

Материалы для проведения исследований

для учащихся 9–11 классов
в рамках акции
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ —
ПУТЬ К УСПЕХУ»



Режим дня

Режим дня имеет первостепенное значение для здорового образа жизни. Соблюдение режима дня позволит организму правильно развиваться, а также будет способствовать предупреждению заболеваний.

При составлении распорядка дня невозможно воспользоваться какой-либо одной жёсткой схемой, так как каждый человек, каждая семья имеют свои особенности, свои традиции, но использовать рекомендации, которые носят общий характер, конечно возможно.

Для правильного режима дня надо учитывать ритм, определённое чередование различных видов занятий. Если они выполняются в правильной последовательности и в одно и то же время, то в центральной нервной системе будут создаваться «привычки», облегчающие переход от одного вида деятельности к другому. Необходимо стараться выдерживать временные моменты режима дня. Это необходимо взять за основу при составлении распорядка дня.



Вопросы, задания

Ответьте на вопросы:

- В сутки вы спите не менее 7—8 часов?
- Вы принимаете пищу в одно и то же время, не пропуская завтраки, обеды и ужины, не перекусывая и не переедая?
- Вы активно двигаетесь в течение дня, а 2—3 раза в неделю выполняете комплексы физических упражнений?
- Вы соблюдаете правила личной гигиены (моете руки перед едой, чи-



стите зубы два раза в день, проветриваете помещение, в котором находитесь, одеваетесь по погоде, ежедневно принимаете душ)?

- Имеете ли вы представление о воздействии вредных привычек на организм?

Комментарии к выполненному упражнению

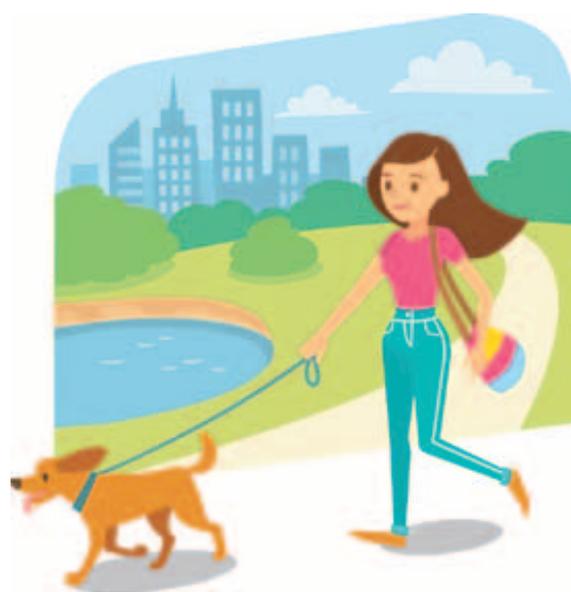
Если на все эти вопросы вы ответили утвердительно, значит, вы заботитесь о своём здоровье и ведёте правильный образ жизни.

Обратите внимание на то, что здоровье человека является важнейшей ценностью в жизни и зависит от множества факторов, главным из которых является жизненная позиция самого человека, его решимость придерживаться определённых правил.

Согласно научным исследованиям, факторы, влияющие на здоровье человека, в процентном соотношении распределяются так:

- образ жизни — 50 %;
- экология — 20 %;
- наследственность — 20 %;
- медицина — 10 %.

Помимо уже названных составляющих здорового образа жизни (отказ от вредных привычек, активный двигательный режим, рациональное питание, закаливание организма, гигиена), немаловажным фактором являются положительные эмоции, концентрация на позитивных аспектах жизни.



Проверьте свой организм на выносливость

- Для этого в течение двух недель выполняйте бег в равномерном и переменном темпе на дистанции до 2 км. Отметьте, изменялось ли время бега на одну и ту же дистанцию.
- Потренировавшись месяц, постепенно увеличивайте дистанцию до 4 км.
- При желании и возможности бег можно заменить велосипедными (на 10 км) и лыжными (на 4—5 км) прогулками.



Комментарии к выполненному упражнению

Правильно, если со временем скорость прохождения одной и той же дистанции будет увеличиваться (соответственно, время бега будет сокращаться).

Не форсируйте события и не выполняйте физические упражнения через силу. Увеличивайте нагрузку постепенно. Перед началом тренировок всегда проводите разминку, а по окончании — заминку.

Опасности малоподвижного образа жизни

Жизнь современного человека по причине автоматизации процессов жизни и труда сводится к минимизации физических нагрузок. Малоподвижный образ жизни называется гиподинамией.

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Гиподинамия (пониженная подвижность) — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. К симптомам гиподинамии относятся общее недомогание, вялость, снижение работоспособности, нарушения сна, эмоциональная нестабильность, быстрая утомляемость при небольших нагрузках, учащение сердцебиения, повышение артериального давления.



Если не принимать никаких мер, то малоподвижный образ жизни в дальнейшем может привести к вегетососудистой дистонии, снижению силы и выносливости мышц, нарушениям кровообращения в органах и тканях, ожирению. Чаще всего гиподинамия связана с нерациональным распорядком дня, чрезмерным использованием транспорта, перегрузкой домашними заданиями, дополнительными занятиями, вследствие чего остаётся мало времени для прогулок, подвижных игр, спорта.

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) может спровоцировать различные нарушения в развитии организма.

1. Отставание в биологическом развитии, половом созревании, физическом и интеллектуальном развитии.
2. Недостаточное развитие двигательных качеств.
3. Снижение общих адаптивных свойств организма (иммунитета), высокая предрасположенность к заболеваниям.

4. Ослабление общей работоспособности (утомляемость), проявляющееся в низких показателях учебной деятельности.
5. Нарушение функциональных свойств организма и его систем (центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы).
6. Неблагоприятное состояние опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки различного характера, уменьшенная или чрезмерная подвижность суставов, деформация стоп).
7. Нарушение социальных коммуникаций личности.
8. Вредные привычки. Отсутствие приобщённости к систематическим занятиям физкультурой и спортом способствует формированию таких вредных привычек, как курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ и т. п.



Вопросы, задания

- Проанализируйте двигательную активность своих одноклассников. На ваш взгляд, гиподинамией страдают больше девочки или мальчики или же это не зависит от гендерного признака?
- Как вы думаете, какие повседневные действия могут предотвратить начало гиподинамии?
- Как вы предполагаете, к каким опасностям приведёт малоподвижный образ жизни?
- Существует ли у вас распорядок дня? Прослеживается ли в нём смена деятельности?
- Если вы обнаружили у себя признаки гиподинамии, то с чего вы начнёте борьбу с ней?
- Вам интереснее заниматься самостоятельно или в тренажёрном зале с тренером?

Простые правила защиты от гиподинамии

Правило 1. Обязательная утренняя зарядка.

Десятиминутный комплекс из нескольких несложных упражнений даст организму заряд бодрости на весь день.

Правило 2. Ежедневные пешие прогулки.

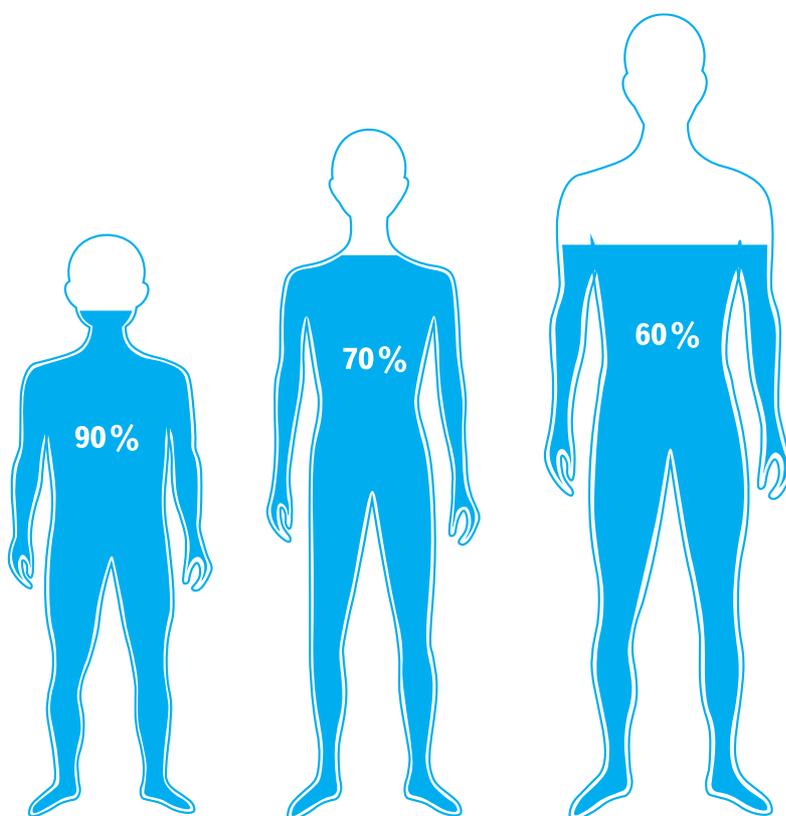
Достаточно потратить на такие прогулки 20—25 минут.

Правило 3. Занятия спортом.

Плавайте, катайтесь на коньках, лыжах, велосипеде, роликах, играйте в волейбол и футбол и занимайтесь прочими видами спорта.

Питьевой режим и его влияние на организм

Вода является основным компонентом тела. Каждая клетка, ткань, орган тела нуждаются в воде для правильной работы. Поддержание баланса жидкости в организме на оптимальном уровне оказывает благотворное влияние на самочувствие и физическую активность. Тело взрослого состоит из воды на 60%, детей и подростков — на 70—90%.



Нехватка воды может привести к обезвоживанию — состоянию, которое возникает, когда в вашем организме недостаточно воды для нормальных функций. Имеются данные, свидетельствующие о том, что умеренное обезвоживание приводит к снижению умственной работоспособности.

Длительный недостаток жидкости может неблагоприятно отразиться на здоровье:

- дефицит воды на 1—2%: сильная жажда;
- дефицит воды на 2—3%: нарушение пищеварительных процессов, беспокойство, снижение работоспособности;
- дефицит воды на 4—5%: головокружение, головная боль, тошнота, сонливость, перепады настроения;
- дефицит воды на 6—9%: нарушение координации движений, нарушение связности речи;
- дефицит воды на 10%: нарушение терморегуляции и гибель клеток;
- дефицит воды на 11—12%: нарушение биохимических процессов;
- дефицит воды более 12%: усугубление состояния;
- дефицит воды на 20%: летальный исход.

Предлагаем вам выяснить влияние питьевого режима на работоспособность учеников школы и оценить их питьевой режим.

Ученикам предлагается пройти небольшой опросник.

Единственно верных вариантов ответа в опроснике нет, но варианты, отмеченные зелёным цветом, будут наиболее оптимальными, отмеченные оранжевым, будут допустимыми, а отмеченные красным, будут указывать на проблему недостаточного потребления воды.

1. Часто ли тебе хочется пить в течение дня?
 - а. **Очень часто.**
 - б. **Иногда.**
 - с. **Редко.**

- 2.носишь ли ты с собой бутылку для воды?
 - а. Нет, я пью дома и во время обеда в столовой, и мне хватает.
 - б. Нет, мне лень.
 - с. Да, могу пить, когда мне захочется.
3. Можно ли заменить воду другими напитками?
 - а. Да, но только не сладкими.
 - б. Да, любыми.
 - с. Нет, только вода — только хардкор.
4. Сколько жидкости нужно выпивать в день?
 - а. 8 стаканов по 200 мл.
 - б. У каждого норма своя: 45 мл на 1 кг массы тела.
 - с. 5 литров.
5. Пьёшь ли ты воду до/после занятий спортом?
 - а. Нет, мне не хочется.
 - б. Да, но особенно после тренировок.
 - с. Да, иногда и во время занятий спортом.

После прохождения опросника нужно подсчитать, сколько получилось ответов, отмеченных зелёным, оранжевым и красным цветом. Если в классе получается, что большинство выбрало зелёные варианты, значит, тема питьевого режима им в целом понятна. Если же больше оранжевых и красных вариантов, стоит обратить внимание на то, какие аспекты питьевого режима неизвестны или плохо понимаются учениками.

После анализа опросника ученикам предлагается рассчитать свою норму потребления жидкости по формуле: 45 мл на 1 кг массы тела. Например, у ученика весом 50 кг нормой будет потребление 2,25 л жидкости в день.

После подсчёта ученик заполняет свой чек-лист, в котором указывается его норма жидкости и отмечается количество стаканов выпитой жидкости, при условии, что один стакан = 250 мл жидкости. Например, при норме 2250 мл количество стаканов в чек-листе будет равняться 9.



Пример чек-листа

Моя норма: (указать)			
День	Количество стаканов жид- кости, выпи- тых за день	День	Количество стаканов жид- кости, выпи- тых за день
День 1	+	День 16	
День 2		День 17	
День 3		День 18	
День 4		День 19	
День 5		День 20	
День 6		День 21	
День 7		День 22	
День 8		День 23	
День 9		День 24	
День 10		День 25	
День 11		День 26	
День 12		День 27	
День 13		День 28	
День 14		День 29	
День 15		День 30	

Один плюстик — один стакан.

Также учёт можно вести с помощью специальных трекинг-приложений, а результатами поделиться по прошествии оговорённого промежутка времени.

По истечении времени производится подсчёт выпитой жидкости отдельно каждым учеником. Исходя из полученных цифр можно будет сделать вывод, достаточное ли количество жидкости выпивается учениками.

Рекомендации

После получения результатов опросников и анализа заполненных чек-листов предлагается сделать выводы, необходима ли коррекция питьевого режима учеников. Учащиеся должны предложить, какими способами можно добиться выработки правильной привычки — соблюдения питьевого режима.

Например:

- нарисовать тематические плакаты рядом с кулерами и в кабинетах, которые будут напоминать о важности соблюдения питьевого режима;
- разместить на сайте школы посты о важности соблюдения питьевого режима;
- в мессенджерах учеников класса размещать ежедневные напоминания о соблюдении режима;
- сделать обзор трекинговых приложений по отслеживанию выпитой жидкости и предложить наиболее удобное из приложений;
- организовать конкурс на лучший плакат/постер/инфографику, посвящённый важности питьевого режима;
- создать хэштег (например, #япьюводу) для распространения в соцсетях;
- выбрать среди учеников тьютора, который будет освещать тему питьевого режима на классных часах с оговорённой регулярностью (раз в неделю/раз в месяц).



Игровая зависимость



Вопросы, задания

Давайте попробуем определить, имеется ли у вас зависимость от компьютерных игр. Для этого воспользуемся списком критериев, которые были разработаны Американской психиатрической ассоциацией для оценки наличия зависимости от компьютерных и видеоигр¹. Ознакомьтесь с ними внимательно и честно отметьте значком «+» те признаки, которые можете выявить у себя.

1. Я много думаю об игре, несмотря на то, что занят каким-то делом, и планирую, когда смогу поиграть.

2. В ситуациях, когда необходимо сократить время игры, у меня появляются негативные переживания и отрицательные эмоции.

3. В последнее время мне хочется играть всё больше времени и увеличить мощность и возможности моего компьютера.

4. Я не могу себя контролировать, даже когда понимаю, что время игры необходимо сократить.

5. Если выбирать между компьютерной игрой и другими развлечениями, выбор будет в пользу игры.

6. Даже если мои увлечения играми приносят мне неприятности — проблемы с родителями, траты денег, конфликты и неуспеваемость в школе, обиды друзей, я всё равно продолжаю играть.

7. Случается, что я утаиваю от родителей, друзей и других людей информацию о количестве времени, проведённого в игре.

8. В компьютерной игре я чувствую себя более значимым и успешным. Когда у меня плохое настроение, я использую игру как способ ухода от реальности.

9. У меня есть риск исключения из школы, разрыва отношений с близкими или утраты других возможностей по причине чрезмерного увлечения компьютерными играми.



¹ DSM-IV Американской психиатрической ассоциации, 1996 (<https://www.psychiatry.org>).

Комментарии к выполненному упражнению

Обратите внимание на количество поставленных плюсов, посчитайте их.

1. Если вы набрали до 2 баллов, это начальная стадия компьютерной (игровой) зависимости — «лёгкая увлечённость». Вы играли несколько раз, и вам в целом это понравилось, доставило приятные ощущения. На этой стадии вы играете периодически, время от времени, только при определённых условиях и не в ущерб чему-то важному.

2. Если вы набрали от 3 до 5 баллов, это «увлечённость». Возможность поиграть в компьютерную игру очень привлекает, и вы готовы пожертвовать чем-то другим, чтобы освободившееся время занять игрой.

3. Если вы набрали от 6 до 9 баллов, это «стадия зависимости». На данной стадии вы полностью поглощены игрой, она выходит на первое место среди прочих потребностей. Вы готовы пожертвовать любым занятием или важным делом в пользу игры. Возможно, вы осознаёте бесполезность и даже вред длительных компьютерных игр, но отказаться уже не в силах.

Если при подсчёте баллов вы обнаружите у себя игровую зависимость, обязательно поговорите об этом с родителями или другим близким человеком, попробуйте обратиться за консультацией к школьному психологу или позвонить по телефону доверия.

