

Роль школ в реализации глобальной стратегии по питанию, физической активности и здоровью

Аннотация: В статье подчеркивается необходимость большего внимания к физическому воспитанию в школе, которые являются важной частью государственной и глобальной стратегии улучшения физической активности.

Abstract: The article emphasizes the need for more attention to physical education in school, which is an important part of the national and global strategy for improving physical activity.

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание;

Keywords: physical culture; physical education;

Для борьбы против эпидемии ожирения среди детей необходимо стимулировать здоровое питание и физическую активность в школах.

В связи с тем, что дети и подростки проводят значительную часть своей жизни в школе, окружающая их в школах среда является идеальной средой для приобретения знаний и навыков в отношении здорового выбора и повышения уровней физической активности.

Являясь примером для подражания, учитель может оказывать длительное воздействие на образ жизни учащихся.

Рекомендации для обеспечения здорового питания в школах

- обеспечить санитарное просвещение с тем, чтобы учащиеся могли приобрести знания, установки, убеждения и навыки, необходимые для принятия информированных решений, выбора здоровых форм поведения и создания условий, благоприятных здоровью;
- обеспечить более широкий доступ к здоровым продуктам питания в школах в рамках школьных продовольственных программ (например, завтраки, обеды и/или закуски по сниженным ценам);
- устанавливать торговые автоматы только в случае продажи здоровых продуктов питания, таких как вода, молочные

продукты, соки, фрукты и овощи, сэндвичи и закуски с низким содержанием жиров;

- обеспечить, чтобы пищевые продукты, предоставляемые в школах, соответствовали минимальным стандартам питания;
- обеспечивать, чтобы школьные медицинские службы для учащихся и персонала школ содействовали укреплению здоровья и благополучия, а также предотвращали, уменьшали, контролировали и лечили важные проблемы или нарушения здоровья учащихся и персонала школ и направляли их к соответствующим специалистам;
- использовать школьные сады для развития знаний о происхождении продуктов питания;
- содействовать привлечению родителей.

Рекомендации для стимулирования физической активности в школах

- предлагать ежедневные разнообразные занятия физической культурой с учетом максимального количества потребностей, интересов и способностей учащихся;
- предлагать общественные мероприятия: школьные спортивные занятия и школьные программы несоревновательного характера (например, активные занятия в перерывах между уроками);
- поощрять безопасные немоторизованные способы передвижения в школу и на другие общественные мероприятия;
- обеспечить доступ учащихся и сообщества к надлежащим местам и оборудованию для физической активности;

Таким образом, профилактика считается самым целесообразным способом сдерживания эпидемии ожирения среди детей, так как нынешние методики лечения, в значительной степени, направлены скорее на установление контроля над проблемой, а не на исцеление.

Целью борьбы против эпидемии ожирения среди детей является достижение правильного энергетического обмена, который можно поддерживать на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Зотин В. В., Дьяченко А. И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи//сб. тр. Всеросс. науч. практ. конф. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения». –Томск, 2016.
2. Капилевич, В.Г. Шпилько, Е. Ю. Дьякова, А.В. Кабачкова, В.С. Смирнов, Р.А. Рыжков // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. 3.
3. Лубышева Л.И. Конкретно-социологические исследования стиля жизни как часть общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, и молодежи / Л.И. Лубышева // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп Педагогика, психология, социология, история, политология 291 населения: матер. первой Всерос. науч.– практ. конф. – Нальчик: Кааб.- Балк. ун-т, 2003.
4. Плащенков В. М., Абаев В. А. Сравнение социальной активности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2007. №24. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnenie-sotsialnoy-aktivnosti-studentov-zanimayuschisya-i-ne-zanimayuschisya-sportom>.