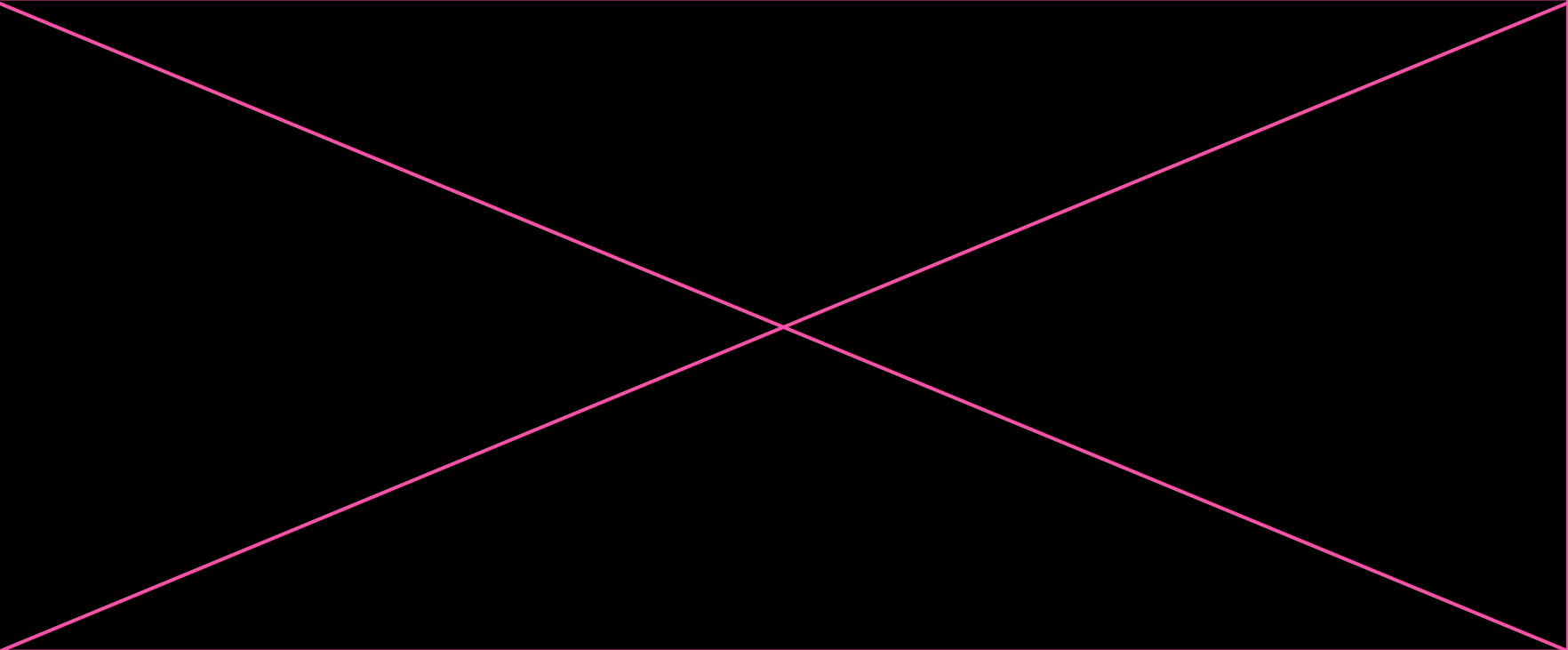


<i>ОБЗОР РАЗДЕЛА: UNIT 5. KEEPING FIT</i>			
	Основы поддержания физической и психологической формы для подростков.		



АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Здоровый образ жизни – ключ к благополучию. ВОЗ подчёркивает важность физического и психического здоровья, особенно в переходном возрасте, когда формируются долгосрочные привычки.

КАТЕГОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



Виды упражнений

Ключевые виды активности включают аэробные упражнения, такие как бег и плавание, а также силовые тренировки с весом собственного тела. Игровые виды спорта развивают командный дух и выносливость.

Выбор по интересам и уровню

Для устойчивой мотивации стоит выбирать те занятия, которые приносят удовольствие и соответствуют возможностям подростка. Это поддержит регулярность и поможет избежать травм.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Меньше трети школьников достигают рекомендуемого уровня активности ежедневно, что свидетельствует о необходимости повышения информированности.

Региональные различия связаны с инфраструктурой и климатом, что влияет на соблюдение норм ВОЗ и здоровье подростков.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ



Значение завтрака

Завтрак стабилизирует уровень сахара в крови и улучшает концентрацию в школе, обеспечивая энергию для активного дня.



Баланс нутриентов

Рекомендуется употреблять белки из мяса, рыбы и бобовых, а также сложные углеводы из цельнозерновых продуктов для поддержания работоспособности.



Витамины и минералы

Овощи, фрукты и молочные продукты обеспечивают необходимые микроэлементы для роста и укрепления иммунитета.

СРАВНЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ И ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Полезные продукты	Вредные продукты
Овсянка	Чипсы
Яблоки	Сладкая газировка
Рыба	Фастфуд
Орехи	Кондитерские изделия
Кефир	

Таблица показывает основные продукты позитивного и негативного воздействия на здоровье подростков.

Регулярное потребление вредной пищи снижает энергию и может привести к избыточному весу, вредя здоровью.



ВОДА И ФУНКЦИИ ВОДНОГО БАЛАНСА В ОРГАНИЗМЕ

Вода жизненно важна для обмена веществ, правильной работы мозга и поддержания температуры тела у подростков.

01

Рекомендуется пить от 1,5 до 2 литров воды ежедневно для предотвращения обезвоживания и поддержания концентрации.

02

Алкоголь и сладкие напитки не заменяют воду, они нарушают водно-солевой баланс организма.

03



ЗНАЧЕНИЕ СНА В ПОДДЕРЖАНИИ ФОРМЫ

Подросткам необходимо 8–10 часов сна для полного восстановления и нормального роста организма.

01

Недостаток сна ухудшает память и снижает иммунитет, что негативно влияет на учебу и здоровье.

02

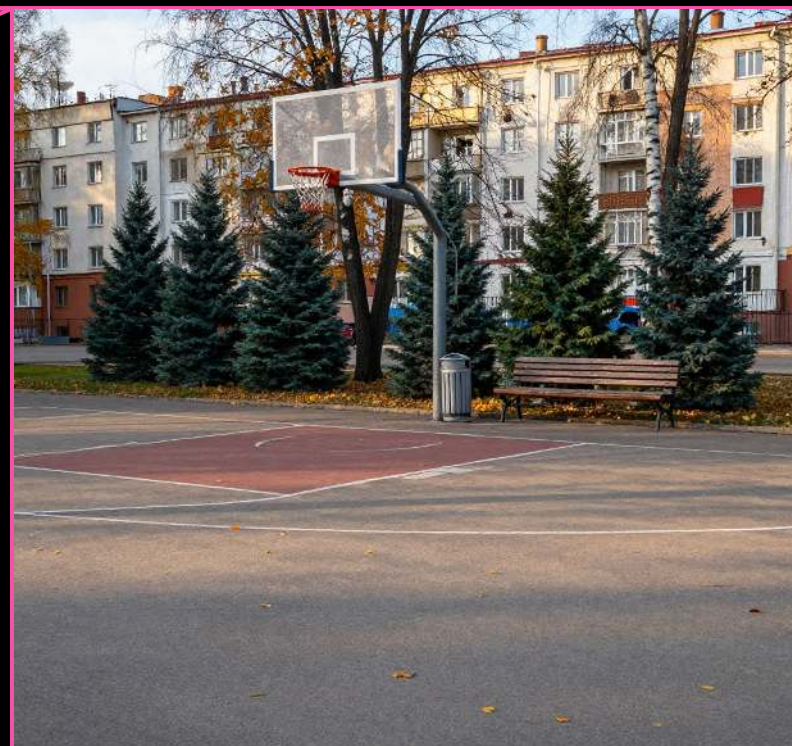
Качественный сон повышает способность к обучению и помогает сохранять высокий уровень энергии в течение дня.

03

Регулярный режим сна способствует эмоциональной стабильности и укреплению физической формы.

04

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ



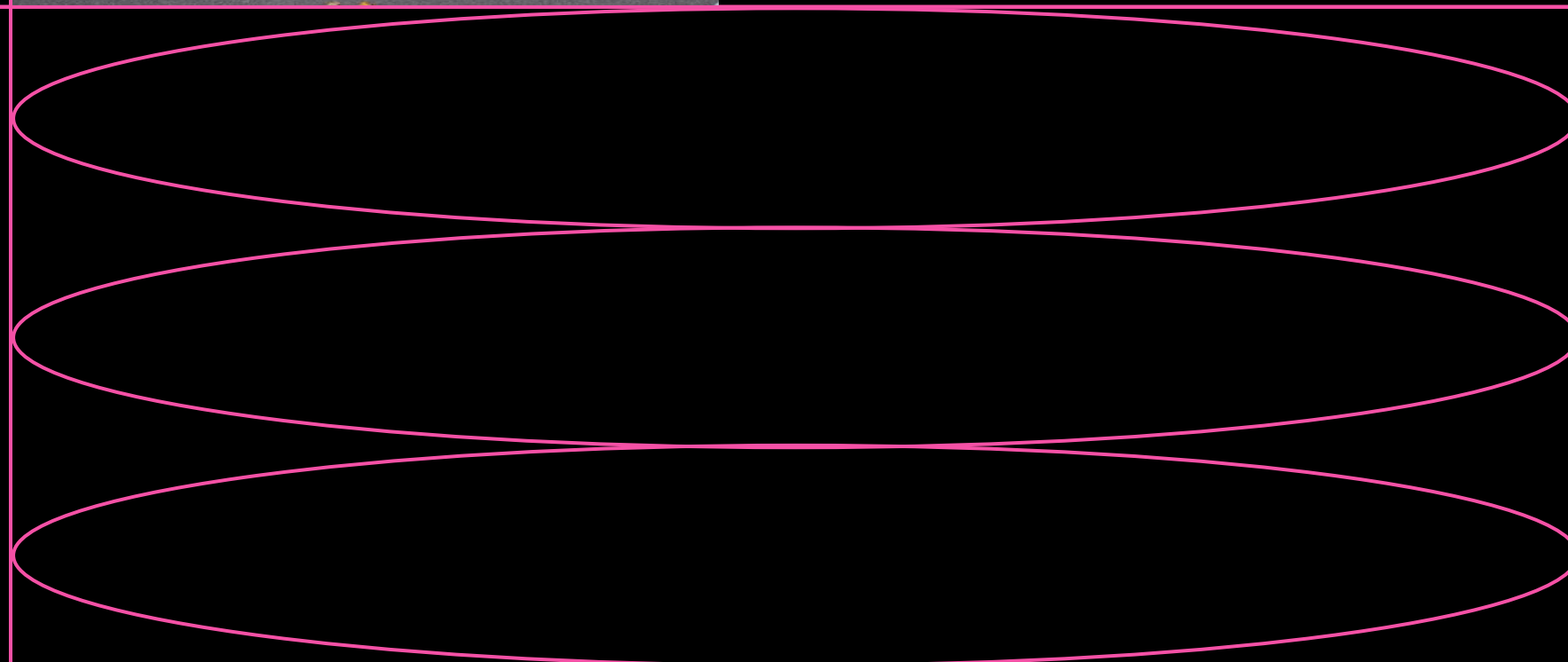
СОЦИАЛИЗАЦИЯ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Спорт помогает подросткам справляться со стрессом, развивает самооценку и способствует налаживанию дружеских связей.



ЭНДОРФИНЫ И НАСТРОЕНИЕ

Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые улучшают настроение и повышают эмоциональную устойчивость.





РЕГИОНАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

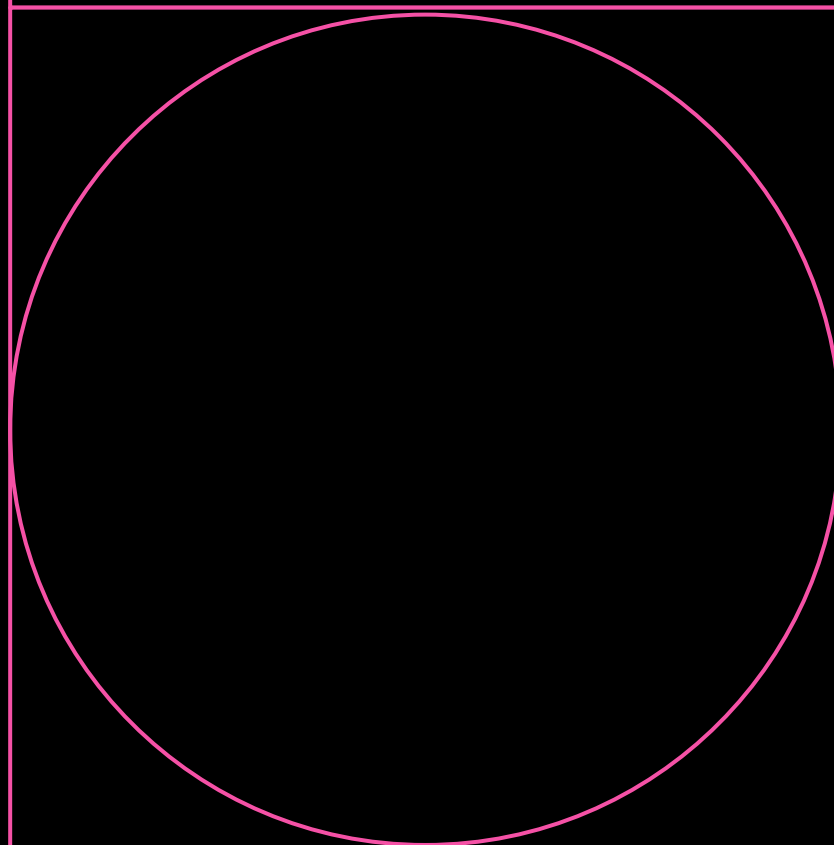
Факторы влияния включают климат, доступность спортивных площадок и поддержку семьи в формировании привычек.

Городские регионы демонстрируют более высокий уровень активности благодаря лучшей инфраструктуре и культуре спорта.

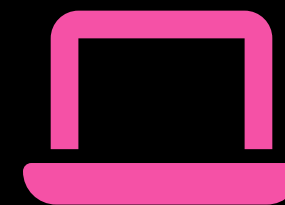
ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ НА ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Совместные занятия спортом и прогулки с семьей стимулируют подростков к регулярной активности, создавая атмосферу поддержки и взаимного поощрения, что важно для формирования постоянных здоровых привычек.

Поддержка друзей и родителей повышает уверенность подростков в своих силах, помогая преодолевать трудности и активнее включаться в занятия спортом и физкультурой на постоянной основе.

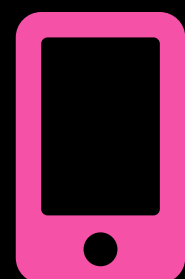


ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ

Доступ к тренировкам и фитнес-урокам через интернет дает возможность заниматься дома, расширяя выбор видов активности и повышая заинтересованность.



ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ

Мобильные приложения помогают отслеживать физическую активность, ставить цели и следить за прогрессом, мотивируя подростков быть активнее ежедневно.



УМНЫЕ БРАСЛЕТЫ

Носимые устройства измеряют пульс, количество шагов и качество сна, что позволяет контролировать здоровье и рационально планировать нагрузки.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

Перед началом занятий необходима разминка, которая подготавливает мышцы и суставы к нагрузкам, снижая риск получения травмы при выполнении упражнений.

Использование подходящей экипировки, включая удобную обувь и защитные элементы, помогает избежать повреждений во время занятий спортом и обеспечивает комфорт.

Важно соблюдать режим нагрузки и отдыхать, чтобы не допустить переутомления и истощения мышц, что способствует эффективному восстановлению и предотвращению травм.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Основные преграды к физической активности и методы их преодоления по данным опроса РАНХиГС среди восьмиклассников 2023 года.

Чёткое планирование и социальная поддержка существенно повышают вероятность регулярных занятий спортом подростками.

Препятствия	Возможные решения
Нехватка времени	Планирование дня
Низкая мотивация	Поддержка друзей
Переутомление из учёбы	Обеспечение режима отдыха
Болезни	Выбор щадящих видов активности

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВНЕ ШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Прогулки с друзьями на свежем воздухе помогают поддерживать активность и укрепляют социальные связи вне учебного пространства.

Катание на роликах и скейтборде развивает координацию и выносливость, способствуя физическому развитию подростков в игровой форме.

Посещение танцевальных кружков и секций обеспечивает разнообразие движений, улучшает ритмику и настроение у молодых людей.

Участие в городских или школьных спортивных событиях расширяет круг общения, формирует командный дух и повышает интерес к регулярным тренировкам.

ИСТОРИИ УСПЕХА: ЗНАМЕНИТЫЕ СПОРТСМЕНЫ



Мария Шарапова: путь к вершинам тенниса

Начав заниматься теннисом в четыре года, Мария проявляла упорство и дисциплину в тренировках. Поддержка семьи и строгий режим способствовали её выдающимся спортивным достижениям и международному признанию.

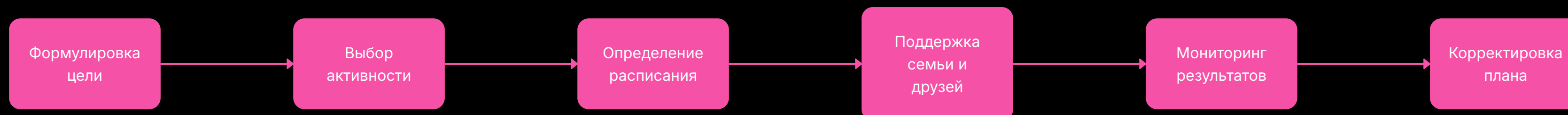


Евгений Плющенко – пример усердия и стремления

С юных лет Евгений тренировался по пять-шесть часов ежедневно. Его успехи заключались в постоянном труде, мотивации и заботе близких, что помогло ему стать одним из выдающихся фигуристов мира.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

Пошаговый процесс внедрения и закрепления полезных привычек для устойчивого здорового образа жизни подростка



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОБУЧЕНИЕ

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению концентрации и скорости реакции, что положительно сказывается на учебной деятельности подростков и повышает их успеваемость.

01



Активный образ жизни развивает творческое мышление, помогает справляться со стрессом и повышает общий уровень энергии, что облегчает процесс усвоения новых знаний.

02

НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ПАССИВНОСТЬ

Курение ослабляет дыхательную и иммунную системы, снижая защитные силы организма и увеличивая риск заболеваний среди подростков.

Частое употребление сладких напитков и фастфуда ведёт к накоплению лишнего веса, нарушая обмен веществ и снижая работоспособность школьников.

Длительное время за экранами способствует малоподвижному образу жизни, ухудшая зрение и провоцируя хроническую утомляемость и снижение мотивации.

***ЗАКЛЮЧЕНИЕ:
ЗДОРОВЬЕ
ПРИВЫЧКИ КАК
ОСНОВА
УСПЕШНОГО
ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА***



Систематическая физическая активность, сбалансированное питание и качественный сон создают фундамент для гармоничного развития и высоких достижений в учёбе и жизни подростков.