МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

К. Маркса ул., д. 122, г. Красноярск, 660021
Телефон: (391) 211-93-10
Факс: (391) 221-28-26
mon@krao.ru
http://www.krao.ru
ОКОГУ 23280, ОКПО 79861099
ОГРН 1082468041611
ИНН/КПП 2460210378/246001001

13 ИЮН 2019 № 75-6684

На № _____

Заместителям глав
муниципальных районов
по социальным вопросам

О направлении методических рекомендаций

В рамках проведения летней оздоровительной кампании 2019 года министерство образования Красноярского края направляет для использования в работе методические рекомендации по реализации Просветительского проекта «Здоровый образ жизни как альтернатива вредным привычкам», разработанного в целях формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний специалистами Красноярского краевого Центра медицинской профилактики при поддержке педагогов Красноярского краевого института повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

Приложение: на 13 л. в 1 экз.

Первый заместитель министра Анохина Н.В. Анохина

Тетерина Ольга Васильевна
8 (391) 221-05-68

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Красноярский краевой Центр медицинской профилактики»

Просветительский проект «Здоровый образ жизни как альтернатива вредным привычкам»

Методические рекомендации

Красноярск
2019

УДК 613.95/.6(07)
ББК 51.204.0
П82

Составители: канд. мед. наук, доц. О.Ю.Кутумова;
канд. мед. наук Е.А.Демко

Рецензент: канд. мед. наук, доц., заведующая кафедрой здоровья и безопасности жизнедеятельности КГАУ ДПО«Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования»Т.В.Горячева;
доц. кафедры медико-биологических основ физической культуры и оздоровительных технологий Института физкультуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета Е.Н.Михайленко

П82 **Просветительский проект «Здоровый образ жизни как альтернатива вредным привычкам»**: метод.рекомендации / сост. О. Ю.Кутумова, Е. А. Демко. – Красноярск :КГБУЗ «ККЦМП», 2019. – 13 с.

Методические рекомендации освещают различные элементы здорового образа жизни подрастающего населения, акцентируясь на достаточной двигательной активности, как наиболее важной составляющей ЗОЖ в предупреждении возникновения вредных привычек. Издание предназначено для использования в просветительской деятельности как медицинскими, так и педагогическими работниками.

© КГБУЗ «Красноярский краевой Центр медицинской профилактики», 2019
© Кутумова О. Ю., Демко Е. А., составление, 2019

Просветительский проект
«Здоровый образ жизни как альтернатива вредным привычкам»

Цель просветительского проекта:

Привить детям и подросткам основы здорового образа жизни как системы здоровье сохраняющего поведения и предупреждения возникновения вредных привычек.

Задачи просветительского проекта:

1. Обучить детей и подростков методам самоконтроля жизнедеятельности в части влияния ее элементов на здоровье.
2. Отработать навыки здоровье сохраняющего поведения.
3. Мотивировать к ведению здорового образа жизни.

Целевая группа

Младший школьный возраст 6-10 лет
Средний школьный возраст 11-14 лет

Девиз просветительского проекта:

«ЗОЖ – наш лучший друг, от вредных привычек спасательный круг!» или «Элементов ЗОЖ прочная смычка – альтернатива вредным привычкам!».

План мероприятий просветительского проекта

Целевая группа	Мероприятия	Время проведения
Младший школьный возраст	Основное мероприятие	
	Лекция-презентация «Основы здорового образа жизни»	20 минут
	Дополнительные мероприятия	
	Кроссворды «Элементы здорового образа жизни	10 минут
	Соревнование детских команд по выполнению нормативов некоторых видов спорта ГТО(По согласованию с инструктором по физкультуре)	60 минут
Средний школьный возраст	Основное мероприятие	
	Лекция-презентация «Основы здорового образа жизни»	20 минут
	Дополнительные мероприятия	
	Викторина «Будь	15 минут

	здоров!»	
	Тестирование на знание вопросов ЗОЖ	10 минут
	Соревнование детских команд по выполнению нормативов некоторых видов спорта ГТО (По согласованию с инструктором по физкультуре)	60 минут

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации № 690 от 9 июня 2010 года «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года» одна из задач – «создание государственной системы профилактики немедицинского потребления наркотиков с *приоритетом мероприятий первичной профилактики*».

Первичная профилактика — комплекс медицинских и немедицинских мер, направленных на предупреждение развития отклонений в состоянии здоровья общих для всего населения и включает в себяформирование здорового образа жизни путем создания постоянно-действующей пропагандисткой системы, направленной на повышение уровня знаний о влиянии негативных факторов на здоровье; санитарно-гигиеническое воспитание; снижение распространенности курения и алкоголя; привлечение населения к занятиям физкультуры, повышение доступности различных видов оздоровления и т.д.

В рамках реализации данного просветительского проекта предполагается сконцентрировать усилия на просветительских мотивирующих мероприятиях для детей 6-10 лет и 11-14 лет.

Все мероприятия состоят из информационной, обучающей и игровой частей

Информационная часть просветительского мероприятия (основная часть)

Для ознакомления, запоминания и мотивирования детей обеих целевых групп к сохранению и укреплению своего здоровья проводится лекция «Основы здорового образа жизни».

К элементам здорового образа жизни относится:

достаточная двигательная активность,
рациональный режим труда и отдыха,
правильное питание,
позитивное психоэмоциональное состояние,
активная умственная деятельность,
увлечение любимым делом и досуговая занятость.

По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Зачем нам говорить о физической активности?У среднестатистического человека за последние 100 лет произошло снижение физической активности в 90 раз.Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.

Чем же нам это грозит? Недостаточная физическая активность, повышая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета, является одним из основных факторов риска смерти в мире.

Вид физической активности, при которой отмечается ритмическое сокращение мышц в течение длительного времениназывается *аэробной физической активностью.* Это бег, танцы, прыжки через скакалку, плавание, езда на велосипеде и др. Регулярная аэробная физическая активность оказывает тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

*Физическая активность, укрепляющая костную систему*особенно важна для детей и подростков, поскольку наибольший прирост костной массы происходит за год до начала и в период полового созревания.К ней относят бег, прыжки через скакалку, баскетбол,теннис и классики.

*Физическая активность, развивающая и укрепляющая мышечную силу*способствует улучшению общей физической подготовки,успешному развитию других физических качеств.Ее рекомендуется начинать с 10 лет.Применяются упражнения с повышенным сопротивлением, направленные на преодоление противодействия партнера, веса собственного тела, тяжести различных предметов, а также тренажерных устройств.

Примеры физической активности*умеренной интенсивности* – это быстрая ходьба, танцы, работа в саду, работа по дому и хозяйству, сбор урожая, активные игры, прогулки с домашними животными.

К физической активности*высокой интенсивности* относят бег, энергичный подъем в гору/восхождение, быстрая езда на велосипеде, аэробика, быстрое плавание, спортивные соревнования и игры (например, футбол, волейбол, хоккей, баскетбол), энергичная работа с лопатой или рытье канав.

Правила достаточной двигательной активности.

1. Молодые люди в вашем возрасте должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.

2. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для вашего здоровья.

3. У здоровых детей не получено доказательств вреда для здоровья от физической активности высокой интенсивности и ограничения малоподвижного образа жизни.

4. Малоподвижные занятия (чтение, работа на компьютере) не должны продолжаться непрерывно более 2 часов.

5. Физическая активность и отсутствие вредных привычек, как правило,идут параллельно.

6. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробную физическую активность.

7. Упражнения, развивающие и поддерживающие костно-мышечную систему должны включаться в этот час и выполняться не менее трех раз в неделю.

Достаточная двигательная активность позволяет развить костно-мышечную систему, иметь здоровые сердце и легкие, улучшить нервно-мышечную регуляцию, то есть координацию и контроль движений, поддерживать нормальный вес тела, *укрепить волю и воздержаться от вредоносных для здоровья привычек.*

Норма физической активности

6-10 лет

15-20 тыс. шагов

4-5 часов двигательный компонент

11-14 лет

20-25 тыс. шагов

3,4-4,5 часов двигательный компонент

15-17 лет

Мальчики 25-30 тыс шагов и 3-4 часа активности

Девочки 20-25 тыс шагов и 3-4,5 часа активности

Мифы о физической активности

1.Быть физически активным слишком дорого. Для этого необходимо оборудование, специальная обувь и одежда, а иногда вы даже должны платить за пользование спортивными сооружениями!

2. Я очень занят(а). Физическая активность занимает слишком много времени!

Начни с малого!

Вместо того чтобы ездить на лифте, лучше ходить по лестнице. Или выходить из лифта двумя-тремя этажами ниже, и оставшийся путь проходить пешком.

При пользовании общественным транспортом лучше выходить на несколько остановок раньше, чтобы пройтись пешком.

При езде на машине можно попросить родителей парковаться подальше, чтобы можно было пройтись пешком.

Прогулка в то время, когда с кем-то беседуете. Не обязательно сидеть при общении с друзьями и близкими! Гуляйте и получайте положительные эмоции!

Делайте физкультминутки, старайтесь пройтись на перемене в школе.

Рекомендации специально для Вас!

Проследите за собой! Составьте маленький дневник в течение нескольких дней и вы поймете, достаточно ли вы активны в течение дня.

Составьте свой личный режим! Начните свой день с утренней гимнастики, чтобы зарядиться бодростью.

Каждый день постепенно увеличивайте свою активность! Даже если вы будете каждый день в движении на 5 минут больше, чем вчера, то уже через две недели активность будет достаточна для вашего возраста.

Не останавливайтесь на достигнутом! Возможно, ваше самочувствие позволит вам заниматься физкультурой больше минимальной нормы, вы всегда можете пойти в спортивную школу и заниматься под руководством тренера.

Не забывайте про активные выходные! Ваш организм нуждается в активности и в выходные, общайтесь с близкими, гуляйте и радуйтесь жизни.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне!» - что это такое?

Стать участником движения может каждый желающий. Возраст начала сдачи норм ГТО - 6 лет. В зависимости от возраста различают 11 ступеней. В каждой возрастной категории имеются обязательные испытания, которые необходимо пройти для получения золотого, серебряного или бронзового знака отличия.

Нормативы сдаются по видам спорта:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
подтягивание на низкой и высокой перекладине;
поднимание туловища из положения лежа на спине
наклоны вперед из положения стоя;
прыжки в длину с места;
прыжки в длину с разбега;
плаванье;
бег на лыжах;
бег на короткие дистанции;
бег на средние и длинные дистанции;
метание мяча или спортивного снаряда;
рывок гири;
стрельба из пневматической винтовки.

Зачем сдавать нормы ГТО?

Быть подтянутым, крепким и спортивным – модно и здорово! Для самых маленьких участников – это еще и возможность бесплатно отдохнуть в Артеке, для выпускников школ – дополнительные баллы к ЕГЭ, для студентов – возможность получать повышенную академическую стипендию.

Правильное питание чрезвычайно важная составляющая ЗОЖ. Мы есть то, что мы едим (Гиппократ).

Принципы здорового питания

1. Баланс между расходом энергиии калорийностью потребляемой пищи.

2. Питание должно включать основные группы пищевых продуктов: овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу, мясо, молоко и молочные

продукты, яйца, крупы, макаронные изделия, бобовые, пищевые жиры, сладости и кондитерские изделия.

3. Из жиров предпочтение растительным маслам (подсолнечному, кукурузному и др.), а так же жирной морской рыбе (сельдь, горбуша, форель).

4. Рацион должен включать достаточное количество витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон. Их источниками служат фрукты и овощи (не менее 400 гр. в день), сухофрукты, хлеб из цельного зерна, крупы (гречневая и овсяная и др.).

5. Перегрузка избыточным количеством сахара, конфет, тортов, сладких напитков недопустима. Целесообразно ограничение в питании безалкогольных сладких напитков (газированных и негазированных).

6. Соли не более 5 гр. в день. Ограничить потребление соленых закусок (чипсов, соленых сухариков, соленого арахиса, солений и др.), а также полуфабрикатов, колбас, мясных и рыбных деликатесов с высоким содержанием соли.

7. Блюда следует готовить в отварном и тушеном виде, избегая обжаривания.

8. Питание вне дома, особенно в закусочных фаст-фуда (гамбургеры, чипсы, жареная еда и др.), приводит к повышению массы тела.

9. Режим питания предусматривает 4-5 приемов пищи в сутки каждые 4 часа.

Стресс присутствует в жизни каждого человека. Нужноизучить методы борьбы со стрессом, уменьшающие его негативное влияние на здоровье.

«Одиннадцать заповедей» преодоления эмоционального стресса

1. Стремитесь к поставленной цели и не вступайте в борьбу из-за безделиц.

2. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

3. Не старайтесь сделать все и сразу.

4. Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье.

5. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего показного и нарочитого.

6. Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий.

7. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей.

8. Если необходимо предпринять удручающе неприятное для Вас дело (разговор), не откладывайте его на «потом».

9. Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре), старайтесь увидеть свои «плюсы».

10. Ставьте реальные и важные цели в любом деле.

11. Научитесь разумно поощрять себя за достижение поставленной цели.

Нормальный полноценный сон является одной из составляющих здорового образа жизни у человека. Здоровый сонпоможет всегда быть активным, полным сил, энергии. Старайтесь спать не менее 8-ми часов, а для 5-6 классов – не менее 10 часов. Наиболее приемлемое время для сна в режиме дня с 22.00 до 6.00.

Презентация к лекции «Основы здорового образа жизни» состоит из 28 слайдов, освещает элементы ЗОЖ, уделяя немалое внимание достаточной двигательной активности (22 слайда), имеющей первостепенное значение в воздержании от вредоносных для здоровья привычек.

В презентации изложены 7 правил достаточной двигательной активности, основные сведения о физкультурно-спортивном движении ГТО,9 принципов здорового питания, «одиннадцать заповедей» преодоления эмоционального стресса.

Обучающая часть просветительского мероприятия (дополнительные мероприятия)

I. Кроссворды «Элементы здорового образа жизни» Кроссворд №1

Отгадайте слова в ячейках по горизонтали. В результате правильно отгаданных слов по горизонтали, по вертикале сложится очень важное слово.

1. В голове твоей и теле все расставить по порядку рано утром помогает ежедневная…
2. Извивается как уж прохладный и полезный…
3. Глаза закрываем, но видим как днем, ночью приходит к нам крепкий…
4. Сумка, без которой в походе никак, называется...
5. Для «моржей» и смельчаков зимой в мороз во льду реки прорубают…
6. Изобретать его нет смысла, он существует много лет, садись, крути педали быстро, помчит тебя…
7. На льду они скользки, ловки, это - фигурные, хоккейные…
8. Стать в итоге сильным, ловким помогает…

		1	з	а	р	я	д	к	а		
		2	д	у	ш						
	3	с	о	н							
		4	р	ю	к	з	а	к			
5	п	р	о	р	у	б	и				
		6	в	е	л	о	с	и	п	е	д
7	к	о	н	ь	к	и					
	8	т	р	е	н	и	р	о	в	к	а

Кроссворд №2

Отгадайте слова в ячейках по горизонтали. В результате правильно отгаданных слов по горизонтали, по вертикале сложится словосочетание из двух слов – соблюдение этого элемента ЗОЖ важно для поддержания здоровья.

1. Первый прием пищи.
2. Самый обильный прием пищи.
3. Вечерний прием пищи.
4. «Перекус» между обедом и ужином.
5. Вещества, поступающие в организм человека с пищей, очень важные для вашего здоровья (А, В, С и другие).
6. Что крайне необходимо после тяжелого труда.
7. Форма ежедневного ночного отдыха, необходимая для человека.
8. Комплекс утренних спортивных упражнений.

	1	з	а	в	т	р	а	к	
			2	о	б	е	д		
				3	у	ж	и	н	
4	п	о	л	д	н	и	к		
	5	в	и	т	а	м	и	н	ы

	6	о	т	д	ы	х	
	7	с	о	н			
8	з	а	р	я	д	к	а

II. Викторина «Будь здоров!»

Цель проведения викторины

Закрепить информационно-просветительский материал по вопросам ЗОЖ, изложенный в лекции-презентации, интерактивным методом обучения.

Задачи викторины

1. Оценить уровень усвояемости, представленного в лекции-презентации «Основы здорового образа жизни», просветительского материала.

2. Повторить вопросы ЗОЖ, обозначенные в презентации.

3. Мотивировать детей на ведение здорового образа жизни.

Вопросы викторины и содержание ответов

1. Какие элементы ЗОЖ Вам известны?

Достаточная двигательная активность, здоровое питание, соблюдение режима труда и отдыха, позитивное психоэмоциональное состояние, активная умственная деятельность, увлечение любимым делом и досуговая занятость, отсутствие вредных привычек.

2. Правила достаточной двигательной активности.

Перечислить 7 правил. Смотри стр. 5-6.

3. Принципы здорового питания.

Перечислить 9 принципов. Смотри стр. 7-8.

4. «Заповеди» преодоления стресса.

Назвать «одиннадцать заповедей» преодоления стресса. Смотри стр. 8.

5. Режима труда и отдыха.

Количество приемов пищи, продолжительность ночного сна, продолжительность двигательной активности.

6. Что такое ГТО и зачем сдавать нормы ГТО?

Расшифровать аббревиатуру, кто может стать участником движения, виды спорта ГТО, зачем сдавать нормативы.

Порядок проведения викторины

Присутствующих делят на две команды, выбирают капитанов. Капитаны команд тянут честный жребий, чтобы определить, какая из команд начнёт игру.

После обсуждения командой ответа на заданный вопрос в течение 5 минут капитан назначает отвечающего. Отвечающий излагает ответ, команда его дополняет.

Далее право на дополнение переходит другой команде.

Побеждает команда, которая дала больше правильных и наиболее полных ответов на вопросы и активно участвовала в дополнении ответов другой команды, за что члены команды получают грамоты, какие-либо призы.

III. Тестирование на знание вопросов ЗОЖ

Проводится специалистом, осуществляющим информационную и образовательную часть мероприятия, либо волонтерами. Используются мини опросные листы и перфокарты с отмеченными правильными ответами.

1. Сколько нужно заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, всего:

А. Не менее 60 минут.

Б. 30 минут.

В. Весь день.

Г. Не имеет значения.

2. Сколько непрерывно могут продолжаться малоподвижные занятия (чтение, работана компьютере):

А. Пока не закончится работа, фильм, игра.

Б. Не имеет значения.

В. Не более 45 минут.

Г. Не более 2-х часов.

3. Вредные привычки и двигательная активность:

А. Одно другому не мешает.

Б. Не совместимы.

В. Вредные привычки не влияют на результаты физической подготовленности.

Г. Вредные привычки повышают результаты физической подготовленности.

4. Чтобы быть физически активным необходимо:

А. Оборудование, специальная обувь и одежда.

Б. Много свободного времени.

В. Желание и правильная организация режима дня.

Г. Иметь финансы, чтобы платить за пользование спортивными сооружениями.

5. Сколько овощей и фруктов нужно съедать ежедневно:

А. Не имеет значения.

Б. Не менее 400 грамм в сутки (два фрукта в день).

В. Ребенку можно быть вегетарианцем.

Г. По желанию и аппетиту.

6. Чтобы избежать излишнего потребления соли необходимо, все верно, кроме:

А. Питаться дома.

Б. Ограничить/исключить потребление продуктов промышленного приготовления и полуфабрикатов

В. Нужно исключить соль из питания вообще.

Г. Ограничить потребление домашних солений.

7. Перегрузка простыми углеводами возникает, когда в пищу неограниченно употребляются:

А. Конфеты, торты, мороженое, газировка.

Б. Не имеет значения.

В. Зерновые (ячмень, просо, гречка).
Г. Фрукты и овощи.

8. Режим питания предусматривает питание:

А. По потребности.
Б. В зависимости от занятости другими делами.
В. Чем чаще, тем лучше
Г. Прием пищи 4-5 раз в день, из них 3 приема основных.

Вопросы/ответы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
А	+						+	
Б			+		+			
В				+		+		
Г		+						+

Оценка результатов тестирования

Каждый из 8 тестов имеет один правильный вариант ответа.

При оценке результатов тестирования учитывается количество неправильных ответов:

0-1 ошибка - знания вопросов ЗОЖ удовлетворительные;

0-2 2 ошибки и более - знания вопросов ЗОЖ неудовлетворительные.

Правильно ответившие получают грамоты, какие-либо призы.

IV. Соревновательная деятельность команд по сдаче нормативов ГТО

Проводится с привлечением инструкторов по физической культуре.

Каждый ребенок сдает нормы ГТО соответственно своей ступени: 6-8, 9-10, 11-12, 13-15 лет.

Виды спорта ГТО выбираются на усмотрение инструктора по физической культуре.

Команда, в которой наибольшее количество ее членов выполнило нормативы ГТО по своей ступени по, определенным инструктором, видам спорта, объявляется победителем, получает грамоты, какие-либо призы.

Профилактика вредных привычек начинается с первичной профилактики, в основе которой - соблюдение элементов здорового образа жизни.Освоение навыков ЗОЖ детским населением позволит сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровье сберегающее поведение во взрослом состоянии.