Тақырыбы: Ғасыр дертінен сақтанайық!

Мақсаты:
1. Денсаулықтың адам өмір сүруі үшін аса қажеттілігін, оны сақтай білудің адам өміріндегі маңызы, жұқпалы аурулардан, короновирустан сақтану жолдарын түсіндіру.
2. Оқушыларды білімділікке, салауаттылыққа өмір сүруге баулу. Оқушылардың өз ойларын айта білуі, өздері ой - түйін жасай білу дағдыларын дамыту.
3. Денесін шыңдауда шымыр да шапсаң ұқыпты да жинақы, ортаны таза ұстап аялауға, өз денсаулығын күте білуге, еңбекқорлыққа тәрбиелеу.
**Сабақтың көрнекілігі:** слайдтар, суреттер, нақыл сөздер, мақал - мәтелдер,
тыйым сөздер.
**Сабақтың барысы:**
**Жоспары**
Адам денсаулығы – қоғам байлығы. Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл - күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың – жаны сау» деп орынды айтқан. Отанымыздың келешегі, көркеюі, балалар, сендердің
қолдарыңда. Қызыл гүлдің ішінен бір ақ гүл көрсең көзің соған түседі. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан — жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық не деп ойласыңдар?
Оқушылар: Денсаулық
- Денсаулық – зор байлық. Денсаулық болса, бәрі де болады. Дені сау адамның көңілі шат, өмірі бақытты. Ал енді балалар сендерге әлемде болып жатқан жұқпалы ауру, яғни короновирус туралы айта кетейін. Әлемде кәдімгі тұмаудан жылына әлдеқайда көп адам қайтыс болады. Алайда, емі болмағандықтан, жаңа инфекция одан да қауіпті болуы мүмкін.

Қазіргі уақытта біз қашықтықтан оқып жатырмыз. Бұған себеп болған қандай жағдай?

Дұрыс айтасыңдар, пандемия салдарынан.

**Видео № 1**

**Пандемия деген не?**

**Пандемия** – жаңа ауру түрінің жаһандық ауқымда таралуы. Гректің "пандемос" деген сөзінен шыққан. Қазақшасы – "барлық адамға тиесілі". Мамандар бұл терминді ауру әлемнің түкпір-түкпіріне таралған жағдайда қолданады.

Пандемия сөзінен қорқудың қажеті жоқ: бұл аурудың қауіптілігінен бұрын оның таралу ауқымын білдіреді және жұқпалы ауруларда ғана қолданылады. Аурудың таралу ауқымы мен жұқтырғандар саны арта түссе, эпидемия пандемияға айналады.

Пандемияның жалпыға ортақ үш критериі:

* вирус ауру тудырып, адам қазасына әкелуі мүмкін;
* вирус адамнан адамға жұғады;
* вирустың әлем бойынша таралуының дәлелі бар.

Пандемия жарияланған соң әрбір ел коронавируспен жергілікті деңгейде ғана күреспейді, аурудың ары қарай таралмауына да күш салуы тиіс. ДДСҰ басшысы Тедрос Аданом Гебрейесус барлық елдің үкіметін коронавирустың таралуына қарсы жедел әрі батыл шаралар қолдануға шақырды. Айта кетейік, пандемия жарияланған соң қандай карантин шараларын қабылдауды әр елдің өзі шешеді.

**Адамзат тарихындағы пандемиялар**

Пандемия ауқымындағы ауру алғаш рет тарап отырған жоқ. XIV ғасырда Еуропаны жайлаған оба індеті мен XX ғасырдағы "испанка" тұмауына 500 млн жуық адам шалдығып, шамамен 100 млн адам көз жұмды.

XXI ғасырда адамзатты:

* атипиялық пневмония (SARS, 2003 жыл);
* құс тұмауы (2003 жыл);
* Таяу Шығыс респираторлық синдромы (MERS, 2012 жыл);
* Эбола (2014-2015 жылдар);
* Зика безгегі (2016 жыл) секілді жұқпалы аурулар біршама әуреге салды.

2009-2010 жылы "доңыз тұмауы" деген атпен белгілі H1N1 вирусына қатысты пандемия жарияланды. 2009 жылдың 27 тамызындағы жағдай бойынша, 255 716 жуық жұқтыру дерегі тіркеліп, әлемнің 140 астам елінде 2 627 адам көз жұмды.

H1N1 вирусы – ДДСҰ терминологиясындағы соңғы пандемия. Содан бері ұйым мұндай жағдайларда "халықаралық деңгейде қоғамдық денсаулыққа қауіп төндіретін жағдай" (Public Health Emergency of International Concern, PHEIC) деген атау беріп келді.

Ендеше, бұл қандай ауру екені туралы тыңдайық.

**Сovid-19 қандай вирус? Әлішер**

Covid-2019 – жұқпалы жолмен тарайтын коронавирустың жаңа түрі. Індет ошағы – Қытайдың Ухань қаласы.

Коронавирустың негізгі белгілері респираторлық ауруларға ұқсайды:

* дене қызуының көтерілуі;
* шаршау;
* құрғақ жөтел.

Кейде болуы мүмкін белгілер:

мұрынның бітелуі;

тұмаурату;

фарингит;

диарея.

Кейде ауру симптомдары білінбейді. Дене қызуы көтеріліп, жөтел мен тыныс алу қиындағанда дереу медицина көмегіне жүгіну қажет. ДДСҰ мәліметінше, вирусты жұқтырған науқастардың 80 пайызы жазылуда.

**Вирус қалай таралады? Диас**

Covid-2019 жұқтырған науқас жөтеліп, түшкірген кездегі мұрын мен ауыздан шығатын ұсақ тамшылар арқылы адамнан адамға жұғады. Тамшылар заттарға жұғып, ауаға тарайды. Оларға жанасқан соң, вирус көзге, мұрын мен ауызға түседі. Сол себепті найқас адамнан бір метрден астам қашықтықта алшақ жүру керек. Вирустың өмір сүру әзірге ұзақтығы анықталмады.

**Коронавирустан қалай қорғану қажет? Нурсултан**

Денсаулық сақтау министрлігі профилактикалық 5 шараны тұрақты істеуге кеңес береді:

* қол мен бетті сабынмен жиі және мұқият жуу;
* қолға арналған спирттік антисептиктерді қолдану;
* көп адам жиналған орындардан аулақ болу;
* науқас адамдармен байланысқа түспеу;
* салқын тию белгілері (дене қызуының көтерілуі, мұрынның бітелуі, жөтел, тамақтың ауруы) пайда болғанда міндетті түрде дереу үйге жедел жәрдем шақыру қажет.

**Қандай емдік шаралар жасалады? Нұркелді**

Антибиотиктер вирустарға әсер етпейді. Олар тек бактериалды инфекциялар кезінде көмектеседі. Covid‑2019 вирустық инфекция болғандықтан, антибиотиктерді қолдану тиімсіз. Коронавирус күдігімен ауруханаға жатқызылған науқастарға қосымша бактериялық инфекцияларды емдеу үшін антибиотиктер тағайындалады. ДДСҰ антибиотиктерді қоса алғанда, адамдарға өз-өзін емдеумен айналыспауға кеңес береді. Қазіргі таңда әзірленген бірнеше дәрілер мен вакциналарға клиникалық сынақ жүргізілуде. Бірақ олардың тиімділігі жөнінде әзірге ресми ақпарат жоқ.

ДДСҰ масканы Covid-2019 симптомдары болса және коронавирус жұқтыруы мүмкін адамға күтім жасайтын болса ғана тағуға кеңес береді. Бір реттік маскаларды қайталап қолдануға болмайды.

**Видео №2**

**Карантин қалай жүргізелді? Арман**

Ауру асқынып тұрған бірінші санаттағы елдерден келген азаматтардан симптомдар анықталса арнайы дайындалған ауруханаға 14 күнге карантинге жатқызылады. Басқа санаттағы елдерден келгендер 14 күн үй жағдайында оқшауланады немесе екі апта бойы медицина қызметкерлерінің бақылауында болады.

Үшінші санаттағы елдерден келгендер шекарадан өткен кезде анкета тапсырып, есепке қойылады.

1А категориясы: Қытай, Иран, Оңтүстік Корея, Италия;

1Б категориясы: Франция, Германия, Испания;

2-категория: Швейцария, Ұлыбритания, Нидерландтар;

3-категория: Бельгия, Швеция, Норвегия, Үндістан, Ирак, Филлиппиндер, АҚШ.
**Қазақстанда қабылданған шаралар: Жанайым**

Төмендегі шаралар 12 наурыздан бастап күшіне енді және оларды жою туралы шешім қабылданғанға дейін қолданыста болды:

* 13 наурыздан бастап спорттық, мәдени-бұқаралық шаралардың өткізілуіне тыйым салынып, концерт, көрме, конференциялар кейінге қалдырылады.
* спорт жарыстарына шектеу қойылмайды, бірақ залда көрермендер болмайды;
* 16 наурыздан 5 cәуірге дейін мектеп оқушыларына демалыс жарияланады;
* 16 наурыздан бастап студенттер сабақты онлайн түрде оқуға көшеді;
* демалыс кезінде мектеп оқушыларын экскурсияға апаруға тыйым салынады;
* адамдар көп жиналатын жерлер мен қоғамдық көліктерді зарарсыздандыру міндеттеледі;

Сондай-ақ, пандемияға орай, Қазақстан 16 наурыздан бастап халықаралық авиация тасымалдарына қосымша шектеу шараларын енгізілді. Наурыздағы ақылы ҰБТ кейінге қалдырылды. Тестілеуге қатысуға 90 мың талапкер өтініш білдірген.

[**Қазақстан қандай сақтық шараларын қабылдады?**](https://informburo.kz/kaz/oushylar-16-nauryzdan-bastap-kanikula-shyady-azastan-tay-anday-saty-sharalaryn-abyldady-103260.html) **Артем**

**Соңғы деректер:**

Covid-19 коронавирусы 116 елге таралды;

Осы уақытқа дейін 128 мыңға жуық адам жұқтырған;

Вирус көп таралған елдер – Қытай, Италия, Иран, Оңтүстік Корея, Франция;

Қаза тапқандар 4700-ден асты;

68 мыңнан астам адам жазылды;

**Коронавирустың қаупі қандай? Ақжар**

Қалыпты жағдайда Covid-2019 жұқпасынан кейін асқыну қаупі жоқ. Бұл вирус:

* 65 жастан асқан адамдарға;
* бес жасқа дейінгі балаларға;
* жүкті әйелдерге;
* иммунитеті әлсіз не жүрек, өкпе, бүйректің созылмалы аурулары бар адамдарға қауіп туғызуы ықтимал.

Сырқат кей науқастарда ауыр түрде өтіп, пневмония мен тыныс алудың қиындауына әкелуі мүмкін. Сирек жағдайда вирус өлімге әкеледі.

**Видео №3**

**Коронавирус қалай жұғады? Еркежан**

Коронавирус респираторлық жолмен жұғады.

Covid-2019 инфекциясын жұқтырған адаммен жақын байланыссаңыз, қауіпті дертке шалдығуыңыз әбден мүмкін. Инфекция ауру жұқтырған адамнан келесі адамға жөтелгенде не түшкіргенде науқастың мұрнынан, аузынан бөлінетін ұсақ тамшылар арқылы беріледі. Бұл тамшылар заттардың бетіне, есік тұтқасына түседі. Ол заттарды ұстаған адам қолын жумастан көзіне, мұрнына немесе аузына тигізсе, ауруды жұқтырады. Сондықтан, коронавирусқа шалдыққан адамнан **1 метрден аса** қашықтықта жүру маңызды. Қазіргі уақытта ғалымдар вирустың заттардың бетінде қанша уақыт тіршілік ететінін анықтауда. Вирус бір сағаттан бірнеше күнге дейін өміршеңдігін сақтай алады деген болжам бар. Сондықтан, вирусты өлтіру және олардың адамға жұғуына жол бермеу үшін қарапайым дезинфекциялаушы заттарды қолдануға болады.

**Коронавирустан қалай сақтану керек?**

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының инфекцияның алдын алуға беретін кеңестері:

* Қолды әр жарты сағат сайын 20 секунд бойы сабындап жуу;
* Микробтарды өлтіруге антисептик көмектеседі. Медициналық спирт те қолдануға жарайды. Егер спиртке аллергия бар болса, санитайзерді пайдаланыңыз;
* Түшкіргенде және жөтелгенде мұрын-аузыңызды қағаз майлықпен не шынтағыңызбен жабыңыз. Содан кейін майлықты жабық контейнерге тастап, қолыңызды жуыңыз;
* Қолыңызды көзіңізге, мұрныңызға және аузыңызға тигізбеңіз, бұлар вирустың "кіріс қақпасы" саналады;
* Жөтел, жоғары температура және тыныс алу мүшелері ауруларының басқа симптомдары бар адамдардан аулақ жүріңіз;
* Адам көп жиналатын қоғамдық орындарға, той-томалақ, жиындарға бармай, үйде отыруға тырысыңыз;
* Адамдармен қол алыспай, қашықтықтан амандасқан жөн;
* Іссапардан бас тартып, әлем бойынша саяхатты шектеңіз;
* Үйдің терезесін жиі ашып, ауаны тазартып тұрыңыз;
* Қоғамдық көлікті жиі пайдаланбаған жөн;
* Қолма-қол ақшадан бас тартып, төлемді мүмкіндігінше банк картасы арқылы жасаңыз;
* Бөлмені жиі желдетіңіз;
* Табиғат пен фермалардағы жануарлардан аулақ жүріңіз;
* Ет пен жұмыртқаны ұзақ уақыт қайнатып не пісіріңіз, яғни, шала піскен күйінде тұтынбаңыз;
* Температура көтерілгенде, жөтелгенде және тыныс алу қиындағанда дереу медициналық жәрдемге жүгініңіз;
* Иммунитетіңізді нығайтып, салауатты өмір салтын ұстаныңыз. Ақуыздарға, дәрумендерге және минералды заттарға бай тағамдарды тұтыныңыз.

**Үй карантинінде жатқан адамдар нені ескеруі керек? Наргиз**

Covid-2019-дың инкубациялық кезеңі **14 күнге дейін созылады**. Дәрігерлер үйде оқшауланған науқастарға келесі кеңестерді ұсынады:

* Үйден шықпаңыз;
* Жабық есігі бар, жақсы желдетілетін бөлмеде жатыңыз;
* Қажеттілік үшін бөлмеден шыққан жағдайда, маска киюді ұмытпаңыз;
* Түшкіргенде және жөтелгенде мұрын-аузыңызды қағаз майлықпен не шынтағыңызбен жабыңыз;
* Қолыңызды жиі дезинфекциялаңыз, әсіресе тамақ ішер алдында тазалық шараларын қатаң сақтаңыз;
* Қолды бір рет қолданатын қағаз майлықпен сүртіңіз;
* Мүмкіндігінше бөлек гигиеналық бөлме пайдаланған жөн;
* Үйге қонақтардың келуін шектеңіз.

14 күндік карантинге жатқызылған адам ол аяқталғаннан кейін де 10 күнге дейін телефон арқылы медқызметкерлердің бақылауында болады.

**"Мифтерге сенбеңіз!"**

Жаңа вирустық инфекциялар таралғанда әдетте күмәнді, жалған ақпарат таралады. Дүниежүзілік деңсаулық сақтау ұйымы жаңа коронавирус жайында танымал мифтердің жалғандығын хабарлады:

* Қытайдан келген пошта қауіпті емес – хаттар мен сәлемдемелерден жаңа коронавирус жұқтырып алуға болмайды;
* Үй жануарлары, мысықтар мен иттер Covid-2019 жұқтырушысы емес. Оған ешқандай ғылыми дәлел жоқ;
* Пневмонияға қарсы вакциналар жаңа коронавирустан қорғамайды. Оған арнайы екпе қажет, оны дәл қазір ғалымдар әзірлеуде;
* Сарымсақ, күнжіт майы, ауыз шаюға арналған сұйықтық немесе мұрынға арналған тұз ертіндісі вирусқа қарсы көмектесетініне еш дәлел жоқ;
* Антибиотик коронавирусты емдеуге көмектеспейді. Егер вирус бактериялық инфекцияға әкелсе, дәрігеріңіз антибиотик тағайындауы мүмкін, себебі анибиотик бактериялық инфекцияны емдейді. Бірақ, ол коронавирустан емделуге көмектеспейді;
* Коронавирустың алдын алатын не емдейтін дәрілер жоқ. Ғалымдар қазір сондай препаратты әзірлеумен айналысуда.

**Қорытынды:**

Әрбір адам өз денсаулығына жауапты болып, бірден дәрігерге жүгінуі керек. Медициналық көмек симптомдарды жеңілдетуге және аурудың әрі қарай дамуына жол бермеуге көмектеседі.