

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №5 г. Феодосии Республики Крым»

Воспитательное мероприятие по ОБЖ.

«Профилактика гриппа и ОРВИ.»

4-Акласс



Учитель Городиская С.Н.

**Цель занятия:** познакомить с мерами профилактики гриппа и ОРВИ

**Учитель:**

- Какие опасные инфекционные заболевания подстерегают нас в холодное время года?
- - Чем опасны грипп и ОРВИ? (осложнениями, если их вовремя не лечить)
- Чем опасен грипп для школьника?

(Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:  
Заболевания органов дыхания

Болезни сосудов и сердца

Заболевания центральной нервной системы)



**Ученик читает стихотворение:**

Грипп

Запретили Ире  
Бегать по квартире.  
Объяснили Ире:  
Ходит грипп в квартире!  
Ира слушает:  
"Скрип, скрип".  
Там, наверно, ходит Грипп?  
Чей-то кашель, чей-то хрип,  
Чем-то болен страшный Грипп?  
Папа маме говорил:  
"Дядю Митю грипп свалил".

Он, наверно, великан?  
Он, наверно, хулиган?  
Дружит он с температурой  
И невкусною микстурой,  
На обед в его кастрюле  
Только белые пилюли.  
Приходила к нам с утра  
медицинская сестра,  
Гриппу сделали укол,  
Чтобы Грипп скорей ушел.

- Как заражаются гриппом и ОРВИ? Каковы симптомы (признаки) заболевания?



**Рассказ учителя** Грипп является тем инфекционным заболеванием, которое в короткие сроки может превращаться в настоящую эпидемию, одновременно поражая население многих стран.

Такая быстрота распространения гриппозной инфекции обеспечивается лёгкостью заражения. Вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашлении и чихании. А также при контакте с больными (общаясь, играя, обмениваясь предметами, пользуясь общей посудой и т.д.)

### Признаки гриппа у ребёнка

Вирус гриппа внедряется в дыхательные пути и начинает проявлять там жизнедеятельность и конечно размножаться. Появляется – насморк! У ребёнка обычно внезапно и быстро повышается температура тела. Чаще всего повышение достигает 38-39 градусов. Наиболее высокая температура тела наблюдается в первые дни болезни. Лихорадочный период, т. е. период повышения температуры тела в среднем продолжается 4 – 5 дней. У ребёнка также возникает головная боль, боли при движении глазных яблок, головокружение, тошнота, иногда рвота и т. д. Кашель часто сопровождает это заболевание, но также не является обязательным его спутником.

### Ученик читает стих-е «Уколы»

Веселился с первым снегом,  
И на месте не сидел.  
Целый день без шапки бегал,  
А на утро заболел...  
Был сначала я веселым,  
Знал, что в школу не пойду.  
И про гадкие уколы,  
Я б не вспомнил и в бреду.  
Думал, буду есть варенье,  
А еще любимый мед.  
Это вкусное леченье  
Мне прекрасно подойдет.  
Но сказал мне доктор сразу:  
– Заболел – терпи тогда.

Грипп опасная зараза,  
Без уколов никуда!  
Я б давился рыбьим жиром,  
И терпел бы мерзкий вкус.  
Но уколов как вампиров  
Я до ужаса боюсь.  
Эх, пошел бы лучше в школу,  
Книжки умные читать.  
Чем болочные уколы  
В мягком теле ощущать.  
Вы не забывайте, дети,  
Холода зимой сильны!  
Одевайтесь, не бойтесь,  
И уколы не страшны!



## НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ!



- Как избежать заражения вирусами гриппа и ОРВИ и не заболеть? Стопроцентной защиты от гриппа и ОРВИ нет, так как насчитывается более трёхсот видов болезнетворных вирусов. А вот снизить риск заболевания можно, если укреплять организм ребенка и избегать возможного заражения.

**Главное, это профилактика!**- Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А так же натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых.

- У детей местный иммунитет должен быть на высоком уровне. Не лишним будет и вакцинация против гриппа.

- Профилактика также включает в себя влажную уборку. Мягкие игрушки и ковры на время эпидемии лучше убрать, так как они собирают пыль и сохраняют возбудителей инфекции. Энтеровирусы попадают в организм кишечным путем, а значит, у ребенка не должны быть грязные руки.

- Предохранять от гриппа следует не только ребёнка, но и всех членов семьи. Чеснок! Одно из самых часто используемых средств для профилактики гриппа. Зубчики чеснока в специальных мешочках можно носить на шее.

. К чаю - мёд вприкуску. Полезно каждый день пить йогурты и кефир, а также побольше воды. С первыми симптомами ОРВИ борются морепродукты, благодаря цинку в них.

В период эпидемии ОРВИ полезно промывать нос и полоскать горло солевым раствором, чтобы снизить количество вирусов.

- Детям важно правильно и полноценно питаться, делать закаливания, употреблять побольше витаминов. По три часа каждый день детям рекомендуется бывать на свежем воздухе.



### ***- Что делать, если ты всё же заболел гриппом или ОРВИ?***

- Если ты заболел с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

### ***Что ты должен делать во время болезни?***

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к врачу. - Если ты заболел, то дома тебе следует:

Оставаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.

Пользоваться отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем.

Вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!

### ***НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА!***

Пей больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов. Ешь больше овощей и фруктов, а также йогуртов и других кисломолочных продуктов. Для этого специального рецепта не нужно!

Держись подальше от окружающих настолько это возможно, чтобы не заразить их. Если надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевай маску для лица или прикрывай рот при кашле или чихании платком. Также чаще мой руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.

Если в семье кто-то заболел, нужно его изолировать в отдельную комнату. При уходе за больным малышом или другим членом семьи можно надевать марлевую повязку (в 4 слоя). К этой повязке в

последнее время нет должного доверия, но этот простой предмет может снизить риск заболевания. При появлении заболевания заболевшему необходимо давать отдельную посуду, а носовые платки кипятить или давать очень удобные одноразовые.

### **Игра «Доскажи словечко»**

Будьте здоровы...

Коль мороз вам ломит кости,  
Значит, грипп шагает в гости.  
Чтоб недуг свернул с тропинки,  
Принимайте –...(витаминки, аскорбинки)  
Если насморк домогает,  
Стало влажною салфетка,  
Врач подскажет, что помогут  
Вам тут капли и ...  
(Пипетка.)

Чтоб болезнь не сбила с ног,  
Ешь и лук, и злой чеснок,  
И лимоны, апельсины –  
Все съестные витамины.  
Чтоб сказать болезням "Нет!",  
Повышай ...  
(Иммунитет.)  
Если вирус ходит всюду,  
Как злодей из древней сказки,  
Я стесняться тут не буду,  
А надену вмиг ...  
(Повязку.)

Итог: Сегодня мы с вами вооружились знаниями , как уберечь себя от вирусных заболеваний. Будьте здоровы!

### **Коллективное рисование плаката «Нам не страшны грипп и ОРВИ!»**

