**24.02.2022 Основи здоров**’я вчитель Вахненко В.М.

**4 урок 5 - Б**

**5 урок 5 - А**

**Тема:** Соціальна небезпека інфекційних захворювань

**Мета:**  ознайомити з поняттями : « імунітет»; « туберкульоз»; « ВІЛ – інфекція»; «СНІД»; розглянути умови інфікування.

Робота над темою

Кожному від народження дається найцінніший дар – життя.

І найдорожче, що є в житті – це здоров’я. Здоров’я – це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваємо, що втратити здоров’я легко, а повернути – дуже важко, інколи – неможливо. Про це є цікава притча.

Один бізнесмен нагромадив великий капітал. Він вирішив, що візьме собі рік відпустки, щоб удосталь відпочити. Але не встиг прийняти рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався і вирішив будь-що умовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

* Продай мені 3 тижні життя, і я віддам тобі третину свого капіталу - запропонував бізнесмен. Але Янгол Смерті відмовив.
* Гаразд, залиши мені два тижні життя… Я віддам тобі дві третини своїх грошей. Янгол знову відмовив.
* Продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких давно не бачив… Я віддам тобі все, що маю. Янгол Смерті відмовив. Тоді чоловік запитав, чи може Янгол Смерті дати йому кілька хвилин, щоб він зміг написати прощального листа? Янгол погодився. Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено на життя. Я не зміг купити навіть однієї години за увесь свій капітал. Бережіть здоров’я, бережіть життя! Живіть правильно!». То ж на сьогоднішньому уроці ми з вами продовжуємо говорити про здоров’я, як найважливішу цінність людського життя.

1. Що таке здоров’я? ***(Це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад).***

2. Складові здоров’я ***(фізична, емоційна, соціальна, духовна, інтелектуальна).***

3.Правила здорового способу життя ***(правильне харчування, заняття спортом, відмова від шкідливих звичок, правильний розпорядок дня, позитивний настрій, дбайливе ставлення про себе).***

4. Що таке загартування ***(це підвищення опору організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища й виховання в ньому здатності пристосуватися до атмосферних і температурних коливань).***

5.Методи загартування ***(сонце, повітря, вода, комплексне)***.

Супротивник (страховисько) – це ВІЛ та СНІД, Туберкульоз, хвороби, небезпеки, інфекції, що викликають сльози, горе, печаль, Наша мета – дізнатися якомога більше про них, та толерантне ставлення до людей, що живуть з ВІЛ, бо кожній людині потрібні любов та турбота, особливо у тяжку хвилину.

Тема сьогоднішнього уроку: «Соціальні небезпеки інфекційних захворювань». Давайте визначимо очікувані результати нашого уроку.

Очікувані результати:

- ознайомитись з поняттями: «Імунітет»; «Туберкульоз»; «ВІЛ – інфекція»; «СНІД»;

- розглянути умови інфікування, визначити збудників та методи і способи захисту від цих інфекцій;

- толерантне ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.

**1. Туберкульоз.**

Люди, які живуть поруч, утворюють ваше соціальне середовище. Це ваші батьки, родичі, друзі, вчителі, сусіди, знайомі і незнайомі тобі люди, громада твого міста, населення країни. Переважна більшість із них - чесні, порядні люди. Та це не означає, що у соціальному середовищі не існує можливих небезпек для твого життя і здоров'я. На жаль, в Україні триває епідемія туберкульозу і ВІЛ/СНІДу. Тому всім необхідно знати, у чому небезпека цих захворювань і як захистити себе від зараження.

Туберкульоз **–** хвороба, на яку люди хворіють уже кілька тисячоліть. Це соціально – небезпечна захворювання.

Це інфекційне захворювання спричиняє бактерія паличка Коха, яка передається переважно через повітря**:** повітряно – крапельним шляхом**.** Зараження відбувається при контактах з хворими людьми, коли вони кашляють, у повітря потрапляє велика кількість збудників туберкульозу. Інфікування можливе через продукти харчування.

Найбільшу небезпеку для оточуючих становлять хворі з відкритою формою хвороби (мокротними виділеннями з рештками крові).

Ця інфекційна паличка стійка до холоду, тепла, вологи та світла. У вуличному пилу, на сторінках книг зберігається живою впродовж трьох місяців.

Туберкульоз підступний. На ранній стадії хвороби немає ні скарг ні ознак захворювання. Лише в разі подальшого розвитку захворювання у людини з’являються ознаки хвороби.

Найтиповішими проявами туберкульозу органів дихання є:

- нездужання, підвищена стомлюваність, погіршення апетиту, погіршення сну, схуднення, холодний піт уві сні, підвищення температури тіла до невисоких цифр, кашель, кровохаркання… Часто він протікає «під маскою» грипу, пневмонії із затяжним перебігом.

Як запобігти інфікуванню туберкульозом?

1.Уникати прямих контактів з хворими на туберкульоз людьми і тваринами, бездомними тваринами;

2. Не докурювати цигарки після курців, а якщо вже є така необхідність, то слід докурювати через мундштук;

3. Користуватися особистими предметами гігієни;

4. Вести здоровий спосіб життя: регулярно відпочивати, виконувати фізичні вправи, не палити, не вживати алкоголю, наркотиків;

5. Докласти зусиль, щоб їжа кожної людини була поживною, багатою на вітаміни, білки, жири і вуглеводи, мінеральні речовини для підвищення імунітету;

6. Не купувати продукти на стихійних ринках, бо вони можуть бути заражені мікобактеріями туберкульозу;

7. Регулярно провітрювати житло, не допускати накопичення пилу в приміщенні

Щоб виявити туберкульоз дорослим роблять флюорографію - знімок легень, а для дітей застосовують щеплення - реакцію Манту.

Пам’ятаєте, як вам робили подряпину на руці, а на третій день вимірювали діаметр пухирця, що утворився навколо неї. Коли дитина здорова, то пухирець невеликий. В іншому разі проводять додаткові обстеження. Якщо виявлять туберкульоз, хворого неодмінно лікують.

24 березня – всесвітній день боротьби з туберкульозом. Біла ромашка – символ боротьби з туберкульозом.

Нажаль, через поширеність цієї хвороби ніхто не застрахований від зараження нею. Однак, інфікується далеко не кожен. Все залежить від стану твоєї імунної системи. Адже імунітет – могутня зброя проти збудників туберкульозу.

Що ж таке імунітет?

Людський організм це ніби то фортеця, імунітет - могутнє військо, яке захищає його від загарбників - вірусів.

**Імунітет організму** – система, що забезпечує захист організму від впливів зовнішнього середовища та зберігає основні функції життєдіяльності організму. Наприклад, ми легенько пошкоди­ли палець. Ми, може, і не помітимо, а наші захисники – клітини крові, що називаються лімфоцитами, вже всту­пили в бій. Наступного дня навко­ло ранки з'являється почервоніння, згодом - гній; гнійник прориваєть­ся, ранка загоюється. Так працюють лімфоцити: кров'яними руслами вони поспішають до місця «аварії». Тобто сама система організму спрямована на те, щоб знешкодити або прогна­ти «чужинця». Існує безліч людей, які день у день руйнують ці захисні споруди свого організму. Руйнують алкого­лем, сигаретами, різними хімічни­ми речовинами.

***Чинники, що ослаблюють імунітет:***

|  |
| --- |
| * Несприятливі умови життя, шкідливі звички |
| * Пасивний відпочинок |
| * Неправильне й незбалансоване харчування |
| * Несприятливі екологічні умови |
| * Недоступність лікарських засобів |
| * Перевтома |
|  |

***Чинники, що підвищують імунітет:***

|  |
| --- |
| * Здоровий спосіб життя дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок |
| * Активний руховий режим,загартовування |
| * Здорове, раціональне харчування |
| * Відпочинок на природі * Оздоровлення влітку |
| * Лікування народними засобами, доступнее медичне забезпечення та обслуговування |
| * Дотримання розпорядку дня, чергування праці і відпочинку |
|  |

Отже, імунітет – це твоя зброя проти мікробів і вірусів. Він не лише захищає організм від зараження, а й допомагає одужати, якщо ти захворів. Ви вже знаєте, що здоров’я людини має здатність відновлюватися. Захворівши, залишитесь дома, батьки викличуть лікаря, ви виконуватиме його поради і за кілька днів одужаєте. Це станеться завдяки тому, що у вас сильний імунітет. Але, ще в середині ХХ століття ніхто б і не подумав, що з’явиться колись хвороба, здатна знищити природний захист людини.

З’явився такий вірус, який знищує імунну систему організму людини.

**В** – **вірус**

( дуже маленький мікроорганізм, що пошкоджує імунну систему людини. Він вражає клітини і може не проявляти себе багато років. Та навіть коли людина здорова, може передавати вірус іншим людям.)

**І** – **імунодефіциту**

(вражаючи імунну систему виникає дефіцит її, тобто нестача)

**Л** – **людини**

(цей вірус живе тільки в людському організму).

Уявіть собі укріплену фортецю, за мурами якої перебуває численне військо. Як ви думаєте, чи легко ворогам захопити її? Звісно, ні. Та що станеться, коли заразити воїнів небезпечною інфекцією? Один за одним вони слабшатимуть і вмиратимуть, інфікуючи при цьому інших. Через деякий час фортецю вже нікому буде захищати, її може захопити будь –хто.

Так само відбувається і при зараженні ВІЛ. Людський організм – ніби фортеця, а імунітет могутнє військо. Якщо до організму потрапляє ВІЛ, він уражає імунітет і робить людину беззахисною перед мікробами і вірусами. Коли імунітет pheqyjdfyj, починається остання стадія хвороби – СНІД (синдром набутого імунодефіциту) , коли людина може померти від будь – якої інфекції, наприклад від запалення легень чи туберкульозу.

**«Профілактика ВІЛ-інфікування»** Профілактика ВІЛ-інфікування:

Оскільки ВІЛ-інфекція невиліковна, головним заходом у боротьбі з її поширенням є профілактика зараження.

Профілактика на особистому рівні:

•    інформованість про шляхи передачі вірусу;

•    відмова від вживання наркотиків;

•    застосування одноразових шприців і систем переливання крові;

•    використання індивідуальних або стерильних інструментів для манікюру.

**Висновок.**

Запам’ятайте, ***ВІЛ передається 3 шляхами***:

* Через кров
* Від матері до дитини (під час пологів та грудне молоко)
* Статевим шляхом

***ВІЛ не передається:***

- через обійми або поцілунок (ВІЛ може передатися, якщо у обох партнерів є відкрита рана в ротовій порожнині)

- через рукостискання

- через [кашель](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C) та [чхання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F)

- при проживанні в одній квартирі; використанні спільної ванни або туалету, спільного посуду для їжі; користуванні спільним басейном

- через укуси комах

- при використанні спільного телефону

- через [піт](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D1%82) або [сльози](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B7%D0%B8).

**Запобігання дискримінації людей, які живуть з ВІЛ**

Діти, кожен із вас мабуть найбільше цінує в людях вірність, повагу, доброту, терпимість. А чи завжди ми ставимося до інших так, як хотіли б, щоб ставилися до нас?

Нажаль, на сьогоднішній день ВІЛ/СНІД в Україні дійшов до масштабів епідемії. Ураженою ВІЛ може стати і дитина, що народилася від ВІЛ-інфікованої матері. Хтось може постраждати через недбалість медиків.

**Домашнє завдання**

Опрацювати §23 (стор.119-124)

**Вправа:**«Так – ні».

Отже, давайте підведемо підсумок і дамо коротку відповідь на мої запитання – «так» або «ні».

* Туберкульоз – це інфекційне захворювання;
* Імунітет – це могутня зброя проти мікробів і вірусів;
* Існують ліки від ВІЛ;
* Небезпечно проколювати вуха спільною голкою;
* Не можна заразитися ВІЛ, якщо торкатися крові інших людей без латексних рукавичок;
* ВІЛ передається через дружбу;
* Небезпечно контактувати з кров’ю інших людей.

**Ситуація 1.** Вадим після школи продає газети. Він почув, що Олексій, який працює поруч з ним, хворіє на СНІД. Ма­ти Вадима, дізнавшись про це, вимагає,щоб він покинув цю роботу.

Запитання:

1. Що Вадим має розповісти своїй матері (про шляхи по­ширення ВІЛ) 2. Чи повинен він залишати свою роботу? Якщо «так» (або «ні»), то чому? 3. Який ступінь ризику для Вадима інфікуватися ВІЛ, працюючи разом з Олексієм? **Ситуація 2** Юрі **15** років, він інфікований ВІЛ, який викликає СНІД. Юра не виглядає хворим, але швидко стом­люється. Він продовжує ходити до школи, але не знає,чи потрібно розповідати комусь про те, щовін ВІЛ-інфікований.

**Запитання:**

1. Чи повинен Юра і далі відвідувати школу? Якщо «так» (або «ні»), то чому? 2. Чи повинен він розповісти комусь про те, що він ВІЛ-інфікований? Якщо так, то кому? 3. Як ви відреагуєте, якщо він розповість про це вам? 4. Який ступінь ризику для вас, якщо Юра сидітиме поруч у школі? **Ситуація 3.** Олег – ВІЛ-інфікований. Він вирішує відвідати стоматолога. **Запитання**

1. Чи повинен Олег, повідомити лікаря про свою хворобу? Чому? 2. Який є ступінь ризику інфікуватися ВІЛ-інфекцією інших пацієнтів цього лікаря? Варто пам’ятати, що кожна людина має однаковий ризик заразитись вірусом імунодефіциту. І кожну людину здатні захистити її знання про ВІЛ/СНІД і правильна, безпечної поведінки. І кожна людина може підтримати іншу, яка потрапила в біду, наприклад дружити з ВІЛ-інфікованим. В кожній ситуації важливо залишатись людиною – мужньою, доброю, справедливою, милосердною.