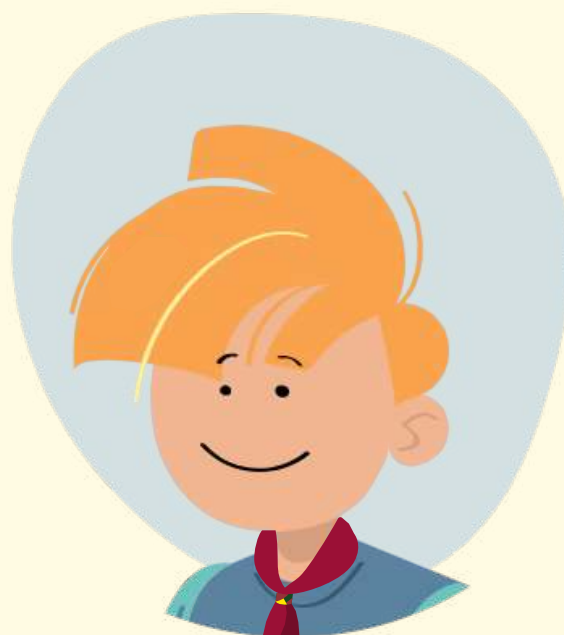




ПЛАСТ
Національна скаутська
організація України



СХОДИНИ ДЛЯ ЮНАЦТВА

**Сходина №4 “Засади здорового
функціонування”**

Про що ці сходи́ни?

Заняття створено, щоб нагадати правила здорового способу життя та спонукати юнаків та юначок дотримуватись їх.

Завдяки схода́нам юна́цтво (підлі́тки):

1. актуалізує свої знання щодо засад здорового функціонування;
2. отримує розуміння, що воно має групу однолітків, яка їх підтримує в прагненні бути здоровим;
3. навчиться розрізняти міфи й факти доказової медицини.

Формати проведення сходи́н:

Матеріали заняття можна використати як в онлайн, так і офлайн форматах. У тексті вказані варіації для обох варіантів проведення.

Рекомендований вік учасників: 12–17 років, УПЮ.

Тривалість заняття: 90 хв

Рекомендації щодо проведення сходи́н:

Для підліткового віку в межах теми здорового функціонування важливо дотримуватись кількох правил:

- Подавати перевірену медичну інформацію (згідно з доказовими джерелами МОЗ України, Психічне здоров'я для України, ВООЗ).
- Виробити навички прийняття рішень.
- Сприяти культурі прагнення бути здоровим.

План заняття не передбачає розгорнутої гутірки. Якщо твій гурток потребує такої, скористайся матеріалами в Додатку 1.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

Привітання: СКОБ! Слава Україні!

Сьогодні поговоримо про здоров'я та його покращення. Важливість здорового способу життя — не новина. Ми всі знаємо про важливість турботи про себе. Але для багатьох людей стало важче вести здоровий спосіб життя в ці складні часи, в часи війни. У міру того, як змінювався розпорядок дня, змінювалось і багато наших здорових звичок.

З початку війни наші повсякденні звички насправді перестали бути звичними. Ми змінили свої графіки, розклад покупок і навіть режими тренування. Турбота про себе є як ніколи важливою. Щоб переконатися, що ми добре дбаємо про себе, потрібно дотримуватися самодисципліни. Це включає фізичні вправи, сон і харчування, а також зменшення рівня стресу та пошук шляхів збереження нашого соціального життя.

Фізичні вправи та рух — необхідна частина турботи про себе. Це може бути прогулянка парком чи лісом, їзда на велосипеді або повернення до тренажерного залу — бо наші тіла призначені для руху. Коли серце б'ється швидше, а наші м'язи перебувають у тонусі, зміцнюються, розтягуються для більшої гнучкості, то тіло залишається здоровим. Це покращує нашу здатність боротися зі збільшенням ваги та захворюваннями.

(5–10 хв) Відкриття

Збірка, звіт, молитва, гімн Пласту, привітання пластовим гаслом "СКОБ".

(5 хв)

Обговорення

Пригадайте 12 точку Пластового Закону. Чому її включили, на вашу думку, до Пластового Закону? Що буде, якщо недотримуватись її? Наступна вправа допоможе пригадати засади здорового функціонування. 12 точка Пластового Закону чи не найважча у виконанні. Ти щодня повинен слідувати за своїми звичками, раціоном харчування, режимом дня. Часто доводиться бути “іншим”, не таким, як решта оточення. Та це відрізняє лідера, провідника — людину, яка має чітку систему координат, здатну триматись своїх переконань.

(15 хв)

Вправа “Дорога”

Підготуй невеликі аркуші паперу (близько 30 шт). Об'єднай гурток у 2 групи. Попроси дати відповідь на запитання “Що потрібно робити, щоб вести здоровий спосіб життя?”. На одному аркуші можна записати одну тезу. Час на виконання завдання – 5 хв. Нагадай, що здоров'я буває не лише фізичним, а й психічним і соціальним. По завершенню команди зачитують тези та викладають свої аркуші один поряд з іншим, утворюючи дорогу. В якій команди довша дорога – та переможець.

Згрупуйте на фліпчартному папері написані тези за темами: здорове харчування, фізична активність, повноцінний сон, спілкування, гігієна, відпочинок. Якщо юнацтво мало написало тез на котрись з груп, обговоріть додатково, разом допишіть і доклейте у відповідну групу.

Запитай у вихованців, що, на їхню думку, є найважливішим для здоров'я, чи може хтось із них стверджувати, що веде здоровий спосіб життя.

Питання збереження та покращення здоров'я людини постійно цікавить науковців різних галузей. Щороку проводяться нові дослідження та розширюється доказова база щодо певних суджень у сфері здорового способу життя. Та досі ця тема має безліч міфів.



(15–20 хв)

Вправа “Руйнівники міфів”

Для старшого юнацтва запропонуй побути руйнівниками міфів. Розділи гурток на 2 команди грою “Будь-яке число”. Виховник називає на ім'я будь-кого з гравців. Той миттєво має назвати якесь число від одного до числа, що дорівнює кількості учасників. Виховник командує: “Три-чотири!”. Одночасно має стати стільки гравців, яке число сказане. При цьому гравець, який назвав це випадкове число, сам може підвестися, а може залишитися сидіти. Хто-небудь з гравців може збагнути, що існують безпрограшні варіанти: необхідно назвати або “один” і схопитися самому, або назвати число членів групи, і тоді стануть усі. Після однієї-двох вдалих спроб юнацтво відчує згуртованість. Тут виховнику треба взяти ініціативу у свої руки і називати число, яке необхідне для поділу гравців на дві команди.

Завдання для кожної команди: написати за 10 хв різні (сумнівні й правдиві) тези, які стосуються засад здорового функціонування. Одна команда задає запитання іншій, зачитує міф та дає 3 хв на роздуми. Опоненти обговорюють і дають обґрунтовану відповідь.

За правильну відповідь команда отримує заохочення. Заохочуй наводити приклади з реального (в тому числі з таборового) життя. У Додатку 2 міститься орієнтовний перелік міфів та їхнє наукове спростування чи обґрунтування.

З молодшим юнацтвом проведи обговорення народних мудростей. Спонукай їх обдумати позиції “за” і “проти”:

- Здоров’я за гроші не купиш.
- Сало — сила, спорт — могила.
- Весела думка — половина здоров’я.
- Сонце, праця і вода – помічники твого здоров’я.
- Добре їсти, довго спати — Бог здоров’я мусить дати.

(5 хв) Гра-розминка “А ти коли-небудь...” для молодшого юнацтва

Учасники стають у лаву. Зачитуються запитання. Якщо на запитання юнак/юначка дає відповідь “Так”, то робить крок вперед, якщо “Ні” — залишається на місці.

Перелік запитань: “А ти коли-небудь...”

1. вигулював собаку?
2. купував продукти на суму більше 600 грн?
3. розкладав намет?
4. їв авокадо?
5. складав вірші?
6. шукав сузір’я Великої Ведмедиці?
7. загартовувався?
8. їв сніжинки?
9. дотримувався режиму харчування?
10. лягав спати і вставав у той самий час кілька днів підряд?
11. присідав більше 100 разів?
12. ходив босоніж по росі?
13. садив квіти або дерева?



Ті, хто пройшов найдалі активно пізнають світ, багато бачили. Ті, хто позаду, мають можливість здійснити все те, про що йшлося.

(5 хв) Вправа “Скріпка”

Кожен/кожна отримує канцелярську скріпку. Завдання: розігнути її і скласти щось нове з неї. Після виконання попроси скласти скріпку в початкову форму.

Отже, уявіть, що ваше здоров’я — це скріпка. Ви можете робити з ним, що завгодно. Але потрібно пам’ятати: повернути його вже буде неможливо, так само, як і повернути цю скріпку в початкову форму.

(10–15 хв) Майстерка

Виготовлення календаря здорових звичок. У порожній [трафарет календаря на місяць](#) (можна зробити власноруч, креативність один із підходів до здорового способу життя) написати обіцянку на кожен день, яка наближатиме тебе до здорового способу життя. Наприклад: “прочитаю про корисну їжу та приготую собі сніданок/обід/вечерю”, “прогулянка з друзями”, “30 хв занять спортом” та інші.



(5 хв)

Рефлексія “Валіза, м’ясорубка, смітник”

Запропонуйте юнакам/юначкам на стікерах написати:

- що я дізнав(ла)ся нове, що мені було цікаво,
- про що я хочу ще подумати,
- що мені було нецікаво.

На дошці або на стіні наклейте зображення валізи, м’ясорубки й смітника. Можете прокоментувати ці картинки: валіза — все, що знадобиться в майбутньому, м’ясорубка — інформація, над якою необхідно подумати ще, смітник — усе, що необхідно викинути, нецікава, некорисна інформація. Юнаки/юначки, коли будуть готові, мають наклеїти відповідно до картинок свої стікери.

(10–15 хв) Закриття

Збірка, Гімн закарпатських пластунів, молитва, закриття пластовим гаслом “СКОБ”.



Авторка сходинок: ст. пл. Олександра Гетун

У статуті ВООЗ визначено, що здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Якщо прийняти умовно рівень здоров'я людини за 100 %, то 20 % залежить від спадковості, 20 % — від зовнішніх умов (екології), 10 % — від діяльності системи охорони здоров'я, а **50 % залежить від її способу життя.**

Здоровий спосіб життя — це не про суворі дієти й виснажливі заняття у спортзалі. Візьміть собі за правило дотримуватись простих, але щоденних, звичок і ви відчуєте себе сповненими енергії, рішучими та щасливішими. Те, що ми робимо для себе, часто важливіше, ніж те, що ліки можуть нам дати.

“Звичка перша: достатньо спати

Наш мозок не здатен безперервно сприймати інформацію: йому потрібен час, щоб опрацювати й засвоїти її. Недавні дослідження показали, що під час сну мозок очищається від продуктів метаболізму, що накопичилися протягом дня. Це необхідно для того, щоби вдень ми почувалися бадьорими і були уважними.

Прийміть той факт, що на справи у вас є 16 годин на добу, і не намагайтесь додати пару годин за рахунок сну. Бути млявим, відчувати туман в голові, збільшувати ризик розвитку у себе діабету, деменції, ожиріння і хвороби серця, які спричиняє хронічне недосипання, — сумнівна оптимізація.

Ось кілька порад, які зроблять ваш відпочинок вночі приємним і якісним:

- спіть 7–9 годин на добу в один і той же час;
- не намагайтесь відіспатись на вихідних: вчені довели, що спроби компенсувати дефіцит сну лише шкодять здоров'ю;
- якщо ви зранку до вечора працюєте сидячи, ввечері виходьте на пробіжку або прогулянку;
- зменшіть кількість екранного часу перед сном. Для розваги або інтелектуальної активності краще обрати книгу;
- замініть каву або алкоголь перед сном на трав'яний чай.

Звичка друга: збалансовано харчуватися

Наш мозок займає всього 2 % від ваги тіла, але споживає 20 % енергії організму. Щоб функціонувати, йому потрібно багато ресурсів, які ми отримуємо разом з продуктами харчування. Їжа має безпосередній вплив на наш мозок, а отже — і настрій.

Вчені відносно недавно почали досліджувати вплив харчування на психічне здоров'я і ось кілька рекомендацій, які існують на сьогодні:

- раціон харчування повинен задовольняти потреби організму в вітамінах, мінералах і калоріях;
- вживайте продукти з цільного зерна, рибу з омега-3 жирними кислотами (оселедець, скумбрія, лосось, сардина), горіхи, гарбузове та лляне насіння, чорниці, смородину, броколі, томати;
- зменшуйте вживання перероблених харчових продуктів: тих, що були законсервовані, термічно оброблені і підготовлені до тривалого зберігання перед споживанням. До них належать напівфабрикати, консерви, ковбаси, снеки, випічка;

- відмовтесь від цукру. Глюкоза потрібна для таких функцій мозку як мислення, пам'ять і навчання. Але в продуктах, які ми споживаємо щодня, міститься набагато більше цукру, ніж нам потрібно. Його надлишок приводить до поступового погіршення пам'яті та когнітивних функцій.

Звичка третя: бути фізично активними

Як йшлося вище, фізичні вправи покращують сон, але користь фізичної активності для психічного здоров'я цим не обмежується. Доведено, що люди, які регулярно виконують вправи, мають менший рівень стресу. Завдяки спорту загострюється пам'ять і концентрація, нормалізується вага тіла і покращуються самооцінка. І не лише завдяки спорту! Робота в саду, прибирання вдома або прогулянка з роботи додому працюють не гірше.

Звичка четверта: товаришувати

Якщо у вас є кілька друзів, з якими ви регулярно зустрічаєтесь і спілкуєтесь, ви вже робите своєму психічному здоров'ю величезну послугу. Якщо немає – час будувати такі стосунки. Мова не про те, щоб додати у друзі тисячу малознайомих людей у соцмережах. Будуйте відносини, в яких панують взаємна довіра й підтримка, де вас приймають за хороших і поганих обставин. Такі відносини дають відчуття щастя, призначення і впевненості – а це захисні вежі вашого психічного здоров'я.

Звичка п'ята: обирати змістовні справи

Кожен по-своєму розуміє поняття “змістовні справи”. Для одних це робота, для інших – хобі, для третіх — волонтерство. Список можна продовжувати, але у всіх цих занять є спільна риса: вони приносять задоволення, надихають і надають життю сенсу.

Пригадайте, коли ви із задоволенням прокидалися вранці — енергійні, в очікуванні чогось особливого. Це могла бути подорож в нові місця, концерт улюбленого артиста чи похід з друзями в кіно. Або пригадайте стан, коли заняття поглинало вас, ви були наче в потоці, не відчували ані втоми, аніплину часу. Наприклад, за читанням книги, малюванням або грою в футбол. Це і є ваші змістовні справи. Знаходьте в своєму житті час для себе і таких речей, особливо, коли відчуваєте, що через стрес, рутину або негативні думки світ довкола починає втрачати кольори” [11].

Як розпочати здоровий спосіб життя?

Говорити про зміни свого способу життя простіше, ніж почати його змінювати. Навіть коли ми сильно мотивовані, прийняти нову, здорову звичку або зламати стару, погану — може бути важко. Тому цей процес може бути тривалим і потребувати великої уваги й дисципліни. Нижче є кілька порад, які допоможуть розпочати здоровий спосіб життя.

Плануйте

Зміна способу життя – тривалий процес. Пам'ятайте, маленькими кроками досягнете великої мети. Тому важливо розподілити його на реальні етапи, планувати покроково і досяжно. Тому уникайте у своєму плануванні загальних формулювань, пишіть не “Більше спати”, а “Лягати о 22:00 і вставати о 7:30”. Ідея полягає в тому, що кожен етап є підготовкою до наступного, тому ви не повинні поспішати або пропускати етапи.

Визначайте конкретні завдання

Досягти ціль легше, якщо є чітке формулювання, як-от “Займатись спортом 30 хв кожного дня”, а не просто “Займатись більше спортом”. Кількість завдань також має бути адекватною, адже дуже легко перевантажити силу волі й демотивуватись. Пишіть на тиждень стільки завдань, скільки здатні виконати. Якщо ж їх забагато — розподіліть на довший термін часу” [12].

Ставтесь з оптимізмом до нововведень

Науковці вказують, що довготривалі зміни найбільш ефективні, коли підтримуються позитивним настроєм. Адже коли ви нервуєте, то схильні переїдати, втрачаєте спокій, а відповідно і сон. Найкращий варіант, якщо з вами розпочне зміни до здорового способу життя ваша близька людина/друзі або це може бути спільна праця всього гуртка (челендж здорового способу життя). Ви зможете разом долати неприємності, підтримувати один одного й ділитись відчуттями.

Додаток 2***Міф 1: Щоб схуднути треба просто менше їсти***

Часто обговорюючи питання маси тіла згадують генетику. І вона дійсно має значення

У якості доказу епігенетики наводять дослідження про те, що вага дітей, яких всиновили, нагадує вагу їхніх біологічних батьків, хоча харчуються вони так, як прийомна родина.

Генетика забезпечує 70 % вагової варіативності. Генами заданий певний діапазон нашої маси тіла. І вийти з цього коридору на тривалий період дуже проблематично.

Міф 2: Сніданок — найголовніший прийом їжі

І так, і ні. Сніданок дійсно важливий для дітей і підлітків. У них ще не налагоджений глюконеогенез (метаболічний шлях утворення глюкози з нецукрових сполук) і вони сильно голодні без сніданку, тому можуть гальмувати, втрачати увагу чи вередувати. Для решти людей все залежить від біоритмів та стану здоров'я

Міф 3: Їжу не можна запивати водою

Вода уповільнює процес травлення? Насправді ні, вона може навіть допомогти. Невідомо звідки взявся цей міф, але фактом є те, що вода довго не затримується в шлунку. Вона майже відразу потрапляє в кишківник й шлунковий сік вона не розбавляє. До того ж сама їжа, наприклад, різні фрукти й овочі містять у своєму складі багато води.

Також запивати їжу водою корисно тим, хто страждає на закрепи, бо це сприяє більш м'якому проходженню їжі верхніми відділами шлунково-кишкового тракту” [13].

Міф 4: Щоб бути здоровим, треба витратити чимало грошей і часу

Тривалим і дорогим часто є саме лікування наслідків нездорового способу життя. Тому краще докласти зусиль заздалегідь, щоби запобігти хворобам. Для цього не потрібні абонементи в зал, гаджети чи дорогі екопродукти. Передусім нам необхідний якісний сон, фізична активність. Щодня робіть п'ять комплексів присідань. Уранці стійте в планці 1–6 хв, увечері робіть стійку на лопатках.

Міф 5: Здорове харчування — несмачне

Здорову їжу можна приготувати смачно. Що частіше їстимете корисні продукти, то більше вам їх хотітиметься, а врешті ви почуватиметеся краще.

Міф 6: Фрукти можна їсти без обмежень, тому що це — джерело цінних вітамінів

Між тим фруктоза, що є простим цукром, який міститься у фруктах, може бути небезпечною для організму — особливо у великих кількостях.

Надлишок у раціоні фруктози, навіть отриманої з фруктів, може призвести до ожиріння та діабету 2 типу, а також збільшує ризики серцево-судинних захворювань і подагри.

Тим не менш, фруктоза, яка, природно, зустрічається в плодах і вживається в невеликій кількості (не більше 300 г фруктів і обов'язково в першій половині дня) надає позитивний вплив на здоров'я.

Додаткові матеріали:

1. Гімн Пласту (слова, акорди, запис)
Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/66-hymn-plastu#video>
2. Гімн закарпатських пластунів (слова, акорди, запис)
Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/65-himn-zakarpatskykh-plastuniv>
3. Молитва “Царю Небесний” (слова, акорди, запис)
Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/280-caryu-nebesnyi>
4. Молитва “Отче наш” (слова, акорди, запис)
Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/206-otche-nash>
5. Озерна Д. Ви це зможете! : 7 складових здорового способу життя / Дарка Озерна; наук. ред. Руслан Буяновський; іл. Ольга Дегтярьова; відп. за вип. Ксеня Харченко. Київ : Якабу Паблішинг, 2020. 153 с. : іл.
6. Діти і здорове харчування: п'ять порад для батьків. [URL](#)
7. Здорове харчування — це легко! [URL](#)
8. Здоровий сон. [URL](#)
9. Навчання дітей правил особистої гігієни. [URL](#)
10. Скільки фізичної активності потребують діти щодня? [URL](#)
11. Як подбати про своє психологічне здоров'я. [URL](#)
12. Як розпочати здоровий спосіб життя. [URL](#)
13. 12 міфів про харчування, які розвінчує наука: сніданок, кава, вода, глютен, лактоза та наша “худя-повна” фігура. [URL](#)



ПЛАСТ
Національна скаутська
організація України