

## Задания для 5-6 классов в рамках школьного Чемпионата по функциональной грамотности

### 1. Прочитайте текст и выполните задания.

#### Здоровый образ жизни

Здоровье человека – это важнейшая жизненная ценность. Его нельзя купить. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. От того, насколько мы бережно относимся к своему здоровью, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни.

Что же такое здоровье?

Самый частый ответ на этот вопрос таков: если ничего не болит, значит, человек здоров. Сегодня ученые считают, что здоровье включает физиологическую, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровью:

*«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».*

Таким образом, больной человек – это не только тот, кто имеет заболевания или какие-либо физические отклонения, но и тот, кто отличается нравственной патологией, ослабленным интеллектом, неустойчивой психикой. Такой человек не может полноценно выполнять свои социальные функции.

Главный показатель здоровья – продолжительность жизни.

По данным последних исследований (2019 г.) Всемирной организации здравоохранения, в десятку лидирующих стран входят:

| Рейтинг | страна      | Продолжительность жизни<br>(лет) |
|---------|-------------|----------------------------------|
| 1       | Гонконг     | 84.7                             |
| 2       | Япония      | 84.5                             |
| 3       | Швейцария   | 83.6                             |
| 4       | Сингапур    | 83.5                             |
| 5       | Италия      | 83.4                             |
| 6       | Испания     | 83.4                             |
| 7       | Австралия   | 83.3                             |
| 8       | Исландия    | 82.9                             |
| 9       | Израиль     | 82.8                             |
| 10      | Южная Корея | 82.8                             |

Россия занимает 109 место, средняя продолжительность жизни составляет 72 года.

Проблема здоровья и долголетия во многом зависит от проблем, вызывающих заболевания, способствующих их распространению, сокращающих трудоспособный и репродуктивный возраст человека и продолжительность его жизни. Уровень здоровья зависит, в свою очередь, от социально-экономических и санитарно-гигиенических условий, экологической обстановки, питания, отдыха, образа жизни, культуры, образования, состояния здравоохранения и медицинской науки и во многом – от степени двигательной активности человека.

Среди причин проблемы здоровья и продолжительности жизни людей на планете стоит отметить:

- ухудшение экологической ситуации, истощение ресурсов и ухудшение их качества;
- демографический взрыв и перенаселение в ряде развивающихся стран;
- недостаток продовольствия и его низкое качество;
- низкий уровень развития медицины и фармацевтики в развивающихся странах;
- урбанизация и растущий уровень факторов стресса;
- недоступность национальных систем здравоохранения для 1 млрд жителей Земли;
- проблемы в сфере социально-экономических факторов и условий, определяющих жизненный уровень и состояние здоровья людей (условия жизни, труда и быта; реальная заработная плата; продолжительность рабочего дня; степень интенсивности труда; степень занятости; уровень и характер питания; жилищные условия; состояние и доступность медицинских услуг);
- высокие цены на лекарственные препараты и лечение в ряде стран;
- низкий уровень развития медицины и фармацевтики в развивающихся странах;
- табакокурение, алкоголизм и наркомания;
- ожирение в результате питания дешевыми высококалорийными продуктами (фаст-фуд) и влияния вредных пищевых добавок (ингредиенты с индексом «Е»);
- распространение гиподинамии;
- низкий уровень культуры отношения человека к себе и своему здоровью, гигиены и общих знаний (грамотности).

Из 58 млн. случаев смерти по всем причинам, которые прогнозируются экспертами Всемирной организации здравоохранения, 35 млн. летальных исходов являются следствием хронических заболеваний. Это вдвое превышает количество смертей за 10 лет от всех инфекционных болезней (включая ВИЧ-инфекцию, малярию, туберкулез), вместе взятых. Первые четыре места занимают сердечно-сосудистые заболевания, рак, хронические респираторные заболевания и диабет. 80% смертей от хронических болезней приходится на малоразвитые страны, где проживает основная часть населения Земли.

Ежегодно от болезней, связанных с употреблением табака, погибает 4,9 млн. человек. На текущий момент 1 млрд. человек имеют избыточный вес. Каждый третий ребенок появляется на свет с врожденным недугом

За последние 40 лет человечество столкнулось 72 новыми инфекциями, при этом каждый год возникают две-три инфекции, опасные для человека. К потенциальным «убийцам» в XXI в. относят лихорадку Ласса, Рифт-Валли, марбургский вирус, боливийскую геморрагическую лихорадку и печально известный вирус Эбола. Руководитель департамента инфекционных заболеваний ВОЗ Дейвид Хейман на Всемирной ассамблее здравоохранения заявил, что практически неизбежно появление новых смертельных вирусов. Больше всего, по его словам, медики опасаются нового штамма вируса гриппа.

Для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, а здравоохранительные организации решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше, с 1950 года ежегодно проводится Всемирный день здоровья.

Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается 7 апреля. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения.

Каждый год тематика праздника ежегодно меняется. Тема первого Всемирного дня здоровья была обращена к искоренению детского спинномозгового паралича — полиомиелита, широко распространенной болезни нервной системы.

За последние годы предметами обсуждения были преодоление депрессии, вопрос диабета, безопасность потребляемых продуктов, влияние урбанизации на самочувствие, поднимались вопросы материнства и детства, долголетия, здорового образа жизни, развития услуг здравоохранения.

Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами:

- 2019 — «Всеобщий охват услугами здравоохранения»
- 2018 — «Здоровье для всех»
- 2017 — «Депрессия: давай поговорим»
- 2016 — «Победим диабет!»
- 2015 — «Безопасность пищевых продуктов»
- 2012 — «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам»
- 2008 — «Защитим здоровье от изменений климата»
- 2007 — «Международная безопасность в области здравоохранения»
- 2004 — «Безопасность на дорогах»
- 2003 — «Формирование будущего»
- 2002 — «Движение — это здоровье»
- 2000 — «Безопасная кровь начинается с меня»
- 1999 — «Активное долголетие меняет жизнь»
- 1998 — «Безопасное материнство»
- 1997 — «Новые инфекционные болезни»
- 1996 — «Здоровые города для лучшей жизни»

### **Учись быть здоровым**

*Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни всегда пригодится.  
Заботливо надо к нему относиться.*

За своим здоровьем надо следить с детства. От того, насколько человек бережно относится к своему здоровью, зависит его самочувствие на протяжении всей жизни.

Состояние здоровья человека зависит:

- от наследственности – на 18-22%,
- от внешней среды – на 17-20%,
- от развития системы здравоохранения – на 8-11%,

– от образа жизни – на 49-53%.

Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни.

*Здоровый образ жизни нужно соблюдать!  
Легко запомнить правила, тем более их пять!  
Правильно питаться!  
И в меру в основном!  
Чаще умываться: с утра,  
Днем, перед сном!  
Зарядку нужно делать!  
Гнать прочь и сон, и лень!  
В душе закалятся –  
Активным будет день!  
И главное запомнить правило одно –  
С хорошим настроением выглядывать в окно!*

### **Правила здорового образа жизни**

#### **Правило №1. Правильное питание**

Энергию, которую организм получает из пищи при ее сгорании, использует на 2 цели: для обеспечения своей жизнедеятельности и для выполнения какой-либо работы. Затраченную энергию организм постоянно восполняет из пищи. Потребления и затраты энергии должны быть равными. Длительное голодание приводит к уменьшению веса, замедляет рост и развитие. Избыточная энергия ведет к увеличению массы! Организму необходимо поступление необходимого сбалансированного количества энергии и строительного материала – белка. Правильное питание должно быть разнообразным, меню должно быть богато овощами и фруктами.

Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания. Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека. В течение дня человек должен принимать пищу 4-5 раз в день.

Завтрак влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Как правило, обед включает горячую и жидкую пищу. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

На полдник лучше есть фрукты, пить молоко, соки, употреблять кисломолочные продукты.

Ужин – последний приём пищи. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты. Перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

#### **Секреты здорового питания**

- Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.
- Пищу необходимо тщательно пережевывать.

- Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).
- Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.
- Не переедайте, вставайте из-за стола с легким чувством голода.
- Включайте в рацион больше зелени, овощей и фруктов.
- Не злоупотребляйте сладостями, жирной, жареной и соленой пищей.

### **Правило №2. Соблюдение режима дня**

Режим дня — это чередование труда и отдыха в определенном порядке. В течение дня время должно быть рационально распределены продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния на другое.

Чтобы быть бодрым весь день, ребенку нужно спать не менее 8-10 часов в день. Оптимальное время сна с 21.00 до 7.00. Если человек ложится и встает в одно и то же время, у него нет проблем с засыпанием и пробуждением. Постоянное недосыпание может отрицательно сказаться на здоровье.

Правильный режим дня способствует здоровью и правильному развитию, хорошей работоспособности.

### **Правила здорового сна**

- ложитесь спать и вставайте в одно и то же время;
- перед сном гуляйте на свежем воздухе, соблюдайте правила личной гигиены;
- занимайтесь перед сном делами, которые не вызывают сильных эмоций;
- спите в хорошо проветриваемом помещении;
- спите на ровной постели, т.к. высокие подушки и мягкие матрасы способствуют искривлению позвоночника.

### **Правило №3. Активная деятельность и активный отдых**

По данным Всемирной организации здравоохранения около 60% населения в мире не получает достаточной физической нагрузки. Каждый может выбрать себе занятие по возрасту, желанию, своим способностям и состоянию здоровья. Это могут быть занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, велосипедные прогулки. Важно, чтобы вы включили в свою повседневную жизнь необходимые упражнения для поддержания себя в форме. На физические упражнения необходимо выделять не менее 30 минут каждый день. Идя в школу, не поленитесь и пройдите хотя бы одну остановку пешком.

Если человек занимается спортом, физкультурой, то он укрепляет свое здоровье, его организм всегда находится в тонусе, улучшается сопротивляемость организма. Если каждое утро заниматься зарядкой, то организм на весь день запасается бодростью.

Люди, которые занимаются спортом намного реже, чем остальные, чувствуют себя подавленными и расстроенными. Хорошим средством для профилактики заболеваний и оздоровления является закаливание. Помните, что дефицит физической активности – это причина 2 млн смертей в год.

### **Правило №4. Положительный настрой**

Здоровый образ жизни — это не только правильный сон, питание и физические упражнения, но и правильное настроение. Старайтесь меньше нервничать и злиться. Подумайте,

будет ли та проблема, о которой вы так переживаете, важна через неделю или через месяц. Начинайте каждый день оптимистично, с доброй душой и помыслами. Необходимо всегда настраивать себя на хорошее настроение, не поддаваться стрессам. Улыбка на лице должна стать вашей визитной карточкой.

### **Интересные факты**

Горячий чай имеет свойство охлаждать организм в жаркую погоду, а мороженое – наоборот, нагревать.

Специалисты доказали, что употребление зеленого чая стимулирует связь лобных и теменных долей мозга. Именно это обостряет способность запоминать сенсорную информацию и языки.

Ежедневные активные прогулки тренируют сосуды, лёгкие, мышцы.

Самым здоровым местом нашей планеты считается японский остров Окинава. На нем официально зарегистрировано более 450 долгожителей, каждому из которых уже более 100 лет.

Курильщики считают, что сигареты помогают им бороться со стрессом. На самом деле курение не может избавить от напряжения.

Продолжительный просмотр телевизора утомляет не меньше, чем сложная или рутинная работа, и даже может привести к синдрому хронической усталости.

Многочисленными исследованиями подтверждено, что шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.

Наличие кота в квартире снижает вероятность заболеваний сердца и риск внезапных сердечных приступов.

Недостаточная физическая активность во всем мире вызывает такое же количество смертей, как курение.

Затворнический образ жизни снижает иммунитет. А вот постоянный контакт с друзьями, близкими и любимыми людьми может усилить иммунную систему организма.

Специалисты университета Вирджинии выяснили, что мозг человека начинает стареть с 27 лет. Интересно и то, что пик возможностей данного органа приходится на 22 года, когда многие почему-то предпочитают им не пользоваться.

Меньше 10% всех людей на планете умеют правильно дышать. При дыхании необходимо задействовать не только грудную клетку, но и живот.

Чтение снижает уровень стресса. Достаточно шести минут чтения в день, чтобы снизить уровень стресса на целых 68%.

Чтение печатной книги улучшает понимание сложных и абстрактных понятий, чем чтение с монитора.

Курильщики считают, что сигареты помогают им бороться со стрессом. На самом деле курение не может избавить от напряжения.

Есть вещи, которые способен сделать любой человек. Когда человек не хочет заболеть зимой, он тепло одевается. Когда человек не хочет обгореть на солнце, он пользуется защитными кремами. Когда человек не хочет стать больным, он ведет здоровый образ жизни.

Ключ к здоровому образу жизни – это не только выполнение в отдельности каждого правила, а их разумная комплексная реализация, ведущая к профилактике болезней и укреплению вашего здоровья.

**КЛАСС** \_\_\_\_\_

### **Вопросы**

**1. Выберите правильный ответ. (Подчеркните в тексте)**

Что нельзя купить?

- лекарство от всех болезней
- здоровье
- волшебную пилюлю

Самый умный вид спорта?

- биатлон
- крокет
- шахматы

Что полезно есть на завтрак?

- хлопья, бутерброды, конфеты
- сладости, именно их можно с утра, до конца дня точно переварятся
- кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом
- все, что угодно, народная мудрость гласит, что завтра нужно съесть самому, что бы не предложили.

Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой?

- хоккей
- биатлон
- футбол
- конькобежный спорт
- лыжи
- бег

Как называется наука о чистоте?

- гигиена
- чистота
- порядок

Как называется нарушение работы организма?

- болезнь
- сбой

— стресс

Как называется распределение времени на сон, еду и активность?

— порядок поведения

— режим дня

— правила поведения

Как называется специальная физическая или умственная деятельность, которая совершается в соревновательных целях?

— спорт

— фитнес

— конкурс

— эстафета

Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом?

— футбол — лыжи

— волейбол — хоккей

— баскетбол — фигурное катание

— плавание — биатлон — теннис

Как называется спортивный бег на большие дистанции?

— марафон

— кросс

— челночный бег

Как называются утренние физические упражнения?

— зарядка

— гимнастика

— закаливание

— здоровый образ жизни

Как называется тренировка организма холодной водой?

— обливание

— закаливание

— купание

— заболевание

Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни

— анабиоз — сон — спячка

## **2. Ответьте на вопросы (ответы запишите справа от вопроса)**

Как называются международные соревнования, которые проводятся один раз в 4 года?

Какое количество колец в олимпийской символике?

Назовите самый необычный вид спорта.

Как называется спортивный бег на большие дистанции?

Как называется комплексное спортивное сооружение?

Как называется двухколесный спортивный вид транспорта?

Как называется распределение времени на сон, еду и активность?

Купание в реке и загорание на солнце относится к закаливанию?

Умываясь холодной водой можно закалиться?

Можно ли начинать закаливать ребенка с самого рождения?

В какой стране впервые появились Олимпийские игры?

Как называют человека, который зимой купается в проруби?

Полезно ли жевать жвачку вместо чистки зубов?

Сколько времени можно пользоваться зубной щеткой?

Сколько раз в день рекомендовано чистить зубы?

## **3. Дайте короткие ответы. (ответы запишите справа от вопроса)**

Можно ли летом запастись витаминами на год вперед?

Сколько в день должно быть приемов пищи?

Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку?

Можно ли смотреть телевизор и пользоваться телефоном во время еды?

В каких продуктах много жиров?

Назовите лидеры среды продуктов по содержанию белков?

Какие витамины нужны человеку для здоровья?

Какой витамин получает наш организм во время пребывания на солнце?

Какие есть лекарственные растения?

В каком овоще больше всего витамина С?

Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах?

Как называется болезнь, при которой не хватает витамина С?

Какой витамин полезен для зрения?

Назовите интеллектуальные виды спорта

Какого вещества в нашем организме больше всего?

4. «Соберите» аптечку для поездки на море семьи из четырёх человек: мамы, папы, подростка 13 лет и дошкольника 5 лет. Напишите необходимый список. - **3 балла**

5. Сформулируйте универсальную формулу здоровья. Можно это задание выполнить в виде рисунка (плаката). – **3 балла**