**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение,
реализующее адаптированные общеобразовательные программы «Школа-интернат №1»**

# ОБЩЕШКОЛНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
## в рамках недели ЗОЖ
## «НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ»

**Подготовила: воспитатель Анна Ивановна Кунц**

**г. Хабаровск
2021 г.**

**Слово «здоровье» - одно из наиболее часто употребляемых человеком.**

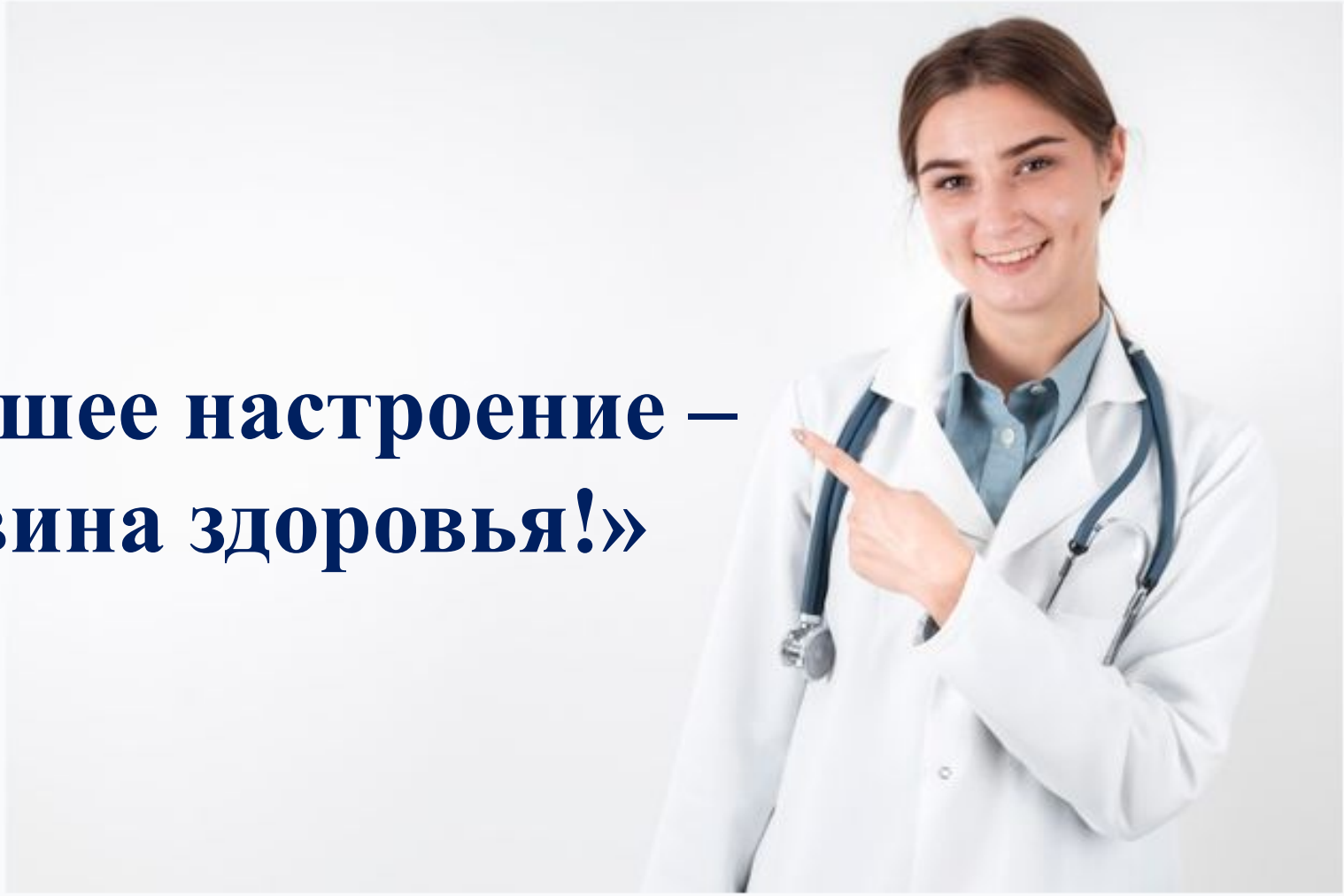
**Даже приветствие при встречах и расставания мы связываем с этим понятием:**

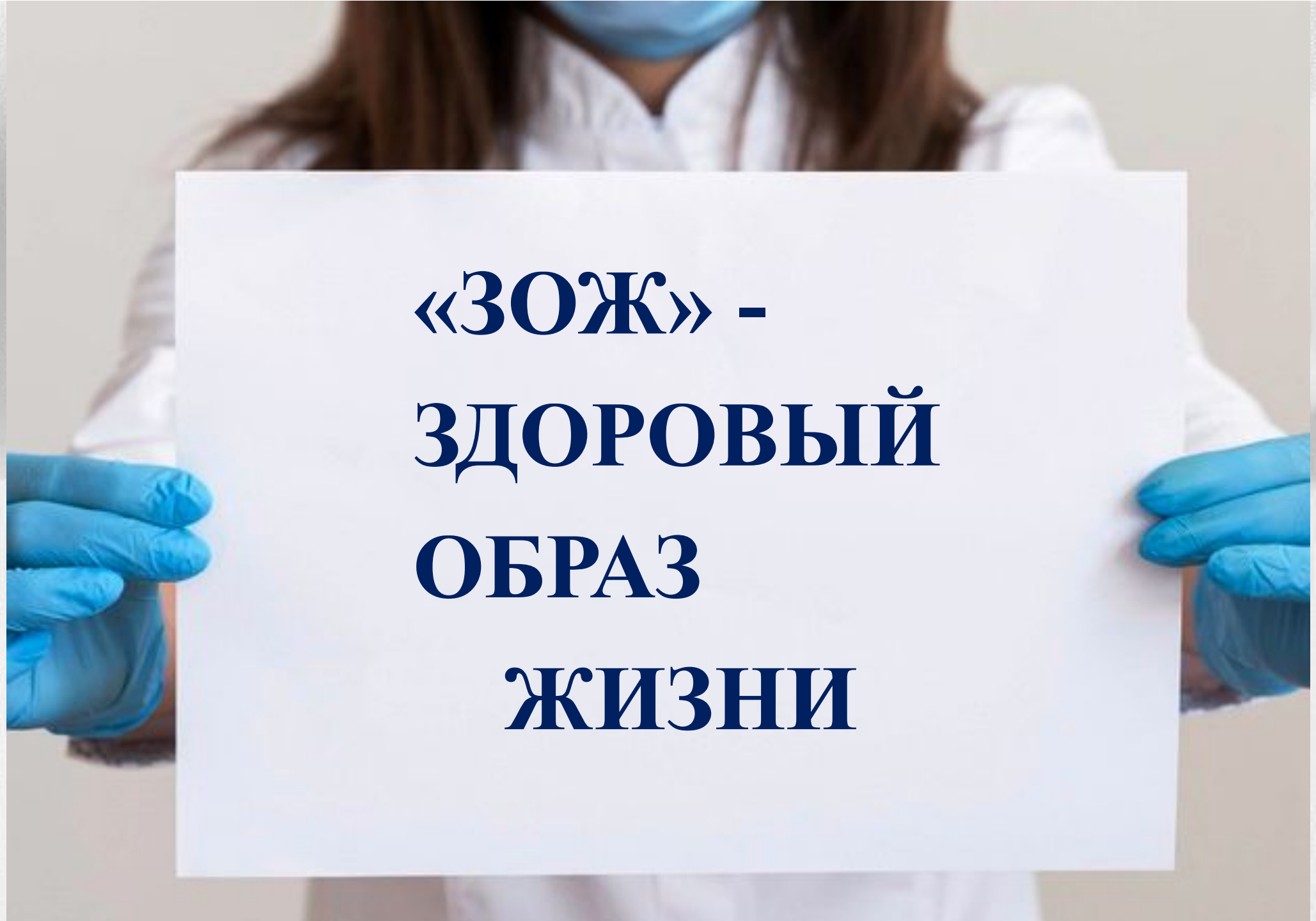
**«Здравствуйте»,**

**«Будьте здоровы»,**

**«Доброго Вам здоровья».**

**«Хорошее настроение – половина здоровья!»**





# «ЗОЖ» - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

# Конкурс «Анаграммы»

**Нужно собрать слово, связанное со здоровьем**

# ЛЬТУРАКУФИЗ

# ФИЗКУЛЬТУРА

# ДКАЗАРЯ

# ЗАРЯДКА

# ЛКАЗАКА

# ЗАКАЛКА

# ЕНГИАГИ

# ГИГИЕНА

# ЛКАПРОГУ

# ПРОГУЛКА

# МОЛОДЦЫ!

# ПОЧТА ЗДОРОВЬЯ

СТОП COVID-19

# ДЕТИ И КОРОНАВИРУС

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.

## КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСКИ СОХРАНЯЮТСЯ?

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.

## МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.

## КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

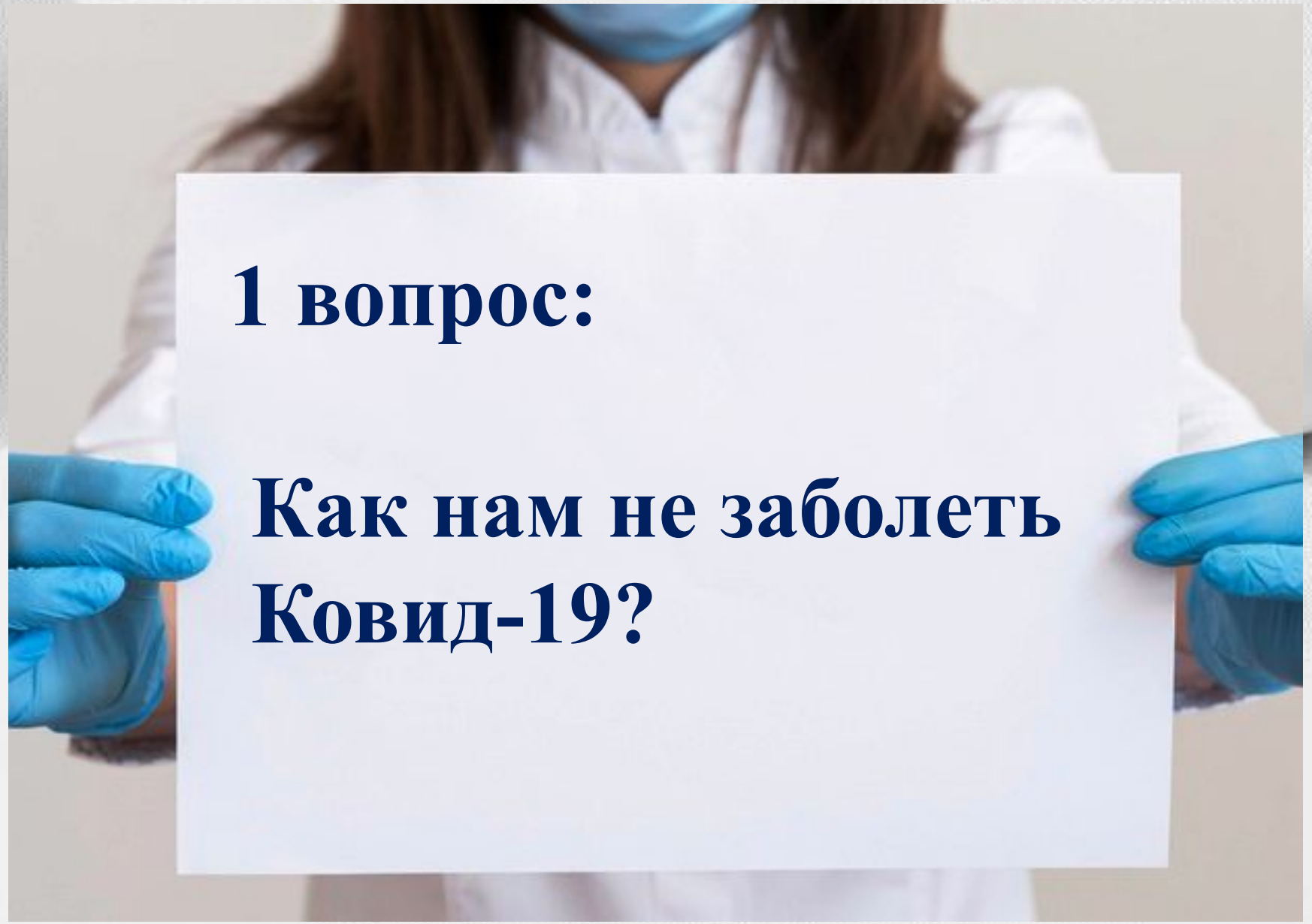
Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствии детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

## НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЯМ? С КАКОГО ВОЗРАСТА?

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.



# 1 вопрос:

# Как нам не заболеть Ковид-19?

# ПРОФИЛАКТИКА

- ЧАСТОЕ , ТЩАТЕЛЬНОЕ МЫТЬЕ РУК
- РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ
- ПРЕБЫВАНИЕ ДОМА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ
- ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ С ИНФИЦИРОВАННЫМИ ЛЮДЬМИ
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

НОВЫЙ

# КОРОНАВИРУС

2019-NCOV

## СИМПТОМЫ

ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ЧИХАНИЕ, НАСМОРК

ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

## ПРОФИЛАКТИКА

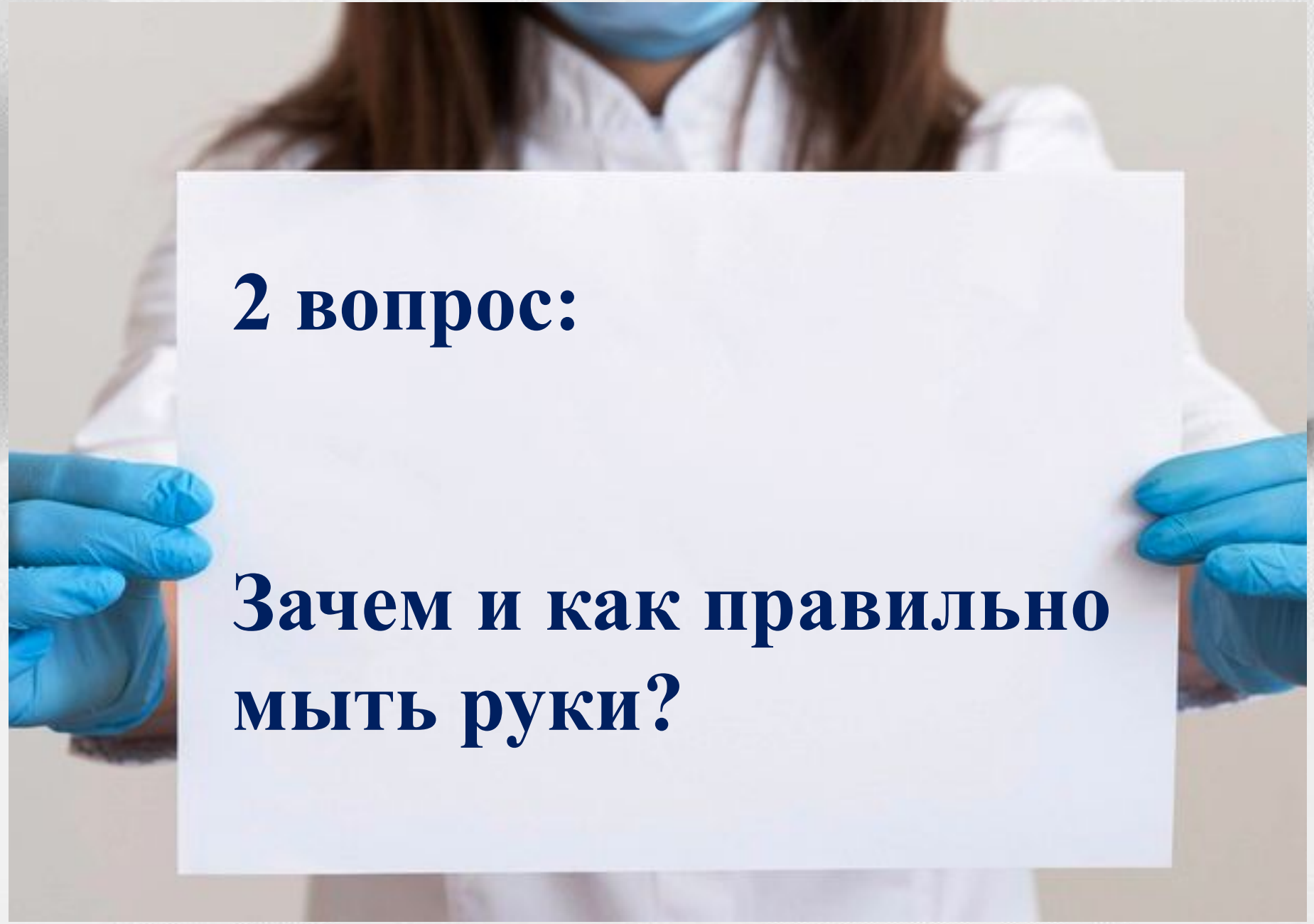
Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Используйте маски для защиты органов дыхания

Избегайте контакта с заболевшими людьми

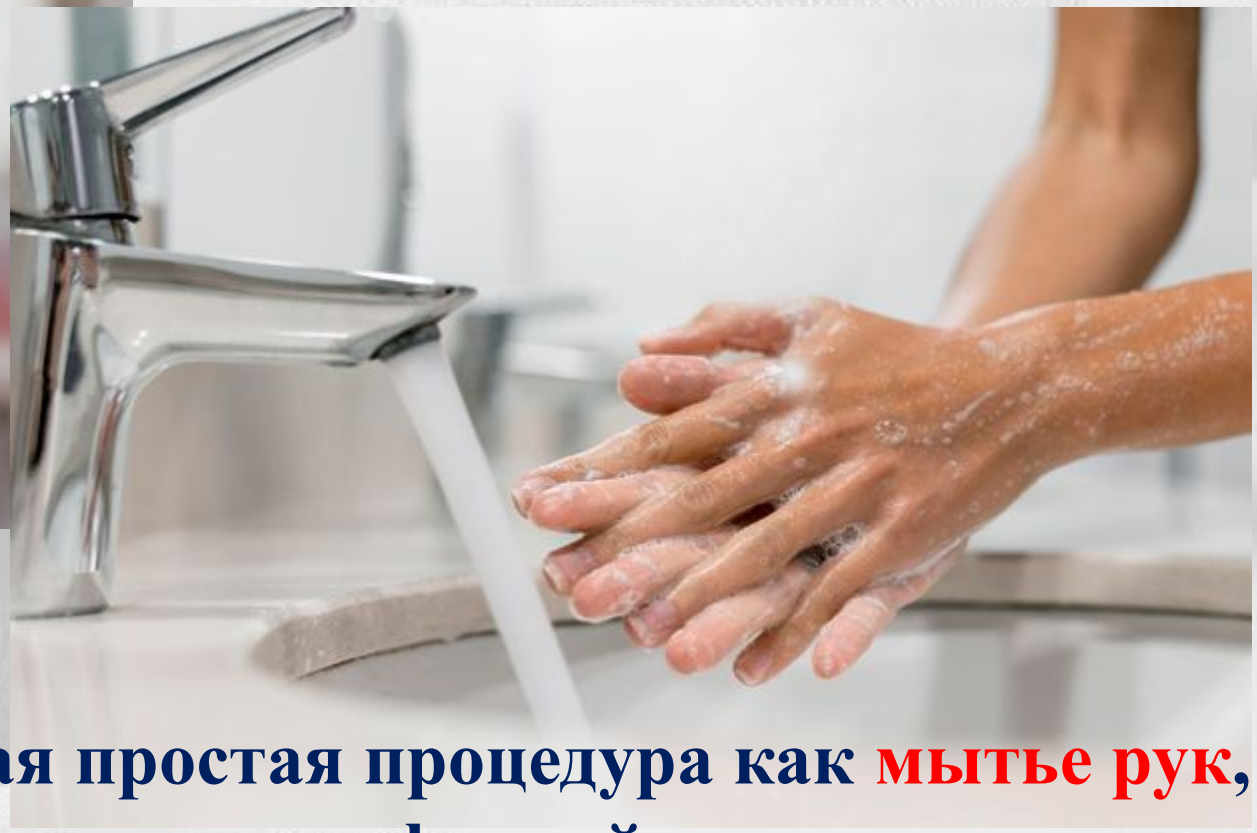
Держите руки в чистоте

Избегайте мест скопления людей



# 2 вопрос:

# Зачем и как правильно мыть руки?



**Исследования доказали, что такая простая процедура как мытье рук, снижает риски респираторных вирусных инфекций, в частности гриппа и ОРВИ.**

**По исследованиям, если бы все люди правильно мыли руки, количество смертей сократилось бы примерно на миллион в год.**

**Когда нужно мыть руки?**

**Когда они явно грязные.**

**Но не только. Список показаний к мытью рук выглядит так:**

**— После посещения туалета**

**— Перед готовкой**

**— Перед едой**

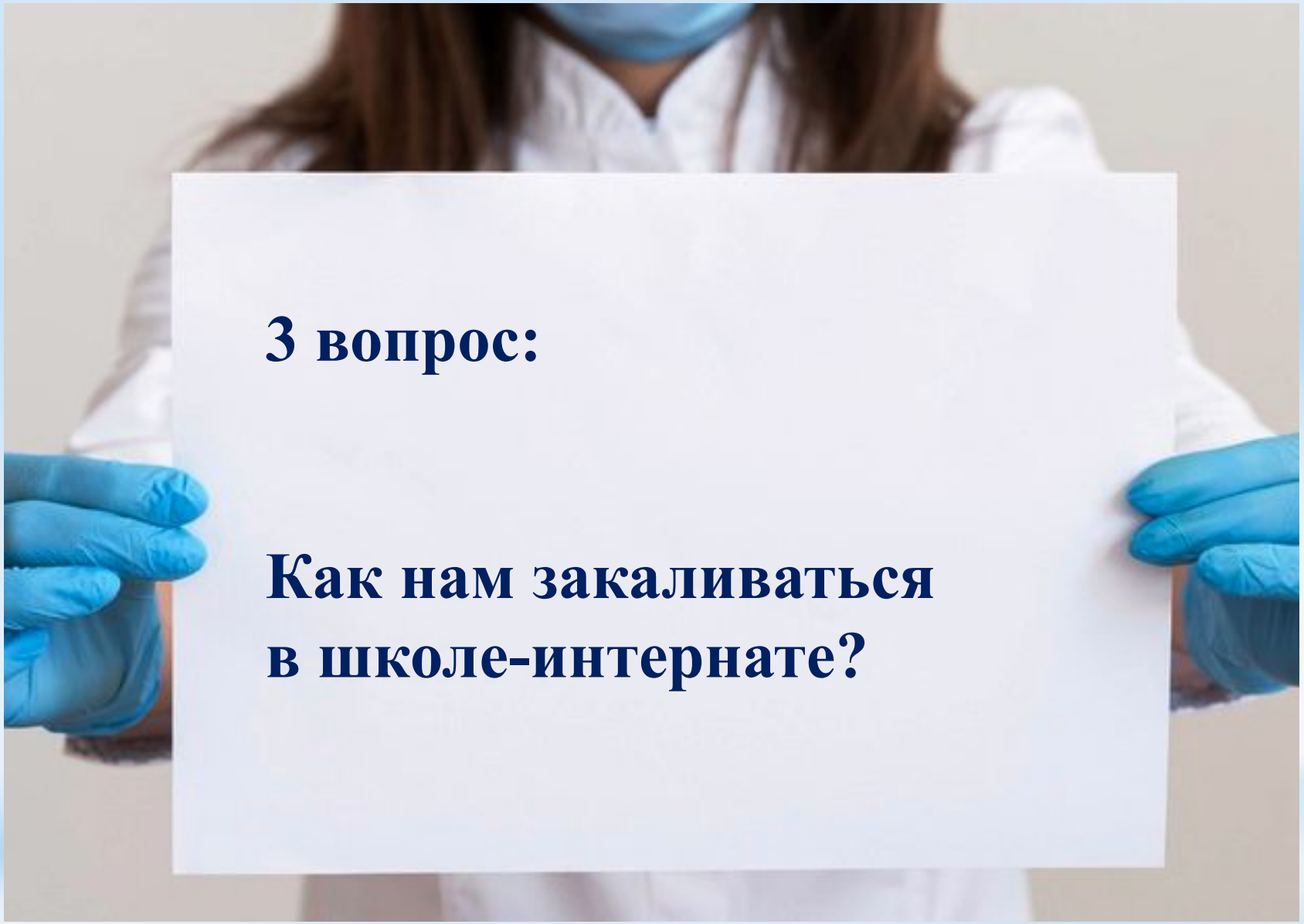
**— После того, как вы высморкались или чихнули**

**— После прикосновения к животным (свои тоже считаются)**

**— После посещения общественных мест**

**— После поездки в общественном транспорте**

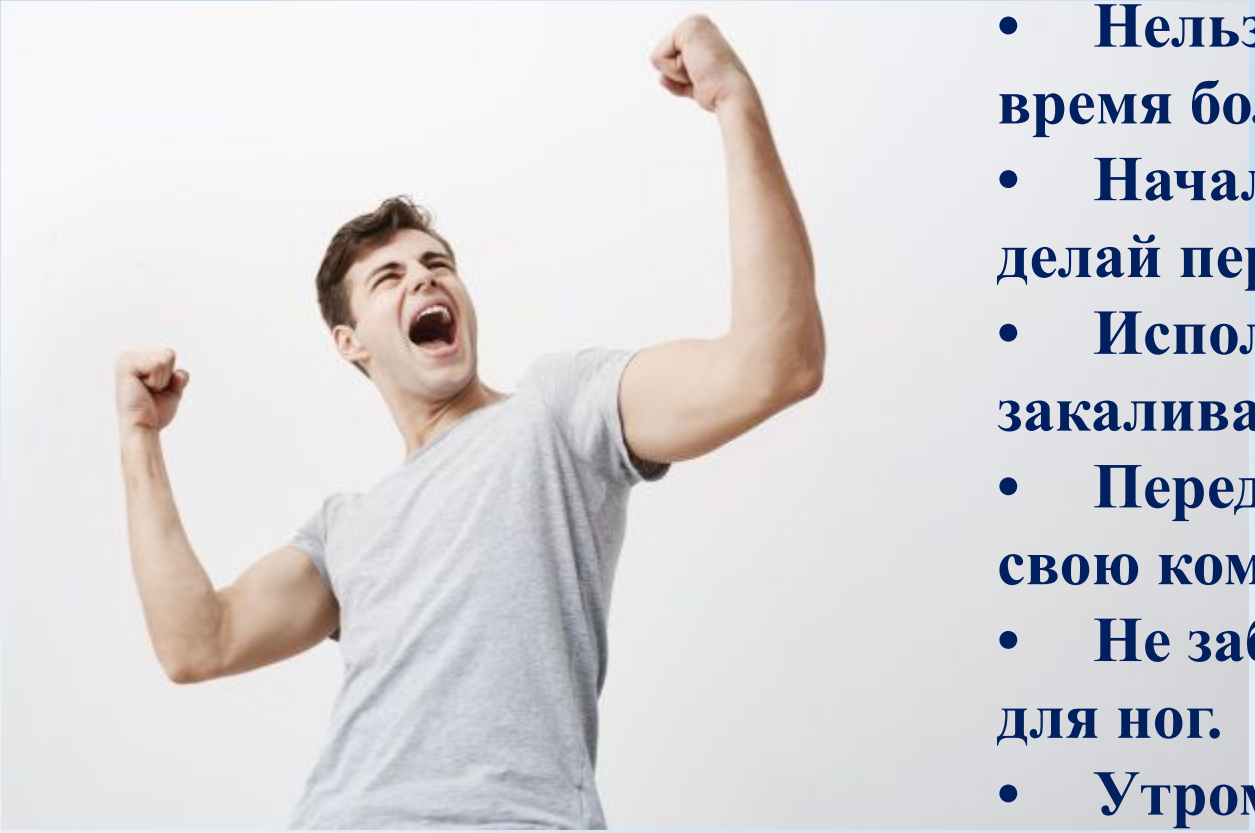
**— После уборки дома**



**3 вопрос:**

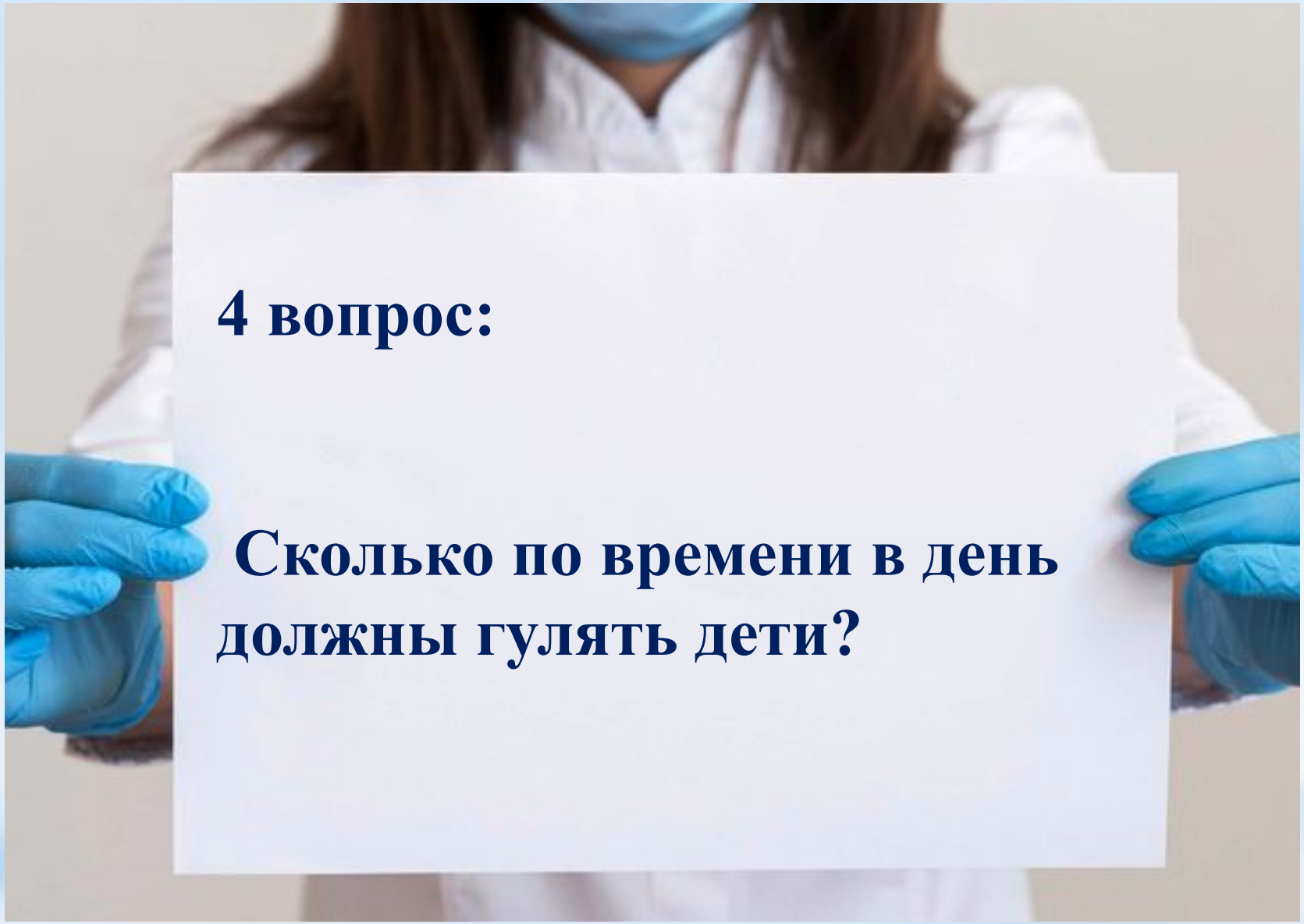
**Как нам закаливаться в школе-интернате?**

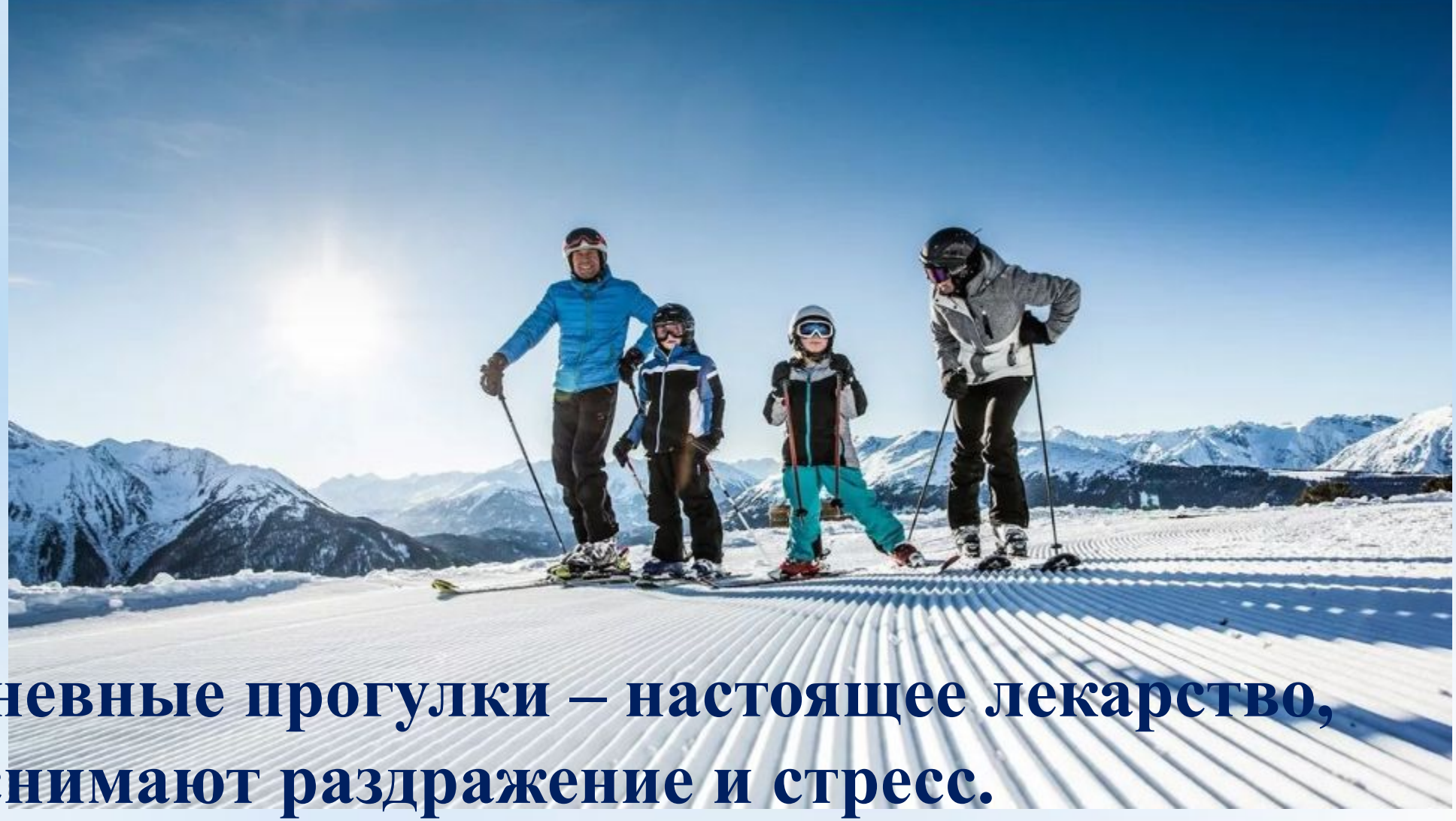
# ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



**Правила закаливания (примерный перечень):**

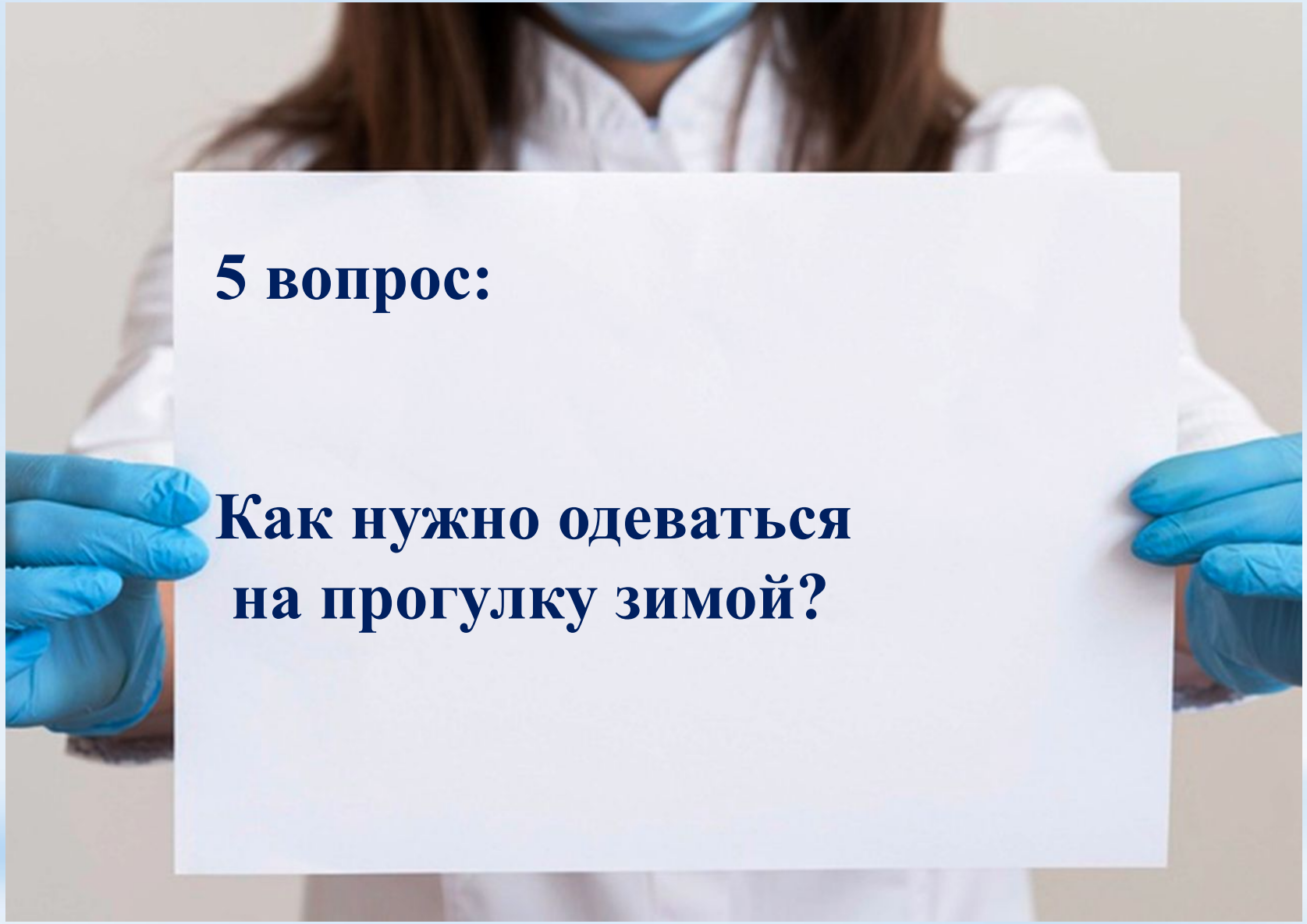
- **Закаляться нужно постепенно.**
- **Нельзя начинать закаливание во время болезни.**
- **Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.**
- **Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.**
- **Перед сном обязательно проветривать свою комнату.**
- **Не забывай о контрастных ванночках для ног.**
- **Утром выполняй зарядку при открытой форточке.**
- **Обтирайся водой комнатной температуры.**


4 вопрос:
Сколько по времени в день должны гулять дети?



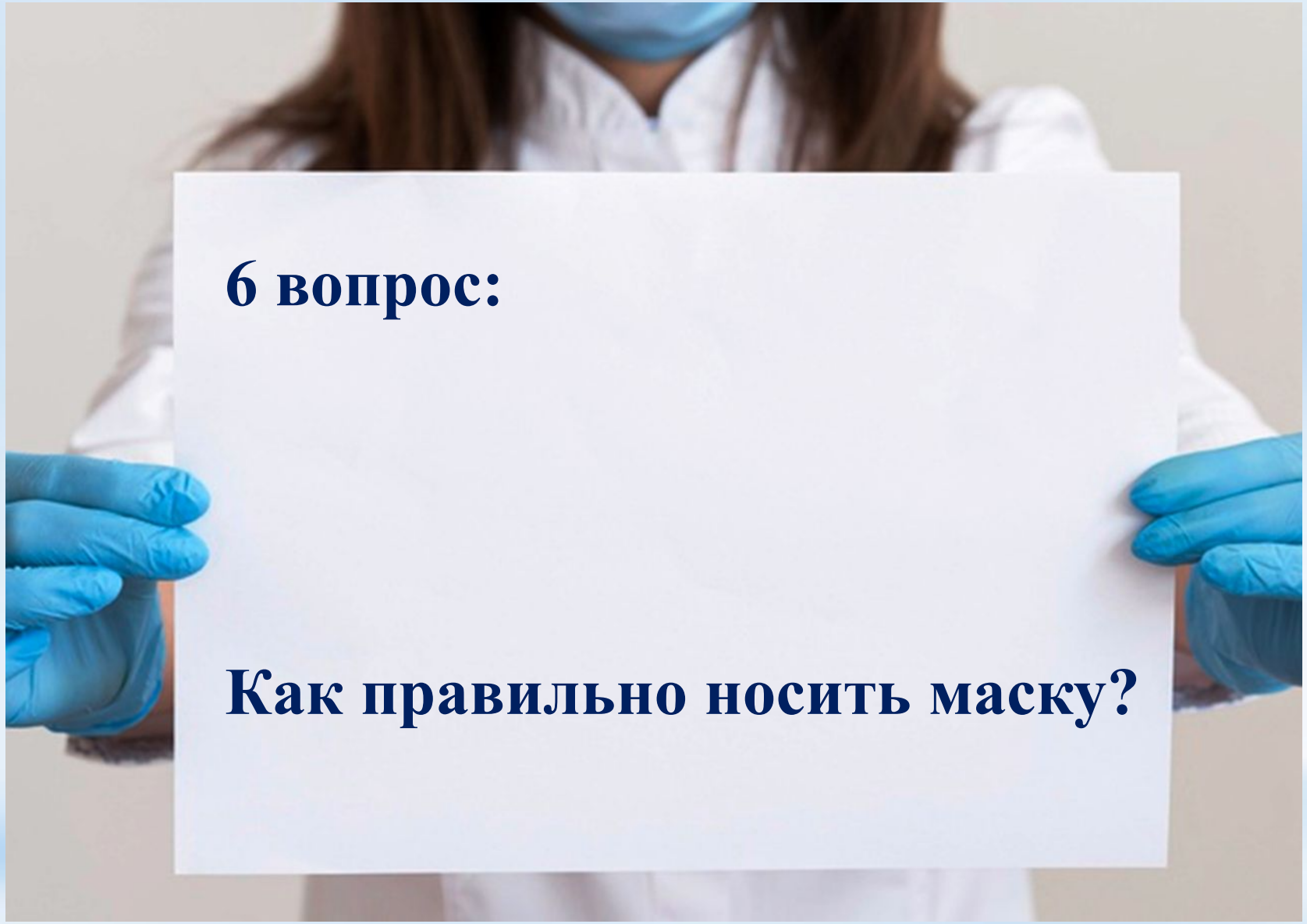
**Ежедневные прогулки – настоящее лекарство, они снимают раздражение и стресс.**

**Чтобы организм насытился кислородом необходимо как минимум 15 минут. Самая оптимальная прогулка должна длиться не менее двух часов.**



**5 вопрос:**

**Как нужно одеваться на прогулку зимой?**


6 вопрос:
Как правильно носить маску?

# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

**Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает**

1. **Закрепите маску так,** чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок
2. **Использованную** маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро
3. Не стоит носить маску **на свежем воздухе**
4. После ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить, **не надевайте ее повторно**
5. **Снимать маску** нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом
6. **Если маска стала сырой,** то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую
7. Меняйте маску каждые **2–4 часа**
8. Надевать маску нужно **цветной стороной наружу**
9. **Не кладите** использованную маску в карман или сумку

# ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ

**Важно!**
Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк

В местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте)

При уходе за больным

Редактор Евгения Родочинская
Дизайнер Алексей Беленёв
amic

Тест:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»

1. Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?

1) Меньше 30 минут (1 балл)
2) 1 — 2 часа (2 балла)
3) Больше 2 часов (3 балла)

Тест:

## «На сколько хороший образ жизни вы ведете»

4. Сколько часов в день вы спите?

1) 4 — 6 часов (0 баллов)
2) 9 — 10 часов или более (1 балл)
3) 7 — 8 часов (2 балла)

Тест:

## «На сколько хороший образ жизни вы ведете»

5. Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?

1) Не занимаюсь спортом (0 баллов)
2) До 2 часов (1 балл)
3) 2 — 4 часа (2 балла)
4) 5 — 6 часов (3 балла)
5) Больше 6 часов (4 балла)

Тест:

## «На сколько хороший образ жизни вы ведете»

6. Как вы предпочитаете отдыхать?

1) Перед компьютером или телевизором (1 балл)
2) Провожу время с семьей или друзьями (2 балла)
3) Занимаюсь спортом, гуляю на природе (3 балла)
4) Нет времени на отдых (0 баллов)

Тест:

## «На сколько хороший образ жизни вы ведете»

7. Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

1) Каждый день (3 балла)
2) Несколько раз в неделю (2 балла)
3) Не чаще одного раза в неделю (1 балл)
4) Нерегулярно / почти не ем (0 баллов)

# Результаты:

- **1 — 7 баллов** Пока вы далеки от здорового образа жизни. Однако не стоит отчаиваться. Никогда не поздно начать.
- **7 — 14 баллов** Пока не все идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное — не останавливаться, и совсем скоро вы будете чувствовать себя еще лучше.
- **14 — 19 баллов** Вашему образу жизни можно только позавидовать! Так держать! Однако не существует предела совершенству.

**Я желаю вам, ребята,**
**Быть здоровыми всегда.**
**А добиться результата**
**Не возможно без труда.**
**Вы зарядкой занимайтесь**
**Ежедневно по утрам.**
**И, конечно, закаляйтесь-**
**Это так поможет вам!**

# Рефлексия деятельности

– Как вы думаете, для чего вам могут пригодиться знания, полученные сегодня?
– Можете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и посоветовать что – либо своим друзьям и близким?
– Что особенно понравилось? Что не понравилось?

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!