

# Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний

Привычки, которые защищают здоровье на годы.



# Почему это важно именно сейчас

В 13–14 лет закладываются привычки питания, сна и движения. От них во многом зависит самочувствие подростка сегодня и риск заболеваний во взрослой жизни.



# Что относят к основным неинфекционным заболеваниям

---

**01**

К этой группе относятся болезни сердца и сосудов, сахарный диабет 2 типа, хронические болезни дыхательной системы и разные формы рака. Они развиваются постепенно и не передаются от человека к человеку.

---

**02**

Для таких заболеваний характерно длительное скрытое течение: человек может долго не замечать изменений. Поэтому особенно важно не ждать первых серьёзных симптомов, а заранее снижать факторы риска каждый день.

---

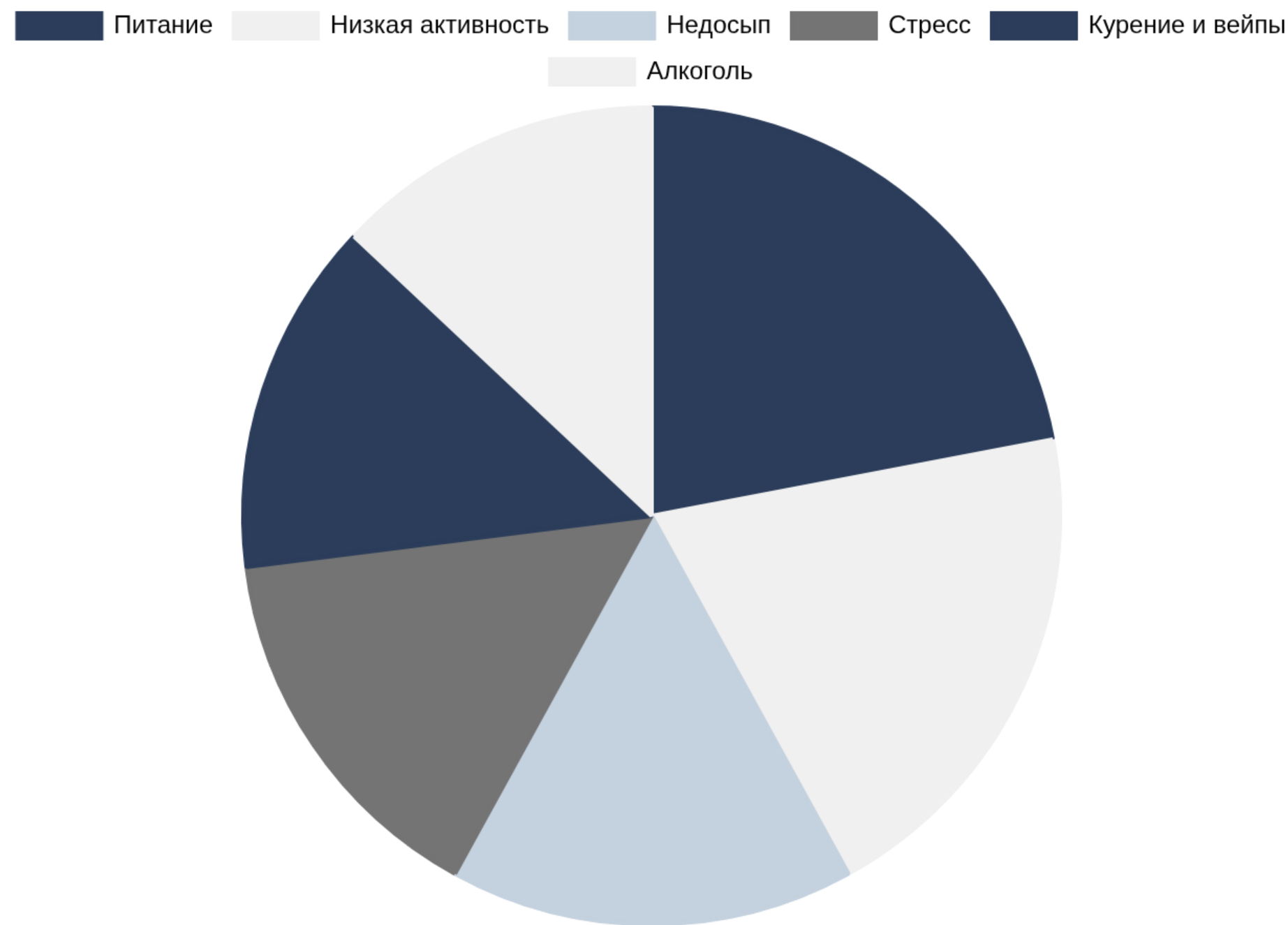
**03**

На риск влияют лишний вес, малоподвижность, курение, алкоголь, несбалансированное питание и постоянный стресс. Чем раньше школьник начнёт менять привычки, тем больше шансов сохранить здоровье надолго.

# Главные факторы риска и их связь с образом жизни

Несколько вредных привычек часто действуют вместе и усиливают друг друга.

Чем больше повседневных рисков одновременно, тем выше вероятность проблем со здоровьем.



# Сбалансированное питание каждый день



## Тарелка, в которой есть всё нужное

В школьном обеде важны разные группы продуктов: овощи и фрукты дают витамины, каши и цельнозерновой хлеб — энергию, а молочные продукты, рыба, яйца и бобовые помогают росту и восстановлению. Чистая вода дополняет рацион и помогает поддерживать нормальное самочувствие.



## Простой выбор на каждый день

Полезный приём пищи не обязан быть сложным или дорогим. Если в тарелке сочетаются продукты из разных групп и нет избытка сладкого, соли и жирной жареной пищи, организму легче работать весь день, а на уроках проще сохранять внимание.



## Привычка, которая заметна быстро

Когда школьник ест регулярно и не пропускает основные приёмы пищи, снижается риск переедания вечером и резких спадов энергии. Такой режим помогает чувствовать себя спокойнее, а тело получает питание без лишней нагрузки.

# Что чаще выбирать, а что ограничивать в питании

Сравнение помогает увидеть простые замены, которые улучшают рацион без строгих диет.

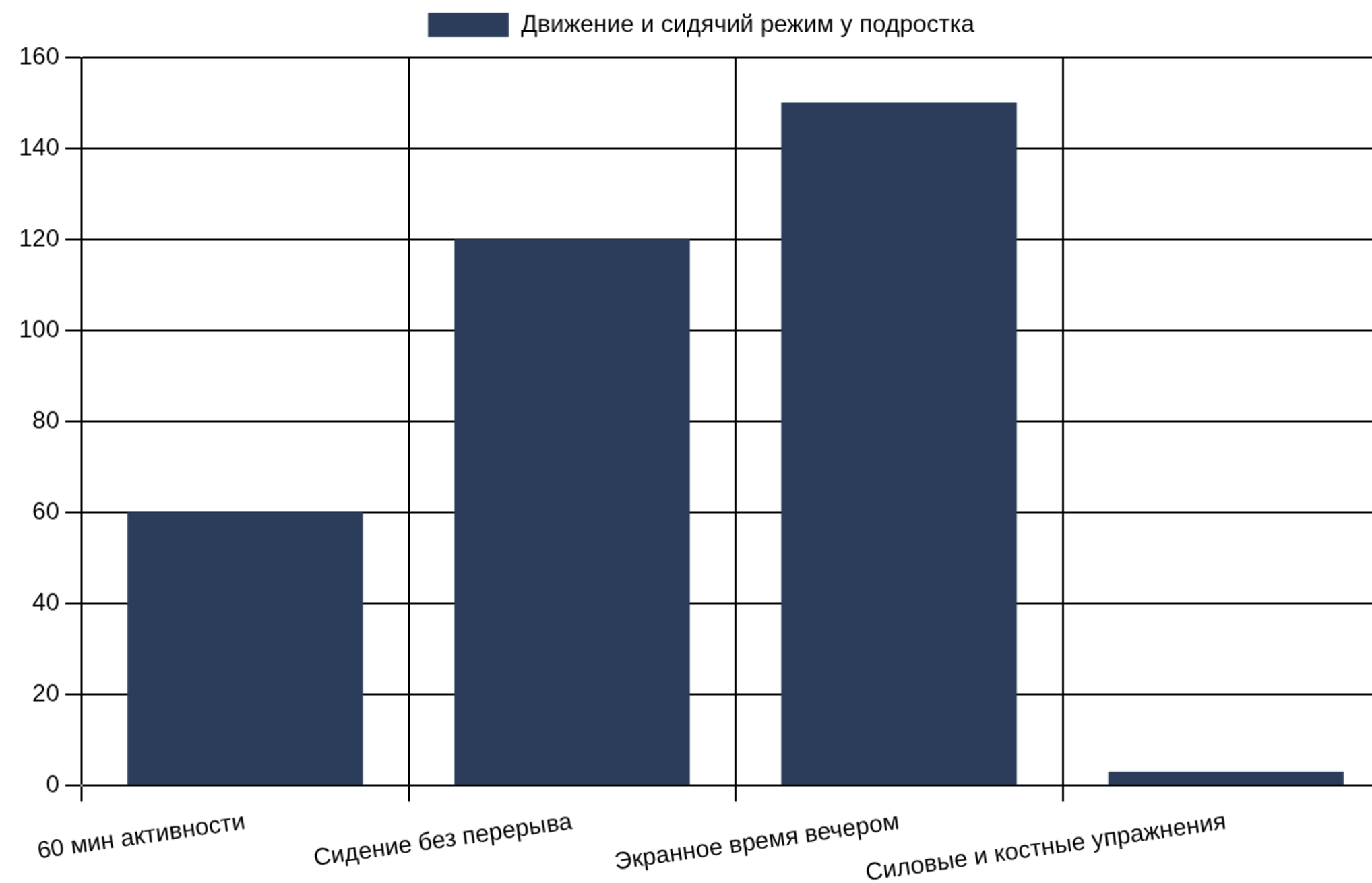
Ежедневные замены в пользу воды, фруктов и цельных продуктов уменьшают избыток сахара, соли и жиров.

| Лучше выбрать | Ограничить |
|---------------|------------|
| Вода          | Газировка  |
| Фрукты        | Конфеты    |
| Каша          | Сдоба      |
| Запечённое    | Фастфуд    |

# Сколько движения нужно подростку

Даже короткие перерывы на ходьбу и разминку помогают снизить вред долгого сидения.

Рекомендованная ежедневная активность заметно отличается от малоподвижного режима и требует привычки к движению.



# Как физическая активность помогает организму



## Сердце и сосуды

Регулярное движение тренирует сердечно-сосудистую систему, помогает легче переносить нагрузку и поддерживает выносливость в повседневной жизни.



## Лёгкие и дыхание

Активные занятия улучшают работу дыхательной системы, а также помогают организму лучше снабжать ткани кислородом во время учёбы и игр.



## Мышцы и кости

Ходьба, бег, прыжки и подвижные игры укрепляют мышцы и кости, что особенно важно в период роста и формирования осанки.

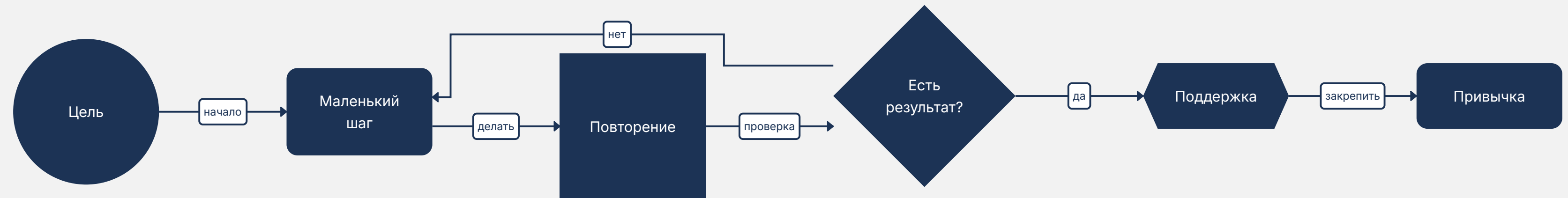


## Энергия и самочувствие

Движение помогает поддерживать нормальную массу тела, улучшает обмен веществ и часто делает настроение более ровным после напряжённого учебного дня.

# Как формируется полезная привычка

Последовательность шагов показывает, как маленькие действия превращаются в устойчивый полезный режим.





# Сон и восстановление организма

Подростку обычно нужно спать 8–10 часов в сутки, чтобы мозг успевал отдыхать и запоминать новое. Если сна мало, становится труднее сосредоточиться, чаще меняется настроение и сильнее тянет к лишним перекусам.

Полезный режим сна поддерживают одно и то же время отхода ко сну, тишина в комнате и отсутствие ярких экранов перед сном. Когда отдых регулярный, утром легче вставать, учиться и сохранять силы до вечера.

# Стресс, эмоции и здоровье подростка

Длительный стресс не только утомляет, но и мешает учиться: становится труднее сосредоточиться, запоминать материал и спокойно реагировать на обычные школьные ситуации.

01

Снизить напряжение помогают короткие дыхательные паузы, прогулки, физическая активность, планирование дел и небольшой отдых после учёбы без лишних экранов.

03

Он часто проявляется через головные боли, напряжение в теле, нарушения сна и изменение аппетита, поэтому важно замечать сигналы организма и не игнорировать их.

02

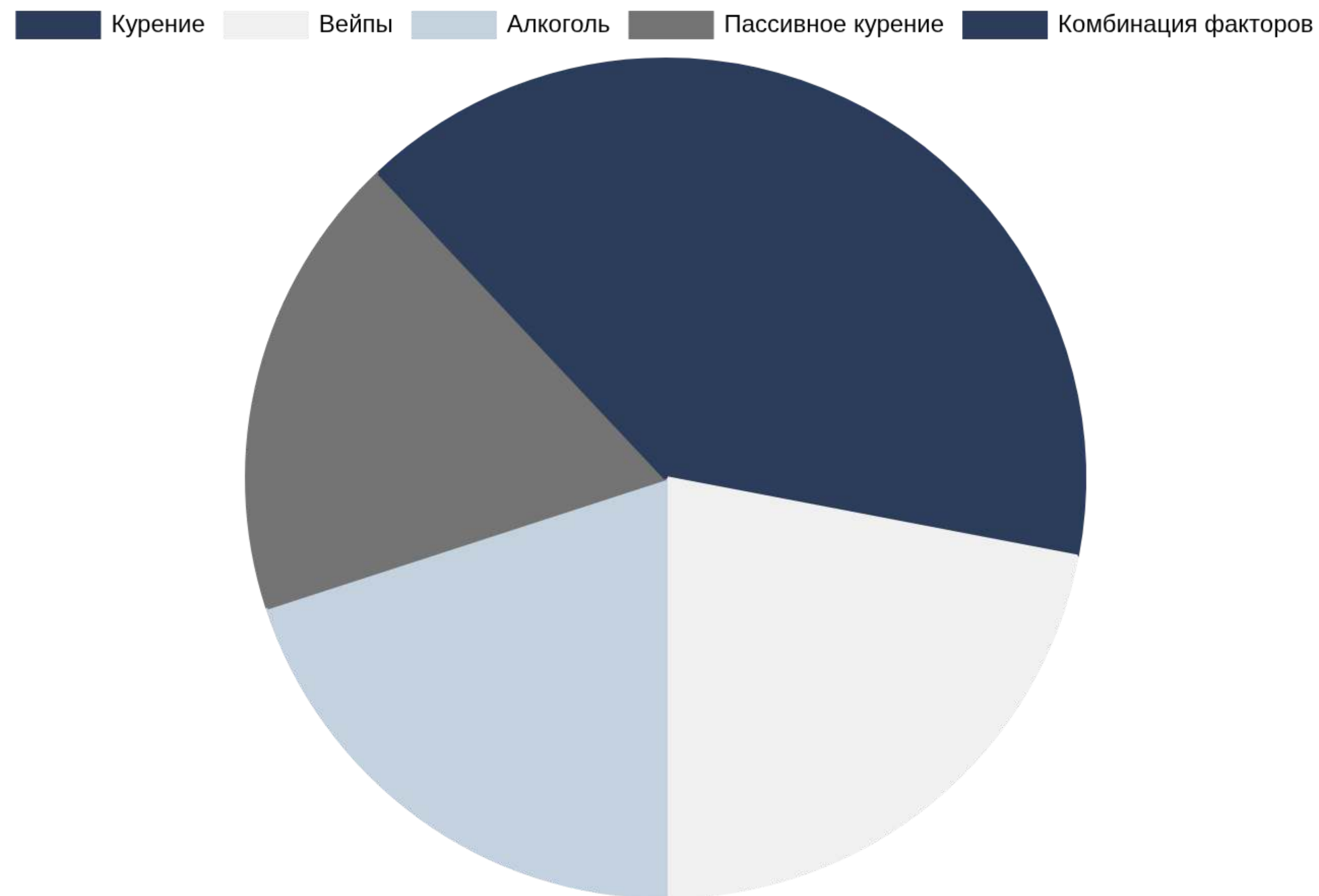
Если тревога, усталость или раздражительность держатся долго, стоит поговорить со взрослыми и при необходимости обратиться к врачу: эмоциональное благополучие связано с общим здоровьем.

04

# Вредные привычки и их последствия

Особенно опасно раннее начало: чем раньше формируется вредная привычка, тем труднее отказаться от неё позже.

Курение, вейпы и алкоголь связаны с серьёзными рисками для сердца, лёгких и здоровья в целом, а сочетание факторов усиливает вред.



Материалы ВОЗ о рисках употребления табака, алкоголя и пассивного курения; дата обращения не указана.

# Ежедневные привычки и ожидаемый эффект

| Привычка        | Эффект           |
|-----------------|------------------|
| Вода            | Больше энергии   |
| Движение        | Лучше внимание   |
| Сон 8–10 ч      | Крепче сон       |
| Меньше сладкого | Меньше риск веса |

Сравнение показывает, как простые ежедневные действия постепенно улучшают самочувствие и снижают нагрузку на организм.

Небольшие, но регулярные действия дают накопительный эффект: улучшают бодрость, концентрацию и помогают поддерживать нормальный вес.

# Профилактика дома и в школе



## Домашний режим

Полезный завтрак, достаточное питьё и одинаковое время подъёма и отхода ко сну помогают школьнику чувствовать себя бодрее и легче выдерживать нагрузку учебного дня.



## Школьная среда

Активные перемены, уроки физкультуры и спортивные секции уменьшают длительное сидение и поддерживают привычку двигаться каждый день, а не только по выходным.



## Поддержка семьи

Когда взрослые показывают пример, контролируют режим и помогают планировать день, полезные привычки закрепляются быстрее и становятся естественной частью жизни.



## Профилактика здоровья

Осмотры, измерение роста и массы тела, прививки по календарю и своевременное обращение к врачу помогают заметить проблемы рано и не запускать их.

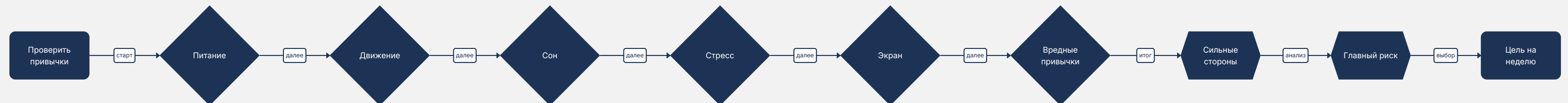


## Экран и отдых

Ограничение вечернего экранного времени, перерывы в учёбе и отдых без гаджетов снижают переутомление, улучшают сон и помогают восстановить внимание.

# Как оценить свой режим дня и выбрать цель

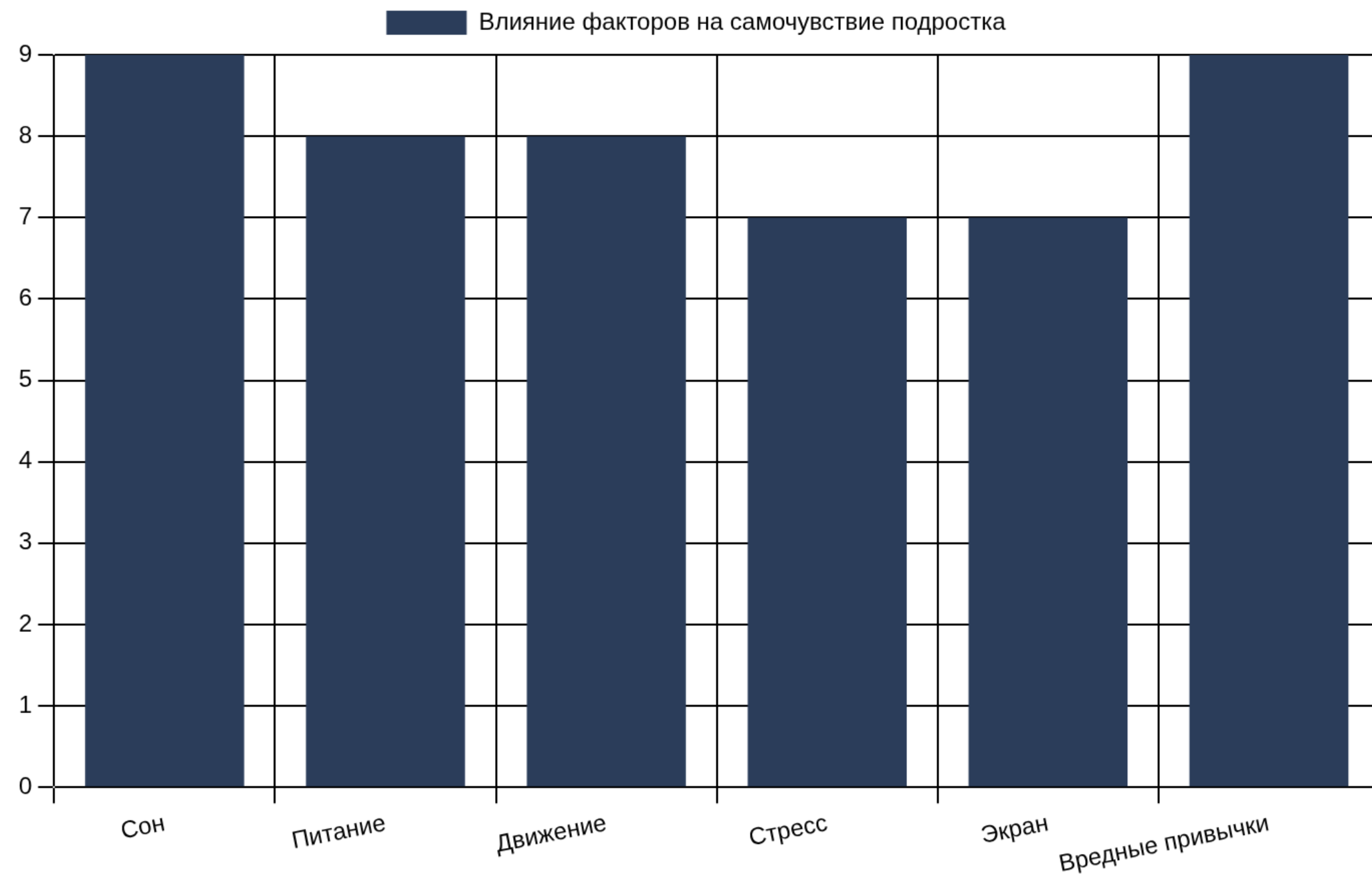
Схема самооценки по ключевым привычкам подростка: от проверки режима к выбору одной реальной цели на неделю.



# Что сильнее всего влияет на здоровье подростка

На самочувствие влияет не один фактор, а их сочетание: вечерние гаджеты, недосып и малоподвижность часто действуют вместе.

Самые заметные риски связаны с недосыпом и вредными привычками, но устойчивый результат даёт только одновременное улучшение нескольких привычек.



Учебные материалы по профилактике НИЗ и рекомендации ВОЗ для подростков; значения на диаграмме иллюстративные.

# Как распознать ранние сигналы неблагополучия

## Сначала появляются жалобы

Человек начинает чаще уставать, жалуется на головные боли, хуже переносит обычную нагрузку и быстрее раздражается.

## Дальше нужен разговор со взрослым

Если признаки повторяются долго, важно сообщить родителям или учителю и обратиться к врачу, чтобы разобраться в причине.

## Затем меняется режим

Могут ухудшиться сон, аппетит и масса тела, а одышка или слабость становятся заметны даже при небольшой активности.

# Примеры небольших изменений, которые дают результат

- 01** 1. Если заменить сладкие напитки водой и часть пути проходить пешком, организм получает меньше лишнего сахара и больше движения. Через несколько недель обычно легче переносить нагрузку и меньше утомляться.
- 02** 2. Если ложиться спать раньше и соблюдать более ровный режим, утром проще вставать, а на уроках легче удерживать внимание. Небольшой шаг, повторённый каждый день, даёт заметный эффект.



# План профилактики на одну неделю

Короткий план помогает превратить полезные решения в понятные ежедневные действия и отслеживать выполнение без перегрузки.

Когда цель конкретна и ограничена по времени, её легче выполнить; регулярность важнее редких больших усилий.

| Привычка | Действие         | Результат       |
|----------|------------------|-----------------|
| Движение | 60 минут         | Бодрость        |
| Сон      | до 22:00         | Лучший отдых    |
| Вода     | на каждом приёме | Меньше сладкого |
| Экран    | вечером меньше   | Спокойнее сон   |

# Здоровье действительно строится каждый день

Профилактика работает тогда, когда полезные решения становятся привычкой: меньше сахара и соли, больше движения, полноценный сон, спокойствие и отказ от табака, вейпов и алкоголя.

