**Дата: 13.12.2024р. Урок: Основи здоров’я Клас: 7-А**

**Тема**. **Профілактика захворювань.** Інфекційні та неінфекційнізахворювання. Захисні реакції організму і бар’єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних захворювань.

**Мета:** розширити уявлення про причини хвороб, шляхи проникнення інфекцій; ознайомити з інфекційними захворюваннями та заходами профілактики інфекційних захворювань, пояснити важливість взаємодій лікаря і пацієнта; навчити розпізнавати ознаки здоров’ і хвороби.

**Хід уроку**

**Перегляд відеоуроку за посиланням <https://youtu.be/tLQnp8Bi8_I> .**

**І. Організаційний момент. Привітання, встановлення позитивного емоційного настрою.**

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

1. **Вправа «Істинне чи хибне твердження?»**

* У процесі життя людина набуває багатьох навичок та звичок. Вони можуть бути корисними та шкідливими для здоров’я.
* У підлітковому віці з’являються нові потреби. Тому важливо навчитися правильно задовольняти їх.
* Звички набувають несвідомо (наслідуванням) або свідомо, наприклад, звичка робити ранкову зарядку.
* Позбутися звички непросто, особливо тієї, що спричиняє залежність.
* Важливо обирати гідні зразки для наслідування, учитися приймати виверженні рішення і протидіяти негативному соціальному тиску.
* Корисні звички допомагають людині жити повноцінним життям і берегти своє здоров’я , а шкідливі навпаки. Негативно впливають на спосіб життя людини, перешкоджають її довголіттю й здоров’ю.

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності. Повідомлення теми уроку.**

**ІV. Вивчення нового матеріалу.**

1. **Вправа «Мозковий штурм»**

* Типові інфекційні захворювання учнів 7 класу: грип, респіраторні захворювання. Як ви гадаєте, які можливі причини подібних хвороб?

1. **Робота з термінами**

*Хвороба –* це порушення життєдіяльності організму, його працездатності, здатності атаптуватися до змін навколишнього середовища внаслідок дії факторів ураження.

*Інфекція або заражування хворобою –* стан, коли в організм потрапляють чужородний агент – патоген (бактерія, грибок, вірус, тощо), який розмножується і може здійснити хвороботворний ефект.

*Імунітет –* сукупність захисних організмів, які допомагають організму боротися з чужородними чинниками (бактеріями, вірусами, сторонніми тілами тощо). Є вроджений (передається спадково) і набутий ( створюється внаслідок вакцинації або перенесеного захворювання).

Ще в давні часи було помічено, що людина, яка перенесла інфекційне захворювання, стає для нього несприятливою і повторно не хворіє. У середні століття людей, що перехворіли чумою, холерою, залучали до догляду за хворими або похованням померлих. Уперше англійський лікар Е. Дженер використовувала штучне зараження людини для запобігання від захворювання віспою. Потім Л.Пастер запропонував щеплення проти сказу і сибірської виразки. Вивчення явищ імунітету дозволили створити вакцини, отримати лікувальні сироватки.

1. **Інформаційне повідомлення**

***Основні причини захворювань:***

* Інфекції;
* Переохолодження;
* Неправильне харчування;
* Перегрівння;
* Неправильне харчування;
* Малорухливий спосіб життя;
* Травмування;
* Вживання тютюну, алкоголю, наркотиків;
* Стреси;
* Недосипання.

*Інфекційні (заразні) хворби:* вірусні, бактеріальні інфекції (грип, вітряна віспа, кір, скарлатина, туберкульоз, дизентерія, сальмонельоз, ВІЛ-інфекція тощо).

*Неінфекційні захворювання:* серцево-судинні, цукровий діабет, психічні захворювання, скаліоз, катаракта тощо.

***Шляхи зараження захворюваннями:***

* *Харчовий –* через заражені продукти, воду;
* *Повітряно-крапельний –* під час кашлю, чхання інфікованої людини;
* *Через кров –*унаслідок пошкодження шкіри, слизових оболонок, укусів комах, тварин, через порушення санітарних норм при ін’єкціях ;
* *Контактний –*через шкіру та слизові оболонки.

1. **Проблемне питання**

* Що може бути бар’єром на шляху проникнення інфекції?

Бар’єрами на шляху проникнення інфекції є:

* Шкіра;
* Слизові оболонки верхніх дихальних шляхів;
* Слизові оболонки шлунково-кишкового тракту.

1. **Вправа «Творча уява»**

* Знаючи визначення поняття «імунітет», спробуйте уявити його образ.
* Із чим асоціюється імунна (захисна) функція організму?

Захист нашого організму кожна порівняти з обороною держави: є межі, є армія і різні види військ. Спеціальні клітини захищають нас не тільки від усього чужорідного: бактерій, вірусів та паразитів, але й від свого, що стало чужим (навіть у здорових людей постійно утворюються патологічні змінені клітини. У нормі наш імунітет розпізнає і знищує їх, не дозволяючи їм розвинутися у злоякісну пухлину).

Що ж відбувається в нашому тілі, коли його починають атакувати віруси і бактерії? Першим захисним бар’єром на їхньому шляху є шкіра і слизові оболонки. Якщо «загарбники» долають цей бар’єр, у бій з ними вступають особливі клітини – фагоцит, які належать до білих кров’яних тілець або лейкоцитів. Лейкоцити мають здатність самостійно рухатись, проходити через тканинні щілини і міжклітинний простір. Як тільки в організм потрапляє інфекція, ціла армія лейкоцитів вирушає на боротьбу з нею.

У разі зараження організму відбувається смертельна сутичка лейкоцитів і фагоцитів з бактеріями, які отруюють організм токсинами. У цій боротьбі обидві сторони несуть важкі втрати. Однак лейкоцити, гинучи виділяють речовини, що вбивають ворогів.

Якщо мікробів занадто багато, кількість лейкоцитів швидко зростає, про що, до речі, свідчить аналіз крові. І туту на допомогу приходять інші клітини – лімфоцити, які вміють розпізнавати ворогів в обличчя, запам’ятовувати, визначати, чи зустрічався з ними організм раніше, і виробляти найбільш ефективні засоби захисту проти кожного.

Так само, як проти підводних човнів застосовують підводні міни, проти літаків – зенітки, а проти танків – гранати, наш організм виробляє особливі антитіла саме проти того мікроба, який потрапив до організму. Створюється ця зброя з амінокислот (білка), вітамінів і мінералів у різних комбінаціях і співвідношеннях. Під час повторного вторгнення ворога антитіла проти нього виробляють дуже швидко. Цей механізм пояснює існування тривалого імунітету до деяких дитячих інфекцій, наприклад до кору або вітрянки.

Віруси грипу та ГРВІ мінливі і їх безліч. Проте, якщо «солдати» імунної армії треновані, а головне, озброєнні до зубів і мають можливість отримувати підкріплення і боєприпаси в потрібній якості та кількості. – наш імунітет буде бездоганний.

Це не означає, що людина зовсім не буде хворіти. Адже контакт із мікроорганізмами відбувається постійно, і живуть вони на Землі набагато довше, ніж ми. Це означає, що людина переноситиме захворювання в легкій формі. І дуже часто, у разі чудової роботи імунної системи, захворювання закінчується на доклінічному етапі. Так система повинна працювати в ідеалі.

Але щоб так було насправді, білки, полінасичені жирні кислоти омега – 3, вітаміни (С, А, групи В, Е), мінерали, а також атиоксиданти повинні надходити з їжею своєчасно і в потрібній кількості.

Експерименти показують, що коли раціон збагачується білком, вітамінами і мінералами, вироблення антитіл поліпшується вже через кілька тижнів, і стійкість до інфекцій значно зростає. Імунні клітини фагоцити, що поїдають бактерії, як амеби, виростають у необхідній кількості, за умови, якщо організм отримує своєчасну і достатню кількість білка. У разі постійного прийому імунітет починає добре працювати через три місяці, коли оновлюються клітини крові.

1. **Оздорвлювальна вправа. Самомасаж**

Схрестіть руки на грудях. Помасажуйте спину вздовж ключиці з плавним переходом на плечі. Схрестіть руки за головою. Стискаючи пальці. Натисніть на плечі. Відпочиньте в цьому положенні.

1. **Поняття про захисні реакції організму**

Біль, запалення, підвищення температури – захисні реакції організму.

*Біль –* сигнал тривоги, «крик» хворого організму про допомогу. При болях збільшується виділення біологічно активних речовин.

*Запалення –* локалізує інфекцію й обмежує її поширення в організмі.

*Підвищення температури –* допомагає побороти інфекцію, адже більшість мікроорганізмів гинуть за високої температури.

У разі потрапляння в організм інфекції починається імунна реакція. Прояв симптомів якого-небудь захворювання – це ознака того, що імунна система виконує свою функцію. Головна функція імунітету – виявляти «чужинців» мікроби, віруси, токсини і знищують їх.

**V. Осмислення, узагальнення та систематизація знань.**

**Робота за підручником.** Виписати основні терміни. Пояснити один одному їх значення.

**Проблемне запитання. -** Чи можливо уникнути хвороб?- Як, на вашу думку, чи могли б ви запобігти хворобі? Обгрунтуйте відповідь.- Що може зробити людина та її родина для зміцнення імунітету?

**Підбиття підсумків уроку.**

**VІ.Домашнє завдання.** Опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми. Виконати тестові завдання за посиланням <https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=5224744> , перевіривши свої знання з теми уроку. Бажаю успіхів!!!

**Рефлексія**