**Классный час на тему: «Как победить грипп».**

Цели: дать общее представление о гриппе, о причинах возникновения, возбудителе, симптомах заболевания; учить защищать свой организм от гриппа, вести профилактику данного заболевания; воспитать грамотных в отношении здоровья детей.

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы.

 Мы с вами продолжаем занятия здоровья. Сегодня к нам придет один гость. Кто же это? Ответ на этот вопрос спрятан в загадке. Послушайте ее внимательно и постарайтесь отгадать.

 *Всех на свете он добрей.*

 *Лечит он больных зверей.*

 *И однажды бегемота*

 *Вытащил он из болота.*

 *Он известен, знаменит*

 *Это ...*

 *(доктор Айболит)*

*-* Да, это Доктор Айболит. Он очень хотел встретиться с вами. А вот и он.

 *(учитель достает игрушку доктора Айболита)*

Здравствуйте, ребятишки! Очень я к вам торопился. Мои верные друзья принесли мне печальное известие. На вашу школу надвигаются полчища микробов, а предводителя этих микробов зовут Грипп. Вот я и прибежал к вам, чтобы рассказать, как победить этого злодея и его войско.

 Тема нашей беседы «Как победить грипп?!». Моей помощницей будет ваша учительница. Она все прекрасно знает про этого злодея, потому что я ей рассказал про него во время нашей встречи.

- Хорошо, Доктор Айболит! Я с удовольствием вам помогу. Садитесь поудобнее.

*(на доске появляется табличка с темой занятия «Как победить грипп»)*

3. Сообщение нового материала.

 Ребята, на ваших столах лежат листочки (прил. 1), которые подготовил Доктор Айболит. В них мы будем записывать приметы этого разбойника, по которым вы легко его опознаете.

- Что же такое грипп?

 *(заболевание)*

- А знаете ли вы, мои юные друзья, что возбудитель этой болезни, то есть тот, кто ее вызывает, мельчайший микроб - вирус.

 Свое название болезнь и этот злобный вирус получили от французского слова «gripper», что в переводе означает «схватывать». Начало заболевания действительно напоминает схватку. Грипп в буквальном смысле слова берет человека за горло, проникая в его организм.

Итак, первая примета: возбудитель заболевания - **вирус.**

*(на доске табличка: возбудитель заболевания – вирус; дети записывают первую примету на рабочих листах)*

- Ребята, а как можно заразиться гриппом?

 Можно заразиться от больного человека. При разговоре, чихании, кашле больной гриппом выделяет в воздух мельчайшие капельки слюны, слизи. А другой человек может вдохнуть этот зараженный воздух. Как известно, такой путь заражения гриппом и другими простудными заболеваниями называется воздушно - капельный.

*(на доске появляется таблички: путь заражения – воздушно-капельный, источник заражения – больной человек; дети записывают это на рабочих листах)*

 Болезни, которые являются заразными и вызываются микробами, в медицине называют инфекционными.

*(на доске появляется табличка: грипп - инфекционное заболевание; дети записывают это на рабочих листах)*

 Грипп так заразен, что одновременно могут заболеть очень многие люди.

- Как же это называется, когда заболевает большое количество людей?

 Эпидемия - быстрое распространение инфекции среди населения, приводящее к резкому увеличению количества заболевших.

*(на доске под вывеской «новые слова» появляется табличка со словом «эпидемия»)*

*-* А что же делает этот разбойник грипп, попав в организм человека?

 Вирус гриппа, поселяясь в организме, размножается и выделяет в кровь ядовитые вещества - токсины, отравляющие весь организм.

*(на доске под вывеской «новые слова» появляется табличка со словом «токсины»)*

*-*  Ребята, а по каким признакам можно понять, что человек заболел?

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

 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.

Теперь взяли карандаши и подчеркнули признаки болезни.

- Правильно, а я еще добавлю слабость, вялость, боли в мышцах. Это все признаки гриппа.

*(на доске появляется табличка: признаки гриппа: высокая температура, мышечные боли, головная боль, насморк, кашель, слабость, вялость)*

- Молодцы, ребята! Хорошо отвечаете. Не удивлюсь, если вы знаете, какие правила надо соблюдать человеку, заболевшему гриппом. Знаете?! Сейчас проверим.

- 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.

 Теперь вы все знаете об этом разбойнике Гриппе. Давно известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому, если пока еще вам удалось избежать встречи с вирусом, самое время заняться профилактикой.

Профилактика - это меры, которые надо предпринять, чтобы не заболеть.

*(на доске под вывеской «новые слова» появляется табличка со словом «профилактика»)*

*-* Как же мы можем помочь себе? Необходимо, чтобы вы последили за своим питанием, ели бы больше овощей и фруктов?

- Зачем?

 В овощах и фруктах есть витамины. А витамины - главные помощники в борьбе с гриппом.

- А какие витамины вы знаете?

- Какой витамин повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям?

 Есть растения, в которых много нужного нам витамина- витамина С.

- Сейчас я загадаю загадки про растения, плоды которых содержат много витамина С. Эти плоды спрятаны в мешочке, который принес Доктор Айболит.

 *Желтый цитрусовый плод*

 *В теплых странах он растет.*

 *Но на вкус кислейший он,*

 *А зовут его...*

 *(лимон)*

 *С виду он как рыжий мяч,*

 *Только вот не мчится вскачь.*

 *В нем полезный витамин*

 *Это спелый....*

 *(апельсин)*

*(учитель достает из мешочка лимон и апельсин)*

- Ребята, а в мешочке еще что-то осталось, а загадок больше нет. Попробуйте отгадать, что же в нем лежит.

*(вызываются ученики и определяют, что лежит в мешочке; это яблоко и луковица)*

- Молодцы! Хорошо справились с заданием. Я знаю еще одно средство. В моем медицинском сундучке лежит то, чего очень боится разбойник Грипп. Отгадайте загадку и узнаете, чего боится вирус гриппа.

 *Маленький,*

 *Горький,*

 *Луку брат.*

 *(чеснок)*

- А давайте-ка посмотрим.

 *(открывает сундучок и достает головку чеснока)*

-Молодцы! Чеснок и лук выделяют особые летучие вещества - фитонциды, которые убивают микробы.

*(на доске под вывеской «новые слова» появляется табличка со словом «фитонциды»)*

4. Практическая работа.

 Сейчас мы с вами сделаем амулеты Здоровья. Они защитят вас от вируса и его воинов.

*(ученики выполняют практическую работу; на парты раздаются одноразовые тарелочки; учитель раздаёт нарезанные зубчики чеснока, подготовленные емкости от киндер-сюрпризов и ленточки; задача учащихся: наполнить емкости от киндер-сюрпризов чесноком и вставить ленточки; готовые амулеты Здоровья одеваются учащимися на шею)*

Носите эти амулеты, и они защитят вас от вируса гриппа и его помощников.

5. Итог занятия.

 Вот и подошла наша беседа к концу. Ребята, что же вы узнали для себя нового?

 Мои юные друзья! Чтобы вы не забыли, как уберечься от гриппа, и какие правила нужно соблюдать, если ты заболел, я каждому вручаю памятку (прил. 2).

 Я уверен, что злодей сильно напуган. Его уже и след простыл. Вы хорошо поработали. А мне пора проститься с вами. Надо бежать в другую школу, чтобы и там научить ребят побеждать грипп. До свидания!

Приложение 1.



  **ПРИМЕТЫ**

**ВОЗБУДИТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ИСТОЧНИК БОЛЕЗНИ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПУТЬ ЗАРАЖЕНИЯ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
ГРИПП --\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ЗАБОЛЕВАНИЕ.**

 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.

 НОВЫЕ СЛОВА

 **Нарисуй продукты питания,**

 **содержащие витамин С.**

Приложение 2.

**

***В****о время эпидемии гриппа старайся, как можно меньше бывать в местах массового скопления людей.*

***Е****сли 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.*

***Ч****тобы 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.*

***В****о время эпидемии ешь чеснок.*

***П****ри появлении признаков болезни лучше не выходить из дома, а вызвать врача.*