ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
основа национальных целей развития

ПРОЕКТ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ

ПРОСВЕЩЕНИЕ

СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!

Комплексная программа формирования у школьников культуры здорового образа жизни

«Здоровый образ жизни – основа национальных целей развития»



Предпосылки



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года

В целях осуществления прорывного развития Российской Федерации, увеличения численности населения страны, повышения уровня жизни граждан, создания комфортных условий для их проживания, а также раскрытия таланта каждого человека п о с т а н о в л я ю:

1. Определить следующие национальные цели развития Российской Федерации (далее - национальные цели) на период до 2030 года:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) возможности для самореализации и развития талантов;

в) комфортная и безопасная среда для жизни;

г) достойный, эффективный труд и успешное предпринимательство;

д) цифровая трансформация.

2. Установить следующие целевые показатели, характеризующие достижение национальных целей к 2030 году:

а) в рамках национальной цели "Сохранение населения, здоровье и благополучие людей":

обеспечение устойчивого роста численности населения Российской Федерации;

повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет;

снижение уровня бедности в два раза по сравнению с показателем 2017 года;

увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов;

Предпосылки



Здоровье подростков определяет множество факторов – это атмосфера в семье и школе, благосостояние родителей, доступность медицинских услуг, качество питания, условия для занятий физической культурой и спортом. И работа по всем этим направлениям должна вестись комплексно.

В.В. Путин
заседание Координационного совета при Президенте по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей



Правительство разрабатывает образовательные программы по ЗОЖ для школ: «Нам очень важно, чтобы уже в школе детям рассказывали, а лучше показывали, как вести здоровый образ жизни».

Т.А. Голикова
интервью порталу «Будущее России. Национальные проекты».
14 мая 2019 г.



Каждый из нас должен для себя выработать оптимальный рацион питания, сопроводить его хорошей двигательной активностью… Культура питания – это одно из важнейших составляющих культуры населения.

Г.Г. Онищенко,
Академик РАН,
член Президиума РАН, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач России

Цель программы, задачи, структура

Цель программы – создание единого образовательного и воспитательного пространства на уровне страны и региона для деятельности семьи и образовательной организации по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, здоровьесбережения детей и подростков, воспитание гармоничной личности.

Задача программы – формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счёт понимания необходимости сохранять своё здоровье как общественную и индивидуальную ценность, формирования навыков здорового и безопасного поведения в повседневной жизни, умения бороться со стрессовыми ситуациями, грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, вести активный образ жизни.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ

ПРЕЕМСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС

(СЕРИЯ УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ)

АКЦИЯ
по формированию у школьников культуры здорового образа жизни

Научная составляющая курса

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Всемирная организация здравоохранения





Авторский коллектив



Онищенко Геннадий Григорьевич — идеолог проекта.

Академик РАН, член Президиума РАН, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач России, Председатель Координационного совета Движения «Сделаем вместе».



Алла Владимировна Погожева — доктор медицинских наук, профессор НИИ питания РАМН, врач высшей категории, автор 500 научных работ, в том числе 6 монографий, 3 руководств и 4 научно-популярных книг, посвящённых вопросам рационального и лечебного питания.



Мошнина Рауза Шамилевна — профессор, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой начального образования ГБОУ ВО МО «Академия социального управления».



Зюрин Эдуард Адольфович — заместитель генерального директора ФГБУ ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта».



Шаповаленко Ирина Владимировна — кандидат психологических наук, заведующий кафедрой возрастной психологии им Л.Ф. Обуховой факультета психологии образования, ФГБОУ ВО МГППУ.

И сотрудники кафедры.

Актуальность

Возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в условиях усложнения общественной жизни, увеличение рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья

Недостаточная организация комплексной всесторонней воспитательной работы по вопросам формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения

Недостаточная информированность детей и подростков о негативном влиянии вредных привычек на их организм

Повышение уровня физической подготовки допризывной молодежи, создание развитой сети физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов

Акция «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития»

Цели акции

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся своей образовательной организации и жителей региона.
- ✓ Вовлечение молодого поколения в работу по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни.
- ✓ Проявление активной жизненной позиции в вопросах здоровьесбережения через инициативы, вовлекающие в мероприятия школы, района, малой родины большое количество участников разных возрастов.
- ✓ Построение собственной траектории формирования здоровья, принципов ведения здорового образа жизни.
- ✓ Изучение вклада своего региона в развитие культуры здорового образа жизни страны посредством организации и проведения исследований о региональных традициях ЗОЖ, выдающихся спортсменах, деятелях науки и техники, внёсших вклад в формирование культуры ЗОЖ.



Акция «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития»

Задачи акции

- ✓ Провести работу по сбору материалов о региональных традициях, мотивирующих к ведению здорового образа жизни.
- ✓ Способствовать изучению и применению школьниками исследовательских методов для решения практических и познавательных задач.
- ✓ Способствовать выстраиванию коммуникации со сверстниками и взрослыми.
- ✓ Формировать и развивать умение корректно и аргументированно выражать свою точку зрения в устной и письменной форме.
- ✓ Формировать и развивать умение публично представлять результаты исследовательской и проектной деятельности.
- ✓ Формировать и развивать уважительное отношение к культурному наследию региона, страны.



Структура акции «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития»

Организационная часть:

- ✓ Регистрация участников акции (общеобразовательные организации и участники конкурсов) на сайте www.doit-together.ru
- ✓ Основной конкурс «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития» среди школьников 14—17 лет.
- ✓ Дополнительные инициативы среди школьников 11—17 лет.

Педагогический модуль:

- ✓ Проведение образовательных мероприятий, уроков, классных часов для учащихся младших классов, мотивирующих к ведению здорового образа жизни.

Проектно-исследовательский модуль:

- ✓ Проведение исследовательской работы о региональных традициях, мотивирующих к ведению здорового образа жизни.
- ✓ Подготовка презентации с иллюстрированными материалами по результатам исследования.
- ✓ Подготовка и проведение открытых уроков / мастер-классов по тематике исследования с учащимися школы.

Проведение мероприятий:

- ✓ Проявление активной жизненной позиции в вопросах здоровьесбережения через инициативы, вовлекающие в мероприятия школы, района, малой родины большое количество участников (флешмобы, региональные зарядки, весёлые старты и пр.).



Акция «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития». Педагогический модуль

Блоки педагогического модуля

Интерактивные уроки с учащимися 1–4 классов:

«Здоровье как главная ценность»
«Здоровое питание – активное долголетие»
«Мой режим дня»
«Спорт – норма жизни»
«Ценности и традиции моей семьи»

Интерактивные уроки с учащимися 5–8 классов:

«Здоровье как главная ценность»
«Здоровое питание – активное долголетие»
«Мой режим дня»
«Ценности и традиции моей семьи»
«Спорт – норма жизни»
«Вместе против COVID»



Акция «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития». Проектно-исследовательский модуль

Блоки проектно-исследовательского модуля

Мой регион - комфортная и безопасная среда для жизни
(на основе уроков «Спорт – норма жизни»,
«Ценности и традиции моей семьи» педагогического модуля)

Анкетирование учащихся по организации школьного питания
(на основе уроков «Здоровье как главная ценность»,
«Здоровое питание – активное долголетие» педагогического модуля)

Я – то, что я ем
(на основе уроков «Здоровье как главная ценность»,
«Здоровое питание – активное долголетие» педагогического модуля)

Вместе против COVID - мероприятия по профилактике и противодействию COVID
(на основе урока «Стоп COVID» педагогического модуля)



УМК «Здорово быть здоровым» для дошкольников и учащихся 1–11 классов

- Примерная программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для учащихся общеобразовательных организаций
- Учебные пособия для детей 5–6 лет, учащихся 1–4, 5–6, 7–9, 10–11 классов с учётом региональных особенностей
- Программа подготовки и повышения квалификации учителей (в очном и дистанционном форматах) по проведению курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»
- Методические разработки и рекомендации для учителей и воспитателей

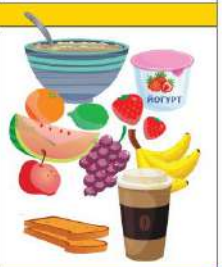


ОСОБЕННОСТИ КУРСА.
Материалы по правильному питанию

ОСОБЕННОСТИ КУРСА:

- Модульная структура, разворотный принцип;
- Проблемные задания-кейсы, задания для совместного обсуждения;
- Комментарии к заданиям позволяют сориентироваться, как достигнуть желаемой цели.

1-й вариант рациона

Домашний завтрак Бутерброд с сыром — 20/20г Чай с сахаром — 200 мл	
Школьный завтрак Каша пшённая с тыквой — 150 г Йогурт молочный — 125 г Кофейный напиток с молоком — 200 мл Фрукты — 100 г Хлеб пшеничный — 20 г	
Школьный или домашний обед Салат из моркови с яблоком с р/м — 60 г Суп с изделиями макаронными — 250 г Птица отварная — 75 г	

Выбираем свежие и полезные продукты



Вопросы, задания

Часто ли вы ходите в магазин за продуктами?

На что в первую очередь вы обращаете внимание при выборе продукта?

Что является своеобразным паспортом продукта?

Комментарии к выполненному упражнению

В магазине при выборе продуктов помогает **этикетка**. Текст и рисунки на этикетках пищевых продуктов составляются по определённым правилам. На этикетке должны быть указаны **название продукта**, его **масса или объём**, **срок годности**, **список ингредиентов** (входящих в него веществ), а также информация, подвергался ли продукт какой-либо обработке, например пастеризации, маринованию или копчению.

Вес продукта обычно указывают в граммах для твёрдых продуктов, а объём — в литрах или миллилитрах для жидкостей. Ингредиенты указываются в порядке убывания их веса в составе продукта.

ОСОБЕННОСТИ КУРСА.
Материалы по физической активности



Ситуативные задачи

1. Антонине 14 лет. Вместе с подругой она вот уже полгода бегает по утрам, однако девушка не видит желаемых изменений в фигуре, более того, после тренировок она чувствует себя совершенно разбитой. Как быть Антонине?
2. Кирилл все силы и время отдаёт тренировкам в спортивном зале, из-за чего у него снизилась успеваемость в школе. Что нужно сделать Кириллу, чтобы исправить ситуацию?
3. Андрей считает, что для поддержания хорошей физической формы ему вполне достаточно занятий физкультурой в школе. Прав ли молодой человек?

Спорт в нашем городе

Возможно, вы поставили перед собой цель начать заниматься спортом, но пока не определились, какой вид двигательной активности выбрать. В первую очередь надо исходить из своих индивидуальных предпочтений и увлечений. Кроме того, важно ориентироваться во всём многообразии существующих сегодня оздоровительных мероприятий и программ. Большую популярность в последнее время приобретают такие виды физкультурно-спортивной деятельности, как занятия на

Подкачать бёдра, икры и ягодицы можно на снаряде «Жим ногами» (3). Если упражнение даётся легко, попробуйте выполнить его одной ногой (сначала правой, потом левой). Двух подходов по 15—20 раз будет достаточно.

Упражнения для укрепления пресса можно выполнить на специальной скамье с держателями для ног или на брусьях.

Делая по два-три подхода к каждому снаряду, лучше всего пройти три круга. В холодное время года в перерывах между комплексами упражнений можно уходить на короткие пробежки. Лёгкий бег не только позволит согреться, но и повысит эффективность тренировки.

Оптимальное завершение занятия — пробежка продолжительностью не более 10 минут.



Особенности тренировок на улице



1. Поскольку упражнения на улице, как правило, выполняются без присмотра инструктора, важно контролировать своё состояние, правильно дозировать нагрузку, не перегружать мышцы (упражнения на каждую группу мышц делать не чаще 1—2 раз в неделю), а комплекс составить вместе с тренером или учителем физкультуры в школе.
2. Необходимо учитывать погодные условия: подбирать соответствующие сезону одежду и обувь, в холодное время года надевать перчатки, чтобы не отморозить руки, и головной убор.
3. Нет необходимости в употреблении большого количества жидкости во время тренировок на улице — достаточно взять с собой маленькую бутылочку воды.
4. Пищевой режим при уличных тренировках не имеет принципиальных отличий от пищевого режима при занятиях в спортзале: не стоит есть до, во время и сразу после физической нагрузки.

Задания для выполнения с семьёй

Условные обозначения:

— задания повышенной сложности;

— задания для работы в группах;

— задания, выполняемые в семье;

— ситуации для обсуждения.

Мама, папа, я — спортивная семья

10. Можно ли сказать, что эти люди занимаются спортом? Каким? Что ещё объединяет эти рисунки? Каким спортом увлекаются члены твоей семьи? Каким спортом занимаешься ты?

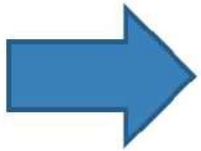




Готовим вместе с родителями

13. Попробуй вместе с родителями приготовить простое и полезное блюдо. Например, абрикосовый десерт. Придумай, как можно украсить такое блюдо и подать на стол.

Представление региональных возможностей через систему QR-кодов



22. Обсуди с друзьями, почему вдыхать воздух ртом вредно.

Расспроси взрослых о том, какие изменения происходят с воздухом, когда он при вдохе проходит через нос.

Вдыхать воздух нужно носом. Для этого нос нужно содержать в чистоте, освобождать от накопившейся слизи во время утреннего и вечернего умывания.

Ты уже знаешь, что воздух необходим для дыхания. Но, оказывается, не всякий воздух полезен. Если в воздухе содержатся дым, пыль или вредные микробы, то дышать им совсем небезопасно.

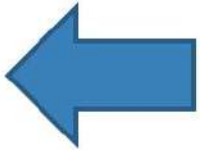
Проветривание — самый простой способ очистить воздух в помещении. Поэтому после каждого урока учитель проветривает класс. Дома на ночь лучше приоткрыть окно или форточку — главное, чтобы не было сквозняков. По ссылке QR-кода посмотри, где в Москве можно погулять на свежем воздухе.





ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

44



1. Знаешь ли ты, что школы бывают разные? Обсуди с друзьями, чему учат в этих школах. Разве мало одной школы? Подробнее о том, где в Москве можно записаться в секции, кружки и где заняться спортом ты узнаешь по ссылке QR-кода.

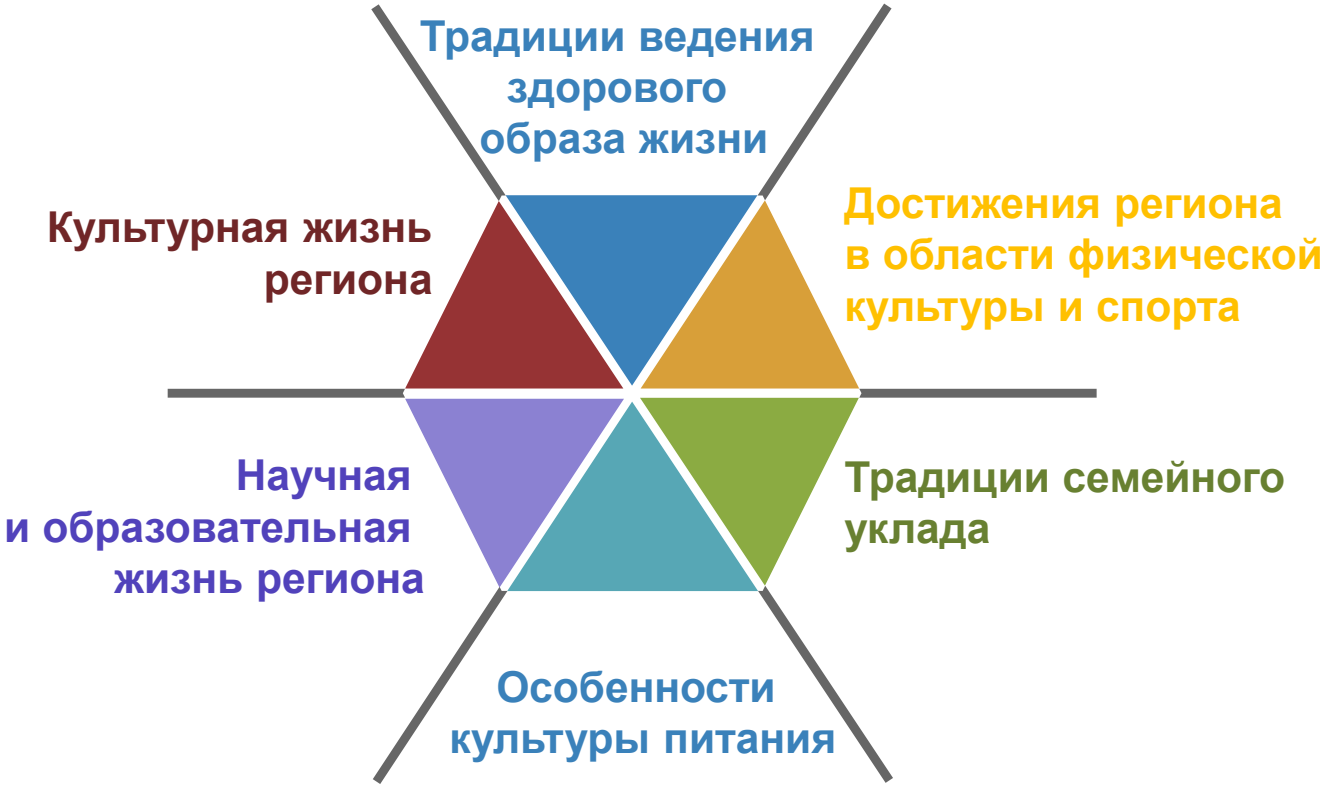




НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА

99

Отражение региональных особенностей и традиций



Программа повышения квалификации педагогов

Программа находится в Реестре дополнительных профессиональных программ повышения квалификации и переподготовки педагогических работников города Москвы

Цель: совершенствование профессиональных компетенций педагогов в области реализации внеурочного курса «Здорово быть здоровым» в образовательной организации.

Задачи:

- освоение слушателями теории и практики основ культуры здорового образа жизни;
- отбор эффективных современных образовательных технологий и приёмов управления образовательной деятельностью учащихся в изучении курса «Здорово быть здоровым»;
- освоение методики формирования у учащихся специальных поведенческих навыков и умений, позитивного опыта безопасного и здорового образа жизни в современном социуме.

Формат: дистанционный, 36 акад. ч

Структура и содержание программы

Инвариантный модуль (24 акад. ч):

•Структура курса – принципы цикличности и спиральности, непрерывности и дифференцированности.
•Принципы, условия и особенности реализации курса во внеурочной деятельности.
•Современные технологии, активные и интерактивные формы и методы организации внеурочной деятельности.
•Возможности внеурочного курса в системе проектной деятельности на разных ступенях образования.
•Методы мониторинга результатов освоения программы формирования у школьников здорового образа жизни.

Вариативные модули (8 акад. ч):

•Формы, методы и средства реализации программы на разных ступенях образования – ДО, НОО, ООО, СОО.

Итоговая аттестация (4 акад. ч)

- **Удостоверение установленного образца о повышении квалификации**
- **Пакет методических материалов для использования в практике работы педагога**

Программа повышения квалификации педагогов. Сетевая форма реализации проекта

Реализация совместной дополнительной профессиональной программы (повышение квалификации) в очно-заочной форме

Региональная организация дополнительного профессионального образования

Очный модуль

- Разработка очного модуля программ по предметам
- Разработка учебно-методического обеспечения очного модуля курсов повышения квалификации по предметам
- Организация очного модуля курсов повышения квалификации педагогов-предметников
- Формирование групп слушателей курсов повышения квалификации по предметам
- Реализация очного модуля курсов по предметам
- Проведение аттестации по очному модулю обучения

академия ПРОСВЕЩЕНИЕ

Дистанционный модуль

- Разработка дистанционного модуля программ по предметам
- Разработка контрольных материалов для проведения входного и итогового тестирования
- Разработка учебно-методического обеспечения дистанционного модуля курсов повышения квалификации по предметам
- Организация дистанционного модуля курсов повышения квалификации педагогов-предметников
- Выдача слушателям курсов индивидуальных доступов к дистанционному модулю обучения по предметам
- Реализация дистанционного модуля курсов по предметам
- Проведение аттестации по дистанционному модулю обучения

- **Удостоверение установленного образца о повышении квалификации**
- **Пакет методических материалов для использования в практике работы педагога**

Образовательные и воспитательные результаты проекта

Создание единого образовательного и воспитательного пространства для деятельности семьи, образовательной организации и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Воспитание гармоничной личности:

- мотивированной на ведение здорового образа жизни;
- отвергающей курение, употребление алкоголя, наркотиков и прочие вредные привычки;
- осознающей опасность компьютерной зависимости;
- регулярно занимающейся физической культурой и спортом;
- пропагандирующей правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

Практическая реализация полученных знаний в рамках акции, пропаганда здорового образа жизни, вовлечение максимального круга лиц в мероприятия

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!