

СОШ № 44

**Презентация курса
индивидуально-групповых занятий
«Расти здоровым»**



**Виноградова Елена Николаевна,
учитель биологии**





Программы курсов **«За здоровый образ жизни»** для 5-6 классов и **«Здоровье в твоих руках»** для 7-9 классов разработаны департаментом образования администрации Ярославской области под редакцией старшего преподавателя кафедры естественно научных дисциплин Т.В.Немцевой в 2006 году



Программа предложена для основных общеобразовательных школ в качестве факультативного и индивидуально-групповых занятий курса.

Основная линия развития МОУ «СОШ № 44» - создание в школе максимально благоприятных и комфортных условий, способствующих формированию духовного, нравственного, физического здоровья и социализации ребенка. Для проведения индивидуально-групповых занятий используется учебное пособие для ученика, учителя и родителей «Расти здоровым», авторы: Маюров А.Н., Маюров Я.А.



В содержании курса несколько составляющих: здоровьесформирующая, здоровьесберегающая, экологическая, биологическая, коммуникационная. Важнейшую роль играют определенные крупные, стержневые темы, постоянно раскрывающиеся и обогащающиеся по мере перехода детей из одного класса в другой: **физическое и психическое здоровье;** **здоровый жизненный стиль;** **культура безопасности жизнедеятельности;** **правильное, рациональное питание;** **профилактика вредных привычек**





Программа построена на основе принципов:

- Раскрой себя в каждом деле;
- Помни, что твоя сила, ценность для тебя и окружающих – это твое стремление к нравственному, физическому и психическому здоровью;
- Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги, защити его;
- Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям, поступкам;
- Оказывая помощь, обучая, не унижай достоинства человека;





Основной задачей курса «**Расти здоровым**» является пропаганда здорового образа жизни. Её содержание направлено на выработку у подрастающего поколения положительных социальных качеств личности – уверенности в себе, выносливости, самообладания, желания укрепить свое здоровье, правильно, рационально использовать природный потенциал своего организма

Цель курса: создать условия для формирования у школьников представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, для развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни





Образовательные цели:

- побудить порастающее поколение изучить свой организм, укрепить здоровье;
- научиться анализировать свой образ жизни, узнать причины нарушений в работе основных систем человеческого организма, дать понятие о мерах профилактики заболеваний;
- формировать умение рационально использовать время труда и отдыха;





Развивающие цели:

- развивать наблюдательность, навык правильной самооценки, самонаблюдения
- развивать умение дорожить здоровьем, неприязненное отношение к вредным привычкам;
- развивать стремление соблюдать режим дня, правила гигиены;
- развивать умение убеждать других учащихся в необходимости ведения здорового образа жизни





Воспитательные цели:

- осуществлять гигиеническое воспитание, способствовать формированию здорового образа жизни;
- осуществлять экологическое воспитание
- воспитывать любовь к людям, гуманное отношение друг к другу;
- помочь детям самореализоваться;
- воспитывать чувства ответственности за порученное дело;
- способствовать культурному проведению досуга детей;
- осуществлять эстетическое воспитание, развивать эстетический вкус детей;





Курс «Расти здоровым» включает в себя множество модулей, которые могут быть реализованы, как в рамках отдельного курса, так и в рамках проведения классных часов и др. мероприятий по темам (неделя естественных наук в 3 четверти, дни здоровья).

Для эффективной реализации курса необходимо просвещение не только детей, но и родителей по тематикам курса.

Для этого в рамках родительских собраний, классных часов, радиолинеек и других общешкольных мероприятий целесообразна демонстрация документальных фильмов, роликов, презентаций на данную тематику.





Главными эффектами реализации курса «Расти здоровым» должны стать:

- Сокращение потребления как школьниками, так и родителями (семья неотделима от школы) , продуктов быстрого питания, способствующих быстрому набору лишнего веса.
- формирование культуры здорового образа жизни;
- сохранение здоровья школьников

Основная сложность внедрения курса — преодоление в сознании детей и родителей закоренелых стереотипов, связанных со всеми аспектами здорового образа жизни (питание, алкоголь, табакокурение, наркотики, физическая культура).





Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

положительная динамика состояния здоровья школьников, снижение заболеваемости;

повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;

увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;

повышение приоритета здорового образа жизни;

охват горячим питанием в школьной столовой до 98 % учащихся школы;



СОШ № 44

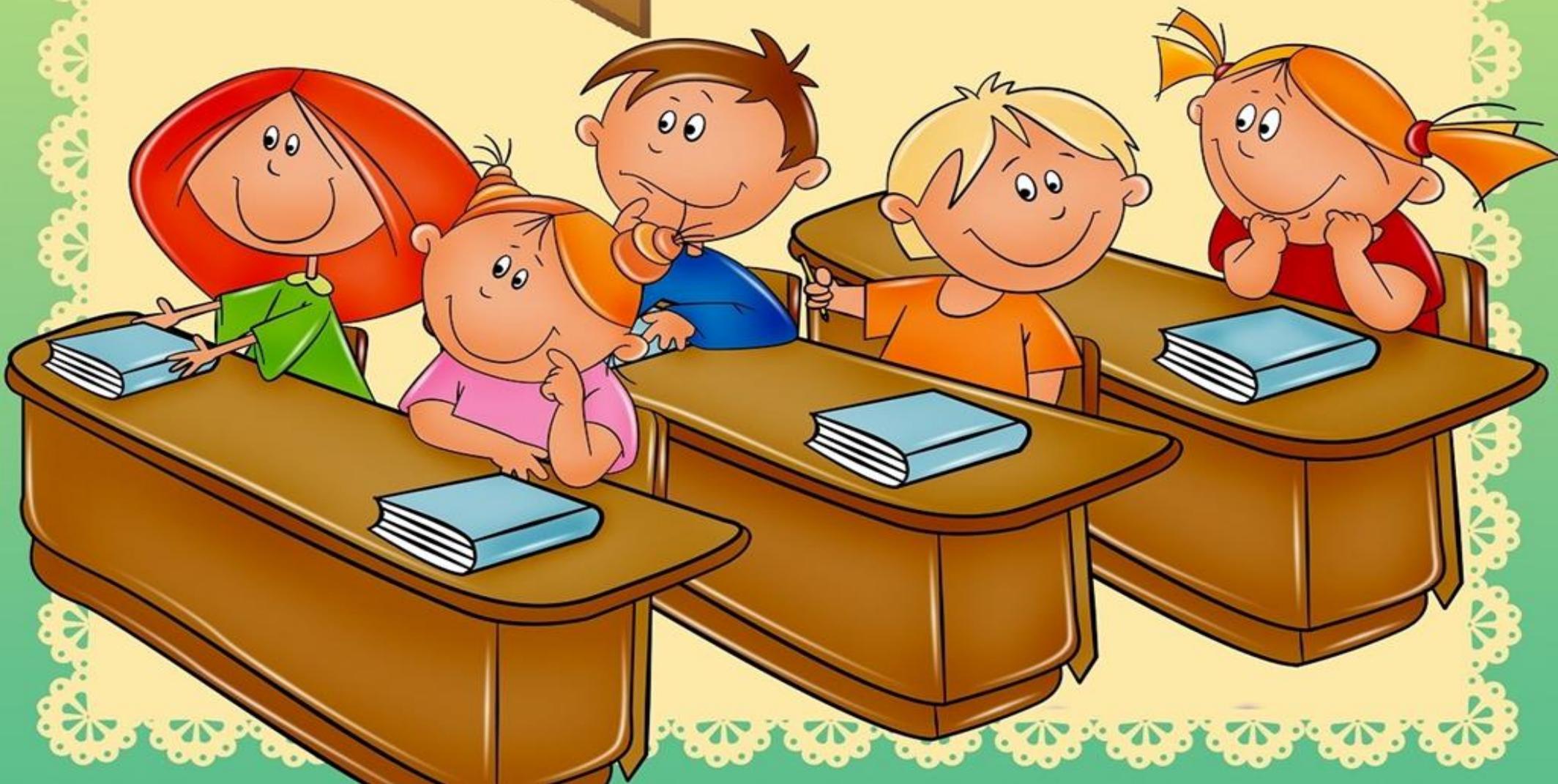
**Рост и вес
как категории физического
здоровья школьника**



Мастер - класс



Управление СВОИМ ВЕСОМ



Факторы, влияющие на здоровье

- ✓ Рациональное здоровое питание
- ✓ Физически активная жизнь
- ✓ Отказ от вредных привычек
- ✓ Умение справиться со своими собственными эмоциями и проблемами
- ✓ Соблюдение правил личной и общественной гигиены
- ✓ Закаливание и физкультура
- ✓ Настрой на здоровый образ жизни
- ✓ Экология окружающей среды
- ✓ Медицина
- ✓ Наследственность



Что ты знаешь о себе



Рост, см			
Тип телосложения			
Масса тела, кг	Взвешивание	формула Брока (рост, см - 100)	формула (рост, см x объем груди, см / 240 = идеальный вес)



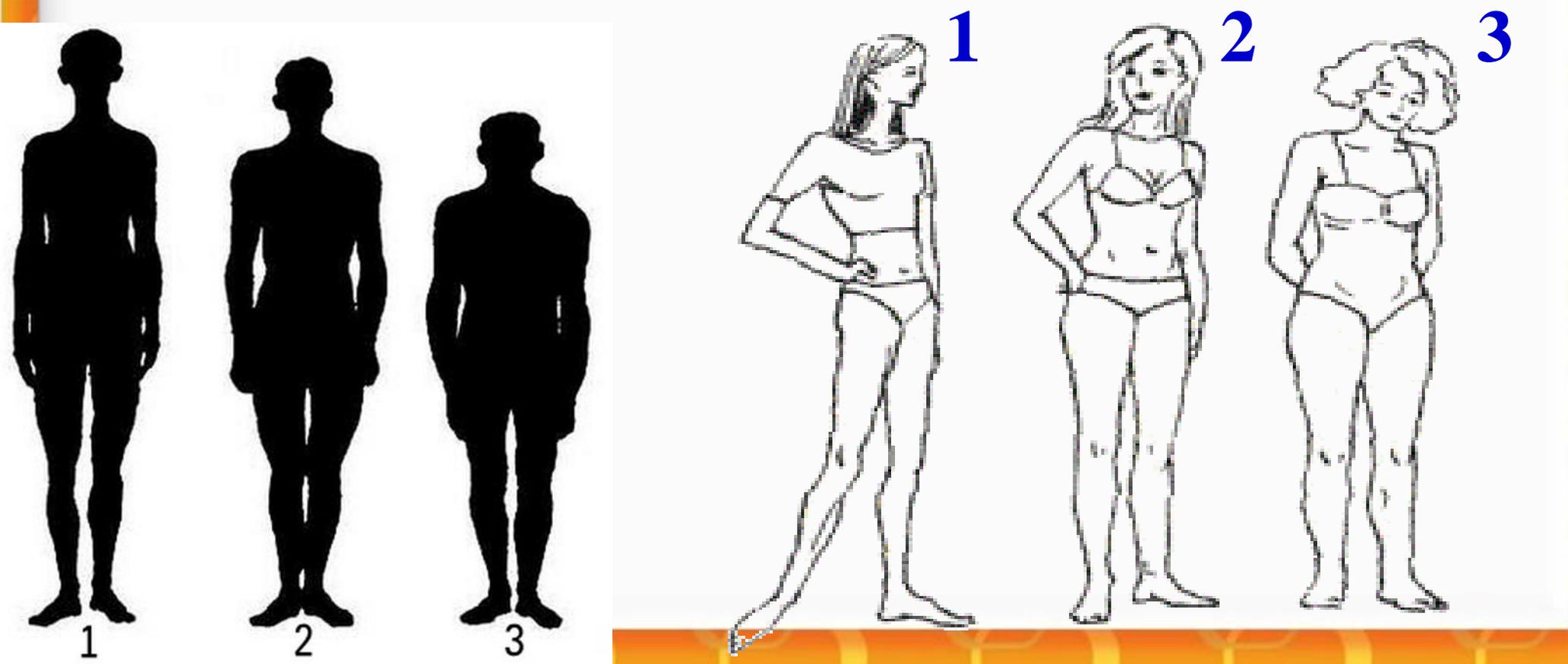
Как определить свой тип телосложения? Большим и указательным пальцами одной руки обхватите запястье другой там, где выступает косточка. Если обхватить не удалось - вы гиперстеник, если это получилось с большим трудом - нормостеник, если это получается легко — вы астеник.

Три типа личности по ТЕЛОСЛОЖЕНИЮ

Астеник (1) - человек с повышенным обменом веществ, узкими плечами, длинными ногами и руками

Нормостеник (2) - обычный человек со средней скоростью обмена веществ

Гиперстеник (3) - человек с укороченными руками, ногами, шеей и широкими плечами



Рост мальчиков от 13 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
13 лет	<141,8	141,8-145,7	145,7-149,8	149,8-160,6	160,6-166,0	166,0-170,7	>170,7
14 лет	<148,3	148,3-152,3	152,3-156,2	156,2-167,7	167,7-172,0	172,0-176,7	>176,7
15 лет	<154,6	154,6-158,6	158,6-162,5	162,5-173,5	173,5-177,6	177,6-181,6	>181,6
16 лет	<158,8	158,8-163,2	163,2-166,8	166,8-177,8	177,8-182,0	182,0-186,3	>186,3
17 лет	<162,8	162,8-166,6	166,6-171,6	171,6-181,6	181,6-186,0	186,0-188,5	>188,5

Вес мальчиков от 13 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
13 лет	<30,9	30,9-33,8	33,8-38,0	38,0-50,6	50,6-56,8	56,8-66,0	>66,0
14 лет	<34,3	34,3-38,0	38,0-42,8	42,8-56,6	56,6-63,4	63,4-73,2	>73,2
15 лет	<38,7	38,7-43,0	43,0-48,3	48,3-62,8	62,8-70,0	70,0-80,1	>80,1
16 лет	<44,0	44,0-48,3	48,3-54,0	54,0-69,6	69,6-76,5	76,5-84,7	>84,7
17 лет	<49,3	49,3-54,6	54,6-59,8	59,8-74,0	74,0-80,1	80,1-87,8	>87,8

Рост девочек от 13 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
13 лет	<143,0	143,0-148,3	148,3-151,8	151,8-159,8	159,8-163,7	163,7-168,0	>168,0
14 лет	<147,8	147,8-152,6	152,6-155,4	155,4-163,6	163,6-167,2	167,2-171,2	>171,2
15 лет	<150,7	150,7-154,4	154,4-157,2	157,2-166,0	166,0-169,2	169,2-173,4	>173,4
16 лет	<151,6	151,6-155,2	155,2-158,0	158,0-166,8	166,8-170,2	170,2-173,8	>173,8
17 лет	<152,2	152,2-155,8	155,8-158,6	158,6-169,2	169,2-170,4	170,4-174,2	>174,2

Вес девочек от 13 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
13 лет	<32,0	32,0-38,7	38,7-43,0	43,0-52,5	52,5-59,0	59,0-69,0	>69,0
14 лет	<37,6	37,6-43,8	43,8-48,2	48,2-58,0	58,0-64,0	64,0-72,2	>72,2
15 лет	<42,0	42,0-46,8	46,8-50,6	50,6-60,4	60,4-66,5	66,5-74,9	>74,9
16 лет	<45,2	45,2-48,4	48,4-51,8	51,8-61,3	61,3-67,6	67,6-75,6	>75,6
17 лет	<46,2	46,2-49,2	49,2-52,9	52,9-61,9	61,9-68,0	68,0-76,0	>76,0

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:

а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете:

а) всегда; б) не всегда; в) никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак:

а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:

а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:

а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу:

а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку:

а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб:

а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:

а) три-четыре раза ; б) один-два раза; в) один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:

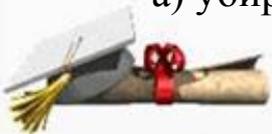
а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:

а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более

12. Прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда, нужно:

а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир.



Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

Обработка результатов:

«а» – 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

0-13 баллов – будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14-17 баллов – надо улучшить питание;

18-24 балла – отличный режим и качество питания



Избыточный вес (ожирение)

Серьезная проблема для здоровья

Низкая самооценка

Социальные проблемы (депрессия)

Сокращение продолжительности жизни

Проблемы с психикой



Дефицит массы тела у подростков:

- ✓ с вредными привычками - курением, пристрастием к алкоголю или привычкой проводить бессонные ночи за компьютером
- ✓ из-за серьезного стресса или в попытке соответствовать стандартам красоты
- ✓ из-за «быстрых» и несбалансированных диет (нервная анорексия - снижается мышечная масса, нарушается рост костей, половое развитие, страдают функции мозга)



Экспресс-диагностика

1. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
2. Завтракаешь ли ты дома?
3. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?
4. Нравится ли тебе питаться в школьной столовой? Почему?
5. Способствуют ли уроки физкультуры ЗОЖ?
6. Считаешь ли курс «Расти здоровым» полезным для школьников?

Результаты диагностики

1. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?

ДА- ч. НЕТ - ч.

2. Завтракаешь ли ты дома?

ДА- ч. НЕТ- ч.

3. **Вес:**
нормальный - ч.,
избыточный- ч., недостаточный- ч.

Результаты диагностики

4. Нравится ли тебе питаться в школьной столовой? Почему?

ДА- ч. НЕТ- ч.

5. Способствуют ли уроки физкультуры ЗОЖ?

ДА- ч. НЕТ- ч.

6. Считаешь ли курс «Расти здоровым» полезным для школьников?

ДА- ч. НЕТ - ч.

Рекомендации

Потрать время на хорошее пережёвывание пищи

Прожевывать пищу нужно медленно и тщательно. В спокойной обстановке. При тщательном пережевывании пищи: укрепляются десны, снижается нагрузка на сердце, вырабатывается должное количество слюны и пищеварительных соков в желудке и т.д.

Утром завтракай хорошо!

Нам постоянно говорят, что утром нужен легкий завтрак – это неправильно. Во время завтрака, желудок наиболее склонен к приему большого количества пищи, чем в течение дня. Кончай завтракать бутербродами и начинай есть кашу, пока не поздно. Также, в этом случае рекомендую перейти на двухразовое питание. Сделай так, чтобы во время завтрака съесть больше еды, по сравнению с другими приёмами пищи.

Приём пищи должен быть регулярный. Не пропускай еду

Не менее двух раз в день и не более четырёх. Желудок должен отдыхать. Поэтому между приёмами пищи должно пройти не менее четырёх часов. Это время нужно для того, чтобы твой организм усвоил все питательные вещества из переработанной пищи и выработал достаточное количество желудочного сока для переваривания очередной порции.

Рекомендации

Рацион питания должен быть разнообразным

Например, одними пельменями всю неделю питаться нельзя. Вообще, старайся не повторять блюдо несколько дней подряд.

Избегай: печенья, конфет, чипсов, газированных напитков

Все то, что имеет мало или не имеет совсем, питательной ценности.

Остерегайся потребления соли

Постоянное превышение суточной нормы (3 грамма) соли, может привести к нарушению обменных процессов в организме. Кроме этого, избыток соли в рационе питания человека, истощает костную ткань. То есть, хлорид натрия ускоряет выведение из твоего организма кальция.

Ешь много сырых овощей и пей много свежих соков

Витамины наиболее хорошо сохраняются именно в таком виде.

Выпивай от шести до восьми стаканов (200 мл.) минеральной (газированной) воды и/или фруктово-овощного сока в день

Из соков, предпочтение отдавай: апельсиновым, морковным, томатным, грейпфрутовым. Без сахара.

Рекомендации

Пей молоко

Для образования костной ткани и, соответственно, увеличения роста, необходим кальций, который содержится, именно, в молоке. Козье молоко усваивается почти сразу после приёма внутрь. Это происходит благодаря правильным пропорциям белков, жиров и углеводов. Пить сырым, козье молоко, не стоит. В нем часто обнаруживают возбудителей всевозможных болезней. Нужно кипятить. Коровье молоко усваивается не так идеально, как козье, но также способно принести пользу.

После каждого приема пищи следует отдохнуть

Не начинайте физическую работу сразу после еды. Оптимальное время для отдыха после еды: 30-60 минут.

Ешь витаминные добавки каждый день

Витамины и минералы, не всегда содержатся в той пище, которую мы едим. Поэтому витаминно-минеральные комплексы очень желательно внести в свой рацион.

**Желаем всем
крепкого здоровья
и дальнейшего
развития своего
роста...**

