

**Сценарий урока в рамках образовательного  
проекта Роспотребнадзора «Санпросвет»  
для учеников 9-11 классов**

**Тема:** «Правила санитарной гигиены и профилактики ОРВИ»

**Место проведения:** аудитории/учебные классы общеобразовательных организаций.

**Целевая аудитория:** учащиеся общеобразовательных организаций 9-11 классов.

**Кол-во участников:** 20-30 человек.

**Предполагаемое время проведения:** 45 минут.

**Необходимый реквизит:** проектор/мультимедийный экран/телевизионная панель, ноутбук/стационарный компьютер, hdmi-кабель и порт для подключения, удлинитель.

**Цель:** ознакомить обучающихся общеобразовательных организаций с основами санитарной гигиены и мерами профилактики сезонных заболеваний.

**Примерный план мероприятия:**

№	Этап	Тайминг
1	Приветственное слово	5 мин
2	Блок №1 Чем опасен грипп	5 мин
3	Блок №2 Тест	15 мин
4	Блок №3 Как передаются вирусы	3 мин
5	Блок №4 Вакцинация (+просмотр мультфильма)	10 мин
6	Блок №5 Неспецифические меры профилактики	5 мин
7	Заключительное слово	2 мин
<b>Итого:</b>		45 мин

**1. Приветствие и вступление**

Добрый день! Сейчас осень, скоро придет зима, а значит – начинается сезон простуд. Наверняка каждый из вас знает, что это такое на своем опыте. Приятного мало, согласны? Поэтому сегодня поговорим с вами о мерах профилактики ОРВИ и санитарно-гигиенических правилах, которые нужно соблюдать, чтобы снизить риск заражения.

Для начала ответьте, пожалуйста, на вопрос: что такое ОРВИ, как расшифровывается эта аббревиатура? Какие заболевания, на ваш взгляд, входят в эту группу?

(Обсуждение: грипп, парагрипп, аденовирусная инфекция, коронавирус и другие).

Спасибо, было интересно узнать ваше мнение. Теперь расскажу немного подробнее. ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция, самая распространенная в мире группа заболеваний, дома вы и ваши родители, скорее всего, называют их просто «простуда». Сегодня известно более 200 вирусов – виновников ОРВИ.

Эффективного противовирусного лекарства пока не существует, поэтому для защиты от вирусов очень важен иммунитет. Чем он сильнее, тем меньше шансов заразиться.

## **2. В чем опасность гриппа и других респираторных заболеваний?**

Как вы считаете, грипп – опасное заболевание? (дети отвечают) На самом деле оно не такое уж и безобидное. По данным ВОЗ, ежегодно от сезонного гриппа умирают до 650 000 человек. Заболеть могут даже люди с крепким здоровьем, но больше всего риску заразиться подвергаются те, у кого ослабленный иммунитет – дети и пожилые люди.

Многие выздоравливают быстро, однако бывают и серьезные осложнения, например синусит, пневмония, воспаление головного мозга. Еще одним смертельно опасным осложнением гриппа считается острый респираторный дистресс-синдром, заключающийся в нарушении барьерной функции легочной ткани. На фоне этого осложнения также возникает дыхательная недостаточность, нередко несовместимая с жизнью. Со стороны сердечно-сосудистой системы могут развиваться миокардит и перикардит, со стороны мочеполовой системы – гломерулонефрит.

## **3. Тест (можно сделать переход по QR коду – и каждый ребенок пройдет тест на своем телефоне или же вопросы можно выводить на экран и отвечать всем классом)**

Прежде чем мы обсудим меры профилактики гриппа, предлагаю вам пройти интересный тест. Нужно будет ответить на несколько вопросов. Оценок за него не будет, мы это сделаем, чтобы проверить, что вы уже знаете.

### **1. Как передается грипп?**

+Воздушно-капельным и бытовым путем

Через зараженную кровь

Через испорченные продукты питания

### **2. Какие, на ваш взгляд, самые распространенные симптомы гриппа?**

+Высокая температура, кашель, боль в горле, насморк

Боль в желудке, тошнота, рвота, гнойные выделения

Слезливость глаз, отечность лица и ног

### **3. Можно ли пить из одной бутылки/стакана с другими людьми?**

Можно, это ни на что не влияет

+Нельзя, так как высока вероятность бактериального или вирусного заражения

Если это родители или друзья, то можно

### **4. Достаточно ли вместо мытья рук с мылом использовать антисептик?**

Да, с ним про мытье рук можно забыть

+Нет, постоянное использование антисептика сушит руки и не так эффективно

Если загрязнения на руках не видно, то достаточно антисептика

### **5. Как правильно одеваться перед выходом на улицу в холода?**

+Нужно одеваться по погоде, чтобы не замерзнуть, но и не запариться

Нужно одеваться как можно теплее

Нужно одеваться легко, чтобы закалить организм

#### **6. Когда стоит надевать медицинскую маску?**

+В общественных местах и местах массового скопления людей

Перед выходом на улицу

Маску нужно носить всегда, даже дома

#### **7. Как правильно чихать?**

Прикрыв рот и нос ладонью

+В одноразовый платок, который потом утилизируется, или, если этого нет, чихать в локоть

Прикрывать рот и нос не нужно, при чихании важно, чтобы ничего не мешало

#### **8. Нужно ли делать прививку от гриппа?**

+Да, если нет противопоказаний

Нужно только людям с ослабленным иммунитетом

Нет, вакцина от гриппа пока не разработана

#### **9. В каком возрасте можно делать прививку от COVID-19?**

+С 18 лет без ограничений по возрасту

С 18 до 60

С рождения до 80

#### **10. Правда ли, что прививка от гриппа помогает и от коронавируса?**

Да, это универсальная прививка

+Нет, потому что это разные инфекции и разные вирусы

Зависит от иммунитета человека

Как вам тест? Расскажите, какие вопросы показались наиболее сложными? (обсуждение).

#### **4. Как передается вирус?**

Острые респираторно-вирусные инфекции, как правило, передаются воздушно-капельным путем. Если в воздухе вируса будет меньше, то меньше его попадет и в организм.

Вирусы могут оседать вместе с каплями, которые выделяет заболевший человек, на объекты окружающей среды.

Зачастую в процессе передачи инфекции важную роль играют руки. Их чистота очень важна, потому что мы и сами не замечаем, как трогаем свое лицо, нос, глаза и заносим инфекцию себе на слизистые.

#### **5. Меры профилактики.**

Теперь давайте немного поговорим о способах защиты от гриппа. Какие меры профилактики вы знаете? (дети перечисляют) Отлично, спасибо. А теперь давайте посмотрим короткий мультфильм.

[https://vk.com/video/@sanprosvet\\_ropotrebnadzor?z=video-220617299\\_456239075%2Fclub220617299%2Fpl\\_-220617299\\_-2](https://vk.com/video/@sanprosvet_ropotrebnadzor?z=video-220617299_456239075%2Fclub220617299%2Fpl_-220617299_-2)

Итак, вакцинация – наиболее эффективная мера профилактики от гриппа, она называется «специфической». Прививку лучше делать за 2-3 недели до начала роста заболеваемости, чтобы иммунитет успел сформироваться. Оптимальный период – с сентября по ноябрь. Прививку можно сделать в школе либо в поликлинике по месту жительства.

Прививка от гриппа считается безопасной, однако нельзя ее делать в период обострения хронических заболеваний, при кишечных инфекциях, при острых лихорадочных состояниях.

**А есть еще неспецифические меры профилактики. Как вы думаете, что это? (дети отвечают)**

**Да, верно. Вот о чем нужно помнить, чтобы себя защитить:**

- Тщательно мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования, перед едой и приготовлением пищи. Мыть руки нужно правильно: и внутреннюю поверхность ладони, и тыльную, и межпальцевое пространство.
- Обязательно протирайте телефон спиртовой салфеткой – хотя бы раз в день; помните, что на нем собирается очень много бактерий и вирусов.
- Используйте различные санитайзеры, если нет возможности помыть руки с мылом под проточной водой.
- Правильно чихайте. Как мы обычно это делаем? Закрывая нос и рот руками. Все, что мы при этом выделяем, оказывается на наших ладонях. Лучше чихать и кашлять в одноразовый платок, который потом сразу нужно выбросить, или, если этого нет, чихать в локоть. При этом руки остаются чистыми.
- Не прикасайтесь к лицу грязными руками.
- Старайтесь не посещать места массового скопления людей, соблюдайте социальную дистанцию.
- Используйте медицинскую маску в общественных местах.
- Регулярно проветривайте и убирайте квартиру: если вы будете убираться часто, особенно с использованием дезинфицирующих средств, то тем самым сократите количество вируса. Все то, с чем человек может соприкоснуться, должно подвергаться уборке, дезинфицироваться.
- Укрепляйте иммунитет: питайтесь правильно, соблюдайте режим дня, занимайтесь спортом, закаляйтесь.

Друзья, надеюсь, вы узнали сегодня кое-что новое об ОРВИ и средствах защиты от инфекций и примете все необходимые меры, чтобы не болеть!