**Перший урок в 9 класі**

**Тема: Культура здорового способу життя у нових обставинах**

**Мета:** поширити інформацію, стосовно нового захворювання серед учнів, виховати необхідність слідкувати за своєю гігієною та визначити необхідність дотримуватися всіх вимог карантину, проаналізувати причини та наслідки недотримання цих вимог. ознайомити з новими правилами поведінки в умовах карантину та пояснити їх; розвінчати міфи щодо COVID-19; ознайомити з правилами респіраторної гігієни; надати інформацію щодо психологічної допомоги за умови тривожного стану через пандемію та ознайомити з алгоритмом дій

**Матеріали та обладнання:** Відео «Запобігання коронавірусної інфекції» презентація «Правда чи міф», презентація «Вікторина», ватман, олівці, фломастери.

ХІД УРОКУ

**І. Організаційний момент**

- Добрий день, мої любі дев’ятикласники! Аж не віриться .Ось і закінчилося ще одне сповнене веселощів і радості літо. А отже, настав час вирушати у нову захоплюючу мандрівку дивовижною країною Знань.

**II. Оголошення теми та мети уроку**

Тема нашого уроку: Культура здорового способу життя у нових обставинах. Сьогодні на перщому уроці ми будемо говорити про COVID-19 та навчання в нових реаліях.

Вчитель пропонує учням поділитися на 3 команди (розрахуватися на 1-3) і кожна команда проводить брейнштормінг і записує свої ідеї на листочку.

Група 1 працює над питанням «Які симптоми коронавірусу? Що робити, якщо у людини наявні ці симптоми?» Група 2 працює над питанням «Як коронавірус вплинув на різні сфери життя і які наслідки карантину в світі?»

Група 3 працює над питанням «Як захистити себе під час навчання за умов карантину?»

**IIІ. Інформація вчителя про COVID-19 та про правила респіраторної гігієни**

Питання:

1. Чому COVID-19 називається саме коронавірусом?

2. Чому важливо залишатися вдома?

Що таке COVID-19 і «хто» такий 2019-nCoV?

• COVID-19 (Corona-Virus-Disease-2019) — інфекційне захворювання, викликане останнім з недавно відкритих коронавірусів – 2019-nCoV. скорочена міжнародна назва коронавірусної хвороби 2019: СО-corona, VI-virus, D-diesis (хвороба). Станом на травень 2020 року було близько 4 мільйонів хворих у 187 країнах та територіях, з них більше чверті мільйона померли. Хворобу спричинює коронавірус SARS-CoV-2 (далі в тексті — вірус). Проведені дослідження виявили в ньому елементи двох вірусів: кажана виду Rhinolophus та панголіна виду Pholidota. Виникає питання про місце, причини, шляхи виникнення самого вірусу, що спричинив пандемію. На даний час існують дві основні версії виникнення вірусу про його природне або штучне походження. Існує також біля десятка, конспірологічних версій штучного походження вірусу (біологічна, етнічна, генетична зброя, змови фармакологічних компаній і т. ін. ).\

Версія природного походження вірусу

• Коронавірус 2019-nCoV — вірус, який є відповідальним за актуальну епідемію в м. Ухань (Китай), і саме там у грудні 2019 року вперше проведено його ідентифікацію. До спалаху інфекції в м. Ухань (Китай) в грудні 2019 року про новий вірус і захворювання нічого не було відомо. Інкубаційний період – період часу між зараженням і появою клінічних симптомів хвороби. Президент США, Секретар РНБО України та ряд незалежних науковців, переконані в штучному походженні вірусу.

Вуханська вірусологічна лабораторія cтворена 2004 року за участю Франції. Її вартість склала 44 мільйони доларів. Персонал набув підготовку в Ліонській вірусологічній лабораторії. Але складність проєкту, відсутність досвіду Китаю, складність у підтримці фінансування та довгі процедури затвердження урядом привели до закінчення будівництва у кінці 2014 року. Спочатку лабораторія працювала з вірусами, що потребували третього рівня біологічної безпеки (BSL-3), а з початку 2020 року це перша лабораторія в КНР з найвищим рівнем захисту (BSL-4). Основне завдання лабораторії полягало в зборі зразків коронавірусів та створенні на їх основі нових геномів для боротьби з вірусними інфекціями. Керівницею лабораторії є відома вірусологиня Ші Чжень-лі, яка працює з коронавірусами та досліджує їх останні 16 років. Спочатку в Каліфорнійській лабораторії, а після її закриття, з частиною працівників переїхала до Вуханю. Американський уряд виділив 3,7 мільйонів доларів на шестирічну програму (до кінця 2019 року) по зібранню зразків різноманітних коронавірусів та їх дослідженню. Саме Ші Чжень-лі є авторкою версії появи вірусу на «мокрому ринку» Вуханю.

З сорока перших хворих, філогенетичним аналізом були встановлені 13 самих ранніх. Вони не відвідували ринок, а частина з них були працівниками вірусологічного інституту. А самою першою захворіла, та звернулась до лікарні 17 листопада, лаборантка (асистентка) лабораторії BSL-4. При появі перших хворих влада наклала карантин на університетську територію, де знаходився вірусологічний інститут. Коли це не принесло результатів, то був накладений карантин на весь Вухань.

Єдине, найбільш ймовірне, місце у Вухані, де могли зустрітися віруси кажана та панголіна, це в «пробірці» лабораторії (BSL-4), де було зібрано біля 10000 зразків різноманітних коронавірусів. До речі, за гроші американських платників податків. Вірусолог Ші Чжень-лі, отримала назву «леді кажан» за дослідження та збір зразків вірусів кажанів. Тому, звичайно, в колекції лабораторії були зразки Rhinolophus із печер Шиту і Янзи, що вважаються природним джерелом коронавірусів. А зразок другого вірусу потрапив у лабораторію з китайської митниці, де виявили мертвого панголіна, якого живим не довезли контрабандисти. Частину його заморозили, та направили для дослідження до Вуханської лабораторії, де і з”явився черговий зразок від Pholidota.

Французький вірусолог, Нобелівський лавреат Люк Монтаньє стверджує, що пандемія коронавірусу 2019 року була створена людиною в лабораторії і це може бути результатом спроби створити вакцину проти ВІЛ/СНІД. За словами Монтаньє, «наявність елементів ВІЛ та зародків малярії в геномі коронавірусу є дуже підозрілими, і ці характеристики вірусу не могли виникнути природним шляхом». Монтаньє також стверджує, що у Вуханській лабораторії була технічна аварія, що могла привести до витоку вірусу.

Так ми дізналися версії, щодо походження вірусу. Але що ж це за назва така?

• Згідно з більшістю оцінок, тривалість інкубаційного періоду COVID-19 коливається в межах від 1 до 14 днів.

**Як надягати, використовувати, знімати та утилізувати маску?**

• Перед тим як надягнути маску, обробіть руки спиртовмісним засобом або

вимийте їх з милом.

• Одягніть маску так, щоб вона закривала ніс і рот без зазорів між шкірою і

маскою (чоловікам варто поголитися), кольоровою поверхнею назовні.

• Не торкайтеся маски під час користування нею; в разі дотику обробіть руки

спиртовмісним засобом і вимийте їх з милом.

• Щойно маска стає вологою, замініть її на нову, і не використовуйте

одноразові маски повторно.

• Щоб зняти маску: зніміть маску, тримаючись за ≪зав’язки≫ ззаду (не

торкаючись до передньої частини маски); і відразу ж викиньте в контейнер

для відходів, що закривається; обробіть руки спиртовмісним засобом або

вимийте їх з милом.

**ІV.Засвоєння знань про COVID-19**

Вірус не циркулює у повітрі, а передається від людини до людини. Вірус не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви знаходитесь на відстані понад 1,5 м.

Переважає контактний шлях зараження. Найчастіше вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об’єктів (тварин, м’яса, риби, дверних ручок, поручнів), забруднених виділеннями з дихальним шляхів хворого чи інфікованого.

Чи можна заразитись від тварин?

Наразі немає офіційних підтверджень, що домашні тварини, наприклад, собаки або коти, можуть бути переносниками нового коронавірусу. Проте після контакту з домашніми тваринами рекомендуємо мити руки водою з милом. Це захистить вас від ризику поширень низки бактерій, якими людина може заразитися від домашніх тварин.

Чи передається вірус через фрукти?

Фрукти – непридатне середовище для тривалого виживання вірусу. Немає жодних даних про передачу вірусу через фрукти. Нагадуємо, що фрукти необхідно ретельно мити, але це стандартна рекомендація.

Скільки вірус живе на поверхнях? Чим можна вбити вірус?

Вірус може зберігати життєздатність на поверхнях від 3-х годин до декількох днів. Конкретні терміни залежать від низки умов. Наприклад, тип поверхні, температура і вологість навколишнього середовища. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей, техніку тощо.

Чи правда, що вірус передається лише літнім людям?

Заразитись можуть люди будь-якого віку, тому всі мають дотримуватись заходів захисту від вірусу. Літні люди та хворі на хронічні захворювання перебувають в зоні підвищеного ризику.

*Тож як захиститися від корона вірусу? Ось декілька порад та рекомендацій*

* **Зміцнюйте імунітет та слідкуйте за самопочуттям**
* **Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму.**
* **За перших симптомів звертайтеся до лікаря**
* **У разі появи перших симптомів ГРВІ невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря.**
* **Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд**
* **Або користуйтесь антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%**
* **Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ**
* **З тими, хто має симптоми застуди. Мінімальна дистанція — 1,5 метра.**
* **Скільки вірус живе на поверхнях? Чим можна вбити вірус?**
* **Вірус може зберігати життєздатність на поверхнях від 3-х годин до декількох днів. Конкретні терміни залежать від низки умов. Наприклад, тип поверхні, температура і вологість навколишнього середовища. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей, техніку тощо.**

Чи правда, що вірус передається лише літнім людям?

Заразитись можуть люди будь-якого віку, тому всі мають дотримуватись заходів захисту від вірусу. Літні люди та хворі на хронічні захворювання перебувають в зоні підвищеного ризику.

***Поради і рекомендації як захиститися від коронавірусу?***

* Зміцнюйте імунітет та слідкуйте за самопочуттям
* Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму.
* За перших симптомів звертайтеся до лікаря
* У разі появи перших симптомів ГРВІ невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря.
* Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд
* Або користуйтесь антисептиком, вміст спирту в якому 60-80%
* Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ
* З тими, хто має симптоми застуди. Мінімальна дистанція — 1,5 метра.
* Уникайте дотиків до свого обличчя
* Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота.
* Термічно обробляйте продукти
* Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця.

**Вікторина «Правда чи Міф».**

● Часник рятує від зараження на COVID-19 (Міф)

● Вірус не передається через взуття (Правда)

● COVID-19 викликає бактерія (Міф)

● Перебування на вулиці в холодну та сніжну погоду допомагає запобігти зараженню на COVID-19 (Міф)

● Носіння масок викликає кисневу недостатність та шкодить здоров’ю (Міф)

● На коронавірус хворіють лише літні люди (Міф)

● Більшість людей, які захворіли на коронавірус, одужують (Правда)

● Додавання перцю у страви захищає від зараження на COVID-19 (Міф)

● Перебування під сонцем сприяє запобіганнюзараженню на коронавірус (Міф)

● Обробка всього тіла спиртом чи хлоркою допоможе захиститися від COVID-19 (Міф)

● Антибіотики не є ефективним засобом профілактики чи лікування COVID-19 (Правда)

• ПРАВДА: краплі, що виділяються при чханні або кашлі, розлітаються від хворого на відстань не більше 1 метра.

• ПРАВДА: Заразитися 2019-nCoV можуть представники всіх віковихкатегорій.

• Коронавіруси НЕ МОЖУТЬ розноситися по повітрю на великі відстані.

• Електросушарки для рук НЕ ВБИВАЮТЬ 2019-nCoV.

• УФ-лампи НЕ СЛІД ВИКОРИСТОВУВАТИ для стерилізації рук оскільки УФ-випромінювання може викликати еритему (почервоніння) шкіри.

• Обробка шкіри спиртом НЕ ЗНИЩУЄ віруси, які вже проникли до організму.

• Отримуючи посилки з Китаю, ви НЕ РИЗИКУЄТЕ заразитися коронавірусом, бо вони недовго зберігають життєздатність на конвертах або поштових посилках.

**V. Подання інформації про нові правила поведінки в умовах карантину**

*Коли носити маски, респіратори?*

Обов’язково: На вході до закладу освіти; під час пересування приміщеннями закладу

Можна не використовувати під час занять

*Температурний скринінг на вході до закладу*

Для персоналу – обов’язковий. Для здобувачів освіти – необов’язковий.

*До закладу не допускаються* Батьки або супроводжуючі особи – крім тих, які супроводжують осіб з інвалідністю.

У значній більшості випадків хвороба закінчується одужанням.

*Який перебіг хвороби?*

• Хвороба може перебігати як легка інфекція дихальної системи.

Тяжчий перебіг буває в осіб старшого віку, які мають хронічні захворювання:

• системи кровообігу;

• дихальної системи (зокрема, спричиненими довготривалим

тютюнопалінням);

• цукровий діабет;

• артеріальну гіпертензію.

*Перевірочний практикум «Як правильно користуватися маскою?»*

• Пам'ятайте, маску повинні використовувати тільки медичні працівники, доглядачі та люди з

респіраторними симптомами, як лихоманка та кашель.

• Перш ніж торкатися до маски, очистить руки протиральною рідиною на основі спирту або милом.

• Візьміть маску та огляньте її на наявність сліз або дірок.

• Орієнтуйтеся, яка сторона – це верхня сторона (там, де металева смужка).

• Переконайтесь, що правильна сторона маски спрямована назовні (кольорова сторона).

• Покладіть маску на обличчя. Затисніть металеву смужку або жорсткий край маски, щоб вона

формувала форму вашого носа.

• Потягніть донизу маску, щоб вона покривала рот і підборіддя.

• Після використання зніміть маску; зніміть еластичні петлі з-за вух, тримаючи маску далі від обличчя та

одягу, щоб не торкатися потенційно забруднених поверхонь маски.

• Викиньте маску до закритого бака відразу після використання.

• Виконуйте гігієну рук після дотику або зняття маски – використовуйте рідину для протирання рук на

спиртовій основі або, якщо вона помітно забруднена, вимийте руки з милом.

**VІ. Засвоєння знань про нові правила поведінки в умовах карантину**

**Вікторина «Як навчатися в умовах карантину»**

Чи обов’язково вдягати маску під час уроків? Чи обов’язково учням вимірювати температуру?

Ні, це не є обов’язково

Де шукати інформацію про коронавірус?

На офіційному сайті МОЗ, Всесвітньої організації охорони здоров’я, Юнісеф.

Чим потрібно регулярно обробляти руки?

Антисептиком

Що робити, якщо відчуваєш тривогу через нові умови навчання ?

Знати, що мати такі емоції – це нормально.Потрібно звернутися до батьків, вчителя чи шкільного психолога

Чи обов’язково використовувати маску під час пересування школою?

Так, обов'язково

Чи обов’язково вимірювати температуру вчителям? Так

Якій інформації про коронавірус не варто довіряти?

Інформації, яка не є підтвердженою дослідженнями та яка розповсюджується

джерелами, які не мають відношення до медичної сфери.

Чи потрібно дотримувати дистанцію? ТАК

Як реалізувати свій лідерський потенціал в умовах коронавірусу?

Допомагати молодшим учням дотримуватися нових правил, допомагати вчителям дезінфікувати та провітрювати приміщення

Чи обов’язково вдягати маску на вході до школи? Так

Чи обов’язково міряти температуру персоналу (прибиральницям,кухарям)? Так

Чи потрібно повідомити вчителю, якщо погано себе почуваєш? Так

ПАМ’ЯТКА!

1. Регулярно обробляйте руки спиртовмісними засобами або мийте їх з милом.

2. Тримайтеся на відстані не менше одного метра від людей, що кашляють або чхають.

3. За можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот.

4. Суворо дотримуватися правил респіраторної гігієни(≪кашльового етикету≫).

5. Якщо ви погано себе почуваєте, залишайтеся вдома.

6. Стежте за актуальною інформацією про COVID-19.

**VІІ. Підсумок та завершення уроку**

***1)Фінальний тест***

1. Що ви повинні зробити першим, якщо виявили у себе симптоми, схожі на COVID-19?

А. зв’язатись зі своїм лікарем/реєстратурою амбулаторії, аби з’ясувати, чи потребуєте ви візиту лікаря правильно

Б. у найближчу годину відвідати районну інфекційну лікарню

В. прийняти профілактичну дозу антибіотиків і протягом доби звернутись до сімейного лікаря

Г. пити багато рідини і не звертатись за медичною допомогою, допоки не відчуєте утруднене дихання

2. Чи правдиве твердження: «У значній більшості випадків хвороба закінчується одужанням»?

міф

правда правильно

3. Які провідні симптоми коронавірусу?

А. нудота, блювання, гарячка

Б. гарячка, біль у м’язах, діарея

В. гарячка, кашель, задишка правильно

Г. кашель, головний біль, запаморочення

4. Коронавірусом можна заразитися від людини, яка не має симптомів.

так, можна правильно

ні, не можна

5. У якій віковій групі спостерігається найвищий відсоток летальності?

А. 0-3

Б. 3-15

В. 20-45

Г. 80+ правильно

6. Отримуючи посилки з Китаю, ви ризикуєте заразитися новим коронавірусом.

міф правильно

правда

7. Який переважний шлях поширення коронавірусу:

А. парентеральний (через ін’єкції, переливання крові тощо)

Б. повітряно-крапельний правильно

В. фекально-оральний

Г. трансмісивний (через укуси москітів, мух і т.д.)

8. Інкубаційний період COVID-19 триває (за наявними наразі даними):

А. декілька годин

Б. 1-3 доби

В. до 7 діб

Г. 1-14 діб правильно

9. Антибіотики є ефективним засобом профілактики і лікування нової коронавірусної інфекції.

так, є

ні, не є правильно

10. Коли варто надягати маску для індивідуального захисту людині, яка не є медичним персоналом?

А. завжди під час перебування в громадських місцях, особливо не хворим людям

Б. якщо ви збираєтесь в заклади охорони здоров’я, особливо не хворим людям

В. у випадку, якщо ви хворі на COVID-19 (особливо кашель) або доглядаєте за тим, у кого може бути COVID-19 правильно

Г. маску не слід надягати у жодному випадку

2)Творча робота на засвоєння матеріалу **«Маніфест здоров’я класу»** ( проєкт). Вчитель: «А зараз ми створимо Маніфест здоров’я нашого класу. Це будуть правила, які ми будемо пам’ятати та дотримуватися для того, щоб бути здоровими та захистити себе». (Наприклад, як підвищити рівень здоров’я; як захиститися від COVID-19 в школі; як захистися від COVID-19 загалом; як сприяти психічному здоров’ю в стресових ситуаціях)

Cтворений Маніфест розташувати у класному куточку і повертатися до нього протягом навчального процесу та нагадувати учням про правила. Подякуйте за продуктивну роботу.

**3)Пам’ятка «Здоровий спосіб життя у нових обставинах»**

1. Не панікувати. Дотримуватися правил гігієни.

2. Укласти декларацію з лікарем (сімейний лікар/педіатр/терапевт), якщо ви цього ще не зробили.

3. У випадку ≪звичайної≫ недуги (наприклад, застуди) НЕ поспішайте відвідувати амбулаторію. Забезпечте самоізоляцію. Використовуйте правильно маску для захисту свого оточення.

4. Зв’яжіться зі своїм лікарем/реєстратурою амбулаторії аби з’ясувати, чи потрібен вам візит лікаря.

• Проінформуйте, чи ви мали контакт з хворим або з хворим, що має підозру, на COVID-19 та чи відвідували інші країни/регіони впродовж 14 діб, в яких зареєстровані випадки COVID-19.

5. У випадку серйозного порушення стану здоров’я зверніться за телефоном 103.

• Проінформуйте, чи ви мали контакт з хворим або з хворим, що має підозру, на COVID-19 та чи відвідували інші країни/регіони впродовж 14 діб, в яких зареєстровані випадки COVID-19.

**ПАМ’ЯТКА!**

**1. Регулярно обробляйте руки спиртовмісними засобами або мийте їх з милом.**

**2. Тримайтеся на відстані не менше одного метра від людей, що кашляють або чхають.**

**3. За можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот.**

**4. Суворо дотримуватися правил респіраторної гігієни.**

**5. Якщо ви погано себе почуваєте, залишайтеся вдома.**

**6. Стежте за актуальною інформацією про COVID-19.**

***Практикум «Як правильно користуватися маскою?»***

**• Перш ніж торкатися до маски, очистить руки протиральною рідиною на основі спирту або милом.**

**• Візьміть маску та огляньте її на наявність сліз або дірок.**

**• Орієнтуйтеся, яка сторона – верхня сторона (метал.смужка).**

**• Переконайтесь, що правильна сторона маски спрямована назовні (кольорова сторона).**

**• Покладіть маску на обличчя. Затисніть металеву смужку, щоб вона формувала форму вашого носа.**

**• Потягніть донизу маску, щоб вона покривала рот і підборіддя.**

**• Після використання зніміть маску; зніміть еластичні петлі з-за вух, тримаючи маску далі від обличчя та**

**одягу, щоб не торкатися потенційно забруднених поверхонь маски.**

**• Викиньте маску до закритого бака відразу після використання.**

**• Виконуйте гігієну рук після дотику або зняття маски – використовуйте рідину для протирання рук або вимийте руки з милом.**

***Поради і рекомендації як захиститися від коронавірусу?***

**• Зміцнюйте імунітет та слідкуйте за самопочуттям**

**• Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму.**

**• За перших симптомів звертайтеся до лікаря**

**• У разі появи перших симптомів ГРВІ невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря.**

**• Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд**

**• Або користуйтесь антисептиком, вміст спирту в якому 60-80%**

**• Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ**

**• З тими, хто має симптоми застуди. Мінімальна дистанція — 1,5 метра.**

**• Уникайте дотиків до свого обличчя**

**• Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота.**

**• Термічно обробляйте продукти**

**• Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця.**