



LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

ШКОЛА ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС ДВИГАТЬСЯ ИЛИ СИДЕТЬ НЕПОДВИЖНО

Результаты исследований по программе "Школы в
движении" с 2010 по 2015 годы

Туйя Таммелин, Янне Кульмала, Харто Хаконен и Джуни Каллио
LIKES - Исследовательский центр спорта и здравоохранения



Материалы и методы

Исследование, проведенное в рамках программы «Финские школы в движении» с 2010 по 2015 год Исследовательским центром LIKES. В исследовании участвовало 1 186 студентов, 538 мальчиков и 648 девочек, от 1 до 9 классов. Измерение активности: датчик ускорения, надеваемый на бедрах в течение 7 дней (ActiGraph)

zdorovoe-obrazovanie.ru



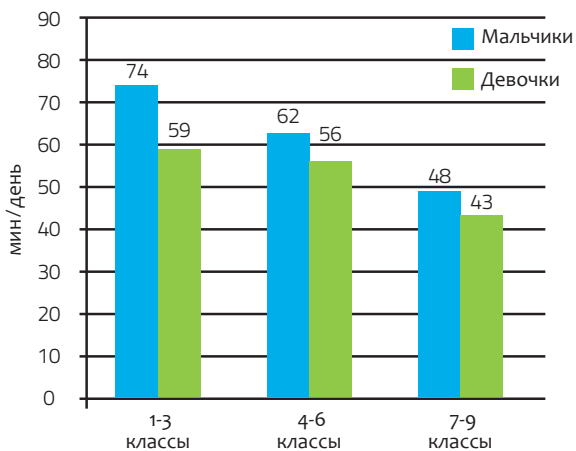
День школьника



Ученики проводят слишком много времени в течение дня сидя. Причём это время увеличивается с возрастом. Учащиеся начальной школы сидели в среднем 6 часов 24 минуты, а учащихся средних школ по 8 часов 12 минуты в день.

Физическая активность падает с возрастом и девочки двигаются меньше

Умеренная и энергичная физическая активность - весь день

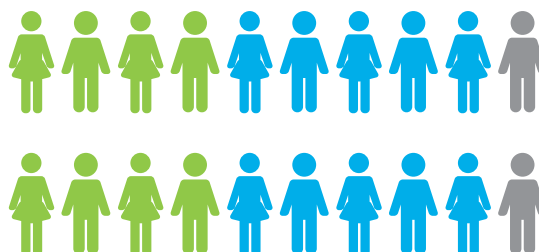
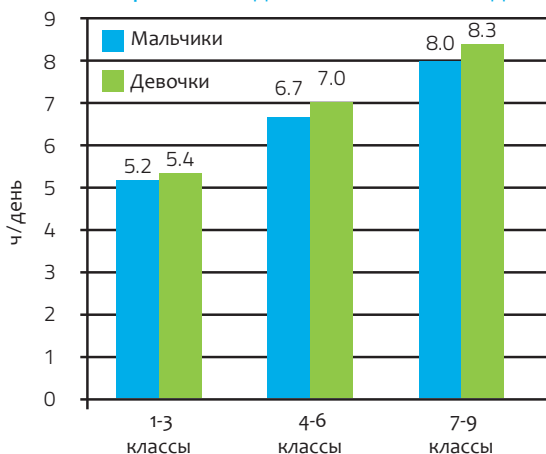


В классе из 20 учеников восемь выполняют рекомендации по ежедневной деятельности, а два неактивны.

> 49% начальной школы и 18% учащихся средних школ достигают рекомендуемого минимума активности, по крайней мере часа средней и сильной физической активности в день.

> 5% начальной школы и 20% учащихся средних школ очень неактивны, т. е. активны менее 30 минут в день.

Время обездвиженности - весь день



■ Больше чем 60 минут (согласно рекомендациям)
■ 30 to 59 минут
■ Меньше 30 минут (среднее от 1-го до 9-го класса)

День школьника

Типичный час для финского ученика



Начальная школа 1-6 классы



Средняя школа 7-9 классы

■ Обездвиженность ■ Лёгкая активность ■ От средней до нормальной

В течении дня:

› от средней до сильной физической активности: в начальной школе, 22 мин и в средней школе, 17 мин.

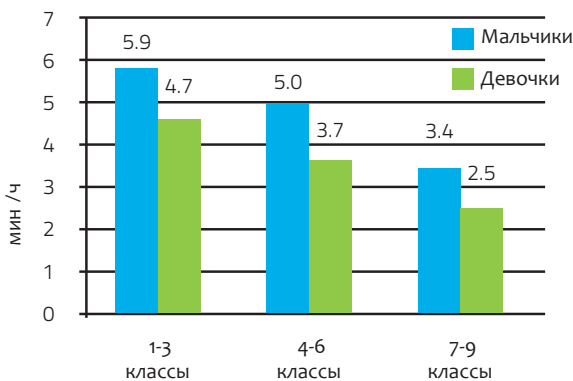
› сидячее время: в начальной школе, 39 мин / ч и в средней школе, 46 мин / ч

47%

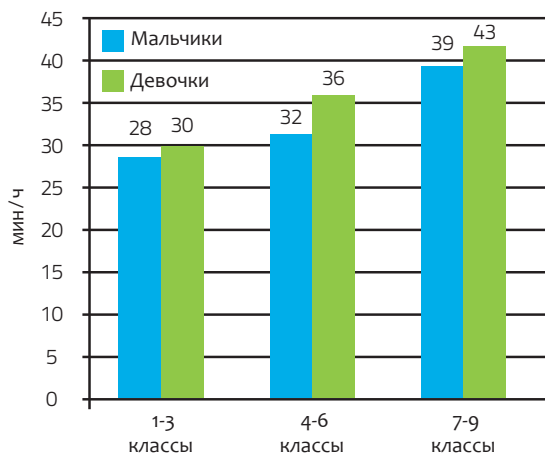
всей ежедневной
обездвиженности
приходится на
школу

Даже в школе физическая активность уменьшается с возрастом, и это случается раньше с девочками, чем с мальчиками

Умеренная и энергичная физическая активность

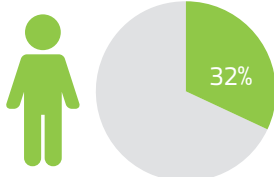


Сидячее время, в течение школьного дня



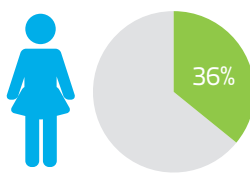
Важность физической активности в школьные годы является наибольшей для самых неактивных учеников.

26 минут в школе



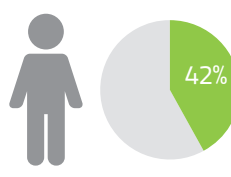
■ Более 60 минут в день (по рекомендации)

18 минут в школе



■ от 30 до 59 минут в день

11 минут в школе



■ Меньше 30 минут в день

В среднем около трети (34%) от повседневной умеренной до сильной физической активности осуществляется в школе; в случае с большинством неактивных учеников эта доля возрастает до 42%.

Активный день состоит из множества компонентов

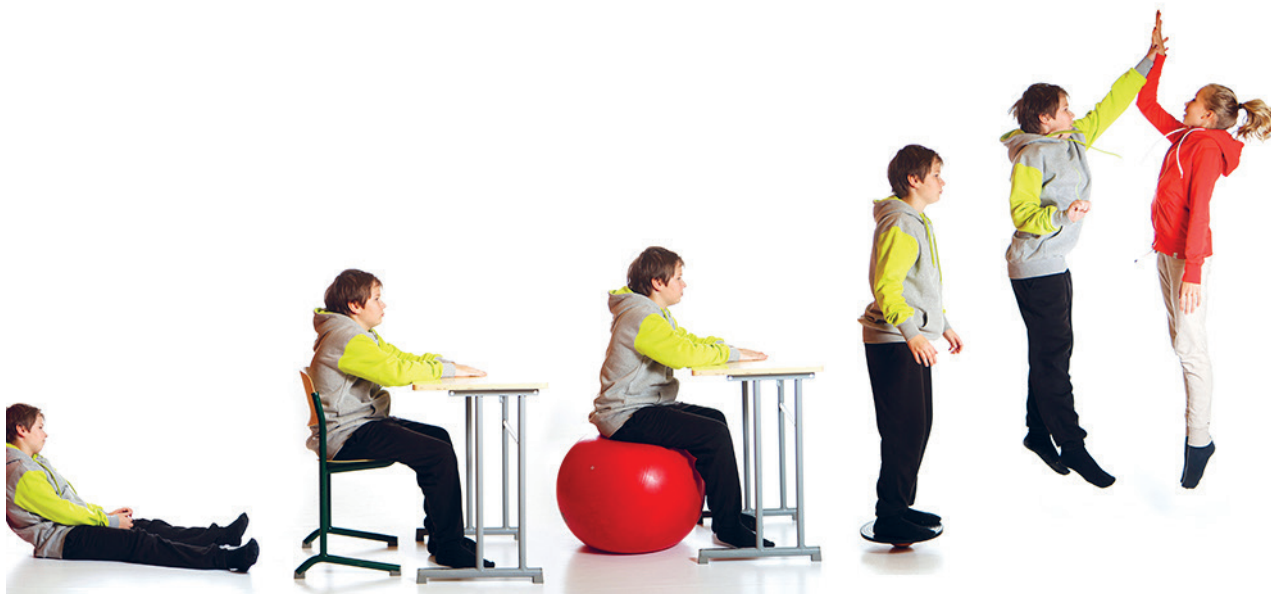
Все 7-18-летние дети должны быть физически активными в течение по крайней мере 1-2 часов в день различными способами, подходящими для каждой возрастной группы.

Следует избегать сидения на протяжении более двух часов подряд. Время работы с различными устройствами не должно превышать двух часов в день.

Экспертная группа по физической активности детей и подростков. Министерство образования Финляндии и спортивная организация Nuori Suomi, 2008 год.



| | Больше физической активности | Меньше сидячего времени |
|--------------------------|--|--|
| В школе | <ul style="list-style-type: none"> › Активная школа объединяет › Физически активные перерывы › Активные игры › Физическая активность во время всех занятий › Возможность самостоятельной физической активности в школе и помещениях | <ul style="list-style-type: none"> › Активный отдых на открытом воздухе › Меньше сидения, больше движения на уроках › Работа в стоячем положении во время уроков › Интерактивное обучение › Использование шаров и высоких стульев для сидения |
| В свободное время | <ul style="list-style-type: none"> › Активная школа объединяет › Путешествия и походы в гости к друзьям › Ежедневная физическая активность › Физически активные хобби и спорт | <ul style="list-style-type: none"> › Меньше времени за компьютером и телевизором › Меньше ездить на транспорте в школу, больше пешком, самокате и велосипеде |



Туйя Таммелин, Янне Кульмала, Харто Хаконен и Джуни Каллио. Школа заставляет вас двигаться и сидеть на месте. Результаты исследований финских школ в движении с 2010 по 2015 год. Программа LIKES - Исследовательский центр по спорту и медико-санитарным наукам / программа "Финские школы в движении."



Ministry of Education and Culture



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN
FINNISH NATIONAL BOARD OF EDUCATION

