

Тема. Як не захворіти на грип та застуду

Сьогодні ми поговоримо про те, що таке віруси і що робити, аби не захворіти.

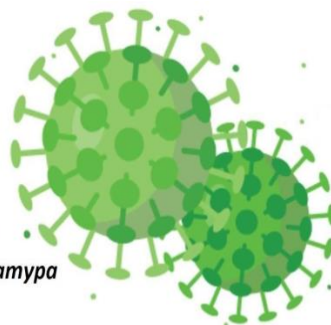
- За вікном стоять прохолодні дні. Дорослі і діти починають хворіти. Це відбувається тому, що навколо нас, у повітрі, знаходиться величезна кількість маленьких живих істот. Бактерії і віруси такі малі, що для нашого ока вони невидимі. Щоб побачити їх, потрібен мікроскоп, який збільшує зображення у сотні, тисячі і мільйони разів (демонстрація мікроскопу). Це так багато, що при такому збільшенні мурашка буде величиною з мишу. За формою бактерії можуть мати вигляд крапки, коми, ниточки, ланцюжка. Збудника грипу вчені та лікарі побачили під дуже сильним мікроскопом і назвали його вірусом. Ось він! Небезпечний і злий (демонстрація малюнків «Віруси»). Віруси оселяються в ротовій порожнині та у горлі хворого. Коли хворий розмовляє, кашляє або чхає, то з його рота чи носа вилітають найдрібніші краплини слини чи слизу. Якщо здорова разом з повітрям вдихне ці крапельки, вона може заразитися (демонстрація плаката «Зараження повітряно-крапельним шляхом»).

Інтернет хвилинка – цікавинка «Затримати «хвороботворний десант».

- Під час чхання й кашлю людина розбризкує близько 40 тисяч маленьких крапель, котрі розлітаються на три і навіть на п'ять метрів. Крапельки дуже легкі, вони можуть довго перебувати в повітрі. Люди, що знаходяться поруч, вдихають ці крапельки разом з мільйонами мікробів, які є на них. Крапельки опускаються на різні предмети, їжу. Уявляєш, скільки людей може захворіти від однієї людини, якщо вона чхне в автобусі чи в класі? Але «хвороботворному десанту» можна перекрити шлях. Це допоможе вам зробити складена в чотири ряди звичайна носова хусточка. Прикривайте при кашлі, чханні рот і ніс хустинкою. Отже, захворіти легко, а лікуватися - важко. Тому ви, напевно, знаєте ознаки цього захворювання. Що ж відбувається з хворою людиною?

Симптоми

-  висока температура
-  кашель
-  утруднене дихання
-  біль у м'язах
-  відчуття втоми



Шлях передачі

повітряно-крапельний

2-14 днів
інкубаційний період



- Це відбувається тому, що вірус починає руйнувати клітини нашого організму.

Поради «Що робити для того, щоб зберегти своє здоров'я».

1. Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс носовою хустинкою. Складена вчетверо вона затримує мікроби, що видихає хворий. Користуйтеся тільки своєю носовою хустинкою. Без неї не йдіть нікуди!
2. Перш ніж вийти з дому, подивіться на термометр за вікном. Оберегайте себе від охолодження. Промоклий одяг і взуття змініть якомога швидше.
3. Частіше провітрюйте кімнату. Частіше мийте руки з милом. Намагайтесь не ходити в дім, де є хворий на грип.
4. Щоденно їжте цибулю, часник, свіжі овочі і фрукти. Вітаміни посилюють захисні сили організму.

2.4. Робота з таблицею «Стоп-вірус!».

Стоп-вірус!
Як розпізнати та вберегтися від грипу та пневмонії

Симптоми грипу <ol style="list-style-type: none">1. Температура вище 38°2. Головний біль3. Ломота у тілі та біль у м'язах4. Нежить, закладеність носа5. Кашель та біль у горлі6. Блювота чи діарея	Профілактика <ol style="list-style-type: none">1. Мийте руки2. Уникайте людних місць3. Гуляйте свіжим повітрям4. Провітрюйте кімнати5. Приймайте вітаміни6. Пийте більше рідини
--	---

Що робити при виявленні ознак грипу чи пневмонії?

 <p>При різкому підвищенні температури одразу викликайте швидку</p>	 <p>48 год. Лікування ефективне у перші 2 доби з часу появи симптомів.</p>	 <p>Самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я!</p>
--	--	--

Інсценівка казки «Зайчик застудився».

-А зараз до вашої уваги пропоную казочку «Зайчик застудився».

Зайчик:

В мене горлечко болить,
Вуха, хвіст - усе тремтить.

Дівчинка:

Я тобі допоможу,
Вже по лікаря біжу!

Лікар:

Хто хворіє, що болить?
Швидше лікарю кажіть.
Перевірю діточок –



Покажіть свій язичок!
Зміряю температуру,
Потім випишу мікстуру.
Де ж це Зайчик застудився?
Бідний Зайчик, весь горить.
Схоже, хворий він на грип.
Хто підкаже із маляток
Чим нам Зайця лікувати?
-А підкажуть вам відгадки до загадок.

1. Жовте, кисле на дереві висне. (.....)
2. Сидить Марушка в семи кожушках,
Хто її роздягає, той сльози проливає. (.....)
3. Стоять у лузі сестрички золотенькі очі, білі вії. (.....)
У вікні зеленолистім, у червоному намисті
Видивляється у воду на свою хорошу вроду. (.....)

Лікар:

Молодці, мої малята!
В мене є пахуча м'ята,
І ромашка є, і липа,
І малина соковита.
Будемо Зайця лікувати,
Теплим чаєм напувати.

Зайчик:

Лікарю, а що робити,
Щоб ніколи не хворіти?

Лікар:

Діти радять: треба рано
Умиватися під краном
Чистить зуби, мити лапки
І виходить на зарядку,

Зайчик:

Вибачте, цього не знав я,
Та тепер запам'ятаю.
Я завжди слухняний буду
Ці поради не забуду!

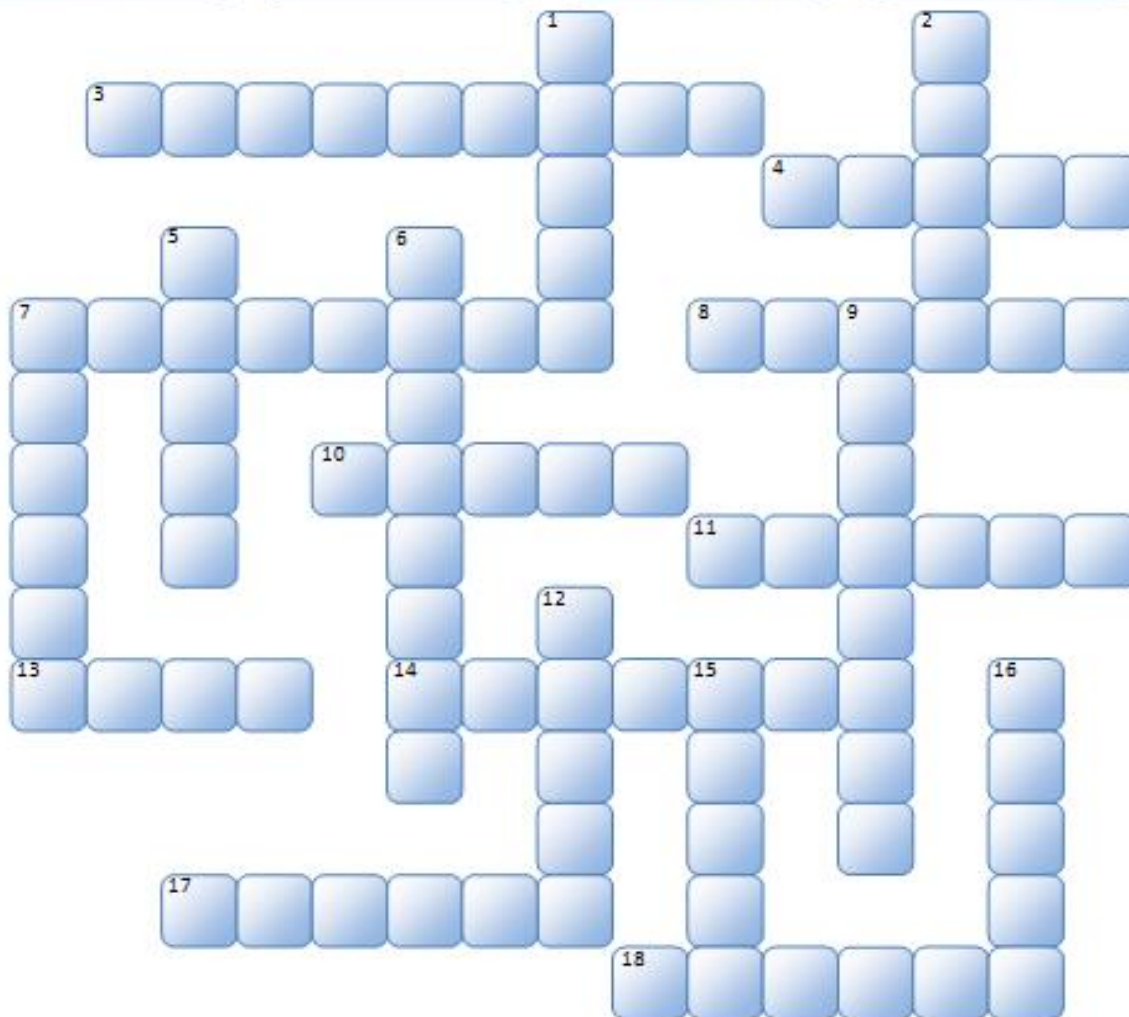
Лікар:

Радий був допомогти,
Але час мені іти.
Діти, всі ростять здорові.

Скажем дружно:

Ні - хворобі!!!

Розгадування кросворда «Веселі фрукти».



-А що говорить про здоров'я народна мудрість?

Прислів'я:

1. Хто день починає з зарядки, у того й справи в порядку.

2. Сонце, повітря й вода - наші найкращі друзі.

3. Чисте повітря - ворог хвороб.

4. Здоров'я - всьому голова!

- Думаю, що наше заняття було цікавим і корисним. У народі говорять: Найбільше багатство - це здоров'я людини. Тож я вам бажаю бути міцними і здоровими.

Підготувала Г. Гердик