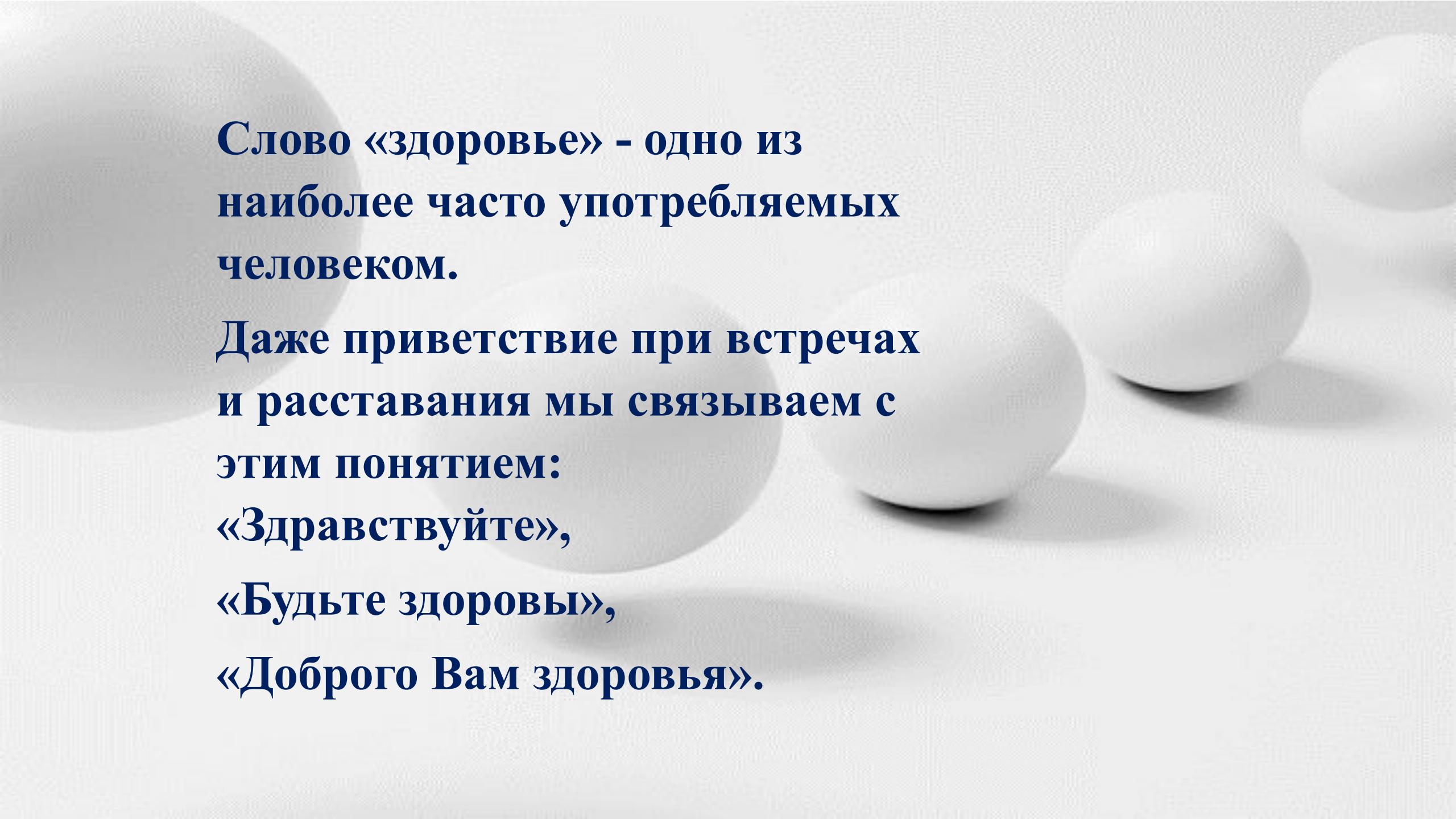


**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение,  
реализующее адаптированные общеобразовательные программы «Школа-интернат №1»**

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

**Подготовила: воспитатель Анна Ивановна Кунц**

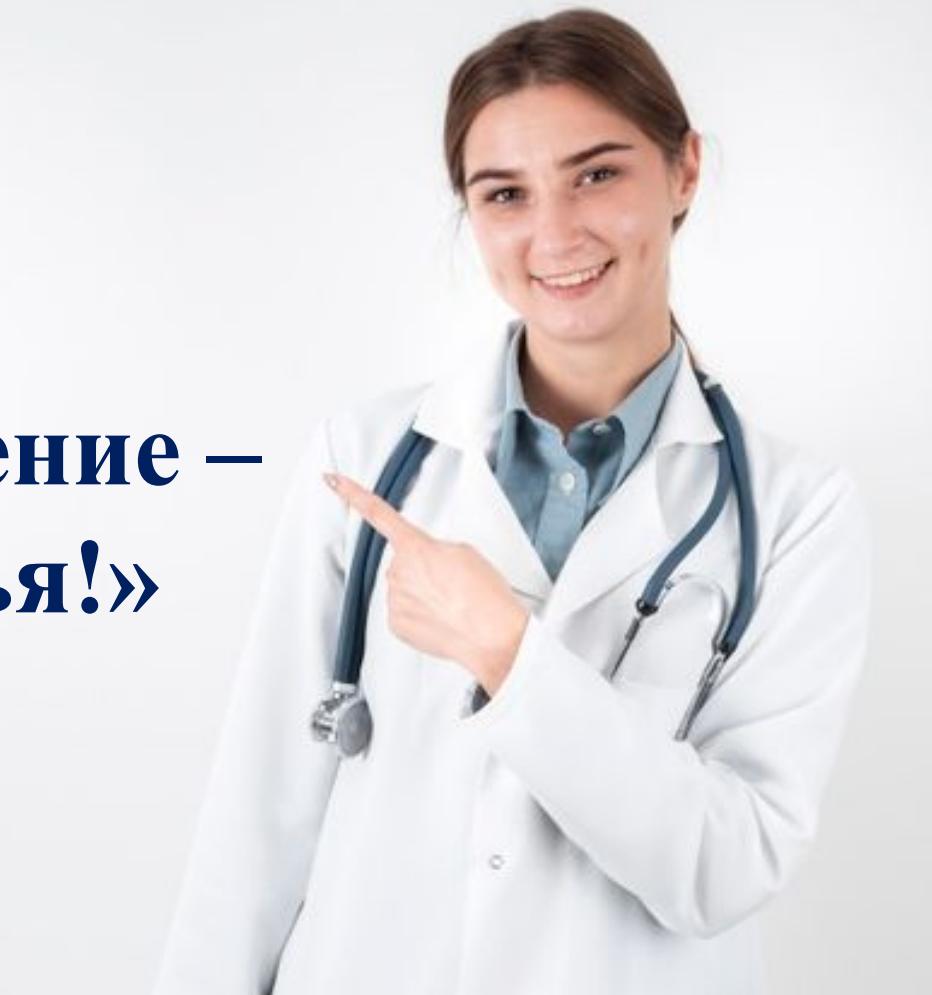
**г. Хабаровск  
2021 г.**

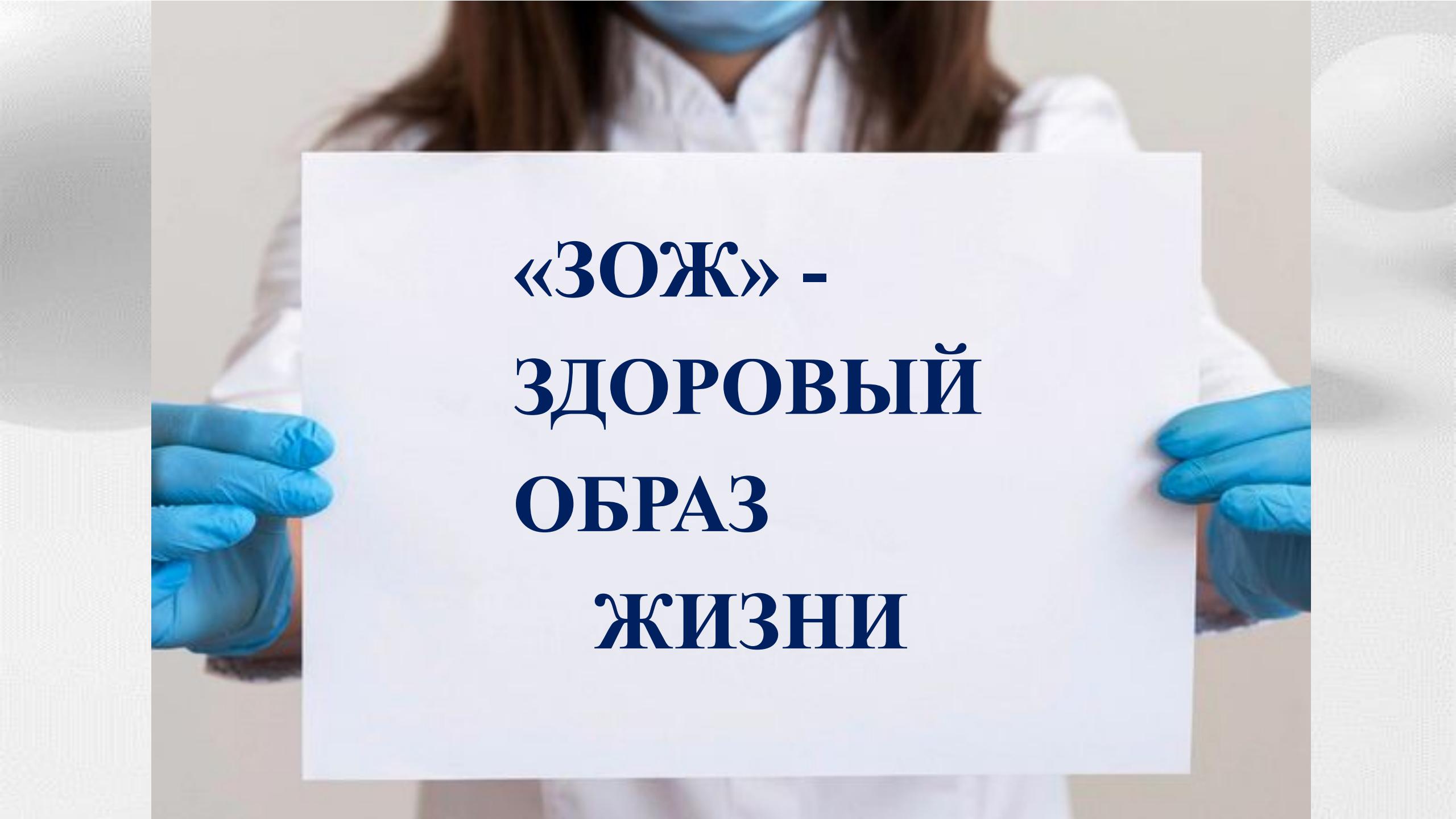
A soft-focus background image showing several white, round tablets or pills scattered across a light-colored surface.

**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**



# ЛЪТУРАКУФИЗ

# ФИЗКУЛЪТУРА

# ДКАЗАРЯ



# ЗАРЯДКА



# ЛІКАЗАКА





# ЗАКАЛКА

# ЕНГИАГИ



# 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.

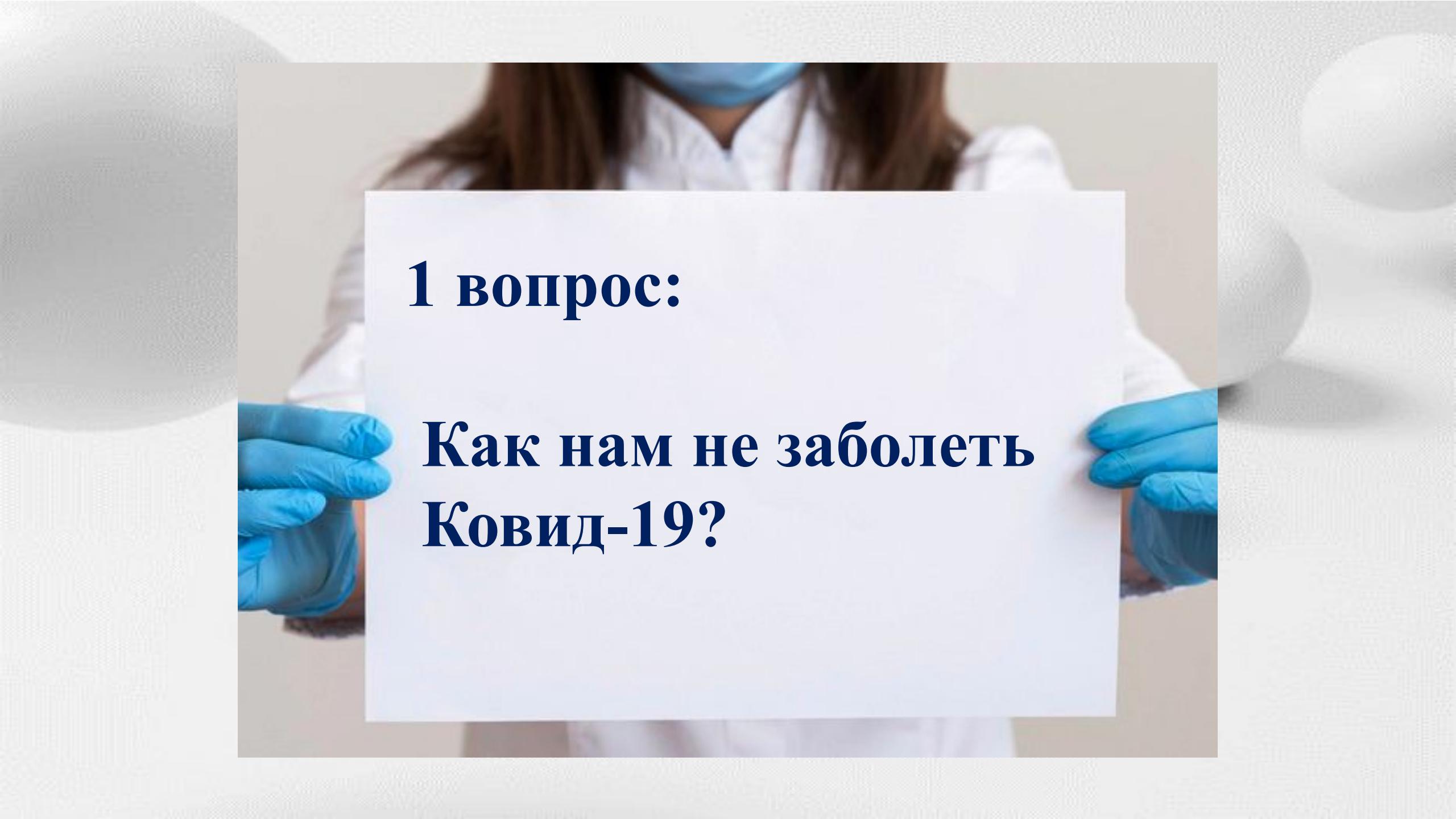
Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

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 отсутствии детей. Играять на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

**НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЕЙ? 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

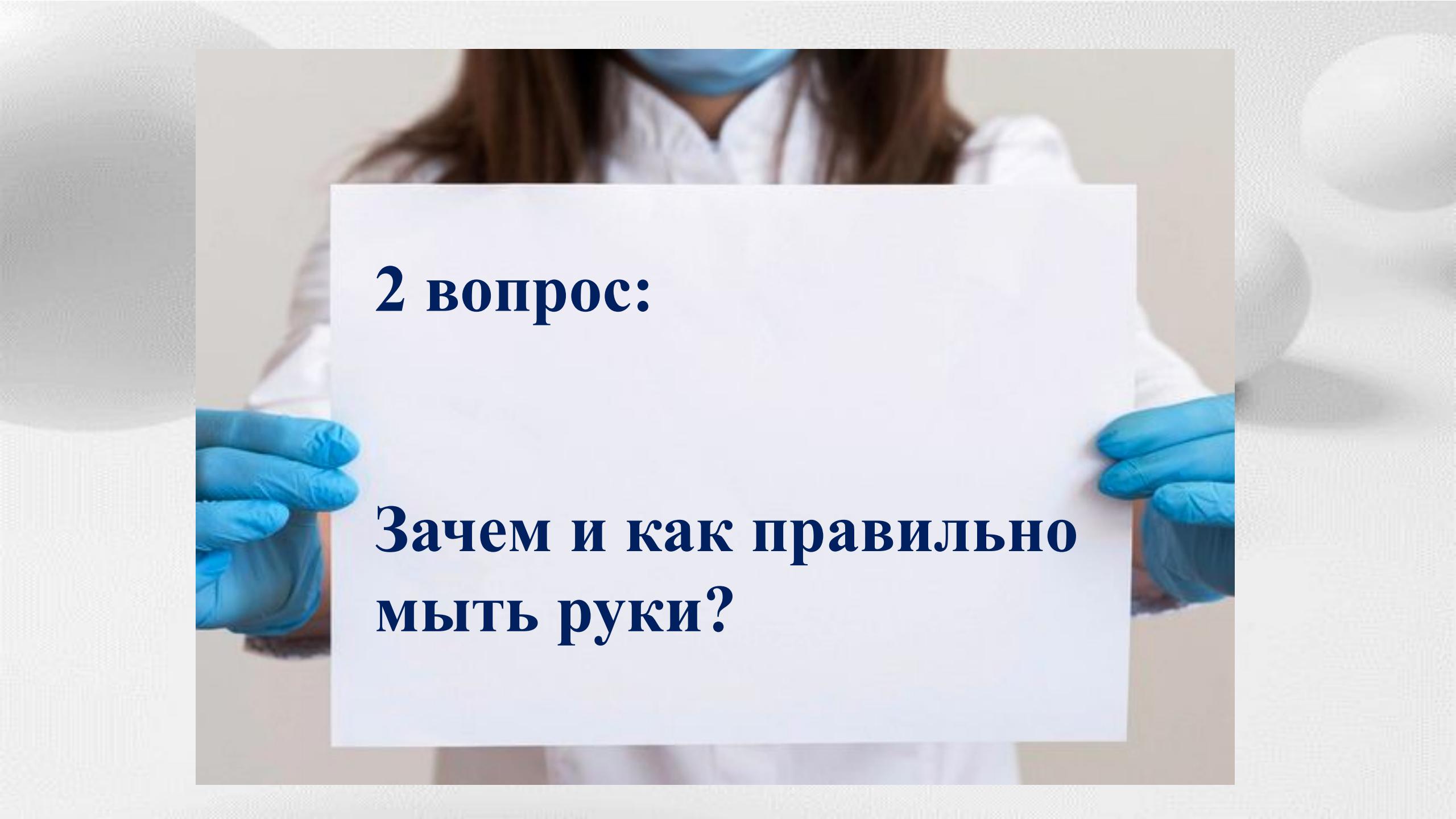


Держите руки  
в чистоте



Избегайте  
мест скопления  
людей

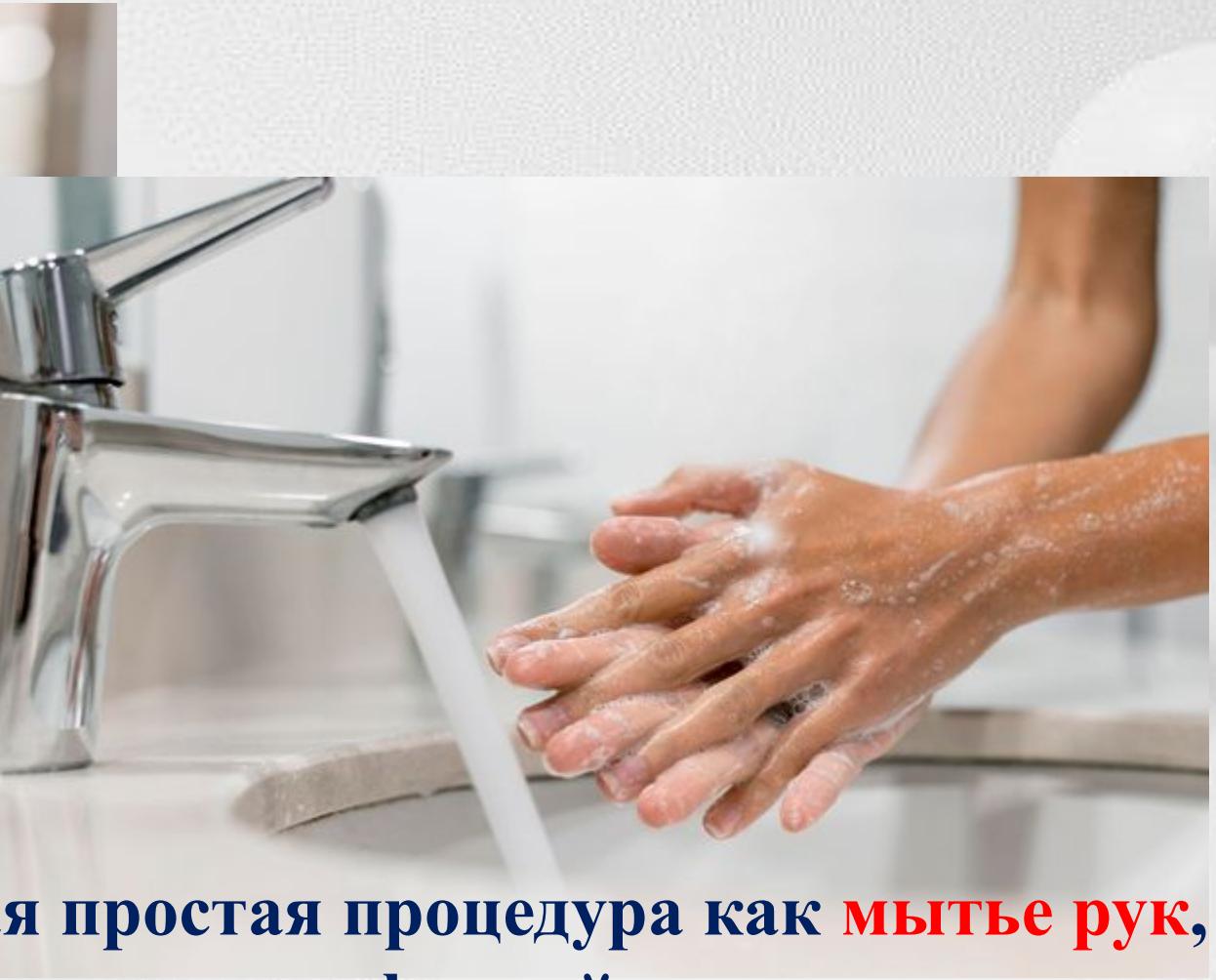




**2 вопрос:**

**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.

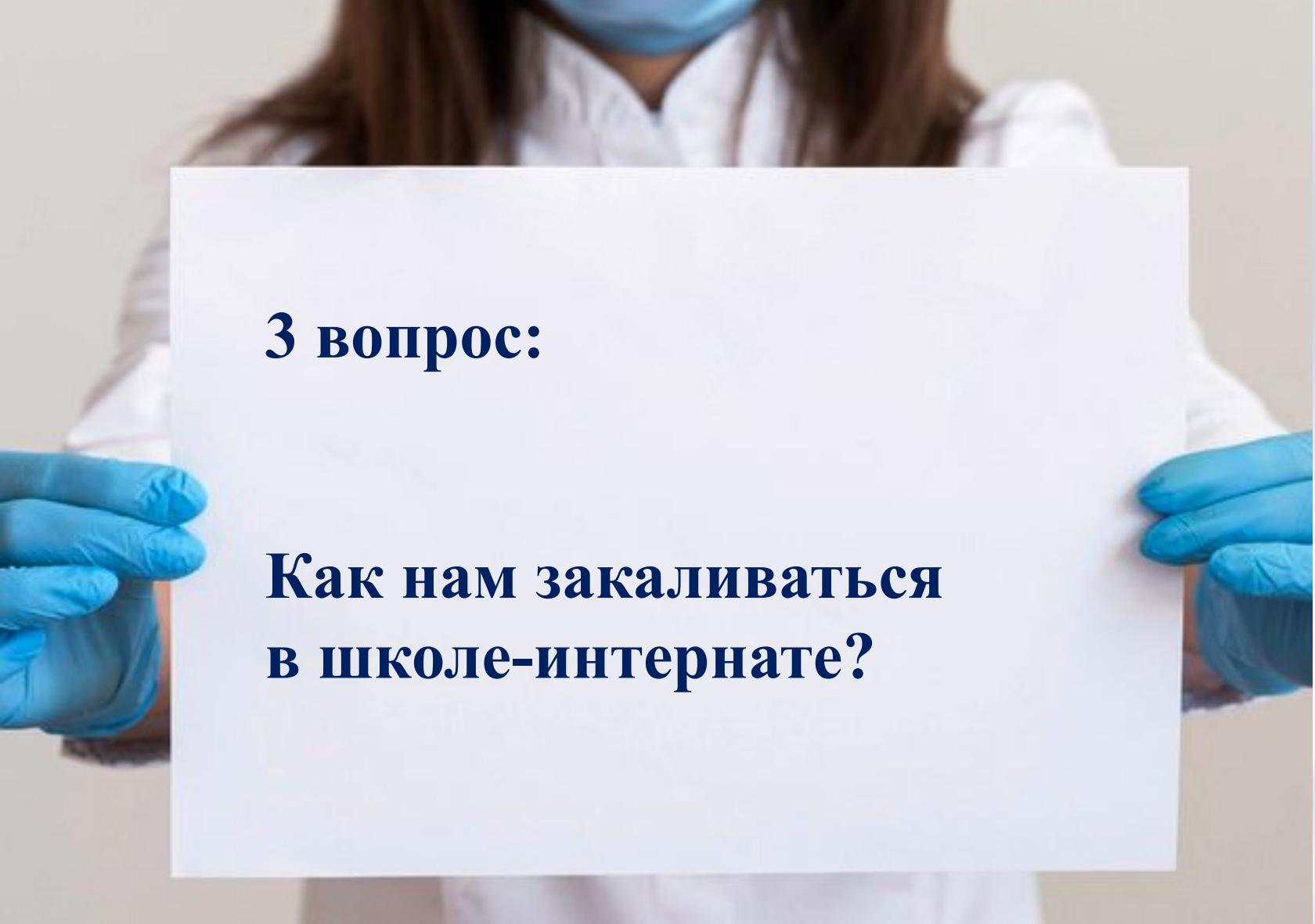


## **Когда нужно мыть руки?**

**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?**

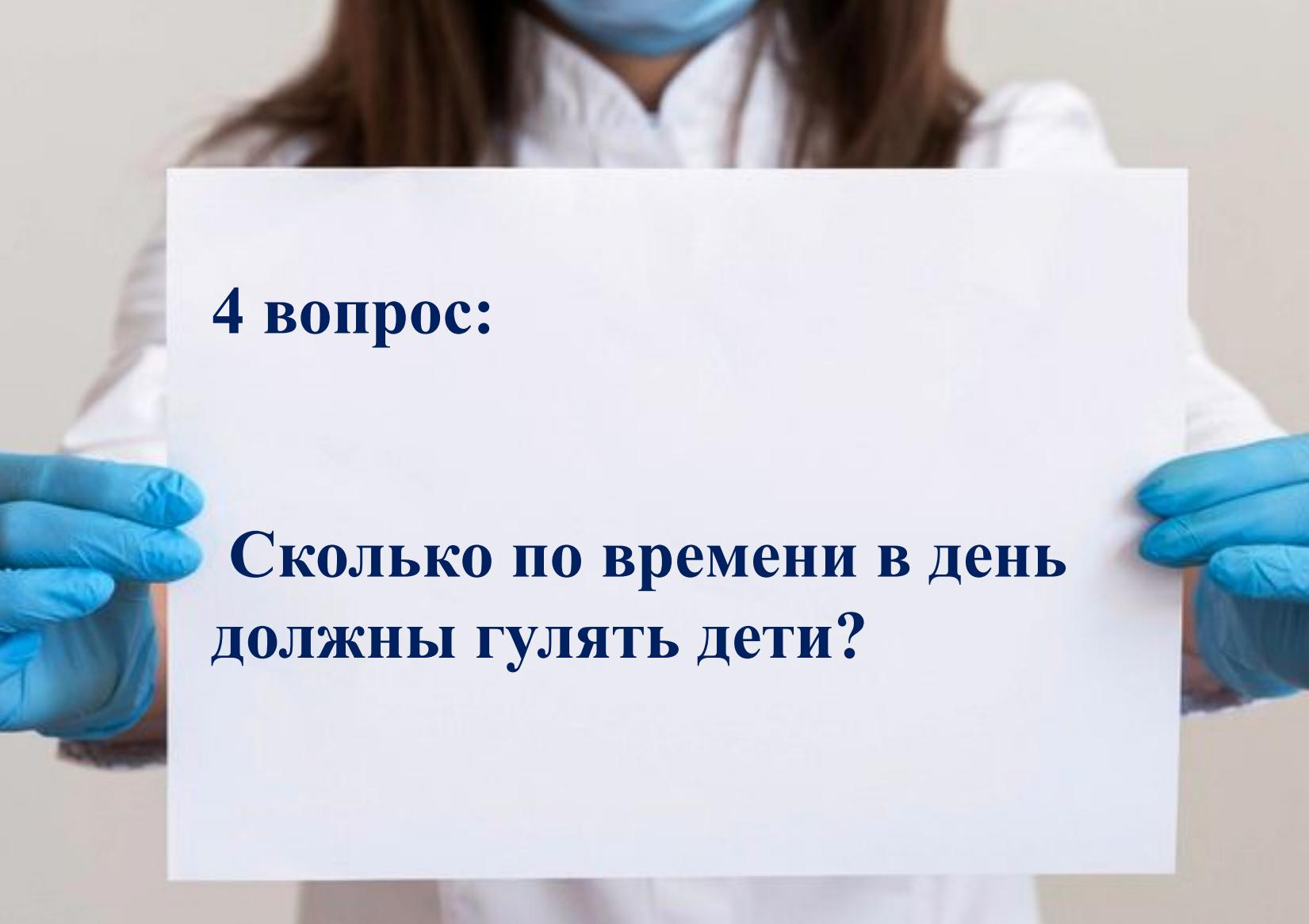
# ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ





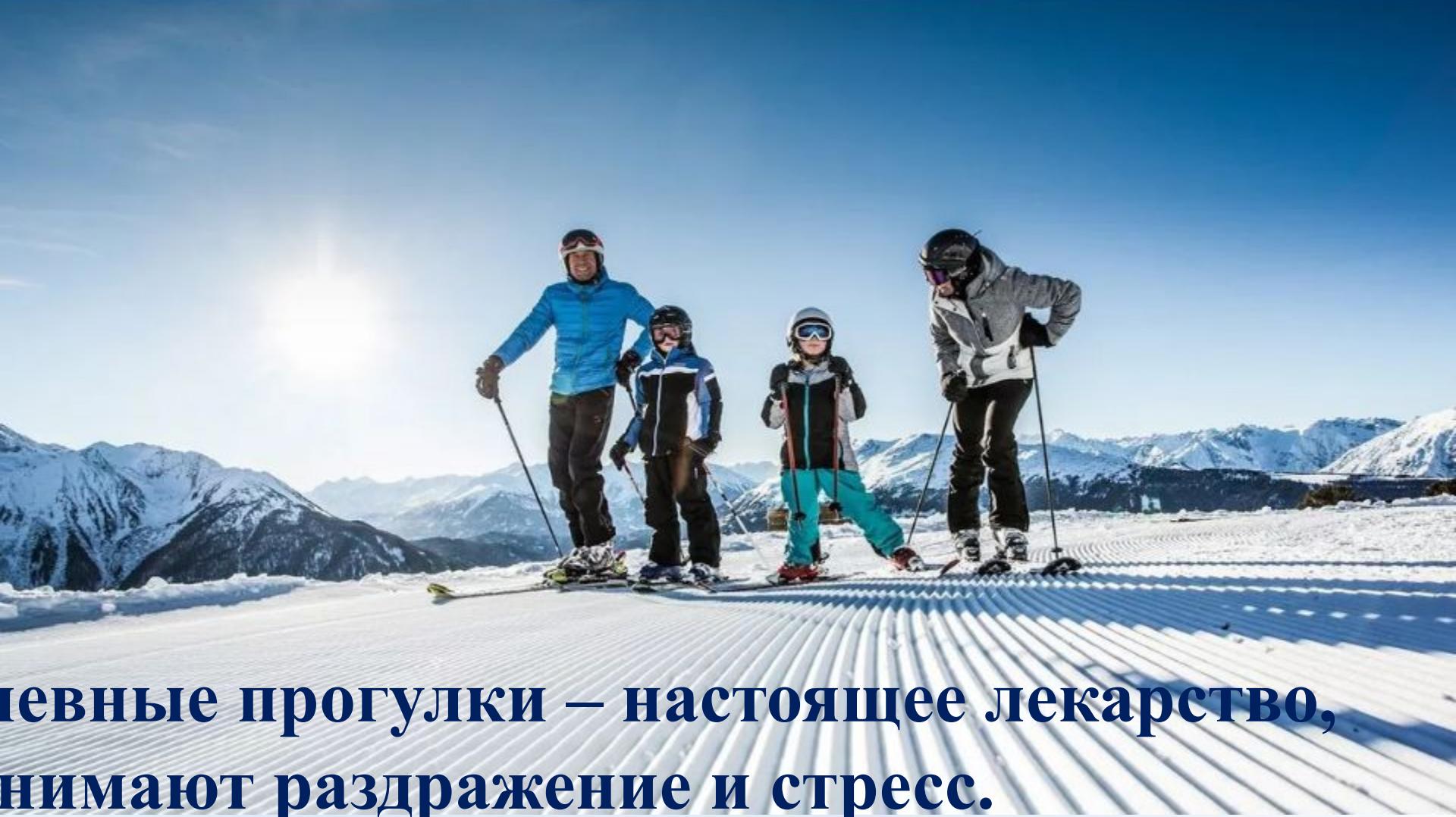
## **Правила закаливания (примерный перечень):**

- 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.**

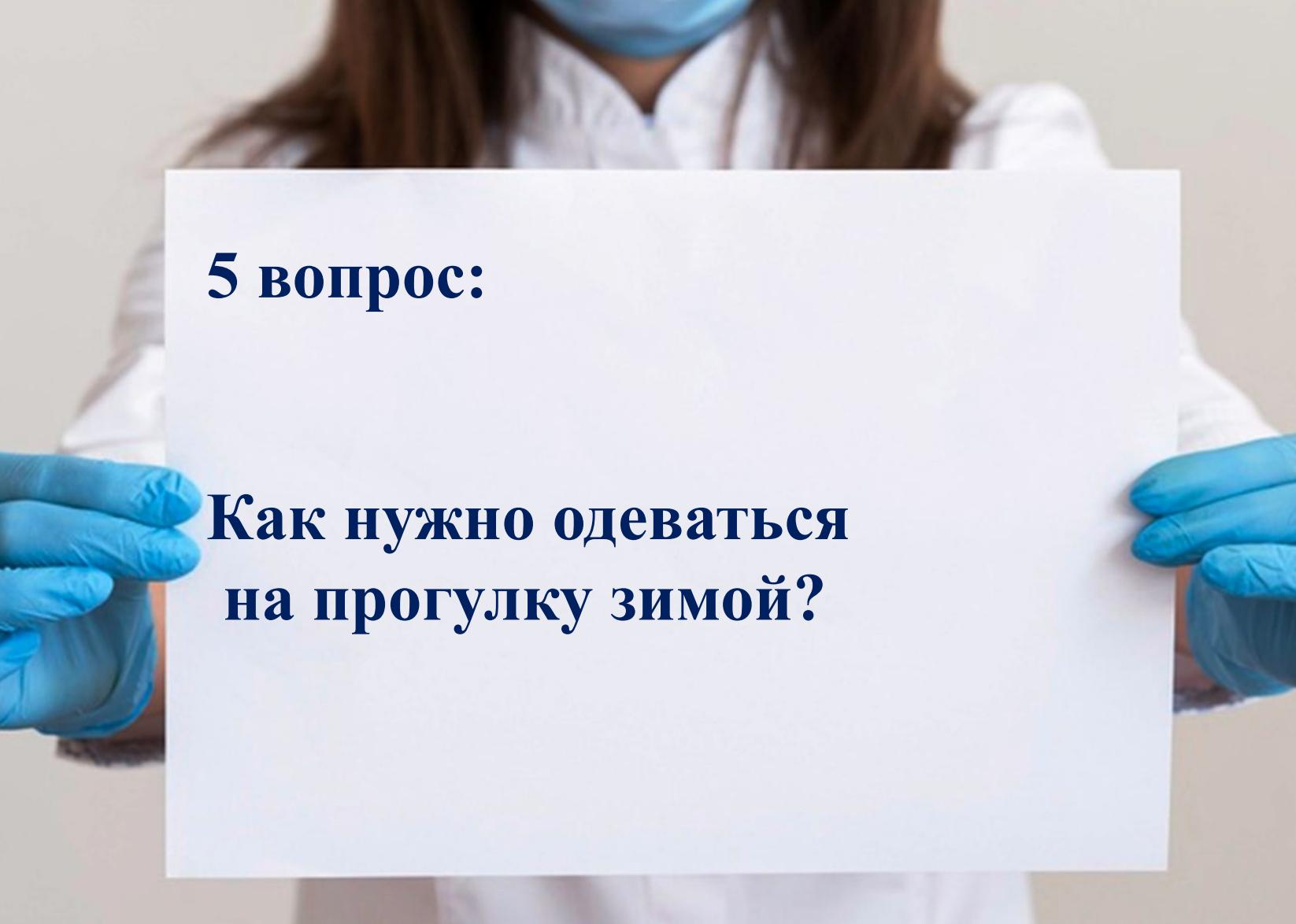


**4 вопрос:**

**Сколько по времени в день  
должны гулять дети?**



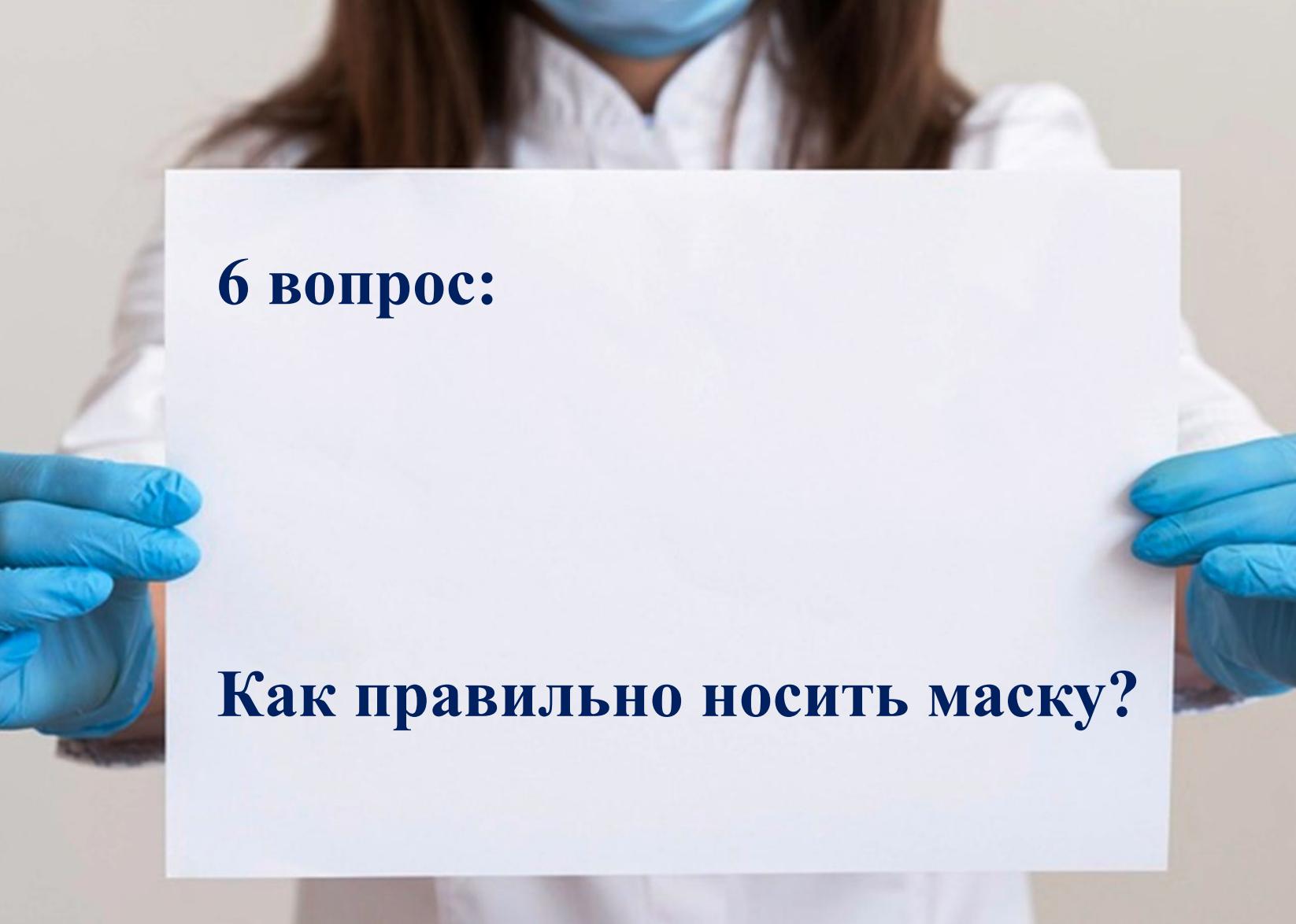
**Ежедневные прогулки – настоящее лекарство,  
они снимают раздражение и стресс.  
Чтобы организм насытился кислородом необходимо как  
минимум 15 минут. Самая оптимальная прогулка  
должна длиться не менее двух часов.**



**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



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 обе-  
спечить полной защи-  
ты от заболева-  
ния. Чтобы  
не заразиться, нужно  
соблюдать и другие  
профилактиче-  
ские 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!**

