Министерство Образования Российской Федерации

Методическая разработка воспитательного мероприятия

на Всероссийский конкурс среди классных руководителей

учителя МБОУ лицея № 5 города Каменск-Шахтинского

Казанцевой Наталии Викторовны

Тематическое направление :

физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Тема мероприятия: **"Вместе против COVID-19"**

г. Каменск-Шахтинский

2020

Сегодня весь мир объединяет общая проблема - рост числа заболевших новой короновирусной инфекцией, поэтому это не только злободневная тема, но и актуальная для большинства учащихся. Следовательно, такое мероприятие целесообразно провести в каждом классе. Данной мероприятие представляет собой волонтерский проект, подготавливаемый пятиклассниками для учащихся начальной школы. Для учащихся 5 класса значимо привлечение к волонтерскому движению, кроме того, сведения, добытые самостоятельно и представленные другим, лучше закрепляются в нашем сознании. А технология взаимообучения интересна ученикам начальной школы.

Цель мероприятия: создание условий для формирования осознанного и ответственного отношения к сохранению собственного здоровья.

Цель: расширение представления у учащихся об особенностях короновирусной инфекции, путях предупреждения возникновения и распространения заболевания, укрепления иммунитета.

Ход проекта:

1) организация проекта: разделение класса на группы ( я учитываю интересы учащихся и их пожелания , так как классный коллектив сформирован) , проблематизация, определение тем для поиска информации;

2) собор информации о новой короновирусной инфекции с привлечением родительской общественности ( родителей - медицинских работников учеников 5 класса) , рассмотрение важности соблюдения основных санитарно-эпидемиологических требований ( поисковая деятельность);

3) определение формы представления своих наработок ученикам начальной школы ( мозговой штурм);

4) представление проекта учащимся ( у нас в форме телемоста - дистанционно).

Использованные ресурсы:

https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/faq/

https://covid19.rosminzdrav.ru/

Ход мероприятия.

На подготовительном этапе были определены вопросы ( опрос учеников 3 класса: что бы они хотели узнать о COVID-19?) : что такое короновирус? почему человек заболевает? почему этот вирус опасен для людей пожилого возраста? почему нужно носить маски и перчатки, чтобы не заболеть? что еще можно сделать, чтобы не заболеть самому и не заразить своих родных?) Вопросы были разделены на 3 группы, они же определили и распределение учеников, как мы их условно назвали, на "теоретиков", которые готовят общие вопросы о вирусе, "медиков" , ищущих ответы на вопросы, как вирус влияет на человека, и "практиков", рассматривающих вопрос укрепления иммунитета. Ребята собирают информацию, готовят презентации и видео, чтобы сделать вступление наглядным. Защита волонтерского проекта проходит в виде телемоста, то есть ведущий в классе задает вопрос, а представители групп, находящиеся перед ноутбуками, отвечают. Наш телемост проходил через систему Скайп. Картинки, иллюстрирующие выступление, были распечатаны. В Скайпе возможна демонстрация экрана, то есть можно транслировать презентацию. Кроме того, это мероприятие можно провести и в виде круглого стола. Вся предоставляемая информация была проверена нашими экспертами - родителями - медицинскими работниками.

1. Вступление

Ведущий :

- Здравствуйте, дорогие телезрители! Начинаем наш телемост, посвященный проблеме предотвращения распространения новой короновирусной инфекции. Сегодня на вопросы наших телезрителей ответят специалисты.

2. Защита проектов:

- Всем интересно, что собой представляет этот вирус, который захватил весь мир?

1 группа:

Коронавирус — это семейство вирусов, которые поражают человека, других млекопитающих и птиц. Оно содержит 40 представителей, первый из которых был обнаружен сравнительно недавно — в 1965 году. Эти вирусы могут поражать дыхательную систему, желудочно-кишечный тракт и нервы. Наиболее распространенными и смертоносными считаются вирусы, поражающие дыхательные пути.

Своё название коронавирусы получили из‑за специфической формы оболочки. Её белковая структура под микроскопом напоминает солнечную корону.

- Как распространяется вирус?

Заболевание передается через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID‑19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

- Каковы симптомы заболевания у человека, заболевшего COVID?

Отвечает 2 группа:

Самые частые симптомы коронавируса у детей:

* повышенная утомляемость (55%);
* умеренные головные боли (53%);
* повышение температуры тела (49%);
* боль в горле (38%);
* потеря аппетита (35%);
* зудящая сыпь на коже (17%).
* Возможны также потеря обоняния и изменения вкуса.

В отличие от подростков, у младших школьников температура редко поднимается более 38-38,5℃. Заболевание они переносят легче, не страдают от недомогания в виде ломоты в костях и суставах. Затруднения дыхания возможны, но они в основном возникают у пациентов с недостаточностью иммунитета.

- Почему тяжелее переносят заболевание пожилые люди?

Наша иммунная система имеет две линии обороны на случай вторжения в организм вирусов. Первыми вступают в дело лейкоциты, которые атакуют агрессора в первые минуты и часы. Если враг не сдается, через несколько дней иммунная система бросает в бой специализированные Т-клетки, которые способны распознавать клетки-вредители и выработать химические вещества для борьбы с ними. Т-клетки играют важную роль в формировании приобретенного иммунного ответа. Организм надолго запоминает приемы борьбы с инфекцией, которые в молодости выработали Т-клетки. Поэтому иммунитет против оспы, кори, дифтерии и других заболеваний после вакцинации сохраняется десятилетиями. Но с возрастом производство Т-клеток в организме падает. Так, к 40-50 годам их производство снижается в 100 раз по сравнению с детским возрастом. Поскольку коронавирус - новая инфекция, то ключевую роль в борьбе с невиданным ранее врагом играют те самые Т-клетки, которые обучают иммунную систему методам борьбы с новой угрозой. Молодые люди, у которых выработка “умных” Т-клеток сохраняется на высоком уровне, ведут эту борьбу успешно. А люди в возрасте попадают в опасную ситуацию - у них слишком мало клеток, которые способны распознать нового противника и произвести неизвестные раньше антитела, чтобы уничтожить его. Поэтому надо оградить пожилых людей от вирусной атаки.

- Почему так важно носить медицинскую маску?

При коронавирусе человек, заразившись, может чувствовать себя , как обычно, **от 2 до 14 суток**. В это время в организме происходит распространение возбудителя, вирус активно делится.

Пациенты, которые находятся в инкубационном периоде болезни, составляют основную эпидемиологическую опасность. Они активно перемещаются по городу и стране, контактируют с большим числом людей.

До появления первых респираторных симптомов носитель может заразить нескольких человек. Поэтому нельзя надеяться, что люди, с которыми мы встретились, были здоровы. Лучше надеть маску.

- Как защитить себя и окружающих?

Отвечает 3 группа

1. При возможности избегайте мест скопления людей.
2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте антисептик или, как его еще называют, санитайзер.
3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
4. Не трогайте руками глаза, нос и рот.
5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
6. Избегайте общественного транспорта.
7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.
8. Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом в течение 20-30 секунд.
9. Не ходите дома в уличной одежде.
10. Не зовите гостей и не ходите в гости.
11. Следите за влажностью помещения.
12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания срочно обратиться за медицинской помощью.

- Как можно укрепить иммунитет?

1. Принимайте витамины. Самый популярный, конечно же, витамин С – аскорбинка, а также цитрусовые. Сбалансируйте режим питания. Сделайте акцент на белковых продуктах, не забывайте про природные "лекарства" - лук, чеснок.
2. Любители пряностей могут особо рьяно приправлять свои блюда, ведь специи имеют свойство увлажнять слизистую оболочку, тем самым усиливая внутренние защитные силы.
3. Практикуйте закаливание организма, занимайтесь спортом!

3. Подведение итогов ведущим.

Каждый из нас в ответе за свое здоровье. Сегодня особенно значимо понимание того, что важно не только не заболеть самому, важно не заразить близких людей. Поэтому необходимо выполнять 3 важных правила:

Чтоб COVID нам победить,

Будем маски все носить!

Дома руки с мылом мыть!

И в любой ситуации

Строго соблюдать дистанцию!

Давайте проверим, насколько вы были внимательны. ( Задаются вопросы зрителям)

- Сколько по времени должно длиться мытье рук?

- Можно ли снимать маску, общаясь по внешним признакам со здоровым человеком?

- Можно ли посещать пожилых родственников?

- Можно ли избежать этого заболевания?

Берегите себя и своих близких. Будьте здоровы!