***Министерство образования Иркутской области***

***Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области***

**«Специальная ( коррекционная ) школа № 1 г. Усолье-Сибирское**

**(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье- Сибирское)**

**Конспект занятия внеурочной деятельности**

**коммуникативного направления «Тропинка в будущее»**

**Тема: Мир инфекций. Что важно знать.**

**Класс: 9б**

**Воспитатель: Карпова Н.П.**

**Тема:** Мир инфекций. Что важно знать.

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

**Задачи:**

Обучающая - познакомить с профилактическими мероприятиями, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Развивающая - ориентировать учащихся на правильный выбор при лечении простудных заболеваний

Воспитательная - воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Корригировать слуховое и зрительное восприятие.

**Ход занятия:**

1. **Орг. момент.**

**Псих. настрой** ( посмотрите друг на друга, подарите друг другу улыбки и тихонечко сядьте на свои места)

**Коррекционно - развивающее упражнение.**

- "Здравствуйте!" - значит "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 здоровье человека? Почему человек болеет? (Беседа с детьми)

Сформулируйте тему нашего занятия.

Сегодня на занятии мы с вами узнаем больше о простудных заболеваниях, о причинах возникновения этих заболеваний и мерах профилактики этих заболеваний.

**Оценивание**

Сегодня на занятии мы будем сочетать различные виды работ. Вы

будете работать по группам, индивидуально. На столах лежат оценочные листы, в которые вы будете заносить самостоятельно результаты своей работы и в конце занятия, мы подведем итоги вашей работы подсчетом голосов.

1. **Основная часть**

Посмотрите в окно и скажите, какое время года сейчас?

Какими заболеваниями в это время особенно болеет человек?

**Сообщение воспитателя**

Простудные заболевания знакомы каждому человеку. Подхватить простуду проще простого. Стоит переохладиться на ветру или замерзнуть на остановке, и уже на следующий день, а то и раньше, инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, слабость и т.д.

Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко «подхватить» маленьким детям, людям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, пожилым, и людям, недавно перенесшим какое-либо заболевание.

-А какие же заболевания относятся к простудным, мы с вами узнаем из сообщений наших докторов.

**Сообщение обучающихся.**

Ученик 1:

Медицине известно огромное количество заразных вирусов и инфекций, которые способны провоцировать разные заболевания в организме человека. Ниже будут приведены только основные группы болезней, с которыми есть вероятность столкнуться:

Одна из самых объемных групп вирусных болезней – грипп (А, В, С)

Грипп (от фр.grippe)- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых вирусом гриппа. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

Воспитатель:

- Что же мы с вами должны делать, чтобы не заболеть инфекционным заболеванием?

**Игра «Убери лишнее»**

(На столе лежит мыло, гантели, чеснок, лук, мандарин, витамины, конфеты, шприц, тетрадь…)

-Ребята уберите лишние предметы.

Шприц. Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцина или как мы ее называем – прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Прививку лучше делать осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее.

Мыло. Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

Гантели. Ежедневные занятия спортом способствуют укреплению организма.

Лук, чеснок, мандарин. Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашенной капусты, а также в цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий.

Ученик 2:

Фарингит. Заболевание провоцирует вирус, который проникает вместе с пылью в организм человека. Спровоцировать развитие патологии могут и холодный воздух, стрептококки, стафилококки. Сопровождается вирусный недуг повышение температуры, кашлем, болью в горле.

Ангина – распространенное вирусная патология, которая имеет несколько подвидов: катаральная, фолликулярная, лакунарная, флегмонозная.

Коклюш. Эта вирусная болезнь характеризуется поражением верхних дыхательных путей, образуется отек гортани, наблюдаются сильные приступы кашля.

Короновирусная инфекция - это группа острых инфекционных заболеваний. Поражает верхние и средние отделы респираторного тракта – носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких. При некоторых вариантах вируса развивается тяжелый острый респираторный синдром с высокой летальностью (смертностью).

- Как вы думаете, где можно заразиться простудными заболеваниями?

– Как защитить себя от простудных заболеваний?

- А знакомо ли вам слово « вакцинация» и «закаливание»?

Лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на ограничение количества контактов, на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

**Работа со словарем.**

Давайте найдем и прочитаем в словаре Ожегова С.И значения этих слов.

**Вакцинация**

Одним из самых эффективных методов профилактики простудных заболеваний является ежегодная вакцинация. Она, к сожалению, не гарантирует 100-процентную защиту от болезни. Ведь грипп опасен тем, что его вирусы могут изменяться каждый год. Поэтому вакцина, созданная на основе прошлогодней формы вируса гриппа, не всегда оказывается в состоянии победить его новый вид.

Тем не менее, врачи настоятельно рекомендуют всем делать прививку. Привитые люди реже болеют и в случае заболевания легче его переносят. Идеальное время вакцинации – октябрь-ноябрь, так как необходимо, чтобы после прививки выработался иммунитет.

**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.

Правильное питание, следует добавить 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 ее признаках, необходимо съедать 1 зубчик сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на терку, 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. Еще 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.

- А что вы делаете для того, чтобы не заболеть гриппом?

**Физкультминутка.**

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 шире, чтобы летели брызги во все стороны (прыгают).

Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был (прыгают).

**III. Практическая часть**

Итак, какую тему мы сегодня изучаем.

Что вы должны знать о простудных заболеваниях, а сейчас ,я проверю внимательны ли вы были на сегодняшнем занятии.

Обратите внимание на экран. (Выполнение заданий)

<https://www.yaklass.ru/p/vospitatelnaya-rabota/zdorove/formirovanie-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni-7458456/materialy-dlia-shkolnikov-7458460>

**Игра « Угадай болезнь»**

У меня на столе лежат предметы, я буду вам их показывать, а вы мне будете называть к какому заболеванию мы применим данный предмет ( чеснок, лук, маска, санитайзер, мыло.)

- Как будете использовать данные предметы?

А сейчас проведем викторину

1) Как передается вирус гриппа?

а) через воду; в) воздушно-капельным путем;

б) через пищу; г) через рукопожатие.

2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

а) сделать прививку; в) есть овощи и фрукты;

б) пить минеральную воду; г) принимать витамины.

3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:

а) носить марлевую повязку; в) пить витамины;

б) иметь отдельную посуду; г) есть лук и чеснок.

4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:

а) с лимоном; в) с сахаром; д) с вишней;

б) с малиной; г) с бутербродом; е) с черной смородиной.

5) При первых признаках заболевания необходимо:

а) вызвать врача; в) идти в школу;

6) лечь в постель; г) принять лекарство.

Чтобы нам не заболеть нужно придерживаться определенных правил, давайте вместе на листочках составим памятку по профилактике простудных заболеваний. Зачитайте , что у вас получилось. Давайте вместе проверим , что получилось у меня.

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.

Эта памятка останется у вас, чтобы вы могли ей пользоваться, а также вы можете ее подарить своим близким.

Составь пословицы и объясни их смысл.

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.

Посчитайте баллы в своих оценочных листах.

**Рефлексия**

- Сегодня я узнал…

- Было интересно…

-Мне захотелось…

Не болейте гриппом, дети,

Здоровье – важней всего на свете.

Чтоб болезней избежать,

Организм свой надо закалять!

Желаю здоровья вам от души,

Берегите себя, вы уже не малыши.

О профилактике болезней знакомым своим подскажите,

Как уберечься от них всем расскажите.

Спасибо за внимание! Будьте здоровы!