

Уже второй год УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии» является инициатором и активно реализует проект «Здоровый класс» на базе средней школы №1 города Бобруйска. За истекший период проведено немало интересных мероприятий и встреч с участием специалистов лечебно-профилактических учреждений города. Мы так же довольны достигнутыми промежуточными результатами. Но как проект видят дети? Каковы их впечатления? Предлагаем Вам узнать от первого лица. С удовольствием представляем Вам участницу проекта «Здоровый класс»!



Добрый день, дорогие друзья! Вы думаете, я обычная девочка?

Возможно, ДА! Возможно, НЕТ!

Меня зовут Никитина Наталья. Я ученица II «В» класса средней школы №1 г. Бобруйска. Мне повезло, потому что я учусь в самом «здоровом» классе нашей школы!

С 1 сентября 2018 года наш класс стал участником межведомственного профилактического проекта «Здоровый класс». Уже два года к нам приходят валеологи, врачи-стоматологи, врачи-инфекционисты. В увлекательной форме они обучают нас, как сохранять и укреплять свое здоровье. Я приглашаю Вас в путешествие по мероприятиям, которые проходили в нашем «здоровом» классе.

Все началось с увлекательного часа арт-терапии, где мы «рисовали здоровье». У каждого здоровье оказалось своим. Маша нарисовала прогулку на свежем воздухе,



Илья нарисовал себя, делающим зарядку, а Артем – свой активный отдых. Многие рисунки были о здоровом питании.

Мы сделали вывод, что здоровье – это хорошее настроение, бодрость, активность.





Далее мы попали в страну Здоровья. На занятии мы вспоминали, что помогает человеку сохранить здоровье. С легкостью мы распределили картинки с изображением различных ситуаций, на те, которые укрепляют здоровье, и те, которые ему вредят.





Мы современные дети. Многие из нас самостоятельно пользуются Интернетом.

На одном из занятий мы познакомились с азбукой безопасности в Интернете. Итогом нашей активной работы стали «золотые правила безопасности» в Интернете.

А советы Мосяни подсказали, как снять усталость с глаз после работы на компьютере.

В игре-викторине «Азбука питания» мы делили продукты на полезные и вредные.







А однажды к нам на занятие заглянула...Вы не поверите... сама Зубная Фея. Вместе с ней мы исследовали наши зубы! И узнали:

- Чем отличаются молочные зубы от постоянных?
- Как правильно чистить зубы?
- Как сохранить улыбку красивой?

Каждый из нас смог научиться правильно чистить зубы на модели челюсти, конечно же, под наблюдением Зубной Феи.

Все ученики нашего класса знают, что правильная осанка украшает человека.

На этом занятии мы разучили упражнения, которые нужно выполнять, чтобы осанка была правильной!

Особенно понравилось ребятам задание «пройти по классу с книгой на голове». Оказалось, это не так просто! Но мы справились!



С правилами респираторного этикета мы познакомились на часе предостережения «Вирусы-вредилусы».

Знания, полученные на этом занятии, оказались весьма актуальными сегодня! Техника мытья рук была освоена всеми ребятами на «отлично»!

Мы прочно усвоили, что самое главное в борьбе с вирусами – это профилактика.





Весело прошел игровой час «Играй! Изучай! Здоровье сохраняй!»

Выполняя предписания карточек, мы прыгали, отжимались, приседали, тем самым, несомненно, укрепляли свое физическое здоровье.

Игра «Паутинка» помогла нам понять, что решать проблемы надо не спеша, поэтапно.

Ведь из любой, даже сложной ситуации есть выход!

На этом же занятии мы разбирались в целях устойчивого развития

государства! Одна из основных задач нашего государства – сохранить здоровье подрастающего поколения. Именно с этой целью был создан наш «здоровый» класс.





А на прощание маленький секрет!

Все ребята нашего класса

«пишут» книгу про себя.

Но ... это уже совсем другая история!!!