**Открытый урок для школьников по профилактике инсульта и его признакам (далее – урок).**

Целевая аудитория: 3-4 класс.

Количество школьников: не более 40 человек.

План урока:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Этап урока** | **Тайминг** |
| 1. | Вступительное слово волонтера-медика | 3 минуты |
| 2. | Теоретический блок  | 10 минут |
| 3. | Упражнение-активатор для школьников | 2 минуты |
| 4. | Профилактика инсульта и проверка теоретического блока в формате игры | 12 минут |
| 5. | Признаки инсульта  | 15 минут |
| 6. | Вручение сувениров/подарков школьникам (по возможности) | 3 минуты |
| **Итого:** | 45 минут |

Материально-техническое оснащение:

1. Экран для трансляции презентации с колонками (для проигрывания музыки зарядки);
2. Манекен головного мозга с сосудами (по возможности);
3. Чистые листы бумаги в количестве 50 листов с обозначением берегов;
4. Воздушные шарики, картон в виде трубы/сосуда с пластилином красного (шариком) и оранжевого-желтого (бляшка) цветов;
5. Обычный мячик для игры;
6. Флипчарт с маркерами (школьная доска);
7. Солонка с солью.
8. Тонометр.

Сокращения:

* волонтеры-медики: **ВМ1** и **ВМ2**
* доктор «Пилюлькин» (волонтер – медик в костюме доктора (халат и шапочка)): **Д**

**Сценарий проведения урока:**

1. *Вступительное слово волонтера-медика.*

**ВМ1:** Доброе утро, дорогие ребята! Мы рады Вас приветствовать на сегодняшнем уроке. Мы волонтеры-медики, студенты \_\_\_\_\_\_ (название вуза). И сегодня нам выпал шанс провести с вами один урок. А урок будет не простой, а особенный. Почему он особенный? Все потому, что вы по итогам урока получите один дар, я бы даже сказал(а) супер-силу, которая сохранится с вами на протяжении всей жизни.

**ВМ2:** Но в этом уроке участвуете не только вы, но и наши приглашенные гости, о которых узнаете немного позже.

**ВМ1:** А еще с вами на протяжении всего урока будет наш маленький друг – «ОРБИК». Где же он…. \*оглядывается по сторонам, не может найти\*

**ВМ2:** Вот он! Я нашла! Смотри, куда спрятался, прямиком на экран (на экране слайд 1), чтобы на каждом этапе нашего урока сопровождать ребят.

**ВМ1:** Только ребят, ОРБИК особенный, он очень любит тишину. Наш друг может обидеться и уйти, если в классе будет слишком шумно. Именно поэтому, чтобы не спугнуть ОРБИКА, давайте будем поднимать руку при возникновении вопросов, согласны? Хлопните в ладоши, если согласны с нами \*хлопает в ладоши\*

**ВМ2:** Так, давайте вернемся к супер-силе. Которую вы получите по окончанию урока. Как вы думаете, какая она? \*обращается к школьникам и точечно спрашивает мнение 2-3 человек\*

**ВМ1:** На самом деле, по итогам урока каждый из вас будет наделен даром хранителя. Но для этого вам необходимо будет внимательно слушать всех наших гостей и активно участвовать в играх, которые будут проводиться. Согласны? \*реакция школьников\*

**ВМ2:** Тогда давайте пригласим выступить нашего гостя, который внесет свой вклад в приобретение Вами этого особенного дара, его зовут «доктор Пилюлькин», он врач – невролог.

1. *Теоретический блок (возможно привлечение врача-невролога).*

**Д.:** Спасибо волонтеры-медики - Саша и Маша (поменять под волонтеров) за приглашение принять участие в уроке. Друзья, посмотрите на экран, а ведь ОРБИК нам уже помогает! \*обращает внимание школьников на экран\*

**Д.:** Ребят, скажите, а кто из вас этим летом ездил к бабушке или дедушке? Поднимите руку, кто ездил? \*сам поднимает руку, давая пример школьникам\*

**Д.:** Ох, как вас много! Наши бабушки и дедушки действительно очень рады, когда мы приезжаем. Им так хочется нашего внимания и поддержки! Вы ведь всегда помогаете им донести пакет или убраться в комнате? \*получает ответ от аудитории\*

**Д.:** Вы большие молодцы, что помогаете им в этом нелегком деле, ведь они уже не всегда могут справиться с этим самостоятельно. А все потому, что их организм прожил очень длинную жизнь и немного устал. Именно поэтому наши бабушки и дедушки ходят к врачам, чтобы придать себе силы, ведь у многих из них уже развились некоторые заболевания. Часть из них развивается из-за возраста и некоторой изношенности организма, а другая из-за неправильного образа жизни. И если человек перестает следить за своим здоровьем - различные болячки начинают забирать у организма самое важное, что у него есть – здоровье, и поэтому возникают различные острые состояния, которые не позволяют человеку в дальнейшем разборчиво говорить, писать, некоторые не понимают своих близких, с трудом кушают и им трудно передвигаться без посторонней помощи. Вот они все признаки таких состояний (на экране слайд 2).

**Д.:** Эти последствия может вызвать такое состояние как инсульт, о котором ОРБИК нам уже сообщил. И сначала я хотел бы спросить у вас, может быть кто-то знает, что такое инсульт? \*ответ аудитории\*

**Д.:** Инсульт затрагивает один из главных наших органов. Как вы думаете, какой? \*ответ аудитории\*

**Д.:** Все верно, наш мозг. Ведь он отвечает за любые наши действия: движение, ходьбу, речь, умение писать и даже дышать! Это главный блок организма, как процессор у компьютера! Представляете, насколько он для нас важен? (риторический вопрос) \*показывает макет головного мозга\* (на экране слайд 3)

**Д.:** В нашем мозге, как и во всем организме, есть сосуды, по которым течет кровь. Смотрите, вот они изображены \*показывает на манекен головного мозга с сосудами и передает школьникам потрогать/пощупать\*

**Д.:** И во время инсульта, как и говорит нам ОРБИК, возникает нарушение кровоснабжения, т.е. кровотока, в головном мозге. Вся «поломка» идет в кровеносных сосудах нашего мозга. Вот на слайде изображены эти «поломки», о которых мы сейчас поговорим отдельно. \*показывает на экран\* (на экране слайд 4)

**Д.:** Но с сосудами может происходить два процесса. Давайте попробуем в этом разобраться. Я попрошу наших волонтеров-медиков мне помочь (на экране слайд 5).

Д.: В одном случае в сосуде что-то мешает току крови. Представим, что сосуд — это трубка, по которой течет кровь, как вода по трубам. Просвет этого сосуда может перекрыться полностью или частично. Полностью он перекрывается тромбом, а частично – бляшкой, в которой много жира. Таким образом, развивается ишемический инсульт. В каждом из этих случаев мозг не получает нужное количество крови, которая по своей сути является пищей для мозга. Нам ведь важно кушать каждый день? Вот и мозгу это важно! Только делает он это через кровь. \*при этом вся демонстрация идет в руках у ВМ1\*

**Д.:** Во втором случае, сосуд попросту разрывается. Таким образом, развивается геморрагический инсульт. Называется он таким интересным словом, потому что с латинского языка геморрагия переводится как разрыв сосуда. Вы когда-нибудь надували шарики до момента, когда они лопались? \*ответ аудитории\* Вот представьте, что шарик и есть сосуд и внутри давление на стенки сосуда настолько велико, что он может лопнуть! А значит вся кровь выходит из сосуда наружу и дальше не идет к нужным участкам нашего мозга, не питает их. Всему причина – повышенное давление в сосуде! \*демонстрация надувания шарика и лопания его от избытка давления/снаружи иголкой\*

**Д.:** Помните я в самом начале говорил вам про задачи нашего мозга, что он может делать? Так вот, за каждую задачу отвечает отдельная зона мозга. И если кровь не поступает по одной из двух причин, которые мы только что разобрали, то мозг не может выполнить нужную функцию. \*показывает на манекене головного мозга визуально зоны мозга\*

**Д.:** Но вот вопрос, кто же те самые враги, которые заставляют этим «поломкам» возникать? Давайте попробуем разобраться. (на экране слайд 6).

Чаще всего те самые бляшки с жиром развиваются, когда человек курит или кушает много жирной пищи. Например, гамбургеры, жареное на масле мясо, картошку фри.

Тромбы, в свою очередь, возникают по разным причинам, но вам нужно помнить о том, насколько важно пить достаточное количество обычной питьевой воды.

А вот высокое давление встречается крайне часто, особенно у людей, которые сильно нервничают и кушают много соленой пищи, часто досаливают и не следят за своим давлением.

\*каждый этап показывают на слайде\*

**Д.:** А еще важно помнить, что инсульт сейчас возникают не только у пожилых людей, но и у молодых, даже у взрослых 30 лет! Можете себе представить? (риторический вопрос)

**Д.:**Фух, сколько много информации я вам рассказал, наверное, нужно сделать нам небольшую разминку. Волонтеры-медики, поможете мне?

*3. Упражнение-активатор для школьников.*

**1 вариант:** ВМ1 и ВМ2 предлагают школьникам перейти на новый этап урока. Первый теоретический этап они отлично выдержали и готовы двигаться дальше. Но для этого необходимо сыграть в игру:

На полу обозначены берега реки. Между этими берегами течет ядовитая река. Её необходимо перейти по камням, роль которых выполняют листы бумаги. При этом камни остаются на месте, если на них стоит человек (неважно, одной или двумя ногами). Пустышки течение уносит (ведущий сам убирает листки). Вариант - возможно, «всплывают» новые. Если человек оступился, и нога оказалась в воде (вне листка бумаги), то вся группа начинает движение сначала. Переходить реку нужно касаясь друг друга (варианты: касанием может считаться касание одеждой либо только частями тела – взявшись за руки). Группа должна переправиться через реку в полном составе и вступить на следующий этап урока.

**2 вариант:** ВМ 1 и ВМ2 предлагают сделать зарядку, размяться и вместе с желающим школьником под музыку показывают упражнения для ежедневной зарядки, объясняя какие упражнения за какими следуют и почему.

*4. Профилактика инсульта и проверка теоретического блока в формате игры.*

**ВМ1:** Ну что, друзья, мы с вами пришли на новый этап! Поздравляю! Еще немного и мы с вами станем хранителями! Наш уважаемый гость уже упомянул ряд, так называемых факторов риска, которые участвуют в развитии инсульта. Но есть и другие, которые не менее значимы. Давайте попробуем их разобрать. (на экране слайд 7)

**ВМ2:** Так, \*обращается к ВМ1\*, ну думаю что с давлением всем все ясно. Есть и один показатель, который должны знать вы и ваши близкие – 140/90 мм рт.ст. – верхняя граница нормального давления! Запомните это! Артериальное давление измеряется тонометром, посмотрите, вот так он выглядит! \*показывает тонометр\*

**ВМ2:** Пагубное действие курения, думаю известно всем, мы сказали, что оно позволяет жиру откладываться в виде бляшек на стенке сосуда \*показывает еще раз трубу с бляшкой\*.

**ВМ1:** Да! А вот что касается малоподвижного образа жизни, причем тут он?

**ВМ2:** Ну смотри, тут все просто. Все должно находиться в равновесии. И когда мы что-то кушаем – одна часть у нас идет на обеспечение организма необходимыми веществами, другая на нашу повседневную жизнь – как раз активный образ жизни, а вот все остальное, что мы, так сказать, скушали и не израсходовали – превращается в жир, лишний вес и провоцирует развитие многих заболеваний. \*когда ВМ2 это говорит ВМ1 показывает рукам чашу-равновесие между поступающей энергией с пищей и расходуемой, можно это уравнение написать на флипчарте\*

**ВМ1:** вот мы и затронули тему ожирения. Но вопрос, что значит вести активный образ жизни? Например, что мы можем сказать нашим родителям, бабушкам и дедушкам, чтобы они вели активный образ жизни?

**ВМ2:** Смотри, есть простые числа – проходить 10.000 шагов ежедневно, сейчас наши смартфоны позволяют контролировать этот показатель, или каждый день в течение 30 минут заниматься какой-то активностью. Например, гулять, выгуливать собаку, убираться, поливать цветы в огороде и так далее.

**ВМ1:** Отлично, я думаю ребята теперь поняли, что имеется ввиду под активным образом жизни! \*ответ аудитории\*

**ВМ2:** Соленая пища действительно повышает давление и наш гость об этом уже говорил. Есть простое правило – уберите солонку с обеденного стола и тогда вам не захочется к ней тянуться. Будете досаливать только при желании, если приготовленная пища совсем не соленая. Это действительно позволит снизить уровень соли, который вы каждый день потребляете зря. Соль важна, но в умеренных количествах. \*показывает солонку на столе и убирает солонку\*

**ВМ1:** Алкоголь всем известен своими пагубными последствиями. Помните и об этом!

**ВМ2:** Ну и конечно же стресс! Поэтому не создавайте для своих близких ситуации, когда они могли бы начать нервничать. А радуйте их каждый день! Вы даже не представляете, как это позволяет организму обрести силу! \*показывает сильного человека\*

**ВМ1:** Ух, ну теперь мы точно рассказали все! Я думаю, перед тем как переходить к заключительному этапу и наделять наших участников званием «хранителя» стоит провести небольшую игру.

**ВМ2:** Согласен! Друзья, у меня в руках мячик и него к вам есть вопросы, я его буду кидать некоторым из вас, а вы попробуете ответить на вопрос, который будет задаваться. Не переживайте, если что-то не получится. ОРБИК будет вам помогать!

**ВМ1:** Итак, давайте начнем! Вопросы достанутся не каждому, но мы ведь все одна большая команда, поэтому вы можете помогать друг другу! Не бойтесь давать свои ответы! Мы вам с ОРБИКОМ обязательно поможем найти верный ответ!

(на экране слайд 8-18) \*ВМ1 и ВМ2 задают вопросы участникам и получают от них ответы, потом дают верные ответы\*

1. Инсульт поражает какой орган?
2. В каком возрасте вероятнее всего может возникнуть инсульт?
3. Какие виды инсульта вы знаете?
4. Что может происходить с сосудами при развитии инсульта?
5. Почему опасно повышенное артериальное давление?
6. Почему важно вести активный образ жизни?
7. Какие изменения с сосудами возникают при курении?
8. Почему важно ограничивать потребление соли?
9. Может ли стресс влиять на развитие инсульта?
10. Какие могут быть последствия инсульта?

*5. Признаки инсульта.*

**ВМ1:** Какие вы молодцы! Так отлично справились с вопросами!

**ВМ2:** Но мне кажется мы забыли об одном из самых важных разделов. Если инсульт возникает – что же необходимо делать? И возможно ли узнать признаки инсульта?

**ВМ1:** А с поиском ответа на этот вопрос поможет уже хорошо знакомый вам «доктор Пилюлькин».

**ВМ2:** Доктор, наши участники вот-вот получат звание «хранителя», они уже многое узнали об инсульте, как он развивается, какие есть факторы риска и меры профилактики. С успехом прошли через ядовитую реку и даже ответили на вопросы нашей викторины. Теперь остался ещё один, наиболее важный на наш взгляд раздел, который нужно разобрать – симптомы инсульта. Расскажите, возможно ли нашим друзьям распознать инсульт?

**Д.:** Ну что ж, давайте продолжим… Действительно, инсульт – очень грозное состояние. После инсульта человек может жить, но его жизнь уже не будет прежней. Ему будет трудно передвигаться, он перестанет писать, его будут плохо понимать близкие. Часто инсульт протекает незаметно. Абсолютно никаких жалоб, представляете? Однако иногда могут быть головные боли.

**Д.:** Именно поэтому, если при общении с человеком вы заметили, что он не может сделать одно из этих 3 действия, нужно срочно звать на помощь! Вот эти 3 основных пункта:

1. Человек не может улыбнуться – у него опущен уголок рта (на экране слайд 19).

2. Ему трудно поднять одновременно обе руки выше плеча – одна из них ослабла (на экране слайд 20).

3. Он не может произнести разборчиво свое имя (на экране слайд 21).

\*ВМ1 и ВМ2 показывают каждый пункт на себе, стоя с разных сторон от Д., чтобы их видели школьники – при необходимости\*

**Д.:** Заметили какие-то из этих признаков – срочно зовите на помощь взрослых и вызывайте скорую помощь! (на экране слайд 22). У врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного человека. Номер скорой помощи, 103, 112. Давайте повторим вместе, какой номер скорой помощи? \*дети хором повторяют 103, 112\*

**ВМ2:** Ребята, предлагаю еще раз всем нам вместе повторить эти признаки, показывая их. Ребята, давайте встанем и все дружно повторим!

1. Уголок рта опущен - \*пальцем опускаем уголок рта\*
2. Не можем поднять обе руки выше плеча - \*поднимаем одну руку полностью, другую на 30 градусов\*
3. Не можем произнести разборчиво слово - \*повторяют это фразу вслух \*
4. И номер скорой помощи - \*103, 112 хором\*.

*6.Вручение сувениров/подарков школьникам.*

**ВМ2:** Отлично! Ну что же, наш урок подходит к концу, а это значит, что мы с вами обретаем звание «хранителя». Почему хранителя? Потому что сейчас вы стали обладателем всех нужных знаний, чтобы быть на страже здоровья своих близких, а значит быть хранителем! Придите сегодня домой и расскажите мамам и папам, о чем узнали на уроке. Позвоните бабушкам и дедушкам и спросите, как они себя чувствуют, расскажите то, о чем узнали сегодня!

\*награждение школьников – выдача памятных подарков и значков\*.