**Рекомендации по проведению**

**27 октября 2017 года в общеобразовательных организациях профилактического урока # Знаю Умею Могу**

Каждый год только в Екатеринбурге происходит 4 000 – 5 000 инсультов, которые вместе с другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, являются причиной номер один смертности населения.

В настоящее время в городе ведется системная межведомственная работа по снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Профилактическая работа ведется по снижению распространенности факторов риска. Часть из них некоррегируемые, то есть не поддающиеся коррекции, а часть – коррегируемые. К первым относится возраст (чем старше человек, тем выше у него риск инсульта, а по достижении 60 лет этот риск увеличивается каждые 10 лет в 2 раза), пол (до 50 лет к инсультам более склонны мужчины, а потом число мужчин и женщин выравнивается), наследственность (наличие родственников, страдающих ССЗ, тоже повышает риск нарушений мозгового кровообращения), а также раса (в частности, доказано, что представители негроидной расы больше подвержены инсультам, нежели представители европеоидной).

Коррегируемых факторов, на которые мы можем повлиять, гораздо больше. Это повышенное артериальное давление, лишний вес, табак, наркотики, алкоголь в больших дозах, повышенный уровень холестерина и сахара в крови…

Даже если исключить все риски, нельзя быть полностью уверенным в том, что беда никогда не придёт. Вот почему важно знать не только способы профилактики, но и симптомы инсульта. Они укладываются в простую формулу – FAST, где F – face (лицо), А – arm (рука), S – speech (речь), а T – time (время) – западная интерпретация симптомов и неотложных действий, УДАР, где У – улыбка, Д – движение, А – артикуляция, Р – реакция.

Если Вы обнаружили, что у Вас или находящихся рядом людей перекошено лицо, слабость в одной руке и невнятная речь, знайте, что у вас есть всего 4,5 часа, чтобы попасть в так называемое «терапевтическое окно», а, следовательно, получить шанс полностью восстановиться после инсульта.

Сегодня в Екатеринбурге действуют 8 специализированных неврологических отделений – пациентов с инсультом везут только туда. В каждом имеется аппарат компьютерной томографии, который позволяет в считанные минуты диагностировать инсульт и определить его тип: ишемический (происходит на фоне закупорки сосуда) или геморрагический (разрыв сосуда). При геморрагическом проводится оперативное вмешательство (если оно показано). В случае ишемического инсульта (а таких 70 – 80%) пациенту капельно вводится ему тромболитик – препарат, растворяющий тромб (по прошествии 4,5 часа применяются уже менее эффективные методы).

Тромболитик способен вернуть к прежней жизни человека, на которого ещё 7 – 10 лет назад повесили бы клеймо инвалида. Надо лишь вовремя распознать инсульт и вызвать помощь. Казалось бы, малость. Но вряд ли любой человек сможет назвать основные признаки инсульта. Чаще можно услышать про такие симптомы: головная боль, головокружение и т.п.

Таким образом, тема профилактики факторов риска и знания признаков инсульта крайне важна. Чем раньше население будет приобретать знания и практические навыки, тем больше шансов будет на предотвращение возникновения заболевания и правильные действия при обнаружении у себя или окружающих признаков инсульта.

В связи с этим в общеобразовательных организациях с 2017 года началась реализация межведомственного проекта по обучению школьников «Екатеринбург без инсульта!». Данный проект разработан Муниципальным автономным учреждением «Городской центр медицинской профилактики» Управления здравоохранения Администрации города Екатеринбурга.

Целевые аудитории проекта:

1. Школьники начального звена и среднего звена до 6 класса.
2. Школьники среднего звена (с 7 класса) и старшеклассники.
3. Педагоги.

Цель проекта:

Обучить школьников первичным знаниям и навыкам, которые позволят предотвратить инсульт, а в случае возникновения – правильно действовать, чтобы спасти жизнь.

Задачи проекта:

1. Объяснить школьникам, что такое инсульт.
2. Дать информацию о факторах риска развития инсульта и замотивировать на ведение здорового образа жизни.
3. Научить основным признакам инсульта и действиям первой помощи, которые спасут жизнь.

В рамках проекта «Екатеринбург без инсульта!» и в преддверии Всемирного Дня борьбы с инсультом 27 октября 2017 года предлагается провести в общеобразовательных организациях профилактический урок «# ЗнаюУмеюМогу».

Для подачи информации предлагается использовать 2 методики (Приложение):

1 методика – рассчитана на учащихся 1 – 6 классов,

2 методика – рассчитана на учащихся 7 – 11 классов.

Профилактический урок «# ЗнаюУмеюМогу» рекомендуется проводить под руководством учителей биологии или ОБЖ во всех классах школы одновременно. Для этого необходимо привлекать иных педагогов и старшеклассников школы, которые должны пройти инструктаж по проведению данного урока. Инструктаж проводится учителем биологии или ОБЖ, ответственным за проведение данного урока в школе.

Для лучшего усвоения информации школьниками, психологи МАУ ГЦМП подготовили интерактивные игры, объясняющие следующие понятия:

1. Что такое инсульт?
2. Факторы риска инсульта, важность их устранения.
3. Признаки инсульта и алгоритм действий при обнаружении инсульта.

Первые два пункта раскрываются в занятии для учащихся 1-6 классов, все три пункта – у учащихся с 7 по 11 класс.

**Приложение**

**Программа занятия для школьников 1-6 классов[[1]](#footnote-1)**

**Тема занятия**: «Его величество – Мозг или компьютер в моей голове».

**Продолжительность занятия**: 40 минут (1 академический час).

**Аудитория**: дети от 7 до 13 лет.

**Оптимальное число участников занятия**: 20 – 25 человек.

**Формы проведения:** беседа, викторина.

**Цель**: формирование у детей навыков здорового образа жизни.

**Задачи**:

- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью;

- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;

- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ;

- проинформировать детей о важности реагирования окружающих людей на человека, который плохо себя почувствовал;

- что нужно делать, если рядом человек с признаками инсульта.

**Оборудование и материалы**: компьютер, монитор, викторина на флеш-карте, сценарий.

**Ход занятия**:

**Ведущий**: Здравствуйте ребята!

Сегодня у нас пройдет необычное занятие.

Ребята, для того, чтобы определить тему нашего занятия, хочу предложить вам разгадать загадку:

Главнее его

Нам с тобой не найти,

Заставит он сесть

И заставит идти.

Запомнит стишок

И задачку решит,

И шуткою новой

Всех рассмешит.

Придумал он радио

И телефон,

Машины, ракеты –

Это всё он.

И книги на полках

Библиотек...

И трудится он,

Пока жив человек!

(мозг)

Сегодня мы с вами поговорим о том, как устроен наш мозг. Головной мозг – это целая система, которую можно сравнить с компьютером. Да, да, да…. у каждого из нас в голове целая компьютерная система с множеством функций и своей собственной картой памяти. Поднимите руки те, кто умеет пользоваться компьютером. Молодцы! Опускайте. То, как быстро вы отреагировали на мою просьбу поднять руку, тоже отвечает мозг. Сначала вы услышали вопрос (это наши уши), а потом мозг очень быстро переработал информацию и подал сигнал телу, именно поэтому вы быстро отреагировали и подняли руку вверх.

Как вы считаете ребята, если постоянно ударять системный блок, не чистить рабочий стол от ненужных документов, разлить воду на клавиатуру, может ли компьютер сломаться? Правильно! Молодцы! Может. Компьютер может поначалу начать зависать, моргать экраном, а потом и вовсе не запуститься. Такой же сбой в головном мозге может произойти и у человека. Всё дело в том, что в головном мозге огромное количество сосудов, они как множество проводков, обеспечивают правильную работу мозга.

Разрыв или повреждение хотя бы одного из таких «проводков», т.е. сосуда ведёт к заболеванию под названием «Инсульт».

Инсульт представляет собой острое нарушение мозгового кровообращения, связанное с разрывом или закупоркой сосудов головного мозга, с последующей гибелью клеток мозговой ткани.

Итак, ребята давайте перечислим с вами первые симптомы инсульта, что может происходить с человеком во время такого сбоя в нашем головном мозге, когда один и «проводков», т.е. наш сосуд может оборваться и тем самым нарушить кровообращение всей системы головного мозга.

Для этого достаточно запомнить только одно слово: «**УДАР**».

Оно расшифровывается так:

У – Улыбка. При инсульте может частично парализовать мышцы лица. Попросите человека улыбнуться: его улыбка окажется кривой.

Д – Движение. При инсульте у пострадавшего не получится одновременно поднять обе руки: одна будет отставать или вообще не двигаться.

А – Артикуляция. При инсульте речь будет невнятная или заторможенная.

Р – Решение. Это значит, что, если вы увидели у пострадавшего хотя бы один из этих признаков, нужно НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

При вызове постарайтесь, как можно точно описать происходящее.

Запомните номера скорой неотложной помощи: 03; МТС 030; Билайн 003; Мегафон 030.

**Ведущий:** А сейчас я вам предлагаю усвоить несколько жизненно необходимых правил для того, чтобы никогда не произошла такая авария (инсульт) в вашем головном мозге.

1. **Правильное питание.**

Игра «Съедобное - несъедобное» (3 мин.)

Цель: выяснить, какие продукты полезны для мозга.

Описание упражнения:

Ведущий произносит какие-либо названия продуктов. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки (например, хлопки, если продукт полезный).

**- Улучшают работу мозга:** масло кукурузное, масло подсолнечное, масло льняное, фундук ,миндаль, семена подсолнечника , грецкие орехи , арахис, горох, гречневая крупа, горох, фасоль , капуста, крупы, горошек зеленый, масло сливочное, гречневая , яйца, спаржа, печень, лук зеленый, абрикосы, **Интересные факты:**

1) Яблочный сок отлично сказывается на выделении основных нейронов (клеток головного мозга), в результате чего улучшается память.

2) Витамин В (дрожжи, хлеб, молоко, сыр, бобовые, пшеница). Это позитивно сказывается на интеллектуальных способностях.

3) Омега -3 жирные кислоты (источники - различные растительные масла, рыба) положительно влияют на способность к запоминанию.

4) Глюкоза важна для продуктивной работы мозга. Полезен темный шоколад.

5) Орехи (миндаль, грецкий орех) укрепляют человеческую память и усиливают способность к запоминанию информации.

**- Ухудшают работу мозга:** чипсы, колбасные изделия, консервы, сладкие газировки, фаст – фуд, супы и каши быстрого приготовления.

**2) Достаточный сон.**

Норма сна для человека в сутки – не менее 8 часов. Ученые выяснили, что если продолжительность сна человека меньше 6 часов – коэффициент интеллекта уменьшается на 15%.

Необходимо высыпаться. Ложиться и вставать в одно и то же время, то есть соблюдать режим дня.

Интересно, что у мозга тоже есть смены активной работы и отдыха.

Наиболее эффективна работа мозга в утренние часы с 8.00 до 11.00.

С 11.00 до12.00 эффективность умственного труда снижается, уменьшается способность к запоминанию, аналитике, ухудшается концентрация внимания. Самое время для обеда.

С 12.00 до 18.00 – время для физической активности и активного труда мозга. Через некоторое время после обеда все интеллектуальные функции активизируются, умственные способности улучшаются.

С 21.00 – время для сна, самого хорошего отдыха мозга, нервной системы и тела.

**3) Для работы мозга необходим кислород и активная физическая нагрузка.**

Для здоровья всего организма необходимы прогулки на свежем воздухе, которые позволяют человеку не только поддерживать свою физическую форму, но и повышают его интеллектуальный уровень. Прогулки активизируют деятельность всей структуры головного мозга, так как человеку приходится реагировать на многочисленные внешние раздражители.

В ходе исследований работы головного мозга была обнаружена прямая зависимость от прогулок: «Интеллектуальный уровень человека увеличивается, если он совершает в неделю, по крайней мере, три прогулки по 40 минут». Но это минимум. Необходимо ежедневно находиться на свежем воздухе один – два часа.

Умеренные упражнения в ходьбе улучшают связь между участками мозга, противодействуют возрастным процессам и совершенствуют способность к умозаключениям.

**4) Гимнастика для мозга.**

Чтобы быть сильными, мы тренируем мускулатуру. Для мозга тоже нужна зарядка, которая называется нейробикой. Здорово быть любознательным. Постоянно в течение жизни что-то познавать, чем-то интересоваться. А для работы мозга полезно отгадывать различные головоломки, кроссворды, шарады, играть в настольные игры, решать «хитрые» задачки.

**6) Положительные эмоции.**

Здоровый человек это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми. А для этого хорошо быть увлечённым человеком, то есть иметь хобби. Оно может быть разным, главное, чтобы оно приносило радость.

Важно уметь дружить, общаться с друзьями, участвовать в коллективных мероприятиях.

Если соблюдать все эти правила, то ваш миникомпьютер в голове (мозг) никогда не даст сбой. Будьте здоровы!

**Программа занятия для школьников средних и старших классов**

**Тема занятия:** «Стоп инсульт».

**Продолжительность занятия:** 40 минут (1 академический час).

**Аудитория:** дети от 14 до 17 лет.

**Оптимальное число участников занятия:** 20-25 человек.

**Формы проведения:** доклад, викторина.

**Цель:** формирование у детей навыков здорового образа жизни и профилактики инсульта.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.
2. Показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.
3. Развить у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ.
4. Проинформировать детей о первых признаках инсульта и важности оказания первой помощи.

**Оборудование и материалы:** компьютер, монитор, викторина в виде презентации Power Point, сценарий.

**Ход занятия**

**Первая часть занятия:** теоретический доклад ведущего, объясняющий понятие инсульта, его признаки и механизм оказания первой помощи.

**Вторая часть занятия:** викторина «Стоп инсульт», направленная на практическое применение полученных знаний о факторах риска, влияющих на возникновение инсульта.

**Правила проведения викторины:** дети разбиваются на 3-5 команд. На монитор выводится первый слайд презентации. Каждая команда по очереди выбирает категорию и вопрос на определенное количество баллов. При правильном ответе команда получает заданное количество баллов, при неправильном – баллы не зачитываются и ведущий называет правильный ответ. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

**Первая часть занятия: доклад**

**Ведущий:**

Ребята, вы наверняка знаете, что человеческий организм состоит из органов и систем. А наш мозг – это орган, который все контролирует. Чтобы мозг работал без перебоев, его питает сердце. Кровь поступает к мозгу и обеспечивает его жизнь и функционирование. Но существует очень опасное заболевание, которое может привести человека к инвалидности и даже смерти. Оно называется инсульт. Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения: кровь перестает поступать к мозгу и его клетки начинают погибать.

Самое важное в этой ситуации – это распознать инсульт и вызвать скорую помощь, потому что чем быстрее окажут врачебную помощь, тем больше шансов у пострадавшего к восстановлению.

Распознать инсульт поможет очень простая формула. Она называется **УДАР**. Это аббревиатура. Давайте ее расшифруем.

У – **Улыбка**. При инсульте может частично парализовать мышцы лица. Попросите человека улыбнуться: его улыбка окажется кривой.

Д – **Движение**. При инсульте у пострадавшего не получится одновременно поднять обе руки: одна будет отставать или вообще не двигаться.

А – **Артикуляция**. При инсульте речь будет невнятная или заторможенная.

Р – **Решение**. Это значит, что, если вы увидели у пострадавшего хотя бы один из этих признаков, нужно НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

**До приезда врачей вы сами можете оказать некоторую помощь:**

1. Уложите пострадавшего так, чтобы голова была выше туловища.
2. Предоставьте пострадавшему доступ свежего воздуха, снимите стесняющую одежду (расстегните воротничок, манжеты, ослабьте ремень).
3. При инсульте возможна рвота – в этом случае поверните голову пострадавшего набок.
4. (Пункт для 9-11 классов) Если пострадавший находится в ясном сознании и глотание не нарушена, вы можете (при наличии) дать ему глицин – 3 таблетки под язык.

Ребята! Запомните самое главное – 3 признака инсульта и ваше первое действие – вызвать скорую помощь.

Ребята, а знаете ли вы, от чего может случиться инсульт? Риск развития инсульта увеличивает неправильное питание, низкая физическая активность, вредные привычки и стресс. Чтобы снизить риск развития инсульта, вы должны **рационально питаться**, а особенно – употреблять ежедневно, примерно 5 раз в день, овощи и фрукты. Ведите **активный образ жизни**, занимайтесь любимым спортом. Вредные привычки наносят непоправимый вред здоровью, особенно в юном возрасте. Запомните: **алкоголь и курение – это то, что убивает людей**. А для профилактики стресса соблюдайте режим сна – **высыпайтесь, а также чаще гуляйте на свежем воздухе**.

А теперь давайте проверим, хорошо ли вы усвоили тему, а заодно и вашу эрудицию (ведущий объясняет правила викторины).

**Вторая часть занятия: викторина**

РАЗДЕЛ: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Вопрос на 100 очков: Сколько грамм овощей и фруктов рекомендуется съедать в день? (Ответ: Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять как минимум **400 грамм** овощей и фруктов ежедневно).

Вопрос на 200 очков: Почему яблоки не тонут в воде? (Ответ: потому что четверть массы яблока – это воздух).

Вопрос на 300 очков: Назовите 3 самых полезных способа приготовления пищи. (Ответ: наиболее полезными для здоровья являются блюда, приготовленные **на пару, вареные и печеные**).

Вопрос на 400 очков: Плоды этого небольшого, чаще всего фиолетового цвета, фрукта с косточкой содержат калий, который способствует выведению из организма избытка воды и поваренной соли. Что это за фрукт? (Ответ: слива).

Вопрос на 500 очков: Сколько грамм соли в день является максимальной мерой для здорового человека? (Ответ: норма употребления соли для здорового человека – не более **6 грамм** (это примерно одна чайная ложка), включая все блюда, употребляемые в течение дня).

РАЗДЕЛ: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Вопрос на 100 очков: Дайте определению понятию «физическая активность». (Ответ: одно из наиболее полных определений звучит так: физическая активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя).

Вопрос на 200 очков: Физическая активность классифицируется по интенсивности энергетических затрат. Назовите 3 уровня физической активности. (Ответ: различают **низкую** физическую активность (соответствует состоянию покоя), **умеренную** (при ней несколько повышается частота сердечных сокращений и остается ощущение тепла и легкой одышки) и **интенсивную** (при ней значительно повышается частота сердечных сокращений, появляется пот и сильная одышка)).

Вопрос на 300 очков: Наиболее оптимальным является ежедневный умеренный уровень физической активности. А сколько минут в день нужно тратить на занятие? (Ответ: для поддержания тонуса сердечно-сосудистой системы достаточно заниматься **30 минут в день**).

Вопрос на 400 очков: Как называется система процедур, способствующих повышению иммунитета и укреплению сил организма, для проведения которых часто используют воду? (Ответ: закаливание. Не забудьте, что им можно заниматься только после консультации с врачом).

Вопрос на 500 очков: Мячик для этой активной спортивной игры весит всего 2,5 грамма. Что это за игра? (Ответ: настольный теннис).

РАЗДЕЛ: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вопрос на 100 очков: Эта вредная привычка способствует необратимым нарушениям работы головного мозга и разрушению его клеток. (Ответ: алкоголь).

Вопрос на 200 очков: Жирная и копченая пища вредит работе сердца и сосудов, потому что в ней содержатся канцерогены. А какая вредная привычка способствует увеличению канцерогенов в организме? (Ответ: курение. Кстати, вот вам интересный факт: одна пачка выкуренных сигарет содержит почти столько же канцерогенов, сколько содержится всего в 50 граммах копченой колбасы).

Вопрос на 300 очков: Этот современный аналог одной из вредных привычек, призванный якобы отучать от зависимости, на самом деле также вреден и способствует только укреплению зависимости. (Ответ: электронные сигареты).

Вопрос на 400 очков: Из-за курения сужаются сосуды и капилляры на лице. К чему это приводит у женщин? (Ответ: курение приводит к **преждевременному старению кожи**. Именно поэтому курящие женщины всегда кажутся старше своего возраста).

Вопрос на 500 очков: Раньше в Англии матроса, замеченного в злоупотреблении алкоголя, одевали в лохмотья и давали самую грязную работу на корабле. При этом он был обязан носить позорную табличку, что было уроком для окружающих. Что было написано на табличке? (Ответ: на табличке было написано «пьяница»).

РАЗДЕЛ СТОП ИНСУЛЬТ:

Вопрос на 100 очков: Как расшифровывается аббревиатура УДАР, служащая для распознавания инсульта? (Ответ: Улыбка, Движение, Артикуляция, Решение. (Дети должны конкретизировать каждое слово по отношению к инсульту)).

Вопрос на 200 очков: Одним из важных методов профилактики инсульта является контроль своего артериального давления. Какой прибор вам в этом поможет? (Ответ: тонометр. Запомните, что нормальное давление должны быть меньше или равно 140/90).

Вопрос на 300 очков: Чем быстрее пострадавшему от инсульта окажут медицинскую помощь, тем больше у него будет шансов на восстановление. Какое количество часов является максимально допустимым с момента инсульта до оказания врачебной помощи? (Ответ: **3 часа**. Если помощь будет оказана не позднее, чем через 3 часа после приступа, то у пострадавшего будет больше шансов восстановиться и даже выжить).

Вопрос на 400 очков: Как называется орган, координирующий и регулирующий все жизненные функции организма и контролирующий поведение? (Ответ: головной мозг).

Вопрос на 500 очков: Это психологическое состояние способно увеличить риск развития инсульта, а его профилактикой является психологическая разгрузка, режим сна и прогулки на свежем воздухе. Как называется это состояние человека? (Ответ: стресс. Постоянное психологическое напряжение является одним из факторов риска инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний).

1. В зависимости от возраста учащихся подача материала может корректироваться на усмотрение педагога. [↑](#footnote-ref-1)