

ПОСОБИЕ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВОЛОНТЕРАМИ СПОРТИВНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Автор: Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики»
Рецензент: ФГБУ «Научный медицинский исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава РФ

Введение

ЦЕЛЬЮ ДАННОГО ПОСОБИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПОМОЩЬ ВОЛОНТЕРАМ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО–ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, А ТАКЖЕ ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ СТРАНЫ К НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, КАК ОДНИХ ИЗ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

Место проведения: общеобразовательные организации.

Краткое описание: спортивно–образовательное мероприятие представляет собой совокупность станций, расположенных на одной территориально–ограниченной местности. За каждой станцией закреплена определенная тематика. Каждая команда должна посетить все представленные станции и выполнить предложенные задания. Задания включают в себя два элемента: теоретический и практический. Целью теоретической части является повышение грамотности школьников в вопросах собственного здоровья и механизмах его поддержания на должном уровне. Практическая часть в большинстве случаев заключается в выполнении различных физических активностей, что поможет в большей степени приобщить молодое поколение к ведению ЗОЖ.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня медицинской грамотности школьников в отношении собственного здоровья и механизмов его поддержания, а также формирование ценностного отношения к здоровью.
 2. Пропаганда основных элементов здорового образа жизни.
 3. Развитие способности к межличностному общению у участников мероприятия, повышение сплоченности, общего настроения команд, а также повышение креативности каждого участника в отдельности.
-

Детальное описание организации проведения мероприятия

Мероприятие представляет совокупность следующих станций, расположенных на одной территориально ограниченной местности:

Станция 1: «Долой вредные привычки»

Станция 2: «Хочу быть здоровым!»

Станция 3: «Умники и умницы»

Станция 4: «А ты знаешь, что ты ешь?»

Станция 5: «Тренируем память»

Станция 6: «Здоровые цифры здорового человека»

Станция 7: «Внимание, инсульт!»

Станция 8: «Держи давление под контролем»

За каждой станцией закреплен ответственный по станции. Весь материал для организации работы на станциях представлен в соответствующих разделах. За прохождение каждой станции команда получает не более 10 баллов. Количество баллов, а также перемещение команд по станциям фиксируется на маршрутном листе (Приложение 1). Команда, набравшая максимальное количество баллов именуется победителем. Баллы подсчитывает независимое жюри.

Членами жюри являются представители образовательного учреждения в количестве 2–3 человека.

Ответственными за станцию являются участники Всероссийского общественного движения «Волонтеры–медики» или школьники в возрасте 15–17 лет, предварительно прошедшие обучение для работы на станции.

Команда состоит из 10–15 человек в возрасте от 12 до 15 лет. Количество команд равно количеству станций.

Форма одежды участников мероприятия: свободная, не сковывающая движения.

Предпочтительно спортивная.

Поэтапная организация мероприятия

- 1.СОБРАНИЕ ВСЕХ ОРГАНИЗАТОРОВ МЕРОПРИЯТИЯ, ВКЛЮЧАЯ УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ «ВОЛОНТЕРЫ–МЕДИКИ» И/или школьников – ответственных за станцию.
- 2.ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗА КАЖДОЙ СТАНЦИЕЙ ОТВЕТСТВЕННОГО.
- 3.ИНСТРУКТАЖ ОТВЕТСТВЕННЫХ ЗА СТАНЦИЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СТАНЦИИ И КРИТЕРИЯМ ОЦЕНКИ КОМАНД (КАЖДЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ДОЛЖЕН В ТОЧНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДАВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ КОМАНДЕ СОГЛАСНО ОПИСАНИЮ СТАНЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК).
- 4.ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПО СТАНЦИИ ОТВЕЧАЕТ ЗА ВЫСТАВЛЕНИЕ БАЛЛОВ КОМАНДЕ В МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ СОГЛАСНО КРИТЕРИЯМ ОЦЕНКИ (КРОМЕ СТАНЦИИ 1).
- 5.ОРГАНИЗАЦИЯ КОМАНД (ЧИСЛО КОМАНД РАВНО ЧИСЛУ СТАНЦИЙ).
- 6.ЗА КАЖДОЙ КОМАНДОЙ ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ СВОЙ НОМЕР.
- 7.В КАЖДОЙ КОМАНДЕ НАЗНАЧАЕТСЯ КАПИТАН.
- 8.КАПИТАН ДОЛЖЕН СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ НА СТАНЦИЯХ АКТИВНОСТЬ ПРОЯВЛЯЛИ ВСЕ ЧЛЕНЫ КОМАНДЫ.
- 9.КАПИТАНУ КОМАНДЫ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ НА КАЖДОЙ СТАНЦИИ КОМАНДА НЕ ЗАДЕРЖИВАЛАСЬ БОЛЕЕ 10 МИНУТ.
- 10.ИНСТРУКТАЖ КОМАНД ПО МЕСТОРАСПОЛОЖЕНИЮ СТАНЦИЙ (ВОЗМОЖНО, ВЫДАЧА МАРШРУТНЫХ ЛИСТОВ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ЛОКАЦИИ СТАНЦИИ).
- 11.ВЫДАЧА МАРШРУТНЫХ ЛИСТОВ КАПИТАНАМ КОМАНД. КАПИТАНЫ КОМАНД ЯВЛЯЮТСЯ ОТВЕТСТВЕННЫМИ ЗА МАРШРУТНЫМ ЛИСТЫ У СЕБЯ В КОМАНДАХ.
- 12.НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ.
- 13.ЖЮРИ НЕОБХОДИМО ВЫСТАВИТЬ КАЖДОЙ КОМАНДЕ БАЛЛЫ ЗА УЧАСТИЕ В СТАНЦИИ 1, А ТАКЖЕ ПРОИЗВЕСТИ ИТОГОВУЮ БАЛЛЬНУЮ ОЦЕНКУ КАЖДОЙ КОМАНДЫ, ОПРЕДЕЛИТЬ ПОБЕДИТЕЛЯ (ПО ИТОГАМ ВСЕХ СТАНЦИЙ).
- 14.ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ КОМАНДЫ–ПОБЕДИТЕЛЯ.

Станция 1: «Долой вредные привычки»



На здоровье влияет множество факторов, таких как хорошее питание, личная гигиена, правильное закаливание, двигательная активность и, конечно, полное отсутствие вредных привычек. Спиртное, табак и наркотики губят организм, внутренний мир человека, делают его заложником привычки, лишают его возможности нормального функционирования, хорошего самочувствия и позитивного восприятия жизни. Более того, вредные привычки являются неоспоримыми факторами риска множества заболеваний.

Суть задания 1: команда разбивается на две равные группы. Первая группа должна нарисовать на ватмане образ здорового человека (с отсутствием вредных привычек). Вторая команда должна нарисовать образ человека, который подвержен любой (или всеми сразу) зависимости. По окончании каждая группа представляет другой свой рисунок с соответствующими пояснениями. (н-р, «мы нарисовали худого с запалами щеками мужчину, потому что наркотики приводят к истощению организма и отравляют его...» или «жизнь без вредных привычек положительно сказывается на эмоциональном фоне человека, поэтому наш герой рисунка улыбается и выглядит счастливым...»).

Реквизит: ватман формата А4 (2шт.) на каждую команду, маркеры/фломастеры (10 шт.).

Время выполнения: 5 минут.

Система оценки: ответственный за станцию нумерует рисунки в соответствии с номером команды и передает на оценку жюри (оценка в маршрутный лист за эту станцию будет выставляться по прохождению всех остальных станций) (максимально – 10 баллов).

Суть задания 2: команда должна придумать самую оптимальную на их взгляд зарядку, которую каждый человек должен выполнять по утрам, и продемонстрировать ее ответственному по станции всей командой (при желании команда может использовать музыку с любого личного устройства).

Реквизит: нет.

Время выполнения: 5 минут.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ: ЕСЛИ КОМАНДА В ВЕРНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРОИЗВОДИЛА ДВИЖЕНИЯ ЗАРЯДКИ (ГОЛОВА-ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС-РУКИ-ТУЛОВИЩЕ-БЕДРА-НОГИ) – 5 БАЛЛОВ, ЕСЛИ ИМЕЛИСЬ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ – 4 БАЛЛА, В СЛУЧАЕ ЕСЛИ ВСЕ ДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЯЛИСЬ В ХАОТИЧНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ – 3 БАЛЛА.



Утром переход организма из состояния сна к бодрствованию проходит постепенно. Для того чтобы все процессы жизнедеятельности запустились, нужно некоторое время. Давно известно, что отличным помощником утром является зарядка. Она способствует улучшению гибкости тела и разогревает суставы, а также стимулирует кровообращение и повышает мышечный тонус. Хорошо сказывается утренняя зарядка в том числе и на самооценке. Выбранная последовательность упражнений должна выполняться в строгом порядке – менее интенсивные упражнения в самом начале, и далее занимаемся с увеличением интенсивности. Это позволит вашему телу плавно и безопасно выходить из состояния покоя. Начинать следует с упражнений в верхней части тела и постепенно опускаясь вниз, закончить зарядку упражнениями для ног.

Станция 2: «Хочу быть здоровым!»



Для большинства здоровье в первую очередь ассоциируется с отсутствием каких-либо болезней. Однако это является лишь вершиной «айсберга». Различают три основные составляющие здоровья человека, к которым относят физическое, социальное и психическое развитие. Только добившись идеального состояния каждой из них, можно смело говорить о себе, как об абсолютно здоровом человеке. Умение свободно определять свою роль в обществе и осознавать ответственность за все свои действия – это социальная составляющая здоровья. На этом этапе важно развитие человека как личности, проживающей в данном конкретном обществе и умеющей адаптироваться под него.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

СУТЬ ЗАДАНИЯ 1: игра по принципу пантомимы. Игроки делятся на две группы, участник от каждой группы вытягивает одну из карточек. Одна группа показывает другой слова/словосочетания на тему здорового образа жизни, не используя при этом ни единого слова (предпочтительно выбрать одного участника от каждой группы для изображения слова/словосочетания). Другая группа должна угадать его. Затем группы меняются ролями. Задание направлено на развитие коммуникативных навыков между школьниками.

Реквизит: карточки с написанными на них понятиями темы здорового образа жизни (Приложение 2).

Время выполнения: 3 минуты.

Система оценки: в случае, если каждая из групп отгадала представленные слова/словосочетания – 5 баллов, если угадала лишь одна группа – 3 балла, если никто не отгадал – 1 балл.

СУТЬ ЗАДАНИЯ 2: необходимо правильно ответить участникам команды на следующие вопросы ответственного по станции. Ответственный по станции должен сопровождать каждый ответ участников – развернутым верным ответом.

Реквизит: лист с вопросами и перечнями верных ответов ответственному по станции (Приложение 3).

Время выполнения: 7 минут.

Система оценки: за каждый верный (приблизительно верный) ответ дается по 0,5 балла, в случае если ответ участников полностью расходится с верным ответом – 0 баллов.

Станция 3: «Умники и умницы»



Эрудиция – означает наличие широкого познания в различных сферах и осведомленность во многих вопросах. Возникает эрудиция вследствие получения образования и регулярного «поглощения» новой информации, благодаря чтению и пониманию разнообразных источников. Стоит сразу оговориться, что не каждый человек с образованием является эрудитом. Помните о том, что повышение эрудированности происходит только при регулярном получении углубленных знаний во многих областях. А знания в области медицины – являются неотъемлемой составляющей жизни каждого человека.

СУТЬ ЗАДАНИЯ 1: команде выдается кроссворд, который им необходимо коллективно решить.

Реквизит: сетка кроссворда и задания кроссворда на отдельных листах А4 (Приложение 4), ответы к кроссворду для ответственного по станции (Приложение 5), ручки для участников команды (5 шт.).

Время выполнения: 8 минут.

Система оценки: если команда ответила верно на все вопросы – 5 баллов, если отвечено более чем на половину вопросов кроссворда верно – 3 балла, если отвечено менее чем на половину вопросов – 1 балл.

СУТЬ ЗАДАНИЯ 2: участники становятся в круг, смотрят в затылок друг другу. Их задача сесть на колени друг другу и продержаться в этой позе 30 секунд. Важно при этом придумать определенную закономерность расположения участников (это высокого к низкому человека; от светловолосых к темноволосым) – на этот этап отводится также 30 секунд.

Информационный блок: данная игра научит каждого участника действовать в команде сообща, как единый слаженный механизм.

Реквизит: нет.

Время выполнения: 1 минута.

Система оценки: если команда учла все условия игры – 5 баллов, если имеются недочеты – 3 балла.

Станция 4: «А ты знаешь, что ты ешь?»

i В настоящее время прилавки магазинов заполнены всевозможными продуктами питания. Люди, которые заботятся о своём здоровье, стараются выбрать из огромного их ассортимента наиболее полезные. К выбору покупаемой еды необходимо относиться очень серьёзно и взвешенно. Однако важно не только знать «полезные» и «вредные» продукты, но и понимать причину разграничения этих категорий.

СУТЬ ЗАДАНИЯ 1: команда должна представленные карточки с продуктами распределить в две категории «полезные» и «вредные» продукты. После распределения необходимо, чтобы каждый участник объяснил причину распределения одного из продуктов в ту или иную категорию.

Реквизит: карточки с изображенными на них продуктами (1 карточка – 1 продукт) (Приложение 6) и верное распределение продуктов с описанием для ответственного по станции (Приложение 7).

Время выполнения: 7 минут.

Система оценки: если команда выполнила задание полностью верно – 5 баллов, если имеются недочеты – 3 балла.

i Выносливость – необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности и измеряется временем, на протяжении которого мышцы могут выполнять ту или иную задачу. Люди, у которых развита выносливость, добиваются больших успехов в спорте и гораздо лучше чувствуют себя в обыденной жизни. Поэтому данная тема важна не только для профессиональных спортсменов, но и для тех людей, которые всегда хотят быть здоровыми, энергичными и молодыми.

Упражнения, развивающие выносливость, имеют циклический характер. Они выполняются долго (от 20 минут), в размеренном режиме. Среди лучших упражнений для укрепления организма можно выделить такие: 1. Бег трусцой или джоггинг . 2. Чередование ходьбы и бега в течение часа. 3. Медленное, но продолжительное плавание (45–60 мин). 4. Велосипед, теннис (большой или настольный), бадминтон, скандинавская ходьба.

Виды спорта, развивающие выносливость, довольно разнообразны. Поэтому каждый может подобрать для себя наиболее подходящий вариант.

СУТЬ ЗАДАНИЯ 2: команде выдается 2 обруча. В команде выбирают трех добровольцев. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до «поворотной отметки». Назад к линии старта необходимо вернуться таким же образом. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча

Реквизит: два обруча для выполнения задания, линия старта и «поворотной отметки» на расстоянии в 15 м друг от друга.

Время выполнения: 3 минуты.

Система оценки: если команда учла все условия игры – 5 баллов, если имеются недочеты – 3 балла.

Станция 5: «Тренируем память»

i Хорошая память зависит от здоровья и жизненной энергии нашего мозга. Физические упражнения способствуют лучшему обеспечению мозга кислородом и, кроме того, снижают риск возникновения болезней, приводящих к ухудшению памяти, таких как диабет и сердечно-сосудистые нарушения. Правильный режим дня, а также сбалансированное питание не менее важны для нормального функционирования головного мозга, особенно у школьников и студентов.

СУТЬ ЗАДАНИЯ 1: команде предоставляется список из 15 слов на тему здорового образа жизни. Участники должны в течение 20 секунд запомнить эти слова. По команде ответственного за станцию участники должны коллективно составить небольшой рассказ на тему спорта и здорового образа жизни, используя все ранее представленные слова.

Реквизит: список слов на тему здорового образа жизни в количестве 2 экземпляров предоставляется команде и один список на каждую команду предоставляется ответственному по станции (Приложение 8).

Время выполнения: 5 минут.

Система оценки: ответственный за команду должен вычеркивать из списка слова, которые в своем рассказе употребила команда. В случае, если команда употребила все 15 слов – 5 баллов, если команда употребила 10–14 слов – 4 балла, 7–9 слов – 3 балла, 4–6 слов – 2 балла, менее 3 слов – 1 балл.

i Координация – это способность разных мышц работать согласованно. Это свойство организма сильно облегчает нам жизнь. Если оно хорошо развито, мы уверенно осваиваем езду на велосипеде, танцы, катание на сноуборде, не падаем при гололеде, держим равновесие в общественном транспорте и так далее. У всех

координация развита в разной степени. Но существуют определенные упражнения на координацию, который позволяют развить данные навыки.

СУТЬ ЗАДАНИЯ 2: на линии старта первый участник берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до «поворотного флажка» и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол. (Вместо больших мячей можно взять 6 теннисных).

Реквизит: футбольный, волейбольный и баскетбольный мячи (6 теннисных мячей).
Линия старта и «поворотного флажка» обозначается на расстоянии в 10 м.

Время выполнения: по мере прохождения эстафеты всей командой (не более 5 минут).

Система оценки: если все участники справились с испытанием – 5 баллов.

Станция 6: «Здоровые цифры здорового человека»



Наш организм – это сложная система, и ее нормальное функционирование напрямую зависит от нашего питания, досуга и того, как мы следим за ее показателями. Для того, чтобы оставаться здоровым человеком и хорошо себя чувствовать необходимо знать основные показатели для поддержания собственного здоровья!

СУТЬ ЗАДАНИЯ 1: ответственный по станции зачитывает команде по порядку следующие вопросы с вариантами ответа. Цель команды – верно ответить на все вопросы. После каждого ответа необходимо давать пояснение.

Реквизиты: бланк с вопросами, вариантами ответа (верный вариант выделен жирным шрифтом) и пояснениями к каждому вопросу для ответственного по станции (Приложение 9).

Время выполнения: 7 минут.

Система оценки: за каждый верный ответ начисляется по 0,5 балла.



Одним из важнейших психических качеств человека является внимание, играющее значительную роль во всех видах взаимодействия человека с внешней средой. Внимание – это процесс сознательного или бессознательного (полубессознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

В различных видах спорта внимание имеет разное значение. В ряде видов спорта, таких как спортивные игры, требующих постоянного и напряженного сосредоточения на игровом предмете, действиях партнеров и соперников, внимание является одним из ключевых

качеств спортсмена. Весьма значимы характеристики внимания в спортивных единоборствах, стрелковом спорте, в то время как в ряде видов спорта внимание не является лимитирующим фактором спортивной борьбы. Однако в целом, высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют спортсмену эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка. Поэтому для более продуктивной деятельности в спорте необходима постоянная концентрация внимания на определенном объекте.

СУТЬ ЗАДАНИЯ 2: участники выстраиваются в колонну по одному. Впереди колонны лицом к ней на расстоянии 5 – 6 м становится капитан. Капитан получает волейбольный мяч. По сигналу ответственного по станции капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх и завершает испытание.

Реквизиты: волейбольный мяч.

Время выполнения: 3 минуты.

Система оценки: если команда верно выполнила упражнение – 5 баллов, если имеются недочеты – 3 балла.

Станция 7: «Внимание, инсульт!»

і Известно, что головному мозгу для поддержания жизнедеятельности необходим постоянный приток обогащенной кислородом артериальной крови. Клетки мозга очень чувствительны к недостатку кислорода и без него быстро погибают. Поэтому природа создала обширную сеть мозговых артерий, которые обеспечивают интенсивное кровообращение. При закупорке или разрыве этих сосудов и происходит инсульт, то есть гибель какого-либо участка головного мозга. Инсульт затрагивает не только пожилых людей. В последние годы частота инсульта у молодых людей неуклонно растет. Каждые 1,5 минуты в России кто-то заболевает инсультом. 80% больных инсультом становятся глубокими инвалидами, если вовремя не была оказана помощь. Поэтому знание признаков инсульта необходимо для быстрого реагирования и вызова скорой медицинской помощи больному.

СУТЬ ЗАДАНИЯ: ответственный по станции спрашивает команду об основных признаках инсульта. В случае, если команда неверно дает информацию или не владеет ею – подробно рассказывает основные симптомы инсульта (Приложение 10). По окончании ответственный по станции предлагает команде выбрать 5 основных признаков инсульта и одновременно показать их (в виде флэшмоба) или нарисовать соответствующие рисунки по каждому признаку на ватмане.

Реквизит: информационный материал по признакам инсульта для ответственного по станции. В случае необходимости ватман формата А4 на каждую команду и 10 маркеров/фломастеров.

Время выполнения: 10 минут.

Система оценки: за верно продемонстрированные признаки инсульта – 10 баллов, в случае наличия несущественных ошибок – 7 баллов. Если у команды имеются грубые ошибки – 3 балла и повторно рассказывается ответственным по станции материал по признакам инсульта.

Станция 8: «Держи давление под контролем»



Информационный блок 1: артериальное давление – это кровяное давление, измеряемое на артериях. Давление возникает вследствие работы сердца, нагнетающего кровь в сосудистую систему, и сопротивления сосудов. Величина кровяного давления в артериях, венах и капиллярах различна и является одним из показателей функционального состояния организма.

Артериальное давление необходимо для того чтобы снабжать органы нашего организма кислородом и питательными веществами. В организме человека кровь находится в просвете кровеносных сосудов. Кровеносные сосуды представлены преимущественно артериями и венами. Кровь, проходящая через кровеносные сосуды, оказывает постоянное давление на сосудистую стенку. Артериальное давление зависит от насосной функции сердца и эластичности кровеносных сосудов.

В норме сердечная мышца сокращается и расслабляется в среднем 60–80 раз в минуту. При этом сердце под давлением закачивает кровь в артерии для того чтобы обеспечить органы нашего организма кислородом и питательными веществами. В результате многократного ветвления кровеносные сосуды приобретают характер капилляров. При достаточном давлении система кровеносных сосудов оказывает сопротивление кровотоку.

Максимальное давление, известное как систолическое артериальное давление, регистрируется в момент сердечного сокращения. Стадия сердечного цикла, во время которой происходит увеличение артериального давления, известна как систола. Давление снижается до минимального в промежутке между двумя сердечными сокращениями, когда сердечная мышца расслабляется. В этот момент регистрируется диастолическое артериальное давление. Расслабление сердца и снижение артериального давления происходят в рамках другой стадии сердечного цикла – диастолы.

Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.). Показатель систолического артериального давления всегда указывается первым. За ним следует показатель диастолического давления. Например: 120/80 мм рт. ст. означает, что уровень систолического артериального давления составляет 120 мм рт. ст., а диастолическое давление достигает 80 мм рт. ст. (один мм рт. ст. – это давление, которое оказывает один миллиметр (мм) ртути (рт.)). 1 мм рт. ст. равен 0,00133 бар.)

Систолическое (верхнее) артериальное давление – это характеристика общего состояния вен, капилляров, артерий, а также их тонуса, который вызван сокращением сердечной мышцы. Оно в ответе за работу сердца, а именно за то, с какой силой последнее в состоянии выталкивать кровь.

Нижнее (диастолическое) давление характеризует активность кровеносных сосудов. Другими словами, это уровень АД в тот момент, когда сердце максимально расслаблено. Нижнее давление образуется в результате сокращения периферических артерий, с помощью которых в органы и ткани организма поступает кровь. Поэтому за уровень АД отвечает состояние сосудов – их тонус и эластичность.

Максимальное значение артериального давления у здорового взрослого человека – 140/90 мм рт.ст.

Механизм измерения артериального давления: механический тонометр состоит из манжеты, манометра или дисплея, груши для накачивания воздуха и стетоскопа (ответственный по станции демонстрирует все составляющие механического тонометра участникам). Принцип работы: надеваете манжету на руку (на плечо), прикладываете под нее стетоскоп в область локтевого сгиба (при этом вы должны слышать пульс), накачиваете манжету воздухом до упора, а потом начинаете его постепенно спускать, откручивая колесико на груше. В какой-то момент вы четко услышите в наушниках стетоскопа пульсирующие звуки, потом они прекратятся. Вот эти две отметки и есть верхнее и нижнее кровяное давление.

СУТЬ ЗАДАНИЯ: ответственный по станции рассказывает информацию, представленную в информационном блоке. После ее изучения ответственный предлагает научить участников мерить давление, а также приглашает одного добровольца, у которого измерят артериальное давление до и после физической активности (приседания (25 раз), отжимания от пола (15 раз), прыжки в течение 1,5 минут и т.п.). После этого ответственный по станции рассказывает команде информацию, представленную в информационном блоке 2.

Информационный блок 2: давление после физической нагрузки повышается до определенного уровня (излишнее повышение – сигнал тревоги).

Это обусловлено индивидуальными особенностями организма, работой сердечно–сосудистой системы и видом физических упражнений, выполняемых человеком. Под воздействием физической нагрузки резко ускоряется кровоток, увеличивается интенсивность сердечных сокращений, наблюдается расширение сосудов и организм выбрасывает в кровь гормон адреналин, который стимулирует работу сердечно–сосудистой системы и способствует повышению артериального давления.

Реквизит: механический тонометр.

Время выполнения: не более 10 минут (в течение этого времени максимальное число участников должно научиться измерять артериальное давление посредством механического тонометра).

Система оценки: за активное участие всех членов команды – 10 баллов.

Приложение 1

Номер команды

№ станции	Станция 1	Станция 2	Станция 3	Станция 4	Станция 5	Станция 6	Станция 7	Станция 8
оценка								

Номер команды

№ станции	Станция 2	Станция 3	Станция 4	Станция 5	Станция 6	Станция 7	Станция 8	Станция 1
оценка								

Номер команды

№ станции	Станция 3	Станция 4	Станция 5	Станция 6	Станция 7	Станция 8	Станция 1	Станция 2
оценка								

Номер команды

№ станции	Станция 4	Станция 5	Станция 6	Станция 7	Станция 8	Станция 1	Станция 2	Станция 3
оценка								

Номер команды

№ станции	Станция 5	Станция 6	Станция 7	Станция 8	Станция 1	Станция 2	Станция 3	Станция 4
оценка								

Номер команды

№ станции	Станция 6	Станция 7	Станция 8	Станция 1	Станция 2	Станция 3	Станция 4	Станция 5
оценка								

Номер команды

№ станции	Станция 7	Станция 8	Станция 1	Станция 2	Станция 3	Станция 4	Станция 5	Станция 6
оценка								

Номер команды

№ станции	Станция 8	Станция 1	Станция 2	Станция 3	Станция 4	Станция 5	Станция 6	Станция 7
оценка								

Приложение 2

СТАРТ
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
РИНГ
ДИСТАНЦИЯ
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
РЕКОРД
ЭСТАФЕТА
ЗАКАЛИВАНИЕ
ПЛОВЕЦ
СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ
УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ
ЗАРЯДКА
ПОБЕДА
ЗДОРОВЬЕ

Приложение 3

1. **Здоровый образ жизни – это...**

Ответ: ЗОЖ – это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний. Это комплекс мероприятий, которые направлены на укрепление защитных сил организма и индивидуального здоровья. Словом, ЗОЖ – это профилактика или предупреждение.

2. **Что такое режим дня?**

Ответ: режим дня — это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха. Режим дня может быть разным в зависимости от предпочтений и возможностей конкретного человека.

3. **Что такое рациональное питание?**

Ответ: рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание предполагает:

- Энергетическое равновесие
- Сбалансированное питание
- Соблюдение режима питания

4. **Что такое двигательная активность?**

Ответ: двигательная активность – суточная сумма различных движений человека, состоящая из следующих слагаемых: привычная двигательная активность, специально организованная двигательная активность (активный отдых) и рабочая двигательная активность.

5. **Что такое закаливание?**

Ответ: закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию (привыкание) к условиям внешней среды.

6. **Что такое личная гигиена?**

Ответ: личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного

человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

7. Пассивный курильщик – это человек...

Ответ: пассивный курильщик — это человек, который не курит сигареты, но при этом вдыхает табачный дым. Многие специалисты считают, что это намного опаснее. Активные курильщики выдыхают вредные элементы, которые находятся в сигарете. Человек, который не курит, их вдыхает, отравляя собственный организм. Риски развития опасных заболеваний у активного и пассивного курильщиков одинаковые.

8. Какие опасные вещества содержит в себе сигарета?

Ответ: первая группа – это смола. Она содержит в себе сильнейшие канцерогенные вещества, которые сильно раздражают ткани бронхов, а также и лёгких. А как известно, канцерогены – это вещества, способствующие развитию рака. По статистике 85 % заболеваний раком лёгких вызвано именно курением. Также курением вызвана большая часть раковых заболеваний полости рта и гортани. Смола также и есть самая главная причина кашля и хронических бронхитов у курильщиков. Ко второй группе относится сам никотин. Никотин – это наркотическое вещество, которое оказывает стимулирующее действие. Никотин, также как и любое другое наркотическое вещество, вызывает привыкание, перерастающее в зависимость.

9. Алкоголь, попавший в тело человека...

Ответ: быстро растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы, особенно нервную и сердечно–сосудистую системы.

10. Попадая во внутреннюю среду организма, наркотические вещества оказывают сильнейше воздействие, прежде всего, на головной мозг. С течением времени у человека появляются, нарастают и закрепляются два основных признака наркомании и токсикомании. Определите, какие это признаки.

Ответ: психическая и физическая зависимости. Психическая зависимость – это болезненное стремление непрерывно или периодически принимать наркотический или другой психоактивный препарат с тем, чтобы испытать определенные ощущения либо снять явления психического дискомфорта. Физическая зависимость – это состояние, при котором некоторые

физиологические процессы и функции человеческого организма связаны и зависят от постоянного поступления в организм психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков и др.).

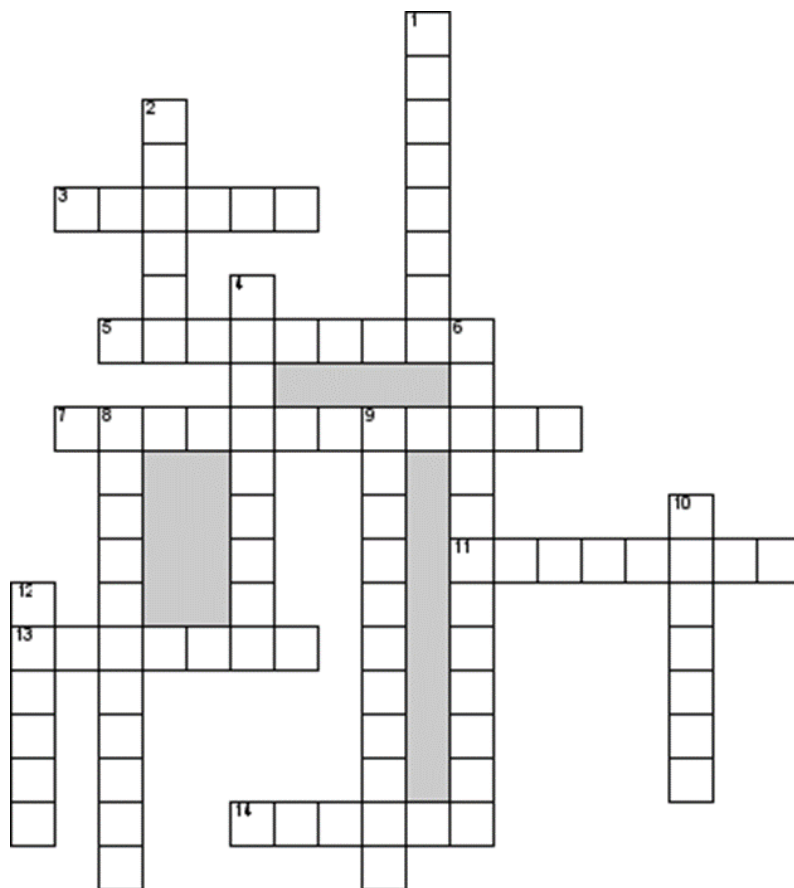
Приложение 4

По горизонтали

3. Врач, который делает операции.
5. Врач, который лечит животных.
7. Место, куда обращаются люди, когда у них болит зуб.
11. Врач, который лечит простуду, грипп и другие аналогичные болезни.
13. Если человек упал и испытывает сильную боль, у него скорее всего ... ноги.
14. Болезнь, при которой высокая температура и болит горло.

По вертикали

1. Медицинское здание, в котором лежат больные.
2. Главный орган тела человека, который находится слева в грудной клетке.
4. Люди покупают его в аптеке, чтобы помочь организму выздороветь.
6. Место, где можно узнать часы приёма врача и номер его кабинета.
8. 39,5 – это высокая ...
9. Место, где можно сдать анализы.
10. Если у вас в верхней части болит живот, то это расстройство скорее всего такого органа как ...
12. Место, где можно купить лекарство



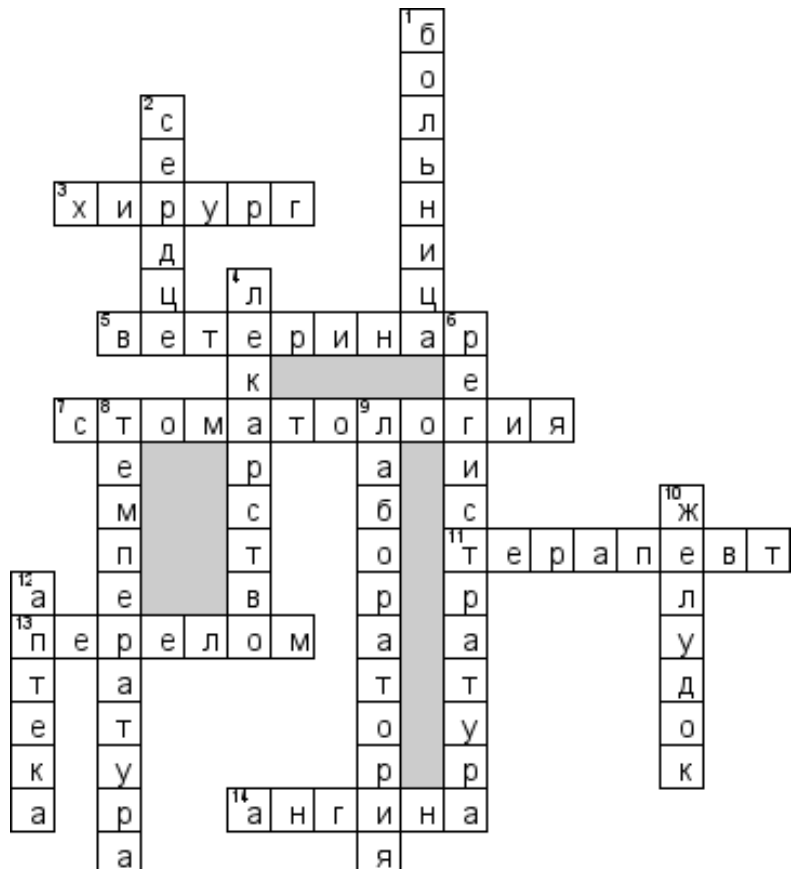
Приложение 5

По горизонтали

3. Врач, который делает операции.
5. Врач, который лечит животных.
7. Место, куда обращаются люди, когда у них болит зуб.
11. Врач, который лечит простуду, грипп и другие аналогичные болезни.
13. Если человек упал и испытывает сильную боль, у него скорее всего ... ноги.
14. Болезнь, при которой высокая температура и болит горло.

По вертикали

1. Медицинское здание, в котором лежат больные.
2. Главный орган тела человека, который находится слева.
4. Люди покупают его в аптеке, чтобы помочь организму выздороветь.
6. Место, где можно узнать часы приёма врача и номер его кабинета.
8. 39,5 – это высокая ...
9. Место, где можно сдать анализы.
10. Если у вас в верхней части болит живот, то это расстройство скорее всего такого органа как ...
12. Место, где можно купить лекарство.



Приложение 6













Приложение 7

«Вредные продукты»

1. Чипсы — это продукт, который представляет собой смесь жиров и углеводов, обильно сдобренную заменителями вкуса и красителями. По этой же причине следует отказаться и от употребления в пищу картофеля–фри.
2. Жевательные конфеты, ярко окрашенные леденцы, имеющие интенсивный запах — в таких продуктах содержится немалое количество химических добавок, красителей, заменителей и т. д. Поскольку эти «вкусности» предназначены для детей, необходимо не только не приносить в дом подобные покупки, но и объяснить своему ребёнку, насколько они вредны и какие негативные последствия для здоровья могут вызвать.
3. Колбасные изделия — сосиски и колбасы состоят, преимущественно, из трансгенной сои и скрытых жиров (свиной шкурки, сала, нутряного жира), которые обильно завуалированы заменителями вкусов и ароматизаторами.
4. Газированные напитки — помимо высокой концентрации сахара, содержащегося в таких напитках, в них находится большое количество химических веществ. Поэтому колу, фанту и другие газированные напитки лучше заменить натуральными соками.
5. Майонез — этот продукт находится в холодильнике у большинства потребителей, поскольку отказаться от него довольно сложно. На основе майонеза готовятся практически все салаты, также его добавляют и во многие другие блюда. Однако следует помнить, что это очень калорийный продукт и, если это не приготовленный дома майонез, а сделанный на фабрике, то без красителей, подсластителей, заменителей производитель, конечно же, не обошелся. Это же можно сказать и о всевозможных кетчупах, соусах и заправках.
6. К группе малопригодных к пище продуктов также нужно отнести лапшу быстрого приготовления, различные растворимые супы, соки и картофельное пюре.
7. Алкоголь — о вреде алкоголя знают все, но помимо его пагубного влияния на почки и печень следует помнить, что большинство дешевых вин и других

алкогольных напитков производятся далеко не из натурального сырья (ингредиентов).

«Полезные продукты»

1. Яблоки — содержат полезные кислоты, которые подавляют размножение гнилостных бактерий в желудке и кишечнике, улучшают работу сердца, восполняют организм необходимыми микроэлементами. Кроме того, яблоки содержат вещество кверцетин, которое замедляет рост раковых опухолей.
2. Чеснок — содержит много полезных веществ, хорошо лечит простудные заболевания, способствует нормализации кишечной и желудочной флоры, обладает противомикробными и противопаразитарными свойствами. Также чеснок показан к употреблению при высоком содержании холестерина в крови (однако некоторые считают эту информацию спорной).
3. Лук — этот продукт ежедневно добавляется почти в каждое блюдо, но мало кто задумывается, насколько он полезен для организма человека. Витамины, минералы и микроэлементы, содержащиеся в нём, оказывают благотворное воздействие на печень, сердце, щитовидную железу, повышают иммунитет. Лук эффективно борется с простудными заболеваниями, уменьшает рост болезнетворных бактерий даже после термической обработки.
4. Рыба — людям, страдающим сердечными заболеваниями, рекомендуется употреблять рыбу три раза в неделю. Также этот продукт показан при повышенном уровне холестерина. Рыба богата полезными для человеческого организма веществами — белком, жирами и минеральными веществами.
5. Кисло–молочные продукты — это источник кальция, необходимого для роста и укрепления костной ткани. Бактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, способствуют нормализации работы желудка и кишечника.
6. Мёд — благодаря своим бактерицидным свойствам этот продукт широко используют для лечения многих заболеваний. Кроме того, в мёде содержатся ферменты, органические кислоты, протеины и огромное количество микроэлементов и витаминов.
7. Зелёный чай — способствует укреплению иммунитета, снижению риска инсультов. Пить зелёный чай не только модно, но и очень полезно, если, конечно, речь не идёт об одноразовом пакетированном чае, а о выборе хорошего зеленого чая. Наибольшую пользу и ценность имеет напиток,

который был произведён в тех странах, где при его производстве не использовались химические добавки.

8. Бананы — не только вкусные, но и полезные фрукты, содержащие большое количество витаминов, способствующие снятию стрессов, восполняющие утраченные силы. Также употребление бананов полезно для здорового функционирования сердечно–сосудистой системы, желудка и кишечника, мозга.
9. Орехи — содержат много полезных минералов и витаминов, улучшают работу сердца, органа зрения, способствуют повышению потенции и снижению риска развития сахарного диабета.



Это интересно: Почти каждый продукт относится к одной из трёх групп: белкам, жирам или углеводам. При употреблении продуктов, богатых белками, в организме происходит выделение кислоты, а когда усваиваются углеводы — щелочь. Если употреблять в пищу одновременно углеводы с белками, щелочь будет нейтрализовать кислоту, что приведёт к плохому перевариванию продуктов.

Приложение 8

РЕЖИМ

РАЦИОН

ЗАРЯДКА

СОН

ПРОБЕЖКА

УЧЕБА

ОБЕД

ОВОЩИ

ВИТАМИНЫ

СПОРТ

РЕКОРД

ПОБЕДА

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ПОДГОТОВКА

БАЛАНС

Приложение 9

1. Сколько часов необходимо спать школьнику старших классов в сутки?

- 6–8 часов
- **8–9 часов**
- 10–12 часов
- 4–6 часов

Пояснение: ученики начальной школы (до 4 класса) должны спать не меньше 10–10,5 часов, а первоклассникам рекомендовано еще 2 часа дневного отдыха. Такие же нормы сохраняются и для учащихся 5–7 классов. В 8–9 классе норма сна может быть немного уменьшена – до 9–9,5 часов, и только старшеклассники и выпускники могут спать уже по "взрослым" нормам – по 8–9 часов.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- 25–30 минут
- **40–45 минут**
- 55–60 минут
- 70–75 минут

Пояснение: длительные занятия умственной деятельностью без перерыва на отдых приводят к переутомлению и снижению работоспособности. Доказано, что уже через 30 минут концентрация внимания у ребенка снижается и хуже воспринимается учебный материал. Для нормальной работоспособности важно чередовать физические и умственные нагрузки.

3. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового взрослого человека:

- 60 – 90 уд./мин
- 72 – 80 уд./мин
- 80 – 85 уд./мин
- **85 – 90 уд./мин**

Пояснение: ЧСС – это количество сокращений сердца за единицу времени (обычно за минуту). Считается, что частота сердечных сокращений – это то же самое, что и пульс, но это не так.

Чем отличается ЧСС от пульса. Как уже было сказано, ЧСС показывает, сколько сокращений совершает сердце, а именно его нижние отделы – желудочки – в минуту.

Пульс, или частота пульса, – это количество расширений артерии в момент выброса крови сердцем в минуту. Кровь при прохождении по сосудам во время сокращения сердца создает выпуклость в артериях, что определяется на ощупь.

Величина пульса и ЧСС, действительно, могут быть равны, но не всегда, а только у здоровых людей.

Пульс – это «ритмическое расширение артерии, производимое увеличенным объемом крови, выбрасываемой в сосуд посредством сокращения сердца.

4. Укажите нормальное значение пульса у здорового взрослого человека:

- 65 – 75
- 72 – 80
- **60 – 90**
- 80 – 85

Пояснение: частота сердечных сокращений совпадает со значением пульса. Пульс — толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с сердечными циклами.

5. Сколько раз в день нужно принимать пищу в оптимальном варианте?

- 3 раза
- 4 раза
- **5 раз**
- 7 раз

Пояснение: доказано, что наиболее рациональным является график приема пищи, который состоит из 5 приемов. Вот его преимущества: употребляя небольшие порции пищи, организм сможет поддерживать жизненную энергию и дают силы на целый день; средние порции поддерживают метаболизм (обмен веществ) на высоком уровне, что позволяет не переесть. Пятиразовое питание способствует эффективному использованию энергии и нормальному функционированию организма в течение дня.

6. Сколько грамм овощей и фруктов предпочтительно употреблять взрослому человеку в сутки?

- 100 грамм
- 300 грамм
- **500 грамм**
- 1 кг

Пояснение: 500 грамм овощей и фруктов в день рекомендуется съедать человеку, чтобы снизить риск развития диабета, сердечно–сосудистых , онкологических и других хронических заболеваний, в том числе ожирения. Чтобы выполнить рекомендуемую норму, нужно добавлять фрукты и овощи к основному приему пищи, например, на завтрак мюсли или каша с сухофруктами, овощной суп, салат или овощной гарнир на обед и ужин, а также съедать по одному фрукту в качестве перекуса. Соблюдая это правило мы поможем своему организму стать здоровее.

7. Назовите нормальные показатели индекса массы тела взрослого здорового человека:

- 19–25
- 10–15
- 25–30
- 15–20

Пояснение: индекс массы тела — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. В норме он составляет 19–25 и считается по формуле: $I = m/h^2$, где I – индекс массы тела, m – масса тела человека в кг, h – рост в метрах.

8. Какое время необходимо посвящать умеренной физической активности ежедневно для поддержания здоровья?

- 20 минут
- **30 минут**
- 15 минут
- 1 час

Пояснение: для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной физической активности (обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. Или проходить не менее 10 000 шагов ежедневно.

9. Какое количество соли целесообразно принимать вместе с пищей в сутки (включая соусы, сыро–копченые изделия и т.д.):

- Не более 10г
- **Не более 5г**
- Не более 3г
- Менее 1г

Пояснение: соль контролирует баланс жидкости в организме, она также управляет процессами жизнедеятельности клеток мышечной ткани и ткани нервной системы. Тело человека автоматически регулирует баланс натрия и соли. Любые колебания содержания соли приводят к серьезным нарушениям обмена веществ.

10. Каковы верхние показатели артериального давления взрослого здорового человека?

- 120/80 мм рт.ст.
- **140/90 мм рт.ст.**
- 110/70 мм рт.ст.
- 100/60 мм рт.ст

Пояснение: На сегодня верхней границей давления, после которой выставляется диагноз артериальная гипертензия, является 140 на 90 мм рт.ст. Более высокие цифры подлежат выявлению причин их возникновения и лечению.

Приложение 10

Наиболее часто встречающиеся первые симптомы инсульта:

- *внезапная слабость в руке и/или ноге;
- *внезапное онемение в руке и/или ноге;
- *внезапное нарушение речи и/или ее понимания;
- *внезапная потеря равновесия, нарушение координации, головокружение;
- *внезапная потеря сознания;
- *острая головная боль без какой-либо видимой причины или после тяжелого стресса, физического перенапряжения;
- * нарушение зрения и речи;
- *внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица,
- *и все это на фоне необычно низкого или, наоборот, повышенного артериального давления.



3 просьбы и одно действие, чтобы спасти человека: 1. Попросите человека улыбнуться. 2. Попросите поднять обе руки. 3. Попросите человека произнести свое имя. Больной человек с инсультом не сможет выполнить данные просьбы.

При появлении у вашего родственника или знакомого хотя бы одного из первых симптомов инсульта срочно вызывайте «Скорую помощь» по телефону «103». Точно опишите диспетчеру все, что произошло, чтобы приехала специализированная неврологическая бригада.

Дорога каждая минута! Наиболее эффективное лечение возможно в первые 2 часа с момента нарушения мозгового кровообращения.

