**Классный час на тему:**

**«Профилактика гриппа и простудных заболеваний» начальная школа**

**Цель:** познакомить детей со способами профилактики гриппа и простудных

заболеваний; воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Тема нашего классного часа – «Профилактика гриппа и простудных заболеваний»

-Кто из вас знает, что такое «грипп»? (Ответы детей).

**Грипп**- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых

вирусом гриппа.

В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

**«Симптомы гриппа»**

* Высокая температура;
* Озноб и слабость;
* Боль и ломота во всем теле;
* Кашель;
* Головная боль;
* Насморк или заложенность носа.

**Учитель:** Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39\*С и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах. Для гриппа , в отличии от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

**«Пути передачи инфекции»**

Грипп передается по воздуху. Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Такой способ передачи называется воздушно-капельным путем.

А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши , игрушки и т.д.). Такой путь называется контактно-бытовым путеРебята,посмотрите, у нас в классе висят воздушные шары. Представьте себе, что это бактерии гриппа. Капельки-бактерии гриппа тоже похожи на шарики, но они такие маленькие, что их можно увидеть только под микроскопом. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот. Нам необходимо победить бактерии гриппа, а исчезнут они в том случае, если вы скажете, что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом.

Прививка, создана специально для того, чтобы уничтожить грипп

**«Профилактика»**

* Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцина или как мы ее называем – прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Прививку лучше делать осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее. Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.

* Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику. Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещений;

- регулярное проветривание;

- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств;

- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

**Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:**

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину;

- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам;

- соблюдайте дистанцию при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки) .

Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.

**Как правильно мыть руки?**

1. Необходимо смочить кисти рук под струей воды;
2. Намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;
3. Как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;
4. Нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти (в этот момент руки под струей воды держать не нужно);
5. Смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;
6. Во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;
7. Руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца;
8. Кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы;
9. Использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваться до ведра руками.

* В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;

- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

\* Профилактика гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

- достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;

- правильное питание – ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашенной капусты, а также в цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий;

- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

При первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.

* Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую несложно изготовить своими руками. В отличии от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

-**Отгадайте загадки и узнаете, что растет на этом дереве.**

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет ... ( Банан)

Сарафан не сарафан,

Платьице не платьице,

А как станешь раздевать,

Досыта наплачешься. (Лук)

Головой на лук похож.

Если только пожуёшь

Даже маленькую дольку -

Будет пахнуть очень долго. (Чеснок)

С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно. (Апельсин)

Отгадать не очень просто -

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -

Птица есть еще такая,

Называют так же - ... (Киви)

Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ...(Ананас)

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи -

Меня в них ищи. (Капуста)

Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет, другая чернеет. (Красная и черная смородины)

Само с кулачок,

Красный, желтый бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень. (Лимон)

**«Я заболел. Что делать?»**

**-**Свести кминимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми;

**-** соблюдать постельный режим – народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режи

**«Если в доме больной»**

**-**разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;

**-** выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;

**-** помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (20-21\*С), проводиться ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;

**-** при уходе за больным использовать маску, чисто мыть руки.

Наши дети знают полезные советы, чтобы не заболеть гриппом. Вот послушайте!

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует ребята, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну, а утром не лениться,

На зарядку становиться.

Чистить зубы. Умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться и тогда,

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враг

С ними дружбы не води!

Среди них – тихоня лень,

С ней борись ты каждый день!

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой!

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну а если уж случилось:

Разболеться получилось

Знай, к врачу тебе пора,

Он поможет нам всегда.

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты.

Как здоровье сохранить,

Научись его ценить!!!

Большое спасибо! Надеюсь, что вы будете соблюдать меры профилактики и не заболеете. Вы уже взрослые, и можете помочь родителям позаботиться о благополучии и здоровье вашей семьи! Попробуйте вместе не пустить в двери незваного гостя с иностранной фамилией ГРИПП! Желаю вам и вашим родителям крепкого здоровья! (Дарит памятки)

Профилактика гриппа и ОРЗ

