**Отдел образования администрации Ленинского района г.Гродно**

**Государственное учреждение образования**

**«Гимназия № 2 г.Гродно»**

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**«Советы доктора Айболита»**

**Составила: Болбатун Ирина Викторовна,**

**учитель начальных классов**

**первой квалификационной категории**

**Цель:** дать общее представление о гриппе и простудных заболеваниях.

**Задачи:**

— учить защищать свой организм от гриппа и простудных заболеваний; познакомить с профилактикой заболеваний;

— расширить знания учащихся о средствах гигиены и закаливания;

— создавать условия для воспитания бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

— содействовать формированию активности и инициативности детей в сохранении своего здоровья.

**Ход занятия:**

**1**. **Организационный момент.**

**Учитель:**

-Улыбнулись, потянулись, раз согнулись, разогнулись. А теперь займите свои места (парты стоят полукругом).

**2. Сообщение темы и целей занятия**.

**Учитель:**

-Сегодня к нам на занятие придет один гость. Кто же это? Ответ на этот вопрос спрятан в загадке. Послушайте её внимательно и постарайтесь отгадать.

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Это… (Доктор Айболит).

— Да, это доктор Айболит! Он очень хотел встретиться с вами.

**3.Актуализация знаний учащихся.**

 Игра «Ромашка»

**Учитель:**

— Знаете ли вы пословицы о здоровье?

На лепестках ромашки записаны первые половинки пословиц – продолжите их.

В здоровом теле — (здоровый дух).

Чеснок да лук (от семи недуг).

Чистая вода (хвори беда).

Берегите платье снову, (а здоровье смолоду).

Заболел живот, держи (закрытым рот).

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит).

К слабому и болезнь (пристает).

Ешь, да не жирей - (будешь здоровей).

Голову держи в холоде, живот в голоде, (а ноги в тепле).

Землю сушит зной, а человека (болезни).

**4.Рассказ с элементами беседы.**

**Учитель:**

— Можете ли вы себе представить богатыря с насморком? Конечно, нет! А у вас бывает насморк? Увы, острые простудные заболевания знакомы всем. Что же такое грипп? Всем давно известно, что это инфекционное заболевание.

А кто же является возбудителем заболевания? (ответы детей)

— Да, это – мельчайший микроб – ВИРУС. Мир вокруг полон таких существ. Вирус везде – и в воздухе, и в воде, и на земле, и на одежде, и на теле, и на всех предметах. Вирус так мал, что невооруженным глазом его не увидишь. Для этого нужен микроскоп. Вот так выглядят микробы под микроскопом(*рисунок*).

- Своё название и болезнь, и этот злобный вирус получили от французского слова, что в переводе означает «схватывать». Начало заболевания действительно напоминает схватку.

- А как можно заразиться гриппом? (*ответы детей*).

— Да, заразиться можно от больного человека. При разговоре, чихании, кашле больной гриппом выделяет в воздух мельчайшие капельки слюны, слизи. А другой человек может вдохнуть этот зараженный воздух. Такой путь заражения называется воздушно – капельным. Грипп так заразен, что одновременно могут заболеть очень многие люди. Даже приходится закрывать на карантин учебные заведения, чтобы остановить заражение людей. И называется это — ЭПИДЕМИЯ.

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

— Как же узнать, что человек заболел? (*высказывания детей*).

Признаки гриппа:

1.Высокая температура.

2.Мышечные боли, головная боль.

3.Насморк.

4.Кашель.

5.Слабость, вялость.

6.Боль в горле.

7.Покраснение глаз.

8.Легкая тошнота.

9.Озноб.

10.Потеря аппетита.

*Физминутка*

- Долго сидеть без движения вредно для здоровья, поэтому я вам предлагаю отдохнуть.

**5. Игра- тест «Вредные и полезные советы»**

**Учитель:**

— Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, то ставим «+». Если правило неверное, то «-».

1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись.

2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей.

3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом.

4. Надо лечь в постель.

5. Если заболел гриппом, ешь мороженое.

6. Принимай лекарства, которые нашел в аптечке сам.

7. Принимай лекарства, назначенные врачом.

8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру.

9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны.

10. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу – ты так давно у него не был.

— А сейчас проверим. Молодцы! Я думаю, что вы запомните только полезные советы – это лечь в постель, вызвать врача на дом, принимать лекарства, назначенные врачом, пить больше воды и соков, прикрывать рот платочком при чихании и кашле, не заражать других.

**6.Работа по картинкам. Профилактика гриппа.**

**Учитель:**

-Теперь вы много знаете об этом разбойнике — Гриппе. Давно известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому, если вам ещё удалось избежать встречи с вирусом, самое время заняться её профилактикой.

Профилактика – это меры, которые необходимо предпринять, чтобы не заболеть гриппом, т. е. как помочь себе. Доктор Айболит хочет нам дать очень полезные советы. Какие же?

Основными средствами профилактики гриппа являются:

— вакцинация;

— комфортный температурный режим помещений;

— регулярное проветривание, влажная уборка помещений;

— одеваться по погоде;

— прикрывайте рот и нос при чихании или кашле;

— избегайте прикосновений к своему рту и носу;

— соблюдайте «дистанцию» при общении;

— тщательно и часто мойте руки с мылом;

— избегайте тесных контактов с людьми, у которых явные признаки заболевания;

— сократите время пребывания в общественных местах;

— закаливание;

— лечебный массаж;

—достаточный сон; правильное питание; закаливание; физическая активность

**7. Продукты, препятствующие гриппу и простуде:**

**Учитель:**

— болгарский перец — содержит вдвое больше витамина С, чем в апельсинах, улучшает кровообращение и укрепляет иммунитет;

— морковь, содержит бета-каротин, который преобразовывается в витамин А, препятствующий проникновению инфекций в организм;

— миндаль — источник витамина Е, который повышает выносливость организма, улучшает клеточный обмен, позволяя эффективней бороться с вирусами;

— куриный суп — один из самых легко усваиваемых продуктов, который обеспечивает питание организма при минимальных затратах энергии на обработку пищи; кроме того, он помогает уменьшить отечность слизистых и ненадолго повышает температуру тела, что помогает убить инфекцию;

— чеснок богат серой, которая эффективно борется с вирусами; он улучшает кровообращение и стимулирует выработку красных кровяных телец;

— черный шоколад, благодаря наличию больших доз какао, способствуют росту Т-клеток, которые и составляют основу иммунитета.

**8. Итог занятия. Рефлексия**.

**Учитель:**

-О чем вы узнали на занятии?

-Что нужно делать, чтобы не заболеть?

-Молодцы! Вы хорошо потрудились. А мне интересно, понравилось ли вам наше занятие или нет. И это вы покажете, нарисовав смайлик (*детям раздаются бумажные кружочки диаметром 10 см и они рисуют рожицы*).

— Укрепляйте свое здоровье. Правильно питайтесь, закаляйтесь, занимайтесь спортом, соблюдайте личную гигиену, тогда грипп вас обойдет стороной. Вирус любит слабый организм. Здоровый человек румяный, стройный, веселый, активный. Желаю, чтобы вы росли крепкими, здоровыми, никогда не болели.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**