|  |  |
| --- | --- |
|  | **Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Профессиональный колледж «МОСКОВИЯ»** |

**Методические рекомендации**

**«Безопасность**

**и здоровьесберегающие технологии»**

Социальный

педагог, руководитель

социально- психологической службы колледжа

А.Н. Коханкин

  г. Домодедово

                                                           2020

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка - этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

В.А. Сухомлинский утверждал, что "…забота о здоровье — ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Педагогическая общественность все больше осознает, что именно педагог может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на своих занятиях, и в общей программе работы школы и дополнительного образования.

Под ***здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ)*** в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью обучающихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс в образовательных организациях способствует становлению и развитию психически, соматически, физически нравственно здоровой личности.

Постановка задачи здоровьесбережения в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах - задача-минимум и задача-оптимум. Задача-минимум и отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: «No nocere!» («Не навреди!»). Реализация её рабочей программы включает выявление и каталогизацию факторов, оказывающих или потенциально способных оказать вредное (патогенное) воздействие на организм обучающегося - его физическое, психическое (психологическое), репродуктивное, духовно-нравственное здоровье, и, в дальнейшем, устранение самих этих факторов или смягчение их воздействия на обучающихся и педагогов. Решение задачи-минимум с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса. ЗОТ можно рассматривать как альтернативу угрозам здоровью, исходящим их всех источников, так или иначе связанных с образовательным процессом.

Если организовать работу образовательного учреждения в сфере охраны здоровья только задачей-минимум - защитой обучающегося от вредных воздействий - то лишь небольшая часть образовательного потенциала учреждения окажется задействованной в интересах здоровья студентов. Ведь получается, что пока обучающийся на занятиях, о нём заботятся, за порогом же образовательное учреждение не несет ответственность за здоровье своего воспитанника. Усилия в этой сфере не могут ограничиваться только фильтрацией воздействий, непосредственно связанных с образовательным процессом, ролью щита от них. У образовательного учреждения достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после него. Это и учебно-воспитательные программы, и внеаудиторная работа, и воздействие через родителей обучающихся, и т.д. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов обучающегося, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды - как природной, так и социальной - важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами - обучением, воспитанием, содействием развитию.

В соответствии с этим и понимание ЗОТ представляет, как задача-оптимум, включающая решение задачи-минимум, а также формирование у студента физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Цель** использования ЗОТ: сохранение и укрепления здоровья обучающихся.

**Задачи:**

- Формирование у студентов знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

 - Сохранение работоспособности на занятиях;

 - Просвещение в области здоровье сбережения.

             - Привитие навыков личной гигиены и знаний о правильном питании.

  - Снижение уровня заболеваемости обучающихся.

**Для выполнения поставленных задач на занятиях объединения были введены следующие ЗОТ:**

**З**анятия осуществляются в ***условиях комфортности***:

*Санитарно-гигиенических:*Свежий воздух, проветренные помещения, соответствующее освещение, влажная уборка. Рабочее место у обучающихся на занятии – письменный стол. Автоматически осуществляется контроль за посадкой во время занятия. Комфортный для человека уровень шума- 10 дБ (Так журчит ручей и шумит листва). Обычный разговор «в спокойных тонах» -это 40 дБ. 70 дБ-это предельно допустимое давление звука, которое не оказывает на организм человека вредного воздействия. Наименьшая освещенность в кабинете должна быть не менее 300 люкс (20 вт/кв.м). Светильники в помещении надежно подвешены к потолку и закрыты крышками, корпуса и крышки выключателей и розеток не имеют трещин и сколов, а также оголенных контактов.

Температура воздуха в кабинете в пределах 18-22 градусов.

Обучающимся с пониженной остротой зрения следует отводить места ближе к окну за первыми столами. Обучающимся с ревматическими заболеваниями, склонных к частым ангинам и острым воспалением верхних дыхательных путей, рабочие места отводятся дальше от окон.

Стекла окон, светильники необходимо очищать от пыли и грязи 2 раза в год.

В кабинете находится аптечка с набором необходимых лекарственных средств и перевязочных материалов.

Продолжительность занятия - 45 мин, применяются сдвоенные уроки не более 1,5 часа, продолжительность перемены - 10 мин.

*Психологических:* Создание эмоционально положительного фона в обучении, общении. Учет психического и физического здоровья обучающегося; психологических особенностей коллектива. Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи обучающемуся. Использование чередования интенсивности в обучении и релаксации.

**Здоровьесберегающие компоненты на занятиях**

Необходимо регулярно проводить динамические паузы, физкультминутки. Применение игровых моментов с движениями обучающихся, элементов релаксации. Организационное начало (выстраиваются договорные отношения, принимаются правила урока). Чередование видов учебной деятельности Ранжирование учебного материала урока по степени сложности, новизны, актуальности.

***Физкультминутки:***

1.Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.

3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.

4. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.

5.  И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.

6. «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).

7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.

8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.

9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

*Корригирующие упражнения для нормализации осанки:*

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2. Ходьба обычная, следя за осанкой.

3. Ходьба на носках, руки за головой.

4. Ходьба на пятках, руки на поясе.

5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

*Упражнения для улучшения мозгового кровообращения:*

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

*Упражнения для снятия утомления*, предложенные И. А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.

2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.

3. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).

4.«Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)

6.  «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

*Упражнения для снятия возбуждения:*

1. Соединить ладони перед собой и давить одной рукой на другую.

2. Сцепить кисти пальцами, одна ладонь направлена вниз, другая вверх. Затем с силой потянуть руки в противоположные стороны.

3. Ухватиться руками за сиденье стула, и сильно потянуть его к себе, спину держать прямо.

4. Сцепить пальцы за головой и давить ладонями на затылок, не меняя положения головы.

*Упражнения для улучшения памяти:*

Складывают большой и указательный пальцы концами вместе, с усилием прижимая их друг к другу в наружную сторону. То же упражнение делают также для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого пальца и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого пальца (для каждой руки 20 раз).

*Гимнастика для глаз:*

Исходное положение для упражнений – сидя, голову держать прямо, глаза смотрят вперед.

Упражнение 1. Согревание глаз ладонями.

Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глаза. При этом центр ладони должен находиться напротив зрачка. Представьте себе, что тепло ваших ладоней сконцентрировалось в центре ладоней. В течение 30-60 секунд «направляйте» это тепло в глаза.

Упражнение 2. Круговые движения глаз.

Закройте глаза и производите ими круговые движения: налево-вверх-направо-вниз, затем в обратном направлении. Повторите по 5-10 раз в каждом направлении. Движения делайте в медленном темпе. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

Упражнение 3. Движение по горизонтали.

Вытяните правую руку прямо перед собой, разогните ее в кисти, взгляд фиксируйте на ногте среднего пальца. Сопровождая ноготь взглядом (не поворачивая головы!), переведите руку вправо, затем перед собой. Повторите пять раз каждой рукой. Темп медленный.

Упражнение 4. Фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти.

Вытяните правую руку перед собой. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Медленно приближайте к носу, затем – удаляйте. Повторите 10-15 раз.

Упражнение 5. Рисование глазами фигур в воздухе.

Медленно рисуйте в воздухе глазами различные фигуры, например, «восьмерка» вертикальная и вертикальная. Повторить 5-10 раз.

**Здоровый образ жизни**

Практически каждый взрослый человек имеет представление о здоровом образе жизни, а есть ли отличие здорового образа жизни взрослых от здорового образа жизни подростков, детей? Ответ на этот вопрос не однозначен, все же знают, что дети любят подражать взрослым. Они, как и взрослые могут вести активный образ жизни, правильно питаться (с поправкой на свой возраст), соблюдать правила гигиены. Разница лишь в том, что делать все это самостоятельно они не могут, тут то и нужна помощь взрослых, нужна не только контроль, физическая и наставническая помощь, нужен живой пример. Только взрослый может научить ребенка правильно сочетать нагрузки, и отдых согласно возрасту ребенка, помочь формированию высокой самооценки. Оградить от вредных продуктов питания, информировать о последствиях вредных привычек.

Здоровый образ жизни это и правильное питание, и здоровый сон, и постоянные прогулки на свежем воздухе. Все эти составляющие важны для нормального роста, развития, эмоционального состояния.

***Режим дня, труда и отдыха***

Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда.

Известно, что у тех подростков, которые соблюдают режим дня, отклонения в состоянии здоровья встречаются в 11 процентах случаев, а у тех, кто не соблюдает — в 18 процентах.

Правильный режим – основа жизни каждого, главное условие сохранения здоровья. Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма. Вот почему режим дня так важен. Строгое соблюдение режима дня необходимо для здоровья и правильного развития школьника. Благодаря соблюдению режима обеспечивается высокая работоспособность в течение дня.

Основными элементами режима дня являются:

·       учебные занятия в колледже и дома;

·       активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;

·       регулярное и достаточное питание;

·       физиологически полноценный сон;

·       свободная деятельность по индивидуальному выбору.

*Рекомендации по составлению распорядка дня:*

 Начните день с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию и позволяет организму активно включиться в работу. Ее продолжительность в зависимости от возраста – от 10 до 30 минут.

После утренней зарядки переходите к водным процедурам – утреннее умывание, ежедневный душ.

 Обязательно завтракайте, причем завтрак должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребенка.

Вернувшись из колледжа, Вы должны покушать и обязательно отдохнуть – 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора.

Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15-минутные перерывы.

 Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость, возникает добавочная нагрузка на мозг.

2 часа свободного времени используйте для занятий по интересам. Оптимальная длительность просмотра телепередач – не более 2 часов. Не стоит длительное время сидеть за компьютером.

Находитесь на свежем воздухе достаточное количество времени. Лучшими считаются подвижные игры на свежем воздухе, дающие хороший оздоровительный эффект, и занятия спортом – плавание, лыжный спорт, велоспорт, волейбол, баскетбол, футбол, танцы и другие в зависимости от желания и способностей. Особенно важно пребывание на улице вечером перед сном.

Спите не менее 9-10,5 часов. Важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение

Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

В течение жизни, 1/3 общего времени, человек участвует в трудовой деятельности. Поэтому важно, чтобы под влиянием труда не наступило ухудшения в состоянии здоровья. Труд — непременное и естественное условие жизни, без которого не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь. Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат — на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

К труду нужно приучаться с детства. Важно соблюдать правильный режим труда. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. В будущем важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями ребенка. Непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например, настольная лампа. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после труда вовсе не означает состояния полного покоя. Характер отдыха должен быть противоположен характеру занятий ("контрастный" принцип построения отдыха). Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Необходимо гулять, и часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно чаще выезжать за город: должен гулять в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, на садовых участках и т. п.

***Режим питания***

В наш век фаст-футов, сухариков, чипсов и газированной воды подростки и дети с избыточным весом становятся привычным явлением. Когда ситуация выходит из-под контроля, родители начинают понимать*,*насколько важной для здоровья является сбалансированная диета для детей. Пренебрежение и полная бесконтрольность процесса приема пищи ребенком ведут к ожирению и, как следствие, росту в геометрической прогрессии вероятности заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и пр. "болезнями века".

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание — важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Если принимать пищу всегда в определенные часы, то именно в это время и происходит усиленное выделение пищеварительных соков.

Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу, не отвлекаясь на чтение или просмотр телепередач. Только в этом случае пища хорошо смачивается слюной и хорошо переваривается в желудке, не вызывая его раздражения.

*Рацион здорового питания* для подростков, детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ:

*Белок:* является строительным материалом для тканей и клеток организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках и др.

*Углеводы:* поставляют энергию организму. Выбор следует остановить на медленных углеводах, содержащихся в сырых овощах и фруктах, цельно зерновых продуктах. Перенасыщение быстрыми углеводами (кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб) приводит к ожирению, понижению иммунитета, повышению утомляемости.

*Жиры*: поставляют детскому организму незаменимые жирные кислоты, являются источником жирорастворимых витаминов A, E и D, отвечают за иммунитет и рост ребенка. Содержатся в сливках, сливочном масле, растительном масле, рыбе.

*Клетчатка*: не переваривается организмом, но активно участвует в процессе пищеварения. Содержится в сырых овощах и фруктах, отрубях, в перловой и овсяной крупе.

*Кальций*: влияет на рост костей, формирует зубную эмаль, нормализует сердечный ритм, обеспечивает свертываемость крови и т.д. Содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, бобовых, обогащенных продуктах — например, в сухих завтраках, соевых продуктах, брокколи, подсолнечных семечках, миндале и т.д.

*Железо:* играет важную роль в умственном развитии и кроветворении. Содержится в мясе и морепродуктах. Источниками железа также являются шпинат, бобовые, сухофрукты, зеленые листовые овощи, свекла, грецкий орех и фундук, семечки и др.

При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приемами пищи должны составлять около 4 часов. Промежутки эти обеспечивают возможность полного переваривания в желудке ребенка ранее принятой пищи и появление ко времени следующего приема пищи некоторого чувства голода. Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.

 Наиболее целесообразно придерживаться примерно следующего *режима питания.*

7.30—7.50 — завтрак, состоящий из двух блюд: первое каша, яйца, творог, овощи, картофель; второе — кофе, молоко, чай с молоком, какао.

 13.00—14.00 — обед из двух — трех блюд. На первое обычно дается суп мясной, овощной или молочный. Отвар мяса или овощей является сильным возбудителем желудочного сока, следовательно, способствует лучшему перевариванию и усвоению всего обеда. Второе блюдо — наиболее питательная часть обеда, состоит из рыбы или мяса в разных видах с гарниром крупяным или, лучше, овощным.

 Заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды), которое для своего усвоения почти не требует пищеварительных соков.

 16.30 — полдник, состоящий из питья (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, пирожное, бублик) фруктов, ягод и сладостей.

 19.30—20.00 — ужин из двух блюд: первое — каши, запеканки, творожные пли яичные блюда, крупяные или овощные котлеты и питье (молодо, чай, кефир).

 В зависимости от того, в каком режиме обучается студент, режим питания его соответственно меняется.

Ужинают все дома за 1,5—2 часа до сна. Ужин, принятый непосредственно перед сном, мешает ночному отдыху.

 Чтобы сон был спокойным и глубоким, на ужин необходимо давать легко и быстро переваривающиеся блюда (молочные, растительные). Мясо, рыба, фасоль, горох сравнительно долго остаются в желудке и оказывают возбуждающее действие на нервную систему, мешают ночному сну: дети плохо, беспокойно спят.

 Перед едой полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков, а, следовательно, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Острые закуски, содержащие много перца, хрена, горчицы, в питании детей нежелательны, так как они вызывают раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника.

 Горькие овощи — редьку, чеснок, лук — целесообразно употреблять в умеренном количестве. В качестве приправ в питании детей можно использовать петрушку, укроп, щавель, свежие и сухие грибы.

***Гигиена***

Важным компонентом личной гигиены является регулярный уход за кожей тела, полостью рта и зубами. Это поможет избежать многих инфекционных заболеваний и других нарушений здоровья.

Один раз в 4 - 5 дней обязательно нужно мыть тело горячей водой с мылом и мочалкой. Если человек тренируется в спортивной секции или дома, то после занятий необходимо принять теплый душ. Он очищает кожу, оказывает успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, а также улучшает обмен веществ и ускоряет восстановительные процессы.

Особенно тщательный уход нужен за кожей открытых частей тела. При умывании нужно чистить не только лицо, но и уши и шею. После туалета следует тщательно вытереться полотенцем, иначе на влажных местах может произойти обветривание кожи, появятся «цыпки», трещины.

Умываться лучше теплой водой. Горячая вода делает кожу дряблой, а холодная нарушает нормальное ее питание вследствие сужения сосудов и задерживает отхождение выделений сальных желез, что в конечном итоге способствует загрязнению кожи и образованию угрей.

Особое внимание следует уделить уходу за кожей рук, на которой могут находиться патогенные микробы, яйца гельминтов и других паразитов. Большая часть микробов (95%) скапливается под ногтями. Поэтому тщательное мытье рук с мылом является обязательным условием перед приемом пищи и ночным сном. Кроме того, после посещения туалета, игры с животными и выполнения различных работ тоже необходимо мыть руки с мылом.

Тщательного ухода требуют и ноги, особенно если у ребенка повышенная потливость, способствующая появлению потертостей и воспалительных процессов. Нужно ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, смазывать их специальным кремом, чаще менять носки.

В общественных местах - спортивных залах, банях, раздевалках, душевых на полу может быть патогенный грибок эпидермофитон. Он поражает стопы ног, в результате чего появляется зуд и жжение между пальцами, шелушение кожи, образование небольших пузырьков, мокнущих эрозий и трещин. Это очень неприятная болезнь ног и в запущенном состоянии она приносит много неприятностей детям.

Эпидермофития может передаваться и через вещи. Вот почему нельзя пользоваться чужой обувью, полотенцем, носками. При первых признаках появления болезни нужно немедленно обратиться к врачу. В запущенном состоянии она требует длительного и систематического лечения.

Для профилактики этого заболевания, прежде всего, необходимо строго выполнять гигиенические мероприятия по уходу за ногами и не пользоваться чужими вещами. Находясь в бане, душевой, общественном туалете, раздевалке, на пляже, нужно надевать резиновые тапочки.

Нужно обязательно ежедневно ухаживать за полостью рта и зубами. Чистить зубы пастой следует утром после завтрака и вечером перед сном. Зубную щетку нужно перемещать вертикально, а не только горизонтально. Вечерняя чистка полости рта особенно необходима, так как во рту между зубами остаются кусочки пищи, которые начинают гнить. Продукты распада через испорченные зубы проникают в организм и могут вызвать нарушение работы желудочно-кишечного тракта.

В целях профилактики заболеваний зубов следует два раза в год посещать зубного врача.

***Физическая активность***

Обучающийся должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.

Нужно хотя бы раз в неделю посещать бассейн, совершать пешие прогулки на свежем воздухе, зимой ходить на лыжах.

По возможности по утрам делать зарядку, состоящую из простых стандартных упражнений. Впрочем, можно делать гимнастические комплексы и между подготовкой уроков, и даже перед сном. В последнем случае стоит чуть снизить темп: от слишком активных упражнений ребенок может перевозбудиться и ему трудно будет уснуть. А после адекватной физической нагрузки лечь спать как раз очень приятно.

**Беседа о вредных привычках**

Вредные привычки бывают неполезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

***Полезными привычками*** мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.п.

К ***неполезным действиям***можно отнести такие, как:

- грызть ногти;

- ковырять в носу;

- грызть карандаш или ручку;

- мотать ногой во время разговора;

- теребить одежду собеседника и т.д.

К ***вредным привычкам*** можно отнести следующие действия:

***Алкоголизм***

Вред алкоголя очевиден. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм.

***Наркомания***

Наркомания – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.

Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику, ( внутренние органы – за счет мозгового нарушения, дисфункции нервной системы).

Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к том, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

***Курение***

В настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.

Перечень приносимых курением бед длинный и устрашающий: рак, пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, Эмфизема легких и другие. Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, от табака желтеют зубы.

Помимо этого, существует еще множество других вредных привычек:

- Токсикомания;

- Игровая зависимость или лудомания;

- Шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания

- Интернет-зависимость

- Телевизионная зависимость.

- Переедание

**Правила поведения детей на улице в зимний период**

***Правила поведения в общественных местах во время проведения Новогодних праздников и в других местах массового скопления людей.***

1. Если вы поехали на новогоднее представление и погулять, или в другое время – праздничные дни – помните, большое скопление людей опасно.

2. В местах проведения массовых гуляний, не расслабляйтесь, во избежание получения травм.

Следует:

3. Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, милиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.

4. Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.

5. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.

6. Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий

7. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

***Правила поведения на дороге***

1. Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора.

2. Переходить дорогу можно только на пешеходном переходе, обозначенном специальным знаком и «зеброй». При наличии подземного перехода предпочтительней использовать его при переходе через дорогу.

3. При переходе через дорогу на пешеходном переходе, не оборудованном светофором, следует не забывать сначала посмотреть направо, а, дойдя до середины дороги, налево.

4. Не следует перебегать дорогу перед близко едущей машиной. Лучше подождать, когда она проедет. Водитель может не успеть затормозить, а вы можете неожиданно упасть, создавая тем самым аварийно - опасную ситуацию, а также ситуацию опасную для вашей жизни и жизни водителя.

5. Не забывайте, что при переходе через дорогу автобус и троллейбус следует обходить сзади, а трамвай спереди.

6. При проезде в пригородных поездах соблюдайте правила поведения; переходите железнодорожные пути в строго отведённых для этого местах.

7. При пользовании общественным транспортом соблюдайте правила поведения в общественном транспорте, будьте вежливы, уступайте места пожилым пассажирам, инвалидам, пассажирам с детьми и беременным женщинам.

Во время появления ***гололеда***, наледи и сосулек с детьми проводятся беседы о том, что опасно ходить вблизи стен домов, необходимо носить зимнюю обувь с антискользящей подошвой, смотреть под ноги и стараться обходить скользкие места.

***Правила поведения на общественном катке***

Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получат хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставай на коньки и катайся в свое удовольствие.

Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям;

2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками;

3. Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка;

4. Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

5. Портить инвентарь и ледовое покрытие;

6. Выходить на лед с животными.

7. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

8. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.

9. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм просим Вас быть внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.

10. Помните, что администрация катка не несет ответственности за рисковые ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.).

***Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников***

Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят вам получить от выходных дней только положительные эмоции:

1. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.

2. Не обкладывайте подставку ёлки ватой.

3. Освещать ёлку следует только электро-гирляндами промышленного производства.

4. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!

5. Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете, как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.

6. Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.

7. Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.

***Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения.***

 Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

*Признаки переохлаждения:*

1. озноб и дрожь;

2. нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);

3. посинение или побледнение губ;

4. снижение температуры тела

*Признаки обморожения конечностей:*

потеря чувствительности;

кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;

нет пульса у лодыжек;

при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

*Первая помощь при переохлаждении и обморожении:*

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.

2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.

3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

*При обморожении нельзя:*

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;

2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;

3. смазывать кожу маслами;

4. давать большие дозы алкоголя.

***В период ледостава***, когда лед еще слаб, запрещается не только кататься на коньках, но и переходить реки, озера, пруды и другие водоемы до тех пор, пока не будут установлены и отмечены знаками места безопасного перехода.

Не ходите по ледяным закраинам: здесь лед всегда тонкий и хрупкий. Одно неосторожное движение -  и можно провалиться под лед.

***Безопасное поведение в тёмное время суток.***

После 22-00 дети до 18 лет должны быть дома, нахождение детей на улице в тёмное время суток (с 22-00 до 6-00) без сопровождения взрослых запрещено.

**Правила поведения детей на улице в летний период.**

***Поведение в местах массового отдыха***

Соблюдайте правила вежливости с ровесниками и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации. Отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти вразрез с требованиями безопасности. Приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе. Старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах. Во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним. На концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки. Заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли вы сделать это в темноте. Если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков - дело, не поддающееся прогнозу, не кричите, не конфликтуйте. Если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться - подняться вы уже не сможете. Старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить. Не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет вас. Если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками. Выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

***Прогулки***

Во время прогулки по городу и другим населенным пунктам планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустынных участков улиц, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный; не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки. Идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины. Если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать полицию. Если вы напуганы, кричите о помощи. Никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта. Не забывайте сообщать родителям, с кем и куда вы пошли, когда вернетесь; если задерживаетесь, то позвоните и предупредите их.

Младшие школьники должны хорошо знать свой домашний адрес, номер телефона как домашнего, так и рабочих родителей.  Отправляясь на прогулку вы должны сообщить своим родителям куда идете, обговорить конкретное время возвращения домой.

Гулять или играть можно только там, где разрешили родители. Избегайте слабоосвещенных и безлюдных мест.

Никогда не принимайте от *незнакомых людей* сладости, подарки, деньги, приглашение покататься на машине.

*Крайне опасно* соглашаться с незнакомыми людьми куда-либо пойти или поехать, когда они просят вас что-нибудь сделать (например, найти потерявшуюся кошку или собаку, поднести вещи, вместе поиграть, сфотографироваться с ними).

Не вступайте в разговор с незнакомыми людьми. Особенно, когда они пытаются узнать, где и с кем вы живете, где работают ваши родители и т.д.

 Если вы увидели на улице дерущихся, не встревайте в драку. Обойдите это опасное место стороной и сообщите взрослым, чтобы они вызвали милицию.

Если группа людей останавливает вас с вопросами «огонька не найдется» или «который час», продолжайте движение, на ходу отвечая, что не курите или что у вас нет того, о чем они спрашивают. Таким образом вы помешаете им вас окружить и дадите понять, что не напугались.

 Если вас схватили на улице и пытаются завести в подъезд или заталкивают в машину, или просто куда-то пытаются тащить – кричите, упирайтесь, зовите милицию, любыми способами привлекайте к себе внимание. Если это случилось в помещении – кричите «Пожар!». Обычно на этот крик откликаются все, кто вас услышал, потому что пожар несет в себе опасность для всех.

***Правила поведения на дорогах***

Никогда не выбегайте на дорогу перед приближающимся автомобилем. Это опасно, потому что водитель не может остановить машину сразу.

Дорогу необходимо переходить в специально установленных местах по пешеходному переходу.

На проезжую часть выходите только после того, как убедитесь в отсутствии приближающегося транспорта и слева и справа.

Выйдя из автобуса, не выбегайте на дорогу. Подождите, пока автобус отъедет, и только потом, убедившись в отсутствии машин, переходите дорогу.

Опасно выезжать на проезжую часть на велосипедах и роликовых коньках.

Не выбегайте на дорогу вне зоны пешеходного перехода, в этом месте водитель не ожидает пешеходов и не сможет мгновенно остановить автомобиль.

Опасно играть в мяч и другие игры рядом с проезжей частью, лучше это делать во дворе или на детской площадке.

Умейте пользоваться светофором.

*При езде на велосипеде* по дорогам и улицам с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила. Пользуйтесь велосипедом, подходящим вашему росту; не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом. Нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом. Не отпускайте руль из рук; не делайте на дороге левый поворот. Нельзя ехать с близко идущим транспортом, цепляться за проходящие машины и автобусы.

*При пользовании железнодорожным транспортом*будьте бдительны и соблюдайте правила личной безопасности. Находясь на путях, при переходе через железнодорожные пути будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям. Помните, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт, и прикосновение к проводам и деталям, электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями. Запрещается цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках; выходить из транспорта на ходу.

***При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:***

*Как себя вести*

Не ходите в лес по одному, это очень опасно. Сообщите своим родственникам (знакомым) о своем маршруте и времени возвращения. Не отходить от родителей больше чем на десять - пятнадцать метров, всегда оставаться в зоне видимости. Следует надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, - это убережет от укусов змей и насекомых. Надо надевать головной убор, закрывать шею и руки от попадания клещей. Пробирайтесь через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их. *Не пробовать на вкус* ягоды и листья растений, особенно грибы - Бледная Поганка может убить, стоит её полизать. *Не приближаться и не ловить животных*- укус мыши может занести инфекцию, укус змеи и того страшнее. Не брать в руки гусениц, довольно неповоротливые волосатые гусеницы в основном ядовиты, их волосинки содержат ядовитые стрекательные клетки, большие сороконожки ярко красного или желто-оранжевого цвета могут нанести ощутимый ожог. Не подходить к водоемам. *Нельзя разжигать костры* во избежание пожара, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара. Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества.

Лесные пожары воздействуют на людей своим сильным психологическим эффектом. Известно, что паника среди людей служит причиной значительного числа жертв. Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, в любой обстановке сможет не только выстоять, но и оказать помощь при спасении других людей. При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

*ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ*

Не оставлять не затушенные костры;

Не бросать в лесу окурки и спички;

Не сжигать сухую траву.

Небольшой костер можно потушить своими силами. До этого достаточно пучка веток лиственных деревьев. Если под руками имеется лопата, то огонь можно засыпать землей.

Распространение лесного пожара можно остановить, сгребая по пути движения огня горючие материалы.

*Что взять с собой в лес?*

Собираясь в поход или просто в лес, обязательно возьмите с собой самое необходимое, а именно: компас, нож, спички, соль, небольшой продуктовый паек, легкую запасную одежду. Спички и одежду упакуйте в полиэтилен, чтобы не промокли в случае дождя. Желательно надеть яркую одежду: в случае поисков вас легче будет заметить в лесу.

*Как ориентироваться в лесу?*

Прежде чем войти в лес, выясните, где находятся основные ориентиры: дороги, реки, ручьи, населенные пункты с тем, чтобы схематично представить границы местности, в которой будете ходить.  Определите по компасу стороны света, чтобы знать в каком направлении надо будет возвращаться. Если у вас не оказалось компаса, то запомните, с какой стороны светит солнце, при возвращении оно должно светить, с другой стороны.

*Если вы заблудились*

В первую очередь – не поддавайтесь панике. Успокойтесь, сделайте несколько глубоких вдохов, отдохните несколько минут. Пока отдыхаете, вспомните, где и как вы ходили, прислушайтесь, не доносятся ли звуки, говорящие о близости людей. Знайте, что в тишине (особенно в вечернее время) слышимость различных звуков такова:

движение автомашины по шоссе - 1 – 2 км;

движение автомашины по грунтовой дороге - 1 км;

ружейный выстрел 2 – 4 км;

разговор – 250 м.;

громкий крик 1 – 1,5 км

Но не торопитесь идти на звук. Необходимо несколько раз проверить его направление. Звук лучше слышен на горках, когда стихнет ветер. Выйдя в лесу на ручей, небольшую речку – идите вниз по течению, вода приведет вас к людям.

***Правила поведения на воде:***

Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

*Помните, что при купании категорически запрещается:*

Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.

Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

Купаться у причалов, набережных, мостов.

Купаться в вечернее время после захода солнца.

Прыгать в воду в незнакомых местах.

Купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше, чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.

*Причины этому следующие:*

Переохлаждение в воде.

Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.

Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

Предрасположенность пловца к судорогам.

Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак; при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе; при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.

Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.

**Нравственное здоровье**

*Духовное воспитание* лежит в основе любых поступков человека, формирует облик его личности, определяет его систему ценностей и характер. Задача любого педагога – сохранить и приумножить не только физическое, но и духовное здоровье обучающегося. В первую очередь, он сам должен стать примером для обучающихся. Студенты обычно следят за действиями взрослых, анализируют их и делают для себя определенные выводы. С обучающимися надо разговаривать вежливо и культурно, никогда не выражаться при них грубо или вульгарно; не осуждать отсутствующих студентов, их родителей, преподавателей или административно- руководящих работников колледжа; не «переходить на личности», не указывать обучающемуся на его физические или умственные недостатки, не обличать его. Пресекать попытки студентов обсуждать друг друга, обижать, сплетничать. Необходимо в спокойной форме объяснять обучающимся о том, что делать правильно, а что – нет.

Умение делиться, отдавать – очень ценное качество, которое характеризует человека с наилучшей стороны. Это признак духовности, секрет благополучия. Поэтому надо чаще показывать ребенку, как тебе нравится преподносить подарки ближним, говорить, что ты испытываешь радость, когда делишься чем-либо. Не обязательно отдавать материальные предметы, можно поделиться хорошим настроением, улыбкой, всем тем, что принесет радость другому человеку. Нужно объяснять обучающимся, что, если кто-то забыл сегодня какую-то вещь – предложи поделиться с ним своей, и не отказывай, если он сам попросил тебя об этом.

Духовно-нравственное воспитание обучающихся должно заключаться в воспитании чувства любви и благодарности к ближнему. Со студентами необходимо регулярно проводить беседы и мероприятия, направленные на решение этой задачи: празднования «Дня матери», «Дня пожилого человека», «Дня учителя», «Дня Победы», «Дня России» и др.

Важнейшими задачами духовно-нравственного воспитания обучающихся являются: научить студентов понимать прекрасное и возвышенное с одной стороны, безобразное и низменное – с другой; развивать у них способность чувствовать, правильно понимать и оценивать красоту в окружающей действительности, в природе, в общественной жизни, в труде и искусстве. Можно использовать картины известных художников, для объяснения даже некоторых абстрактных понятий. На занятиях и во внеурочной деятельности благодаря новым технологиям, есть возможность показать красоту родного края, сходить онлайн на экскурсию, в музей и т.д. Воспитание любви к родной природе – одна из важнейших сторон патриотического воспитания. Любовь к природе закладывается в детстве. Нет детей,

равнодушных к цветам, деревьям, животным и птицам. Мероприятия по воспитательной деятельности формируют общие компетенции, позволяют обучающимся получать опыт нравственно значимого поступка, переводя содержание национальных ценностей в план общественно значимой деятельности.