

Акция «Выбери маршрут здоровья» прошла в МБОУ г. Новосибирска «СОШ №168 с УИП и ХЭЦ»

15 июня 2023 года в МБОУ города Новосибирска «СОШ №168 с УИП и ХЭЦ» Региональным центром общественного здоровья и медицинской профилактики организована акция «Выбери маршрут здоровья» в рамках детской летней оздоровительной кампании. Приняли участие 120 детей, находящихся на летнем пришкольном лагере.

Специалисты Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики подготовили 8 станций здоровья по основным факторам риска развития неинфекционных заболеваний. Ребята разделились на 8 команд и по очереди работали на каждой станции.



Сначала участники марафона активно размялись на физкультминутке, «Веселый зоопарк». Выполняли упражнения на развитие координации, гибкости, выносливости, подражая разным животным и птицам.

На станции «Нет алкоголю!» специалист Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики в игровой форме рассказал детям о вреде алкоголя и продемонстрировал негативные последствия потребления с помощью очков – симуляторов.



На станции «Основы личной гигиены» команды узнали о древней науке – гигиене, вспомнили правила личной гигиены.

Дети с удовольствием отвечали на вопросы викторины.

Станция «Хорошее зрение» познакомила ребят с заболеваниями органов зрения. Ребята научились делать гимнастику для глаз и узнали много нового о сохранении здоровья глаз.



На станции «Рациональное питание» дети узнали о полезных фруктах и овощах, вредном фастфуде. В игровой форме с помощью корзины здорового питания дети научились выбирать и отличать полезные здоровые продукты и те продукты, которые наносят вред здоровью.

На станции «Нет никотину!» детям рассказали о вредных веществах, которые содержатся в сигарете. Использовались различные интерактивные приемы для привлечения внимания детской аудитории. Демонстрация вредного влияния компонентов табачного дыма на организм осуществлялась с помощью куклы-симулятора курения.



А с помощью листовок, разработанных специалистами Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики, ребята познакомились с заболеваниями, возникающими в результате употребления никотина. Участники мероприятия много вопросов задавали про вейпы и электронные сигареты. Курящим родителям обещали передать листовки о вредном влиянии курения, в том числе и пассивного.



На станции «Правила оказания первой помощи» с помощью кардиоманекена детей научили оказывать первую помощь. Если дети встретятся в своей жизни с экстренной ситуацией, то уже не растеряются, а смогут оказать помощь пострадавшему человеку.

На одной из станций марафона участники отгадывали загадки на разные темы о здоровье.

В конце мероприятия все команды получили призы - наборы для активного образа жизни и сделали памятную фотографию.

