

Министерство здравоохранения Красноярского края
Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской
профилактики

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Методическое пособие

Красноярск
2020

Составители: канд. мед, наук Е. А. Демко; Я. С. Висневская; Т. Н. Гапочка;
Е.П.Замятина; Л.П. Харитонова; А.Г. Логинова

Методическое пособие по формированию основ здорового образа жизни у школьников : методическое пособие / сост. Е. А. Демко, Я. С. Висневская, Л.П. Харитонова [и др.] – Красноярск : 2020. – 68 с.

Настоящее методическое пособие освещает вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников посредством соблюдения правил личной гигиены, достаточной физической активности, недопущения возникновения вредных привычек. Исключение факторов риска из повседневной жизни является профилактикой возникновения хронических неинфекционных заболеваний во взрослом состоянии.

Пособие предназначено для педагогов, врачей и средних медицинских работников, оказывающих первичную медико-санитарную помощь детскому населению: отделений оказания медицинской помощи детям и подросткам в образовательных учреждениях, центров здоровья для детей, участковых педиатров, врачей общей практики, медицинских сестер участковых и общей практики, фельдшеров ФАПов.

ГЛАВА I ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА

*Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок! (К.И. Чуковский)*

Занятие 1

Режим дня

Одним из составляющих компонентов здорового образа жизни является режим дня. **Режим дня** — это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, питания, сна, различных дел и отдыха. При правильно организованном режиме создаются оптимальные условия для труда и отдыха, что способствует сохранению здоровья.



Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Время для приготовления домашних заданий.
6. Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Правильное чередование труда и отдыха

Ваш день должен быть спланирован таким образом, чтобы вам хватало времени не только на выполнение домашнего задания, но и на отдых.

Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Основной вид деятельности школьников - учеба, поэтому отдыхом для них будет физическая активность (спортивные секции, занятия в танцевальных коллективах, прогулки с друзьями и пр.) и домашний труд.

Регулярный прием пищи



Регулярный прием пищи является одним из важных принципов рационального питания и непременным условием сохранения здоровья.

Режим питания определяется количеством приемов пищи в течение дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи. Для полноценного и правильного питания рекомендовано 4 - 5-разовое питание, при этом перерыв между ними не должен быть больше 3,5 часов.

На режим приема пищи школьника влияет смена обучения.

Если вы учитесь в первую смену:

- Завтрак дома примерно в 7-8 часов.
- Перекус в школе примерно в 10-11 часов.
- Обед дома либо в школе в 13-14 часов.
- Ужин дома примерно в 19 часов.

Если обучение происходит во вторую смену:

- Завтрак дома в 8-9 часов.
- Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.
- Перекус в школе в 16-17 часов.
- Ужин дома примерно в 20 часов.

Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна.

Роль сна в здоровье человека

Полноценный сон является необходимым условием для сохранения крепкого здоровья и хорошего самочувствия. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к снижению работоспособности, переутомлению, которое приводит к болезням.



Правила здорового сна

Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Ученые и врачи считают, что дети от 5 до 7 лет должны спать ночью 10 часов, от 8 до 12 лет – не менее 9 часов, в возрасте 14 – 17 лет – не менее 8 часов. За это время в вашем организме происходит возрождение клеток и выделение вредных веществ.

Перед сном рекомендуется совершить прогулку, принять теплый душ. Если нет душа – умыться, вымыть ноги, обязательно почистить зубы.

За 1 час до сна необходимо прекратить физическую или умственную работу. Перед сном лучше отказаться от телепередач и литературы, вызывающих эмоциональный подъем.

Не есть на ночь! Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 2 ч. до сна.

Спать нужно в полной темноте.

Перед сном рекомендуется хорошо проветрить помещения. Идеальная температура в спальне +20°C.

Спать нужно на ровной постели. Кровать должна быть ровная: высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

Спать лучше на спине или на правом боку. Не рекомендуется спать на левом боку, особенно свернувшись калачиком.

Не принимать снотворного. Систематический прием снотворного со временем поражает нервную систему.

Утренняя гимнастика и гигиенические процедуры

Даже в плотном расписании

Место быть должно зарядке. (О. Емельянова)

Зарядка благоприятно влияет на физическое развитие. Утренняя зарядка помогает организму проснуться, разгоняет кровоток, разогревает мышцы и суставы.



Для того, чтобы эффект от нее был максимальным, необходимо соблюдать **ряд правил:**

На голодный желудок. Утренняя гимнастика не предполагает интенсивных нагрузок, поэтому желательно делать ее натощак и уже после гимнастики приступить к приему пищи.

Свежий воздух. Летом, весной и ранней осенью зарядку желательно проводить на улице. Польза такого подхода заключается в том, что сочетание свежего воздуха и физических упражнений положительно влияют на организм и психическое здоровье. В холодное время года гимнастику можно проводить в проветренном помещении.

Регулярность. Положительный эффект от утренней зарядки можно получить, если выполнять ее постоянно. При этом не обязательно делать гимнастику каждый день. Достаточно 3-5 раз в неделю, но обязательно с соблюдением периодичности. Например, понедельник-среда-пятница или по будням и отдых в выходные.

Не более 10 — 15 минут в день. Но в любом случае переусердствовать не стоит, иначе у вас может остаться негативное впечатление от утренней зарядки.

Позаботьтесь о разнообразии: включайте музыку, меняйте комплекс упражнений раз в 2-3 недели.

Начинайте с быстрой ходьбы. Быстрая ходьба в течение 30 секунд-1 минуты разогреет мышцы. После нее включите в ваш комплекс упражнения для рук, плеч, спины, осанки и ног.

Заканчивайте прыжками или бегом на месте. Последнее упражнение делают не более 1 минуты. После переходят к спокойной ходьбе. Она восстановит дыхание и нормализует сердечный ритм.

Усложняйте упражнения по принципу пирамиды. От простого к сложному. Начинайте с легких упражнений и по мере адаптации ребенка к ним, добавляйте более сложные. Не торопитесь и не давите. Не получилось сегодня, попробуйте снова через неделю или месяц.

Следите за дыханием. Дышите правильно, это облегчает зарядку, повышает ее эффективность и помогает держать темп. Итак, сначала делайте глубокий вдох через нос, потом медленный выдох через рот.

Завершите комплекс водными процедурами. Обливание или контрастный душ станут завершающей точкой в здоровом пробуждении.

Время для выполнения домашних заданий

Для обучающихся затраты времени на подготовку уроков не должны превышать (в астрономических часах): во 2-3 классах – 1,5 часа, в 4-5 классах – 2 часа, в 6-8 классах – 2,5 часа, в 9-11 классах - до 3,5 часов. Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха, прогулки. Обучение в 1-м классе проводится без домашних заданий.



Рекомендации по выполнению домашнего задания

Выполняй домашнее задание в одно и то же время.

Приготовь все необходимое для заданий: тетради, учебники, карандаши, линейку. Правильно расположи их на рабочем столе.

Начинай делать уроки с наиболее трудного для тебя предмета.

Сосредоточься, не отвлекайся. Ты должен успеть сделать уроки вовремя.

Выполняй задание четко, аккуратно.

Приготовь задание по одному предмету. Книгу, тетради и все необходимое по этому предмету сразу уложи в портфель. Сделай перерыв на несколько минут.

Выполняй все задания.

Еще раз проверь по дневнику, все ли ты взял на завтра, по всем ли предметам.

Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние человека. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.



Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Важно! Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности (2,5-3,5 ч.), дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Также прогулка способствует умственному воспитанию.

В свободное время, в выходные дни полезен активный совместный семейный отдых: выезд с родителями за город, помощь на приусадебном участке, даче, огороде, туристические походы, посещение природных заповедников.

Походы в театр, кино, музеи, зоопарки, посещение выставок, чтение художественной литературы являются видами культурного отдыха, который способствует умственному развитию, обогащает разнообразными

впечатлениями, формирует любовь к родному слову, развивает фантазию, воображение, творческое мышление.



Контрольные вопросы:

1. Что Вы понимаете под режимом дня?
2. Содержание труда. Как работать и не уставать?
3. Сколько приемов пищи должно быть, и их распределение в течении дня?
4. Какие правила здорового сна существуют?
5. Какие правила утренней гимнастики вы знаете?
6. Перечислите рекомендации по выполнению домашнего задания?
7. Как отдохнуть с максимальной пользой для здоровья?

Занятие 2

Личная гигиена

Личная гигиена школьника включает в себя правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Здоровье во многом зависит от регулярного и точного соблюдения правил гигиены. Кроме того, гигиенические навыки являются неотъемлемой составляющей культурного поведения человека.

Чтобы выполнение правил гигиены вошло в привычку, нужно ежедневно в определённое время в установленной последовательности проводить все процедуры по уходу за своим телом. Каждое утро необходимо умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также нужно и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье.

Все гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как нарушение требований гигиены может отрицательно сказаться на вашем здоровье.

Давайте последовательно обговорим, как следует осуществлять гигиенический уход за частями тела, одеждой, обувью и пр.



Уход за руками

*Перед каждою едой
Моем руки мы водой.
Каждый пальчик и ладошку
Мылом мы натрём немножко.
Смоем грязь мы пеной мыльной
И струёй воды обильной. (В.Торопчина)*



Мытье рук – одна из самых эффективных гигиенических процедур. Она доступна любому человеку, препятствует массовому распространению возбудителей инфекционных заболеваний. Значительно снижает риск кишечных и душно-капельных инфекций. Она показывает весомые профилактические результаты, стоит в одном ряду с вакцинацией.

Когда нужно мыть руки

Очень важно мыть руки, если на руках есть любое очевидное загрязнение, после какой-либо грязной работы;

После посещения любых общественных мест: магазинов, детской площадки, автобусов и другого транспорта;

После возвращения домой с любой прогулки, даже если не посещали общественные места, поскольку в любом случае, прикасались к кнопке лифта, перилам или ручке входной двери;

После прикосновения к деньгам – на них скапливается максимальное количество бактерий;

После того, как убрали квартиру;

Мойте руки после каждого посещения туалета, даже если вам кажется, что руки чистые;

Мойте руки перед едой. Перед работой с продуктами питания вовремя и после приготовления пищи (особенно тщательно перед разделыванием мяса и после него);

Если вы чихаете или кашляете, прикрывая рот рукой, после того как высморкали нос, нужно обязательно смыть бактерии, осевшие на ладонях, чтобы не заражать других людей;

Немедленно помойте руки, после того как вы пообщались с заболевшими людьми (в особенности, болеющими инфекциями). Вирусы способны жить на поверхности какое-то время, в течение которого, если вы не помыли руки, вы являетесь переносчиком вируса и способны заразиться сами и заразить других;

До и после любой медицинской процедуры: обработки ран, перевязки, массажа;

После физического контакта с животными или их отходами;

Помимо вышеописанных случаев, гигиену нужно совершать тогда, когда вы считаете нужным (например: вы прикоснулись к постороннему предмету и боитесь заразиться). Нет четкого временного промежутка, когда требуется мыть руки.

Еще важно!

Болеющий человек должен старательнее и чаще соблюдать гигиену рук, чтобы не допустить распространения инфекции на окружающих людей.

Только 5 % всего населения правильно моет руки. Значительная часть пренебрегает правилами, или вовсе не знает их. Процедура, проведенная некачественно, не даст должного эффекта.

Алгоритм правильного мытья рук:

Откройте кран, включив теплую воду. В тёплой воде мыло будет лучше пениться.

Намочить ладони.

Руки следует мыть обязательно с моющим средством. Нанести выбранное моющее средство.

Вспенить его между ладонями.

Тщательно обработать тыльные стороны ладоней.

Вращательными движениями вымыть большие пальцы.

Скрестить ладони в замок и промыть пространства между пальцами. Обработать кончики пальцев, область возле ногтей.

Круговыми движениями протереть запястья.



Мойте руки 2-3 минуты, но не менее 20 секунд. Помните, что при мытье рук секунды пролетают не так быстро, как нам хотелось бы, поэтому считать нужно в размеренном темпе: «и раз, и два, и три». И так до двадцати раз минимум;

Смойте пену обильным количеством воды.



Взгляните на разницу между количеством патогенных бактерий (они выделены белесым налетом) на руках при различном времени мытья.

В общественных местах закройте кран, используя локоть (если есть возможность) или бумажным полотенцем.

Дома – рукой (если нет локтевого смесителя), но в процессе мытья сполосните и ручку крана.

Насухо вытрите руки, чтобы кожа не стала шероховатой и не появлялись трещины («цыпки»). Влажная кожа – это замечательный рассадник для микробов.

Каждый член семьи должен иметь отдельные полотенца (личное и банное).

В условиях пандемии лучше - одноразовое бумажное полотенце. На текстильных изделиях могут скапливаться частички пыли, микробы и вирусы. Важно родителям положить в школьную сумку ребенка пачку мягких и прочных бумажных платочков, чтобы они всегда были под рукой в случае необходимости (после мытья рук, еды, при высмаркивании, посещении туалета и пр.).

Руки следует мыть обязательно с мылом.

По мнению специалистов ВОЗ, самое простое и эффективное средство для обработки рук – твёрдое мыло. Оно легко удаляет с поверхности кожи и грязь, и опасные вирусы.

Лучше, если твёрдое мыло хранится на мыльнице, обеспечивающей доступ воздуха со всех сторон. В противоположном случае брусок моющего средства постоянно мокнет – это оптимальная среда для размножения патогенных бактерий.

Жидкое мыло Основное достоинство жидкого мыла – отсутствие в нём микробов. При помощи дозатора удобно брать нужный объём, что делает расход довольно экономичным.

Лучше всего пользоваться детским или глицериновым мылом.

В разгар пандемии специалисты советуют остановить свой выбор на специальных антибактериальных продуктах. В состав многих включены смягчающие компоненты – глицерин, растительные экстракты. Они восстанавливают липидный слой и предотвращают пересыхание кожи.

Не всегда есть возможность вымыть руки, но это не отменяет соблюдения правил личной гигиены. В этой ситуации подойдут влажные антибактериальные салфетки. Хорошо, если пачка таких салфеток будет находиться у ребенка в школьной сумке. Но помните, что обработка ими эффективна, но полноценного мытья рук с мылом не заменит.

Научный способ

1. Смочите руки чистой водой.

2. Намыльте как следует и ладони, и тыльную сторону рук.

3. Растирайте ладони и тыльную сторону рук друг о друга

НЕ МЕНЬШЕ 20 СЕКУНД.

В СРЕДНЕМ РУКИ МОЮТ ОКОЛО **6 СЕКУНД.**

5. Тщательно смойте пену, перед тем как высушить руки

4. Мойте между пальцами, кончики пальцев и под ногтями.



По данным Journal of Environmental Health.

МЕЖДУНАРОДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ* УСТАНОВИЛО

67%
использовали



ТОЛЬКО 5%
людей моют руки
правильно.

