03.12.20

Тема: Хронические и инфекционные заболевания, их связь с образом жизни

**Цель:** Доведение до сознания детей того, что здоровье – главная ценность в жизни.

**Задачи:**

1**.**Дать понятие учащимся о прививках, их пользе, дать понятие об иммунитете, об инфекционных заболеваниях, о способах борьбы с ними.

2 Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

3 Развивать навыки личной гигиены, применять полученные знания в жизни

**Ход занятия:**

**1.Вступительное слово учителя.**

Вот вам телеграмма

От Гиппопотама!

«Приезжайте, доктор,

В Африку скорей

И спасите, доктор,

Наших малышей!».

«Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?»

«Да, да, да! У них ангина,

скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит!

Приходите же скорее,

Добрый доктор Айболит!»

- Что случилось в Африке?

А что такое инфекция?

Что нужно делать, если вы почувствовали недомогание?

От чего можно заболеть?

***Инфекционные болезни*** вызываются болезнетворными микробами, которые представляют собой мельчайшие существа, видимые лишь при очень большом увеличении.

В отличии от полезных или безвредных микроорганизмов существуют болезнетворные микробы – возбудители инфекционных болезней человека, животных. Попав в организм человека, эти микробы, выделяя вредные вещества, вызывают различные заболевания, такие, как, например, грипп.

***Грипп*** вызывают особые вирусы. Эта болезнь так заразна, что одновременно могу заболеть очень многие люди. Такие случаи называют эпидемией гриппа. Вот некоторые ***признаки этой болезни:***

* Высокая температура.
* Сильные боли в мышцах (особенно болят спина и ноги)
* Насморк.
* Кашель.
* Слабость, вялость.
* Сильная головная боль, иногда – подташнивание.

**2.Игра «Правильный выбор»**

(Выбери правильно признаки здорового человека).

Нужно сказать «Здоровый человек - это…..человек».

*красивый*

*сонный*

*энергичный*

 *сутулый*

*сильный*

*бледный*

*сильный*

*слабый*

*румяный*

*грустный*

*весёлый*

*вялый*

*бодрый*

*ловкий*

*смелый*

Если вы заболели гриппом, выполняйте такие ***правила:***

1. *Не вставайте с постели, пока у вас хотя бы три дня не продержится нормальная температура.*
2. *Принимайте лекарства, назначенные врачом.*
3. *Пейте побольше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма вирусы гриппа и снизить температуру до нормальной.*

- Что может быть щитом от болезней? (Мыло, лекарство, прививки, витамины и т. п.)

Заражению может подвергаться любой человек, но заболевают лишь те, кто не восприимчив к данной инфекции, так как не обладает иммунитетом против неё.

***Иммунитет*** – невосприимчивость к инфекционным заболеваниям. Его можно создать искусственным путём, для чего проводят профилактические прививки.

При прививке в организм вводятся или убитые, или ослабевшие микробы, в результате чего в организме происходит процесс образования защитных антител, подобный тому, который протекает во время болезни. От прививки не заболеешь, хотя и бывают иногда неприятные ощущения. Зато польза большая – организм приобретает иммунитет, и ему уже не страшна встреча с настоящей инфекцией.

Вот почему так необходимо делать прививки и посещать кабинет врача.

Вы уже знаете, что вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни. Болезни бывают инфекционные и неинфекционные.

— Как же защитить себя от этих болезней? (Закаляться, вести [здоровый](http://www.shoolzdrav.ru) образ жизни.)

Бывает, что этого недостаточно. И ученые-медики придумали еще одну защиту от таких болезней.

**3. Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка»**

Послушайте стихотворение и скажите, чего испугался герой?

- На прививку! Первый класс!

-Вы слыхали? Это нас!...

Я прививки не боюсь:

Если надо - уколюсь!

Ну, подумаешь, укол!

Укололи и пошел...

Это только трус боится

На укол идти к врачу.

Лично я при виде шприца

Улыбаюсь и шучу.

Я вхожу одним из первых

В медицинский кабинет.

У меня стальные нервы

Или вовсе нервов нет!

Если только кто бы знал бы,

Что билеты на футбол

Я охотно променял бы ,

На добавочный укол!...

- На прививку! Первый класс!

- Вы слыхали? Это нас!...

-Почему я встал у стенки?

- У меня ... дрожат коленки...

-Делали ли вам прививки?

-От каких болезней?

-Как вы думаете, зачем делают прививки? (В результате прививки человек заражается вирусом в безопасной для себя форме, и организм приобретает способность сопротивляться болезни, т.е. иммунитет.)

**4**.  **Оздоровительная минутка.**( Все выполняют действия)

Но, чтобы было все в порядке,

Начнем, конечно, мы с зарядки.

Мы умеем топать, топать

И в ладоши хлопать, хлопать.

Мы умеем потянуться,

Друг на друга оглянуться.

И кругом все повернуться,

И друг другу улыбнуться.

Мы, как зайцы, прыг да скок.

Мы, как мишки, топ, топ, топ.

А потом - шагать, шагать,

Никому не отставать.

Бодрым шагом и с любовью

Мы идем в Страну здоровья.

**5. А теперь давайте отгадаем загадки.**



*Учитель:* Отгадайте загадки:

Ты на ветку посмотри –

Витаминов клад!

С твёрдой косточкой внутри

Ягодки висят. ***Вишни.***

Был ребёнок –

Не знал пелёнок.

Стал стариком –

Сто пелёнок на нём. ***Капуста.***

Вырастал в жару и в слякоть

Этот горький корнеплод.

Хоть заставит нас поплакать,

Но от гриппа он спасёт. ***Зелёный лук.***

Жёлтый Антошка

Вертится на ножке.

Где солнце стоит, туда он и глядит***. Подсолнух***

Не просто варят, а в мундире.

Без света, без окошка

В земле растёт … ***Картошка.***

От дождя я не размокла,

Крупна, кругла,

Сладка на вкус.

Узнали вы? Я … ***Свёкла.***

В зелёном садочке

Из жёлтых цветочков

Родились сын и дочка –

Пупырчатые зеленцы.

Кто такие? … ***Огурцы.***

Сорвала я стручок,

Надавила на бочок.

Он раскрылся. Ах! ох!

Покатился … ***Горох.***

Этот терпкий острый зубчик

Бабушка добавит в супчик.

Разложи его повсюду,

Чтобы справиться с простудой. ***Чеснок.***

А на крайней грядке

Длинные загадки.

В этой грядке Дед Мороз

Прячет летом красный нос. ***Морковка.***

Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?... ***Репка.***

*Учитель:* Молодцы! Если вы будете употребляет эти продукты, то никакая инфекция вам не страшна.

**-** Мы часто говорим о заразных болезнях, В медицине такие болезни называют инфекционными. В переводе с латинского слово инфекция означает заражать, портить. Заразиться можно от больного человека или животного (собаки, кошки). В распространении целого ряда заразных болезней принимают участие кровососущие насекомые: вши, блохи, комары, москиты, слепни, клещи и др.

- Инфекция распространяется микроорганизмами (микробами), которые «живут» в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг.

- Источником заражения может быть кровь больного человека.

- Это может произойти при переливании крови или использовании медицинских инструментов многоразового использования, например одного и того же шприца несколькими людьми или при лечении зубов.

- Замечено, если человек перенес какую-нибудь инфекционную болезнь, он уже ею больше не заболеет. У **организма** появляется невосприимчивость к такой болезни — иммунитет.

**6. Игра-соревнование «Кто больше?».**

*Учитель:* Назовите известные вам инфекционные заболевания и возможные способы заражения ими (ангина, бешенство, ветрянка, грипп, дизентерия, дифтерия, желтуха, коклюш, корь, конъюнктивит, краснуха, менингит, свинка, скарлатина, столбняк, энцефалит).

- Кто из вас болел какой-нибудь из перечисленных болезней?

**7. Работа со стихотворением С.Михалкова.**

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.

*Учитель:*  Как вы думаете, у мальчика инфекционная болезнь, или нет? Почему вы так считаете? Какими строчками можете подтвердить свой ответ?

**8. Беседа «Полезно — вредно».**

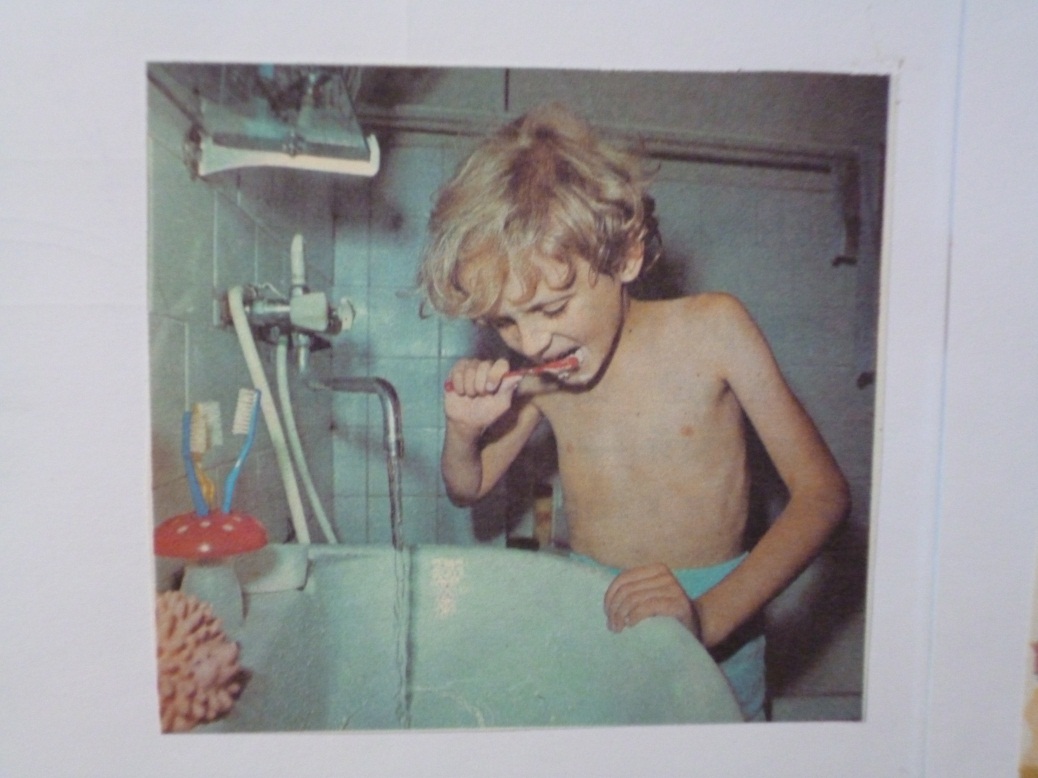
(работа по картинкам). *Учитель:*  Назовите, что для здоровья полезно, а что вредно? Почему вы так считаете?









****

****

****

****

*Учитель:* Как вы думаете, как занятия физкультурой, закаливания, подвижные игры, походы, прогулки способствуют укреплению здоровья человека.

- Какие способы укрепления своего здоровья используете вы?

**10. Итог урока.**

Учитель: Что является щитом для многих инфекционных заболеваний?

- Как вы думаете, нужно делать прививки?