

Школы, способствующие укреплению здоровья (ШСУЗ)



ШСУЗ – благополучие и высокое качество здоровья на всех этапах образования.

Образование в вопросах сохранения здоровья



Учащиеся могут иметь собственные взгляды на здоровье и благополучие



Эффективное использование служб охраны здоровья в школьном контексте



Содействие здоровью и благополучию учащихся и персонала школы



Разработка школьных политик по вопросам здоровья, содействующих здоровью и благополучию

Создание здоровой физической и социальной школьной среды



Формирование действенных связей с семьей и школьным сообществом

Развитие жизненных компетенций

ШСУЗ – это школа, реализующая структурированный и систематический план, нацеленный на улучшение здоровья, благополучия и развития потенциала учащихся, а также педагогического персонала.



ПРОЕКТ «ШКОЛЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ»

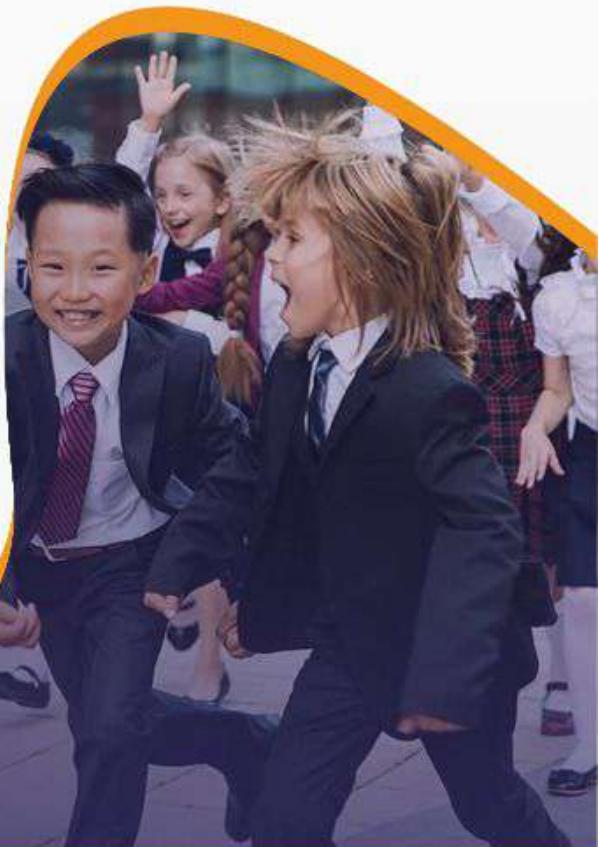
Школы, содействующие укреплению здоровья (ШСУЗ)

Содействие укреплению здоровья в условиях школы – это любая деятельность, направленная на улучшение и / или сохранение здоровья всего школьного сообщества.

**Какие
вопросы
включает
в себя
ШСУЗ:**

- Комплексное санитарное просвещение;
- Улучшение санитарно-гигиенического состояния школы;
- Физическая активность;
- Рациональное питание;
- Эмоциональный и климат в школе;
- Психологическое консультирование и социальные услуги;
- Оздоровление сотрудников школы;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Школьная медицина;

ШСУЗ – это вклад как в образование так и в здоровье, и каждый член школьного сообщества должен пользоваться возможностью обучаться и работать в школе способствующей укреплению здоровья!





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ РАЦИОНА ТРАНСЖИРОВ

Трансжиры промышленного производства – это ненужные токсичные химические вещества, которые часто встречаются в сладких хлебобулочных изделиях и изделиях жареных во фритюре.

Они **не являются продуктами здорового питания** и могут привести к развитию многих серьезных хронических заболеваний.

Опасность для здоровья:

Трансжиры способствуют появлению холестериновых бляшек, которые закупоривают артерии и тем самым способствуют повышению риска развития гипертонии, инсульта и ишемической болезни сердца.

В каких продуктах присутствуют трансжиры:

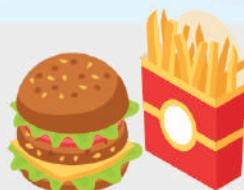


Кондитерские изделия,
сдобная выпечка



Мясные и рыбные
полуфабрикаты

Картофель фри, наггетсы,
чебуреки и другие изделия
фаст-фуда, мороженое



Кетчуп,
майонез,
соусы

Попкорн
и чипсы



Сухие смеси для приготовления
супов, кремов, блинов,
кондитерских изделий



• К сожалению, на этикетках продуктов питания не всегда указывается
информация о том, содержат ли они трансжиры

Профилактика:

- Постарайтесь максимально исключить употребление полуфабрикатов и готовых продуктов питания.
- Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, таким как фрукты, овощи, цельные зерна, орехи, не жирная белковая пища(курица, рыба, фасоль, бобовые, чечевица и т.д.).

**ОТКАЗ ОТ ТРАНСЖИРОВ МОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
И ЖИЗНЬ У ВАС И ВАШИХ ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ.**

ПРОПАГАНДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Здоровое, сбалансированное питание является важной частью поддержания хорошего здоровья и может помочь вам чувствовать себя наилучшим образом.

- Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов

- Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис)

- Избегайте употребление продуктов, содержащих максимальное количество транс-жиров

- Употребляйте больше овощей и фруктов



- Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты
- Пейте достаточное количество жидкости



Избыток насыщенных жиров может увеличить уровень холестерина в крови, что повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Регулярное употребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара повышает риск ожирения, сахарного диабета и зубного кариеса.



Употребление большого количества соли может привести к повышению вашего кровяного давления, что увеличивает риск сердечных заболеваний или инсульта. Рекомендуемая ВОЗ суточная норма употребления соли 5 грамм.

Формирование здорового образа жизни у подростков



Правильное питание, физическая активность и в целом здоровый образ жизни являются залогом крепкого здоровья в детском и подростковом возрасте. Выбор здорового образа жизни сохраняет наше здоровье на долгие годы во взрослой жизни.



Положительный пример взрослых (родителей, учителей, тренеров и т.д.) в плане питания и регулярной физической активности играет важную роль в профилактике хронических заболеваний у детей. Подавайте пример здорового образа жизни детям и подросткам!



Дети и подростки особенно нуждаются в защите от маркетинга и рекламы табачной продукции, алкоголя и вредных для здоровья пищевых продуктов, и напитков. Воздействие недобросовестного маркетинга повышает вероятность того, что молодые люди сделают неправильный выбор.



ПРОФИЛАКТИКА

→ Детям и подросткам рекомендуется уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой. Это может быть что угодно - от активных игр во дворе до занятий спортом.

→ Рекомендуется уделять **минимум 3 раза в неделю** время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему.

→ Рекомендуется придерживаться более правильного питания: употреблять не менее 400 г (5 порций) овощей и фруктов в день и сократить потребление продуктов питания, подвергшихся глубокой переработке.

→ Рекомендуется употреблять больше воды.

→ Рекомендуется избегать потребление пищевых продуктов с высоким содержанием сахаров (включая подслащенные напитки), трансжиров и соли.

→ Следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно перед экраном в развлекательных целях.

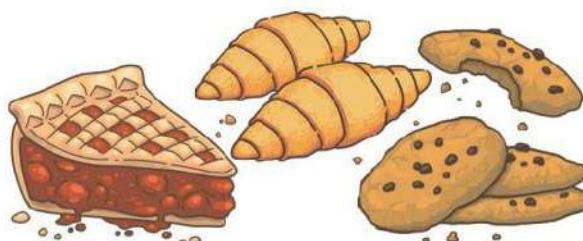
→ Откажитесь от курения и вейпинга. Любое употребление табака молодыми людьми - курительного, бездымного или электронного - небезопасно. В табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, из которых по меньшей мере 250 наносят вред здоровью, а не менее 69 — являются известными канцерогенами. Использование электронных сигарет в молодежной среде сопряжено с риском никотиновой зависимости. Употребление никотина детьми и подростками пагубно сказывается на развитии головного мозга, порождая долгосрочные последствия для его дальнейшего функционирования и потенциально приводя к нарушениям обучаемости и тревожным расстройствам.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ РАЦИОНА ТРАНСЖИРОВ



ТРАНСЖИРИЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА – это ненужные токсичные химические вещества, которые часто встречаются в сладких хлебопекарных изделиях и изделиях, жаренных во фритюре.

Они не входят в состав здорового питания и могут привести к развитию многих серьезных хронических заболеваний. Отказ от трансжиров может сохранить здоровье и жизнь у вас и ваших друзей и близких.



Опасность для здоровья

- Трансжиры способствуют появлению холестериновых бляшек, которые закупоривают артерии и тем самым способствуют повышению риска развития гипертонии, инсульта и ишемической болезни сердца.
- Имеются также данные, свидетельствующие о том, что потребление трансжиров приводит к развитию сахарного диабета, и даже болезни Альцгеймера и рака молочной железы.
- Во всем мире употребление продуктов, которые содержат трансжиры, ежегодно уносит более 500 000 жизней - одна смерть каждую секунду.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ПРИСУТСТВУЮТ ТРАНСЖИРИЫ:



- Попкорн и чипсы;
- Кетчуп, майонез, соусы;
- Мясные и рыбные полуфабрикаты;
- Картофель фри, наггетсы, чебуреки и другие изделия фаст-фуда, мороженое;
- Кондитерские изделия, сдобная выпечка;
- Сухие смеси для приготовления супов, соусов, кремов, блинов, кондитерских изделий.



К СОЖАЛЕНИЮ, НА ЭТИКЕТКАХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НЕ ВСЕГДА УКАЗЫВАЕТСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, СОДЕРЖАТ ЛИ ОНИ ТРАНСЖИРИЫ.

ПРОФИЛАКТИКА



- Постарайтесь максимально исключить употребление полуфабрикатов и готовых продуктов питания.
- Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, таким как фрукты, овощи, цельное зерно, орехи, нежирную белковую пищу (курица, рыба, фасоль, бобовые, чечевица и т.д.).
- Расскажите своим родным и близким о вреде трансжиров.



Профилактика потребления энергетических напитков



ЭНЕРГЕТИКИ – это напитки, которые вызывают временный прилив сил и возбуждение нервной системы, действие энергетических напитков сохраняется 3-4 часа.

ПЕРЕДОЗИРОВКА КОФЕИНА вызывает тошноту и рвоту, учащённое сердцебиение, судороги, высокое кровяное давление, а в некоторых случаях даже смерть. Частое употребление приводит к диабету второго типа, ухудшает здоровье зубов, грозит ожирением, неврологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями, к образованию камней в почках, а также к проблемам с костями остеопорозу.



Влияние энергетических напитков на здоровье:



Энергетические напитки приводят к повышению артериального давления, спазму сосудов головного мозга, нарушению сердечного ритма.



Наблюдается ряд побочных действий после окончания действия напитка: усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.



При злоупотреблении энергетиками дозы кофеина приводят к серьезным проблемам с сердцем, а его комбинация с углекислым газом и сахаром опасна для желудка и печени.



Так как все напитки содержат кофеин, а кофеин является наркотическим веществом, то они вызывают привыкание и истощает нервную систему.



После употребления энергетического напитка повышается артериальное давление, общий уровень сахара в крови.



Все энергетические напитки высококалорийны, т.е. в том числе способствуют накоплению излишнего веса.



Поскольку сам напиток не насыщен энергией, за счет содержащегося в нем кофеина он отнимает энергию у самого организма.



Любые энергетические напитки противопоказано пить детям.





О ВРЕДЕ САХАРОСОДЕРЖАНИХ НАПИТКОВ

Факты о сахаросодержащих напитках (ССН):

- ССН содержат свободные сахара
- ССН – это пустые калории, которые не несут пользы для организма
- ССН потребляются быстро и в больших количествах
- ССН ведут к нездоровому набору веса и повышенному риску ожирения, сахарного диабета, болезням сердца, зубному кариесу, мышечно-скелетным повреждениям, некоторым видам рака

Для сохранения здоровья рекомендуется:



- Поддерживать сниженное потребление свободных сахаров на протяжении жизни.
- Сократить потребление свободных сахаров до <10% от общего потребления калорий.
- Обращать внимание на информацию о пищевой ценности на этикетке.

• Вместо ССН пить обычную воду, а для вкуса добавлять в неё фрукты или овощи.

• Родителям необходимо следить за потреблением детьми сладких напитков, так как дети и подростки потребляют их в большем количестве.



ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА



Избыток сахара в рационе питания может привести к ожирению, сахарному диабету и заболеваниям сердца.

Согласно рекомендациям ВОЗ, суточная норма потребления сахара составляет 5 % от общей калорийности рациона, что эквивалентно примерно 25 граммам (около 6 чайных ложек) сахара в день для взрослого человека с нормальным индексом массы тела (ИМТ).

Меры профилактики избыточного потребления сахара:



- Внимательно изучайте этикетки и выбирайте продукты с низким содержанием сахара или без него.
- Соки, сладкие газированные содержат 40 г., т.е. 10 ч.л., а энергетические напитки содержат большое количество сахара, **заменяйте их на воду**, газированную воду с натуральным вкусом или низкокалорийные напитки.

• Вместо конфет и других сладостей на основе добавленного сахара **употребляйте фрукты**, которые содержат естественные сахара и полезные питательные вещества.



• Вместо десертов и сладостей, включая сухофрукты или цукаты, **употребляйте свежие или замороженные фрукты**, ягоды, орехи.

• Утоляйте жажду чистой водой, а не сладкими напитками и соками.

• **Ограничите употребление** слишком сладких фруктов (бананы, виноград).

• Откажитесь от фабричных соусов, например, одна столовая ложка кетчупа содержит около 4 г (примерно одну чайную ложку) сахара.



• При приготовлении выпечки дома, **используйте натуральные ингредиенты** и уменьшайте количество добавляемого сахара или его заменителей, что позволяет контролировать содержание сахара в выпечках.



- **Отслеживайте, сколько сахара вы потребляете** ежедневно, и постепенно снижайте его количество, если это необходимо.
- Если у вас есть проблемы с контролем потребления сахара или вы обеспокоены своим здоровьем, **обратитесь к врачу или диетологу** для консультации и разработки индивидуального плана.

МЕНЬШЕ САХАРА - БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ!!!

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ПОТРЕБЛЕНИИ ПОДСЛАЩЕННЫХ НАПИТКОВ



Многие самые привычные нам напитки с добавлением сахара, содержат пустые калории, практически не имеющие питательной ценности. **Потребление таких напитков может иметь серьезные последствия для здоровья!**



К ПОДСЛАЩЕННЫМ НАПИТКАМ ОТНОСЯТСЯ:
газированные и негазированные безалкогольные напитки, фруктовые/овощные соки, жидкие и сухие концентраты, ароматизированная вода или молоко, энергетические и спортивные напитки, подслащенные чаи и кофе.

Рекомендуется свести суточное потребление свободных сахаров до уровня менее 10% от общего количества потребляемой энергии, а чтобы обеспечить дополнительную пользу для здоровья, снизить его до уровня менее 5%.



Чрезмерное потребление подслащенных сахаром напитков повышает риск развития:



Ожирения и метаболического синдрома;



Сахарного диабета 2 типа;



Гипертонии;



Сердечно-сосудистых заболеваний;



Кариеса зубов.

ПРОПАГАНДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ!

Здоровое питание и активный образ жизни для детей.



Каковы причины избыточного веса и ожирения у детей?

- НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СТРЕСС И НЕГАТИВНЫЕ СИТУАЦИИ
- МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ГИПОДИНАМИЯ)



Профилактика:



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

сбалансированность пищевого рациона по питательным веществам



АКТИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

ведение здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом, игры на свежем воздухе



ХОРОШИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

устранение стресса и негативных эмоций, налаживание режима сна и отдыха

Родители должны приучить ребенка к ведению здорового образа жизни!
Положительный пример родителей – обязательное условие для успешной борьбы с лишним весом детей!

Профилактика подросткового ожирения



Избыточная масса тела и ожирение являются **подтвержденными факторами риска для целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ)**, включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Люди с избыточным весом могут страдать от функциональных ограничений и испытывать проблемы психологического характера.



Детское ожирение приводит к целому ряду серьезных нарушений здоровья и **последствий для социальной жизни** в детстве, а также ассоциируется с более высоким риском преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте.



У детей и подростков в **связи со снижением уровня физической активности увеличивается степень ожирения** (происходит набор веса), ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физическое состояние, эмоциональное/социально ориентированное поведение, а также сокращается продолжительность сна.

ПРОФИЛАКТИКА



Детям и подросткам рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно перед экраном в развлекательных целях.



Дети и подростки должны уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день, в основном с аэробной нагрузкой. Это может быть что угодно - от активных игр во дворе до занятий спортом.



Аэробные физические нагрузки высокой интенсивности, а также упражнения, укрепляющие скелетно-мышечную систему, должны включаться в тренировочный процесс не менее 3 дней в неделю.



Рекомендуется придерживаться более здорового питания: ежедневно съедать не менее 400 г или пяти порций, фруктов и овощей.



Рекомендуется употреблять больше воды.



Рекомендуется избегать потребление пищевых продуктов с высоким содержанием сахара (включая подслащенные напитки) и соли.



Положительный пример взрослых (родителей, учителей, тренеров и т.д.) играет важную роль в формировании у детей здоровых привычек. Это поможет предотвратить ожирение, диабет и другие заболевания у детей. Следите за своим здоровьем, ведите здоровый образ жизни сами — **ВАШИ ДЕТИ БЕРУТ С ВАС ПРИМЕР!**

