

**Комитет по здравоохранению Псковской области**

**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Псковской области «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

**Информационный материал для проведения Урока Здоровья**

**в образовательных организациях Псковской области**

(для педагогов с целью подготовки урока здоровья)

**Псков, 2020**

***Адрес: 180017, г. Псков, ул. Кузнецкая 23***

**Регистратура: 20-16-85**

**Приёмная: 20-16-84**

**Социальные сети:** [**http://vk.com/club59588670**](http://vk.com/club59588670)

**Официальный сайт** [**https://www.cmppskov.ru/**](https://www.cmppskov.ru/)

**Введение**

Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, это умение дарить добро, тепло, знания, помощь своим близким, друзьям. Но, к сожалению, не каждый ребёнок может ответственно относиться к своему здоровью, понимать его ценность, не перекладывая ответственность на родителей и педагогов.

По данным Министерства здравоохранения, 70% первоклассников в начале школьного обучения относительно здоровы, при этом почти половина подростков, получающих аттестат зрелости, страдает хроническими заболеваниями. Из этой статистики ясно, что здоровье детей в школе часто ухудшается. Однако многих болезней можно избежать, если своевременно начать их профилактику и изменить образ жизни ребенка.

**Здоровье** – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь

Всемирная организация здравоохранения

Факторы, влияющие на наше Здоровье, как источник полноценной жизни человека

* Образ мыслей 70%
* Образ жизни 20%
* Образ питания 10%

Образ жизни - это привычки, режим дня, ритм и темп жизни, особенности учебы (работы), отдыха и общения

здоровое

питание

личная гигиена, закаливание

двигательная активность

отсутствие вредных привычек

умение дружить и помогать людям

**Составляющие здорового образа жизни**

режим

дня

позитивное отношение к жизни

профилактика употребления психоактивных веществ

Безопасность

любовь к родным и близким

**Здоровый образ жизни** — это цельная, логи­чески взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и в уверенности, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья

**Здоровый образ жизни – позволяет до глубокой старости сохранить все компоненты здоровья: физическое, психологическое, социальное и прожить счастливую жизнь!**

**Почему ухудшается здоровье школьников?**

* **Из-за переутомления**

Уже с самых первых дней учебы у школьников может быть не четыре, а пять или шесть уроков. На выполнение домашних заданий в младшей и основной школе уходит не менее 1,5 часов, а иногда и весь вечер. Особенно тяжело ученикам лицеев и гимназий, где «рабочий день» может быть дольше, чем у многих взрослых. Фактически школа отнимает все свободное время: дети учатся в школе и тратят на выполнение домашнего задания по 8 -10 часов, потом идут заниматься музыкой или в спортивную секцию и ложатся спать совершенно без сил. У школьников нет возможности нормально отдыхать, гулять, общаться с друзьями, что приводит к синдрому хронической усталости. Очевидно, что чрезмерные интеллектуальные нагрузки вредны для здоровья детей.

* **Из-за гиподинамии**

По подсчетам физиологов и педиатров, в младшей и основной школе дефицит активности у детей достигает 30-40 %, а у старшеклассников – уже 80 %. В среднем общее время занятий, включая продолжительность уроков, факультативов и выполнения домашней работы, составляет более 9 часов. Приходя домой, многие дети около двух часов проводят за компьютером или перед телевизором. Таким образом, тело школьника находится без движения почти половину суток – как минимум 11 часов. В результате у ребенка появляются такие проблемы со здоровьем, как лишний вес, патологическое изменение осанки, снижение иммунитета и т. д.

* **Из-за стрессов**

Ухудшение здоровья детей в школе связано с перегрузкой нервной системы из-за нехватки времени. Ребенок постоянно торопится: ждет окончания урока, выходных, каникул и т. д. Все это приводит к хроническому эмоциональному перенапряжению. Кроме того, школа – это особая социальная среда, в которой впечатлительному, импульсивному или неуверенному в себе ребенку или подростку не всегда бывает просто находиться. К стрессу чаще всего приводят конфликты с педагогами и одноклассниками. Эмоциональные перегрузки подрывают как психическое, так и физическое здоровье детей.

**Какие заболевания появляются у школьников?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Нарушения здоровья** | **Причины** | **Методы профилактики** |
| **зрение** | Дети школьного возраста часто страдают близорукостью, астигматизмом и дальнозоркостью. Причинами заболеваний являются чрезмерные нагрузки на зрительные органы в школе и дома при выполнении уроков, частые занятия за компьютером, бесконтрольный просмотр ТВ | Чтобы сохранить здоровье детских глаз, регулярно делайте с ребенком зрительную гимнастику. Поставьте на столе хорошую настольную лампу таким образом, чтобы свет падал слева. С первого класса приучайте малыша к тому, что расстояние между глазами и книгой или тетрадью должно быть не меньше 40 см. Если ребенку в школе задают сделать домашнюю работу на компьютере, учитывайте, что офтальмологи не рекомендуют детям проводить у монитора более получаса в день |
| **желудочно-кишечный тракт - гастрит** | Дети, испытывающие значительную интеллектуальную и эмоциональную нагрузку, но предпочитающие не обедать в школе или перекусывающие булочками, чипсами и т.д., могут заболеть гастритом и другими болезнями желудочно-кишечного тракта. Причиной этого становится неправильное и нерегулярное питание | Приучите ребенка правильно питаться не только дома, но и в школе. Основу детского рациона должна составлять домашняя еда, поэтому не стоит давать ребенку с собой газировку и фастфуд. Не забывайте, что для здоровья ребенка совсем не полезны копченые, жирные, жареные и перченые блюда |
| **опорно-двигательный аппарат** | Школьники часто страдают различными нарушениями осанки. Проблемы со здоровьем могут быть связаны с неправильной посадкой за партой в школе и за письменным столом дома, ношением тяжелых сумок (особенно на одно плечо), недостатком физической активности | Родителям нужно следить, чтобы ребенок не сутулился при ходьбе, не опускал голову и не выпячивал вперед живот. При сидении на стуле ступни должны полностью стоять на полу, а спина – иметь опору. Письменный стол, за которым ребенок делает уроки, должен быть на 20-30 см выше локтя опущенной руки. Не разрешайте школьнику делать уроки на диване или в кресле, так как это формирует неправильную осанку |
| **респираторные заболевания** | Школа часто становится настоящим «рассадником» инфекций. Душные классы и коридоры редко проветриваются, что создает оптимальную среду для распространения вирусов и бактерий. Многие родители отправляют детей в школу даже при наличии кашля и насморка, поэтому инфекция передается очень быстро | Для сохранения здоровья ребенка необходимо научить его регулярно мыть руки с мылом, а при отсутствии такой возможности – пользоваться антибактериальными салфетками или гелями. В холодное время года давайте школьнику больше свежих овощей и фруктов или детские витаминные комплексы. Не заставляйте ребенка идти в школу, если его беспокоит насморк, боль в горле или другие симптомы респираторных заболеваний |

**Превентивные меры, которые помогут сохранить и укрепить здоровье детей**

* **Динамические паузы**. Проводятся во время уроков с учащимися начальных классов, занимают от 2 до 5 минут. Физкультурные паузы используются по мере утомляемости. Занятия включают в себя упражнения для глаз и элементы дыхательной гимнастики.

**Гимнастика для глаз**

Глаза – важный источник информации об окружающем мире. По данным некоторых ученых 70% всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения, другие полагают, что цифра должна быть увеличена до 90%. Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органа зрения, и сохранение его полноценной функции на будущее.

* **Подвижные игры**. Необходимы для профилактики гиподинамии, снятия стресса. Подвижные игры обычно проводятся в спортивном зале или во дворе школы на уроке физкультуры. Они подбираются в соответствии с возрастом и состоянием здоровья школьников.
* **Релаксация.** Занятия необходимы, чтобы укрепить и сохранить психологическое и психическое здоровье. Релаксационные упражнения обычно проводятся в кабинете школьного психолога. Для расслабления используется классическая музыка, звуки природы.
* **Превентивная программа**, направленная на формирование культуры здоровья и безопасности школьников. Это постепенное, поэтапное сопровождение становления личности ребенка, формирование позитивного отношения к своему здоровью.
* **Уроки здоровья.** Для успешного проведения уроков здоровья педагогу необходимо:
* знать и применять интерактивные методы работы такие как, мозговой штурм,

групповая дискуссия, группы обучения во взаимодействии (работа в малых группах), ролевое моделирование, мини – лекции, социальное проектирование;

* использовать принципы превентивного обучения: датьучащимся возможность делать выбор и принимать решения на основе достоверной информации; создать условия для открытого диалога; учитывать потребность учащихся по интересующим их темам;
* продолжительность профилактического занятия – 40 - 90 минут, элементы уроков здоровья можно интегрировать в учебные предметы, а также проводить во внеурочное время;
* принять правила эффективного взаимодействия с обучающимися:
* **Право говорящего**. Участники не перебивают друг друга, а учатся слушать и слышать собеседника.
* **Право поднятой руки**. Участник поднимает руку, и когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.
* **Конфиденциальность**. Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщения о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только в группе, а не всему городу или поселку.
* **«Не давать оценок»**. Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими как есть. Каждый участник имеет право на свое собственное мнение.
* **Я-высказывание.** Участники должны говорить только от своего имени, о своих эмоциях и чувствах.
* **Право ведущего**. Ведущий, может прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу.
* **мнение участников** не оценивается и не критикуется.

**Литература:**

1. Методические материалы международного проекта ЕС «Обучение здоровью в образовательных учреждениях РФ», Москва-2003-2005гг
2. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф.Шатохина - Москва, 2005.
3. Пособие «Я хочу провести тренинг» ОО «Гуманитарный проект», Новосибирск 2001
4. Интернет-источники (<http://www.tenoten-deti.ru/articles/zdorove-detey-i-shkola/>)

Дополнительная информация в Обсуждениях групп социальных сетей <http://vk.com/club59588670>, <http://vk.com/club51940174>.



**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Псковской области**

**«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Профилактическое занятие «Режим дня школьника»**

Рекомендовано: 1-6 класс

Продолжительность: 40 – 90 минут

Составлено:

Антонова Е.Н., медицинский психолог

Гайдук И.Н., заведующая отделением по организации и координации профилактической работы Гринкевич В.Д., инструктор по гигиеническому воспитанию

**Цель:** формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учётом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.

**Задачи:**

* познакомить учащихся с компонентами здорового образа жизни;
* привить навыки здоровьесберегающего поведения, соблюдать оптимальный распорядок (режим) дня;
* сформировать у школьников осознанную потребность в здоровье, здоровом образе жизни.

**Актуальность проблемы**

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культу­ры здоровья и формирования здорового образа жиз­ни учащихся. Культура здоровья, являющаяся со­ставной частью базовой культуры, призвана разви­вать осознанное отношение школьников к своему здо­ровью как главной жизненной ценности и представ­ляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.                   Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о физиологических особенностях орга­низма, гигиены тела, питания, одежды, режима дня, а так­же о правилах ведения здорового образа жизни.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения. По данным Министерства здравоохранения за последние годы наблюдается тенденция ухудшения здоровья школьников. К концу первой четверти худеют 30% учащихся. 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.

Треть учащихся – первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения. 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести. 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости. Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна. Ежедневно дети не досыпают от 1,5 часов до получаса.

***Режим дня школьника*** – это, прежде всего рациональное распределение времени на виды деятельности и отдыха в течение суток. Основная цель организации режима дня – обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

Отсутствие баланса разных видов активности детей, нарушение режима учебно-воспитательного процесса, его несоответствие возможностям и уровню подготовленности младших школьников отрицательно влияют на их здоровье и работоспособность. К факторам риска, ухудшающим здоровье детей и подростков, относятся: некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание; неупорядоченный режим дня; неадекватная учебная перегрузка и гиподинамия; нерациональное чередование разных [видов деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/) (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня.

***Главное условие сохранения здоровья и успешной учёбы, реализации творческого потенциала – соблюдение режима дня***

**Ход проведения:**

**Дискуссия «здоровье-болезнь»**

Вопросы для дискуссии:

* Что такое здоровье?
* Что такое болезнь?
* Как выглядит здоровый человек?
* Как выглядит больной человек?
* Почему важно сохранять здоровье?
* Как можно сохранять здоровье?
* Есть ли место в обществе больному человеку?

**Вывод:** *Здоровье – это важная жизненная ценность, которая включает в себя не только физическое, но и психологическое и социальное благополучие. Человек несет ответственность за свое здоровье.*

**Групповой рисунок (или коллаж)** Участники разбиваются на две подгруппы и получают задание создать картины под названием «Здоровье» и «Болезнь». Участники представляют свои работы в общей группе и комментируют.

***Вывод:*** *Здоровье – это то, о чем надо постоянно заботиться. Сохранять и приумножать здоровье – это труд души и тела, это – культура личности и просвещенность человека, сила его духа. Быть здоровыми – наша ответственность.*

Информация для педагога

Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, идеи, планы. Поэтому здоровье необходимо сохранять, беречь и укреплять.

Что же такое здоровый образ жизни? Прежде всего, это отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, переедание, приводящее к повышенному весу тела, малоподвижный образ жизни, неумение справляться со стрессом, негативными эмоциями. Однако мало не иметь вредные привычки, нужно еще поддерживать свое здоровье. Для этого нужно знать, как правильно питаться, поддерживать себя в хорошей физической форме, заниматься спортом, делать зарядку. Нужно не бояться холода и жары, то есть быть закаленным. Уметь преодолевать жизненные трудности, не впадать в уныние или раздражение, справляться с усталостью. Человек, ведущий здоровый образ жизни, умеет не только вовремя собраться с силами для того, чтобы сделать нужную работу, но и умеет по-настоящему отдыхать - не только физически, но и психологически.   
 Человек, ведущий здоровый образ жизни, не только хорошо приспособлен к той физической среде, в которой он живет, но и еще умеет противостоять давлению социальной группы.

**Упражнение «Жизнь с болезнью»**

педагог выдает каждому участнику по 6 листоч­ков бумаги и просит написать: на 2 листочках – названия любимых блюд, на 2 – названия любимых занятий, увлечений и на 2 – имена близких или любимых людей. Когда все участники готовы, педагог говорит, что любая болезнь, более или менее тяжелая, требует от челове­ка больших жертв, и участников просят выбрать и от­дать по одному любимому блюду, занятию, близкому чело­веку (три листочка). Далее болезнь требует следующих жертв, и веду­щий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по три листка у каждого участника. Те листочки, которые остались у уча­стников – возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека.

Обсуждаются вопросы:

* Что делает болезнь с жизнью человека?
* В чем ценность здоровья?

Завершая упражнение, важно обратить внимание участников на то, что сейчас мы здоровы и обладаем теми вещами, которых лишились во время упражнения. Необходимо ценить все, что мы сейчас имеем. Важно, чтобы педагог организовал «реанимирующий выход» из игры – например, предложил участникам забрать свои листочки обратно.

**Игровое упражнение «Поменяйтесь местами».** Все участники встают в круг.

Педагог задает вопросы, при положительном ответе участники, стоящие в кругу должны поменяться местами.  
Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?… поменяйтесь местами  
- У кого крепкие нервы?  
- Кто спит 8 часов в сутки?  
- Кто каждый день ест овощи?  
- Кто каждый день есть фрукты?  
- Кто питается 5 раз в день?  
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?  
- Кто любит физкультуру?  
- Кто делает утреннюю гимнастику?  
- Кто больше двух часов в день находится на улице?

**Мозговой штурм «Что такое режим дня?»** педагог задает участникам вопрос, дает время на размышление, потом записывает ответы на доске.

**Мини-лекция** Режим – это определенный распорядок дня, верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело, нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

Режим нужен не только в питании, наша работоспособность, наше настроение зависят от того, как мы строим свой день. Наше настроение зависит не только от того, насколько хорошо мы выспались, но и многого другого: полученных отметок, замечаний учителей, хороших или плохих новостей.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 ч и с 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1 до 5 ч ночи. Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий – с 16 до 18 ч для тех, кто учится в первую смену, и с 10 до 12 ч – во вторую. Это же время наиболее эффективно для тренировок при занятиях спортом. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Маленькие дети, чей возраст мене одного года, спят около 16 часов: днём 3-4 часа, ночью – 11-12 часов. Младшие школьники должны спать примерно 10-11 часов. Взрослые спят меньше: около 8-9 часов. Во время сна вырабатывается гормон роста, именно поэтому малыши спят значительно больше, чем взрослые. Если ребенок в школьном возрасте спит недостаточно, то он будет расти медленнее сверстников. Ребенок должен ложиться спать значительно раньше взрослых, не позднее 22 часов.

**Упражнение «Анаграммы» «Составляющие режима дня»**

Разделить участников, раздать карточки. Составить правильно слова. Из всех слов, необходимо выбрать только компоненты режима дня.

|  |  |
| --- | --- |
| ЗКУЛЬФИТРАУ–физкультура ДКАЗАРЯ – зарядка ЛКАЗАКА–закалка ЕНГИАГИ–гигиена ЛКАПРОГУ – прогулка  ДЗОРВОЬЕ – здоровье  МОТЬЮКПЕР – компьютер  АГРИ – игра  НЕДЬ – день | МОЪДЁМ – подъем  ВАТЗКАР – завтрак  ЖУНИ – ужин  БОДЕ – обед  ОНС – сон  РИКУО – уроки  ТЫДОХ – отдых  РОТУ – утро  ЧОНЬ – ночь |

Вывод:

Важно сочетать труд и отдых. Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Чтобы сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео,  компьютерные игры хороши в меру. Обязательно включать в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, плавание, занятия в спортивных секциях.

**Работа в группах «Составь режим дня».** У каждой команды набор карточек.

Задание расположить карточки с названиями режимных моментов по порядку и проставить предполагаемое время.

1.Зарядка  
2. Умывание  
3. Завтрак  
4. Школьные уроки  
5. Обед  
6. Прогулка  
7. Домашнее задание  
8. Прогулка  
9. Игры по интересам, чтение книг  
10. Душ  
11. Сон

Обсуждение получившегося режима дня.

**Вывод:** есть такая пословица «Здоровому все здорово», здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать. Важно правильно организовывать свой режим дня, так как он влияет на здоровье и учёбу. При правильном распределении времени хватает и на учёбу, и на отдых, и на развлечения.

(раздать памятки по режиму дня)

**Литература:**

1.Кодекс здоровья и долголетия. Подростковый возраст. «ГЭОТАР-Медия», 2006г.

2.[Куинджи Н.Н.: Валеология. - М.: Аспект Пресс, 2001](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/27531/)

3. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. - М.: Аспект Пресс, 2000

4. Волшкова Т. В. «Режим дня в жизни школьников» (м., 1979 г.)

5. Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Яцышин С.М., Методическое пособие по реализации программы первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста. Москва, 2009г



**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Псковской области**

**«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Профилактическое занятие «Основы личной гигиены»**

Рекомендовано: 1-6 класс

Продолжительность: 40 – 90 минут

Составлено:

Гайдук И.Н., заведующая отделением по организации и координации профилактической работы

Гринкевич В.Д., инструктор по гигиеническому воспитанию

Заходнова М.А., заместитель главного врача по социальной работе

**Цель:** развитие потребности школьников в чистоте и соблюдении правил личной гигиены

**Задачи:**

* способствовать привитию навыков правильного ухода за своим телом и применение их на практике;
* сформировать потребность у школьников соблюдать правила личной гигиены.

**Актуальность проблемы.**

Личная гигиенаявляется системообразующим элементом формирования и обеспечения здорового образа жизни каждого человека. Это раздел гигиены, изучающий и разрабатывающий нормы и правила предупреждения заболеваний, сохранения и укрепления здоровья на индивидуальном уровне путем соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни и деятельности. Личная гигиена не только составляет основу здорового образа жизни, но и делает эффективными профилактику разных заболеваний. В предупреждении заболеваний и стимулировании здорового образа жизни детей и подростков значительная роль принадлежит школе. Бесспорно, что основа здорового образа жизни, выработка потребности в соблюдении его норм и правил необходимо начинать со школьного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте в период воспитания и обучения в школе. Именно в школьном возрасте формируются такие качества личности, как коммуникабельность, нравственность, духовность, честность, а также гигиенические привычки и навыки, необходимые здоровые потребности. Чтобы достичь успеха в поднятии уровня санитарно-гигиенической грамотности в сохранении и укреплении здоровья, необходимо в значительной степени повысить ответственность учащихся за свое здоровье. Привитие школьникам навыков личной гигиены будет способство­вать повышению медико-гигиенических знаний, предупреждению заболеваний, травматизма, отравлений организма, предупреждению близорукости и нарушения осанки, различных инфекционных заболеваний .

Более чем у половины школьников не закреплены целесооб­разные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соб­людение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены. Следует также отметить, что качество применения этих навыков с возрастом снижается. В процессе осуществления воспитательной работы с детьми, особенно младшего школьного возраста, необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

**Ход проведения:**

**Групповая дискуссия.**

Педагог на доске прикрепляет пословицу «***Чисто жить – здоровым быть!»***

Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете эту пословицу?

- Почему люди следят за чистотой своего тела?

- Какие части тела нужно содержать в чистоте?

- Как вы это делаете?

- А свою одежду вы тоже содержите в чистоте? как?

*(ответы детей)*

**Мозговой штурм: *«Что такое личная гигиена?»***

в центре доски расположена карточка с вопросом «***Что такое личная гигиена?»***. Участникам необходимо на 2 листках написать ответы и прикрепить на доску.

**Информация для педагога.** Гигиена детей и подростков – совокупность гигиенических правил, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Основы гигиены детей и подростков включают нормы надлежащего содержания тела, полости рта, половых органов, а также правильное использование средств личной гигиены, одежды и обуви. Личная гигиена – совокупность мероприятий по сохранению и укреплению здоровья человека путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда*,* занятия физкультурой*,* регулярные приемы полноценной пищи*,* чередование труда и активного отдыха*,* полноценный сон*.* К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Воспитание гигиенических навыков играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах. Для того чтобы ребенок избежал многих болезней, чтобы организм ребенка развивался нормально, чтобы ребенок пребывал в бодром настроении и в течение дня сохранял высокую работоспособность, он должен следовать весьма немногим простым, однако очень важным правилам личной гигиены. Чтобы достичь данной цели необходимо при организации занятий учитывать возрастные особенности детей, их потребность в саморазвитии, игре, подражании. А также использовать различные методы и приемы, способствующие гигиеническому воспитанию школьников.

***Личная гигиена*** – это уход за телом (кожа, зубы, волосы), гигиена одежды, обуви, закаливание. Личная гигиена играет большую роль в общении с людьми. Быть чистым и опрятным – значит проявлять уважение к окружающим.

**Упражнение «К нам пришла посылка».** Заранее готовятся «коробки» (можно мешки) с карточками, на которых изображены предметы: мыло, шампунь, мочалка, полотенце, мазь, лейкопластырь, бинт, карандаш, конфета, жвачка, щетка, салфетки, перчатки и др.

Участников разделить на группы по 4-5 человек, необходимо выбрать из мешка те вещи, которые помогают ухаживать за телом человека.

**Мини-лекция.**

**Гигиена кожи**

* Все части тела, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма. Руки необходимо мыть после прихода с улицы, после каждого посещения туалета, перед едой. Если нет возможности вымыть руки, можно использовать влажные салфетки.
* После мытья кожу нужно насухо вытирать чистым полотенцем.
* Очень полезно действуют на кожу, укрепляя её и закаляя также весь организм, водные процедуры: обтирание, обливание или душ.  Проводят их по утрам, после утренней гимнастики. Начиная водные процедуры, следует применять теплую воду, затем постепенно снижать температуру воды до комнатной, а после длительного применения водных процедур можно снизить температуру ниже комнатной на 2-4°С. После применения водных процедур, необходимо растереть кожу сухим полотенцем.
* Особого внимания требует уход за руками и ногтями. Под ногтями легко скапливается грязь,  кроме того, там могут оказаться и яйца гельминтов, поэтому ногти надо регулярно стричь и вычищать грязь из-под ногтей специальной щеткой.
* Не реже одного раза в неделю (лучше 2-3 раза) нужно обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом (в ванне, бане или душе) и обязательно менять нательное бельё. Порядок мытья должен соблюдаться следующий: сначала нужно вымыть голову в тёплой воде с шампунем, соответствующим вашему типу волос, затем мочалкой с мылом моют шею, туловище и руки и, наконец, ноги. После того как всё тело будет вымыто, нужно окатиться чистой водой.
* Гигиена половых органов осуществляется ежедневно.
* Здоровые волосы – это показатель хорошего физического здоровья. В волосах, особенно летом, скапливается большое количество пыли. Смешиваясь с потом и кожным салом, пыль образует на коже головы и волосах налёт (плёнку), в котором могут развиваться различные микроорганизмы и паразиты. Особенно тщательно должны ухаживать за волосами девочки. Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать прическу в порядке.

**Упражнение «Правильный совет».** Разделить участников на 3 группы, раздать карточки с заданиями. Дать время для обсуждения, выбрать правильные ответы и обосновать его.

**1 группа** «Тебя назначили дежурным. Нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки?

а) перед чтением книги;  
б) перед посещением туалета;  
в) после посещения туалета;  
г) после того, как поиграл кошкой;  
д) после игры в баскетбол;  
ж) перед едой;  
з) перед тем, как идешь гулять.

**2 группа «**Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?»

а) положить палец в рот;  
б) помыть кожу вокруг ранки теплой водой и с мылом;  
в) намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой;  
г) намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой.

**3 группа «**Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?»

Мыло, зубная щетка, шампунь книга, полотенце для рук, мочалка, зубная паста, тапочки, полотенце для тела, расческа, куртка, трусы, рубашка.

**Мини-лекция. Гигиена зубов и полости рта**  
Гигиена полости рта давно стала обязательным компонентом культуры человека. Регулярная и правильная гигиена полости рта на 90% обеспечивает здоровье зубов.

При соблюдении правил гигиены полости рта рот выглядит здоровым, а дыхание – свежее и приятное. Это означает, что:

* Зубы выглядят чистыми и свободными от зубного камня
* Дёсны здоровые, не болят и не кровоточат во время чистки
* Отсутствует неприятный запах изо рта

Гигиена полости рта делится на профессиональную и индивидуальную. Профессиональную гигиену полости рта осуществляет стоматолог, он же обучает пациента, как правильно проводить индивидуальную гигиену полости рта и пользоваться различными средствами, которые выпускаются для этой цели.

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения.

Кариес – это заболевание зубов. Пародонтоз – это заболевание дёсен.

**Какие предметы необходимо иметь для ухода за полостью рта?** Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щётку, которую желательно использовать не более 3 месяцев. Эффективность ухода за зубами и дёснами зависит от зубной щётки. Выбирая зубную щётку, следует учитывать степень её жёсткости.

Очень важно правильно выбрать зубную пасту. Зубная паста бывает: гигиенической и лечебно-профилактической.

**Групповая работа. Р**азделить участников на группы. Каждая группа должна составить правила ухода за зубами.

Чтоб улыбки нашей свет сохранить на много лет, вы должны соблюдать правила:

1. Чисти зубы два раза в день;  
2. Ешь здоровую пищу, после еды полощи рот;  
3. Меняй зубную щётку каждые три месяца, храни её в чистоте;  
4. Посещай врача стоматолога два раза в год;  
5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые предметы.

**Вывод:** для нашего здоровья очень важно содержать ротовую полость в чистоте, чтобы избежать разных заболеваний, чтобы улыбка была красивой

Чистить зубы нам не лень –  
Чистим их два раза в день.  
Чистим зубки дважды в сутки,  
Чистим долго – три минутки  
Щёткой чистой, не мохнатой,  
Пастой вкусной, ароматной,  
Чистим щёткой вверх и вниз –  
Ну, микробы, берегись!  
Чтобы зубы не болели,  
Знают дети, знают звери:  
Каждый должен дважды в год  
Показать врачу свой рот!

**Мини-лекция. Гигиена одежды и обуви**

Одежда необходима для защиты тела человека от холода, ветра, грязи, пыли, укусов насекомых, механических и химических повреждений, сырости и т.д.

требования к одежде:

-

соответствие вещей сезону: в холодный период времени необходимо носить утепленные вещи, а в жаркую пору более легкие, в которых вам будет удобно и комфортно;

- соответствие одежды своему предназначению: для занятий спортом требуется спортивный костюм, не вызывающий дискомфорта и не стесняющий движений;

- следует отдавать предпочтение вещам, изготовленным из натуральных тканей, т.к.   
 в ней вам должно быть удобно ходить и дышать.

 - одежду следует регулярную стирать, необходимо ежедневно менять нижнее белье, носки, гольфы и колготы. Запрещается ношение чужой одежды и обуви;  
- одежда должна быть своего размера, чтобы не испытывать неудобств во время ее ношения;

- должна быть удобная и свободная обувь, которая соответствует конфигурации и размеру ноги, климату, погоде, роду деятельности человека. Если обувь неудобна, она может стать причиной возникновения трещин и мозолей. От обуви очень часто зависит хорошее самочувствие и настроение. Стоит всегда помнить, что за обувью нужно ухаживать — чистить, сушить и наносить крем.

**Групповая работа. Р**азделить участников на группы. Каждой группе дать задание: выбрать и написать список вещей, которые нужно взять в поход, в поездку на море и т.д.

**Гигиена жилища**

* для поддержания чистоты жилища нужно ежедневно вытирать пыль, подметать пол влажной щеткой (мыть пол следует не реже одного раза в неделю), по мере загрязнения, мыть окна. Мягкую мебель и ковры лучше чистить пылесосом;
* чтобы воздух был всегда чистым, помещение необходимо хорошо проветривать, открывая форточку на 30 минут не менее трех раз в день: утром во время зарядки, при уборке помещения и перед сном;
* летом окна следует держать открытыми;
* в комнатах по возможности должна поддерживаться постоянная, комнатная температура воздуха: в теплое время года — от 22 до 25°С, в зимнее время от 20 до 22°С (но не ниже 18°С);
* особенно тщательно следует убирать кухню. Для предупреждения появления мух, тараканов, грызунов не следует оставлять в открытом виде пищу и грязную посуду, пищевые отходы нужно собирать в закрывающееся ведро и своевременно их выбрасывать. Ванну следует мыть после каждого пользования. Унитазы мыть ежедневно специальной щеткой

**Литература:**

1. Вейн А.М. Бодрствование и сон : – М., Знание, 1991.
2. Кальченко Е.И. Гигиеническое воспитание и обучение школьников  – Н. Просвещение, 1994.
3. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1989.
4. Коростелёв Н.П., Калашникова С.В. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся начальной школы: – Н. 1976.
5. Лукъяненко В.П.  Формирование здорового образа жизни . – М.  2001.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.  - М. 1989.
7. Шалева С.П. Гигиена школьников. -  Н. 1997.



**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Псковской области**

**«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Профилактическое занятие «Основы правильного питания»**

Рекомендовано: 1-6 класс

Продолжительность: 40 – 90 минут

Составлено:

Гайдук И.Н., заведующая отделением по организации и координации профилактической работы

Гринкевич В.Д., инструктор по гигиеническому воспитанию

**Цель:** формирование у школьников ценностного отношения к собственному здоровью; освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Расширить знания школьников о правилах питания, направленных на сохранение и   укрепление   здоровья, формирование готовности выполнять эти правила.
* Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.
* Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

**Актуальность проблемы**

Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения.  
 Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты. Потребности человека в  различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в пищевых веществах влияют также такие факторы образа жизни, как уровень физической активности, стресс, курение, потребление алкоголя. Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях. Вот почему здоровое питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов. Проблема  здорового  питания  одна  из  самых  актуальных  в  наши  дни.  Полноценное  питание  предусматривает  потребление  достаточного  количество  белков,  жиров,  углеводов,  витаминов,  макро и  микроэлементов  для  нормального  функционирования  организма  в  целом.  Многие  болезни  желудочно-кишечного  тракта  «молодеют» - это  гастриты,  язвенная  болезнь  желудка,  различные  нарушения  обмена  веществ.  Наше  физическое  здоровье,  состояние  иммунитета,  долголетие,  психическая  гармония  —  все  это  напрямую  связано  с  проблемой  здорового  питания  человека.

Для  школьников  проблема  питания  стоит  особенно  остро.  В  связи  с  недостатком  времени.  Характерен  в  основном  сидячий  образ  жизни  гиподинамия.  В  сочетании  с  плохим  рационом  питания  это  пагубно  влияет  на  организм  и  его  состояние.  Школьная  пора  очень  насыщенна  и  разнообразна,  отличается  большим  перенапряжением  нервной  системы.  Нагрузка,  особенно  в  период  учебы,  значительно  увеличивается .  Хроническое  недосыпание,  нарушение  режима  дня  и  отдыха,  характера  питания  и  интенсивная  информационная  нагрузка  могут  привести  к  нервно-психическому  срыву.  В  компенсации  этой  негативной  ситуации  большое  значение  имеет  правильно  организованное  рациональное  питание.

**Ход проведения:**

**Групповая дискуссия**: Педагог зачитывает строки из стихотворения К.И. Чуковского "Барабек" и предлагает ответить на вопросы. Желательно, чтобы была возможность высказаться всем.

Робин Бобин Барабек   
Скушал сорок человек,   
И корову, и быка,   
И кривого мясника,   
И телегу, и дугу,   
И метлу, и кочергу,   
Скушал церковь, скушал дом,   
И кузницу с кузнецом,   
А потом и говорит:   
"У меня живот болит". 

Вопросы для обсуждения:

- Почему заболел живот у Робина Бобина?

- Чем опасно переедание?

Упражнение «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»

Педагог предлагает детям на циферблате часов правильно указать время завтрака, обеда, полдника и ужина.

Информация для педагога

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Младший школьник должен есть не реже 4 раз в сутки. Перерывы между приемами пищи — не более 4—5 часов. Это объясняется тем, что в организме ребенка происходят активные процессы роста и созревания систем, происходит перестройка обмена веществ и т. д. Все это требует большого расхода энергии и, соответственно, потребления пищи.

Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер: 25—30% на завтрак, 35—50% на обед, 5—10% на полдник, 20—25% на ужин.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1:1:5. Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня. Рацион питания должен строиться с учетом веса и типа телосложения ребенка.

ТИПОВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Завтрак дома 7.30 — 8.00

Горячий завтрак в школе 11.00 — 11.30

Обед дома 14.00 — 14.30

Полдник 16.30 — 17.00

Ужин 19.00 — 19.30

Групповая дискуссия «Режим питания школьника» (предложен Максимовой Т. В., школа № 376, г. Пермь). Педагог зачитывает вопросы и дает возможность учащимся высказать свое мнение. Когда обсуждение будет закончено, сообщает правильный ответ.

Вопросы для обсуждения:

1). Сколько раз в день школьник должен принимать пищу?

а) 2 раза;

б) 4—5 раз;

в) 7 раз.

2). Перерывы между едой должны быть не больше:

а) 1 часа;

б) 3—4 часов;

в) 6 часов.

3). Можно ли обойтись без завтрака в школе?

а) да;

б) нет;

в) не знаю.

14). Нужно питаться в одно и то же время, потому что:

а) организму нужна пища;

б) желудок начинает вырабатывать желудочный сок;

в) так хочет мама.

**Мозговой штурм «Прежде чем за стол мне сесть,  я подумаю, что съесть»**.

Педагог задает участникам вопрос: прежде чем за стол мне сесть,  я подумаю, что съесть - почему так говорят?    (необходимо записать ответы на доске)

Упражнение «Самые полезные продукты»

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Мини-лекция.** Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с  18 до 19 часов в максимальном количестве, а небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

         НИИ Питания РАМН, разработал пирамиду здорового питания, состоящую из пяти групп пищевых продуктов.

«Пирамида Здорового Питания» наиболее наглядно показывает правильное и сбалансированное питание: - хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы – 40%;

- фрукты, овощи и зелень – 30%;

- молоко, кисломолочные продукты, сыры – 12,5% ;

- мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца – 12,5%;

- жиры, сладости, закуски – не более 5%

Вывод: За многие годы были сформулированы три основных правила в питании разнообразие, умеренность и своевременность.

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Необходимо среди участников распределить роли «Продавец» и «Покупатели», «Кассир» и т.д. «Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор. На «продуктах» (карточках с их изображениями или названиями) указать калорийность. Предложить участникам приобрести продукты: для завтрака, обеда, ужина.

**Упражнение «Приготовь блюдо».** Разделите участников на группы по 3-5 человек, одна из которых «Эксперты». Н**а столе лежат карточки с названием продуктов:** вода, молоко, чай; картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис; соль, сахар; майонез, сметана, вода, молоко; макароны, рис, пшено, гречка; соль, сахар, масло растительное, масло сливочное, чипсы , Кока-кола, кетчуп, перец, зелень, колбаса, огурец, чеснок и т.д.

Из перечисленных продуктов группам необходимо приготовить блюда:

**Борщ**

**Гречневая каша**

**Омлет**

**Пельмени**

**Салат «Оливье»**

«Эксперты» оценивают работу групп и делают выводы.

Упражнение «Чем не стоит делиться»

На столе разложены: *вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко*.

Педагог просит поделиться с ней предметами, лежащими на столе. Участники должны определить — чем можно делиться и чем нельзя и как правильно это делать. Необходимо выслушать разные варианты ответов.

В ходе обсуждения следует обратить внимание на то, как следует разделить яблоко, шоколадку (нельзя откусывать, нужно разломить или воспользоваться ножом).

**Работа в группах «Составление Золотых правил питания»**

Разделите участников на группы. Предложите составить правила питания, оформить их на листе ватмана.

Вывод:

* **Главное – не переедайте.**
* **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
* **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
* **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
* **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

**Литература:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 20
7. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/04/04/konspekt-zanyatiya-zdorovoe-pitani>



**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Псковской области**

**«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Профилактическое занятие «Как не заболеть, когда другие болеют»**

Рекомендовано: 7-11 класс

Продолжительность: 40 – 90 минут

Составлено:

И.Н. Гайдук, заведующая отделением по организации и координации профилактической работы

Е.Н. Шершнева, фельдшер

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя,

от здоровья и жизнерадостности детей зависит их

духовная жизнь, умственное развитие, прочность

знаний, вера в свои силы

В. А. Сухомлинский

Цель: изменение ценностных и целевых установок школьников с ориентацией на своё здоровье, здоровый образ жизни, а так же на здоровье общества.

Задачи:

1. Получение теоретических знаний о своём здоровье, составляющих здорового образа жизни.
2. Овладение умениями принимать решения в сложных, критических жизненных ситуациях, руководствуясь принципами здоровья как приоритетной ценности человеческого бытия.

Культура здоровья - неотъемлемая часть общей культуры человечества. Многие это понимают, но не многим удается воплотить это понимание в действительности.  Сам человек является инициатором собственного поведения в отношении здоровья и эти процессы носят глубоко субъективный характер, поэтому педагоги должны целенаправленно создавать такие условия обучения, в которых каждый ученик может стать субъектом своего развития, созидания своего здоровья.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр сказал, что «вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него ре­шительно никакие внешние блага не могут доставить удоволь­ствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темпера­мента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. От­нюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине глав­ное условие человеческого счастья»

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что такое здоровье?

2. Считаете ли Вы себя здоровым человеком? Почему?

3. Что такое «здоровый образ жизни»?

4. Как Вы считаете, на сколько процентов Ваш образ жизни соответствует «здоровому образу жизни»?

5. Нужно ли Вам заниматься сохранением своего здоровья? Почему?

6. Занимаетесь ли вы физической культурой? Чем именно, сколько раз в неделю?

7. Придерживаетесь ли Вы какой-либо системы здорового питания? Какой именно, почему?

8. Какими оздоровительными мероприятиями Вы воспользовались бы, если Вам предложили неограниченный выбор?

9. Как Вы считаете, на сколько процентов образ жизни Ваших родителей соответствует «здоровому образу жизни»?

10. Считаете ли Вы своих родителей здоровыми людьми?

По определению ВОЗ «Здоровье - способ­ность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутрен­ним возмущениям, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличить деятельность полноцен­ной жизнедеятельности, т.е. обеспечивать свое благополучие»

Существует два вида:

1. Общественное здоровье характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма. Оно складывается в конеч­ном итоге из здоровья всех членов общества.
2. Индивидуальное здоровье — это здоровье каждого человека, оно включает такие формы поведения человека, которые по­зволяют ему улучшать свою жизнь, сделать ее благополучной, достичь высокой степени самореализации.

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)**

**определила факторы, влияющие на здоровье человека:**



**Критерии определения здоровья:**

* отсутствие болезни;
* нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
* полное физическое, духовное, умственное и социальное бла­гополучие;
* способность приспосабливаться к постоянно меняющимся ус­ловиям существования в окружающей среде;
* способность к полноценному выполнению основных социальных функций

Понятие «[здоровый](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazateli-individualnogo-zdorovya) [образ жизни](http://valeologija.ru/valeologija-russkij/13/91-obraz-zhizni)» объединяет все, что выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

* Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
* Здоровый образ жизни - это цельная, логи­чески взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и в уверенности, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья

**Академик Н. М. Амосов так формулировал основной принцип ЗОЖ: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».**

В каких же направлениях следует прикладывать усилия по укреплению здоровья:

1. [Рациональное питание](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/499-racionalnoe-pitanie-shkolnika): сбалансированное, богатое витаминами и натуральными продуктами, с низким содержанием холестерина и жиров.

2. Умеренная  [физическая активность](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/384-fizicheskaya-aktivnost): ходьба, бег, плавание, гимнастика.

3. Тренировка [иммунитета](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/458-osnovnye-ponyatiya-immunologii) - [закаливание](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/385-zakalivanie) (при отсутствии противопоказаний)

4. [Отказ от психоактивных](http://valeologija.ru/knigi/vozrastnie-osnovi-zdorovya-ajdarkin/otkaz-ot-vrednix-privichek) веществ (ПАВ): никотиносодержащая продукция, алкоголь, наркотические средства и психотропные вещества.

5. Соблюдение правил безопасности жизнедеятельности, в том числе соблюдение принципов безопасного поведения (соответственно возрасту человека).

6. Медицинская профилактика: регулярная диспансеризация.

7. Знание практических навыков сохранения здоровья, эффективного общения, сотрудничества и умения выходить из конфликта.

**Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы считать его здоровым?**

В этом должен помочь анализ факторов, приведенных в таблице, которые в нашем повседневном поведении помогают и вредят здоровью

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Положительные** | **Отрицательные** |
| Цели в жизни | Ясные, позитивные | Отсутствуют или неясные |
| Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка) | Удовлетворенность, ощущение благополучия | Неудовлетворенность, синдром неудачника |
| Настрой на долгую здоровую жизнь | Сформирован | Отсутствует |
| Доминирующее настроение (эмоциональное состояние) | Эмоциональная гармония | Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях |
| Уровень культуры — общей, духовной, нравственной, физической | Высокий | Низкий |
| **Отношение к здоровью** |  |  |
| Менталитет здоровья | Сформирован | Отсутствует |
| Уровень культуры здоровья, в том числе: | Высокий | Низкий или отсутствует |
| Осознанность отношения к здоровью | Сформирована | Отсутствует |
| Место здоровья в иерархии ценностей и потребностей | Приоритетное | Иные приоритеты (вещизм, карьера) в ущерб здоровью |
| Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (гигиеническое образование) | Высокий, стремление к повышению гигиенической образованности | Низкий, отсутствие стремления к освоению гигиенических знаний |
| Стиль жизни, в том числе: | Здоровый | Нездоровый |
| Социально полезная активная деятельность | Любимая работа (учеба), профессионализм | Неудовлетворенность работой (учебой) |
| Оздоровительная, в том числе физическая активность | Оптимальная | Отсутствует или недостаточна |
| Самоконтроль | Использование интегрального метода оценки своего состояния | Отсутствие, игнорирование последствий вредных привычек |
| Профилактика заболеваемости | Постоянная, эффективная | Неэффективная, необоснованное самолечение |
| Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни | Соблюдение, здоровые привычки | Вредные привычки, нездоровое поведение |
| Режим дня, труда и отдыха | Четкий, рациональный | Беспорядочный |
| Питание | Полноценное | Некачественное |
| **Состояние** |  |  |
| Вес | Нормальный | Избыточный или недостаточный |
| Профилактические медицинские осмотры | Регулярные | Несвоевременные |
| Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья | Соответствует | Не соответствует |
| Адаптационные возможности организма | Достаточные | Недостаточные |
| Наследственность | Неотягощенная | Отягощенная |
| Заболевания | Отсутствуют | Есть |
| **Условия жизни** |  |  |
| Социально-политические | Благоприятные | Неблагоприятные |
| Экономические (материальные) | Достаточные | Недостаточные |
| Экологические | Благоприятные | Неблагоприятные |
| Бытовые, в том числе влияние окружающих | Благоприятные | неблагоприятные |
| Стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту | Умеренные | Чрезмерные |
| Отношения в семье | Здоровые | Проблемные |
| Воспитание детей | С установкой на здоровье | Вопреки нормам ЗОЖ |
| Влияние на детей поведения родителей, педагогов, медработников | Положительное — примерами соблюдения норм ЗОЖ | Отрицательное — пренебрежение требованиями ЗОЖ |
| Круг общения (компания) | Приятный, здоровый | Нездоровый или недостаток общения, одиночество |
| Общественная оценка личности и деятельности человека | Положительная, одобрение и поддержка | Негативная, социальная изоляция, отсутствие поддержки |

С учетом всех указанных предпосылок, которым должна соответствовать здоровая жизнедеятельность человека, можно сформулировать принципы организации и содержания здорового образа жизни.

**Принцип ответственности за свое здоровье** только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. И, разумеется, каждый человек должен понимать, что его здоровье — это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей и сила страны.

Для обеспечения здоровья необходимо, чтобы человек в своем поведении постоянно помнил: крепкое и надежное здоровье является главным условием воплощения в жизнь богатейших физических, психических, умственных возможностей, которые заложила в нас от рождения природа, а продолжительность жизни человека может достигать 120-150 лет! Чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия, которые нельзя ничем заменить (например, таблетками).

Человек столь совершенен, что вернуть к здоровью его можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это потребует все больших усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои. Набор таких жизненно важных целей не так уж и велик: социальный успех, любовь, семья, страх смерти и некоторые др. Для их достижения человек должен уметь подчинять свои прихоти обеспечению самого дорогого природного дара — здоровья. Только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредящих здоровью соблазнов, человек может сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность.

**Принцип комплексности** нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого здоровья. Тренироваться должны все функциональные системы: сердечно-сосудистая, иммунитет, пищеварительная, опорно-двигательная, дыхательная и т.п. Воздействуя на любую из них, мы через так называемый «перекрестный эффект» добиваемся положительного (или отрицательного) воздействия на все остальные.

**Принцип индивидуализации** обусловлен той предпосылкой, что каждый человек уникален как с точки зрения биологической (генотипической), так и психологической и социальной. Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.

**Принцип умеренности** означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни не должны продолжаться более 24 — 36 часов. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению. При этом следует учитывать, что нагрузка любой системы в той или иной степени вызывает соответствующие сдвиги и в других, поэтому плохой сон, посещение бани, плохое самочувствие и пр. уже должны учитываться в организации, например, физических нагрузок. Следовательно, об умеренности нагрузок следует говорить с точки зрения организма в целом, а не только наиболее нагружаемой системы.

**Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха**. Как отмечал российский физиолог Н.Е. Введенский, «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно».

В живом мире жизнь поддерживается за счет согласования периодов активности и покоя. В полной мере это относится практически ко всем системам организма и к организму в целом. Периодическая смена этих состояний свойственна бодрствованию и сну, приему пищи, выполнению профессиональных обязанностей, отдыху и т.п. При этом важно таким образом строить образ жизни, чтобы последующий отдых в полной мере соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Поэтому, например, после большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать специально организованный физический труд (по эффекту «активного отдыха» он стимулирует более активное восстановление интеллектуального потенциала) или сон, после сытного обеда — физический покой. Такое разумное чередование позволяет организму рационально не только расходовать, но и восстанавливать свой потенциал. Забвение же этого принципа постепенно приводит к накоплению в организме последствий недовосстановления с развитием переутомления. У человека чаще всего оно проявляется в различных формах нарушений психической деятельности (неврозах).

**Принцип рациональной организации жизнедеятельности**. Так как принцип рационального чередования нагрузки и отдыха требует осознанного отношения человека к организации своего труда и отдыха, то, следовательно, надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если же исходить из того, что под работой понимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки и с соответствующей интенсивностью нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам.

**Принцип «сегодня и всю жизнь»**. Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам. Известно, что достигнутые годами результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закаливающих процедур.

Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе гигиенического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение навыков гигиены, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни.

**Американский психолог Абрахам Маслоу утверждал, что здоровым людям присущи, прежде всего, такие общие черты:**

* они способны лучше, ярче и адекватнее воспринимать действительность;
* они хорошо относятся к себе, другим и природе;
* они естественны, спонтанны и просты;
* они автономны и активны;
* они с уважением, радостью и удивлением воспринимают основополагающие жизненные блага, признавая их ценность;
* они обладают чувством солидарности;
* им присущ демократический склад характера;
* они моральны;
* их юмор носит не язвительный, а лёгкий философский характер;
* все здоровые люди без исключения склонны к творчеству.