

**Команда «Червячки»**  
**Акция «Что мы знаем о здоровом образе жизни?»**

Команда «Червячки» провела акцию «Что мы знаем о здоровом образе жизни?». Она была направлена на изучение какие знания существуют у современных школьников о здоровом образе жизни, расширение этих знаний.

### **Паспорт акции**

#### **Актуальность**

Современный темп жизни и развитие различных мобильных технологий увеличивает информационную нагрузку на школьников, также остаются важными вопросы профилактики вредных привычек современных школьников. Поэтому очень важно, чтобы ребята знали и могли самостоятельно оценить опасности, которые сегодня существуют для физического и психического здоровья молодого поколения.

**Целью** акции было рассказать ребятам о составляющих здорового образа жизни школьников и опасностях, которые их подстерегают в современном мире.

#### **Задачи:**

- 1) проанализировать наличие знаний у школьников о здоровом образе жизни (опрос)
- 2) рассказать о составляющих здорового образа современных школьников
- 3) провести оценку полученных знаний (опрос)

**Форма реализация проекта:** практическая, социально-значимая.

**Достигнутые результаты:** познакомили обучающихся с составляющими здорового образа жизни.

**Заключение:** по результатам проведенного опроса увидели, что необходимо систематически проводить обучающие и практические занятия на эту тему, привлекать к проведению подобных акций школьников разного возраста.

Команда "Червячки"  
Акция «Что мы знаем о здоровом образе жизни?»

Приложение



## **Здоровый образ жизни школьника**

***Вопросы перед беседой*** (письменные ответы на вопросы):

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Какие требования к питанию школьников вы знаете?
3. Все ли должны заниматься физкультурой или спортом. Почему?
4. Какая продолжительность сна должна быть в вашем возрасте?
5. Назовите вредные привычки современных школьников?

### **Содержание беседы**

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья истощается и человек становится заложником различных недугов.

### ***Здоровый образ жизни школьника: основные принципы***

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

1. создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
2. составление гармоничного режима труда и отдыха;

3. воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

### ***Правильное питание***

Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

### ***Требования к питанию школьника***

1. Питание должно соответствовать возрасту.
2. Питание должно обеспечивать энергозатраты организма с учетом динамики роста.
3. Питание должно быть сбалансированным, то есть содержать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов, а также включать необходимое количество витаминов и минеральных веществ.
4. Питание должно иметь достаточную кратность – не менее 3-4 раз в сутки.
5. Питание должно учитывать существующие проблемы со здоровьем.

Энергетическая ценность питания определяется калорийностью. Средние цифры нормальной калорийности суточного рациона школьника находятся в пределах 2200-2400 кКал для ребенка 7-10 лет и 2600-3000 кКал для школьника 12-17 лет. Калорийность должна учитывать интенсивность физической активности человека, поэтому для детей, посещающих спортивную секцию, принято условно добавлять 300-500 кКал в сутки.

**Команда “Червячки”**  
**Акция «Что мы знаем о здоровом образе жизни?»**

Из сложных углеводов в рационе школьника используют крупы (гречку, рис, пшено, овсянку и т.п.), макароны, овощи, выпечку. Жиры в обязательном порядке должны включать растительное и сливочное масло. Белки в рационе школьника должны быть полноценными и содержать существенную долю белков животного происхождения. Не стоит употреблять много соленого. Школьник должен получать молочные продукты, мясо, яйца, а также свежие овощи и фрукты, богатые витаминами.

Стоит минимизировать употребление чипсов, продуктов фаст-фуда и пищи с разнообразными красителями, ароматизаторами и консервантами.

### ***Распорядок дня***

Под распорядком имеется ввиду четкий план деятельности на день, при котором ежедневно совершаются однотипные действия: чистка зубов, прием пищи, приготовление уроков, посещение секции, свободное время. Когда школьник имеет распорядок дня, он быстрее и эффективнее адаптируется к учебе, больше успевает, как следствие – учебный материал усваивается лучше, успехи в школе повышают самооценку, формируется позитивный настрой на учебу, да и на жизнь в целом.

Особую важность распорядок имеет в отношении питания: доказано, что прием пищи в одно и то же время способствует отделению достаточного количества пищеварительных соков, а значит, пища будет усваиваться лучше и не возникнет проблем с пищеварением.

Сюда также входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

### ***Оптимальная физическая нагрузка***

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе. Необходимо играть во дворе в активные игры, утром делать зарядку, в выходные выезжать на природу, плавать – любая форма физической активности может оказать благотворное влияние на здоровье школьника.

### ***Закаливание***

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий. Вы можете обливаться холодной водой, обтираться холодным полотенцем или снегом, принимать контрастный душ – любой способ при условии регулярного использования и разумного применения будет хорош и оправдывает себя.

### ***Соблюдение гигиенических норм***

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

Соблюдение существующих гигиенических правил должно стать само собой разумеющимся:

1. Чистка зубов (1-2 раза в день).
2. Ежедневное мытье лица и всего тела
3. Мытье рук перед каждым приемом пищи.
4. Употребление для питья только питьевой (кипяченой) воды.
5. Достаточная термическая обработка пищи.

6. Использование только качественных продуктов питания с соблюдением срока годности.

7. Использование индивидуальных средств ухода (мочалка, зубная щетка, расческа).

8. Гигиена органов зрения (правила чтения и т.п.).

### ***Нормальная продолжительность сна***

Школьник обязательно должен высыпаться – это одно из важнейших правил здоровья и успешного обучения. Когда школьник засиживается за уроками до 11 вечера, то даже в случае блестяще подготовленного домашнего задания он будет не в состоянии ответить выученный параграф на уроке – недостаток ночного отдыха не даст ему собраться с силами и последовательно изложить свои мысли, не говоря уже о том, что недосыпание может стать причиной самых разных недугов. Нормальная продолжительность сна для школьника 1-8 класса – 9-10 часов, 9-11 класса – 8-9 часов.

### ***Борьба с перегрузками***

Нагрузка на современного школьника становится предметом сетований многих родителей, и, тем не менее, те же самые родители порой взваливают на своего ребенка сразу несколько секций и кружков. Понятно стремление родителей всесторонне развивать своего школьника, однако во всем нужно знать меру.

Всегда у школьника должно оставаться свободное время на занятия по интересам.

### ***Отказ от вредных привычек***

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Вся обстановка вокруг школьника должна строиться таким образом, чтобы ему было совершенно очевидно, что полезно, а что нет. Что мы имеем в виду под вредными привычками?

1. Многочасовое времяпрепровождение за компьютером (гаджетами).
2. Прием пищи за компьютером (гаджетом).
3. Чтение лежа.
4. Курение.
5. Прием алкоголя.
6. Наркотики.
7. Неправильный режим сна (поздно ложиться спать, невозможность утром встать)

### ***Планирование свободного времени***

Свободное время – вещь необходимая и полезная, однако если свободного времени много (например, в выходные или в каникулы), то оно требует систематизации. Непорядок, когда ребенок часы напролет просиживает перед компьютером или перед телевизором за просмотром мультфильмов и т.д. Используйте свободное время для активных игр на свежем воздухе, помогайте родителям по хозяйству, выполняйте их какие-нибудь задания или поручения. Такой подход к организации свободного времени убережет от развития вредных привычек, поиска опасных приключений и знакомства с сомнительными компаниями.

### ***Благоприятная психологическая обстановка в семье***

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.



**Команда “Червячки”**  
**Акция «Что мы знаем о здоровом образе жизни?»**

Вопросы после беседы (письменные ответы на вопросы):

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Какие требования к питанию школьников вы знаете?
3. Все ли должны заниматься физкультурой или спортом. Почему?
4. Какая продолжительность сна должна быть в вашем возрасте?
5. Назовите вредные привычки современных школьников.

Использованный ресурс:

<https://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnika.html>