

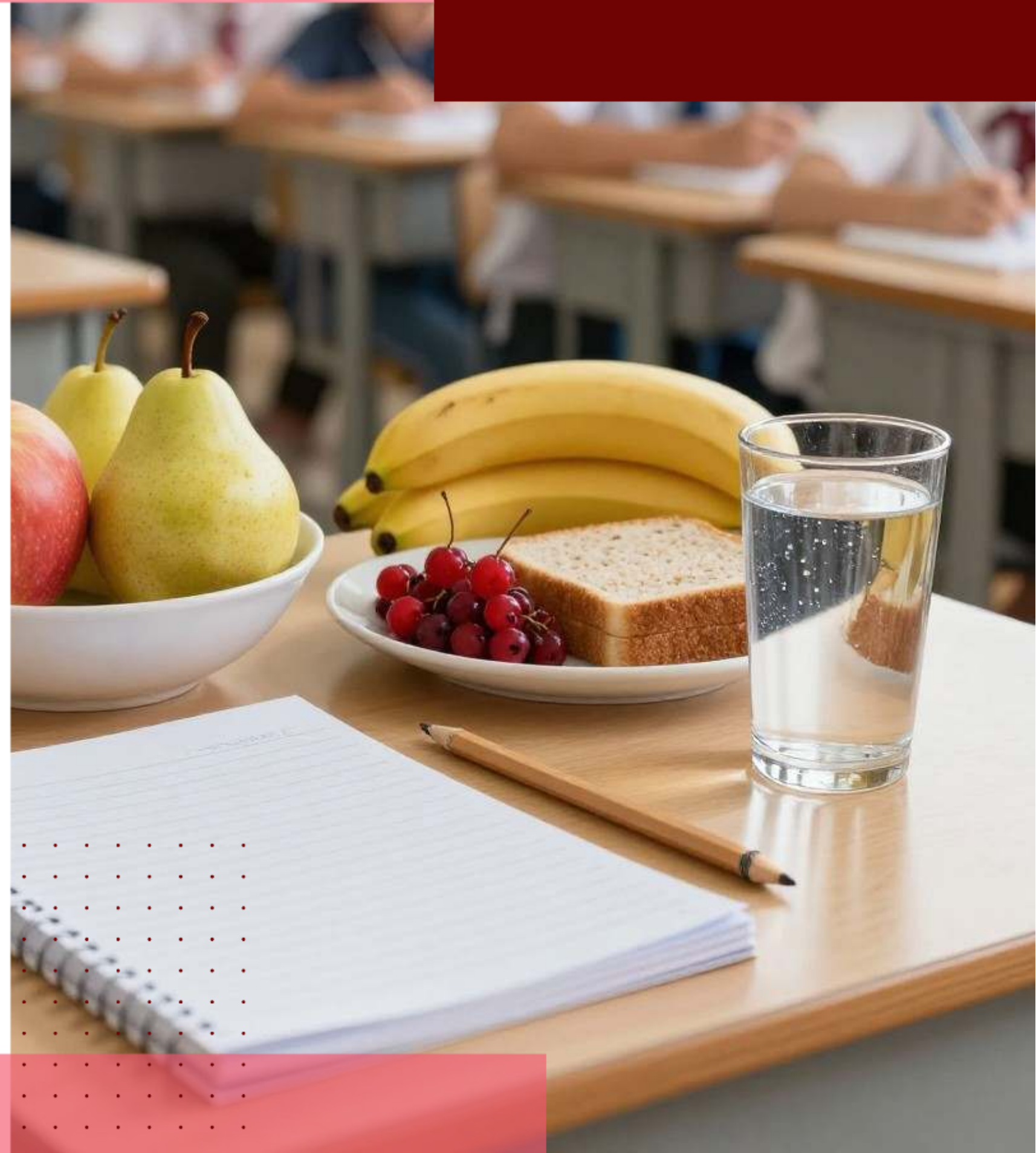
Основы здорового образа жизни

Ежедневные привычки, которые сохраняют здоровье, силы и хорошее самочувствие.

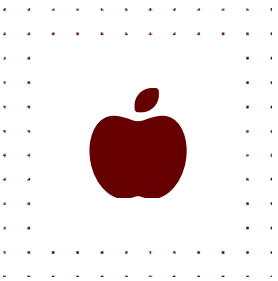


Почему это важно в 8 классе

В 13–14 лет организм быстро меняется, поэтому сон, питание, движение и спокойный настрой особенно влияют на здоровье и учёбу. Именно сейчас закладываются привычки, которые останутся надолго.

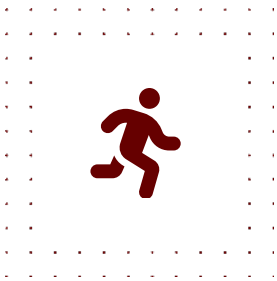


Из чего состоит здоровый образ жизни



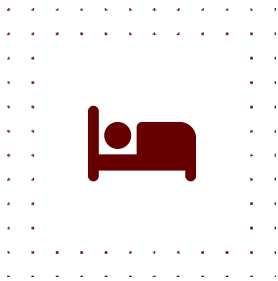
Рациональное питание

Сбалансированный рацион даёт энергию для учёбы, роста и спорта. Важно есть разнообразные продукты и не заменять нормальный приём пищи случайными перекусами.



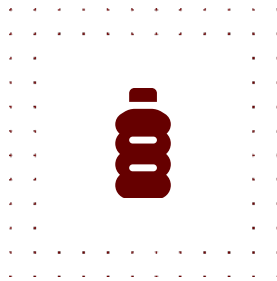
Физическая активность

Движение укрепляет сердце, мышцы и осанку, помогает выносливости и уменьшает усталость. Даже ежедневная ходьба и активные перемены уже приносят пользу.



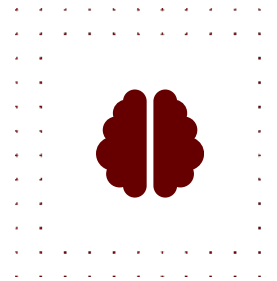
Полноценный сон

Сон восстанавливает силы, поддерживает память и внимание. Если лечь и встать примерно в одно время, организму легче соблюдать нужный ритм.



Личная гигиена

Чистые руки, зубы, одежда и аккуратный внешний вид снижают риск инфекций. Гигиенические привычки особенно важны после улицы, еды и физической нагрузки.



Психологическое благополучие

Спокойное общение, отдых и умение справляться со стрессом помогают сохранять настроение и работоспособность. Поддержка взрослых и друзей тоже имеет большое значение.

Рациональное питание подростка

Что должно быть в рационе

Подростку нужны овощи, фрукты, крупы, молочные продукты, мясо, рыба, яйца, бобовые и вода. Разнообразие помогает получать нужные питательные вещества.

Что лучше ограничивать

Частые сладкие напитки, фастфуд, слишком солёные и жирные продукты ухудшают качество питания. Регулярные завтрак, обед и ужин помогают держать силы и внимание.



Что сильнее всего влияет на самочувствие

Сон Питание Движение Режим дня Гигиена
Эмоциональное состояние

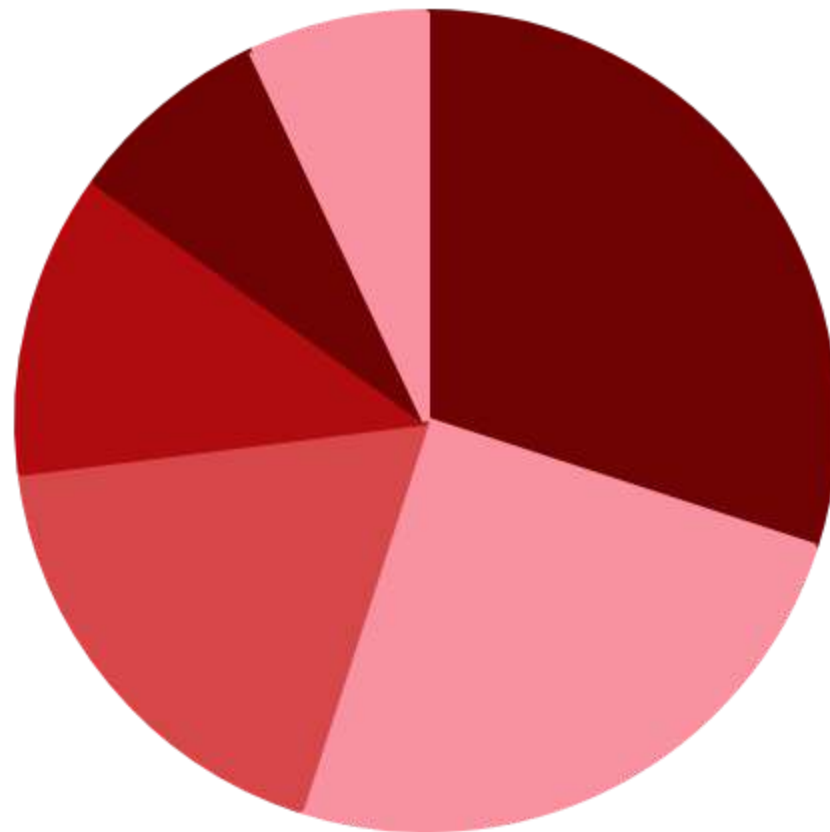


Диаграмма показывает, какие привычки чаще всего поддерживают хорошее состояние в течение дня.

Сон и питание дают наибольший эффект, а остальные факторы усиливают их влияние и помогают держать стабильное самочувствие.

Иллюстративная схема для учебной презентации по теме ЗОЖ, составлено по материалам школьного курса ОБЗР и рекомендациям ВОЗ.

Сон и режим дня

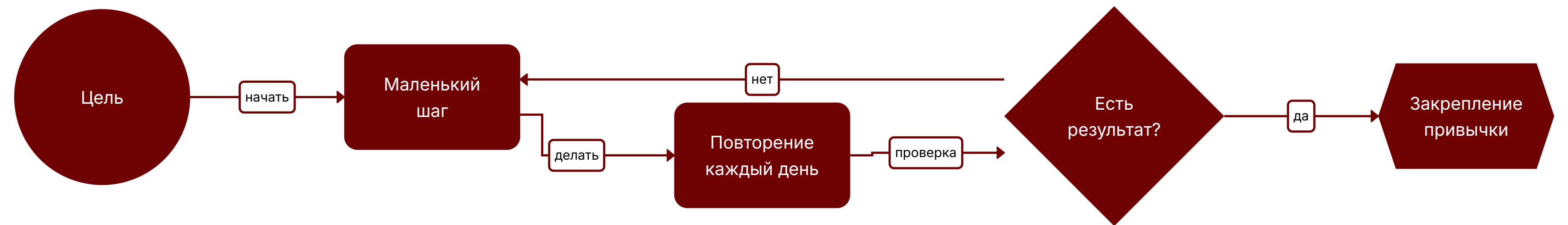
Подросткам обычно нужно 8–10 часов сна. Если время отхода ко сну и подъёма постоянно, мозгу легче запоминать информацию и быстрее восстанавливаться после уроков.

Поздние игры, телефон перед сном и вечерний кофеин мешают засыпанию. Из-за этого сон становится поверхностным, а утром появляются вялость и раздражительность.

Недосып заметно снижает концентрацию, замедляет реакцию и ухудшает успеваемость. Режим дня помогает распределить учёбу, отдых и сон без лишней перегрузки.

Как формируется полезная привычка

Последовательность действий показывает, как небольшие шаги превращаются в устойчивую привычку.



Движение и физическая активность

Подросткам полезно не менее 60 минут умеренной или высокой активности в день. Подойдут ходьба, велосипед, подвижные игры, плавание, танцы и активные прогулки.

Регулярное движение укрепляет сердце, мышцы, кости и осанку, а также повышает выносливость. Оно помогает снять напряжение после уроков и улучшает настроение без лишнего усилия.



Пример здорового распорядка дня восьмиклассника

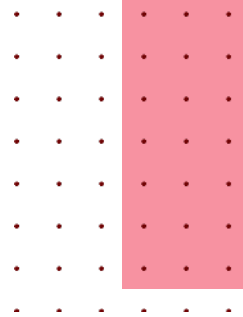
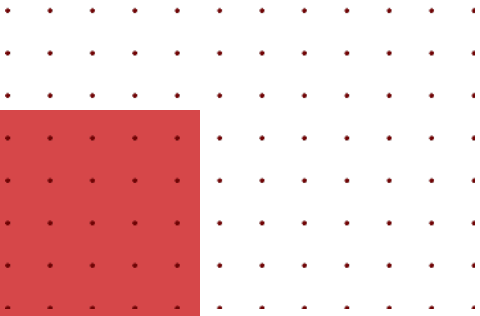


Таблица показывает, как распределить день так, чтобы сохранить силы, внимание и время на восстановление.

Чёткий распорядок помогает меньше уставать, лучше учиться и вовремя восстанавливаться между нагрузками.

Время	Действие	Польза
Утро	Зарядка, завтрак	Бодрый старт
День	Уроки, вода, перемены	Сохранение внимания
После школы	Прогулка, секция	Снятие усталости
Ночь	Сон 8–10 часов	Восстановление сил

Учебный пример на основе принципов режима дня для подростков.



Личная гигиена и профилактика заболеваний

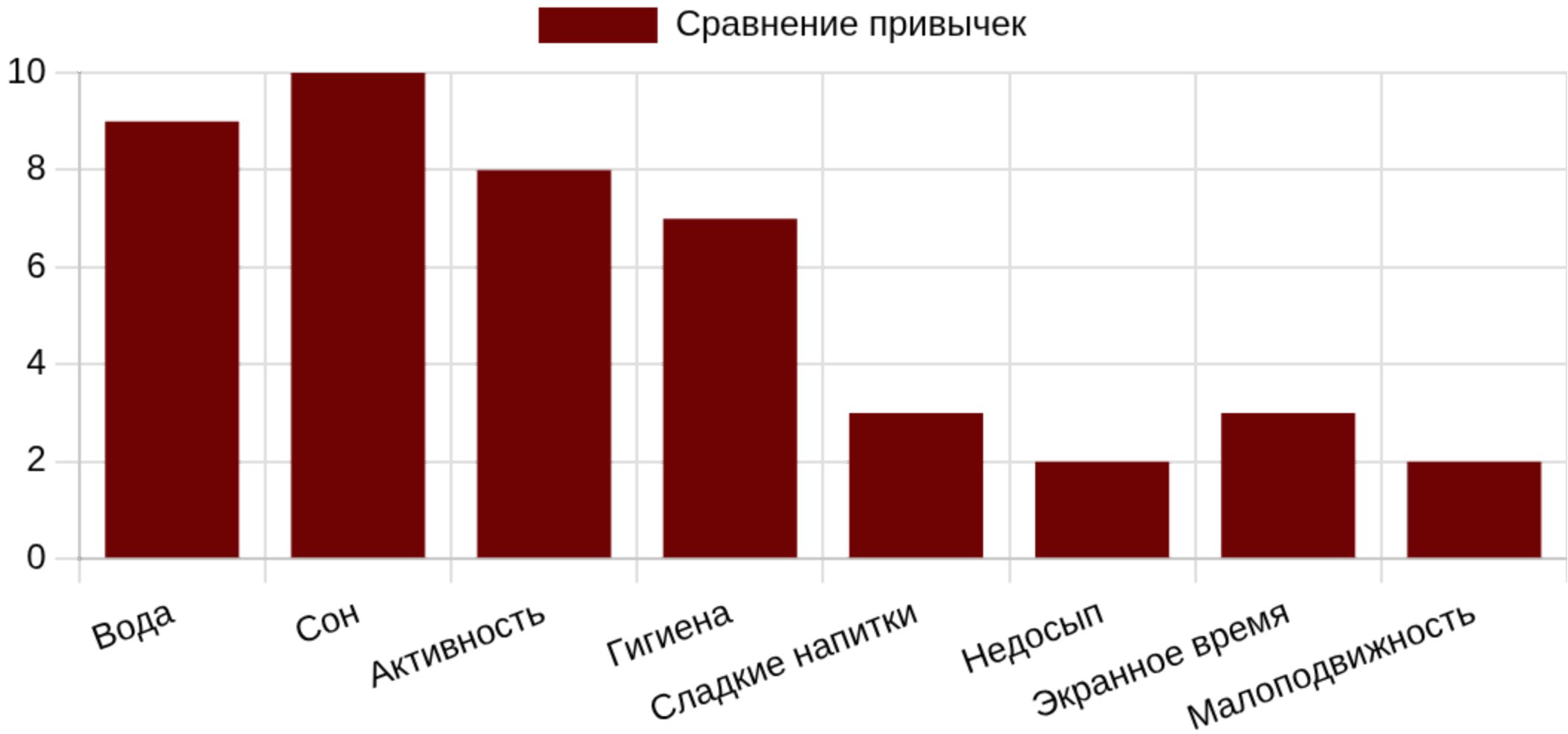
Мытьё рук с мылом перед едой, после улицы и после туалета помогает убрать микробы и снизить риск заражений в повседневной жизни.

Чистка зубов два раза в день, душ, чистая одежда и уход за ногтями поддерживают здоровье, аккуратность и уверенность в себе.

Прививки, медицинские осмотры и своевременное обращение к врачу помогают заметить проблему раньше и предотвратить осложнения, пока болезнь не стала серьёзной.

Гигиена особенно важна после физкультуры, прогулок и контакта с общими поверхностями. Эти простые действия становятся надёжной защитой каждый день.

Полезные и вредные привычки



Учебное сравнение привычек для 8 класса, 2025

Полезные привычки легче удерживать вместе: они усиливают друг друга и помогают сохранять стабильный ритм учебного дня.

Чем выше доля полезных привычек, тем лучше самочувствие; вредные привычки заметно ослабляют учебную и физическую устойчивость.

Экранное время и здоровье глаз

1. Длительная работа за экраном

Глаза и мышцы шеи быстро устают, если долго смотреть в экран без перерывов. Снижается частота моргания, появляется напряжение и сухость.

2. Короткие паузы и правильная посадка

Каждые 20–30 минут полезно отвлекаться, менять положение тела и смотреть вдаль. Экран лучше держать на удобном расстоянии, а спину — прямо.

3. Вечернее ограничение гаджетов

Яркий экран перед сном мешает расслаблению и засыпанию. Если сократить использование устройств вечером, сон становится спокойнее, а утренняя усталость уменьшается.

Психологическое здоровье и поддержка

Что помогает сохранять внутреннее равновесие

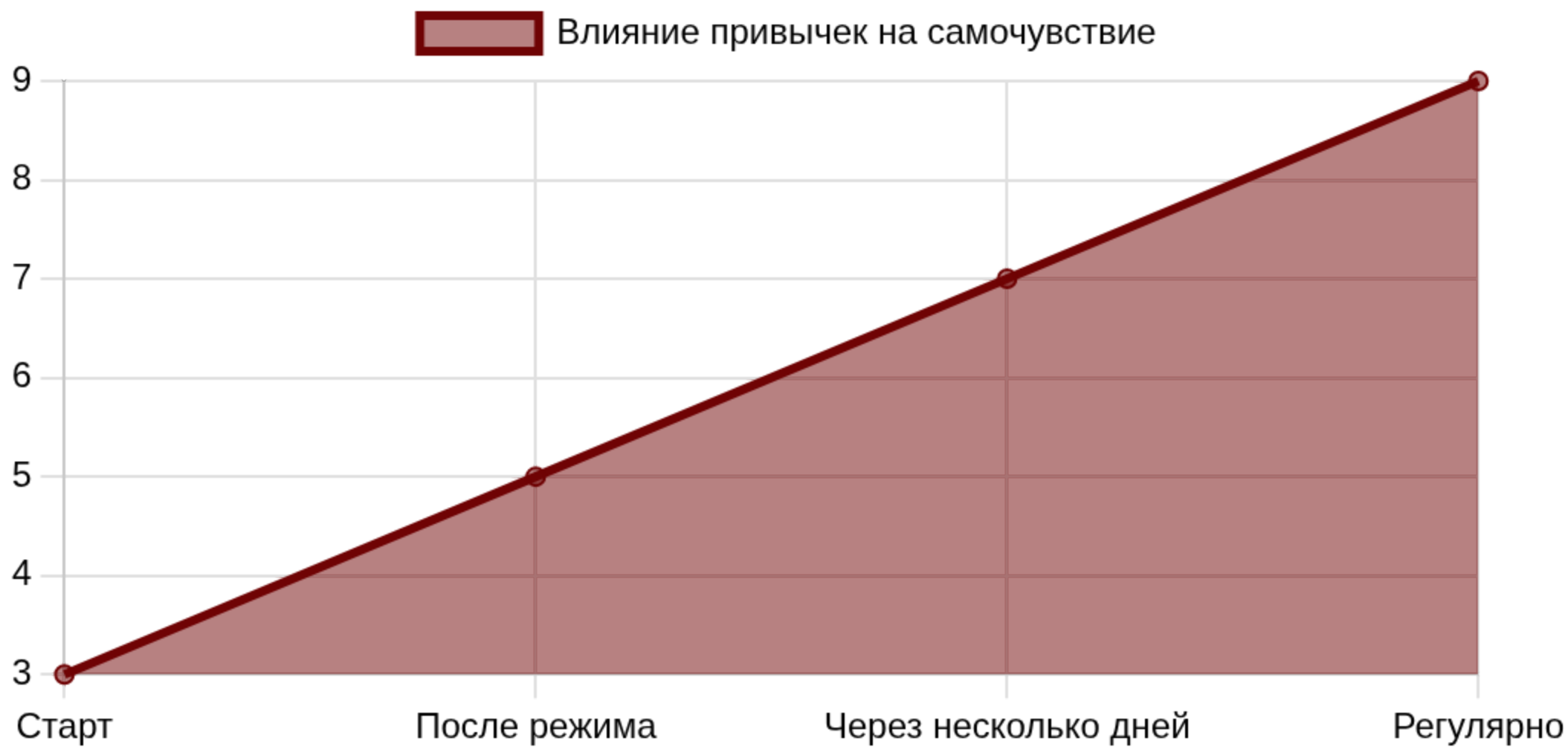
Психологическое здоровье поддерживают сон, отдых, движение и занятия, которые приносят радость. Важно не копить усталость и находить время для спокойных дел и общения.

Когда нужна поддержка взрослых

Если тревога, раздражительность или потеря интереса не проходят, не стоит оставаться одному с проблемой. Помощь взрослых и школьного специалиста помогает быстрее восстановиться.



Как полезные привычки влияют на организм



Наиболее заметные изменения обычно сначала проявляются в работоспособности, а затем — в настроении и общем тонусе.

Регулярный сон, движение и питание постепенно повышают энергию и концентрацию, одновременно снижая усталость и раздражительность.

Обобщение учебных наблюдений и рекомендаций по режиму дня, 2025

Продукты, которые стоит выбирать чаще

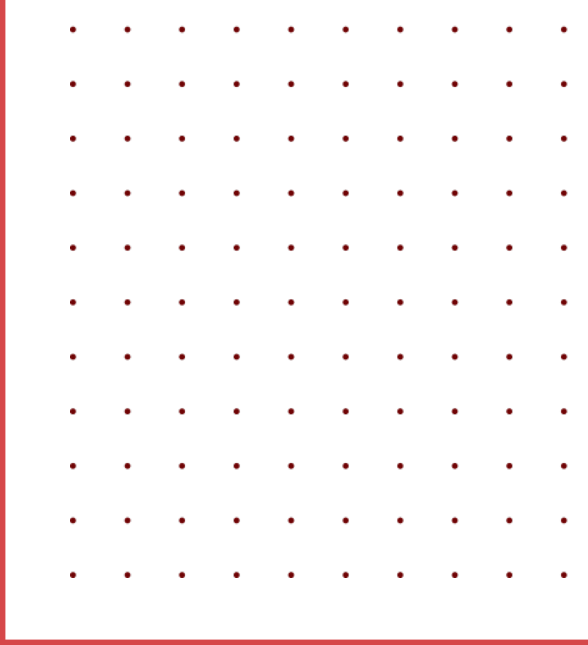
Продукт	Польза	Пример
Овсянка	Сытность	Завтрак
Яблоко	Клетчатка	Перекус
Творог	Кальций	Полдник
Рыба	Белок	Обед

Рекомендации по рациональному питанию школьников и материалы ВОЗ

Таблица показывает, какие продукты полезно включать в рацион школьника и какую роль они выполняют.

Рацион должен быть разнообразным: разные продукты дают разные вещества, а регулярные приёмы пищи помогают сохранять энергию в течение дня.

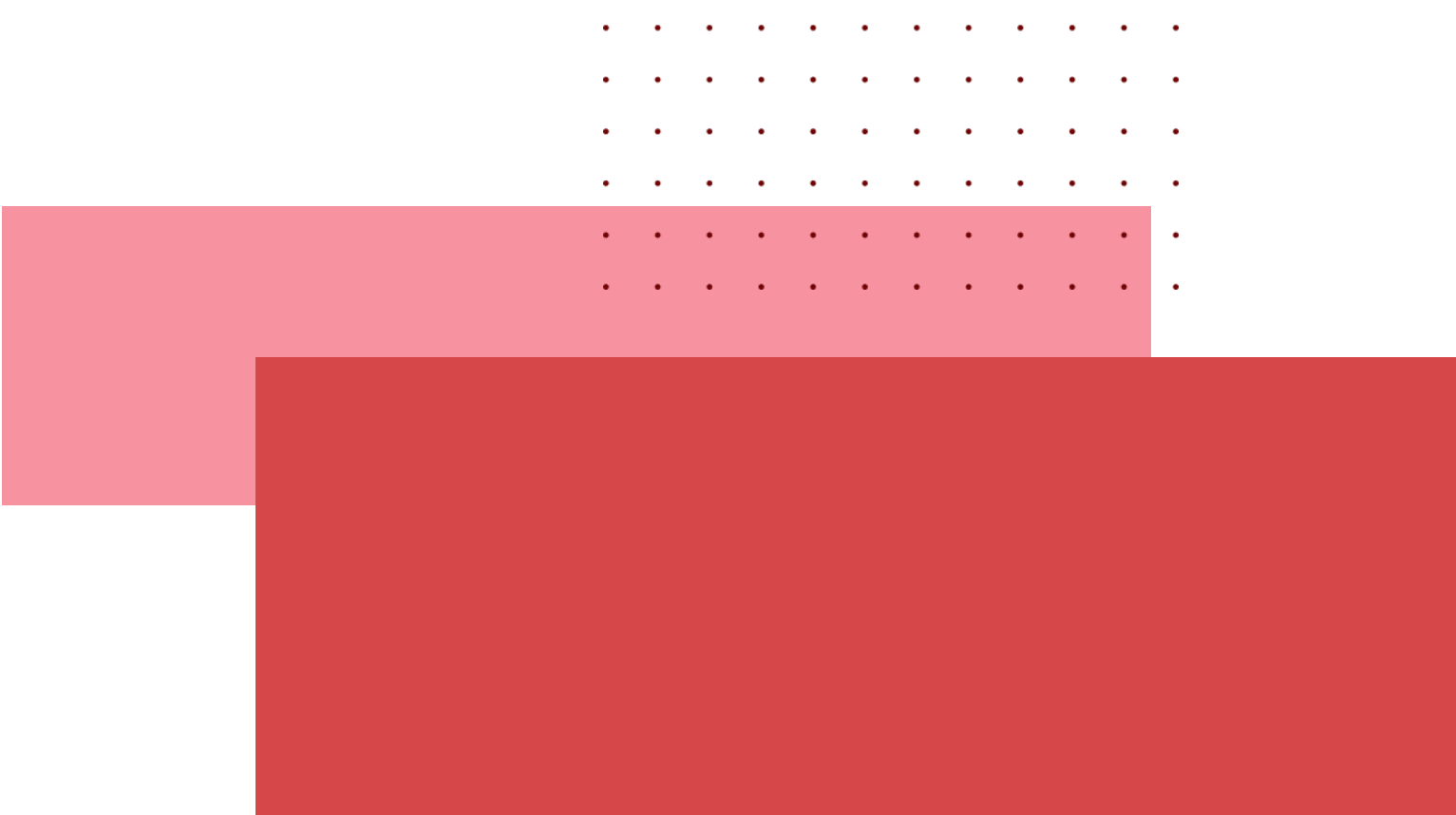
Безопасность и отказ от вредных привычек



Курение, алкоголь и энергетические напитки не укрепляют здоровье подростка. Они перегружают сердечно-сосудистую и нервную системы, а также мешают нормальному росту и восстановлению.

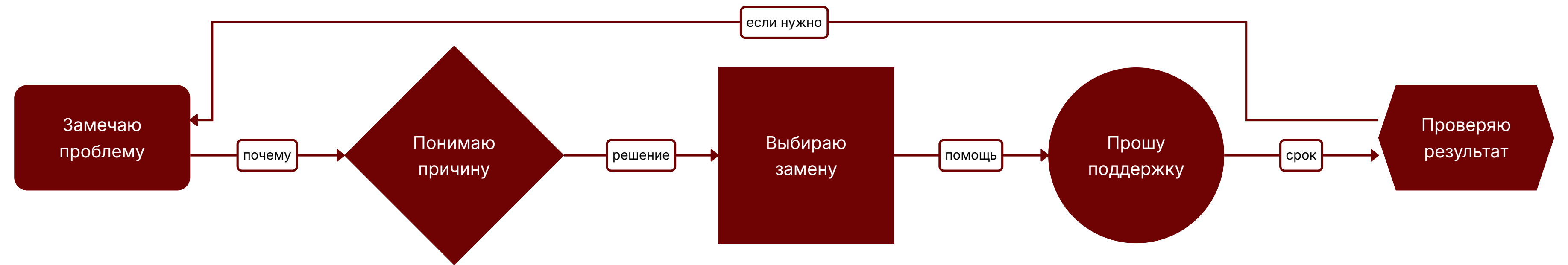
Самовольные диеты, пропуск приёмов пищи и чрезмерные нагрузки без подготовки тоже опасны. Без контроля они приводят к слабости, ухудшению самочувствия и травмам.

Безопасный выбор всегда учитывает возраст, здоровье и советы взрослых или специалистов. В ОБЗР это особенно важно, потому что привычки напрямую связаны с сохранением жизни и здоровья.



Как изменить вредную привычку

Последовательность шагов для постепенной замены привычки на более полезную



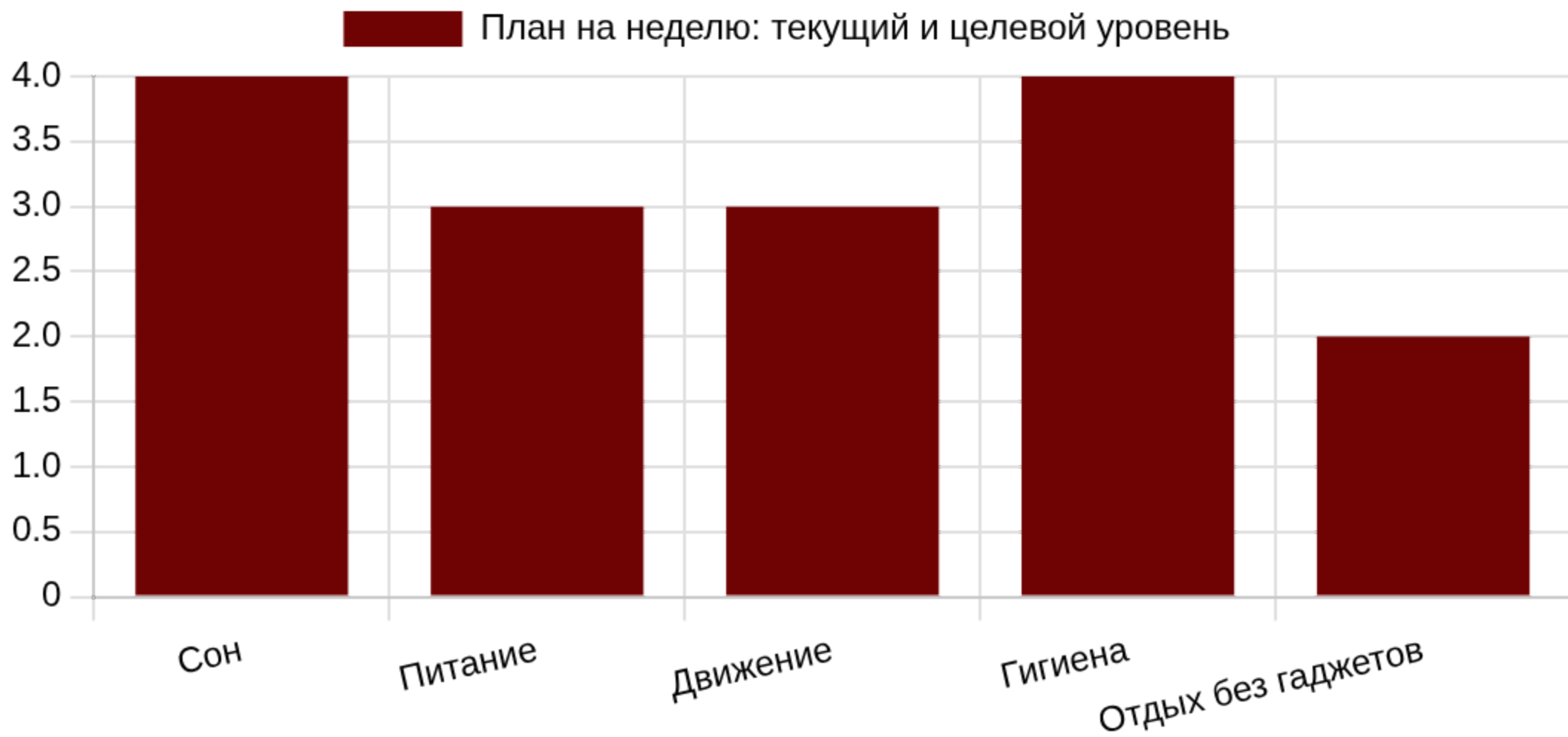
ЗОЖ в школе и дома

В школе здоровые привычки поддерживают активные перемены, вода, удобная посадка и соблюдение правил безопасности. Эти условия помогают меньше уставать и лучше сосредотачиваться на уроках.

Дома важны семейный режим, своевременный сон, прогулки и ограничение позднего использования гаджетов. Когда распорядок дня похож каждый день, полезные привычки закрепляются быстрее.



Личный план на неделю



Пример недельной самооценки привычек школьника, 2025

План удобно составлять по одному небольшому изменению в каждом направлении, чтобы не перегружать себя.

Даже частичный прогресс заметен быстро: проще всего начать со сна, воды, движения и ограничения экранного времени вечером.



ЗОЖ начинается с маленьких решений каждый день

Здоровый образ жизни не требует резких перемен: достаточно последовательно выбирать сон, движение, полезную еду, гигиену и безопасное поведение. Именно такие шаги укрепляют здоровье и помогают учиться лучше.

