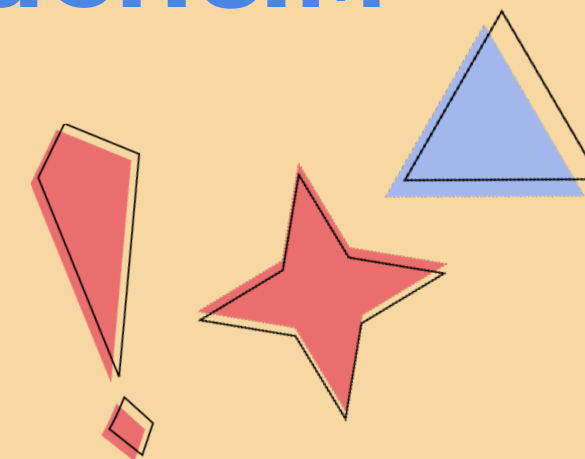


Правила здорового образа жизни: что помогает быть сильным, бодрым и безопасным

Привычки здоровья каждый день делают школьника сильнее, энергичнее и увереннее.



Почему в 5 классе особенно важно беречь здоровье

В 5 классе нагрузка растёт, режим меняется, а организму нужны сон, питание, вода и движение. Если привычки нарушаются, быстрее появляются усталость, рассеянность и плохое самочувствие.



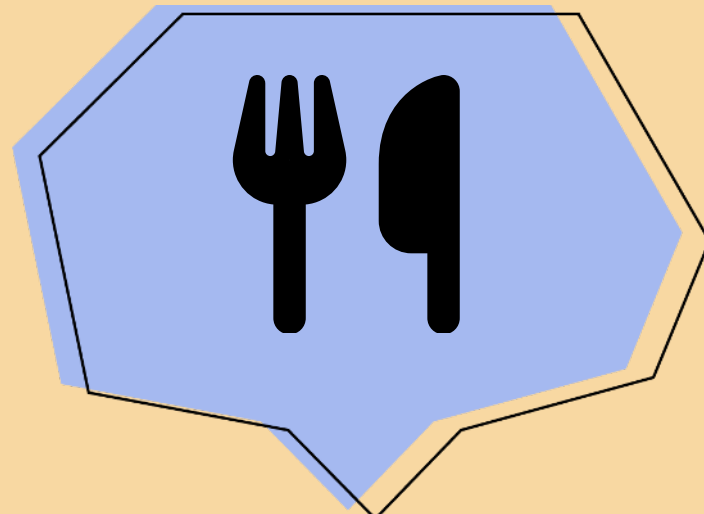
Главные правила здорового образа жизни школьника



Сон и отдых

Школьнику важно спать не меньше 9 часов, чтобы мозг успевал восстанавливаться. Полноценный сон помогает лучше запоминать материал, сохранять внимание и легче переносить учебную нагрузку.

Еда должна быть регулярной: завтрак, обед, ужин и полезные перекусы. Такой режим поддерживает силы в течение дня и помогает не переедать вечером.

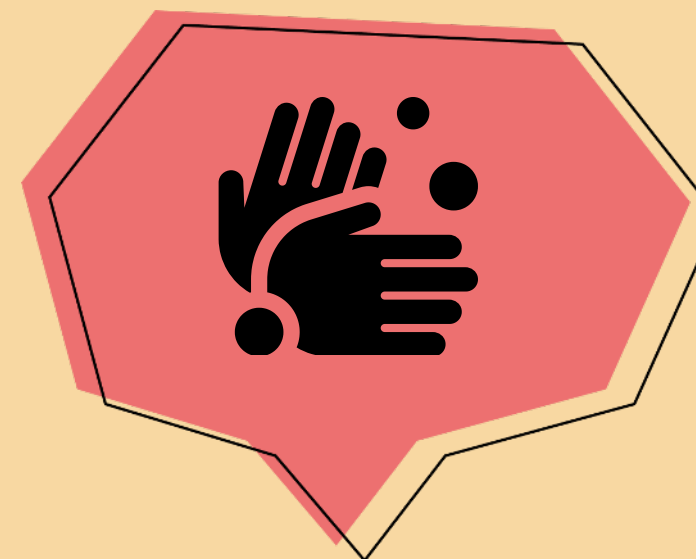


Питание по режиму



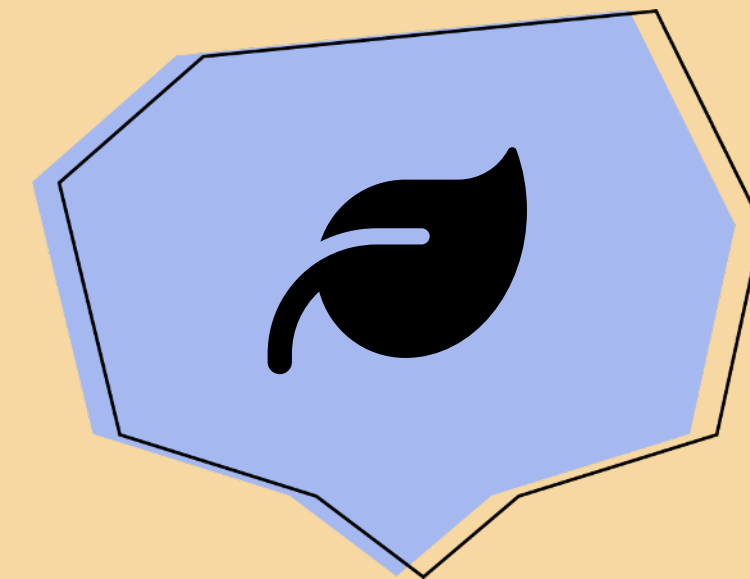
Ежедневное движение

Активные игры, прогулки и спорт нужны каждый день. Движение укрепляет мышцы, улучшает осанку и помогает сердцу и лёгким работать более эффективно.



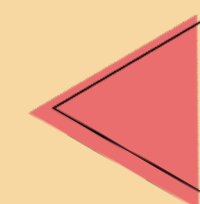
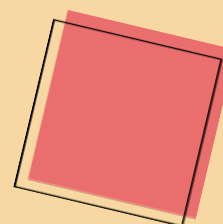
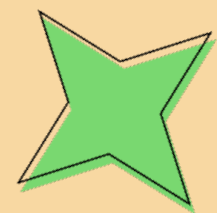
Чистота и гигиена

Мытьё рук перед едой и после улицы, чистка зубов утром и вечером, аккуратные ногти и чистая одежда снижают риск заболеваний и помогают чувствовать себя опрятно.

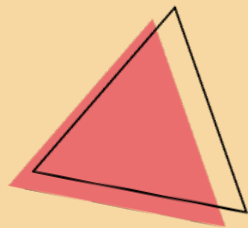
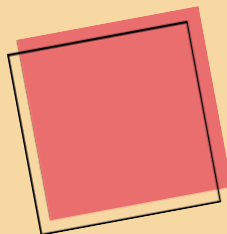
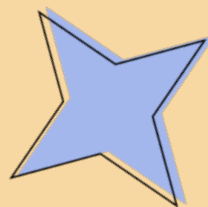


Свежий воздух и полезные привычки

Важно проветривать комнату, пить чистую воду и проводить время на улице. Отказ от вредных привычек помогает организму расти и сохранять силы надолго.



Сколько времени нужно на разные дела

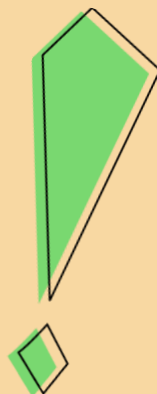
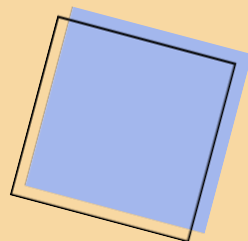
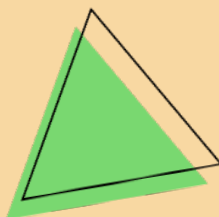


Дело	Время
Сон	9–10 ч
Домашние задания	20–30 мин
Отдых	10 мин
Прогулка	1 ч
Экран	с перерывами

Режим дня помогает чередовать учёбу, отдых и движение без лишнего переутомления.

Чёткий распорядок снижает усталость, помогает сосредоточиться и оставляет время на движение, отдых и сон.

Обобщённые рекомендации по режиму дня школьника



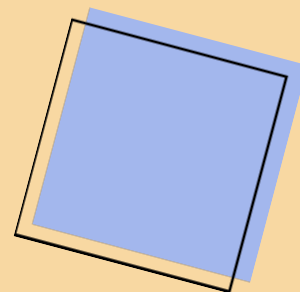
Что выбрать на завтрак и перекус

Хороший завтрак даёт силы на уроки

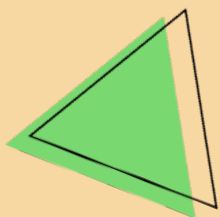
Для утра подойдут каша, яйцо, творог, йогурт, сыр, хлеб, фрукты или овощи. Такой завтрак помогает дольше сохранять сытость и легче включаться в учебный день.

Перекус должен быть полезным

Для перекуса лучше взять яблоко, банан, орехи, бутерброд с сыром или кефир. Сладкая газировка и чипсы быстро возвращают голод и не заменяют нормальную еду.



Из чего состоит полезная тарелка школьника



Такое распределение продуктов удобно использовать на практике: половину тарелки можно заполнить овощами и фруктами, а оставшуюся часть — более сытными блюдами.

Больше всего места занимают овощи и фрукты, а остальные группы дополняют рацион энергией, белком и кальцием.

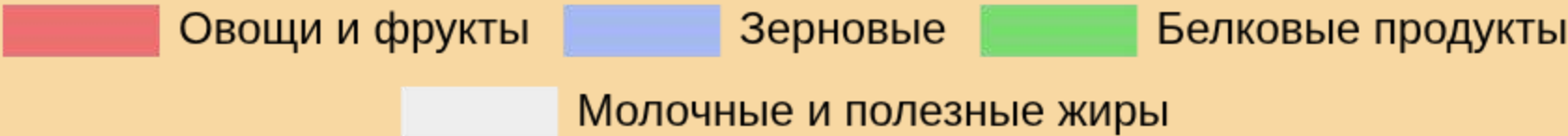
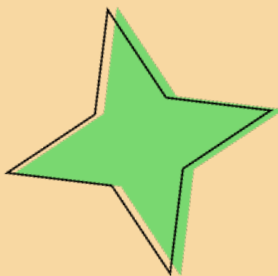
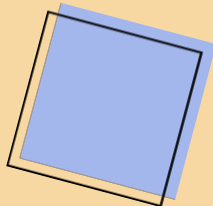
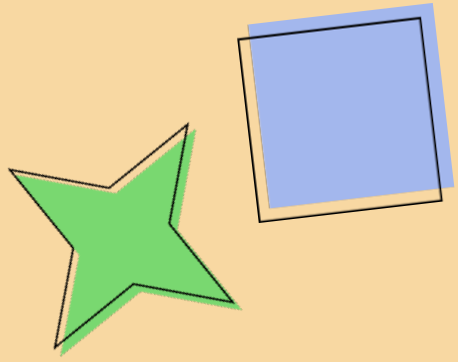


Схема сбалансированного питания для школьников, составленная по школьному учебному материалу

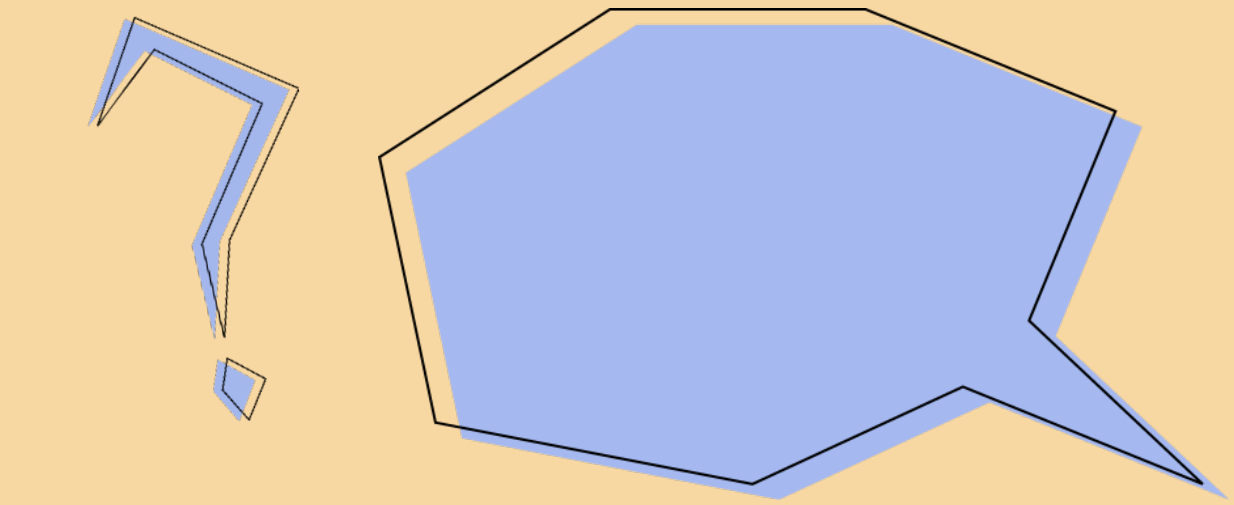


Вода каждый день: зачем она нужна

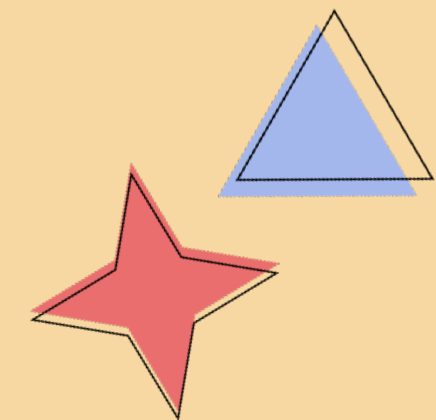
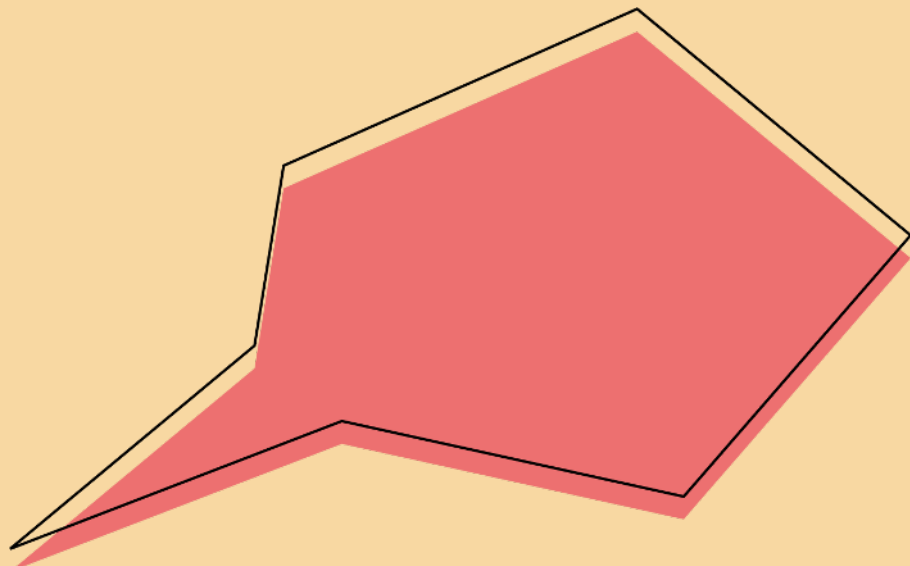


Вода помогает мозгу, сердцу, мышцам и пищеварению работать без перегрузки. Если пить мало, быстрее появляется усталость, хуже внимание и сложнее сосредоточиться на уроках.

Пить нужно в течение всего дня, а не только после сильной жажды. Особенно важно брать воду на прогулку, после физкультуры и в тёплую погоду.

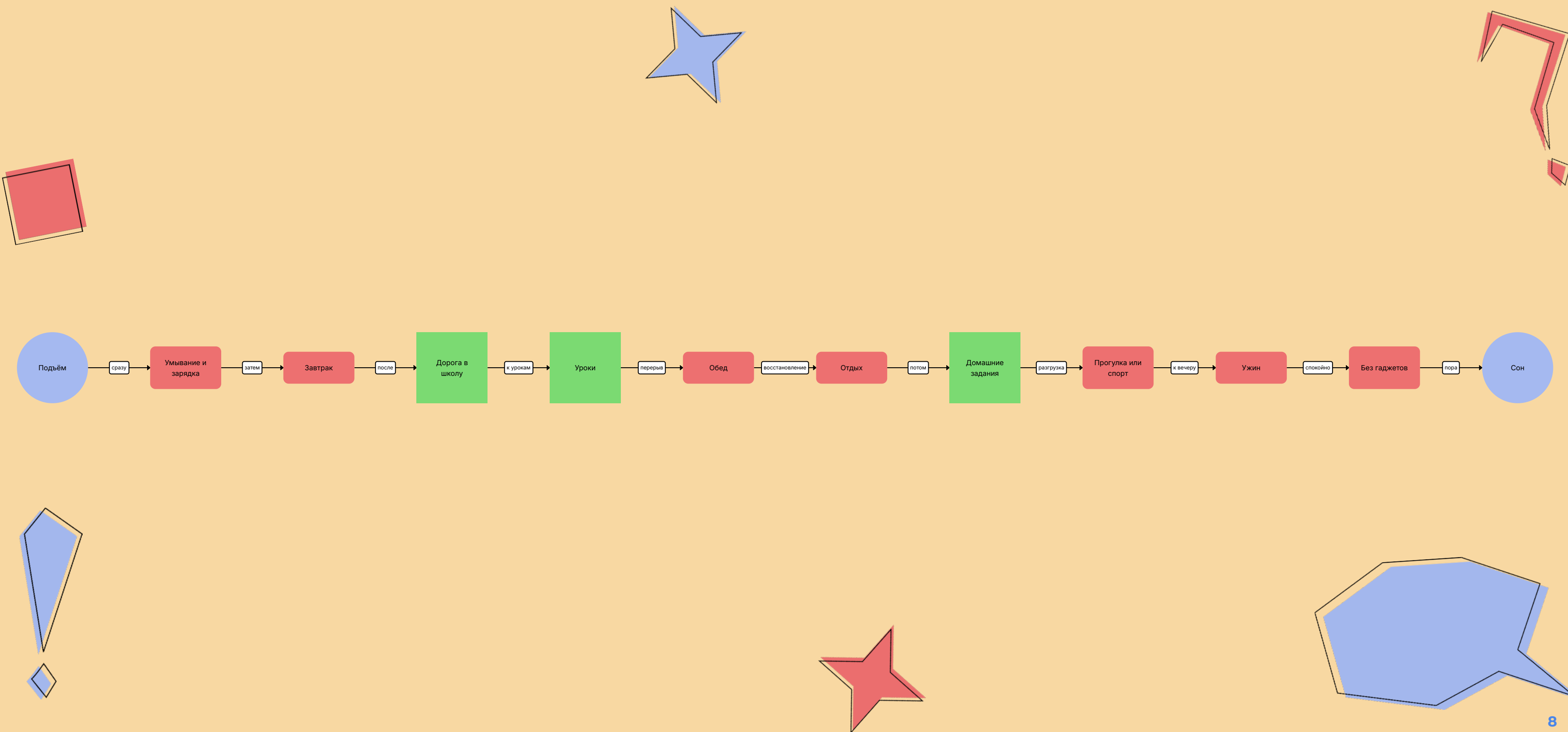


Соки, сладкие напитки и газировка не заменяют чистую воду, потому что содержат много сахара. Лучше сделать привычкой пить небольшими порциями регулярно и без спешки.



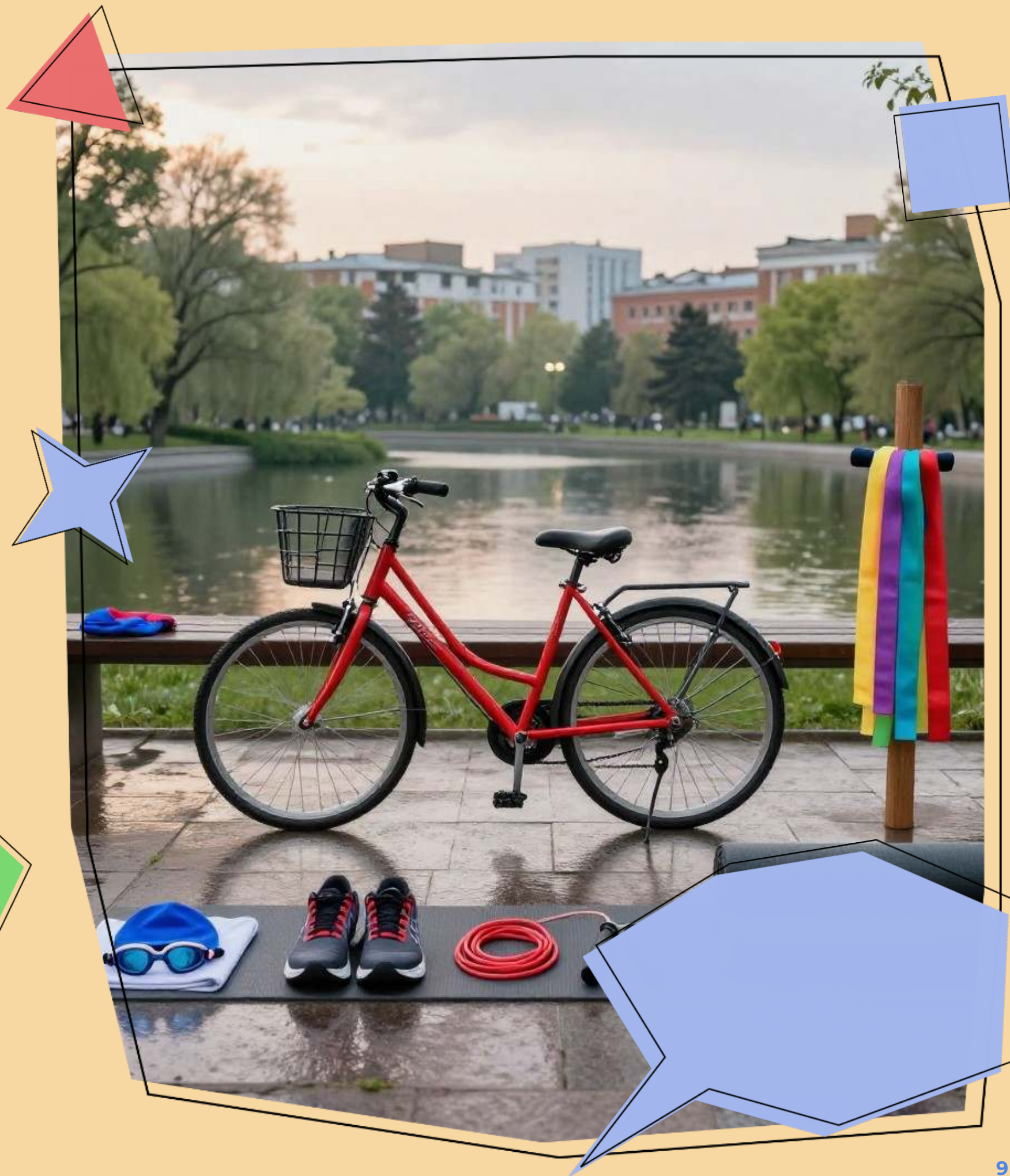
Как проходит здоровый день школьника

Последовательность показывает, как чередуются движение, учёба, отдых и сон в течение дня.

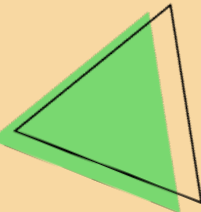


Движение каждый день укрепляет здоровье

- ❑ Детям полезно двигаться не меньше 60 минут в день. Подходят ходьба, бег, подвижные игры, велосипед, плавание, танцы и зарядка — важно выбрать то, что нравится и получается регулярно.
- ❑ Ежедневная активность укрепляет мышцы, улучшает осанку и повышает выносливость. Когда движения достаточно, сердцу и лёгким легче справиться с нагрузкой, а настроение становится ровнее.

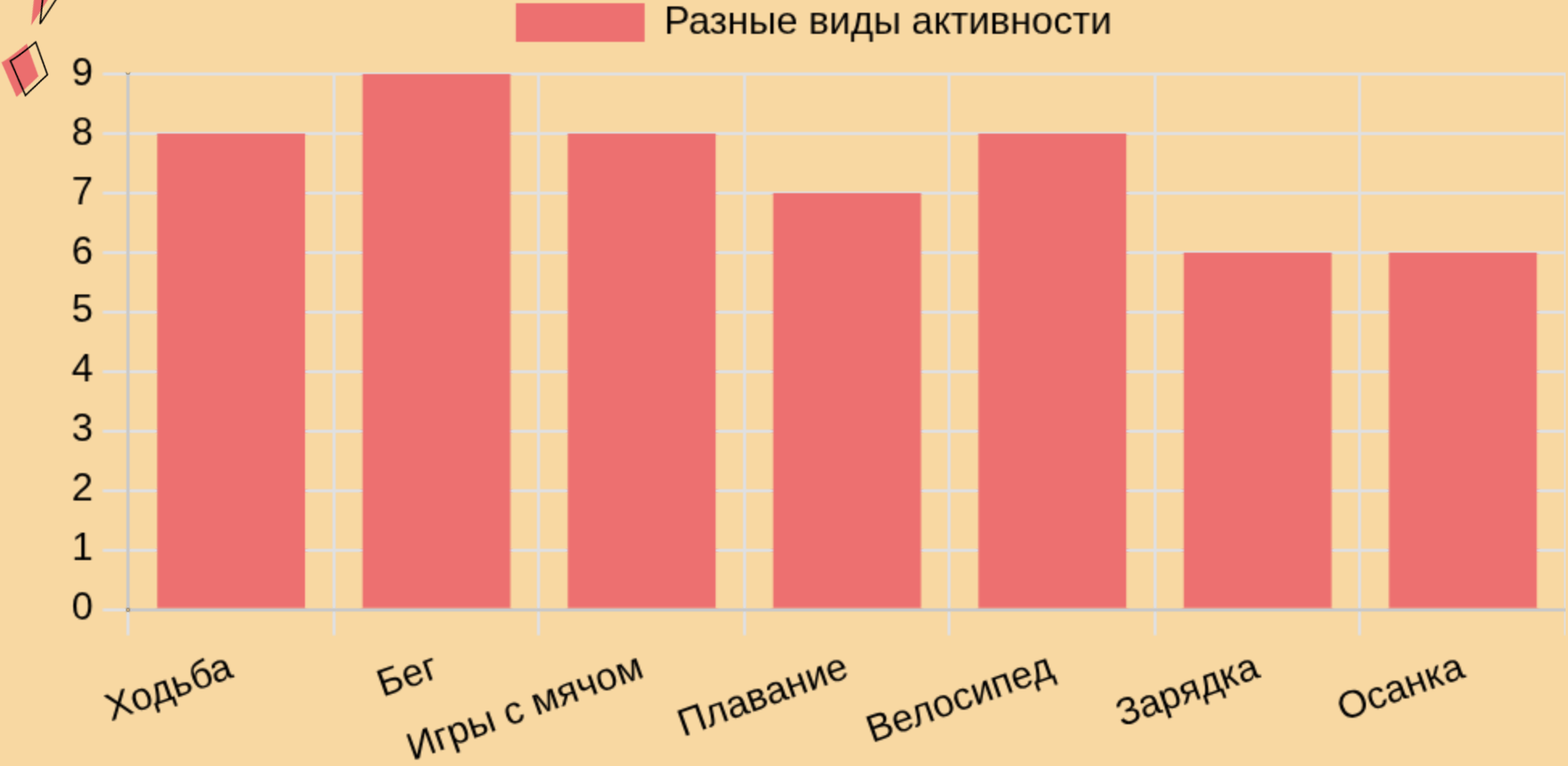
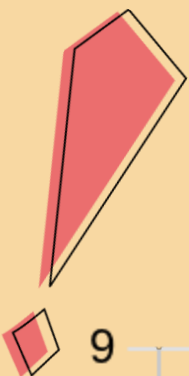
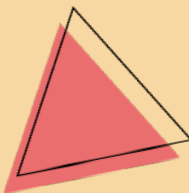
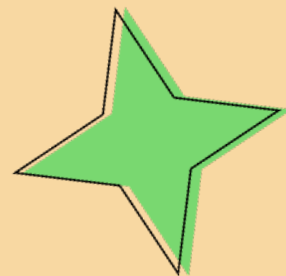


Какие виды активности помогают быть в форме

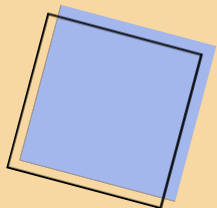


Полезная нагрузка не обязана быть одинаковой каждый день: можно чередовать игру, прогулку, упражнения и спорт, чтобы не скучать и не перегружаться.

Наибольшую пользу даёт не один вид спорта, а регулярные и разнообразные движения, которые можно выполнять без длительных перерывов.



Учебная схема для сравнения видов физической активности школьников



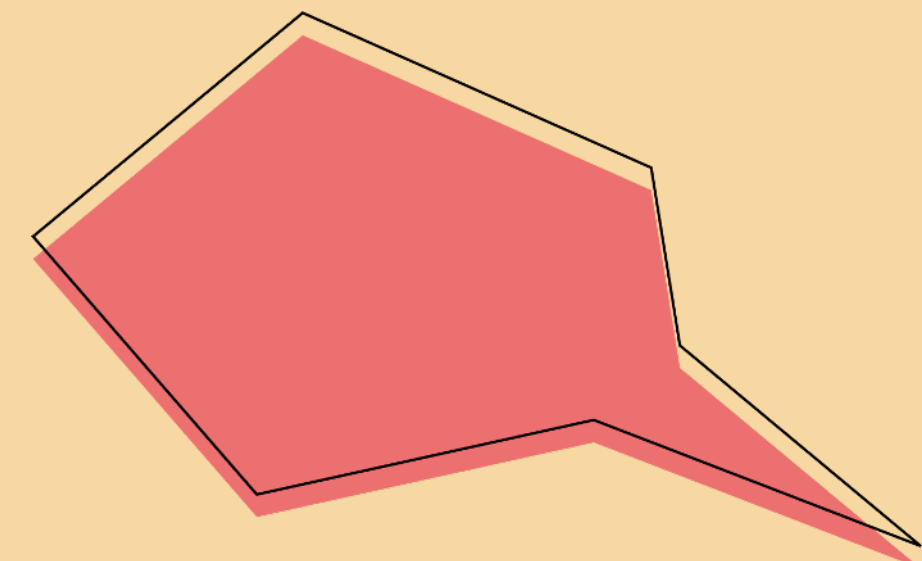
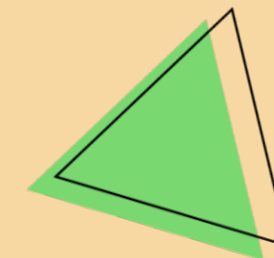
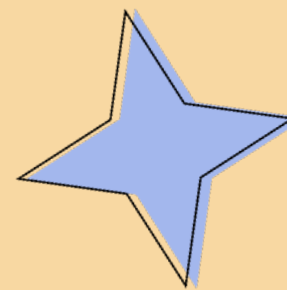
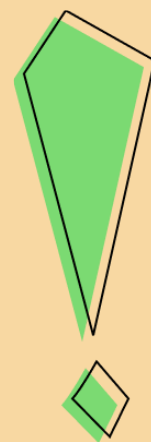
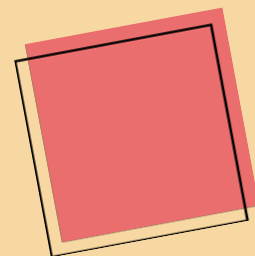
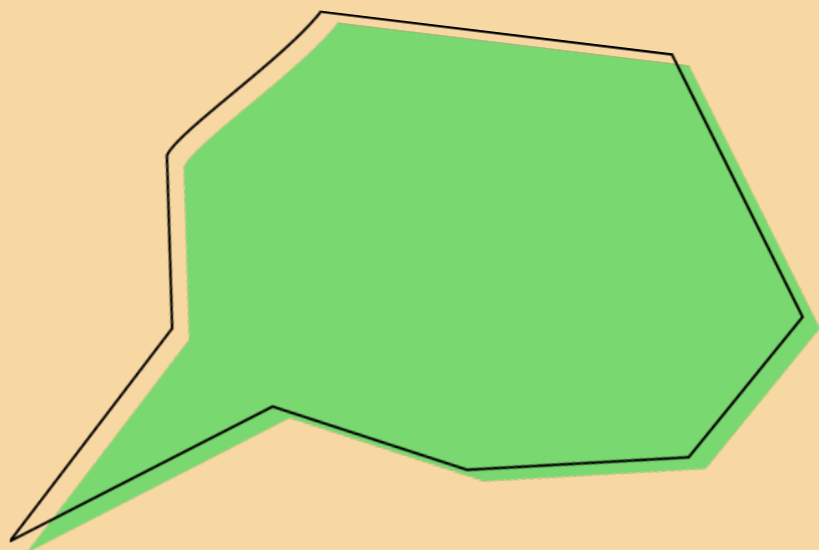
Личная гигиена защищает от болезней

Мытьё рук перед едой, после улицы и после туалета помогает не заносить микробы в организм. Это простое действие особенно важно в школе, где мы часто касаемся разных поверхностей и вещей.

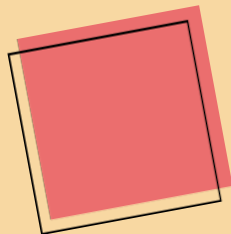
Чистка зубов утром и вечером бережёт зубы и дёсны, а регулярный душ после спорта помогает смыть пот и грязь. Так тело остаётся чистым, а самочувствие — более свежим.

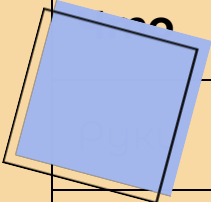
Аккуратные ногти, чистая одежда и смена носков по мере загрязнения уменьшают риск раздражений и неприятного запаха. Опрятность также помогает чувствовать себя увереннее среди одноклассников.

Личная гигиена работает лучше всего, когда становится привычкой. Если соблюдать её каждый день, организм легче защищается от инфекций, а внешний вид остаётся аккуратным без лишних усилий.

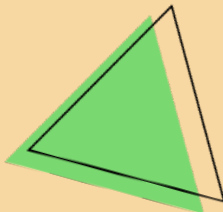


Простые гигиенические правила на каждый день

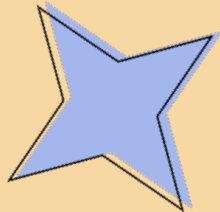


	Как часто
	перед едой
Зубы	2 раза в день
Комната	проветривать

Материалы урока по теме «Правила здорового образа жизни».



Короткая памятка помогает быстро запомнить основные действия, которые поддерживают чистоту и снижают риск заболеваний.



Самые важные привычки связаны с чистотой рук, полости рта и воздуха в комнате: именно они помогают предотвратить многие проблемы со здоровьем.

Осанка и зрение: что помогает сохранить здоровье



Рюкзак без лишней нагрузки

Школьник идёт по коридору, а рюкзак ровно лежит на двух лямках. Вес распределяется одинаково, поэтому спина не тянется в сторону и плечи остаются на одном уровне. Это особенно заметно, когда вещей много и дорога домой длинная.



Правильная посадка за столом

На парте лежит открытая книга, а ученик сидит прямо, не наклоняя голову слишком низко. Расстояние до текста остаётся удобным для глаз, а после чтения есть короткий перерыв. Так легче избежать усталости спины и напряжения зрения.

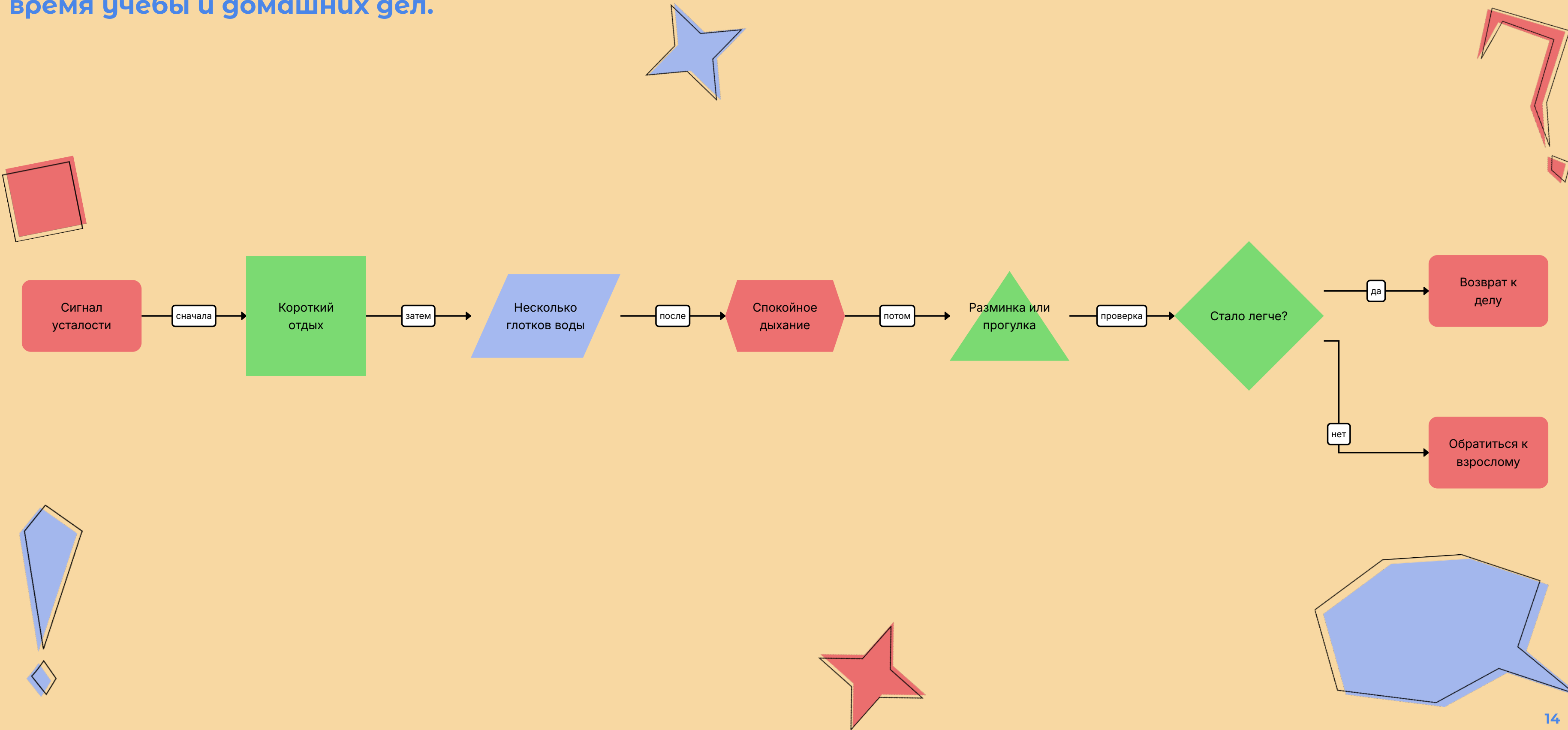


Свет и отдых для глаз

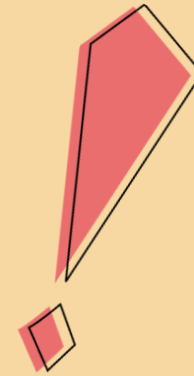
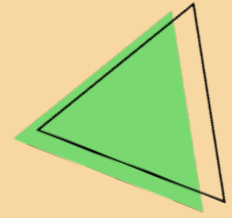
В комнате за столом горит хороший свет, а экран не заставляет щуриться. После длительной работы ребёнок встаёт, проходит несколько шагов и смотрит вдаль. Такие паузы помогают глазам отдыхать и сохранять работоспособность.

Как действовать при усталости и сильном напряжении

Схема показывает последовательность простых шагов, которые помогают восстановить силы во время учёбы и домашних дел.

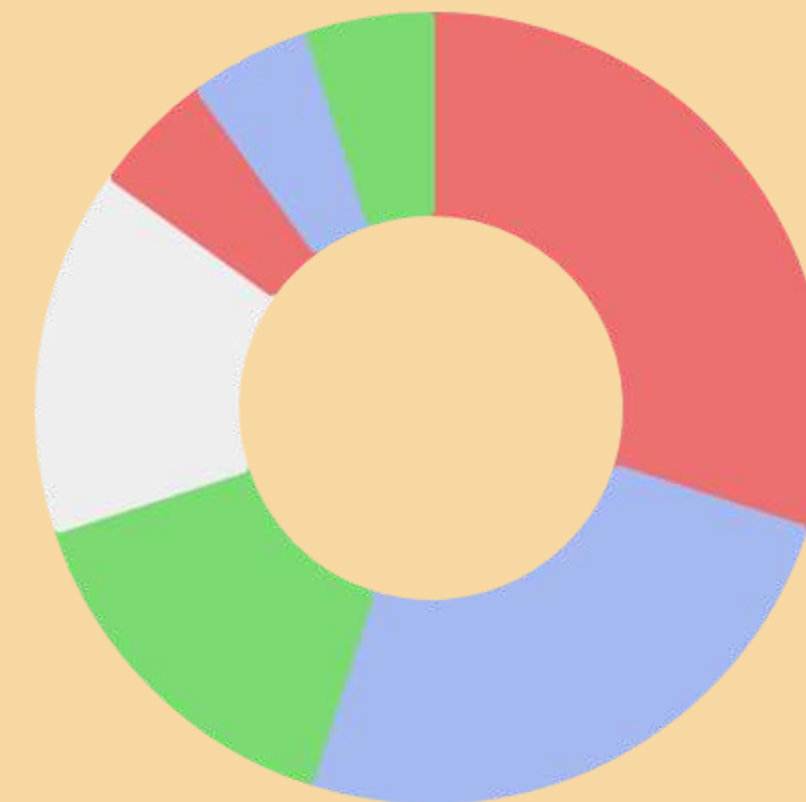


Что сильнее всего влияет на самочувствие школьника

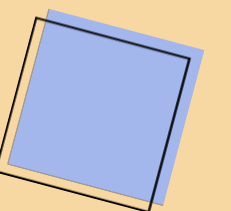
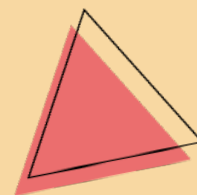
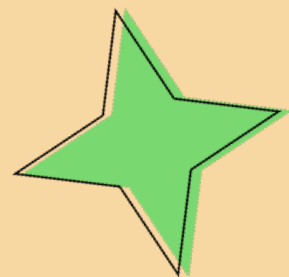


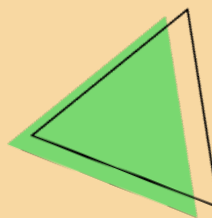
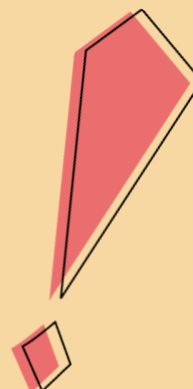
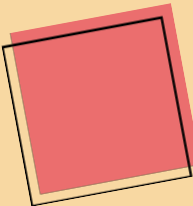
Даже небольшие привычки, если соблюдать их ежедневно, заметно меняют качество дня и уровень усталости.

Сильнее всего на самочувствие влияют сон и режим дня; остальные факторы усиливают эффект, если действуют вместе.



Схематическая оценка по материалам урока «Правила здорового образа жизни».

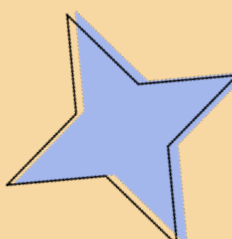
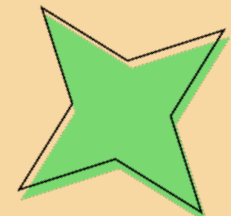




**8
МИЛЛИОН
ОВ**

**человек ежегодно
умирают от
употребления табака.**

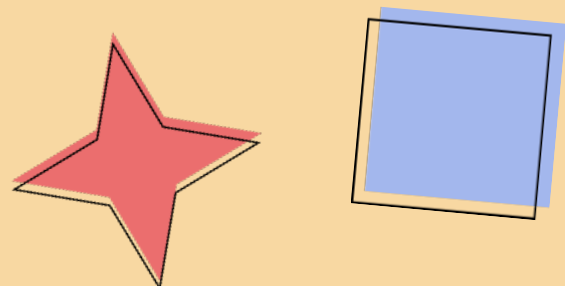
World Health Organization (WHO), Tobacco fact sheet.



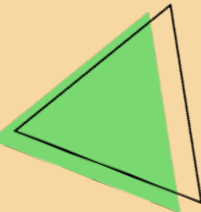
Эта цифра показывает, насколько опасны курение и связанные с ним привычки. Для подростка они вредят особенно быстро, потому что организм ещё растёт и развивается.

Безопасное поведение дома, в школе и на улице

1. На улице нужно переходить дорогу только по правилам, смотреть по сторонам и не торопиться. В транспорте, на лестнице и во дворе важно не толкаться и следить за своими движениями.
2. Дома и в школе безопасность тоже важна: ножницы, ножи и электроприборы требуют аккуратности. При катании на велосипеде, самокате или роликах шлем и защита помогают избежать серьёзных травм.

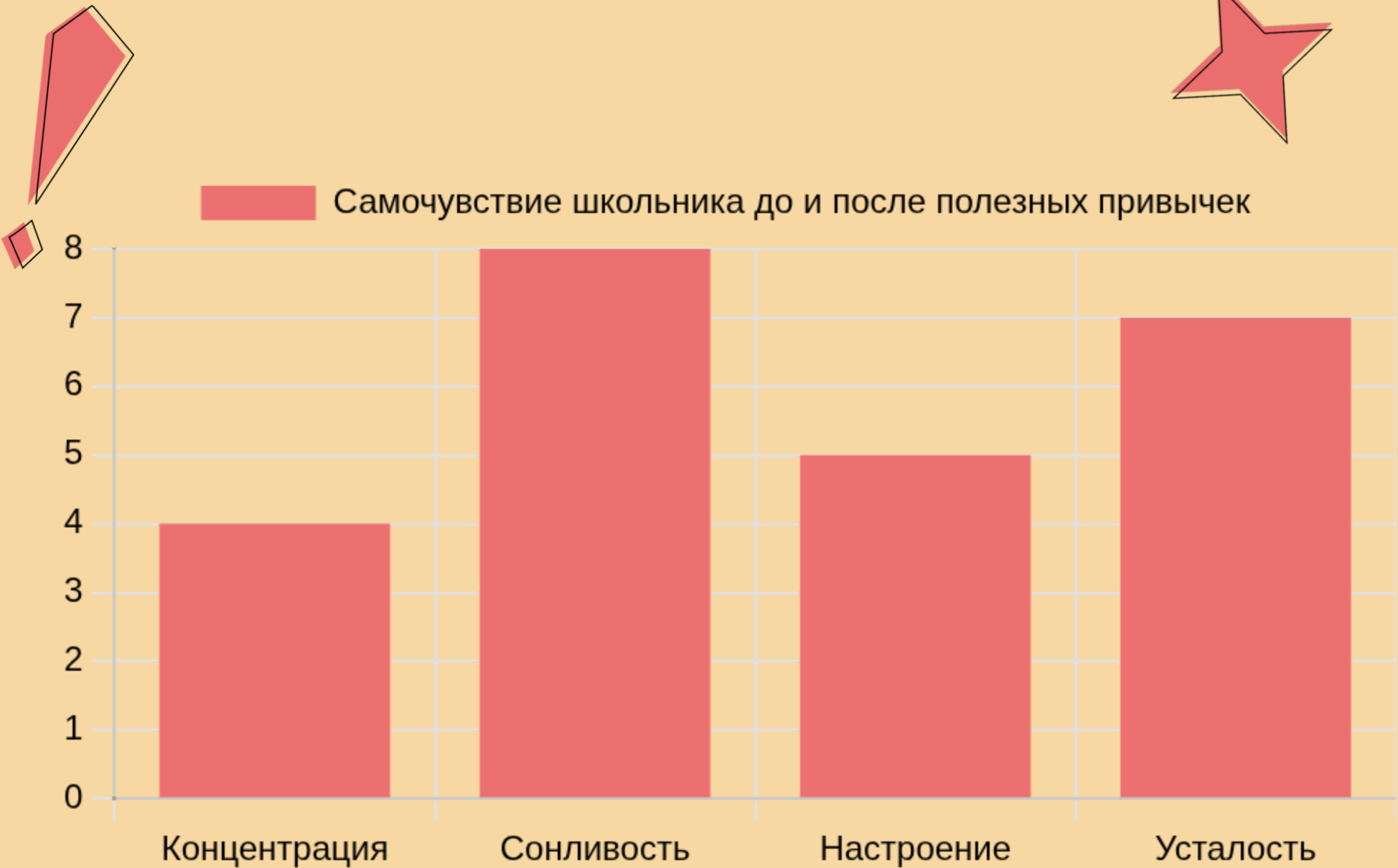
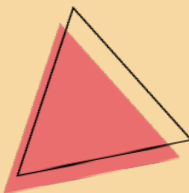
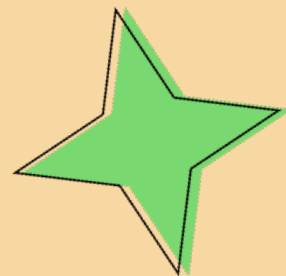


Как полезные привычки меняют самочувствие

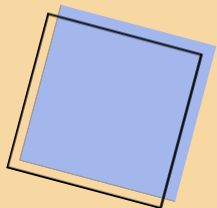


Улучшения становятся заметны быстрее, если одновременно соблюдать сон, пить воду и делать паузы для движения.

После выстраивания режима концентрация и настроение растут, а сонливость и усталость снижаются.



Условная сравнительная схема по теме урока; значения показаны для наглядности.

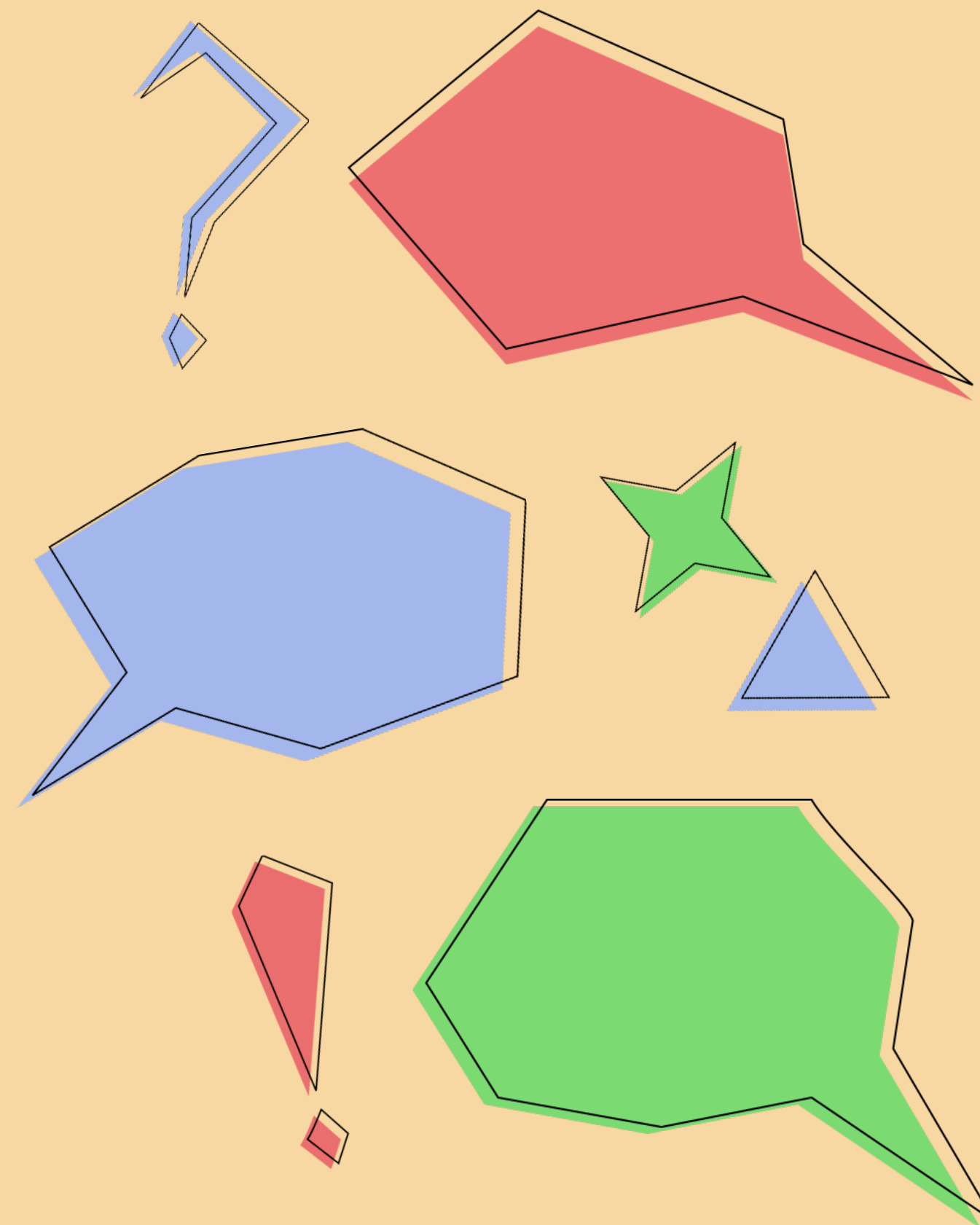
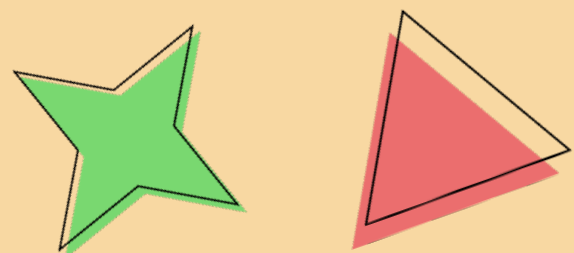


Личный план здорового образа жизни для пятиклассника

Первый шаг — высыпаться и вставать без спешки. Когда сон достаточный, легче собраться в школу, лучше слушать на уроках и меньше уставать к концу дня.

Второй шаг — не пропускать завтрак и пить воду в течение дня. После еды и прогулок организм получает энергию, а внимание дольше остаётся устойчивым.

Третий шаг — каждый день двигаться не меньше часа и ограничивать время у экрана. Короткий план помогает превратить полезные правила в привычные действия.





Здоровый образ жизни — это простые правила, которые работают каждый день

**Если соблюдать сон, питание, движение, гигиену и
безопасность постоянно, самочувствие становится
лучше, а учёба даётся легче. Именно ежедневные
привычки дают самый заметный результат.**

