

Инструкция

к настольной игре «Волшебный щит» (игровое поле, фишки, кубик) и игре «Волшебный щит. Дубль» (карточки – 2 комплекта по 20 штук).

Количество игроков: 2-6 человек

Возраст игроков: 5+

1. Игра «Волшебный щит».

Чтобы играть в эту игру вам потребуются фишки (количество зависит от игроков) и кубик. Игроки ходят по очереди. В свой ход игрок бросает кубик и переставляет свою фишку вперед ровно на столько шагов, сколько выпало очков на кубике.

Ваша задача дойти до волшебного щита. Кидайте кубик, ходите по полю, прочитайте описание хода и объясните его. Если ваша фишка попадет на красный сектор (запомните, что так делать нельзя), то сделайте 2 шага назад и пропустите ход. Выигрывает тот, кто первый доберется до щита. Дойдите до волшебного щита — будьте здоровы!

2. Игра «Волшебный щит. Дубль»

Преимущества: универсальность, подходит для игроков любых возрастов и уровней подготовки; компактность, игра легко помещается в сумке; простые правила, даже дети смогут быстро понять механику.

Игра обучает правилам профилактики инфекционных заболеваний, а также развивает внимательность и остроту реакции. Игроки должны найти общие изображения между двумя картами, как можно быстрее произнести его вслух, объяснить. Выигрывает тот, кто нашел совпадение 2-х карт и собирая карты в свою стопку быстрее всех.

Объяснение/рассказ взрослого перед игрой

Почему люди болеют? На здоровье человека влияет много факторов. Один из них – окружающая среда. Окружающая среда насыщена различными микроорганизмами, многие из которых вызывают инфекционные заболевания человека. Эти возбудители есть в воздухе, в почве, и в воде, пище, на поверхности предметов и книг, у диких и домашних животных, насекомых, которые являются переносчиками инфекционных заболеваний.

Инфекция (от латинского слова *infectio* - заражение). Микрофты (бактерии и вирусы) – это мельчайшие организмы, переносящие инфекцию. Как попадает инфекция в организм человека?

Простудная инфекция передается через:

- рукопожатие, грязные руки, предметы обихода (книги, телефон, игрушки, чашка, ручка и др.);

- контакт с больными гриппом, ОРЗ (кашель, чихание) людьми;
- контакт с больными в общественных местах;
(школа, транспорт, кинотеатр).

Кишечная инфекция передается через:

- грязные руки;
- грязная вода;
- грязные или испорченные продукты.

Как узнать, что микроб (инфекция) попал к вам в организм? Общие симптомы: слабость, потеря аппетита, головная боль, повышается температура. При простуде (ОРЗ, ОРВИ) — это заложенность носа, кашель, насморк, боль и ломота во всем теле. При кишечной инфекции рвота, боли в животе, жидкий стул, обезвоживание (сухие губы, слизистые, жажда).

Что делать, если ты заболел? Оставайся дома; вызови врача; помни, лечение должно начаться в первые сутки заболевания; выполняя все предписания врача; соблюдай постельный режим; пользуйся отдельной посудой и предметами ухода; пей больше

жидкости; избегай самолечения; используй маску; прикрывай рот и нос платком при чихании и кашле; чаще мой руки с мылом.

Иммунитет является щитом от инфекционных заболеваний. В основе его лежит выработка антител – это наши «телохранители», защитники от многих болезней. Это «линия обороны» нашего организма, направленная на защиту от инфекций, уничтожение вирусов и бактерий. Благодаря иммунитету, организм сам способен защитить себя от вирусов и бактерий. Все мы обладаем иммунитетом – устойчивостью к инфекциям, но у одних людей иммунитет сильнее, у других слабее. Что укрепляет иммунитет? Соблюдение режима дня, зарядка, занятия физкультурой и спортом, хорошее настроение, полноценный сон, сбалансированное питание (фрукты, овощи, молочные и мясные, рыбные продукты), прививки. Прививки создают защиту — невосприимчивость к инфекции (происходит выработка защитных антител). Благодаря этому, заболевание предупреждается. Привитые люди реже болеют, и, в случае заболевания, легче его переносят.

Что нужно делать, чтобы не заболеть инфекционными заболеваниями?
(Расшифровка карточек и игрового поля)

МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

Защита здоровья — главная причина, по которой нужно мыть руки перед едой. На руках скапливаются микробы, которые могут вызвать различные инфекционные заболевания: простуда, грипп, кишечные инфекции. Чтобы избежать этих болезней, необходимо мыть руки перед каждым приемом пищи.

ПОСЛЕ МЫТЬЯ НАСУХО ВЫТИРАЙТЕ РУКИ

Защита от микробов — главная причина, по которой необходимо тщательно высушивать руки после мытья. Влажная кожа является идеальной средой для размножения и распространения микробов, являющихся причиной развития различных заболеваний.

ЧИХАЙТЕ И КАШЛЯЙТЕ В СГИБ ЛОКТА

При чихании или кашле при отсутствии носового платка используйте сгиб локтя. Это поможет предотвратить распространение инфекций и защитит не только вас, но и окружающих от возможного заражения.

Почему нельзя чихать в ладони? Инфекция может распространяться через руки: микробы попадают на ладони, затем руки касаются различных поверхностей, и болезнь передается другим людям через рукопожатия, поручни, дверные ручки.

МОЙТЕ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА

Защита здоровья — главная причина, по которой нужно мыть руки после посещения туалета. На руках остаются микробы, которые могут вызвать различные инфекционные заболевания. Особенно высок риск распространения кишечных инфекций.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ЕДЫ

От здорового и сбалансированного питания во время болезни зависит активность иммунитета и скорость восстановления организма. Иммунная система человека нуждается в питательных веществах, а восстановительные процессы требуют ресурсов, поэтому важно получать достаточное количество жидкости и пищи.

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ С ИСТЕКШИМ СРОКОМ ГОДНОСТИ

Просроченная еда может серьезно навредить вашему здоровью. Если продукт старый, в нем появляются плохие микробы и опасные вещества, которые могут вызвать боль в животе, тошноту и отравление. Никогда не ешьте испорченную еду: проверяйте срок годности на упаковке, правильно храните продукты дома, обращайте внимание на запах и внешний вид.

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ НЕ ПОСЕЩАЙТЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА

Риск заболеть в местах массового скопления людей значительно возрастает. Инфекции передаются воздушно-капельным путем, поэтому чем меньше контактов, тем безопаснее. Избегайте торговые центры и магазины, столовые и кафе, развлекательные центры и детские площадки. Организуйте домашние развлечения! Ограничение посещения общественных мест — это временная мера, которая защитит ваше здоровье!

МОЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ

Мытье овощей и фруктов перед едой — обязательное условие безопасного питания! На поверхности плодов могут находиться плохие микробы, остатки химических веществ, грязь и пыль, восковой налет, которые могут навредить организму.

Как мыть?

- Зелень замочите в холодной воде на 15 минут, меняя воду, затем промойте под проточной водой.
- Ягоды промывайте в дуршлаге под проточной водой 5–7 минут.
- Корнеплоды замочите в теплой воде и очистите.
- Плоды с кожурой тщательно мойте теплой водой.

КУПАЙТЕСЬ В ЧИСТОЙ ВОДЕ

В загрязненной воде могут содержаться опасные микробы и химические вещества. Возможные последствия: кишечные инфекции, кожные, вирусные заболевания, отравление вредными веществами, аллергические реакции. Чистая вода — это гарантия здоровья и приятного отдыха. Признаки безопасного водоема: прозрачность воды, отсутствие мути, неприятных запахов, чистая береговая линия, разрешающие знаки для купания.

ПРИ БОЛЕЗНИ НЕ ОДЕВАЙТЕСЬ ТЕПЛЕЕ

Перегрев организма при болезни может привести к серьезным последствиям. Когда вы болеете, организм уже активно борется с инфекцией, вырабатывая дополнительное тепло. Если в этот момент кутаться в теплые вещи, это может усугубить состояние. Важно создать комфортные условия для выздоровления, а не мешать естественному процессу терморегуляции.

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО МЕСТА ПРОМЫВАЙТЕ НОС ФИЗРАСТВОРОМ

Регулярное промывание носа в период эпидемии помогает снизить риск заболеть простудой и гриппом.

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это комплекс правил и привычек, направленных на укрепление здоровья и профилактику болезней. Основные компоненты ЗОЖ: правильное питание, физическая активность, гигиена, режим дня и полноценный сон 7–8 часов, эмоциональное здоровье, время на хобби и увлечения.

ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЕТЕ — ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, НЕ ПОСЕЩАЙТЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА

Посещение общественных мест во время болезни может привести к распространению инфекции среди окружающих. Помните: оставаясь дома во время болезни, вы не только заботитесь о своем здоровье, но и защищаете окружающих от возможного заражения.

ПРИ ЧИХАНИИ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ

Используйте носовой платок — это самый безопасный способ предотвратить распространение болезни. Лучше всего использовать одноразовые бумажные платки, которые сразу после применения следует выбросить. После использования платка обязательно вымойте руки с мылом или обработайте их антисептиком. Не чихайте в

ладони! На руках могут оставаться микробы, которые легко передаются через прикосновения или рукопожатия, а также через предметы — дверные ручки, поручни, карандаши, игрушки.

МОЙТЕ РУКИ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ

Защита здоровья — главная причина, по которой нужно мыть руки после возвращения с улицы. На руках остаются микробы после контакта с различными поверхностями: поручнями общественного транспорта, дверными ручками, песком и землей, деньгами, различными предметами общего пользования. Последствиями пренебрежения гигиеной может стать риск заражения кишечными инфекциями, простудой, гриппом и другими заболеваниями.

ПРИВИВКИ ЗАЩИТЯТ ВАС ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вакцинация — это простой и надежный способ защитить организм от инфекционных заболеваний. Когда делают прививку, организм учится защищаться от конкретной болезни заранее, чтобы потом легко ее победить.

ЕСЛИ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ ВЫ НАХОДИЛИСЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ, ТО ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОПОЛОЩИТЕ ГОРЛО КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ

После возвращения домой из мест массового скопления людей, важно прополоскать горло кипяченой водой комнатной температуры. Так вы смоете микробов и пыль, которые могли попасть внутрь, и поможете своему организму оставаться здоровым и защититься от простуды.

НЕЛЬЗЯ БРАТЬ И ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ

Запомните! Лекарства — это не продукты питания! Употребление лекарственных препаратов без разрешения взрослых может навредить организму и быть опасно для вашего здоровья.

ПЕЙТЕ ТОЛЬКО КИПЯЧЕНУЮ ВОДУ

Кипячение воды — это самый надежный способ обеззараживания и очистки воды от вредных микробов, которые могут вызвать болезни. Пейте кипяченую воду, чтобы расти здоровыми и крепкими!

КОГДА САМИ БОЛЕЕТЕ ИЛИ КОГДА РЯДОМ С ВАМИ БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ, ТО НАДЕВАЙТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ ПО РАЗМЕРУ

Медицинская маска — это защита себя и окружающих от болезней. Хорошая маска должна подходить по размеру, плотно прилегать к лицу, прикрывать весь нос и рот, нигде не оставлять дырочки и быть сделана из специального материала, который задерживает бактерии и вирусы. Тогда маска станет настоящей защитой и поможет сохранить здоровье.

Игра разработана Центром общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ "Медицинский информационно-аналитический центр, центр общественного здоровья и медицинской профилактики".

Адрес: 610017, г. Киров, ул. Герцена, д. 49, телефон 8 (8332) 306-313.

e-mail: ip-medprof@medkirov.ru

2025 год