Тақырып: Тұмау. Тұмауды алдын алу.  
  
Мақсаты: Оқушыларға тұмау ауруы жөніңде ақпарат беру, және оның алдын алу жолдарымен таныстыру.  
Көрнекіліктері: плакаттар, маркерлер, Ревит - поливитамин, т. б  
  
Барысы:  
Сәлемдесу тренингі:  
«Сәлемдесу» ойыны: Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. «Бастаймыз» деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір - бірлеріңмен тез - тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, көзбен… қолмен… иықпен… құлақпен… тіземен… иекпен… өкшемен… арқамен.  
  
«Тұмау» жайлы ақпарат (баяндама оқылады)  
  
«Мюнстерберг» әдістемесі топтарға бөлу.  
Көптеген әріптердің арасында тұтас сөздер бар. Сіздің міндетіңіз, тез оқып отырып, сол сөздердің астын сызуыңыз керек.  
слмтпгорьитұмаудырклапоалдынптталу  
копнрлалғашқыролдвг белгілерімтигнщ  
елпгрлрлқандайпорлоемпорлодқолданады  
  
Топпен жұмыс  
Медбибі Ревит - поливитамин таратады  
  
Оқушыларды 3 топқа бөліп, әр топқа тапсырмалар беріледі.  
1. Тұмаудан сауығу үшін қандай ем қолданады?  
2. Тұмауды алдын алу?  
3. Тұмаудың алғашқы белгілері.  
  
Жауаптар оқылып, талдау жасалады.  
Қорытындылау: Әр оқушы бір - екі сөзбен бүгінгі тренинг жайлы өз ойларын білдіреді.  
Тренингті аяқтау. Оқушылар орындарынан тұрып бір - бірінің белдерінен ұстап «біз біргеміз», «біз командамыз» деп айқайлап тренингті аяқтаймыз  
  
Баяндама  
Тұмау немесе грипп (лат. grіppus, фр. grіpper, ағылш. influenza – "бас салу, шап беру”) – тыныс жолдарының жұқпалы вирустық ауруы. Аурудың қоздырғышы – ортомиксовирустар, олардың үш типі: А, В, С бар. Өте жұқпалы ауру. Тұмау вирусының сыртқы қабыршағының құрамында гемагглютицин (оны Н әрпімен белгіленеді) және нейраминидаза (N әрпімен белгіленеді) болады. Олар әр түрлі факторлардың әсерінен өзгеріп, тұмау вирусының жаңа вариантын түзуі мүмкін.  
Кейде ол асқынып кетіп тыныс жолын, нерв жүйесін, қан тамырды, жүректі ауруға шалдықтырады. Тұмауды қоздыратын вирустар (микробтар) тыныс жолының кілегей қабығында өсіп - өнеді. Тұмау тиген адам аурудың микробын жөтелгенде, түшкіргенде және қақырығы арқылы ауаға таратады. Сондай - ақ тұмау вирусы науқастың ыдысы, сүлгісі, қол орамалы, кітабы және т. б. арқылы жұғады.  
  
Таралуы  
Бір мезгілде бір болыс, өлке, тіпті бүкіл жер жүзі адамдарының жаппай ауруы мүмкін. Бір ауырған адам бір - екі жылға дейін қайтып тұмаумен ауырмайды. Тұмау салқын кезде жиі, ыстықта сирек кездеседі. Кейде адамға суық тиіп, тыныс жолының жоғарғы бөліктері қабынып, оның тұмауға ұқсауы да мүмкін. Бірақ бұл тұмау емес. Ол салқын тигенде мұрын, көмей, жұтқыншақтарды жайлайтын басқа микробтардың әрекеті. Тұмау вирусы күн сәулесіне және зарарсыздандырғыштар (хлор, қышқылдар, спирт және т. б.) әсерінен тез қырылады.  
  
Тұмау вирустары  
Грипп вирустары — екі туыстасқа бөлінетін (А және В вирустар тобы), ортомиксовирустар тұқымдастығына кіреді. А туыстыққа 14 түрлі гемагглютининдері және 10 түрлі нейраминидазалары бар вируcтар кіреді. В туысты вирустар антигендік қасиеттері жағынан табиғи штамдарға жақын. Олар жаппай ауру туғызбайды және құстар мен жануарларды зақымдамайды.[2] Тұмау вирусы өте тез тарайды. Инфекцияны қоздырушы – тұмаумен ауырған адам. Қоздырғыштар науқас адам жөтелгенде, түшкіргенде және қақырық, сондай - ақ науқас адам пайдаланған заттар, т. б. арқылы таралады. Ауалы - тамшылы жолмен түскен вирус жоғарғы тыныс жолдарының беткей жасушаларына еніп, өсіп - өнеді де мұрынның шырышты қабаттарын зақымдайды, қанға сіңіп, жалпы организмді уландыра бастайды. Аурудың жасырын кезеңі 1 – 4 күнге созылады. Тұмау кезінде науқастың денесі дел - сал болып, тамағы мен тыныс жолдары ашиды, дене қызуы көтеріліп (38 С - қа дейін), асқа тәбеті болмайды. Басы ауырып, бұлшық еттері сыздайды. Адамға тұмау тигеннен кейін бірнеше сағаттан соң (кейде 1 – 2 күннен кейін) мұрыннан су ағады, даусы қарлығып, жөтеледі, қақырық пайда болады, иіс сезуі нашарлап, көзі қызарады. Тұмау, әсіресе, емшек еметін сәбиді қатты әлсіретеді. Баланың танауы бітеліп, демалысы қиындайды, мазасызданып, ұйқысы бұзылады. Тұмау ересек адамдар үшін де қауіпті, ол құлаққа, тамаққа, тыныс жолдары мен өкпеге зақым келтіруі мүмкін. Тұмаудан жазылғаннан кейін ағзада иммунитет пайда болады, ол А типінен кейін 1 – 2 жылға, В типінен – 2 – 3 жылға созылады, С типінен кейін тұрақтанады. Сондықтан С типімен ауырған адамдар тұмаудың бұл түрімен қайталап ауырмайды.  
  
Оқушыларға таратылады  
ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ  
1. Ең тиімді алдын алу әдісі - тұмауға қарсы вакцинасы.  
2. Эпидемия кезінде адамдармен байланысыңызды мүмкіндігінше азайтуға тырысыңыз (қоғамдық көліктермен сирек жүріп, қонаққа барудан бас тартыңыз).  
3. Бөлмеңізді, үйіңізді жиі желдетіп, ылғалды түрде жиыстырып қойыңыз.  
4. Мұрныңыздың шырышты қабығын интерферонды қолдана отырып, 0, 25 пайызды оксалин майымен майлап қойыңыз.  
5. Сарымсақ пияз сонымен қатар құрамында С дәрумені бар өнімдерді көбірек пайдаланыңыз лимон, орамжапырақ, қара қарақат.  
6. төрт қабатты дәкелі таңғышты қолданыңыз.  
7. Толық тамақтаныңыз  
8. Таза ауада жүйелі түрде серуендеу, денешынықтырумен және спортпен айналысуды қолға алыңыз.  
9. Тұмаумен ауыратын науқасты басқалардан алшақтауды ұмытпаңыз.