**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.

О б о р у д о в а н и е: иглы, нитки, марля.

**Ход беседы**

**I. Введение в тему.**

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

**II. Профилактика и лечение гриппа. Рассказ школьного врача.**

1. “Я прививок не боюсь…” – рассуждения о пользе прививок против гриппа.

**Школьный врач.** Одним из самых эффективных методов профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Она, к сожалению, не гарантирует 100-процентную защиту от болезни. 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.

2. Профилактика гриппа в домашних условиях – советы специалиста.

**Школьный врач.** Если вы по каким-либо причинам не смогли сделать в этом году прививку, не расстраивайтесь: существуют профилактические меры, предпринять которые никогда не поздно. Например, включить в свой ежедневный 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.

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

**Школьный врач.** Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем 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 еще 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.

4. Сообщение 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 питье – чай с лимоном, малиной, черной смородиной, шиповником, минеральная вода.

**III. Викторина “Что ты знаешь о гриппе”.**

Классный руководитель зачитывает вопрос, учащиеся выбирают из нескольких ответов правильные. Ответы написаны на карточках и прикрепляются к доске.

*Правильные ответы выделены курсивным шрифтом.*

1) Как передается вирус гриппа?

а) через воду; *в) воздушно-капельным путем;*

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;* в) с сахаром; д) с вишней;

*б) с малиной;* г) с бутербродом; *е) с черной смородиной.*

5) При первых признаках заболевания необходимо:

*а) вызвать врача;* в) идти в школу;

*б) лечь в постель;* г) принять лекарство.

**IV. Практическая работа.**

З а д а н и е. Изготовить марлевую повязку из широкого бинта.

П о р я д о к и з г о т о в л е н и я:

1) сложить бинт четыре-пять раз (размер определяется каждым учащимся индивидуально таким образом, чтобы повязка закрывала лицо почти от одного уха до другого);

2) проложить по краям повязки прямые стежки для соединения слоев марли;

3) пришить завязки.

**V. Подведение итогов.**

**1-й чтец.** Теперь мы поняли, друзья:

С гриппом нам шутить нельзя!

Не простужайтесь, закаляйтесь,

Гриппа все остерегайтесь!

**2-й чтец.** Защита от гриппа надежная есть:

Прививку сделать, овощи, фрукты есть,

Помазать мазью оксолиновой в носу,

Не забыть про марлевую полосу.

**Классный руководитель.**

Не болейте гриппом, дети,

Здоровье – важней всего на свете.

Чтоб болезней избежать,

Организм свой надо закалять!

Желаю здоровья вам от души,

Берегите себя, вы уж не малыши.

О профилактике гриппа знакомым своим расскажите,

Как уберечься и как лечиться, подскажите.