

**Propozycja scenariusza zajęć
dla uczniów szkół podstawowych**

Typ szkoły: szkoła podstawowa

Temat zajęć: Choroby zakaźne - cz. 2 GRYPA

Klasa: przedział klasowy 6-8

Cele ogólne:

Uczeń:

- potrafi rozpoznać objawy choroby,
- rozumie potrzebę stosowania profilaktyki.

Ewaluacja

Po zapoznaniu się z prezentacją **uczeń powinien wyjaśnić (wymienić):**

- Czym jest grypa?
- Kto jest najbardziej narażony na jej zachorowanie?
- Objawy grypy (gorączka, kaszel, katar itd.).
- Jakie są powikłania grypy?

Metody nauczania: podająca, ćwiczeń praktycznych.

Formy pracy: indywidualna, grupowa

Środki dydaktyczne: komputer z dostępem do internetu, prezentacja multimedialna i materiały multimedialne.

Przebieg zajęć:

Część wstępna: Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem komputera z dostępem do Internetu.

Część główna: Nauczyciel prosi uczniów o zapoznanie się z załączoną prezentacją.

Czas 25 minut

Podsumowanie i utrwalenie wiadomości.

- Jeżeli zapoznałeś się z prezentacją i potrafisz odpowiedzieć na postawione pytania nie sprawi Ci trudności **rozwiązanie przykładowego ćwiczenia.**

Uzupełnij zadania:

1. Typy grypy.....
2. Ważną rolę w zapobieganiu grypie spełnia.....
3. Co należy robić żeby zminimalizować zachorowanie na grypę.....
4. Podczas pandemii unikamy.....

Czas 20 minut

Zadanie dodatkowe, które potraktuj jako **pracę domową**:

- wyszukaj w dostępnych dla ciebie materiałach i opisz największe epidemie grypy ostatnich lat.

Swoją pracę prześlij na mój e-mail, a w razie jakichkolwiek trudności i wątpliwości jestem dostępna pod e-mailem lub telefonem.

I. Bibliografia

ANUSZ Zbigniew , Podstawy epidemiologii i kliniki chorób zakaźnych, PZWL 1974.

II. Inne źródła

PALKA Natalia, KOPEĆ Grzegorz, PODOLEC Piotr. W jaki sposób zapobiegać zachorowaniom na grypę? [online]. MAŁOPOLSKA DBA O ZDROWIE [Przełgądany 30 lipca 2020]. Dostęp z:

<https://www.profilaktykawmalopolsce.pl/okiem-eksperta/778-w-jaki-sposob-zapobiegac-zachorowaniom-na-grype>

PROFILAKTYKA grypy - lepiej zapobiegać niż leczyć [online]. SZPITAL św. ANNY W MIECHOWIE [Przełgądany 30 lipca 2020]. Dostęp z:

<http://www.szpital.miechow.pl/index.php/promocja-zdrowia/profilaktyka-zdrowotna/item/213-profilaktyka-grypy-lepiej-zapobiegac-niz-leczyc>

III. link do strony , z której pochodzi grafika użyta w prezentacji

[Przełądany 30 lipca 2020]. Dostęp z: <https://pixabay.com/pl/vectors/grypa-poziom-molekularnej-wirus-1294128/>

[Przełądany 30 lipca 2020]. Dostęp z: <https://pxhere.com/pl/photo/1509031>

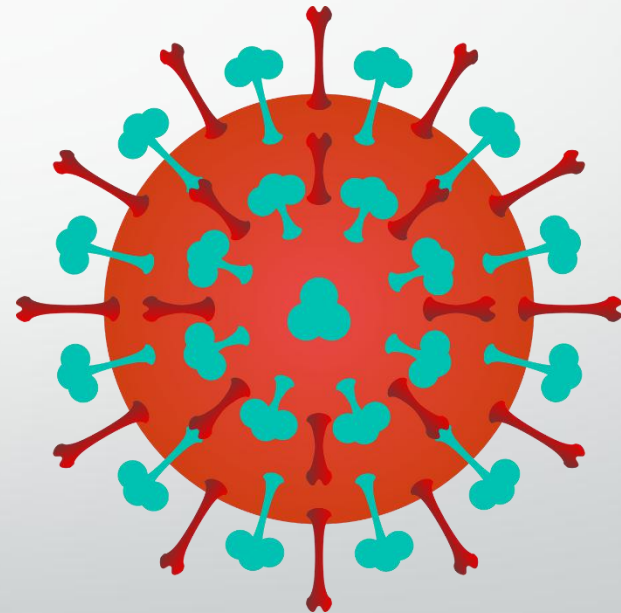
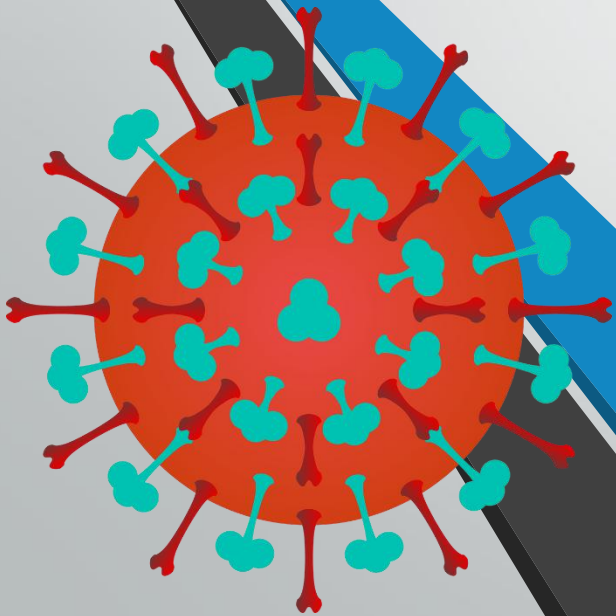
Opracowanie: Izabela Wypych

starszy bibliotekarz

Biblioteka Pedagogiczna w Płocku

Choroby zakaźne

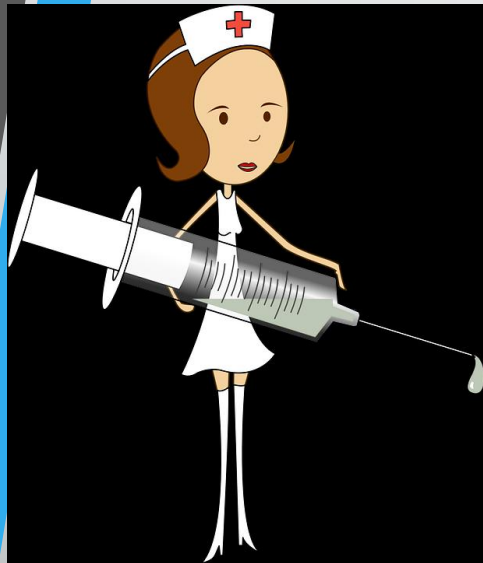
cz.2 Grypa



Grypa

Grypa to ostra, wirusowa choroba zakaźna.
Występuje zwykle w sezonie jesiennie - zimowym
i wczesną wiosną.
Epidemie występują zwykle cyklicznie co 2-3 lata

Najbardziej narażone są na zachorowanie na grypę

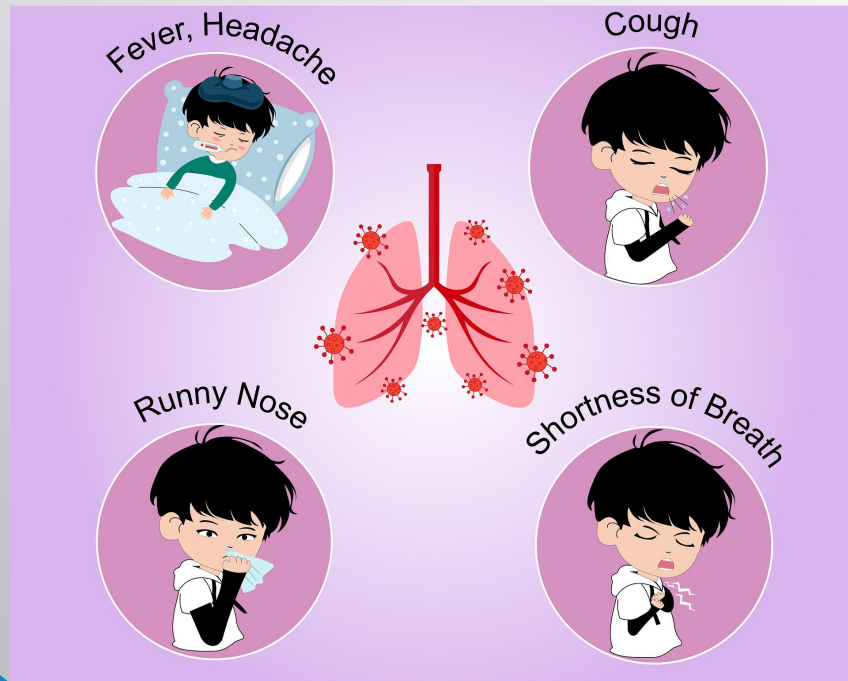


osoby starsze
osoby z chorobami układu oddechowego i układu krążenia
osoby z osłabioną funkcją układu odpornościowego
przewlekle chorzy
personel służby zdrowia
pracownicy transportu
żołnierze, policjanci



osoby przebywające w dużych skupiskach (studenci, mieszkańcy domów dziecka, internatów, nauczyciele, przedszkolanki itp.)

Objawy grypy



- gorączka
dreszcze
ból głowy
ból mięśni
ból gardła
kaszel
katar

Powikłania grypy

zapalenie oskrzeli

zapalenie płuc

zapalenie zatok

zapalenie ucha

zaostrzenie już istniejących chorób np.

chorób układu krążenia

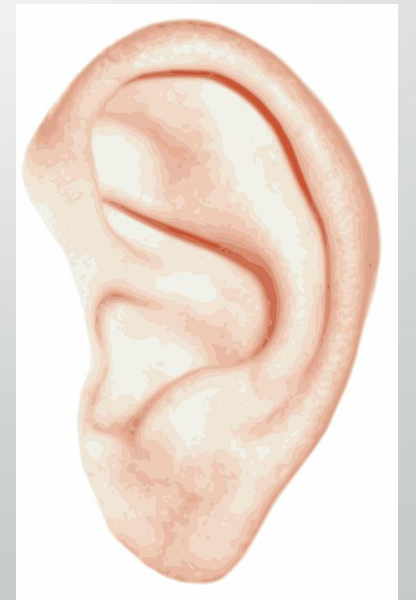
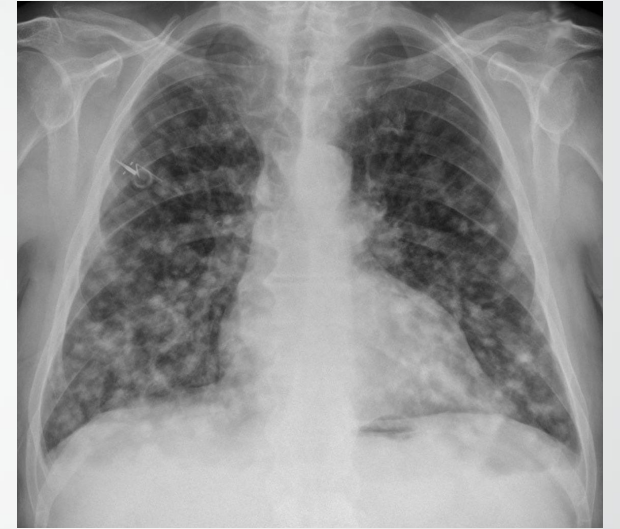
chorób układu oddechowego.

Do powikłań należą również :

zapalenie mięśnia sercowego

zapalenie nerwów

zapalenie opon mózgowo rdzeniowych



Typy grypy

Występują 3 rodzaje należące do rodziny ortomyksowirusów : A, B i C. Wirusy A i B są przyczyną ciężkich zachorowań, które mogą osiągać rozmiary epidemii, natomiast typ C powoduje zachorowania o lżejszym przebiegu i nie wywołuje epidemii.

Zapobieganie



„Ważną rolę w zapobieganiu zachorowaniom na grypę odgrywają szczepienia. W Polsce szczepienie należy do kategorii zalecanych, szczepionkę aktualną na dany sezon najlepiej podać wczesną jesienią przed okresem zwiększonej zachorowalności.”

„ Szczepienie jest zalecane osobom chorym przewlekle (u dzieci od 6 miesiąca życia) zwłaszcza na choroby układu oddechowego, krążeniowego, choroby nerek, wątroby, choroby neurologiczne i metaboliczne, osobom powyżej 55 r. ż, kobietom ciężarnym lub planującym ciążę, w stanach obniżonej odporności, pracownikom służby zdrowia, szkół, handlu i transportu, pensjonariuszom placówek medycznych i każdej osobie która chce zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę.”

<https://www.profilaktykawmalopolsce.pl/okiem-eksperta/778-w-jaki-sposob-zapobiegac-zachorowaniom-na-grype>

Warto robić wszystko, by ryzyko zachorowania na grypę zmniejszyć do minimum, a więc:

- odpowiednio się ubierać stosownie do pogody i przewidywanej aktywności fizycznej, nie przegrzewać się, ale też nie doprowadzać się do wychłodzenia lub przemarznięcia,
- unikać dużych skupisk ludzkich, gdzie ryzyko zarażenia jest największe,
- odpowiednio się odżywiać – jeść świeże owoce i warzywa, aby dostarczyć do organizmu więcej witaminy C,
- regularnie wietrzyć mieszkanie, starać się utrzymywać w nim umiarkowaną temperaturę,
- należy zadbać o kondycję, hartować się, uprawiać sport,
- nie nadużywać alkoholu - zmniejsza on w organizmie zasoby witamin A,C,E,B oraz selenu, co znacznie pogarsza pracę układu odpornościowego. Wg Komitetu Doradczego ds. Szczepień WHO nie ma żadnych terminów, do których należy się szczepić. Można zaszczepić się nawet wtedy, gdy rozpoczyna się epidemia. Przeciwciała, które nas chronią, wytwarzane są w organizmie już po 7 dniach. Pamiętając o tych zaleceniach cieszymy się nadchodzącą wiosną, latem, jesienią i zimą w dobrym zdrowiu i kondycji!

<http://www.szpital.miechow.pl/index.php/promocja-zdrowia/profilaktyka-zdrowotna/item/213-profilaktyka-grypy-lepiej-zapobiegac-niz-leczyc>



Profilaktyka podczas epidemii grypy



Podczas epidemii grypy unikamy miejsc publicznych tj.
(sal kinowych, kawiarni, dyskotek).
często myjemy ręce,
nie dotykamy oczu czy nosa ręką
podczas pobytu poza domem ponieważ możemy przenieść
wirusa na błony śluzowe, który pozostaje na klamkach czy
innych przedmiotach.
W przypadku bliskiego kontaktu z chorym (1,5 – 2 m) należy
używać jednorazowej maseczki.

Dziękuję za uwagę

I. Bibliografia

Anusz Zbigniew, Podstawy epidemiologii i kliniki chorób zakaźnych, PZWL 1974.

II. Inne źródła

<https://www.profilaktykawmalopolsce.pl/okiem-eksperta/778-w-jaki-sposob-zapobiegac-zachorowaniom-na-grype>

<http://www.szpital.miechow.pl/index.php/promocja-zdrowia/profilaktyka-zdrowotna/item/213-profilaktyka-grypy-lepiej-zapobiegac-niz-leczyc>

III. link do strony , z której pochodzi grafika użyta w prezentacji

<https://pixabay.com/pl/vectors/grypa-poziom-molekularnej-wirus-1294128/>

<https://pxhere.com/pl/photo/1509031>

Opracował
starszy bibliotekarz
Izabela Wypych