

КНИГА

*"Мы говорим о сложном
просто"*



"Smile of life"

Авторский коллектив:

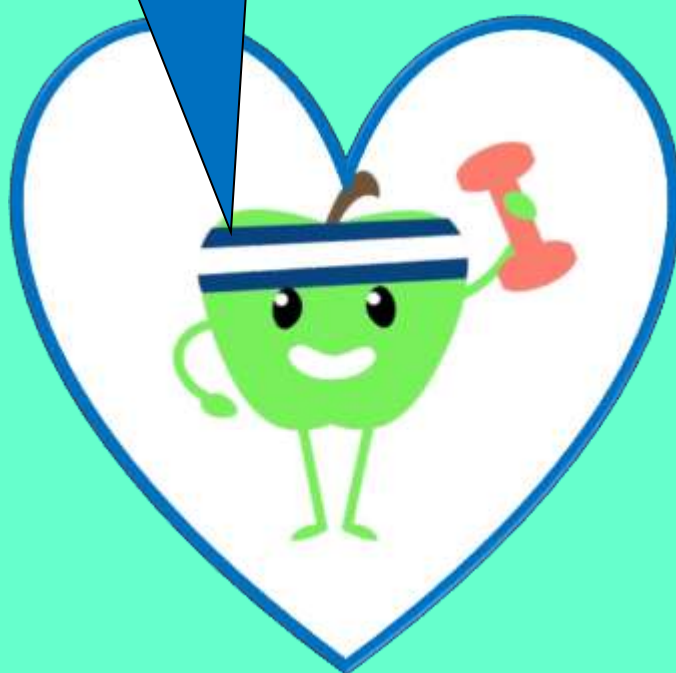
1. *Лашин Вадим Эдуардович* – руководитель проекта.
2. *Князева Анастасия Сергеевна* – креативный директор проекта.
3. *Сарибекян Эрик Арменович* – руководитель пресс-отдела.
4. *Андрианова Анастасия Александровна* – руководитель организационного отдела.
5. *В редакции книги участвовали волонтеры проекта (28 человек)*

Книга «Мы говорим о сложном просто» - 259 с.

2020 г., Курск

*Приветики, наш дорогой
читатель.*

*Как у тебя дела? Что хорошего
произошло у тебя сегодня?*



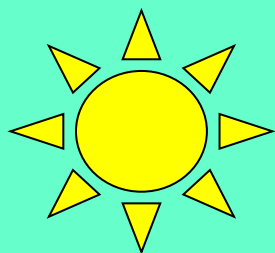
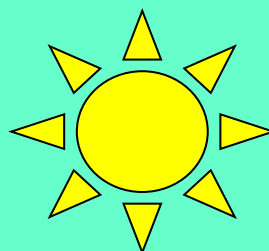
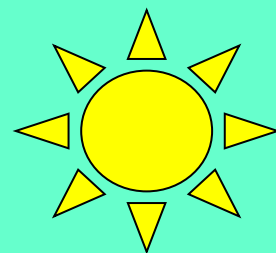
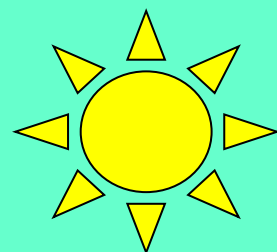
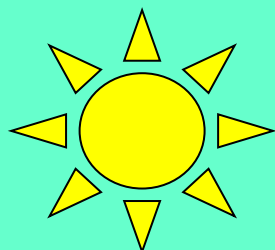
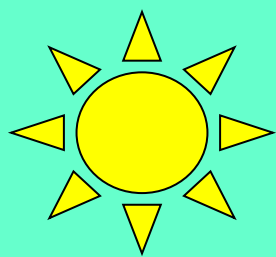
*Расскажи нам об этом ниже, ведь наша книга не простая, а волшебная
мы все увидим и прочитаем... После этого переворачивай страницу
далее->*

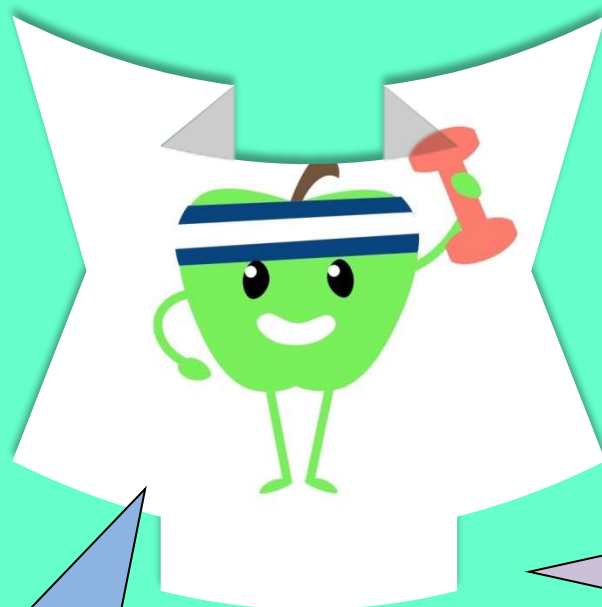


Спасибо, что поделился со мной, НО мы с тобой так и не познакомились, меня зовут Мистер Салус (для тебя, просто Сали). А тебя как

Приятно познакомиться...

*Я надеюсь, мы с тобой
занимательно проведем
время и сможем даже
подружиться.*





*Прежде чем,
познакомиться с нашей
книгой, я предлагаю тебе
поделиться со мной своим
опытом в сфере
добровольчества и сказать,
что для тебя значит слово
«ДОБРО».*



*Твое время пришло,
мой любимый
читатель. К тебе
обращаются авторы
данной книги.*

*Дорогой читатель, вас приветствует команда проекта
«Smile of life».*

С этой минуты мы вместе с тобой отправляемся в путешествие по страницам книги «Мы говорим о сложном просто», но это не просто книга – это **НОВАЯ ЗАГАДОЧНАЯ НЕИЗВЕСТНАЯ ДЛЯ ТЕБЯ КВЕСТ-ИГРА**, пройти ты её сможешь только, если хорошо изучишь каждую страницу и каждую историю.



Ты готов?.....

- Если да, то переворачивай страницу и ознакомься с правилами квест –игры и со специальной символикой книги.
- Если нет, то мы ждем тебя...

Правила квест-игры:

Итак, правило нашей квест-игры заключаются в :

- 1. Внимательном прочтении книги.*
- 2. Обращении внимания на любые подсказки.*
- 3. Активном участии.*

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ЧИТАТЕЛЯ: найти все QR-коды, пройти по ним, выполнить все условия и получить пазл от праздничной открытки «Нам 1 год».

НО не всё так просто, в конце

вас ждет ещё одно условие для победы.

Специальная символика книги:



- машина путешественника (переносит читателя станцию, где искать пазл)



-улыбастик (данный символ означает, что читателю надо улыбнуться)



-страничка-раскраска (раскрась достопримечательности г. Курска или картинке ЗОЖ)



- просьба поделиться своими впечатлениями и предложениями

(Можно сделать пост в ВК или Instagram, а также написать в ЛС группы проекта «Smile of life»)

Содержание:

1. Вместо предисловия.....	10
2. Кто такой волонтер?	14
3. История добровольчества в России и Курской области.....	22
4. Цель, задачи и промежуточные результаты проекта ..	38
5. Профилактика заболеваний (информация).....	52
6. Квест-игры.....	128
7. Настольная игра «Коронамания».....	207
8. Настольная игра «Онкоцит».....	218
9. Мастер-класс на тему «Выбор материалов для мероприятий».....	239
10. Фотоотчеты.....	244
11. Завершение.....	250
12. Дневник для заметок волонтера.....	254

1. Вместо предисловия



*Наша игра начинается
с замечательной
сказочной притчи о
добре и счастье.*

*Милая и дорогая нашему сердцу Курская земля... Как она
несказанно красива! Летом вся утопает в золоте колосющихся
пшеничных полей, зимою — в алмазном блеске снегов, осенью —
в пурпуре и багрянце лесов и рощ, а весной — в райском цветении
садов.*

*А небо!!! Широкое, глубокое, бездонное, оно так низко
наклонилось к земле, что до солнца, луны и звезд и даже до
самого.*

*И вот однажды, на зимней полянке встретился серенький
зайчик Муся с маленьким ёжиком по кличке Томас, который
потерял своё счастье и почти замерз от холода. Пробегая мимо,*

Муся не смог не остановиться и не спросить у ежика что случилось.

Пот ему все объяснил и Муси стало очень грустно, он не знал чем он может помочь бедному ёжику. Но вдруг Томас увидел в руке зайчика что-то волшебное и решил просить у него:



- Муся, а что это у тебя в руке?*
- Счастье... – ответил зайчик.*
- А почему такое маленькое? – поинтересовался ежик.*
- Оно только моё. Зато, какое лучистое и красивое... – с гордостью, сказал Муся.*

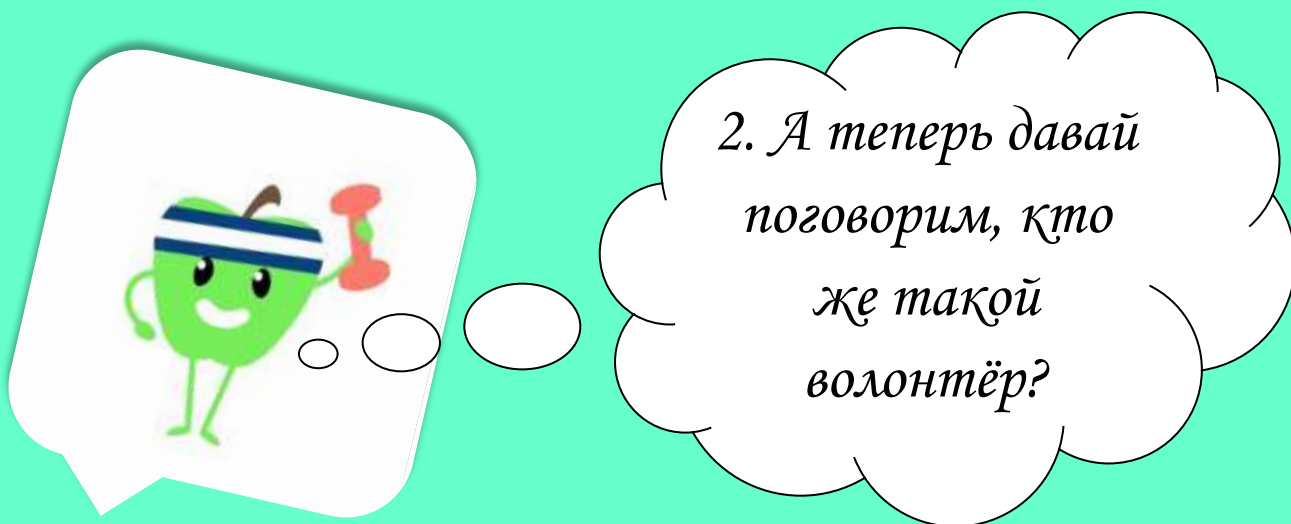
- Да, восхитительно! – сказал Томас.
- Хочешь кусочек? – предложил зайц.
- Наверное... – подумав, сказал ёжик.
- Давай ладошку, я поделюсь с тобой. – сказал Муся.
- Ой, оно такое тёплое! – удивился Томас.
- Нравится?- спросил зайчик
- Очень...Спасибо! Знаешь, мне намного лучше, когда счастье в руке... – улыбаясь, сказал ежик.
- Так всегда бывает. – ответил Муся.
- А если я с кем-то поделюсь? – спросил Томас
- Тогда у тебя прибавится своего! – сказал зайчик.
- Почему? – удивился ежик
- Потому что самое главное в нашей жизни, это дарить добро и счастье окружающим людям. Подарив маленький кусочек, оно вернется к тебе в сто крат. – сказал Муся.
- Ой, а руки об него я не обожгу? – спросил Томас.
- Руки обжигает боль...Счастье не может обжечь... – ответил зайчик.



Ежик улыбнулся и навсегда запомнил слова серого зайчика.



*Любимый наш читатель, мы надеемся ты тоже
запомнишь эти слова навсегда... Но мы думаем, если
ты читаешь эту книгу, то добро - это неотъемлемая
часть твоего сердца.*



Люди часто задумываются над вопросом: «Волонтер – кто это?»

Но не все знают точный ответ. Это доброволец, который занимается общественно полезным делом безвозмездно, ничего не требуя взамен.

Сферы деятельности могут быть довольно разнообразны, но волонтер всегда несет добро, надежду и любовь.



Всемирная декларация добровольцев говорит о том, что настоящий волонтер должен быть примером нравственности, толерантности, бескорыстия и уметь сотрудничать. Помогая людям, добровольцы обретают душевное равновесие и покой, внутренний дискомфорт покидает их. Это ощущение настолько притягательно и приятно, что человек хочет ощутить его еще раз и снова помогает нуждающимся.

Общественная деятельность не только приносит духовную эйфорию, но помогает почувствовать себя необходимым и полезным для мира.

Слово «волонтер» имеет французское происхождение и дословно означает «желающий». Клуб волонтеров может осуществлять деятельность по всей стране, улучшая жизнь и демонстрируя пример гуманного отношения. Это добровольные союзы людей, которых объединяет определенный общий интерес и цели.

Особую активность в волонтерской деятельности проявляет молодежь, как самая динамичная социальная группа.



Потенциал использования молодёжной волонтерской деятельности выражается как минимум в двух аспектах: влияние молодёжного волонтерства на конкретную жизненную ситуацию, сложившуюся в обществе; влияние волонтерства на развитие личности молодого человека, включённого в эту деятельность.

Социально активная молодёжь является основой добровольчества. Именно добровольцы работают в малых городах и дальних деревнях и сёлах. Основными направлениями волонтерской деятельности являются: социальная защита, экология, благоустройство, профилактика алкогольной и

наркотической зависимости, пропаганда здорового образа жизни, образовательная и правозащитная деятельность, сохранение исторического и культурного наследия, содействие деятельности в сфере физической культуры и массового спорта, содействие в сфере культуры, искусства, науки. Молодёжное добровольчество является одним из наиболее эффективных способов стабилизации социальной ситуации в обществе и является наиболее эффективным педагогическим ресурсом в воспитательной области.

Системное развитие молодёжного добровольчества - это эффективный способ вовлечения молодёжи в социальную практику через создание для детей и молодёжи условий свободного доступа к добровольческой социальной деятельности.

Молодёжное добровольчество способствует получению и развитию новых знаний и навыков, формированию лидерских качеств, воспитанию молодёжи интеллигентными, честными,

высокообразованными и социально ответственными личностями.

Кто считается волонтером? Иногда люди подменяют понятия, называя волонтерами тех, кто выполнил определенную работу бесплатно. Но это не совсем так. Суть волонтерства заключается не в том, чтобы не брать плату за труд, а в том, чтобы нести пользу людям. Хотя безвозмездность считается принципом добровольчества. Организация волонтеров будет успешно существовать только тогда, когда все добровольцы имеют нравственность и духовность. Они несут добро не только на словах, но и на деле, совершая хорошие поступки и помогая нуждающимся людям. Добровольцы хотят жить и заряжают этой энергией окружающих.

Чтобы понять, зачем нужен волонтер, кто это, и как он осуществляет свою деятельность, стоит пообщаться с ним лично и узнать, как же они отвечают на этот простой вопрос **«Волонтер – кто это?»**. Во время чтения книги мы узнаем ответ на этот вопрос от волонтеров во всей РФ.

Кто такой волонтер? (часть 1)

Ответ психолога, автора тренинговых программ по мотивации, целеполаганию, командообразованию, эксперта региональных и всероссийских конкурсов по социальному проектированию, члена экспертной группы Агентства стратегических инициатив - **Булаховой Елены Александровны.**



«Мне кажется, волонтерство – это образ жизни, состояние души, а для кого-то – призвание, дело жизни. Волонтер – это тот, кто отдает свое время, частичку своей души другим, кто

приносит радость, сопереживание, добрые эмоции, находится рядом с тем, кому нужна помощь здесь и сейчас. Это тот, кто меняет жизни других и, свою в том числе, в лучшую сторону.

Тот, кто с каждым днём получает новые компетенции, знания, совершенствуется, обзаводится друзьями и знакомствами с людьми из разных уголков мира. Мне кажется, что у волонтеров во всем мире есть язык добра, понятный только тем, кто постоянно пополняет свою копилку добрых дел. И главное, любой человек, неважно, сколько ему лет, какой он религии, национальности, какую должность занимает, каждый может стать волонтером, стать лучше, сделать кого-то счастливее. И, наверное, в этом и состоит миссия любого человека – оставить в жизнь след из добрых дел для других.

Волонтером можно стать прямо сейчас, читая эти строки, нужно просто принять решение, и сегодня же сделать доброе дело, пусть совсем маленькое – подать руку, сказать кому-то добрые слова, приоткрыть дверь, помочь донести тяжелые сумки, начать может каждый, и вы увидите, как жизнь заиграет новыми красками, всё обретет смысл и цель.

Совершайте добрые дела! Найдите свое дело души!»





3.История добровольчества в России и Курской области.

Волонтерству все сословия покорны.

Добровольчество и волонтерство в России ведет свою летопись со времен Древней Руси. Хотя, конечно, сами слова "добровольчество" и "волонтерство" начали употребляться в нынешнем значении гораздо позже (считается, что в современном понимании "волонтерство" в России вошло в обиход в 80-х годах XX века). Это тот случай, когда сначала было дело, а уже потом слово.

Зарождение добровольческого движения было связано с Русской православной церковью. После Крещения Руси в 988 году безвозмездная помощь и труд в монастырях стали традицией.

Примерно в то же время началась помощь обездоленным, возведенная в ранг государственной программы. Инициатором стал князь Владимир Святославович. Его велением малоимущие могли приходить на княжий двор и получать пропитание и денежное довольство. Для тех, кто не мог передвигаться, с помощью добровольцев осуществлялась доставка на дом. Нуждающимся посылали телеги с провиантом.

Также при Владимире были созданы первые больницы, богадельни и приюты для детей-сирот, где люди трудились и помогали абсолютно бескорыстно.



Еще одним направлением волонтерства во времена Древней Руси стало то, что сейчас бы назвали фандрайзингом. Ярослав Мудрый издал указ, согласно которому дети, оставшиеся без родителей, вне зависимости от сословий отправлялись в сиротские училища, которые содержались за счет милостыни, собиравшейся в соседних деревнях.

Императорское волонтерство

История благотворительности и добровольчества начала XX века знает немало ярких примеров бескорыстной помощи ближним.

Одним из самых ярких и высокопоставленных волонтеров того времени стала императрица Александра Федоровна, супруга императора Николая II. Во время Первой мировой войны императрица Александра Федоровна и четыре великие княжны стали сестрами милосердия, а Зимний дворец превратился в госпиталь.

Императрица Александра Федоровна писала о своей деятельности в лазарете: "Слава Богу за то, что мы по крайней мере имеем возможность принести некоторое облегчение страждущим и можем им дать чувство домашнего уюта в их одиночестве. Так хочется согреть и поддержать этих храбрецов и заменить им их близких, не имеющих возможности находиться около них!"

Во время Первой мировой войны императрица организовала эвакуационный пункт, куда входило 85 лазаретов для раненых воинов. Эти лазареты находились в Царском Селе, Павловске, Петергофе, Саблине и других местах. В дворцовых госпиталях она вместе с дочерьми организовывала курсы сестер милосердия и сиделок. К концу года под опекой императрицы было уже 85 военных госпиталей и 10 санитарных поездов. Для духовного утешения тяжелораненых была организована передвижная походная церковь.



Императрица устраивала санитарные пункты в Петербурге для изготовления перевязочного материала и медицинских пакетов, где бок о бок безвозмездно работали женщины разных сословий — от светлейших княгинь, жен, сестер и дочерей военачальников русской армии до жен и дочерей рабочих, ушедших на фронт.

После Октябрьской революции 1917 года добровольчество приобрело формы глобальных общенародных инициатив. В первые годы Советской России появилось множество новых понятий, связанных с волонтерством, — это и поднятие целины, и субботники, и тимуровцы.

В годы Великой Отечественной войны не употребляли громкое иностранное слово «волонтерство». Но население тыла взяло на себя обязанности мужчин, которые ушли на фронт. Женщины и подростки стали опорой фронта в промышленности и земледелии.



В СССР добровольческое движение было связано с крупными всесоюзными мероприятиями, массовыми субботниками и пр. В 1990-е годы волонтерской деятельностью начали заниматься некоммерческие, общественные и благотворительные организации.

В Российской Федерации первое юридическое определение добровольца (волонтера) было дано федеральным законом "О благотворительной деятельности и благотворительных организациях", подписанным президентом РФ Борисом Ельциным 11 августа 1995 года. В статье 5 документа говорилось, что добровольцы - это "граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда". В том же году в Москве состоялся первый Российский форум добровольцев. Во второй половине 1990-х – начале 2000-х годов появились некоммерческие, общественные и благотворительные организации, к деятельности которых стали привлекать волонтеров.

В декабре 2016 года президент России Владимир Путин в

Послании Федеральному собранию РФ заявил о необходимости "снять все барьеры для развития волонтерства". По поручению главы государства Общественной палатой РФ и Агентством стратегических инициатив был разработан План мероприятий по развитию волонтерского движения в РФ (утвержден правительством 5 июля 2017 года).



26 июля 2017 года Владимир Путин после встречи с представителями социально ориентированных организаций и волонтерского движения поручил правительству подготовить законопроект по регулированию отношений в сфере волонтерской деятельности.

Соответствующий документ - проект федерального закона "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества" - был разработан Министерством экономического развития (Минэкономразвития) РФ и внесен правительством в Государственную думу РФ 14 ноября 2017 года.

Законопроект был принят Госдумой 26 января и одобрен Советом Федерации 31 января 2018 года. Президент РФ подписал федеральный закон 5 февраля 2018 года (вступил в действие с 1 мая 2018 года).



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О проведении в Российской Федерации Года добровольца (волонтера)

В целях развития добровольчества (волонтерства) постановляю:

1. Провести в 2018 году в Российской Федерации Год добровольца (волонтера).

2. Правительству Российской Федерации:

а) образовать организационный комитет по проведению в Российской Федерации Года добровольца (волонтера) и утвердить его состав;

б) обеспечить разработку и утверждение плана основных мероприятий по проведению в Российской Федерации Года добровольца (волонтера).

3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации осуществлять необходимые мероприятия в рамках проводимого в Российской Федерации Года добровольца (волонтера).

4. Настоящий Указ вступает в силу со дня его подписания.



Президент
Российской Федерации В.Путин

Москва, Кремль
6 декабря 2017 года
№ 583

Документом уравниваются понятия "волонтерство" и "добровольчество", дается определение волонтерской и добровольческой деятельности, к которой также относится "благотворительная деятельность, осуществляемая в форме

безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг". Кроме того, религиозным организациям теперь смогут привлекать волонтеров для организации богослужебной деятельности.

В рамках развития волонтерского движения Минэкономразвития в 2017 году разработало проект Концепции развития добровольчества (волонтерства) в РФ до 2025 года. Ранее действовала Концепция содействия развитию благотворительной деятельности добровольчества в РФ, утвержденная правительством 30 июля 2009 года и рассчитанная на 2009-2010 годы.





Кто такой волонтер? (часть 2)

Ответ победителя Всероссийского конкурса «Современный учитель 2018», руководителя отдела методического продвижения компании «МЭО» - Пележинской Елены Леонидовны из г. Москва



«Для меня «волонтер» - это иностранный термин, предпочитаю, как учитель, рассуждать на русском языке и национальное движение взаимопомощи называть «добровольческая деятельность». Об этом и хочу порассуждать. Сегодня мир устроен очень динамично, поэтому мы не успеваем оглядываться по сторонам. Но когда это происходит, и я понимаю, что помощь могу оказать здесь и сейчас и мир одного человека или целого сообщества станет другим, я добровольно помогаю людям. Моя сфера деятельности - педагогика, а это значит контакт с

коллегами, учениками, воспитанниками, родителями. Это определенные взаимодействия, консультации, переговоры. Часто я перехожу за грань своих функциональных обязанностей.

Например, выпал снег в 2016 году в городе Челябинске. Много снега – это счастье детей перед новым годом! Но неразумные хозяйственные службы счистили снег на обочину около детского реабилитационного центра для детей с тяжелым диагнозом ДЦП. Можно было пройти мимо, ведь 30 января, можно было позвонить в службы, отвечающие за обеспечение порядка на дорогах. Оба варианта удалили бы меня от результата, который нужен мама и папам с детьми на инвалидных колясках. Это бы осложнило им жизнь на 10-15 первых дней января. И я знаю, что есть такие люди – добровольцы, которые не объединяются в пафосные сообщества, а просто берут лопаты и выходят на помощь друг другу. Это первый пример из моей жизни.

Второй пример связан с моими дорогими коллегами, чей опыт нужен современной школе, но они не успевают за инноватикой, за скоростями, за скоростным поколением «гаджетитов». Что делать с этим целым поколением? Я поддержала один

замечательный проект ребят из города Омска «от ученика – учителю» и ребята совершенно бескорыстно, бесплатно помогают педагогам России осваивать просторы Интернета.



Сейчас я работаю в компании Мобильное Электронное Образование. Мой функционал связан с продвижением цифровой платформы, но я понимаю, что 70-75% учителей понятия не имеют о том, что такое современная насыщенная цифровая среда. И руководитель нашей компании Кондаков Александр Михайлович вышел с инициативой организовать Ассоциацию школ и детских садов МЭО и члены нашей Ассоциации спасают

коллеги России от цифровой безграмотности. В своё свободное время, а у учителя его не так много, наши педагоги абсолютно бесплатно делятся своими навыками, делятся секретами «на какую кнопку нужно нажать...» И третий пример, из моей жизни: молодой человек, высокий красивый, в ярко синей куртке с надписью «волонтер», проходящий мимо бабулиčky, которая не может справиться с пакетом мусора, около слишком высокого мусорного бака... я помогла ей, испачкалась, но помогла. Кто такой волонтер? Человек, который не боится «испачкаться» рядом с чужой проблемой. Просто добровольно делайте добрые дела, не эпизодически, а по мере того, когда можете.»





Я думаю, ты узнал много нового и интересного о добровольчестве. Теперь пришло время рассказать о проекте, ангелом-хранителем, которого я являюсь.

«Smile of life»

В декабре 2019 года, в школе №4 г.Щигры Курской области были проведены добрые уроки, на которых будущая команда проекта провела анкетирования, с помощью которых было выявлено, что 72% населения не осведомлено или не имеет достаточной информации о том, что соблюдая элементарные правила ЗОЖ, можно уберечь себя от многих заболеваний. Выяснили, что 64% населения считают, что лучше всего важную информацию доносить до людей в интерактивной форме, им она кажется более понятной.

*Мы, активные ученики школы, решили исправить эту плачевную ситуацию, для начала хотя бы в нашей школе. Начали искать информацию во Всемирной паутине. Но к сожалению, на просторах Интернета мы практически не нашли интересных разработок квест-игр, акций и флешмобов, которые бы помогли нам рассказать, например, о профилактике некоторых заболеваний нашего организма. И тогда руководитель проекта **Лашин Вадим** собрал команду и проект «Smile of life» стартовал.*

Цель проекта:

Создание и реализация образовательной программы в интерактивной форме (флешмобы, квест-игры, сценки, театральные постановки, благотворительные акции, спикер-встречи и т.д.) для повышения осведомленности молодежи, людей среднего возраста по вопросам возникновения различных заболеваний при несоблюдении элементарных правил здорового образа жизни в течение 2 лет.



Задачи:

- 1. Привлечь школьников и студентов к данной проблеме и ее решению с помощью проведения мероприятий нового формата (флешмобы, танцы, сценки, благотворительные акции, спикер-встречи).*
- 2. Создать волонтерские отряды нашего проекта на базе школ, вузов, сузов.*
- 3. Обучить волонтеров проекта на платформе [Dobro.ru](https://dobro.ru), на спикер-встречах и т.д.*
- 4. Разработать сценарии мероприятий по данной тематике, организовать их проведение.*
- 5. Организовать и провести входную и выходную диагностику показателей нашего проекта (уровень осведомленности по данной теме, удовлетворенность уровнем жизни и физическим здоровьем)*
- 6. Создать коллекцию книг «Мы говорим о сложном просто», в которых будут собраны результаты нашей работы (сценарии игр и мероприятий, разработанные нами настольные игры и т.д.)*

Примеры акций проекта:

1. Акция «Звезды среди нас», в рамках которой команда проекта предложила ребятам и студентам заявить о себе, научить многих тому, что умеют сами. Ведь каждый из нас по-своему уникален и интересен. Например, если школьник умеет собирать кубик-рубика и знает особенные законы его сбора, то он может поделиться своими секретами с ровесниками, тем самым доказав себе, что учить других чему-то новому, делиться с окружающими своими умениями могут не только знаменитые люди.



2. Флешмоб «Наша семья сильнее коронавируса», благодаря которой команда проекта не только попыталась донести гражданам, что в такое нелегкое время лучше оставаться дома, но и напомнили всем участникам, что дружная семья – один из залогов крепкого здоровья.



3. Акция « Останови мгновение счастья»,

Что нужно делать?

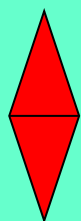
*Всего лишь поделиться своим ярким воспоминаем с друзьями и знакомыми. Вспомните, что происходило в вашей жизни за последнее время. Выберите самый значащий или, может, волнующий момент. Напишите текст или запишите себя на видео и выложите на стену в ВК с хэштегами *#smileoflife* *#остановиммгновеньесчастья* Самые яркие истории попадут на стену нашей группы и на страницы 1 тома книги «Мы говорим о сложном, просто»*



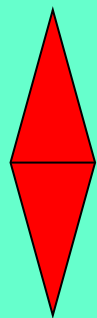
В период пандемии, команда проекта активно продолжает вести работу на онлайн-платформе, разрабатывает игры, опросы по различным заболеваниям. (<https://learningapps.org/displf...>)

За период реализации проекта проведено:

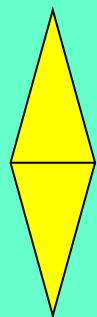
- более 86 мероприятия и акций среди школьников и жителей*
- создана волонтерская команда из 7 руководителей и отделов и 25 волонтеров.*
- приняло участие свыше 800 человек*
- волонтеры обучены на платформе Dobro.ru*
- акции и мероприятия проекта охватили несколько регионов РФ*
- постоянную поддержку и сотрудничество оказывают 7 организаций*



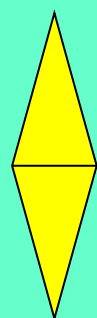
Проект «Smile of life» принял участие в "Цифровом марафоне" от АСИ и вошел в 20 лучших практик среди 109 команд.



Идея настольной игры "Коронамания" для взрослых и детей, стала одной из лучших практик страны и победила в Международном конкурсе "Помни моменты: когда мы боремся с COVID-19"



Проект «Smile of life» -финалист конкурса «Доброволец России 2020» и победитель регионального этапа конкурса «Доброволец России 2020»



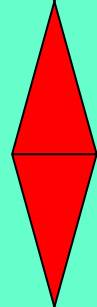
Репортажи о нашем проекте:

https://vk.com/video-193500545_456239056

<http://www.dddkursk.ru/lenta/2020/06/18/062154/>

https://vk.com/video-84923713_456244894

https://vk.com/video-193500545_456239025



Сейчас команда проекта активно ведем подготовку по созданию коллекции собственных книг под названием «Мы говорим о сложном просто (это вас спасёт)». В них мы поместили все свои разработки за год: сценарии мероприятий, школьных уроков, настольные игры и т.д. В каждой книге мы расскажем о своём опыте, объясним, как избежать трудностей в работе с людьми, поделимся с читателями секретами, которые помогут им в реализации своих собственных идей.

*Дорогой читатель, если ты читаешь эти строки, значит первый том коллекции книг «Мы говорим о сложном просто» ВЫШЕЛ!!!
Ураааа!!!*



Мы надеемся, что нас и дальше будут поддерживать учреждения культуры и организации здравоохранения, так как

наша новая специализированная среда «Smile of life» позволит обеспечить непрерывное качественное сотрудничество между волонтерами-медиками, студентами, школьниками, повысить осведомленность населения по данной теме, подарить море улыбок людям и заинтересовать школьников профессией врача.

Наши ожидаемые результаты:

- 1. Снижение смертности населения от некоторых заболеваний.*
- 2. Повышение осведомлённости населения по вопросам борьбы с различными заболеваниями и трудностями.*
- 3. Повышение уровня важности культурных мероприятий и акций*
- 4. Приобщение молодежи к культуре и ЗОЖ*
- 5. Выпуск коллекции собственных добрых книг «Мы говорим о сложном, просто»*
- 6. Расширение географии проекта*



Кто такой волонтер? (часть 3)

Ответ победителя Всероссийского конкурса «Доброволец России 2019» в номинации «Уверенные в будущем»
и победитель Всероссийского конкурса «РДИШ- Территория самоуправления» - Артамонова Андрея из г. Липецк



«Сегодня во время процветания индивидуализма, когда человек ставит свои интересы превыше остальных, не обращая внимания на потребности других, наверное, трудно представить себе тех, кто бы безвозмездно помогал нуждающимся. Но, поверьте, такие альтруисты есть. Я считаю, что в наши дни волонтеры - это те,

кто искренне помогают больным вылечиться от болезни, пропагандируют экологическую культуру среди граждан, избавляя природу от мусора, не дают переделать нашу историю, оставляя её в первозданном виде и т.д. Доброта, искренность, душевность, любовь к ближнему и равнодушное отношение к окружающим - вот главные качества каждого волонтера. Своими улыбками они радуют, заставляют поверить, что в каждом есть доброе начало. Их деятельность пробуждает в нас надежду на то, что нынешнее поколение не полностью погружено в мрак и бесчеловечность. Будущее, товарищи, именно за теми, у кого добрая душа и сердце. Помяните моё слово, слово волонтера!»







Я рассказал тебе немного о проекте, и теперь самое время перейти к профилактике заболеваний.

*На протяжении всей деятельности нашего проекта много было сказано о профилактике множеств заболеваний разных систем органов. Первой из них стала **сердечно - сосудистая система**, от заболеваний которой умирает около 56 % людей.*

***Болезни сердца и сосудов** – это группа патологий, затрагивающих функционирование сердечной мышцы и сосудов, включая вены и артерии. Самыми распространенными патологиями считают ишемическую болезнь сердца, заболевания сосудов головного мозга и периферических артерий, ревмокардиты, артериальную гипертензию, инсульты, инфаркты, сердечные пороки и многое другое. Пороки подразделяют на врожденные и приобретенные.*

Врожденные развиваются еще в утробе матери, приобретенные часто становятся следствием эмоциональных переживаний, неправильного образа жизни, различных инфекционных и токсических поражений



***Важно!** Каждое заболевание требует своевременной диагностики и грамотного медицинского лечения, так как при халатном отношении возникает риск развития тяжелых осложнений и смерти больного.*

Ишемическая болезнь сердца

В список распространенных заболеваний сердечно сосудистой системы входит ишемическая болезнь сердца. Эта патология связана с нарушением циркуляции крови в области миокарда, что

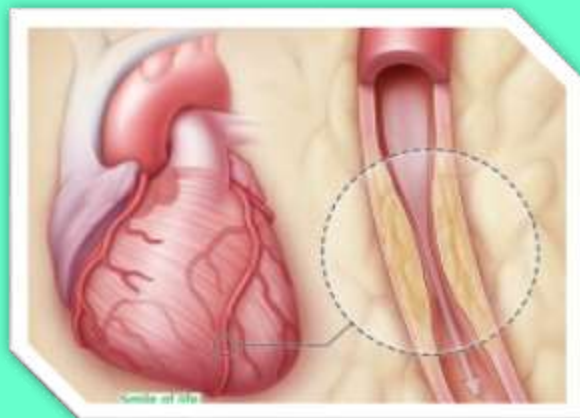
ведет к его кислородному голоданию. В результате нарушается деятельность сердечной мышцы, что сопровождается характерными симптомами.

Симптомы ИБС

При заболевании у больных возникают следующие симптомы:

- *болевой синдром. Боль может носить колющий, режущий, давящий характер, усиливаться при эмоциональных переживаниях и физических нагрузках. Для ИБС характерно распространение боли не только на область грудины, она может отдавать в шею, руку, лопатку;*
- *одышка. Нехватка воздуха появляется у пациентов сначала при интенсивных физических нагрузках, во время тяжелой работы. Позже одышка возникает все чаще, при ходьбе, во время подъема по лестнице, иногда даже в состоянии покоя;*
- *головокружения, тошнота;*
- *чувство замирания сердца, нарушение ритма, реже обмороки*

- Со стороны психологического состояния отмечаются раздражительность, приступы паники или страха, частые нервные срывы



!!!Вследствие нарушения кровообращения возникает ишемия отдельных участков сердца

Лечение

Методы лечения ИБС включают следующие направления:

- медикаментозную терапию;
- хирургическое лечение;
- устранение причин, провоцирующих патологию.

Среди медикаментов используют антиагреганты – лекарства, предотвращающие образование тромбов, статины – средства для понижения плохого холестерина в крови. Для симптоматического лечения назначают активаторы калиевых каналов, бета-адреноблокаторы, ингибиторы синусового узла и другие препараты.

Гипертоническая болезнь

Артериальная гипертония – одно из наиболее распространенных заболеваний, касающихся сердца и сосудов. Заключается патология в стойком повышении артериального давления выше допустимых норм.

!!! Главная опасность этого заболевания – инфаркт миокарда. Это тяжелое состояние, нередко заканчивающееся смертью, требует немедленной доставки человека в условия стационара, проведения необходимых медицинских мероприятий.

Частая причина гипертонической болезни – вредные привычки

Лечение

Лечение сердечно сосудистого заболевания, сопровождающегося повышением давления, заключается в устранении причин патологического состояния и поддержании артериального давления в пределах нормы. Для этого используют диуретики, ингибиторы, бета-адреноблокаторы, антагонист кальция и другие препараты.



Важно! Резкое повышение давления называется гипертоническим кризом. Это опасное осложнение требует срочной медицинской помощи с применением комплексной терапии.



Ревмоқардит

В список сердечно-сосудистых заболеваний входит патология, сопровождающаяся нарушением функционирования сердечной мышцы и системы клапанов – ревмоқардит. Заболевание развивается вследствие поражения органа стрептококками группы А.

Симптомы

Симптомы сердечно сосудистого заболевания развиваются у пациентов через 2 – 3 недели после перенесения стрептококковой инфекции. Первые признаки – это боли и отечность суставов, повышение температуры тела, тошнота, рвота. Ухудшается общее самочувствие больного, появляется слабость, подавленность.

Классифицируется патология на перикардит и эндокардит. В первом случае пациента мучают боли за грудиной, нехватка воздуха. При прослушивании сердца слышны глухие тоны.

Эндокардит сопровождается учащенным сердцебиением, болевыми

ощущениями, которые возникают независимо от физических нагрузок.

Лечение

Пациенты с тяжелым течением ревмокардита проходят лечение в условиях стационара. Для них подбирается специальная диета, заключающаяся в ограничении соли, насыщении организма калием, клетчаткой, белком и витаминами.

Среди медикаментов используют нестероидные противовоспалительные препараты, глюкокортикостероиды, обезболивающие лекарства, препараты хинолинового ряда, иммунодепрессанты, сердечные гликозиды и прочее.



Кардиомиопатия

Кардиомиопатией называют нарушение функционирования сердечной мышцы невыясненной или спорной этиологии.

Коварность заболевания в том, что часто оно протекает без видимых симптомов, становится причиной смерти 15% больных

с данной патологией. Смертность среди пациентов с характерной для заболевания симптоматикой составляет около 50%.

Кардиомиопатия нередко является причиной внезапной смерти



Лечение

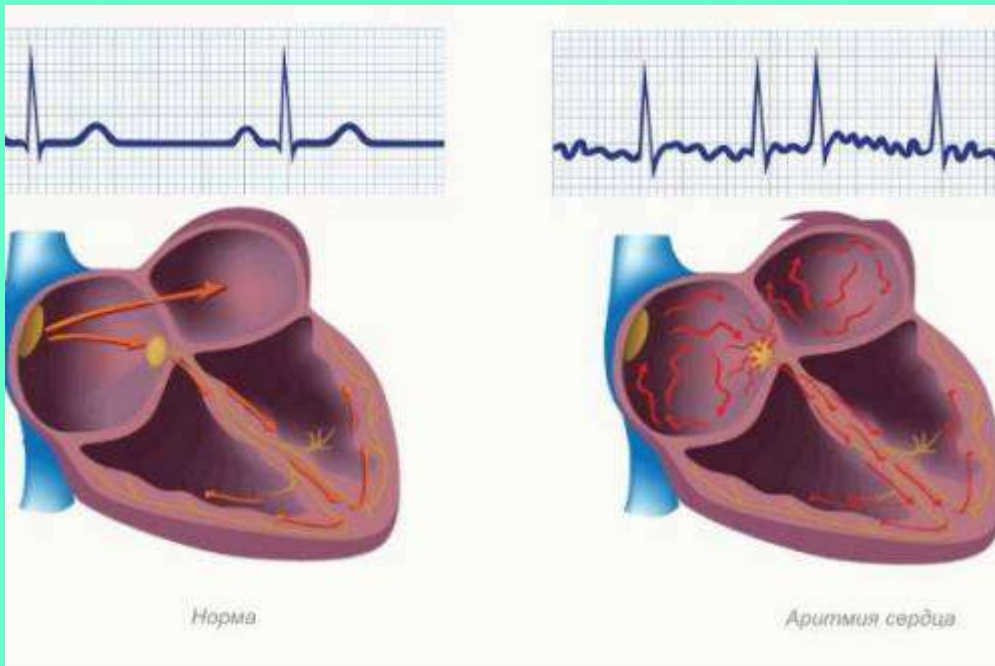
Лечение сердечно сосудистого заболевания требует пожизненного соблюдения профилактических мероприятий, направленных на предупреждение серьезных осложнений и смерти. Пациенту необходимо отказаться от физических нагрузок, вредных привычек, соблюдать диету и правильный образ жизни. Меню больного должно исключать острую, копченую, кислую, соленую пищу. Запрещен крепкий чай, кофе, газированные сладкие воды.

Медикаментозная терапия включает такие препараты, как β -адреноблокаторы, антикоагулянты. Тяжелое течение патологии требует хирургического вмешательства.

Важно! Отсутствие лечения кардиомиопатии ведет к развитию сердечной недостаточности, клапанной дисфункции органа, эмболиям, аритмиям, внезапной остановке сердца.

Аритмия

О сердечно сосудистых заболеваниях принято говорить, когда у человека отмечается любое нарушение частоты сердечных сокращений или сбой электрической проводимости сердца. Данное состояние называют аритмией. Заболевание может иметь латентное течение или проявляться в виде сердцебиения, чувства замирания сердца или одышки.



Аритмия сопровождается сбоями сердечного ритма

Симптомы

Признаки аритмии зависят от тяжести течения заболевания, носят следующий характер:

- учащенное сердцебиение сменяется замиранием сердца, и наоборот;*
- головокружения;*
- нехватка воздуха;*
- обмороки;*
- удушье;*
- приступы стенокардии.*

У пациентов ухудшается общее самочувствие, развивается угроза фибрилляции или трепетания желудочков, что нередко влечет за собой летальный исход.

Лечение

Для назначения лечения пациент должен обязательно обратиться к специалисту, пройти полное обследование. Необходимо выяснить – аритмия развилась в роли самостоятельной патологии или является вторичным осложнением какого-либо недуга.



Методы лечения:

- лечебная физкультура – помогает восстановить обменные процессы, нормализовать кровоток, улучшить состояние сердечной мышцы;*
- диета – необходима для насыщения организма полезными витаминами и минералами;*

- *медикаментозное лечение – здесь назначаются бета-блокаторы, блокаторы калиевых, кальциевых и натриевых каналов.*

Люди, страдающие различными сердечными патологиями, обязаны принимать препараты для профилактики осложнений. Это витаминные комплексы и успокоительные лекарства, обеспечивающие снижение нагрузки и питание сердечной мышцы. Предлагаем немного отвлечься от такой массивной информации и для этого мы даём тебе читатель небольшие факты о нашем сердце. Эти факты наша команда давно выложила в группу проекта. (Ностальгия!)





Факт 2

Подсчитано, что для того,
чтобы высосать всю кровь
из обычного взрослого
человека, необходимо
1120000 комаров

Факт 3

Каждую секунду по нашей
кровеносной системе
успевает пройти 25
миллиардов клеток.





Факт 4

Для того чтобы
кровь сделала один
полный круг по
всему телу,
требуется 60
секунд.

Факт 5

Сердце обычной
женщины
примерно на 20%
меньше сердца
обычного
мужчины.





Факт 6

Удивительно,
но капилляр
примерно в 50
раз тоньше
волоса.



Факт 7

Кровь
составляет
примерно $1/13$
от общего
веса тела.



Факт 8

Известны случаи, когда
люди рождались сразу с
двумя сердцами.

Однако, когда
останавливалось одно
из них, работать
прекращало и второе.

Факт 9

Человеческое сердце
не нуждается в теле,
чтобы биться,
поскольку оно имеет
свой собственный
электрический
импульс.





Итак, продолжим:

Атеросклероз

Атеросклерозом называют заболевание, характеризующееся накоплением холестерина в артериях. Это вызывает закупорку сосудов, нарушение кровообращения. В странах, где люди питаются пищей быстрого приготовления, эта проблема занимает одну из лидирующих позиций среди всех сердечных болезней.

Важно! Атеросклероз вызывает закупорку сосудов

Признаки

Длительное время атеросклероз никак не проявляет себя, первые симптомы заметны при значительной деформации сосудов, вследствие выбухания вен и артерий, появления в них тромбов, трещин. Сосуды сужаются, что провоцирует нарушение кровообращения.

На фоне атеросклероза развиваются такие патологии:

- ИБС;*
- ишемический инсульт;*
- атеросклероз артерий ног, что вызывает хромоту, гангрену конечностей;*
- атеросклероз артерий почек и другие.*

Важно! После перенесения ишемического инсульта риск развития инфаркта у пациента возрастает в три раза.

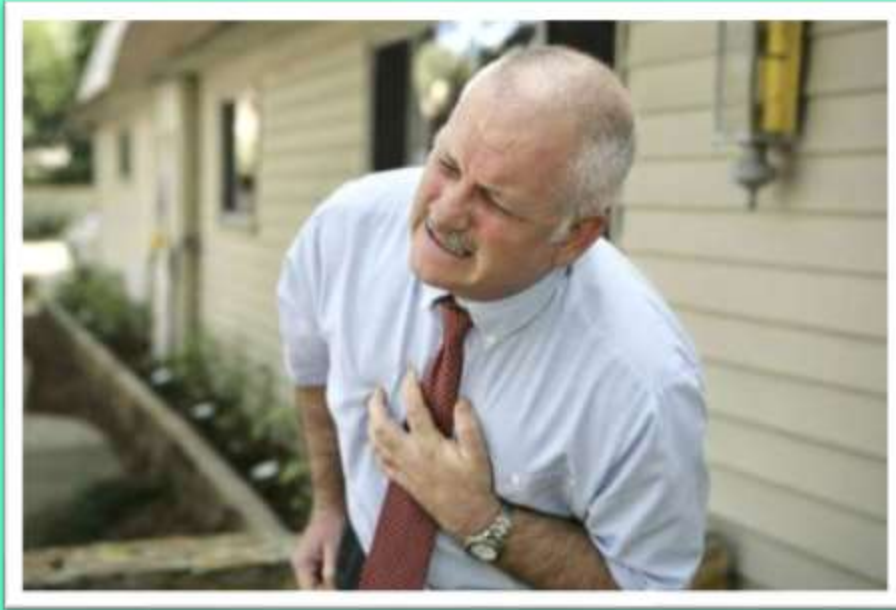
Лечение

Для предотвращения осложнений заболевания и нормализации функционирования сосудов больным назначают лечение с помощью медикаментозных препаратов. Здесь используют статины, ЖК-секвестранты, лекарства никотиновой кислоты, фибраты, антикоагулянты. Кроме этого, назначается ЛФК и специальная диета, подразумевающая отказ от продуктов, повышающих уровень холестерина в крови.

Инфаркт миокарда

Инфаркт – это опасное состояние, которое спровоцировано закупоркой коронарной артерии тромбом. Это вызывает нарушение сообщения кровообращения в тканях головного мозга и сердца. Состояние развивается на фоне различных сердечно-сосудистых патологий, требует немедленной госпитализации пациента. Если медикаментозная помощь оказана в течение первых 2 часов, прогноз для больного чаще благоприятный.





Инфаркт вызывает острую боль в груди, резкое ухудшение общего самочувствия

Признаки инфаркта

Для инфаркта характерна боль в области грудины. Иногда болевой синдром настолько сильный, что человек вскрикивает. Кроме этого, боль часто распространяется на область плеча, шеи, отдает в живот. Больной испытывает чувство сдавленности, жжения в грудной клетке, отмечается онемение рук.

Важно! Отличительная черта инфаркта миокарда от других заболеваний – непрекращающаяся боль в состоянии покоя и после приема таблетки Нитроглицерина.

Лечение

Главная цель терапии – быстрое восстановление кровотока в области сердечной мышцы и головного мозга. Для этого используют препараты, помогающие рассасыванию тромбов, такие как тромболитики, средства на основе гепарина, ацетилсалициловой кислоты.

При поступлении пациента в стационар используется ангиопластика коронарной артерии.

Инсульт

Инсультом называют резкое нарушение кровообращения в головном мозге, влекущее за собой гибель нервных клеток.

Опасность состояния в том, что гибель тканей головного мозга происходит очень быстро, что во многих случаях заканчивается для пациента смертью.



Даже при оказании своевременной помощи инсульт нередко заканчивается инвалидизацией человека.

Симптомы

На развитие инсульта указывают такие признаки:

- сильная слабость;*

- резкое ухудшение общего состояния;
- онемение мышц лица или конечностей (часто с одной стороны);
- острая головная боль, тошнота;
- нарушение координации движений.

Распознать инсульт у человека можно самостоятельно. Для этого нужно попросить больного улыбнуться. Если одна часть лица останется неподвижной, речь чаще идет именно об этом состоянии.

Лечение

Диагностика сердечно-сосудистого заболевания и его лечение проводятся в условиях стационара в палате интенсивной терапии. В этот период применяются антиагреганты, антикоагулянты, тканевые активаторы плазминогена.

Как предупредить данную патологию? Определить индивидуальный риск развития сердечно-сосудистых патологий можно по шкале скор (SCORE). Сделать это позволяет специальная таблица.

Данная методика позволяет определить уровень риска развития сердечно-сосудистых патологий и тяжелых состояний, развивающихся на их фоне. Для этого нужно выбрать пол, возраст, статус – курящий или некурящий. Кроме этого, в таблице следует выбрать уровень артериального давления и количество холестерина в крови.

Риск определяется в соответствии с цветом ячейки и цифрой:

- 1 – 5% – низкий риск;
- 5 – 10% – высокий;
- выше 10 % – очень высокий.

При высоких отметках человеку следует принять все необходимые меры по предотвращению развития инсульта и других опасных состояний.

Тромбоэмболия легочной артерии

Закупорку легочной артерии или ее ветвей сгустками крови называют тромбоэмболией легочной артерии. Просвет артерии может быть закрыт полностью или частично.

Состояние в большинстве случаев вызывает внезапную смерть пациента, только у 30% людей патологию диагностируют при жизни.



Признаки тромбозов

Проявления болезни зависят от степени поражения легких:

- при поражении более 50% легочных сосудов у человека развивается шок, одышка, резко падает давление, человек теряет сознание. Это состояние часто провоцирует смерть больного;*
- тромбоз 30 – 50% сосудов вызывает беспокойство, одышку, падение артериального давления, «синюшность» носогубного*

треугольника, ушей, носа, учащенное сердцебиение, боли в груди;

- при поражении менее 30% симптомы могут некоторое время отсутствовать, затем появляется кашель с кровью, боль в груди, повышение температуры тела.*

При незначительной тромбоэмболии прогноз для больного благоприятный, лечение проводится медикаментозным путем.



Лечение

К целям лечения тромбоэмболии легочной артерии относят сохранение жизни больного, предотвращение повторного развития закупорки сосудов. Нормальная проходимость вен и артерий обеспечивается хирургическим или медикаментозным путем. Для этого используют средства, растворяющие тромбы и лекарства, способствующие разжижению крови.

Реабилитация при заболевании сердечно-сосудистой системы в виде тромбоэмболии сосудов легких проводится с помощью коррекции питания и образа жизни, регулярных обследований, приема препаратов, предотвращающих формирование тромбов.

Как вы понимаете, причинами заболеваний сердца является образ жизни человека, наличие у него вредных привычек и лишнего веса. Поэтому, чтобы быть защищенным от всех заболеваний нашего сердечка, следует выполнять рекомендации, которые составили и выложили в интернет для всеобщего пользования!!!



Кто такой волонтер? (часть 4)

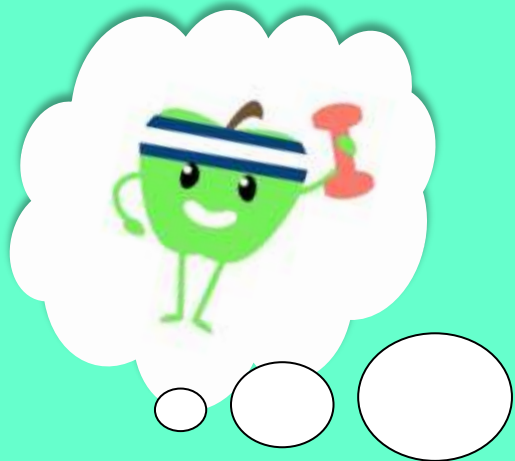
Ответ победителя Всероссийского конкурса «Доброволец России 2019» в номинации «Уверенные в будущем» - Постниковой Марии из г. Москва.



«Волонтер - это человек, который поможет людям в любой ситуации, не смотря ни на что. Он никогда не берет денег за свою работу, потому что главное для него не личная выгода, а чувство необходимости обществу. Волонтер готов отдать частичку себя и своего времени на благо других. Мы - обычные люди, с простыми

человеческими потребностями, но в сложной ситуации мы готовы помочь безвозмездно. Я считаю, что добровольчество очень важно для общества. Мы - волонтеры, несём добро, надежду и любовь в общество. Хорошие поступки люди совершали, и будут совершать всегда, ведь нет ничего лучше, важнее, чем доброе сердце, готовое помочь людям "Спасибо!"»





*Вы познакомились, возможно, даже
подружились, с сердечно-сосудистой
системой. Неплохо было бы узнать
«побольше» о не менее важной,
особенно в период пандемии
коронавирусной инфекции, системе
органов — дыхательной.*

***Система органов дыхания** человека состоит из носовых ходов, гортани, трахеи, гортани, бронхов и легких. Легкие человека окружает тонкая соединительная оболочка, которую называют плеврой. Правое и левое легкое находятся в грудной клетке. Легкие — очень важный орган, так как от его работы напрямую зависит и кровоток. Поэтому при болезнях легких, при которых поражается легочная ткань, нарушаются не только дыхательные функции, но и происходят патологические изменения в кровотоке человека.*

Теперь обсудим заболевания. Наша любимая тема!

Главной причиной, по которой у человека развиваются заболевания органов дыхания, являются болезнетворные микроорганизмы. Это вирусы, бактерии, грибы, а в более редких случаях – паразиты. Как правило, в качестве возбудителей заболевания выделяются пневмококки, микоплазмы, гемофильная палочка, легионеллы, хламидии, микобактерия туберкулеза, респираторные вирусные инфекции, вирусы гриппа типа А и В. **А теперь о болезнях:**

Бронхит – инфекционное заболевание, сопровождающееся диффузным (затрагивающим весь орган) изменением бронхов. Вызывать бронхит могут бактерии, вирусы или возникновение атипичной флоры. Бронхит бывает трех видов: острый, хронический и обструктивный.

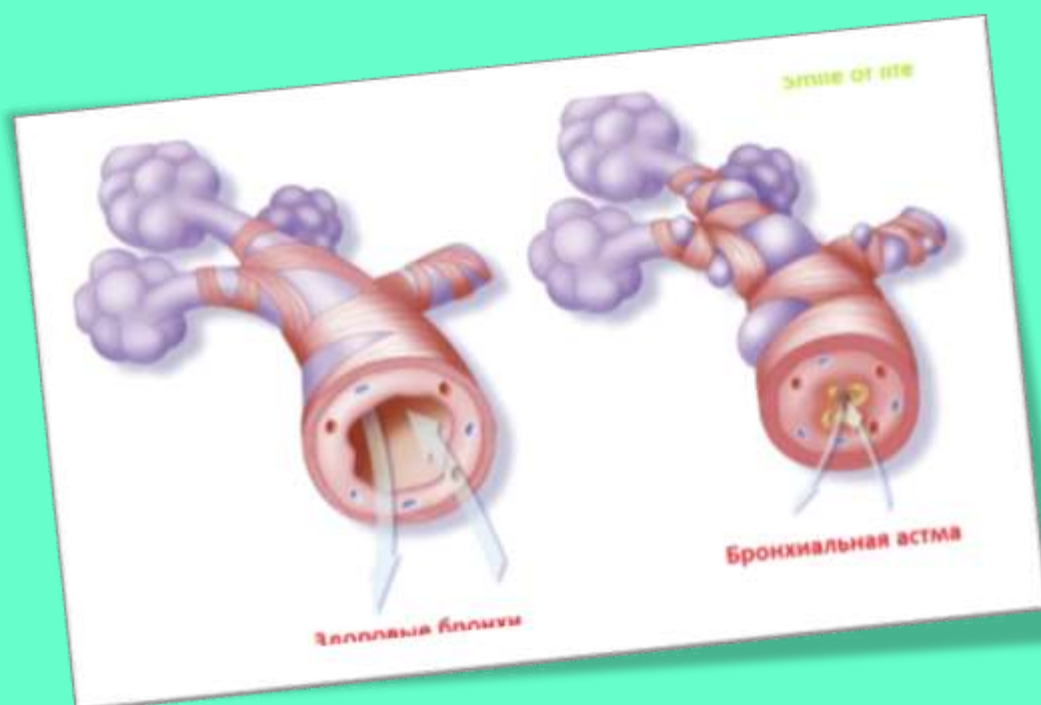
Симптомы: основной – кашель, одышка при обструктивном бронхите.





Бронхиальная астма – хроническое аллергическое заболевание, при котором стенки дыхательных путей расширяются, а просвет сужается. Из-за этого в бронхах возникает много слизи и больному становится трудно дышать.

Симптомы бронхиальной астмы: кашель, хрипы, одышка, удушье.



Пневмония – это острое инфекционно-воспалительное заболевание, при котором поражаются легкие. Воспалительный процесс затрагивает альвеолы – концевую часть дыхательного аппарата, и они наполняются жидкостью.

Симптомы пневмонии: повышение температуры, слабость, кашель, одышка, боль в грудной клетке.



Минутка фактов:

1. Дыхание – единственная автономная система нашего организма, которую мы можем контролировать.
2. Один вдох приносит жизнь 100 триллионам клеток

3. При частом и поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, а при глубоком – наоборот, понижается.

Люди с ослабленной нервной системой дышат на 14 % чаще, чем люди с крепкой нервной системой.

4. Человек продолжает дышать даже в бессознательном состоянии.

5. Лёгкие получили своё название благодаря тому, что они не тонут в воде, если их туда бросить. Потому что лёгочная ткань насыщена кислородом.

6. Общая длина легких такова, что если развернуть их на плоскую поверхность, то они смогут покрыть теннисный корт!

7. Обычно люди дышат через одну ноздрю больше, чем через другую. Одна является как бы основной, а вторая — вспомогательной. При этом каждые 3,5-4 часа они меняются функциями.

8. Вода уходит из нашего организма через дыхание. За час человек выдыхает до 17,5 мл воды во время отдыха и примерно в 4 раза больше при физической нагрузке.

9. Глубокое дыхание устраняет боль. Глубокое дыхание способствует выработке эндорфинов – натурального обезболивающего. Оно также расслабляет напряженные мышцы – основную причину болей в шее, спине и животе.

10. Медленное дыхание может снизить аппетит. Люди, которые дышат быстро, часто переедают.



Туберкулез – инфекционное заболевание, чаще всего поражающее легкие, а в отдельных случаях мочеполовую систему, кожу, глаза и периферические (доступные для осмотра) лимфатические узлы. Возбудителями туберкулеза являются микобактерии.

Симптомы туберкулеза: кашель, кровохарканье, повышение температуры тела, потливость, ухудшение работоспособности, слабость, снижение веса.



Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний органов дыхания известны с давних пор и в советский период они носили название: "Здоровый образ жизни". С тех пор они не потеряли свою актуальность, и мы напомним здесь о них.

1. В первую очередь, заболевания органов дыхания зависят от нормальной функциональности иммунной системы, состояние которой, в свою очередь зависит от нормального питания.

Поэтому правило №1 - питайтесь правильно: не переедайте, употребляйте меньше животных жиров, включите в рацион больше свежих фруктов и овощей, как можно меньше ешьте жареную пищу, кушайте чаще, но в меньших количествах...

2. Заболевания органов дыхания можно предупредить систематическим употреблением иммунных препаратов: иммуномодуляторов и иммуностимуляторов (это второе по важности правило).

3. Укрепляйте иммунитет систематическим употреблением таких растительных продуктов, как лук, чеснок, мед, лимонный сок (не в чистом виде), малина, облепиха, имбирь...

4. Ведите активный образ жизни: делайте зарядку по утрам, посещайте спортзал или бассейн, бегайте по вечерам...

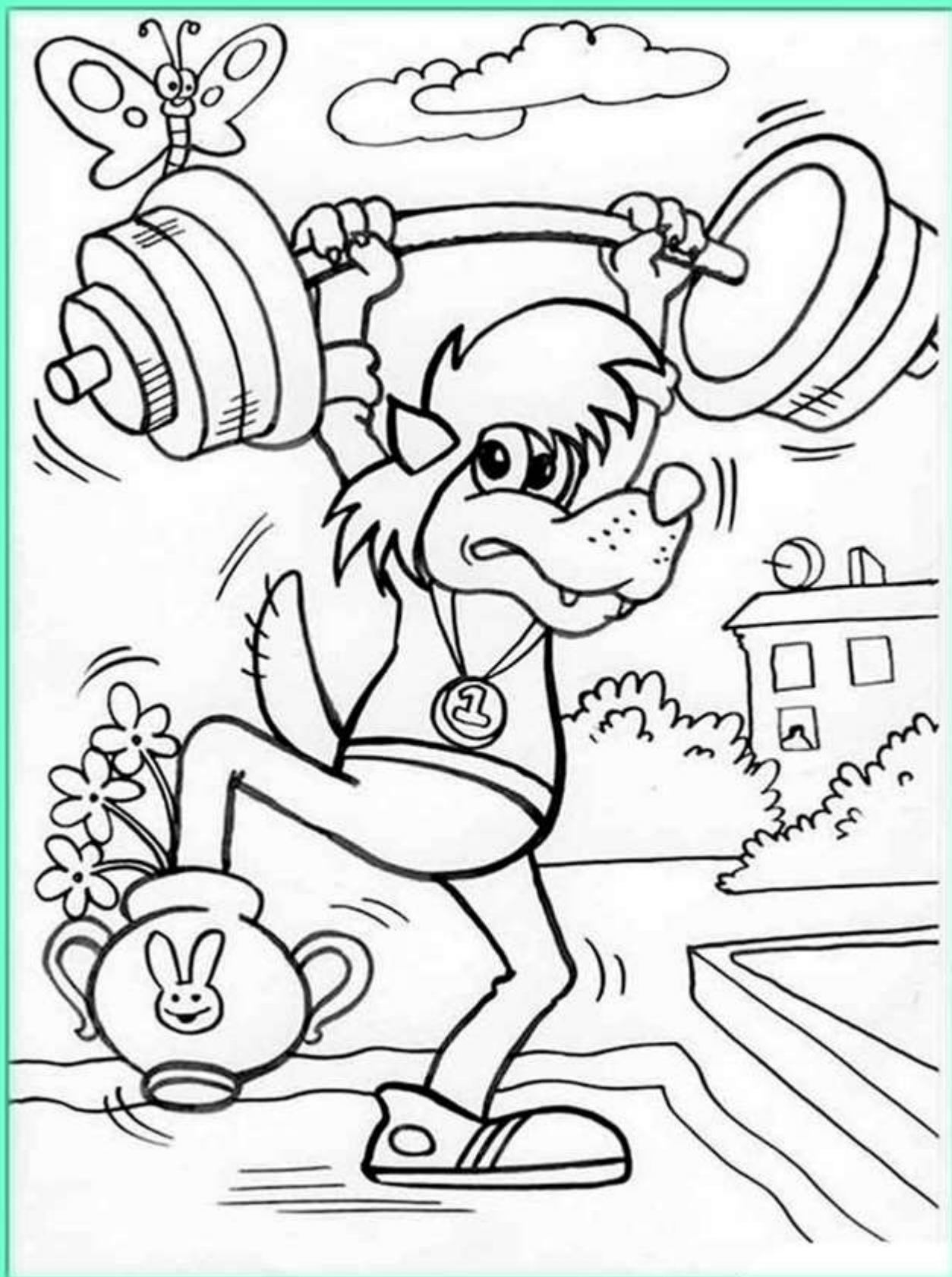
5. Заболевания органов дыхания не страшны закаленному организму, поэтому займитесь закалкой (баня и контрастный душ - лучшее средство для этих целей).
6. Откажитесь от вредных привычек: бросьте курить и злоупотреблять алкоголем.
7. Избегайте стрессовых ситуаций и не поддавайтесь депрессивным состояниям, ничто так не подавляет работу иммунной системы, как наши нервные срывы, поэтому станьте оптимистом и поймите, что в этой жизни нет ничего более важного, чем ваше здоровье.
8. Научитесь правильно отдыхать. Постоянный просмотр телевизионных передач и "отдых" на диване - это не отдых. Настоящий отдых должен быть активным и обязательно предусматривать чередование физических и умственных нагрузок.
9. Проявляйте разумные меры предосторожности: не переохлаждайтесь, не "промокайте", в теплую погоду не стоит

слишком "кутаться", соблюдайте элементарные правила личной гигиены, старайтесь меньше общаться с инфекционными больными...



Это простые правила, которые должны стать образом жизни каждого человека, и тогда гарантируем вам: заболевания органов дыхания для вас не будут представлять абсолютно никакой опасности.





Главными врагами зрения в 21 веке являются, сколько не внешние факторы, а сам человек, который не обращает внимания на сигналы, которые посылает ему организм с началом развития тех или иных болезней.

Мы попробуем рассказать о зрении человека все самое необходимое, чтобы вы понимали сигналы опасности, посылаемые вам организмом.

Помните, стоит быть внимательнее к своим глазам, чтобы уровень зрения оставался высоким в течение всей жизни.

Настало время познакомить вас с заболеваниями глаз. Их насчитывается более 2000 и конечно со всеми ими, мы вас познакомить не можем. Сегодня мы вам расскажем про заболевания, связанные с нарушением рефракции.

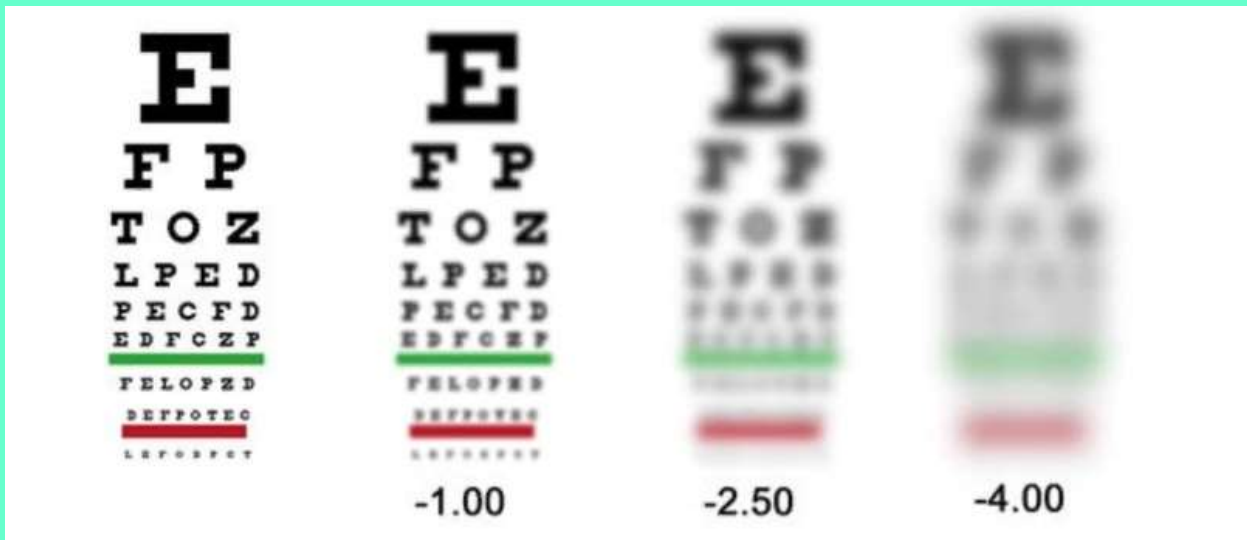
Эта тема очень актуальна, ведь примерно 1 миллиард человек носят очки, 50 млн из них имеют очень плохое зрение.

1. БЛИЗОРУКОСТЬ (МИОПИЯ)

Самая распространённая патология глаз, о которой вы наверняка слышали. При миопии изображение предметов фокусируется не на сетчатке, а в ее передней плоскости. Причиной такого состояния является удлинение глазных яблок. В результате, объекты расположенные вдали, человек видит нечеткими, размытыми, тогда как визуализации близко расположенных объектов не нарушается.



А так видит человек с близорукостью:



Из-за чего же может возникать близорукость?

Генетика

Если у кого-нибудь из родителей имеется близорукость, то не исключен тот факт, что у ребенка появиться близорукость.

2. Неблагоприятные условия зрительной работы

Это могут быть:

чрезмерная нагрузка на глаза, перенапряжение глаз;

чтение в движущемся транспорте или в неправильном положении;

*чрезмерно долгое сидение за компьютером, телевизором;
недостаточное освещение при чтении, сидении за компьютером,
телевизором неправильная посадка во время чтения, письма.*

3. Неправильное питание

Оно приводит ко многим проблемам со здоровьем, в том числе и близорукости.

4. Ослабление ткани склеры

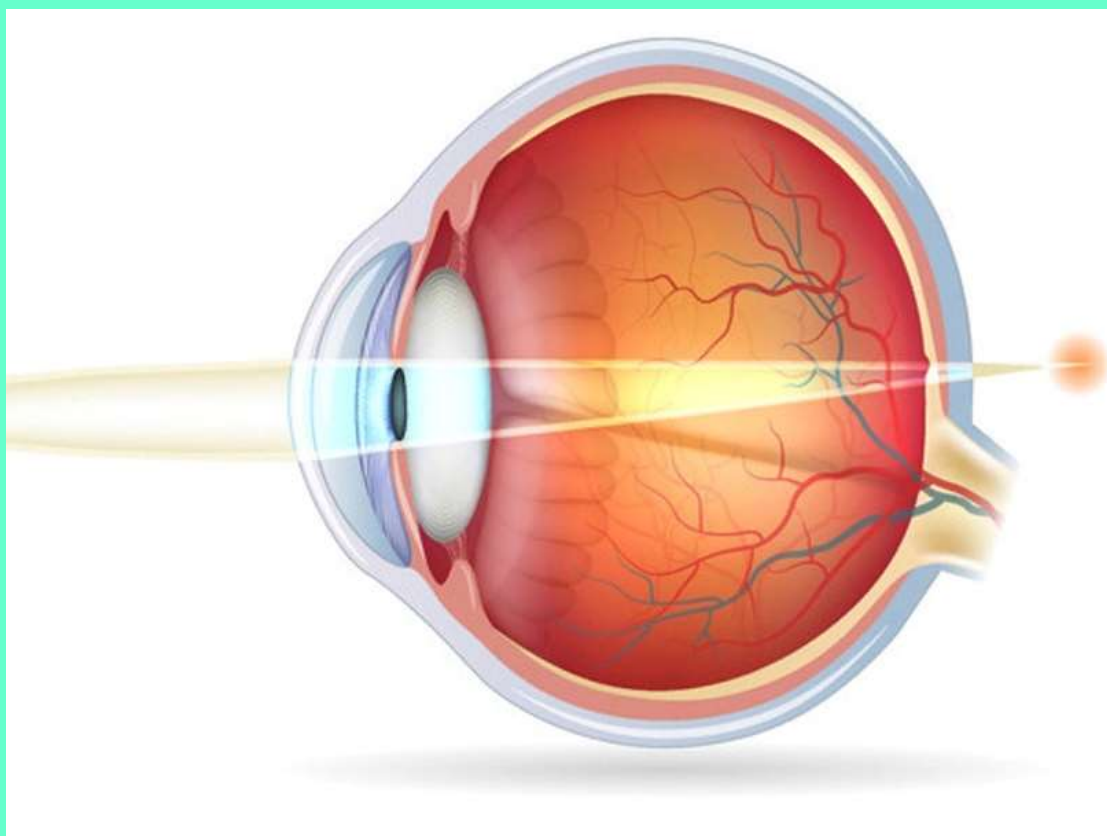
5. Первичная слабость аккомодации

Аккомодация - способность глаза при помощи мышц менять кривизну хрусталика



2. ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ (ГИПЕРМЕТРОПИЯ)

Это дефект зрения, при котором изображение фокусируется за сетчаткой глаза. В отличие от близорукости, человек хорошо различает дальние предметы, но наоборот, объекты, расположенные вблизи, выглядят расплывчатыми и нечеткими. Причиной патологии является небольшая длина глаза в сочетании с недостаточностью роговицы и хрусталика.



А так видят люди с дальнозоркостью:



Из-за чего может возникать дальнозоркость?

Дальнозоркость не такое частое заболевание среди людей среднего возраста, она может быть:

Детская физиологическая дальнозоркость.

Ее причина состоит в том, что новорожденный имеет более круглую укороченную форму глаза, чем взрослый человек. До 4-5 лет кривизна роговицы и оптическая сила хрусталика выражаются меньше. Когда ребенок растет, длина глаза по оси и кривизна хрусталика увеличиваются.

2. Врожденная дальнозоркость. Такая патология выявляется

после достижения ребенком возраста 5-6 лет. Причиной врожденного заболевания могут стать нарушения, возникшие в период внутриутробного развития:

недоразвитие глазного яблока;

аномалия роговицы, при которой она имеет слишком плоскую форму;

смещение хрусталика, слишком маленький его размер либо полное отсутствие.

3. Приобретенная дальнозоркость. Болезнь развивается из-за нарушений, возникших в преломляющей структуре глаза либо уменьшения размера переднезадней оси. Причиной являются травмы глазного яблока или хрусталика, неправильное проведение оперативного лечения, формирование опухолей в глазнице.

4. Возрастная дальнозоркость. Причиной развития являются возрастные изменения в хрусталике глаза и роговице. Хрусталик становится менее эластичным и теряет способность к аккомодации.

3. АСТИГМАТИЗМ

В большинстве случаев эта патология развивается на фоне миопии или дальнозоркости, либо является врожденной.

Развивается при неправильной форме роговицы или хрусталика, в результате чего световые лучи фокусируются на сетчатке неправильно.



А так видят люди с астигматизмом:



Генетика

Чаще всего астигматизм является наследуемой патологией зрения

2. Приобретенный астигматизм

Приобретенный астигматизм может развиваться у взрослых вследствие травм глаза, неудачных офтальмологических операций, помутнения роговицы, воспалений и т.д.

3. Конъюнктивит

Конъюнктивит - воспаление слизистой оболочки глаза (конъюнктивы). В зависимости от причины различают бактериальные, вирусные, хламидийные, грибковые, аллергические конъюнктивиты. Возбудители бактериальных конъюнктивитов - стафилококки, пневмококки, стрептококки, кишечная палочка, гонококки, палочки дифтерии и Коха и др. Среди вирусных наиболее распространен аденовирусный конъюнктивит, герпетический и коревой конъюнктивиты и др.



Причинами конъюнктивита могут быть:

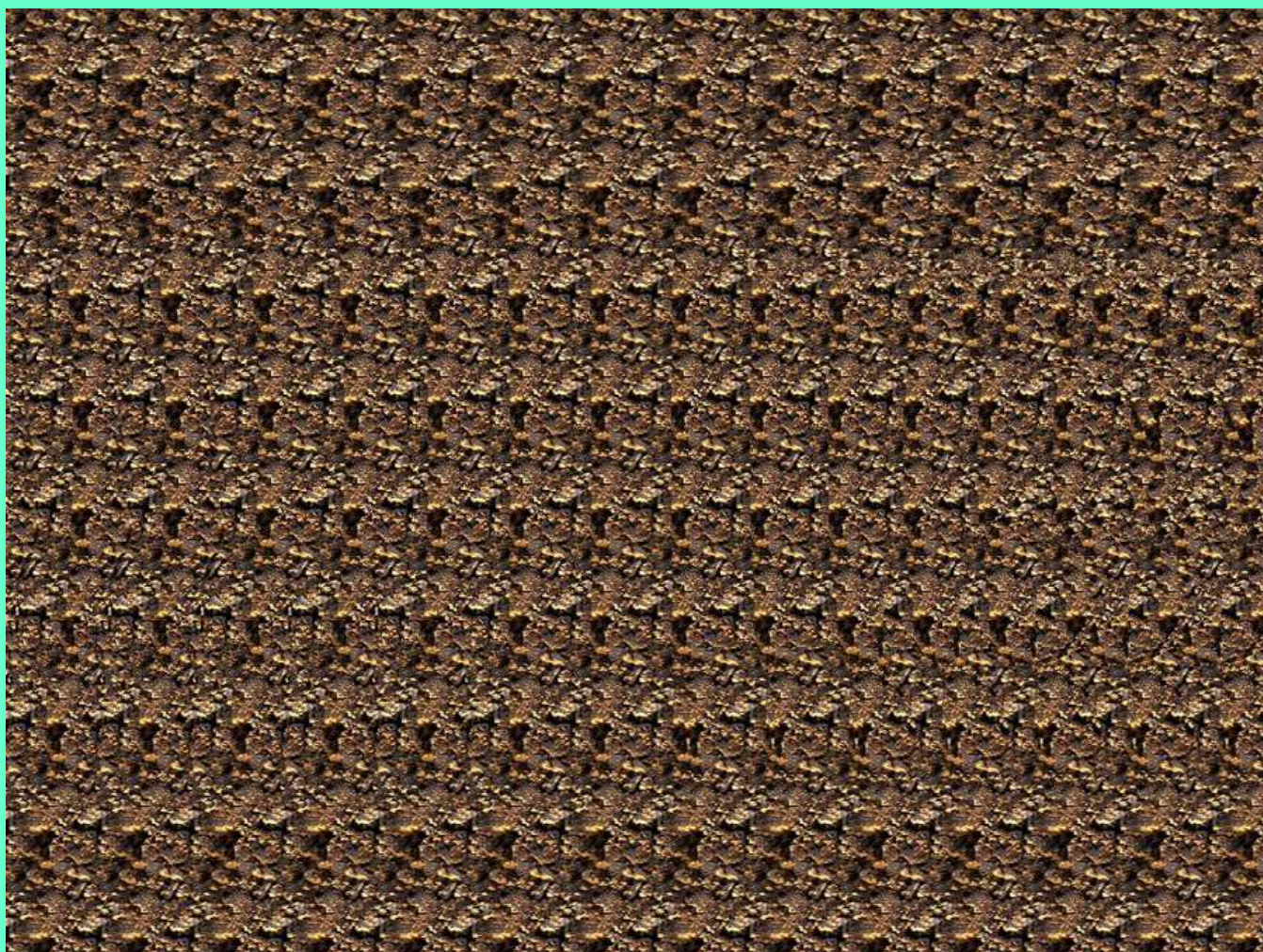
- аллергические реакции: на контактные линзы, медицинские препараты, пыль, строительные материалы (краски, лаки), газы, пыльца цветов, шерсть и т.д.*
- ношение контактных линз;*
- продолжительный контакт глаз с инородным телом;*
- сезонные и атопические конъюнктивиты;*
- бактерии: стафилококки, стрептококки, пневмококки, гонококки, менингококки, палочка дифтерии, синегнойная палочка, хламидии и др.*

- вирусы: аденовирус, вирус герпеса, вирус оспы.
- грибки: актиномицеты, аспергиллы, кандиды, спиротрихеллы.
- несоблюдение правил личной гигиены, в частности, касание глаз грязными руками;
- общие заболевания: ОРЗ, ОРВИ;
- ЛОР-заболевания: синусит, стоматит, ангина, фарингит, бронхит и др.
- заболевания пищеварительной системы: гастрит и др.
- глистные инвазии;
- недостаток витаминов и т.д.

Предлагаем проверить ваше зрение, а заодно и поиграть:

Стереокартинки — это плоское изображение состоящее из повторяющихся точек, геометрических фигур и т. д., в котором зашифрована 3d иллюстрация. Её мы можем увидеть благодаря бинокулярности зрительной системы человека.

Стереокартинки не только интересно рассматривать, но и полезно. Ведь многие офтальмологи утверждают, что стереокартинки улучшают зрение





Минутка фактов:

Карие глаза на самом деле голубые под коричневым пигментом. Существует даже лазерная процедура, которая позволяет превратить карие глаза в голубые навсегда.

Зрачки глаз расширяются на 45 процентов, когда мы смотрим на того, кого любим.

Роговица глаз человека так похожа на роговицу акулы, что последнюю используют в качестве заменителя при операциях на глазах.

Вы не можете чихнуть с открытыми глазами.

Наши глаза могут различить около 500 оттенков серого.

Ваши глаза всегда останутся такого же размера, что и при рождении, а уши и нос не перестают расти.

Ваши отпечатки пальцев имеют 40 уникальных характеристик, в то время как радужная оболочка глаза – 256. Именно по этой причине сканирование сетчатки используется в целях безопасности.

Мы видим мозгом, а не глазами. Во многих случаях размытое или плохое зрение вызвано не глазами, а проблемами со зрительной корой мозга.

Если вы залете холодную воду в ухо человеку, глаза переместятся в направлении противоположного уха. Если вы залете теплую воду в ухо, глаза переместятся к тому же уху. Этот тест, называемый "калорическая проба", используется для определения повреждения мозга.

Зафиксирован случай сиамских близнецов из Канады, у которых общий таламус. Благодаря этому они могли слышать мысли друг друга и видеть глазами друг друга.

Если вы поместите две половинки мячиков от пинг-понга на глаза и будете смотреть на красный свет, слушая радио, настроенное на помехи, то у вас появятся яркие и сложные галлюцинации. Этот метод называется процедура Ганифелда.



Кто такой волонтер? (часть 5)

Ответ руководителя волонтерского отряда «Активная Молодежь 46», руководителя волонтерского отряда «Ветер Перемен», представителя молодежной палаты 8-ого созыва при Курской областной Думе – Атрепьева Дмитрия



«Кто такие волонтеры? Волонтеры - это, прежде всего неравнодушные и очень добрые люди, которые всегда приходят на помощь людям в трудные моменты, такая помощь и называется волонтерство. Оно может проявляться абсолютно по-разному,

например, волонтеры помогают правоохранительным органам в поисках пропавшего человека, помогают малоимущим семьям, пенсионерам, больным детям в больницах или детских домах, и даже помогают в организации масштабных праздников, концертов. Волонтеры занимаются очень правильным делом, они пропагандируют здоровый образ жизни, донорство, различную помощь нуждающимся людям, помощь животным. Они делают добро и приносят пользу обществу и окружающей среде! Не жди, становись волонтером!»





*Мой друг, пришло время
поговорить о слухе. Будет
много интересной, а самое
главное нужной
информации!*

Многие считают, что «уборка» ушей – дело простое.

Достаточно поковырять косметической палочкой в ушном канале и все, дело сделано! ❗ На самом деле, это самое худшее, что вы можете сделать в такой ситуации. Так вы до конца уха не очистите, зато навредить себе сможете легко! ИМЕННО поэтому наша команда представляет несколько безопасных способов чистки ушей!!!

Первый. *Один из вариантов - вспомнить наших бабушек, у которых не было всех доступных косметических удобств, и они прекрасно справлялись классическим способом: обмотать мизинец бумажной салфеткой. По словам врачей, это один из лучших способов очистки, так как размер маленького пальца не*

может достигнуть ушного канала.

Второй. Ушную раковину также можно легко протирать смоченным тампоном. Или просто ватным диском после каждого приема душа или ванны, когда ухо внутри «распарено».



Рис. 1. Правильное использование ватных палочек с целью гигиены наружного уха

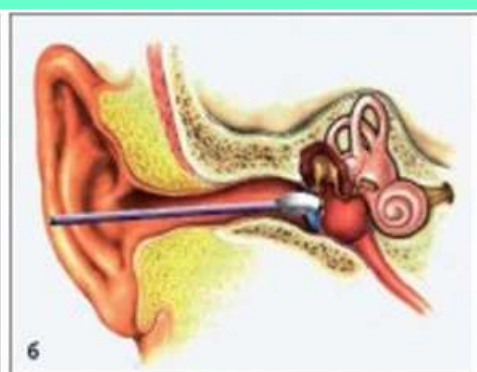


Рис. 2. Неправильное использование ватных палочек

Третий. Время от времени используйте специальную свечу, предназначенную для очищения уха от избытков серы (такие продаются в аптеках). Они сначала растворяет серу в ухе, а затем выталкивает ее или, в некоторых случаях, вытекает из уха вместе с серой.

Четвертый. Существуют также специальные ушные спреи, но они подходят не для всех, и всегда лучше проконсультироваться со своим врачом. Иначе при неправильном использовании спреи

могут плохо влиять на функцию самоочистки уха в дальнейшем, поэтому злоупотреблять ими не стоит.

***Пятый.** Ну и, наконец, самый простой способ: просто промывать уши водой комнатной температуры.*

Кстати, эти способы являются отличной профилактикой заболеваний органа слуха, но лишь одной из многих профилактик, которые собрали мы для тебя наш дорогой читатель!!!



Предупреждение заболеваний слухового анализатора

КАЖДОМУ ПОД СИЛУ, СОБЛЮДАЯ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, СОХРАНИТЬ СВОИ УШИ ЗДОРОВЫМИ, А СЛУХ - ЧЕТКИМ И ЯСНЫМ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЛУХОВОГО АНАЛИЗАТОРА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



- 1. Использовать средства индивидуальной защиты: беруши, наушники, шлемы в условиях повышенного шума для профилактики заболеваний.**
- 2. Регулярно проходить профосмотры, соблюдать режим труда и отдыха.**
- 3. Своевременно проводить лечение заболеваний органов слуха, а также горла и носа.**
- 4. Ограничить время пользования вставными и внутриканальными наушниками.**
- 5. Прежде чем принимать лекарство, ознакомиться с инструкцией и строго соблюдать дозировку.**
- 6. Своевременно посещать специалистов, если есть проблемы с органами слуха и заболевания нервной системы.**
- 7. Стараться снизить уровень бытового шума при работе с бытовыми приборами, строительным инструментом и оборудованием, использовать специальное оборудование.**



Современные люди часто спрашивают, вреден ли Bluetooth для здоровья человека?

За последние несколько десятилетий технологии шагнули далеко вперед. Если еще несколько лет назад для того чтобы позвонить человеку необходимо было выйти к телефонной будке или вернуться домой к домашнему аппарату, то сегодня для связи с родными и близкими на любом конце света необходимо нажать пару клавиш.

Большую популярность приобрели беспроводные технологии, при которых пользователь не привязан к определенному месту, а для разговора даже не нужно брать в руки телефон.

Bluetooth гарнитур – это небольшие устройства, фиксирующиеся на ушной раковине и передающие сигнал с телефона, благодаря чему возможно разговаривать за рулем или в моменты, когда руки заняты. Особенно данная технология удобна автомобилистам, молодым родителям и людям, которые поздно возвращаются домой с работы – вряд ли преступник найдет ваш

телефон, если вы не будете держать его в руках.

Но с приходом технологий появилась и масса вопросов, и до сих пор сотни людей интересуются, вреден ли Bluetooth, несут ли эти волны опасность для человека, и как обезопасить себя от негативного воздействия.

Что это такое?



Bluetooth – это современная технология, позволяющая обеспечить передачу данных без проводов. Передача данных при этом происходит как между схожими устройствами, так и между абсолютно разными – вы с легкостью подключите

беспроводные

наушники к смартфону и сможете прослушивать музыку или даже смотреть полноценные фильмы, не путаясь в проводах.

Гарнитурой называется гаджет, который подсоединяется к смартфону или другому устройству для обеспечения удобства пользователя. С помощью гарнитуры можно выполнять массу функций смартфона, при этом, не используя сам аппарат.

Сегодня огромную популярность имеют следующие устройства:

- Двойные беспроводные наушники для прослушивания музыки в формате стерео.
- Одинарный наушник для разговоров и общения.
- Простой наушник в ухо.

Обратите внимание! Каждое из перечисленных устройств поддерживает не только выведение звука, но и его принятие. Вы можете спокойно разговаривать по телефону и прослушивать музыку в любое удобное время, даже находясь за рулем автомобиля.

Работа проводных наушников основана на том, что сигнал поступает по проводам напрямую через устройство. Гарнитурсы основываются на преобразовании радиоволн, для передачи которых не требуется прямой связи с устройством.

Вред и излучение

Так как Bluetooth сегодня используется довольно широко, закономерным является вопрос, вреден ли Bluetooth для здоровья и вредна ли Bluetooth гарнитура вообще для окружающей среды. Использование устройства повсеместно заставляет людей задуматься о состоянии собственного здоровья, так как близость подобных гарнитур непосредственно к телу может вызвать неприятные ощущения.

Удобство Bluetooth очевидно. С помощью данной технологии вы можете значительно облегчить себе жизнь:

- Вам не придется отвлекаться от ведения автомобиля для ответа на телефонный звонок и разговора с близкими людьми или коллегами.

- Вы можете свободно заниматься спортом, общаясь с другом или подругой.
- Вы можете с легкостью слушать музыку во время длительной прогулки.

Современные устройства позволяют отдалиться от смартфона на десять метров, при этом разговор не будет прерван.

Интересно, что новейшие разработки увеличивают дальность воздействия, и новые технологии позволяют разговаривать на расстоянии сотни метров от телефона, что значительно облегчит жизнь.

Изучая вред Bluetooth гарнитуры, ученые наткнулись на массу препятствий. Некоторые исследования показали, что у людей, регулярно использующих подобное устройство, возникали опухоли в районе ушной раковины, наблюдалось перенапряжение нервной системы и различные расстройства.

Однако вредность данного устройства не доказана, так как статистических данных недостаточно. Именно поэтому до сих

пор Bluetooth считается абсолютно безопасным и регулярно внедряется в массу новых технологий и смартфонов нового поколения.

Мощность канала, по которому передается сигнал на гарнитуру, почти в тысячу раз меньше, чем излучение, исходящее от самого обычного смартфона. При этом зона покрытия современного устройства гораздо меньше, что создает определенную гарантию безопасности.

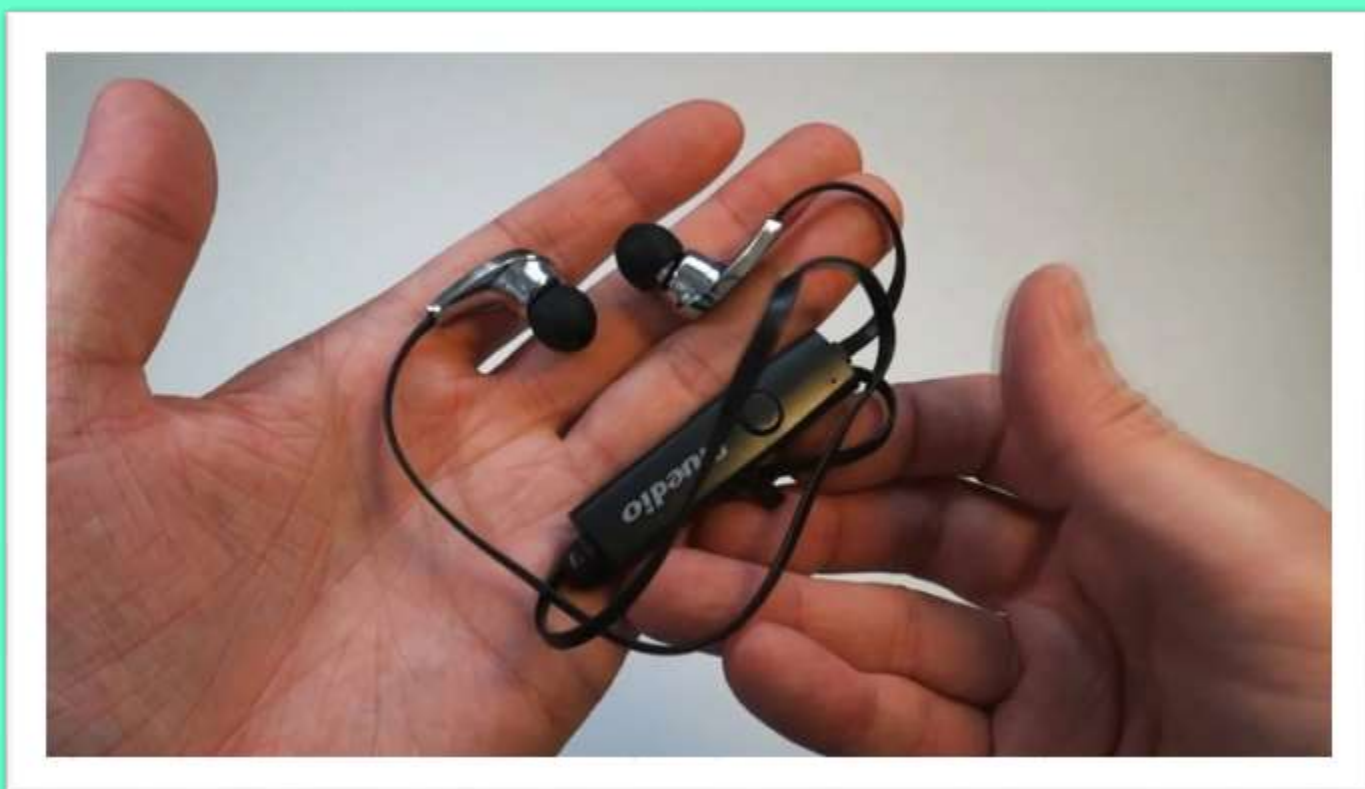
В результате подробного изучения технологии появился однозначный ответ на вопрос, вредны ли подобные устройства. Ученые и медики однозначно утверждают, что данное излучение для человеческого здоровья совершенно безвредно, потому использование его разрешается.

Стоит понимать, что использование любой технологии должно происходить с максимальной ответственностью и вниманием. При длительном использовании любых наушников вред наносится постепенно, пусть и в минимальных количествах. И, даже если самоизлучение не способно нанести вреда, постоянное

прослушивание громкой музыки, ношение гарнитуры и вакуумные наушники могут все же нанести вред.

Вред от Bluetooth может заключаться в том, что регулярное воздействие звуковых волн способствует постепенному снижению слуховой активности, а сам человек может даже не заметить данной проблемы. Более того, слушать громкую музыку постоянно опасно для ушной раковины. Полностью лишиться слуха, конечно, практически невозможно, но подорвать свое здоровье, придерживаясь подобного образа жизни, вполне реально.

Безопасность



Исключить любые риски можно только в том случае, если современное устройство используется с осторожностью и в полном соответствии со всеми правилами. Небольшой сигнал Bluetooth, конечно, если и наносит вред, то наносит его в ничтожном количестве, но исключать возможность негативных последствий не стоит.

Любая технология с самого момента появления в массах проходит своеобразную проверку пользователями, и Bluetooth оправдала ожидания и буквально «прижилась» в жизни тысяч людей. Тем, кто использует гарнитуру регулярно, известно, что использовать ее нужно с осторожностью даже, несмотря на слабые волны и минимальное воздействие на организм.

Вопрос года: Почему же со стороны мы слышим свой голос по-другому?

На самом деле ответ намного проще, чем вы могли ожидать!

Когда мы слышим свой голос во время разговора, мы воспринимаем его не только ушами. Мы слышим звуковые волны, распространяющиеся и внутри нас, через жидкость, кости и ткани! По воздуху звуковые волны проходят по другому, нежели чем в жидкостях и плотных тканях. Поэтому окружающие слышат нас не так, как мы

А наш голос, услышанный на аудио-записи, нам кажется неприятным, из-за психологического фактора. Голос нам кажется неузнаваемым, мы к нему не привыкли и из-за этого реагируем на него по-другому.

Когда мы слышим свой голос во время разговора	Когда мы слышим свой голос в записи
💡 Звуковые волны проходят через ткани и внутреннюю жидкость, что меняет восприятие звука 💡 Голос кажется мягким и низким	💡 Внешние звуковые волны беспрепятственно достигают барабанные перепонки 💡 Голос кажется резким и сильным
	

Ну готовы продолжить? Если да, то вперёд!

Для того чтобы исключить вероятность негативных последствий стоит придерживаться ряда определенных правил:

- Избегайте длительных разговоров по телефону с использованием данного средства связи – так вы исключите возможное точечное воздействие даже самого небольшого излучения.*
- Старайтесь как можно меньше использовать наушники, которые вставляются в ушную раковину – вы сможете избежать механических повреждений и сохраните свое здоровье.*
- Уровень звука при прослушивании музыки должен быть средним, таким образом, вы исключите вероятность снижения слуховой активности и сохраните свое здоровье.*
- Старайтесь использовать только удобные именно вам гарнитуры – если наушник давит или выпадает, не стоит*

насильно подстраивать его, лучше заменить на подходящий аналог.

- Избегайте контактов с жидкостью, так как устройство может замкнуть, нанося при этом вред здоровью.

Очевидно, что полностью отказаться от современной технологии не получится, тем более что ее безопасность практически доказана. Каждое новое устройство, разрабатываемое и производимое крупными компаниями, сегодня включает в себя bluetooth.

Теперь человек может не отвлекаться от дорожного движения, повышая при этом безопасность на дорогах и снижая риск аварийности, занятия спортом больше не прерываются важным звонком, а близким не приходится беспокоиться, если вы не можете взять трубку.

Использовать любую технологию необходимо с умом, и только в этом случае устройство не только не навредит, но и заметно упростит жизнь пользователя.



Кто такой волонтер? (часть 6)

Ответ координатора направления «Профориентации школьников в медицину» ВОД «Волонтеры-медики» в Астраханской области, координатора проектов «Спасение - лучший результат», «Честный диалог»- Джумагалиевой Лейлы



«Волонтер - человек доброй воли. Тот, кто всегда готов прийти на помощь словом или делом. Человек, который дарит положительные эмоции и сам питается ими. Тот, кем не

правит человеческий достаток и те бумажки в кошельке. Это человек, который понимает, что на свете и в нас самих существует что-то намного большее, чем личная выгода.»





Дорогой мой друг, пришло время познакомить тебя с настольными играми и сценариями квест-игр проекта о профилактике различных заболеваний.

Квест-игры. Как с этим работать?

Если разобраться, квест-игры не такие страшные штучки, как кажутся на первый взгляд. «Что вообще такое эти квест-игры?» – у вас мог возникнуть такой вопрос. Сейчас попробуем все разъяснить.

Квест сегодня приобрел большую популярность у людей разных поколений. В сознании многих, квест – это развлекательная игра, время проведения досуга. Собственно, понятие «квест» (от англ. Quest – поиски) и обозначает игру, требующую от участника решения умственных задач для продвижения по сюжету. Но эту форму деятельности можно использовать и как часть образовательного процесса. В настоящее время на молодого человека обрушивается огромный поток информации, который он не всегда успевает воспринимать, анализировать, усваивать.

Наша задача – научить участника игры умению быстро добывать нужную информацию, анализировать ее и применять в своей деятельности, принимать решения. Для этого необходимы инструменты, отвечающие запросам современного и будущего поколения, позволяющие заинтересовать обучающихся, содействовать самореализации личности каждого, развивать потребность в самостоятельной творческой и исследовательской деятельности, а также взаимодействовать друг с другом, работать в команде. Образовательный квест – это технология, сочетающая идеи проблемного и игрового обучения, где основой является проблемное задание с элементами ролевой игры. При проведении квеста в образовательном учреждении акцент ставится на знаниях, умениях и навыках обучающегося, которые он приобрел в процессе обучения. При этом квест-игра должна содержать следующие элементы: сюжет и легенда игры, задания и препятствия, конечная цель, к которой можно прийти, преодолев препятствия.



Надеемся, вы хоть чуть-чуть вошли в курс дела. Далее мы расскажем вам, как создать свою игру.



МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ КВЕСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1. Организация рабочей группы

Подготовка начинается с организации рабочей группы, разрабатывающей план, в котором прописываются все этапы работы над квестом, указываются ответственные лица, цели и задачи мероприятия, условия проведения квеста, правила игры, критерии оценки, номинации, по которым планируется награждать победителей, определяется область, по материалам которой будет проведена игра. Также задачей группы является разработка сценария, составление заданий. В состав рабочей группы могут входить преподаватели, сотрудники, студенты, а также лица, приглашенные из других организаций.



2.Предварительная подготовка.

Предварительная подготовка включает в себя определение целей и задач квеста, целевой аудитории и количества участников, территории игры и сроков проведения. Цель, как правило, носит обобщенный характер и ориентируется на образовательные стандарты, главным образом, вовлечь участников в образовательный процесс. Целевая аудитория и количество участников определяется целями и задачами самого мероприятия с учетом возрастных особенностей и образовательных потребностей, включая специфику здоровья. Квест может проводиться на любой территории. Продолжительность квеста также определяется целями и задачами, может занимать час, два, один день, неделю или другой временной промежуток.



3.Определение даты проведения квеста.

Информация о проведении мероприятия должна быть общедоступной, заранее известной не только участникам, но и болельщикам, другим заинтересованным лицам.



4. Составление сюжета и написание сценария.

Разработка заданий. В основе любого сценария лежит идея – легенда, вымышленная история о событиях, которые предшествовали началу игры. Затем формируется общая концепция: ключевое задание, развитие сюжета. Сюжет представляет собой ряд событий, т.е. последовательность этапов, для прохождения которых разрабатываются правила (условия, бонусы и штрафы). В зависимости от правил, сюжет может быть: линейный, т.е. движение от одной точки, где необходимо выполнить задание, чтобы добраться к другой; сквозной, т.е. движение идет не последовательно, а точки связаны между собой только общим началом и концом. Линейный сюжет удобен, если участвует одна команда, или между стартом команд проходит 10-15 минут. Сквозной сюжет удобен, если участвует несколько команд/игроков и каждая команда начинает маршрут со своей точки. Для продвижения по сюжету наряду с основным разрабатываются дополнительные задания различного характера, желательно, чтобы среди них предлагались проблемные.

В качестве заданий могут выступить всевозможные загадки, ребусы, головоломки, задания из учебников и сборников, которые можно преподнести в игровой форме. Главное помнить: задание должно быть интригующим, должно провоцировать на активность мышления. Количество заданий для квеста (точек маршрута) и их сложность зависит от цели игры, возраста и количества игроков. По предметному содержанию можно выделить моноквест, который включает только одну тему, и междисциплинарный квест, который охватывает несколько тем сразу.



5. Проведение квеста

Независимо от тематики и участников проведение квеста предполагает: общий сбор в назначенное время в назначенном месте, инструктаж для участников (правила игры, техника безопасности и т.д.), прохождение маршрута и выполнение заданий, общий сбор после прохождения маршрута.



6. Подведение итогов.

Подведение итогов и оглашение результатов является важной частью, т.к. позволяет участникам сопоставить свои знания и умения с возможностями других игроков, определить свои сильные и слабые стороны, а педагогам выявить интеллектуальный и творческий потенциал своих учеников.



Надеемся, что с помощью нашей мини-инструкции, теперь вы сможете воплотить все свои задумки в реальность. И создать свои сценарии. Желаем успехов! А пока мы представляем свои разработки.

Квест-игра «Наш главный орган»

1. Введение

Среди российских старшеклассников, студентов нет полностью здоровых людей. К таким выводам пришли эксперты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава. Одно из распространенных отклонений — это нарушения сердечно-сосудистой системы. Для повышения мотиваций к выполнению правил ЗОЖ, для профилактики заболеваний сердца команда «*Smile of life*» разработала игру в

виде квеста. Мы считаем, что сохранять и улучшать своё здоровье, вести здоровый образ жизни — это важная задача для каждого человека и всего общества в целом.

2. Организация и квест-игры.

2.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- 1. Формирование команд.** Количество команд в игре не должно превышать количества станций. Составы команд должны быть максимально равнозначными по возрасту участников и их количеству. Количество игроков в командах не ограничено. Перед прохождением игры проводится инструктаж.
- 2. Подготовка реквизита.** В соответствии с предполагаемым количеством команд заготавливаются маршрутные листы (см. приложение), таблички с названиями станций, реквизит на станции (см. приложение (описание станций)).
- 3. Подготовка распорядителей на станциях.**

Распорядителями могут быть студенты старших курсов, преподаватели, преподаватели дополнительного образования техникума, педагогические работники, получившие необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия, нацеленные не столько на определение более сильной по уровню подготовки команды, сколько на расширение кругозора учащихся по ЗОЖ и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

4 Подготовка наградного фонда. *Как в любой игре, где предполагается выявление победителя, при подведении итогов должен присутствовать и момент награждения. В качестве наград могут быть как медали по количеству участников команды с символической надписью «Мы – за ЗОЖ!!!», так и сладкие призы и дипломы.*



2.2. ВВЕДЕНИЕ В ИТРУ

Выступление организатора конкурса, все команды собираются в назначенном месте. Пример текста:

— Здравствуйте, ребята! Мы рады видеть вас на нашей квест-игре под названием «Наш главный орган!» В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым — естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Так давайте сейчас вместе мы постараемся узнать что-то новое о нашем сердце, покажем свои знания по этой теме, а заодно подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

2.3. СПАРЛІТРЫ.

Каждой команде раздаются маршрутные листы с указанием площадок и названием конкурса. На прохождение каждого конкурса дается определенное время (5-10 мин. в зависимости от состава команд, места проведения и т.д.). Команды сообща выполняют практические, тематические и интеллектуальные задания. С начала прохождения игры засекается время и выключается после прохождения последнего этапа, также на каждом этапе команды получают баллы (очки) за правильное выполнение задания и количество выполненных заданий. По окончании прохождения этапа, команда проходит до следующего испытания, выполняя заданные упражнения.

3. Проведение квест-игры «Наш главный орган»

Станция 1. «Правда или ложь».

Станционный распорядитель:

«Ребята, на данной станции мы отдохнем, ну, почти... Мы поиграем с вами в достаточно известную игру «Путаница».

(Правила: в начале выбирается водящий. Если играющих много, то водящих может быть сразу несколько. Водящие выходят из комнаты (на улице — отворачиваются, либо отходят подальше), а игроки берутся за руки, образуя цепочку в виде круга. Далее они начинают запутывать свою цепочку. При этом цепочка может самопересекаться, игроки могут подлезать или перелезать через цепочку, переплетать свои руки и даже ноги. Одно условие — руки соседа отпускать нельзя.). Но не все так просто. Во время игры я буду говорить вам факты о работе нашего сердца, какие-то из них верные, а какие-то нет. Вы должны сообща решить, говорю я правду или ложь. За каждый верный ответ полагается один бал.

1. Подсчитано, что для того, чтобы высосать всю кровь из взрослого человека, необходимо 1120000 комаров (Правда).
2. Сердцебиение у человека начинается только при появлении на свет, т.е. в первые секунды жизни (Ложь)
3. Здоровую работу сердца обеспечивает смех. Он способствует расслаблению стенок сосудов и увеличивает скорость кровообращения на 20%. (Правда)

4. По строению и принципам работы сердце человека практически полностью идентично с аналогичным органом у жирафа (Ложь)
5. Биение сердца – это ничто иное как работа клапанов в момент их открытия и закрытия (Правда)
6. Сердце женщин сокращается несколько чаще по сравнению с представителями сильной половины человечества (Правда)
7. В работе человеческого сердца нет пауз (Ложь)
8. Ежедневно сердце сокращается более 100 тыс. раз, а за всю жизнь до 2,5 миллиарда раз (Правда)
9. Известны случаи, когда люди рождались сразу с двумя сердцами. Однако, когда останавливалось одно из них, работать прекращало и второе (Правда)
10. Кровь составляет 1/4 часть от общего веса тела. (Ложь)

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

Вы знаете, что квест у нас необычный, поэтому от станции

до станции вам нужно передвигаться интересным способом. Мое задание: до следующей станции вы должны пройти, держа друг друга за ухо. Желаю удачи!

Станция 2. «Золотые правила»

Станционный распорядитель:

В жизни каждого человека бывают периоды, когда он вязнет в своих проблемах, как в болоте. Но чтобы ни случилось, мы можем и должны выбираться из проблем, решая их. И делать это легче тогда, когда рядом есть друзья, которые могут дать нужный совет.

В работе сердца тоже могут случаться разные непредвиденные ситуации, которые «выбивают» наш орган из привычного ритма работы. Но чтобы непредвиденные ситуации случались как можно реже, на помощь к нашему сердечку приходят очень легкие правила профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Ваша задача – уверенно написать или хотя бы предположить несколько таких правил.

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

Ребята, вы знаете, что квест у нас отнюдь не обычный. Именно поэтому до следующей станции вам надо дойти, говоря друг другу комплименты. В каждом комплименте обязательно должно присутствовать слово, связанное с сердечно-сосудистой системой (сердце, кровь, капилляр, сосуд и т.д.).

Станция 3. «Древние послания»

Может быть кто-нибудь из вас знает, кто в мире первым заговорил о сердце, как об органе, и что с ним стало? Это был бельгийский анатом Андреас Везалий, а произошло это в 1543 году. В результате, его приговорили к сожжению на костре, но благодаря дружбе с королем Испании, ему удалось выбраться из рук инквизиции. Но сейчас не об этом.

Нашим тайным агентам чудом удалось передать нам его дневник с рабочими записями. Но вот в чем беда. Для того чтобы записи анатома никто не понимал, кроме его самого, Андреас шифровал их.

*Ваша задача расшифровать небольшой отрывок.
Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные
листы.*

*И по нашей традиции, до следующего этапа вы добираетесь
необычным способом. На этот раз возьмете, друг друга за
руки и, не разрывая цепочки, дойдите до нужного места.*

Станция 4. «Отгадай загадку – нарисуй отгадку»

*Иногда нам легче один раз показать, чем несколько раз
рассказать о чем-либо. Сейчас мы и проверим ваше умение за
ограниченное количество времени четко и точно изображать
то, о чем просят. Мне потребуется 5 участников, которые
будут ведущими. Задача ведущего – отгадать загадку и
нарисовать отгадку, задача всех остальных – угадать
нарисованное. Чем больше угаданных рисунков, тем больше
баллов вы заработаете.*

1. Не часы, а тикает. (Сердце)

2. Что качает сердце? (Кровь)

3. Болесть мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье... (Спорт)

4. Это антоним слова печаль.
Что загадал я? Скорей отвечай! (Радость)

5. Что за деньги не купишь? (Здоровье)

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

Ваше задание – до следующей станции допрыгайте, как зайчики.



Станция 5. «Алфавит здоровья»

Здоровье – самое главное в нашей жизни. Его не купишь ни за какие богатства мира. Помните об этом. Дорогие друзья, перед вами слово «ЗДОРОВЬЕ». На каждую букву этого слова подберите слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Больше слов – больше баллов.

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

Задание от меня – придумайте «кричалку» про здоровье. До следующей станции дойдите, крича свои строки.

Станция 6. «Без слов»

Давайте представим, что мы органы в сердечно-сосудистой системе. Это очень сложная и ответственная работа. А самое главное мы должны понимать друг друга без слов! Давайте научимся это делать.

Мне нужны пять счастливицков, они будут без слов объяснять загаданные мной слова. Эта игра похожа на известную игру «Крокодил».

Слова:

1. Сердце

2. Пульс

3. Здоровый образ жизни

4. Проблемы с сердцем (сердечно-сосудистые заболевания)

5. Кровь

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

До следующей станции вам придется дойти гуськом. Желаю удачи.

Станция 7. «Попробуй разгадай».

Болезнь – это плохо, но болезни существуют, их много, очень много. И чтобы хоть в какой-то мере защитить себя от болезней, нужно знать что-то о них.

Сейчас мы с вами попробуем решить несколько ребусов, с помощью них вы узнаете названия сердечно-сосудистых заболеваний.

(см. ребусы в приложении)

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

До следующей станции бежите бегом!

Станция 8. «Мы за спорт»

Организм человека не способен полностью пробудиться по звонку будильника. И даже в тот момент, когда вы уже поднялись с кровати, все внутренние органы и системы еще продолжают «отдыхать».

Во время сна замедляется циркуляция крови, затормаживается метаболизм, снижается умственная деятельность. Именно поэтому во время пробуждения человек ощущает легкую заторможенность. У него отмечается сниженная работоспособность, как физическая, так и умственная. Утром значительно ухудшена скорость реакций.

Наше сердечко страдает от резкого пробуждения ни меньше, чем другие органы. Именно поэтому мы призываем каждого из вас делать утреннюю гимнастику. Можем потренироваться делать это прямо сейчас. Ваша задача – сделать зарядку, чтобы вам было легче, можете выбрать одного из вас, за ним вы и будете повторять. Чем четче, организованнее и энергичнее вы выполните упражнения, тем больше баллов вы заработаете.

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

4. Приложение

1. Маршрутный лист для команды.

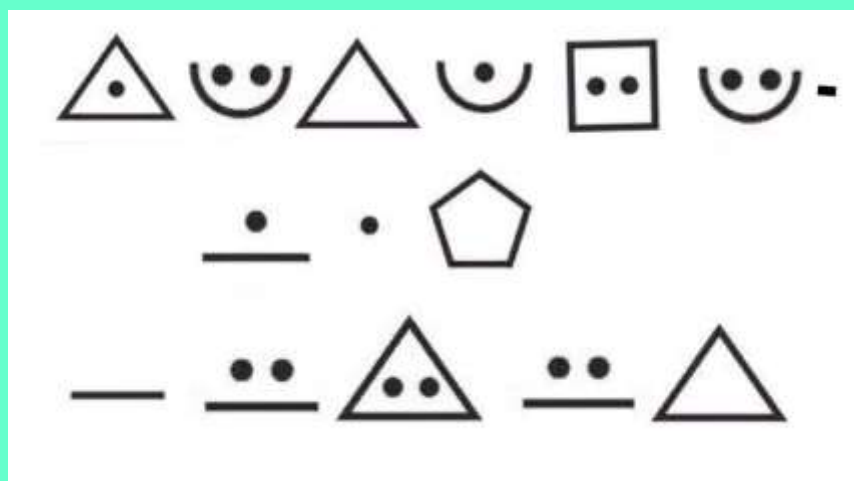
Станция	Оценка

2. Для станции 3

Шифр:

А ·	Б ..	В ∴	Г ∪
Д ∪	Е ∩	Ж ∩	З ○
И ⊙	К ⊙	Л ⊙	М —
Н —	О ∴	П ∴	Р △
С △	Т △	У △	Ф □
Х □	Ц □	Ч □	Ш ▮
Щ ▮	Ъ ▮	Ы ▮	Ь ▯
Э ▯	Ю ▯	Я ▯	

Зашифрованное выражение (Сердце – наш мотор)



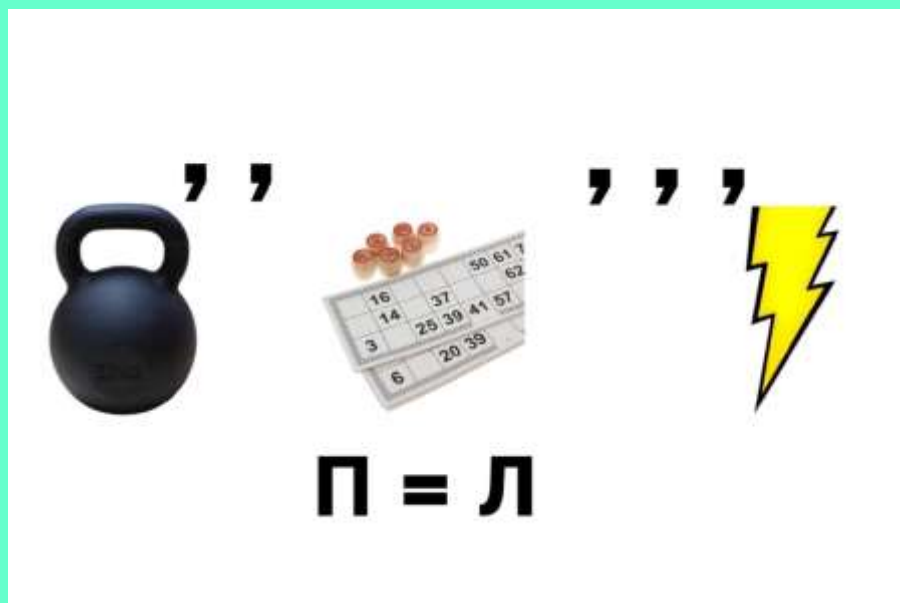
3. Для станции 7



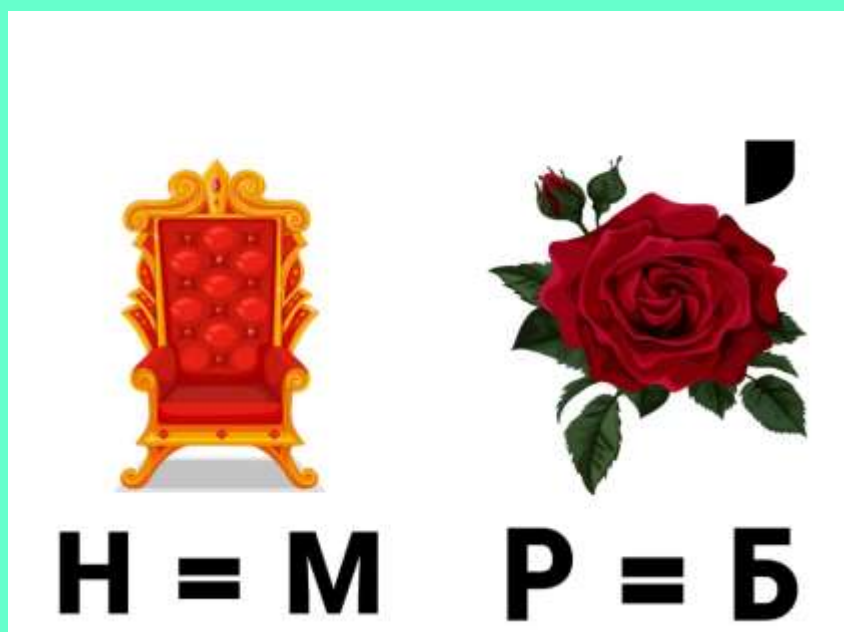
Коллапс



Инсульт



Типотония



Промбоз



Квест-игра «Здоровье – восьмое чудо света»



1. Введение

Среди российских старшеклассников, студентов нет полностью здоровых людей. К таким выводам пришли эксперты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФТАОУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава. Одно из распространенных отклонений — это нарушения сердечно-сосудистой системы. Для повышения мотиваций к выполнению правил ЗОЖ, для профилактики различных заболеваний команда «Smile of life» разработала игру в виде квеста. Мы считаем, что сохранять и улучшать своё здоровье, вести здоровый образ жизни — это важная задача для каждого человека и всего общества в целом.

2. Организация и квест-игры.

2.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- 1. Формирование команд.** Количество команд в игре не должно превышать количества станций. Составы команд должны быть максимально равнозначными по возрасту участников и их количеству. Количество игроков в командах не ограничено. Перед прохождением игры проводится инструктаж.
- 2. Подготовка реквизита.** В соответствии с предполагаемым количеством команд заготавливаются маршрутные листы (см. приложение), таблички с названиями станций, реквизит на станции (см. приложение (описание станций)).
- 3. Подготовка распорядителей на станциях.**
Распорядителями могут быть студенты старших курсов, преподаватели, преподаватели дополнительного образования техникума, педагогические работники, получившие необходимую установку и консультацию организаторов

мероприятия, нацеленные не столько на определение более сильной по уровню подготовки команды, сколько на расширение кругозора учащихся по ЗОЖ и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

4 Подготовка наградного фонда. Как в любой игре, где предполагается выявление победителя, при подведении итогов должен присутствовать и момент награждения. В качестве наград могут быть как медали по количеству участников команды с символической надписью «Мы – за ЗОЖ!!!», так и сладкие призы и дипломы.

2.2. ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ

Выступление организатора конкурса, все команды собираются в назначенном месте. Пример текста:

— Здравствуйте, ребята! Мы рады видеть вас на нашей квест-игре под названием «Здоровье – восьмое чудо света» В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не

қуышыңны ни за қакіе денғы. Будучи болынымы, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Тіақ давайте сейчас вместе мы постараемся узнать что-то новое о нашем сердце, покажем свои знания по этой теме, а заодно подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.



2.3. СПАРЛІТРЫ.

Каждой команде раздаются маршрутные листы с указанием площадок и названием конкурса. На прохождение каждого конкурса дается определенное время (5-10 мин. в зависимости от состава команд, места проведения и т.д.). Команды сообща выполняют практические, тематические и интеллектуальные задания. С начала прохождения игры засекается время и выключается после прохождения последнего этапа, также на каждом этапе команды получают баллы (очки) за правильное выполнение задания и количество выполненных заданий. По окончании прохождения этапа, команда проходит до следующего испытания, выполняя заданные упражнения.

3. Проведение квест-игры «Здоровье – восьмое чудо света»

Станция 1. «Правда или ложь».

Станционный распорядитель:

«Ребята, на данной станции мы отдохнем, ну, почти... Мы поиграем с вами в достаточно известную игру «Путаница».

(Правила: в начале выбирается водящий. Если играющих много, то водящих может быть сразу несколько. Водящие выходят из комнаты (на улице — отворачиваются, либо отходят подальше), а игроки берутся за руки, образуя цепочку в виде круга. Далее они начинают запутывать свою цепочку. При этом цепочка может самопересекаться, игроки могут подлезать или перелазить через цепочку, переплетать свои руки и даже ноги. Одно условие — руки соседа отпускать нельзя.). Но не все так просто. Во время игры я буду говорить вам факты о работе нашего сердца, какие-то из них верные, а какие-то нет. Вы должны сообща решить, говорю я правду или ложь. За каждый верный ответ полагается один бал.

1. Вред сахара сопоставим с курением (Правда)
2. Сидеть слишком прямо плохо для спины (Правда)
3. Мы простужаемся от переохлаждения (Ложь)
4. С возрастом наш мозг увеличивается (Ложь)
5. Продукты с низким содержанием жира не помогут похудеть (Правда)
6. Натуральный всегда означает здоровый или полезный (Ложь)

7. Зеленый чай улучшает память(Правда)

8. Изучение нового языка улучшает мозговую деятельность(Правда)

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

Вы знаете, что квест у нас необычный, поэтому от станции до станции вам нужно передвигаться интересным способом. Мое задание: до следующей станции вы должны пройти, держа друг друга за ухо. Желаю удачи!

Станция 2. «Всезнайқа»

Станционный распорядитель:

Без определенных знаний о здоровье мы просто-напросто не сможем жить. Каждый человек должен знать о своем организме как можно больше информации. «Для чего?» - спросите вы. «А для того, чтобы, ну, допустим, вы смогли пойти к нужному вам врачу, если у вас что-то заболит, не перепутав почки с печенью, и не попав на прием к гепатологу,

вместо врача-нефролога. Надеюсь, мы убедили вас. А теперь пришло время проверить ваши знания. Вам необходимо решить тестовое задание, выберите правильный вариант ответа.

Тест вы найдете в приложении.

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.



Станция 3. «Первая помощь»

Уметь оказывать первую помощь просто необходимо. Ваша задача на этой станции: капитан команды выбирает билет, в котором описана рана больного. Одного ученика выбирают для перевязки, и одного в роли врача. Принадлежности: бинт, вата, ножницы.

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

Станция 4. «Что внутри нас?»

Иногда нам легче один раз показать, чем несколько раз рассказать о чем-либо. Сейчас мы и проверим ваши знания о внутреннем строении нашего тела. Вы за 2 минуты должны расположить все органы на свои места и назвать их главные функции. Принадлежности: доска с нарисованным силуэтом человека, рисунки органов (сердце, легкие, печень, мозг, желудок и т.д.)

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

Станция 5. «Экология – часть нашего здоровья»

Известно, что здоровье человека на 20 % зависит от экологической обстановки, а многие люди своими неразумным отношением к природе еще больше усугубляют экологическую ситуацию. Перед вами текст, прочитайте и найдите нарушения и ошибки школьников в лесу.

Отдых с друзьями.

Веселой музыкой мы оповестили лес – мы прибыли. (**Тромкая музыка распугает зверей и птиц.**) Дни стояли жаркие, сухие, но в лесу не так ощущалась жара. Знакомая дорожка привела нас к берёзовой роще. По дороге нам попадались грибы – белые, подберезовики, сыроежки. Кто срезал упругие ножки грибов, кто выкручивал их, а кто и вырывал. Все грибы, которые мы не знали, сбивали палками. (**Вырывать и сбивать грибы не следует – разрушается грибница.**) Привал. Быстро наломали веток и разожгли костер. (**Для костра собирается сушняк. В жаркую и сухую погоду костры разводить не следует.**) Заварили чай в котелке, закусили и пошли дальше.

Перед уходом Петя выбросил банки и полиэтиленовые мешки, сказав: « Все равно микробы их разрушат». (Эти вещества разрушаются 100 -200 лет). Горящие угли костра подмигивали нам на прощание. (Угли следует забросать землёй или залить водой). С охапками луговых и лесных цветов мы пошли домой. (Луговые и лесные цветы рвать не следует). Через час мы вернулись домой.

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

Станция 6. «Медицина наших предков»

*Давайте представим, что мы оказались в прошлом...
Вспомните чем и как лечились наши предки? Перед вами слова, которые нужно соединить в пары по принципу:
лекарство-болезнь.*

Слова:

Ромашка — ангина

Малина – высокая температура

Подорожник – порезы, ссадины

Мать-и-мачеха – кашель

Крапива – радикулит

Чистотел – кожные заболевания

Чеснок – грипп

Черника – болезни глаз

Валериана – нервное расстройство

Каланхоэ – насморк

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.

Станция 7. «Пора обедать».

Смотрю я на вас, вы все такие молодые, красивые, стройные, сразу видно, что вы ведете здоровый образ жизни, а это значит, что без труда составите меню обеда для всех участников

команды. Задание: из предложенных продуктов, составить меню обеда для подростка. Учтите, что в обед ученые советуют есть овощной салат или другую закуску, первое блюдо, второе блюдо (оно включает мясо или рыбу, а также гарнир), напиток и хлеб. Для составления меню обеда, командам предложены следующие продукты: молоко, хлеб, овощи (томат, огурец, свекла, морковь, болгарский перец), куриное филе, кока-кола, чай, чипсы, майонез, сметана, яйцо, оливковое масло, мороженое, рыба (семга, минтай), чебуреки, кремовый торт, энергетик, фрукты (яблоко, груша, банан, виноград), капуста (белокочанная, брокколи, цветная), икра кабачковая и баклажанная, картофель, макароны, сок (яблочный, томатный, персиковый, вишневый, апельсиновый, айвовый).

Станция 8. «Мы за спорт»

Организм человека не способен полностью пробудиться по звонку будильника. И даже в тот момент, когда вы уже поднялись с кровати, все внутренние органы и системы еще продолжают «отдыхать».

Во время сна замедляется циркуляция крови, затормаживается метаболизм, снижается умственная деятельность. Именно поэтому во время пробуждения человек ощущает легкую заторможенность. У него отмечается сниженная работоспособность, как физическая, так и умственная. Утром значительно ухудшена скорость реакций. Наше сердечко страдает от резкого пробуждения ни меньше, чем другие органы. Именно поэтому мы призываем каждого из вас делать утреннюю гимнастику. Можем потренироваться делать это прямо сейчас. Ваша задача – сделать зарядку, чтобы вам было легче, можете выбрать одного из вас, за ним вы и будете повторять. Чем четче, организованнее и энергичнее вы выполните упражнения, тем больше баллов вы заработаете.

Подводятся итоги, выставляются баллы в маршрутные листы.



4. Приложение

Тест

1. В каких пределах может изменяться температура тела человека?

А) от 35°C до 42°C; Б) от 0°C до 100°C; В) от 20°C до 42°C.

2. Укажите, от чего предохраняет кожу пигмент меланин:

А) от старения; Б) от ультрафиолетового излучения; В) от кожных заболеваний.

3. Укажите, что необходимо сделать после обливания холодной водой:

А) обтереть тело сухим полотенцем; Б) сразу надеть одежду; В) укрыться теплым одеялом.

4. Выберите основные последствия недосыпания:

А) переутомление; Б) истощение нервной системы; В) снижение зрения.

5. Какой микроэлемент является необходимым для организма человека, т.к. при его недостатке развивается болезнь щитовидной железы – зоб.

А) фтор; Б) йод; В) магний.

6. Появлению цинги препятствует употребление витамина:

А) В₆; Б) С; В) D.

7. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

А) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

Б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

В) измерять пульс

8. Что означает термин «здоровье»?

А) состояние, при котором отсутствуют болезни;

Б) духовно-нравственное и физическое благополучие; В) отсутствие болезней, физическое, психическое и духовно-нравственное благополучие

9. Гигиена – это:

А) наука о чистоте тела и жилища;

Б) наука о здоровье и гигиенических требованиях, предъявляемых к здоровью человека;

В) наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, разрабатывающая нормы и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия.

10. Употребление наркотиков, алкоголя опасно не только для здоровья взрослого человека, но и его потомства, т.к. эти вещества:

А) вызывают изменения генов и хромосом;

Б) выполняют гормональную функцию в организме;

В) выполняют энергетическую функцию



Кто такой волонтер? (часть 7)

Ответ победителя чемпионата по чтению Троян Елизаветы

из г. Краснодар



«Волонтер - это сила духа. Человек не боится брать на себя ответственность, проходить через трудности, помогать другим.

Волонтер - это лидер, он может вести за собой людей.

Волонтер - это душа. Большая и добрая, способная открыться ближнему. Душа, которая своим теплом согревает других людей.»

Квест-игра «Мир ясными глазами»

1. Введение

Пандемия коронавирусной инфекции заставила людей сидеть дома, проводя большую часть времени сидя за компьютером, что не может, не отразиться на зрении. Для того, чтобы сохранить глаза здоровыми команда “Smile of life” разработала игру в виде квеста. Мы считаем, что смотреть на мир и видеть его красоту - большое счастье. И это счастье дают человеку глаза.

2. Организация и квест-игры.

2.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Формирование команд. Количество команд в игре не должно превышать количества станций. Составы команд должны быть максимально равнозначными по возрасту участников и их количеству. Количество игроков в командах не ограничено. Перед прохождением игры проводится инструктаж.

2. Подготовка реквизита. В соответствии с предполагаемым количеством команд заготавливаются маршрутные листы (см. приложение), таблички с названиями станций, реквизит на станции (см. приложение (описание станций)).

3. Подготовка распорядителей на станциях.

Распорядителями могут быть ученики старших классов, студенты старших курсов, преподаватели, преподаватели дополнительного образования техникума, педагогические работники, получившие необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия, нацеленные не столько на определение более сильной по уровню подготовки команды, сколько на расширение кругозора учащихся по ЗОЖ и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

4 Подготовка наградного фонда. Как в любой игре, где предполагается выявление победителя, при подведении итогов должен присутствовать и момент награждения. В качестве наград могут быть как медали по количеству участников команды с символической надписью «Мы – за ЗОЖ!!!», так и сладкие призы и дипломы.

2.2. ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ

Выступление организатора конкурса, все команды собираются в назначенном месте. Пример текста:

— Здравствуйте, ребята! Мы рады видеть вас на нашей квест-игре под названием «Наш главный орган!» В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь, ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым — естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Так давайте сейчас вместе мы постараемся узнать что-то новое о нашем сердце, покажем свои знания по этой теме, а заодно подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

2.3. СПАРЛІТРЫ.

Каждой команде раздаются маршрутные листы с указанием площадок и названием конкурса. На прохождение каждого конкурса дается определенное время (5-10 мин. в зависимости от состава команд, места проведения и т.д.). Команды сообща выполняют практические, тематические и интеллектуальные задания. С начала прохождения игры засекается время и выключается после прохождения последнего этапа, также на каждом этапе команды получают баллы (очки) за правильное выполнение задания и количество выполненных заданий. По окончании прохождения этапа, команда проходит до следующего испытания, выполняя заданные упражнения.



3. Проведение квест-игры «Мир ясными глазами»

Станция 1. «Глаз-алмаз».

Есть несколько мишеней, какие-то стоят близко, какие-то далеко. Игрокам команды следует дротиком попасть в самую дальнюю мишень, дабы получить максимальный бал в этом конкурсе. У всех имеется только одна попытка

Станция 2. «Игра цвета»

Для этого конкурса команде следует выставить одного человека. Распорядитель станции показывает игроку в определенном порядке цвета, которые он должен будет повторить. Чем больше игрок повторит, тем больше очков получит команда.

Станция 3. «Кручу верчу-запутать хочу»

Распорядитель берет 3 стаканчика и шарик, накрыв шар одним из стаканчиков все три стаканчика перемешиваются, и игроки поочередно должны угадать в каком из стаканов спрятан шар

Станция 4. «Найди, если увидишь»

Каждому игроку вручается картинка, с виду ничем не примечательно, но если постараться, то можно увидеть нечто интересное!!! За каждую правильно увиденную картинку команда получает 1 балл.

Станция 5. «В чём разница?»

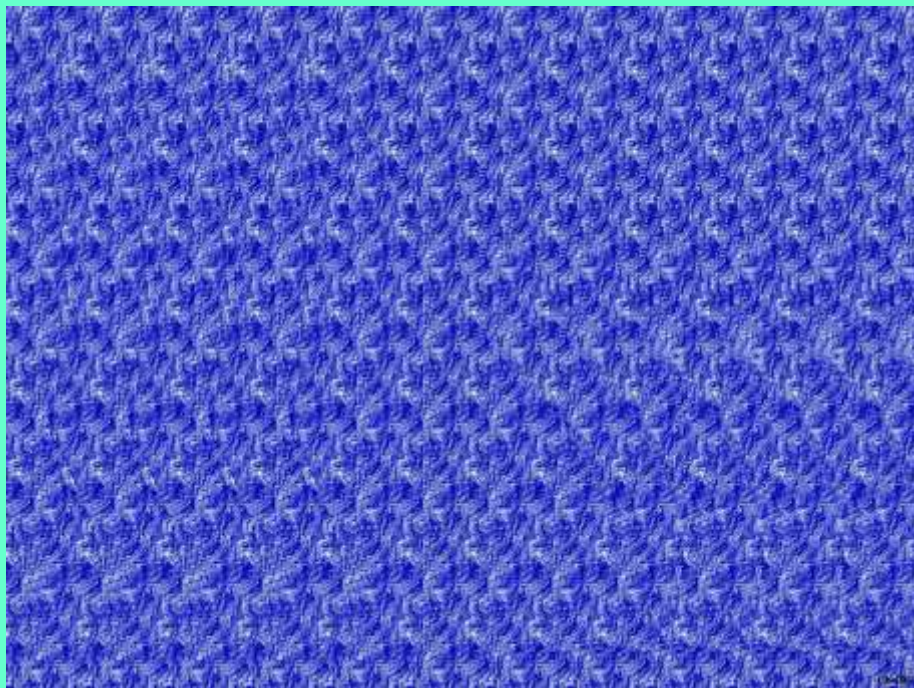
Задание очень простое. Дается две похожие картинки, но у них все же имеются некоторые отличия, которые команда должна найти.

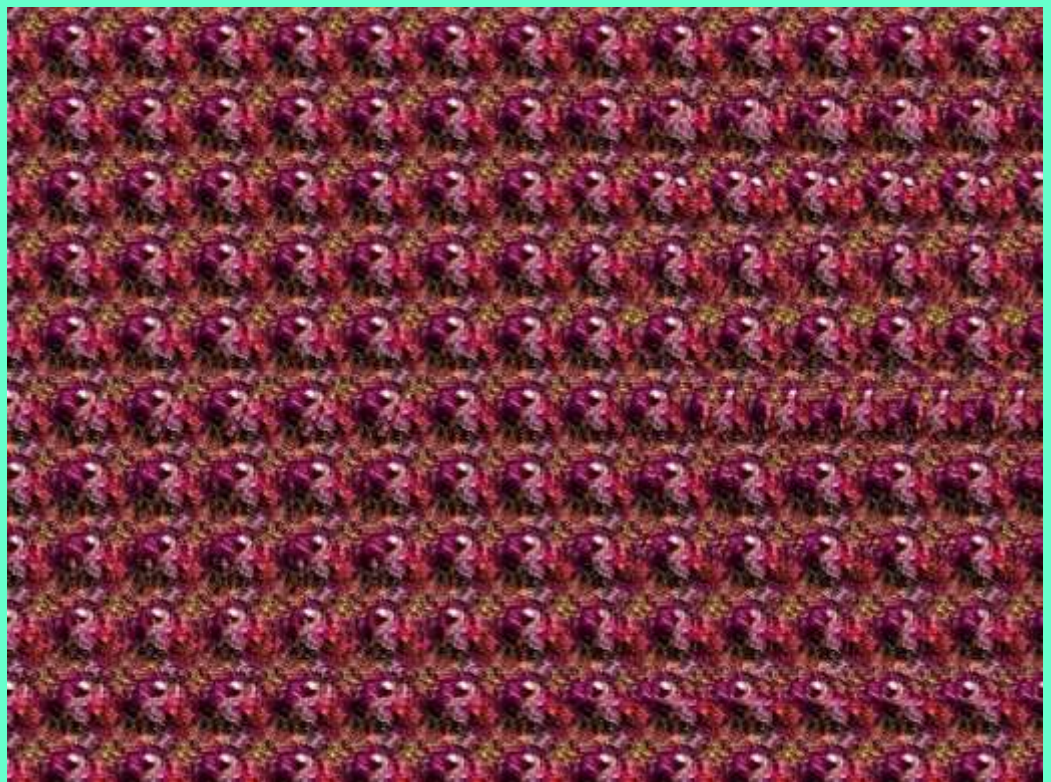
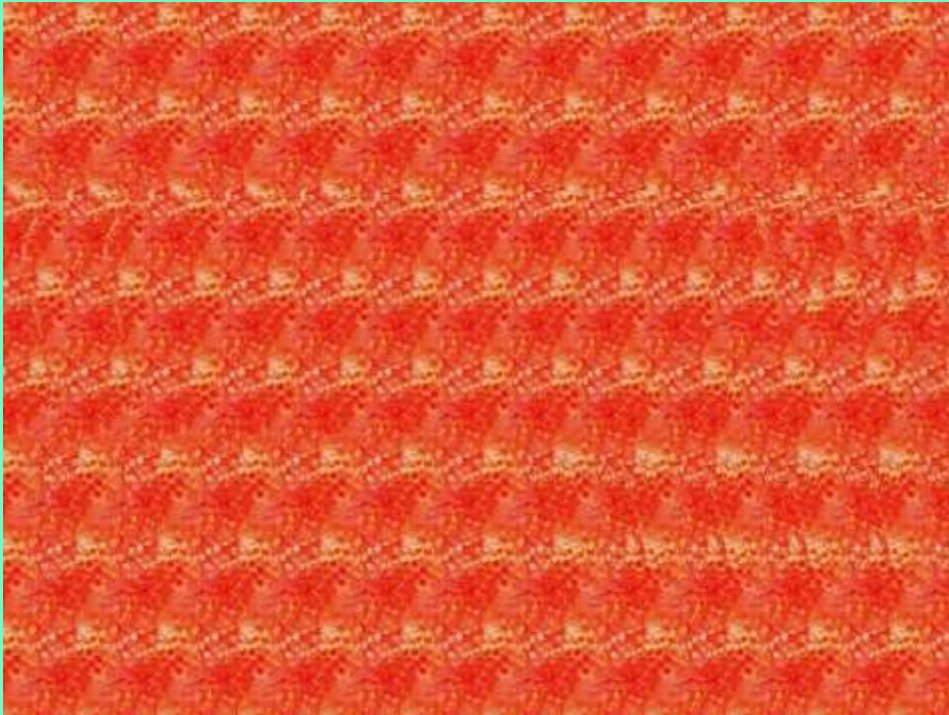
Станция 6. «Вы рисуете просто класс»

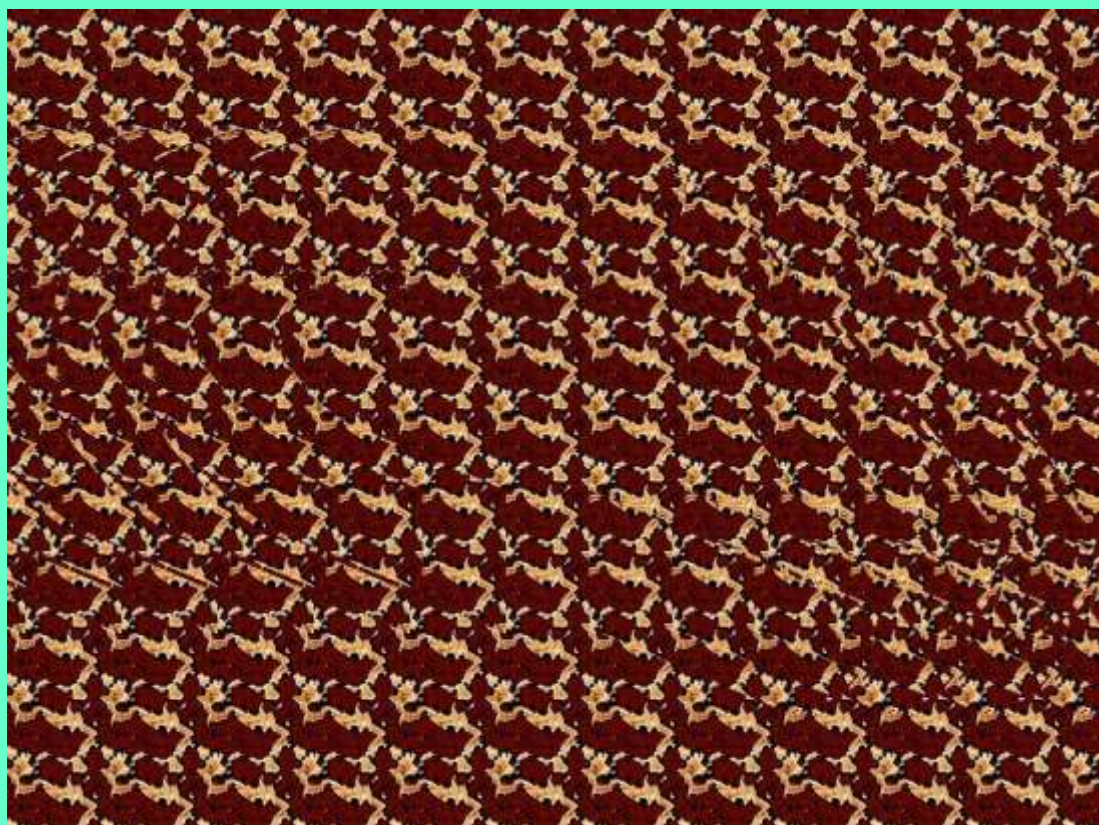
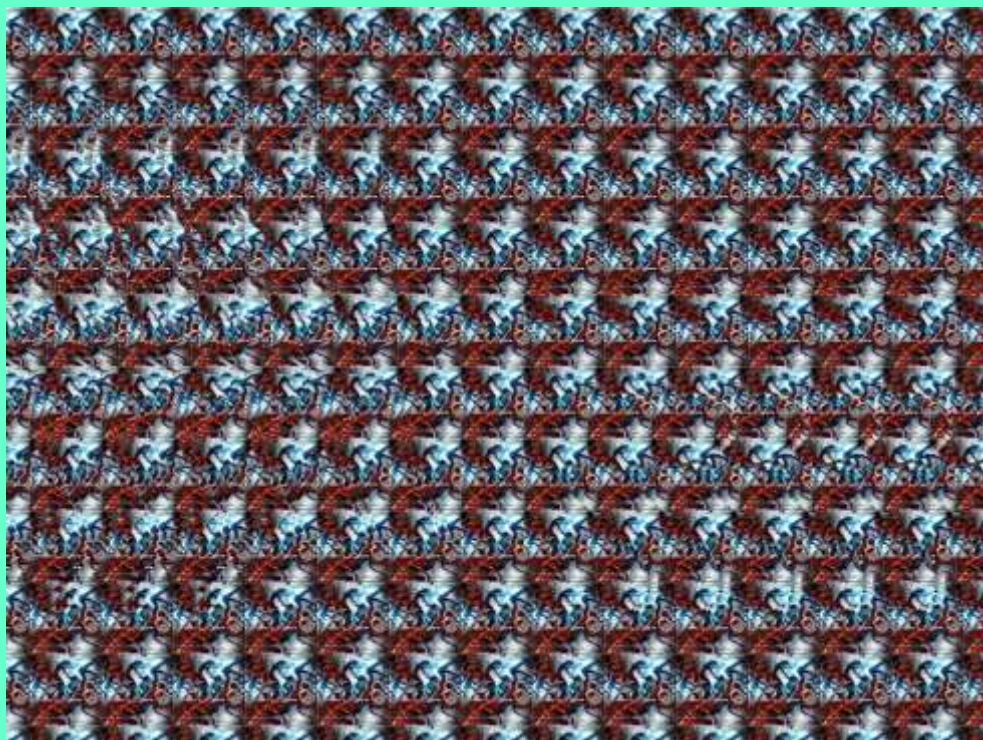
Одному из команды завязывают глаза и загадывают предмет. Игрок должен за 30 секунд попытаться нарисовать этот предмет так, чтобы команда смогла отгадать и выиграть бал.

4. Приложение

Для станции 4:

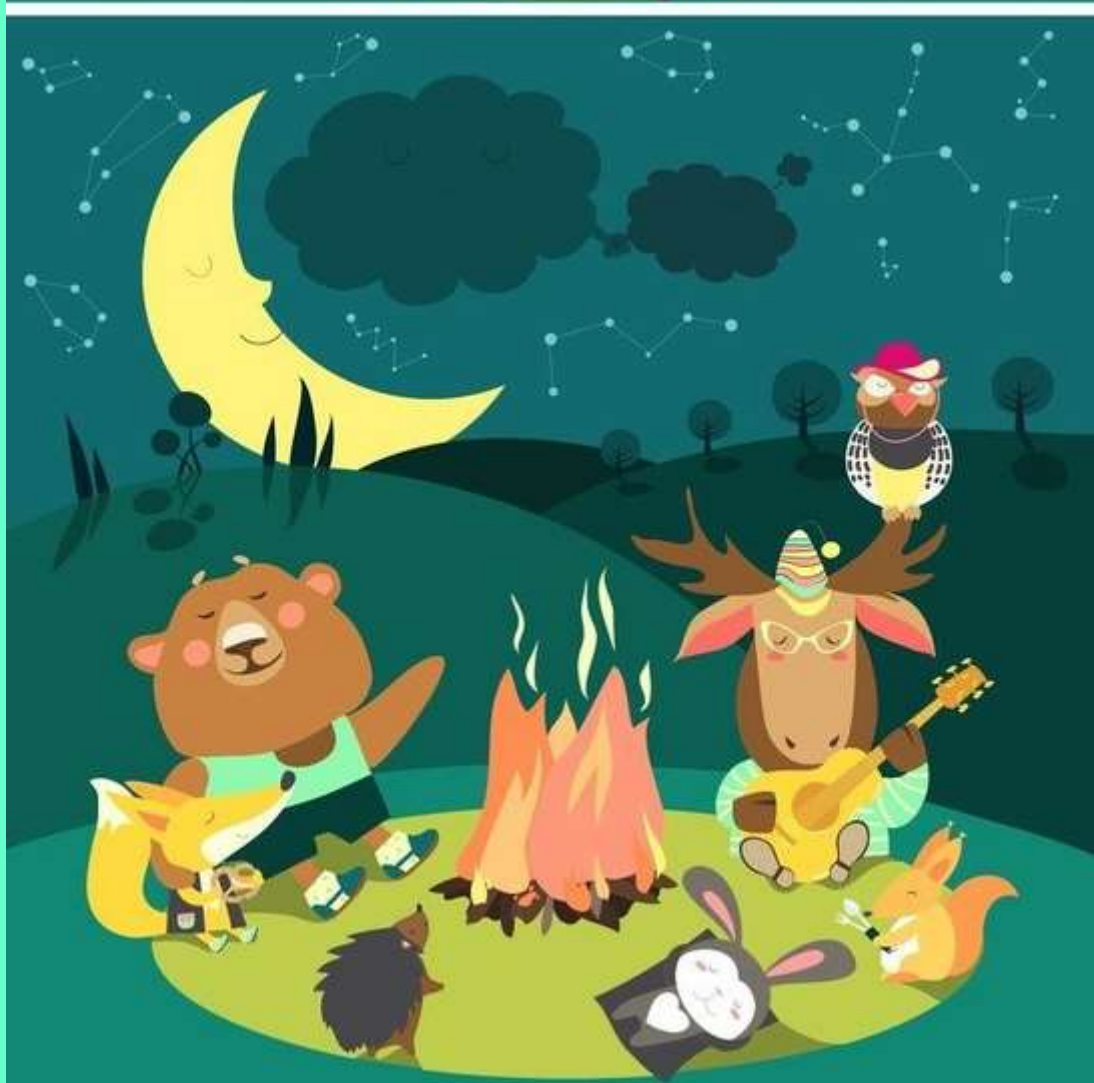






Для станции 5











Кто такой волонтер? (часть 8)

Ответ полуфиналиста Всероссийского конкурса "Добровольцы России 2019" –Вохмяниной Аллы из г. Кострома.



«Волонтер - это человек с большим сердцем. Это человек, который способен безвозмездно помогать, отдавая свои силы и время. В нашем мире полно страданий, горя и бед, но в этой всей тьме волонтер, как лучик света, который своей добротой

освещает путь людей.

Волонтеры - это наше будущее. Человечеству давно пора задуматься над тем, что огромное количество времени и сил мы тратим на ненужные, непостоянные вещи. А волонтер делает действительно важные и значимые дела, увековечивая понятия «человечность» и «сострадание».»



Квест –игра «Останови Рак!»

Вступление:

У всех возникает вопрос, что является основными факторами риска развития рака во всем мире?

На этот вопрос, мы можем уже точно ответить, главными факторами являются: употребление табака, употребление алкоголя, нездоровое питание и отсутствие физической активности.

В рамках сегодняшней встречи мы решили для вас поближе рассмотреть одни из главных факторов, влияющих на образование опухолей - это здоровый образа жизни.

Для этого нам потребуется 2 команды по 6 человек ребят. К каждой команде будет прикреплен волонтер медик, который будет вам помогать и рассказывать, как правильно выполнять то или иное испытание.

Станции квест-игры:

1. СТАНЦИЯ «Здоровая мудрость»

Станционный распорядитель:

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (подробное рассмотрение определений здоровья приведено ниже). К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие.

Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения.

Задание этой станции заключается в народной мудрости - пословицы и поговорки о здоровье. Нужно составить из слов известные пословицы о здоровье. Пословицы распечатаны на бумаге, слова вырезаны.



2. СТАНЦИЯ «Здоровое питание – Вкусно и полезно!»

Станционный распорядитель.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы, разрабатываемые здравоохранительными организациями. Нужно соблюдать: режим питания, калорийность рациона, правильно распределять суточный рацион, разнообразить рацион питания, нужно быть умеренным в еде, есть медленно, пить больше воды,

правильно сочетать продукты, употреблять простую и свежую пищу, стараться исключить жареную еду.

Обязательно нужно проконсультироваться с врачом на темы диет, доверяйте только питанию, разработанному авторитетными учреждениями здравоохранения.

Одни, продукты, а точнее вещества, содержащиеся в них, способны благотворно влиять на организм, другие, наоборот, могут ухудшать его деятельность и пагубно сказываться на состоянии многих органов и даже систем. Задача правильного питания – устранить из рациона вредную пищу и обогатить его полезной, чем мы сегодня и займемся.

Задание: составить меню на один день – по правилам здорового питания.

Приложение: приготовить карточки с продуктами.



3. СТАНЦИЯ «игра КРОКОДИЛ»

Станционный распорядитель

Сегодня я расскажу о том, какова польза спорта. В современном мире, где преобладает власть информационных технологий, трудно поддерживать себя в форме постоянно. Но спорт необходим каждому! Малоподвижный образ жизни влечет за собой такие опасности, как ожирение, атеросклероз, инсульты, мигрени и прочие недуги. Выход есть – начать заниматься спортом. Причем совсем необязательно посещать бассейн или спортзал, можно делать физические упражнения и дома.

Польза спорта для здоровья неоценима только при грамотном подходе к занятиям. Каждый человек должен выбирать для себя именно тот вид физических нагрузок, который подходит ему по состоянию здоровья и исходя из личных предпочтений. Занимаясь с удовольствием и без лишних нагрузок, изнуряющих организм, можно не только поддерживать тело в тонусе, но и изменить свою жизнь к лучшему. Занятие спортом. Польза для здоровья и организма человека

Много слов уже сказано о том, что спорт приносит пользу. Так какое же влияние оказывают физические нагрузки на организм? Какова польза спорта для организма?

После занятий:

- улучшается мышечный тонус, увеличивается выносливость и сила;*
- повышается иммунитет (в результате чего человек меньше болеет);*
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;*

- нормализуется вес;
- улучшается кровообращение.

Также спорт положительно влияет на работу органов зрения и дыхательной системы. Такие занятия снижают риск возникновения ранних инсультов, инфарктов и многого другого.

Спорт воспитывает дисциплинированность, силу духа и ответственность, а также укрепляет психологическое здоровье.

Согласитесь, что такое благотворное действие стоит того, чтобы оторваться от экрана телевизора и заняться спортом!

Задание кто больше отгадает видов спорта (игра Крокодил)

Правила игры: распорядитель загадывает слово, словосочетание или фразу. Один из игроков должен показать загаданное без слов слово, лишь. Только жестами, мимикой, и позами, т.е.

пантомимой. Запрещается губами проговаривать слова, показывать слово по буквам, брать посторонние предметы.

Отгадывающие могут задавать игроку вопросы; просить игрока показать синонимы; перечислять любые появляющиеся варианты.

*Для показа слова или фразы отводится определенное время.
Если правильный ответ не прозвучал до окончания этого срока,
то слово считается не угаданным.*



4. СПАНИЦА «Стихотворная» (творческая)

Станционный распорядитель

*Очень много стихотворений написано для детей и взрослых о
здоровом образе жизни, чем он полезен и о вреде вредных
привычек. Сегодня вы попробоватъ себя в роли писателей.*

*Задание: даются слова, нужно придумать заводную кричалку про
здоровье, здоровый образ жизни.*

5. СТАНЦИЯ «Скорая помощь»

Станционный распорядитель

Быстротечная современная жизнь требует знания человеком основных приемов и методов оказания первой медицинской помощи себе или своим близким. Насколько вы владеете такими знаниями и умениями, покажет данный этап конкурса.

Задания: назвать лекарственные препараты из аптечки и указать область их применения.



6. СТАНЦИЯ «УТТ»

Станционный распорядитель.

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью.

Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний.

В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Здоровый человек - это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гигиеническая гимнастика. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека.

Для большинства городского населения утренняя гимнастика зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями.

Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

Задание: И как вы уже поняли, следующее задание заключается в составлении комплекса УТГ из 10 упражнений и все вместе его сделать.

7. СТАНЦИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ»

Станционный распорядитель:

(про пропаганду зд. об. жизни)



Задание: Нарисовать и сделать агитплакат из подручных средств «Формирование здорового образа жизни».

Вед: На это наш квест подходит к концу, пока члены жюри подводят результаты, мы сейчас вам раздадим анкеты о полезности полученной информации в рамках проекта.

Раздаем и заполняем...

Вед: А сейчас пора объявить победителей в нашем квесте, и кто получит подарки от нашего проекта....

Кто людям помогает – не тратит время зря,

Прекрасными делами наполнится земля!

Свободные минуты вы отдаёте всем,

Кто в помощи нуждается, не требуя взамен

Ни золота, ни стажа, ни славы, ни любви.



Кто такой волонтер? (часть 9)

Ответ победителя регионального этапа конкурса «Лидер 21 века»,
двукратного финалиста Всероссийского конкурса «Добровольцы
России» - Лашина Вадима



«ВОЛОНТЕРСТВО - это нереальные эмоции, которые останутся на всю жизнь. Это космос... это небо... это жизнь...это любовь...это добро!!! Из года в год я понимаю, то, что Волонтер должен уметь делать все! Для меня волонтерство — это не просто часть моей жизни, это ВСЯ моя жизнь! Так здорово быть на свете и знать, что ты способен осчастливить другого человека делом, словом, разговором, помощью. Будьте добрее и отзывчивее! Не будьте равнодушными. И тогда мир вознаградит вас в ответ. »



«РАДОСТЬ=ЗОЖ»

ЗАНИМАТЬСЯ
СПОРТОМ



ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ОБЩАТЬСЯ С
ДРУЗЬЯМИ



КУШАТЬ
ВИТАМИНЫ



ЗАНИМАТЬСЯ
ТВОРЧЕСТВОМ



ОТДЫХАТЬ



УЧИТЬСЯ



ПРИНОСИТЬ
ДОБРО

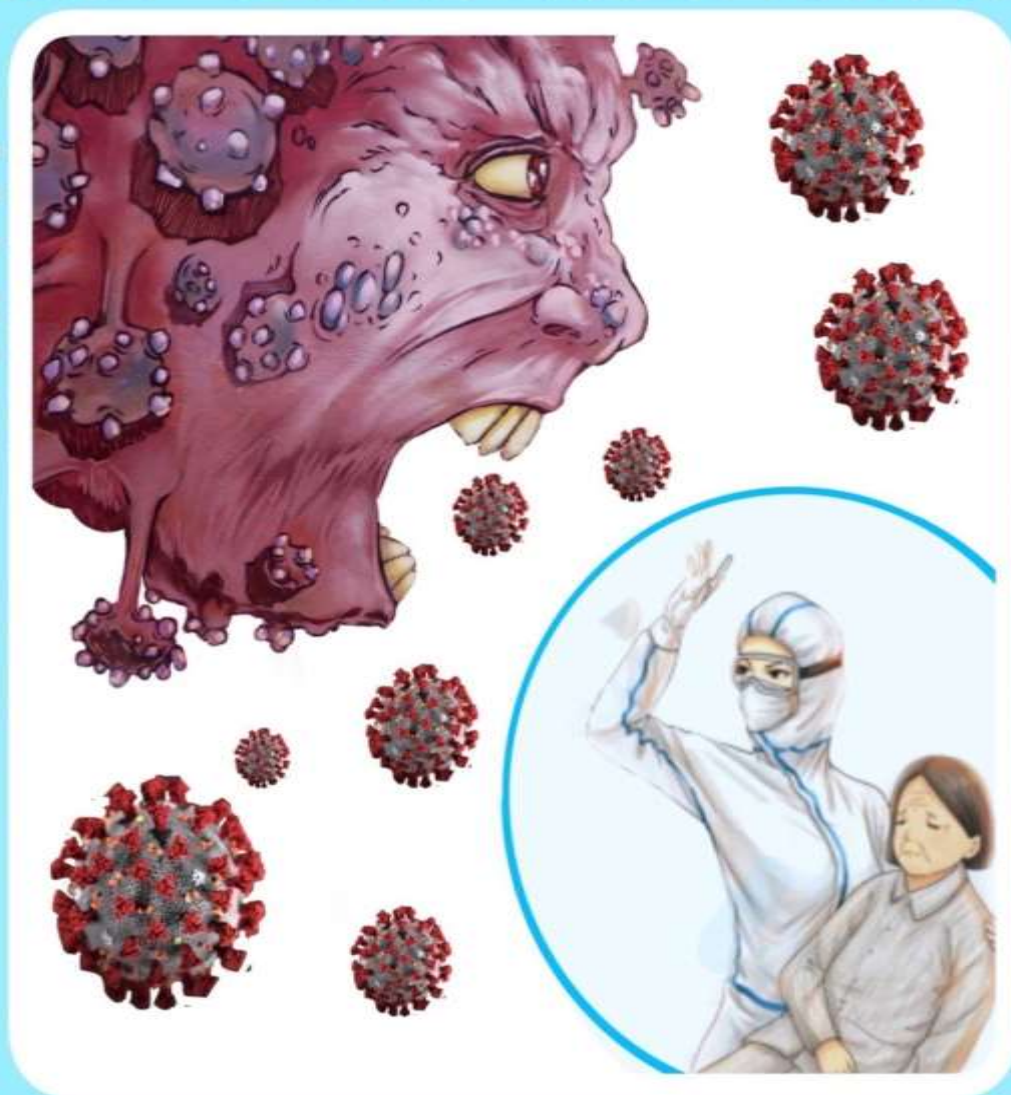


Я РАД



КОРОНАМАНИЯ

НАСТОЛЬНАЯ ИГРА



НАСТОЛЬНАЯ ИГРА

СПАСИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

Коронамания - игра по теме, актуальной на сегодняшний день - коронавирус. Суть игры заключается в том, что игроки должны пройти все испытания коронавирусом и добраться до финиша (самое безопасное место), где есть место только для одного.

Для игры вам понадобятся: кубик, распечатанное игровое поле и фишки (все это вы можете найти в нашем электронном наборе).

Игра рассчитана на 2-4 человек.

Правила Коронамании:

Ход игры:

Для того чтобы начать — нужно сделать ход. Чтобы узнать на какое количество шагов — бросьте кубик. Какая цифра на кубике — столько и шагов.

На всём поле есть особые клетки: положительные и отрицательные, на какой из клеток стоит ваша фишка будет понятно на картинке с особым предметом или эффектом.

Экспериментальная вакцина:

Самая полезная для игрока клетка. Став на неё, участник может использовать вакцину сразу, чтобы продвинуться на 5 клеток вперед, или потом чтобы убрать плохие действия, о которых будет сказано ниже. Это самая полезная, но и самая редкая клетка на карте, так что используйте её с умом. Клетка зеленого цвета.

Немытые руки:

Клетка, отправляющая игрока назад на 3 позиции. Клетка черного цвета.

Маска:

Предмет, позволяющий игроку продвинуться вперед на 2 клетки.

Коронавирус:

Игрок, попавший на клетку с коронавирусом, становится зараженным! Попав на клетку впервые, нужно вернуться назад на

5 ходов, но если игрок попал на коронавирус во второй раз, то у него начинается тяжёлая форма заболевания с развитием пневмонии и игрок не может продолжать игру, до того момента, пока ему не выпадут 2 раза

одинаковые числа на игровом кубике (на это даётся 3 попытки), а также игрок может использовать вакцину, если она у него имеется.

Антисептик:

Клетка - антисептик позволяет в случае попадания на клетку коронавируса вернуться назад на 1 клетку вперёд. Клетка фиолетового цвета.

Людные места:

Нарушив карантин, попав в людное место, вы отправляетесь на ближайшую клетку коронавируса. Клетка красного цвета.

Попав на особую клетку, вы должны не только выполнить особое задание, относящееся к ней, но и ознакомиться с заранее

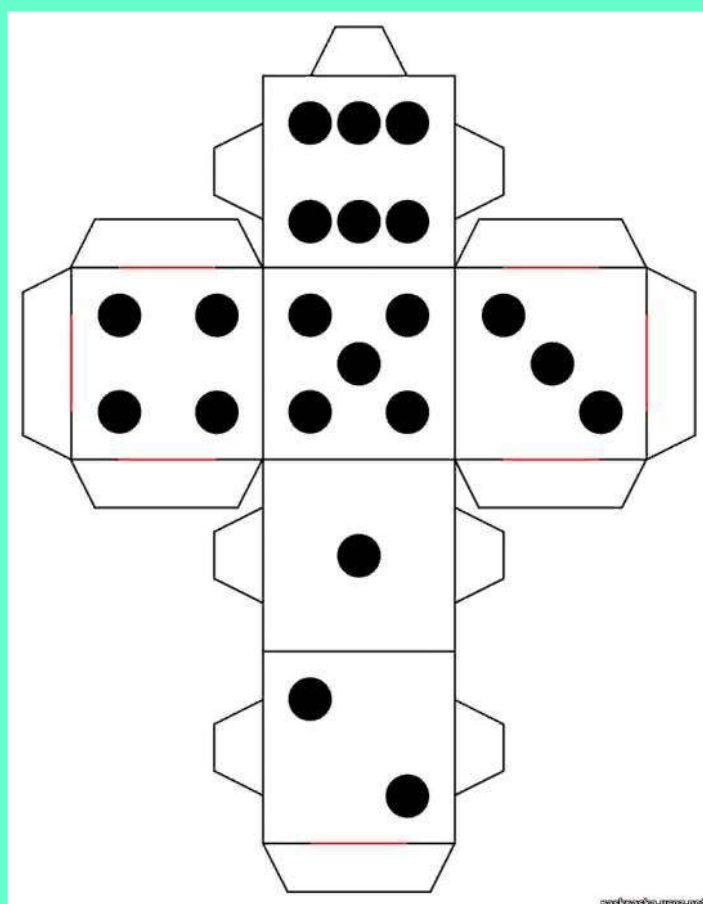
подготовленными карточками (их вы найдете в приложении к игре). На карточках располагается интересная и познавательная информация про заболевание.

Играйте с удовольствием и будьте здоровы! Удачи!

Команда “Smile of life”

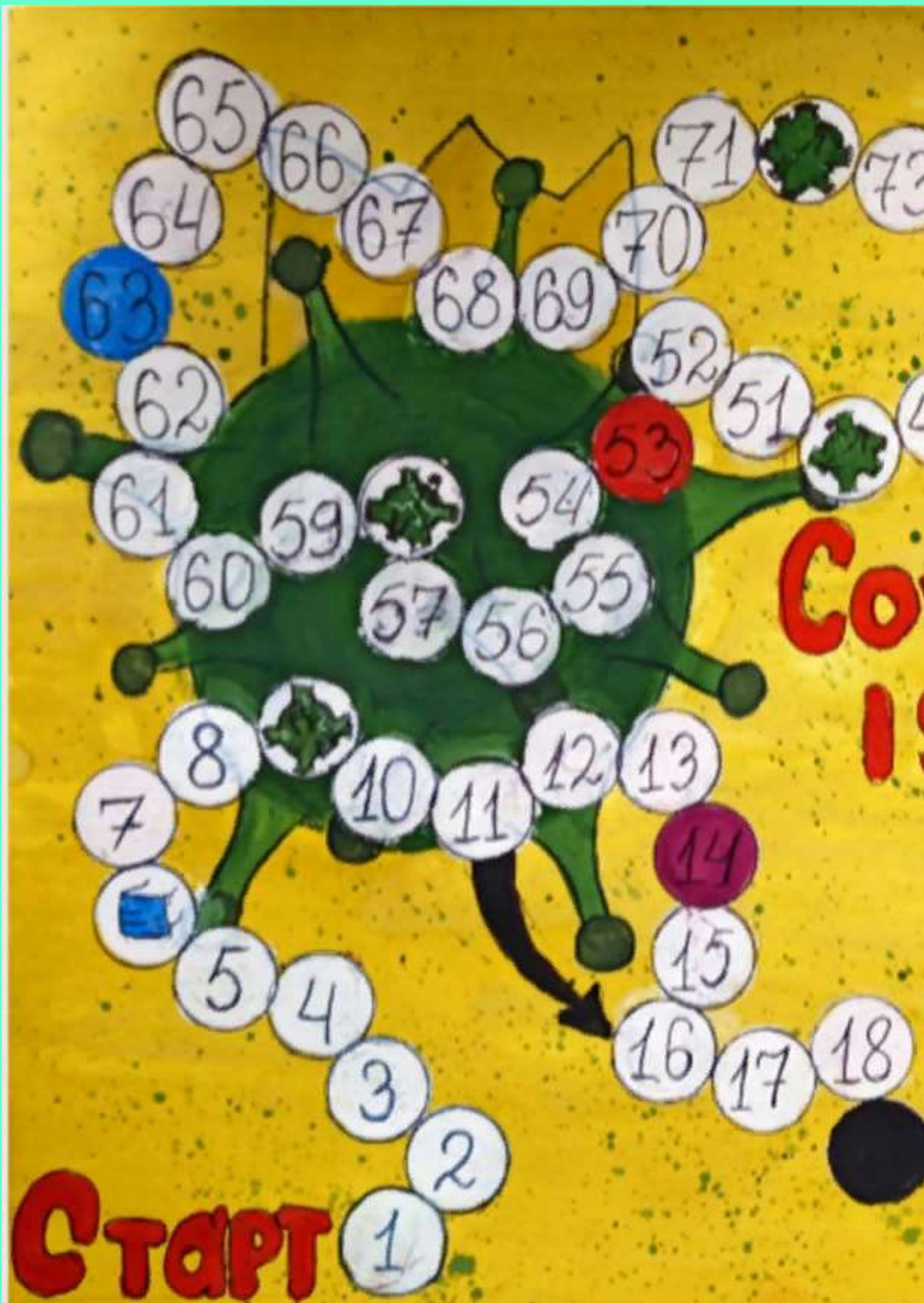
Электронный набор к игре «Коронамания»

1. Кубик



2. Фишқи







Карточки к игре «Коронамания»

КОРОНАМАНИЯ Как правильно мыть руки  1. Натереть руки 2. Ладони 3. Обратную сторону ладоней 4. Между пальцами 5. Ладони 6. Большой палец 7. Подушечки пальцев 8. Смыть 9. Высушить SMILE OF LIFE	КОРОНАМАНИЯ КАКИЕ СИМПТОМЫ COVID-19? ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ: ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА (В >90% СЛУЧАЕВ) КАШЕЛЬ (СУХОЙ ИЛИ С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ МОКРОТЫ) В 80% СЛУЧАЕВ ОДЫШКА (В 55% СЛУЧАЯХ) ОЩУЩЕНИЕ СДАВЛЕННОСТИ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ (В >20% СЛУЧАЕВ) РЕДКИЕ СИМПТОМЫ (В НАЧАЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ НАБЛЮДАТЬСЯ БЕЗ ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА) SMILE OF LIFE
КОРОНАМАНИЯ КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ-РЕСПИРАТОР СНАЧАЛА ПОМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ. ВОЗЬМИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ ДЛЯ ЛИЦА. ПОМЕСТИТЕ РЕСПИРАТОР НА НОС, РОТ И ПОДБОРОДОК. НАДЕНЬТЕ ГИБКИЙ НАКОНЕЧНИК НА ПЕРЕНОСИЦУ. ЗАКРЕПИТЕ НА ГОЛОВЕ РЕЗИНКИ МАСКИ И ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ИХ ПО РАЗМЕРУ. ПРОВЕРЬТЕ РАБОТУ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ. ВДОХНИТЕ И ВЫДОХНИТЕ. ВОЗДУХ БУДЕТ ВЫХОДИТЬ, НО СЛИШКОМ СЛАБЫМ ПОТОКОМ. ЕСЛИ ВАМ ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ ИЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ЗАДЫХАТЬСЯ, СМЕНИТЕ МАСКУ. SMILE OF LIFE	КОРОНАМАНИЯ ХЛОРГЕКСИДИН - ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ СЧИТАЕТСЯ АНТИСЕПТИКОМ. В НЕМ СОДЕРЖИТСЯ ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ И КОЖУ, И ПОВЕРХНОСТИ. КРОМЕ ТОГО, В НЕКОТОРЫХ АПТЕКАХ ЕГО МОЖНО НАЙТИ В ФОРМАТЕ СПРЕЯ, ЧТО ДЕЛАЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОЛЕЕ УДОБНЫМ. У ХЛОРГЕКСИДИНА АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ И ПРОТИВОМИКРОБНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПОЭТОМУ ЕГО МОЖНО СПОКОЙНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВМЕСТО АНТИБАКТЕРИАЛЬНОГО СПРЕЯ ДЛЯ РУК. ДЛЯ ПОДОБНЫХ НУЖД ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ВРАЧИ И МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ. SMILE OF LIFE

КОРОНАМАНИЯ

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

ПРИ ОБЫЧНОМ МЫТЬЕ РУК
СМЫВАЮТСЯ ДАЛЕКО НЕ ВСЕ
БАКТЕРИИ (ДАЖЕ ЕСЛИ ТЕРЕТЬ
ЛАДОНИ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ
МЫЛОМ), А ТЕ, ЧТО ОСТАЛИСЬ,
ОЧЕНЬ БЫСТРО ЗАНОВО
ОККУПИРУЮТ ЛЮБИМЫЕ
ТЕРРИТОРИИ.

SMILE OF LIFE

КОРОНАМАНИЯ

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

ВАКЦИНА ОБЫЧНО СОДЕРЖИТ АГЕНТ,
КОТОРЫЙ НАПОМИНАЕТ ВЫЗЫВАЮЩИЙ
ЗАБОЛЕВАНИЕ МИКРООРГАНИЗМ, И
ЧАСТО ПРОИЗВОДИТСЯ ИЗ
ОСЛАБЛЕННЫХ ИЛИ УБИТЫХ ФОРМ
МИКРОБА, ЕГО ТОКСИНОВ ИЛИ ОДНОГО
ИЗ ЕГО ПОВЕРХНОСТНЫХ БЕЛКОВ.
АГЕНТ СТИМУЛИРУЕТ ИММУННУЮ
СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА РАСПОЗНАВАТЬ
АГЕНТ КАК УГРОЗУ, УНИЧТОЖАТЬ ЕГО И
ДАЛЕЕ РАСПОЗНАВАТЬ И УНИЧТОЖАТЬ
ЛЮБЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ,
СВЯЗАННЫЕ С ЭТИМ АГЕНТОМ, С
КОТОРЫМИ ОН МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ В
БУДУЩЕМ.

SMILE OF LIFE

КОРОНАМАНИЯ

КАК ОБРАБОТАТЬ МАСКУ?

ОБРАБОТАЙТЕ ХОРОШО МАСКУ С
ОБЕИХ СТОРОН
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ
СРЕДСТВОМ И СПЛОСКИТЕ.
ПОЛОЖИТЕ МАСКУ НА ТАРЕЛКУ,
ЗАТЕМ В МИКРОВОЛНОВУЮ ПЕЧЬ,
ЗАРАНЕЕ ВЫСТАВИВ МОЩНОСТЬ
НА 800 ВТ И ПОСТАВЬТЕ НА ОДНУ
МИНУТУ. ПОСЛЕ, ПЕРЕВЕРНИТЕ ЕЕ
НА ДРУГУЮ СТОРОНУ, И СНОВА
ПОСТАВЬТЕ НА МИНУТУ. ТАКИМ
ОБРАЗОМ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
МАСКУ ЕЩЕ РАЗ.

SMILE OF LIFE

КОРОНАМАНИЯ

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

У 102 ЗДОРОВЫХ МОЛОДЫХ
ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 40
ЛЕТ ВЗЯЛИ ПРОБЫ ИЗ ТРЁХ МЕСТ
ТЕЛА: НОСА, КОЖИ, ПОЛОСТИ РТА.
РЕЗУЛЬТАТЫ ПОКАЗАЛИ: ОДИН
ВИРУС БЫЛ ОБНАРУЖЕН У 92 %
ЛЮДЕЙ, А У НЕКОТОРЫХ ИХ
БЫЛО ОТ 10 ДО 15.

SMILE OF LIFE

КОРОНАМАНИЯ

СОВРЕМЕННАЯ МАСКА, КАК ПРАВИЛО, СОСТОИТ ИЗ ФИЛЬТРУЮЩЕГО СЛОЯ, КОТОРЫЙ РАСПОЛАГАЕТСЯ МЕЖДУ ДВУМЯ ВНЕШНИМИ СЛОЯМИ (ТРЕХСЛОЙНЫЕ МАСКИ), А ТАКЖЕ ГИБКОЙ АЛЮМИНИЕВОЙ ВСТАВКИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ ПРИЛЕГАНИЕ МАСКИ ПО ФОРМЕ НОСА. МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАЗНАЧЕНИЯ, НАПРИМЕР ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВНУТРЕННИЙ СЛОЙ ИЗ ГИДРОФОБНОГО МАТЕРИАЛА И ЭКРАН ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ПОПАДАНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИХ ЖИДКОСТЕЙ (ЧЕТЫРЕХСЛОЙНЫЕ МАСКИ) ИЛИ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПЛЁНКУ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАПОТЕВАНИЯ ОЧКОВ. МАСКА ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ НА ЛИЦЕ ЗА СЧЁТ ЭЛАСТИЧНЫХ УШНЫХ ПЕТЕЛЬ ИЛИ ЗАВЯЗОК.

SMILE OF LIFE

КОРОНАМАНИЯ

ВНИМАНИЕ!

ГРЯЗНЫЕ РУКИ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН ВЫСОКОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТНОСТИ В СЛАБОРАЗВИТЫХ СТРАНАХ, ВЫЗЫВАЯ ТАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КАК ХОЛЕРА, ДИФТЕРИЯ, ПНЕВМОНИЯ, ГЕПАТИТ, ГРИПП И ОБЫЧНАЯ ПРОСТУДА, КОНЬЮНКТИВИТ, ЧЕСОТКА, РАЗЛИЧНЫЕ ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПО ДАННЫМ ЮНИСЕФ, ЕЖЕДНЕВНО (!) ТОЛЬКО ОТ ДИАРЕИ, КОТОРУЮ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ «БОЛЕЗНЬЮ ГРЯЗНЫХ РУК», В МИРЕ УМИРАЮТ ПЯТЬ ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ. ПОЛОВИНЫ ЭТИХ СМЕРТЕЙ МОЖНО БЫЛО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ БЫ ОНИ ТЩАТЕЛЬНО МЫЛИ РУКИ С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА

SMILE OF LIFE

КОРОНАМАНИЯ

НЕСМОТРА НА ВСЮ ЭПИДЕМИЧЕСКУЮ ОПАСНОСТЬ, БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЗАБОЛЕВШИХ ПЕРЕНОСИТ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ. В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ФИКСИРУЕТСЯ СЛЕДУЮЩЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ: ЛЕГКАЯ ФОРМА (НЕТ ВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ ИЛИ ПНЕВМОНИЯ ПРОХОДИТ В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ) - 81% СЛУЧАЕВ. ОСТРОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ (ОДЫШКА, ГИПОКСИЯ ИЛИ ЧЕМ 50-ПРОЦЕНТНОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЛЕГКИХ ПРИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ НА КТ ИЛИ РЕНТГЕНЕ В ТЕЧЕНИЕ 24-48 ЧАСОВ) ОТМЕЧАЛОСЬ В 14% СЛУЧАЕВ. КРИТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ (НАПРИМЕР, С ДЫХАТЕЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ, ШОКОМ ИЛИ ПОЛИОРГАННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ) ЗАРЕГИСТРИРОВАНО У 5% ПАЦИЕНТОВ

SMILE OF LIFE



ыная игра настольная игра настольн

Онкощит



"Smile of Life"

ыная игра настольная игра настольн

“Онқоцит”

“Онқоцит” - это настольная игра, основанная на теме онкологических заболеваний. В данной игре вы становитесь защитниками организма человека. Путешествуя по кровотоку организма, вы должны найти опухоль и понять из-за чего она образовалась. Удачи!!!

Для игры вам понадобятся: кубик, распечатанное игровое поле, карточки и фишки (все это вы можете найти в нашем электронном наборе).

Игра рассчитана на 2-4 игроков и одного ведущего.



Правила игры «Онқошит»:

Ход игры:

Для того чтобы начать игру следует прочитать небольшую памятку, это поможет пройти игру. Затем нужно сделать ход. Дальше каждый игрок бросает кубики, чтобы узнать какая онкология ему достанется. Чтобы узнать на какое количество шагов – бросьте кубик. Какая цифра на кубике — столько и шагов.

На всём поле есть особые клетки и пункты. На какой из клеток стоит или через какой пункт проходит ваша фишка будет понятно по цвету клетки и по картинке пункта

Пункты – это органы человека, проходя через эти органы вы должны открыть карточки и читаете информацию о состоянии органа, добравшись до конца игры, вы уже будете знать, какая патология вам досталась.

Теперь перейдём к особым клеткам:

Метастазы – клетка черного цвета, становясь на неё игрок отправляется на 5 клеток назад

Быстрый кровоток – клетка красного цвета, помогает игроку продвинутся по стрелке вперед

Остановка сердца – клетка серого цвета, клиническая смерть наступила и чтобы выйти из неё при броске 2 раза подряд должно выпасть одинаковое число, иначе игрок пропускает ход

Химиотерапия – клетка фиолетового цвета, продвигает фишку игрока на 2 клетки

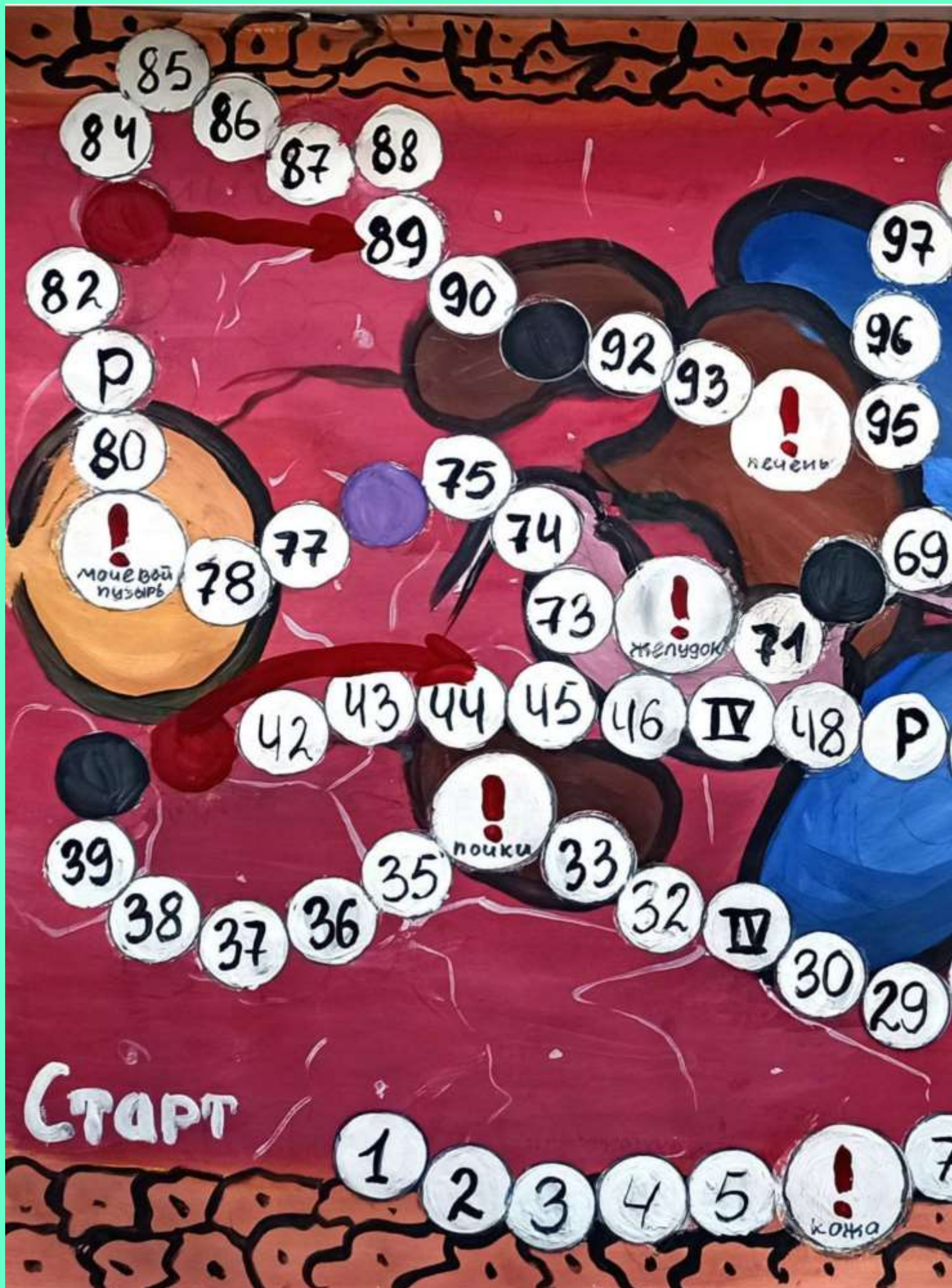
Поздняя стадия рака – самая ужасная клетка, становясь на неё вы уходите из игры, но не волнуйтесь, чтобы вернуться в игру вы должны будете в следующем ходу вытащить одну золотую карточку и ответить на вопросы, которые написаны в карточке, ответили правильно на вопросы возвращаетесь в игру

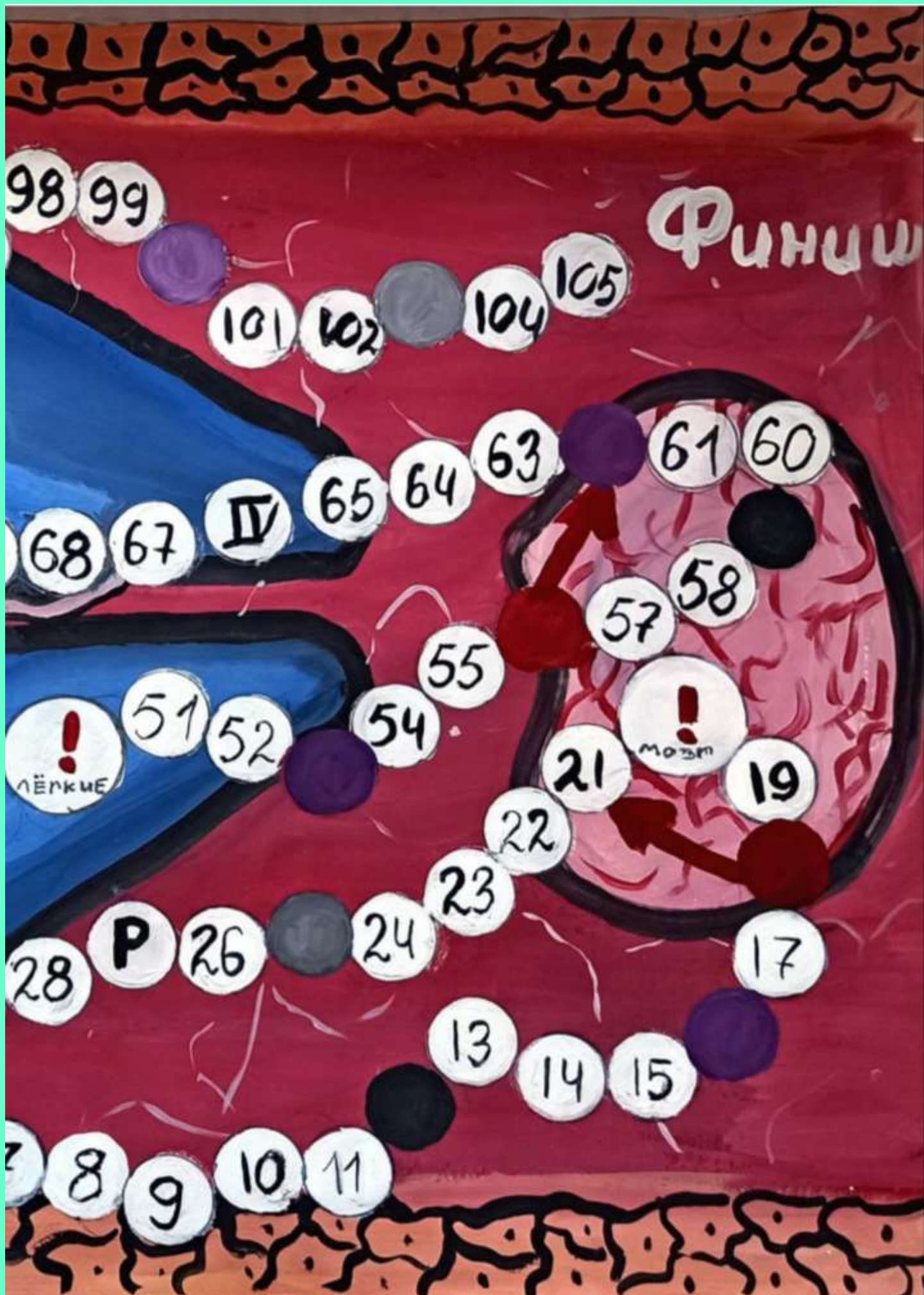
Протонная терапия – клетка с большой буквой Р. Даёт иммунитет на 10 клеток от плохих эффектов.

Играйте с удовольствием и будьте здоровы! Удачи!

Команда “Smile of life”







Номер онкопатологии:

1 – рак мозга

2 – рак лёгких

3 – рак кожи

4 – рак желудка

5 – рак печени

6 – рак почек

7 - рак мочевого пузыря

8 – рак крови

9 – рак поджелудочной железы

10 – костного мозга

1

Почки

Почки расположены по обе стороны позвоночника в забрюшинном пространстве

Мозг

- частичная или полная потеря зрения, «мушки» перед глазами
- нарушений слуха
- эпилептические припадки функции дыхания, глотания, искажается обоняние, вкус, зрение

Печень

- печень расположена в правом подреберье
- нижний край органа не выступает за край рёберных дуг

Мочевой пузырь

Потеря контроля над функциями, затрудненное мочеиспускание.

Легкие

Правое легкое имеет три доли, левое – две.

Легкие лежат в плевральном мешке, образованном легочной плеврой и выстилающей изнутри грудную полость пристеночной плеврой

Желудок

находится в верхней части живота, и немного смещён в левое подреберье

Кожа

На поверхности могут иметься её анатомические производные — образования, которые получают развитие из кожи и её зачатков.

Лёгкие

Кровохаркание

Кашель

Слабая болевая
чувствительность
периферических
участков легких

Мозг

Головной мозг
занимает почти всю
полость мозгового
отдела черепа

Кожа

Отсутствие
регионарных
лимфатических
узлов,
расположенных
близко к поверхности
кожи

Мочевой пузырь

Слизистая оболочка
мочевое пузыря
состоит из
переходного
эпителия (уротелия)
и собственной
пластинки

Печень

Печень расположена
в правом подреберье
нижний край органа
не выступает за край
рёберных дуг

Желудок

Находится в верхней
части живота, и
немного смещен в
левое подреберье

Почки

Почки
расположены по
обе стороны
позвоночника в
забрюшинном
пространстве

Кожа

Появление “родинки”
диаметром 6 мм, и
прерывистой по форме

Повышение
температуры в
незначительных
пределах – до 37,2 °C

Мозг

Головной мозг
занимает почти всю
полость мозгового
отдела черепа

Печень

Печень расположена
в правом подреберье

нижний край органа
не выступает за край
рёберных дуг

Желудок

Находится в верхней
части живота, и
немного смещен в
левое подреберье

Мочевой пузырь

Слизистая оболочка
мочевых пузыря
состоит из
переходного
эпителия (уротелия)
и собственной
пластинки

Легкие

Правое легкое имеет три
доли, левое – две.

Легкие лежат в
плевральном мешке,
образованном легочной
плеврой и выстилающей
изнутри грудную
полость пристеночной
плеврой

Почки

Почки расположены
по обе стороны
позвоночника в
забрюшинном
пространстве

4.

Желудок

- Язва желудка
- Гастрит
- Полипы стенок желудка

Мозг

- Психические нарушения: апатичность, безразличное отношение к окружающему миру, депрессивное состояние.
- Нарушение сна

Печень

- печень расположена в правом подреберье
- нижний край органа не выступает за край рёберных дуг

Легкие

Правое легкое имеет три доли, левое – две.

Легкие лежат в плевральном мешке, образованном легочной плеврой и выстилающей изнутри грудную полость пристеночной плеврой

Мочевой пузырь

Слизистая оболочка мочевого пузыря состоит из переходного эпителия (уротелия) и собственной пластинки

Почки

Почки расположены по обе стороны позвоночника в забрюшинном пространстве

Кожа

На поверхности могут иметься её анатомические производные — образования, которые получают развитие из кожи и её зачатков

5.

Печень

Множественное поражение белыми образованиями

Желудок

- Тошнота
- Боли в области желудка

Кожа

Пятна желтого цвета (желтуха)

Почки

Цвет мочи насыщенный

Мозг

Головной мозг занимает почти всю полость мозгового отдела черепа.

Легкие

Правое легкое имеет три доли, левое – две.

Легкие лежат в плевральном мешке, образованном легочной плеврой и выстилающей изнутри грудную полость пристеночной плеврой

Мочевой пузырь

Слизистая оболочка мочевого пузыря состоит из переходного эпителия (уротелия) и собственной пластинки

6.

Почки

- при испражнении больной обнаруживает в моче примеси крови
- появление почечных коликов
- увеличенная

Печень

Дисфункция

Кожа

Повышенная
потливость

Мочевой пузырь

боли при
мочеиспускании

Мозг

сильные головные
боли, развитие
невралгий при
метастазах в
головном мозге

Легкие

При метастазах
сильный кашель и
харканье кровью

Желудок

- Резкая потеря в весе
- Потеря аппетита

Почки

Моча наполняется кровью или кровяными сгустками (гематурия)

Сильные боли в области поясницы, возле почек

Мочевой пузырь

Ощущение боли в процессе мочеиспускания (дизурия)

Излишние случаи мочеиспускания, хотя объем мочи очень мал

Желудок

Если рак прогрессирует может возникнуть сильное расстройство пищеварения

Печень

Печень расположена в правом подреберье
нижний край органа не выступает за край рёберных дуг

Мозг

Головной мозг занимает почти всю полость мозгового отдела черепа

Легкие

Правое легкое имеет три доли, левое – две.

Легкие лежат в плевральном мешке, образованном легочной плеврой и выстилающей изнутри грудную полость пристеночной плеврой

Кожа

На поверхности могут иметься её анатомические производные — образования, которые получают развитие из кожи и её зачатков

8.

Печень

Увеличена

Почки

Частые позывы к мочеиспусканию

Кожа

Форсированное формирование синяков или кровяных подтеков

Мозг

Формирование судорог при запущенной стадии рака

Легкие

Последняя стадия рака вызывает Диспноэ – дисфункция дыхательной системы, которое характеризуется затрудненностью или хрипотой

Желудок

Болезненные ощущения в брюшной полости, в особенности в её верхней области

Мочевой пузырь

Слизистая оболочка мочевого пузыря состоит из переходного эпителия (уротелия) и собственной пластинки

9.

Желудок

Эпигастральная и глубокая боль в пояснице и левом подреберье

Увеличение живота в размерах

Вздутие и дискомфорт в области желудка

Почки

Полиурия
(увеличение количества суточной мочи)

Мозг

Головной мозг занимает почти всю полость мозгового отдела черепа

Легкие

Правое легкое имеет три доли, левое – две.

Легкие лежат в плевральном мешке, образованном легочной плеврой и выстилающей изнутри грудную полость пристеночной плеврой

Мочевой пузырь

Слизистая оболочка мочевого пузыря состоит из переходного эпителия (уротелия) и собственной пластинки

Печень

Печень расположена в правом подреберье
нижний край органа не выступает за край рёберных дуг

Кожа

Желтушность

10.

Мозг

Нарушения сознания

Нарушение зрения

Неврологические
проявления: парезы,
параличи, онемение

Почки

Поражены

Печень

На поздней стадии-
увеличена

Легкие

Болевые
ощущения в
области рёбер

Мочевой пузырь

Боли в области
мочевого пузыря

Желудок

- Тошнота
- Запоры

Кожа

Гематомы по всему
телу

Золотые карточки:

Новая жизнь

1. Злокачественные опухоли характеризуются тремя ключевыми отличиями от доброкачественных. Какими?
2. Какие существуют две основные проблемы в лечении данной патологии?

Новая жизнь

1. Причины появления рака.
2. Что лежит в основе онкологического заболевания ?

Новая жизнь

1. Какие существуют две основные проблемы в лечении данной патологии?
2. Что такое рак?

Новая жизнь

1. Что называют «саркомами»?
2. Причины появления рака.

Кто такой волонтер? (часть 10)

Ответ лауреата 3 степени регионального этапа конкурса
"Доброволец России - 2018" Республики Карелии, победителя
конкурса добровольческих инициатив Карелии "Конвейер
добровольческих проектов" и участницы тематической смены
"Лига волонтерских отрядов " в МДИ "Артек" – Козловой Дарьи.



«Волонтер-это неравнодушный человек, готовый искренне может помочь даже чужим людям. Лучики добра, способные изменить мир.

Это, как ангелы хранители, которые спасают тебя в сложную ситуацию безвозмездно. Это люди, надеющиеся, что с их помощью, они спасут кого-то или улучшат мир. Не все могут стать настоящим волонтером, но каждый может попытаться!

Я горжусь быть волонтером и безумно люблю это дело!

Излучайте счастье»



Мастер-класс на тему «Выбор материалов для мероприятий»

Начиная работать над созданием игровой карты, прежде всего стоит выбрать материалы. Они сыграют немалую роль в том, какая работа получится в итоге.

Плотность бумаги – первое на что стоит заострить внимание. Рекомендую брать бумагу плотностью не менее 200 г/м, иначе, в процессе работы, она поднимется. Для своих работ я выбирала большие форматы бумаги – А3 и А2, на них удобно рисовать клетки и играть.

Материалы: краски, кисточки подойдут любые. Я предпочитаю работать гуашью, ведь в случае ошибки ее можно будет с легкостью исправить, в акварели допускать ошибки нельзя. Для гуаши подойдет кисточка с синтетическим ворсом, однако можно взять и обычную. Рекомендую брать большие, широкие кисти (подойдут даже строительные) для закрашивания фона, ведь тонкой кистью закрасить такой большой формат, как А2, будет тяжело.

С чего начать?

Уберите рабочее место, бардак на столе вам будет сильно мешать. Подготовьте материалы: бумагу, краски, кисточки, палитру и воду. Выберите основной цвет для фона, он не должен быть слишком броским и ярким. Советую смешивать краски на палитре для создания оригинального цвета. Сделайте набросок, не давя сильно карандашом, иначе он будет виден через новый слой краски. Расположите главные объекты, затем маленькие.



Не сдавайся! Продолжаем рисовать!

Начинаем закрашивать главные объекты на рисунке, сначала большие, а затем маленькие, рисуем сверху вниз, чтобы не испачкаться. Избегайте мелких деталей, рисуйте формами и пятнами. Рисунок должен быть легким и понятным, пусть мозг сам прорисовывает детали.

Когда задний фон будет закончен, приступаем рисовать клетки. Сначала я выбираю размер, он не должен быть слишком большим или маленьким, на вашей карте должно вместиться примерно 100 клеток. Чтобы они были одинаковыми, я предварительно выбираю шаблон и обвожу по нему. Нарисовав клетки карандашом, переходим к самому сложному – их закрашиванию. Я беру чисто белый цвет и аккуратно, не выходя за края провожу кистью. Когда краска засохнет, начинаем писать цифры. Будьте аккуратнее, не сбейтесь со счета) Корректируем детали и ваш рисунок готов!

Где брать вдохновение?

Я ищу идеи в интернете. Просматриваю фотографии и генерирую идею, на это уходит примерно 2-3 дня. В это время я отдыхаю, смотрю фильм или слушаю музыку. Как только приходит идея, сразу ее зарисовываю

На этом всё! Желаем вдохновения и множества идей!





Дорогой мой друг, вот мы с тобой и познакомились с замечательным 1 томом большой коллекции книг «Мы говорим о сложном просто»

Теперь время за тобой, мы ждем от тебя самую красивую открытку, собранную из пазл, которые ты находил в течение всей книги. Также мы предлагаем тебе немного «покреативить» и украсить данную открытку своими руками.

Команда проекта желает тебе удачи! Победа и главный приз ждет тебя!



Свою открытку ты должен прислать в ЛС группы проекта «Smile of life»



Фото қаманды проекта:





- Лашин Вадим (руководитель проекта)



–Князева Анастасия (креативный директор проекта)



*- Андрианова Анастасия
(руководитель организационного
отдела)*



*– Сарибекян Эрик
(руководитель пресс-отдела)*



Волонтеры проекта

Фотоотчеты:



ФЛЕШМОБ "МЫ СИЛЬНЕЕ
КОРОНАВИРУСА"!





Завершение



Как бы грустно это не звучало, но всему когда-то приходит конец. Вот и мы с вами приблизились к последним страницам нашей книги. Спасибо каждому из вас, кто дошел до конца нашей маленькой истории. Может, среди вас есть те, кто знал о нашем проекте до этого, но есть и те, кто слышит о «Smile of life» впервые. А если кто-то из вас, познакомившись с нашей деятельностью поближе, захотел присоединиться к нашей команде, мы с радостью ждем! Пишите в нашу группу

Вконтакте, наша команда с радостью примет новые лица в свои круги. Над книгой трудились волонтеры команды «Smile of life». Каждый участник нашей команды вложил в книгу и в сам проект много сил, времени и свою любовь. Любовь к делу, которое приносит нам счастье. Ведь волонтерство — это наша жизнь, наше призвание.

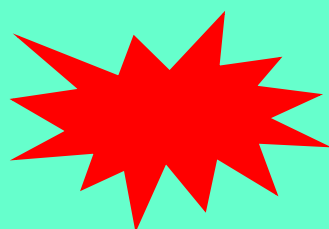
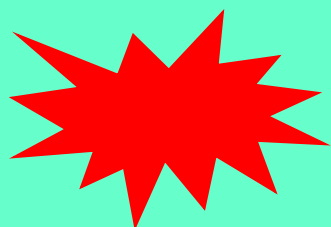
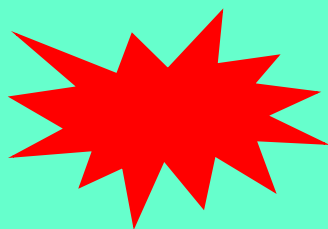
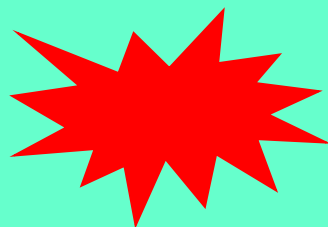
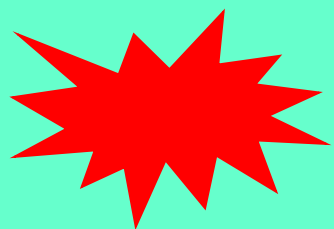
Мы очень надеемся, что наша книга вдохновит вас на создание проекта, который, возможно, превзойдет и наш. В нее мы вложили самые ценные материалы, наши идеи, планы, а также частичку души. Очень надеемся, что книга вам понравилась. От всей души желаем счастья и успехов!

До скорых встреч!

Ваш «Smile of life»



Контакты проекта:





*Пока мой дорогой друг,
я буду очень скучать.
Встретимся в
следующем томе нашей
коллекции книг...*

Дневник для заметок волонтера:

