

# Інтерактивна гра

## *Обережно - грип!*



Підготувала вихователь ГПД

Ярошевська А.М.

2011 рік

**Мета:** виявити рівень обізнаності дітей з даного питання; поглибити знання школярів про причини виникнення грипу, його розвиток та шляхи поширення вірусу; формувати вміння приймати рішення щодо збереження і зміцнення власного здоров'я в екстремальних ситуаціях; розвивати вміння працювати малими групами та в парі; виховувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

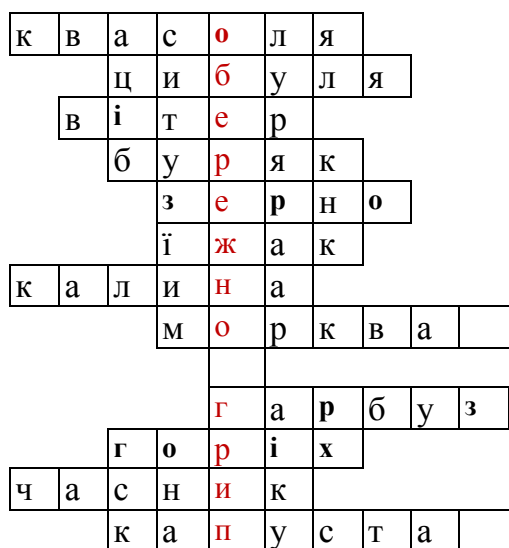
### Хід заняття

#### 1. Хвилинка психологічного настрою.

- Доброго здоров'я, діти, доброго вам дня! Хай вам ясне сонце світить у вікно щодня! І нехай на небі хмари, і нехай сніжить, І нехай мороз лютує, це лише на мить. Скоро все розтане, бо прийшла весна. І вам про здоров'я вже подумати пора.

#### 2. Оголошення теми і завдання заняття.

- Хоч за календарем і настала вже весна, але ще часто буває холодно і морозно. Тому сьогоднішнє заняття ми присвятимо темі, дуже актуальної у наші дні, а якій - ви скажете мені самі, відгадавши цей кросворд.



1 . Без очей, без рук, а лізе на дрюк. *(Квасоля)*

2 . Сидить Марушка в семи кожухах:  
Хто її роздягає, той сльози проливає.  
*(Цибуля)*

3. Летить коник, басує,  
Полям-долом пустує, -  
Ніхто його не впіймає  
І ніхто не загнуждає. *(Вітер)*

4. Баран у коморі, а роги надворі. *(Буряк)*

5. Спочатку б'ють, потім труть, Не кричить, як печуть. *(Зерно)*

6. Котиться клубочок зовсім без ниточок. Замість ниточок - триста голочок. *(їжак)*

7. У вінку зеленолистім, У червоному намисті  
Видивляється у воду на свою хорошу вроду.  
*(Калина)*

8. Дівка в коморі, а коса її надворі. *(Морква)*

9. Без рук, без ніг, а виліз на пліт. *(Гарбуз)*

10. У зеленім кожущку в костяній сорочечці  
Я росту собі в лісочку  
Всім зірвати хочеться. *(Горіх)*

11. Що то за голова,

Що лише зуби й борода? (Часник)

12. Сидить баба на грядках,  
Вся закутана в хустках. (Капуста)

- Так, тема нашого уроку - інтерактивна гра «Обережно - грип».

З приходом похолодань люди частіше хворіють на грип. У нашій місцевості основна маса захворювань на грип припадає з листопада до квітня. Наше завдання - в'яснити, чому виникає грип, які шляхи його поширення і що можна зробити, щоб не захворіти.

### 3. Вправа «Мікрофон».

- За умовами цієї вправи говорить той, хто тримає мікрофон, решта слухають, не перебивають.

Напевно, вам доводилося хворіти на грип. Як ви вважаєте, чому ви хворіли'? (Діти висловлюються по черзі і передають мікрофон один одному)

### 4. Міні-лекція.

- Сьогодні відомо, що грип викликається вірусом і може передаватися від людини до людини повітряно-крапельним шляхом під час кашлю, чхання, розмови. На грип хворіють у всьому світі, навіть у тропіках, до того ж захворюваність там не залежить від пори року.

Найнебезпечніший вірус грипу типу А. Зазвичай він має сферичну форму і виступи на поверхні. (Показую малюнок) Потрапивши до клітини людини, вірус починає розмножуватися так стрімко, що за якихось десять годин утворюється від 100 000 до мільйона нових «копій» вірусу, які розривають клітину з середини.

У цього вірусу є одна небезпечна особливість - він дуже швидко змінюється. І багато його «копій» дуже відрізняються від «оригіналу». Деякі «копії» відрізняються настільки, що наша імунна система не може їх виявити. Ось чому щороку нам доводиться стикатися з різними видами грипу.

Хоча лікарі рекомендують робити щеплення від грипу, проте це не найкращий вихід.

Під час чхання й кашлю людина розбризкує близько 40 000 маленьких крапель, котрі розлітаються на три і навіть на п'ять метрів. Крапельки дуже легкі, вони можуть довго перебувати в повітрі. Люди, що знаходяться поруч вдихають ці крапельки разом із мільйонами мікробів, які є на них. Крапельки опускаються на різні предмети, їжу. Уявляєте, скільки людей може захворіти від однієї людини, якщо вона чхне в автобусі чи в класі?

### 5. Вправа «Поради для здорових»

*Робота в парах.*

- Що ви могли б порадити людині, аби вона не захворіла на грип? Протягом 1 хвилини складіть поради для здорової людини. (Дітям надається кілька речень, поділених навпіл. Вони повинні скласти повні речення)

#### 1 пара

Під час кашлю і чихання... своєю носовою хустинкою і рушником.

Користуйтеся тільки... прикривайте рот і ніс хусточкою.

Віруси, що викликають грип, оселяються в ротовій порожнині та в горлі хворого. Коли хворий розмовляє, кашляє або чхає, з його рота чи носа вилітають найдрібніші віруси грипу, котрі розлітаються на три і навіть на п'ять метрів. Крапельки дуже легкі, вони можуть довго перебувати в повітрі. Люди, що знаходяться поруч вдихають ці крапельки разом із мільйонами мікробів, які є на них. Крапельки опускаються на різні предмети, їжу. Уявляєте, скільки людей може захворіти від однієї людини, якщо вона чхне в автобусі чи в класі?

## **2 пара**

Оберігайте себе ... зніміть із себе якомога швидше.

Промоклий одяг і взуття ... від різкого охолодження.

Якщо людина промочила і змерзла, то її імунна система стає більш вразливою і менше захищає людину від мікробів.

## **3 пара**

Частіше ... вологе прибирання

Робіть .... провітрюйте кімнату.

Віруси з пилом осідають на меблі, одяг. А коли ми ходимо, то пил піднімається вгору, а разом із ним і віруси грипу. Тому стає більше вірогідності захворіти на грип.

## **4 пара**

Добре споліскуйте склянку загального користування перед тим, ... з милом.

Частіше мийте руки ... як будете пити з неї воду.

Зі слиною хворого мікроби залишилися на посуді. А руками торкаємося предметів, на яких із пилом попали віруси.

## **5 пара**

Намагайтеся не ходити ... ранкову гімнастику

Щоденно робіть ... туди, де є хворий на грип. Треба

укріплювати свій імунітет, своє здоров'я.

## **6 пара**

Більше гуляйте ... свіжі овочі й фрукти.

Щоденно їжте ... на свіжому повітрі.

Загартовуйтеся

Загартовування - найважливіший метод профілактики гострих респіраторних інфекцій. Воно дозволяє нормалізувати функцію дихальних шляхів при охолодженні, що знижує дозу вірусу, який потрапляє в організм при зараженні. Шляхом загартовування можна якщо не повністю уникнути простуди, то понизити чутливість до неї дитини. Дітям рекомендується як можна більше гуляти на вулиці, бо на свіжому повітрі заразитися грипом практично неможливо. Тому такою ж ефективною мірою профілактики є і провітрювання приміщень.

## **7 пара**

Якщо доводиться доглядати хворого на грип ... носові хустинки та рушнички хворого, прасуйте їх.

Щоденно кип'ятіть і періть марлеву пов'язку ... то захищайте рот і ніс марлевою пов'язкою, склавши її вчетверо.

## **8 пара**

Не користуйтеся для своїх потреб ... дотримуйтеся порад лікаря.

Не займайтесь самолікуванням ... посудом хворого на грип.

Період з кінця лютого по середину квітня - найнебезпечніший. Особливо страждають діти - в них імунна система ще не сформована, а також люди старші 50 років. У них імунітет не такий сильний. Тому для покращання стану імунної системи треба оздоровлювати мікрофлору кишківника. Корисно пити молочно-кислі продукти (сметану, домашній кефір, йогурт). Також їжте гречку та квасолю. Ці продукти зміцнюють імунітет, бо містять багато корисних білків. Також корисно вживати цибулю, часник, (в них багато речовин, які вбивають мікроби і віруси), лимон, мед, смородину, варення з обліпихи. Ефективний чай із малини, шипшини, лимону, калини. Соком моркви і цибулі можна закапувати ніс під час нежитю, а часником

**натирати підошви ніг.**

## **6. Вправа «Ознаки хвороби»**

*Робота в малих групах.*

- А зараз ми об'єднаємося в групи. Кожній групі буде індивідуальне завдання: скласти ознаки хвороби.

1 група

По-си-лен-ня ви-ді-лен-ня з но-са (не-жить).  
(Посилення виділення з носа ( нежить)).

2 група

Ніс зак-ла-де-ний, ди-хан-ня ут-руд-не-не. (Ніс закладений, дихання утруднене).

3 група

Су-хий ка-шель. (*Сухий кашель*).

4 група

Біль у гор-лі, ву-хах, ох-рип-лість го-ло-су. (*Біль у горлі, вухах, охриплість голосу*).

5 група

Ви-со-ка тем-пе-ра-ту-ра, слаб-кість. (*Висока температура, слабкість*). 6 група

М'я-зо-вий біль по-ру-шен-ня сну. (*М'язовий біль, порушення сну*).

Зазвичай захворювання починається гостро: озноб, відчуття жару, сильний головний біль, біль у очах. Хворого турбують загальна слабкість, ломота в попереку, крижах, суглобах, м'язовий біль, почервоніння шкіри, порушується сон. Уже в перші години температура тіла сягає 39-40°C, утримується на такому рівні дві- три доби та в подальшому знижується. Проте, якщо в подальшому розвивається друга хвиля гарячки або ж вона триває довше п'яти-семи днів, це свідчить про розвиток бактеріальних ускладнень. Вже на другу добу хвороби з'являється сухий кашель, починає турбувати біль за грудиною,.

## **7. Вправа «Телефон»**

*Робота в парах.*

- Якщо хтось із класу все ж таки захворів на грип, його треба підтримати, поцікавитися його самопочуттям. Проте, щоб уникнути прямого контакту з хворим, краще йому зателефонувати. Можна поцікавитися здоров'ям, як проходить лікування, дати корисні поради, як швидше одужати.

*Умовна розмова по телефону відбувається між здоровим і хворим. Діти самостійно розділяють ролі, добирають запитання та відповіді. На підготовку діалогу відводиться 2 -3 хвилини. Діти виходять до дошки парами і демонструють свої розмови по телефону.*

### **1 пара**

- Леро, привіт. Це Віолета. Тебе сьогодні не було у школі. Що трапилось?
- Привіт, Віолето. Я захворіла. У мене висока температура, дуже болить голова і ломить усе тіло.
- А твоя мама лікаря викликала?
- Так.
- І що сказав лікар?
- Сказав, що я захворіла на грип. - І що він тобі рекомендував?
- Сказав, що треба лежати в ліжку і приймати ліки. Також більше пити і їсти фрукти.
- Так, Леро, а ще треба постійно провітрювати кімнату, щоб мікроби гинули і пити чай з малиною, калиною та медом. Про це нам вчителька розказувала на уроці. Бажаю тобі скорішого одужання. До побачення.

- До побачення.

## 2 пара

- Привіт, Сашко! Це Саня Науменко. Тебе вже три дні немає в школі. Що трапилось?
- Я захворів.
- А що у тебе болить?
- Голова болить, нежить, дуже болить горло і праве вухо.
- А який діагноз поставив лікар?
- Грип з ускладненням.
- Шкода, значить ти не скоро одужаєш?
- Мабуть не скоро.
- Погано. А у нас до школи сьогодні приходили фокусники та продавали білети до цирку. У нас усі ідуть. Шкода, що тебе не буде.
- Що ж поробиш.
- Сашко, а коли тебе можна буде провідати?
- Дні через два, бо я зараз ще заразний.
- Ну добре, Сашко, одужуй скоріше. А ми обов'язково до тебе прийдемо. До побачення.
- Дякую, до побачення.

## 3 пара

- Привіт, Леро! Це Даша. Чого тебе немає в школі?
- Я захворіла.
- Якою хворобою?
- Я захворіла на грип. (Кашляє).
- О, у тебе кашель!
- Так, у мене сильний кашель, а ще болить голова, Тримається висока температура і болить горло. Лікарі кажуть, що це бронхіт - ускладнення від грипу.
- Бідненька. Де ж ти підхопила грип?
- Не знаю, мабуть, в автобусі. Там діти чихали і не прикривали рот хустинкою.
- Шкода, що ти захворіла. Скоріше одужуй. Тут діти з нашого класу передавали тобі привіт.
- Дякую. (Кашляє).
- До побачення.
- До побачення.

## 8. Вправа «Літературна морока»

- На завершення нашої гри розшифруйте прислів'я, яке і буде підсумком заняття.

здо	р	в'я	с	це	біль
б	ро	ка	-	ший	най

*Відповідь:* Здоров'я - це найбільший скарб.

1 учень

Здоров'я - основа усього на світі, Здоровими бажають бути всі діти. Для цього потрібно щоденно вмиватись, Робити зарядку і тепло вдягатись.

2 учень

Себе гартувати водою і сонцем  
І солодко спати з відкритим віконцем.  
І їсти усе, що на стіл подають,  
Бо страви ж нам росту і сил додають.

3 учень

Ще треба імунну систему зміцнити, Любити сметану, цибулю, часник, Малину, шипшину, лимон, обліпиху... І буде мікробам, повір, не до сміху.

## **9. Підсумок заняття.**

- Отже, сьогодні ми не лише дізналися про вірус грипу, а й вчилися діяти у складній ситуації: як не заразитися від хворого, як лікуватися, якщо захворів, як спілкуватися з хворим на грип. Бажаю вам дотримуватися тих порад, які ви склали для здорової людини, і бути здоровими і життєрадісними.