



Сборник буклетов и постеров по формированию функциональной «грамотности» в области здоровья.



2021 г.

Аннотация

Представленные сборники буклетов направлены на обогащение знаний в области здоровья для учителей, родителей и учеников, на раскрытие путей решения в формировании функциональной грамотности в области здоровья учеников. Авторы буклетов – педагоги и работники образовательных организаций Красноярского края

Редактор: Доброхотова Нина Владимировна, учитель физической культуры, МОБУ СОШ №3 им. А.С. Пушкина, г. Минусинск

Авторы буклетов и постеров:

1. Умения организовать среду как ЗС. Березенко Евгений Петрович, учитель физкультуры, МБОУ Гимназия 164, Рыбинский район.
2. Умения оценивать уровень физического состояния. Бородейка Анжела Вячеславовна, учитель биологии, МБОУ "Тиличетская СОШ", Нижнеингашский район.
3. Умения организовать среду как ЗС, умения оценивать состояние среды как ЗС. Вешникова Елена Валерьевна, учитель географии, МБОУ "Южно-Александровская СОШ № 5", Иланский район.
4. Умения оценивать уровень физического состояния. Гришаненко Наталья Николаевна, учитель музыки, МОБУ СОШ №3, Минусинск.
5. Умения управлением эмоциональным состоянием в процессе коммуникации. Дарбинян Светлана Ивановна, учитель музыки начальных классов, МБОУ СОШ № 18, Красноярск.
6. Умения, связанные с самоизменением. Живоглядов Юрий Вячеславович, учитель физической культуры, МКОУ Булатовская СОШ, Боготольский район.
7. Умения использовать полезные продукты питания, умения составлять и соблюдать режим питания. Зотова Ирина Валерьевна, учитель технологии, МБОУ СОШ №18, Красноярск.
8. Умения оценивать адекватность физической нагрузки. Кирдяшев Семен Викторович, преподаватель организатор ОБЖ, МБОУ СОШ 2, Канск.
9. Умения оценивать потенциальные возможности организма. Комаренко Леонид Антонович, преподаватель-организатор ОБЖ, МОБУ "СОШ №3 им. А.С. Пушкина", Минусинск.
10. Умение, связанное с саморегуляцией. Михайлов Анатолий Васильевич, учитель физкультуры, МКОУ Вагинская СОШ, Боготольский район.
11. Умения составлять и соблюдать режим дня сна, отдыха, физической и умственной активности с учетом биоритмов. Самышина Наталья Васильевна, учитель физической культуры, МАОУ ООШ №3, Сосновоборск.
12. Умения управлением эмоциональным состоянием. Сверчкова Лариса Ивановна учитель начальных классов МБОУ СОШ №18, Красноярск.
13. Умения регулировать физическую активность. Сибиряков Александр Васильевич, учитель физической культуры, МБОУ "Новониколаевская СОШ №9", Иланский район.
14. Способность управлять стрессом, поддерживать эмоционально-психическую устойчивость, адаптироваться в изменяющихся условиях. Терехова Екатерина Игоревна, учитель физической культуры, МАОУ «Гимназия №13 «Академ», Красноярск.
15. Умения поддерживать социальные контакты, умения вступать и вести коммуникации. Шаламова Ольга Александровна, педагог-психолог, МБОУ Школа № 106, Железногорск.

Пояснительная записка

Буклет – один из самых эффективных инструментов информирования о мероприятиях или событиях. Буклет позволяет сочетать значительный объем структурированной информации с красочным креативным оформлением.

Буклеты по формированию ФГВЗ – это возможность с минимальными затратами донести максимум информации.

Представленные сборники буклетов могут быть использованы при обучении функциональной грамотности в области здоровья в ОО, а также при пропаганде ЗОЖ.

В буклете обозначены определенные умения как умения функциональной грамотности в области здоровья (ФГВЗ). Сотрудники кафедры ЗиБЖ Красноярского института повышения квалификации, обобщив имеющиеся наработки в вопросах здоровья, ЗОЖ, их компонентов, а также исходя из определений функциональной грамотности, предложили модель функциональной грамотности в вопросах здоровья. Умения, указанные ниже, по их мнению, можно обозначить структурными компонентами ФГВЗ. Говоря иначе, если личность грамотна в вопросах здоровья, то она способна использовать и использует данные умения.

Ниже мы приводим список умений, а также цитируем опыт педагогов Красноярского края по апробации умений на практике в ОО.

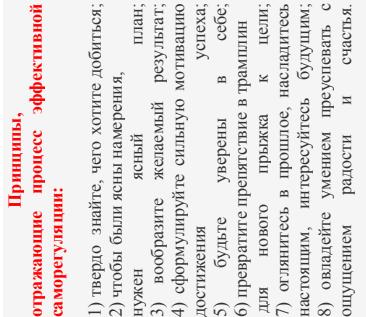
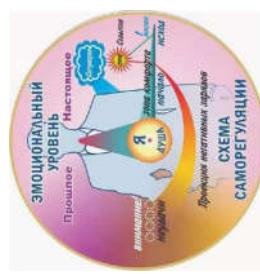
1. Умение, связанное с саморегуляцией - формируется через умения адекватно оценивать свою деятельность. Эффект был. Доведение начатого до конца и распределения своих сил. Формирование умений, связанных с саморегуляцией, отводится время в начале урока, в водной части.
2. Умения, связанные с самоизменениями – формируются через повышения сознательности и формирования навыков морально-волевого поведения. Эффект был при взаимоотношении с другими обучающимися. Это умение формируется в течении всего занятия.
3. Умения управлением эмоциональным состоянием – формируется при развитии эмоционального интеллекта и использовании алгоритма и методов управления эмоций. Эффект был при дифференциации эмоции. Необходимо выделить необходимое время урока на начальном этапе, а затем можно вставить в элементы урока.
4. Умения управлением эмоциональным состоянием в процессе коммуникации.
5. Умения поддерживать социальные контакты, умения вступать и вести коммуникации. Умения поддерживать социальные контакты, умения вступать и вести коммуникации формируются через взаимодействие в коллективе, как взрослому, так и в детском. Необходимо простроить весь урок так, чтобы он проходил в такой форме.
6. Способность управлять стрессом, поддерживать эмоционально-психическую устойчивость, адаптироваться в изменяющихся условиях формируется через

включение обучающихся в непривычные для них виды деятельности. Элементы новой деятельности встраиваются в ход урока.

7. Умения оценивать уровень физического состояния. Умения формируются через оценивание обучающихся оценивать уровень физического состояния и своего здоровья. Выделяется время в конце урока (рефлексия).
8. Умения оценивать потенциальные возможности организма. Умения оценивать потенциальные возможности организма формируются через систематическое выполнение упражнений. Время выделяется ходе урока, в зависимости от темы.
9. Умения оценивать индекса адаптационного потенциала (индекса Баевского). Умения оценивать индекса адаптационного потенциала формируются через овладение способами рассчитывать потенциальные возможности организма посредством различных тестов. Выделение отдельного времени на уроке в зависимости от программы.
10. Умения оценивать адекватность физической нагрузки формируются через овладение способами рассчитывать адекватную физическую активность. Выделение отдельного времени на уроке в зависимости от программы.
11. Умения регулировать физическую активность. Умения регулировать физическую активность формируются через овладение способами рассчитывать адекватную физическую активность. Выделение отдельного времени на уроке в зависимости от программы.
12. Умения использовать полезные продукты питания, умений составлять и соблюдать режим питания. Формируются через составления и соблюдения режима дня, питания и т.д. Выделить отдельное время и тему урока.
13. Умения составлять и соблюдать режим дня сна, отдыха, физической и умственной активности с учетом биоритмов. Формируются через составления и соблюдения режима дня, питания и т.д., плюс способы рассчитывать адекватность нагрузки и ресурсов организма. Нужно выделить отдельное время и тему урока.
14. Умения оценивать состояние среды как ЗС. Умения оценивать состояние среды как ЗС формируются через рефлексию и анализ своего актуального состояния в окружающей среде. Необходимо сначала провести занятие на данную тему, после проводить рефлексию после каждого занятия в конце.
15. Умения организовать среду как ЗС. Умения организовывать среду как ЗС формируются через рефлексию и анализ своего актуального состояния в окружающей среде, а также привносить новые позитивные изменения в среду. Необходимо, сначала провести занятие на данную тему, после проводить рефлексию после каждого занятия в конце.
16. Умения применять ЗСТ как составляющую образа жизни. Умения применять ЗСТ как составляющую образа жизни формируются через рефлексию и анализ своего актуального состояния в окружающей среде, а также привносить новые

позитивные изменения в среду, плюс ежедневную отработку данных умений на практике. Необходимо сначала провести занятие на данную тему, после проводить рефлексию после каждого занятия.

Функциональная грамотность в области здоровья. Учение, связанное с саморегуляцией



Саморегуляция –
правило вмешательства
на психике и волевые процессы:

(от лат. „приводить в порядок“, „налагать“) – целесообразное, относительно соответствующее изменениям условиям установление равновесия между средой и организмом.

Результат

Методы саморегуляции

поиск себя

Автор:
Михайлов А.В.
учитель физкультуры
МКОУ Вагинская СОШ
Боготольский район





Функциональная грамотность в области здравоохранения

«Учимся правильно общаться»

«Единственная настоящая роспись – это контакт»
Антуан де Сент Экзюпери
Развитие умений поддерживать социальные контакты, умений вступать и вести коммуникации (для учащихся, учителей и родителей)

Автор: Шамалова Ольга Александровна педагог-логопед. МБОУ Школа № 106, Жигулевск

Для учителей и родителей

- Развивайте эмпатию и конструктивность (понимание собственных чувств)
- Используйте безоценочные суждения
- Посenschайте и проводите самостоятельно различные тренинги общения (например, «барьеры общения», «способы решения конфликтов» и т.д.)
- Учитесь сами и формируйте у детей методом активного слушания, методом «личностно-смыслового общения».
- Проводите различные анкеты, опросники, как средства обратной связи.
- Учите и учитесь способам конструктивного преодоления конфликтов
- Выполняйте упражнения по развитию навыков общения
- Учите правилам речевого этикета

- Развивайте эмпатию и конструктивность (понимание собственных чувств)
- Используйте безоценочные суждения
- Посenschайте и проводите самостоятельно различные тренинги общения (например, «барьеры общения», «способы решения конфликтов» и т.д.)
- Учитесь сами и формируйте у детей методом активного слушания, методом «личностно-смыслового общения».
- Проводите различные анкеты, опросники, как средства обратной связи.
- Учите и учитесь способам конструктивного преодоления конфликтов
- Выполните упражнения по развитию навыков общения
- Учите правилам речевого этикета

Что поможет преодолеть стресс?

Чтобы быстро снять эмоциональное напряжение, после неприятности, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку

Автор: Тарехова Екатерина Игоревна, учитель физической культуры, МАОУ «Гимназия №13 «Академ» г. Красноярск

Функциональная грамотность в области здоровья.

Способность управлять стрессом, поддерживая эмоционально-психическую устойчивость, адаптируясь в изменяющихся условиях

- Вспомните свой какой-нибудь особо хороший и ценный поступок
- Пхваляйте себя за него
- Назовите свои положительные качества, которые помогли Вам добиться успеха
- Думайте о себе только хорошее
- Подумайте в целом о себе с любовью

Простые инструменты для управления стрессом

01	Сделай, что тебе нужно
02	Сделай, что тебе хочется
03	Сделай, что тебе интересно
04	Сделай, что тебе нравится
05	Сделай, что тебе не нравится
06	Сделай, что тебе не нравится
07	Сделай, что тебе хочется
08	Сделай, что тебе нужно
09	Сделай, что тебе интересно
10	Сделай, что тебе нравится

- Вспомните свой какой-нибудь особо хороший и ценный поступок
- Пхваляйте себя за него
- Назовите свои положительные качества, которые помогли Вам добиться успеха
- Думайте о себе только хорошее
- Подумайте в целом о себе с любовью

Для учащихся

Правильное общение определяется не тем, сколько слов в минуту вы произносите, насколько важна ваша информация и как вы умеете ее передавать. Хорошее общение – это первая очередь, умение слушать и быть услышанным.

Учусь общаться с людьми в самых обычных ситуациях – дома, в гостях на улице, знакомиться, вести беседу, узнавать другого, спрашивать вопросы. Учусь выражать свою чувства, говорить о том, что тебе нравится, а что нет. Не скрываю на вид своего мнения, манерами, привычками других людей. Но вовсе не обязаны быть такими, какими мы хотели бы их видеть.

Для учащихся

Правильное общение определяется не тем, сколько слов в минуту вы произносите, насколько важна ваша информация и как вы умеете ее передавать. Хорошее общение – это первая очередь, умение слушать и быть услышанным.

Будь внимательным к чувствам людей. Стараюсь наблюдать за их выражением лица, интонацией, позами, жестами и движеними. Тренировать наблюдательность начин с чего-нибудь общего, например, на первых порах погонойкой для маленькой лягушки. Затем переходи к жестам и т.д. Только так можно открыть для себя язык чувств, который нельзя услышать.

Для учащихся

Учусь общаться с людьми в самых обычных ситуациях – дома, в гостях на улице, знакомиться, вести беседу, узнавать другого, спрашивать вопросы. Учусь выражать свою чувства, говорить о том, что тебе нравится, а что нет. Не скрываю на вид своего мнения, манерами, привычками других людей. Но вовсе не обязаны быть такими, какими мы хотели бы их видеть.

Если ты испытал неудачу, не отчаивайся. Никакое умение не дается сразу, а умение общаться не из легких! Овладение искусством общения, а значит, искусством уважения человека, его внутреннего мира по-настоящему великкая задача.

Счастья тот, кто здоров

Счастья тот, кто здоров, тем более спокойствием духа и развивает свои карьеры.

Ф.Милега

Методы нормализации психического состояния в стрессовых ситуациях

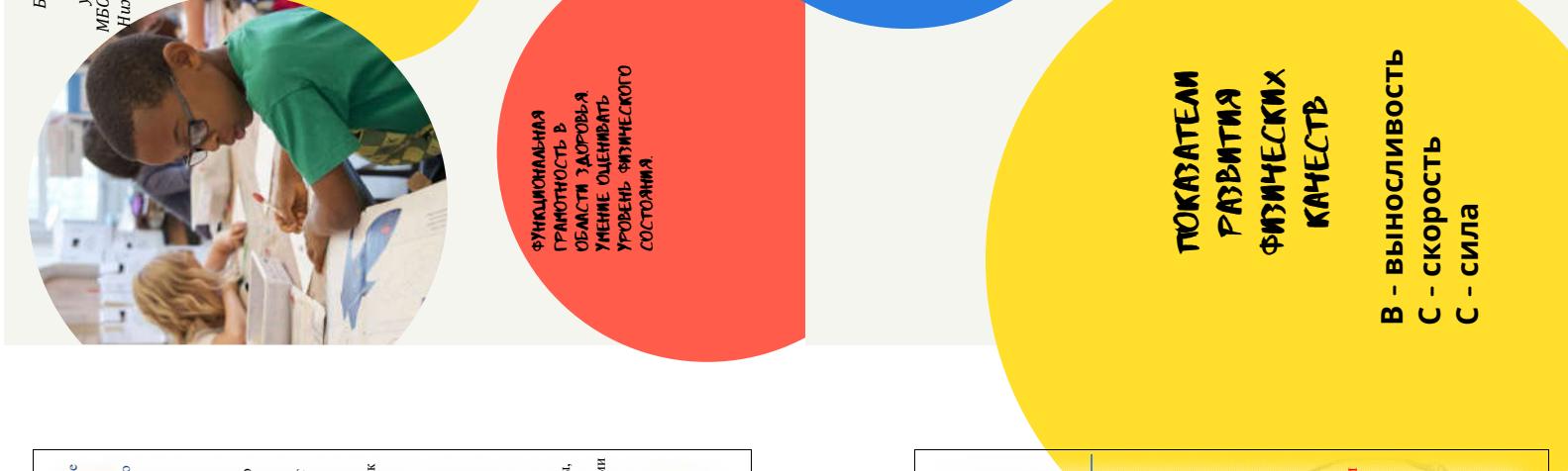
1. Следите за тем, чтобы не поддавались на провокации.
2. Погасите свет на некоторое время.
3. Обратите внимание на окружающие предметы.
4. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох.
5. Не спешите – ваши нервы в замке, стечено чисто вагатора.
6. Справедливое отношение – первенство шутки, которую невозможно.

Техники управления стрессом:

- Люд
- Интуиция
- Чистота, эмоции
- Взаимодействие
- Взаимодействие с людьми
- Смыслы
- Миссия, ценности
- Дух

Позитивный подход

Взаимодействие любовь – ходы, приятные – ЗОЖ



Методика оценки физического состояния.		Особенности физического состояния детей среднего школьного возраста.	
Методы физиометрии (измерение частоты дыхания, пульса, жизненной ёмкости лёгких, мышечной силы кисти и ставов ног) и методы соматоскопии (описанные выше в данных осмотре опорно-двигательного аппарата, позвоночника, осанки, формы грудной клетки, рельефа и упругости мускулатуры, формы стопы и эластичности кожки).		Для физического развития детей среднего школьного возраста характерно следующее: <ul style="list-style-type: none">- быстрый рост — около 4-7 см в год;- интенсивное увеличение массы тела — около 3-6 кг в год;-рост длины трубчатых костей рук и ног;-интенсивный рост в высоту всех позвонков;- быстрое развитие мышечной системы;- формирование всех функциональных систем;- усиление координации и с協овки;- способность к спорту.	
Методы индивидуальной оценки физического развития школьников: <ol style="list-style-type: none">1) генерализирующий метод2) индивидуализирующий метод		Формы занятий: <ol style="list-style-type: none">1. Утренняя гимнастика — положительно сказывается на развитии физических навыков и способности зависят не только физическая форма и состояние здоровья в будущем, но и прямое развитие ребёнка.2. Физкультминутка на уроках — снижает утомление, повышают участничество учащихся.3. Спортивные игры на переменах — полноценно отыгрывают и возвращаются к полноценной деятельности.4. Ежедневные занятия физической культурой в профильных группах решают задачи: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение физической и умственной работоспособности, регулярно и самостоятельно.5. Внеклассовые формы организации занятий: спортивные секции, спортивные соревнования в школе, туристские походы, дни здоровья.6. Формы проведения занятий физическими упражнениями в семье:<ul style="list-style-type: none">- утренняя гимнастика;- индивидуальные занятия;- активный отдых;- семейные походы.	
<i>Гришиненко Наталья Николаевна учитель физкультуры МОБУ СОШ №3 г. Минусинск.</i>		Функциональная грамотность в области здоровья. Менее оценивать уроки физического состояния.	

Основные задачи занятий физической культуры.		Продолжительность занятий.	Умения оценивать уровень физического состояния.
В подростковом возрасте задачами занятий физической культуры является укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формированию правильной осанки, повышение общей работоспособности и привития гигиенических навыков;		Для детей, подростков и юношей среднего возраста продолжительность занятий должна составлять не более 2 часов. Минимальная длительность тренировок для людей любого возраста – 30 минут в день.	
В возрасте 12-15 лет ВОЗ рекомендует по будням ходить пешком в школу и домой (ходьбу можно заменять поездкой на велосипеде), занятия спортом 3-4 раза в неделю. В выходные дни можно совершать пешеходные прогулки, плавать, заниматься другими видами спорта.		Важными средствами физического воспитания является закалывание солнцем, воздухом, водой. Соблюдение правил личной и общественной гигиены (уход за своим телом, санитарно-гигиеническое состояние мест занятия, инвентаря).	

ВАЖНО!
Физическое состояние также определяется законами наследственности.

Физическое состояние также определяется законами наследственности.

**Функциональная
«грамотность» в
области
здравоохранения**

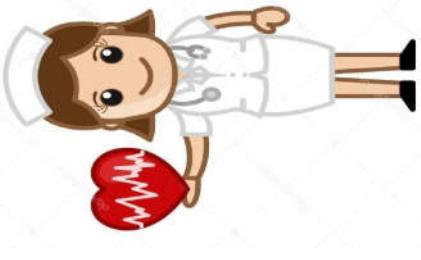
ЦНППМ
**Центр непрерывного
повышения
педагогического
мастерства**

**Умения оценивать
потенциальные воз-
можности организма.**

Способ: индекс(троба)
Руфье по формуле:
(4*(Р1+Р2+Р3)-200)/10

**Приемы
непрерывного
повышения
педагогического
мастерства**

Автор
Комаренко Леонид Антонович
преподаватель-организатор
ОБЖ
МОУ «СОШ №3 им. А.С.
Грицина»
г. Минусинск.



**Единственная
красота, которую
я знаю, это
здраво**

**Оцениваем
результаты:**

Менее 3 – супер, отлично!!!
3 – бочень, даже не плохо!

7 – 9 средненько;
10 – 14 стоят более внимательно
Отнести к физическим
самостоятельно

1. Сядим расслабленные пять
минут.

3. Приседаем 30 раз за 45 секунд
и замеряем пульс 15 секунд.
Это будет Р2;

4. Отыхаем 45 секунд и заме-
рем пульс за 15 секунд. Это Р3;
Вычисляем индекс (троба)
показает, насколько
«тренирован» наше сердце, как
оно готово подстраиваться под
физические нагрузки.

15 и выше сердечная
нагрузка;

15 и выше сердечная



Нагрузка в каждый момент —
и передвижной — меняющейся по ходу
упражнения. Кроме того, в зависимости от
временного интервала нагрузка в
процессе занятия может
быть непрерывной либо интервальной
(перевысотой). Превышать характер
организации нагрузки предусматривает
напички отдыха. При этом отдых как
составной элемент методов
физического воспитания может
быть «пасивным» (относительный покой,
отсутствие активной двигательной
либо активными) (переключение на иной
вид деятельности, отличающийся но-
вым характером от предыдущей). Активный
отдых, как правило, дает лучший
эффект, чем пасивный. Обычно обе
формы отдыха сочетаются, причем в
начале интервала между нагрузками
дается активный отдых (холода или
упражнения на расслабление), а затем
пасивный.

Эффект нагрузки прямо
пропорционален ее объему и
интенсивности. Если рассматривать
отдельное физическое упражнение как
некий воздействующий фактор, то
понятие объема нагрузки будет
относиться к длительностиности воздействия,
суммарному количеству выполненной

нагрузки зависеть от подбора
физических упражнений, их сложности и
сочетания, частоты повторений. Объем
нагрузки от нескользких физических
упражнений может быть определена по
интегральному характеристикам ее
объема и интенсивности в отдельных
упражнениях.

Интенсивность мышечной
нагрузки зависит от подбора
физических упражнений, их сложности и
сочетания, частоты повторений. Объем
нагрузки от нескользких физических
упражнений может быть определена по
интегральному характеристикам ее
объема и интенсивности в отдельных
упражнениях.

**Методы оценки
адекватности
физической
нагрузки**

Воздействие физических упражнений на
организм, вызываемый активную
реакцию функциональных систем.
Нагрузка (в физическом упражнении)
называют величину воздействия на
организм, т. е. количественную меру
воздействия физических упражнений.
Нагрузка в различных методах
физического воспитания может
быть стандартной — практическими
одинаковой по своим внешним

параметрам в каждый момент

— меняться по ходу
и передвижной —

от времени занятия может
быть непрерывной либо интервальной
(перевысотой). Превышать характер

организации нагрузки предусматривает
напички отдыха. При этом отдых как

составной элемент методов

физического воспитания может

быть «пасивным» (относительный покой,

отсутствие активной двигательной

либо активными)

(переключение на иной
вид деятельности, отличающийся но-

вым характером от предыдущей).

Активный

отдых, как правило, дает лучший

эффект, чем пасивный. Обычно обе

формы отдыха сочетаются, причем в

начале интервала между нагрузками

дается активный отдых (холода или

упражнения на расслабление), а затем

пасивный.



**Памятка родителям ПО
умению оценивать
адекватность
физической нагрузки
ребенка**

Внешние признаки утомления при
занятиях физическими упражнениями

Применник	Симптомы избыtkливости утомления
Избыток влаги	Испарение пота
Средний	Среднее испарение пота
Небольшие	Заметное испарение пота, выражение его спокойное
Очень много пота, лицо, шея, руки, ноги	Излияние пота, выражение его напряженное
Потливость	Несколько усиление пота
Давление	Резко усиление пота

Нагрузка, вызывающая утомление, — это физическая работа способностью и физической работоспособностью и функциональным состоянием организма. При этом оценка функционального состояния организма занимается методом пульсометрии до, во время и после окончания занятия и в восстановительном периоде — одна из основных задач правильной организации физического воспитания.

Памятка родителям ПО
умению оценивать
адекватность
физической нагрузки
ребенка

Приемы оценки утомления при занятиях физическими упражнениями

Применник	Симптомы избыtkливости утомления
Избыток влаги	Испарение пота
Средний	Среднее испарение пота
Небольшие	Заметное испарение пота, выражение его спокойное
Очень много пота, лицо, шея, руки, ноги	Излияние пота, выражение его напряженное
Потливость	Несколько усиление пота
Давление	Резко усиление пота

Нагрузка, вызывающая утомление, — это физическая работа способностью и физической работоспособностью и функциональным состоянием организма. При этом оценка функционального состояния организма занимается методом пульсометрии до, во время и после окончания занятия и в восстановительном периоде — одна из основных задач правильной организации физического воспитания.



Автор
Кирдайев Семен Викторович

преподаватель организатор ОБЖ

МБОУ СОШ 2

г. Красн

При сопоставлении выполненной
нагрузки с самоочувствием
занимающегося, педагогическими



Зачем Вам физическая нагрузка?

Признак здорового сердца и его основной работы — невысокая частота пульса в состоянии покоя. Пойсчитайте пульс утром после сна, лежа в постели, и сравните с предыдущими данными:

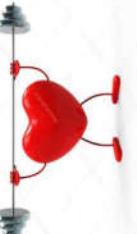
- 55–60 в минуту — отлично;
- 60–70 в минуту — хорошо;
- 70–80 в минуту — удовлетворительно;
- > 80 в минуту — плохо.

Характеристика физической нагрузки



Регулярная физическая активность снижает риск:

1. Избыточной массы тела
2. Артериальной гипертонии
3. Инфаркта миокарда
4. Инсульта
5. Депрессии
6. Сахарного диабета
7. Остеопороза
8. Рак молочной железы
9. Рак гортанного щитовидной железы
10. Прожектеринной смерти



- Для XXI века средняя физическая нагрузка городского населения, почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.
- По статистике, в России одновременно физкультурой занимаются 6,8% населения, тогда как в США эта цифра составляет 61%, а в Швейцарии — 70%.

Двигательная активность и физическая нагрузка



Учитель высшей категории
Собиряков Александр Васильевич
2021 год

В современных продуктах питания много вредных веществ, которые отрицательно сказываются на здоровье человека.



Для того чтобы жить, человек нужно питаться. Здоровое питание – это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека и способствует укреплению его здоровья.

Пионерская здравоконсультация нам помогает что содержит пища пиана и каков ее состав?

Что содержит пища пиана и каков ее состав?

Источник пищевых веществ

Углеводы

— это основной источник энергии

Белки —

это строительный материал для растущего организма

Жиры — это источник энергии

Витамины — это вещества, необходимые для жизнедеятельности организма

Вода — это источник жизни

Минеральные вещества обеспечивают обмен веществ в организме человека

Пирамида правильного питания



Умения использовать полезные продукты питания, умения составлять питание, умения соблюдать режим питания

Автор
Учитель технологии МБОУ СП № 8
г. Красногорск
Зотова Ирина Валерьевна

В школьном возрасте две крайности:
• Одни много едят
• Другие не едят совсем

Основные принципы питания

Норма продуктов на 1 день

Хлеб, каши - 670 гр
Овощи, фрукты — 550 гр
Молоко, яйца - 520 гр
Мясо, рыба - 350 гр
Масло, сало, соль, сладости - 180 гр

Для человека необходимы все продукты, в определенном количестве.

Передование приводит к ожирению.

- Продукты питания выбирать качественно, изучив состав.
- Не употреблять в пищу запрещенные продукты питания.
- Необходимо вредные продукты питания заменять на полезные продукты.
- Необходимо соблюдать режим питания.
- Чтобы не набирать лишний вес запрещается перекусывать.
- Человек должен больше съедать фруктов, овощей, капи.



**Не откладывайте на завтра!
Увеличьте свою физическую активность сегодня!**



Зачем Вам физическая нагрузка?

- В XXI веке средняя физическая нагрузка городского населения, почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, гиподинамию — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

По статистике, в России одновременно физкультурой занимаются 6,8% населения,

из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

The logo features a stylized circular emblem composed of three interlocking human figures in blue, pink, and green. The background of the slide is yellow.

«ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ «ГРАМОТНОСТИ» ЧЕРГИЧКОВ В ОБЛАСТИ ДОРОВЬЯ И НАВЫКОВ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ»

Оценка состояния здоровья-сберегающей среды - это комплексное и системное изучение влияния образовательной среды учебного заведения на здоровье-содержание школьников.

Сроки		Причины задержки	Меры по устранению
1-3 нед.	Сроки	• Несоответствие заявленных сроков реальной продолжительности работ	• Проверка заявленных сроков
4-6 нед.	Причины	• Старт проекта с опозданием	• Проверка заявленных сроков
7-12 нед.	Меры	• Установление приоритетов и перенос сроков	• Проверка заявленных сроков
13-18 нед.	Причины	• Выявление проблемных участков	• Проверка заявленных сроков
19-24 нед.	Меры	• Установление приоритетов и перенос сроков	• Проверка заявленных сроков

Режим дня школьника

7:00 7:15 14:30 18:00 21:00
20:30

The collage illustrates a schoolboy's daily schedule:

- 7:00: Waking up and getting dressed.
- 7:15: Having breakfast.
- 14:30: Playing with a dog at school.
- 18:00: Doing homework with a dog.
- 21:00: Going to bed.
- 20:30: Sleeping.

A large sun icon is positioned at the bottom left.

An illustration of a blue pencil writing on a white board. The board has three green checkmarks on it. The pencil is angled downwards, pointing towards the bottom right corner of the board.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает широкое определение термину « здоровье »: состояние полноценного физического, умственного и социального благополучия, и не только отсутствие заболеваний или недомогания.

Понятие здоровьесберегающей среды

Термин здоровьесберегающая среда во многом опирается на трактовку здоровья. В настоящее время имеет место устоявшаяся трактовка термина "здравьесберегающая среда".

Здоровьесберегающая среда – это глубокая, развивающая, не ущемляющая ребенка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда для пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.



Функциональная грамотность в области здоровья.
Умения организовать среду как здоровьесберегающую.

Организуй рабочие место

ОСВЕЩЕНИЕ

Свет должен падать слева, если ребёнок правша, и справа, если левша. Не следует выбирать очень мощные (свыше 60 Вт) и люминесцентные или галогенные лампы - глаза будут быстрее утомляться.

СТОЛ

Младшим школьникам рекомендуется обычный письменный стол (оптимально, если можно будет регулировать угол наклона). Лягушки не должны свистать (рекомендованная ширина стола



60 Вт

СИСТЕМА ХРАНЕНИЯ

Стол должен быть с ящиками, а рядом с ним желательно организовать открытые полки. Психологи утверждают, что такая система хранения приучает ребёнка к порядку и формирует открытый характер.

СТУЛ

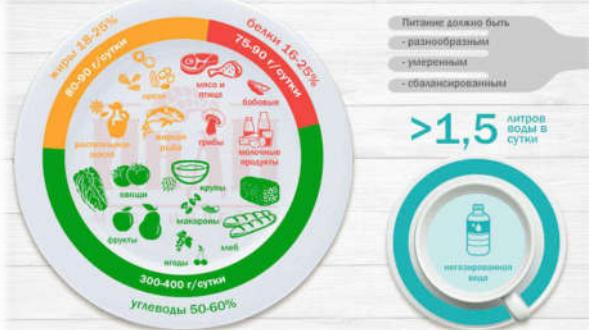
Стул должен быть жёстким, со спинкой, при желании с подлокотниками



Правильно питайся

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Основа хорошего самочувствия и успешной учбы круглый год



Соблюдай режим

Режим дня школьника

- 7.00 – подъём
7.00-7.30 – утренняя зарядка, водные процедуры, туалет
7.30 – завтрак
8.00 - 8.15 – дорога в школу
8.30 - 12.30 – занятия в школе
13.00 - 13.15 – дорога домой
14.00 – обед
14.30 - 16.00 – отдых, прогулка или сон, занятие в кружке
16.00 - 17.30 – выполнение домашних заданий
17.30 - 19.00 – свободные занятия (чтение, помощь семье и др.)
19.00 – ужин
19.30 - 21.30 - свободное время
21.30 – вечерние процедуры
22.00 – сон

Следи за чистотой и порядком

Регулярно проветривай помещение



Одевайся по погоде



Будь вежливым и дружелюбным



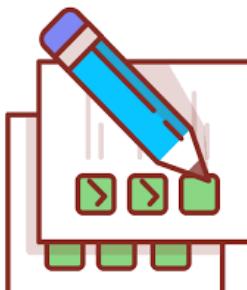
Здоровьесберегающая среда - это благоприятная среда обитания и деятельности человека, а также окружающие его общественные, материальные и духовные условия, оказывающие положительное влияние на его здоровье.

Автор: Березненко Евгений Петрович, учитель физкультуры, МБОУ Гимназия 164, Рыбинский район

«ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ «ГРАМОТНОСТИ» УЧЕНИКОВ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ И НАВЫКОВ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ»



Автор
Вешникова Елена
Валерьевна
учитель географии
МБОУ
"Южно-Александровская
СОШ № 5"
Иланский район



Грамотность в вопросах
здоровья — уровень владения
человеком навыками и знаниями,
необходимыми для понимания
информации, связанной со
здравием.

- Различают три вида грамотности
в вопросах здоровья:
- Функциональную
 - Интерактивную
 - Критическую

УМЕНИЯ ОРГАНИЗОВАТЬ
СРЕДУ КАК ЭС

Способ, лежащий в основе

умения:
анализ факторов среды,
влияющих на здоровье:

- СайоЛиН
- SACERS
- модель ЗСС



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает широкое определение термину **здоровье**: состояние полного физического, умственного и социального благополучия, и не только отсутствие заболеваний или недомогания.

Здоровьесберегающей

Понятие

среды

Термин **здоровьесберегающая среда** во многом опирается на трактовку здоровья. В настоящее время имеет место устоявшаяся трактовка термина "здоровьесберегающая среда".



Здоровьесберегающая среда – это

тибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

СТРУКТУРА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА

Умение составлять программу сохранения своего здоровья



Умение создавать здоровьесберегающую среду

Что касается умения организовывать, среду как здоровьесберегающую, то подчеркнем, что в понимании сущности здоровьесберегающей среды необходимо учитывать тенденцию, по которой базовое для нее понятие здоровья рассматривается в единстве физической, психической и духовной составляющих. Согласно этой тенденции, предметом здоровьесбережения в образовательном учреждении следует считать баланс хорошего физического состояния школьников, их психического ранновозрастного и духовного благополучия.

Умение составлять действенную программу сохранения здоровья учащихся в условиях учебного воспитательного процесса



Владение способами организации деятельности по профилактике здоровьес и здоровьесбережению



Способность организовать и разработать деятельность по профилактике и здоровьесбережению

