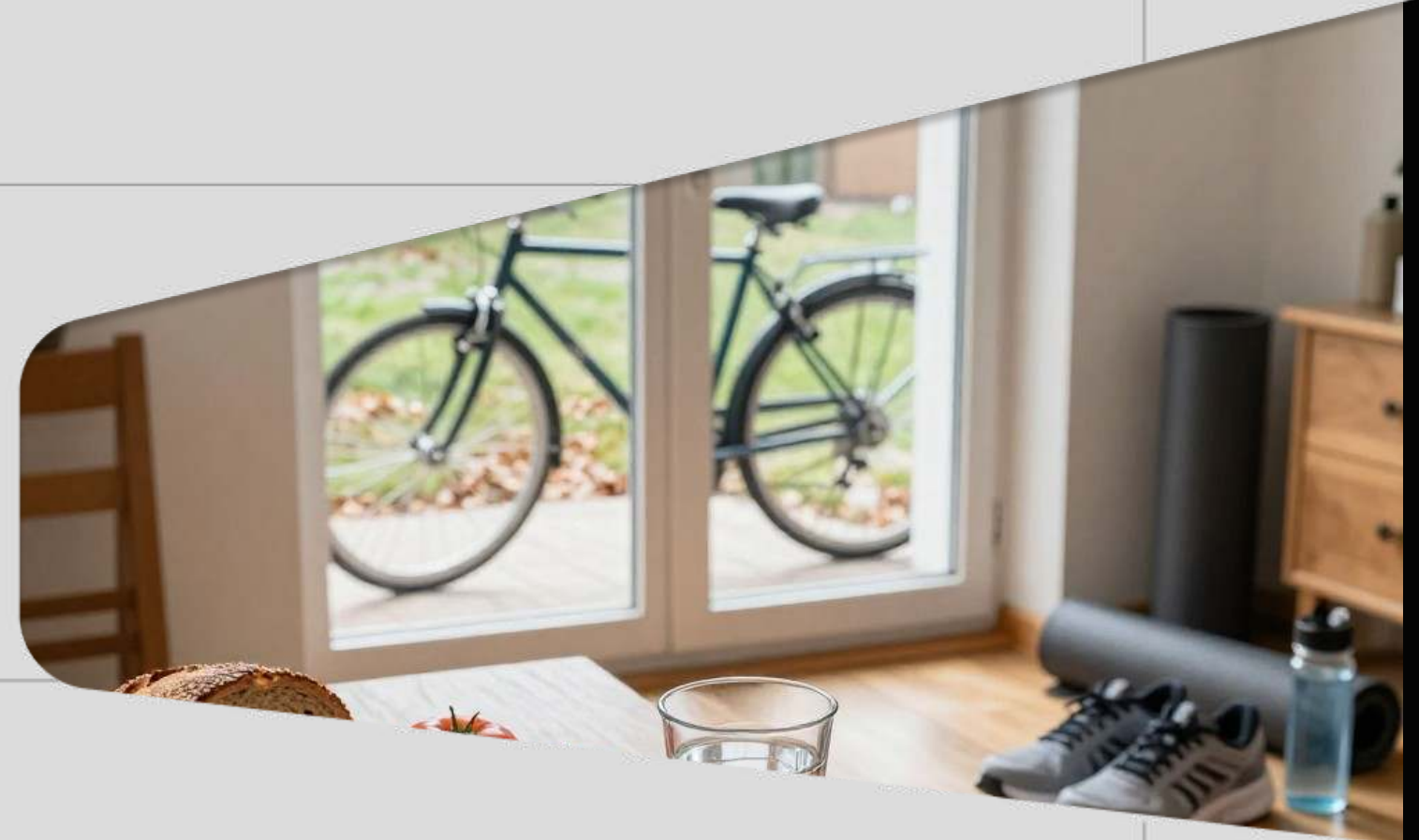




Здоровый образ жизни и его составляющие

Питание, движение, сон и привычки каждый день формируют здоровье.



ЗОЖ в жизни девятиклассника

В 14–15 лет учебная нагрузка растёт, а последствия недосыпа, нерегулярного питания и долгого сидения за экраном становятся особенно заметны. Привычки этого возраста часто сохраняются надолго и влияют на здоровье и успеваемость.



Из чего складывается здоровый образ жизни



Рациональное питание

Пища должна давать энергию, белки, витамины и воду без лишнего избытка сахара и соли. Регулярные приёмы пищи помогают сохранять внимание, нормальный аппетит и работоспособность в течение дня.



Двигательная активность

Ежедневное движение укрепляет мышцы, сердце и лёгкие, развивает выносливость и поддерживает осанку. Оно особенно важно при долгом сидении на уроках и работе за компьютером.



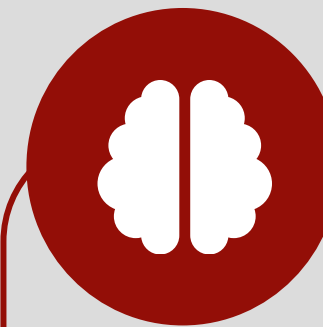
Полноценный сон

Во сне организм восстанавливается, а мозг лучше запоминает новую информацию. Недосып быстро отражается на настроении, реакции, памяти и способности сосредоточиться на учебных заданиях.



Личная гигиена

Чистые руки, уход за зубами, опрятная одежда и проветривание помещений снижают риск инфекций. Гигиена также помогает чувствовать себя увереннее и соблюдать уважение к окружающим.



Психическое благополучие

Отдых, общение, хобби и умение переключаться после учёбы снижают стресс. Спокойное состояние помогает лучше учиться, быстрее восстанавливаться и принимать более безопасные решения.

Основные нормы для подростков 14–15 лет

Ориентиры, которые помогают поддерживать работоспособность и нормальное развитие.

Нормы показывают, что подростку нужны регулярный сон, движение и питание. Если один из компонентов выпадает, быстрее ухудшаются внимание, самочувствие и работоспособность.

Параметр	Ориентир	Значение
Сон	8–10 часов	Восстановление
Активность	60 минут	Выносливость
Питание	3–4 раза	Энергия и рост

Рекомендации ВОЗ; школьные санитарные нормы

Рациональное питание подростка

.01

1. Основа рациона — овощи, фрукты, каши, цельнозерновые продукты, белковые блюда, молочные продукты, растительные масла и чистая вода. Завтрак особенно важен: он помогает начать учебный день без резкой усталости.

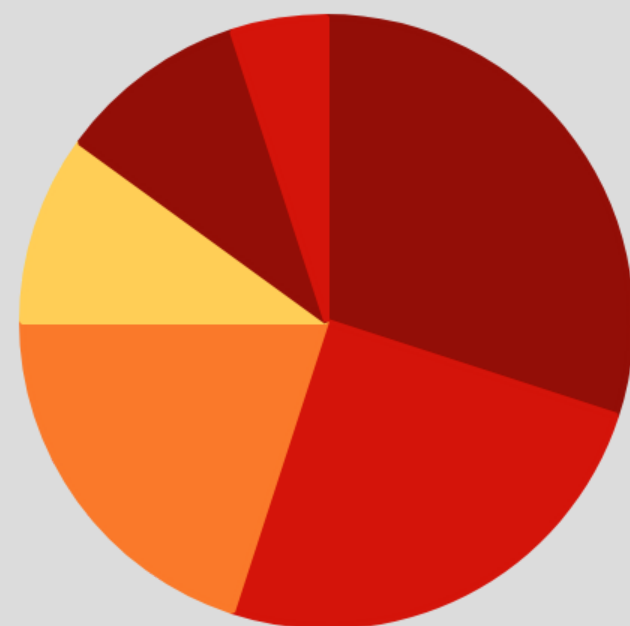
.02

2. Сладкие напитки, фастфуд, чипсы и избыток соли лучше ограничивать. Такая еда даёт краткий подъём, но чаще ухудшает самочувствие, мешает контролировать вес и снижает качество питания в целом.



Что должно составлять основу рациона

Овощи и фрукты Крупы и цельнозерновые Белковые продукты
Молочные продукты Полезные жиры Сладости и снеки



Составлено по рекомендациям рационального питания для подростков

Чем разнообразнее полезные группы продуктов, тем легче организму получать всё необходимое для роста, учёбы и восстановления.

Большая часть рациона должна приходиться на полезные продукты, а сладости — занимать минимальную долю. Такой баланс поддерживает рост, энергию и стабильное самочувствие.



3–4

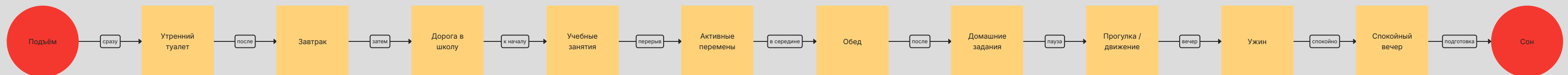
**приёма пищи в день
помогают сохранять
ровную
работоспособность.**

Рекомендации рационального питания
для подростков

Регулярный режим питания поддерживает внимание на уроках и снижает резкие скачки голода и усталости. Это особенно важно в школьный день, когда нужно долго сохранять концентрацию.

Режим дня как основа устойчивого самочувствия

Последовательность обычного школьного дня показывает, как режим помогает распределять нагрузку и отдых.



Физическая активность и ее влияние на организм



Сердце и дыхание

Регулярное движение тренирует сердце и лёгкие, поэтому организм легче переносит нагрузку и быстрее восстанавливается после уроков, прогулок и спортивных занятий.



Мышцы и осанка

Ходьба, плавание, танцы и подвижные игры укрепляют мышцы и помогают сохранять правильную осанку. Это особенно важно при долгом сидении за партой.



Выносливость

Когда подросток двигается ежедневно, ему проще подниматься по лестнице, проходить большие расстояния и меньше уставать в течение школьного дня.



Разминка и перемены

Даже короткая активная перемена или несколько упражнений снимают напряжение после долгого сидения. Небольшое движение уже помогает уменьшить утомление и «разбудить» внимание.

Недельная норма двигательной активности



Рекомендации ВОЗ по физической активности для детей и подростков

Ежедневные 60 минут можно набирать частями: пешком до школы, на переменах, на прогулке и в секции.

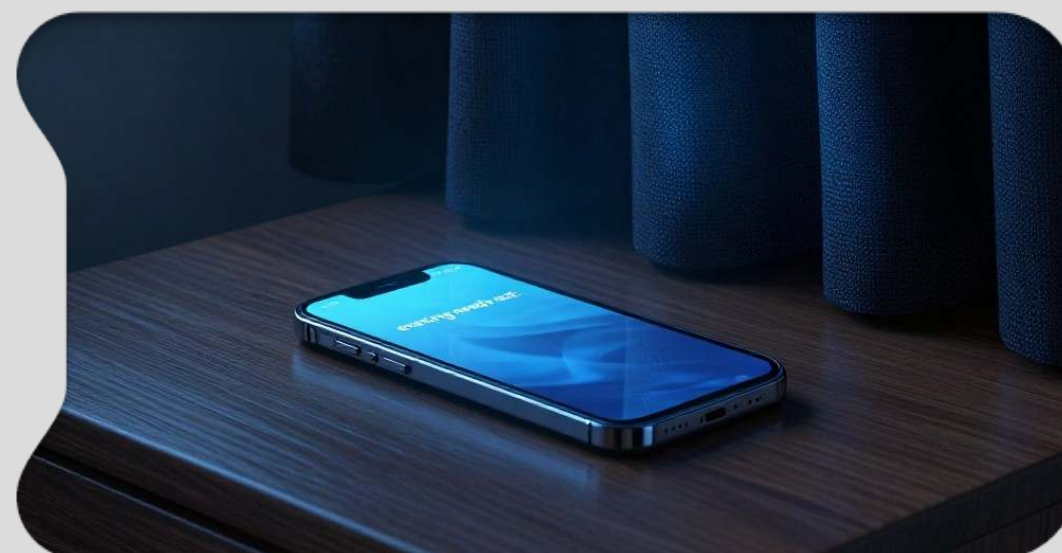
Норма выполняется не каждый день, поэтому важно добавлять движение в будни. Выходные помогают компенсировать дефицит, но не должны заменять ежедневную активность.

Сон и восстановление организма



Ночь, которая помогает учиться

Когда подросток засыпает в тёмной и тихой комнате, мозг продолжает работать без лишних отвлечений. Он упорядочивает информацию, полученную за день, а организм тем временем восстанавливает силы и накапливает энергию для следующего учебного дня.



Почему вечером нужен покой

Если перед сном долго смотреть в экран и поздно ложиться, тело не успевает перейти в режим отдыха. Утром труднее проснуться, медленнее включается внимание, а на уроках чаще появляются ошибки и желание поскорее отдохнуть.



Сон как часть роста

Во сне подростковый организм не только отдыхает, но и поддерживает рост, работу иммунной системы и общее самочувствие. Поэтому регулярное время отхода ко сну особенно важно: оно делает режим стабильным и помогает легче переносить нагрузку.

Признаки нехватки сна и малоподвижности

Признак	Причина	Последствие
Сонливость	поздний сон	ошибки
Раздражительность	недосып	конфликты
Боль в спине	долгое сидение	плохая осанка
Быстрая утомляемость	мало движения	слабая выносливость

Таблица показывает, как нарушение режима отражается на самочувствии подростка и его учебной активности.

Организм подростка быстро реагирует на недосып и малую подвижность. Чем раньше замечены признаки, тем проще скорректировать режим.

Составлено по материалам школьной гигиены и рекомендациям по режиму дня для подростков.

Личная гигиена как часть профилактики заболеваний



Чистые руки, уход за зубами и смена одежды уменьшают риск заражения и помогают чувствовать себя уверенно. Особенно важно мыть руки перед едой, после улицы и после поездок в транспорте.



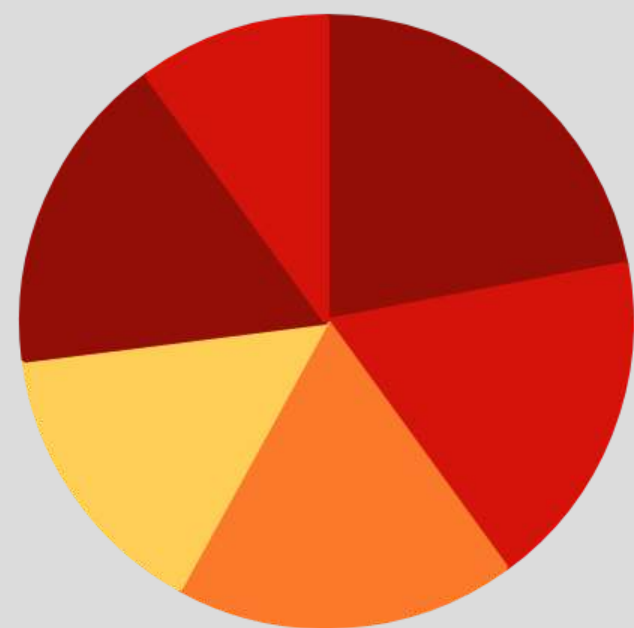
Проветривание комнаты и использование личных предметов гигиены создают более безопасную среду дома и в школе. Это снижает вероятность распространения микробов и делает повседневный уход привычным и понятным.



Гигиена важна не только для здоровья, но и для общения. Аккуратность, свежесть и опрятный внешний вид показывают уважение к себе и людям вокруг.

Факторы, которые сильнее всего вредят здоровью подростка

■ Недосып ■ Фастфуд ■ Малоподвижность ■ Долгое сидение ■ Стресс
■ Сладкие напитки



Учебное обобщение на основе санитарно-гигиенических представлений о режиме подростка; дата не требуется.

Диаграмма помогает увидеть, что вред часто накапливается постепенно и заметнее всего при ежедневном повторении нескольких привычек.

Наибольший риск создаёт не один фактор, а их сочетание. Особенно опасны недосып, стресс и недостаток движения.

Психическое здоровье и эмоциональное равновесие

.01

Важно уметь вовремя отдыхать после учёбы, переключаться на спокойные дела и не брать на себя слишком много. Это помогает сохранять силы и яснее думать.

.02

Поддержку дают разговор с близкими, дружеское общение, спорт, прогулки, музыка, творчество и хобби. Такие занятия снимают напряжение и улучшают настроение.

.03

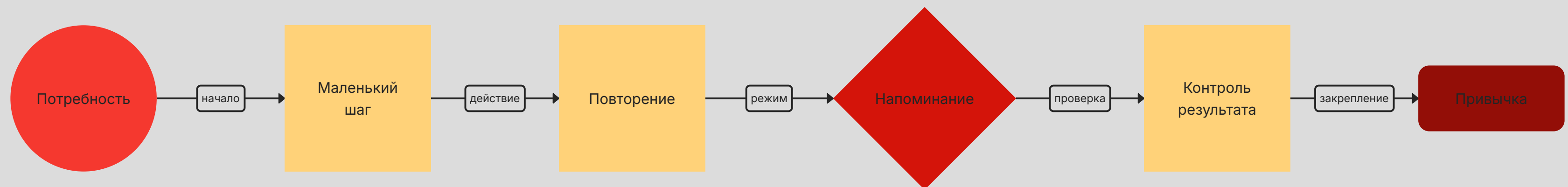
Длительный стресс мешает концентрации, ухудшает память и сон, а также может вызывать усталость и головную боль. Поэтому эмоции нужно замечать, а не игнорировать.

.04

Психическое благополучие — часть общего здоровья. Если человек чувствует себя спокойно и уверенно, ему проще учиться, общаться и принимать разумные решения.

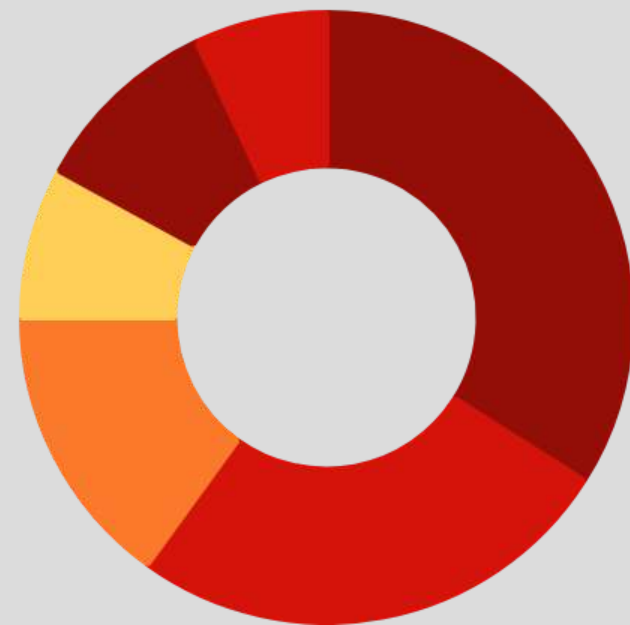
Как формируется полезная привычка

Схема показывает, как из маленького действия постепенно возникает устойчивый полезный навык.



Баланс повседневных занятий подростка

■ Сон и восстановление ■ Учёба ■ Отдых ■ Питание
■ Физическая активность ■ Личная гигиена



Модельное распределение времени подростка на основе целей здорового режима дня; дата не требуется.

Распределение времени в течение суток влияет не меньше, чем отдельные привычки: даже полезные дела требуют места в режиме.

Сон занимает самый большой объём, потому что без восстановления снижаются внимание, работоспособность и настроение.

Вредные привычки и безопасный выбор

.01

Курение, вейпы, алкоголь и энергетические напитки особенно опасны в подростковом возрасте. Они мешают нормальному росту, перегружают сердце и нервную систему и быстро ухудшают самочувствие.

● .02

Малоподвижность, ночные игры на телефоне и постоянные перекусы тоже вредят здоровью. Со временем они снижают выносливость, сбивают режим сна и делают день более утомительным.

● .03

Безопасный выбор начинается с отказа от рискованных действий и умения сказать «нет» тому, что разрушает здоровье. Это признак ответственности и уважения к себе.

ЗОЖ в школе и дома



В школе

На уроках и переменах помогают вода, правильная осанка, активное движение и полезный перекус. Такие мелочи поддерживают внимание и уменьшают усталость к концу дня.

Дома

Дома важны проветренная комната, спокойная подготовка к занятиям, движение после учёбы и чёткое время сна. Тогда организм успевает восстановиться и легче переносит нагрузку.

Здоровье держится на ежедневных решениях

Здоровый образ жизни складывается из обычных, но важных действий: питания, движения, сна, гигиены и спокойного отношения к нагрузкам. Чем раньше это понять, тем легче сохранить здоровье и силы.