

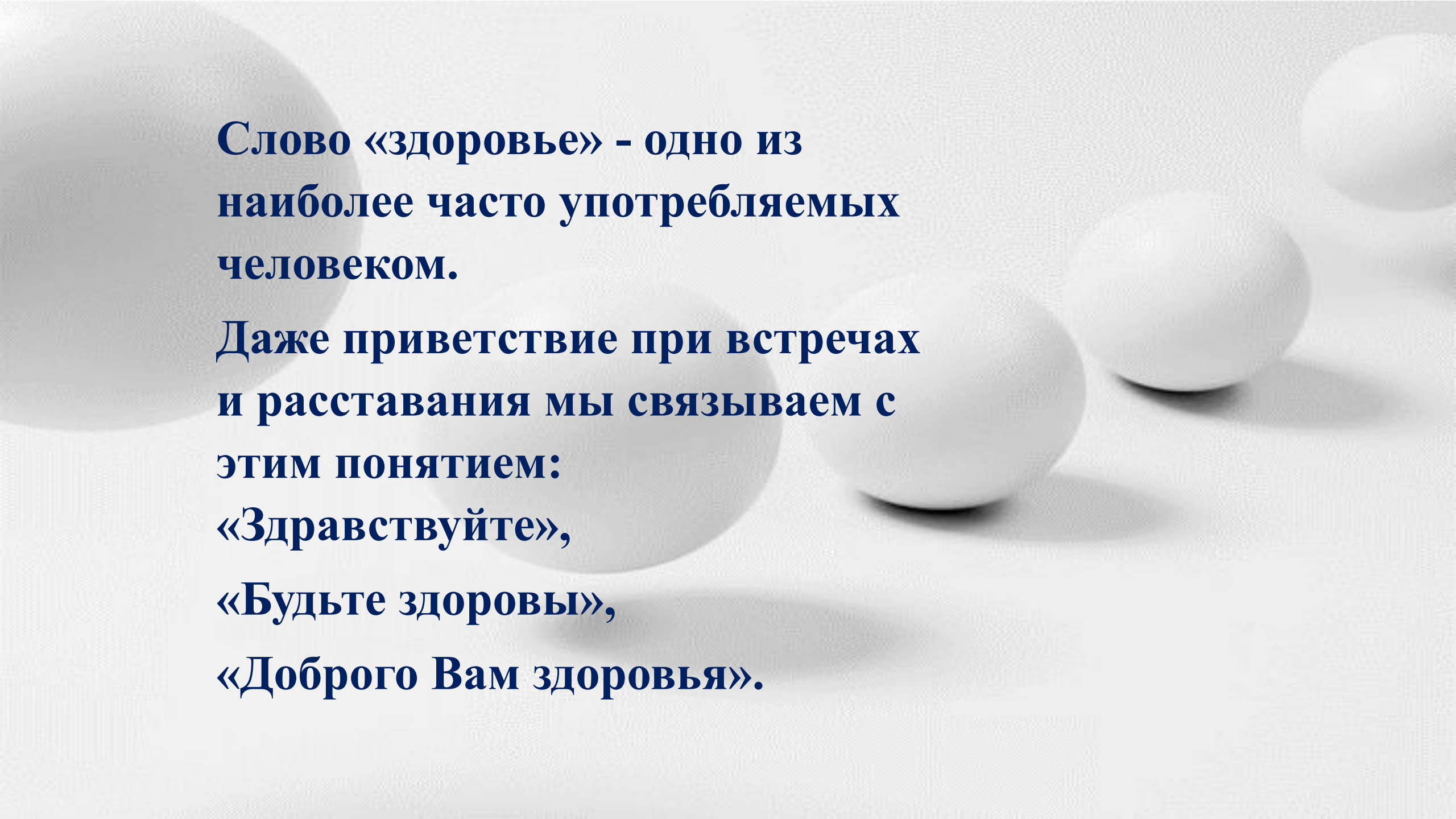


**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение,  
реализующее адаптированные общеобразовательные программы «Школа-интернат №1»**

**ОБЩЕШКОЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ  
в рамках недели ЗОЖ  
«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ»**

**Подготовила: воспитатель Анна Ивановна Кунц**

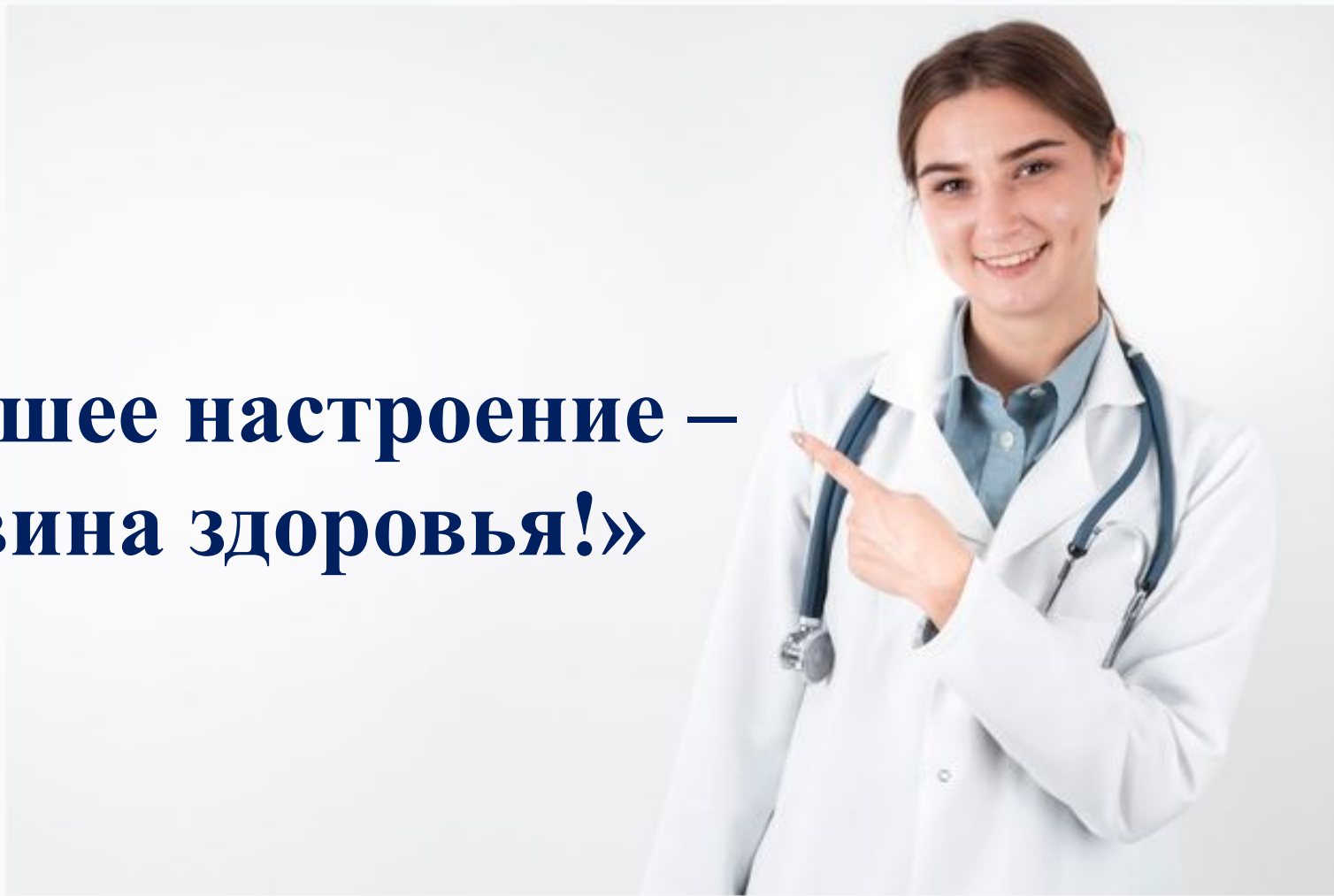
**г. Хабаровск  
2021 г.**

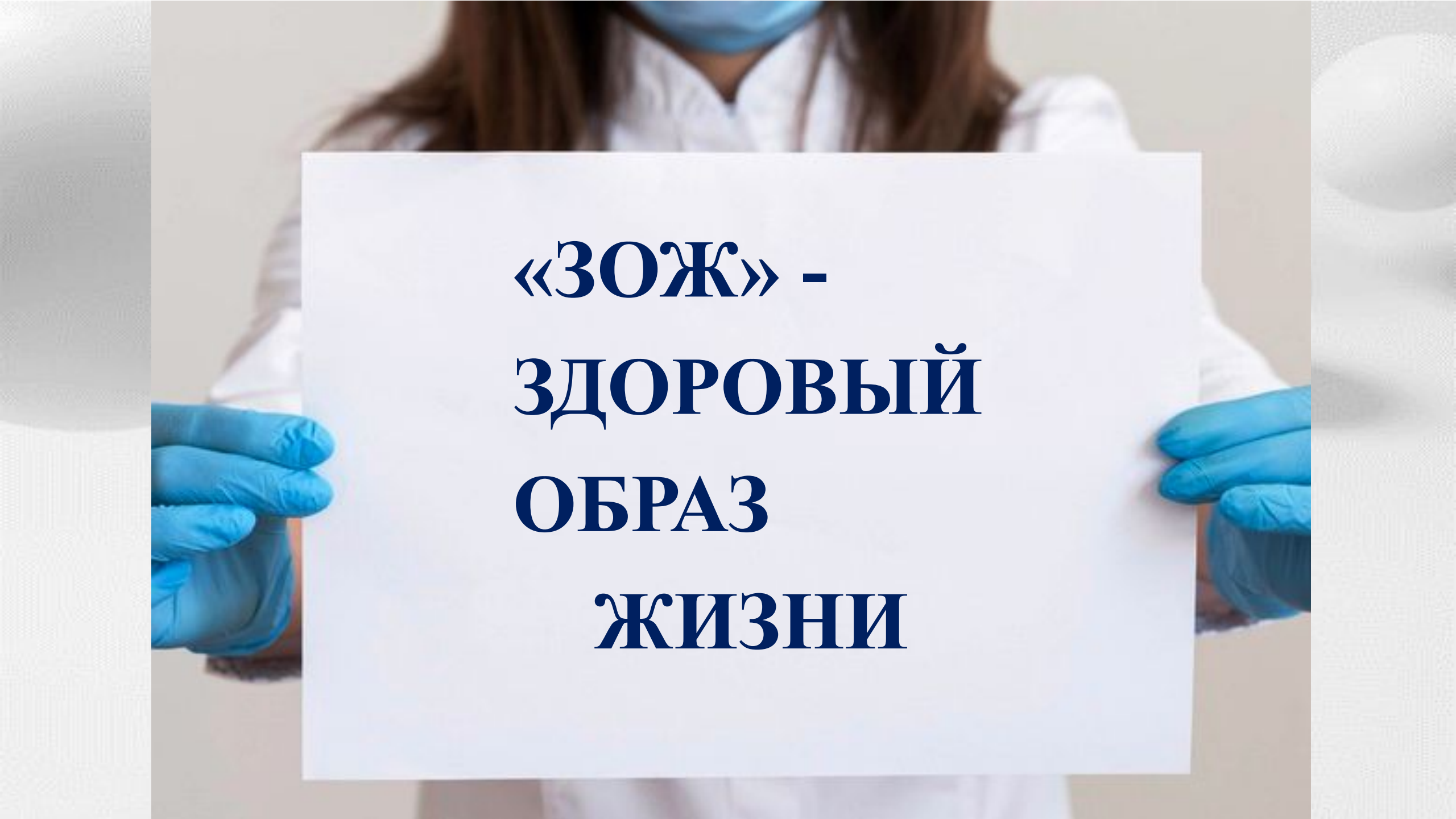


**Слово «здоровье» - одно из  
наиболее часто употребляемых  
человеком.**

**Даже приветствие при встречах  
и расставания мы связываем с  
этим понятием:  
«Здравствуйте»,  
«Будьте здоровы»,  
«Доброго Вам здоровья».**

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



A person wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves is holding a white rectangular sign. The sign contains the text «ЗОЖ» - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ in a dark blue, serif font. The background is a plain, light-colored wall.

**«ЗОЖ» -  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**



A person wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves is holding a white rectangular sign. The sign contains text in Russian. The background is a plain, light-colored wall.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ**

**ЖИЗНИ –**

**СОБЛЮДЕНИЕ**

**ПРАВИЛ ДЛЯ**

**ПОДДЕРЖАНИЯ**

**ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

A person wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves is holding a white rectangular sign. The sign contains text in a dark blue, serif font. The background is a light, neutral color.

# **Конкурс «Анаграммы»**

**Нужно собрать слово,  
связанное со здоровьем**



**ЛЪТУРАКУФИЗ**

**ФИЗКУЛЪТУРА**





# ДКАЗАРЯ





# ЗАРЯДКА



# ЛКАЗАКА



# ЗАКАЈКА





# ЕНІГІАГІ





# ГИГИЕНА



# ЛКАПРОГУ



# ПРОГУЛКА



**МОЛОДЦЫ!**





# ПОЧТА ЗДОРОВЬЯ





## 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 отсутствие 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.

A person wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves is holding a white rectangular sign. The background is a light-colored wall with a white egg-shaped object on the right side.

**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



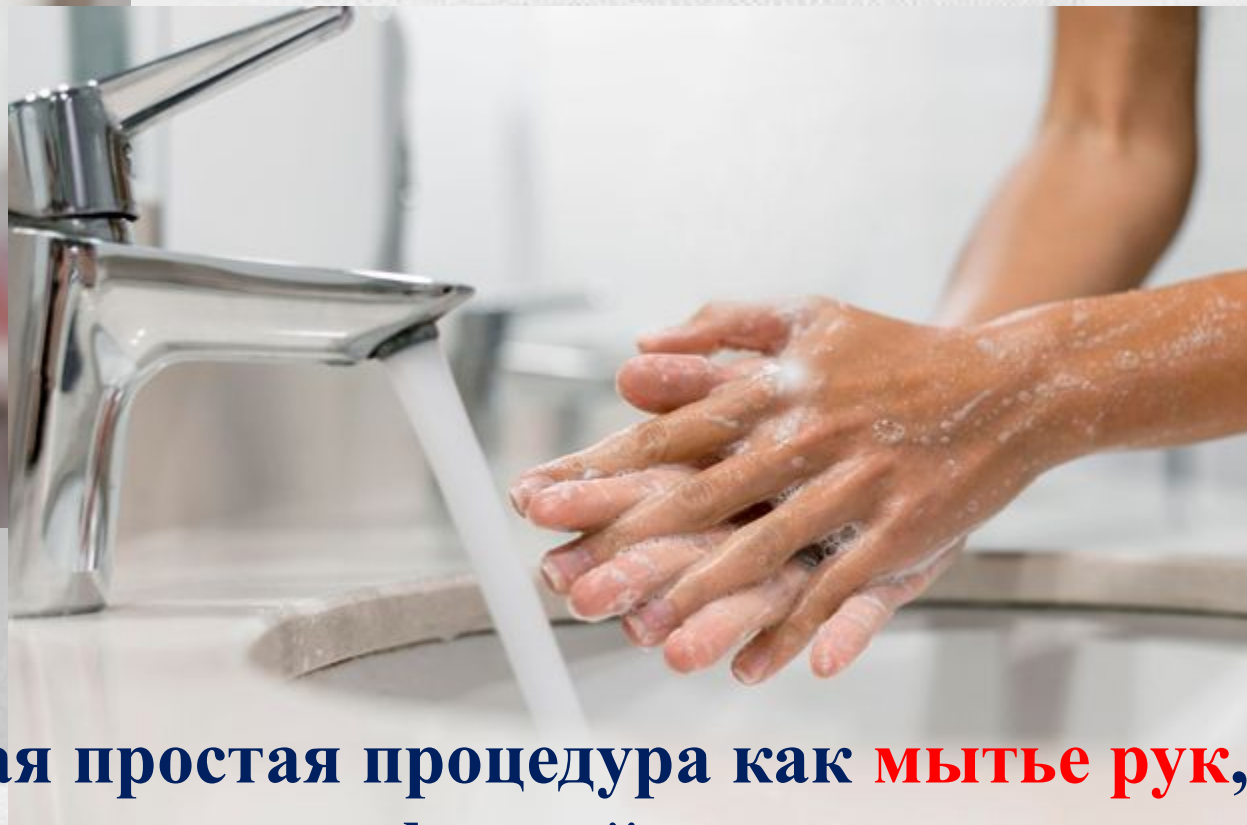
A person wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves is holding a white rectangular sign. The background is a light-colored wall with a white egg-shaped object on the right side.

**2 вопрос:**

**Зачем и как правильно  
мыть руки?**







**Исследования доказали, что такая простая процедура как **мытьё 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

A person wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves is holding a white rectangular sign. The background is a plain, light-colored wall.

**3 вопрос:**

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



# ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ





## **Правила закаливания (примерный перечень):**

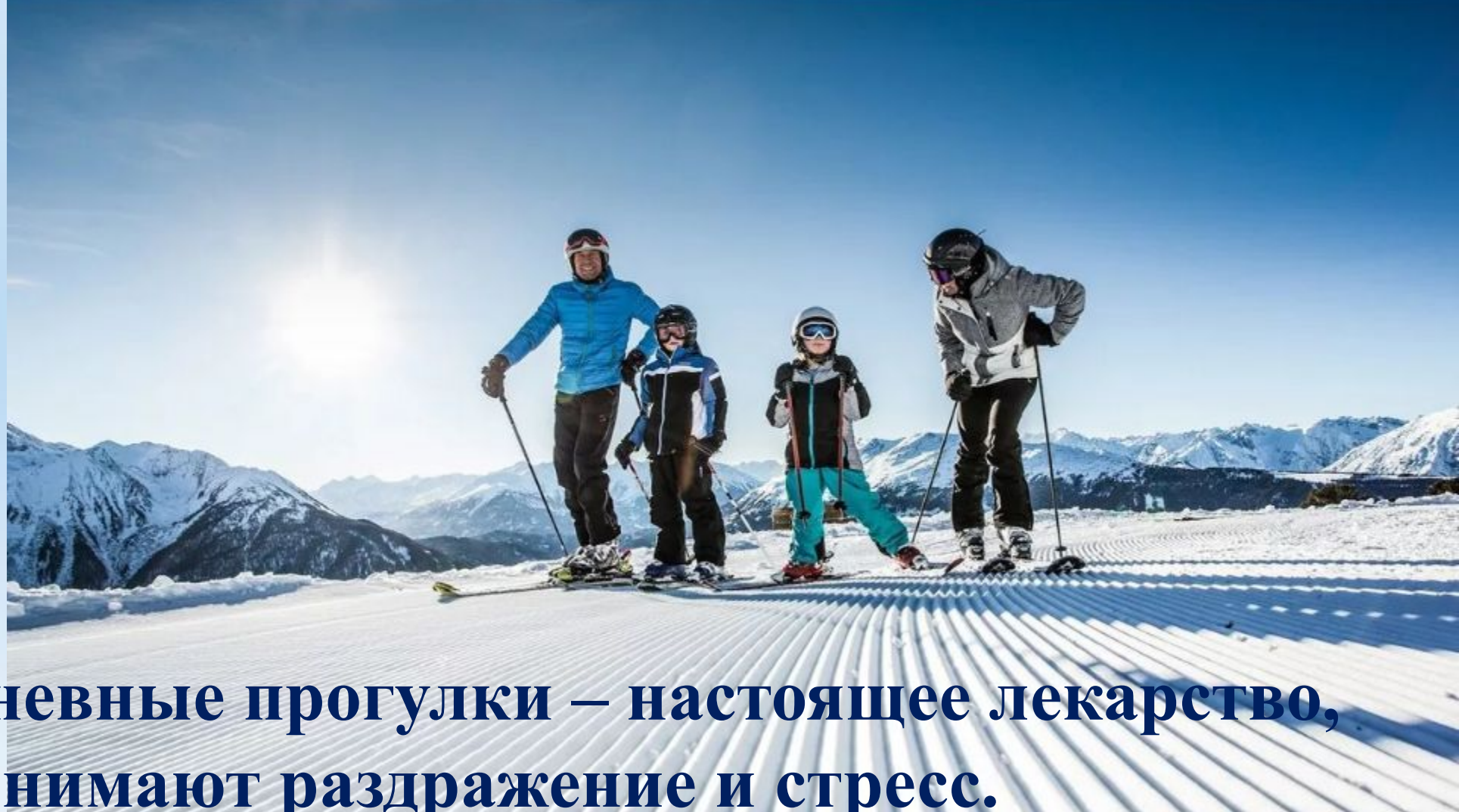
- **Закаляться нужно постепенно.**
- **Нельзя начинать закаливание во время болезни.**
- **Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.**
- **Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.**
- **Перед сном обязательно проветривать свою комнату.**
- **Не забывай о контрастных ванночках 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.**

A person wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves is holding a white rectangular sign. The background is a plain, light-colored wall.

**5 вопрос:**

**Как нужно одеваться  
на прогулку зимой?**





A person wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves is holding a white rectangular sign. The background is a plain, light-colored wall.

**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



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



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



При уходе  
за больным

### Важно!

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

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!**



