**Занятие по внеурочке « Ваше здоровье в ваших руках»**

Цель: ознакомление с гигиеническими правилами поведения для профилактики заболевания ковидом.

Форма проведения: игра-инструктаж

1 Организация начала занятия.

Беседа:

Вспомнить как меня зовут, как называется занятие которое я провожу.

Что такое экология?

Экология – это наука о природе, изучает все сложные взаимосвязи в природе: неживая природа - живая природа- человек

Сегодня мы поговорим о нашем здоровье. Тема нашего занятия

«Наше здоровье в наших руках». Как вы понимаете это выражение.

***Это значит, что наше здоровье зависит от нашего поведения***

Расскажите, как вы сегодня попали в школу и почему так?

Потому что есть опасность короновируса или ковида19

2 Основная часть

Короновирус или ковид19 – это вирус, а вирус – в переводе с иностранного языка означает –яд. Несмотря на мрачное название вирусы не только источники болезней, но и помощники человека. Но сегодня мы поговорим с вами о вредных вирусах. Вирусы находятся на гране между живой и неживыми природой. У них есть генетический материал, но нет своей клетки, поэтому вирусам необходима клетка-хозяин, в которой вирусы поселяются ,питаются и размножаются. Вирусы очень и очень маленькие, во много раз тоньше человеческого волоса и увидеть их можно только с помощью специального электронного микроскопа.

Перед вами фотографии очень увеличенные некоторых вирусов.

Как вы думаете на какой из них – короновирус или ковид 19

Если ребята захотят я могу им рассказать какие вирусы на других фотографиях – вирус кори, вирус бешенства, вирус гепатита Е.

Какие правила надо выполнять чтобы не заболеть любым вирусом , втом числе и короновирусом?

Основных правил всего 3:

1 Соблюдай масочный режим.

2 Правильно мой руки

3 Соблюдай дистанцию.

Когда мы надеваем маску?

***В общественных местах или в тесном контакте с другими людьми.***

Почему мы не носим маски в классе?

***Мы один класс. Нас проверили на входе в школу. Мы здоровы***

А умеете ли вы правильно надевать и снимать маску?

Я приглашаю с каждого ряда по одному человеку. Даю им маску в пакете и предлагаю надеть и снять ее по сигналу.

Затем сама показываю, как это правильно сделать.

Обработать руки спиртосодержащим кожным септиком;

Вытащить маску из пакета;

Держать ее за ушные петельки, надеть на уши, расправить специальные складки и убедиться, что маска плотно прилегает к лицу

**Порядок снятия маски:**

За тесемки снимаем маску, стараясь не касаться ее поверхности, если вы ее коснулись тщательно вымойте руки с мылом или обработайте септиком.

Поместите маску в полиэтиленовый пакет, если это маска многоразовая, ее можно использовать еще, если же нет, то этот пакет надо выбросить в урну

Приглашаю еще троих ребят, чтобы они это сделали правильно.

Второе правило, которое позволит нам не заболеть вирусной инфекцией это…

Когда надо мыть руки?

***Когда они грязные, после возвращения из общественных мест,***

***после посещения туалета, после чихания или кашля, перед едой, после использования маски, после контакта с животными, при уходе за больными***

Сколько по времени надо мыть руки?

***20-30с***

Показ видео, как правильно мыть руки с пояснением

Показ видео с ошибками. В чем ошибки?

***Быстро сполоснул и все, не использовал мыло, вытер об себя.***

Если нет мыла и воды?

***Используем антисептик, влажные салфетки***

Третье правило, которое убережет нас от инфекций – это…

Что значит соблюдать дистанцию ?

Сколько она должна составлять?

Показать ребятам, померить?

Где дистанцию надо соблюдать?

В магазинах, в общественных местах.

Почему мы не соблюдаем дистанцию в классе?

***Мы один класс, нас проверили на входе в школу, мы – здоровы***

Как надо поступить если у вас повысилась температура, появился насморк, кашель?

***Надо остаться дома и вызвать врача.***

Чем закрывать рот при кашле и чихании?

***Использовать одноразовый бумажный платок, который надо либо выбросить или положить в пакет.***

***Ну, а если нет платка?***

Кашляйте и чихайте в локтевой сгиб, но не в ладонь.

Находясь на улице или в общественном месте старайтесь не касаться пробираются лица так как вирусы в наш организм через слизистую носа и рта.

Закрепление пройденного:

Какие три основных правила надо соблюдать чтобы не заболеть вирусной инфекцией?

Какие предметы и средства помогают нам в борьбе с вирусами?

***Антисептик, мыло, маска, пакеты для утилизации, одноразовые платки***

Подберите синоним к слову вирус?

Яд, враг, инфекция

Подберите прилагательное к слову вирус?

Опасный, заразный, вредный

Подберите глагол к слову вирус?

Размножается, заражает, отравляет, проникает, убивает

Домашнее задание: нарисовать или сделать плакат о правилах , которые помогают нам не заболеть вирусными инфекциями

1 ряд – первое правило

2 ряд – второе правило

3 ряд – третье правило

Привести примеры