



Формирование привычек здорового образа жизни у детей в образовательном процессе.

Вебинар издательства «Просвещение»

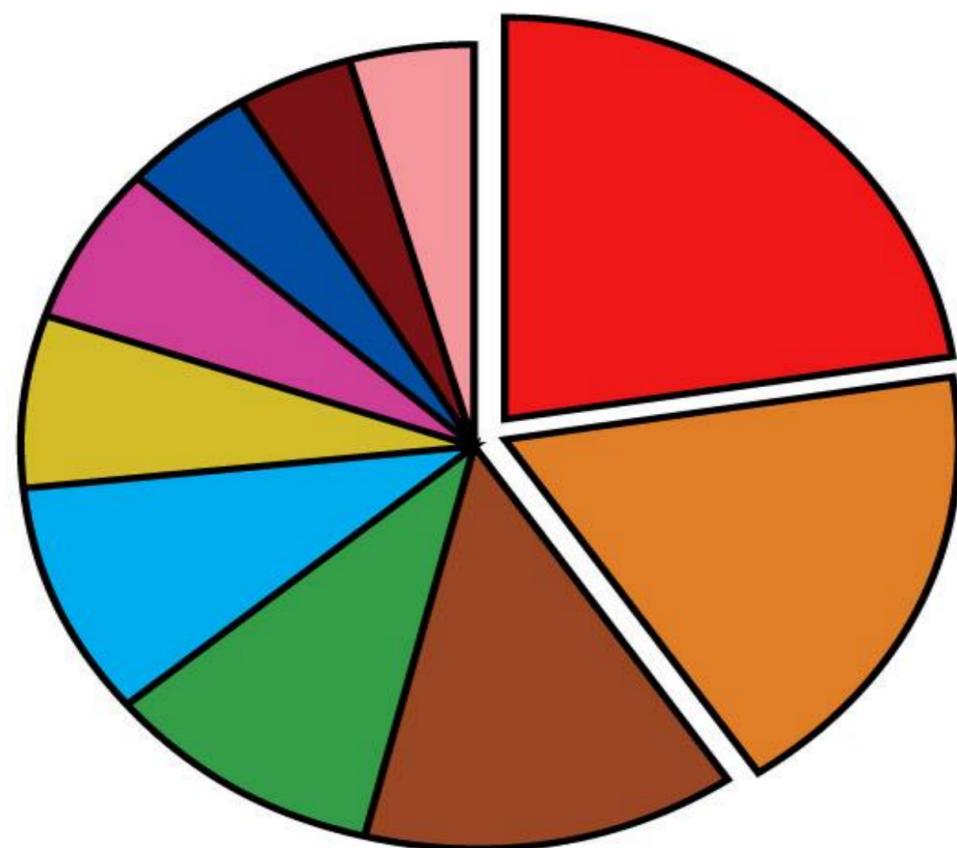
АЛЕКСАНДР ПЕНЬКОВ
Школа Технологий Будущего

Автор учебного пособия «Траектория личного качества жизни».

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

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

Факторы, влияющие на возникновение ССЗ:

- Образ жизни;
- Физическая активность;
- Правильное питание;
- Генетика;
- Экология.

- Здоровье не передается, оно создается, конструируется;
- Поддержка здоровья или конструирование здоровья —> направленные интеллектуальные усилия.

Самое сложное — это мотивация человека быть здоровым / мотивация к ЗОЖ.

С мотивацией к лечению проблем нет: нога сломана, надо чинить. С мотивацией к здоровью проблемы есть: физиологические механизмы на ЗОЖ отсутствуют

Системное и на постоянной основе в школах, вузах

ВОСПИТАНИЕ ЗОЖ



В ШКОЛАХ



В ВУЗАХ



В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ

Точно так же как математика, русский язык, литература, химия и биология.

Гаджеты, мобильные IT-технологии, приложения, ПО,

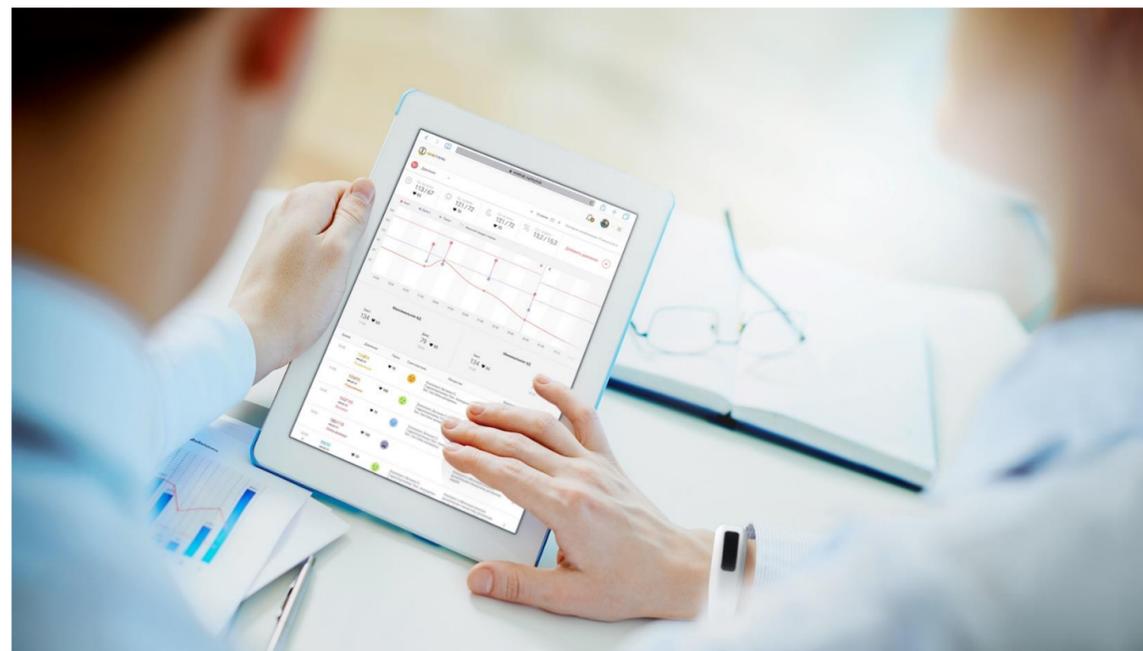


УМНЫЙ БУДИЛЬНИК

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

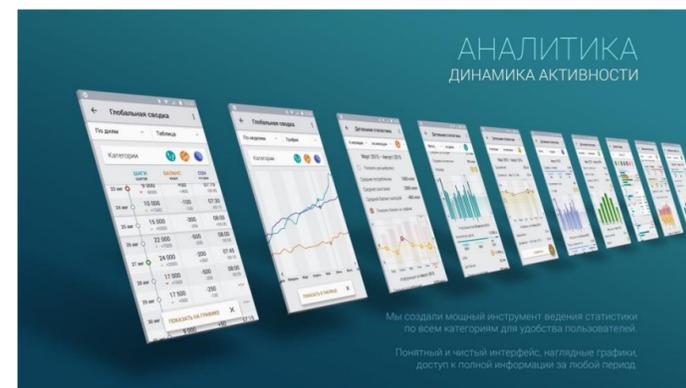
**АНАЛИТИКА
ДИНАМИКА АКТИВНОСТИ**

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.



Носимые гаджеты, носимая электроника, умные браслеты, мобильные IT-технологии, приложения, ПО, оценивают:

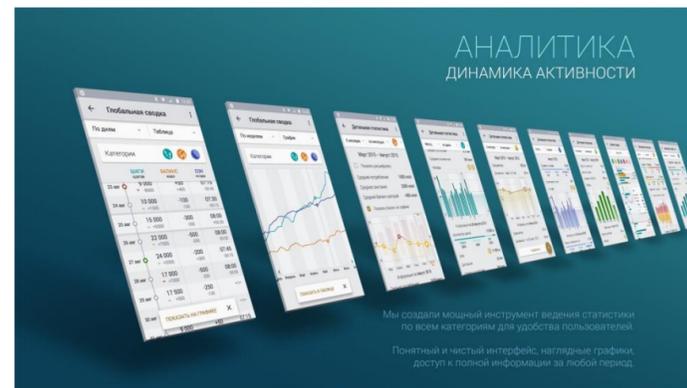
- Двигательную активность;
- Режим питания;
- Режим восстановления и нагрузок;
- Употребление необходимого количества воды;
- Собирают статистику данных и параметров здоровья;
- Позволяют обрабатывать накопленные данные;
- Корректировать образ жизни.





Носимые гаджеты, носимая электроника, умные браслеты, мобильные IT-технологии, приложения, ПО, оценивают:

- Превратить здоровье ребенка в предмет исследования
- Гаджеты нравятся детям;
- Теперь они будут служить на пользу их здоровью и здоровью их нынешних и будущих семей.



Образовательная программа «Азбука здоровья»,
2017.



Учебное пособие, 2020



А. М. Пеньков
О. В. Покровский



**ТРАЕКТОРИЯ
ЛИЧНОГО
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**



Просвещение 2020

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.

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



Умеренная интенсивность



быстрая
ходьба



медленный
бег



работа по дому
и в саду



активные
прогулки с
родными и
друзьями

Виды физической активности



бег



аэробика



командные
игры (хоккей,
футбол,
баскетбол,
волейбол)



энергичный
подъем в
гору

Таблица А. Сухарева, 1991 год.

Возрастные группы	Локомоции, тыс. шагов	Величина энергозатрат, ккал/сут.	Продолжительность двигательной активности. ч
Младшая (мальчики и девочки)	15-20	2500-3000	3,0-3,6
Средняя (мальчики и девочки)	20-25	3000-4000	3,6-4,8
Старшая: Юноши	25-30	3500-4300	4,8-5,8
девушки	25-30	3000-4000	3,6-4,8

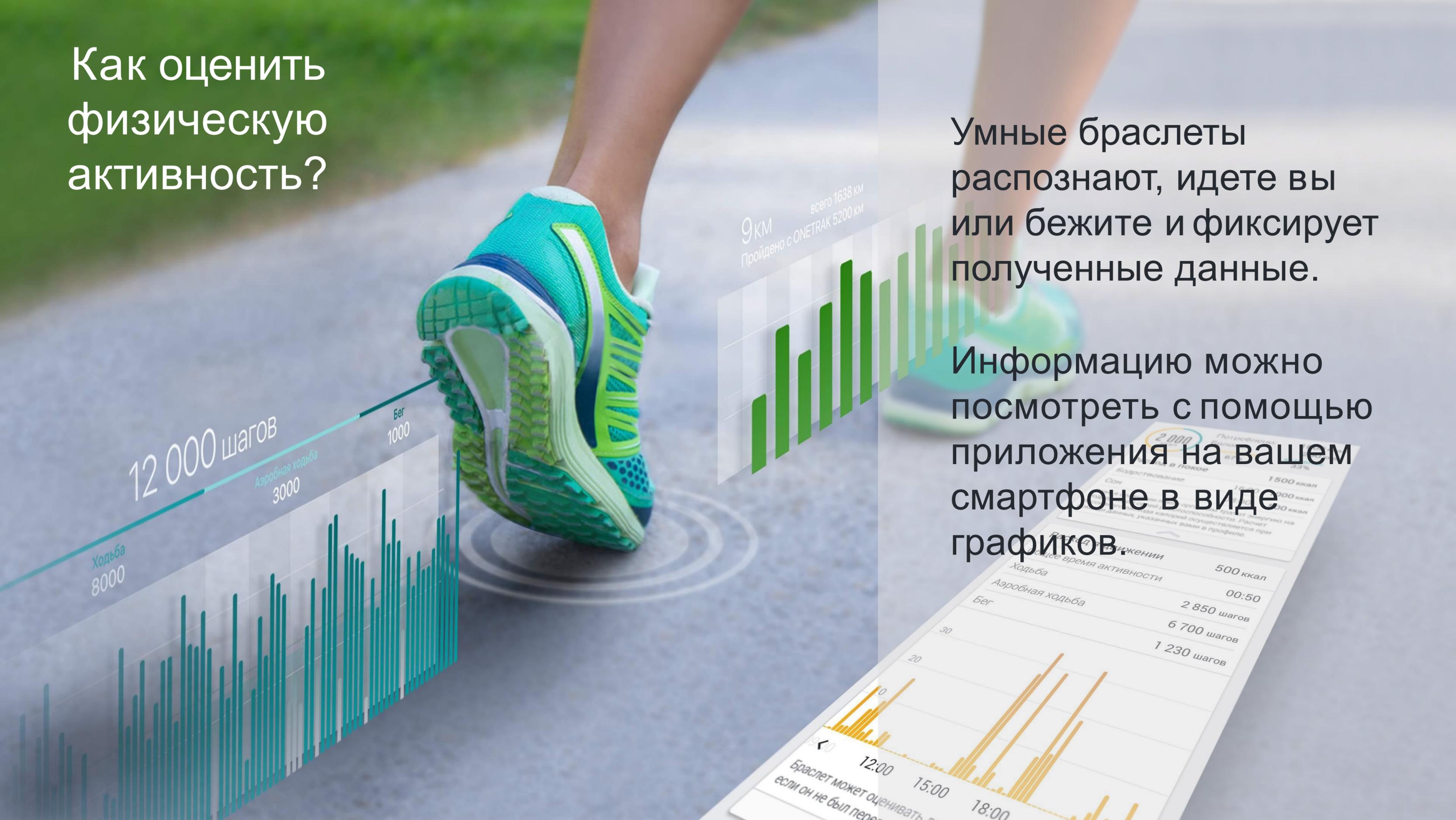
Вид деятельности	Расход килокалорий в час				
	на 1 кг веса	на 50 кг веса	на 60 кг веса	на 70 кг веса	на 80 кг веса
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ					
ПЛАВАНИЕ И ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА					
Плавание (0,5 км/ч)	3	150	180	210	240
Медленное плавание брассом	6	280	336	392	448
Плавание (2,5 км/ч)	7	329	394	460	526
Медленное плавание кролем	7	350	420	490	560
Плавание быстрым кролем	8	407	489	570	651
Аквааэробика	8	379	454	530	606
Водные лыжи	5	254	304	355	406
Водное поло	9	429	514	600	686
ЕЗДА И КАТАНИЕ					
Езда на велосипеде (9 км.ч)	3	132	159	185	211
Езда на велосипеде (15 км/ч)	5	229	274	320	366
Езда на велосипеде (20 км/ч)	8	386	463	540	617
Верховая езда рысью	6	280	336	392	448
Катание на роликах	4	221	266	310	354
Ходьба на лыжах	7	346	416	485	554
Спуск с горы на лыжах	5	260	312	364	309
Катание на коньках	3	160	192	224	256
Скоростной бег на коньках	11	550	660	770	880
Фигурное катание	4	179	214	250	286
Гребля академическая (4 км/ч)	3	150	180	210	240
Гребля на каноэ (4 км/ч)	3	132	159	185	211
ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ					
Растяжка	2	90	108	126	144
Статическая йога	3	160	192	224	
Аштанга-йога	6	300	360	420	480
Занятия гимнастикой (легкие)	3	171	206	240	274
Зарядка средней интенсивности	4	214	257	300	343
Занятия гимнастикой (энергичные)	7	325	390	455	520
Занятия аэробикой	5	260	312	364	416
Прыжки через скакалку	8	386	463	540	617
Силовая тренировка на тренажерах	7	371	446	520	594
Занятия на эллиптическом тренажере	7	370	444	518	592

Игра с детьми сидя	2	101	121	141	161
Кормление и одевание ребенка	2	101	121	141	161
Купание ребенка	3	134	161	188	215
Перенос маленьких детей на руках	3	134	161	188	215
Игра с детьми с ходьбой и бегом	4	201	241	281	321
Игры с ребенком (умеренная активность)	4	201	241	281	321
Игры с ребенком (высокая активность)	5	268	321	375	429
Прогулка с коляской	2	108	129	151	173
Прогулка с детьми в парке	4	179	214	250	286
ДОМАШНЯЯ РАБОТА					
Мытье окон	4	200	240	280	320
Чистка стекол, зеркал	4	189	227	265	303
Чистка ковров пылесосом	3	146	176	205	234
Вытирание пыли	1	57	69	80	91
Приготовление пищи	1	57	69	80	91
Глажка белья (стоя)	2	104	124	145	166
Мытьё посуды	2	100	120	140	160
Лёгкая уборка	3	171	206	240	274
Подметание	2	121	145	169	193
Чистка сантехники	4	196	236	275	314
ПРОФЕССИИ И ЗАНЯТИЯ					
Пение	2	86	103	120	137
Игра на гитаре стоя	3	144	173	202	231

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.



12 000 шагов

Аэробная ходьба 3000

Бег 1000

9 KM
Пройдено с ONETRAK 5200 KM
всего 1638 KM

Ходьба 8000

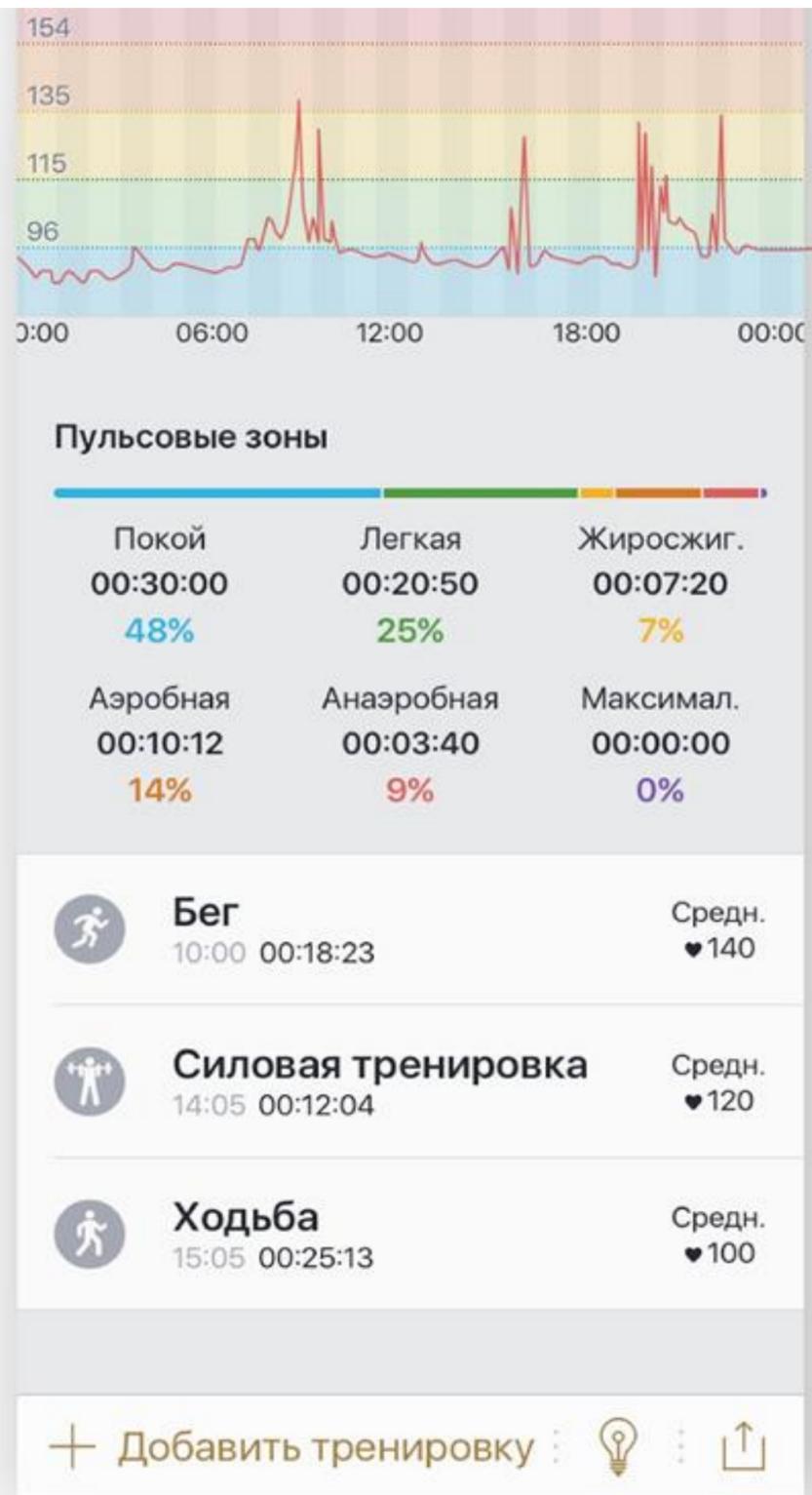
Бодствование	1 500 ккал
Сон	1 500 ккал
Всего	3 000 ккал
Потребление энергии	3 300 ккал
Избыток энергии	300 ккал
Процент энергии	33%
Время активности	00:50
Ходьба	500 ккал
Аэробная ходьба	2 850 шагов
Бег	6 700 шагов
	1 230 шагов

Браслет может оценивать...
если он не был пере...

Потребляемые калории за сутки	Расход калорий в сутки	Разность
	<h1>Пример задания</h1>	

Задание.

- Согласно таблице, определите количество калорий, потребляемых вами за сутки.
- Внесите в таблицу данные о расходе калорий. Сравните данные.
- Сравните калорийность батончика Сникерс (при поступлении калорий) и расход калорий при физической активности
- Рассчитайте время, необходимое на «сжигание» одного батончика Сникерс на беговой дорожке. Какие выводы можно сделать?



Контроль пульса при физических нагрузках

Использование пищевой базы питания

Ананас

6 ломтик (9 см диаметром...)

161 ккал **ДОБАВИТЬ ЗАВТРАК**

12 июня 2015 завтрак

Пищевая ценность

ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	РСК
1%	4%	95%	120%
Жиры	0,4 г		
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

- Пироговы
- 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

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

Чай с сахаром 60 ккал

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

Обед 230 ккал

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

Ужин 0 ккал

Перекусы 0 ккал

← **Продукты питания**

- Бобы и Бобовые
- Закуски
- Макароны, Рис и Лапша
- Мясо

белки
жиры
углеводы
клетчатка
минералы
микроэлементы

СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

16 000 000

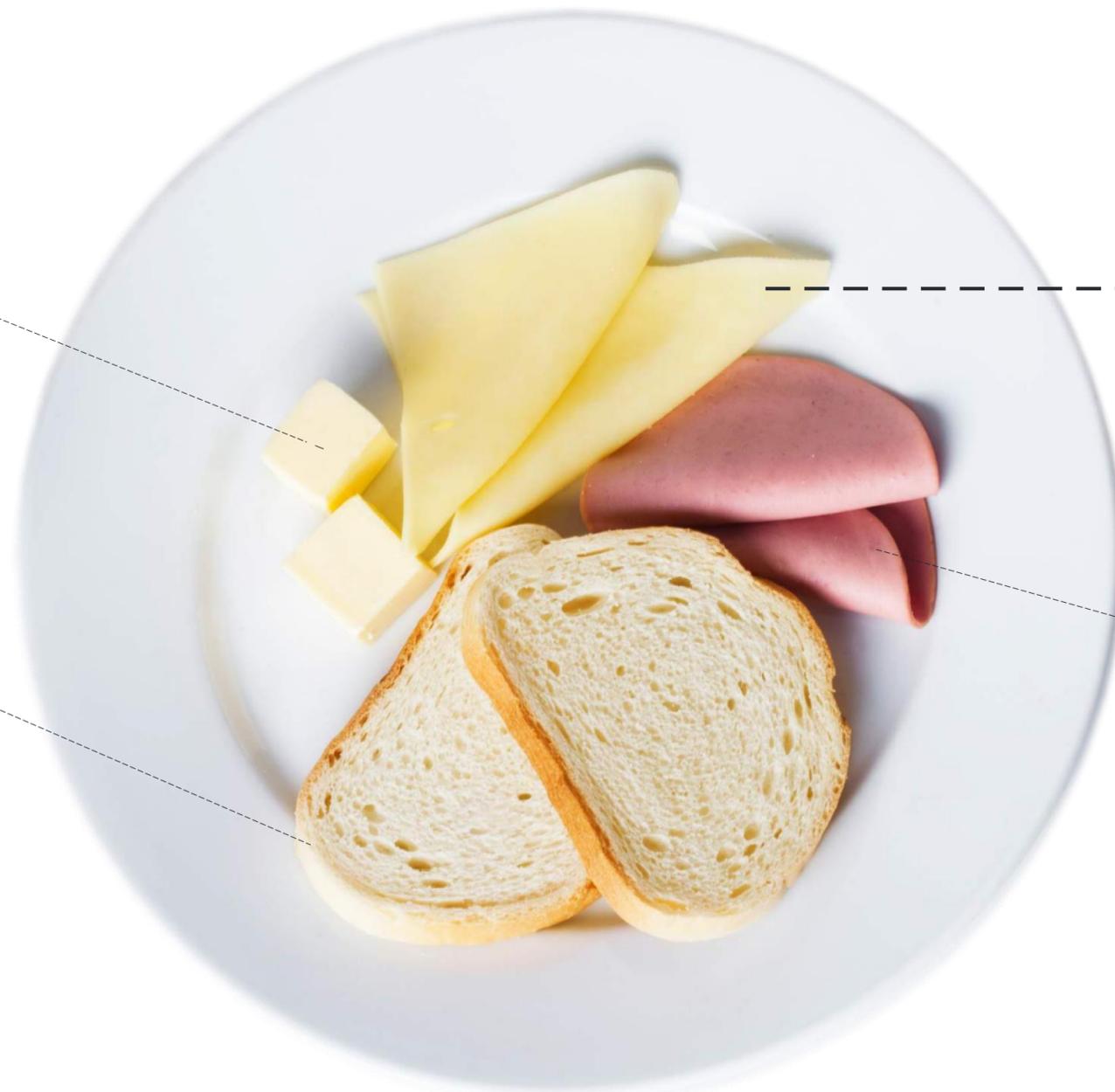
блюд и продуктов питания
в приложении



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 бутербродам:

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.*





Х2 = 679 ккал



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

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;

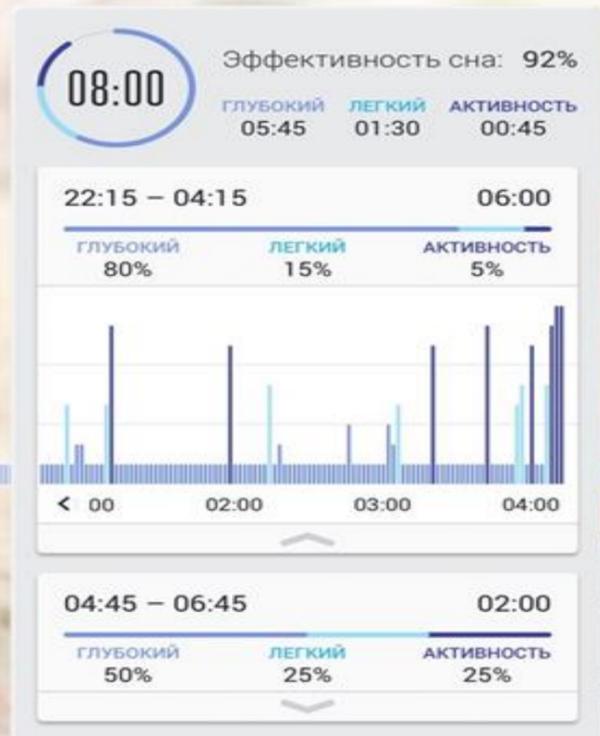
Яйца всмятку или омлет;

Кисломолочные продукты;

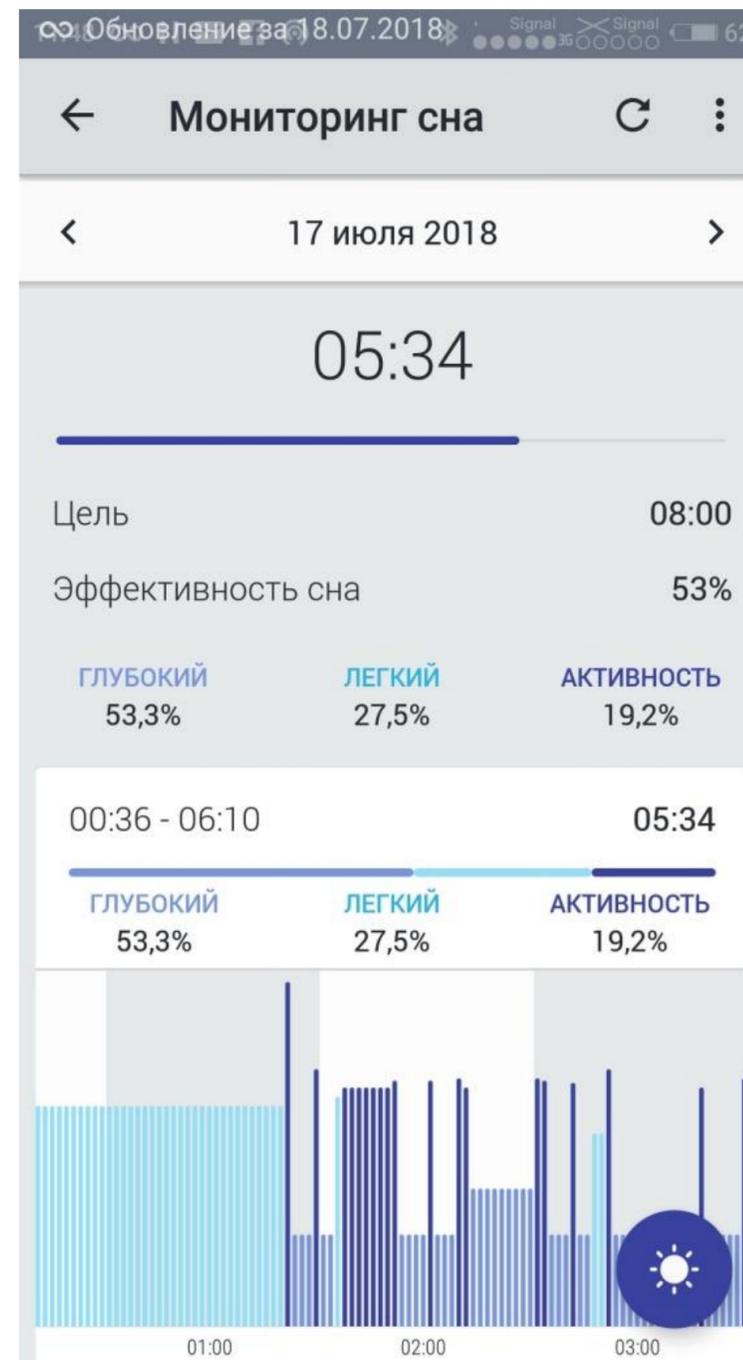
Все ягоды и фрукты (кроме бананов и винограда);

Орехи (не более 40 гр.)

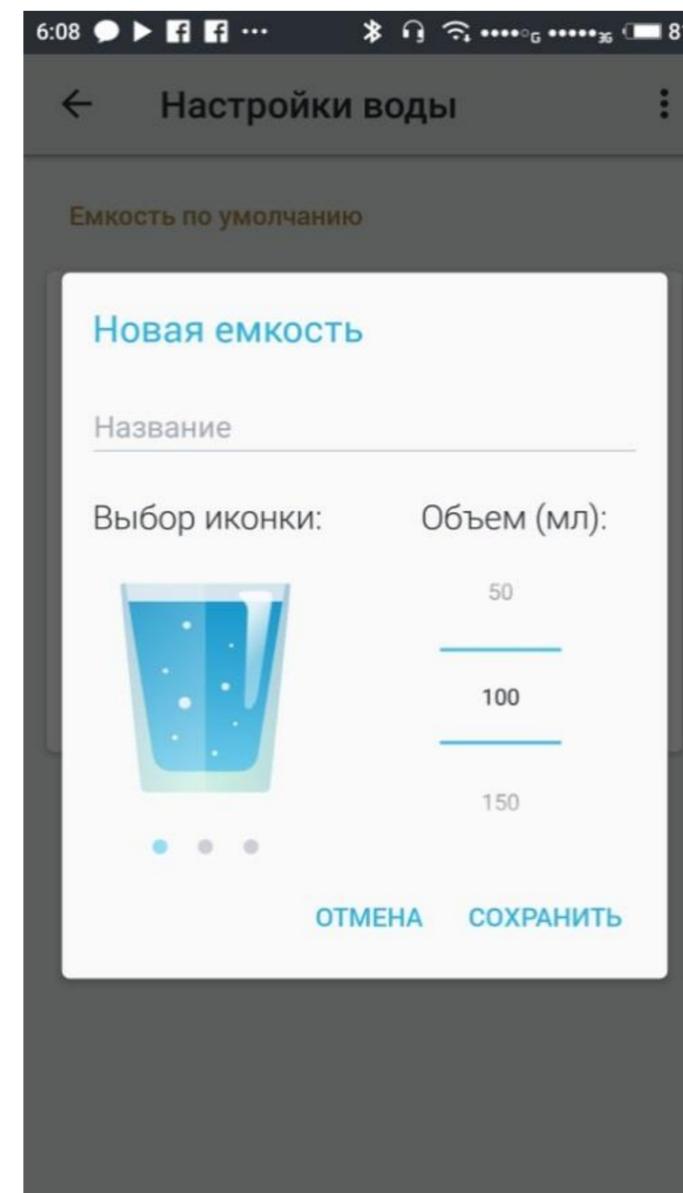
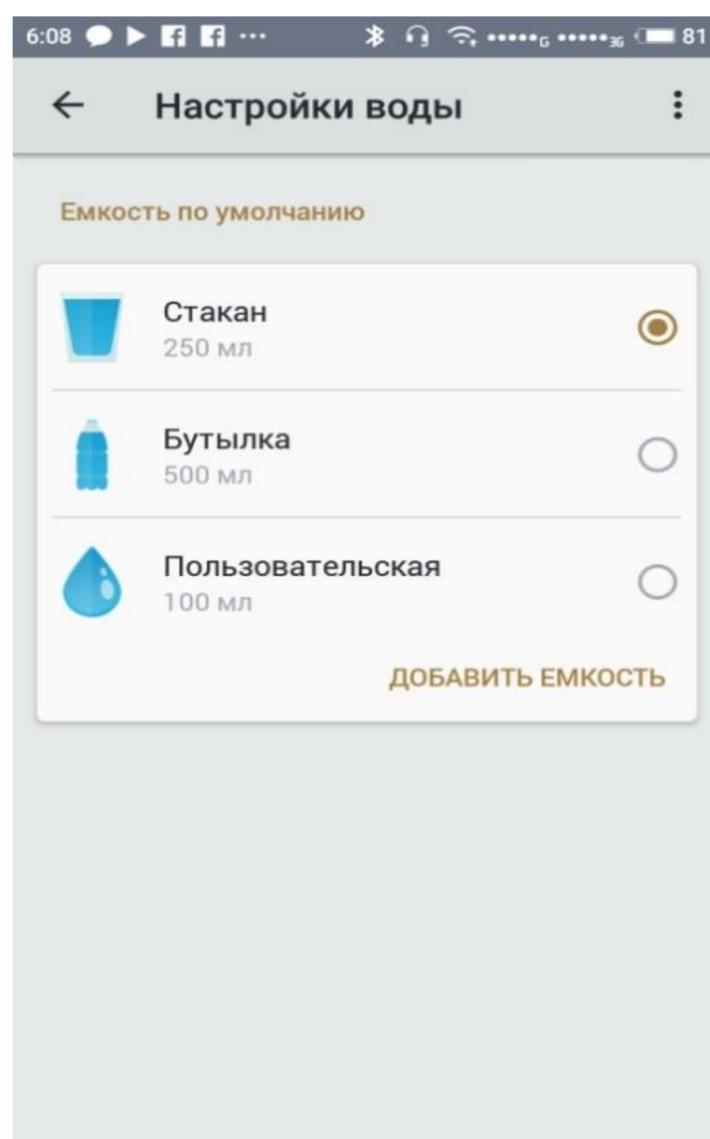
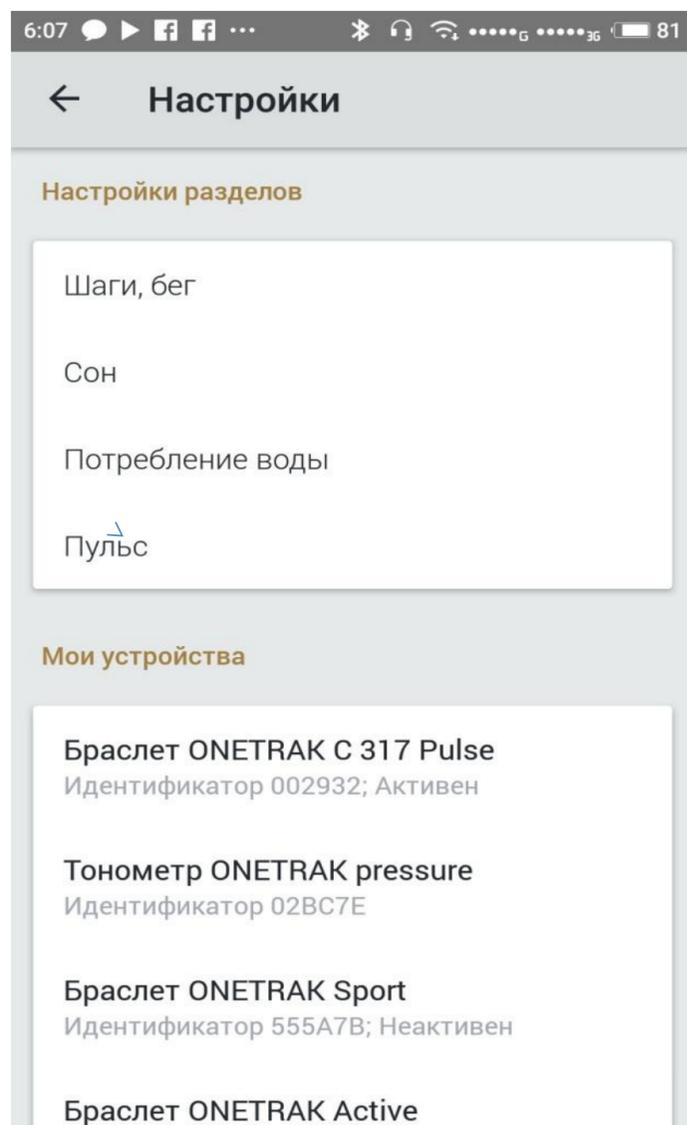
СОН КАК У КОТЕНКА



Анализ качества сна

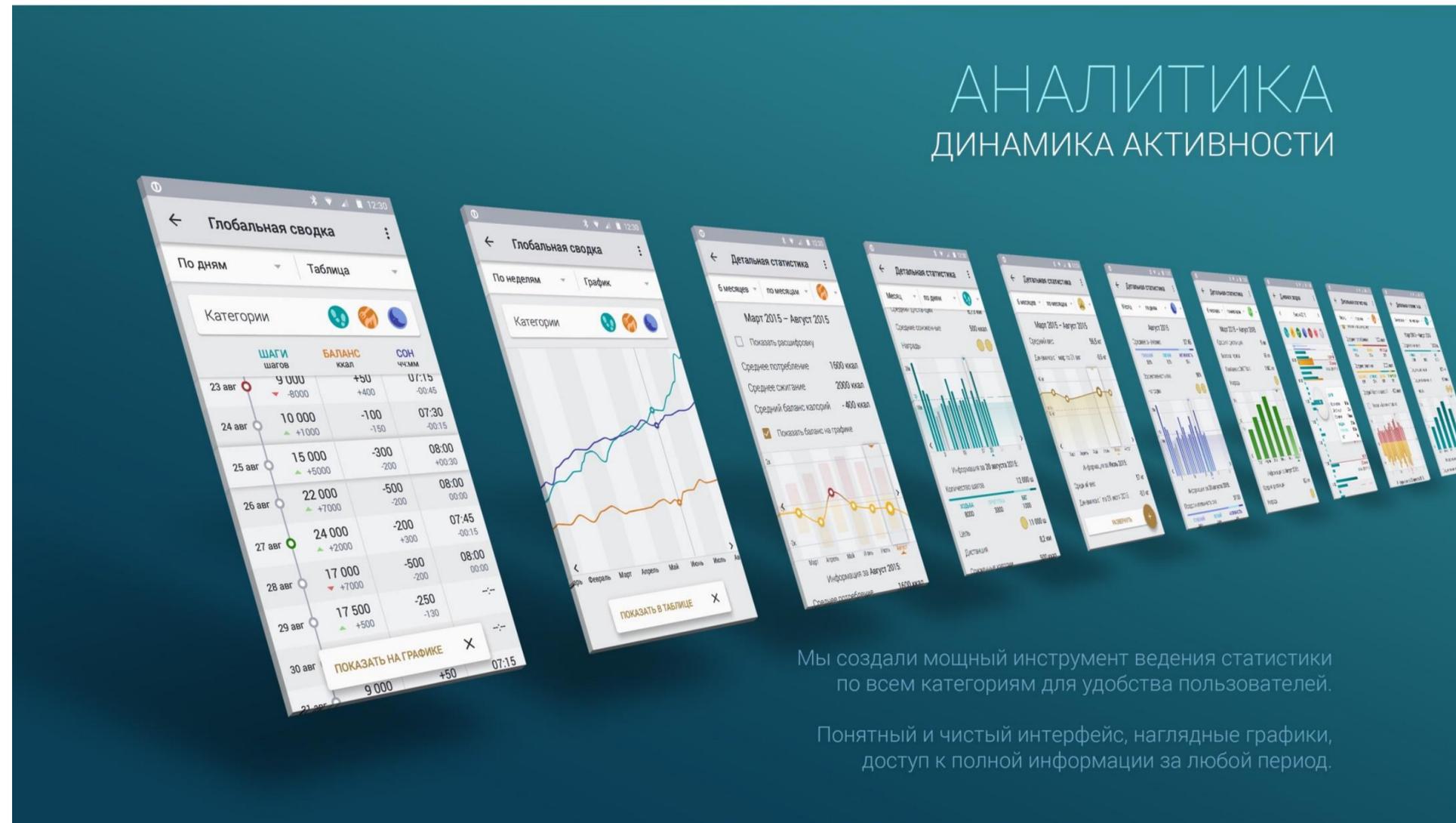


Контроль питьевого режима



Пить чистую питьевую воду

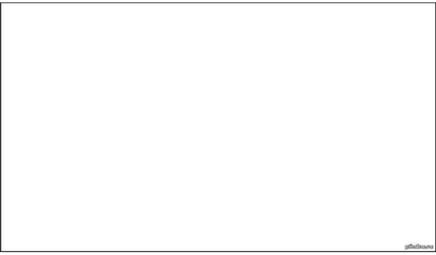
Носимые гаджеты, мобильные IT-технологии, приложения, ПО



- Изучение параметров здоровья
- Статистка активности
- Фазы сна
- Контроль питания
- Контроль веса
- Контроль артериального давления
- Умный будильник
- Профилактика здоровья
- Личная медицинская карта
- Работа с массивами данных

Траектория личного качества жизни:

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

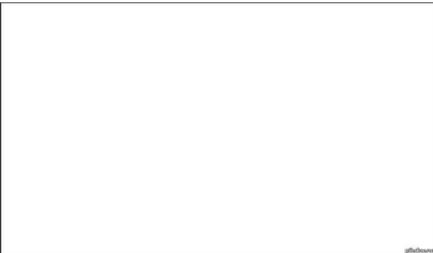


Что получают дети, проходя обучение по курсу Траектория личного качества жизни

- 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:

- Инструмент для воспитания 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;
- 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.

 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» →

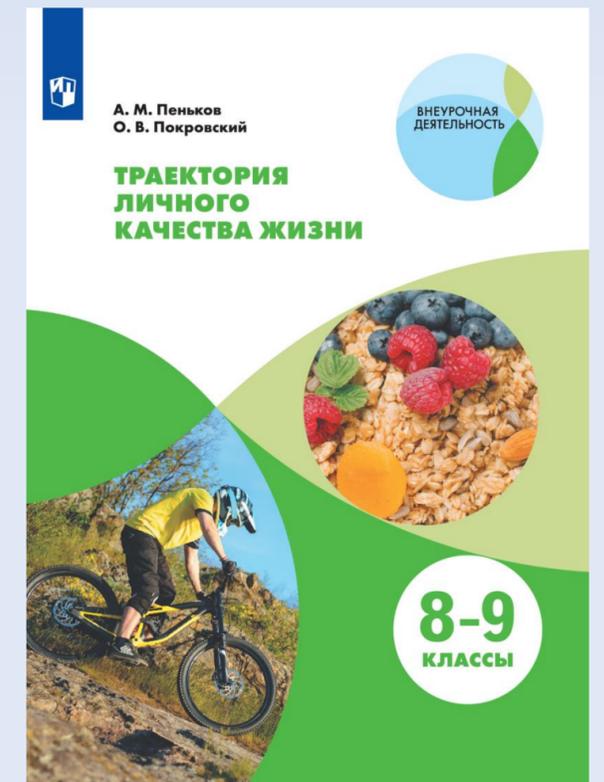
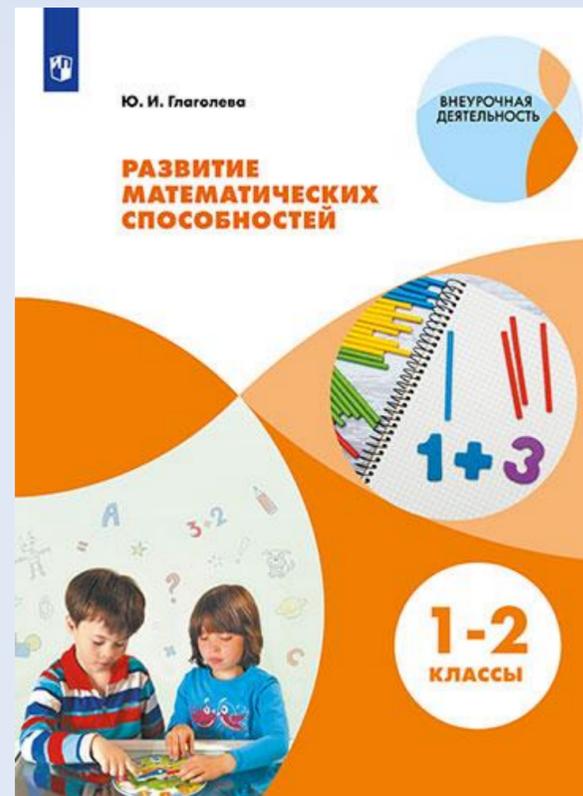
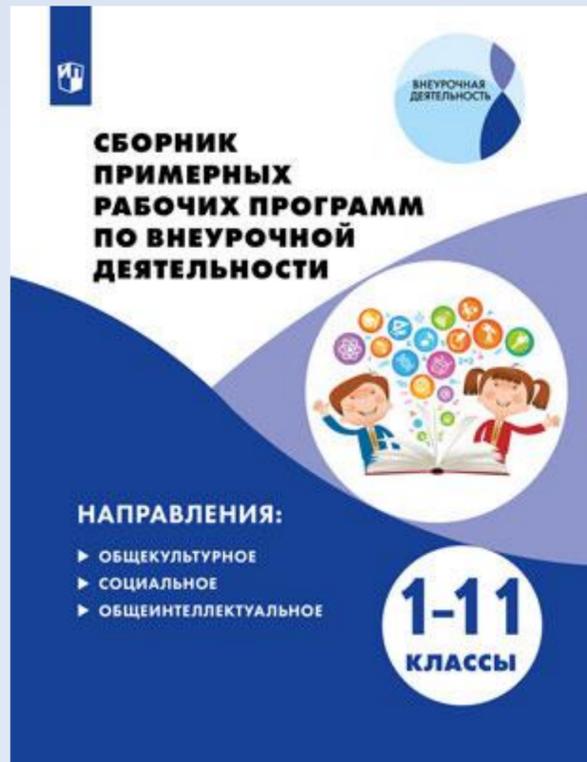
Ведущий вебинара: Ширинян Марина Витальевна, методист Центра лингвистического образования издательства «Просвещение»

Зарегистрироваться

15 февраля, 14:00

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

ПОСОБИЯ СЕРИИ «ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»



Учебное пособие

«Траектория личного качества жизни»

- Инструмент 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;
- Развивает социальную ответственность;
- Повышает цифровую грамотность у школьников;
- Развивает в школах предметные направления, обучающие цифровизации современного мира.

В целях популяризации здорового и активного образа жизни в школах, вузах и лагерях на основе учебного пособия **Траектория Личного Качества Жизни** проводятся следующие мероприятия:

Общеобразовательная программа
«Азбука здоровья»

Дни ГТО

Дни здоровья

Лекции и семинары
по воспитанию ЗОЖ





✉ alexander.penkov99@gmail.com

☎ +79166276193

f www.facebook.com/alexpenkov99

📷 Alex_penkov

 **Александр Пеньков**

Александр Пеньков,
Школа Эффективных бизнес-коммуникаций

