

**Классный час на тему: «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»**

**Цель:** сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих

**I. Примерное содержание работы.**

**Тема: Гигиена**

**Основная школа.**

*Гигиена тела.* Уход за кожей лица, рук, ног, волосами.

Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.

Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.

Пользование предметами личной гигиены.

*Гигиена полости рта.* Средства гигиены полости рта. Заболевание зубов, десен, меры их профилактики.

*Гигиена труда и отдыха.* Режим учебы, отдыха, сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия.

Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.

**Старшая школа.**

*Гигиена тела.* Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в разных климатических условиях. Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты эстетики и здоровья.

*Гигиена полости рта.* Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.

*Гигиена труда и отдыха.* Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам.

**Тема: Профилактика инфекционных заболеваний**

**Основная школа.**

Причины возникновения инфекционных заболеваний.

Источники возбудителей. Пути передачи.

Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций.

## **Старшая школа.**

ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения.

Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях.

Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

## **II. Игры, упражнения к классным часам.**

### ***Упражнение «Я ощущаю себя»***

Ведущий предлагает участникам удобно сесть и расслабиться. Закрывать глаза.

*Инструкция:*

- Сконцентрируйся на своем теле в целом. Ощути точки его соприкосновения со стулом. Почувствуй, как ты дышишь.

- Какие мысли тебе приходят по поводу своего тела? (Пауза.)

- Каких мыслей о себе и своем теле ты боишься? (Пауза.)

- Что бы ты хотел изменить в своих мыслях? (Пауза.)

- Какие чувства посещают тебя постоянно? Каждый человек имеет чувства, которые он переживает постоянно. Как это происходит у тебя? (Пауза.)

- В каких чувствах ты нуждаешься? В каком направлении ты хотел бы развить свои чувства? (Пауза.)

- Какие чувства пугают тебя?

- Теперь оставь свои чувства тихо звучать в тебе и перемести свое внимание на дыхание. Наблюдай за тем, как ты дышишь. (Пауза.)

- Теперь последовательно «пройдись» по всему телу, начиная от головы, заканчивая стопами.

- Как ты ощущаешь каждую часть своего тела: голову, шею, плечи, предплечья, кисти рук, грудь, живот, ноги? (Пауза.)

- Какие чувства у тебя вызывает твоё тело? (Пауза.)

- Что нравится? Что хотелось бы изменить? (Пауза.)

- Сконцентрируйся на своем теле в целом. (Пауза.)

- Можно открыть глаза.

### ***Игра «Слепой паровозик»***

**Ц е л ь и г р ы:** получить разрядку, опыт сплочения, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру; обратить внимание на телесные ощущения.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто в середине, – нейтрален. Игра проходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

*П р и м е ч а н и е:* активно включен телесный компонент, что может вызвать у подростков самые разные эмоции. На материале этой игры можно говорить о «телесных» проявлениях доверия и недоверия.

### **Упражнение «Я хочу...»**

**Ц е л ь:** отработка рефлексивных навыков.

Упражнение можно проводить в кругу. Каждый поочередно говорит предложение, начинающееся со слов «Я хочу...».

*Инструкция:*

- Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний.
- Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро. Например: «Я хочу быть всегда здоровым», «Я хочу с отличием закончить учебу» и т. д.

### **III. Информационно-справочный и дополнительный материалы к классным часам.**

#### ***Баллада «О братьях-рыцарях Фагоците и Лимфоците»***

Жили-были два брата-рыцаря Фагоцит и Лимфоцит. Однажды на страну, в которой они жили, напали коварные и злые враги. Рыцари и их ученики дали им отпор: Лимфоцит набрасывал на вражеских воинов сеть, а Фагоцит уничтожал их. После главной битвы, когда все враги были разбиты, братья-рыцари отправились в дальние страны. Оставшиеся в живых их ученики похоронили погибших и вновь зажили мирной жизнью.

Прошло время и набравшие силу враги снова напали на чудесную страну. Однако ученики Фагоцита и Лимфоцита вспомнили все советы своих учителей и легко победили врага.

**С п р а в к а.** Клетки человеческого организма, фагоциты и лимфоциты, уничтожают попавшие в организм чужеродные белки (антигены). Скопления погибших в борьбе с «врагами» фагоцитов образуют гной, который уничтожается оставшимися фагоцитами.

#### ***Сказка «О силах организма»***

Ученикам предлагается после рассказа сказки учителем попытаться придумать продолжение и рассказать его классу. **Н а п р и м е р :**

В некотором царстве в недалеком государстве жил Человеческий организм – крепкий был, здоровый, радовался всему, своим оптимизмом давал энергию другим жителям государства; был у него самый лучший друг – Иммунитет, дружили они и были неразлучны. Но вот однажды пришла беда...

#### ***Памятка «Что нужно знать о ВИЧ и СПИДе?»***

1. Что такое ВИЧ и СПИД?

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это вирус, которые передается от человека к человеку определенными путями и вызывает нарушение функций или разрушение иммунной системы организма человека.

ВИЧ-инфекция – это заболевание, возникающее при проникновении в организм человека вируса иммунодефицита.

СПИД – это сокращение (Синдром Приобретенного Иммунодефицита). Это последняя (терминальная) стадия ВИЧ-инфекции.

2. Что делает ВИЧ в организме человека?

ВИЧ – необычный вирус, потому что человек может быть инфицирован много лет, и казаться при этом абсолютно здоровым. Но вирус постепенно размножается внутри организма, и в конце концов, возможность организма бороться против инфекций и болезней ослабевает. Вирус убивает клетки крови, которые являются частью иммунной (защитной) системы организма.

Если человек инфицирован, это еще не значит, что у него сразу разовьется СПИД. Вирус может находиться в организме десять и более лет, прежде чем человек почувствует какие-либо заболевания. В течение этого периода человек может выглядеть и чувствовать себя абсолютно здоровым, но при этом может передавать этот вирус другим.

### 3. Что происходит с человеком, больным СПИДом?

У человека появляются серьезные проблемы со здоровьем: могут развиваться пневмония, рак, различные формы лихорадки, другие серьезные заболевания, многие из которых никогда не возникают у людей с неразрушенной иммунной системой. Эта стадия заболевания называется СПИДом. В это время человек может резко потерять вес на 10 % и более, иметь длительное время (более одного месяца) постоянно повышенную температуру, сильное ночное потоотделение, хроническую усталость, увеличение лимфатических узлов, постоянный жидкий стул. После этого наступает момент, когда сопротивляемость организма окончательно потеряна, а болезни настолько обостряются, что человек умирает.

### 4. Можно ли вылечить СПИД?

В настоящее время нет лекарства, способного уничтожить ВИЧ в организме человека, и нет вакцины, способной предотвратить заражение. Но существуют препараты, которые при правильном подборе и применении могут поддержать здоровье и замедлить развитие СПИДа на длительное время. Благодаря этим лекарствам человек может полноценно жить.

### 5. ВИЧ/СПИД передается только т р е м я п у т я м и:

- 1) половым путем;
- 2) через кровь и ее компоненты: при переливании инфицированной крови, у наркоманов – через загрязненные кровью иглы и шприцы, а также через наркотик, при медицинских и других манипуляциях (маникюр, татуировки), через загрязненные кровью инструменты;
- 3) от инфицированной матери – ребенку (до, во время или после родов и при кормлении грудью).

Таким образом:

- можно заразиться ВИЧ, даже не подозревая этого;
- можно передать ВИЧ другим, не зная об этом.

Через некоторое время после попадания ВИЧ в организм у людей появляется состояние, напоминающее грипп, но через несколько дней оно проходит. Обычно никто не связывает эти проявления с ВИЧ-инфекцией.

### 6. Нельзя заразиться:

- при рукопожатии или объятии с инфицированным;

- через пот и слезы;
- при кашле и чихании;
- пользуясь посудой или постельным бельем инфицированного;
- пользуясь общими с инфицированным человеком ванной и унитазом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых;
- при поцелуе и через слюну.

**П о м н и: СПИД можно предотвратить,  
вылечить – невозможно!**

#### **IV. Примерные разработки профилактических классных часов к разделу 1.**

*Т. И. Соловьева*

**ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЕН  
(ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ ВИЧ/СПИДа)  
(классный час для 9–11 классов)**

**Цель:** дать информацию о вирусе иммунодефицита человека, путях передачи инфекции и мерах профилактики заболевания.

**Задачи:** формировать понятие о личной ответственности за свое здоровье; научить оценивать ситуации пребывания в зонах риска и соблюдать меры предосторожности.

**Оборудование:** памятки «Правила работы в группах», рабочие листы «Ситуации риска» (каждому учащемуся), цветные квадратики для образования групп, 16 номеров для игры «Рукопожатия-царапки», призы.

**Ключевые слова и понятия:** ВИЧ (СПИД), вирус, латентный (скрытый, инкубационный) период, наркомания, проституция, группа риска, права человека, закон, ответственность, безопасный секс, контрацепция, стерильность, разовые инструменты, гигиена, профилактика.

#### **Содержание классного часа**

##### **I. Вводная часть.**

1. Активизация участников классного часа. Деление на группы.

Можно предложить выбрать фигурку (треугольник, квадрат, круг) и укрепить ее на груди. Затем предложить построиться в линию по принципу готовности к работе (работоспособности), по настроению (веселое или романтическое, грустное), готовности говорить или слушать. Предложить объединиться по схожести фигур, сесть за столы, выбрать имя и записать его на геометрической фигуре.

2. Напоминание ***п р а в и л работы в группах:***

- 1) Каждый имеет право высказаться.
- 2) Думайте, прежде чем говорить.
- 3) Формулируйте свои выражения просто и ясно.
- 4) Умейте слушать и быть услышанными.

- 5) Уважайте мнение каждого члена группы.
- 6) Не оскорбляйте, не унижайте другого, даже если ваши точки зрения не совпадают.
- 7) Умейте дискутировать и делать общее заключение.
- 8) Умейте обсудить заданную проблему за отведенное время.

## **II. Основная часть.**

1. Сообщение темы классного часа, разъяснение ее важности для будущего каждого человека.

Обсуждение в группах вопроса:

– Что ты знаешь о ВИЧ (СПИДе)?

Предполагаемые ответы:

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, а СПИД – заболевание, вызванное этим вирусом (синдром приобретенного иммунодефицита).

Вирус очень маленький, живет в крови человека.

Долгое время зараженный этим вирусом ничем не отличается от здоровых людей.

ВИЧ передается от больного к здоровому, может некоторое время жить вне организма.

Вирус разрушает иммунитет человека, и человек становится уязвимым для любой инфекции.

СПИД пока не излечим, болезнь заканчивается смертью.

Есть лекарства, сдерживающие размножение вируса.

Представитель одной из групп записывает результаты обсуждения на доске, остальные дополняют. (При необходимости дополняет информацию и ведущий).

### **2. Игра «Рукопожатия-царапки».**

Для игры вызывается 16 участников. Им выдаются игровые номера, на одном из которых нарисован красный крестик. Участникам не разрешается сообщать друг другу номера.

*Инструкция:*

- Постройтесь в две шеренги по 8 человек лицом друг к другу.
- Совершите рукопожатие с игроком из противоположной команды, но так, чтобы тот, у кого на номере крестик, слегка царапнул партнера.
- Сделайте по желанию еще 2–3 рукопожатия с кем хотите, при этом каждый, кого царапнули, должен обязательно передавать «царапку» всем партнерам по рукопожатию.

Анализ итогов игры.

– Что продемонстрировала игра, кто догадался?

Предполагаемый ответ:

– Она продемонстрировала высокую скорость распространения болезни.

3. Обсуждение в группах вопросов. Возможно заполнение анкеты с последующим обсуждением. (См. Приложения к классному часу. Приложение 1.)

1) Как можно заразиться ВИЧ?

*(Через кровь (переливание крови от инфицированного); от больной матери при рождении, через грудное молоко; через медицинские или другие инструменты, нарушающие целостность кожного покрова; половым путем.)*

2) Где можно заразиться ВИЧ?

*(В больнице, маникюрном или педикюрном кабинете, тату-салоне, пирсинг-салоне, салоне художественного шрамирования, в тюрьме, в местах, где собираются наркоманы, в армии, в местах скопления проституток.)*

3) Кто входит в группу риска по ВИЧ?

*(Наркоманы, проститутки, медработники, заключенные, солдаты.)*

Представители групп заполняют на доске таблицу по в о п р о с а м: Как? Где? Кто?

Ведущий д о п о л н я е т ответы:

- За 2001 год от ВИЧ-инфицированных мам родилось 18 детей, из них 7 оставлены в родильных домах мамами-наркоманками.

- 96 % инфицированных – наркоманы (причина – внутривенное введение наркотиков); 2% заразились при сексуальных контактах; 2 % – неизвестно при каких обстоятельствах.

- В 2002 году процент зараженных половым путем возрос в восемь раз и составляет 16 %, через внутривенное введение наркотиков – 81 %, при неизвестных обстоятельствах – 3 %.

Каждая седьмая проститутка ВИЧ-инфицирована.

4. Работа в группах по содержанию рабочих листов. *(См. Приложения к классному часу. Приложение 2.)*

Обсуждение ситуации:

– Насколько она опасна относительно возможности быть инфицированным?

– Какое продолжение может иметь описанный случай?

– Как бы Вы поступили в такой ситуации?

### **III. Заключительная часть.**

1. Выступление ведущего с рассказом о правах и обязанностях граждан по охране здоровья.

Право на охрану здоровья. Уголовная ответственность за умыш-ленное заражение. Ст. 122 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Тайна обследования, права человека. Личная ответственность за свое здоровье.

2. Составление коллективного пожелания (напутствия) ровеснику «Как уберечь себя от ВИЧ?».

– Давайте дорисуем солнышко так, чтобы на его лучиках были написаны или нарисованы советы, как уберечь себя от заражения ВИЧ. В центре солнышка нарисуйте лицо, которое отразит, насколько сегодняшние знания и советы помогут вам избежать заражения ВИЧ.

**Пожелание (напутствие) ровеснику**

**«Как уберечь себя от ВИЧ?»**

- Будь осторожен в зонах риска.
- Соблюдай личную гигиену.
- Пользуйся разовыми или индивидуальными предметами, пред-полагающими контакт с жидкими средами организма (к таким предметам относятся шприцы, лезвия, бритвы, несессеры и пр.).
- Избегай случайных контактов.
- Откажись от наркотиков.
- Относись внимательно к своему здоровью

#### IV. Подведение итогов.

Ответы на индивидуальные вопросы.

#### V. Рефлексия.

– Укажите Ваше имя \_\_\_\_\_

– Отрадите степень Вашей включенности в работу группы:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Вспомните сегодняшнюю работу и продолжите фразы, отражающие Ваши впечатления и чувства в ходе работы группы:

*Я понял* \_\_\_\_\_

*Меня удивило* \_\_\_\_\_

*Я почувствовал* \_\_\_\_\_

*Думаю* \_\_\_\_\_

*Меня раздражало* \_\_\_\_\_

*Мне понравилось* \_\_\_\_\_

– Был ли момент, когда Вы испытали чувство «прорыва»? Когда это произошло?

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### к классному часу по теме «Предупрежден – значит защищен»

*Приложение 1*

#### *Анкета*

1. Что ты знаешь о ВИЧ (СПИДе)?
  - Расшифруйте ВИЧ и СПИД, это одно и то же?
  - Где живет вирус, может ли он жить вне организма, если да, то как долго?
  - Каковы размеры вируса?
  - Как много времени проходит с момента заражения до момента обнаружения ВИЧ-инфекции?
  - Какое действие на организм оказывает вирус?
  - Как относится вирус к кипячению?

- Каковы признаки болезни?
- Излечимо ли это заболевание?
- 2. Как можно заразиться ВИЧ (СПИДом)?
  - Назовите источник заболевания.
  - Назовите способы передачи болезни.
- 3. Где можно заразиться ВИЧ (СПИДом)?
  - Назовите места, где надо соблюдать особую осторожность.
- 4. Кто составляет группу риска по ВИЧ?
  - Назовите группы людей или профессий, где вероятность заражения особенно высока.
- 5. Как уберечь себя от ВИЧ?
  - Что конкретно надо делать, чтобы не заразиться?
  - Какие гигиенические правила могут уберечь от заражения?

## *Приложение 2*

### ***Рабочий лист к теме «ВИЧ (СПИД)»***

Обсудите ситуации риска по вопросам:

- Насколько каждая из них опасна заражением ВИЧ?
  - Какое продолжение имеет описанный случай?
  - Как бы Вы поступили в такой ситуации?
1. Мама попросила первоклассника сына по пути из школы вынуть газеты из почтового ящика. Ребенок, вынимая почту, укололся об иглу шприца (его бросил в ящик один из наркоманов)...
  2. У дома стояла компания ребят и девушек. Зина шла мимо. Ребята сказали, что им не хватает одной девушки для пары, и пригласили Зину в свою компанию. Она плохо знала ребят, но согласилась, так как не хотела в праздник быть одна. Им было весело, пили шампанское и играли в «бутылочку»...
  3. У Влада на уроке из носа пошла кровь, Инна дала ему свой носовой платок. Мальчик хотел вернуть платок после стирки, но Инна сказала, что стирает сама, и положила его в карман. После урока Инна передвигала стул и поранилась о торчащий шуруп. Рука непроизвольно потянулась в карман, где лежал платок...
  4. Ранним утром в подъезде собирались наркоманы, обычно они бросали шприц на пол, но сегодня захотели подшутить над жильцами. Они вставили иглу от шприца в пластиковую оболочку перил острием вверх...