#ВолонтерыМедики

01/09/20

Методические материалы по проведению Всероссийского урока здоровья

«Будь здоров!»

#Будь_здоров! #ВолонтерыМедики #ШкольникиВМ #РДШ #ТыМожешьБольше

Волонтеры медики

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Организаторы акции: Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики», Минпросвещения России, Минздрав России, Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация «Российское движение школьников».
Партнеры: АНО «Национальные Приоритеты».
Информационная поддержка: Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка.
Дата проведения: 1 сентября 2020 года.
Возможные площадки для проведения: общеобразовательные организации, центры дополнительного образования школьников и детского творчества.
Автор методических материалов: Хызева Татьяна Юрьевна, федеральный координатор программ для школьников ВОД «Волонтеры-медики».
Цель: Популяризация здорового образа жизни и развитие знаний о правилах личной гигиены среди учащихся общеобразовательных учреждений.
Формат мероприятия: интерактивный урок.
Возраст участников: школьники 12-15 лет.
Кол-во участников: до 30 человек.
Материально-техническое обеспечение: зал или аудитория**,** стулья по количеству участников, проектор или экран, звуковое оборудование, ноутбук, распечатанные карточки из приложений по количеству команд, презентация.
Комментарии: урок может проводиться по предлагаемому сценарию как с привлечением волонтеров-медиков, так и школьными учителями самостоятельно. В ходе проведения занятия важно поощрять сотрудничество и умение договариваться. Сценарий не предполагает упора на соревновательный элемент. Нужно следить за тем, чтобы все члены группы принимали равное активное участие в обсуждении и решении задач. В процессе игры участники показывают свой уровень знаний о здоровом образе жизни, спорте, гигиене. Таким образом, в результате можно выявить, в каких сферах у детей меньше знаний, на что стоит обратить особое внимание. В течение игры дети пополняют свои знания новыми фактами, вспоминают всю ту информацию, которую уже получали.
Важно: после проведения мероприятия просим вас заполнить короткий отчет на странице Урока на сайте https://волонтеры-медики.рф/actions/vserossiyskiy-urok-zdorovya-bud-zdorov/ и загрузить туда фотографии. При заполнении отчета вам на указанную почту придет сертификат, подтверждающий участие вашей организации в акции.

Вводная часть.

Слайд № 1

- Ребята, здравствуйте! В этом году все человечество столкнулось с пандемией коронавируса. Каждого из нас этот вирус заставил задуматься о своем здоровье, понять его ценность и стараться соблюдать различные правила для укрепления организма.

Что защищает наш организм от различных вирусов и заболеваний? Наш иммунитет. Как вы считаете, что обозначает это слово? (ученики отвечают на вопрос)

Итак, вы правильно отметили иммунитет – это способность организма сопротивляться воздействию любых чужеродных агентов (вирусов, бактерий и т. д.) посредством их захвата и последующего разрушения. На состояние иммунитета влияет множество различных факторов, основными из которых являются соблюдение правил гигиены и здоровый образ жизни, именно о них мы с вами сегодня поговорим.

- Давайте разберем ключевые правила личной гигиены, им во время пандемии коронавируса было уделено особое внимание, ведь именно их соблюдение помогает нам обезопасить себя от заражения вирусом.

Какие правила личной гигиены нужно обязательно соблюдать?

Слайд № 2 - 4

1. Не прикасайтесь грязными руками к коже лица, не трите глаза, не чешите нос;
2. Мойте руки с мылом как можно чаще (в случае отсутствия такой возможности – обрабатывайте их антисептиком). Обязательно мойте руки, когда приходите с улицы домой, после туалета, а также перед приемами пищи;
3. В общественных местах носите медицинскую маску и перчатки;
4. Не посещайте места массового скопления людей, избегайте прямого контакта с людьми (объятия, рукопожатия, поцелуи и т.д.);
5. Старайтесь не прикасаться к различным поверхностям в общественных местах (включая транспорт и магазины). При

открывании дверей, нажатии кнопок лифта или кнопки звонка используйте локоть или салфетку;

6. Обрабатывайте телефон спиртсодержащими салфетками/антисептиками;

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

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

8. Соблюдайте здоровый режим – а на его правилах мы с вами остановимся подробнее на нашем уроке.

Помните, одиночные меры не обеспечивают полной защиты от заболевания. Необходимо единовременно соблюдать все перечисленные меры.

И главное помните – при появлении любых признаков заболевания: повышения температуры тела, кашля, насморка – нужно незамедлительно сообщить родителям и обращаться к врачу!

Здесь можно показать мультик про коронавирус

Упражнение 1 «Правила гигиены»

Слайд № 5

Инструкция по проведению: нужно продемонстрировать зрителям действия как показано в Приложении № 4 на уровне груди, чтобы зрителям было лучше видно. Все действия нужно показывать будто вы действительно моете руки под струей воды.

Задача: участникам необходимо повторно продемонстрировать правильную последовательность мытья рук.

- Мы с вами перечислили основные правила гигиены, которые помогают нам защитить организм от попадания в него не только коронавируса, но и других вирусов и бактерий, которые могут вызывать различные заболевания.

- А теперь давайте прямо сейчас вспомним, как правильно мыть руки? Предлагаю вам повторять все действия, чтобы лучше их запомнить. В среднем, каждое мытье рук должно занимать не менее 20-30 секунд, чтобы это имело свой результат.

Таблица 2 «Правила гигиены»

№	Комментарий	Действие
1	Перед мытьем рук необходимо снять все украшения и часы	Снимаем часы с рук, засучиваем рукава, показываем, что посторонних предметов на руках нет
2	Вода должна быть комфортной температуры, 37-38С самый оптимальный вариант	-
3	Важно, чтобы нанесенное мыло было вспенено. После чего начинаем растирать его между ладонями	Вспениваем мыло и растираем его между ладонями
4	Протираем руки с тыльной стороны друг о друга	Трем руки тыльными сторонами друг о друга
5	Соединяем ладони вместе, скрещивая пальцы, и промываем межпальцевые пространства	Соединяем ладони вместе, скрещиваем пальцы и промываем межпальцевые промежутки
6	Отдельно промываем большие пальцы рук с помощью вращения	Поочередно промывает большие пальцы с помощью вращения
7	Отдельное внимание уделяем коже между пальцами и под ногтями. Это одно из самых загрязненных мест наших рук	Тщательно промываем область под ногтями
8	Далее растираем центр ладонями	Трем ладонями друг о друга

9	Тщательно смываем мыло	-
10	В завершении важно вытереть руки на сухо, не пренебрегайте этим пунктом	Вытираем руки на сухо полотенцем или бумажными салфетками

- Запомните эту последовательность действий и используйте ее каждый раз во время мытья рук.

Время проведения упражнения 15 минут

- А теперь давайте перейдем к следующему упражнению. Мы уже говорили, что на здоровье организма влияет не только соблюдение правил гигиены, но и здоровый образ жизни.

Как вы думаете, что значит «здоровый образ жизни» и что включает в себя это понятие?

Итак, здоровый образ жизни включает в себя:

- Рациональное питание
- Физическую активность
- Здоровый сон
- Отказ от вредных привычек
- Отсутствие стресса
- Соблюдение правил гигиены

Теперь давайте разберем эти компоненты на наглядных примерах.

Упражнение 2 «Режим жизни»

Слайд № 6

Инструкция по проведению: необходимо поделить участников на четное число команд, равных по количеству. Каждой группе выдается карточка с ситуационной задачей (Приложение 1) и бланком для ответов №1(Приложение 2).

Время проведения упражнения 15 минут

Задача: всем командам нужно внимательно ознакомиться с ситуацией. Командам нужно выписать вредные привычки и не соответствующие ЗОЖ действия. Все ответы записываются в бланке для ответов №1.

Командам на решение ситуационной задачи дается 4 минуты.

После окончания времени, всем командам зачитывается ситуационная задача вслух.

Ситуационная задача:

Мое утро каждый день начинается в 7 с зарядки. Всегда делаю приседания и упражнения на пресс. Завтрак стараюсь делать каждый день разнообразным, но всегда начинаю его со свежевыжатого сока. Если я поздно просыпаюсь и начинаю опаздывать, то обязательно выпиваю чашку кофе и бегу на учебу. Будний день обычно очень насыщен, поэтому порой я даже забываю пообедать после школы. Но чай с чем-то мучным или сладким всегда помогает утолить чувство голода перед тем, как идти на кружок. Когда я возвращаюсь домой с кружка, часто встаю в пробку на автобусе, хотя ехать до дома всего два квартала. В итоге приезжаю домой крайне поздно и нет никаких сил. В таких случаях я обычно прошу родителей заказать нам доставку еды.

Я особенно жду выходные дни. Каждые пятницу и субботу мы с друзьями посещаем новые места. Обязательно ходим в кино, а потом куда-то в кафе. Проводим там по несколько часов в разговорах, а после разъезжаемся по домам, дальше я могу долго не спать и сидеть до утра в компьютере. В воскресенье я не особенно люблю куда-то выходить. Предпочитаю спать до обеда и после делать домашнюю работу, чтобы подготовиться к новой неделе.

После оглашения задачи включается слайды № 7 с правильными ответами некорректных режимов жизни героя.

Участники делятся своими мыслями.

- Ребята, вы все хорошо справились с заданием, и теперь давайте перейдем к последнему упражнению, оно нам поможет закрепить полученные знания.

Упражнение 3 «Здоровые факты»

Слайды № 8

Инструкция по проведению: на экран участникам будут выводиться слайды с фактами. Задача команд будет выявить, что из этих факт является правдой, а что не правдой. И вписать свое решение в бланк ответов №2 (Приложение 3). Ответы с места не выкрикиваются. Для обсуждения одного утверждения командам дается 1 минута. Всего 7 фактов, за правильный ответ командам дается 1 балл. Максимальное количество баллов за упражнение – 7 баллов. Правила игры запрещают командам пользоваться любыми гаджетами. По окончании упражнения у

команд собираются листы с записанными ответами. Во время подсчета баллов ведущий озвучивает правильные ответы с комментариями (Таблица 1). Далее объявляются результаты каждой команды.

Время проведения упражнения 15 минут

Слайд № 9 - 15

Таблица 1 «Здоровые факты»

№	Факт	Правда /неправда	Комментарии от педагога
1	Физическая активность – это для людей «в расцвете лет». Я хожу только на уроки физкультуры	Неправда	Активный образ жизни с раннего возраста может способствовать профилактике многих болезней. Важно то, что физическая активность полезна в любом возрасте и начинать регулярные занятия никогда не рано и не поздно. Физическая активность для детей 5-17 лет должна составлять не менее 60 минут в день, а для взрослых (от 18 лет и старше) не менее 150 минут в неделю.
2	Стресс вреден для организма	Правда	Затяжной стресс может привести к депрессии, нервным расстройствам, появлению различных болезней на его фоне. Важно настраивать себя на позитивное мышление и избегать факторов, которые вызывают у вас стресс.
3	Фруктовые свежевыжатые соки так же полезны, как и плоды, и они - прекрасная составляющая любого завтрака	Неправда	В соках практически не содержится ценной клетчатки, а концентрация витаминов и минералов заметно падает. Именно поэтому предпочтение лучше отдать свежим плодам. А употребление свежевыжатых соков на голодный желудок способствует повышенному выделению соляной кислоты, что в будущем может негативно сказаться на

			деятельности желудочно-кишечного тракта
4	Жирные продукты бывают полезными	Правда	Здоровые и полезные жиры необходимы нашему организму для нормального функционирования, в отличие от жиров из обработанных или жареных продуктов, а также выпечки. Жир является одним из источников энергии, он необходим для построения клеточных мембран и оболочек, окружающих нервы, помогает усвоению некоторых витаминов и минералов, играет важное значение для мышечного движения, свертывания крови. Список продуктов, содержащих полезные жиры: авокадо, орехи, оливки, лосось, тунец, темный шоколад, яйца, говядина и свинина, цельное молоко, цельный йогурт.
5	Быть здоровым дорого	Неправда	Дорогостоящий абонемент в спортзал можно заменить грамотно подобранными физическими упражнениями для их выполнения в домашних условиях. Продукты здорового питания: на самом деле стоимость исходных продуктов не высока, а расчет строится на нашей с вами лени. Для того, чтобы в будущем не тратиться на оплату анализов, исследований и приемов врачей – можно раз в три года проходить диспансеризацию, что позволит предотвратить в будущем развитие многих заболеваний
6	Вечерние тренировки мешают сну	Неправда	Физическая нагрузка перед сном запустит метаболические процессы в организме, так что у вас получится расслабиться даже быстрее и качественнее, чем

			обычно. Кроме того, вы же не собираетесь отправиться в постель сразу после тренировки. Пока вы принимаете душ и готовитесь ко сну, организм успеет перейти в более спокойный режим
7	Мытье рук вредно для кожи, и оно не спасает от микробов и вирусов	Неправда	Единственное, что защищает микробов и вирусов – это тонкий внешний слой жира. Мыльная пена растворяет жир (именно поэтому вы должны мыть руки так долго: в течение 20-30 секунд или больше, чтобы сделать много пены и уничтожить попавшие на руки бактерии и вирусы).

После сдачи ответов включается слайды № 16 с правильными ответами и педагог может зачитать комментарии по каждому факту.

Итоги

Слайд № 17

- Сделаем выводы, соблюдение правил личной гигиены и рекомендаций по здоровому образу жизни способствует повышению устойчивости организма к большинству бактериальных, вирусных и грибковых агентов, помогает сохранить и крепить здоровье организма.

- Ребята, давайте обсудим:

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

Продолжительность подведения итогов 5 минут.

Презентовать возможность создания школьного отряда. Слайд № 18 - 19

- Теперь мы с вами можем ответственно утверждать: укреплять свое здоровье способен самостоятельно каждый человек! А чтобы вы этого не забыли необходимо сформировать несколько привычек, для этого мы подготовили вам трекер полезных привычек.

В конце урока всем участникам выдается распечатка «Трекер полезных привычек ВМ». Слайд № 20