

#ВолонтерыМедики

Всероссийский урок здоровья

**«Будь
здоров!»**



**Волонтеры
медики**



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

Какие правила личной гигиены нужно обязательно соблюдать?

- 1. Не прикасайтесь грязными руками к коже лица, не трите глаза, не чешите нос;**
- 2. Мойте руки с мылом как можно чаще (в случае отсутствия такой возможности – обрабатывайте их антисептиком). Обязательно мойте руки, когда приходите с улицы домой, после туалета, а также перед приемами пищи;**
- 3. В общественных местах носите медицинскую маску и перчатки;**



Какие правила личной гигиены нужно обязательно соблюдать?

- 4. Не посещайте места массового скопления людей, избегайте прямого контакта с людьми (объятия, рукопожатия, поцелуи и т.д.);**
- 5. Старайтесь не прикасаться к различным поверхностям в общественных местах (включая транспорт и магазины). При открывании дверей, нажатии кнопок лифта или кнопки звонка используйте локоть или салфетку;**
- 6. Обрабатывайте телефон спиртосодержащими салфетками/антисептиками;**



Какие правила личной гигиены нужно обязательно соблюдать?

7. Оставайтесь дома и вызовите врача на дом в случае, если отмечаете наличие у себя хотя бы одного из следующих симптомов:

- повышение температуры тела;
- озноб, боли в мышцах;
- головная боль;
- заложенность носа;
- появление кашля (особенно сухого);
- затрудненное дыхание;

8. Соблюдайте здоровый режим.



Упражнение 1. «Правила гигиены»



Перед мытьем рук необходимо снять украшения и часы



Вода должна быть комфортной температуры – 37-38°C оптимальный вариант



Мыло необходимо вспенить, после чего растереть между ладонями



Соединить ладони вместе, скрещивая пальцы, и промыть межпальцевые пространства



Протереть руки с тыльной стороны



Отдельно промыть большие пальцы рук с помощью вращения



Тщательно промыть кожу между пальцами и под ногтями



Растереть центр ладонями



Вытереть руки насухо

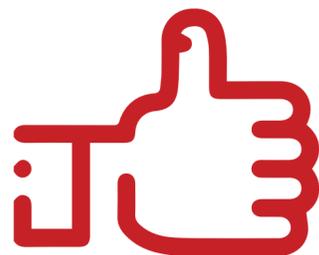


Тщательно смыть

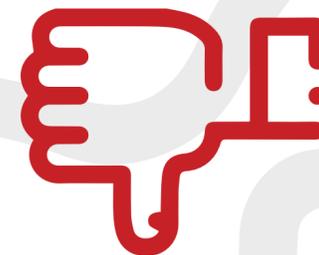
Упражнение 2. «Режим жизни»

Задача: всем командам нужно внимательно ознакомиться с ситуацией.

Нужно написать



все отрицательные режимы жизни



Ответы записываются
в бланке для ответов #1

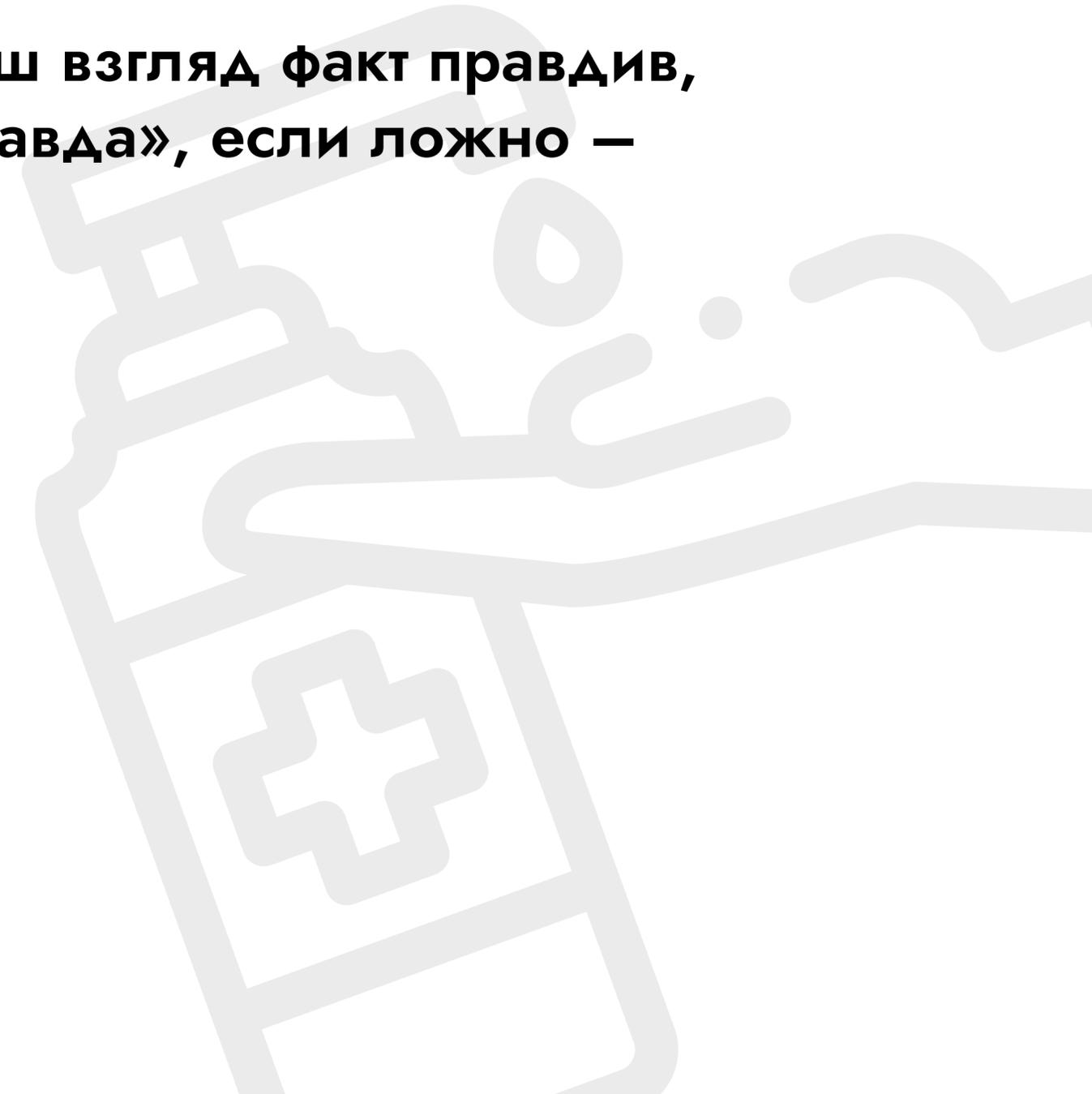
Ответы на ситуационную задачу:

Ситуация	Ответ
Всегда делаю приседания и упражнения на пресс ...	Зарядка должна вовлекать постепенно все группы мышц, сверху-вниз
... всегда начинаю его со свежевыжатого сока ...	Свежевыжатые соки на голодный желудок могут в будущем негативно сказаться на функции желудочнокишечного тракта
... обязательно выпиваю чашку кофе ...	Также отрицательно может сказаться на функции желудочнокишечного тракта, особенно если это будет происходить систематически
... забываю пообедать ...	Прием горячих блюд должен всегда присутствовать в ежедневном рационе
Но чай с чем-то мучным или сладким...	Данные сочетания могут негативно сказаться на функции в том числе поджелудочной железы
... , хотя ехать до дома всего два квартала ...	В таком случае временами можно добираться до дома пешком, тем более если пробка ежедневно «крадет» много времени у героя
... заказать нам доставку еды ...	Все зависит от того, какие именно продукты заказывает герой
Проводим там по несколько часов в разговорах, а после разъезжаемся по домам ...	В образе жизни героя физические активности сведены к минимуму + насыщение желудка перед сном
Предпочитаю спать до обеда...	Не рекомендуется спать в выходные дни на порядок часов больше, чем в будние дни

Упражнение 3. «Здоровые факты»

Задача: На экране вы увидите факт. Если на ваш взгляд факт правдив, напишите в карточку с номером факта слово «Правда», если ложно – «Неправда».

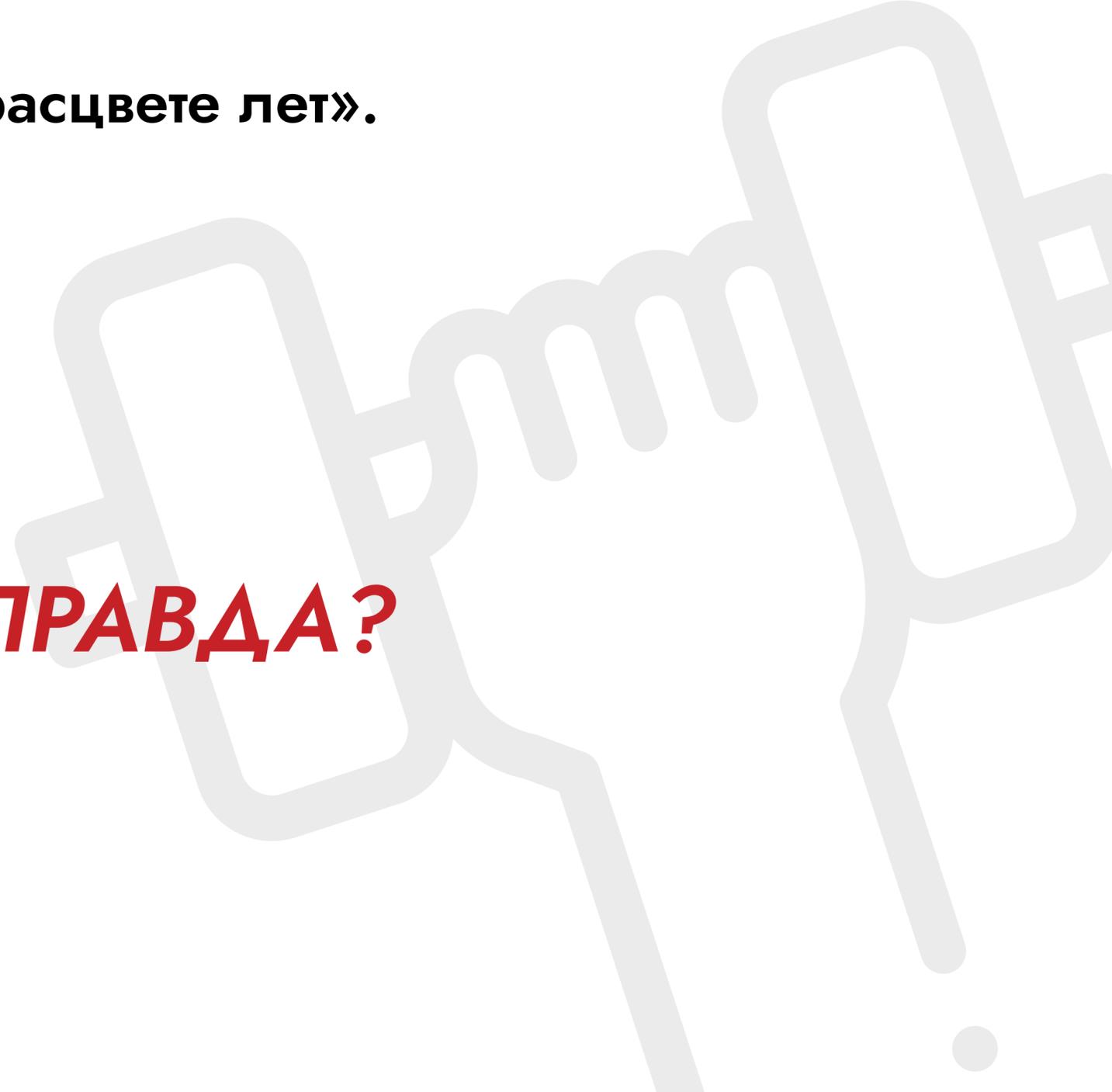
 **Ответы записываются
в бланке для ответов #2**



Факт 1:

**Физическая активность – это для людей «в расцвете лет».
Я хожу только на уроки физкультуры.**

ПРАВДА или НЕПРАВДА?



Факт 2:

Стресс вреден для организма.

ПРАВДА или НЕПРАВДА?



Факт 3:

Фруктовые свежавыжатые соки так же полезны, как и плоды, и они – прекрасная составляющая любого завтрака

ПРАВДА или НЕПРАВДА?



Факт 4:

Жирные продукты бывают полезными.

ПРАВДА или НЕПРАВДА?



Факт 5:

Быть здоровым это дорого.

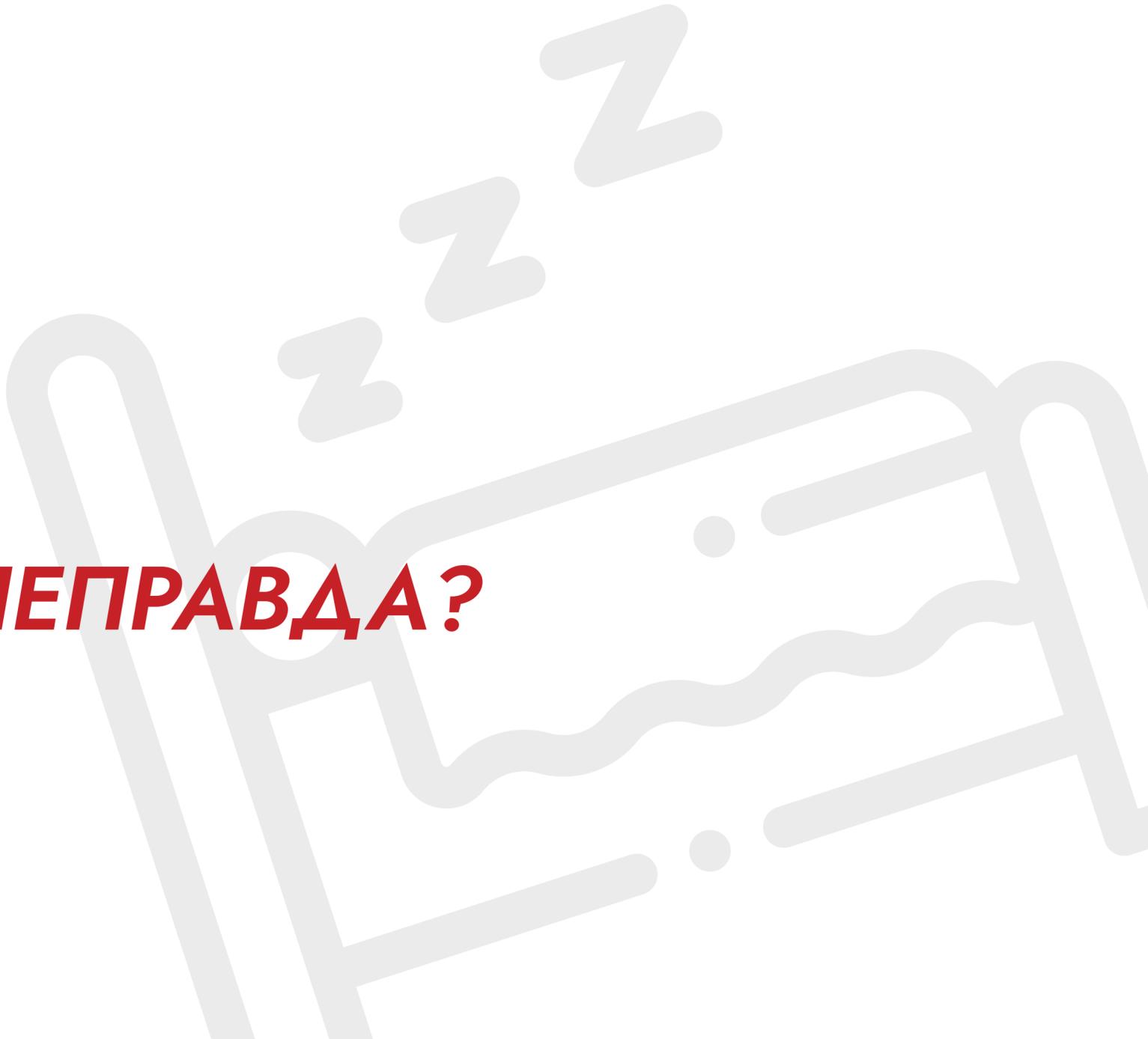
ПРАВДА или НЕПРАВДА?



Факт 6:

Вечерние тренировки мешают сну.

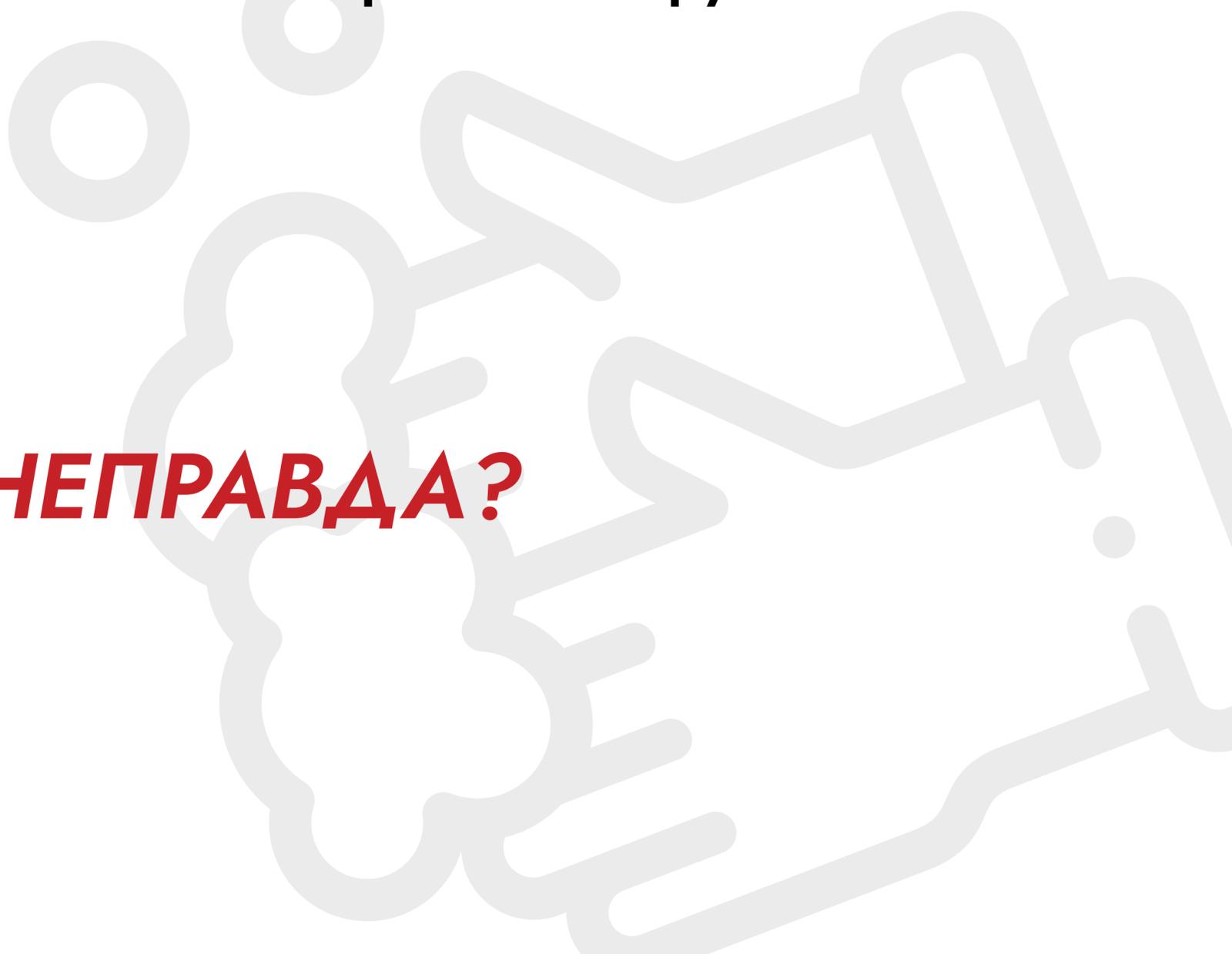
ПРАВДА или НЕПРАВДА?



Факт 7:

Мытье рук вредно для кожи, и оно не спасает от микробов и вирусов

ПРАВДА или НЕПРАВДА?



Ответы «Здоровые факты»:

1. Физическая активность — это для людей «в расцвете лет». Я хожу только на уроки физкультуры.

Неправда

2. Стресс вреден для организма.

Правда

3. Фруктовые свежевыжатые соки так же полезны, как и плоды, и они — прекрасная составляющая любого завтрака

Неправда

4. Жирная продукты бывают полезными.

Правда

5. Быть здоровым это дорого.

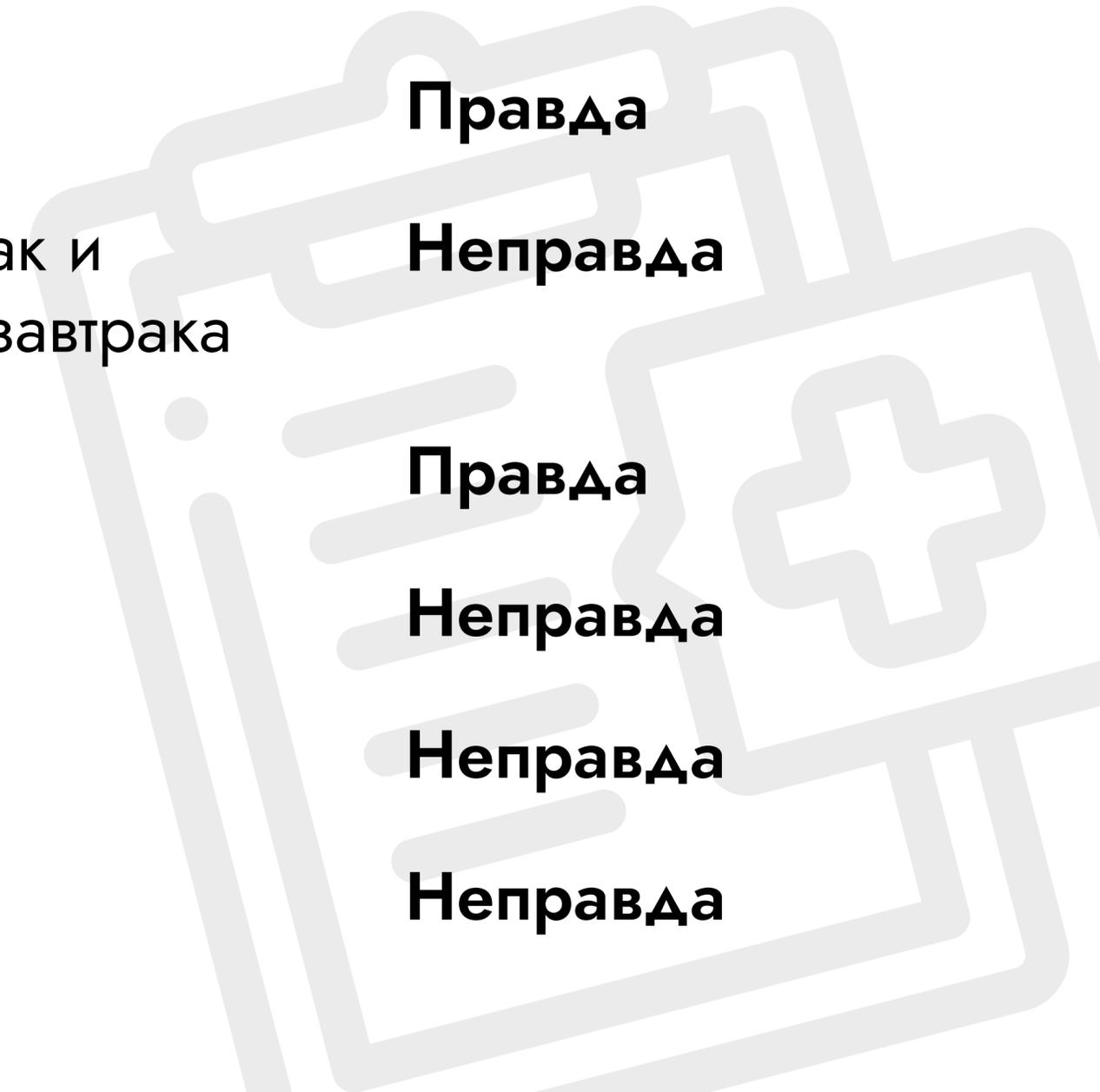
Неправда

6. Вечерние тренировки мешают сну.

Неправда

7. Мытье рук вредно для кожи, и оно не спасает от микробов и вирусов

Неправда

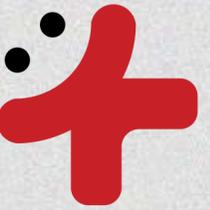


Давайте обсудим:

- Что больше всего запомнилось вам в сегодняшнем занятии?**
- Что нового вы узнали сегодня о здоровом образе жизни?**
- Важно ли для вас укрепление вашего здоровья?**



Школьный отряд волонтеров-медиков



Самостоятельный добровольческий отряд школы, ведущий деятельность в сфере охраны здоровья, или направление внутри многопрофильного школьного добровольческого отряда

Что делают?



Проводят мероприятия и рассказывают о пользе здорового образа жизни в своем образовательном учреждении



Приобретают знания и навыки в области сохранения здоровья



Оказывают посильную помощь в медицинских организациях в рамках Федеральной программы «Профориентация школьников в медицину» (14+)



Участвуют в профильных Всероссийских акциях и конкурсах

Где?



Отряд может быть создан в любой общеобразовательной организации

Кто?



Участником отряда может стать любой учащийся общеобразовательной организации от 8 до 18 лет

Как создать?

- 1** Принять решение о создании отряда и назначить куратора из числа сотрудников образовательного учреждения
- 2** Организовать собрание заинтересованных школьников. Определить командира, название и структуру отряда
- 3** Зарегистрировать отряд на сайте www.волонтеры-медики.рф в разделе «Программы для школьников»
- 4** Получить дальнейшие инструкции и доступ к базе материалов и начать планировать деятельность отряда



#ВолонтерыМедики

Спасибо за участие!

Узнай больше:



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

