

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,
ВОЛГОГРАД



Профиль здоровья семьи

Профиль здоровья
младшего школьника

Профиль здоровья младшего школьника

Уважаемые родители!

Важнейшей линией воспитания является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) детей. Перед Вами – свод простых правил, соблюдение которых поможет Вашим детям сберечь самое дорогое – здоровье.

Представляемая информация содержит данные о здоровье, полезные советы о том, как его сохранить, рекомендации по улучшению физического состояния и правильному питанию. Вы найдете анкеты, тесты, комплекты упражнений, материалы увлекательного характера. Наша совместная с Вами задача - охрана и укрепление здоровья ребёнка, формирование у него мотивации на здоровый образ жизни с раннего школьного возраста. Вас, как родителей, мы призываем помочь ребенку в формировании здорового образа жизни собственным примером, своевременным информированием, последовательностью требований. Мы надеемся, что Вы поможете своему ребенку в освоении предложенной информации.



Профиль здоровья младшего школьника

От чего зависит наше здоровье?



Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое и духовное благополучие и долголетие.

Компоненты здорового образа жизни:



Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли.



Профиль здоровья младшего школьника

Дорогой друг!

Ты уже научился читать, писать и считать, каждый день ты узнаешь что-то новое. А сколько тебе еще предстоит узнать полезного и интересного!

Сегодня мы призываем тебя подумать о своем здоровье. Любой путь начинается с первого шага, любое дело - с мысли о нём. Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни **несколько шагов**, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах.

В добрый путь!

Предлагаем тебе определить: насколько здоровый образ жизни ты ведешь. Используя данную информацию, ты сможешь проконтролировать свое здоровье. При возникновении затруднений, обратись за помощью к родителям.

Я РАСТУ...

Показатели	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Физические качества				
Длина тела, см				
Масса тела, кг				
Окружность грудной клетки (см) в покое				
Окружность грудной клетки (см) при вдохе				
Окружность грудной клетки (см) при выдохе				
ЧСС (пульс) уд./мин в покое				
ЧСС (пульс) уд./мин после нагрузки (20 приседаний)				
Дыхание: число вдохов за 30 с				
2. Самочувствие				
Настроение				
Желание заниматься спортом, учиться				
Аппетит				





Профиль здоровья младшего школьника

Первый шаг

Предлагаем тебе ответить на вопросы теста «Правильно ли ты питаешься?»

Питание

1. Сколько раз в день ты ешь?
 - а) 3-5 раз,
 - б) 1-2 раза,
 - в) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаешь ли дома перед школой?
 - а) да, каждый день,
 - б) иногда не успеваю,
 - в) не завтракаю.
3. Что ты выберешь для перекуса на перемене?
 - а) булочку с компотом,
 - б) сосиску, запеченную в тесте,
 - в) кириешки или чипсы.
4. Что ты ешь на ужин?
 - а) стакан кефира или молока,
 - б) молочную кашу или чай с печеньем,
 - в) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляешь ли в пищу свежие овощи?
 - а) всегда, постоянно,
 - б) редко, во вкусных салатах,
 - в) не употребляю.
6. Как часто ешь фрукты?
 - а) каждый день,
 - б) 2 – 3 раза в неделю,
 - в) редко.
7. Бывают ли у тебя на столе лук, чеснок, петрушку, укроп?
 - а) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
 - б) ем иногда, когда заставляют,
 - в) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляешь ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
 - а) ежедневно,
 - б) 1-2 раза в неделю,
 - в) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаешь?
 - а) хлеб ржаной или с отрубями,
 - б) серый хлеб,
 - в) булочки.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
 - а) 2 и более раз в неделю,
 - б) 1-2 раза в месяц,
 - в) не употребляю.
11. Какие напитки ты предпочитаешь?
 - а) сок, компот, кисель;
 - б) чай, кофе;
 - в) газированные.



12. Твои любимые гарниры:
 - а) из разных круп,
 - б) картофельное пюре,
 - в) макаронные изделия.
13. Какие любишь сладости?
 - а) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
 - б) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
 - в) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёшь чаще предпочтение:
 - а) нежирной, варёной пище,
 - б) жареной и жирной пище,
 - в) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли твой рацион в течение недели разнообразием блюд?
 - а) да,
 - б) нет.
16. Нравится ли тебе питание в школе?
 - а) да,
 - б) иногда,
 - в) нет.

Внимательно прочитай каждый вопрос, выбери один ответ. Если возникли трудности, воспользуйся помощью родителей. Подсчитай сумму баллов. Ключ: а-1, б-2, в-3 балла.

15 до 21 баллов - ты сознательно относишься к собственному здоровью. И с режимом у тебя всё в порядке! **Молодец!**

22 до 28 баллов - полноценным твое питание назвать нельзя. Если ты прислушаешься к рекомендациям, то твой рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла - тебе нужно задуматься о своём питании, о режиме, о рационе. Чем быстрее ты этим займёшься, тем меньше проблем будет с избыточным весом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями.



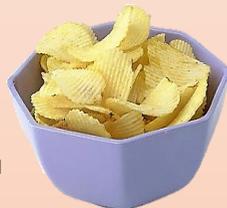
Профиль здоровья младшего школьника

Первый шаг

Питание

Проверь себя – ответь на вопросы:

1. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
2. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
3. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:



- Фрукты
- Орехи
- Бутерброды
- Чипсы
- Шоколад/конфеты
- Булочки/пирожки
- Печенье/сушки/пряники/вафли
- Другие сладости
- Другое

4. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

- Побегать, попрыгать
- Поиграть в подвижные игры
- Поиграть в спокойные игры
- Почитать или порисовать
- Позаниматься спортом или потанцевать

5. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

- Обычная негазированная вода
- Молоко или кефир
- Какао
- Сок
- Кисель
- Сладкая газированная вода
- Морс



Чтобы быть всегда здоровым

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед,

А на ужин – винегрет.

Убери из рациона – чипсы, сухари и колу.

И здоровы будут глазки,

Головной твой мозг в порядке,

Даже тело и душа

Будет вечно молода!



Информация для родителей: младший школьник должен иметь адекватные представления о том, какая пища является полезной, а какая – хотя и вкусной, привлекательной, но вредной, какие признаки недомогания могут быть связаны с некачественным питанием.



Питайся правильно!

Для твоего растущего организма необходимы различные питательные вещества и витамины, поэтому твое питание должно быть **разнообразным**.

Что значит разнообразное питание? Ни один продукт не дает сразу все вещества, необходимые организму. Одни продукты, например, «поставляют» организму в основном энергию, чтобы двигаться, думать. Другие способствуют росту, а третьи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые участвуют в важных процессах деятельности организма.

Обязательно пей молоко, кефир, ешь творог, сыр, масло, йогурт. Не отказывайся от каши. Она - источник энергии. Один раз в день ешь мясо или рыбу. Очень полезны овощи, фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты, кисели, обязательно пей чистую воду - не менее 2-3 стакана в день.

Питание



Соблюдай режим питания. Обязательно завтракай перед школой, принимай пищу в одно и то же время через 3-4 часа, ешь не менее 4-х раз в день. Не увлекайся жирной, сладкой, острой и соленой пищей.

И главное – **не переедать!** Это чревато ожирением и появлением на этом фоне тяжелых заболеваний. Чем моложе возраст, в котором появляется излишний вес, тем тяжелее в будущем будут заболевания.

Из древности к нам пришли мудрые слова: “Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть”.

Гиподинамия - ограничение двигательной активности. Она приводит к снижению и физической, и умственной работоспособности, в конечном итоге, к заболеваниям.



Дети во всем мире становятся все менее активными. Подвижные игры вытесняются компьютерными играми и телевизором. От физкультуры в школе некоторые из вас пытаются уклониться. Снижается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Гиподинамия на фоне чрезмерного питания может привести к ожирению.



Физические упражнения укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым, способствуют хорошей работе всех органов. Кроме того, вызывают положительные эмоции, создают хорошее настроение.



Дети должны заниматься физкультурой не менее 60 минут в день. С чего начать? 7 часов утра, ты проснулся, но вставать не хочется, глаза сами закрываются. Пересиль себя: быстро открой окно! Приготовься! Начали! **7-8 минут утренней гимнастики**, сонливость ушла, ты чувствуешь себя бодрым и в отличном настроении можешь продолжать день.

Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день, утром-перед школой, и вечером-перед сном. Во время прогулки поиграй с друзьями в **спортивные игры**: теннис, волейбол, футбол, хоккей-такие игры укрепляют сердце, легкие, развивают выносливость.

Не пропускай в школе уроки **физкультуры**. А плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и брюшного пресса (это очень важно, когда ты растешь).



Профиль здоровья младшего школьника

Третий шаг

Личная гигиена - комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью. Здоровый человек - всегда чистый человек.

Соблюдение личной гигиены

Уход за зубами

Каждый человек в течение своей жизни имеет два комплекта зубов. Первые - временные («молочные» - 20 зубов), с 6 до 14 лет временные зубы заменяются постоянными, их 32. Вместе постоянного зуба, если он заболит и разрушится, новый уже не вырастет, поэтому очень важно правильно ухаживать за зубами, чтобы сохранить их на всю жизнь.

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром - после завтрака, и вечером - перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.



Когда ты моешь руки?

(обведи свои варианты ответов)

- ✓ перед походом в туалет,
- ✓ после туалета,
- ✓ после прогулки и игр,
- ✓ после игры с домашними животными,
- ✓ перед приемом пищи,
- ✓ по мере загрязнения.

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО





Профиль здоровья младшего школьника

Четвертый шаг

Режим дня

Режим дня – это распорядок дел, действий, которые ты совершаешь в течение дня. Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным подвержен стрессу и заболеваниям.

Укажи, сколько времени ежедневно ты тратишь на различные виды деятельности (час, минуты)

Класс			
1	2	3	4
Выполнение домашнего задания			
Просмотр ТВ, видео и компьютерные игры			
Чтение, занятие музыкой, рисование			



Проверь себя «Что ты делаешь перед сном?»

(обведи свои варианты ответов)

- ✓ Смотришь фильм
- ✓ Гуляешь
- ✓ Слушаешь музыку
- ✓ Играешь на компьютере
- ✓ Читаешь
- ✓ Кушаешь, пьешь чай
- ✓ Умываешься, чистишь зубы
- ✓ Проветриваешь комнату
- ✓ Ложишься спать после 22.00

«Твое самочувствие на следующий день?»

(подчеркни нужный вариант)

- ✓ Настроение хорошее (плохое)
- ✓ Есть желание заниматься (нет желания)
- ✓ Работоспособность хорошая (чувствую усталость, хочу спать)

Организуй свой режим дня! Твой организм быстро привыкает к режиму, ему легче будет справиться с любой нагрузкой.

Режим дня

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



<http://uti-puti.com.ua>

Вместе с мамой составь свой режим дня. Внеси в него дополнения или изменения, определи лучший вариант режима дня и постарайся его соблюдать.

Режим дня	Время (начало и окончание)							Замечания по выполнению режима дня
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
Подъём								
Зарядка								
Утренний туалет								
Завтрак								
Занятия в школе								
Прогулка								
Обед								
Прогулка								
Занятия спортом								
Отдых								
Подготовка уроков								
Ужин								
Отдых								
Сон								

Информация для родителей: ребенок младшего школьного возраста должен спать около 10 часов. Он должен вставать в 7 часов утра и ложиться в 20.30 — 21.00, самое позднее — в 21.30.

Профилактика
болезней,
закаливание

Закаливание - это мероприятия, направленные на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оно способствует укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями.

Закаляйся!

Способы закаливания:

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоёмах

Босохождение

Моржевание

А как ты закаляешься?



**Основные принципы закаливания – 3«П»:
ПОСТЕПЕННО, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО,
ПОСТОЯННО.**

Закаляться лучше начинать делать летом (купание в реках, озерах, морях, хождение по земле босиком, прием воздушных ванн).



Профиль здоровья младшего школьника

Пятый шаг

Внимательно относись к своему здоровью!

Профилактика
болезней,
закаливание

Глаза - орган зрения. Глазами ты видишь весь окружающий тебя мир. Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определенные условия. Когда ты смотришь телевизор, отойди минимум на 3 шага от экрана, сядь удобно и возьми с собой любимую игрушку, во время рекламы отвлекись и поиграй с ней. Чрезмерно не увлекайся работой на компьютере. В любом случае, у экрана лучше проводить не более 1 часа.

Снять утомление поможет упражнение для глаз:

**Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.**

(Поморгать глазами.)

**Посмотрите все в окно,
(Посмотреть влево-вправо.)**

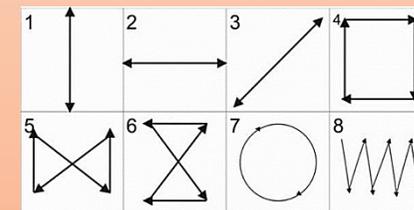
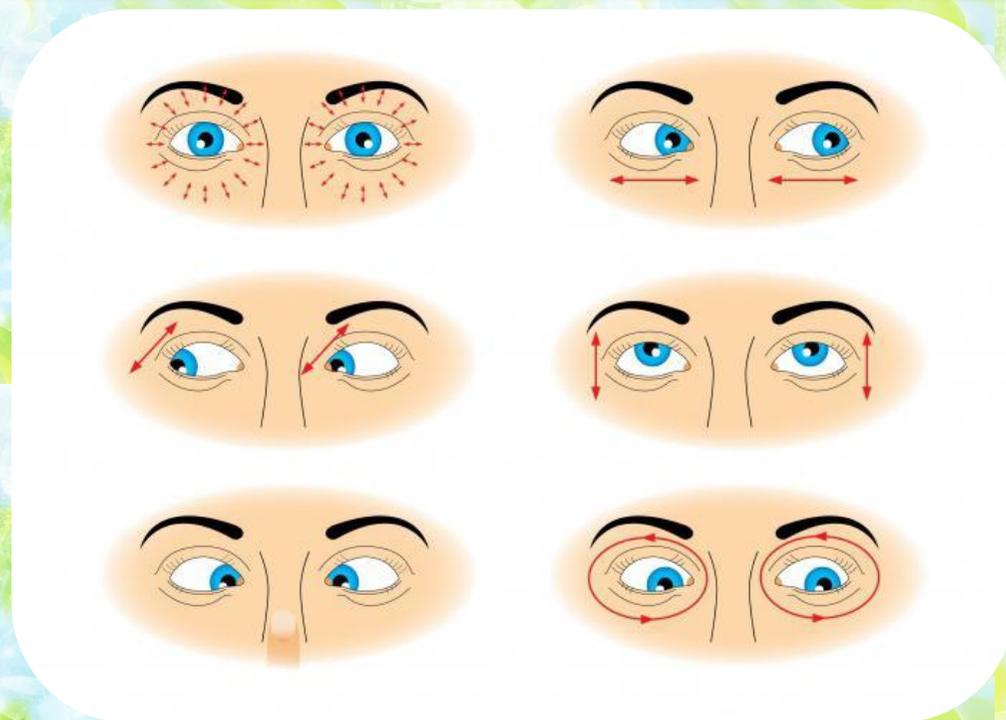
**Ах, как солнце высоко.
(Посмотреть вверх.)**

**Мы глаза сейчас закроем,
(Закрывать глаза ладошками.)**

**В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)**

**Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз,
(Посмотреть вниз.)**

**Жмурься сильно, но держись.
(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)**





Профиль здоровья младшего школьника

Пятый шаг

Внимательно относись к своему здоровью!

Профилактика
болезней,
закаливание

А есть ещё здоровье духовное. Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и быть эмоционально устойчивыми. Такие люди успешно справляются с различными переменами в своей жизни, в том числе и с несчастными случаями и болезнями.

Многие ребята частенько жалуются на головные боли, утомляемость, плохой сон. А это и есть первые признаки нервного расстройства. Чаще оно возникает у тех ребят, которые постоянно испытывают страх, что их спросят на уроке, и они получают не ту оценку, которую хотели, у тех, кто не высыпается, не соблюдает режима дня.



Кто миру улыбается —
В того и мир влюбляется!

Маленькие советы для хорошего настроения

1. Начни день с улыбки.
2. Улыбайся при встрече и проявляйте интерес к жизни своих друзей.
3. Читай каждый день. Будь любопытным и любознательным.
4. Отдыхай на выходных. Хватит сидеть у экрана телевизора и монитора компьютера, сделай выходные незабываемыми, проведи их с друзьями и родными.
5. Помогай своим родным или просто людям.

Постарайся не огорчаться и не «взрываться» по пустякам, быть доброжелательным к окружающим. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда ты будешь действительно здоров!



Профиль здоровья младшего школьника

Шестой шаг

Внимательно относись к своему здоровью!

Отсутствие вредных привычек

К вредным привычкам относятся: грызть ногти, сутулиться, шаркать ногами, сквернословить (говорить плохие слова), ковырять в носу, много играть на компьютере, постоянно смотреть телевизор, переедать и т.д.

Какие из этих вредных привычек есть у тебя?



Но самые страшные разрушители здоровья - курение, употребление алкоголя и наркотиков. Они могут быть смертельно опасными.

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости и к возникновению многих болезней. Многие курильщики понимают, что это вредно, но не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки.

А твой организм очень чувствителен к табачным ядам даже когда курит кто-то рядом с тобой. Табачный дым вызывает нарушения в нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Все это приводит к торможению роста и развития.



«Давно, когда табак только был завезен на наш континент, жил один мудрец. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист, божественный лист! В нем средство от всех болезней!» Подошел мудрый старец, сказал: «Этот «божественный лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится».

Купцы спросили: «Но откуда ты знаешь?» И мудрец пояснил: вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?! И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости». Отошли люди от купцов, задумавшись...