

**Муниципальное казенное общее образовательное учреждение «санаторная школа- интернат» для детей, нуждающихся в длительном лечении г. Тарко-Сале
(Разработала и подготовила воспитатель Тарантай Светлана Сергеевна)
2018г**

**«Как уберечься от гриппа»
(тематическая беседа-викторина)**

Цели: сформировать понимание того, что наше здоровье зависит от каждого из нас; познакомить со способами профилактики гриппа и первых действиях при заболевании до прихода врача; учить технологии изготовления марлевой повязки.

Оборудование: иглы, нитки, марля.

Ход беседы

I. Введение в тему.

Воспитатель. Несмотря на то что эпидемии гриппа случаются в нашей стране почти каждый год, и мы уже привыкли воспринимать эту болезнь как данность, недооценивать ее не стоит. Вирус гриппа вездесущ. Во время эпидемии всего один больной может заразить 35 человек, оказавшихся от него в радиусе двух-трех метров. А ведь грипп может иметь летальный исход. Как же защитить себя и своих близких от этой напасти?

II. Профилактика и лечение гриппа.

1. “Я прививок не боюсь...” – рассуждения о пользе прививок против гриппа.

Воспитатель. Одним из самых эффективных методов профилактики гриппа 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 гриппом и в случае заболевания легче его переносят. Идеальное время вакцинации – октябрь-ноябрь, так как необходимо, чтобы после прививки выработался иммунитет.

2. Профилактика гриппа в домашних условиях – советы специалиста.

Если вы по каким-либо причинам не смогли сделать в этом году прививку, не расстраивайтесь: существуют профилактические меры, предпринять которые никогда не поздно. Например, включить в свой ежедневный рацион лук и чеснок – природные антибиотики, активно уничтожающие микробы и бактерии.

В преддверии эпидемии рекомендуется в свой рацион включать фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С: апельсины, лимоны, капусту и т. д. Можно начать принимать аптечные препараты витаминов.

3. Меры предосторожности при контакте с гриппующими – требования личной безопасности.

Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем и прежде всего попадает на слизистые оболочки носа и горла. Поэтому перед выходом на улицу желательно смазывать ноздри оксолиновой мазью или испытанным народным средством – раствором мыла. Вернувшись домой, не забывайте тщательно вымыть руки с мылом, а еще хорошо бы прополоскать горло.

С гриппом нам шутить нельзя!

Не простужайтесь, закаляйтесь,
Гриппа все остерегайтесь!

2-й чтец. Защита от гриппа надежная есть:

Прививку Здоровье – важней всего на свете.
Чтоб болезней избежать,
Организм свой надо закалять!
Желаю здоровья вам от души,
Берегите себя, вы уж не малыши.

фрукты есть,

О профилактике гриппа знакомым своим расскажите сделать, овощи,

Помазать мазью оксолиновой в носу,
Не забыть про марлевую полосу.

Воспитатель. Не болейте гриппом, дети,
,Как уберечься и как лечиться, подскажите.
Не болейте гриппом, дети,
Здоровье – важней всего на свете.
Чтоб болезней избежать,
Организм свой надо закалять!
Желаю здоровья вам от души,
Берегите себя, вы уж не малыши.
О профилактике гриппа знакомым своим расскажите,

Самоанализ мероприятия