Как уберечься от гриппа

(тематическая беседа-викторина)

Цели:

сформировать понимание того, что наше здоровье зависит от каждого из нас, познакомить со способами профилактики гриппа и первых действиях при заболевании до прихода врача, учить технологии изготовления марлевой повязки.

Оборудование : иглы, нитки, марля.

Ход беседы:

I. Введение в тему.

Учитель: несмотря на то, что эпидемии гриппа случаются в нашей стране почти каждый год, и мы уже привыкли воспринимать эту болезнь как данность, недооценивать её не стоит. Вирус гриппа вездесущ. Во время эпидемии всего один больной может заразить 35 человек, оказавшихся о него в радиусе двух-трёх метров. А ведь грипп может иметь летальный исход. Как же защитить себя и своих близких от этой напасти?

II Профилактика и лечение гриппа.

· « Я прививок не боюсь…» - рассуждение о пользе прививок против гриппа.

Одним из самых эффективных методов профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Она, к сожалению, не гарантирует 100% защиту от болезней. Ведь грипп опасен тем, что его вирусы могут изменяться каждый год. Поэтому вакцина, созданная на основе прошлогодней формы вируса гриппа, не всегда оказывается в состоянии победить его новый вид.

Тем не менее врачи настоятельно рекомендуют всем делать прививку. Привитые люди реже болеют гриппом и в случае заболевания легче его переносят. Идеальное время вакцинации – октябрь – ноябрь, так как необходимо. чтобы после прививки выработался иммунитет.

· Профилактика гриппа в домашних условиях.

Если вы по каким-то причинам не смогли сделать в этом году прививка, не расстраивайтесь: существуют профилактические меры, предпринять которые никогда не поздно. Например, включить в свой рацион лук и чеснок – природные антибиотики, активно уничтожающие микробы и бактерии.

В преддверии эпидемии рекомендуется в свой рацион включать фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С : апельсины, лимоны, капусту и т. Д. Можно начать принимать аптечные препараты витаминов.

· Меры предосторожности при контакте с гриппующими – требования личной безопасности.

Вирус гриппа передаётся воздушно - капельным путём и прежде всего попадает на слизистые оболочки носа и горла. Поэтому перед выходом на улицу желательно смазывать ноздри оксолиновой мазью или испытанным народным средством – раствором мыла. Вернувшись домой, не забывайте тщательно вымыть руки с мылом, а ещё хорошо бы прополоскать горло.

Во время эпидемии старайтесь поменьше посещать людные места. Лучше отказаться от походов в кино или компьютерный клуб, чем проболеть неделю, а то и месяц. Также в целях безопасности, передвигаясь на общественном транспорте, закрывайте шарфом рот и нос.

· Телеграмма от врача – инфекциониста « Грипп – болезнь заразная и очень опасная».

Если уберечься от болезни не удалось, главное – начать правильно лечиться. В первую очередь необходим постельный режим, иначе возможны осложнения. И обязательно вызовите врача!

Чтобы не распространять инфекцию по дому, постоянно носите марлевую повязку. Желательно, чтобы заболевший находился в отдельной комнате. В этой комнате необходимо делать проветривание и регулярно проводить влажную уборку.

Вирус гриппа обычно оседает на дверных ручках, телевизионных пультах, телефонных трубках, то есть на тех предметах, которыми пользуются все члены семьи. Поэтому их нужно дезинфицировать самыми первыми. Для больного необходимо выделить отдельное полотенце и посуду.

Во время болезни пейте больше жидкости: вода выводит токсины и вредные микроорганизмы. Идеальное питьё – чай с лимоном, малиной, чёрной смородиной, шиповником, минеральная вода.

III Викторина « Что ты знаешь о гриппе?»

1. Как передаётся вирус гриппа?

а) через воду; *в) воздушно –капельным путём;*

б) через пищу; г) через рукопожатие;

2. Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

а) сделать прививку; в) есть овощи и фрукты;

б) пить минеральную воду; г*) принимать витамины.*

3. Для того, чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:

а) носить марлевую повязку; в) пить витамины;

б) иметь отдельную посуду; г) есть лук и чеснок.

4.Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:

А) с лимоном: б) с малиной; в) с сахаром;

Г) с бутербродом; д) с вишней; е*) с чёрной смородиной*

5. При первых признаках заболевания необходимо:

А) вызвать врача; в) идти в школу;

Б) лечь в постель; г) принять лекарство.

IV Практическая работа

Задание: изготовить марлевую повязку.

Порядок изготовления:

1. сложить бинт 4-5 раз (размер определяется каждым учащимся индивидуально таким образом, чтобы повязка закрывала лицо от одного уха до другого;

2. проложить по краям повязки прямые стежки для соединения слоёв марли;

3. пришить завязки.

V Подведение итогов.

Стихи читают дети:

1. Теперь мы поняли, друзья:

С гриппом нам шутить нельзя!

Не простужайтесь, закаляйтесь,

Гриппа все остерегайтесь!

2. Защита от гриппа надёжная есть:

Прививку сделать, фрукты, овощи есть,

Помазать мазью оксолиновой в носу

И не забыть про марлевую полосу.

Учитель:

Не болейте гриппом, дети,

Здоровье – важней всего на свете.

Чтоб болезней избежать,

Организм свой надо закалять!

Желаю здоровья вам от души,

Берегите себя, вы уже не малыши.

О профилактике гриппа знакомым всем расскажите,

Как убереяься и как лечиться, подскажите.

Учитель: Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, хлопайте руками. Если правило неверное, топайте ногами.

Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом. Надо лечь в постель. Если заболел, ешь мороженое. Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке. Принимай лекарства, назначенные врачом. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу, ты так давно у него не был.

Учитель: А сейчас, выполним следующее задание: прочитаем стихотворение о гриппе и подчеркнем красным карандашом признаки, по которым мальчик понял, что он заболел.

Дети читают стихотворение.

У меня печальный вид,-
Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это грипп!
Не румяный гриб в лесу,
А поганый грипп в носу!
В пять минут меня раздели,
Стали все вокруг жалеть,
Я лежу в своей постели.
Мне положено болеть.
Поднялась температура.
Я лежу и не ропщу –
Пью соленую микстуру.
Кислой горло полощу.
Ставят мне на грудь горчичник,
Говорят: «Терпи, отличник!»
После банок на боках
Кожа в синих пятаках.
День лежу, второй лежу.
Третий – в школу не хожу.
И друзей не подпускают, -
Говорят, что заражу.

На доске появляется табличка: **признаки гриппа:**

высокая температура, мышечные боли, головная боль, насморк, кашель, слабость, вялость.

Во время эпидемии гриппа старайся как можно меньше бывать в местах массового скопления людей. Если в семье кто-нибудь заболел гриппом, то окружающим желательно надевать марлевые повязки, закрывающие рот и нос. Несколько раз в день нужно проветривать помещение. У болеющего гриппом человека должна быть индивидуальная посуда, которой во время болезни будут пользоваться только он. Чтобы повысить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, принимай витамины, в первую очередь витамин С. С целью профилактики простудных заболеваний 2–3 раза в день делай точечный массаж. Во время эпидемии ешь чеснок. При появлении признаков болезни лучше не выходить из дома, а вызвать врача.