

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ -2023 РВО «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

ДЕНЬ 2.

Сегодня в «Солнечном городе» прошла *«Дегустация здоровья»*.



Именно так мы назвали второй день работы разновозрастного отряда. Весь день мы посвятили здоровью и его составляющим.

Утро, как и полагается, началось с зажигательной зарядки, где все ребята с удовольствием выполняли забавные движения, пританцовывали и дарили друг другу улыбки.

А вот потом все закрутилось ... День выдался богатым на разные события.

В начале дня РВО «Солнечный город» оказался в больнице. Нет, нет! Не пугайтесь! Со всеми жителями все в порядке.

Просто для ребят было запланировано интересное и познавательное занятие по оказанию первой медицинской помощи. Поднявшись по этажам, отрядовцы очутились в просторном светлом кабинете, где совсем еще недавно проходили обучение студенты медицинского отделения. Они-то и стали для нас проводниками в мир медицины.

Первое, что ребята должны были освоить – это *научиться бинтовать поврежденный локоть*. Не всё и не сразу получалось у девчонок и мальчишек. Бинты плотно не прилегали, путались и «убегали» из маленьких детских рук. Но наши помощники Даша и Алина пришли на помощь юным «медикам». Каждый из ребят попробовал себя в роли пострадавшего и медицинского работника.

Далее дети узнали, как правильно *оказывать медицинскую помощь пострадавшему без признаков дыхания*. Ребята научились прощупывать пульс, делать искусственное дыхание, прямой массаж сердца. Хочется отметить, что девчонки и мальчишки ответственно подошли к спасению пострадавшего.

Напоследок, отрядовцы увидели, как правильно *оказывать помощь человеку, который подавился*. Как правильно складывать руки, как держать человека и какие движения совершать, ребята отработали на практике.

Время занятия пролетело быстро. Поблагодарив сотрудников больницы, воодушевленные тем, что все пострадавшие были спасены, жители «Солнечного города» отправились на улицу, где поучаствовали в *акции «4 правила ЗОЖ»*. Приятно было видеть, что ребята добросовестно отнеслись к участию в акции.

После обеда, дети отправились в Городской парк, где показали свое спортивное мастерство в лазании по лестницам, хождении по рукоходу, висении на перекладине вниз головой и активному передвижению по спортивному городку. Там же в парке мы задали девчонкам и мальчишкам несколько вопросов о здоровье, о питании. А вот, что ответили нам ребята, вы увидите в ролике под названием *«Здоровый человек – говорят дети»*.

Вернувшись в отрядное место, ребята получили последнее на сегодня творческое задание – *создать плакат о здоровом образе жизни*. Повторив все составляющие здорового образа жизни, разделившись на команды, дети начали «творить». Под веселую музыку они клеили, рисовали, чертили, выстригали. Старшие помогали младшим, подсказывали им, направляли. Было приятно видеть, что контакт в общении у детей сложился на отлично.

Демонстрацией плакатов закончилась наша программа на сегодня. Ну, а день мы завершили подведением итогов и чаепитием со вкусными конфетами – витаминками.

До новых встреч завтра! И будьте здоровы!!!

Руководители отряда: Волкова Н.В., Иванова О.О.

Посещение ОГБУЗ «Окружная Больница»



Акция «4 правила 30Ж»



4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

- 1 Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ
- 2 Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ
- 3 Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ НЕ МЕНЕЕ 500 граммов ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ
- 4 Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ, НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ

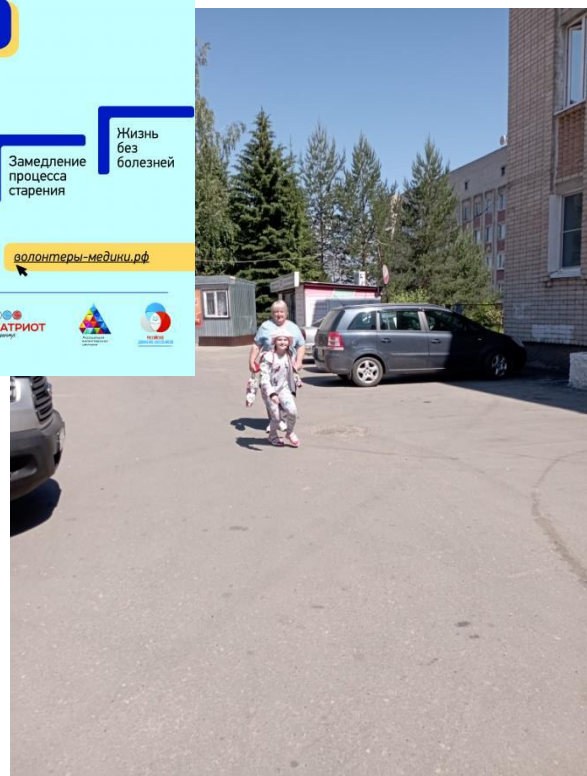
А ты сможешь?



Причины вести 30Ж:



волонтеры-медины.рф



«Веселый разогрев»



«Плакат здоровья»

