



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



Авторы буклетов и постеров:

1. *Умения организовать среду как ЗС.* Березненко Евгений Петрович, учитель физкультуры, МБОУ Гимназия 164, Рыбинский район.
2. *Умения оценивать уровень физического состояния.* Бородейка Анжела Вячеславовна, учитель биологии, МБОУ "Тиличетская СШ", 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 СШ № 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 СШ №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.* Самышкина Наталья Васильевна, учитель физической культуры, МАОУ ООШ №3, Сосновоборск.
12. *Умения управлением эмоциональным состоянием.* Сверчкова Лариса Ивановна, учитель начальных классов МБОУ СШ №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.

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

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 буклетах 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, предположили 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. Формированию 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 формируются 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 взрослом, так и в детском. Необходимо построить 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 рефлексия и анализ своего актуального состояния в окружающей среде. Необходимо сначала провести занятие на данную тему, после проводить рефлексия после каждого занятия в конце.
15. Умения организовать среду как ЗС. Умения организовывать среду как ЗС формируются через рефлексия 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 рефлексия после каждого занятия в конце.
16. Умения применять ЗСТ как составляющую образа жизни. Умения применять ЗСТ как составляющую образа жизни формируются через рефлексия 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 рефлекссию после каждого занятия.

Правила рационального влияния на психику и волевые процессы:

1. Успешное завершение начинаний большинства людей зависит от умения и готовности человека проводить периодическую оценку промежуточных этапов деятельности и своевременно вносить изменения в свои действия, при необходимости возвращаясь к уже проделанной работе, и добиваться намеченного результата.

2. Все без исключения самовнушения должны быть направлены на формирование хорошего самочувствия, ясного сознания, оптимистического восприятия жизни. Любые вредные внушения (болевые симптомы, отрицательные эмоциональные состояния и т.п.) категорически запрещаются!

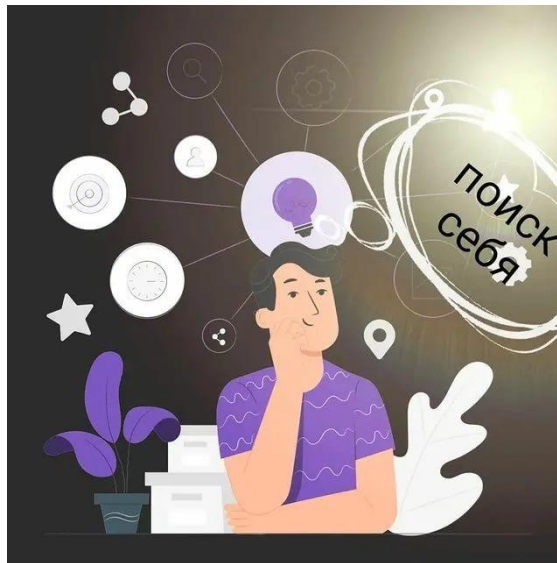
3. Во время занятий при возникновении любого недомогания, негативных эмоциональных состояний, дискомфорта обязательно следует обратиться за консультацией к преподавателю. Такая консультация необходима и в том случае, если подобные реакции возникли после занятия, но вы интуитивно связываете их с аутотренингом и другими методами саморегуляции.

4. Даже если вы считаете себя человеком здоровым, постоянно отслеживайте все изменения, происходящие в вашем организме. Если вы имеете какие-либо соматические заболевания, лучше проконсультироваться с врачом.

Саморегуляция

(от лат. „приводить в порядок“, „налаживать“) - целесообразное, относительно соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

Результат



Автор:

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

Функциональная грамотность в области здоровья.

Умение, связанное с саморегуляцией



Важное о саморегуляции



Саморегуляция –

процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.



Человек в значительной мере саморегулирующаяся система. Он наделен физиологическими и психологическими механизмами приспособления к изменяющимся условиям жизни и деятельности, управления собой, мобилизации сил и опыта, изменения направления и содержания своей активности.

Некоторые из механизмов функционируют независимо от желаний, настроения, воли человека (реакция на повышение или понижение температуры, изменение частоты дыхания и пульса при усиленной работе).



Методы саморегуляции

В зависимости от той сферы, в которой происходит саморегуляция, методы могут быть:

- 1) эмоционально-волевые;
- 2) мотивационные;
- 3) корректирующие.

Методы эмоционально-волевой саморегуляции:

самоисповедь, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление.

Методы мотивационной саморегуляции: непосредственные

(личность прямо и осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые ее не устраивают по какой-либо причине:

прием логического мышления, аутогенная тренировка, самогипноз, библиотерапия);

опосредованные

(воздействие на центральную нервную систему через косвенные факторы непрямого действия, например, медитацию).

Методы корректирующей саморегуляции:

самоорганизация, самоутверждение, самодетерминация, самоактуализация.

Принципы, отражающие процесс эффективной саморегуляции:

- 1) твердо знайте, чего хотите добиться;
- 2) чтобы были ясны намерения, нужен ясный план;
- 3) вообразите желаемый результат;
- 4) сформулируйте сильную мотивацию достижения успеха;
- 5) будьте уверены в себе;
- 6) превратите препятствие в трамплин для нового прыжка к цели;
- 7) оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим;
- 8) овладейте умением преуспевать с ощущением радости и счастья.





IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ - пример

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.



Автор:

Михайлов А.В.

учитель физкультуры
МКОУ Вагинская СОШ
Боготольский район

Функциональная грамотность в области здоровья.

Умение, связанное с саморегуляцией



Саморегуляция

- как способ контроля над своими поступками, поведением и деятельностью.



I. Способы, связанные с управлением дыхания

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ – пример

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); – на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; – затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; – снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ - пример

Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

Естественные способы снятия психоземotionalного напряжения

Психоземotionalное напряжение - совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности.

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Громко петь.

Покричать то громко, то тихо.

Танцевать под любимую музыку.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Погулять, в парке на природе.



III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.



Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ-пример Самоприказы

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!»

Способ – пример Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении.

– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»;

Способ – пример Самоодобрение

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»



Наша жизнь и окружающая действительность стремительно изменяются. За тысячи лет изменился и сам человек, его уровень жизни, его уровень жизни, его отношение к жизни, продолжительность человеческой жизни и т.д. Но здесь мы говорим об эволюционных процессах. А меняется ли в течение жизни человек?



Мнения ученых умов (в области психологии) на эту тему разделяются. Одни утверждают, что человек не меняется. И приводят к этому утверждению веские доводы. Другие с такой же убедительностью доказывают обратное. Где же истина? А истина где-то по середине...

Познание себя — это бесконечный процесс, который длится всю жизнь. Основа моей личности — тайна, закрытая от меня семью печатями. Я могу быть очень закомплексованной харизматичной особью. И в этом случае работа над моими комплексами откроет путь изюминке в виде особенной привлекательности для людей.

Путь изменений интересный, всегда непредсказуемый, необыкновенно трудный, но именно он дает возможность узнать свои самые главные качества и найти способ наиболее выгодного их применения.

Наше предназначение, если таковое вообще существует, неизбежно меняется в течение жизни по мере того, как мы впитываем новый опыт, знания, впечатления.

САМОИЗМЕНЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Для чего?

- соответствовать ожиданиям и требованиям социума;
- противостоять требованиям социума, эффективнее решать возникающие в его жизни проблемы;
- избежать или преодолеть те или иные опасности, не стать жертвой тех или иных неблагоприятных условий и обстоятельств социализации;
- в большей или меньшей степени приблизить свой образ «наличного Я» к образу «желаемого Я».

Направленно на что?

- своих внешности и физических качеств;
- личностных свойств;
- интеллектуальной, волевой, потребностной, экспрессивной, духовной, социальной сфер (знаний, умений, ценностей, установок и пр.);
- поведенческих сценариев;
- образа и/или стиля жизни;
- отношения к себе (самооценок), отношений с собой (самоуважения, самопринятия), отношения к миру (мировосприятия, мировидения - картины мира), отношений с миром (аспектов и способов самореализации и самоутверждения).

Самоизменение может иметь характер:

- самосовершенствования, развития, преобразования имеющихся задатков, черт, знаний и т. д.;
- самостроительства, взращивания, формирования желаемых человеку свойств;
- саморазрушения физических, духовных, личностных, социальных свойств (результат - алкоголизм, наркомания, физическая, духовная, социальная деградация);



10 принципов саморазвития

- Целью саморазвития является счастье
- Счастье – это внутреннее состояние
- Счастья можно достичь
- Быть счастливым сложнее, чем быть несчастным
- Причины наших проблем в нас самих
- Страсти ведут к страданию
- От отрицательных эмоций можно избавиться
- Человек несет ответственность за то, какой он есть
- Человек может изменить себя сам
- Саморазвитие — это сложно

План саморазвития

1. **Осознание необходимости** – прежде, чем начать процесс саморазвития, необходимо разобраться – зачем вам это нужно и нужно ли вообще.
2. **Изучение потребностей** – на этом этапе необходимо четко понять, что именно вы хотите изменить в своей жизни к лучшему.
3. **Познание себя** – после того, как вы определились с целями, займитесь самоанализом. Что вам мешает достичь поставленных целей, а что может помочь.
4. **Составление стратегии** – теперь нужно составить стратегию ваших действий, т.е. то, как вы будете достигать поставленных целей.
5. **Действия** – начинайте работу над собой прямо сейчас! Все предыдущие пункты были лишь подготовкой, и без реальных действий они ничего не стоят. Отбросьте все страхи и сомнения и сделайте наконец первый шаг по дороге саморазвития. По ходу движения обязательно записывайте результаты и сравнивайте их с первоначальным планом – чего удалось достичь, а чем стоило бы заняться более плотно.

В понятиях «самовоспитание», «самообразование», «самообучение» педагогика описывает внутренний духовный мир человека, его способность самостоятельно развиваться. Внешние факторы — воспитание, образование, обучение — лишь условия, средства их пробуждения, приведения в действие. Вот почему философы, педагоги, психологи утверждают, что именно в душе человека заложены движущие силы его развития.

Два ученика спорили о том, насколько мудрым является их учитель. Один из них утверждал, что поставит учителя в тупик своим вопросом.

Юноша поймал бабочку и взял её плотно в свои ладони. Он решил, подойдя к учителю спросить, жива бабочка или мертва.

Если учитель скажет, что жива, — размышлял ученик, я слегка сожму ладони и покажу всем мертвую бабочку.

Если скажет, что мертва, то я разожму ладони, и бабочка взлетит. Так я обману учителя и выиграю спор.

Подойдя к учителю, юноша спросил: — Учитель, жива или мертва бабочка у меня в ладонях?

Пристально глядя в глаза, учитель сказал:

— Всё в твоих руках...

Только сам человек может решить для себя, меняться ему или нет.

Есть песня, известная многим, которая несет тот скрытый смысл-совет самоизменяться.

Ты выбираешь сам

Длинное фирмовое пальто
Смелую улыбку Бельмондо
И духи французские для дам
Ты выбираешь сам

Уютный дом своей семье
И свою дорогу на земле
И попутный ветер парусам
Ты выбираешь сам

Лестницу к небесам ты выбираешь сам
Время к своим часам ты выбираешь сам
Связку ключей к сердцам ты выбираешь сам
И для души бальзам ты выбираешь сам

Сорванные с неба грозди звезд
И удачу, что поймал за хвост
И свою любовь не по годам
Ты выбираешь сам

Автор-составитель: Живоглядов Ю.В.
учитель физической культуры
МКОУ Булатовская СОШ,
Боготольский район

*Функциональная
грамотность в области
здоровья*

*УМЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С
САМОИЗМЕНЕНИЕМ
(умения планировать и
осуществлять
самоизменения),*





Если мы не управляем эмоциями, эмоции управляют нами.



Управляй эмоциями – управляй жизнью!

«Функциональная
«грамотность» в
области здоровья»
(Здоровьесберегающая
грамотность)

Автор

Сверчкова Лариса Ивановна
учитель начальных классов
МБОУ СШ №18, Красноярск

Умения
управления
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
СОСТОЯНИЕМ

Подготавливая учеников к жизни.



Умения, которым полезно научить ребенка

Осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния

Каждое эмоциональное состояние сопровождается определенными изменениями в теле. Как только мы распознали у себя эмоцию, важно её назвать, дать ей имя.


Как развивать свою способность распознавать свои эмоции?

- ☑ Быть внимательным к внутреннему миру.
- ☑ Развивать телесную чувствительность.
- ☑ Расширять эмоциональный словарь.

Идентификация эмоций:

| | |
|--|--|
|  Интерес |  Удивление |
|  Радость |  Печаль |
|  Доверие |  Отвращение |
|  Страх |  Злость |

Практический занятия

 Дневник эмоций

Ежедневно фиксируйте, какие наиболее сильные переживания вам запомнились за прошедший день. Описывая эмоцию, отметьте также, когда она появилась, какие ощущения при этом возникали в теле и о чем вы в тот момент думали.



Игра «Волшебный мешочек»

Предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один волшебный мешочек, из которого ребенок может взять себе положительные эмоции.

Соотносить свои эмоции с эмоциями других, видеть сходство и различие в эмоциональных реакциях различных людей в одной и той же ситуации

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать свои чувства и эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей.

Чем лучше развит эмоциональный интеллект



Тем лучше построение собственной жизни и отношений с другими людьми.



Игра «Пиктограммы»

Детям предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции. Каждый ученик берет себе карточку, не показывая ее остальным, и пытается показать эмоции, нарисованные на карточках. Остальные они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция.

Видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей

Чтобы понимать эмоции другого человека нужно опираться на свой личный опыт переживания, а также обращать внимание на :

- ☑ выражение лица, взгляд, жесты, позы и движения человека
- ☑ особенности его поведения в сложившейся ситуации
- ☑ ситуацию, которая привела к возникновению тех или иных эмоций
- ☑ содержание его высказываний
- ☑ его интонации, на то, как он говорит



Упражнение «Зеркало и Обезьяна»

Участники разбиваются на пары и встают друг против друга. Один из пары – «обезьяна», которая смотрит в зеркало, другой «зеркало», в котором повторяются движения обезьяны. (Через некоторое время участники меняются ролями)

Произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование.

Наиболее важное место в технике психической саморегуляции занимают специальные упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, которые в свою очередь способствуют расслаблению контроля сознания и введению установок в подсознание, различные медитативные упражнения.



Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхание – самая действенная техника по управлению эмоциями.



Растяжки – прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка.

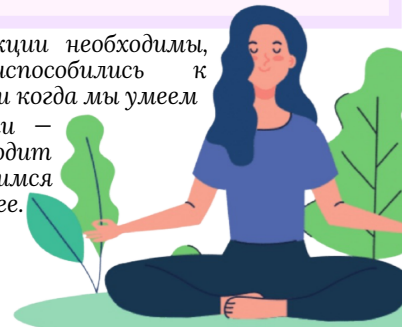


Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц.



Вербализация чувств – хороший метод, чаще называемый более простым словом – «выговориться».

Эмоциональные реакции необходимы, чтобы мы приспособились к окружающему миру, и когда мы умеем управлять эмоциями – адаптация происходит лучше, мы становимся счастливее и успешнее.



Функциональная грамотность в области здоровья:

умение управлять эмоциональным состоянием в процессе коммуникации

Показатели психического здоровья

Адекватность и критичность

Признаки утомления и переутомления

Снижение адекватности реакций и критичности

Снижение работоспособности, в сочетании с вегетативными изменениями (учащение или урежение пульса, усиление потоотделения и др.),

Головные боли, психосоматическими нарушения (боли и ощущения дискомфорта в различных областях тела, в области желудка, не связанные с едой, в сердце и т.д.)

Подавленное состояние, беспричинный страх.

Советуем познакомиться с работами авторов, пишущих про ННО (техники ненасильственного общения)

Маршалл Розенберг :

«Язык жизни.

Ненасильственное общение»

Карл Роджерс:

«Взгляд на психотерапию.

Становление человека»

Томас Гордон

«Популярная педагогика

(Тренинг эффективности родителей)»

Наши действия для достижения психического здоровья

Тренируем защитные механизмы организма

Стремимся организовать жизнь в соответствии с биоритмами на уровне психического (психологического) компонента здоровья

Учимся справляться со стрессом, овладеваем техниками релаксации, йоги и пр.

Развиваем позитивное восприятие своего Я

Налаживаем социально приемлемую коммуникацию, формируем критичность мышления

Формируем систему своих ценностей, ориентируясь на позитивный социальный опыт

Реализуем конструктивные (созидательные) социальные роли и гендерные стереотипы;

Стимулируем себя к непрерывному с аморазвитию, поиску смысла жизни, самопознанию, самоактуализации и самореализации.

ТРЕБОВАНИЯ МЕНЯЕМ НА ПРОСЬБЫ

Инструменты для формирования умений ненасильственного общения:

- *Ясность и точность высказывания — главный принцип метода;*
- *Внимательно слушать собеседника, наблюдать за ним без оценивания;*
- *Учиться «признавать свои чувства»
Определять связанные с этими чувствами потребности и формулировать конкретные просьбы;*
- *Научиться говорить так, чтобы собеседник смог нас услышать и понять.*

Он должен убирать за собой!

Не мог бы ты убрать за собой после готовки на кухне!

Она должна делать то, что я прошу!

Не могла бы ты приготовить мне чай, когда я приду с работы.

Я заслуживаю повышения!

Не могли бы вы оценить мою упорную работу и преданность, предложив мне повышение.

Я оправданно прошу, чтобы они остались!

Не мог бы ты наградить моё хорошее поведение на этой неделе, позволив моим друзьям остаться подольше.

И в результате общение с партнерами и детьми, родителями, друзьями и коллегами станет эффективным.

Стоит попробовать!

- Развивайте эмпатию и конгруэнтность (понимание собственных чувств)
- Используйте безоценочные суждения
- Посещайте и проводите самостоятельно различные тренинги общения (например «Барьеры общения», «Способы решения конфликтов» и т.д)
- Учитесь сами и формируйте у детей методы активного слушания, методы «ненасильственного 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

Для учителей и родителей

- Преодолевайте социальную изоляцию детей путем включения в активные отношения с окружающими
- Формируйте позитивную самооценку, веру в успех у детей, выражение благодарности за вклад в общие дела, альбомы достижений и т.п.
- Учите говорить четко и ясно
- Учите воспринимать собеседника как союзника, а не врага и неприятеля



Функциональная грамотность в области здоровья

«Учимся правильно общаться»



**«Единственная настоящая роскошь-это роскошь человеческого общения»
Антуан де Сент Экзюпери**

**Развитие умений поддерживать социальные контакты, умений вступать и вести коммуникации
(для учащихся, учителей и родителей)**

Автор: Шаламова Ольга Александровна
педагог-психолог, МБОУ Школа № 106,
Железногорск

- Учись уступать и прощать слабости другого человека, будь снисходительным. Не спеши делать категорические выводы по первому впечатлению. Особенно избегай резких отрицательных оценок.



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



- Будь внимательным к чувствам людей. Старайся наблюдать за их выражением лица, интонациями, позами, жестами и движениями. Тренировать наблюдательность начни с чего-нибудь одного, например, на первых порах понаблюдай за мимикой людей. Затем переходи к жестам и т.д. Только так ты можешь открыть для себя язык чувств, который нельзя услышать.

Для учащихся

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

- Учись общаться с людьми в самых обычных ситуациях – дома, в гостях на улице: знакомиться, вести беседу, узнавать дорогу, спрашивать время.
- Учись выражать свои чувства, говорить о том, что тебе нравится, а что нет. Не смейся над внешностью, манерами, привычками других людей. Люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы хотели бы их видеть.





Функциональная грамотность в области здоровья.

Способность управлять стрессом, поддерживать эмоционально-психическую устойчивость, адаптироваться в изменяющихся условиях

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



ЧТОБЫ БЫСТРО СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ПОЛЕЗНО ДАТЬ СЕБЕ УСИЛЕННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

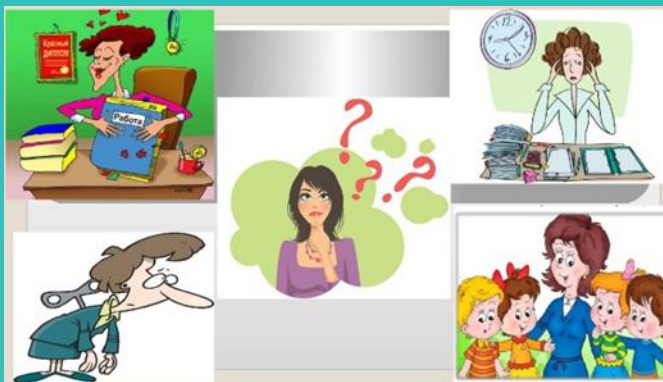
Автор:
Терехова Екатерина Игоревна,
учитель физической культуры
МАОУ «Гимназия №13
«Академ» г. Красноярск

Умение управлять своим эмоциональным состоянием: воспитательному процессу вредит раздражительный тон, преобладание отрицательных эмоций, крик.



Счастлив тот, кто здоров телом, одарен спокойствием духа и развивает свои дарования.

Ф.Милета



Методы нормализации психического состояния в стрессовой ситуации

1. Сдерживать эмоции и не поддаваться на провокации.
2. Постараться прислушаться к себе и своим мыслям.
3. Обратит внимание на окружающие предметы.
4. Снять нервное и физическое напряжение через ритмичное дыхание, релаксацию мышц.
5. Не спешить – взять перерыв в разговоре, сменить место разговора.
6. Отреагировать на отрицательные эмоции – перевести в шутку, юмор (по возможности).



Автор
Бородейка Анжела
Вячеславовна
учитель биологии
МБОУ "Тиличетская СШ"
Нижнеингашский район



**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ
ГРАМОТНОСТЬ В
ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ.
УМЕНИЕ ОЦЕНИВАТЬ
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ.**

**ПРИМЕРНО ДО 25-
ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА
БОЛЬШИНСТВО
МОРФОЛОГИЧЕСКИХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В
РАЗМЕРАХ И
СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ
ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА.**

**Показатели физического
развития:**



**- показатели
телосложения;**



- критерии здоровья;



**- показатели развития
физ.качеств.**

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В - выносливость
С - скорость
С - сила

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

Решающее значение
на здоровье человека
оказывает
функционирование:

- сердечно-сосудистой системы;
- дыхательной системы;
- центральной нервной системы;
- органов пищеварения и выделения ;
- механизмов терморегуляции и др.

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

- длина тела
- масса тела
- осанка
- объёмы и формы отдельных частей тела
- величина жировотложения

ВАЖНО!

Физическое состояние также определяется законами наследственности.

Методика оценки физического состояния.

Методы физиометрии (измерение частоты дыхания, пульса, жизненной ёмкости лёгких, мышечной силы кисти и становой силы) и методы соматоскопии (описательные в данные осмотра опорно-двигательного аппарата, позвоночника, осанки, формы грудной клетки, рельефа и упругости мускулатуры, формы стопы и эластичности кожи).

Методы индивидуальной оценки физического развития школьников:

- 1) генерализирующий метод
- 2) индивидуализирующий метод

*Автор
Гришаненко Наталья Николаевна
учитель музыки
МОБУ СОШ №3
г. Минусинск.*

*Функциональная грамотность в области здоровья.
Умение оценивать уровень физического состояния.*

Особенности физического состояния детей среднего школьного возраста.

Для физического развития детей среднего школьного возраста характерно следующее:

- интенсивный рост — около 4-7 см в год;
- интенсивное увеличение массы тела — около 3-6 кг в год;
- рост длинных трубчатых костей рук и ног;
- интенсивный рост в высоту всех позвонков;
- быстрое развитие мышечной системы;
- формирование всех функциональных систем;
- улучшение координации и силовых способностей.

Начало полового созревания в возрасте у девочек начинается на один-два года раньше, чем у мальчиков. В этот же временной период наблюдается интенсивное развитие дыхательной системы, увеличение жизненной ёмкости лёгких.

Средний школьный период возраст охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет.

Данный возраст характеризуется ростом увеличением размеров тела. У детей данного периода на фоне морфологической незрелости сердечно-сосудистой системы заметна незавершенность формирования механизмов, 15 регулирующих координирующих функций сердца и сосудов.

Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. В период полового созревания у подростков отмечается высокий темп развития дыхательной системы.

Физическое развитие.

В школьном возрасте физическое развитие имеет очень важное значение, т.к. от своевременного развития физических навыков и способностей зависит не только физическая форма и состояние здоровья в будущем, но и нравственное развитие ребенка.

Формы занятий:

1. Утренняя гимнастика — положительно влияет на работоспособность, улучшает общее самочувствие.
2. Физкультминутка на уроках — снимает утомление, повышают умственную деятельность.
3. Спортивные игры на переменах — полезное средство отдыха и возвращения к учебной деятельности.
4. Ежедневные занятия физической культурой в продлённых группах решают следующие задачи: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение физической и умственной работоспособности, воспитание привычки заниматься регулярно и самостоятельно.
5. Внеклассные формы организации занятий: спортивные секции, спортивные соревнования в школе, туристские походы, дни здоровья.
6. Формы проведения занятий физическими упражнениями в семье:
 - утренняя гимнастика;
 - физкультминутки;
 - индивидуальные занятия;
 - активный отдых;
 - семейные походы.

Основные задачи занятий физической культурой.

В подростковом возрасте задачами занятий физической культуры является укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формированию правильной осанки, повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков; воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья. В этот период необходимо укреплять мышечную систему, воздействовать на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшать процессы обмена веществ; поддерживать на должном уровне жизненно - важные двигательные качества, навыки и умения человека.

Продолжительность занятий.

Для детей, подростков и людей 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 ходьбу пешком в школу и домой (ходьбу можно заменить поездкой на велосипеде), занятия спортом 3-4 раза в неделю. В выходные дни можно совершать пешие и велосипедные прогулки, плавать, заниматься другими видами спорта.

Важными средствами физического воспитания является закаливание солнцем, воздухом, водой.

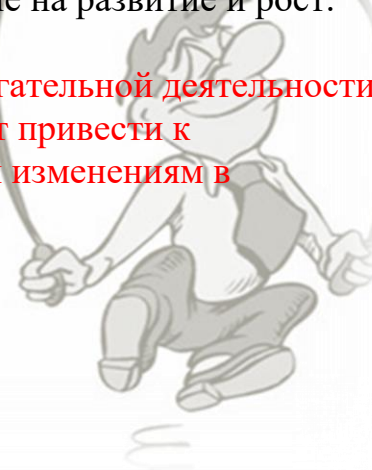
Соблюдение правил личной и общественной гигиены (уход за своим телом, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря).

Умения оценивать уровень физического состояния.

Среди значимых поставленных социальных задач перед российским образованием является сохранение здоровья ребёнка.

Если возраст вашего ребенка от 12-ти до 15-ти лет (средний школьный). Важность физической культуры для ребенка в школе заключается в формировании различных физических навыков и умений, в укреплении здоровья. Физическое развитие особенно важно в школьном возрасте, ведь оно влияет и на умственную деятельность подростка, оказывает большое влияние на развитие и рост.

Недостаток двигательной деятельности у ребенка может привести к патологическим изменениям в организме.





ЦНППМ
Центр непрерывного
повышения
педагогического
мастерства

Автор
Комаренко Леонид Антонович
преподаватель-организатор
ОБЖ
МОБУ "СОШ №3 им. А.С.
Пушкина"
г. Минусинск.

Функциональная
«грамотность» в
области
здоровья

Умения оценивать
потенциальные воз-
можности организма.

Способ: индекс(проба)
Рурье по формуле:
 $(4*(P_1+P_2+P_3)-200)/10$

Единственная красота, которую я знаю,-это здоровье

Генрих Гейне

Предлагаю самостоятельно

1. Сидим расслабленные пять минут.
2. Измеряем пульс в течении 15 секунд и записываем его как P1;
3. Приседаем 30 раз за 45 секунд и замеряем пульс 15 секунд. Это будет P2;
4. Отдыхаем 45 секунд и замеряем пульс за 15 секунд. Это-P3;

Вычисляем цифру, которая покажет, насколько «тренировано» наше сердце, как оно готово подстраиваться под физические нагрузки.

Вычисляем ИНДЕКС (пробу) РУФЪЕ по формуле:

$$(4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Оцениваем результаты:

Менее 3 – супер, отлично!!!

3 – 6 очень даже не плохо!

7 – 9 средненько;

10 -14 стоит более внимательно

Отнестись к физическим



нагрузкам;

15 и выше сердечная

Тесты не могут заменить Обследование. Но через них можно «услышать» свое тело.

И если оно «говорит», что резко героем стать не получится,

наверно стоит прислушаться.

Берегите себя!

Наилучшее время проведения

- после пробуждения.





Методы оценки адекватности физической нагрузки

Воздействие физических упражнений на ребенка связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Нагрузкой (в физическом упражнении) называют величину воздействия на организм, т.е. количественную меру воздействия физических упражнений.

Нагрузка в различных методах физического воспитания может быть *стандартной* — практически одинаковой по своим внешним

параметрам в каждый момент выполнения упражнения — и *переменной* — меняющейся по ходу упражнения. Кроме того, в зависимости от временного интервала нагрузка в процессе занятия может быть *непрерывной* либо *интервальной (прерывистой)*. Прерывистый характер организации нагрузки предусматривает наличие отдыха. При этом отдых как составной элемент методов физического воспитания может быть *пассивным* (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности) либо *активным* (переключение на иной вид деятельности, отличающейся по характеру от предыдущей). Активный отдых, как правило, дает лучший эффект, чем пассивный. Обычно обе формы отдыха сочетаются, причем в начале интервала между нагрузками дается активный отдых (ходьба или упражнения на расслабление), а затем пассивный.



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

Интенсивность мышечной нагрузки зависит от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторений. Общая нагрузка от нескольких физических упражнений может быть определена по интегральным характеристикам ее объема и интенсивности в отдельных упражнениях.

Памятка родителям по умению оценивать адекватность физической нагрузки ребенка



Внешние признаки утомления при занятии физическими упражнениями

| Наблюдаемый признак | Степень выраженности утомления | |
|---------------------------|--|---|
| | незначительная | средняя |
| Окраска кожи лица, шеи | Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное | Значительное покраснение лица, выражение его напряженное |
| Потливость | Незначительная | Выраженная |
| Дыхание | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное |
| Движения | Бодрые, задания выполняются четко | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других — заторможенность |
| Самочувствие | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения задания |

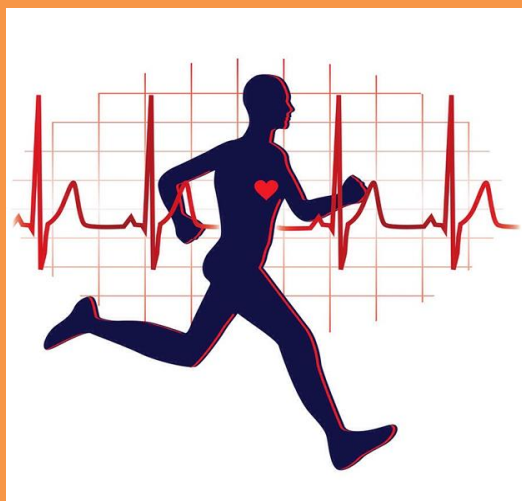
наблюдениями и показателями пульсометрии можно получить представление о воздействии нагрузки на организм детей и подростков: оценить интенсивность нагрузки, физическую работоспособность и функциональное состояние организма. При этом оценка функционального состояния организма занимающегося методом пульсометрии до, во время и после окончания занятия и в восстановительном периоде - одна из основных задач правильной организации физического воспитания.

*Автор
Кирдяшев Семен Викторович
реподаватель организатор ОБЖ
МБОУ СОШ 2
г. Канск*

При сопоставлении выполненной
нагрузки с самочувствием
занимающегося, педагогическими

Умение: регулировать физическую активность

Двигательная активность и физическая нагрузка



Учитель высшей категории

Сибиряков Александр Васильевич

2021 год

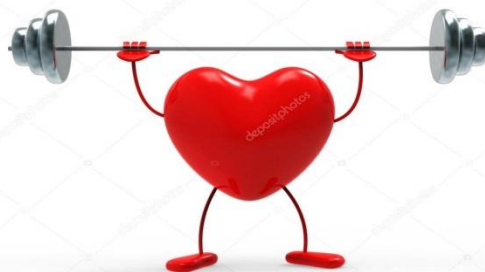
Зачем Вам физическая нагрузка?

- В XXI веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась 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 оздоровительной физкультурой занимаются 6-8% населения, тогда как в США эта доля составляет 60%, а в Швеции – 70%.

Физкультура – лучший друг сердца

- При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объем крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу.



Признак здорового сердца и его экономной работы — невысокая частота пульса в состоянии покоя. Подсчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведёнными данными:

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

Характеристика физической нагрузки



| Уровень физической нагрузки | Показатель ЧСС, уд./мин. | Вид выполняемой работы |
|-----------------------------|--------------------------|---|
| Низкая | 110-130 | Разминка, заминка |
| Средняя | 130-160 (150) | Развитие общей выносливости, оздоровительная тренировка |
| Высокая | 160-180 | Развитие скорости, силы, специальной выносливости |
| Максимальная | 180-192 | Специальная спортивная тренировка |

Регулярная физическая активность снижает риск:

1. Избыточной массы тела
2. Артериальной гипертензии
3. Инфаркта миокарда
4. Инсульта
5. Депрессии
6. Сахарного диабета
7. Остеопороза
8. Рак молочной железы
9. Рак толстого кишечника
10. Преждевременной смерти

Как планировать свои физические нагрузки

Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки можно, используя приведённые ниже данные.

Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

Выборанный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечнососудистой системы можно определить с помощью несложного теста:

Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.

Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.

Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

• Результат:

хорошая тренированность — до 5 ударов;
удовлетворительная — 5–10 ударов;
низкая — более 10 ударов.

В любом случае, приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

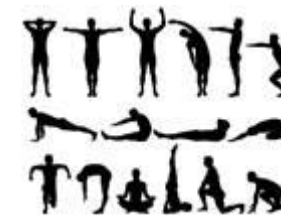
МЧСС = 220 – ваш возраст

Физическая активность принесет Вам пользу, если Вы будете знать и помнить, что:

- ✓ Физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность.
- ✓ Для того, чтобы физическая активность была регулярной, необходимо подобрать такой вид занятий, который будет приносить Вам удовольствие.
- ✓ Не нужно ставить нереальных задач и рекордов, выбранный вид физической активности должен быть доступным для Вас.
- ✓ Физическая активность должна быть аэробной.
- ✓ Заниматься лучше на свежем воздухе или хорошо проветриваемом помещении.



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



Рекомендации:

1. Избегать малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.
2. Для получения пользы для здоровья занимайтесь умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю.
3. Продолжительность одного занятия должно быть не менее 10 минут, и сами занятия желательно равномерно распределять в течении недели.
4. При условии физического здоровья, для получения большей пользы можно постепенно увеличивать свою физическую активность до 5 часов в неделю.

Советы

- ✓ Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, членами семьи или единомышленниками.
- ✓ Пейте достаточное количество воды после и во время занятий физической активностью во избежание обезвоживания.
- ✓ Обязательно разогрейте мышцы перед нагрузкой: выполняйте несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки.
- ✓ Старайтесь отводить время прогулкам, упражнениям, любым видам спорта на свежем воздухе.
- ✓ Занимайтесь в удобной обуви и одежде.
- ✓ Не забывайте о важности правильного питания.

Физическая активность

Путь к здоровью



функциональная «грамотность»
в области здоровья

**Умения использовать
полезные продукты
питания, умения составлять
и соблюдать режим питания**

Учитель технологии МБОУ СШ №18
г. Красноярск
Зотова Ирина Валерьевна



Пищевая пирамида

Для того чтобы жить, человеку нужно питаться.

Здоровое питание – это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека и способствует укреплению его здоровья.

Понять правила здорового питания нам поможет пищевая пирамида.

Что содержит пища наша и каков ее состав?

Пищевые вещества

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

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





В школьном
возрасте две
крайности:



Пищевые привычки молодости
станут спутником
на всю жизнь

Норма продуктов на 1 день

Хлеб, каши - 670 гр

Овощи, фрукты – 550 гр

Молоко, яйцо - 520 гр

Мясо, рыба - 350 гр

Масло, сахар, соль, сладости - 180 гр

Для человека необходимы все продукты, в определенном количестве.

Переедание приводит к ожирению.

- Продукты питания выбирать тщательно, изучив **состав** .
- Не употреблять в пищу **запрещенные продукты питания.**
- Необходимо вредные продукты питания заменять **на полезные продукты.**
- Необходимо соблюдать **режим питания** .
- Чтобы не набрать лишний вес запрещается **переедасть.**
- Человек должен больше съедать **фруктов, овощей, каш.**

Основные принципы питания

- Разнообразие
- Сбалансированность (для школьников соотношение Б\Ж\У= 1:1:4), минеральные вещества, витамины, вода.
- Калорийность (в течение дня пищу распределяют примерно так: 35 – 40% приходится на обед, 10 – 15% на полдник, остальное – равномерно, примерно по 25% — на завтрак и ужин).
- Режим (хотя бы до 12 лет)

Важным условием рационального питания является соблюдение режима.

Кушать лучше понемножку, 5-6 раз и по часам.

Завтрак -1 и 2, обед, полдник, ужин – твой.

Все усвоится тогда и с весом будет не беда.



СОН

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки (ритуалы): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

| Классы | Нормы сна |
|--------------|---------------|
| 1-4 классы | 10-10,5 часов |
| 5-7 классы | 10,5 часов |
| 6-9 класс | 9-9,5 часов |
| 10-11 классы | 8-9 часов |

Первоклассникам рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью до 2 часов

- следить, чтобы ребенок ложился спать не позднее 21:00;
- кормить его не позднее, чем за 2—3 часа до сна;
 - купить подходящий матрас для школьника, желательно, с ортопедическим эффектом;
- всегда перед сном проветривать детскую;
- не позволять малышу подолгу сидеть перед телевизором или играть за компьютером по вечерам.

*Автор: Самышкина Наталья Васильевна
учитель физической культуры
МАОУ ООШ №3, г. Сосновоборск*

Режим труда и отдыха.

*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.*

Задание:
Посмотрите на картинку и расскажите о режиме дня школьника.

Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе, включая дорогу в школу и обратно, должна составлять для младших школьников не менее 3-3,5 часов, для старших - не менее 2-2,5 часов. В режиме дня следует выделить время и для свободно избранной творческой деятельности, такой как конструирование, рисование, лепка, музыка, чтение художественной литературы.

Личное время 13.30-16.00

В это время можно погулять, Или с друзьями поиграть. Сходить на секцию, в кружок, В библиотеку на часок.

Функциональная грамотность в области здоровья. Умения составлять и соблюдать режим дня сна, отдыха, физической и умственной активности с учетом биоритмов.

УМЕНИЯ ОЦЕНИВАТЬ СОСТОЯНИЕ СРЕДЫ КАК ЗС

Проводится анализ здоровьесберегающей деятельности, наличие здоровьесберегающего потенциала и эффективности образовательного учреждения, а также уровня сформированности психологических условий.



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



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

Различают три вида грамотности в вопросах здоровья:

- Функциональную
- Интерактивную
- Критическую

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



Оценка состояния здоровьесберегающей среды - это комплексное и системное изучение влияния образовательной среды учебного заведения на здоровьесбережение школьников.

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

СТРУКТУРА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА



Умение составлять программу
сохранения своего здоровья



Умение создавать
здоровьесберегающую
образовательную среду



Владение образовательными
технологиями, сохраняющими
здоровье учащихся; исследование
эффективности образовательного
процесса в вопросах
здоровьесохранения



Умение составлять действенную
программу сохранения здоровья
учащихся в условиях учебно-
воспитательного процесса



Владение способами организации
деятельности по профилактике
здоровья и здоровьесбережению



Способность организовать и
реализовать деятельность по
профилактике и
здоровьесбережению

Что касается **оценивать 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 равновесия и духовного благополучия.

Понятие здоровьесберегающей среды

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

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



Организуем рабочее место

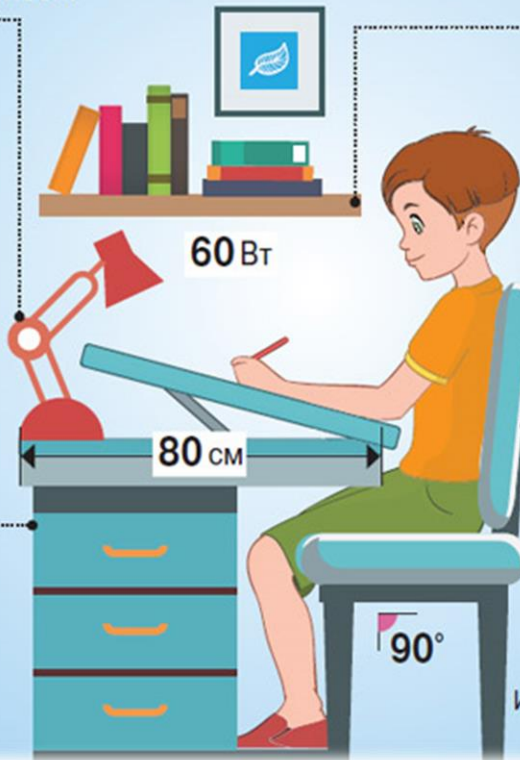
ОСВЕЩЕНИЕ

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

СТОЛ

Младшим школьникам рекомендуется обычный письменный стол (оптимально, если можно будет регулировать угол наклона). Локти не должны свисать (рекомендуемая ширина столешницы - не менее 80 см).

Чтобы проверить, подходит ли стол по росту, проведите простой тест. Ребёнок, сидя за столом, должен поставить руку на локоть и пальцами дотянуться до виска.



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, невертящийся. При правильной посадке ноги должны стоять на полу, колени согнуты под углом 90 градусов. Высота стула должна соответствовать высоте стола (см. выше).

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ
Фото Legion-Media

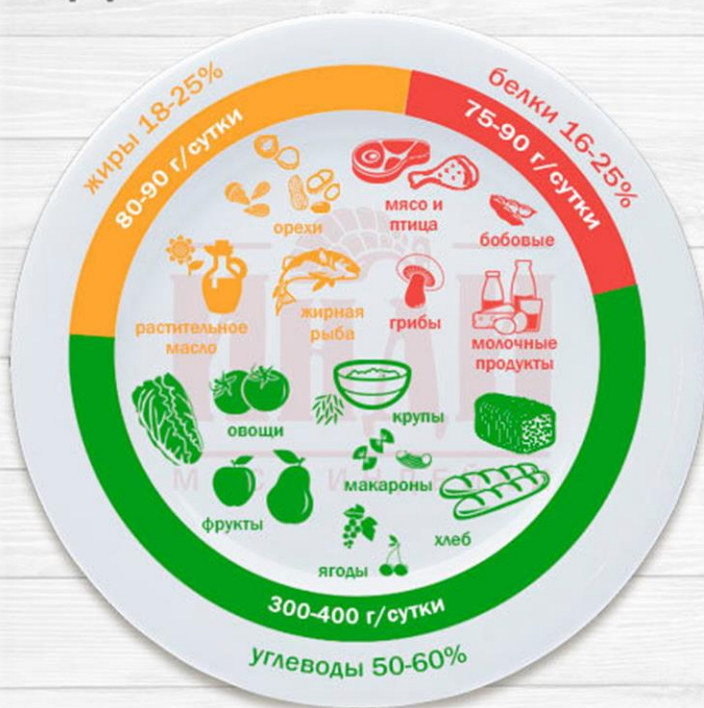
Будь активным



Правильно питайся

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Основа хорошего самочувствия
и успешной учебы круглый год



Питание должно быть

- разнообразным

- умеренным

- сбалансированным

>1,5 литров
воды в
сутки



Следи за чистотой и порядком



Регулярно проветривай помещение



Соблюдай режим

Режим дня школьника



- 7.00 – подъём
- 7.00 - 7.30 – утренняя зарядка, водные процедуры, туалет
- 7.30 - 8.00 – 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

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*

УМЕНИЯ ОРГАНИЗОВАТЬ СРЕДУ КАК ЗС

Способ, лежащий в основе
умения:

анализ факторов среды,
влияющих на здоровье:

- СанПиН
- 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.



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

Различают три вида грамотности в вопросах здоровья:

- Функциональную
- Интерактивную
- Критическую

«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

СТРУКТУРА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА



Умение составлять программу сохранения своего здоровья



Умение создавать здоровьесберегающую образовательную среду



Владение образовательными технологиями, сохраняющими здоровье учащихся; исследование эффективности образовательного процесса в вопросах здоровьесохранения



Умение составлять действенную программу сохранения здоровья учащихся в условиях учебно-воспитательного процесса



Владение способами организации деятельности по профилактике здоровья и здоровьесбережению



Способность организовать и реализовать деятельность по профилактике и здоровьесбережению

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 равновесия и духовного благополучия.

Понятие здоровьесберегающей среды

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

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

