

Методические рекомендации по проведению классных часов здоровья с обучающимися по профилактике COVID-19

Реализуемые профилактические мероприятия с целью недопущения заражения COVID-19 обусловили необходимость выполнения санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил социального дистанцирования в процессе обучения.

С целью формирования мотивации повышенной готовности рекомендуется проведение тематических классных часов здоровья для обучающихся всех возрастных групп по профилактике COVID-19 и обучению эффективным способам защиты. Классный час является наиболее распространенной формой воспитательной работы, станет эффективнее и полезнее, когда при его подготовке педагоги учитывают доступность информации, возрастные особенности и мотивацию детей, специфику ситуации в регионе.

Основные задачи, решаемые в ходе классного часа здоровья:

- изучение и анализ данных по COVID-19 из разных информационных источников;
- формирование у обучающихся собственного мнения о ситуации, рисках и возможностях их преодоления;
- развитие исследовательских, аналитических умений при овладении навыками использования защитных средств.

Руководителям образовательных организаций рекомендуется по возможности обеспечить педагогических работников доступными справочными материалами, памятками и стендами о COVID-19, а педагогам – предоставить возможность выбора из массива информации достоверные и подтвержденные данные с их последующей доступной интерпретацией для детей выбранной возрастной группы. *Методический материал носит рекомендательный характер: учитель, принимая во внимание особенности каждого класса, может варьировать задания, их количество, менять этапы занятия.*

Классный час в начальной школе целесообразно проводить в форме профилактической беседы с компонентами эмпатии с целью обеспечения необходимого уровня вовлеченности детей в обсуждаемую проблему. Важный нюанс, не зависящий от возрастного фактора аудитории, - говорить с детьми на равных, излагая информацию доступно, с демонстрацией личной позиции - благодаря этому легко вовлечь в беседу всех учащихся и добиться их понимания проблемы.

Рекомендуемая структура классного часа может включать следующие **компоненты:**

1. *Целевой компонент*, отражающий установки воспитательной работы в конкретном классном коллективе и связанный с развитием индивидуальности каждого ребенка.

2. *Содержательный компонент*, базирующийся на личностной значимости обсуждаемой информации для саморазвития и самореализации обучающихся.
3. *Организационно-деятельностный компонент*, гарантирующий возможность выбора позиции с учетом личного жизненного опыта и представленного доказательного компонента.
4. *Оценочно-аналитический*, позволяющий отследить эффективность классного часа посредством мониторинга мнения учащихся. Оценка может быть растянута во времени, особенно если предоставленный материал требует оценки и переосмысления.

Примерный сценарий проведения тематического классного часа здоровья «Профилактика COVID-19 в школе»

1. Вступительная часть тематического классного часа

Информация для учителя:

При подготовке к проведению тематического классного часа учителю рекомендуется ознакомиться с материалами, представленными на официальных сайтах:

- Стопкоронавирус <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/about-covid/>
- Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://covid19.rosminzdrav.ru/>
- Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566

Вступительная часть классного часа может проходить в виде беседы, предназначена для актуализации темы и ознакомления обучающихся с информацией о новой коронавирусной инфекции, механизмом её воздействия на организм человека. Одновременно с подачей информации педагогу необходимо обеспечить обучающимся возможности для рефлексии и включить целеполагание, основанное на предварительном сборе эмпирического материала. В ходе беседы дети могут поделиться своими чувствами и переживаниями, вызванными рисками инфицирования и ограничительными мерами

Коронавирусы (Coronaviridae) - это большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных. У людей коронавирусы могут вызвать целый ряд заболеваний - от легких форм острой респираторной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома с проявлением дыхательной недостаточности.

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

2. Основная часть тематического классного часа (работа в группах)

Основная часть тематического классного часа предназначена для ознакомления обучающихся с симптомами и мерами профилактики коронавирусной инфекции. После вступительной части учитель, используя презентацию, описывает симптомы коронавирусной инфекции.

Наиболее распространенные симптомы - высокая температура, головная боль, чувство усталости, першение и боль в горле, кашель, потеря обоняния, затрудненное дыхание, реж - заложенность носа, чихание, покраснение глаз.

Важно: Похожие симптомы встречаются у пациентов с ОРВИ или гриппом. При их обнаружении необходимо незамедлительно обратиться к врачу для получения медицинской помощи и исключения коронавирусной инфекции.

Задание для обучающихся:

Проанализируйте информацию <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/ai/doc/21/attach/21.pdf> и запишите симптомы, характерные для гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции в памятку.

После работы обучающихся с памяткой, учитель разъясняет, как передается коронавирус, и знакомит с основными мероприятиями по профилактике коронавирусной инфекции.

Вирусы - микрочастицы, невидимые без микроскопа, которые оседают на различные поверхности, когда зараженный человек разговаривает, кашляет или чихает. Заразиться коронавирусом можно при близком контакте (менее 1,5-2 м) с заболевшим, прикоснувшись к любой поверхности, на которой есть вирус (дверные ручки, кнопки лифтов, столы и т.д.), трогая

грязными руками глаза, нос, рот, с высокой вероятностью - при объятиях, поцелуях, рукопожатиях.

Во время классного часа педагогу целесообразно рассказать школьникам об эффективных способах защиты:

- Тщательное мытье рук с мылом в течение 25-30 секунд удаляет вирусы после туалета, выхода на улицу, перед едой; Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;
- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.
- Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные. Исключите развлекательные мероприятия. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
Внимание! Рекомендуется отдавать предпочтение гладким прическам, когда находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот (обычно мы неосознанно совершаем такие прикосновения в среднем 15 раз в час).
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- Пользуйтесь отдельным полотенцем и одноразовой посудой.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать (Если салфетки под рукой нет, чихайте в локтевой сгиб, а не в руку). При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.
- Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность и употребляйте достаточное количество жидкости.

Особое место занимает ношение масок, благодаря которым предотвращается попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Маска уместна, если человек находится в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Важно! Использование маски это не одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

МАСОЧНЫЙ РЕЖИМ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

 <p>Маска помогает снизить темпы распространения коронавирусной инфекции.</p> <p>Надев маску, вы защитите от заражения себя и своих близких</p>	 <p>КОГДА НОСИТЬ?</p> <p>При посещении мест массового скопления людей, в общественном транспорте, при уходе за больным человеком.</p>	 <p>КАК НАДЕВАТЬ?</p> <p>Чистыми руками. Обеспечить плотное прилегание маски.</p>
	 <p>КАК НОСИТЬ?</p> <p>Маска должна прикрывать нос и рот. Одноразовую маску необходимо менять каждые 2-3 часа.</p> <p>Не используйте маску повторно.</p>	 <p>КАК СНЯТЬ?</p> <p>За петли или завязки. Удерживать после снятия так, чтобы маска не соприкасалась с поверхностями. Выбросите сразу после использования.</p> <p>Для дезинфекции тканевой маски постирайте ее при температуре не менее 60 градусов и прогладьте утюгом.</p>

В ходе обсуждения, педагогу целесообразно предложить учащимся высказывать свое отношение к ряду постулатов по теме, используя «Я-позицию».

Далее рекомендуется разделить обучающихся на группы. Каждой группе дается задание: подготовить ответы на вопросы, используя официальные ресурсы.

Работа обучающихся в группах

Задание для группы I

Изучите материалы, размещенные на сайте Роспотребнадзора https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14_130, подготовьте информацию об использовании одноразовых и многоразовых масок.

Задание для группы II

Изучите материалы, размещенные на сайте ВОЗ https://www.who.int/gpsc/tools/How_To_Hand_Wash_Poster_ru.pdf?ua=1, подготовьте информацию о том, как правильно мыть руки.

Задание для группы III

Изучите материалы, размещенные на сайте Роспотребнадзора, подготовьте информацию о том, как выбрать антисептик для рук https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14_298 и правилах дезинфекции мобильных устройств https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=13_965

3. Заключительная часть тематического классного часа (ответы групп, рефлексия)

В заключительной части занятия учитель обращает внимание обучающихся на то, что рассмотренные мероприятия направлены на личную защиту и разъясняет, какие правила необходимо соблюдать, чтобы защитить от коронавируса близких и окружающих.

Представители рабочих групп представляют подготовленные материалы, высказывают групповое мнение и защищают его. Отвечать может один или несколько представителей от группы. Ответы других групп кратко конспектируются.

Задание для обучающихся:

- Представьте классу материалы, подготовленные вашей группой.
- Отвечать может один или несколько представителей от группы.
- Ответы других групп кратко законспектируйте в памятку.

В ходе рефлексивного этапа учащиеся могут рассказать, изменилось ли их мнение относительно обсуждаемого вопроса, что стало причиной этого, какой опыт они приобрели.

В заключительной части занятия учитель обращает внимание обучающихся на то, что рассмотренные мероприятия направлены на личную защиту и разъясняет, какие правила необходимо соблюдать, чтобы защитить от коронавируса близких и окружающих. Занятие завершается демонстрационным роликом

<https://www.youtube.com/watch?v=KW3YMelkxpw>

