



Что такое грипп? Как от него защититься?

Проект. III класс

С.А. БРУСЕНЦОВА,

учитель начальных классов, Кваркенская средняя общеобразовательная школа»,
с. Кваркено, Кваркенский район, Оренбургская область

Этапы работы над проектом.

I. Подготовительный этап.

1. Постановка целей и задач.

Цель: выяснить, что такое *грипп*, и узнать о мерах профилактики гриппа.

Задачи:

изучить информацию о гриппе и его профилактике;

создать модель профилактики гриппа («Дерево здоровья»);

рассказать о профилактике гриппа своим одноклассникам, родственникам и друзьям;

формировать бережное отношение к своему здоровью;

провести диагностику знаний о заболевании (до работы над проектом и в конце), проанализировать результаты;

сделать вывод, оформить полученные результаты в виде презентации;

оформить буклет «Как защититься от гриппа».

II. Основной этап.

1. Диагностика (анкетирование).

2. Подготовка сообщений о гриппе.

3. Наблюдение учащимися за состоянием своего здоровья.

4. Участие учащихся в мероприятиях по профилактике гриппа.

5. Заключительная диагностика (анкетирование), обработка полученной информации, обобщение результатов.

6. Классный час (сообщения о гриппе и его профилактике, презентация «Дерево здоровья» и буклета «Как защититься от гриппа»).

III. Рефлексивный этап.

1. Анализ проделанной работы.

2. Подведение итогов.

IV. Реализация проекта.

1. Соблюдение мер профилактики гриппа.

2. Распространение памяток о профилактике гриппа, буклетов «Как защититься от гриппа?».

3. Распространение среди друзей и знакомых знаний, полученных в ходе работы над проектом.

Методы исследования: сбор информации, анализ полученных сведений, наблюдение, анкетирование, эксперимент, диагностика.

Примеры сообщений учащихся.

Что такое грипп?

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

Вирусы — мельчайшие частицы, которые можно рассмотреть с помощью электронного микроскопа. Попадая на слизистую оболочку дыхательных путей, вирус должен как бы «присмотреться» и «пристроиться» к наиболее уязвимому участку и внедриться в клетку.

Вирус гриппа имеет сферическую форму, на поверхности которой имеются «шипы». Они присоединяют вирус к клетке и способствуют проникновению в нее.

Как вирус гриппа попадает в организм человека?

Проникнув в организм человека, вирус подбирается к клетке и попадает внутрь. Там он начинает размножаться с невероятной быстротой. В конце концов новые вирусы вырываются из пораженной клетки наружу и набрасываются на соседние клетки. За сутки они порождают миллионы себе подобных. Человек серьезно заболевает. Вирус поражает клетки слизистой оболочки дыхательных путей — от носа до мельчайших бронхов.



Грипп поражает все возрастные группы населения, живущие в различных географических условиях. Периодически он распространяется в виде *эпидемий* и *пандемий*. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Ученые делят вирусы гриппа на три общие категории: *типы А, В и С*.

Происхождение слова «грипп»

Предположительно название болезни происходит от русского слова *хрип* — звуки, издаваемые больными.

Существуют также версии происхождения названия от какого-то насекомого *la grippe*, с которым связывали распространение болезни, а также от немецкого *greifen* или французского *agripper* — «жадно хватать, схватывать».

Из истории гриппа

Первые упоминания о гриппе были отмечены много веков назад — в 412 г. до н.э. Описание заболевания, подобного гриппу, было сделано Гиппократом. Также гриппоподобные вспышки были отмечены в 1173 г.

Первая эпидемия, унесшая много жизней, случилась в 1580 г.

Возбудитель гриппа был открыт в 1933 г. Впоследствии он был назван вирусом гриппа *типа А*. В 1940 г. ученые открыли еще один вирус гриппа — *типа В*. Позже выяснили, что вирус гриппа *типа А* является причиной больших эпидемий как среди людей, так и среди животных, а вирус *типа В* вызывает менее обширные вспышки болезни у людей. В 1949 г. был открыт третий тип вируса гриппа — *С*, вызывающий нетяжелую форму гриппа.

Все три типа вируса гриппа могут видоизменяться, поэтому каждые несколько лет возникают новые эпидемии. Вот почему организм человека не в состоянии выработать устойчивый иммунитет к гриппу. Если появляются антитела к одному вирусу гриппа, то эти же антитела не защищают человека от нового типа вируса.

Распространение гриппа

К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей. Источником инфекции является больной человек, выделяющий вирус при кашле, чихании. Эпидемии гриппа, вызванные *типом А*, возникают примерно каждые 2–3 года, а вызванные *типом В* — каждые 4–6 лет. *Тип С* не вызывает эпидемий, случаются только единичные случаи заболевания у ослабленных детей и взрослых.

Заразиться можно от больного человека, находясь от него на расстоянии одного метра.

От момента заражения человека вирус становится активным через пять часов, реже — через один-два дня. Попадая в организм, он практически моментально сливается с клетками слизистой оболочки и начинает размножаться. Ученые подсчитали, что организм, пытаясь восстановиться после гриппа, тратит столько энергии, сколько здоровый организм расходует в течение целого года жизни.

Причины и симптомы гриппа

Сезон гриппа длится с осени до весны. Верный признак его начала — внезапное увеличение числа детей школьного возраста, которые остаются дома с симптомами, подобными заболеванию гриппом.

Вспышки гриппа чаще наблюдаются в зимнее время, поскольку вирусы гриппа дольше выживают в домах и квартирах из-за разницы температур и влажности воздуха внутри и снаружи помещения.

Заболев гриппом, человек остается источником вирусов для окружающих в течение последующих семи дней с момента появления первых симптомов.

Симптомы гриппа — озноб, головная боль, слабость, жар, сонливость, плохой аппетит, насморк, воспаленное горло, кашель, тошнота, рвота, диарея.

Вакцинация

Один из способов профилактики гриппа — вакцинация. Что же происходит в организме после прививки?



Вакцина от гриппа состоит из маленьких и безопасных частиц вируса. Когда они попадают в организм, то в нем вырабатываются особые белки — антитела. Этот процесс продолжается две недели. Антитела уничтожают частички вируса и запоминают их на всю жизнь. Когда же в организм попадет настоящий вирус гриппа — антитела тут же распознают и уничтожат его.

Профилактика гриппа

Грипп — опасное и тяжелое заболевание. Но каждый человек, если захочет, может защитить себя от него. Как же это сделать?

Можно обезопасить себя от гриппа с помощью медицинской маски. Но маска защищает не от самого вируса, а от капелек, которые выделяются у больного человека при чихании или кашле. Через два часа ношения маску надо заменить новой.

Вероятность заболеть гриппом повышается при касании грязными руками глаз, носа или губ. Именно таким путем вирусы чаще всего попадают в наш организм. Поэтому мойте руки как можно чаще. Старайтесь не прикасаться руками к лицу.

Когда вы чихаете или кашляете, то прикрывайтесь тканевой или бумажной салфеткой, которую нужно сразу выбрасывать. Проглаживайте носовые платки горячим утюгом.

Пользуйтесь индивидуальной посудой.

Дышите свежим воздухом. Прогулки на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Происходит общее укрепление организма.

Выполняйте регулярно физические упражнения, которые способствуют увеличению в организме клеток-киллеров, которые убивают вирусы.

Употребляйте богатую витаминами пищу. Как можно больше ешьте свежих темно-зеленых, красных и желтых овощей и фруктов: лимоны, апельсины, грейпфруты, киви, мандарины...

Закаляйтесь! Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Основные факторы закаливания — воздух, солнце и вода.

Посещайте сауну и баню. Люди, посещающие баню дважды в неделю, болеют простудой в два раза реже. Когда вы посещаете баню и вдыхаете горячий воздух, вирусы гриппа погибают.

Проводите влажную уборку помещения, чаще его проветривайте.

Пейте много жидкости. Жидкость выводит из организма вредные вещества — токсины. Здоровый взрослый человек должен выпивать в сутки около двух литров жидкости.

Регулярно ешьте йогурт. В ходе ряда исследований было доказано, что ежедневное употребление одной чашки обезжиренного йогурта снижает восприимчивость к простуде на 25 %.

Увеличьте употребление лука, чеснока (до двух-трех зубчиков в день), смородины, облепихи, сока квашеной капусты.

Одевайтесь по сезону. В холодную погоду не выходите на улицу без головного убора и носите теплую непромокаемую обувь. Ступни ног обильно снабжены чувствительными рецепторами, и при их охлаждении начинает болеть носоглотка.

Высаживайте комнатные растения, которые защитят вас от гриппа, например, *эвкалипт цитриодора* и *каланхоэ перистое*. Они выделяют в воздух особые летучие вещества — фитонциды. Это биологически активные вещества, которые очищают среду обитания вредных микроорганизмов, в том числе и вирусов.

На основе изучения информации о гриппе мы изобразили «Дерево здоровья». На нем вместо плодов — таблички с надписями, обозначающими профилактические средства и меры по укреплению здоровья («медицинская маска», «чистые руки», «бумажные носовые платки», «индивидуальная посуда», «свежий воздух», «физические упражнения», «богатая витаминами пища», «закаливание», «сауна и баня», «влажная уборка», «правильный питьевой режим», «йогурт», «лук, чеснок, смородина, облепиха, сок квашеной капусты», «одежда по сезону», «эвкалипт цитриодора и каланхоэ перистое»¹.

¹ Вместо надписей можно использовать картинки.



Содержание буклета

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?
ГРИППУ — НЕТ! И ТОЧКА!**

Грипп — чрезвычайно опасное острое вирусное заболевание.

Симптомы гриппа: высокая температура, озноб, головная боль, слабость, жар, сонливость, плохой аппетит, насморк, воспаленное горло, кашель, тошнота, рвота, диарея.

**Как защититься от гриппа
в период эпидемий**

Избегайте мест массового скопления народа.

Используйте для профилактики оксолиновую мазь.

Чаще дышите свежим воздухом.

Полюбите продукты, богатые витаминами. Чеснок и лук — отличные средства профилактики гриппа.

Одевайтесь теплее.

Чаще проветривайте помещение, в котором проводите большее количество своего времени.

**Что делать, если вы все же
заболели**

Вызовите врача на дом: самолечение не приносит хороших результатов.

Попытайтесь изолировать себя от окружающих, соблюдайте постельный режим.

Наряду с выписанными врачом лекарствами, пейте много жидкости.

Грипп коварен последствиями, обязательно доводите лечение до конца и не выходите на улицу раньше, чем вы будете уверены в том, что здоровы.

Как правильно чихать

Известно, что вирусные инфекции передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем с огромной скоростью. Вирус при чихании перемещается на расстояние до трех метров.

Если рядом с вами чихнули — можете не сомневаться: огромное количество микробов устремилось в вашу сторону, и вы можете заболеть.

С окружающими людьми следует держать дистанцию не менее 70 см.

Нельзя чихать, не прикрыв нос и рот.

Нежелательно закрывать нос и рот ладонями при чихании.

Следует пользоваться тканевым или одноразовым платком при чихании.

Нельзя сдерживать чихание.

Если под рукой не оказалось платка, следует прикрыть нос и рот предплечьем. В этой ситуации вы не распространите микробы и вирусы на окружающих.

Практическая значимость данного проекта состоит в создании «Дерева здоровья» — модели профилактики гриппа, которая позволяет целенаправленно осуществлять работу в этом направлении, а также в использовании на уроках окружающего мира, классных часах и родительских собраниях подготовленных учащимися материалов.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Детское питание: Полный справочник. М., 2008.
2. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Здоровье ребенка. Азбука питания. М., 2006.
3. Прокофьева С.А., Сапгир Г.В., Гришин В.Г. Румяные щеки. М., 1988.
4. Скребцова Л., Скребцова М., Лопатина А. Сказочный справочник здоровья: Для детей и родителей: В 3 т. М., 2004.