**Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Занимательная экология»**

**Группы: 1,2,3,4 ПФДО (возраст – 8-11 лет)**

**Педагог дополнительного образования: Кривовичева Г.П.**

 **Занятие на тему: «Профилактика инфекционных заболеваний»**

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

**Эпиграф к занятию: «Любую болезнь легче предупредить, чем лечить2.**

 **Гиппократ**

( древнегреческий целитель и врач. Вошел в историю как « отец медицины»)

 **Ход:**

**1. Самоопределение к деятельности.**

- "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?

**2. Простудные заболевания.**

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.

3**. Профилактика простудных заболеваний.**

**Профилактика – это система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболевания.**

**– Как защитить себя от простудных заболеваний?**

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

**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.

**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.

**4. Отгадай загадки.**

\* "У меня печальный вид -

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип.

Что такое? Это - …

* Горяча и холодна

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу.

* Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с…

* Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день…

* Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье…

* Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом…

* Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины…

* Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать.

* Очень горький — но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг –

Потому что это —…

5. Рефлексия. **Составление памятки по профилактике ОРВИ , гриппа:**

**1. Мыть руки перед едой, после пребывания на улице, в транспорте, после посещения туалета, работ с землей, общения с животными, больными людьми.**

**2. Во время вспышек инфекционных заболеваний носить марлевую повязку, укреплять иммунитет, заранее делать прививки.**

**3. Во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком;**

**4. Проводить регулярные проветривания и влажные уборки квартиры;**

**5. Проводить закаливающие мероприятийя(обливание ног водой комнатной температуры на ночь);**

**6. Употреблять больше овощей и фруктов.**

**3. Соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи.**

**4. Не вступать в контакт с малознакомыми людьми.**

**Вывод:**

 **мало знать, как надо проводить профилактические меры. Они должны стать привычкой. Привычкой быть здоровыми. Потому, что жить здоровым – здорово!**

**Задание:1. Составь памятку по предотвращению заболеть коронавирусом.**

**2. 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.**