**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 12 с УИОП» г.Бийска Алтайского края**

Классный час на тему «Профилактика простудных заболеваний»

**Учитель начальных классов:**

**Шадринцева О.Г.**

**г.Бийск 2017**

Классный час для учащихся 1 класса «Профилактика простудных заболеваний» запланирован с целью профилактики заболеваний гриппом в рамках тематического планирования классных часов по формированию «ЗОЖ».

Учитывая возрастные особенности ребят, использована игровая форма деятельности с практической направленностью. Содержание классного часа знакомит первоклассников, а так же помогает систематизировать знания детей о признаках заболевания гриппом, поведения во время эпидемии и способами профилактики данного заболевания.

Для более яркого эмоционального восприятия темы, подготовлен рисунок школьника, который крепится на доске.



**Возрастная группа: 1** класс.

**Цель:** научить детей сохранять и укреплять своё здоровье, применяя в повседневной жизни получаемые знания и умения.

**Задачи:**

1. дать общее представление о гриппе, о причинах его возникновения, возбудителе, симптомах заболевания;
2. учить защищать свой организм от гриппа, вести профилактику данного заболевания.

**Подготовительный этап:** детям на дом было дано задание посмотреть мультипликационный фильм «Митя и микробус», в котором они познакомились с мальчиком Митей и микробами, возбудителями кишечной инфекции.

Учителем был подготовлен рисунок школьника; по количеству детей вырезаны белые круги (диаметром 12 сантиметров), так называемые «таблетки здоровья», на которых ребята в ходе занятия нарисуют правила поведения в период инфекции, для защиты школьника от вирусов; подготовлена памятка по профилактике гриппа.

Так же детям было дано задание- нарисовать микроба размером с ладошку.



**Необходимое оборудование и материалы:**

Листы для проведения анкеты ½ А-4,ручки.

Фломастеры и карандаши для выполнения рисунков на «таблетках здоровья».

Клей-карандаш для приклеивания вирусов и «таблеток здоровья».

**Ход занятия:**

*Организационный момент. Создание положительного эмоционального настроя.*

*Сообщение темы и целей занятия.*

Учитель. Мы с вами продолжаем наши уроки здоровья. Сегодня поговорим о том, что такое грипп, как им заболевают люди и как что нам делать, чтобы не заболеть этой коварной болезнью.

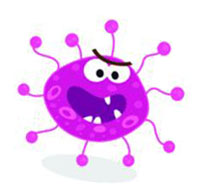
К нам на урок придет один гость (Рисунок на доске-школьник). Вы узнали этого героя? Кто же это?

(Дети узнают Митю, рассказывают, что в мультике, когда он не мыл руки и фрукты, то заболел кишечной инфекцией. Ещё в мультике видели микробов, которые проникли в Митин организм и вызвали болезнь)

|  |
| --- |
| http://rylik.ru/uploads/posts/2015-07/1437477871_vector-school-children-collection-5-19.jpg |

***Беседа по теме занятия.***

Учитель. А знаете ли вы, ребята, что возбудитель гриппа, то есть тот, кто её вызывает, мельчайший микроб - вирус? Своё название он получил от французского слова gripper- схватывать. И действительно, начало заболе­вания напоминает схватку. Грипп в буквальном смысле слова берет человека за горло, проникая в его организм.



Учитель. Как можно заразиться этим вирусом? (ответы детей) Действительно, при разговоре, чихании, кашле больной выделяет в воздух мельчайшие капельки слюны, в которых живут миллионы вирусов. Другие люди могут дышать этим заражённым воздухом и заболеть. Этот путь заражения называется воздушно-капельным. Грипп так заразен, что им заболевают очень многие люди. И тогда начинается эпидемия.

**Учитель.** 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. И человек тяжело заболевает. Так микробы пытаются заразить и нашего Школьника.

(Первоклассники выходят к доске и по краям плаката, вокруг изображения Школьника, размещают нарисованные дома вирусы)

|  |
| --- |
| http://mamadoktor.ru/wp-content/uploads/2014/10/virus1.jpg http://mamadoktor.ru/wp-content/uploads/2014/10/virus1.jpg    http://rylik.ru/uploads/posts/2015-07/1437477871_vector-school-children-collection-5-19.jpg |

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

(Ответы детей)

Учитель. Правильно, а я еще добавлю слабость, вялость, боли в мышцах. Это все при­знаки гриппа. Молодцы, ребята! Хорошо отвечаете! Не удивлюсь, если вы знаете, какие правила надо соблюдать человеку, заболевшему гриппом. Знаете?! Сейчас проверим.

*Физкультминутка.*

Дети встают.

**Учитель.** 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 (прыгают).
* Если заболел гриппом, срочно иди в поликли­нику, а по пути зарази как можно больше людей (прыгают).
* Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом (хлопают).
* Надо лечь в постель (хлопают).
* Если заболел, ешь мороженое (прыгают).
* Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке (прыгают).
* Принимай лекарства, назначенные врачом (хлопают).
* Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядо­витые вещества и снизить температуру (хлопают).
* Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны (прыгают).
* Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был (прыгают).

*Продолжение занятия.*

Учитель. 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**. Кто может объяснить значение этого слова?

Как же мы можем помочь себе?

(Дети отвечают. Какой совет даёт ребёнок, тот он и рисует на круглом белом листике – «таблетке здоровья». Варианты ответов- рисунков:

- Питание - богатое овощами, фруктами (рисует овощи и фрукты),

-Приём витаминов( рисует витаминки),

-Употребление в пищу лука и чеснока, богатых фитонцидами (рисует лук и чеснок),

-Точечный массаж (рисует лицо человека с активными точками у носа, на лбу),

-Проветривание помещения,

-Смазывание носа оксолиновой мазью,

-Прививка от гриппа,

-Влажная уборка помещения,

-Частое мытьё рук,

-Умывание,

-Не подходить близко к больному,

-Больше пить жидкости - морсов, соков, травяных чаёв,

-Есть мёд, имбирь,

-Гулять на свежем воздухе,

-Закаляться,

-Заниматься спортом,

-Посещать занятия физкультурой, бассейн,

-Быть весёлым, чаще смеяться,

-В период эпидемии носить маску,

-Чихать и кашлять в одноразовый платок или сгиб локтя.

( Нарисованные «таблетки здоровья» дети приклеивают как защитный барьер между Митей и вирусами. Делают вывод, что своими полезными советами они помогли Мите)

|  |
| --- |
| http://rylik.ru/uploads/posts/2015-07/1437477871_vector-school-children-collection-5-19.jpg |

Учитель. Молодцы, ребята, мы защитили Школьника от вирусов! Посмотрите - злодей Грипп сильно напуган. Теперь Школьник не заболеет этой страшной болезнью. Вы хорошо поработали.

*Физкультминутка. Точечный массаж.*

Один из советов, который вы рисовали на «таблетке здоровья»- точечный массаж, который поможет уберечься от гриппа и других простудных заболеваний. На нашем теле есть такие волшебные точ­ки, массаж которых повышает сопротивляемость нашего организма к простудным заболеваниям.Посмотрите на этот рисунок. Вот эти точки. Следует *проводить* массаж в течение 2-3 минут, надавливая на каждую точку не дольше 15 секунд, то есть, делая вращательные движения 7 раз в одну сторону и 7 раз в другую. С целью профилактики массаж делают 2-3 раза в день, а при заболевании через каждый час.

(Показывает точечный массаж один из учеников, который умеет это делать, или заранее подготовлен учителем. Уче­ники повторяют за ним)

*Продолжение темы. Самооценка « Могу ли я заболеть?»*

На белых листах (формата ½ А 4) ребята отвечают на вопросы. Если ответ положительный – рисуют цветочек, если ответ отрицательный- рисуют маленький вирус.

-Сделал ли ты прививку от гриппа?

-Питаешься ли ты разнообразно, включая в пищу овощи, фрукты?

-Кушаешь ли ты лук, чеснок, мёд, имбирь?

-Занимаешься ли ты спортом?

-Гуляешь на свежем воздухе каждый день не менее 2 часов?

-Проветриваешь ли ты свою комнату, квартиру, класс?

-Моешь ли ты лицо, руки с мылом?

-Закаляешься ли ты?

-Ты весёлый, жизнерадостный человек?

Обработка результатов - если на рисунке менее 5 цветочков, то велика вероятность, того, что ты можешь заболеть. У вас ещё есть время пересмотреть свой режим дня, привычки и предостеречься от болезни.

*Итог.*

**Учитель.** Ребята, о чем же вы узнали на уроке здоровья?

**(Ответы ребят)**

-А если другие ребята школы забыли какие-либо правила защиты от гриппа, как мы можем напомнить о них? Поместим наш плакат в коридоре, чтобы все ученики нашей школы увидели и прочитали его.