



# Инновационные отечественные цифровые технологии по формированию здоровых привычек у ШКОЛЬНИКОВ

**АЛЕКСАНДР ПЕНЬКОВ**  
Школа Технологий Будущего

Автор учебного пособия «Траектория  
личного качества жизни»

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

# Учебное пособие



А. М. Пеньков  
О. В. Покровский

**ТРАЕКТОРИЯ  
ЛИЧНОГО  
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**



- 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,

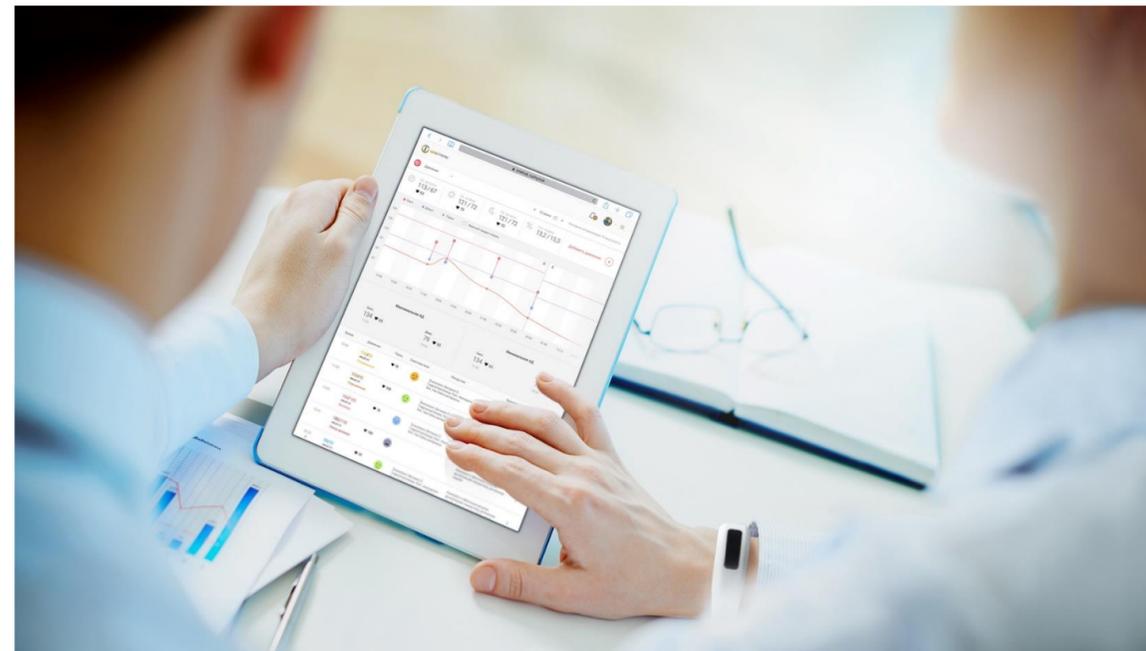


**УМНЫЙ БУДИЛЬНИК**

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

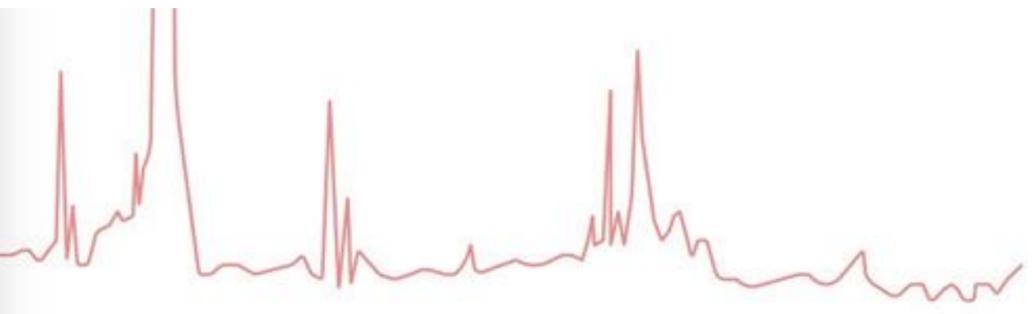
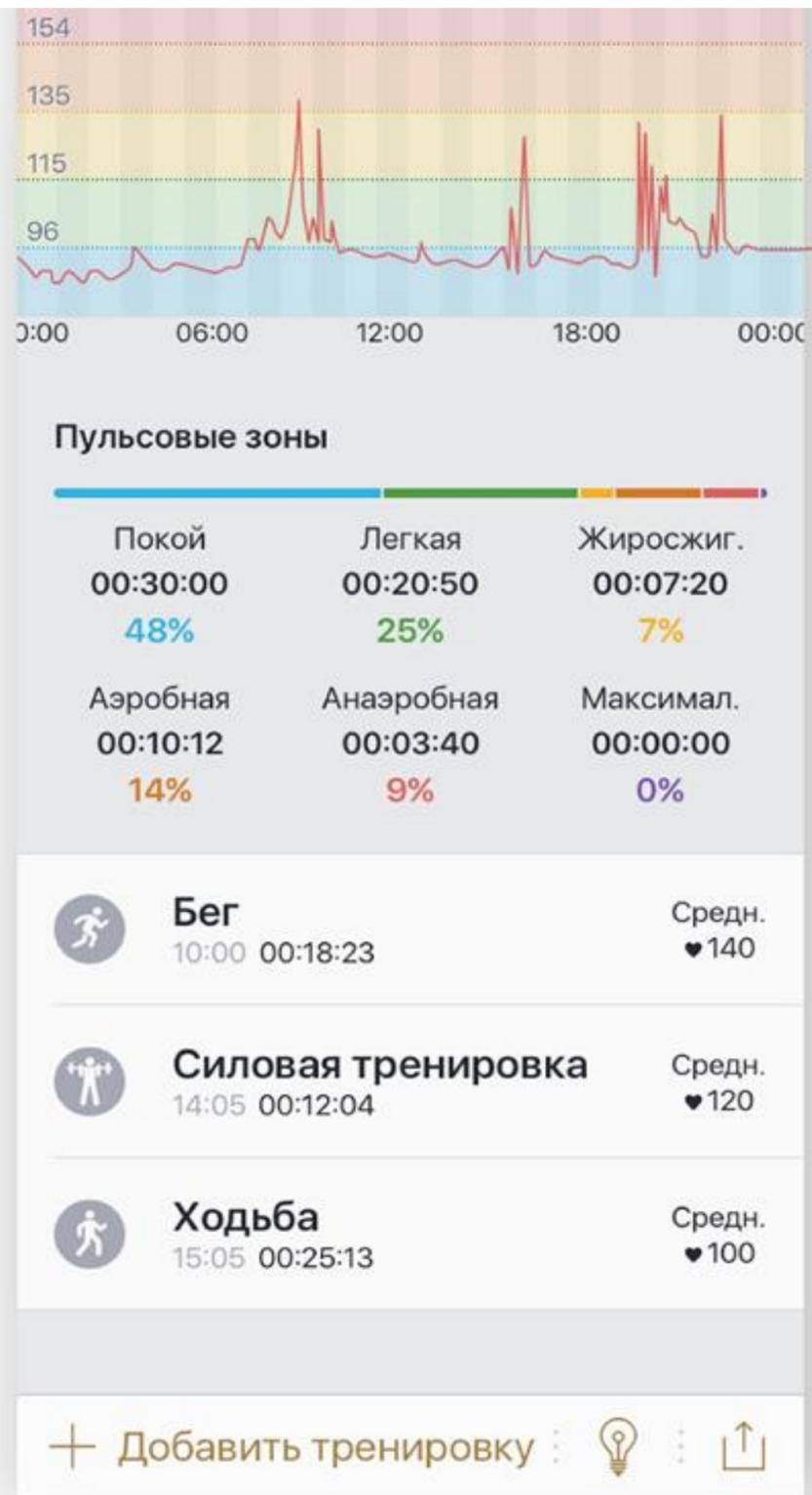
Умный будильник  
начало: 07:00  
окончание: 08:00  
Активировать умный будильник: включено  
Будить каждые: 10 минут  
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС



мобильное приложение  
**ONETRACK**  
для iOS и Android

**АНАЛИТИКА  
ДИНАМИКА АКТИВНОСТИ**

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.





Ананас

6 ломтик (9 см диаметром...)

161 ккал **ДОБАВИТЬ ЗАВТРАК**

12 июня 2015 завтрак

**Пищевая ценность**

ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	РСК
Жиры	0,4 г	42,44 г	120%
Насыщенные жиры	0,03 г		
Мононенасыщенные жиры	0,047 г		
Полиненасыщенные жиры	0,141 г		
Белки	1,81 г		
Углеводы		42,44 г	
Сахар		31,11 г	
Холестерин	0 мг		
Клетчатка		4,7 г	
Натрий		3 мг	
Калий		386 мг	

Рестораны и сети

П

пироговский

Pizza Hut

ПЛАНЕТА СУШИ

470 ккал

Сожжено: 1200 ккал  
Баланс: -730 ккал

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	РСК
17%	21%	62%	24%

**Завтрак** 240 ккал

6,25 г	4,82 г	44,41 г	28%
--------	--------	---------	-----

**Гречка отварная** 180 ккал  
Едим вкусно и полезно 150 г

6,25 г	4,82 г	28,57 г	9%
--------	--------	---------	----

**Чай с сахаром** 60 ккал  
300 мл

0 г	0 г	15,84 г	3%
-----	-----	---------	----

**Обед** 230 ккал

10,99 г	16,77 г	17,33 г	12%
---------	---------	---------	-----

**Ужин** 0

**Перекусы** 0 +

← Продукты питания

Бобы и Бобовые

Закуски

Макароны, Рис и Лапша

Мясо



белки  
жиры  
углеводы  
клетчатка  
минералы  
микроэлементы

СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

16 000 000

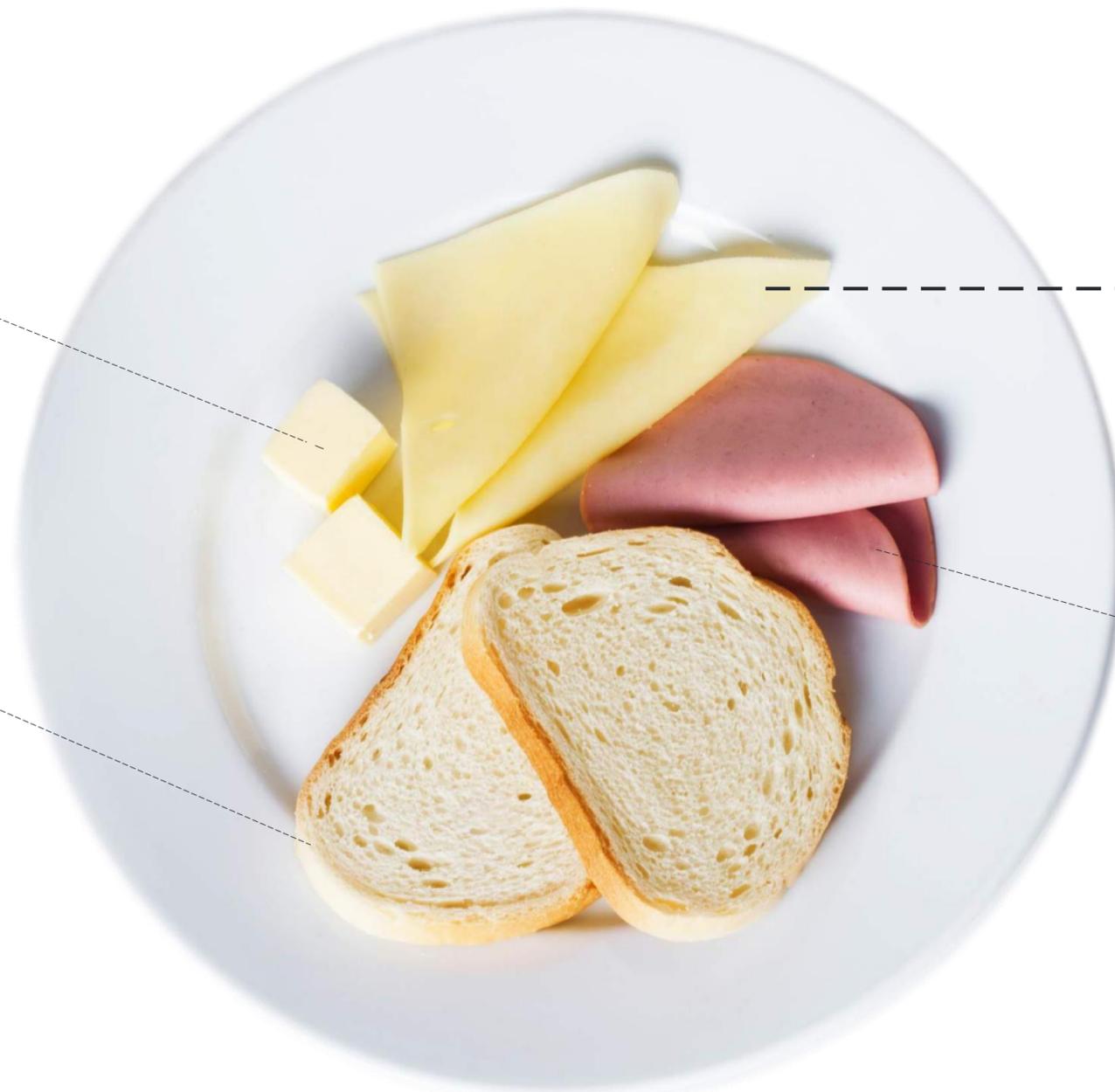
блюд и продуктов питания  
в приложении



# 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.





679 ккал



$$\frac{x}{2}$$

# Калорийность популярных кофейных напитков



Американо:

1 ккал.



Капучино:

125 ккал.



Латте:

135 ккал.



Гляссе:

125 ккал.

ИМТ 15-25 ЛЕТ	ИМТ БОЛЕЕ 25 ЛЕТ	СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ
	менее 15	Анорексия нервная Анорексия аороксическая
Менее 18,5		Дефицит массы
19,5-22,9	20-25,9	Норма
23-27,4	26-27,9	Избыток массы
27,5-29,9	28-30,9	Ожирение 1 степени
30-34,9	31-35,9	Ожирение 2 степени

## 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;

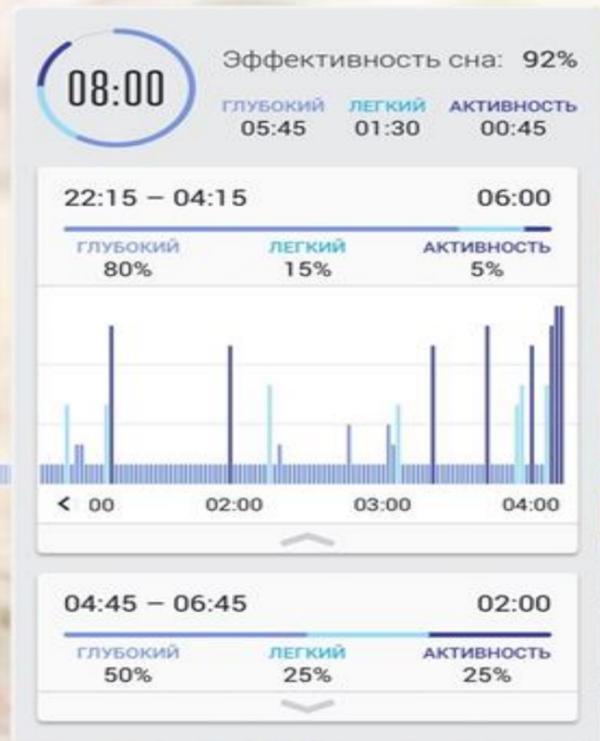
Яйца всмятку или омлет;

Кисломолочные продукты;

Все ягоды и фрукты (кроме бананов и винограда);

Орехи (не более 40 гр.)

# СОН КАК У КОТЕНКА



# Развивает социальную активность

Забота о близких:

Удаленный мониторинг за параметрами здоровья близких



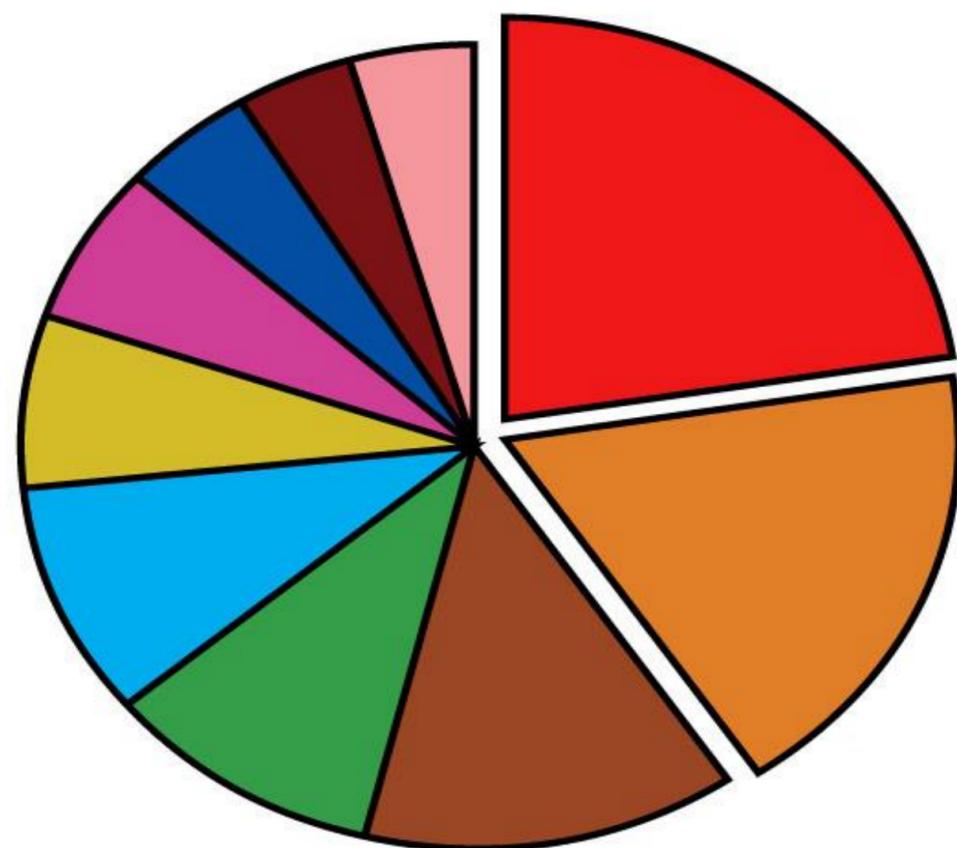
# Траектория личного качества жизни –

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

## Главная причина ЗАЧЕМ

### Десять ведущих причин смерти в мире

по данным Всемирной организации здравоохранения



12,2	Ишемическая болезнь сердца
9,7	Инсульт
7,1	Инфекции нижних дыхательных путей
5,4	Осложнения перинатального периода
5,1	Хроническая обструктивная болезнь легких
3,7	Диарейные заболевания
3,5	ВИЧ/СПИД
2,5	Туберкулез
2,3	Раковые заболевания трахеи, бронхов и легких
2,2	Дорожно-транспортные аварии

Итого **21,9%** случаев составляют болезни сердечно-сосудистой системы



## ВЛАДИМИР ПУТИН В КОВРОВЕ НА ЗАСЕДАНИЕ СОВЕТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

11 октября 2016 года

...запрос на здоровый образ жизни, – одна из позитивных тенденций развития современного российского общества...

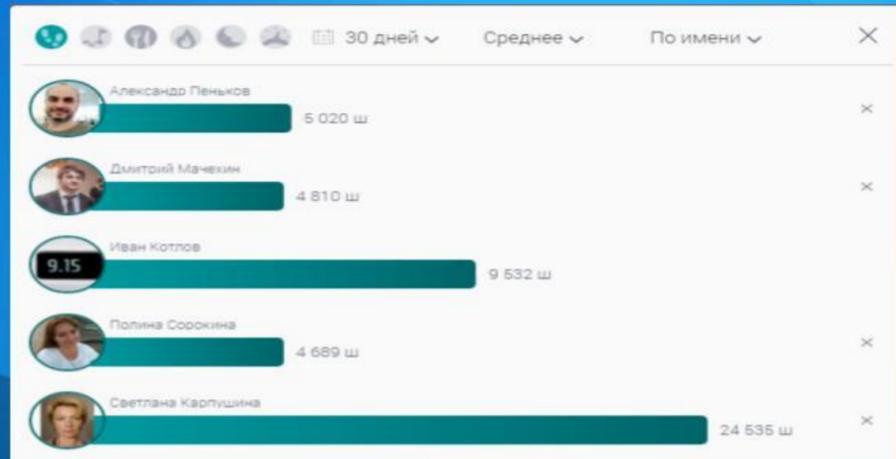
...цель к 2020 году привлечь к систематическим занятиям физкультурой и спортом до 40 процентов населения...

...главное – здоровье людей, полезный досуг, позитивное отношение к жизни, которое формирует спорт. И прививать физическую культуру, воспитывать ответственное отношение к себе нужно, безусловно, с ранних лет...

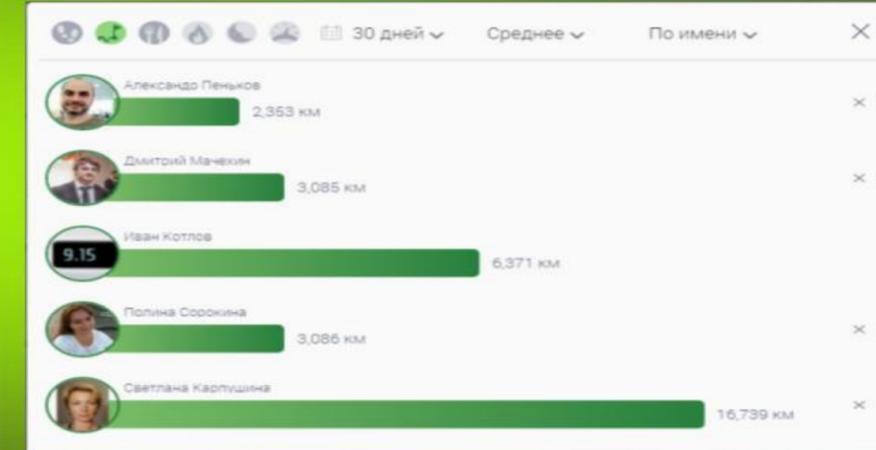
...надо активизировать работу по развитию спортивного комплекса ГТО, который призван помочь человеку объективно оценивать свою физическую форму...

...значительное влияние на вовлечение граждан в занятия физкультурой и спортом оказало возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного движения «Готов к труду и обороне»...

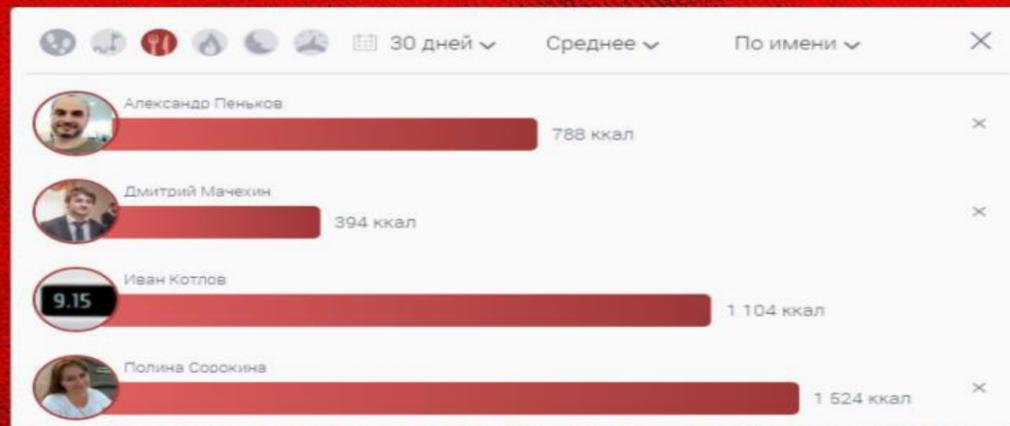
**Представляем Чемпиона в дисциплине "Шаги" Светлана Карпушина.**



**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.

# Содержание

<b>Развитие собственных навыков</b>	1
Глава 1. Двигательная активность	2
Глава 2. Питание	3
Глава 3. Восстановление	4
Глава 4. Итоги	5
<b>Развитие социальной ответственности</b>	6
Параграф 5	7
Параграф 6	8

# 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



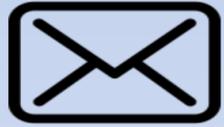
В ШКОЛАХ



В ВУЗАХ



В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ



[alexander.penkov99@gmail.com](mailto:alexander.penkov99@gmail.com)



+79166276193, +79266907275



[www.facebook.com/alexpenkov99](http://www.facebook.com/alexpenkov99)

Авторы:

**Александр Пеньков**

**Олег Покровский**

 ВСЕ ТЕМЫ 

Введите тему вебинара или Ф.И.О ведущего

Найти

15 февраля, 11:00

**Внеурочная деятельность – мотивационный ресурс для развития лингвистического образования →**

Ведущий вебинара: Ширинян Марина Витальевна, методист Центра лингвистического образования издательства «Просвещение»

[Зарегистрироваться](#)

15 февраля, 12:00

**Готовимся к ВПР и ГИА по английскому языку с учебными пособиями издательства «Просвещение» →**

Ведущий вебинара: Ширинян Марина Витальевна, методист Центра лингвистического образования издательства «Просвещение»

[Зарегистрироваться](#)

15 февраля, 14:00

**Организация внеурочной деятельности по предметам естественно-научного цикла для учащихся 5–9 классов. Проблемы и**