

Специалистами ГАУЗ Республики Мордовия «Республиканский лечебно – физкультурный диспансер» в период летней оздоровительной кампании 2019 года в летних оздоровительных организациях Республики Мордовия проведена большая работа по вопросам физического воспитания и гигиенического обучения детей и подростков, укрепления здоровья, повышения мотивации и формирования здорового образа жизни детей.

В оздоровительных лагерях республики используется насыщенная спортивно-оздоровительная программа: Малые Олимпийские игры (ДОЛ «Орбита», «Солнечная Мордовия», МОУ «СОШ № 5», МОУ «Гимназия № 20»), Малые Спартакиады «Мы за здоровый образ жизни!» (ДОЛ ГАУ РМ «СШОР по легкой атлетике», МОУ «СОШ № 38»), лагерные спартакиады по различным видам спорта (ДОЛ «Юность», МОУ «СОШ № 36», детский санаторий «Сосновый бор»), «Веселые старты», станционные игры - квесты (ГБУЗ РМ «РДС «Лесная сказка», ООО «Надежда», ДОЛ МОУ «Луховский лицей»), спортивные мероприятия с познавательным уклоном (спортивно-историческая игра «История российского флота» в ДОПЛ «Солнечная Мордовия», «Занимаясь спортом, сохраним здоровье» в ДОЛ МОУ «Горяйновская ООШ», «Игры древней мордвы» в ДОЛ «СОШ № 40»), спортивные праздники, игровые поединки, эстафеты, тематические дни – «День здоровья», «День спорта», «День туризма», «День футболиста», «День теннисиста» (ДОЛ МОУ «Горяйновская ООШ», ДОЛ ГАУ РМ «СШОР по легкой атлетике») и другие.

Санитарно-просветительная работа в период летней оздоровительной кампании отличалась творческим подходом персонала и большим разнообразием форм: лекции, беседы, театрализованные представления, интеллектуальные и творческие игры, конкурсы рисунков, стенной печати, Олимпийских плакатов и речевок, викторины «В мире спорта», фил-ворды по теме «Спорт».

Следует отметить ежедневные минутки здоровья, которые складываются в целостную программу школы здоровья (ДОЛ МОУ «Горяйновская ООШ», МОУ «СОШ № 38, МОУ «СОШ № 5», МОУ «СОШ № 16», МОУ «СОШ № 22»).

В ряде летних оздоровительных организаций особое внимание уделялось работе по профилактике употребления алкогольных напитков, наркотических средств и одурманивающих веществ.

Из интересных форм работы: познавательное представление о вредных привычках, акция «Скажи наркотикам НЕТ!» (ДОЛ МОУ «СОШ № 40»), мероприятие «Мы за здоровый образ жизни» (против наркотиков) в ДОЛ «Ручеек» МОУ «Луховский лицей», конкурс рисунков по борьбе с наркотиками (ДОЛ МОУ «СОШ № 2»), День борьбы с наркотиками (ДОЛ МОУ «СОШ № 9»), Мозговой штурм «Курение – коварная ловушка», Флешмоб: «Здоровым быть здорово!» (ГБУЗ Республики Мордовия «Ковылкинский детский санаторий «Сосновый бор»), минутки здоровья против вредных привычек: «Здоровый образ жизни и привычки человека»,

«Бывают ли привычки невредными» (ДОЛ МОУ «Горяйновская ООШ», ДОЛ МОУ «СОШ № 22», ДОЛ «Остров мастеров» МОУ «СОШ № 38).

Специалисты ГАУЗ Республики Мордовия «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер» приняли участие в комплексных профилактических мероприятиях Управления по контролю за оборотом наркотиков МВД по Республике Мордовия с проведением бесед о ЗОЖ, вреде алкоголя, курения, наркотиков: 14 июня 2019 года в лагерной смене «Радуга» ООО «Надежда», охвачено 140 человек, 7 августа совместно с волонтерами-медиками, Мордовским республиканским молодежным центром и Центром молодежной политики и туризма Рузаевского района в ДОЛ «Изумрудный» имени Володи Дубинина в Рузаевском районе, охвачено 235 детей, 16 августа - в ДОЛ «Сивинь» в Краснослободском районе, охвачено 64 ребенка.

**ДОЛ «Изумрудный» имени Володи Дубинина 7 августа 2019 г.**



#### **ДОПЛ «Солнечная Мордовия»**

В Детском оздоровительном Православном лагере «Солнечная Мордовия» проведены групповые углубленные профилактические консультирования с демонстрацией видеороликов («Здоровый образ жизни», «Новый урок: Вредные привычки», «Влияние курения на организм», «Живикак-мы» (о вреде курения), «Что будет, если выкурить 300 сигарет», «Что будет, если выкурить целую банку вейпа», антиалкогольные видеоролики).

**Пришкольный оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Солнышко», МОУ «СОШ № 6».**



**Пришкольный оздоровительный лагерь с дневным пребыванием  
МОУ «Горайновская ООШ».**



**Пришкольный оздоровительный лагерь с дневным пребыванием  
«Ручеек» МОУ «Луховский лицей».**

Детям вручены памятки по вопросам формирования здорового образа жизни, о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

## Физическая активность

Двигательная активность для школьника включает утреннюю гимнастику, уроки физкультуры, спортивные тренировки, физкультминутки, подвижные перемены, прогулки, игры на свежем воздухе, помощь по дому и на даче.

У физически активного человека улучшается работа сердца, повышается его устойчивость к перегрузкам, улучшается кровообращение. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, мышечная система. Нормализуется дыхание, повышается жизненная емкость легких, кровь и ткани лучше насыщаются кислородом. Улучшается психическое состояние. Нормализуется состояние иммунной системы.



**Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей**

по данным академика РАМН А.Г. Сухарова

Возраст	Длительность (средне в день)	Двигательный компонент (в часах в день)	Энергозатраты (ккал/сут)
6-10 лет (дев./маль.)	15-20	4,0-5,0	2500-3000
11-14 лет (дев./маль.)	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 лет (дев./маль.)	25-30	3,0-4,0	3500-4300
15-17 лет (девушки)	20-25	3,0-4,3	3000-4000

## Личная гигиена и закаливание

Личная гигиена включает:

- гигиену кожи
- гигиену одежды
- гигиену жилища
- гигиену питания
- гигиену полости рта
- гигиену сна
- гигиену поведения в школе и дома
- гигиену сексуального поведения

### Правила закаливания

1. Закаляться нужно постепенно.
2. Нельзя начинать закаливание во время болезни.
3. Используйте разные средства закаливания: солнце, воздух и воду.
4. Начал закаляться - не бросай и не делай перерывов.
5. Перед сном проветривай комнату.
6. Делай зарядку с открытой форточкой.
7. Закаливание должно приносить радость.



## Вредные привычки



Десять способов отказаться, если тебе предлагают попробовать наркотики:

1. Мне это ни к чему.
2. Эта дрянь не для меня. Есть увлечения и покруче!
3. Нет, у меня и без того проблем хватает.
4. У меня важные дела.
5. Ты что? У меня аллергия!
6. Мои мозги мне пока нужны.
7. Уже пробовал – дрянь!
8. Я не хочу уместно отсталых детей.
9. А на лечение СПИДа ты дашь мне деньги?
10. Я жить хочу!



## Режим труда и отдыха

Режим - одно из главных составляющих здорового образа жизни.

Режим дня - это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.

### Примерный режим дня

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Пробуждение  | 7.00        |
| 2. Гимнастика, гигиенические процедуры  | 7.00-7.20   |
| 3. Завтрак  | 7.20-7.30   |
| 4. Дорога в школу   | 7.30-8.00   |
| 5. Учебные занятия в школе  | 8.00-13.30  |
| 6. Дорога домой, прогулка   | 13.30-14.00 |
| 7. Обед   | 14.00-14.30 |
| 8. Прогулка, спортивные занятия, подвижные игры, развлечения                  | 14.30-17.00 |
| 9. Приготовление уроков   | 17.00-19.00 |
| 10. Ужин и свободные занятия, помощь по дому, творческая деятельность, чтение | 19.00-21.30 |
| 11. Приготовление ко сну, вечерний туалет                                     | 21.30-22.00 |
| 12. Сон   | 22.00-7.00  |



Министерство здравоохранения Республики Мордовия  
Государственное автономное учреждение  
здравоохранения Республики Мордовия  
«Республиканский врачбно-физкультурный диспансер»

## ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЗДОРОВЬЕ** – понятие комплексное, его составными частями являются физическое, психическое и нравственное здоровье.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** – это состояние, при котором все органы человека способны правильно выполнять свои функции.

**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** – это наше душевное состояние, определяющее способность справляться с различными жизненными ситуациями; показатель уровня адекватности человека.

**НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ** – это моральные и этические принципы человека, характеризующиеся его желанием приносить пользу обществу, стремиться к здоровому образу жизни.

**ПСИХИЧЕСКОЕ И  
НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ВО  
МНОГОМ ЗАВИСЯТ ОТ  
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
ЧЕЛОВЕКА!**



## Здоровое питание

Это регулярное питание, оптимальное в количественном отношении и полноценное в качественном.

Основные принципы здорового питания:

1. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов).
2. Сбалансированность - равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой во время жизнедеятельности.
3. Соблюдение режима питания.

Рекомендуемая калорийность рациона школьника (ккал/сут)

- 6-10 лет (м/д) – 2500-3000
- 11-14 лет (м/д) – 3000-3500
- 15-17 лет (м) – 3500-4300
- 15-17 лет (д) – 3000-4000



### Питание школьника

**Завтрак** - самая важная еда дня. Это может быть омлет, творог, каша с маслом, фрукты.

**Обед** должен состоять из трех блюд и включать суп, мясо или рыбу, гарнир в виде вареных или тушеных овощей, макарон, бобовых.

**Ужин** должен быть легким. Это может быть птица или рыба с овощами.

**Перекусы** - фрукты, орехи, йогурты, бутерброд с мясом или сыром.

**Напитки** - вода, чай, какао, кефир, молоко, соки.