

СОГЛАСОВАНО:
МС ГБОУ СОШ №10
Протокол № 1
от « 31» августа 2012 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
_____ И.В. Рушак
Приказ № _____
«1» сентября 2012 г.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
« МЫ - ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области
средней общеобразовательной школы № 10 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

Авторы-составители:

Ларик Валерия Валериевна,
заместитель директора по УВР
ГБОУ СОШ № 10

Гладкова Надежда Анатольевна,
педагог- организатор
ГБОУ СОШ № 10

Сызрань, 2012 г.

Пояснительная записка.

Культура здорового образа жизни человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. Чем выше приоритет здоровья в обществе, тем выше культура здорового образа жизни каждого его члена. Из данного вывода вытекают два краеугольных положения:

- если создать мощную здоровьесберегающую среду, то культура здорового образа жизни каждого ее представителя значительно повысится;
- для школьников важнейшей здоровьесберегающей средой является школа, которая взаимодействует с другими социальными объектами и является эффективным институтом культивирования ЗОЖ.

Культура ЗОЖ включает в себя такие составляющие как отношение личности к себе, виды и факторы здоровья. Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. В единстве они образуют здоровье человека. Существенное влияние на здоровье человека оказывают такие факторы, как формирование навыков правильного питания школьников, соблюдение режимов дня и питания, увеличение охвата учащихся горячим питанием, полезные привычки, двигательная активность. Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость. Культура ЗОЖ определяется не только внешними, но и внутренними факторами, к которым целесообразно присоединить и отношение личности к себе.

В ГБОУ СОШ № 10 действует программа «Мы – здоровое поколение». В реализации данной программы задействованы все службы школы: администрация, педагоги, медицинские работники, технический персонал. Деятельность данной программы осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода, так как формирование культуры здоровья

невозможны без личного участия школьников, без их умений совершать логические операции, без самостоятельного получения ими новых знаний. Валеологический подход к формированию культуры ЗОЖ в данной программе включает в себя медицинское, психологическое, нравственное, физиологическое содержание.

Программа «Мы – здоровое поколение» позволяет сформировать готовность обучающихся к здоровому образу жизни. Она включает в себя такие компоненты как знания, умения и мотивы ЗОЖ, то есть создание культуры здорового образа жизни, которая в результате целенаправленной работы переходит во внутреннюю культуру учащихся, которые должны не только узнать и научиться правилам ЗОЖ, но и захотеть быть здоровым.

Программа «Мы – здоровое поколение» объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Она охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены и туризма, здорового питания, закаливания, борьбы с вредными привычками, организацию досуга. Значительную роль в реализации программы играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для школьников необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. В каждом доме, где растет ребенок, должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, коньки, мяч, перекладина, скакалка, гантели.

Цель программы:

- Сохранить, укрепить и корректировать здоровье обучающихся школы;

- Сформировать у обучающихся, их родителей, педагогов потребность в здоровом образе жизни, отношение к своему здоровью как важной личной и общественной ценности.
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

Задачи программы:

В работе с обучающимися

Формировать личность школьника, способную самостоятельно развивать себя духовно и физически в течение всей жизни;

- обучать жизненно важным умениям и навыкам;
- развивать двигательные качества;
- обеспечивать получение знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать умения контролировать и корректировать изменения своего физического состояния.
- выработать навыки самозащиты от употребления ПАВ
- обучить школьников методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций
- формировать навыки регуляции эмоций
- придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно-профилактическую направленность, благодаря реализации специальных программ для разных категорий обучающихся:
 - школьников с ослабленным здоровьем, с отставанием в физическом развитии;
 - учащихся, освобожденных от уроков физической культуры на учебный год
 - школьников специальной медицинской группы
 - школьников, демонстрирующих значительные успехи в спорте.
- пропагандировать принципы здорового и полноценного питания;
- организовать образовательно-разъяснительную работу по вопросам здорового питания.

В работе с педагогическим коллективом:

1. Морально и материально стимулировать учителей, которые успешно организуют физкультурно-оздоровительную работу с учащимися и сами ведут здоровый образ жизни.

Организуя и оценивая работу преподавателей физической культуры, особое внимание уделить:

- эффективности уроков физической культуры и занятий с детьми подготовительной и специальной медицинской групп;
 - приросту физической подготовленности учащихся (по тестам, нормативам) за разные отрезки времени — триметры, год;
 - охвату учащихся внеклассной и внешкольной массово-оздоровительной работой;
 - педагогической активности учителя (участию в заседаниях педсовета школы, изучению и пропаганде опыта работы и т.д.);
 - организации туристической работы с учащимися, совместно с детскими объединениями, волонтерами школы.
2. Проводить в течение учебного года серию профессиональных занятий (семинар, конференция, круглый стол и т.д.) по теме «Культура здоровья учителя как часть его общепедагогической культуры». Привлечь к организации этих занятий специалистов в области педагогики, психологии, валеологии, а также врачей.
 3. Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия для педагогического коллектива:
 - совместные соревнования учителей и учеников школы (матчи, турниры, эстафеты) с освещением результатов на школьных информационных стендах, на сайте школы, на страницах школьной газеты «В десятку»;
 - участие учителей школы в спартакиаде работников образования по различным видам спорта.
 4. Систематически проводить консультации для учителей по вопросам

здорового образа жизни, здорового питания и физического воспитания детей. Включить такие консультации в совещания методических объединений.

5. Систематически контролировать качество питания, организовывать дежурства в школьной столовой, формировать культуру приема пищи.

В работе с родителями:

Достичь тесного сотрудничества педагогического коллектива, учеников и родителей в организации здорового образа жизни детей путем:

- демонстрации личного примера родителей и учителей в пропаганде здорового образа жизни;
- выполнения домашних заданий по физкультуре для учеников с низким уровнем физического развития;
- проведения совместных занятий детей и родителей, участия в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях, организуемых в школе;
- организации выступлений учителей физкультуры, школьного врача-педиатра на родительских собраниях с тематическими сообщениями: «Здоровый образ жизни – что это такое?», «Здоровый и сильный – это Я!» ; «Здоровое питание школьника», «Модные диеты».
- проведения консультирования родителей по вопросам здоровья детей, их физического развития, соблюдения оптимального двигательного режима, правильного питания
- установления тесного контакта в работе между сотрудниками медицинского кабинета школы, учителями физкультуры и родителями учеников;
- приглашения родителей на уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия и соревнования;
- ознакомления родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях

открытых дверей;

- разработки индивидуальных заданий (рекомендаций) для родителей по оздоровлению их детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- активного использования возможностей школьных информационных ресурсов: сайта, стендов, школьной газеты «В десятку»; написания информационных материалов и статей, посвященных укреплению здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты при реализации программы «Мы –здоровое поколение» :

- повышение уровня физического, психического и социального уровня здоровья детей;
- повышение уровня профилактической работы;
- введение оптимального режима учебного труда и активного отдыха обучающихся;
- осознанное отношение детей, их родителей, педагогов к вопросам питания, здорового образа жизни, здоровья, как основным факторам успеха на последующих этапах жизни
- увеличение охвата учащихся горячим питанием

Структура программы «Мы –здоровое поколение

Программа « Мы – здоровое поколение» состоит из нескольких блоков

I. Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни:

- активная и широкая пропаганда здорового образа жизни;

- формирование навыков здорового образа жизни;
- установление тесной взаимосвязи с поликлиникой микрорайона по вопросам санитарно-просветительской работы.
- формирование навыков здорового питания
- формирование навыков сопротивления негативному влиянию сверстников, рекламы, поступающей через каналы СМИ;
- информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ.
- организация мониторинга по формированию ценности здорового и безопасного образа жизни у обучающихся

II. Профилактическая учебно-оздоровительная деятельность:

- создание условий для профилактики и ранней диагностики заболеваний;
- обеспечение условий для сохранений и укрепления здоровья;
- установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями по вопросам медицинского обследования, профилактике заболеваний

III. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа:

- укрепление здоровья детей, педагогов средствами физической культуры и спорта;

- совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию детей;
- развитие спортивного направления в системе дополнительного образования;
- привлечение к занятиям физической культурой и спортом родителей обучающихся и жителей микрорайона.

IV. Психолого-педагогическое направление работы.

- Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся;
- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;
- изучение психологических возможностей и готовность детей к школе;
- выявление профессиональных интересов обучающихся и способностей с целью профессионального самоопределения;
- контроль над адаптацией обучающихся 5-х и 1-х классов
- предупреждение возникновения проблем общения и взаимоотношений
- обучение школьников методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций, навыкам эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ

Формы работы, используемые при реализации программы «Мы – здоровое поколение»

В процессе реализации программы «Мы – здоровое поколение» используются следующие формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы:

- урок физической культуры;
- мероприятия в режиме учебного дня школы (физкультурные минутки во время уроков, гимнастика до учебных занятий, подвижные игры на переменах);
- занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе;
- спортивные праздники;
- соревнования по различным видам спорта;
- туристические походы, экскурсии;
- «Дни здоровья»;
- спортивные викторины;
- теоретические занятия, беседы, семинары;
- теоретический зачет в 9-х, 11 -х классах, экзамен по предмету «Физическая культура» в 11-м классе;
- смотр-конкурс физической готовности учащихся;
- занятия по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- тестирование уровня физического развития и двигательных качеств учащихся;
- наглядная агитация («Наши спортивные достижения», стенды, плакаты, таблица рекордов школы).
- организация мониторинга «Уровень владения основами здорового питания школьников»
- Освоение знаний по проблеме профилактики ПАВ с использованием интерактивных форм работы с обучающимися
- Проведение творческих мероприятий по профилактики ПАВ

- Создание видеороликов по пропаганде здорового образа жизни
- проведение анкетирования ««Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»»

Медицинское обеспечение программы.

С первого класса на каждого обучающегося школы заводится личная медицинская карта, в которую при каждом медицинском осмотре вносятся все показатели состояния здоровья. Медицинская карта позволяет проследить, как развивается и взрослеет ученик, какие и когда у него появились отклонения в здоровье. Медицинское обеспечение включает:

- распределение обучающихся по группам здоровья;
- помощь врача и медицинской сестры школы в организации занятий с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- составление списков обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой;
- беседы врача и медицинской сестры школы с обучающимися о личной гигиене, рациональном питании, вредных привычках;
- профилактические прививки обучающихся и учителей;
- заполнение паспортов здоровья классов;
- заполнение паспорта физического развития обучающихся
- диспансеризацию педагогического коллектива школы

Психолого-педагогическое обеспечение программы:

Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы предполагает:

- тесное сотрудничество учителей школы и ППМ С-центра (психолого-педагогического медико-социального центра) школы с целью выработки общей стратегии деятельности, реализации совместных мероприятий, направленных на укрепление психофизического здоровья

школьников;

- предупреждение конфликтных ситуаций «учитель—ученик», «ученик — ученик»; реализацию программ, направленных на установление доброжелательных отношений в детском и во всем школьном коллективе;
 - решение проблем, связанных с трудностями, возникающими у обучающихся в процессе занятий физической культурой; помощь в преодолении психологического барьера при занятиях физкультурой (к примеру, закомплексованность учеников в связи с лишним весом, неуспешностью и т.п.), ориентация на успех в физическом развитии;
- организацию психологических консультаций для обучающихся старших классов по вопросам специфики психофизического развития на определенном возрастном этапе;
- психологические консультации для родителей;
 - реабилитационно-восстановительные программы для учителей;
 - контроль медицинского обслуживания обучающихся;
 - контроль качества питания учащихся в школьной столовой.

План реализации программы:

Работа с учащимися

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Классы</i>	<i>Дата проведения</i>
<i>Санитарно –просветительская работа по формированию здорового образа жизни</i>			
<i>1.</i>	<i>Беседа «Правильное питание – залог здоровья и успешности»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>сентябрь</i>
<i>2.</i>	<i>Беседа «Профилактика гриппа»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>сентябрь</i>
<i>3.</i>	<i>Составление паспорта здоровья класса</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>сентябрь</i>

4.	<i>Неотложная помощь при ушибах, переломах, обмороке (практическое занятие)</i>	8-11 классы	октябрь
5.	<i>Час здоровья «Питание во благо»</i>	1-11 классы	октябрь
6.	<i>Беседа «Солнце, воздух и вода - наши друзья»</i>	1-5 классы	октябрь
7.	<i>Беседа «Как сохранить зрение. Гимнастика для глаз»</i>	1-11 классы	ноябрь
8.	<i>Беседа «Личная гигиена девочек»</i>	5-8 классы	ноябрь
9	<i>Беседа «Профилактика туберкулеза»</i>	1-11 классы	декабрь
10	<i>Беседа «Профилактика инфекционных заболеваний»</i>	1-11 классы	декабрь
11.	<i>Круглый стол «Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи»</i>	8-11 классы	декабрь
12.	<i>Беседа «Оказание неотложной помощи при падении на льду»</i>	5-11 классы	январь
13.	<i>Беседа «Профилактика отморожения, неотложная помощь»</i>	1-4 классы	январь
14.	<i>Беседа «Профилактика педикулеза и кожных заболеваний»</i>	1-11 классы	февраль
15.	<i>Беседа «Бег – путь к здоровью»</i>	1-11 классы	февраль
16.	<i>Беседа «Десять шагов здорового питания»</i>	1-11 классы	февраль
17.	<i>Беседа «Личная гигиена. Водные»</i>	1-4	март

	<i>процедуры»</i>	<i>классы</i>	
18.	<i>Беседа «Закаливание»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>март</i>
19.	<i>Месячник по профилактике табакокурения</i>	<i>6-11 классы</i>	<i>апрель</i>
20.	<i>Беседа « Ядовитые грибы и ядовитые растения»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>апрель</i>
21.	<i>Диспут «Витамины любят счет»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>май</i>
22.	<i>Беседа «Вредные привычки»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>май</i>
23.	<i>Школьный конкурс «Самый здоровый класс»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>в течение года</i>
24.	<i>Курс «Разговор о правильном питании»</i>	<i>1-2 классы</i>	<i>в течение года</i>
<i>Практическая учебно-оздоровительная деятельность</i>			
1.	<i>Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания, контроль за качеством пищи в школьной столовой</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>в течение года</i>
2.	<i>Создание оптимальных санитарно- гигиенических условий:</i> <i>• соблюдение температурного режима;</i> <i>• соблюдение нормативов освещенности в классах;</i> <i>• поддержание чистоты в помещениях школы;</i> <i>• соблюдение гигиенических норм и правил учащихся.</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>в течение года</i>

3.	<i>Система мер по предупреждению травматизма:</i> • <i>проведение инструктажа с обучающимися;</i> • <i>организация дежурства по школе;</i>	1-11 классы	в течение года
4.	<i>Проведение медицинских осмотров</i>	1-11 классы	в течение года
5.	<i>Профилактика утомляемости учащихся во время учебных занятий</i>	1-11 классы	в течение года
6.	<i>Организация работы пришкольной площадки во время осенних, зимних, весенних каникул.</i>	1-11 классы	ноябрь, январь, февраль, апрель
7.	<i>Организация работы пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей</i>	1-11 классы	июнь, август
8.	<i>Изучение интегрированного надпредметного курса «Самосовершенствование личности школьника»</i>	1-11 классы	в течение года
9.	<i>Подготовка и участие в окружном смотре-конкурсе по общефизической подготовке юношей</i>	11 классы	ноябрь
10.	<i>«День здоровья» с участием Совета отцов.</i>	1-11 классы	декабрь
11.	<i>Организация и проведение декады борьбы со СПИДом</i>	1-11 классы	декабрь
12.	<i>Участие в городских конкурсах, направленных на пропаганду ЗОЖ</i>	1-11 классы	в течение года
Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа			
1.	<i>Работа спортивных секций</i>	1-11	в течение

		<i>классы</i>	<i>года</i>
2.	<i>Участие в областном фестивале Здоровья, Спорта и Творчества</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>сентябрь</i>
3.	<i>Первенство школы по пионерболу</i>	<i>5-6 классы</i>	<i>сентябрь</i>
4.	<i>Спортивный праздник в микрорайоне «Мы за спорт!»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>сентябрь</i>
5.	<i>Участие в окружном турслете</i>	<i>8-10 классы</i>	<i>сентябрь</i>
6.	<i>Первенство школы по легкой атлетике</i>	<i>5-11 классы</i>	<i>октябрь</i>
7.	<i>Участие в областной программе « Юность – территория свободная от курения»</i>	<i>7-10 классы</i>	<i>в течение года</i>
8	<i>Первенство школы по волейболу (девочки)</i>	<i>8-11 классы</i>	<i>октябрь</i>
9	<i>Первенство школы по баскетболу (мальчики)</i>	<i>8-11 классы</i>	<i>октябрь</i>
10	<i>«Веселые старты» - спортивные соревнования совместно с родителями обучающихся</i>	<i>1-5 классы</i>	<i>ноябрь</i>
11.	<i>Спортивный праздник в микрорайоне «Зимние забавы»</i>	<i>5-8 классы</i>	<i>декабрь</i>
12	<i>Школьный конкурс плакатов , видеороликов « мы выбираем спорт!»</i>	<i>5-11 классы</i>	<i>декабрь</i>
13.	<i>Строительство ледового городка на школьной спортивной площадке</i>	<i>1-4 классы</i>	<i>декабрь</i>
14.	<i>Заливка катка на школьной</i>	<i>8-11</i>	<i>январь</i>

	<i>спортивной площадке</i>	<i>классы</i>	
15.	<i>«Семейная лыжня» - соревнования по лыжам совместно с родителями обучающихся</i>	<i>2-11 классы</i>	<i>январь</i>
16.	<i>Первенство школы по настольному теннису</i>	<i>6-11 классы</i>	<i>февраль</i>
17.	<i>Школьная акция « Неделя чистюльки»</i>	<i>1-4 классы</i>	<i>март</i>
18.	<i>Школьная акция « Путешествие по кабинетам здоровья»</i>	<i>5-11 классы</i>	<i>март</i>
19	<i>Выпуск информационных листков по пропаганде ЗОЖ</i>	<i>5-11 классы</i>	<i>март</i>
20	<i>Спортивный праздник в микрорайоне «Мы – за здоровый образ жизни!»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>апрель</i>
21.	<i>Конкурс –соревнование «Безопасное колесо»</i>	<i>4 классы</i>	<i>апрель</i>
22	<i>Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы</i>	<i>5-11 классы</i>	<i>май</i>
23	<i>Первенство школы по шашкам и шахматам</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>май</i>
24	<i>Школьный конкурс газет « Сделай свой выбор»</i>	<i>3-11 классы</i>	<i>май</i>
25	<i>Школьный фестиваль «Познание. Творчество. Инициатива»</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>май</i>
26.	<i>Участие обучающихся школы в городских спортивных соревнованиях.</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>в течение года</i>
27	<i>Праздник здоровья, посвященный Дню защиты детей</i>	<i>1-11 классы</i>	<i>июнь</i>

Работа с педагогическим коллективом.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1.	<i>Проведение диспансеризации педагогического коллектива</i>	<i>1 раз в учебном году</i>	<i>Школьная медсестра</i>
2.	<i>Лекции (сообщения) по вопросам здоровья школьников, особенностей психофизического развития детей разных возрастных групп, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни.</i>	<i>на педагогических советах и методических оперативках</i> <i>1 раз в триместр</i>	<i>Замдиректора по УВР, школьный врач-педиатр</i>
3.	<i>Организация и проведение круглых столов и семинаров по вопросам здоровья школьников, профилактики употреблений ПАВ, здорового питания школьников, особенностей психологического развития детей разных возрастных групп, профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни.</i>	<i>на заседаниях школы классного руководителя – 1 раз в триместр.</i>	<i>Замдиректора по УВР, педагог-организатор</i>
4.	<i>Целенаправленное пропагандирование здорового образа жизни с использованием механизмов наглядной агитации.</i>	<i>в течение года</i>	<i>Замдиректора по УВР</i>
5.	<i>Создание и поддержка комфортной работы, охрана труда работников ОУ</i>	<i>В течение года</i>	<i>Директор ОУ, замдиректора по ХР</i>
6.	<i>Информационное обеспечение по вопросам</i>	<i>в течение года</i>	<i>Замдиректора по УВР,</i>

	здоровьясбережения и охраны труда с использованием механизмов наглядной агитации, ежемесячного консультирования преподавателей ОУ		Учителя физической культуры.
7.	Выпуск школьной газеты « В десятку» рубрика «Скатерть – самобранка» о здоровом питании	в течение года	Главный редактор

Работа с родителями учащихся.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1.	<i>Родительский лекторий:</i> <i>распорядок дня ребенка;</i> <i>особенности психофизического развития детей разных возрастных групп;</i> <i>пропаганда здорового образа жизни;</i> <i>Здоровое питание школьника;</i> <i>Круглый стол Питание детей и подростков в школе и дома</i>	<i>октябрь</i> <i>декабрь</i> <i>февраль</i> <i>апрель</i> <i>май</i>	<i>замдиректора по УВР, педагог-организатор</i> <i>учителя физической культуры,</i> <i>школьный врач-педиатр</i>
2.	<i>Информирование родителей по вопросам здоровья</i>	<i>в течение года</i>	<i>замдиректора по УВР, педагог-</i>

	<i>школьников и пропаганде здорового образа жизни и здорового питания с использованием листовок, акций, школьного сайта, школьной газеты «В десятку»</i>		<i>организатор , учителя физической культуры, школьный врач-педиатр</i>
<i>3.</i>	<i>Индивидуальное консультирование родителей по вопросам здоровья школьников и пропаганды здорового образа жизни.</i>	<i>в течение года</i>	<i>школьный врач-педиатр, школьная медсестра, классные руководители</i>
<i>4.</i>	<i>Проведение совместных мероприятий (спортивных праздников, соревнований, туристических походов) для родителей и обучающихся.</i>	<i>в течение года</i>	<i>педагог-организатор учителя физической культуры.</i>

Календарный план реализации программы

сентябрь

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	<i>Организация дежурства по школе и классам</i>
2.	<i>Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни</i>
3.	<i>Беседа «Правильное питание – залог здоровья и успешности»</i>
4.	<i>Составление паспорта здоровья класса</i>
5.	<i>Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности</i>
6.	<i>Беседа «Профилактика гриппа»</i>
7.	<i>Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей</i>
8.	<i>Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению</i>
9.	<i>Организация питания учащихся</i>
10.	<i>Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах</i>
11.	<i>Участие в областном фестивале Здоровья, Спорта и Творчества</i>
12.	<i>Первенство школы по пионерболу</i>
13.	<i>Спортивный праздник в микрорайоне « Я люблю тебя, жизнь!»</i>
14.	<i>Участие в окружном туристическом слете.</i>
15.	<i>Работа спортивных секций</i>
16.	<i>Изучение интегрированного надпредметного курса</i>

Октябрь

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически)
2.	Физкультминутки (ежедневно)
3.	Подготовка классов к зиме
4.	Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни
5.	Подвижные игры на переменах (ежедневно)
6.	«Неотложная помощь при ушибах, переломах, обмороке» (практическое занятие)
7.	Беседа «Солнце, воздух и вода - наши друзья»
8.	Первенство школы по легкой атлетике
9.	Первенство школы по волейболу (девочки)
10.	Первенство школы по баскетболу (мальчики)
11.	Родительский лекторий: • Распорядок дня ребенка
12.	Работа спортивных секций
13.	Час здоровья «Питание во благо»
14.	Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания, контроль за качеством пищи в школьной столовой
15.	Изучение интегрированного надпредметного курса «Самосовершенствование личности школьника»

Ноябрь

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	<i>Физкультминутки (ежедневно)</i>
2.	<i>Организация работы пришкольной площадки во время осенних каникул</i>
3.	<i>Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».</i>
4.	<i>Подвижные игры на переменах (ежедневно)</i>
5.	<i>«Веселые старты» - спортивные соревнования совместно с родителями обучающихся</i>
6.	<i>Беседа «Как сохранить зрение. Гимнастика для глаз»</i>
7.	<i>Беседа «Личная гигиена девочек»</i>
8.	<i>Подготовка и участие в окружном смотре-конкурсе по общефизической подготовке юношей</i>
9.	<i>Участие в городских соревнованиях.</i>
10.	<i>Работа спортивных секций</i>
11.	<i>Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания, контроль за качеством пищи в школьной столовой</i>
12.	<i>Изучение интегрированного надпредметного курса «Самосовершенствование личности школьника</i>
13.	<i>Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества</i>

декабрь

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	<i>Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом</i>
2.	<i>Физкультминутки (ежедневно)</i>
3.	<i>Беседа «Профилактика инфекционных заболеваний»</i>
4.	<i>Беседа «Профилактика туберкулеза»</i>
5.	<i>Подвижные игры на переменах (ежедневно)</i>
6.	<i>«День здоровья» с участием Совета отцов.</i>
7.	<i>Спортивный праздник в микрорайоне «Зимние забавы»</i>
8.	<i>Строительство ледового городка на школьной спортивной площадке</i>
9.	<i>Родительский лекторий:</i> • <i>Особенности психофизического развития детей разных возрастных групп</i>
10.	<i>Участие обучающихся школы в городских спортивных соревнованиях.</i>
11.	<i>Работа спортивных секций</i>
12.	<i>Круглый стол «Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи»</i>
13.	<i>Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания, контроль за качеством пищи в школьной столовой</i>
14.	<i>Изучение интегрированного надпредметного курса «Самосовершенствование личности школьника</i>

Январь

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	<i>Беседа «Оказание неотложной помощи при падении на льду»</i>
2.	<i>Физкультминутки (ежедневно)</i>
3.	<i>Беседа «Профилактика отморожения, неотложная помощь»</i>
4.	<i>Заливка катка на школьной спортивной площадке</i>
5.	<i>Подвижные игры на переменах (ежедневно)</i>
6.	<i>Семейная лыжня» - соревнования по лыжам совместно с родителями обучающихся</i>
7.	<i>Организация работы пришкольной площадки во время зимних каникул.</i>
8.	<i>Работа спортивных секций</i>
9.	<i>Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания, контроль за качеством пищи в школьной столовой</i>
10.	<i>Участие обучающихся школы в городских спортивных соревнованиях.</i>
11.	<i>Школа классного руководителя .Круглый стол « Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни»</i>
12.	<i>Изучение интегрированного надпредметного курса «Самосовершенствование личности школьника</i>

Февраль

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	<i>Месячник оборонно-массовой и патриотической работы</i>
2.	<i>Участие в городских соревнованиях.</i>
3.	<i>Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно)</i>
4..	<i>Беседа «Профилактика педикулеза и кожных заболеваний»</i>
5.	<i>Беседа «Бег – путь к здоровью»</i>
6.	<i>Первенство школы по настольному теннису</i>
7.	<i>Родительский лекторий:</i> • <i>Пропаганда здорового образа жизни»</i>
8.	<i>Участие обучающихся школы в городских спортивных соревнованиях.</i>
9.	<i>Смотр строя и песни</i>
10.	<i>Школьный конкурс патриотической песни</i>
11.	<i>Беседа «Десять шагов здорового питания</i>
12..	<i>Изучение интегрированного надпредметного курса «Самосовершенствование личности школьника»</i>
13.	<i>Работа спортивных секций</i>
14.	<i>Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучшие нас</i>

Март

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	<i>Планирование занятости учащихся в каникулярный период.</i>
2.	<i>Участие в городских соревнованиях.</i>
3.	<i>Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно)</i>
4.	<i>Беседа « Личная гигиена. Водные процедуры»</i>
5.	<i>Подготовка ко Дню здоровья</i>
6.	<i>Беседа «Закаливание»</i>
7.	<i>Изучение интегрированного надпредметного курса «Самосовершенствование личности школьника</i>
8.	<i>Работа спортивных секций</i>
9.	<i>Школьная акция « Неделя чистюльки»</i>
10.	<i>Школьная акция « Путешествие по кабинетам здоровья»</i>

Апрель

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	<i>Всемирный день здоровья</i>
2.	<i>Участие в городских соревнованиях.</i>
3.	<i>Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно)</i>
4.	<i>Операция «Милосердие», акция « Забота в дом к ветерану»</i>
5.	<i>Благоустройство школьной территории.</i>
6.	<i>Изучение интегрированного надпредметного курса «Самосовершенствование личности школьника</i>
7.	<i>Работа спортивных секций</i>
8.	<i>Месячник по профилактике табакокурения</i>
9.	<i>Беседа « Ядовитые грибы»</i>
10.	<i>Спортивный праздник в микрорайоне «Мы – за здоровый образ жизни!»</i>
11.	<i>Участие в конкурсе-соревновании «Безопасное колесо»</i>
12.	<i>Родительский лекторий:</i> <i>• Здоровое питание школьника</i>

Май

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>
1.	<i>Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период</i>
2.	<i>Участие в городских соревнованиях.</i>
3.	<i>Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно)</i>
4.	<i>Мероприятия, посвященные Дню Победы.</i>
5.	<i>Беседа «Ядовитые растения»</i>
6.	<i>Изучение интегрированного надпредметного курса «Самосовершенствование личности школьника</i>
7.	<i>Работа спортивных секций</i>
8.	<i>Проведение экскурсий на природу.</i>
9.	<i>Беседа «Вредные привычки</i>
10.	<i>Подведение итогов школьного конкурса «Самый здоровый класс»</i>
11.	<i>Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы</i>
12.	<i>Первенство школы по шашкам и шахматам</i>
13.	<i>Диспут «Витамины любят счет</i>
14.	<i>Родительский лекторий : Питание детей и подростков в школе и дома</i>
15.	<i>Международный день защиты детей</i>

Список литературы:

- 1.Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. Карасёва Т.В.
Журнал «Начальная школа»,
№11, 2005
2. Физическая культура: не только в школе, но и дома. Свирко В.П.
Журнал «Начальная школа», №7, 2001, с.79 5.
Рекомендации составителям программы по лечебной физкультуре в общеобразовательной школе.
Журнал «Практика», №8, 2005, с.38
3. Информация о противопоказаниях к занятиям физической культурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта.
Журнал «Практика», №8, 2005, с.28
- 4.Физкультминутки в начальной школе.
Сталбовская Л.А. Журнал «Практика», №6, 2006, с.51
- 5.Для профилактики нарушений осанки.
Шмелёва Н.В. Журнал «Начальная школа», №7, 2001, с.84
6. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе.
Журнал «Начальная школа», №4, 2005, с.72
7. Гимнастика для глаз. Журнал «Начальная школа», №4, 2005, с.75
8. Из опыта работы по использованию здоровьесберегающих технологий в школе.
Журнал «Начальная школа», №6, 2006, с.56
- 9..Из опыта работы по формированию здорового образа жизни.
Журнал «Начальная школа», №6, 2007, с.56

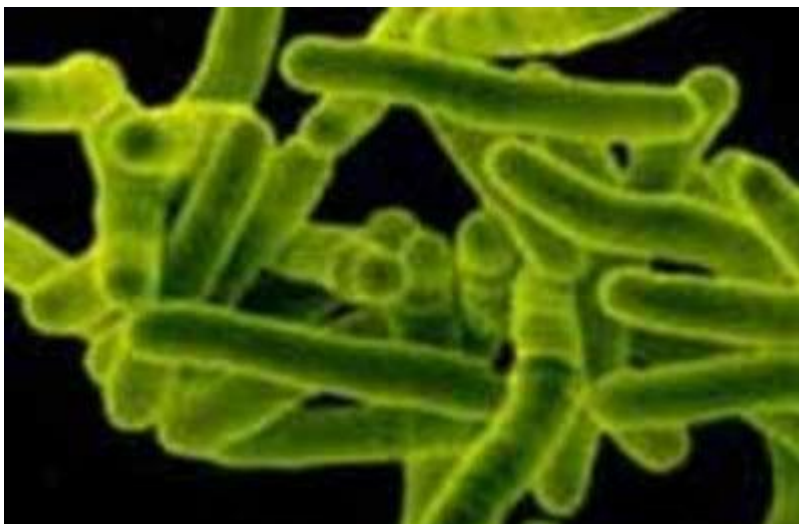
Беседа «Туберкулез и его профилактика»

Цель – довести до учащихся информацию о профилактике туберкулеза, особенностях проявления этой болезни, путях передачи и мерах борьбы с этой инфекцией

Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков по проблеме;
- дать достоверную информацию о путях передачи туберкулёза, об обследовании на туберкулёз, о безопасном поведении, о возможностях предотвращения инфицирования;
- сформировать у подростков навыки предотвращения заражения туберкулёзом;
- проверить уровень усвоения информации.

Каждый год на Земле миллионы людей погибают от туберкулеза, несмотря на то, что для лечения больных уже в течение нескольких десятилетий существуют эффективные лекарства. Чтобы привлечь внимание к тому, что на большей части нашей планеты туберкулез продолжает оставаться «убийцей № 1» среди всех инфекционных заболеваний, ежегодно 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом. Эта дата выбрана не случайно. Именно в этот день более 120 лет назад Роберт Кох выступил в Берлине с сенсационным для научной общественности заявлением. Он объявил об открытии возбудителя этого опасного заболевания – микобактерии туберкулеза. В те годы туберкулез был широко распространен в Европе и Америке, являясь причиной смерти каждого седьмого жителя планеты. Открытие позволило существенно продвинуться в области диагностики и лечения этого заболевания.



Туберкулез (tuberculosis) – инфекционное заболевание, вызываемое бациллами вида *Mycobacterium tuberculosis* (впервые они были идентифицированы Кохом в 1882 году) и характеризующееся образованием узелковых поражений (туберкулезных бугорков (tubercles)) в различных тканях. Как оказалось, потребовались десятилетия, чтобы эти ожидания начали воплощаться в жизнь. Эффективные противотуберкулезные препараты появились только в 50-е годы, причем во многих странах мира эти лекарства, как и прежде, продолжают оставаться недоступными. Со времен Коха туберкулез унес жизни более чем 200 миллионов человек и, как это ни тревожно, ежегодно этот список

продолжает пополняться. Почему современный туберкулез представляет еще большую опасность, чем когда-либо прежде?



Появление в последние годы микобактерий туберкулеза, устойчивых к лекарствам, грозит отбросить нас на столетие назад, в то время, когда человечество еще не знало антибиотиков. Распространению туберкулеза небывалыми темпами способствует ВИЧ-инфекция. В 1982 году, в связи со столетней годовщиной открытия Роберта Коха, Международный союз борьбы с туберкулезом и болезнями легких (International Union Against Tuberculosis and Lung Diseases) выступил с предложением объявить 24 марта официальным Всемирным днем борьбы с туберкулезом. С 90-х годов XX века, с изменением социально-экономических условий в нашей стране, туберкулез стал опять распространенным заболеванием. Каждый год из 100 000 россиян им заболевают примерно 90 человек. Из заболевших около 5,5% умирают. Что необходимо знать о туберкулезе каждому из нас для личной безопасности: Туберкулез – древнейшее инфекционное заболевание, известное со времен Египетских пирамид. Чаще всего им поражаются легкие, но эта инфекция способна поразить и любой другой орган. От источника заражения, которым чаще всего является больной человек, возбудитель болезни попадает в организм при вдыхании «зараженного» воздуха вместе с каплями слюны и мокроты, которые выбрасываются больными при разговоре, кашле, чихании. Развитию туберкулеза способствуют факторы, ослабляющие защитные силы организма: переутомление, стрессы, неполноценное питание, а также многие хронические заболевания. Исторически туберкулез был связан с плохими социально-бытовыми условиями и чаще был распространен среди социально-неблагополучных слоев общества. Но сегодня условия изменились, и туберкулез может поражать все слои населения. Туберкулез заразен и очень опасен! Каждый человек должен знать основные признаки туберкулеза и меры его профилактики. Основные признаки туберкулеза:



- кашель более 3-х недель;
- незначительное повышение температуры тела;
- общая слабость, быстрая утомляемость, потеря веса тела;
- повышенная потливость.

Меры профилактики:

- обращайтесь внимание на свое самочувствие;
- ограничьте общение с кашляющим человеком;
- советуйте кашляющим людям своевременно обращаться к врачу и обследоваться на туберкулез;
- чаще проветривайте помещение.



Для предупреждения распространения болезни производится периодическое флюорографическое обследование населения и инокуляция БЦЖ-вакциной лиц с ослабленным иммунитетом (для выявления этих лиц используется туберкулиновая проба). Все должны знать, что туберкулез – излечимое заболевание! Внимательное отношение к своему здоровью, своевременное обращение к врачу при появлении признаков неблагополучия и, в случае обнаружения туберкулеза, соблюдение всех рекомендаций

врача, непрерывное аккуратное лечение под наблюдением медицинских работников помогут полностью излечить заболевание. Чем раньше выявлено заболевание, тем больше шансов вылечиться. Старайтесь не заразиться и не заболеть туберкулезом! Если заболели, не заражайте других людей и излечитесь! Помогите излечиться другому! Туберкулез вылечить МОЖНО и НУЖНО! Ежегодно в России выявляется около 60 тыс. бациллярных больных. Еще 60 тыс. страдают хроническими формами туберкулеза, которые в течение длительного времени выделяют микобактерии. Один больной в течение года может заразить 5-10 контактирующих с ним людей.

Причинами высокого уровня заболеваемости людей туберкулезом в области являются низкий уровень жизни населения, интенсивные миграционные процессы, повышение устойчивости возбудителя к лекарственным препаратам. Не все люди, инфицированные туберкулезными бациллами, заболевают туберкулезом. Иммунная система преграждает путь бациллам, которые годами могут пребывать в «дремлющем» состоянии. Неспособность иммунной системы контролировать инфекцию туберкулезными бациллами приводит к развитию болезни. В случае болезни туберкулезные бациллы оказывают разрушающее воздействие на организм. Без лечения человек, имеющий легочный туберкулез, заражает, в среднем, от 10 до 15 человек в год. Ежесекундно кто-нибудь в мире заражается туберкулезными бациллами. В настоящее время каждый третий человек в мире инфицирован бациллами туберкулеза. 5-10 % инфицированных людей в какой-либо период своей жизни заболевает туберкулезом. При выявлении с помощью микроскопических исследований туберкулезной инфекции (наличия бацилл в мокроте) необходимо пройти полный курс лечения противотуберкулезными препаратами в правильно подобранных дозах под наблюдением медико-санитарных работников или специально обученных добровольцев. Наиболее широко применяемыми противотуберкулезными препаратами являются изониазид, рифампицин, пиразинамид, стрептомицин и этамбутол. Такое лечение под наблюдением должно проводиться регулярно и непрерывно в течение 6-8 месяцев, причем, по крайней мере, на протяжении первых двух месяцев необходимо непосредственное наблюдение за приемом лекарств. Рекомендуемый на международном уровне подход к борьбе против туберкулеза – это DOTS (краткий курс лечения под непосредственным наблюдением), недорогостоящая стратегия, способная предотвратить миллионы случаев заболевания туберкулезом и смертельных исходов в течение ближайшего десятилетия.

Закрепление знаний о туберкулёзе в форме беседы по вопросам:

1. В чем суть разрушительного действия туберкулёза на организм человека?
2. Какие пути передачи туберкулёза вам известны?
3. Как можно предотвратить заражение туберкулёзом?
4. Как человек может узнать, что у него туберкулёз?
5. С какого момента после инфицирования человек может заразить других?
6. По каким признакам / симптомам у человека можно диагностировать туберкулёз?

Твоё здоровье зависит от тебя!

Береги его!

Гимнастика для глаз.

После долгой учёбы, а особенно после работы за компьютером мы часто ощущаем усталость, резь и напряжение в глазах. Вот несколько простых упражнений, которые можно выполнять прямо на рабочем месте. Зрение человека, сформированное в ходе длительной эволюции, оказалось мало приспособлено к работе с компьютером. Среди окулистов уже утвердился термин «синдром компьютерного зрения» – это заболевание глаз, вызванное постоянной работой за компьютером и приводящее к снижению остроты зрения, развитию временной близорукости, покраснению и жжению глаз. По мнению специалистов, этим заболеванием страдают до 70% пользователей компьютера. Если не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, постепенно зрение будет ухудшаться. Следствием этого может стать прогрессирующая близорукость. Сохранить и восстановить зрение помогут специальные комплексы упражнений, которые нужно выполнять не менее двух раз в день. Из предложенных нами вариантов вы можете выбрать для себя наиболее подходящей. Ещё лучшего результата поможет добиться чередование этих комплексов.

Комплекс 1

1. Все упражнение следует повторять не менее 6 раз.
2. Горизонтальные движения глаз слева направо и наоборот.
3. Вертикальные движения вверх–вниз.
4. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
5. Интенсивное зажмуривание и расслабление глаз в быстром темпе.
6. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
7. Сведение глаз к носу. Для этого медленно поднесите палец к переносице, следя за его кончиком. Глаза легко «соединятся».
8. Частое моргание глазами.
9. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Комплекс 2

1. Исходное положение сидя. Упражнения рекомендуется выполнять регулярно, каждые 40–50 минут работы за компьютером.
2. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
3. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
4. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.

5. Круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

6. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, медленно поднять руки (вдох) и следить глазами за движением рук, не поднимая головы. Руки опустить (выдох).

Комплекс 3

1. Смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 секунды. Затем поставить палец на расстояние 25–30 см от глаз, смотреть на него 3–5 секунд. Опустить руку, снова посмотреть вдаль. Повторить 10–12 раз.

2. Взять карандаш, вытянуть руку перед собой, а затем медленно приближать к кончику носа, следя за движением карандаша. Повторить 10–12 раз.

3. Прикрепить на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3–5 мм (подойдет любая наклейка). Переводить взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10–12 раз.

4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисовать глазами «восьмерку». Повторить 5–7 раз.

5. Поставить большой палец руки на расстоянии 20–30 см от глаз, смотреть на кончик пальца 3–5 секунд. Закрыть один глаз на 3–5 секунд, затем открыть снова и посмотреть на кончик пальца. Закрыть другой глаз. Повторить 10–12 раз.

6. Смотреть 5–6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отвести руку вправо, при этом следить за пальцем, не поворачивая головы. То же выполнить левой рукой. Повторить 5–7 раз в каждом направлении.

7. Не поворачивая головы, медленно перевести взгляд влево вниз, затем – вправо вверх. Затем вправо вниз и влево вверх. Повторить 5–7 раз. Затем выполнить в обратном порядке.

Комплекс 4

1. Глубоко вздохнув, зажмурить глаза как можно сильнее и задержать дыхание. Напрячь мышцы шеи, лица, головы. Через 2–3 секунды быстро выдохнуть, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.

2. Закрыть глаза, помассировать надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.

3. Закрыть глаза, расслабить брови. Вращать глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.

4. Поставить большой палец руки на расстоянии 20–30 см от глаз, смотреть на кончик пальца 3–5 секунд. Закрыть один глаз на 3–5 секунд, затем открыть и снова посмотреть на кончик пальца. Закрыть другой глаз. Повторить 10–12 раз.

5. Положить кончики пальцев на виски и слегка надавить. Быстро поморгать 5–7 секунд, затем закрыть глаза и отдохнуть 10 секунд. Повторить 3 раза.

Комплекс 5

1. Закрыть глаза для отдыха на 1–2 минуты.
2. Прodelать 4–5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц: приседания, наклоны, повороты, ходьба по ступенькам и т.д.
3. Каждые 1–2 часа переключать зрение: отводить взгляд от компьютера и смотреть вдаль 5–10 минут.

Первая помощь при ушибах, растяжениях и переломах.

Ушиб – закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Обычно возникает в результате удара тупым предметом или при падении.

Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани (кожа, подкожная клетчатка, мышцы и надкостница). Особенно страдают при сильном ударе мягкие ткани, придавливаемые в момент травмы к костям. В результате ушиба голени в области передневнутренней ее поверхности, где кожа и подкожная клетчатка прилежат к кости, возможно омертвление кожи и ее последующее отторжение. При ударах по малозащищенным мягкими тканями костям наступают не только очень болезненные ушибы надкостницы с ее отслоением, но и повреждения костей (трещины и переломы).

Первая помощь. При оказании первой помощи пострадавшим с ушибами, если есть хоть малейшее подозрение на более тяжелую травму (перелом, вывих, повреждение внутренних органов и т.п.), ее объем должен соответствовать тяжести предполагаемого повреждения. При нарушении целостности кожи накладывают стерильную повязку. В случаях отслоения кожи, при множественных ушибах, ушибах суставов, внутренних органов проводят транспортную иммобилизацию и доставляют пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. При нарушении функции дыхания и сердечной деятельности безотлагательно на месте происшествия начинают искусственное дыхание и массаж сердца. Одновременно вызывают скорую медицинскую помощь.

Уменьшению боли при небольших ушибах мягких тканей способствует местное применение холода: на поврежденное место направляют струю холодной воды, прикладывают к нему пузырь или грелку со льдом или делают холодные примочки. Рекомендуется сразу после травмы наложить давящую повязку на место ушиба и создать покой, например при ушибе руки ее покой можно обеспечить с помощью косыночной повязки. При ушибах ноги ей придают возвышенное положение, в течение нескольких дней соблюдают щадящий режим нагрузки, а затем, по мере уменьшения боли и отека, постепенно его расширяют. Рассасыванию кровоподтека способствуют тепловые процедуры (грелка с теплой водой, теплые ванны и т.п.), согревающие компрессы, активные движения с нарастающей амплитудой в суставах, расположенных рядом с поврежденным местом, к которым можно приступать только через несколько дней после травмы.

Растяжения и разрывы связок, сухожилий, мышц относятся к часто встречающимся повреждениям опорно-двигательного аппарата. Характерным признаком разрыва или растяжения является нарушение двигательной функции сустава, который укрепляется соответствующей связкой, или мышцы, если повреждается она сама либо ее сухожилие.



При повреждении связки страдают расположенные рядом с ней питающие кровеносные сосуды. В результате этого образуется большее или меньшее кровоизлияние в окружающие ткани.

Первая помощь. При растяжении, разрыве связок поврежденному суставу прежде всего необходимо обеспечить покой, наложить тугую повязку и для уменьшения боли прикладывать холодный компресс (см. рисунок

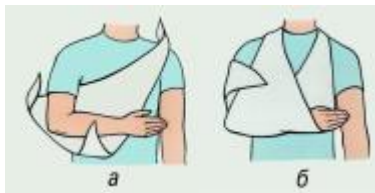
Полиэтиленовый пакет со льдом, наложенный на голеностопный сустав при растяжении связок) на протяжении 12-24 часов, затем перейти на тепло и согревающие компрессы.

Вывих – стойкое смещение суставных концов костей, которое вызывает нарушение функции сустава.

В большинстве случаев вывих является тяжелой травмой, которая иногда угрожает жизни пострадавшего. Так, при вывихе в шейном отделе позвоночника в результате сдавления спинного мозга возможны паралич мышц рук, ног и туловища, расстройства

дыхания и сердечной деятельности.

Основные признаки травматического вывиха: резкая боль, изменение формы сустава, невозможность движений в нем или их ограничение.



Первая помощь. Оказывая первую помощь пострадавшему на месте происшествия, нельзя пытаться вправлять вывих, т.к. это часто вызывает дополнительную травму. Необходимо обеспечить покой поврежденному суставу путем его обездвиживания (см. рисунок Иммобилизация верхней конечности при повреждении (вывихе) плечевого сустава с помощью косынки: а, б — этапы иммобилизации.). Необходимо приложить к нему холод (пузырь со льдом или холодной водой). При открытом вывихе на рану предварительно накладывают стерильную повязку. Нельзя применять согревающие компрессы. Вправить вывих должен врач в первые часы после травмы.

Переломы — повреждения костей, которые сопровождаются нарушением ее целостности. При переломах одновременно с повреждением кости нарушается целостность окружающих мягких тканей, могут травмироваться расположенные рядом мышцы, сосуды, нервы и др. При сопутствующем перелому повреждении кожи и наличии раны перелом называют открытым, а если кожа цела — закрытым.



Первая помощь. При оказании первой помощи ни в коем случае не следует пытаться сопоставить отломки кости — устранить изменение формы конечности (искривление) при закрытом переломе или вправить вышедшую наружу кость при открытом переломе.

Пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. Предварительно необходимо обеспечить надежную транспортную иммобилизацию, а при открытом переломе еще и наложить на рану стерильную повязку. В случае сильного кровотечения необходимо принять меры к его остановке, например с помощью жгута кровоостанавливающего.

Если на период транспортировки нужно утеплить пострадавшего, то желательно поврежденную конечность просто укутать или оставить под сброшенной сверху одеждой (руку под пальто и т.п.). При необходимости раздеть пострадавшего (это можно делать только в тех случаях, когда нет опасности сместить отломки), сначала снимают одежду со здоровой стороны, а затем на стороне повреждения; одевают в обратной последовательности. Переносить пострадавшего с переломом можно только на небольшие расстояния и лучше на носилках.

