**06.06.2022 Основи здоров’я вчитель Вахненко В.М.**

4 урок 6 - А

5 урок 6 - Б

**Тема**. Профілактика захворювань. Інфекційні та неінфекційні захворювання. 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.

**Робота над темою**

* Як ви розумієте зміст прислів’я :

*«Не бігаєш, коли здоровий – забігаєш, коли захворієш»?*

Будь-який народ бажав бачити майбутнє потомство здоровим, сміливим і сильним. Свідченням цього є методи і засоби народної педагогіки. Так, в усній народній творчості (епосах, казках, прислів’ях, приказках, казках, піснях) часто оспівували народний ідеал фізично загартованого, сміливиго і сильного героя – ідея людини могутньої фізичної сили, мужності та відваги.

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

*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.

***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.
* 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.

**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.

* 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?

*«Щоб бути здоровим, потрібна сила характеру. Як людині знайти оптимум у трикутнику між хворобами, лікарями і вправами? Моя порада:вибирати останє. Принаймні намагатися. Повірте – повернеться сторицею!» (М.М.Амосов)*

* Як ви можете використати слова відомого кардіохірурга Миколи Михайловича Амосова для власної програми збереження здоров’я?

**ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:** повторити – «Поведiнка в екстремальних ситуацiях».