

Sănătate! – Modul pe tema gripei și a virusurilor

Fișă de lucru



Yaps
Raising
young people's
awareness on
preparedness and
self protection



The European
Commission provides
funding for the project.

Project Partners

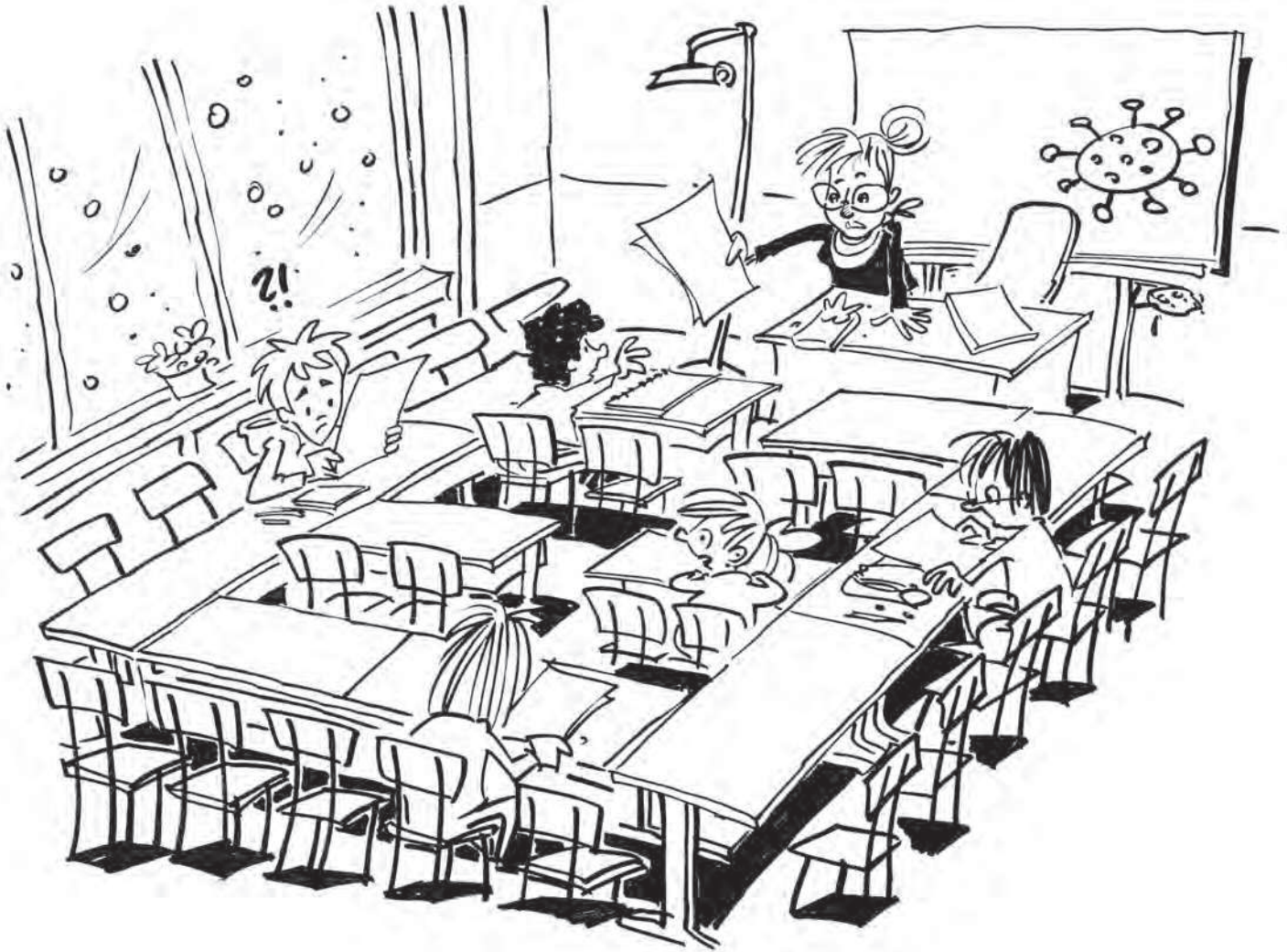


UNIVERSITATEA
BABEȘ-BOLYAI

Andrei singur în 3A

Este o dimineață rece, întunecoasă și umedă. Autobuzul școlar a avut din nou întârziere din cauza zăpezii mari și a străzilor alunecoase. Andrei trebuie acum să se grăbească să ajungă la timp la școală. Fugind spre sala de clasă, Andrei își dă jos mănușile și fularul său călduros. Dând buzna în clasă, observă că doar 4 din cei 25 de colegi sunt acolo. „Dar unde-i toată lumea?“, murmură Andrei pentru sine, îndreptându-se spre banca lui. Brusc, ușa se deschide și directoarea

școlii, doamna Popescu, intră în clasă. „Doamna Maier este în pat cu o gripă urâtă și cu febră. Și mulți dintre colegii voștri sunt bolnavi. Pentru că nu se simt bine și n-au vrut să vă îmbolnăvească și pe voi n-au venit azi la școală“, comunică ea clasei. „Pentru ora de astăzi am adus cu mine fișele de lucru ale doamnei Maier pe tema gripei și a virusurilor“. Împreună cu colegii de clasă și cu doamna Popescu, Andrei citește sarcinile de pe fișa de lucru.





Completezi spațiile goale?

Ajută-l pe Andrei să completeze spațiile goale din textul de pe fișa de lucru. Pentru aceasta, pune următoarele cuvinte la locul potrivit. Poți folosi un cuvânt o singură dată. Schimbă apoi textul tău cu colegul tău de bancă. Verifică dacă toți termenii au fost folosiți corect.

Folosește următoarele cuvinte:

În timpul iernii, jucăria preferată, gripa porcină, același, mici, val de gripă, nu corect, continente diferite, brânzeturilor, mulți

Bacteriile și virusurile sunt peste tot în jurul nostru: în aer, pe

_____, da,

chiar și pe corpul tău. Ele sunt atât de

_____, încât pot fi observate

doar cu ajutorul unui microscop foarte

puternic. Însă nu toate bacteriile și virusurile

ne îmbolnăvesc. Unele bacterii precum

cele folosite la producerea iaurtului sau

a _____ sunt chiar foarte

importante. Ne îmbolnăvim mai ales atunci

când în jurul nostru există prea multe bacterii și

virusuri care duc la îmbolnăviri, respectiv când sistemul de apărare al corpului _____

funcționează _____. Oamenii de știință spun atunci că sistemul nostru imunitar este

slăbit. De asemenea, ne îmbolnăvim și atunci când intrăm în contact cu _____

oameni. Lucrurile stau la fel și cu gripa. Dacă aceasta se răspândește rapid într-un

grup de oameni, experții numesc asta _____. Dacă mai mulți oameni sunt

bolnavi în aceeași perioadă de timp, de exemplu _____ și într-o anumită

regiune, de exemplu în toată țara, atunci se vorbește despre o epidemie. Dacă însă,

în _____ timp, în țări diferite și pe _____, oamenii suferă de

același tip de gripă, atunci epidemia a evoluat spre o pandemie. Ultima pandemie care

a avut loc a fost _____ în anul 2009. Aceasta s-a răspândit din

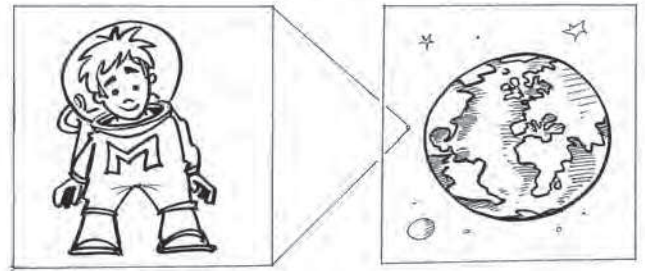
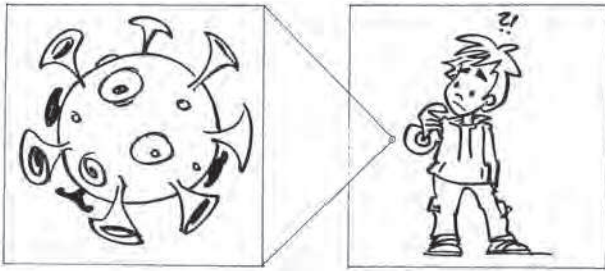
Mexic și Statele Unite pe tot globul.



Cât de mare este un virus?

În comparație cu un om, un virus este minuscule. Mai precis este la fel de mic cum este Andrei în comparație cu toată planeta.

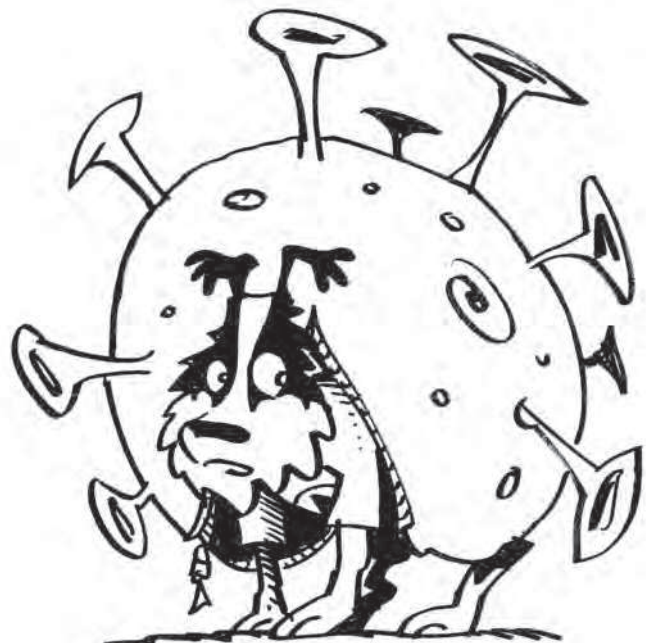
Virus : om = om : planetă



Rex știe ...

Și aparatele tehnice, precum calculatoarele, pot fi infectate cu un virus. Ceea ce ne infectează cu gripă se numesc virusuri, iar cei de pe calculator sunt viruși.

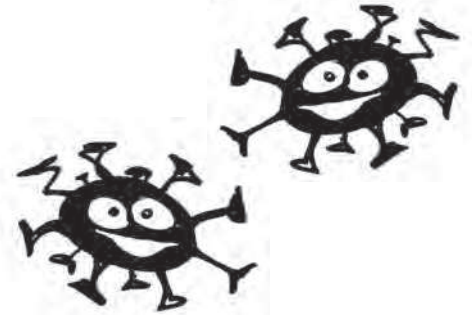
Cu siguranță ai auzit sau ai spus tu singur propoziția „am gripă”. Dar atenție! O gripă este altceva decât o răceală, chiar dacă există unele asemănări între ele. Astfel, agenții patogeni, deci virusurile, care duc la instalarea unei răceli sau a unei gripe se transmit prin aer. Ambele boli au aceleași caracteristici. În medicină, acestea se numesc simptome. Simptomele întâlnite în cazul gripei sau a răcelii sunt tusea, durerea de gât, senzația de gădilă în nas sau febră. Acestea au însă o intensitate diferită la o răceală spre deosebire de gripă.





Verificarea simptomelor

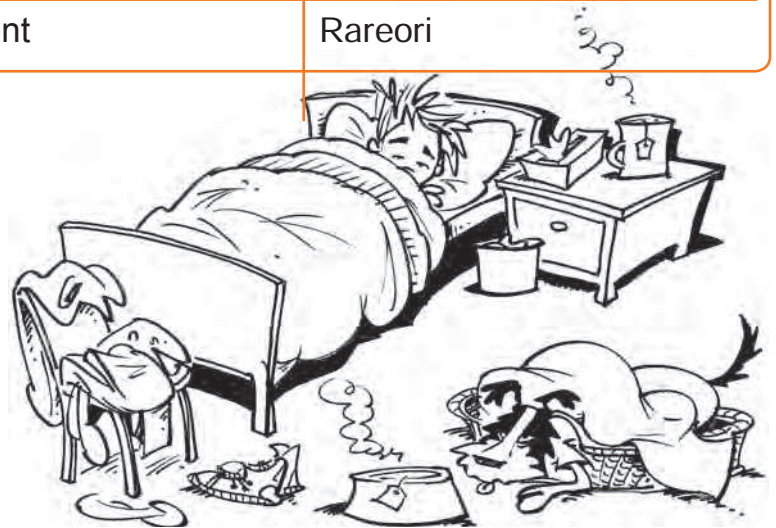
E ceva normal să ne îmbolnăvim din când în când. Cu siguranță ai fost și tu odată bolnav. Poate că ai avut chiar anul trecut o gripă serioasă; sau să fi fost oare doar o răceală? Poți verifica acest lucru cu ajutorul următorului tabel.



Simptome	În caz de gripă	În caz de răceală
Febră	Mare, 38,5 grade Celsius	Mică, sub 38,5 grade Celsius
Frisoare	Frecvent	Rareori
Dureri de cap și ale membrilor	Frecvent	Rareori
Oboseală/epuizare	Frecvent	Rareori
Guturai		Deseori
Tuse/dureri de gât	Frecvent	Rareori
Anotimp	De-a lungul anului	În general iarna
Apariția tuturor simptomelor	Deodată/rapid	Unul după altul, încet
Greață	Frecvent	Rareori

La ce rezultat ați ajuns?

Discutați în clasă despre cum v-ați simțit atunci când ați fost bolnavi. Ce ați făcut voi și părinții voștri ca să vă simțiți mai bine? Notați rezultatele pe tablă și apoi în fișa de lucru.



Acestea sunt lucrurile pe care le putem face în caz de răceală sau gripă:

Exemplu: să bem multe lichide precum apă și ceai



Verde sau roșu?

În ce măsură se ascunde în voi un expert în materie de gripă? Puteți să vă testați cunoștințele cu ajutorul următoarelor întrebări. Fiecare dintre voi pregătește două cartonașe pe această temă, unul roșu și celălalt verde.

Care din următoarele afirmații sunt corecte? Ridicați cartonașul verde dacă sunteți de părere că enunțul este corect; dacă considerați că enunțul respectiv este fals, atunci ridicați cartonașul roșu.

Enunțul 1: Există mai multe forme diferite de gripă.

Enunțul 2: Oamenii nu se pot îmbolnăvi de gripă porcină sau de gripă aviară.

Enunțul 3: Doar oamenii, nu și animalele, se pot îmbolnăvi de gripă.

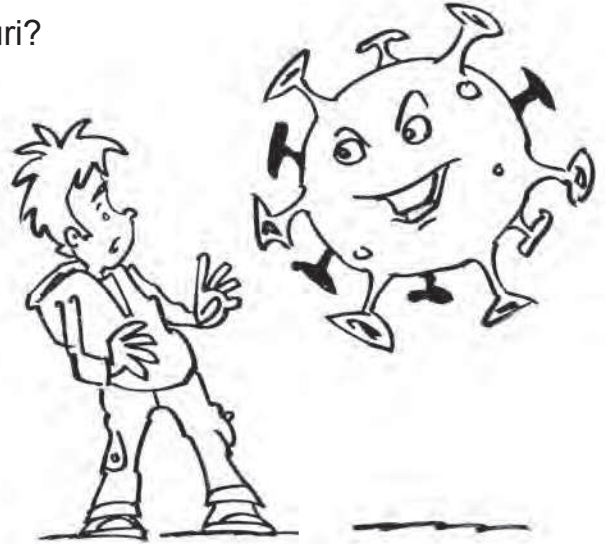
Enunțul 4: Virusul gripei se poate transmite de la oameni la porci.

Enunțul 5: Între 1918 și 1920 mulți oameni s-au îmbolnăvit de gripa spaniolă. Aceasta însă nu a izbucnit în Spania, ci în Mexic. Însă doar Spania a anunțat epidemia în ziare și la radio.

Enunțul 6: Toate virusurile de gripă provin inițial de la păsări de apă.

Enunțul 7: Și pușculițele în formă de porcușori se pot îmbolnăvi de gripă.

Care dintre voi a știut cele mai multe răspunsuri?



Rex știe ...

Ultima mare pandemie din lume a avut loc în 2009. În total, 1,3 miliarde de oameni au fost infectați, ceea ce înseamnă că fiecare a cincea persoană s-a îmbolnăvit. Această gripă a fost denumită colocvial „gripă porcină” căci în SUA s-au observat virusuri asemănătoare la porci.



Pentru a rămâne sănătoși

Ce poți face pentru a rămâne sănătos? De ce anume trebuie să ții cont pentru a nu-i infecta și pe alții dacă te îmbolnăvești? Pentru a afla răspunsul la aceste întrebări, citește următoarele cerințe. Colorează-le cu verde pe acelea despre care crezi că sunt adevărate. Care cerințe sunt false? Colorează-le cu culoarea roșie. Ce observi? Scrie în bulele de gândire goale.

Șterge-ți nasul de mânecă sau de altă haină. Merge mai repede decât să stai să scoți o batistă.

Nu strănuta spre alți oameni. Folosește o batistă. Dacă trebuie să strănuți în mână, spală-te pe mâini după aceea.

Mănâncă echilibrat. Mănâncă suficiente fructe și legume. Dormi suficient.

Joacă-te des afară cu prietenii tăi și fii activ.

Fă regulat duș și baie. Spală-te pe dinți.

Nu le spune părinților și profesorilor tăi când te simți bolnav. Dacă le spui, își vor face prea multe griji.

Du-te împreună cu familia ta în vacanță în țări unde este un val de gripă.

Nu te teme de vaccinuri.

Du-te la școală și atunci când ești bolnav ca nu cumva să ratezi ceva.





Așa este corect

Elaborați pentru clasa sau pentru școala voastră un poster pe care să notați cum trebuie să vă comportați corect pentru a nu vă îmbolnăvi și a-i infecta și pe alții. Dacă doriți, puteți să completați posterul cu desene făcute de voi sau cu poze din ziare.



Sfatul lui Rex:



Poți afla mai multe informații legate de tema situațiilor de urgență și a prevenției pe pagina de internet www.igsu.ro.

Memoria de siguranță a lui Rex - Partea a V-a

Aceasta este următoarea parte a memoriei tale de siguranță. La fiecare ediție primești douăsprezece cartonașe noi. Poți juca jocul de memorie cu prietenii sau cu frații tăi, sau

singur. Poate că îl joci odată împreună cu părinții tăi și îi testezi să vezi cât de bine știu ei.

Rex îți dorește distracție
plăcută



Așa se face:

1. Imprimă cartonașele pe hârtie groasă sau lipește-le pe carton.
2. Decupează cartonașele.
3. Așază-le pe masă cu scrisul și cu imaginile în jos.
4. Găsește acum acele cartonașe la care imaginea și textul se potrivesc.
5. Cel care a reușit până la sfârșit să pună mâna pe cele mai multe cartonașe este câștigătorul.





Nu doar oamenii, ci și animalele se pot infecta cu gripă.



Când sunteți bolnavi, nu trebuie să mergeți la școală.



Dacă mulți oameni se îmbolnăvesc în același timp într-un anumit teritoriu vorbim despre o epidemie.



Nu doar spălarea regulată a mâinilor, ci și spălarea corectă a acestora este importantă pentru ca, pe cât posibil, să nu ne îmbolnăvim sau să nu-i infectăm pe alți oameni.



Bacteriile și virusurile sunt atât de mici încât nu le putem vedea cu ochiul liber.



Răcelile există deja de multă vreme, de când există și oamenii.