

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

# **Профилактика простудных заболеваний**

*(Мастер-класс «Изготовление мыла» + интеллектуальная  
игра «Будь здоров!»)*

Автор:  
Медведева Ксения Николаевна,  
педагог-психолог

Томск - 2022

## «Профилактика простудных заболеваний»

МК + интеллектуальная игра «Будь здоров!»

**Цель** – повышение мотивации участников образовательного процесса к ведению и пропаганде здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- Активизировать творческую деятельность обучающихся и педагогов по популяризации здорового образа;
- Разнообразить формы и методы первичной профилактики.

**Возрастная аудитория:** 1-4 класс

### **Необходимое оборудование и материалы:**

Презентация «Интеллект. Игра Профилактика простудных заболеваний» + см. по сценарию для каждого задания список.

## СЦЕНАРИЙ

### ЧЕРНЫЙ ЯЩИК

- Здравствуйте, дорогие участники игры! Перед вами черный ящик, в котором лежат основные средства профилактики простудных заболеваний. Ваша задача назвать их и объяснить их эффективность в борьбе с простудными заболеваниями.

#### Пояснения:

Список предметов:

- ✓ Медицинская маска (*маска+перчатки*)
- ✓ Антисептик (*бутылек без надписи*) можно определить по запаху
- ✓ Витаминный напиток (*бутылка с морсом*) можно попробовать через трубочку
- ✓ Витаминные продукты (*мешок с пластмассовыми продуктами*)
- ✓ Закаливание (*лейка душа*)
- ✓ Свежий воздух (*кукольный шарф и шапка*)
- ✓ Народное средство (*книжка «Бабушкин лечебник»*)

(слайд 2: участники перечисляют предметы – на слайде открываются позиции

1. Антисептик, медицинская маска
2. Витаминные продукты и напиток
3. Народное средство
4. Закаливание и свежий воздух
5. Витаминки
6. Мыло

### МК «МЫЛО»

- Одного из самых простых способов уберечь себя от простуды в ящике нет. Догадались, что мы не положили в ящик? Верно! Мыло! Ведь, регулярное мытье рук – проверенный способ профилактики простуды и гриппа.

Сделаем его своими руками!

Нам понадобится:

- Мыльная основа
- Формочка
- Краситель
- Ароматизатор

- Немного терпения

Ход МК.

1. Участники определяются с фигуркой для будущего мыла.
2. Заполняем силиконовую форму мыльной основой, нарезанной кубиками. Для удобства дальнейшей работы – перекладываем необходимое количество мыльной основы в емкость, где будем готовить мыльный раствор.
3. Плавим мыльную основу – используем микроволновую печь / можно растопить на водяной бане.
4. Добавляем красители и ароматизаторы.
5. Заполняем форму для мыла.
6. Остужаем.

### ИГРА «БУДЬ ЗДОРОВ!»

- Пока наше мыло «готовится» сыграем в игру «Будь здоров!».

Вопросы игры связаны с основными самыми популярными и доступными средствами профилактики простудных заболеваний. За правильные ответы команда будет получать баллы. Выбирайте любую категорию и начнем! (команды выбирают любую категорию, переходим по ссылке на слайд-задание)

#### *1. Категория - ВИТАМИНКИ*

##### **Необходимые материалы:**

На команду раздается 2 банки с раствором йода + аскорбиновая кислота (растолченная таблетка) + лимонная кислота/лимонный сок

- Витамин С:

- предохраняет организм от многих вирусных и бактериальных инфекций;
- способствует укреплению иммунной системы.

Но в организме человека витамин С не синтезируется. Поэтому человек должен получать аскорбиновую кислоту извне. Самый лучший способ получить витамин С извне – употребить его с пищей.

По богатству витамином С отличаются: плоды шиповника, черной смородины, рябины, облепихи, клубники, а также капуста белокочанная, горох стручковый, перец красный (горький и сладкий), щавель, шпинат. Во многих субтропических культурах содержится достаточно большое количество аскорбиновой кислоты (мг/ 100 г продукта): папайя-195, апельсин-70, грейпфрут-60. В картофеле этот показатель равен 28, но при чистке, варке он значительно уменьшается.

Также аскорбиновую кислоту можно приобрести в аптеке в виде таблеток.

Сегодня выясним, а где аскорбиновой кислоты больше в аптечной витаминке или в лимоне - фрукте №1 для укрепления иммунитета и борьбы с простудой, который хвалят за высокое содержание аскорбиновой кислоты.

Наличие витамина С можно узнать двумя способами:

1. У аскорбиновой кислоты есть свойство, которого нет у всех остальных кислот - быстрая реакция с йодом. Поэтому мы будем использовать раствор йода.

2. Модуль «Кислотность» цифровой лаборатории «Наураша», который показывает значение кислотности.

#### Методика проведения

| <i>йодометрический метод</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>модуль “Кислотность”</i>                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>1. Спиртовой раствор йода (аптечный) развести дистиллированной водой до цвета крепкого чая.</p> <p>2. К раствору добавлять по каплям исследуемый образец. Наблюдать за изменением окраски в течение одной минуты.</p> <p>3. Обесцвечивание раствора индикаторов (<i>раствора йода</i>) указывает на присутствие аскорбиновой кислоты.</p> <p>Если окраска только бледнеет, то кислоты в данном продукте мало. Если окраска не меняется, то аскорбиновой кислоты в данном продукте питания или очень мало, или совсем нет.</p> | <p>1. Определение кислой среды с помощью датчика.</p> |

## 2. Категория - ВИТАМИННЫЙ ПРОДУКТ

### Необходимые материалы:

Выносятся черный ящик с продуктами, на команду раздаются листы для ответов.

- Угадайте по описанию и полезным свойствам ПРОДУКТЫ, которые мы поместили в черный ящик.

### Чеснок

У ДАННОГО продукта острый вкус и специфический аромат.

Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами.

Когда мы разжевываем ЭТОТ ПРОДУКТ разрушаются его клетки, образуется бактерицидный антибиотик аллицин, который обеззараживает полость рта и кишечник.

Достаточно употреблять всего 1 зубчик в день.

Так как – это обеззараживающее средство, без него не обходится засолка огурцов, помидоров, грибов, приготовление овощной икры и маринадов. Он удлиняет срок хранения продуктов.

### Кисломолочные продукты

ЭТОТ ПРОДУКТ «отвечает» за здоровье желудочно-кишечного тракта, укрепляя микрофлору организма и стимулируют иммунную систему. Пробиотики, которые входят в состав этого продукта, уменьшают гриппозные симптомы: температуру, кашель и заложенный нос у детей.

### Мед

Этот вязкий и ароматный продукт человечество на протяжении многих веков использует в качестве натурального подсластителя.

Издревле славится своими полезными свойствами, считается средством для обретения долголетия и безболезненной старости.

Может быть в разных состояниях — жидкий и густой. Большое количество разновидностей постепенно меняет свой цвет и консистенцию при хранении. Этот процесс называется кристаллизацией (засахариванием, падкой), которая не влияет на полезные свойства этого продукта.

### 3. Категория - ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК

#### Необходимые материалы:

Каждая команда получает набор из продуктов и бланк для ответа + название напитка.

- Подберите ингредиенты для приготовления ОДНОГО из витаминных напитков/из предложенных ингредиентов приготовьте витаминный напиток.

| <i>Название напитка</i> | <i>Ингредиенты</i>                                                                                                                       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Чай с медом и лимоном   |                                                        |
| Малиновый чай с липой   |                                                       |
| Чай из шиповника        |                                                       |
| Имбирный чай с лимоном  |                                                      |
| Таежный напиток         |                                                      |
| Облепиховый чай         |                                                       |
| Клюквенный морс         |                                                       |
| Молоко с чесноком       | Это экстренное средство поможет вам встать на ноги за одну ночь. В теплое молоко нужно добавить 10 капель сока чеснока и выпить на ночь. |

Молоко с медом



#### 4. Категория - НАРОДНОЕ СРЕДСТВА

##### Необходимые материалы:

На команду раздается бланк с лечением, симптом они узнают на жеребьевке.

*- Подберите лечение народными средствами для каждого симптома.*



## ТЕМПЕРАТУРА

1. Обеспечьте себе максимальный покой.
2. Наденьте лёгкую одежду или накройтесь тонким одеялом.
3. Пейте воду, чай с лимоном, ягодный морс. Необходимо обильное питьё, которое помогает предотвратить обезвоживание.
4. Сделайте холодный компресс и держите его около 30 минут.



## КАШЕЛЬ

1. Перед сном пейте тёплое молоко. Оно уменьшает раздражение гортани, разжижает мокроту и облегчает её выведение. В молоко можно добавить полезные ингредиенты: мёд или масло.
2. Делайте ингаляции заваренными лечебными травами.
3. При отсутствии температуры наложите горчичники на 15-30 минут.



## НАСМОРК

1. Несколько раз в день промывайте нос морской водой или солевым раствором.
2. Тертый лук поместите во влажную салфетку, положите на крылья носа, сверху прикройте сухой тканью, оставьте компресс на 15 минут, повторяйте процедуру несколько раз в день.
3. В ёмкость с горячей водой, положите 3-4 чайных ложки соды, накройте мохнатым полотенцем и подышите 10 минут.
4. Смажьте ноздри снаружи бальзамом «звездочка» для облегчения дыхания.

### 5. Категория - **АНТИСЕПТИК**

**ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ.** Оцените высказывания. Если утверждение верное – поднимите «ЗЕЛЕНУЮ» карточку, ложное – «КРАСНУЮ»

1. «Антисептик». Слово пришло к нам из греческого. Дословно означает «против гноя». – **правда.**
2. Основное предназначение антисептика – увеличить количество полезных бактерий. **Ложь.**
3. Борная кислота, зеленка, йод - тоже являются антисептиками. – **правда.**
4. Даже разбавленные антисептики могут вызывать раздражение, если они остаются на коже в течение длительного времени. Это называют раздражающим контактный дерматит. – **правда.**
5. Наибольшей эффективностью обладают антисептики для рук на основе хлора или спирта. Содержание спиртов должно быть не менее 60%. **Правда.**
6. Между антисептиком и дезинфицирующим средством нет никакой разницы. **Ложь.**

### 6. Категория - **МЫЛО**

**ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ.** Оцените высказывания. Если утверждение верное – поднимите «ЗЕЛЕНУЮ» карточку, ложное – «КРАСНУЮ»

1. Первое мыло было предметом роскоши. В XIV-XV веке мыло дарили по особым поводам: в дни рождения и свадьбы. – правда.
2. Для изготовления первого мыла использовали животный жир и золу. – правда.
3. У твердого (кускового) мыла более низкий уровень pH, оно не так сушит кожу, более гигиенично – нет прямого контакта с руками, быстрее пенится. Ложь.
4. Антибактериальное мыло убивает только вредных микробов. Ложь.

## 7. Категория - ЗАКАЛИВАНИЕ

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

СОЛНЦЕ

ЛУНА

ВОДА

### ЗАКАЛИВАНИЕ

Выберите все, что помогает закаляться

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

❖ 3

❖ 10

Через каждые 10 дней можно понижать температуру, так ты будешь закаляться постепенно.

➤ Постепенно

➤ Стремительно

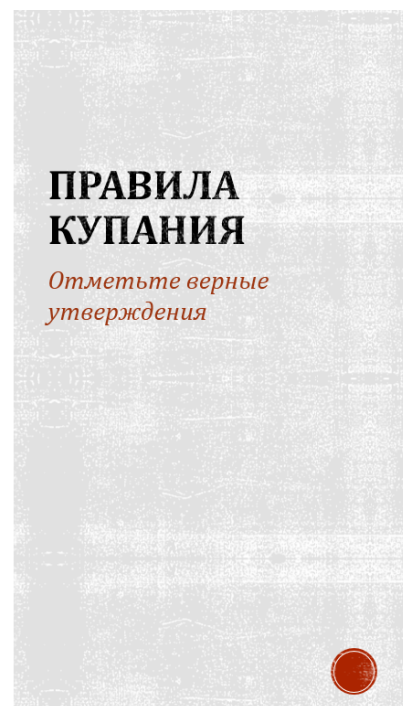
Повышать

Понижать

### ЗАКАЛЯЕМСЯ В ДУШЕ

Заполните пропуски

- ✓ Купаться можно только в присутствии взрослых.
- ✓ Купаться можно не дольше 10 минут.
- ✗ В водоёме не должна водиться рыба.
- ✓ Температура воды должна быть выше 20 градусов тепла.
- ✓ Вода должна быть чистая на вид и прозрачная.



### **Пост-релиз о проведении цикла мастер-классов.**

В начале встречи участники вспомнили основные средства профилактики простудных заболеваний – «Антисептик и медицинская маска», «Народные средства», «Закаливание» и т.д.

Во время мастер-класса участники познакомились с историей возникновения, способами изготовления мыла и сделали мыло своими руками. В выборе формы, цвета и аромата мыла участники проявили свою креативность и индивидуальность.

Далее команды ответили на вопросы интеллектуальной игры «Не болей!», выяснив, где содержится больше витамина С: в лимоне или в капусте, подобрав народные средства для лечения насморка и кашля, определив правила закаливания и т.д.

Баллы, полученные в результате игры, будут учтены в командном рейтинге.

Мыло, сделанное своими руками, поможет защитить от простудных заболеваний всех участников мастер-класса длительное время.

