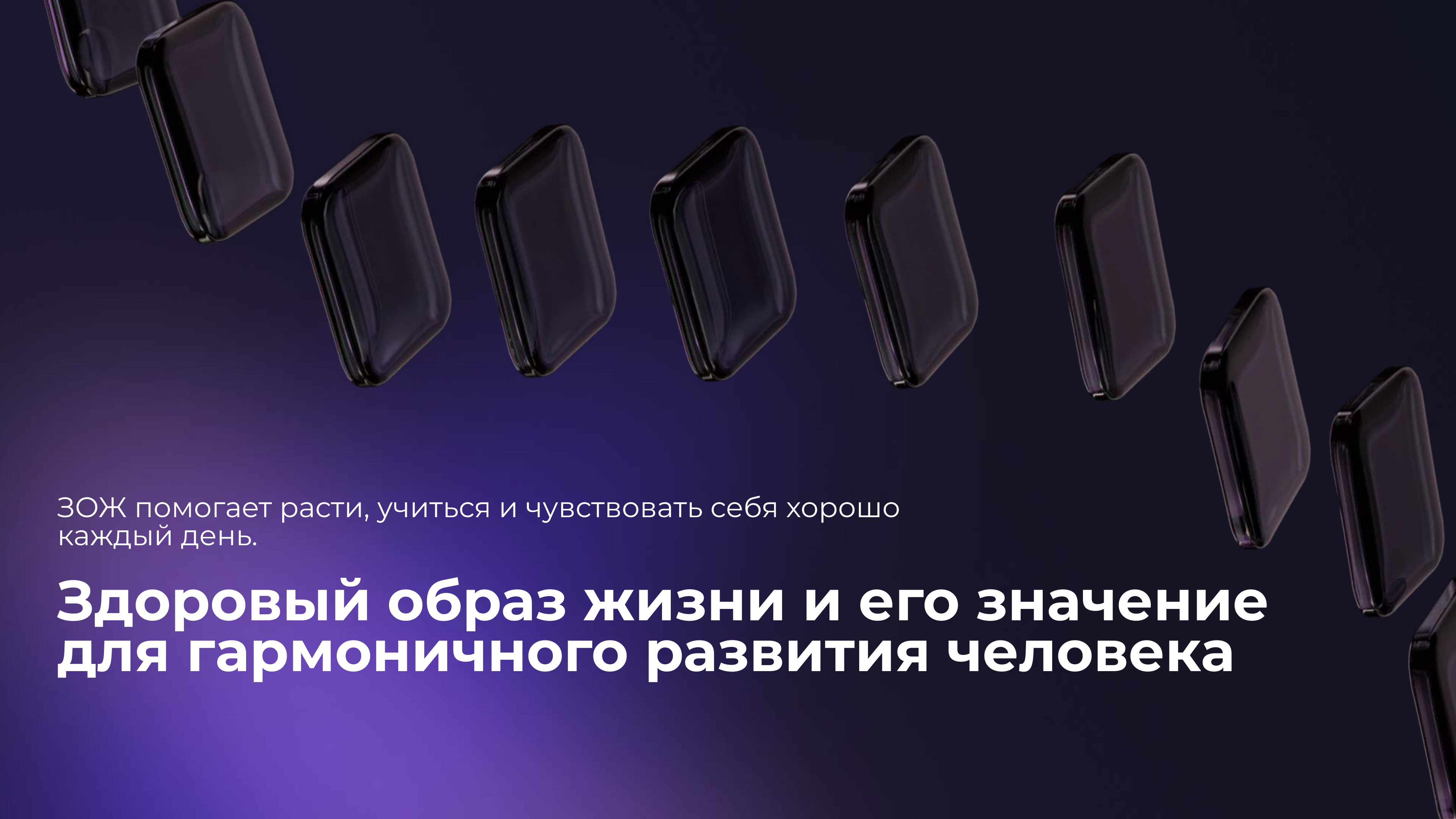




ЗОЖ помогает расти, учиться и чувствовать себя хорошо
каждый день.

Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека

Почему это важно именно сейчас

В 7 классе тело быстро меняется, нагрузка в школе растёт, а сон и движение напрямую влияют на самочувствие, внимание и выносливость.



Из чего складывается здоровый образ жизни

01 ЗОЖ начинается с питания, которое даёт организму энергию и строительный материал для роста. Без регулярных приёмов пищи и воды снижаются силы и работоспособность.

02 Не менее важны движение и сон: активность укрепляет сердце, мышцы и координацию, а полноценный отдых помогает восстановить внимание, память и настроение после учёбы.

03 Гигиена, режим дня, безопасное поведение и отказ от вредных привычек поддерживают здоровье в школе и дома. Эти привычки работают вместе и усиливают друг друга.

Движение как условие роста и развития

Ежедневная активность

Подросткам полезно двигаться не меньше 60 минут в день. Подходят ходьба, бег, игры на улице, велосипед, плавание, танцы и уроки физкультуры.



Что даёт движение организму

Регулярная нагрузка укрепляет сердце и лёгкие, развивает мышцы и координацию. Она помогает меньше уставать, легче переносить учебный день и поддерживать нормальный вес.

Как физическая активность влияет на самочувствие

График показывает не только энергию, но и устойчивость к нагрузкам в течение недели.

Чем регулярнее движение, тем лучше внимание, настроение и качество сна, а усталость выражена слабее.

Сводная учебная интерпретация по рекомендациям ВОЗ о ежедневной физической активности подростков (не менее 60 минут в день).

Питание подростка: что нужно организму каждый день



Сложные углеводы

Каша, хлеб из цельного зерна и крупы дают ровную энергию для уроков и спорта. После такого завтрака легче сохранять внимание и не чувствовать резкого голода.



Вода

Достаточное питьё важно для обмена веществ, концентрации и самочувствия. Вода лучше сладких напитков, потому что не перегружает организм лишним сахаром.



Белки

Мясо, рыба, яйца, бобовые и творог помогают расти, восстанавливать мышцы после нагрузки и поддерживать развитие тканей в период активного роста.



Овощи и фрукты

Они обеспечивают организм витаминами, клетчаткой и влагой. Такой рацион помогает пищеварению, поддерживает иммунитет и делает питание более разнообразным.



Кальций и полезные жиры

Молочные продукты, орехи и рыба поддерживают кости, зубы и работу нервной системы. Эти вещества особенно важны, когда организм активно растёт.

Полезные и менее полезные пищевые привычки

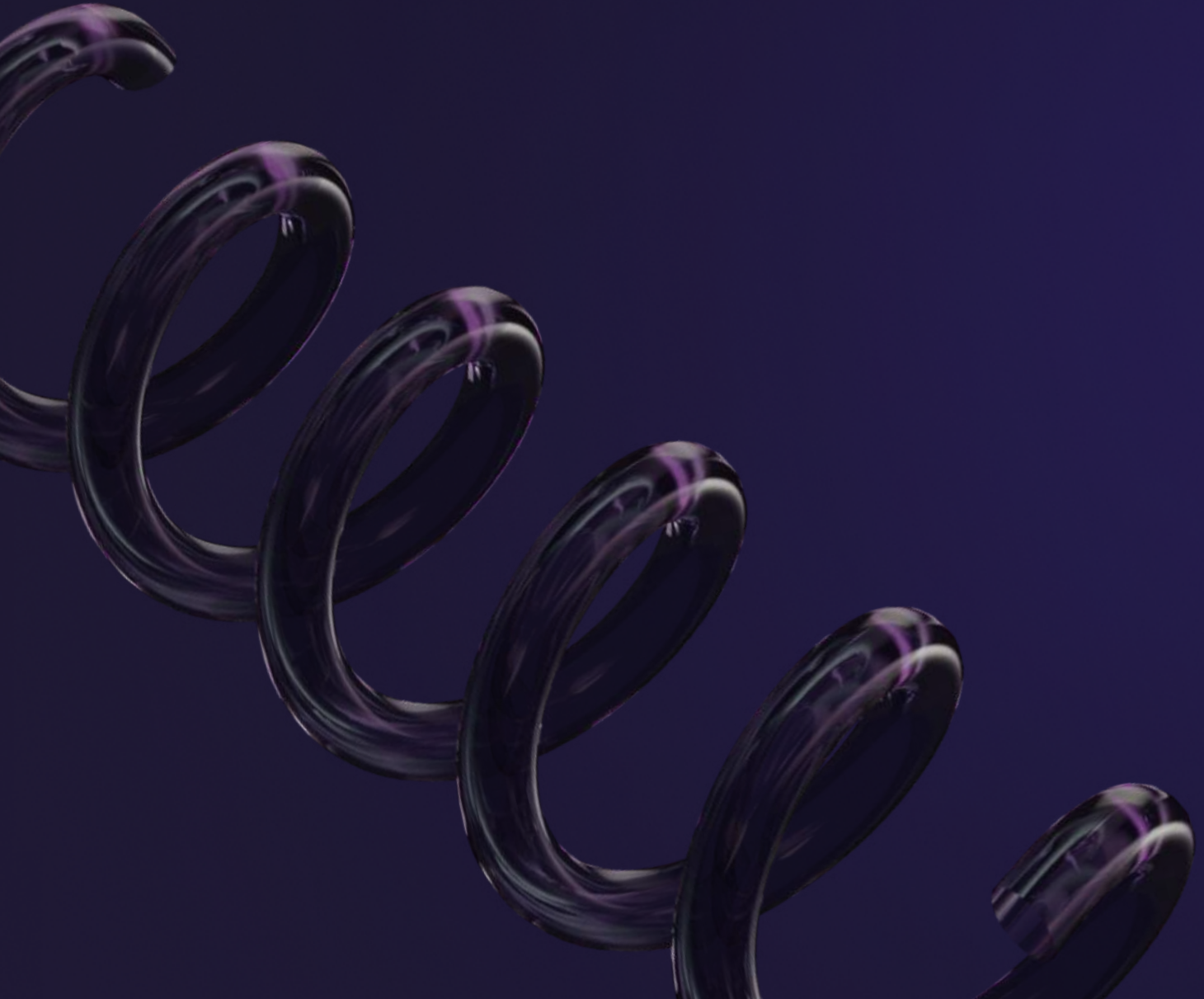
Привычка	Пример	Влияние
Завтрак	Каша дома	Бодрость
Напиток	Вода вместо газировки	Лучше самочувствие
Перекус	Фрукты и овощи	Больше пользы
Поздний приём пищи	Сладости перед сном	Тяжесть и лишний сахар

Сравнение привычек показывает, как ежедневный выбор еды отражается на росте, внимании и выносливости.

Регулярное питание и простые полезные замены важнее строгих ограничений и случайных диет.

Учебные материалы по основам здорового питания и рационального режима дня.

Сон и восстановлени е организма



Ночная норма

Подростку обычно нужно 9–11 часов сна. Именно за это время организм успевает полноценно восстановиться после учёбы, тренировок и умственной нагрузки.

Во время сна

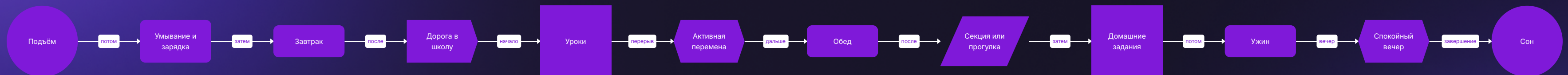
Улучшается работа нервной системы, укрепляется иммунитет, закрепляется информация, полученная днём, и поддерживаются процессы роста.

Если режим сбивается

Поздний отход ко сну, телефон перед сном и нерегулярный график уменьшают качество отдыха. На следующий день чаще появляются сонливость, раздражительность и трудности с концентрацией.

Режим дня как основа организованности

Последовательность повседневных действий школьника и чередование нагрузки с отдыхом.



Личная гигиена и профилактика заболеваний



Утро начинается с чистоты

Перед выходом из дома школьник моет руки, умывается и чистит зубы. Эти простые действия помогают убрать микробы, освежают самочувствие и настраивают на учебный день. Аккуратный внешний вид тоже становится частью заботы о здоровье.



День без лишних рисков

После улицы, спортзала и посещения туалета важно снова вымыть руки. Чистая одежда, ухоженные волосы и короткие ногти снижают риск распространения микробов и делают повседневные дела более комфортными, особенно в школе и на тренировках.



Вечерний уход и свежий воздух

Перед сном полезно принять душ, проветрить комнату и убрать вещи на место. Такой порядок помогает чувствовать себя чище, легче засыпать и поддерживать здоровую обстановку дома, где организм отдыхает и восстанавливается.

Психическое здоровье и эмоциональное равновесие

01

Поддержка семьи и друзей помогает подростку чувствовать себя уверенно, обсуждать трудности и не оставаться один на один со стрессом, который часто возникает из-за учебы и общения.

02

Интересные занятия, хобби и отдых без перегрузки помогают переключаться после уроков, сохранять мотивацию и восстанавливать силы, чтобы учиться спокойнее и продуктивнее.

03

Недосып, постоянные конфликты и сравнение себя с другими снижают самооценку. Поэтому важно беречь сон, уважать свои границы и вовремя просить помощи у взрослых.

Главные факторы здоровья подростка

Диаграмма показывает, что ежедневные привычки влияют на здоровье сильнее разовых усилий и требуют внимания в обычном школьном режиме.

Наибольший вклад дают сон и движение: именно они лучше всего поддерживают рост, восстановление и концентрацию. Остальные факторы усиливают или ослабляют этот эффект.

Составлено по общим рекомендациям ВОЗ и учебным материалам по здоровому образу жизни.

Вредные привычки и их последствия

01 Курение и алкоголь особенно опасны для подростка: они мешают нормальному росту, ухудшают работу сердца и дыхания, а также быстрее формируют зависимость.

02 Энергетические напитки создают ложное ощущение бодрости, но повышают нагрузку на организм, нарушают сон и могут вызывать раздражительность, утомление и проблемы с вниманием.

03 Долгое пребывание за экраном без перерывов утомляет глаза, снижает подвижность и отнимает время у сна, прогулок и живого общения с близкими и друзьями.

04 Чем раньше человек отказывается от таких привычек, тем легче сохранить здоровье, учебную работоспособность и устойчивое настроение в период активного роста.

Сон, движение и учебная работоспособность



Сравнение показывает, какие нормы помогают школьнику сохранять внимание, силы и устойчивую работоспособность в течение дня.

Если дома есть сон, движение, перерывы и питьевой режим, школьная нагрузка переносится легче. Восстановление после учебы напрямую связано с успехом на уроках.

Фактор	Норма	Результат
Сон	9–11 часов	Лучшая память
Активность	60 минут	Больше энергии
Перерывы	40–45 минут	Меньше усталости
Вода	Регулярно	Выше внимание

Составлено по возрастным рекомендациям для подростков и учебным наблюдениям.



Примеры здоровых привычек в повседневной жизни

Здоровые привычки легко встроить в обычный день: выпить воды утром, пройти часть пути пешком, выбрать полезный перекус и сделать короткую зарядку перед уроками.

Вечером полезно заранее готовиться ко сну: убрать телефон, почитать книгу, проветрить комнату и лечь спать в одно и то же время, чтобы организм быстрее восстанавливался.



Как формируется полезная привычка

Последовательность показывает, как простое действие при регулярном повторении превращается в устойчивую привычку.



Семья, школа и окружение как поддержка ЗОЖ



Школа организует день

Расписание уроков, перемены, физкультура и требования к учебе помогают чередовать нагрузку и отдых. Это делает день более собранным и уменьшает переутомление.



Окружение поддерживает движение

Секции, кружки, безопасный двор и спортивная площадка помогают чаще двигаться. Если рядом есть подходящие условия, физическая активность становится естественной частью недели.



Семья задает привычки

Дома ребенок чаще всего учится режиму дня, выбору еды и отношению к сну. Спокойная поддержка взрослых помогает соблюдать полезные правила без лишнего давления.



Питание зависит от среды

Школьная столовая, домашние продукты и привычки семьи влияют на качество питания. Когда рядом есть полезный выбор, подростку легче не заменять еду сладостями и фастфудом.

Сравнение обычного и здорового режима дня

Даже небольшие изменения в распорядке заметно влияют на самочувствие, если они повторяются каждый день.

Здоровый режим выигрывает по всем ключевым показателям: больше сна и движения, меньше экранного времени и регулярнее питание. Это повышает устойчивость к нагрузкам.

Сравнительная схема составлена по возрастным рекомендациям по режиму дня подростков.

Что дает здоровый образ жизни

01

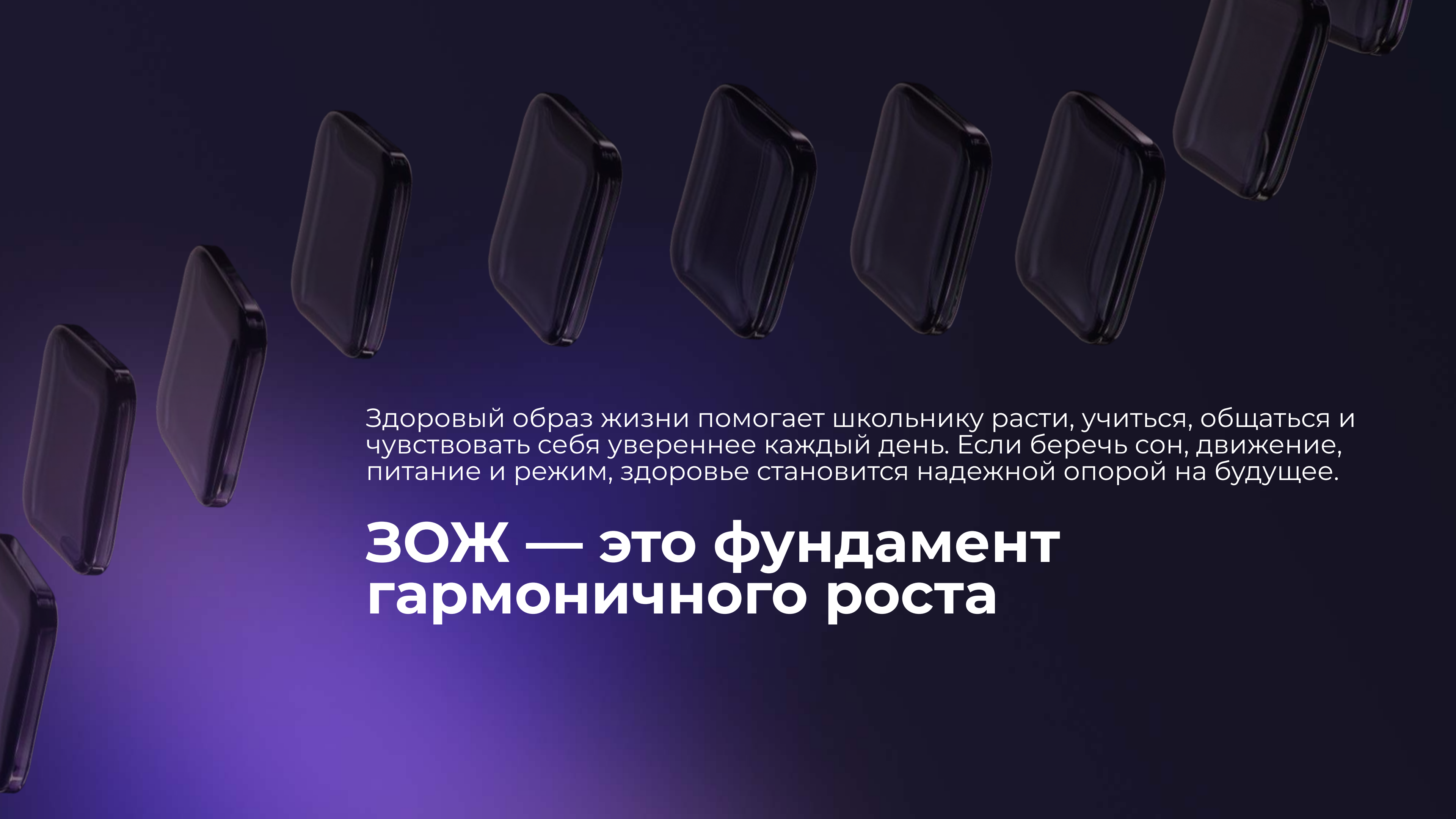
Когда подросток достаточно спит, двигается и нормально питается, у него больше сил для учебы, спорта и общения, а усталость и раздражительность появляются реже.

02

ЗОЖ помогает развивать самодисциплину: легче планировать дела, вовремя ложиться спать, соблюдать порядок в учебе и отвечать за собственное самочувствие.

03

Постепенно формируются полезные привычки, которые заметны в осанке, работоспособности, настроении и уверенности в себе. Это создает прочную основу для дальнейшего развития.



Здоровый образ жизни помогает школьнику расти, учиться, общаться и чувствовать себя увереннее каждый день. Если беречь сон, движение, питание и режим, здоровье становится надежной опорой на будущее.

**ЗОЖ — это фундамент
гармоничного роста**