

Основы здорового образа жизни

Здоровые привычки сегодня — это ресурс для учёбы, безопасности и будущего.



Почему ЗОЖ изучают на ОБЗР

В 10 классе подросток сталкивается с высокой нагрузкой, стрессом и дефицитом времени. ЗОЖ помогает сохранить здоровье, выстроить безопасный режим и научиться отвечать за собственное благополучие.



Основные компоненты здорового образа жизни

1

Рациональное питание обеспечивает организм энергией и строительным материалом, поддерживает рост и помогает сохранять концентрацию на уроках, особенно при высокой учебной нагрузке.

2

Регулярная физическая активность укрепляет сердце, мышцы и костную систему, улучшает осанку, выносливость и способность справляться с ежедневным утомлением.

3

Полноценный сон, личная гигиена и эмоциональная устойчивость восстанавливают силы, снижают риск инфекций и помогают лучше переносить стрессовые ситуации.

4

Отказ от курения, алкоголя и других вредных привычек защищает нервную систему, сохраняет работоспособность и уменьшает вероятность долгосрочных проблем со здоровьем.

Рациональное питание подростка: что должно быть в ежедневном рационе



Что включать в меню

Ежедневный рацион подростка должен сочетать овощи, фрукты, крупы, цельнозерновые продукты и полноценные источники белка. Важно получать достаточно кальция, железа, витаминов и воды.

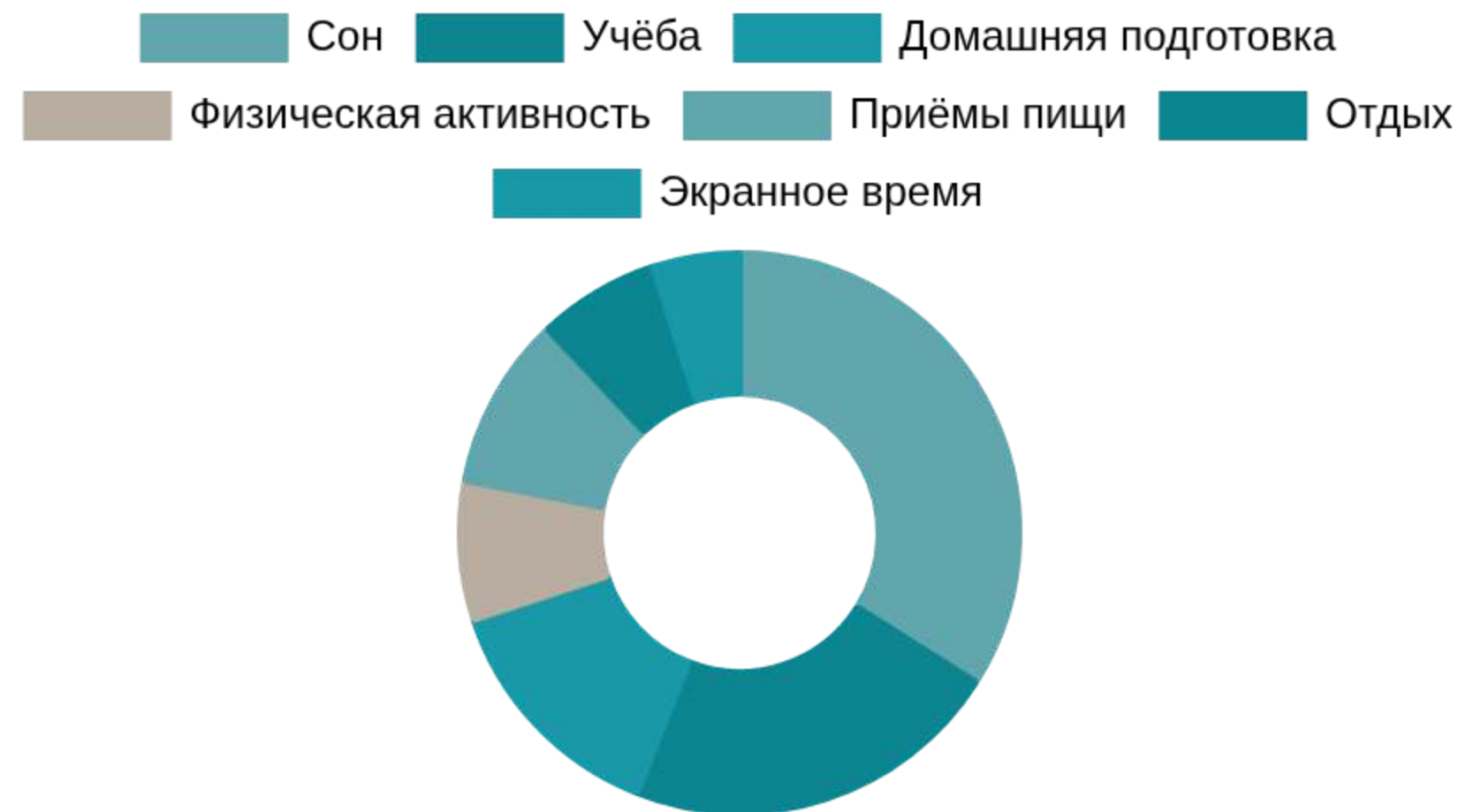
Что ограничивать

Сладкие напитки, фастфуд, избыток соли и ультраобработанные продукты вытесняют полезную пищу. Из-за этого возрастает риск переутомления, дефицита микронутриентов и лишнего веса.

Режим дня старшеклассника: баланс нагрузки и восстановления

Сбалансированный день помогает удерживать работоспособность без перегрузки и хронической усталости.

Наибольший резерв качества дня связан с достаточным сном и умеренным сокращением экранного времени.



Условная модель режима дня подростка, основанная на норме сна 8–10 часов и ежедневной двигательной активности не менее 60 минут.

Физическая активность как фактор укрепления здоровья



Ходьба и бег

Даже простая ежедневная ходьба улучшает кровообращение и снижает последствия длительного сидения. Бег развивает выносливость и помогает поддерживать общий тонус организма.



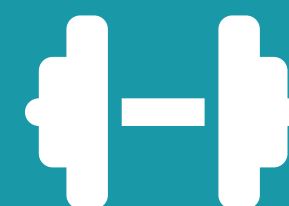
Командные игры

Футбол, баскетбол, волейбол и другие игры развивают координацию, скорость реакции и умение взаимодействовать. Они делают движение регулярным и более эмоционально вовлекающим.



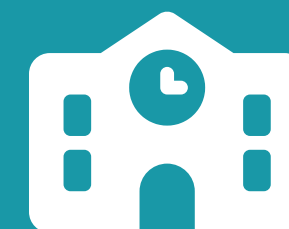
Плавание и велосипед

Плавание бережно нагружает суставы, а велосипед тренирует сердечно-сосудистую систему и выносливость. Оба вида активности подходят для разнообразной и безопасной нагрузки.



Утренняя зарядка

Небольшой комплекс упражнений после пробуждения помогает быстрее включиться в учебный день. Он активизирует мышцы, улучшает самочувствие и формирует дисциплину.



Физкультура в школе

Уроки физкультуры и активные перемены поддерживают норму движения, особенно при сидячем режиме обучения. Это важная часть профилактики малоподвижности и нарушений осанки.

Привычки, которые помогают здоровью, и привычки, которые ему вредят

Привычка	Влияние	Результат
Вода, сон, движение	Поддерживают организм	Больше энергии
Сладкие напитки, фастфуд	Перегружают организм	Утомляемость

Сравнение показывает, как повседневные действия постепенно укрепляют или ослабляют здоровье подростка.

Полезный или вредный эффект создаёт не один поступок, а их регулярное повторение в повседневной жизни.

Сравнение составлено по общим принципам здорового образа жизни для подростков.

Сон и восстановление: почему подросткам нужен полноценный ночной отдых



- Подростковому организму необходимо 8–10 часов сна, чтобы восстановить нервную систему, закрепить учебный материал и сохранить устойчивость к стрессу в течение насыщенного дня.
-

- Регулярный режим отхода ко сну, проветривание комнаты и отказ от яркого экрана перед отдыхом помогают заснуть быстрее, а утром чувствовать себя бодрее.
-

Как формируется полезная привычка

Последовательность отражает путь от намерения к устойчивому поведению в повседневной жизни школьника.



Личная гигиена и профилактика инфекций

1

Мытьё рук с мылом после улицы, перед едой и после туалета заметно снижает риск передачи кишечных и респираторных инфекций в школе и дома.

2

Чистая одежда, уход за зубами, личными вещами и кожей формируют базовую защиту организма. Эти простые меры поддерживают здоровье и повседневный комфорт.

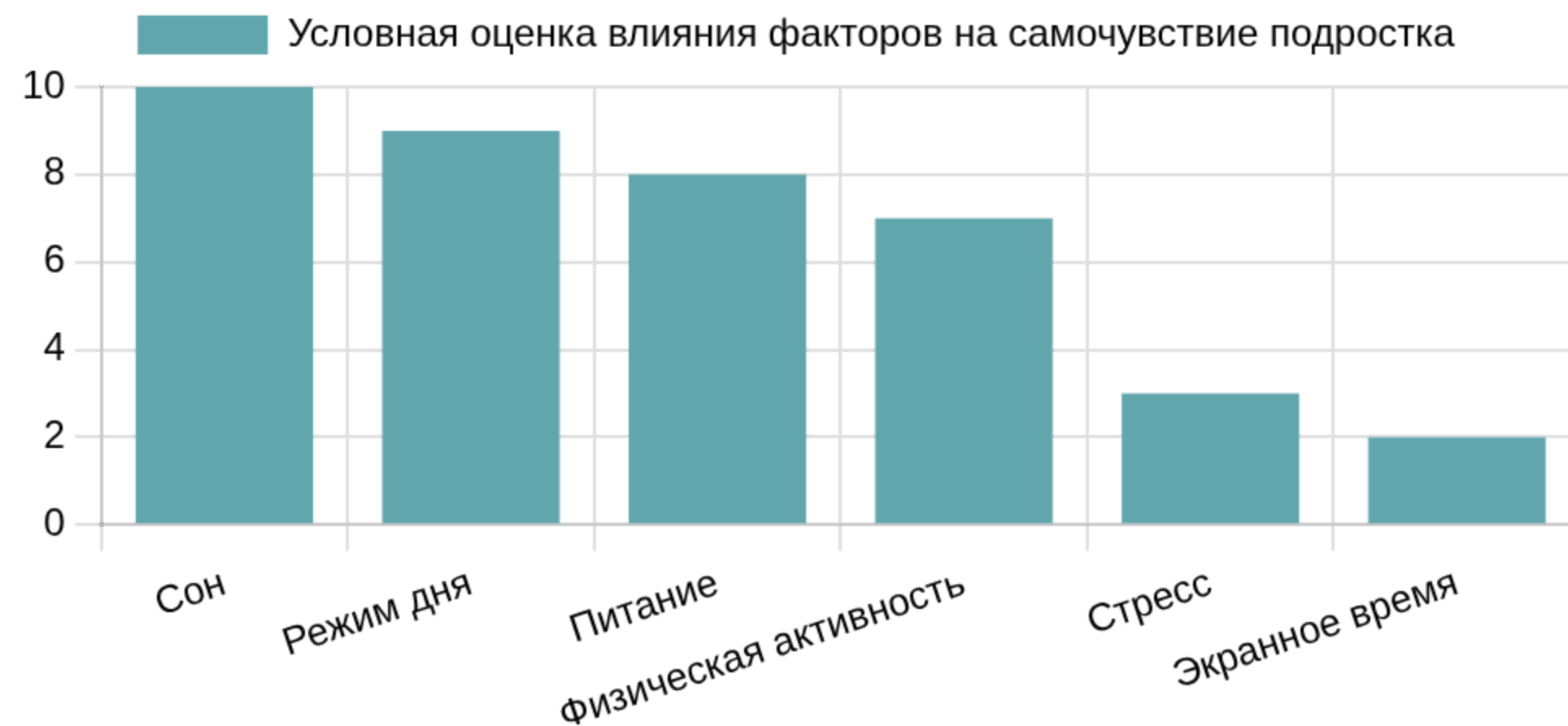
3

Проветривание помещений и поддержание порядка уменьшают концентрацию микроорганизмов, улучшают микроклимат и помогают легче переносить учебную нагрузку.

Что сильнее всего влияет на самочувствие подростка

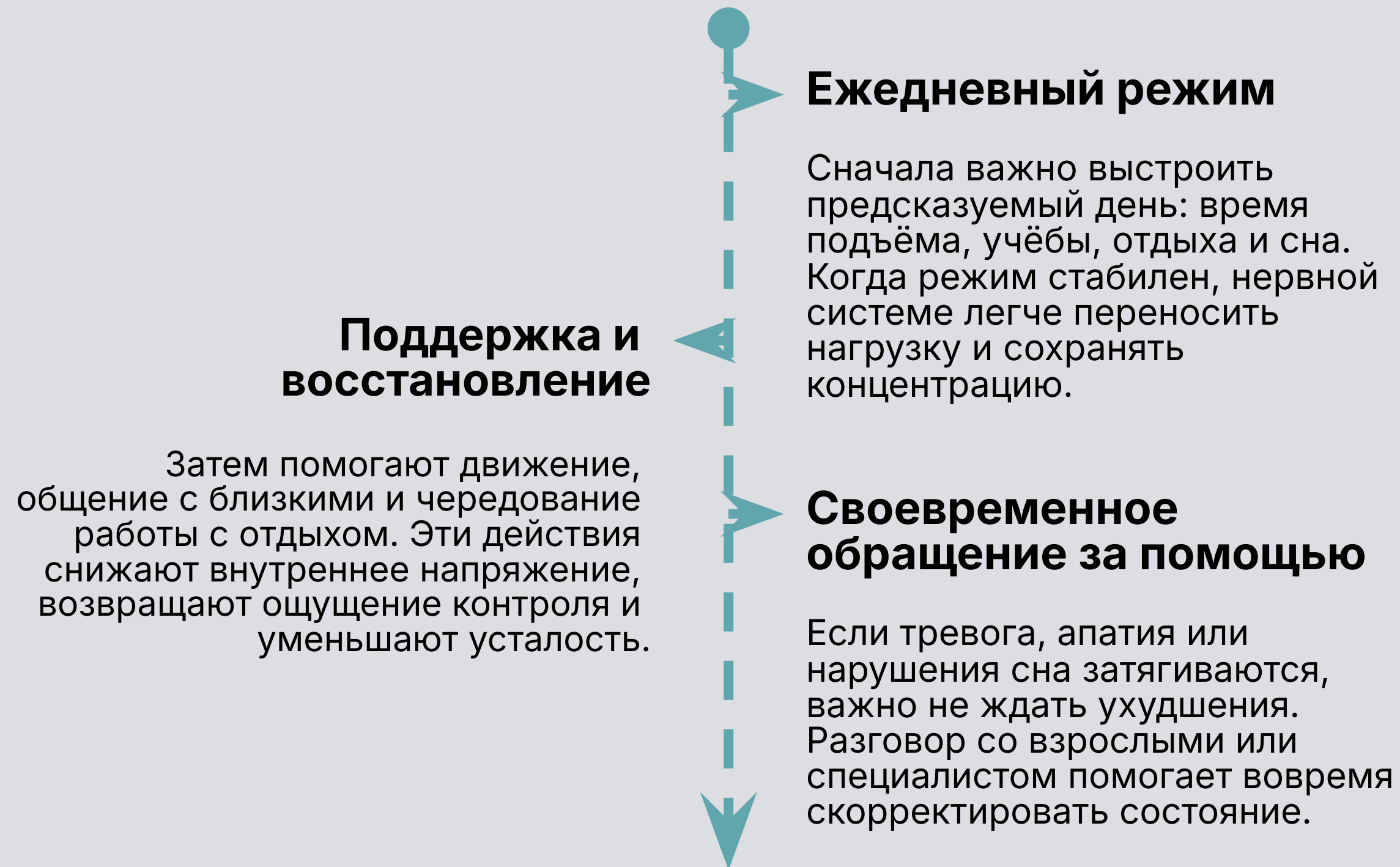
Наибольший эффект дают устойчивые базовые привычки: сон и режим дня усиливают остальные полезные действия.

Сон и режим дня поддерживают энергию лучше всего, а стресс и экранное время заметно снижают повседневную продуктивность.

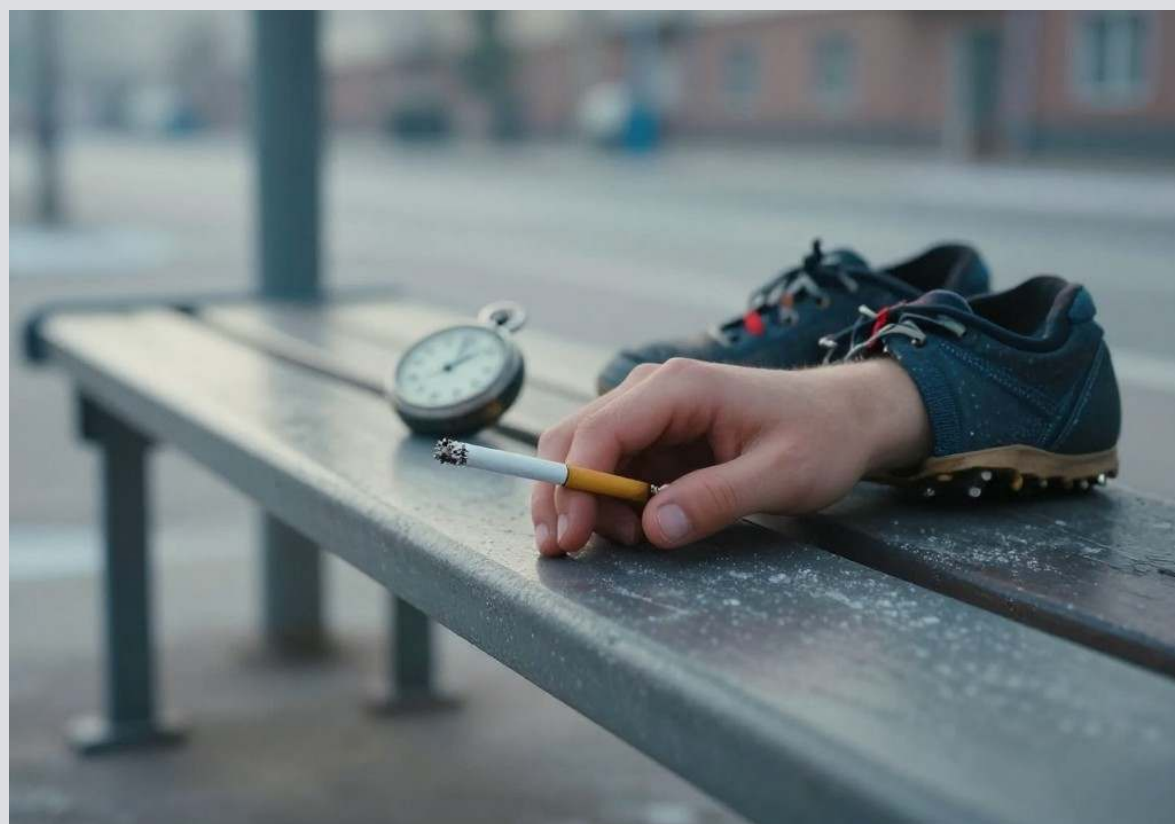


Учебные материалы по ОБЗР; условная сравнительная оценка факторов здоровья, 2025.

Как подросток может снизить стресс и укреплять психическое здоровье



Три ситуации, в которых вредные привычки быстро проявляют последствия



Никотин: короткая пауза, долгий след

Подросток берёт сигарету «за компанию», не замечая, как учащается пульс и появляется одышка. Через время бегать на физкультуре становится труднее, а зависимость формируется быстрее, чем кажется. Именно поэтому случайная проба может стать началом устойчивой привычки.



Алкоголь: потеря контроля начинается раньше, чем ожидают

На вечеринке кажется, что один бокал не изменит состояние, но координация и внимание уже ухудшаются. Риск неловких поступков, конфликтов и травм растёт, а на следующий день снижаются работоспособность и способность сосредоточиться на учёбе.



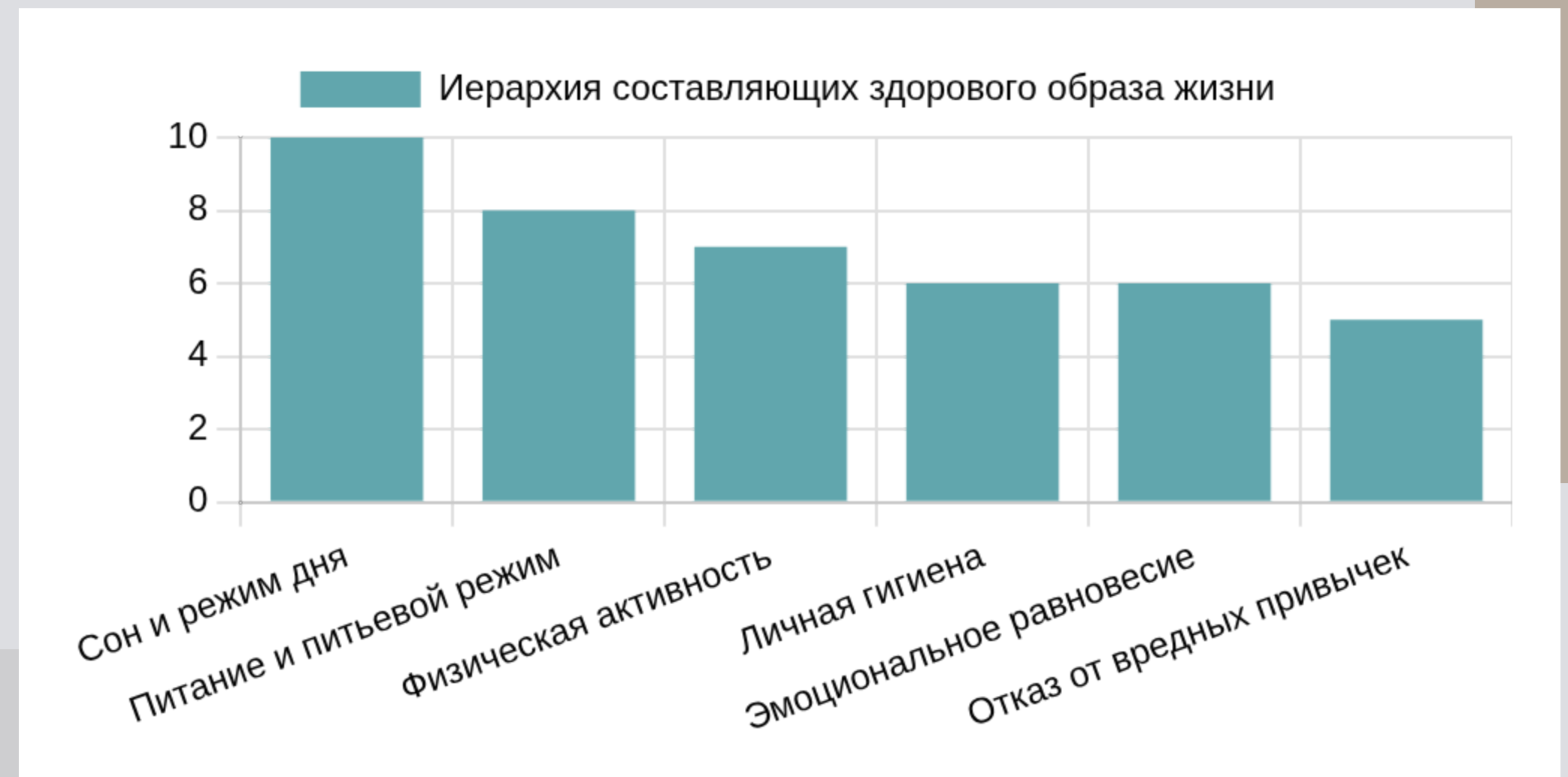
Энергетик перед контрольной: ложная бодрость

Школьник выбирает энергетический напиток в надежде быстро взбодриться, но затем сталкивается с сердцебиением и раздражительностью. Ночью сон становится поверхностным, а утром усталость возвращается ещё сильнее, чем была до временного подъёма.

Иерархия ЗОЖ: от базовых потребностей к дополнительным факторам

Базовые привычки создают фон, на котором становится возможным всё остальное: учёба, спорт и устойчивое настроение.

Чем надёжнее сон, питание и режим, тем легче удерживать остальные элементы ЗОЖ без срывов и перегрузки.



Учебные материалы по ОБЗР; авторская структурная схема, 2025.

8

стаканов воды в день — удобный ориентир для поддержания питьевого режима у многих школьников.

Регулярное употребление воды помогает уменьшить усталость и сохранить концентрацию во время уроков, подготовки и тренировок.

Пример рационального дневного меню для подростка

Приём пищи	Пример	Польза
Завтрак	Каша, яйцо	Энергия, белок
Обед	Суп, рыба, овощи	Сытность, витамины
Полдник	Фрукт, йогурт	Лёгкий перекус, кальций
Ужин	Творог, салат	Восстановление, лёгкость

Меню показывает, как распределить питание в течение дня так, чтобы сохранить регулярность, разнообразие и достаточную энергетическую ценность.

В течение дня лучше сочетать разные группы продуктов и не пропускать приёмы пищи, чтобы поддерживать работоспособность и восстановление.

Самопроверка режима здоровья школьника

Схема для быстрой оценки ежедневных привычек и выявления того, что требует корректировки.



Социальная среда и поддержка здорового поведения

1

Семья задаёт повседневную норму: совместные приёмы пищи, уважение ко сну и спокойное отношение к режиму дня делают полезные привычки естественной частью жизни подростка.

2

Друзья и одноклассники могут либо поддержать выбор в пользу спорта и отказа от вредных привычек, либо, наоборот, усилить давление «быть как все» и риск подражания.

3

Школьная среда важна не меньше: секции, мероприятия и участие в командных делах помогают закрепить активность, дисциплину и навыки самоконтроля в реальных ситуациях.

4

Если в окружении высмеивают отказ от сигарет, алкоголя или бессонных ночей, подростку сложнее удержать курс на здоровье. В такой ситуации особенно значимы личные границы и поддержка взрослых.

Учёба без перегрузки: как ЗОЖ вписывается в расписание десятиклассника

Сначала — порядок в дне

Когда расписание заранее распределяет уроки, подготовку и отдых, становится проще не жертвовать сном ради учёбы. Такой подход снижает хаотичность и помогает удерживать работоспособность без перегрузки.

Потом — маленькие устойчивые шаги

Ежедневная зарядка, вода вместо сладких напитков, прогулка после уроков и более ранний отход ко сну дают заметный эффект. Небольшие изменения легче удержать, чем строгие краткие ограничения.



ЗОЖ — это не разовая цель, а ежедневная стратегия

Для десятиклассника здоровый образ жизни соединяет самочувствие, учёбу и будущее. Чем раньше формируются устойчивые привычки, тем надёжнее основа для здоровья, экзаменов и взрослой ответственности.

