

# **АКТИВНЫЕ ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

Автор: Осинцева И.А.,  
учитель начальных классов  
МОУ КСОШ «Радуга»

Воспитательно-профилактическая работа – это вид социальной деятельности, которая осуществляется на стыке воспитания несовершеннолетних и профилактики их противоправного поведения.

# Формами воспитательно-профилактической работы социальных педагогов, классных руководителей являются

- ежедневный контроль посещаемости
- посещение несовершеннолетних по месту жительства
- участие в работе Совета профилактики
- взаимодействие: социальные педагогами- классные руководители
- взаимодействие с инспектором инспекторами ГИБДД.
- профилактические беседы классного руководителя, соц. педагога.
- тематические классные часы
- привлечение обучающихся к участию в мероприятиях.

# Уголок здоровья



1. Иванова Валентина
2. Петров Иван
3. Васильева Анна
4. Андреев Петр
5. Макарова Мария
6. Смирнов Андрей
7. Артемьева Мария
8. Иванова Ирина
9. Моисеева Яна
10. Куркина Владимир
11. Николаева Ирина
12. Пугачев Илья
13. Коробин Михаил
14. Тимофеева Марина
15. Калинин Юрия
16. Желез Александр
17. Суворова Анастасия
18. Ушаков Иван
19. Тихонова Наталья
20. Второв Сергей

1. Иванова Валентина
2. Петров Иван
3. Васильева Анна
4. Андреев Петр
5. Макарова Мария
6. Смирнов Андрей
7. Артемьева Мария
8. Иванова Ирина
9. Моисеева Яна
10. Куркина Владимир
11. Николаева Ирина
12. Пугачев Илья
13. Коробин Михаил
14. Тимофеева Марина
15. Калинин Юрия
16. Желез Александр
17. Суворова Анастасия
18. Ушаков Иван
19. Тихонова Наталья
20. Второв Сергей

1. Иванова Валентина
2. Петров Иван
3. Васильева Анна
4. Андреев Петр
5. Макарова Мария
6. Смирнов Андрей
7. Артемьева Мария
8. Иванова Ирина
9. Моисеева Яна
10. Куркина Владимир
11. Николаева Ирина
12. Пугачев Илья
13. Коробин Михаил
14. Тимофеева Марина
15. Калинин Юрия
16. Желез Александр
17. Суворова Анастасия
18. Ушаков Иван
19. Тихонова Наталья
20. Второв Сергей

www.vizikon-art.ru

# Уголок здоровья



## ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
 Вам, друзья, необходим!  
 Кто морскую рыбу ест,  
 Плот силен как Геркулес!  
 Если рыбий жир полюбишь,  
 Силачом тогда ты будешь!  
 Есть в икре я и в яйце,  
 В масле, в сыре, в молоке.



# САНБЮЛЛЕТЕНЬ



## Чтобы спина была прямой

**История позвоночника**  
 История позвоночника началась с того, когда появились первые животные. У них были только мягкие спинные мышцы, но со временем у них появились позвонки, которые стали костями. Позже у животных появились шеи, и они начали ходить на четырех ногах. Позже у них появились задние ноги, и они начали ходить на двух ногах. У человека позвоночник имеет S-образную форму, что позволяет ему ходить прямо.

**Как происходит приобретенный сколиоз?**  
 Сколиозом называют искривление позвоночника при ходьбе. Оно может возникнуть из-за врожденных пороков развития позвоночника, из-за травмы или из-за болезни. Сколиоз может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего он возникает в подростковом возрасте. Сколиоз может быть приобретенным, то есть возникнуть в результате неправильной осанки, длительного сидения за партой или компьютера, или из-за болезни.

**Почему важно следить за осанкой?**  
 Если у ребенка искривление позвоночника, это может привести к различным заболеваниям, таким как сколиоз, кифоз, лордоз и т.д. Искривление позвоночника может привести к боли в спине, головным болям, проблемам с дыханием и сердцем. Поэтому важно следить за осанкой ребенка и вовремя обратиться к врачу.

**Существует три вида искривления позвоночника:**  
 1. Лордоз - искривление позвоночника вперед.  
 2. Кифоз - искривление позвоночника назад.  
 3. Сколиоз - искривление позвоночника вбок.



## ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!

**Зачем закалка?**  
 Закалка - это процесс привыкания организма к различным факторам окружающей среды. Она помогает укрепить иммунитет, улучшить кровообращение и повысить выносливость. Закалка может быть естественной (например, купание в холодной воде) или искусственной (например, контрастные души).

**Польза спорта:**  
 Спорт помогает укрепить мышцы, улучшить координацию движений и повысить выносливость. Он также помогает бороться с лишним весом и улучшает настроение.

**Движение:**  
 Движение - это основа здоровья. Оно помогает улучшить кровообращение, укрепить кости и мышцы, и улучшить настроение. Движение может быть любым: ходьба, бег, танцы, гимнастика и т.д.

**Обязательная закалка:**  
 Закалка должна быть обязательной для всех детей. Она помогает им привыкнуть к различным условиям окружающей среды и укрепить иммунитет.

**Игры и упражнения:**  
 Многие упражнения и игры помогают укрепить организм. Например, бег, прыжки, гимнастика, танцы и т.д.

## ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ - сохраним от всех болезней!

**Всем привет!**  
 Очистите, мытье рук - это искусство. Мыть руки нужно не только перед едой, но и после прогулки, посещения туалета, и после игры с животными.

**Мойте руки чаще и будете здоровыми!**  
 Руки - это наш главный источник инфекции. Мыть руки нужно не только перед едой, но и после прогулки, посещения туалета, и после игры с животными. Мыть руки нужно с мылом и теплой водой. Мыть руки нужно не менее 20 секунд.

**Чем богушу мыть руки перед едой?**  
 Мыть руки нужно с мылом и теплой водой. Мыть руки нужно не только перед едой, но и после прогулки, посещения туалета, и после игры с животными. Мыть руки нужно не менее 20 секунд.

**Почему важно мыть руки?**  
 Мыть руки помогает удалить микробы и бактерии, которые могут вызвать болезни. Мыть руки нужно не только перед едой, но и после прогулки, посещения туалета, и после игры с животными.

**Почему важно мыть руки?**  
 Мыть руки помогает удалить микробы и бактерии, которые могут вызвать болезни. Мыть руки нужно не только перед едой, но и после прогулки, посещения туалета, и после игры с животными.

# Школа правильного питания



## ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ



**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые



молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

ДА ЗАДРАВСТВУЕТ  
СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ,  
И ВОДА!

хочешь быть счастливым -  
будь здоровым!  
хочешь быть здоровым -  
будь на!

# Будь здоров!

Есть только два пути:  
жить и быть  
**ЗДОРОВЫМ**  
или  
пить-курить -  
смердом быть!

**ТАБАК  
РОДИНЕ**



Актубинск  
2010-2011 г.г.



ДА ЗАДРАВСТВУЕТ  
ЖИЗНЬ!



2. Генетический
3. Цитогенетический
4. Биохимический
5. Популяционный
6. Заболевания табаком

« Очень важной и беззадачной проблемой является изучение законов, по которым наследуются болезни и различные дефекты у человека. Мужчины или женщины, страдающие, например, слепотой, должны отдавать себе отчет о том, что этот тяжелый недуг может передаваться по наследству. То же самое должны помнить и родители, которые сами будут здоровыми, имеют детей слепых или глухих или с какими-то иными аномалиями »

«Многие несчастий можно было бы избежать, если бы каждый человек понимал роль наследственности и по возможности избегал аномалий и заболеваний. Знание основ генетики дает уверенность людям, страдающим недугом, не передающимся по наследству, что их дети не будут испытывать аналогичных страданий»



МОУ СОШ №-24

Г.Рыбенск, ул.Б.Рухадина, д.35

Наумова К., Шихова А., Панфилов М. -100

каб00

Генетику + медицина =  
здоровое потомство = здо-  
ровая нация!!! :)

## Генетика и здоровье человека





# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## Упражнение №1

Попеременное движение глазами в горизонтальном направлении:  
 - посмотреть глазами вправо (на одну стеночку), считая до пяти;  
 - медленно перевести глаза влево (на другую стеночку), считая до пяти;  
 - посмотреть вперёд;  
 - закрыть глаза (отдых).

## Упражнение №2

Движение глазами в вертикальном направлении:  
 - посмотреть вверх на потолок, не поднимая головы, считая до пяти;  
 - медленно опустить глаза вниз, посмотреть на пол, считая до пяти;  
 - посмотреть вперёд;  
 - закрыть глаза (отдых).

## Упражнение №3

- сильно сощуричь глаза, затем широко раскрыть.

## Упражнение №4

- быстро моргать, считая до тридцати;  
 - закрыть глаза (отдых).

## Упражнение №5

- посмотреть на кончик носа, считая до двадцати;  
 - закрыть глаза (отдых).

## Упражнение №6

- сильно растереть ладони до жара и положить их на глаза.

Все профилактические мероприятия должны сочетаться с полноценным питанием.

Улучшают зрение морковь, тыква, абрикосы, помидоры, все молочные продукты, рыба, орехи. Очень полезны ягоды: черника, брусника, клюква, а также зелень – укроп и петрушка.

*Глаза – бесценный дар природы.  
Берегите зрение.*



# БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ



## Источник инфекции



Источником является человек с выраженной или стертой формой острого респираторного заболевания



Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре, а также через предметы обихода



Инкубационный период – от 12-48 ч при гриппе, до 1-14 дней при других ОРЗ

## Симптомы



Температура тела в первые сутки в пределах 38-40 градусов



Головная боль, боль в пояснице, различных группах мышц



Сухой кашель, першение в горле, заложенность носа, покраснение лица и шеи



Общая продолжительность лихорадочного периода - 4-5 дней

## ОРЗ: симптомы и лечение

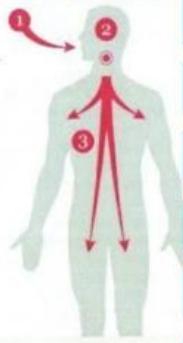
Острые респираторные заболевания (ОРЗ) — это группа болезней, характеризующихся непродолжительной лихорадкой, умеренной интоксикацией, преимущественным поражением различных отделов верхних дыхательных путей

### Заражение

1 Вирусы и бактерии попадают в дыхательные пути

2 Окапливаются на слизистой оболочке и начинают выделять вредные токсичные вещества

3 С кровью эти вещества разносятся по всему организму, поражая на своем пути здоровые клетки



### Диагноз

Диагноз ОРЗ ставит терапевт или ЛОР врач

### Лечение

Соблюдение постельного режима, теплое питье (чай, морс), жаропонижающие средства, средства против насморка и откашливающие препараты

### Средства народной медицины

Для утоления жажды и понижения температуры — морс из четырехклетчатной клюквы

Для потогонения — чай из сушеной малины

Для улучшения дренажной функции дыхательных путей — ингаляция паром от только что сваренного картофеля

# ОРЗ



## Причины и лечение



Эти яды могут  
вызывать серьёзные  
заболевания

И даже раковые  
заболевания

Заболевания  
лёгких и бронхов

Рак ротовой  
полости и пищевода

Нарушения в  
работе сердца  
даже в молодом  
возрасте

Рак лёгких

Язву желудка

Рак желудка и  
поджелудочной  
железы

Рак почек

Различные  
половые  
нарушения, даже  
импотенцию

Рак мочевого  
пузыря

Нарушение  
кровотока в  
ногах и даже  
гангрену

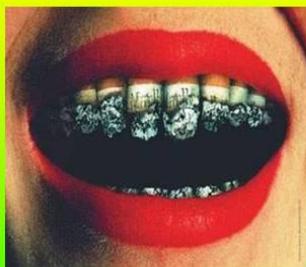
Поэтому скажи курению **НЕТ** сейчас!

<http://kant-reklama.tiu.ru>

**КУРЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО**

**Табачный дым и зубы.**

При сгорании табака образуется сажа, табачный дым, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно попадают микробы, вызывая кариес.



# Программа ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО

**«Школьное молоко» – это международная программа обеспечения детей молоком в школах. Главная задача Программы – укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.**

Программа «Школьное молоко» действует уже более 70 лет во многих странах мира. В России Программа стартовала весной 2005 года, и в настоящее время она реализуется в 44 регионах.

По данным НИИ Питания РАМН, молоко является оптимальным продуктом для профилактики нутриентной недостаточности у детей и подростков, идеальным продуктом для обогащения его витаминами и микроэлементами, дефицит которых наблюдается в питании детей.

**Впервые программа «Школьное молоко» внедрена в Англии и в настоящее время охватывает около 150 миллионов детей в 80 странах мира**

Внедрение программы «Школьное молоко» стало возможным благодаря передовым технологическим решениям. Для производства «школьного молока» используется высококачественное сырое молоко и технология ультрапастеризации, при которой молоко быстро нагревается до температуры 137-140°C с выдержкой в течение всего нескольких секунд и быстро охлаждается до комнатной температуры. Этих секунд достаточно, чтобы нейтрализовать вредные бактерии, находящиеся в молоке. А органолептические характеристики, состав и питательные свойства молока сохраняются. Весь процесс происходит в замкнутой среде, гарантированно предохраняющей продукт от внешних воздействий.

Лучше всего для «школьного молока» подходит асептическая порционная упаковка объемом 200 мл с трубочкой. Такая многослойная и стерильная упаковка гигиенична и безопасна.

Программа «Школьное молоко» предусматривает проведение с учащимися образовательных мероприятий, изучения азов культуры питания. Используемые механизмы финансирования программы «Школьное молоко» могут быть многовариантны: от использования средств федерального, регионального или муниципального бюджетов до финансирования продукта

за счет средств родителей самих школьников.

По пищевой ценности молоко – самый совершенный продукт, созданный самой природой. Молоко удовлетворяет потребности растущего организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах. В возрасте с 6 до 14 лет организм ребенка должен получить более килограмма кальция. Выпивая ежедневно 200 мл молока (3,5% жирности), дети получают 40% дневной нормы кальция и витамина B<sub>2</sub>, 24% витамина А и до 16% жиров и белка. Молоко обеспечивает ребенка практически всеми незаменимыми аминокислотами, так необходимыми для развития детского организма.



**Программа «Школьное молоко» внедрена в России в 44 регионах.**



«Школьное молоко» – необычный продукт. На каждой упаковке такого молока рекомендовано разместить логотип «Школьное молоко», текст «продукт предназначен только для реализации в детских и образовательных учреждениях» и образовательную программу.

Специально разработанный ГОСТ Р 52783-2007 «Молоко для питания детей дошкольного и школьного возраста» предусматривает обогащение молока витаминами и йодказеином.

Научный центр здоровья детей Российской академии медицинских наук активно поддерживает мероприятия, проводимые в рамках программы «Школьное молоко», способствует её дальнейшему развитию и продвижению в регионах РФ.

**Результаты международных и российских научных исследований, доказывающие пользу молока для здоровья детей**

*Употребление 12-летними детьми как минимум 2 порций молочных продуктов в день способствует увеличению костной массы, уменьшению заболеваний остеопорозом в более взрослом возрасте.*  
Бостонский университет (США), 2009 г.

*У детей, принимающих участие в программе «Школьное молоко», увеличивается рост и индекс массы тела, что свидетельствует о более гармоничном физическом развитии ребёнка.*  
Казахская академия питания, 2007 г.

*У школьников, принимающих участие в проекте «Школьное молоко», снизилась частота заболеваний ОРВИ, уменьшилась утомляемость.*  
Институт лечебного и профилактического питания Красноярской государственной медицинской академии, 2010 г.

*После занятий физкультурой молоко удовлетворяет жажду лучше, чем вода. Содержание в молоке белка, кальция и электролитов помогает развитию и росту мышц и восстанавливает потерю жидкости.*

Университет г. МакМастер (Канада), 2011 г.

*При ежедневном употреблении молока на протяжении нескольких лет в школе значительно снижается риск заболевания раком кишечника.*

Университет г. Отаго (Н. Зеландия), 2010 г.

*Участников программы «Школьное молоко» улучшается физическое развитие и работоспособность.*

Ижевская государственная медицинская академия, 2008 г.

*У детей, регулярно потребляющих молоко, изменяются показатели крови, свидетельствующие об улучшении иммунитета.*  
НИИ Полярной медицины Северного государственного медицинского университета (г. Архангельск), 2010 г.

**РЕГУЛЯРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОЛОКА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ОПРАВДАНО И ЦЕЛЕСООБРАЗНО**



**Контактная информация:**

**Российский Союз предприятий молочной отрасли, 8 (495) 922-89-11**

**[www.schoolmilk.ru](http://www.schoolmilk.ru)**

