



**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.**

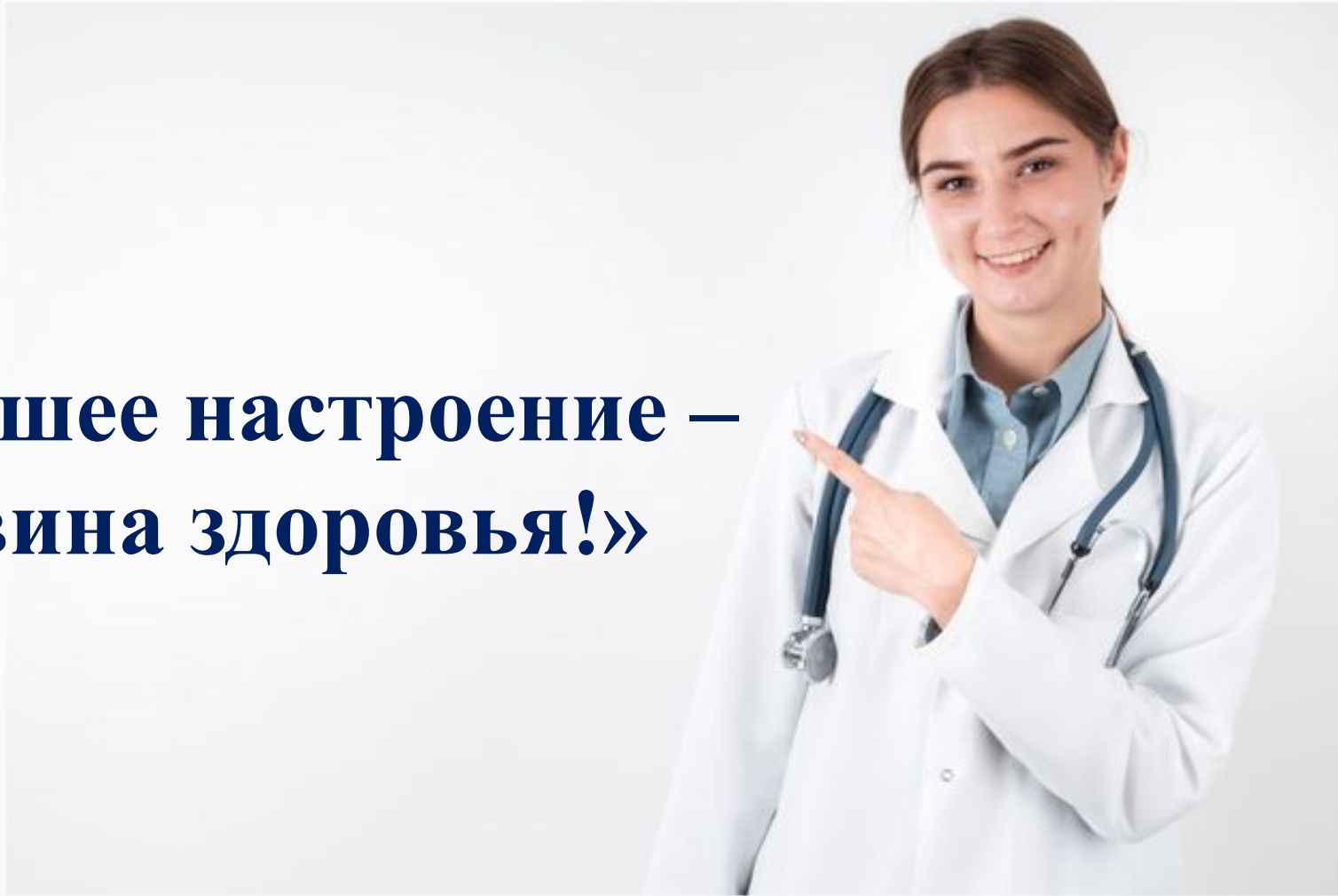
**Даже приветствие при встречах
и расставания мы связываем с
этим понятием:**

«Здравствуйте»,

«Будьте здоровы»,

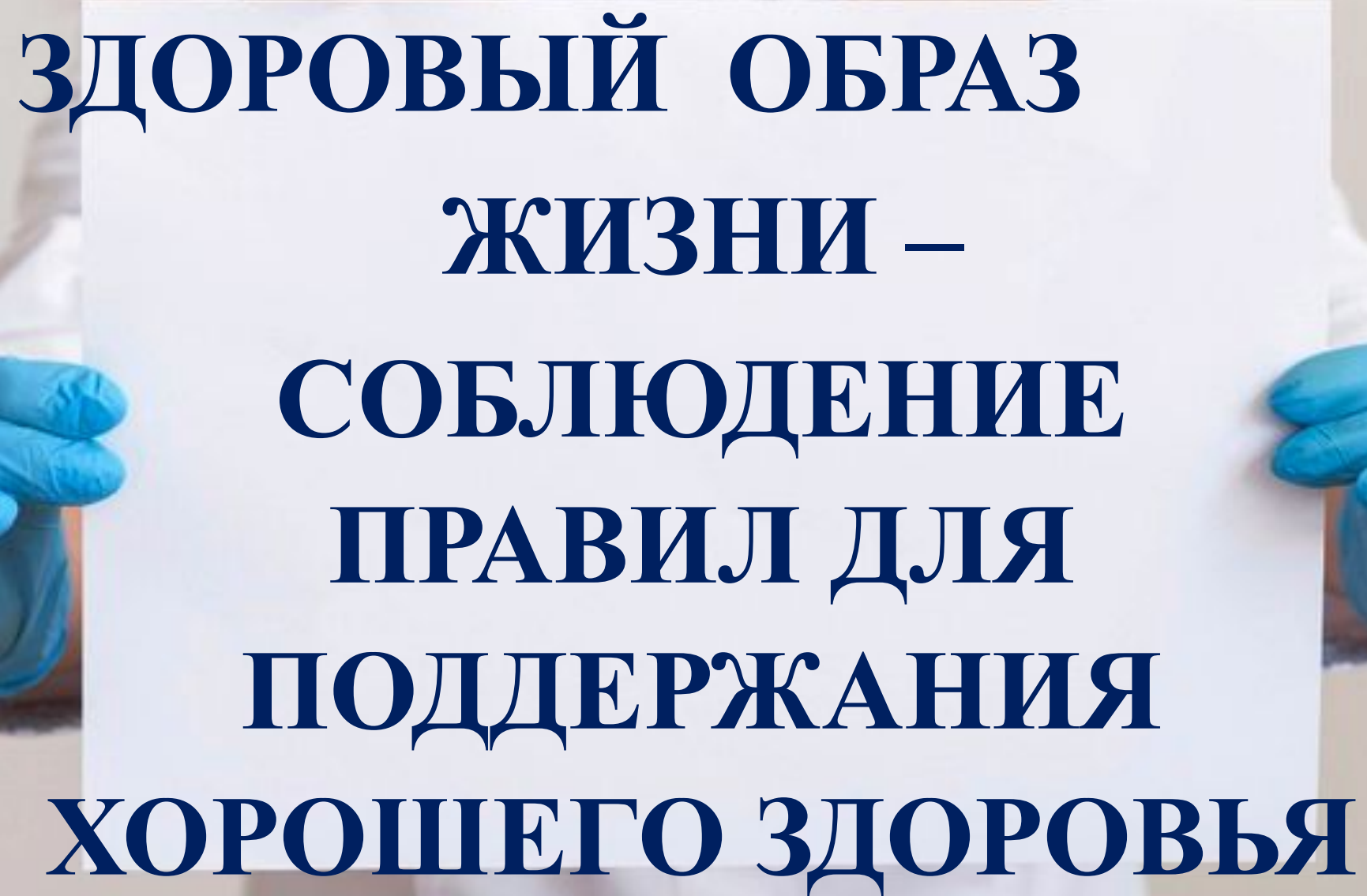
«Доброго Вам здоровья».

**«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 healthcare worker, likely a nurse or doctor, is shown from the chest up. They are wearing a white lab coat, a light blue surgical mask, and blue nitrile gloves. They are holding a large white rectangular sign in front of their chest with both hands. 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 background is a light-colored wall with a white circular object visible on the right side.

Конкурс «Анаграммы»

**Нужно собрать слово,
связанное со здоровьем**

A collection of fitness-related items is arranged on a light blue background. In the top left corner are a pair of pink sneakers with black laces. Below them is a clear plastic water bottle with a red cap and a whole yellow apple. A white measuring tape is coiled in the center. At the bottom left are two orange dumbbells. The text 'ЛЬТУРАКУФИЗ' is overlaid in the center in a dark blue, serif font.

ЛЬТУРАКУФИЗ

ФИЗКУЛЬТУРА

A collection of fitness and health-related items is arranged on a light blue background. In the top left corner, there is a pair of pink athletic sneakers with black laces. Below them, a clear plastic water bottle with a red cap lies horizontally. To the left of the water bottle is a whole yellow apple. A white measuring tape with black markings is coiled in a loose 'S' shape across the middle of the image. In the bottom left corner, two orange dumbbells are positioned diagonally. The word 'ДКАЗАРЯ' is printed in a large, dark blue, serif font, centered horizontally and partially overlapping the measuring tape and the right side of the image.

ДКАЗАРЯ

A collection of fitness-related items is arranged on a light blue background. In the top left corner are a pair of pink athletic sneakers with black laces. Below them is a whole yellow apple. A clear plastic water bottle with a red cap lies diagonally across the middle left. A white measuring tape is coiled around the water bottle and extends towards the bottom right. In the bottom left corner, there are two orange dumbbells. The word 'ЗАРЯДКА' is printed in a large, dark blue, serif font, centered horizontally and partially overlapping the measuring tape and dumbbells.

ЗАРЯДКА

A collection of fitness-related items is arranged on a light blue background. In the top left corner are a pair of pink athletic sneakers with black laces. Below them is a whole yellow apple. To the right of the apple is a clear plastic water bottle with a red cap. A white measuring tape is coiled around the water bottle and extends towards the bottom right. In the bottom left corner are two orange dumbbells. The word "ЛКАЗАКА" is printed in a large, dark blue, serif font across the middle of the image, partially overlapping the measuring tape and the water bottle.

ЛКАЗАКА

A collection of fitness-related items is arranged on a light blue background. In the top left corner are a pair of pink athletic sneakers with black laces. Below them is a whole yellow apple. A clear plastic water bottle with a red cap lies diagonally across the middle left. A white measuring tape is coiled around the water bottle and extends towards the bottom right. In the bottom left corner, there are two orange dumbbells. The word 'ЗАКАЛКА' is printed in a large, dark blue, serif font across the center-right of the image.

ЗАКАЛКА

A collection of fitness-related items is arranged on a light blue background. In the top left corner, there is a pair of pink athletic sneakers with black laces. Below them, on the left, is a whole yellow apple. A clear plastic water bottle with a red cap lies diagonally across the middle left. To the right of the water bottle, a white measuring tape is coiled in a loose 'S' shape. In the bottom left corner, two orange dumbbells are positioned. The word 'ЕНІАГИ' is printed in a large, dark blue, serif font across the center-right of the image.

ЕНІАГИ

A collection of fitness and health-related items is arranged on a light blue background. In the top left corner are a pair of pink sneakers with black laces. Below them is a clear plastic water bottle with a red cap. To the left of the water bottle is a whole yellow lemon. A white measuring tape with black markings is coiled around the water bottle and extends towards the bottom right. In the bottom left corner are two orange dumbbells. The word "ГИГИЕНА" is written in a large, dark blue, serif font across the middle of the image.

ГИГИЕНА

A collection of fitness-related items is arranged on a light blue background. In the top left corner are a pair of pink athletic sneakers with black laces. Below them is a whole yellow apple. A clear plastic water bottle with a red cap lies diagonally across the middle left. A white measuring tape is coiled around the water bottle and extends towards the bottom right. In the bottom left corner, there are two orange dumbbells. The word "ЛКАПРОГУ" is printed in a large, dark blue, serif font across the center-right of the image.

ЛКАПРОГУ

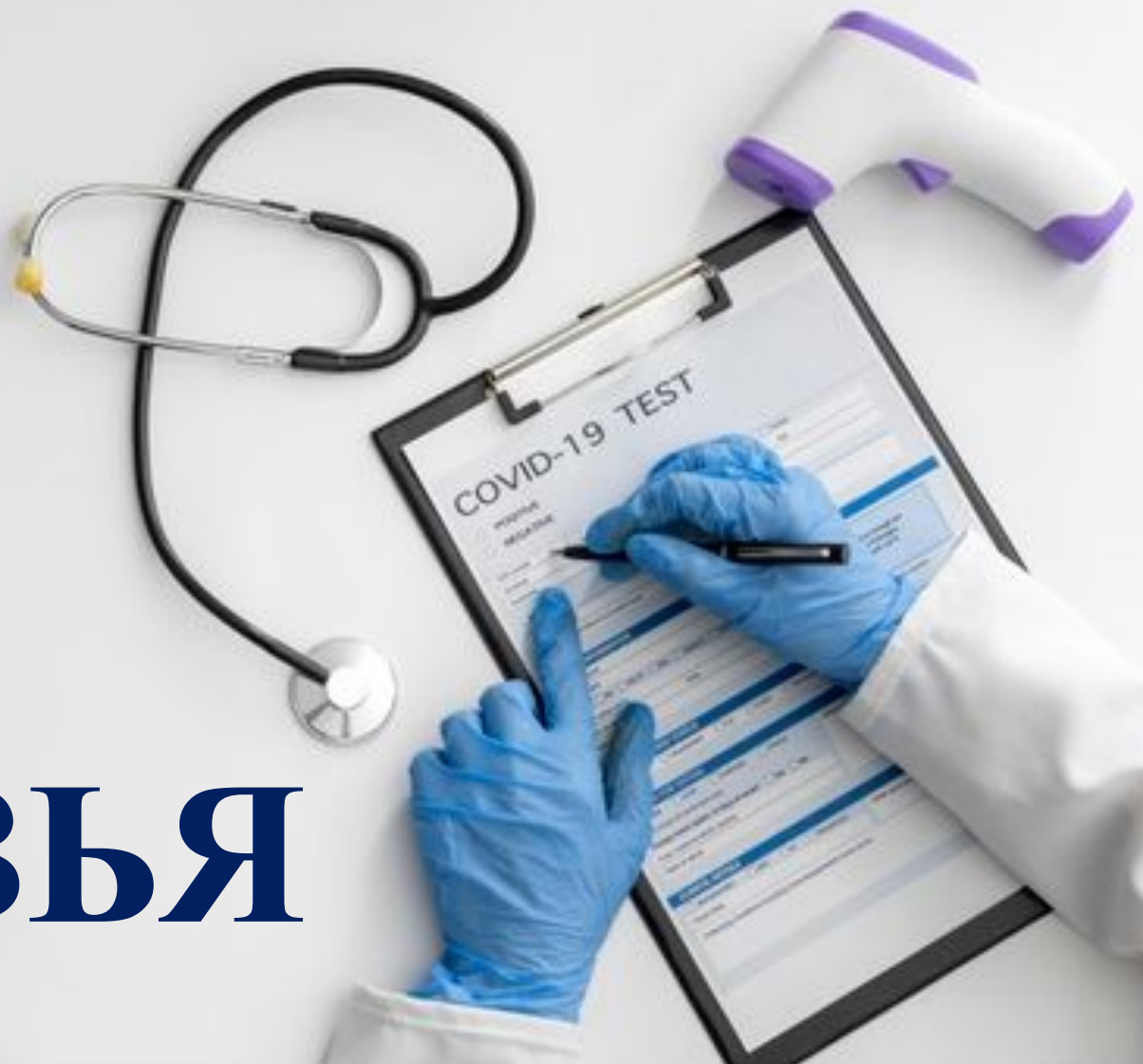
A collection of fitness-related items is arranged on a light blue background. In the top left corner are a pair of pink athletic sneakers with black laces. Below them is a clear plastic water bottle with a red cap and a whole yellow apple. A white measuring tape is coiled in a loose 'S' shape across the middle of the image. In the bottom left corner, there are two orange dumbbells. The word 'ПРОГУЛКА' is printed in a large, dark blue, serif font, centered horizontally and partially overlapping the measuring tape and the right side of the image.

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 healthcare worker, likely a nurse or doctor, is shown from the chest up. They are wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves. They are holding a white rectangular sign with both hands. The background is a plain, light-colored wall. The overall image has a soft, slightly blurred quality.

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 healthcare worker, likely a nurse or doctor, is shown from the chest up. They are wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and blue nitrile gloves. They are holding a large white rectangular sign with both hands. The background is a plain, light-colored wall. The overall image has a soft, slightly blurred quality.

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 light blue gradient.

3 вопрос:

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

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ





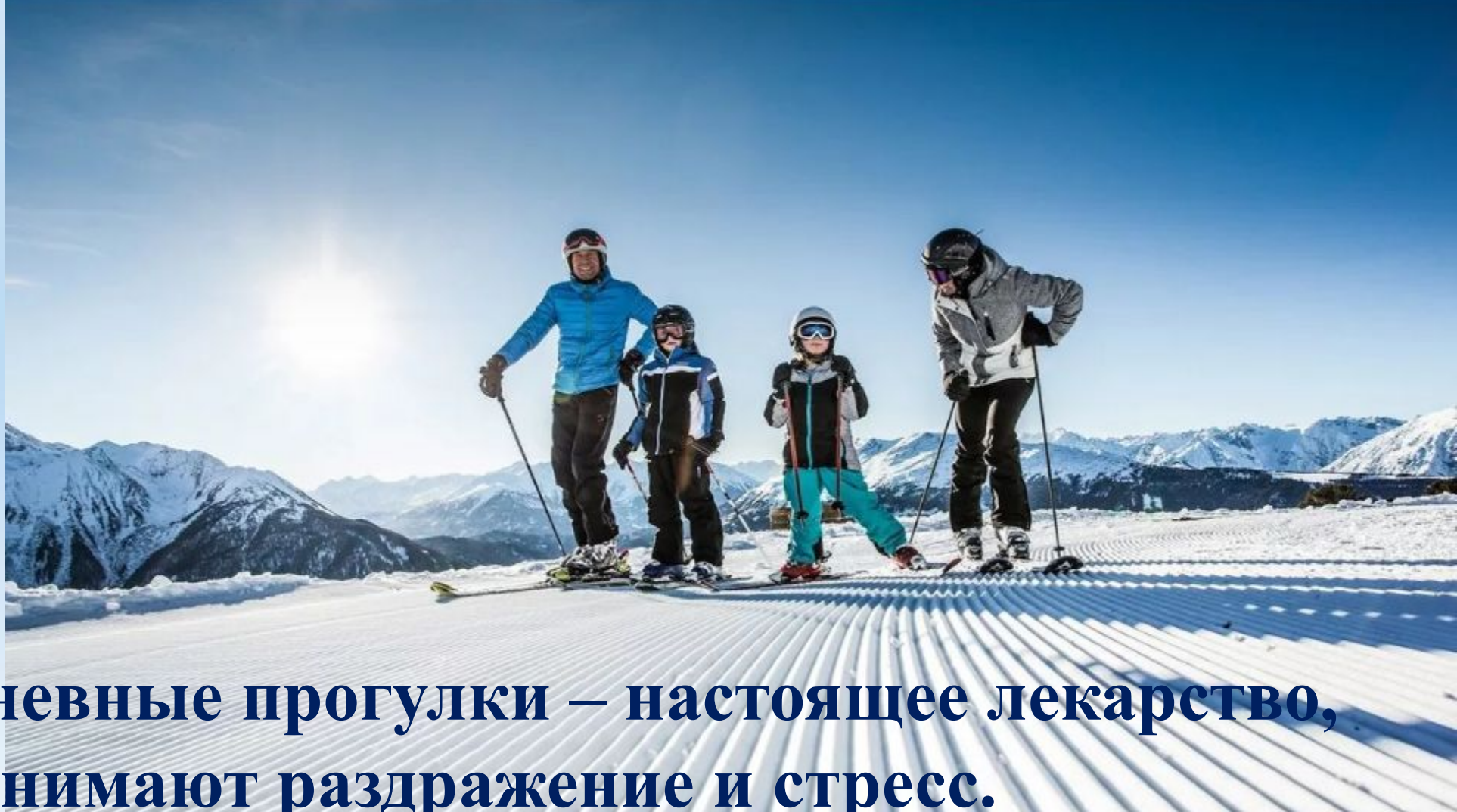
Правила закаливания (примерный перечень):

- **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 soft-focus indoor setting.

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 large white rectangular sign in front of their chest. 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!**

