

**Оценка и самооценка  
основных факторов,  
влияющих на здоровье  
учеников основной школы  
«Светофор здоровья»**

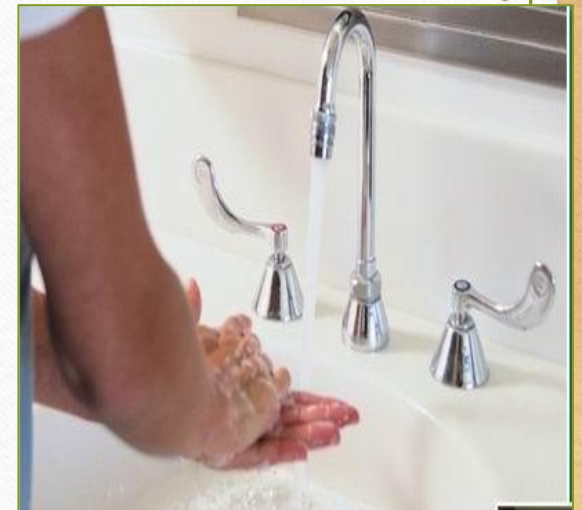
(по материалам Чайцева В. Г. «Формирование образа жизни и здоровья в семье и школе.» Рязань, 2009.)

## Введение

1. Основные понятия о здоровье человека и здоровом образе жизни

2. «Светофор здоровья»

Оценка и самооценка основных факторов, влияющих на здоровье учеников основной школы



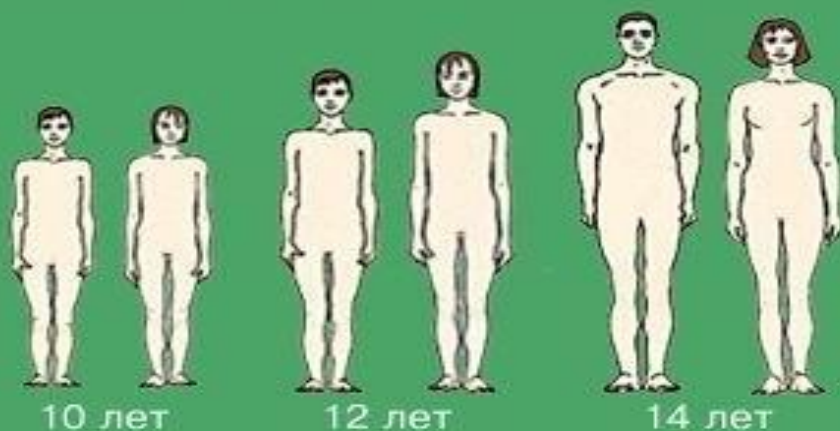
# Введение

- Состояние здоровья детей и молодежи вызывает сегодня тревогу, а в сочетании с демографическими показателями представляет серьезную угрозу национальной безопасности.
- Абсолютно здоровых детей сегодня все меньше. Для армейской службы годны не более трети юношей.
- Положение усугубляется тем, что лишь два школьных предмета — **физкультура и ОБЖ** — являются здоровьесформирующими, но и те существуют в ранге «второстепенных».
- ВОЗ определила основные факторы здоровья человека, распределив их по степени значимости следующим образом: стиль жизни 50—55%, окружающая среда 20—25, наследственность 15—20, здравоохранение, медицина —10—15%.

- Начиная с 10—11 лет у школьников стремительно идет процесс полового созревания, наступает «гормональный бум», происходит индивидуализация самосознания, появляются новые ценности и авторитеты. Раздвигаются границы внешних запретов, а здоровье, как одна из главных жизненных ценностей, отодвигается на задний план.
- Важно педагогически грамотно использовать свойственную возрасту мотивацию — стремление стать сильными и красивыми.
- Учителей предметников также необходимо познакомить с результатами самооценки, чтобы они учитывали их в своей работе.

# ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

## УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТЕЛА



## УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ



Мальчик: 4500 см<sup>3</sup>

Девочка: 3800 см<sup>3</sup>

## ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ



Вес сердца  
увеличивается в 2 раза

Объем сердца  
увеличивается в 2,5 раза

## РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЕЁ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ



**«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.» (ВОЗ)**



# Понятие ЗОЖ

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.





## Л.Н.Толстой:

- *«Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни».*





# Группы факторов, влияющих на наше здоровье



## «Светофор здоровья»

# Самооценка гигиенического поведения учеников основной школы

Таблица 1.

	Основные гигиенические правила	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
1	Умывание по утрам	Ежедневно	2—3 раза в неделю	Иногда
2	Умывание на ночь	Ежедневно	Иногда	Никогда
3	Мытье рук перед едой	Всегда	Часто	Иногда
4	Мытье рук после туалета	Всегда	Редко	Никогда
5	Чистка зубов на ночь	Всегда	Иногда	Никогда
6	Полоскание рта после еды	Всегда	Иногда	Никогда
7	Замена зубной щетки	1 раз в 3—4 месяца	1 раз в полгода	1 раз в год

	Основные гигиенические правила	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
8	Замена зубной пасты	1 раз в полгода	1 раз в год	Никогда
9	Время чистки зубов	3—4 мин	2—3 мин	Менее 2 мин
10	Принятие душа, подмывание	Ежедневно	2 раза в неделю	Нет
11	Мытье в ванне с мылом	2 раза в неделю	1 раз в неделю	1 раз в 10 дней
12	Смена носков	Ежедневно	2—3 раза в неделю	1 раз в неделю
13	Стрижка ногтей на руках	1 раз в неделю	1 раз в две недели	Эпизодически
14	Наличие платка или салфетки в кармане	Всегда	Иногда	Никогда
15	Правила содержания домашних, дворовых животных	Соблюдаю всегда	Соблюдаю иногда	Не соблюдаю

✓ Несоблюдение правил гигиены приводит к болезням кожи и волосяных покровов, кариесу, кишечным инфекциям и инвазиям, болезням печени и



# Внимание!

- Самооценка гигиенического поведения осуществляется в порядке **домашнего задания**, ученики справляются с ним самостоятельно. Должна быть обеспечена конфиденциальность полученных результатов.
- **Подростки самостоятельно осваивают нормативы**, информируют родителей о необходимости изменений в гигиеническом обеспечении. **Помощью им служит «Светофор здоровья».**
- Очень важно в этом возрасте приучиться соблюдать не только личную гигиену, но и чистоту жилья (своей комнаты, уголка), одежды и обуви, выделяя для этого специальное время, например 15—20 мин. перед отходом ко сну.
- Важно разъяснить родителям и детям, что ежедневное принятие душа и смена нательного белья исключают потребность в использовании дезодорантов и антиперспирантов, отрицательное влияние которых на обмен веществ и здоровье

# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





## «Светофор здоровья»

### Самооценка пищевого поведения,

### пищевого поведения учеников основной школы

Таблица 2.



Составляющие рациона. Особенности пищевого поведения	Цвета светофора		
	Зеленый	Желтый	Красный
1 Хлеб черный, г в день	120—150	150—200	Менее 120 или более 200
2 Хлеб белый, г в день	150—200	200—300	Менее 150 или более 300
3 Сладости, сдоба, раз в неделю	1	2-3	Ежедневно
4 Каши, хлопья, макароны, г в день	200—300	300—350	Менее 200 или более 350
5 Овощи, винегреты, г в день	300	200—300	Менее 200
6 Фрукты, г в день	250	200	Менее 200
7 Натуральные соки, нектары, раз в	3	1 - 2	Реже 1

	Составляющие рациона. Особенности пищевого поведения	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
8	Зелень, салаты, г в день	150	100	Менее 100
9	Орехи, семечки, раз в неделю	3	2	1 и меньше
10	Бобовые (горох, фасоль, соя), раз в неделю	3	2	1 и меньше
11				
12	Растительные масла, г в день	30	30 - 40	Менее 30 или более 40
13	Сливочное масло, г в день	20	20 - 30	Менее 20 или более 30
14	Молоко, г в день	250—300	Менее 300	Менее 200 или более 400
15	Кисломолочные продукты, г в день	200	100	Менее 100
	Творог, сыр, раз в неделю	3	2	1



	Составляющие рациона. Особенности пищевого поведения	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
16	Яйцо, шт. в неделю	5	3 -4	Менее 3 или более 6
17	Колбаса, сосиски, сардельки, раз в неделю	1	2 и более	Ежедневно
18	Мясо, печень, раз в неделю	2 - 3	1	Ежедневно
19	Рыба, морепродукты, раз в неделю	2 - 3	1	Иногда
20	Птица (нежирная), раз в неделю	2	1	Менее 1 или более 3
21	Кратность питания, раз в день	3 - 4	2	1, когда как
22	Завтрак плотный	Всегда	Иногда	Чай, бутерброды
23	Ужин легкий	Всегда	Иногда	Всегда плотный
24	Употребление воды из под крана	Никогда	Иногда	Всегда

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ  
100 г

МИНЕРАЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА

ЖИРЫ  
100 г

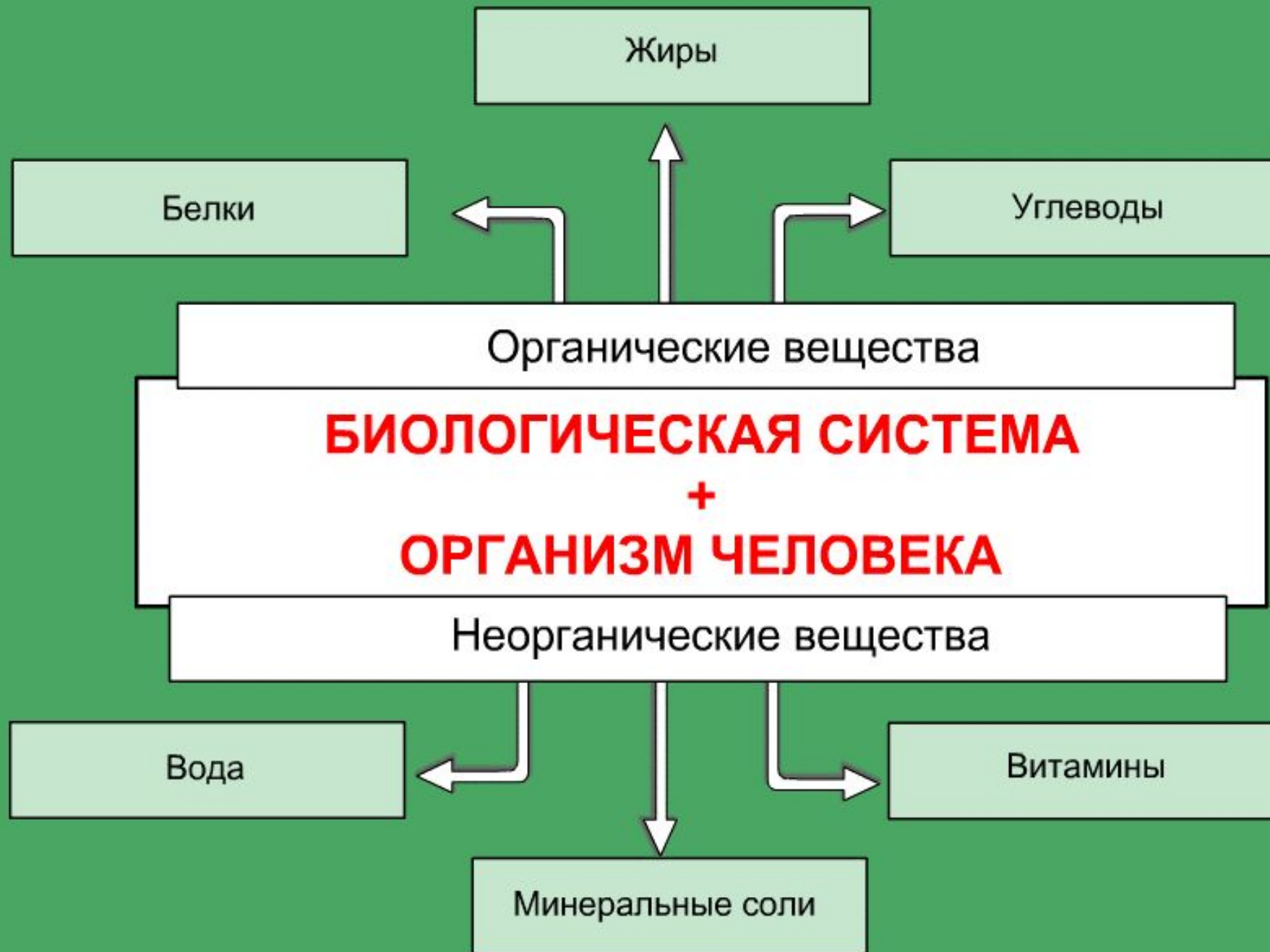
УГЛЕВОДЫ  
400 г



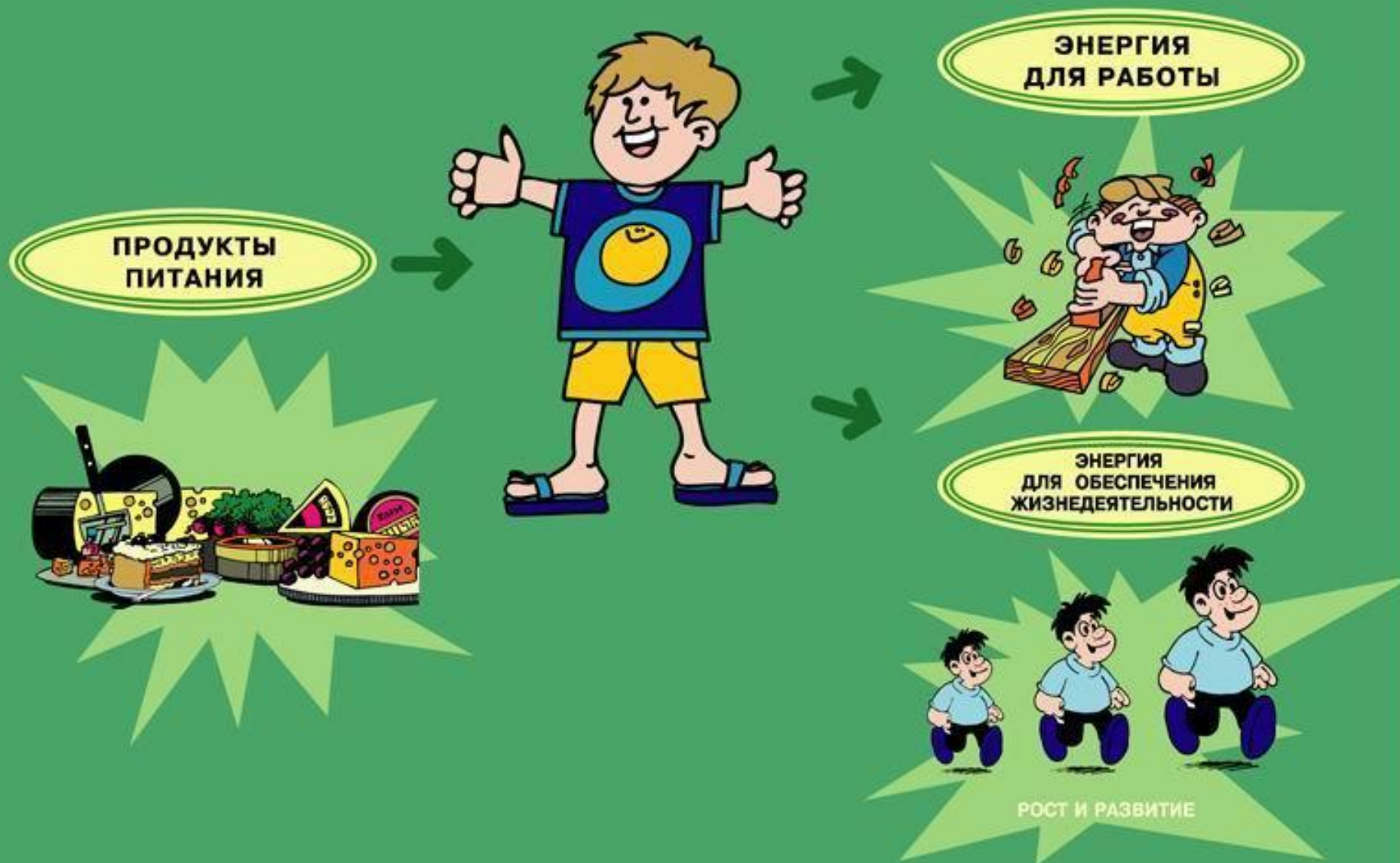
ВИТАМИНЫ

ВОДА  
2 л





# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



- ✓ Нарушения пищевого поведения и пищевого поведения приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, отставанию в росте и развитии, аллергизации, гиповитаминозам, ожирению, затруднениям в выполнении учебной работы.
- ✓ В комментариях обращается внимание на позиции, чаще всего попадающие под красный цвет светофора и обычно свидетельствующие об избыточном потреблении углеводов (хлеб, сладости) и животных жиров (колбаса, сливочное масло) при дефиците в рационе рыбы, овощей, фруктов и зелени, преимущественно в вечернем пищевом поведении.
- ✓ Следует сделать акцент на злоупотреблении чипсами, конфетами, сладкими газированными напитками как одной из причин подросткового ожирения, аллергии, кариеса, утренней болезни. Именно в этом возрасте нередко возникает зависимость от шоколада, сладостей, кока-колы. Проблема в мире настолько серьезна, что Конгресс США законодательно запретил отмечать в школах дни рождения с поеданием тортов, пирожных и других сладостей. Альтернативой этим продуктам вполне могут служить фрукты, соки, цукаты, сушеные ягоды и фрукты, орехи.

# «Светофор здоровья»

## Самооценка двигательного поведения учеников основной школы

Таблица 3.

Условия, виды деятельности. Показатели двигательной нагрузки	Цвета светофора		
	Зеленый	Желтый	Красный
1 → Наличие домашнего спортивного уголка	Есть	Недооборудован	Нет
2 → Наличие дворовой спортплощадки	Есть	Недооборудован	Нет
3 → Выполнение утренней гимнастики	Всегда	Иногда	Никогда
4 → Закаливание	Всегда	Иногда	Никогда
5 → Участие в спортсекциях, кружках, бассейн	Постоянно	Эпизодически	Нет
6 → Проведение физкультминуток в школе и дома	Постоянно	Иногда	Никогда
7 → Проходимое за день расстояние (среднее), км	Около 6	4 - 5	Менее 4
8 → Время активной двигательной деятельности (в день) ч	3,5—4,5	3,0—3,5	Менее 3

- ✓ Недостатки двигательного поведения приводят к нарушению осанки, сколиозу, болезням органов дыхания, уха, горла и носа, иммунодефицитным состояниям, отставанию в учебе и физическом развитии.
- ✓ Комментарий к оценке ситуации должен усиливать мотивацию стремления быть сильным и красивым, свойственного переходному возрасту. В то же время следует предупредить об опасности для здоровья и даже жизни экстремальных видов спорта, культуризма и т. Д.
- ✓ Физкультура и спорт развивают волевые качества, столь необходимые для достижения жизненных целей и преодоления невзгод, сообразительность, быстроту реакции, красоту тела и силу духа. В 2010 г. британские специалисты выявили, что двигательные упражнения приводят к улучшению памяти.
- ✓ За последние 100 лет уровень физической нагрузки на одного жителя Земли уменьшился в 100 раз.
- ✓ Гиподинамия наряду с нерациональным питанием, стала одним из основных факторов возникновения многих заболеваний и патологических состояний





# Основные виды закаливающих процедур

Таблица 4.

Виды закаливающих процедур	Примечания
Воздушные ванны	Круглый год, зимой — в помещении
Ходьба босиком	Зимой — в помещении
Обтирание	Круглый год, зимой — со снегом
Обливание (полное, частичное)	Круглый год
Контрастное умывание, полоскание носа, горла	По 1—3 мин, 3—5—10 чередований, круглый год
Контрастные ножные ванны	На ночь 2—3 мин, 3—5 чередований
Плавание	Зимой — бассейн, летом — открытые водоемы
Парная, сауна, джакузи	Круглый год, 1 раз в 1—2 недели

✓ Основной принцип закаливания — регулярность, постоянство, наращивание времени и силы воздействия. Учащимся предлагается выбрать доступные формы закаливания, с учетом наличия

## Влияние закаливающих процедур на здоровье человека

Повышается умственная, и физическая работоспособность, понижается заболеваемость, изменяется в лучшую сторону качество здоровья

Улучшается состояние нервной и эндокринной систем, усиливаются функции гипофиза, коры надпочечников и щитовидной железы

Укрепляется сила воли, обеспечивается активная физиологическая деятельность и здоровая жизнь

Замедляется процесс старения, срок активной жизни продляется на 20—25%

Повышается устойчивость организма к действию холода при холодовой адаптации, к солнечной радиации при действии высоких температур и ультрафиолета, способность сохранять на постоянном уровне температуру внутренней среды, несмотря на резкие изменения погодных условий



## Благоприятное воздействие воздушных процедур на организм человека

Повышают тонус нервной и мышечной систем

Улучшают функцию эндокринной системы

Совершенствуют обменные процессы

Стимулируют микроциркуляцию и общее  
кровообращение

Повышают защитные функции и устойчивость организма к  
действию неблагоприятных факторов внешней среды



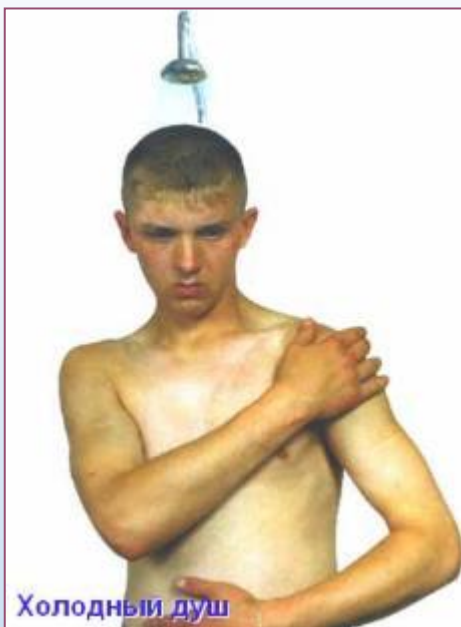
## Принципы закаливания

Принцип постепенного увеличения дозы закаливающих воздействий

Принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни

Принцип учета индивидуальных особенностей организма: степени его здоровья, восприимчивости к воздействию закаливающих мер

Принцип многофакторности — использования при проведении закаливания нескольких физических агентов: тепла, холода, облучения ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механического воздействия воздуха, воды и др.



Холодный душ



Таз с прохладной водой



В бассейне



В море

# Отношение к здоровью

Таблица 5.

Факторы	Положительные	Отрицательные
Понятие о здоровье	Сформировано	Отсутствует
Уровень культуры здоровья	Высокий	Низкий или его нет
Отношение к здоровью	Сформировано	Отсутствует
Место здоровья среди других ценностей	Приоритетное	Другие приоритеты- вещизм, карьера, деньги
Стиль жизни	Здоровый	Нездоровый
Активная деятельность	Любимая работа, учеба	Неудовлетворенность работой, учебой
Физическая активность	Оптимальная	Отсутствует или недостаточная
Профилактика заболеваемости	Постоянная, эффективная	Самолечение или отсутствие профилактики
Отношение к нормам ЗОЖ	Соблюдение, здоровые привычки	Вредные привычки, нездоровое поведение
Режим дня, труда и отдыха	Четкий, рациональный	Беспорядочный
Питание	Полноценное	Некачественное

## Каждый должен сделать вывод:

---

- **стоит ли жить рабом собственных слабостей, неорганизованности и вредных привычек, зная об их последствиях для здоровья и жизни, или же воспитанием здоровых потребностей и заботой о здоровье как главной ценности обеспечить себе долгую, здоровую и счастливую жизнь.**

# Проверь себя

**1.** Закончите предложения.

а) Здоровье человека – это.....

.....

.....

.....

.....

б) Духовное здоровье зависит от.....

.....

.....

.....

.....

в) Физическое здоровье зависит от.....

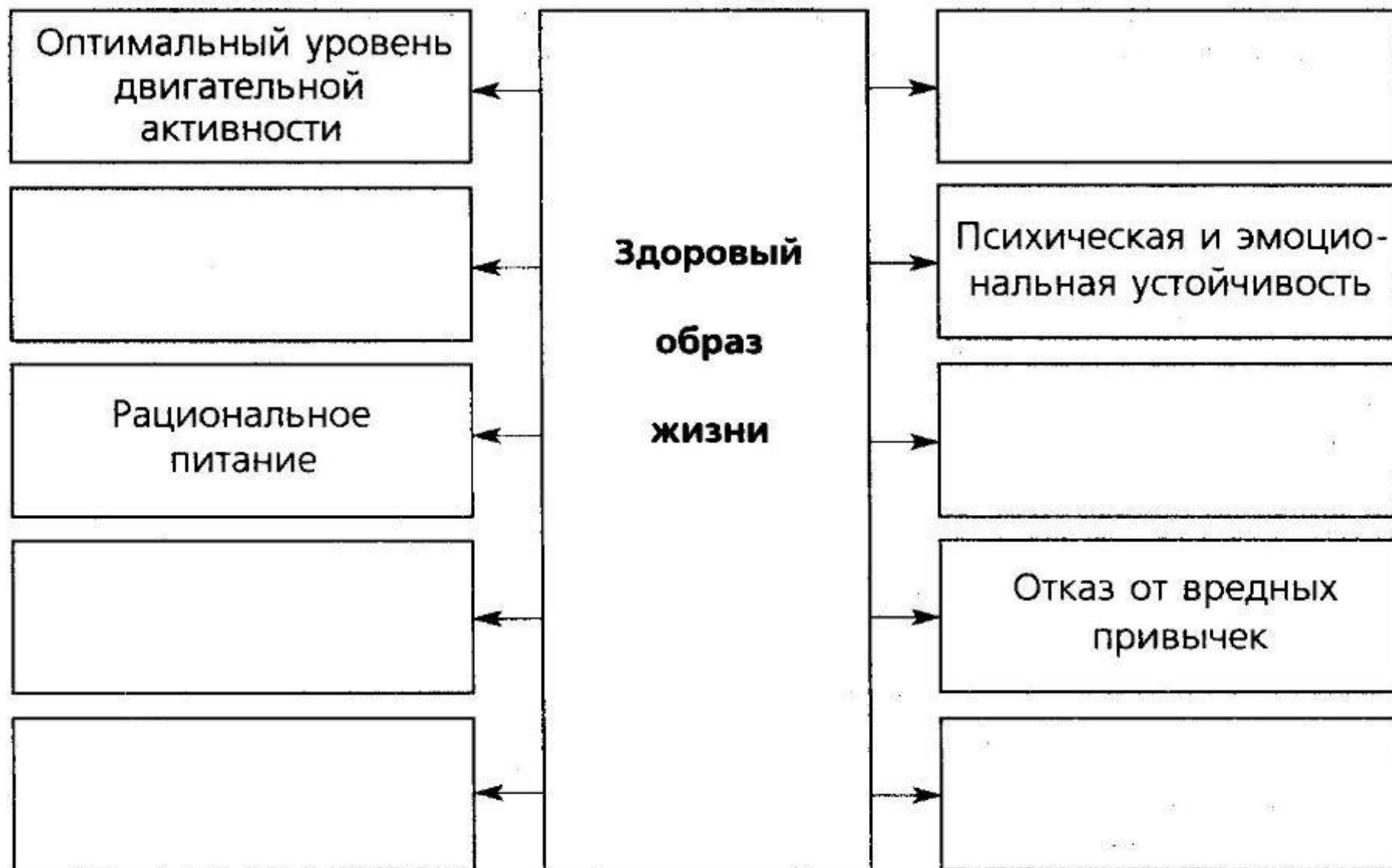
.....

.....

.....

.....

2. Дополните схему об основных элементах здорового образа жизни.





**3.** Дополните недостающие разделы, которые обычно входят в состав оздоровительных систем:

- совершенствование духовности

- .....

- .....

- питание

- .....

- управление эмоциями

- .....

- .....

**4.** Дополните таблицу о факторах риска внешней среды для организма человека.

<b>Наименование факторов риска</b>	<b>В чем заключается их отрицательное воздействие</b>
Физические	..... ..... ..... .....
	..... ..... ..... .....
	Внедрение в организм человека безусловно вредных микроорганизмов почти всегда вызывает инфекционное заболевание
Социальные	..... ..... ..... .....
	Агрессивность, конфликтность, неумение и нежелание общаться, настрой на ссоры и скандалы вызывают психологическую напряженность и стрессы

# Литература

- Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5—9 кл.: учеб.метод. пособие / под ред. Л. В. Баль, С. В. Баранова. — М., 2003.
- Чайцев В. Г. Формирование образа жизни и здоровья в семье и школе. — Рязань, 2009.
- Библиотека электронных наглядных пособий. ОБЖ 5 – 11 класс. ООО «Кирилл и Мефодий». ГУ РЦ ЭМТО, 2003г.
- Учебник «ОБЖ. 9-й класс» - авторы: С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков. Издательство: «Дрофа», 2010 год – 2015 год.
- Учебник «ОБЖ. 10-й класс» - авторы: А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. Издательство: «Просвещение», 2006 – 2012 год.
- **Информация Роспотребсоюза и ВОЗ . Сайт:** [zdor-rus.ucoz.ru](http://zdor-rus.ucoz.ru) > [blog...tabakokurenija/2011-01-12-4](http://blog...tabakokurenija/2011-01-12-4)).
- <http://www.mednet.ru/index.htm> - официальный сайт Министерства здравоохранения РФ
- **Библиотека электронных наглядных пособий. ОБЖ 5 – 11 классы.** [WWW.VSCHOOL.RU](http://WWW.VSCHOOL.RU).
- <http://www.cultura.baikal.ru/school/Projects/ok8/budzdor/index/htm> На сайте размещены интерактивные анкеты по выявлению факторов, влияющих на здоровье человека.
- **Все ссылки для преподавателя ОБЖ** [shkola-zhizni.ru](http://shkola-zhizni.ru)
- <https://sites.google.com/site/skolazizniru/home/komputernaa-i-informacionnaa-bezopasnost/osnovy-bezopasnosti-ziznedeatelnosti-v-skole/polezny-e-ssylki-dla-prepodavatelej-obz-1>
- [www.russkoe-slovo.ru](http://www.russkoe-slovo.ru)
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=21983&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=21983&tmpl=com)
- <http://www.iphones.ru/iNotes/2553>
- [http://www.posm.ru/UploadFiles/editor/Image/news/forum\(1\).jpg](http://www.posm.ru/UploadFiles/editor/Image/news/forum(1).jpg)
- **Методическая помощь преподавателям-организаторам ОБЖ**
- Тем, кто работает по программам и учебникам линии УМК ОБЖ 5-11 классы А.Т.Смирнов (издательство «Просвещение»): используйте портал издательства «Просвещение»: [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
- Фото автора из жизни лицея №102.