

- ▣ **Инструменты формирования здоровых привычек у школьников с использованием отечественных цифровых технологий**

▣ Траектория личного качества жизни



АЛЕКСАНДР ПЕНЬКОВ
Школа Технологий Будущего

Автор учебного пособия «Траектория
личного качества жизни»

-член "Лиги Здоровья Нации",
-эксперт ОС при Депт. Образования
Москвы.



Учебное пособие



- Формирует навыки ЗОЖ на всю жизнь
- Развивает социальную активность у детей
- Формирует навыки цифровой грамотности
- Для внеурочной деятельности
- Проект «Образование будущего»
- 8-9 класс
- 34 (68) часов, 1 (2) года в рамках внеурочной деятельности
- Интерактив с детьми
- Помогает и готовит к сдаче ЕГЭ.



Цель создания учебного пособия

Траектория личного качества жизни

- **Создание инструмента для массового воспитания здорового поколения российских школьников**
- **Создание мотивации к изучению и укреплению своего здоровья и здоровья близких на основе мобильных технологий мониторинга параметров здоровья**
- **Развитие социальной ответственности**
- **Повышение цифровой грамотности у школьников**
- **Развитие в школах предметных направлений, отвечающих цифровизации современного мира.**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Двигательная активность (в цифровых параметрах, величинах, измеренная, выраженная в статистике и анализ этой статистики)



Питание (КБЖУ; индивидуальный подход к выбору пищевых продуктов, основываясь на особенностях организма)



Понятие «режим питья», соблюдение водного баланса



Распорядок дня; оптимальная продолжительность сна (понятие «фазы сна»); чередование умственной и физической нагрузки; борьба с перегрузками



Управление



Гаджеты, мобильные IT-технологии, приложения, ПО

УЧЕТ ВЫПИТОЙ ВОДЫ

Потребление воды
4 октября 2015
Цель: 2,46 л
Осталось: 0,66 л
1,8 л
Всего за день: 1800 мл

Напоминания
Время начала: 08:00
Время окончания: 22:00
Интервалы: каждые 2 часа

Умный будильник
07:30
начало 07:00
окончание 08:00
Активировать умный будильник
Будить каждые 10 минут

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Обратите внимание: активированный умный будильник значительно сокращает время автономной работы вашего браслета.



мобильное приложение
ONETRACK
для iOS и Android

**АНАЛИТИКА
ДИНАМИКА АКТИВНОСТИ**

Глобальная сводка
По дням Таблица
Категории

Дата	Шаги	Баланс	Сон
23 авг	9 000	+50	07:15
24 авг	10 000	-100	07:30
25 авг	15 000	-300	08:00
26 авг	22 000	-500	08:00
27 авг	24 000	-200	07:45
28 авг	17 000	-500	08:00
29 авг	17 500	-250	08:00
30 авг	9 000	+50	07:15

Детальная статистика
По неделям График
6 месяцев по месяцам
Март 2015 - Август 2015

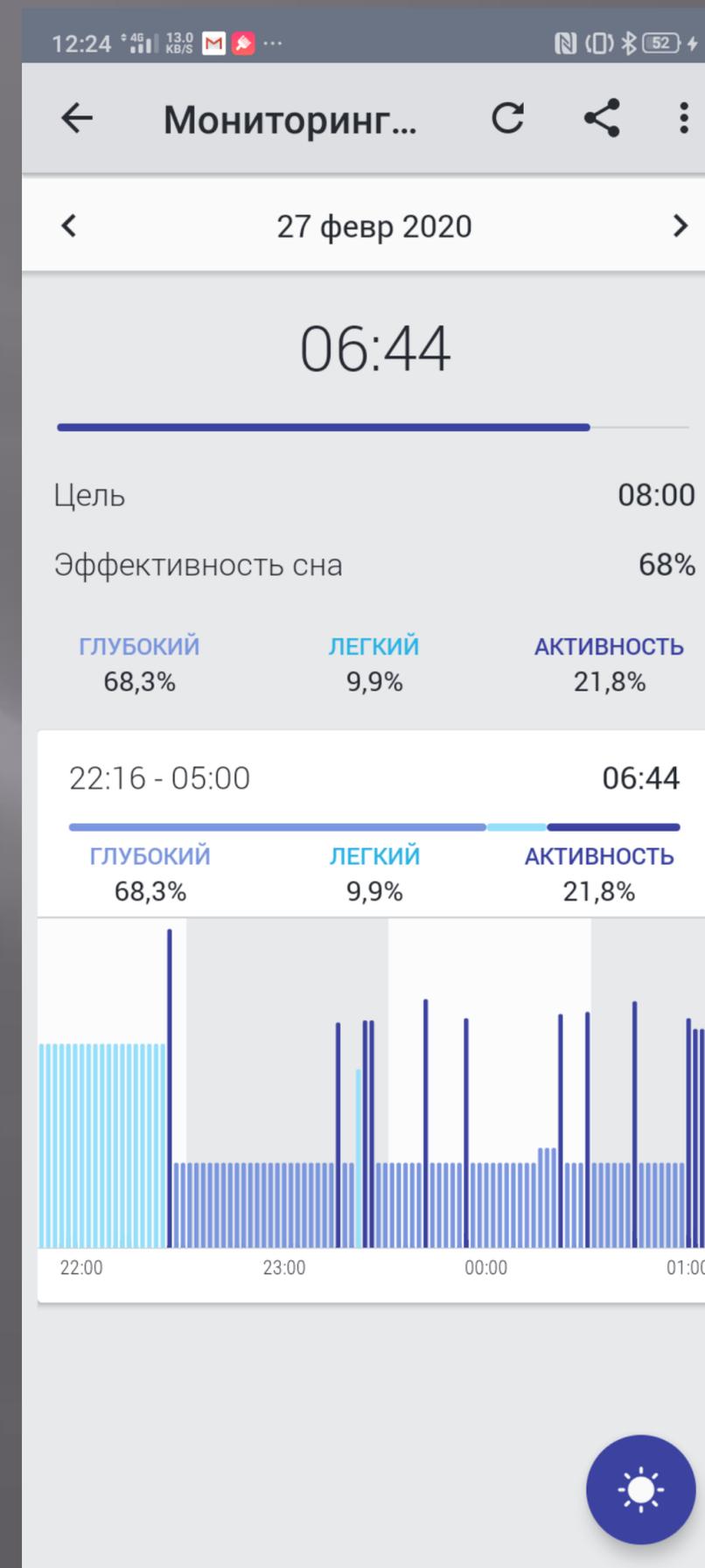
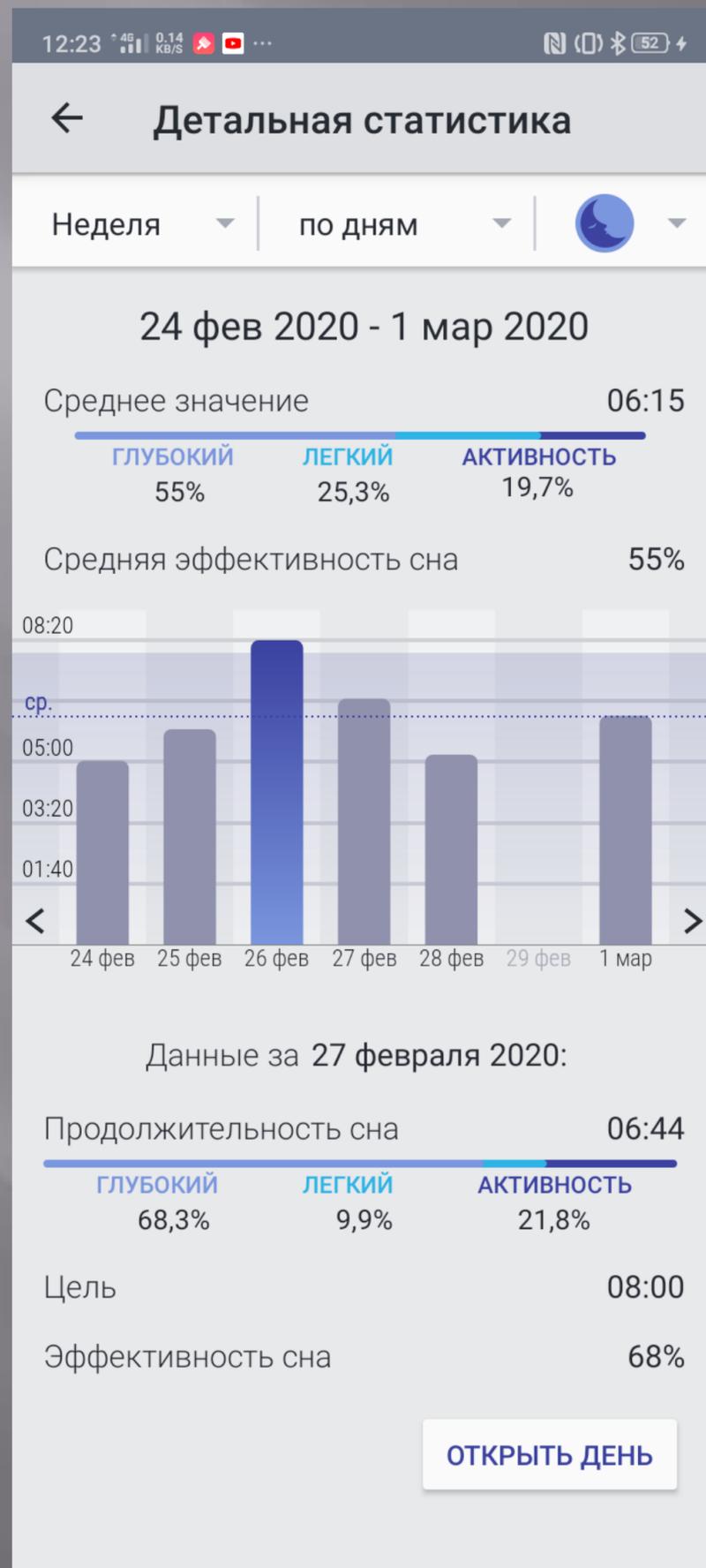
Мы создали мощный инструмент ведения статистики по всем категориям для удобства пользователей.
Понятный и чистый интерфейс, наглядные графики, доступ к полной информации за любой период.

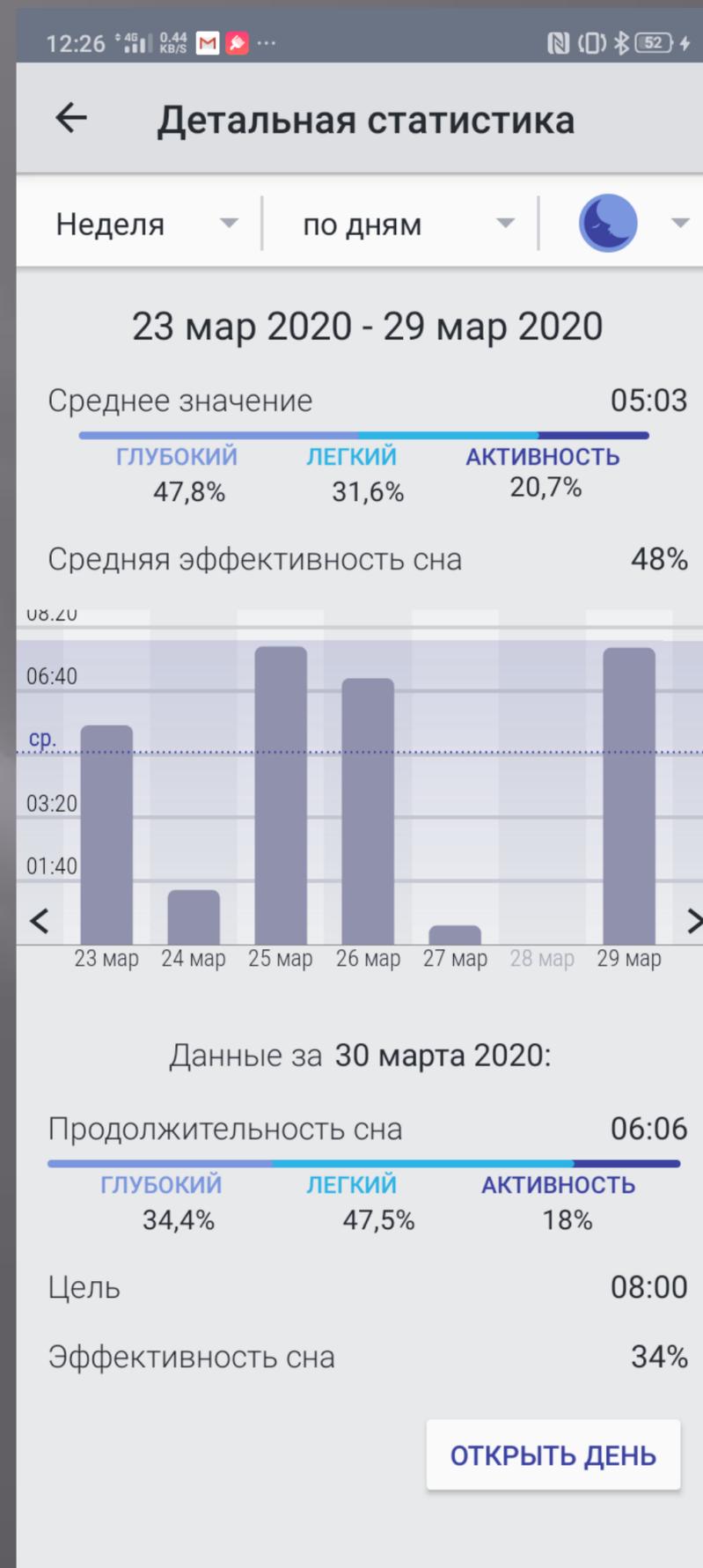
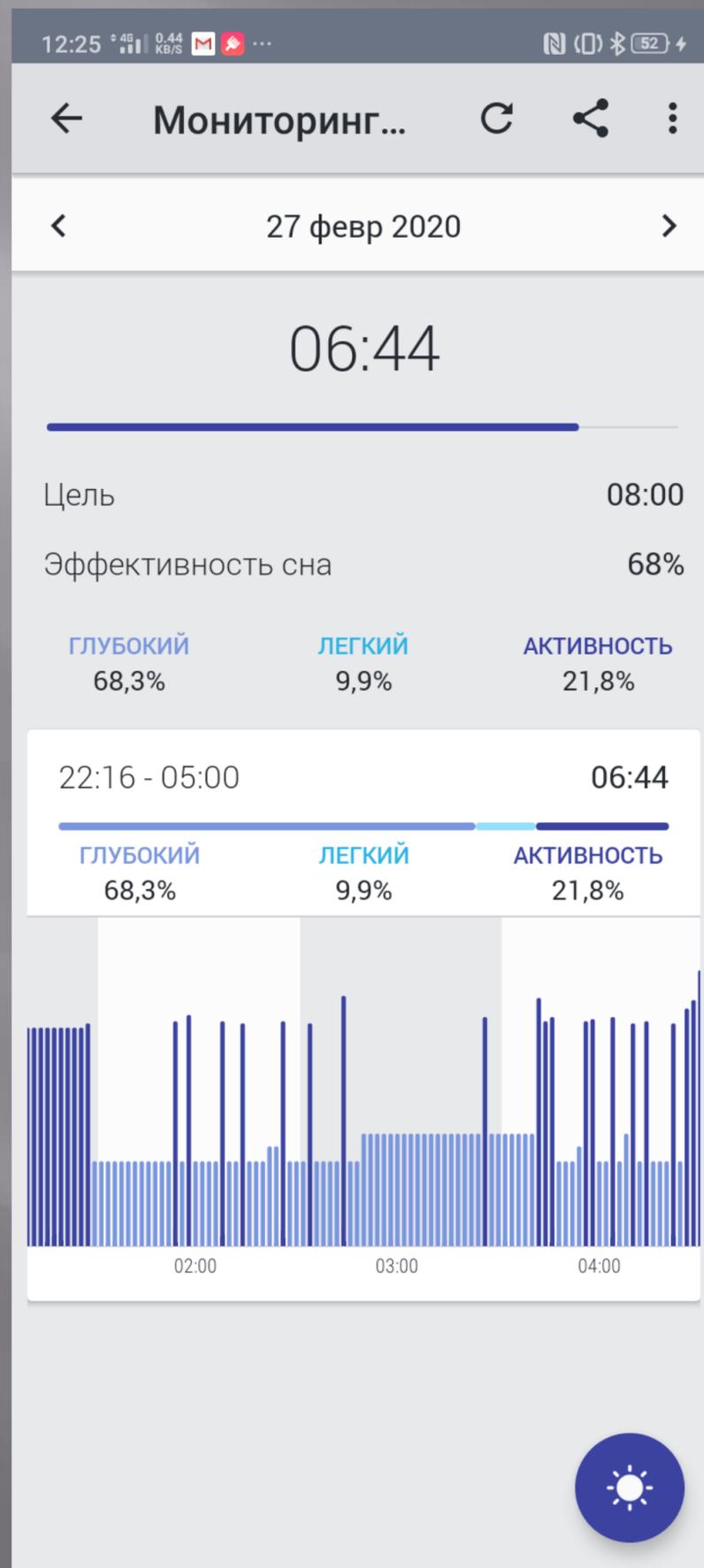
Восстановление



Восстановление

- фазы сна
- эффективность сна
- значения за период
- накопленные данные





Продукты, которые смело можно съесть на ужин:

Нежирное мясо (отварная говядина, тушеная курица, запеченная индейка);

Морепродукты
(креветки, мидии, кальмары);

Умеренно-жирные сорта рыбы
(тунец, горбуша, форель, карп);

Свежие или термически
обработанные овощи;

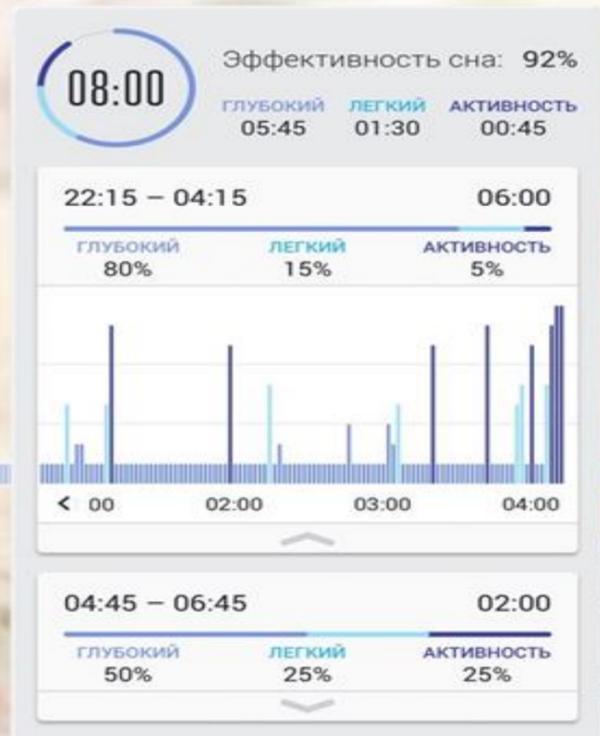
Яйца всмятку или омлет;

Кисломолочные продукты;

Все ягоды и фрукты
(кроме бананов и
винограда);

Орехи (не более 40 гр.)

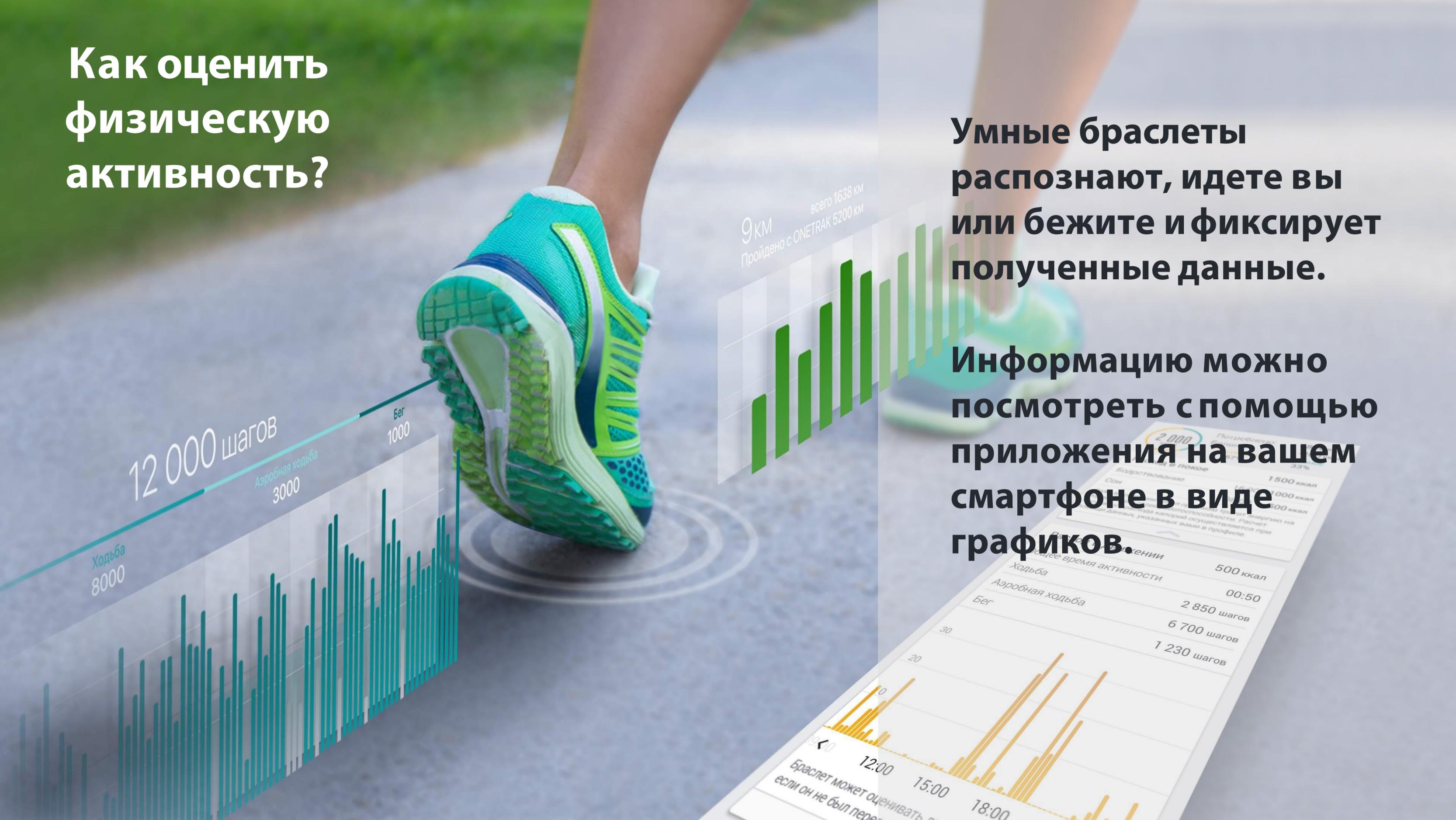
СОН КАК У КОТЕНКА



Как оценить физическую активность?

Умные браслеты распознают, идете вы или бежите и фиксирует полученные данные.

Информацию можно посмотреть с помощью приложения на вашем смартфоне в виде графиков.



Умеренная интенсивность



**быстрая
ходьба**



**медленны
й бег**



**работа по
дому и в
саду**



**активные
прогулки с
родными и
друзьями**

Виды физической активности



бег



аэробика



**командные
игры (хоккей,
футбол,
баскетбол,
волейбол)**



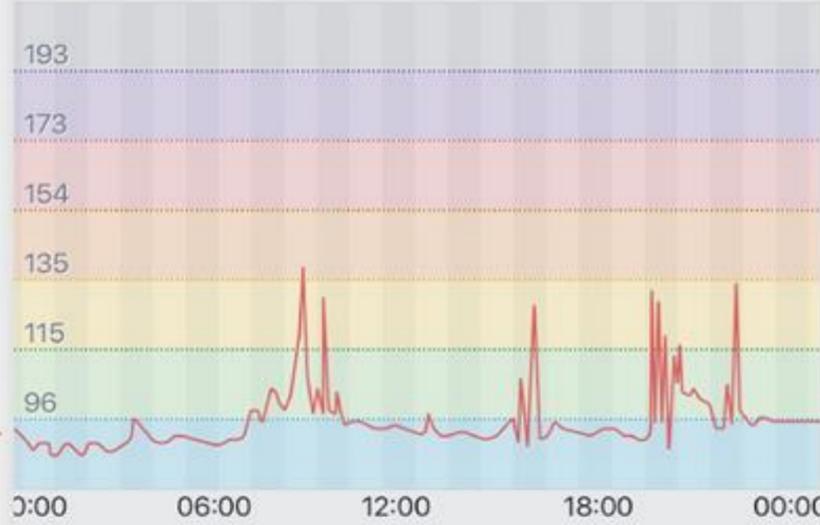
**энергичны
й подъем в
гору**

01 декабря 02 декабря 03 декабря

80 уд./мин
Покой

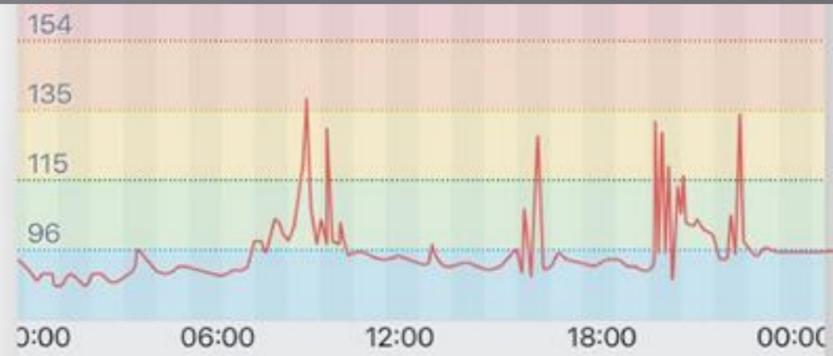
Макс. ЧСС 134 уд./мин 11:03	Мин. ЧСС 70 уд./мин 17:23	Средн. ЧСС 80 уд./мин
--	--	---------------------------------

Начать измерение ЧСС



Пульсовые зоны

Покой 00:30:00	Легкая 00:20:50	Жиросжиг. 00:07:20
-------------------	--------------------	-----------------------

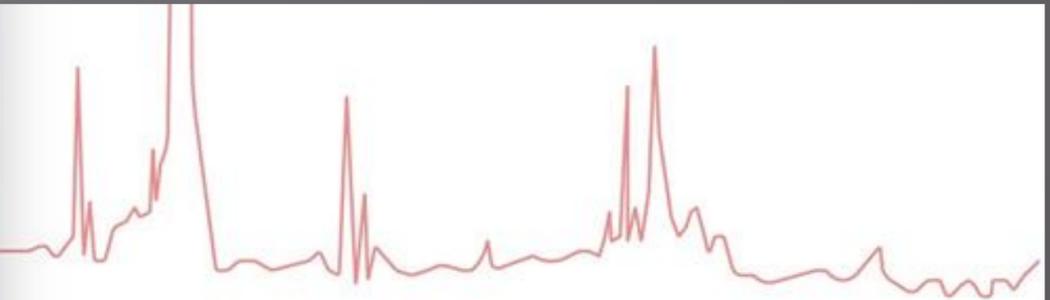


Пульсовые зоны

Покой 00:30:00 48%	Легкая 00:20:50 25%	Жиросжиг. 00:07:20 7%
Аэробная 00:10:12 14%	Анаэробная 00:03:40 9%	Максимал. 00:00:00 0%

- Бег** 10:00 00:18:23 Средн. **140**
- Силовая тренировка** 14:05 00:12:04 Средн. **120**
- Ходьба** 15:05 00:25:13 Средн. **100**

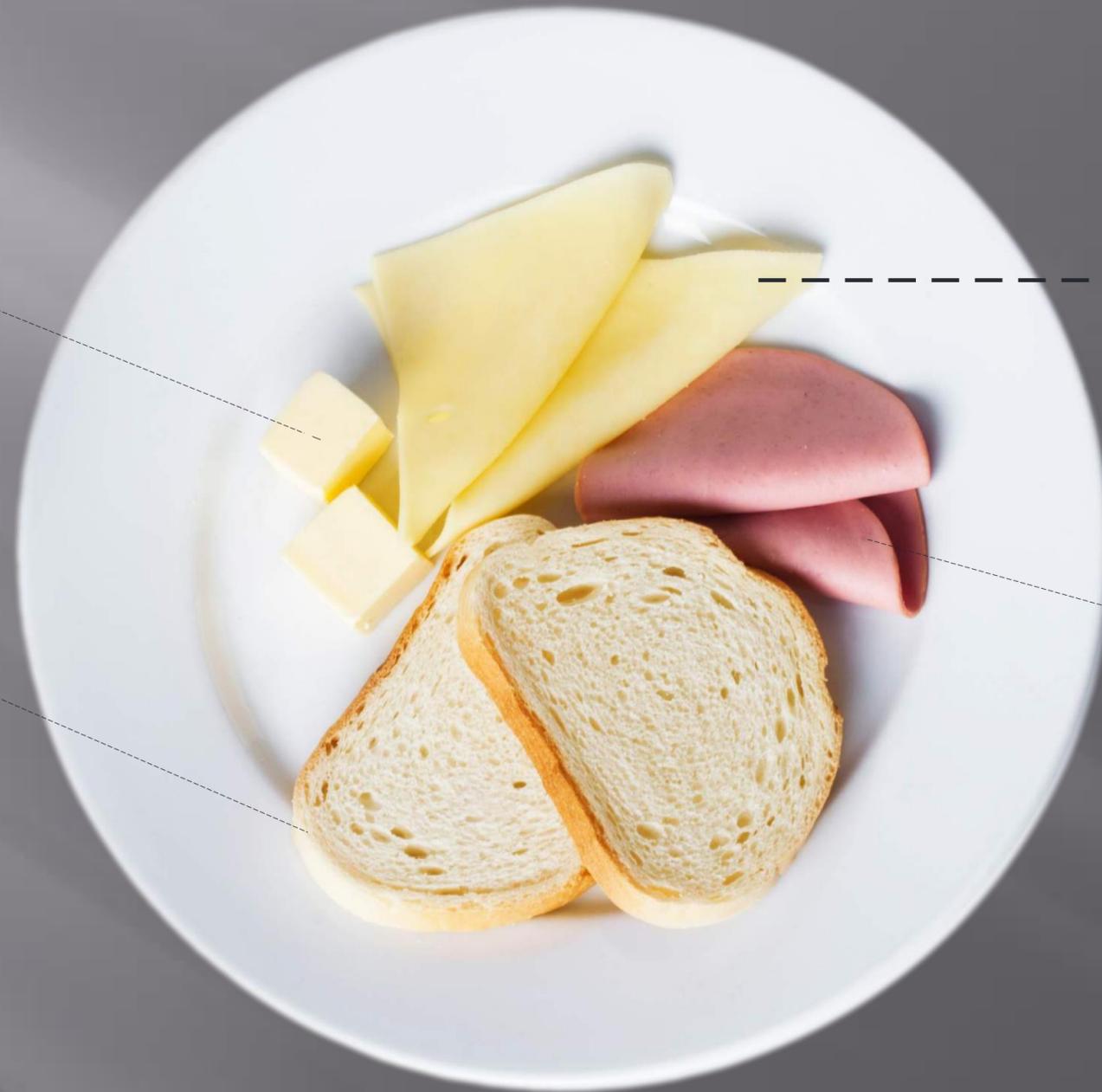
+ Добавить тренировку



Какова калорийность бутерброда?

Масло сливочное
(82%, 10 гр.):
72 ккал.

Хлеб
(батон
нарезной, 30
гр.): **80 ккал.**



Сыр
(российский, 15
гр.): **72 ккал.**

Колбаса
(докторская, 20
гр.): **51 ккал.**

В одном бутерброде 278 калорий!

Полезная альтернатива

Овсяная каша: **245 ккал.;**

Манная каша: **235 ккал.;**

Рисовая каша: **233 ккал.;**

Кукурузная каша: **291**

ккал.; Гречневая каша: **228**

ккал.; Перловая каша: **254**

ккал.; Пшенная каша: **269**

ккал.; Ячневая каша: **266**

ккал.

Данные рассчитаны на порцию 240 гр.;
все каши, кроме перловой,
приготовлены на молоке.



Калорийность популярных кофейных напитков



Американо:

1 ккал.



Капучино:

125 ккал.



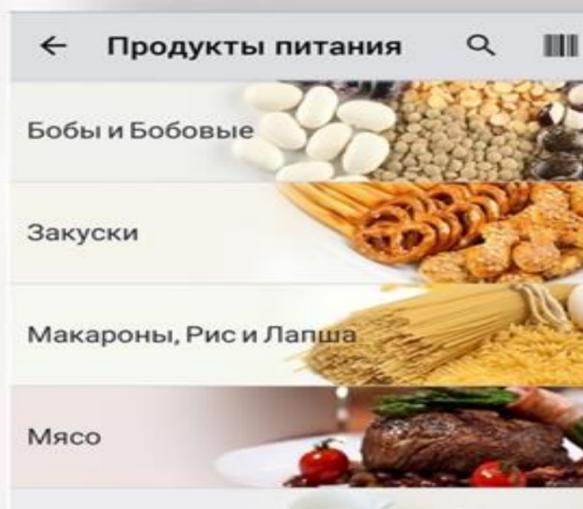
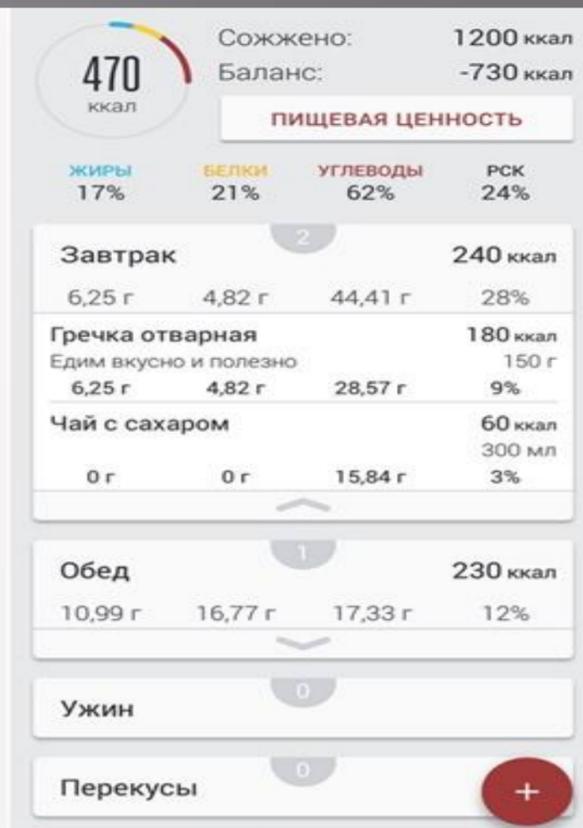
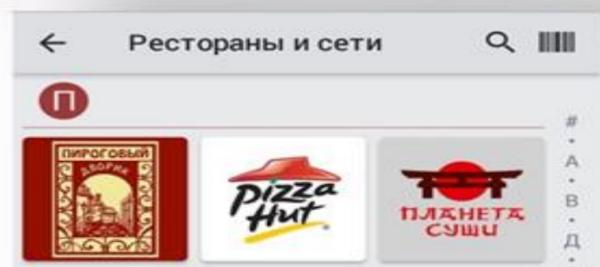
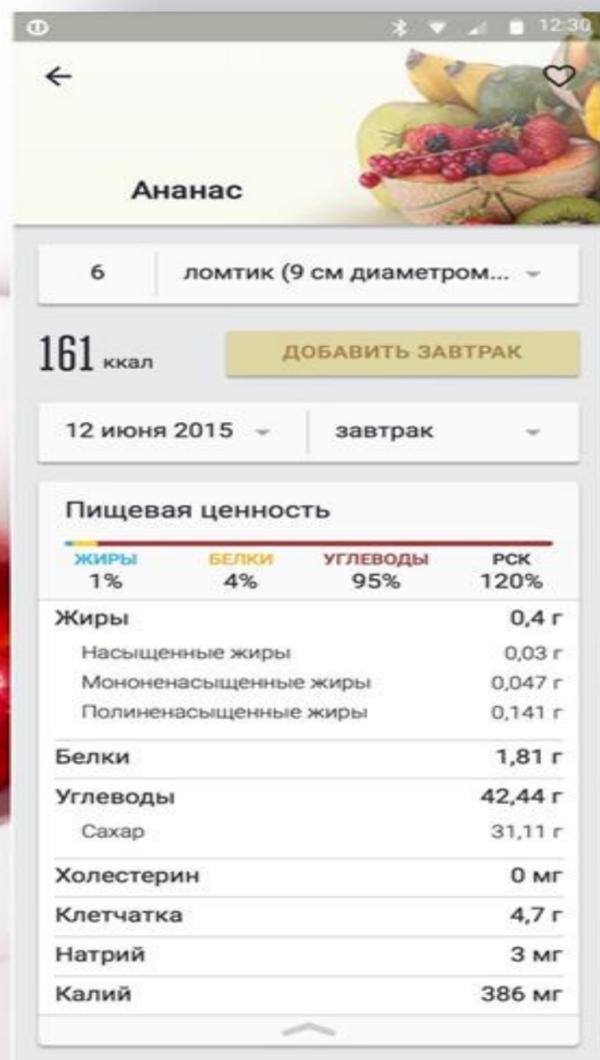
Латте:

135 ккал.



Гляссе:

125 ккал.



белки
жиры
углеводы
клетчатка
минералы
микроэлементы

СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

16 000 000

блюд и продуктов питания
в приложении



Завтрак который не надо готовить

Овсяные хлопья + кефир/ряженка/молоко/вода

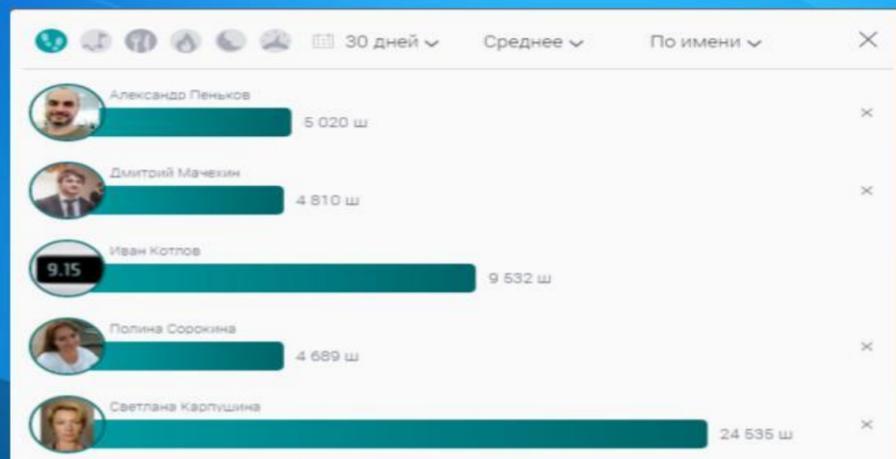




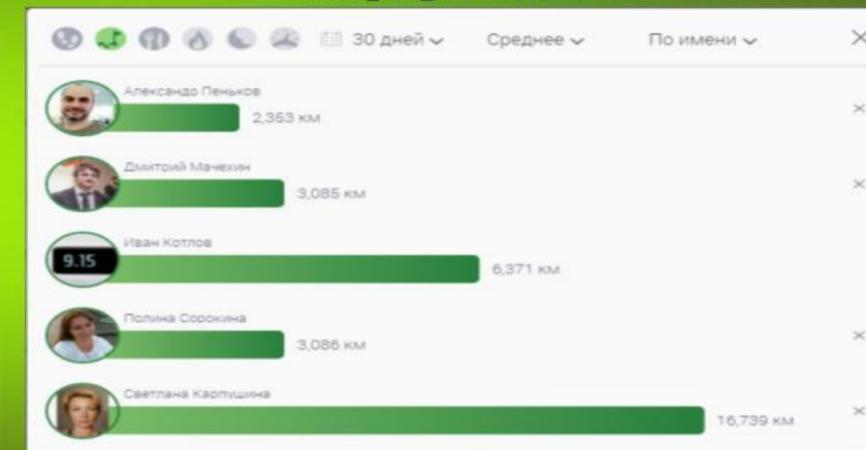
Траектория личного качества жизни —

- *у каждого своя и зависит от личных целей;*
- *выстраивается на основании индивидуальных параметров и показателей здоровья;*
- *У каждого своя личная.*

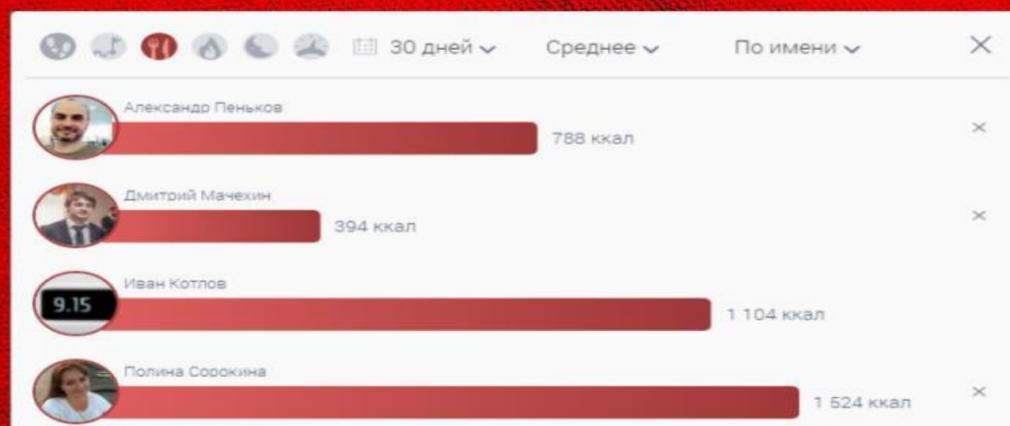
Представляем Чемпиона в дисциплине "Шаги" Светлана Карпушина.



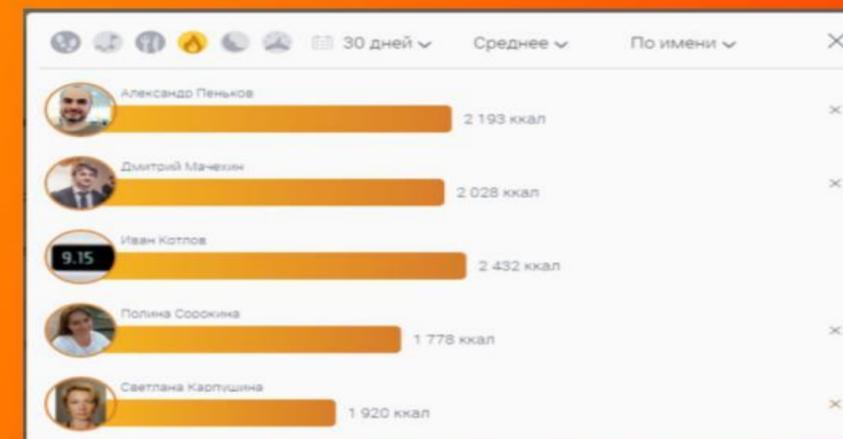
Представляем Чемпиона в дисциплине "Дистанция" Светлана Карпушина.



Представляем Чемпиона в дисциплине "Обжора ONETRAK" Полина Сорокина.



Представляем Чемпиона в дисциплине "Жиросжигатель ONETRAK" Иван Котлов.



Мотивирующие олимпиады по комплексным показателям здоровья между учениками, классами, школами, городами, регионами.

Что получают дети, проходя обучение по курсу Траектория личного качества жизни

- Практические и теоретические знания о том как управлять своим здоровьем
- Устойчивые навыки ведения ЗОЖ
- Новое отношение и мировоззрение по отношению к своему здоровью
- Навыки заботы о здоровье своих близких
- Понимание и умение управлять здоровьем в своих будущих семьях
- Развивают свою социальную ответственность
- Получают навыки работы с современными цифровыми системами

Что получают педагоги, проводя обучение по курсу Траектория личного качества жизни

- Овладение новой учебной дисциплиной
- Практические и теоретические знания о том как управлять и своим здоровьем
- Устойчивые навыки ведения ЗОЖ
- Новое отношение и мировоззрение по отношению к своему здоровью
- Понимание и умение управлять здоровьем в своих будущих семьях
- Получают навыки работы с современными цифровыми системами
- Дополнительные навыки к своим основным знаниям
- Возможность расширить область своих профессиональных компетенций.

Что получает школа, проводя обучение по курсу Траектория личного качества жизни

- Воспитание здорового поколения школьников
- Соответствие посланиям Президента и Руководства страны по воспитанию здоровых и приспособленных к современному миру детей
- Обучение школьников новейшим цифровым технологиям по управлению своим здоровьем
- Возможность проводить соревнования и олимпиады между классами, школами, районами, городами, регионами по цифровым параметрам здоровья
- Воспитание у детей новой культуры и мировоззрения по отношению к своему здоровью
- Методы развития социальной ответственности у школьников, заботы и любви к своим близким
- Инструменты по развитию навыков работы с современными цифровыми системами.

Поддержка от авторов

- Обучение
- Выездные сессии
- Он-лайн подготовка
- Огромный опыт проведения программ в школах, вузах, детских лагерях
- Обучение работы с цифровыми системами.

ВОСПИТАНИЕ ЗОЖ



В ШКОЛАХ



В ВУЗАХ



В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ



alexander.penkov99@gmail.com



www.facebook.com/alexpenkov99



[Alex_penkov](https://www.instagram.com/Alex_penkov)



+79166276193

