

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Камышки*

---

полное название образовательного учреждения

*13380, Саратовская область, Александрово-гайский район,  
с.Камышки. ул.Молодежная д.11*

*(8-84578) 2-27-88, kamksh@rambler.ru*

---

почтовый адрес, адрес сайта, телефон, факс

**ХАРЬКОВ СЕРГЕЙ ПЕТРОВИЧ**

---

ФИО директора образовательного учреждения

Контактный телефон: **(8-84578) 2-27-88**

Электронный адрес: **kamksh@rambler.ru**

**Сарсенбаева Сабина Жаунбаевна, 10 класс**

(ФИО конкурсанта, класс)

**Село Камышки,**

**улица Железнодорожная д.8/2**

**Александрово-Гайский район,**

**Саратовская область**

**sarsenbaevasabina026@gmail.com**

**89536342246**

Тема работы:

**«Здоровые дети – здоровая нация»**

Руководитель: **Харькова Татьяна Андреевна, учитель русского языка и литературы.**

Контактный телефон: **89172043025**

Электронный адрес: **tharckova@yandex.ru**

Дата создания работы: **30 сентября 2021 год**

## Рецензия

на письменную работу обучающейся

10 класса МБОУ СОШ с. Камышки

Сарсенбаевой Сабины по теме

«Здоровые дети - здоровая нация»

Письменная работа «Здоровые дети – здоровая нация» написана в соответствии с заявленной темой конкурса «Права человека глазами ребёнка». Выбранная тема является актуальной для современного общества. Работа отличается логичностью изложения, оформлена в соответствии с требованиями.

Сабина отражает собственное отношение к выбранной теме, высказывает мнение относительно здоровья детей и его сохранения. Подчеркивает, что здоровые дети – здоровая нация.

Работу отличает глубина исследования и самостоятельность размышлений, грамотная форма изложения, убедительность выводов.

Девушка смогла ясно и доходчиво изложить материал. При написании работы она продемонстрировала хорошие аналитические особенности, умение анализировать, делать самостоятельные выводы и обобщения.

Работа, представленная для рецензирования, заслуживает высокой оценки. Практическая ценность этой работы: тема работы, затронутая Сабиной, актуальна, её можно использовать при проведении классных часов, внеклассных мероприятий.

Считаю, что работа Сарсенбаевой Сабины имеет право участвовать в конкурсе «Права человека глазами ребёнка».

Рецензент: учитель русского языка и литературы

Харькова Татьяна Андреевна

30.09.2021 г.

Подпись



/Харькова Т. А./

**Согласие родителя  
(законного представителя) на обработку персональных данных  
несовершеннолетнего ребёнка-участника регионального конкурса  
«Права человека глазами ребенка»**

Я, Сараскина Анна Олеговна  
(ФИО)

Проживающий по адресу г. Калуга, ул. Мазуриной, д. 8/2

Паспорт № 6026 серия 75658 74432 России г. Саратова 2007 г.

являюсь законным представителем несовершеннолетнего  
Сараскина Анна Олеговна

Свидетельство о рождении:

№ И-РЧ № 754433

СНИЛС: № 154-615-51256  
(ФИО ребенка)

на основании ст. 64. п. 1 Семейного кодекса Российской Федерации.

Настоящим даю свое согласие ГАУ ДПО «СОИРО» на обработку персональных данных моих и моего несовершеннолетнего ребенка

Сараскина Анна Олеговна  
(ФИО ребенка)

относящихся исключительно к перечисленным ниже категориям персональных данных: персональные данные родителя (законного представителя) (ФИО; паспорт серия номер; почтовый и электронный адрес; номер телефона; персональные данные ребенка (ФИО ребенка; фотографию, данные образовательной организации, в которой занимается ребенок; информация о достижениях обучающегося), материалы фото- и видеосъемок.

Я даю согласие на использование, сбор, запись, накопление, хранение, передачу, распространение персональных данных моего ребенка исключительно в следующих целях: обеспечение участия ребенка в региональном конкурсе «Права человека глазами ребенка»; размещение в информационно – телекоммуникационной сети Интернет, на сайте ГАУ ДПО «СОИРО».

Настоящее согласие на обработку персональных данных действует на период проведения регионального конкурса чтецов «Права человека глазами ребенка» и может быть отозвано мной в любое время путем подачи оператору заявления в простой письменной форме.

Персональные данные субъекта подлежат хранению в течение сроков, установленных законодательством Российской Федерации. Персональные данные уничтожаются: по достижению целей обработки персональных данных; при ликвидации или реорганизации оператора; на основании письменного обращения субъекта персональных данных с требованием о прекращении обработки его персональных данных (оператор прекратит обработку таких персональных данных в течение 3 (трех) рабочих дней, о чем будет направлено письменное уведомление субъекту персональных данных в течение 10 (десяти) рабочих дней.

Подпись А. Б. Сараскина

\* Согласие присылается организаторам в виде сканированного документа.

## Здоровые дети – здоровая нация

Здоровье – это бесценный клад, который человек может иметь или нет. Оно необходимо ему для счастья, полноценной жизни.

Что же такое здоровье? Это, прежде всего, отсутствие болезни, хорошее физическое и духовное развитие, социальное благополучие. Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, но и ценностью нации.

Есть перефразированное крылатое выражение «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Да, здоровье детей – это главная цель нашего государства: здоровые дети – здоровая нация. Дети – это будущее страны. Будущее государства зависит от детей и, конечно, от того насколько они будут здоровы.

Хорошее здоровье детей зависит от многих факторов. Это, прежде всего, полноценное питание. Для того чтобы развивался ребёнок, ему нужна качественная пища, которая содержит необходимое количество питательных элементов.

Важнейший период жизни человека - школьный возраст (от 7 до 17 лет) - время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома.

### Потребности ребенка-школьника в калориях

	6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	320-260	360-400	400-440
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл

Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г
Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г
Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г

В рацион школьника должно входить ежедневно по 200 грамм мяса или курицы, разделенное на два приема (обед, ужин). Рыбу стоит употреблять 2-3 раза в неделю по 100 г, творог – 3 раза в неделю по 100 г, сыр – ежедневно по 50 г, натуральный йогурт или кефир – 150мл.

Жиры и углеводы играют существенную роль в обмене веществ организма подростка. Их количество в питании подростка отражается на его массе тела. Наиболее ценны для подростков молочные жиры (сливочное масло, сливки, сметана). Они хорошо усваиваются и являются источником витаминов А и D. В дневной рацион необходимо также включать 10 - 20 г растительного масла, содержащего важные для быстрорастущего организма жирные кислоты семейства Омега 6.

Углеводы содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения – в сахаре, хлебе, крупах, макаронах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах. Каши полноценные, не из пакетика! Макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб зерновой, картофель дадут энергию школьнику на 4 часа.

Много быстрых сахаров в конфетах, варенье, повидле, меде и других кондитерских изделиях. Употребляя их на завтрак, школьник уже через 2 часа будет голоден, у него ухудшится способность к обучению.

## **Режим питания**

**На режим приема пищи ребенка, посещающего школу, влияет смена обучения. Если ребенок учится в первую смену, то он:**

- Завтракает дома примерно в 7-8 часов.
- Перекусывает в школе в 10-11 часов.
- Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.
- Ужинает дома примерно в 19 часов.

**Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:**

- Завтракает дома в 8-9 часов.
- Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.
- Перекусывает в школе в 16-17 часов.
- Ужинает дома примерно в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.

Наше государство принимает все меры для полноценного питания. В последнее время много сделано для качественного питания в школах и садиках. Для обучающихся начальных классов введены бесплатные обеды и молоко. Программа «Школьное молоко» направлена на укрепление здоровья школьников и формирование у них осознанного отношения к здоровому питанию. Главная задача – ежедневное обеспечение детей питьевым молоком в образовательных учреждениях.

Идея программы «Школьное молоко» возникла в 1930-х годах в Англии. За практически 100-летнюю историю участниками программы стали более 140 миллионов детей из 81 страны. В России Программа реализуется с 2005 года и охватила более 19 миллионов школьников.

Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» регулирует вопросы обучения и поддержки школьников и студентов. 1 марта 2020 года в него внесли поправки об обеспечении школьников начальных классов бесплатным питанием. Изменения вступили в силу 1 сентября 2020 года и затронули порядок предоставления питания, а также требования к качеству и безопасности продуктов, которые используются для приготовления завтраков и обедов в школах. Раньше для школьных столовых тоже действовали федеральные нормы безопасности, но порядок предоставления питания был отдан на откуп образовательным организациям. Питание было преимущественно платным: учителя собирали деньги на обеды и водили организованные группы детей в буфеты. Сейчас все

изменилось. До 1 сентября 2023 года школы должны полностью обеспечить каждого ученика 1-4 классов как минимум одним горячим блюдом в день (не считая горячего напитка). Деньги на еду поступают из госбюджета разных уровней. Хотелось бы, чтобы бесплатное питание было бы и для средних, и старших классов.

Немаловажное значение для здоровья детей имеет занятия физкультурой и спортом. В учебных заведениях работают различные секции: волейбольные, баскетбольные, футбольные и другие. В нашей школе тоже проводят спортивные секции по баскетболу, футболу, волейболу, теннису, боксу. Обучающиеся приходят на тренировки, обретают определённые навыки и используют их в соревнованиях. Наша школа активно принимает участие в спортивных состязаниях и занимает достойные места. Это бесспорный шаг к здоровью детей: быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Обучающиеся сдают ГТО («Готов к труду и обороне») – программа физкультурной подготовки, которая была создана в СССР в 1931 году и существовала до 1991 года. В 2014 году Президент подписал указ о её возрождении. Главная задача – мотивировать россиян больше заниматься спортом. Участникам, которые успешно сдали спортивные нормативы выдают знак отличия – бронзовый, серебряный или золотой значок. Минобороны использует ГТО в тестировании для призывников. Обучающиеся нашей школы ежегодно принимают участие в сдаче нормативов всероссийского комплекса ГТО. Наша школа имеет высокий рейтинг выполнения нормативов ГТО. Моё мнение: школа плодотворно работает по подготовке выпускников к службе в рядах Вооружённых сил. У многих наших учеников не есть знаки ГТО разного уровня. Золотые знаки ГТО получили Коршунов Дмитрий, Щёголев Дмитрий, Башинов Данияр, Сарсенбаев Серик, Рахметов Илья, Кусаинов Алмаз. Серебряные значки - Байбулатова Сабина, Жумагалиев Ренат, Перелёт Александра, Беляков Данил.

Чтобы ребёнок рос здоровый, нужно соблюдать режим дня, который включает в себя время на труд и отдых. **Режим дня!** У многих школьников это сочетание слов подчас вызывает чуть ли не раздражение,— как упоминание о чем-то надоедливом, неприятном, мешающем спокойно жить. А дело-то обстоит как раз наоборот.

## **Вот примерная схема режима дня для старшеклассника.**

Пробуждение и подъем - 7.00

Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, посещение туалета, уборка постели, умывание - 7.00—7.30

Утренний завтрак - 7.30—7.50

Прогулка перед школой и дорога в школу - 7.50—8.20

Пребывание в школе (завтрак на большой перемене) - 8.20—14.00

Дорога из школы домой, прогулка - 14.00—14.30

Обед - 14.30—15.00

Послеобеденный отдых, помощь по дому - 15.00—16.00

Приготовление уроков - 16.00—19.45

Свободное время, включая ужин, чтение, просмотр телепередач, приготовление ко сну, вечерний туалет - 20.15—23.00

Сон- 23.00—7.00

Особенно распорядок дня актуален в настоящее время. В период пандемии приходится много работать в дистанционном режиме, и от того, как будет организован режим, будет сохраняться здоровье.

К распорядку нужно отнести гигиену и закаливание, выполнение всех санитарных требований.

### **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

### **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

### **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**



Среди прочих способов профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Неотъемлемой частью здоровья детей является формирование здорового образа жизни. ЗОЖ считается приоритетным в Российской Федерации. В нашей стране принята программа «Здоровая нация – здоровая Россия». Программа представляет собой определенную совокупность мероприятий, направленных на социально-экономическое и демографическое развитие путем модернизации системы здравоохранения. Особое место в программе уделяется финансированию медицины.

Для чего нужна программа? Многие граждане могут задаться вопросом об актуальности представленной программы. Для чего финансировать систему, основной целью которой является пропаганда здорового образа жизни? Неужели россияне недостаточно знают о важности ухода за собой? К сожалению, население нашей страны не отдает приоритета физической культуре и спорту, а потому необходимость в программе действительно имеется.

Разработчики программы понимают, что большинство населения переносит ответственность за собственное состояние на систему здравоохранения, которая в данном случае является внешним фактором. Действительно, отечественная медицина оставляет желать лучшего. Однако и сами граждане должны периодически заботиться о своем здоровье. Необходимо избавиться от вредных привычек и уделить большее внимание физической активности, а поможет в этом проект "Здоровая нация".

Основные направления программы Проект "Здоровая нация - здоровая Россия" имеет следующие направления: Подготовка профессионалов в медицинской сфере, которые могли бы принять участие в реализации оздоровительных мероприятий, а также программ, направленных на формирование здорового образа жизни среди населения. Подготовка информационно-коммуникационных программ, целью которых является отказ людей от курения, алкоголя и прочих вредных привычек. Формирование масштабных программ, которые можно реализовывать совместно с различными общественными институтами. Это, например, церковные, государственные, общественные, предпринимательские и прочие виды сообществ.

Законодатели именуют программу "началом глобальных перемен" в стране. По словам представителей власти, в России начали открываться

оздоровительные центры, преобразуется система страхования, модернизируется отечественная медицина.

Главная цель программы - это бережное отношение к своему здоровью, психической и физической форме. Она нацеливает сделать здоровый образ жизни престижным и модным. Эта программа направлена на пропаганду ЗОЖ.

По статистике, приведённой органами здравоохранения, здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, и лишь на 10% - от качества медицины. Программа появилась в 2009 году. Её девизом стало изречение: «Здоровье – твоя забота». Компания имеет множество отраслей, среди которых «Трезвая Россия – здоровая нация», «Культура тела» др. При этом все программы едины в своём стремлении реализовывать следующие задачи:

- \* постоянное информирование граждан об опасных и вредных для здоровья факторах;
- \* формирования принципов «ответственного отношения родителей к детям»;
- \* индивидуальная и групповая пропаганда профилактики заболеваний, отказа от вредных привычек, формирования ответственного отношения к здоровью;
- \* оценивание адаптивных и функциональных резервов организма с учётом возраста людей, состояния их здоровья;
- \* консультирование по вопросам укрепления и сохранения здоровья;
- \* выдача рекомендаций по коррекции питания, физической активности, режиму сна и т.д.

Также, я считаю, востребован проект «Так здорово»

Структура программы Программа "Здоровая нация - здоровая Россия" была утверждена Экспертно-Консультативным Советом РФ при Председателе нижней палаты Парламента. Проект делится на 11 основных направлений: рациональное и правильное питание;

полезный отдых и рациональный труд;

правильный режим отдыха и труда;

оптимальный двигательный режим;

рациональное использование свободного времени;

личная гигиена, закаливание;

активное долголетие;

профилактика вредных привычек;

контроль за здоровьем;

правила психогигиены.

Ответственность за программу берет на себя Роспотребнадзор, Минздрав РФ, а также академия питания РАМН.

### **Ожидаемые результаты**

Какие результаты ожидают от программы ее же разработчики? Если кратко, то это повышение уровня жизни. Для этого должна быть сформирована качественная система просветительства, пропаганды и образования. Необходимо следить за постоянной модернизацией медицинских услуг, за координированием деятельности различных органов, рациональным питанием населения и т. д.

Достигнуть такой сложной и важной цели, как оздоровление населения, очень непросто. Именно поэтому для реализации рассматриваемой программы нужно привлекать трудовые, финансовые, культурные, образовательные и прочие виды ресурсов. Должно быть обеспечено прямое партнерское участие в достижении и формировании качественной социально-экономической политики. Основным источником финансового обеспечения при этом носит инициативный характер. Речь, по сути, идет о самофинансировании. Однако в ближайшем будущем государство будет выделять на развитие программы все большие суммы. По итогу значительная часть финансирования проекта «Здоровая нация - будущее России» должна перейти в обязанность Правительства.

«Если каждый человек будет вести здоровый образ жизни, то вся страна будет здорова!» говорил еще Л.Н.Толстой. Здоровый человек всегда оптимистичен, энергичен, готов заниматься полезными делами, быть счастливым и дарить свою радость окружающим. Тот, у кого проблемы со здоровьем, будет испытывать определённые трудности и не способен принести пользу для своей Родины.

Главное богатство нашей страны – здоровый человек. Каждый гражданин – это частичка государства. Поэтому здоровые дети – это потенциал страны, её мощь.

Здоровая нация – это здоровое, сильное, крепкое общество!

## Ресурсы

<https://fb.ru/article/348162/gosudarstvennaya-programma-zdorovaya-natsiya---zdorovaya-rossiya-opisanie-i-osobennosti>

[http://58.rospotrebnadzor.ru/news/-/asset\\_publisher/Oo80/content/основные-правила-профилактики-новой-коронавирусной-инфекции-covid-19](http://58.rospotrebnadzor.ru/news/-/asset_publisher/Oo80/content/основные-правила-профилактики-новой-коронавирусной-инфекции-covid-19)

<https://www.altamedplus.ru/about/articles/pitanie-podrostka/>

<https://www.kp.ru/putevoditel/obrazovanie/besplatnoe-pitanie-v-shkole/>

[https://anschool-8.ucoz.ru/publ/roditeljam/sovety\\_vracha/rezhim\\_dnja\\_starsheklassnika\\_chitat\\_dalee/5-1-0-8#:~:text=Вот%20примерная%20схема%20режима%20дня,школы%20домой%20С%20прогулка%2014.00—14.30%20Обед](https://anschool-8.ucoz.ru/publ/roditeljam/sovety_vracha/rezhim_dnja_starsheklassnika_chitat_dalee/5-1-0-8#:~:text=Вот%20примерная%20схема%20режима%20дня,школы%20домой%20С%20прогулка%2014.00—14.30%20Обед)