

Поради для класних керівників закладів загальної середньої освіти

«Бути здоровими – це...»

(напрямок виховної роботи – формування здорового способу життя)

«Ми їмо, щоб жити, але не живемо, щоб їсти»

1). Дотримуйтеся принципу ТЗХ (тарілка здорового харчування).

Овочі та фрукти повинні становити основну частину прийому їжі – $\frac{1}{2}$ тарілки. Забезпечте різноманітність кольору і виду їжі. І пам'ятайте, що картопля не вважається овочем у «Тарілці здорового харчування» через негативний вплив на рівень цукру в крові.

Віддавайте перевагу цілюзерновим продуктам – $\frac{1}{4}$ тарілки: цільні та неочищені зернові – ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них. Наприклад, макарони з твердих сортів пшениці корисніші, ніж білий хліб, білий рис і інші очищені зерна.

Сила білка – $\frac{1}{4}$ тарілки. Риба, курка, квасоля, горіхи – здорові та різноманітні джерела білка. Їх можна додати в салат, і вони добре поєднуються з овочами. Обмежте споживання червоного м'яса і уникайте переробленого, як бекон і сосиски.

Корисні рослинні олії – в помірній кількості. Обирайте корисні рослинні олії, як-от оливкова, рапсова, кукурудзяна, соняшникова, арахісова та інші. Уникайте частково гідрогенізованих олій, які містять шкідливі трансжири. Пам'ятайте, що знижена жирність не завжди означає користь.

Щоб розпочати використовувати «Тарілку здорового харчування», слід візуально поділити тарілку на чотири частини. Заповнювати тарілку варто таким чином, щоб кожную частину займала певна група продуктів: білкові страви, зернові, фрукти та овочі.

Фрукти можна вживати як десерт або окремий прийом їжі. Не обов'язково розміщувати їх на тарілці. Головне не забувати про споживання фруктів у достатній кількості.

2). Снідайте правильно.

Більшість людей відчують зранку лише знесилення та лінь. Справа у сніданку. Точніше неправильному сніданку або його відсутності. Найкраще у цей період дня вживати продукти, багаті білком і клітковиною, наприклад, кисломолочний сир з овочами чи фруктами, омлет чи салат з авокадо, яйця з овочевим салатом та інше. Сніданок особливо важливий для активних людей, яким потрібно багато енергії, вітамінів і мінералів. Він найважливіший і найнеобхідніший прийом їжі. Сніданок заряджає енергією, пробуджує організм та покращує настрій.

3). Пийте свою норму води.

Адже вона зволожує, покращує травлення, допомагає зменшити вагу, нормалізує обмінні процеси в організмі, стимулює роботу мозку і підвищує еластичність судин, достатнє вживання води знижує розвиток серцево-судинних захворювань, знімає головний біль, покращує стан шкіри, нігтів та волосся, надаючи їм здоровий вигляд.

4). Не будьте залежними від міфів.

Свобода руху – коли ваше тіло наповнене енергією, ти можеш танцювати, бігати, грати з онуками без втоми чи болю в колінах.

Свобода здорового способу життя – здорове харчування дає вам силу вибирати активність замість пасивності, здоров'я замість недуг.

Свобода вибору – вибирати найкориснішу їжу, яка живить твоє тіло та душу, а не лише заповнює порожнечу.

Свобода бути здоровим у дорослому віці – уявіть себе енергійними та міцними, незалежно від того, скільки вам років.

Свобода від зайвих кілограмів – знайти радість у здоровому тілі з правильною вагою.

Не дозволяйте міфам обмежувати ваші можливості. Будьте господарями свого здоров'я та благополуччя.

5). Хочете бути здоровими – обирайте корисне:

Коли потребуєте енергії вибирайте фрукти, а не солодощі. Фрукти також можуть швидко підбадьорити, оскільки вони містять природній цукор – фруктозу (хоча не так багато, як цукерки, після споживання яких рівень цукру швидше падає). Продукти, багаті вітаміном С, наприклад апельсини, допомагають організму використовувати жир в якості джерела енергії;

Хочете перекусити перед тренуванням підживляйтеся здоровими вуглеводами. Хорошим вибором є цільнозернові пластівці, пшеничні тости, макарони, гречка та коричневий рис. Ще одним здоровим варіантом є багаті клітковиною фрукти та овочі. Однак краще уникати продуктів з високим вмістом білка, який довше перетравлюється. Якщо ви зголодніли за 5-10 хвилин до тренування, з'їжте банан або яблуко.

Якщо зголодніли після тренування постарайтеся з'їсти продукти, що містять білки та вуглеводи. Це допоможе м'язам відновитися. Наприклад, сендвіч з індичкою та овочами, йогурт і фрукти або смузі із корисними інгредієнтами. І, звичайно, пийте воду, щоб поповнити рідину, яку втратили з потом.

Коли відчуваєте спрагу – вода є очевидним вибором. Можна скуштувати й овочі та фрукти, насичені водою, серед них – кавун, салат айсберг, селера, огірок, полуниця, цукіні та цвітна капуста.

Прагнете зберігати спокій – їжте продукти багаті цинком. Мікроелемент цинк сприяє зниженню тривожності. Хорошими його джерелами є кеш'ю, яечні жовтки та устриці. Порція лосося також є гарним вибором. Риба багата Омега-3 жирними кислотами, які, згідно з результатами досліджень, можуть полегшити наслідки стресу. Пробиотики, які містяться в таких продуктах, як ферментовані молочні продукти та квашена капуста, зменшують соціальну тривогу.

Коли матимете напружений день – їжте складні вуглеводи. Дослідження демонструють, що складні вуглеводи, зокрема овес, підвищують рівень серотоніну в мозку, що покращує стресостійкість.

Відчуваєте здуття живота – спробуйте протягом одного-двох тижнів вживати молочні продукти без лактози, щоб перевірити, чи це сприятиме полегшенню здуття. Намагайтеся вживати фрукти і ягоди маленькими порціями (50-70 грамів на один прийом). Результати одного дослідження продемонстрували, що щоденне вживання банана зменшує дискомфорт у деяких жінок. Спробуйте ківі. Дослідники виявили, що цей фрукт полегшив симптоми та покращив травлення у людей із синдромом подразненого кишечника.

Прагнете чистішої шкіри – обмежте вживання жирної їжі та шоколаду. Вважається, що жирна їжа та шоколад викликають прищі. Зв'язок між харчуванням і станом шкіри складний та комплексний і їжа дійсно впливає на стан шкіри. Деякі дослідження показують, що харчування, багате продуктами з низьким глікемічним індексом, допомагає при акне. Додайте до меню більше свіжих овочів, бобових та цільнозернових продуктів.

6). Подумайте про правильні перекуси заздалегідь.

Протягом дня ми повинні вчасно харчуватися: основні прийоми їжі та перекуси. Адже головне завдання перекусу – дати організму деяку кількість енергії, якої буде достатньо, щоб дочекатися обіду або вечері. Важливо, щоб перекус був правильний. Кава з печивом чи цукерками також перекус, але він приносить шкоду здоров'ю та вашій фігурі. Розумні перекуси – це білок, клітковина і мінімум вуглеводів. Сюди відносимо такі: овочеві палички з сиром чи гумусом, свіжі чи сушені фрукти, горіхи і насіння, натуральний йогурт (без наповнювачів), салати з овочів та сиром, домашні злакові батончики чи енергетичні кульки, сир з овочами або фруктами та інше.

7). Приділяйте час фізичній активності.

Обирайте фізичну активність «собі під силу». Можна відвідати басейн чи розпочати комплекс вправ вдома. Користь буде тоді, коли виконувати їх впродовж 40 хвилин. Можна ходити пішки протягом години – це також

принесе користь вашому організму. Фізична активність корисна тим, що знижує ризики розвитку неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, рак і діабет; зменшує симптоми тривожності і депресії; покращує когнітивні здібності; забезпечує здоровий розвиток дітей та учнівської молоді.

8). Зареєструйтеся та пройдіть навчання онлайн-курсу «4 кроки до здорового харчування»

Мета курсу – показати підліткам та їхнім батькам, як за чотири прості кроки змінити власне харчування, щоб краще почуватися і ставати здоровішими щодня. Команда фахівців намагалася зробити курс максимально цікавим, насиченим та практичним. Результат буде залежати від вас: наскільки ви зможете впровадити отримані знання у щоденне життя. В онлайн-курсі «4 кроки до здорового харчування» зібрано поради найкращих українських експертів: дієтологів, гастроентерологів, нутриціологів, терапевтів і психологів. За 4 тижні ви опануєте засади здорового харчування, які зможете застосовувати щодня. Більше жодних міфів! Настав час харчуватись правильно!

9). Дотримуйтеся режиму сну.

Сон – основна складова здорового життя. Дорослі мають регулярно спати 7 або більше годин на добу. Декому, зокрема молодим людям та людям із хронічними захворюваннями, необхідно навіть більше – 9 годин сну на добу. Лише невеликій кількості людей достатньо спати менше ніж 6 годин на добу. Це зумовлено генетичними факторами.

Рекомендаційна кількість годин сну на добу: діти шкільного віку (6-12 років) – 9-12 годин, підлітки (12-18 років) – 8-10 годин, дорослі (18-60 років) – 7 або більше годин (за даними МОЗ України). Якщо ви спатимете менше ніж 7 годин на добу, то підвищите ризик розвитку хронічних захворювань, зокрема: діабету, серцево-судинних захворювань, інсульту, високого кров'яного тиску, збільшення ваги та ожиріння, порушення імунної системи, погіршення психічного здоров'я, депресії. Також недостатня кількість сну може вплинути на вашу здатність прийняття рішень, збільшити ризик виникнення аварій на дорозі, призвести до помилок.

10). Відмовтеся від шкідливих звичок.

Паління та вживання алкоголю можуть негативно впливати на здоров'я. Відмова від цих звичок або їх обмеження – важливий крок до збереження доброго самопочуття. Куріння може спровокувати астму та хвороби дихальних шляхів, коронарну хворобу серця, інфаркт, інсульт, захворювання судин, аневризму аорти. Куріння також може стати причиною онкологічних захворювань. Онкологи стверджують, що куріння скорочує тривалість життя чоловіків приблизно на 12 років, а у жінок – на 11 років, при чому скорочення

тривалості життя прямо залежить від того, з якого віку та як довго людина палить.

Алкоголь – це токсична речовина. І хоча людина є одним із небагатьох ссавців, які в ході еволюції навчилися метаболізувати алкоголь, корисною для нас ця сполука аж ніяк не стала. За інформацією від Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вживання алкоголю є основною причиною понад 200 різних загрозливих станів та травм, такі як: хвороб печінки, онкологічних захворювань, серцево-судинних захворювань, депресивних і тривожних розладів, захворювань шлунково-кишкового тракту, когнітивних порушень тощо. Існує хибне уявлення, що вживання алкоголю може бути хорошим способом зняти стрес, але це зовсім не так. Вживання алкоголю у таких ситуаціях становить додаткову загрозу як вашому життю й здоров'ю, так і життю тих, хто поруч. Чому не варто вживати алкоголь:

- Алкоголь погіршує здатність міркувати логічно, а отже ви можете недооцінити ситуацію, а як результат не мати змоги швидко та адекватно реагувати на події та приймати правильні рішення.
- Безпечної дози алкоголю не існує. Кожен грам спожитого алкогольного напою, в тому числі слабоалкогольного, негативно впливає на здоров'я.
- Алкогольні напої не є антистресом. Навпаки, споживання алкоголю може призвести до підвищення рівня тривожності, агресивності та втрати самоконтролю, а отже, здійснює негативний вплив на психологічний добробут.
- Алкоголь та психотравматичні події не є сумісними! Найкращий спосіб їх пережити – звернутися до фахівця, а не зловживати алкогольними напоями.
- Вживання міцних напоїв підвищує ризик нещасних випадків, травматизму й загострення хронічних захворювань.
- Під час війни, коли доступ до ліків обмежений та існують проблеми з доступом до лікаря, варто мінімізувати будь-які випадки, які можуть потребувати медичної допомоги. Не варто ризикувати власним життям й здоров'ям та наражати на небезпеку інших.

11). Спробуйте що-небудь, чого ніколи раніше не пробували.

Наше тіло і мозок вимагає стимуляції, щоб залишатися здоровими. Якщо ви робите одне і те ж кожен день, або виконуєте однаковий набір дій на кожних вихідних, ви серйозно обмежуєте свій ріст. Запишіться в секцію бойових мистецтв. Відвідайте тренування з йоги. Спробуйте біг по пересіченій місцевості. Візьміть на прокат гірський велосипед і Дослідіть відомі стежки в лісі з нового боку. Послухайте який-небудь новий напрямок в музиці. Прочитайте інший тип книги. Дослідіть ту вулицю, по якій ви ходите щодня, але поняття не маєте, куди вона веде.

12). Частіше смійтеся. Так само, як і глибокий вдих, сміх – відмінний борець зі стресом. Наука довела, що сміх може навіть потенційно фізично зцілювати організм. Це чисте вираження радості і щастя. Навіть якщо вам нема з ким посміятися, спробуйте самі. Це просто чудово!

13). Глибоко дихайте. Глибокий вдих поставляє достатньо кисню в організм, заспокоює м'язи і знімає стрес. Це те, що ви можете робити завжди і скрізь. Протягом дня намагайтеся зробити глибокий вдих, як тільки ви відчуєте перші ознаки втоми. Боріться зі стресом за допомогою кисню!

14). Побудьте на сонці. У сонця є всі цілющі властивості. Так, воно може викликати рак шкіри, але я не кажу про те, що вам треба вийти голим і засмагати вісім годин поспіль. Просто вийдете на вулицю, щоб зловити пару сонячних променів під час обідньої перерви. Проведіть вихідний день на вулиці, наприклад, і прогуляйтеся в лісі за відомим маршрутом.

15). Загартовуйтеся! Починати загартовування рекомендується у дитячому віці, коли терморегуляція перебуває у стадії становлення та розвиваються механізми імунобіологічного захисту. Однак, якщо ви вирішили подбати про свій імунітет, за допомогою загартовування у дорослому віці, вам необхідно попередньо проконсультуватися з лікарем. Завдяки загартовуванню прискорюється обмін речовин, покращується самопочуття та працездатність, підвищується бадьорість і настрій, покращується психічне здоров'я, знижується рівень стресу та інше. Використовуйте такі способи загартовування: забезпечуйте щоденне перебування дітей на повітрі, слідкуйте за відповідністю їхнього одягу погоднім умовам, здійснюйте загартовування сонячним промінням (рекомендується прийняття сонячних ванн від 3-4 хвилин до 15 хвилин, проводьте водні процедури (обливання ніг та тіла, вологе обтирання рукавичкою або рушником); не забувайте, що ходіння босоніж – це засіб загартовування організму та зміцнення здоров'я, до ходіння босоніж дитину треба привчати із раннього віку. Починати улітку за температури повітря, не нижчої від 24 градусів.

16). Спілкуйтеся з друзями! Одна з найбільш значних переваг дружби полягає в тому, що вона сприяє виробленню здорових звичок. Багато з нас вирішили почали бігати, ходити в тренажерний зал або правильно харчуватися, надихнувшись прикладом друзів або просто «за компанію». У колі друзів формуються багато наших здорових звичок, втім, нездорових теж, тому проявляйте усвідомленість і беріть від друзів тільки хороше. Хронічний стрес є одним з найнебезпечніших ворогів для нашого здоров'я. Однак підтримка міцних дружніх зв'язків ефективно допомагає з ним впоратися. Дружня підтримка, можливість поділитися з кимось і бути вислуханим запобігають накопиченню стресу і багаторазово знижують ризик депресії.

17). Займайтеся корисною працею. Адже сумлінна корисна праця забезпечує достатній фізичний, розумовий, естетичний, морально-духовний розвиток та формує світогляд дитини. Тому потрібно знайти різновид праці, який вам імпонує та подобається. Працюєте із задоволенням та користю!

18). Будьте прикладом у збереженні та зміцненні здоров'я! Навчити дитину змалечку берегти своє здоров'я – завдання батьків. Тому батьки і учителі повинні бути гарним прикладом для дітей у ставленні до власного здоров'я. Класні керівники повинні вести здоровий спосіб життя, займатися фізичною культурою, організовувати активні відпочинки для дітей, впроваджувати різноманітні форми роботи з валеологічного виховання, привчати дітей щоденно піклуватися про своє здоров'я.

19). Піклуйтеся про себе. У напружені періоди життя (під час карантину чи періоду воєнного часу) важко зберегти радість до життя, але прості способи піклування про себе здатні зменшити вплив стресового періоду. Старайтеся більше спілкуватися з рідними та друзями, займатися улюбленою справою, розслаблятися, дивитися фільми та читати книги – робіть усе, що допоможе вам відволіктися та отримати справжнє задоволення.

20). Наповніть свою душу й серце любов'ю до всіх і до всього. Передавайте це дітям. Незважаючи ні на що, більше всміхайтесь. Це запорука здорового освітнього середовища, особистого здоров'я – вашого й ваших учнів.