**Классный час**

**"Профилактика гриппа и ОРВИ в начальных классах"**

Максимова Н.К.

**Цель:**

* формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
* познакомить с профилактическими мероприятиями, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

**Планируемые результаты**:

* учащиеся расширят  знания о простудных заболеваниях (о причинах возникновения и способах профилактики ОРИ, ОРВИ, ОРЗ и гриппа).

**Ход  классного часа:**

1. **Самоопределение к деятельности.**

- "Здравствуйте, ребята."– слово «здравствуйте» означает "Будьте здоровы". Здоровы- во всех смыслах: здоровы как телом, так и душой. Правильно сказанное слово "здравствуйте" вызывает в организме сильнейшую позитивную реакцию всех внутренних органов, заставляя их работать слаженно. Слово "здороваться" означает  желать здоровья не только встречному, но и самому себе! «Будьте здоровы! Здравствуйте!»

- Что значит быть здоровым? От кого зависит наше здоровье? Почему человек болеет? (Беседа с детьми)

2.**Простудные заболевания (грипп и ОРВИ).**

Что такое простудные заболевания, грипп, ОРВИ. Все вы конечно слышали о таких заболеваниях. Простудиться легко, а вот выздороветь очень сложно. Стоит чуть, чуть переохладиться на ветру или замерзнуть на остановке, как на следующий день, инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. А также начинает болеть горло, першить, ломить в теле, появляется слабость, хочется спать, нет никаких сил. Всё это говорит, о том, что человек заболел, подхватил инфекцию. Как же себе помочь?

Будем заниматься профилактикой. Что же это за слово такое интересное «профилактика»? А слово это простое. Всего лишь надо знать немного хороших и полезных правил:

1. Сделать прививку от гриппа.
2. Одеваться по сезону.
3. Избегать переохлаждения.
4. Почаще проветривать помещение.
5. Соблюдать режим дня и с родителями выполнять закаливающие процедуры.
6. Принимать витамины.
7. Употреблять в пищу: овощи, фрукты, соки, лук, чеснок, пить чай с лимоном, мёд с молоком, салаты из свежей капусты с морковкой, свекольные салаты, а также кушать курагу, изюм и чернослив.

**Что такое прививка?**

**Профилактика простудных заболеваний.**

**Вакцинация**- это умышленное заражение организма с целью активизации и выработки иммунитета против конкретного заболевания.

**Закаливание**- хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке, керамзиту). Регулярные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, воздушные и солнечные ванны, здоровый сон, обтирания прохладной водой.

Что такое правильное питание? Это значит, что следует добавлять в пищу: свежие овощи и фрукты, отвар шиповника, который богат на витамин **С**, орехи, семечки, растительные масла, каши, морскую рыбу, и, конечно же, чеснок и лук. Для предупреждения простуды, а также при первых её признаках, необходимо съедать 1 зубчик сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на тёрку, полученную кашицу переложить на блюдечко и поставить у изголовья кровати. Такая ингаляция (особенно на ночь) поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов и, возможно, избежать осложнений. Ещё в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном, или просто мед с лимоном протертые и перемешанные как повидло. Такие чаи подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока, и не страдает аллергией.

**4.** **Физкультминутка.**

По коленочкам ударим -  *(Присели, хлопаем по коленям.)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем - *(Встали, руки подняли вверх.)*

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,  *(Круги руками над головой.)*

Снова опустились.

Мы на месте покружились -  *(Кружимся.)*

И остановились.

**5. Загадки.**

"У меня печальный вид -  
Голова моя болит,  
Я чихаю, я охрип.  
Что такое?  Это - … **грипп**!"

Горяча и холодна  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу. ***(Вода)***

Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с… ***(мылом).***

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день… ***(зарядку).***

Болеть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье… ***(спорт).***

Позабудь ты про компьютер.  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно очень  
Свежим воздухом… ***(дышать.)***

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины… ***(А, В, С)***

Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или разрешу гулять,  
Или уложу в кровать.  ***(Градусник)***

Очень горький — но полезный!  
Защищает от болезней!  
И микробам он не друг –  
Потому что это —… ***(лук).***

***6. Игра «Продолжи пословицу»***

Утро встречай зарядкой,                 **здоровье теряешь.**                   
Хочешь кашлянуть,               **рот прикрыть не забудь.**Недосыпаешь —                    **они удаляют от болезни.**Двигайся больше,             **вечер провожай прогулкой.**          
Ешь чеснок и лук —                   **проживёшь дольше.**

Вечерние прогулки полезны,       **не возьмёт недуг.**

**7. Рефлексия.**

**Составление памятки по профилактике ОРВИ и гриппа:**

 - соблюдение режима дня

(достаточный сон, прогулки на свежем воздухе,

избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком;

- проведение регулярного проветривания и влажной уборки  квартиры;

- проведение закаливающих мероприятий

(обливание ног водой комнатной температуры на ночь);

- употребление витаминов, овощей, фруктов и соков.

**8. «Я заболел, что делать?»**

1) не заниматься самолечением!

2) при очень высокой температуре от 38О  и выше вызвать врача на дом или скорую помощь.

3) до прихода врача не принимать никаких лекарств!

4) обязателен постельный режим!

5) ношение масок дома, на улице, общественных местах, школе и т.д – обязательно!

6) необходимо в этот период заболевания побольше употреблять тёплой жидкости: чай с лимоном, чай с малиной, чай со смородиной, чай с шиповником, чай с ромашкой, чай с мёдом, горячее молоко с мёдом и сливочным маслом, чай с облепихой, калиной!

7) необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривать помещения!

8) чаще бывать на свежем воздухе, заниматься зарядкой и спортом!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**