

**ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ «НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА И ДОСУГА»**

**«СТОП, КОРОНАВИРУС!»
(СЦЕНАРИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ЧАСА
ИНФОРМАЦИИ И ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ
ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ПО ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ).**

ТАМБОВ 2022

Оформление сцены: экран, журнальный стол, два стула.

Ведущий: *Сегодня на нашей встрече мы узнаем об истории эпидемиологии, мерах предосторожности и ответственности каждого в условиях пандемии.*

Чтец 1 – ый:

Долго ль мне гулять на свете,
То в коляске, то верхом,
То в кибитке, то в карете,
То в телеге, то пешком?
Не в наследственной берлоге,
Не средь отческих могил,
На большой мне, знать, дороге,
Умереть господь судил,
На камнях под копытом,
На горе под колесом,
Иль во рву, водой размытом,
Под разобранным мостом.
Иль чума меня подцепит,
Иль мороз окостенит,
Иль мне в лоб шлагбаум влепит
Непроворный инвалид.
Иль в лесу под нож злодею
Попадуся в стороне,
Иль со скуки околею
Где-нибудь в карантине.

А.С. Пушкин. *«Дорожные жалобы».*

Библиограф: Человечество за свою историю не раз сталкивалось с проблемами, катаклизмами и болезнями, которые не только изменяли ход истории, но и нередко уничтожали целые города. В 1830 г. в самоизоляции оказался и Александр Сергеевич Пушкин, фрагмент стихотворения которого **«Дорожные жалобы»** — вы только что слышали.

В сентябре поэт поехал в Болдино (Нижегородская губерния), чтобы вступить во владение деревней Кистенёво, выделенной ему отцом по случаю предстоящей женитьбы на Наталье Гончаровой. Александр Сергеевич надеялся за месяц управиться с бумагами и поскорее вернуться назад — по возвращении должна была состояться свадьба. Но вокруг уже всюду говорили о холере, и Пушкин не подозревал, что из-за эпидемии и карантина не сможет выехать из этих мест до самой зимы. Вот что он пишет своей будущей жене — Наталье Николаевне...

(Библиограф садится за журнальный стол).

Чтец 2 – ой: **(выходит с конвертом в руках. Вытаскивает из него письмо, это фрагмент послания А.С. Пушкина Н.Н. Гончаровой 11 октября 1830 г., отправленного из Болдина в Москву.)** **(Чтение писем сопровождается**

слайдрядом портретов А.С. Пушкина, Н.Н. Гончаровой, рисунков поэта и т.д.).

«Въезд в Москву запрещён, и вот я заперт в Болдине. Во имя неба, дорогая Наталья Николаевна, напишите мне, несмотря на то, что Вам этого не хочется. Скажите мне, где Вы? Уехали ли Вы из Москвы? Нет ли окольного пути, который привёл бы меня к Вашим ногам? Я совершенно пал духом и право не знаю, что предпринять. Ясно, что в этом году (будь он проклят) нашей свадьбе не бывать.

Но не правда ли, Вы уехали из Москвы? Добровольно подвергать себя опасности заразы было бы непростительно. Я знаю, что всегда преувеличивают картину опустошений и число жертв; одна молодая женщина из Константинополя говорила мне когда-то, что от чумы умирает только простонародье, — всё это прекрасно, но всё же порядочные люди тоже должны принимать меры предосторожности, так как именно это спасает их, а не их изящество и хороший тон.

Итак, Вы в деревне, в безопасности от холеры, не правда ли? Пришлите же мне ваш адрес и сведения о Вашем здоровье. Что до нас, то мы оцеплены карантинами, но зараза к нам ещё не проникла. Болдино имеет вид острова, окружённого скалами. Ни соседей, ни книг. Погода ужасная. Я провожу время в том, что мараю бумагу и злюсь. Не знаю, что делается на белом свете и как поживает мой друг Полиньяк. Напишите мне о нём, потому что здесь я газет не читаю. Я так глупею, что это просто прелесть. <...> Вот поистине плохие шутки. Я смеюсь «и желтею», как говорят рыночные торговки (то есть «кисло усмехаюсь»).

Прощайте, повергните меня к стопам Вашей матушки; сердечные поклоны всему семейству. Прощайте, прелестный ангел. Целую кончики ваших крыльев, как говаривал Вольтер людям, которые Вас не стоили». *(Убирает письмо в конверт и уходит.)*

Ведущий: В 2020 году мир столкнулся с похожей проблемой — пандемией, вызванной COVID-19.

И в наших с вами силах помочь справиться с ней. Вирусы — это организмы, недоступные глазу человека. Но эти «малыши» могут нанести непоправимый вред нашему здоровью. О том, как они появились, как с ними бороться и какие меры профилактики необходимо применять, мы и поговорим сегодня.

Выходит врач.

Врач: Вирусы (от лат. *vīrus* — яд) — мельчайшие биологические объекты, обычно размером от сотых до десятых долей микрометра. *(Слайды — фото различных вирусов)*

Важнейшая особенность вирусов — их неспособность к самостоятельному

размножению. Связано это с отсутствием у них механизмов для синтеза белков и производства энергии. Изучением природы коварных «малышей» занимается наука вирусология.

(Врач садится за журнальный стол).

Библиограф: История вирусологии началась в конце XIX в. после микробиологических открытий Л. Пастера, Р. Коха и их сотрудников. *(Слайды портретов учёных).*

Первооткрывателем вирусов стал Д.И. Ивановский, это произошло в 1892 г. Немецкие микробиологи Ф. Лёффлер и П. Фром выделили первый вирус у животных — это был возбудитель ящура. *(Слайды — Д.И. Ивановский, Ф. Лёффлер и П. Фром).*

Само же слово «вирус» появляется в науке в 1899 г., и происходит оно от латинского «яд». В 1901-м американский армейский врач У. Рид открыл вирус жёлтой лихорадки. *(Слайд-У. Рид)*

В XX в. была установлена вирусная этимология многих заболеваний человека, животных, растений. Эти организмы поражают даже грибы и бактерии.

Врач: В развитии вирусологии можно выделить несколько этапов, связанных с совершенствованием методов культивирования и исследования вирусов:

до 1930 г. — методы основывались на фильтруемости инфекционного агента и заражении им различных чувствительных организмов;

1930-1950-е гг. - использование лабораторных мышей и куриных эмбрионов для культивирования вирусов;

1950-1980-е гг. — стали применяться культуры клеток (Дж. Эндерс с сотрудниками, 1949-1950), методы молекулярной биологии, рентгеноструктурный анализ;

после 1980 г. — методы генетической инженерии и иммунохимии, дополняемые компьютерным анализом.

Ведущий: К началу XXI в. описано уже 6000 вирусов.

Врач: Прошлый год «подарил» нам встречу с новым вирусом, который учёные назвали COVID-19. *(Слайды — фотографии и цифры, иллюстрирующие пандемию 2020 -21 г. г.)*

Ведущий: А почему его назвали коронавирусом? И что означает число 19?

Врач: Назван он так потому, что на оболочке у этих организмов есть шипики-ворсинки, которые по форме напоминают солнечную корону. И это не один вид, а большое семейство, известное учёным с 1960 г., — тогда его представителей разглядели и описали. У людей такие вирусы могут

вызывать самые разные заболевания: от тяжёлой простуды до кишечных инфекций и пневмонии.

А официальное название коронавируса COVID-19 объясняется довольно просто: CO — значит корона, VI — вирус, D — первая буква английского слова «болезнь», 19 — год, когда этот вирус был обнаружен.

Ведущий: По своим симптомам коронавирус очень схож с любым другим ОРВИ (острое респираторно-вирусное заболевание), поэтому при проявлении признаков «простуды» необходимо срочно обратиться к врачу.

Врач: Тогда стоит напомнить симптомы. К ним относятся высокая температура, озноб, головная боль, боль в мышцах, заложенность носа, затруднённое дыхание, слабость, чихание, кашель. А вы знаете, ребята, как передаётся заболевание? *(Ребята отвечают)*

Врач рассказывает о способах передачи заболевания.

Воздушно-капельный путь — в этом случае инфекция передаётся от человека человеку при личном контакте. Например, когда кто-то рядом с вами чихает и кашляет. Или при поцелуях. Вирус долго сохраняет активность во влажной среде — в слюне, выделениях из носа.

Воздушно-пылевой вариант — вирус попадает в организм с частичками пыли. Вероятность такого заражения невелика: коронавирус долго живёт во влажной среде, но как только попадает в сухое место, гибнет через 2-4 часа.

Однако этого времени может быть достаточно, чтобы заразиться.

Контактный способ — когда человек касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки или тележки в магазине. Затем, стоит ему дотронуться руками до рта, носа или глаз (слизистых оболочек), происходит заражение.

Ведущий (Врачу): Так как же с ним бороться или хотя бы постараться не заразиться?

ТРИ ВАЖНЫХ ПРАВИЛА.

Врач: Необходимо соблюдать меры, которые по сути являются нормой жизни, такие как мытьё рук или прикрывание рта и носа при кашле, чихании. Это элементарные правила поведения и заботы об окружающих.

Ведущий: Жизнь каждого человека бесценна! И поэтому мы призываем вас: проявляйте ответственность, берегите себя.

Врач: Соблюдать правила очень просто, ведь их совсем не много. Кто сможет перечислить?

Ведущий: Сейчас мы расскажем и продемонстрируем, как правильно мыть руки. Мне понадобится доброволец. *(Выходит молодой человек.. Вместе с врачом они демонстрируют правильный вариант. Потом происходит разбор с объяснением)* *(Ребята отвечают: тщательно мыть руки,*

приходя с улицы; носить маску в общественных местах; соблюдать социальную дистанцию, правильный режим; заниматься спортом; есть только мытые фрукты, овощи и т. д.)

Ведущий: Молодцы! Правильно! Давайте остановимся на каждом из этих пунктов.

1. Гигиена.

Врач: **Первый принцип** — соблюдать правила гигиены (мытьё рук, ношение носового платка/салфеток и т. д.). С детства нам говорят: надо мыть руки! А когда это следует делать и как правильно обеззаразить себя, мы сейчас и будем разбираться. Приходя домой, всегда надо мыть руки. Независимо от того, где вы были, — в общественном месте или просто вышли передать другу тетрадь с конспектами. Если вы собрались с приятелями в кафе, не забывайте об этом правиле и там — вымойте руки, обработайте санитайзером или хотя бы тщательно оботрите влажной антибактериальной салфеткой. Эти правила следует соблюдать всегда, вне зависимости от того, есть коронавирус или он снизил свою ответственность.

Мытье рук.

Закатать рукава - открыть кран - смочить руки и взять мыло - намылить руки - растереть мыло по рукам (то есть тщательно намыливать в течение 20 секунд, не забывая наносить мыло между пальцами) - ополоснуть руки - закрыть кран - вытереть руки - раскатать рукава. (*Молодой человек возвращается на своё место*).

Врач: Понятно, что возможность помыть руки есть не всегда, поэтому старайтесь всегда носить с собой санитайзер и влажные салфетки. **Ведущий:** А ещё следите за чистотой поверхностей, к которым прикасаетесь. Протирать надо экран смартфона, ключи, дверные ручки и другие предметы, до которых вы постоянно дотрагиваетесь.

2. Профилактика.

Врач: Наш организм сильный, но и он нуждается в поддержке...

Ведущий: И не только в условиях пандемии и карантина!

Врач: Чтобы поддержать его, необходимо соблюдать второе правило — **меры профилактики**. К ним можно отнести правильный режим дня, ежедневную зарядку или другие физические нагрузки, а также приём витаминов.

Ведущий: Пришло время поговорить о витаминах. Какие из них вы знаете и откуда мы их можем получить? (*Ребята отвечают*)

Верно. Как вы правильно заметили, мы получаем их из фруктов, овощей, а ещё в виде таблеток. Витамины — это такие вещества, которые повышают сопротивляемость организма инфекциям, способствуют росту и работоспособности. Если мы будем употреблять пищу с малым количеством витаминов и микроэлементов, то организм не сможет справиться со

многими болезнями. Мы станем вялыми, слабыми и грустными.

Врач: Но и перебарщивать с ними не стоит, потому что может развиваться, например, аллергия. Так что главное — во всём соблюдать меру.

Ведущий: Итак, какие же продукты помогут нам получить необходимые вещества?

Витамин А — содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке, помидоре, яблоке, абрикосе, тыкве. Он важен для зрения и роста.

Витамин В — присутствует в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице. Способствует улучшению пищеварения, хорошей работе сердца и головного мозга. Когда его мало в организме, человек плохо спит, эмоционально нестабилен.

Витамин С — содержится в цитрусовых, капусте, ягодах, луке, редисе, смородине. Укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой, повышает иммунитет.

Витамин D — образуется в нашей коже на солнце. Есть в молоке, твороге, масле, печени, рыбе. Много его в рыбьем жире. Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, обеспечивает здоровье костей и зубов.

Врач: Если мы говорим об аптечных комплексах, то курс витаминов можно пропивать два раза в год — весной и осенью, самое благоприятное для гриппа и простуд время.

3. Защита.

Ведущий: Третье правило — применение мер защиты. Маски, перчатки — эти средства у всех на слуху. А как же их правильно носить и утилизировать? Мне опять понадобится доброволец. *(Выходит молодой человек. На столе лежат маски, и врач объясняет, как правильно их надевать. Этот процесс можно продемонстрировать на слайдах).*

Правила ношения медицинской маски.

1. Надевать цветной стороной наружу.
2. Она должна плотно закрывать рот, нос, подбородок.
3. Менять каждые 2-3 часа.
4. Если маска стала влажной, например, при дыхании на морозе, её надо немедленно сменить.
5. Снимать маску надо за ушные петельки. Если случайно коснулись марлевой поверхности, немедленно помойте или продезинфицируйте руки.
6. Использованную маску надо сразу утилизировать: не касаясь марлевой части руками, выкинуть в урну. Предварительно лучше положить её в пакет.

Врач: В первую очередь носить маску надо заболевшим людям, чтобы не распространять инфекцию. А остальным следует выполнять несколько простых правил.

Где и когда надевать?

1. В местах массового скопления людей: транспорт, магазины, кинотеатры и др.

2. При уходе или контакте с больными.
3. Во время общения с людьми, имеющими признаки простуды.

Врач: Однако носить маску всегда и везде не надо. На улице, где вокруг не так много людей и они соблюдают социальную дистанцию, вероятность заражения минимальна. Так что, гуляя на улице, дышите свежим воздухом, наслаждайтесь природой. А ещё лучше — занимайтесь спортом.

Вот такие нехитрые правила. Соблюдайте режим дня, мойте руки, ешьте побольше фруктов и просто ведите здоровый образ жизни. А маски и перчатки — это всего лишь тот инструмент, который поможет обезопасить не только вас и ваших близких, но и окружающих. И если каждый из нас будет внимателен к себе и другим, то вирус будет нам не страшен.

(Ведущий и врач раздают всем участникам памятку).

Памятка «Как оставаться здоровым».

- Чаще мыть руки, особенно после улицы.
- Прикасаться к лицу, глазам — только чистыми, недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе.
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать её нельзя.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ: кашель, чихание, выделения из носа.
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Ведущий: А теперь, ребята, пора провести «профилактическую» викторину и узнать, всё ли вы запомнили из нашей беседы.

ВИКТОРИНА «КТО САМЫЙ ВНИМАТЕЛЬНЫЙ?».

Вопросы.

1. Что такое вирус? Ответ. *(Мельчайший биологический объект).*
2. Какое имя дали опасному вирусу, обнаруженному в 2020 г.?
Ответ. *COVID-19.*
3. Как выглядит коронавирус? Опишите его. Ответ. *(У коронавирусов на оболочке есть шипики-ворсинки, по форме они напоминают солнечную корону).*
4. В каком году были открыты коронавирусы? Ответ. *(В 1960 г.)*
5. Что такое пандемия? Ответ. *Эпидемия, охватывающая целую область, страну или ряд стран.*

6. Что такое витамины? *Ответ. (Вещества, которые повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела и работоспособности).*
7. Назовите село, в котором оказался А.С. Пушкин в 1830 г., во время эпидемии холеры. *Ответ. Болдино.*
8. Для чего важен витамин А? *Ответ. Для зрения и роста.*
9. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой, повышает иммунитет. *Ответ. Витамин С.*
10. Что нужно делать, чтобы не заразиться коронавирусной инфекцией? *Ответ. Соблюдать гигиену, меры профилактики и защиты.*

ИГРА «ТОЧНОЕ ПОПАДАНИЕ».

(Потребуются теннисные мячики, безопасные булавки; листочки для записей, ручки/маркеры).

Суть игры: сбить все «вирусы» мячиком, предварительно назвав одну из мер профилактики. Если удаётся сбить все мишени, одержана безоговорочная победа. Как вариант, можно использовать дартс)

КОНКУРС 30Ж-ПЛАКАТОВ.

Можно объявить конкурс заранее и на мероприятии подвести итоги, а можно предложить ребятам разделиться на команды, выдать реквизит — ватман, кисточки, гуашь — и провести состязание художников. В финале авторы лучших работ награждаются.

Составитель: ведущий методист отдела досуга Хапрова О.В.