

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению Всероссийского урока  
«Эколята – молодые защитники природы»  
для среднего школьного возраста (12 – 15 лет)

«Кодекс здоровья»



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО УРОКА  
«ЭКОЛЯТА – МОЛОДЫЕ ЗАЩИТНИКИ ПРИРОДЫ»  
ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (12 – 15 ЛЕТ)**

**«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

*(РАЗРАБОТАНЫ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ БЮДЖЕТНЫМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ  
ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ» СОВМЕСТНО С МИНИСТЕРСТВОМ  
ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ)*



Методические рекомендации по проведению Всероссийского урока «Эколята – молодые защитники природы» для обучающихся среднего школьного возраста (12 – 15 лет)

А.Ю.Сивоконь, И.В.Козельская, М.В.Севастьянова: ФГБОУ ДО «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей», 2023 — 26 с.

Н.А. Подгузов: МОУ СШ № 124 Красноармейского района города Волгограда.

Утверждены Педагогическим советом ФГБОУ ДО «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей» (протокол от 22.05.2023 г. № 5).

Методические рекомендации разработаны для педагогов, которые будут осуществлять проведение Всероссийского урока «Эколята – молодые защитники природы» по теме «Кодекс здоровья».

Они призваны оказать методическую помощь педагогам-практикам в реализации алгоритма проведения урока для обучающихся среднего школьного возраста.

Проведение данных занятий способствует формированию экологической грамотности, расширяет представления учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, дает понятие о валеологии как науке.

# «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

Здоровье – величайшая человеческая ценность, без которой невозможно нормальное существование, тем более в современных условиях высокого темпа жизни. Нельзя забывать и о том, что именно здоровье населения определяет перспективу и будущее развития любой страны.

Понятие «здоровье» весьма обширно и сложно. Единого определения не существует, однако принято определение здоровья как такого состояния организма, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Из всех факторов, составляющих здоровье, наибольшее значение имеет образ жизни человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Поэтому правильный образ жизни определяет не только здоровье и долголетие человека, но и его успешность в профессиональной и коммуникативных сферах. Объединяющим в перечне вредных факторов для человечества служит общая тенденция – отсутствие личных мотивов в сохранении здоровья. Подобное отношение к образу жизни – прямая дорога к ухудшению состояния здоровья населения. Чтобы изменить сложившуюся ситуацию, следует предпринять радикальные шаги по приобщению человека к здоровому образу жизни, вовлечь его в активную борьбу за собственное здоровье; формирование и укрепление знаний и ценностных ориентиров в этом направлении и является задачей данного урока.

# «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

◆ **ЦЕЛЬ УРОКА :** укрепление системы знаний и ценностных ориентиров в направлении сохранения здоровья и профилактики заболеваний обучающихся.

◆ **ЗАДАЧИ:**

- расширить представления о здоровом образе жизни как необходимом компоненте успешной жизнедеятельности в современном обществе;
- сформировать понимание важности системного подхода к сохранению здоровья;
- закрепить систему представлений о факторах, влияющих на здоровье;
- сформировать и укрепить интерес к изучению биологических наук;
- формировать активную гражданскую позицию обучающихся.

◆ **ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА:**

Урок построен в интерактивной форме, что соответствует рекомендуемому возрасту.

◆ **НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ:**

проектор и экран, компьютер, ноутбук либо интерактивная доска для демонстрации презентации в Microsoft PowerPoint;  
презентация;  
бумага формата А4;  
маркеры, ручки, фломастеры;  
фотоаппарат или телефон с фотокамерой, чтобы сделать фотографии для отчета.

◆ **СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ:**

Приложение 1. Рабочий лист для обучающихся;  
Приложение 2. Ответы для рабочего листа к уроку «Кодекс здоровья»;  
Приложение 3. Тест «Правильно ли вы питаетесь?» и памятка «Правильное питание».

# ПОДСТРОЧНЫЙ ТЕКСТ УЧИТЕЛЯ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИИ СЛАЙДОВ ПРЕЗЕНТАЦИИ

## ◆ СЛАЙД 1 ТИТУЛЬНЫЙ

1 На совещании о повышении эффективности системы лекарственного обеспечения в Российской Федерации Президент Владимир Владимирович Путин сказал следующее:

«Мы ставим перед собой задачу решать массу проблем, но одна из главнейших – это здоровье нации. Если этого не будет, то не будет ничего другого, ничего не будет: ни экономики не будет, ни образования – ничего не будет. Поэтому это чрезвычайно важная вещь».

Вы, конечно, знаете о том, что здоровье человека зависит от образа жизни, который он выбирает сам. Поэтому каждый отвечает за свое здоровье перед самим собой.

Но мы не всегда помним, что здоровье человека не принадлежит ему одному. Ваше здоровье – это спокойствие ваших близких, успешная жизнь ваших будущих детей и, конечно, сила нашей страны. Ведь для государства здоровье или болезнь каждого ее гражданина имеют определенное конкретное материальное выражение (оплата лечения, выплаты по больничному листу). В то же время работник, систематически занимающийся своим здоровьем, производит продукции значительно больше, чем тот, кто на свое здоровье не обращает внимания. Следовательно, здоровые люди выгодны государству и выгодны работодателю – то есть более конкурентоспособны в наше непростое время. Поэтому вы отвечаете за свое здоровье не только перед собой, но и перед своими родителями, перед Отечеством. Следовательно, нужен законодательный акт – кодекс, в котором будут прописаны законы, необходимые для соблюдения каждым гражданином РФ.

Такой акт есть – это Федеральный закон N 323-ФЗ (ред. от 13.06.2023) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Его Статья 27 «Обязанности граждан в сфере охраны здоровья» первым делом гласит: «Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья».

Но как это делать? Как заботиться о своем здоровье? Что надо учитывать в первую очередь, что и в каком объеме соблюдать?..

Давайте в ходе сегодняшнего занятия составим свой собственный законодательный акт, свой Кодекс Здоровья. Вместе с вами мы сегодня обсудим, какие же статьи должны быть в этом акте.

## ◆ СЛАЙД 2. КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Первую статью Кодекса мы с вами уже озвучили:

**Статья 1. КАЖДЫЙ ГРАЖДАНИН НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОХРАННОСТЬ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ПЕРЕД САМИМ СОБОЙ, СЕМЕЙ, ОБЩЕСТВОМ И ГОСУДАРСТВОМ.**

Не забывайте о том, что главный признак личностной зрелости, признак взрослого человека – это принятие ответственности. Поэтому быть взрослым – это быть ответственным за своё здоровье.

## ◆ СЛАЙД 3

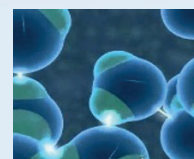
Для того чтобы сформулировать содержание второй статьи, выполните следующее задание.

**Выполнение заданий в рабочем листе (Приложение 1)**

## Задание 1. ШИФРОВКА

В данном задании зашифровано слово, непосредственно относящееся к нашей сегодняшней теме. Для того чтобы узнать его, необходимо ответить на несколько вопросов и из первых букв слов-ответов образовать исходный термин. В этом вам помогут рисунки-подсказки:

А) Это вещество очень необходимо нашему организму. Мало того, что оно входит в состав каждой клетки, тканей и органов, но и является прекрасным растворителем. В тоже время чрезмерное потребление его может иметь трагические последствия для здоровья организма, включая летальный исход.



Б) В очень маленьких дозах это вещество является лекарством и помогает при артрите, радикулите, бронхиальной астме, если же его концентрация высока, то может наступить смерть.



В) Очень часто при потреблении этих фруктов у некоторых людей возникает эта реакция.



Г) Он бывает искусственным, активным, приобретённым, врожденным, пассивным, естественным...

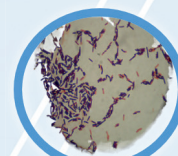


Д) Его можно пить, глотать, намазывать, втирать, вводить внутримышечно или в вены, закапывать. Им можно даже дышать.



Е) При рождении их у нас нет, но на 3-4 день они заселяют наш организм.

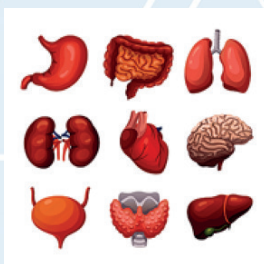
Они помогают нам переваривать пищу, превращая углеводы в молочную кислоту. Они борются с патогенными микроорганизмами. Их можно обнаружить в йогуртах, простокваше, мягких сырах, соленьях.



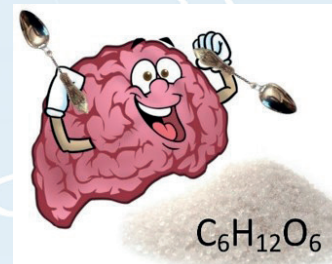
Ж) Способность человека и животных воспринимать и различать вещества, находящиеся в окружающей среде. При заболевании коронавирусом у некоторых людей эта способность исчезала.



И)



К)



Ответ: ВАЛЕОЛОГИЯ

А- вода, Б- яд, В- аллергия, Г- иммунитет, Д- лекарство, Е- лактобактерии, Ж- обоняние, З- еда, И- органы, К- глюкоза

Слово, которое вы получили – валеология.

– Что такое валеология?

Ответы учащихся.

## ◆ СЛАЙД 4

– Сравните то определение, которое сформулировали вы, с тем, что размещено на слайде.

Валеология – это «медицина здоровья» (от латинского *valeo* – здравствовать), наука о здоровье должна быть комплексной, формируясь на основе экологии, биологии, психологии, медицины, теории и практики физической культуры и других наук.

Валеология появилась в России в 80-е годы прошлого столетия как новое междисциплинарное научно-педагогическое направление. Именно тогда профессор И.И. Брехман предложил термин «валеология» для обозначения изучения здоровья человека. Он же в 1987 г. выпустил первую монографию по проблеме, в которой утверждал, что наука о здоровье должна быть комплексной, формируясь на основе экологии, биологии, психологии, медицины, теории и практики физической культуры и других наук.

Возникновение валеологии, по мнению академика Российской Академии Медицинских Наук В.П. Казначеева, – это прорыв российского интеллекта в науках о здоровье.

– Попробуйте предложить формулировку второй статьи Кодекса здоровья, опираясь на определение валеологии.

*Ответы учащихся.*

## Статья 2. ИЗУЧАЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ.

Нельзя сохранить то, о чём не имеешь представления. Изучай вопросы своего здоровья комплексно, используя данные различных наук.

### СЛАЙД 5

Следующая статья – и следующее задание.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ В РАБОЧЕМ ЛИСТЕ (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

### ЗАДАНИЕ 2. ЗДОРОВЬЕ

Наше здоровье складывается из трёх составных частей. Попробуйте соотнести артефакты, представленные на рисунках, с соответствующими составляющими, указанными в таблице. Результаты внесите в таблицу.



А



Б



В



Г



Д

Группы крови		
Группа	Антигены в эритроцитах (белки А и В)	Антигены в плазме
I (0)	отсутствуют	а и б
II (А)	А	б
III (В)	В	а
IV (АВ)	А и В	отсутствуют

Е



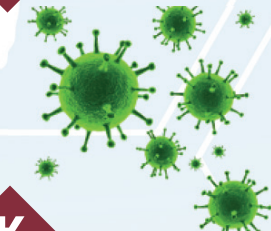
Ж



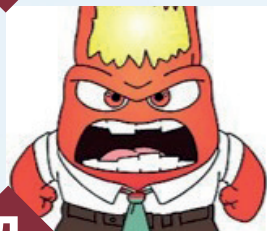
З



И



К



Л



М



Н



О



П



Р



Составляющие части	Факторы
Биологическая	
Социальная	
Психическая	

Ответ:

Составляющие части	Факторы
Биологическая	А, В, Д, Е, Ж, И, К
Социальная	Г, М, Н, О, П, Р
Психическая	Б, З, Л, М, Н, Р

– Опираясь на заполненные таблицы, ответьте на вопросы:

– Какие факторы определяют биологическое здоровье человека?

**БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** организма человека формируется базовыми потребностями (питание, движение, дыхание, познание окружающего мира и т.д). Оценить состояние биологического здоровья можно по наличию заболеваний, устойчивости организма к факторам окружающей среды, по физическому развитию и так далее.

– Что такое психологическое здоровье?

**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** человека относится к разуму, интеллекту, эмоциям и базируется на душевном комфорте, обеспечивающем адекватную регуляцию поведения при правильном формировании и удовлетворении базовых биологических и социальных потребностей.

– Что определяет социальное здоровье?

**СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ** человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения личности в социальной среде, в основе которой лежат общечеловеческие принципы морали и нравственности. Подобная система ценностей формируется под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и так далее и отражает социальные связи, ресурсы и межличностные контакты.

## ◆ СЛАЙД 6

Таким образом, организм как система и единое целое живет и взаимодействует со средой, испытывая влияние ее социальных и экологических факторов. Понятно, что нарушение со стороны биологической сферы влияет на психическую сферу и, наоборот, психические изменения – на телесное здоровье.

Отсюда – третья статья Кодекса здоровья:

Статья 3. Заботься о здоровье системно с учетом всех его составляющих.

## ◆ СЛАЙД 7

В четвертой статье затронем тему психического здоровья и сформулируем статью таким образом:

Статья 4. Занимайся регулярной профилактикой стресса.

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. Но в современном обществе (да и не только в современном) невозможно представить себе жизнь без стрессовых ситуаций. Поэтому важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз.

– Какие способы избавиться от разрушающего стресса вы можете назвать?

*Педагог выслушивает и комментирует ответы учащихся.*

### **Дополнительная информация для педагога:**

*Наиболее распространены следующие способы контроля над неприятными переживаниями:*

#### **1. Относитесь ко всему проще**

*Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. Представьте, что вы сито или облако и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа.*

#### **2. Учитесь позитивному мышлению**

*Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.*

#### **3. Используйте способы переключения**

*Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать. Концентрируйтесь на том, что вы видите и слышите в данный момент.*

#### **4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций**

*Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтоб не причинить вред окружающим. Например, поколотить подушки, сделать полсотни приседаний или отжаться несколько раз.*

#### **5. Больше смейтесь**

*Смех – это лучшая профилактика стресса. Не пренебрегайте ей. Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим.*

#### **6. Занимайтесь физическими упражнениями**

*Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.*

#### **7. Будьте благодарны за то, что имеете**

*Благодарность – очень хороший способ профилактики стресса. Вместо постоянного недовольства, вы начнете получать радость от того, что имеете.*

#### **8. Расслабляйтесь**

*Этот способ очень полезен. Все врачи и психологи рекомендуют ежедневно в течение 10-30 минут заниматься аутогенной тренировкой для профилактики стресса.*

#### **9. Принимайте ванны**

*Отличное средство для расслабления. Особенно с применением эфирных масел.*

#### **10. Бывайте на свежем воздухе**

*Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течение часа ходить по улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.*

#### **11. Найдите себе увлечение**

*Любимое хобби – замечательная профилактика стресса. Поэтому спросите себя: «Что мне нравится делать?». Возможно, писать стихи, готовить кулинарные шедевры или изучать психологию. Узнали ответ? Хорошо. А теперь, не откладывая, приступайте к интересному занятию.*

## ◆ СЛАЙД 8

Пятая статья Кодекса здоровья:

### **Статья 5. СОБЛЮДАЙ РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.**

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Общее правило режима труда и отдыха такое: пассивная деятельность должна сменяться активной, а умственный труд – физическим. При физическом труде в перерыве полезно порешать кроссворды или задачи. При тяжелом умственном труде (у старшеклассников или студентов, например) лучшим отдыхом будут подвижные игры, которые отвлекают нервные клетки от привычной работы и дают им отдых.

– Скажите, какой вид работы в настоящее время занимает всё большее место в жизни людей?

*Ответы учащихся.*

## ◆ СЛАЙД 9

Конечно, это работа за компьютером – это часть учебной деятельности, а также основной компонент многих современных профессий. Возможно, многим из вас придется работать за компьютером, поэтому для сохранения здоровья и успешности рабочей карьеры важно знать и соблюдать технику безопасности при работе за монитором.

Давайте познакомимся с основными ее положениями.

## ◆ ПРОСМОТР ВИДЕОРОЛИКА «КАК НЕ СГОРЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ»

### **БЕСЕДА ПО ПРОСМОТРЕННОМУ ВИДЕОРОЛИКУ:**

- Как обустроить рабочее место за компьютером? На что надо обратить внимание?
- Почему, не соблюдая гигиену работы за компьютером, можно нанести вред своим легким?
- Увеличивается ли риск сердечных заболеваний у специалистов профессий, связанных с работой за компьютером? Почему?

Все знают, что при работе за компьютером нужно делать перерыв на физкультминутки. Но многие ли делают этот перерыв? Как вы думаете, почему?

Ленятся, считают, что это занимает лишнее время. Мы с вами тоже сейчас сидим и смотрим на экран, пусть и не на компьютерный. Давайте с вами на себе проверим, сколько времени занимает «физкультминутка айтишника».

### **Физкультминутка IT-шника**

*(На усмотрение педагога. Можно провести полностью или немного сократить)*

Даем отдохнуть телу:

- Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с. Прodelать 5-10 раз.
- Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.
- Выпрямить спину, теле расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

- Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 с. Прodelать упражнение 2-4 раза.
- Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Прodelать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

#### *Даём отдохнуть глазам:*

- Расслабленно моргать в течение 1 мин.
- С напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.
- В течение 10 с несколько раз сильно зажмуриться.
- В течение 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.
- Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побывать в таком положении 2 мин.

#### *Избавляемся от усталости рук:*

- Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.
- Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.
- Широко расставить пальцы и напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

Итак, много ли времени заняла физкультминутка? Если вы будете делать ее хотя бы каждый час работы за компьютером и тратить на нее не более 5 минут, то качество работы повысится и общее состояние улучшится.

### ◆ **СЛАЙД 10**

Следующая статья нашего Кодекса продолжает тему рационального труда и отдыха и гласит:

#### **Статья 6. Обеспечь себе полноценный здоровый сон не менее 8 часов.**

Сон является важной составляющей полноценного отдыха. Длительность необходимого сна зависит от возраста, пола, образа жизни, наличия заболеваний, но в среднем составляет 6-8 часов в сутки. Сон должен оставлять ощущение полного восстановления, давать прилив сил. Если к концу недели вы чувствуете утомление, необходимо увеличить продолжительность ночного сна. Ложиться и вставать лучше в одно и то же время, а использование гаджетов необходимо прекратить за пару часов до сна. Некоторым категориям людей (детям, пожилым) необходим также послеобеденный сон.

### ◆ **СЛАЙД 11**

Сформулировать следующую статью нам поможет задание.

**Выполнение заданий в рабочем листе (Приложение 1)**

### Задание 3. ВИТАМИНЫ

После медицинской комиссии и сдачи анализов врачи определили, что у Коли нехватка витамина С, у Ани – витамина Е, а у Вадима витамина А. И посоветовали включить в рацион питания продукты, содержащие их. Помогите ребятам выбрать по два продукта, в наибольшей степени содержащих соответствующие витамины.



Ответ:

Коля – витамин С	Г, И
Аня – витамин Е	Е, К
Вадим – витамин А	Л, Д

### СЛАЙД 12

Исходя из тематики задания, как вы думаете, о чем седьмая статья нашего Кодекса?

**Статья 7. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПЛНОЦЕННЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ.**

В идеале рациональное питание – это питание, которое обеспечивает поступление в организм всех необходимых питательных веществ и витаминов в нужном объеме и в то же время не является избыточным, то есть не провоцирует набор лишнего веса.

#### Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

*Данное задание может быть выполнено обучающимися в зависимости от их желания и наличия времени, отведенного на проведение урока.*

– Является ли ваше питание сбалансированным и полноценным? Вы можете это проверить, выполнив задания теста, размещенного в рабочем листе.

– Какой результат у вас получился? Что нужно знать и делать, чтобы исправить ситуацию и улучшить состояние вашего здоровья?

Чтобы придерживаться по-настоящему здорового питания в стремительном темпе современной жизни, человек должен уметь:

– ориентироваться в списке вредных продуктов и исключать их из своего рациона;

- разбираться в составе продуктов, читать этикетки, знать принципы сезонности овощей и фруктов;
- отдавать предпочтение продуктам, максимально насыщенным полезными веществами и в то же время не содержащим вредных веществ;
- знать принципы приготовления продуктов с сохранением максимального количества в них полезных веществ;
- ограничивать себя в потреблении калорий;
- следить за содержанием витаминов в рационе.

### ◆ СЛАЙД 13

Восьмая статья Кодекса здоровья гласит:

#### **Статья 8. ЗАКАЛЯЙСЯ И УКРЕПЛЯЙ ИММУНИТЕТ.**

Для сохранения здоровья очень важным является повышение защитных сил своего организма, то есть укрепление иммунитета.

– Давайте вспомним способы укрепления иммунитета.

Учащиеся дают ответ на вопрос, педагог комментирует их ответы.

Конечно, во-первых, это закаливание, а конкретно солнечные ванны, водные процедуры, воздушные процедуры, сауна и баня. Во-вторых, это физические тренировки и прогулки на природе. Третье – химическая «скорая помощь», применение биологически активных добавок: поливитаминов, адаптогенов, иммуностимуляторов.

### ◆ СЛАЙД 14

Девятая статья – и снова задание для вас!

#### **Выполнение заданий в рабочем листе (Приложение 1)**

#### **Задание 4. КРЫЛАТОЕ ВЫРАЖЕНИЕ.**

В одном из издательств в полиграфическом цеху заготовили макет с крылатым выражением Аристотеля, древнегреческого философа и ученого. Но по небрежности макет уронили, и всё предложение распалось на отдельные фрагменты. Попробуйте восстановить слова Аристотеля.

**НИ ТАК НЕ ИСТОЩАЕТ И НЕ РАЗРУШАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ  
ОРГАН, РАЗ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ БЕЗ  
ИСТОЩАЮЩЕГО И НЕ РАЗРУШАЮЩЕГО  
ДЕЙСТВИЕ ЧТО  
РУШАЕТ.**

Ответ: Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.

А теперь предложите формулировку девятой статьи Кодекса здоровья.

*Учащиеся предлагают свои формулировки.*

### ◆ СЛАЙД 15

И девятая статья Кодекса здоровья:

Статья 9. Занимайся целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой не менее 6 часов в неделю.

*Информация для учителя:*

*Здоровый образ жизни неотделимо связан с высокой двигательной активностью человека. Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью. Лишённый движения организм теряет способность накапливать энергию, необходимую для противостояния стрессу. Давно известно, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, функции нервной системы и даже железы секреции смогут правильно развиваться и функционировать лишь при условии достаточной и регулярной мышечной нагрузки. Однако ни для кого не секрет, что современный образ жизни характеризуется низкой двигательной активностью. Работа, связанная с физическими нагрузками, требующая выносливости и длительных мышечных напряжений, в современной промышленности, транспорте и сельском хозяйстве исчезает. Облегчая нашу жизнь и бытовые условия, это тем не менее лишает наш организм мышечных усилий и тем самым оказывает на него неблагоприятное влияние.*

Чтобы сохранить здоровье и бодрость на долгие годы, этот пункт Кодекса нужно выполнять неукоснительно, и, если вы понимаете, что не укладываетесь в эту норму, начните заниматься физическими упражнениями не с понедельника и даже не с завтрашнего дня, а с сегодняшнего.

### ◆ СЛАЙД 16

С этим пунктом неразрывно связана десятая статья Кодекса:

**Статья 10. Соблюдай личную и общественную гигиену.**

– Что такое личная гигиена? Что такое общественная гигиена?

Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви. И не забывайте, что гигиена тела отражается не только на здоровье конкретного индивидуума, но и влияет на состояние здоровья всех людей, с которыми он контактирует. Общественная гигиена – это соблюдение чистоты дома и в местах общего пользования (в том числе на улицах!), культура поведения человека в общественных местах.

### ◆ СЛАЙД 17

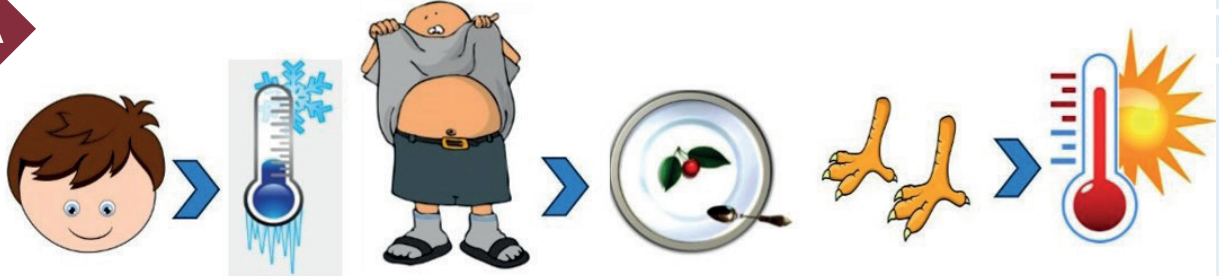
Прежде чем перейти к 11 пункту Кодекса, давайте немного потренируем мышление и выполним очередное задание.

Выполнение заданий в рабочем листе (Приложение 1)

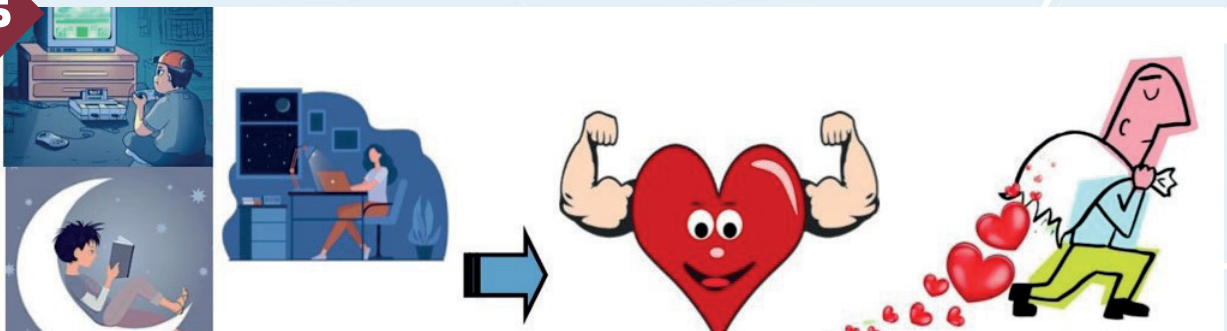
**Задание 5. Интеллектуальные эмодзи.**

Здесь с помощью рисунков зашифрованы поговорки про здоровье. Попробуйте прочитать их.

**А**



**Б**



**В**

~~3+5+3+1+1~~

100 лет

**ОТВЕТЫ:**

- А.** Держи голову в холоде, живот — в голоде, а ноги — в тепле.
- Б.** Недосыпаешь — здоровье теряешь.
- В.** Аптека не прибавит века

**СЛАЙД 18**

11 статья Кодекса здоровья связана с этими поговорками. Звучит она так:

**Статья 11. Занимайся профилактикой заболеваний!**

– Как предупредить болезнь?

Профилактика заболеваний играет важную роль в поддержании здоровья. К профилактическим мерам (кроме поддержания здорового образа жизни в целом) относятся профилактические медицинские осмотры в рамках диспансеризации, лечение заболеваний на ранних стадиях (кариеса, например), своевременное проведение профилактических прививок, знание и применение профилактических мер при различных заболеваниях, а также профилактика травм, соблюдение техники безопасности при различной деятельности, отказ от потенциально опасных и экстремальных видов деятельности, знание основ первой помощи и выживания в различных условиях.

**СЛАЙД 19**

**Выполнение заданий в рабочем листе (Приложение 1)**

Для выполнения следующего задания вам нужно разделиться на команды.

**Задание 6. ТРЕНИНГ «СИМВОЛ ЗДОРОВЬЯ»**

**Для проведения тренинга вам потребуется:** листы бумаги формат (А4), фломастеры или цветные карандаши, ручки.

*Группа делится на команды (число команд четное).*

*Каждой команде дается задание нарисовать на листе свой символ здоровья. После того, как все рисунки будут выполнены, представители команд рассказывают о своих символах (о том, какой смысл в нем заключен).*

*Далее учитель предлагает командам обменяться символами, и они получают новое задание: члены команд должны внести определенные изменения в доставшиеся им рисунки. Эти изменения должны показывать на то, что здоровье нарушено воздействием негативных факторов. На работу командам отводится до пяти минут. Завершив «порчу рисунков», представители команд должны пояснить, что произошло со здоровьем, какие факторы на него подействовали.*

*На третьем этапе упражнения команды вновь получают свои, но уже испорченные, рисунки. Перед ними ставится задача восстановить здоровье. Они это должны изобразить на рисунке. Команды работают в течение пяти минут. И вновь представитель команды должен объяснить всем сущность реабилитационной работы художников. Здесь речь должна идти о том, какие средства восстановления здоровья и профилактики стрессов предлагает команда, какие меры защиты от стресса предлагает каждая группа.*



## ◆ СЛАЙД 20

О чем шла речь в этом тренинге?

(О факторах, разрушающих здоровье).

Перечислите, пожалуйста, факторы, разрушающие здоровье.

- Вредные привычки,
- Неправильное питание,
- Гиподинамия,
- Стресс,
- Одиночество,
- Неблагоприятные бытовые условия,

Поэтому завершающей статьей нашего Кодекса здоровья станет следующая:

**Статья 12. ИЗБЕГАЙ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФАКТОРОВ, ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

## ◆ СЛАЙД 21

Итак, давайте посмотрим, какой Кодекс здоровья у нас получился.

Кодекс здоровья

1. Каждый гражданин несет ответственность за сохранность своего здоровья перед самим собой, семьей, обществом и государством.
2. Изучай свой организм.
3. Заботься о здоровье системно с учетом всех его составляющих.
4. Занимайся регулярно профилактикой стресса.
5. Соблюдай рациональный режим труда и отдыха.
6. Обеспечь себе полноценный здоровый сон не менее 8 часов.
7. Питание должно быть полноценным и сбалансированным.
8. Закаляйся и укрепляй иммунитет.
9. Занимайся целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой не менее 6 часов в неделю.
10. Соблюдай личную и общественную гигиену.
11. Занимайся профилактикой заболеваний
12. Избегай воздействия факторов, вредных для здоровья.

## ◆ СЛАЙД 22

**Дискуссия «РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ»**

*(Дискуссия может быть проведена как в рамках данного урока, так и на следующем занятии, посвященном здоровому образу жизни. Педагог может включить все мифы в дискуссию, может выбрать 1-3 мифа для обсуждения в зависимости от уровня подготовленности и заинтересованности обучающихся)*

Вряд ли кто-то будет оспаривать, что Кодекс здоровья – это закон, обязательный к исполнению. Его статьи понятны, логичны и всем известны в свете тех знаний, которые человек получает дома, в детском саду и в школе. Однако даже в наш «просвещенный век» многие люди живут во власти мифов, которыми наполнен Интернет. Мифов этих великое множество, но давайте попробуем с вами проанализировать хотя бы часть из них.

– Я буду называть утверждения, касающиеся здоровья и здорового образа жизни, а вам нужно решить, правда это или миф, и попробовать объяснить почему.

**Здоровый образ жизни — это постоянная диета. ФАКТ или МИФ?**

*(ответы и обсуждения детей)*

Это миф. Диетой обычно называют ограничение рациона, носящее временный характер (чаще всего из-за заболевания). А здоровая еда должна быть постоянно – вкусная, разнообразная и сытная.

## **Если есть много шоколада, будут прыщи. ФАКТ или МИФ?**

*(ответы и обсуждения детей)*

Несмотря на то что существует связь между диетой и прыщами, несправедливо винить в появлении новых прыщей один только шоколад. Практически любая пища с высоким гликемическим индексом – сладости, хлеб, макароны – может повысить уровень кортизола в крови и усугубить течение акне. Такие продукты называют еще «рафинированными углеводами». Они вызывают резкий скачок уровня инсулина, что приводит к увеличению выработки кожного сала и закупорке пор.

Что же касается шоколада, проблема не в самих какао-бобах, из которых изготавливают шоколад, а в добавленном сахаре и молочных продуктах. Чем выше процент какао, тем ниже гликемический индекс, а значит, меньше провоцирующих факторов на сальную железу.

## **Средства для макияжа могут усугубить акне. ФАКТ или МИФ?**

*(ответы и обсуждения детей)*

Продукты декоративной косметики могут закупорить поры и в конечном итоге вызвать появление прыщей. Однако правильный макияж может улучшить ситуацию с акне. Минеральные основы с такими ингредиентами, как кремний, диоксид титана и оксид цинка, обладают противовоспалительным действием. Главное – использовать макияж правильно и выбирать средства, которые не закупоривают поры. Если вы используете кисти или спонжи, обязательно после каждого использования промывать их обычным средством для умывания и тщательно высушивать. При коже с акне обратите внимание на тональные средства аптечных марок и на минеральную косметику.

## **В замороженных продуктах нет ничего полезного. ФАКТ или МИФ?**

*(ответы и обсуждения детей)*

Замороженные фрукты и овощи могут быть не хуже свежих, если их правильно собрали и заморозили. Более того, холодная обработка и герметичная упаковка сохраняют намного больше витаминов, чем остается в свежих продуктах, полежавших на солнце или в холодильнике супермаркета.

## **Если долго находиться на улице в холодное время года, обязательно заболеешь. ФАКТ или МИФ?**

*(ответы и обсуждения детей)*

Само по себе понижение внешней температуры никак не сказывается на состоянии иммунитета. Если, конечно, речь не идет о крайних степенях обморожения, когда беспокоиться надо уже не о простуде. Простужаются люди не из-за холодной погоды, а из-за того, что в организм попадают вирусы. Зимой мы больше подвержены простуде потому, что проводим много времени в плохо проветриваемых помещениях, где вирусы распространяются очень быстро.

## **Многие ложатся поздно и встают рано, потому что по биоритмам они «совы», а не «жаворонки». ФАКТ или МИФ?**

*(ответы и обсуждения детей)*

Чтобы ответить на этот вопрос, попробуйте представить, какие биоритмы преобладали в человеческом обществе в эпоху «доэлектрическую», когда с наступлением темноты в домах не было света? Что делать впотьмах? Быстро закончить все дневные дела и ложиться спать. Потому что темно и делать все равно нечего! Во сне интереснее, чем в реальности. А вот просыпаться – да, просыпаться будем с рассветом, чтобы не упустить ни одного луча солнца. Поэтому

большинству людей в «доэлектрическую» эпоху по вечерам интереснее всего было спать. И они веками чудесно засыпали в 8 или в 9 вечера, не жалуясь на свою «совиность».

На самом деле, быть совой или быть жаворонком – это всего лишь привычка человека. Глубоко укоренившаяся, вьевшаяся в личность привычка. Но от любой привычки можно отказаться!

Мы рассмотрели лишь некоторые из мифов, связанных со здоровьем, и на их примере вы увидели, как важно знать основы валеологии – науки, позволяющей нам сохранить здоровье. Только знания помогут вам самостоятельно разобраться в истинности утверждений, которые предлагает вам вездесущий Интернет.

## ◆ СЛАЙД 23

Давайте подведем итог сегодняшнему уроку:

- Что такое здоровье? От каких факторов зависит его сохранность?
- Кто отвечает за здоровье человека?
- Как сохранить здоровье, все его составляющие: биологическую, психологическую, социальную?
- Будут ли вам полезны статьи созданного сегодня Кодекса здоровья? Как можно с данным документом познакомить ваших сверстников, родителей, всех, кому необходимо заботиться о своем здоровье?

Мы живём в стремительное и интересное время. Как никогда раньше у нас есть возможность прожить максимально долгую, счастливую и здоровую жизнь. Но для этого нужно взять ответственность за свое здоровье.

Конечно, есть большой соблазн переложить ответственность на науку, на медицину, ведь они так активно развиваются. Но нет и не будет волшебной таблетки, приняв которую вы сможете быть здоровым, счастливым, жить очень долго. Ведь мы с вами биологические существа, так или иначе мы подчиняемся биологическим законам. У нас есть потребность в физической активности, в получении правильного, здорового питания для строительства наших клеток, для функционирования нашей нервной, эндокринной и прочих систем. Мы должны получать информацию, должны взаимодействовать друг с другом, должны получать удовольствие от жизни. Так устроен наш организм, так он сложен эволюционно. В основе здорового образа жизни лежат достаточно простые вещи, о которых большинство людей уже знает. Дело за малым – задуматься об ответственности за свое здоровье и начать действовать.

Как гласит второй закон термодинамики, система, предоставленная сама себе, движется в направлении от порядка к беспорядку. Поэтому забота о здоровье должна стать привычным повседневным элементом жизни для полной реализации богатейших физических, психических, умственных возможностей, которые заложила в нас от рождения природа.

И помните, что здоровье каждого человека – дело общее! Ведь большая нация – обреченная нация, у которой есть только одна перспектива – вымирание. Здоровье и долголетие не наступят сами по себе. И вряд ли их обеспечит кто-то другой: государство, правительство, работодатель, родные и так далее.

Только вы сами. Только личная ответственность. Сегодня. Здесь. Сейчас. Вне зависимости от вашего возраста.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

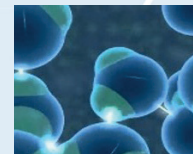
1. Баландин В. М. Валеология: учеб. пособие / В. М. Баландин ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: ВлГУ, 2017. – 120 с.
2. Конспект «Кодекс здоровья» [Электронный ресурс] // Инфоурок – URL: <https://infourok.ru/konspekt-pamyatka-kodeks-zdorovya-1004198.html>
3. Кто должен нам здоровье? [Электронный ресурс] // Доктор Каопрв – URL: <https://drkarpov.academy/kto-dolzhen-nam-zdorove/>
4. Малах О.Н. Валеология: курс лекций/ О.Н.Малах, А.Н.Дударев. – Витебск: ВГУ имени П.М.машелова, 2020. – 120 с
5. Мифы и факты о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] // Центр общественного здоровья и медицинской профилактики – URL: <https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/mify-i-fakty-o-zdorovom-obraze-zhizni/>
6. Основы валеологии (здоровый образ жизни): Учебное пособие для студентов немедицинских факультетов КPCY / Сост. Е.А. Радченко, Р.А. Курмашев. – Бишкек: КPCY, 2009. – 118 с
7. Принципы здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Инфоурок – URL: <https://infourok.ru/user/malchikova-natalya-viktorovna/blog/principi-zdorovogo-obraza-zhizni-81918.html>
8. Режим труда и отдыха [Электронный ресурс]//Белорусскийгосударственный университет \ URL: <https://www.bsmu.by/page/3/5720/>

**Рабочий лист для обучающихся.**

**Задание 1. ШИФРОВКА**

В данном задании зашифровано слово, непосредственно относящееся к нашей сегодняшней теме. Для того чтобы узнать его, необходимо ответить на несколько вопросов и из первых букв слов-ответов образовать исходный термин. В этом вам помогут рисунки-подсказки:

А) Это вещество очень необходимо нашему организму. Мало того, что оно входит в состав каждой клетки, тканей и органов, но и является прекрасным растворителем. В тоже время чрезмерное потребление его может иметь трагические последствия для здоровья организма, включая летальный исход.



Б) В очень маленьких дозах это вещество является лекарством и помогает при артрите, радикулите, бронхиальной астме, если же его концентрация высока, то может наступить смерть.



В) Очень часто при потреблении этих фруктов у некоторых людей возникает эта реакция.



Г) Он бывает искусственным, активным, приобретённым, врожденным, пассивным, естественным...

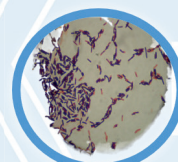


Д) Его можно пить, глотать, намазывать, втирать, вводить внутримышечно или в вены, закапывать. Им можно даже дышать.



Е) При рождении их у нас нет, но на 3-4 день они заселяют наш организм.

Они помогают нам переваривать пищу, превращая углеводы в молочную кислоту. Они борются с патогенными микроорганизмами. Их можно обнаружить в йогуртах, простокваше, мягких сырах, соленьях.



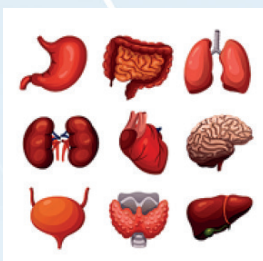
Ж) Способность человека и животных воспринимать и различать вещества, находящиеся в окружающей среде. При заболевании коронавирусом у некоторых людей эта способность исчезала.



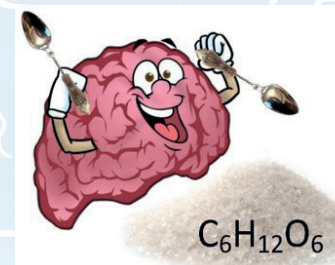
З)



И)



К)

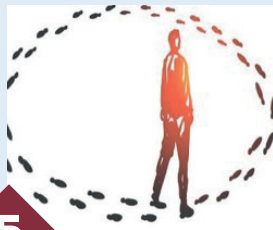


## Задание 2. ЗДОРОВЬЕ

Наше здоровье складывается из трёх составных частей. Попробуйте соотнести артефакты, представленные на рисунках, с соответствующими составляющими, указанными в таблице. Результаты внесите в таблицу.



А



Б



В



Г



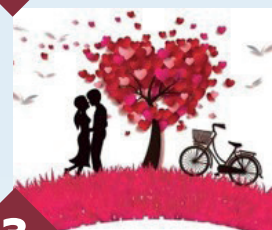
Д

Группы крови		
Группа	Антигены в эритроцитах (белки А и В)	Антигены в плазме
I (0)	отсутствуют	а и б
II (А)	А	б
III (В)	В	а
IV (AB)	А и В	отсутствуют

Е



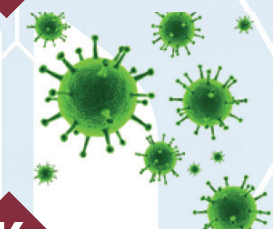
Ж



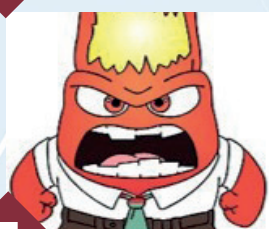
З



И



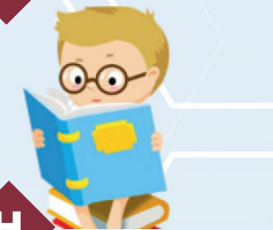
К



Л



М



Н



О



П



Р

Составляющие части	Факторы
Биологическая	
Социальная	
Психическая	

### Задание 3. ВИТАМИНЫ

После медицинской комиссии и сдачи анализов врачи определили, что у Коли нехватка витамина С, у Ани – витамина Е, а у Вадима витамина А. И посоветовали включить в рацион питания продукты, содержащие их. Помогите ребятам выбрать по два продукта, в наибольшей степени содержащих соответствующие витамины.



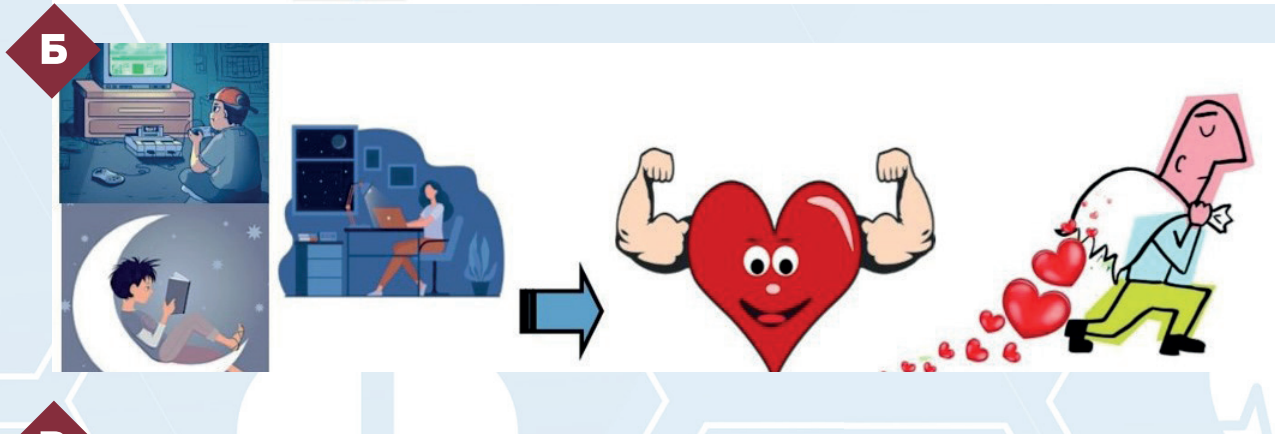
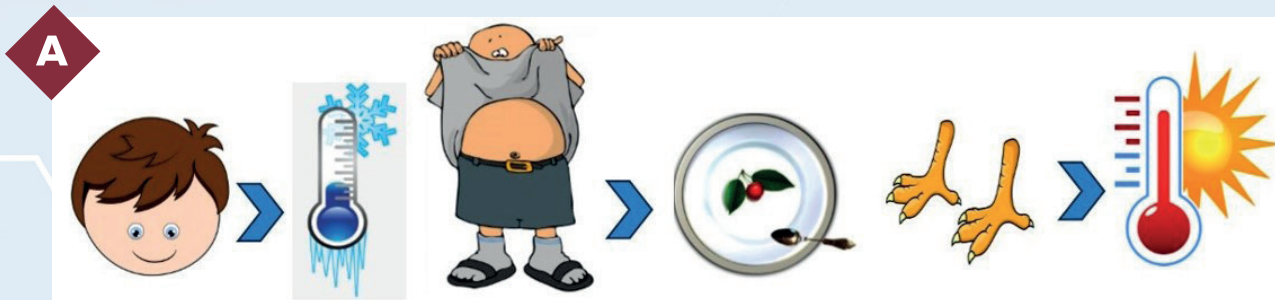
### Задание 4. КРЫЛАТОЕ ВЫРАЖЕНИЕ.

В одном из издательств в полиграфическом цеху заготовили макет с крылатым выражением Аристотеля, древнегреческого философа и ученого. Но по небрежности макет уронили, и всё предложение распалось на отдельные фрагменты. Попробуйте восстановить слова Аристотеля.

НИ ТАК НЕ ЩАЕТ И НЕ ЧЕЛОВ СКОЕ  
ОРГАН, РАЗ КАК ФИЗ КИЙ ИЧЕ БЕЗ  
ИСТО ИЗМ ДЕЙ ЕЧЕС СТВИЕ ЧТО  
РУШАЕТ.

### Задание 5. Интеллектуальные эмодзи.

Здесь с помощью рисунков зашифрованы поговорки про здоровье. Попробуйте прочитать их.





**ОТВЕТЫ ДЛЯ РАБОЧЕГО ЛИСТА К УРОКУ «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ».**

### Задание 1. ШИФРОВКА

**ОТВЕТ:** ВАЛЕОЛОГИЯ

А- вода, Б- яд, В- аллергия, Г- иммунитет, Д- лекарство, Е- лактобактерии, Ж-обоняние, З- еда, И- органы, К- глюкоза

### Задание 2. ЗДОРОВЬЕ

**ОТВЕТ:**

Составляющие части	Факторы
Биологическая	А, В, Д, Е, Ж, И, К
Социальная	Г, М, Н, О, П, Р
Психическая	Б, З, Л, М, Н, Р

### Задание 3. ВИТАМИНЫ

**ОТВЕТ:**

Коля - витамин С	Г, И
Аня - витамин Е	Е, К
Вадим - витамин А	Л, Д

### Задание 4. КРЫЛАТОЕ ВЫРАЖЕНИЕ.

**ОТВЕТ:** Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.

### Задание 5. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЭМОДЗИ

**ОТВЕТЫ:**

**А.** Держи голову в холоде, живот — в голоде, а ноги — в тепле.

**Б.** Недосыпаешь — здоровье теряешь.

**В.** Аптека не прибавит века

### ТЕСТ «ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?»

Как вы питаетесь? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально.

Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх ответов, который характерен для вас. Номера выбранных ответов сложите и получите набранное количество баллов.

1) КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

1. 3-5 раз;
2. 1-2 раза;
3. 7-8 раз.

2) ЗАВТРАКАЕТЕ ЛИ ВЫ ДОМА ПЕРЕД УХОДОМ В ШКОЛУ?

1. да, каждый день;
2. иногда не успеваю;
3. не завтракаю.

3) ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

1. овсяная (возможно, иная) каша и какой-нибудь напиток;
2. бутерброд и напиток;
3. один напиток.

4) ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

1. никогда;
2. один-два раза;
3. три раза и больше.

5) ЧТО ВЫ ВЫБЕРЕТЕ ИЗ АССОРТИМЕНТА В ШКОЛЬНОМ БУФЕТЕ?

1. булочку с компотом;
2. сосиску, запеченную в тесте;
3. сухарики или чипсы.

6) УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ В ПИЩУ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ?

1. всегда, регулярно;
2. редко, не регулярно;
3. не употребляю.

7) УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ В ПИЩУ ЛУК, ЧЕСНОК, ПЕТРУШКУ, УКРОП?

1. всё употребляю ежедневно в небольшом количестве;
2. иногда, редко;
3. лук и чеснок - никогда.

8) УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ В ПИЩУ МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ?

1. ежедневно;
2. 1- 2 раза в неделю;
3. не употребляю.

9) КАКОЙ ХЛЕБ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ?

1. хлеб ржаной или с отрубями;
2. серый хлеб;
3. хлебобулочные изделия из муки в/с.

10) ЕДИТЕ ЛИ ВЫ НА НОЧЬ?

1. никогда;
2. иногда;
3. да.

11) РЫБНЫЕ БЛЮДА В РАЦИОН ВХОДЯТ:

1. 2 и более раз в неделю;

2. 1-2 раза в месяц;

3. не употребляю.

12) КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА?

1. никогда;

2. 2-3 раза в неделю;

3. каждый день.

13) КАК ЧАСТО ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, СЛАДОСТИ:

1. умеренно, 1 раз в неделю;

2. от 2 до 4 раз в неделю;

3. часто, практически каждый день.

14) ОТЛИЧАЕТСЯ ЛИ ВАШ РАЦИОН В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ РАЗНООБРАЗИЕМ БЛЮД:

1. да;

2. по возможности;

3. нет.

### **РАСШИФРОВКА ТЕСТА:**

Если вы набрали от 14 до 19 баллов, вы сознательно относитесь к собственному здоровью!

Если вы набрали от 20 до 26 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя. Пересмотрите ваше отношение к питанию!

27 – 42 балла. Существует реальная опасность для вашего здоровья! Чем быстрее вы займетесь вашим питанием, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у вас возникнет! Чтобы наладить ваше питание, изучите памятку.

### **ПАМЯТКА «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Питание должно быть полноценным и сбалансированным, в рацион должны входить все необходимые вещества, витамины и элементы.

Принимать пищу необходимо в соответствии с режимом дня (с правильным распределением пищи между приемами пищи) и не допускать больших перерывов в питании. Это важно. Если делать слишком большой перерыв, это может привести к гастриту (воспалению слизистой желудка). Берите с собой небольшой здоровый перекус и не забывайте носить с собой воду.

Избегайте спешки, недостаточного пережевывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у компьютера.

Уменьшите содержание в пище жира и соли, держите под контролем углеводы.

Забудьте о нездоровых продуктах; список вы можете составить сами. Они тоже могут привести к гастриту. Гастрит раньше называли болезнью студентов, теперь все чаще им болевают старшеклассники. Гастрит незаметно отнимает здоровье и силы. А вам они нужны для сдачи экзаменов, активного отдыха с друзьями и семьей, для реализации ваших увлечений и планов.