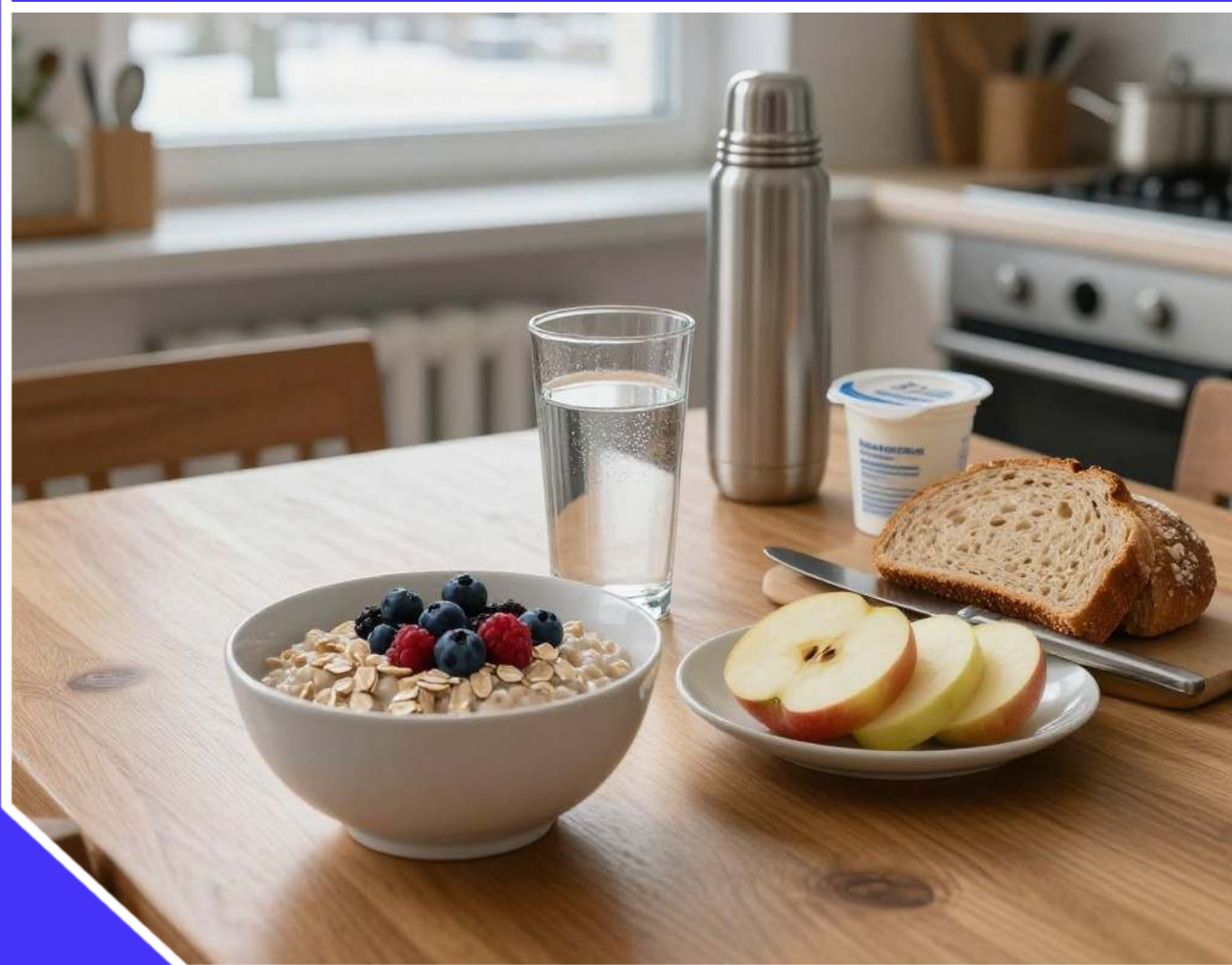


Здоровый образ жизни: основа безопасности и самочувствия

Привычки каждый день формируют здоровье, энергию и личную безопасность.





В подростковом возрасте организм активно меняется, а учебная нагрузка растёт. Поэтому сон, движение и питание становятся не просто полезными привычками, а основой хорошего самочувствия, устойчивости и работоспособности.

Почему ЗОЖ особенно важен в 9 классе

Из чего состоит здоровый образ жизни



Полноценный сон

Регулярный сон помогает мозгу и телу восстанавливаться, улучшает память и внимание, а также делает эмоциональное состояние более устойчивым в течение учебного дня.



Вода и гигиена

Достаточное питье и чистота рук, одежды, зубов и рабочего места снижают риск заболеваний и помогают чувствовать себя бодрее и увереннее.



Движение каждый день

Физическая активность поддерживает сердце, лёгкие и мышцы, повышает выносливость и помогает легче переносить длительное сидение на уроках и дома.



Безопасность и спокойствие

Соблюдение правил безопасности, умение отдыхать и справляться со стрессом защищают здоровье не меньше, чем питание или спорт, и поддерживают общий ресурс.



Сбалансированное питание

Разнообразная еда даёт энергию для учёбы и роста, а также помогает организму получать белки, витамины, минералы и другие важные вещества.

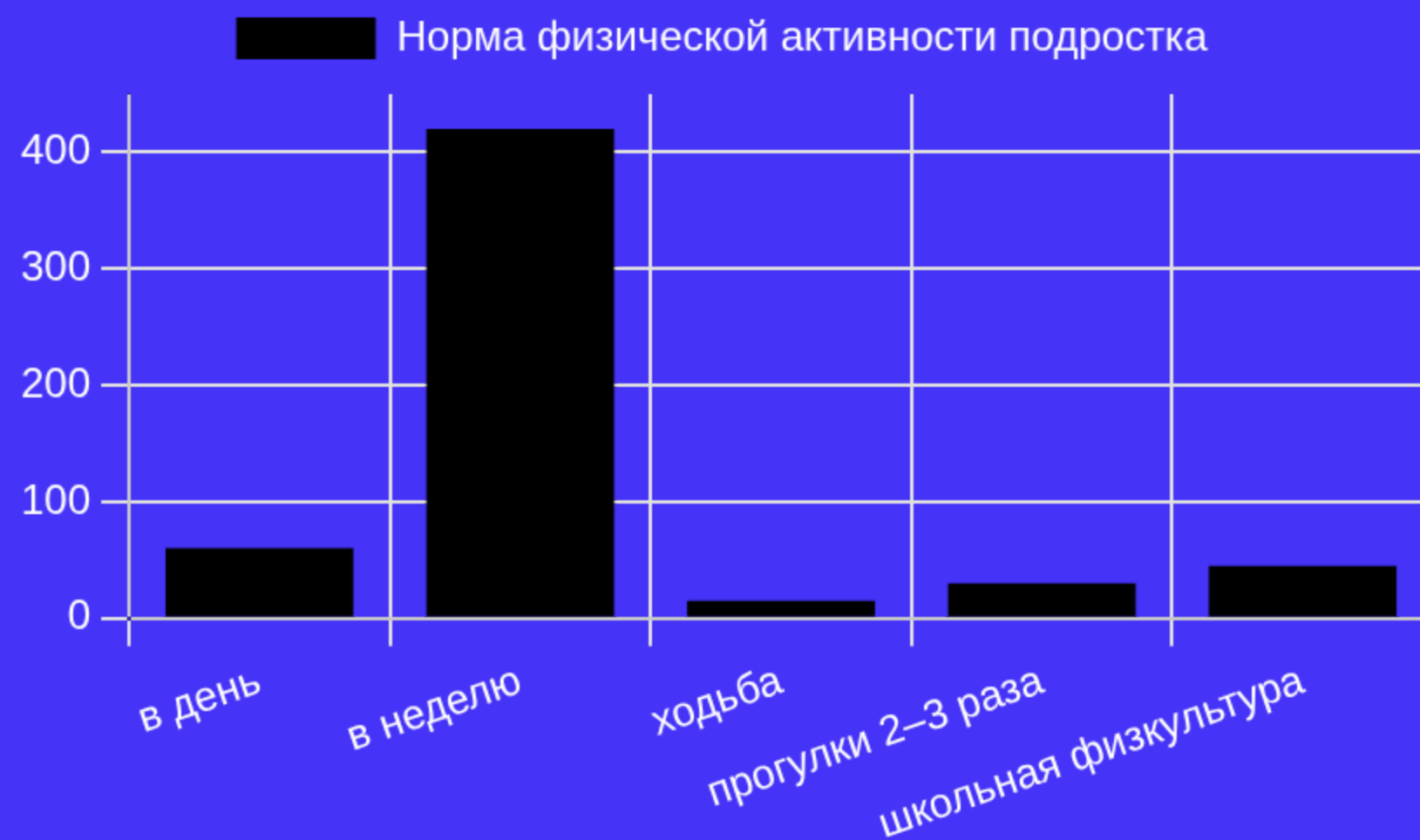




Сон как главный фактор восстановления

- Подросткам обычно нужно 8–10 часов сна, а регулярный режим важнее редких долгих отсыпаний. Во сне восстанавливаются нервная система, мышцы и силы для нового дня.
- Недосып быстро отражается на внимании, скорости реакции и настроении. Часто он усиливается из-за телефонов, игр и соцсетей перед сном, поэтому вечерний режим особенно важен.

Сколько движения нужно подростку



Рекомендации по физической активности для детей и подростков: не менее 60 минут в день.

Короткие активные паузы в течение дня помогают меньше сидеть и легче сохранять тонус.

Даже небольшие, но регулярные нагрузки дают заметный вклад в общую двигательную норму и самочувствие.

Какая физическая активность полезна в 9 классе

01

Аэробные нагрузки — быстрая ходьба, бег, велосипед, плавание, подвижные игры и танцы — развивают выносливость и помогают сердцу и лёгким работать лучше.

02

Упражнения на силу, координацию и гибкость, например приседания, планка, растяжка и движения с собственным весом, укрепляют мышцы и поддерживают осанку.

03

Долгое сидение лучше прерывать разминкой каждые 30–40 минут. Это снижает усталость, улучшает кровообращение и помогает легче сосредоточиться на учёбе.

Основные группы продуктов в рационе подростка

Разные группы продуктов выполняют разные задачи: дают энергию, помогают росту и обеспечивают организм витаминами и минералами.

Питание должно быть разнообразным и регулярным: одна группа продуктов не может заменить все остальные.

Группа	Польза	Примеры	Значение
Крупы	Энергия	Каша, хлеб	Учёба
Овощи и фрукты	Витамины	Яблоки, морковь	Защита
Молочные продукты	Кальций	Молоко, творог	Кости
Белковые продукты	Рост	Рыба, яйца	Ткани

Принципы рационального питания для подростков.

Вода и напитки: что полезно организму

Почему вода нужна каждый день

Вода помогает поддерживать температуру тела, пищеварение, кровообращение и работу мозга. Если пить мало, быстрее появляется усталость, сухость во рту и труднее сосредоточиться.

Какие напитки лучше выбирать

Лучше пить воду в течение дня, а не ждать сильной жажды. Более безопасный выбор — вода, несладкий чай и компот без лишнего сахара.

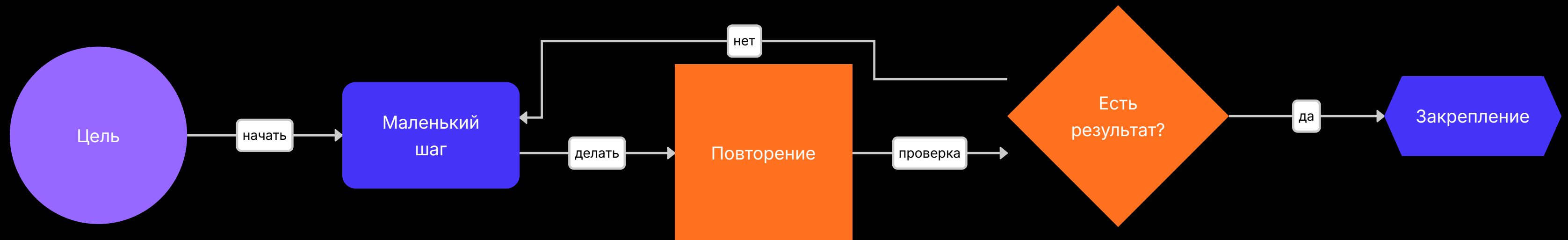


Личная гигиена и профилактика заболеваний

- Мытьё рук с мылом, чистка зубов два раза в день, душ и чистая одежда снижают риск инфекций, кариеса и кожных воспалений.
- Уход за ногтями, проветривание комнаты, влажная уборка и порядок на рабочем столе помогают уменьшить количество микробов и делают среду более здоровой.
- Индивидуальные полотенца, расчёски и другие личные предметы гигиены важны для профилактики. Гигиена — это простая ежедневная защита здоровья.

Как формируется полезная привычка

Последовательность действий и закрепление повторением в течение нескольких недель.



На что обратить внимание при работе с экранами



Глазам нужен перерыв

После длительного чтения с экрана полезно отвлечь взгляд, посмотреть вдаль и несколько раз моргнуть. Короткие паузы уменьшают напряжение, сухость и ощущение «песка» в глазах.



Движение между делами

Каждые 30–40 минут стоит встать, потянуться и пройтись. Небольшая разминка помогает снять зажимы в плечах, улучшает кровообращение и возвращает работоспособность.



Положение тела

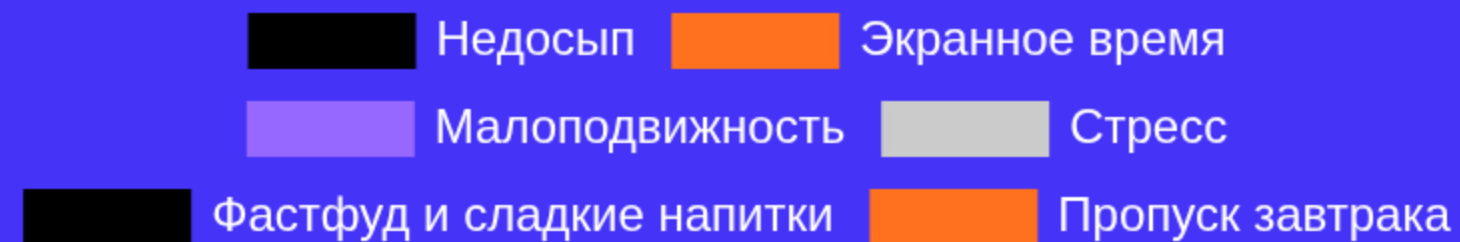
Держите спину прямо, плечи расслабленными, а стопы — на полу. Такая посадка снижает нагрузку на шею и спину, помогает дольше сохранять внимание и меньше уставать.



Экран и рабочее место

Экран лучше расположить на удобной высоте, чтобы не наклонять голову вниз. Если стол и стул подобраны правильно, глаза и мышцы работают в более естественном режиме.

Что чаще всего мешает здоровому образу жизни



Авторская схема по материалам раздела;
условные доли для наглядности.

Нарушения режима обычно действуют вместе: поздний сон усиливает усталость, а гаджеты и перекусы быстро закрепляют вредный ритм дня.

Главные трудности связаны с режимом сна и привычками в течение дня. Если уменьшить сразу несколько мелких нарушений, самочувствие заметно улучшается.

Как справляться со стрессом и восстанавливаться

01

Стресс легче переносится, если заранее есть понятный распорядок дня. Когда учеба, отдых и сон чередуются без хаоса, мозг меньше перегружается и быстрее восстанавливается.

02

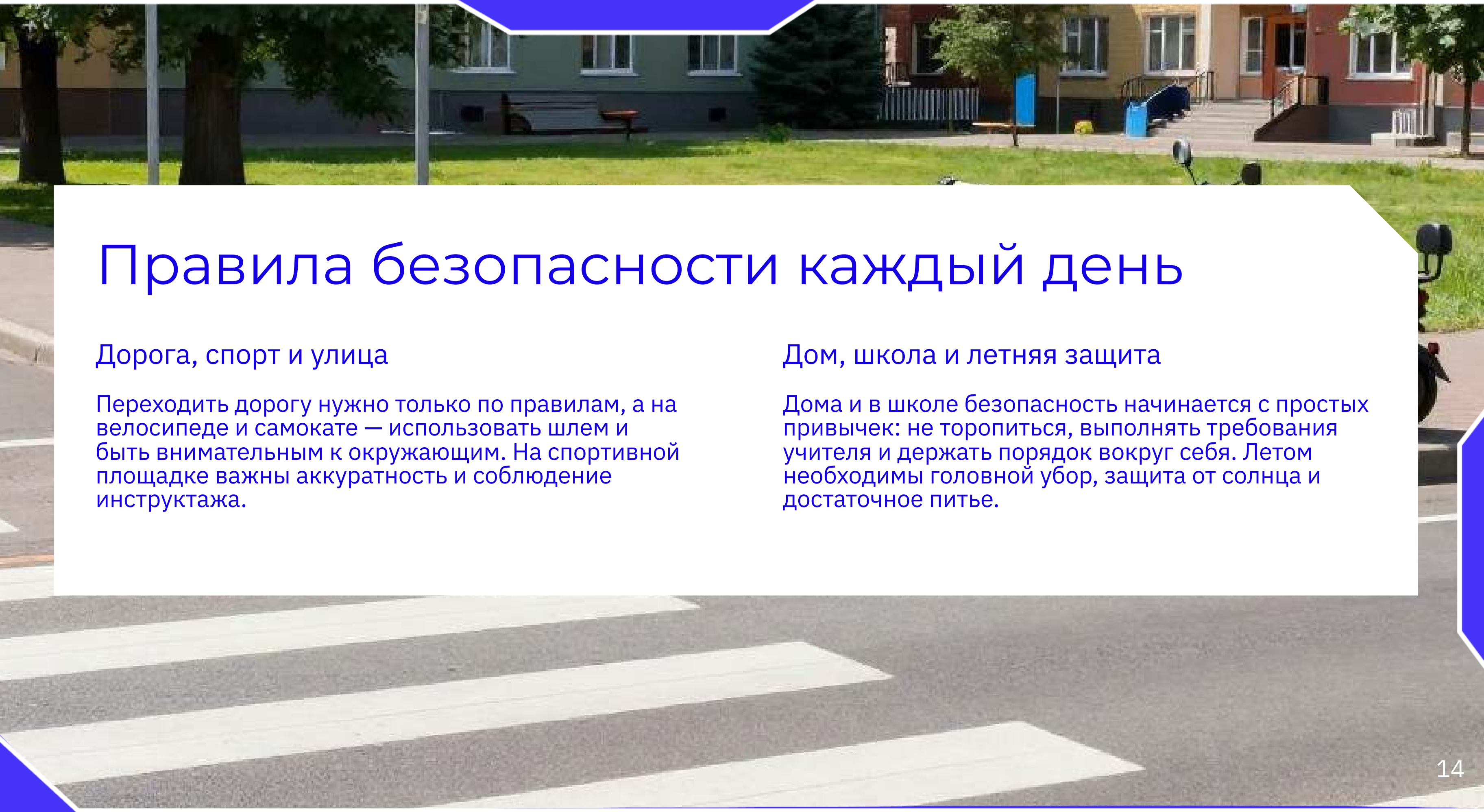
Полезно делать короткие паузы после умственной работы: выйти на воздух, пройтись, сделать несколько спокойных вдохов. Даже 10 минут отдыха помогают снизить напряжение и вернуть сосредоточенность.

03

Хобби, музыка, спорт и общение с близкими не отвлекают от жизни, а поддерживают ее. Они дают эмоции, которые помогают не застревать в усталости и тревоге.

04

Если напряжение не проходит долго, важно сказать об этом взрослым. Поддержка семьи, учителя или школьного психолога помогает вовремя решить проблему и не доводить ее до переутомления.



Правила безопасности каждый день

Дорога, спорт и улица

Переходить дорогу нужно только по правилам, а на велосипеде и самокате — использовать шлем и быть внимательным к окружающим. На спортивной площадке важны аккуратность и соблюдение инструктажа.

Дом, школа и летняя защита

Дома и в школе безопасность начинается с простых привычек: не торопиться, выполнять требования учителя и держать порядок вокруг себя. Летом необходимы головной убор, защита от солнца и достаточное питье.

Полезные и вредные привычки подростка

Сравнение показывает, какие ежедневные действия поддерживают здоровье, а какие постепенно его ослабляют.

Даже простые привычки сильно влияют на сон, энергию и концентрацию. Чем больше полезных действий входит в обычный день, тем устойчивее самочувствие.

Полезные	Вредные
Ранний сон	Поздний сон
Завтрак	Пропуск еды
Вода	Энергетики
Движение	Сидение без пауз

Материалы темы «Здоровый образ жизни».

Как проходит день с учетом ЗОЖ

Утро

День лучше начинать без спешки: встать вовремя, умыться, позавтракать и собрать все необходимое. Утренний запас сил помогает легче включиться в учебу.

День в школе

Во время уроков, перемен и дороги домой важно двигаться, пить воду и не пропускать приемы пищи. Короткие активные паузы уменьшают усталость.

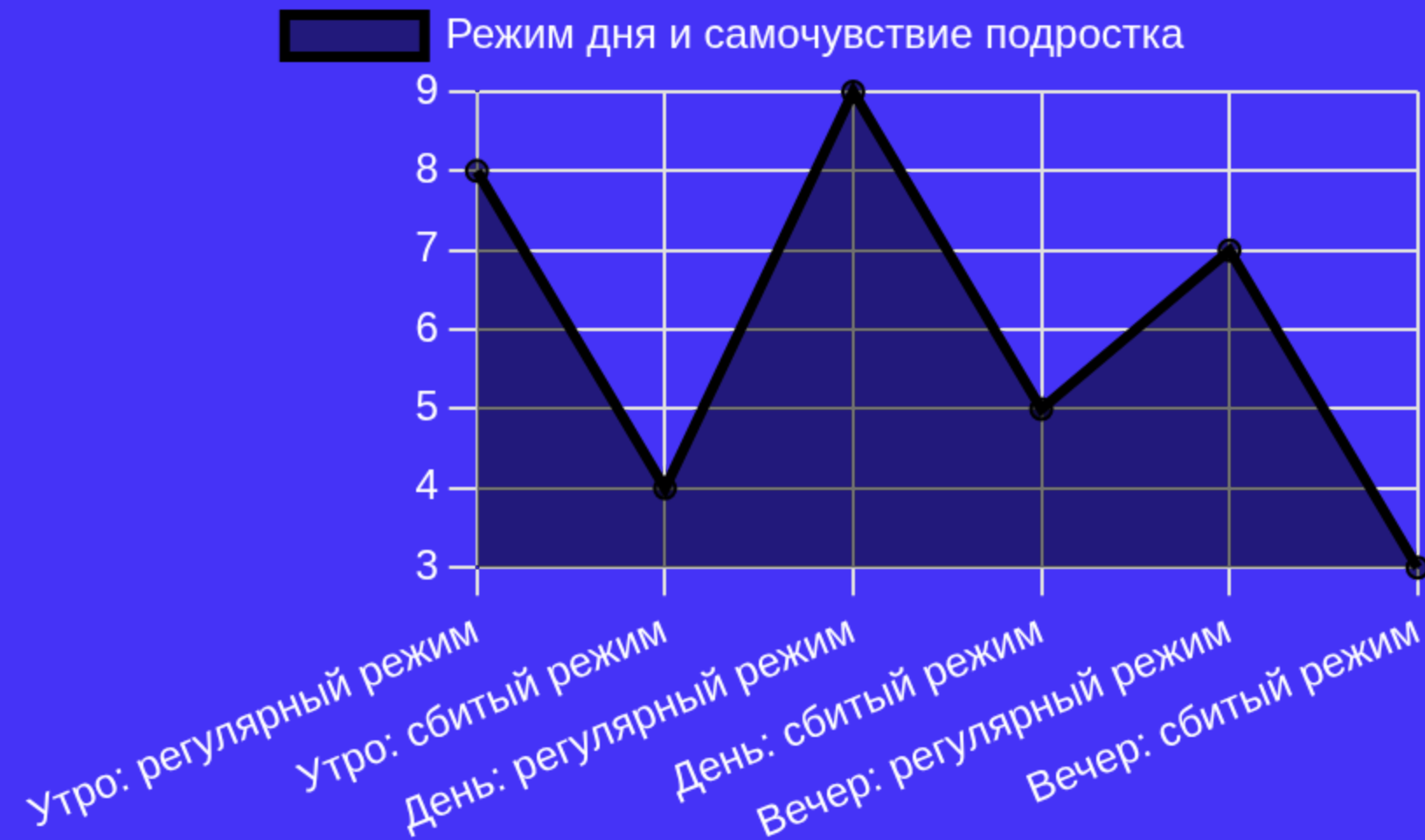
Домашние задания

При выполнении уроков полезно менять позу, проветривать комнату и делать небольшие перерывы. Так внимание сохраняется дольше, а спина и глаза меньше напрягаются.

Вечер

Перед сном лучше перейти на спокойный режим: убрать яркие экраны, закончить дела заранее и лечь спать в одно и то же время.

Режим дня и самочувствие подростка



Авторская схема по материалам темы; условные оценки для сравнения.

Самочувствие меняется не мгновенно: на него влияют накопленные привычки нескольких дней, а не только один поздний вечер или один пропущенный прием пищи.

Чем регулярнее сон, питание и движение, тем выше энергия в течение дня. Сбитый режим быстро снижает работоспособность и усиливает усталость.

Мифы о здоровом образе жизни

- Миф о том, что ЗОЖ — это только спорт, неверен. Здоровье поддерживают сразу несколько привычек: сон, еда, движение, гигиена, отдых и спокойный режим дня.
- Еще одно заблуждение — будто полезная еда обязательно невкусная. На самом деле разнообразный рацион может быть простым, удобным и подходящим для школьного дня.
- Также ошибочно думать, что хорошие привычки должны получиться идеально с первого раза. Лучше начинать с малого, потому что устойчивый результат дает постепенность.

Первые шаги к ЗОЖ уже сегодня

Начните с одного-двух действий, которые реально выполнить без лишнего напряжения. Например, можно лечь спать чуть раньше и добавить короткую прогулку после школы. Такие шаги проще сохранить надолго.

Потом замените один вредный выбор на полезный: выпейте воду вместо сладкого напитка или сделайте легкую зарядку. Даже маленькие изменения быстро дают больше бодрости и лучшее внимание.





Здоровый образ жизни складывается из простых ежедневных решений: высыпаться, двигаться, нормально питаться, беречь глаза и соблюдать безопасность. Именно так появляется больше сил, спокойствия и уверенности.

ЗОЖ — это не правило на один день,
а привычка жить лучше