

# Основы формирования здорового образа жизни

Здоровье формируется  
ежедневными привычками.





## Почему ЗОЖ особенно важен в 10 классе

В 10 классе организм подростка быстро меняется, а учебная нагрузка возрастает. Именно поэтому режим дня, питание, сон и движение напрямую влияют на самочувствие, внимание, выносливость и устойчивость к стрессу.

# Составляющие здорового образа жизни

Рациональное питание, достаточная физическая активность и соблюдение режима труда и отдыха обеспечивают организму энергию, восстановление и устойчивую работоспособность в течение дня.

Психоэмоциональное благополучие важно не меньше, чем физическое состояние: умение справляться со стрессом снижает утомляемость, раздражительность и риск срывов в учебе.

Полноценный сон и личная гигиена поддерживают иммунитет, концентрацию внимания и профилактику заболеваний, а также помогают сохранять привычный ритм жизни без перегрузок.

Отказ от вредных привычек завершает систему ЗОЖ, потому что именно ежедневные решения постепенно формируют здоровье, а не разовые усилия.

# Рациональное питание как основа энергии и роста



## Почему важен режим питания

Завтрак помогает включиться в учебный день, а регулярные приемы пищи поддерживают стабильный уровень энергии. Разнообразие продуктов делает рацион более полноценным и помогает организму расти без дефицитов.

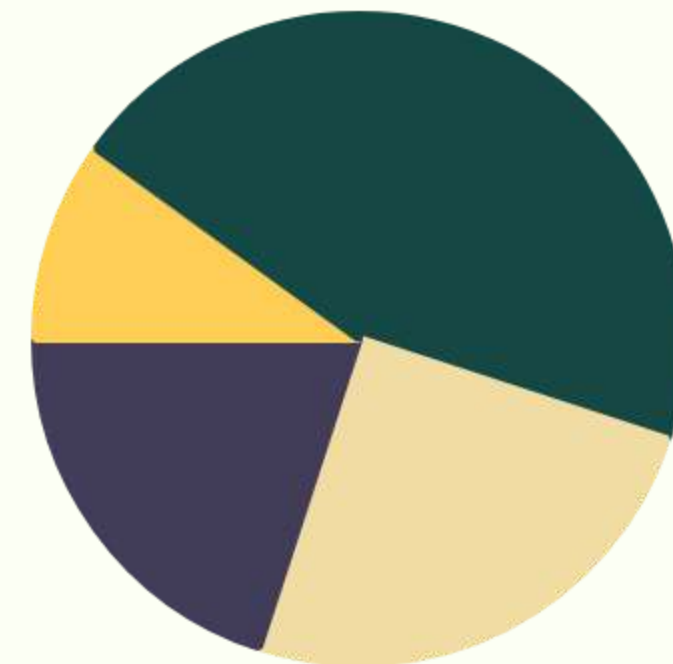
## Что мешает подростковому рациону

Избыточное количество сладких напитков, фастфуда и очень соленых продуктов ухудшает самочувствие и способствует колебаниям энергии. Умеренные порции и продуманный выбор еды работают надежнее, чем

# Суточный рацион подростка по основным группам продуктов

Сбалансированная структура рациона важнее жестких ограничений: она помогает сохранить работоспособность, не перегружая организм.

Основу должны составлять продукты ежедневного питания, а сладости — оставаться небольшой частью меню.



Иллюстративная схема, составленная по принципам рационального питания подростков; ориентир на общие рекомендации ВОЗ по здоровому питанию.

# Пример режима питания школьника в течение дня

| Прием пищи | Время       | Функция            |
|------------|-------------|--------------------|
| Завтрак    | 7:00–8:00   | Начало дня         |
| Обед       | 13:00–14:00 | Восполнение сил    |
| Ужин       | 18:00–19:00 | Завершение рациона |

Схема режима питания школьника, составленная по принципам регулярного питания.

Регулярный график помогает распределить нагрузку на организм и избежать переедания вечером.

Стабильные интервалы между приемами пищи поддерживают энергию и помогают сохранять учебную работоспособность.

# 60 минут

**ежедневной  
умеренной или  
интенсивной  
активности  
рекомендуется  
подросткам**

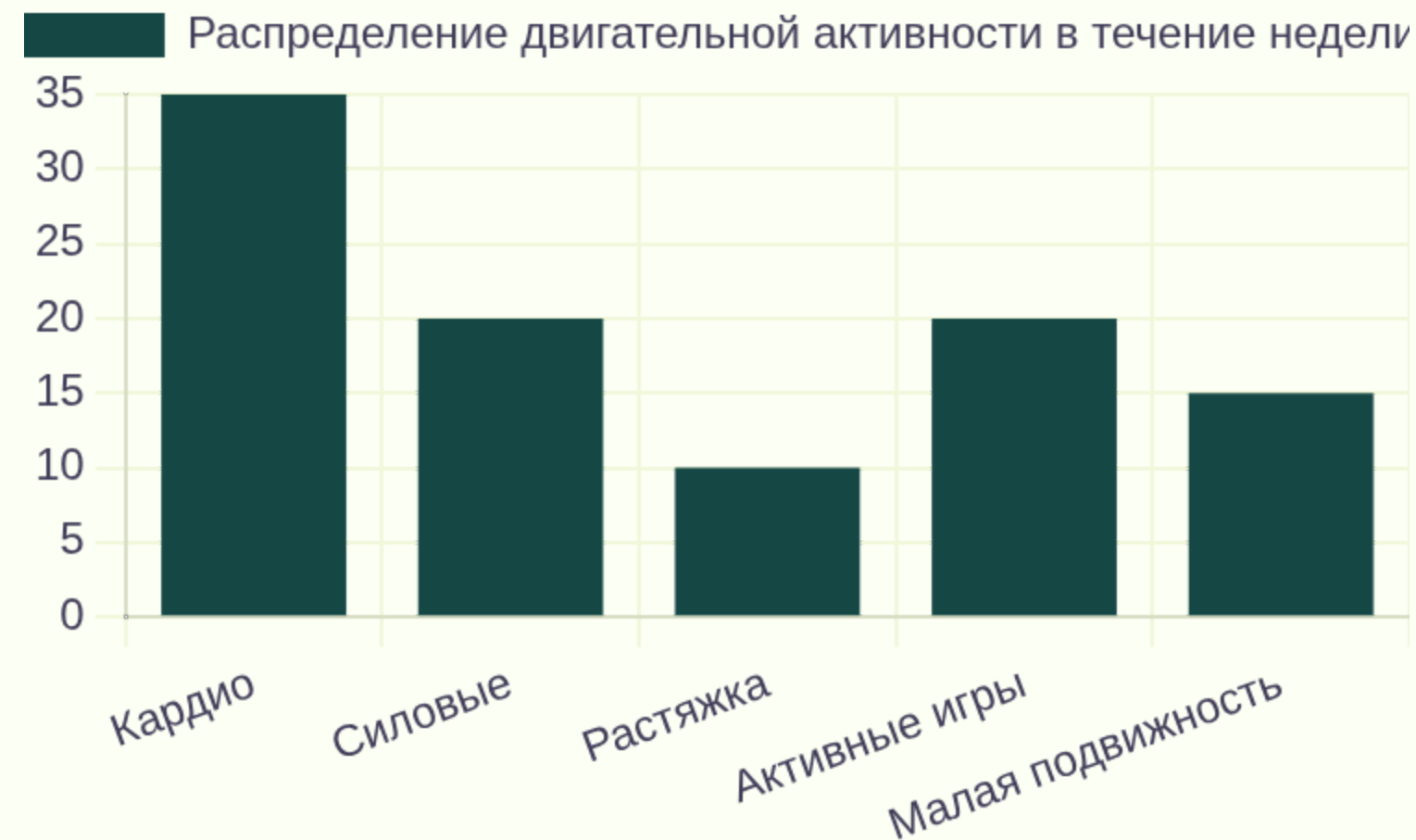
Этот минимум помогает поддерживать выносливость, осанку и эмоциональное равновесие, если движение становится привычной частью дня.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности для детей и подростков.

# Соотношение разных видов двигательной активности в течение недели

Разнообразная нагрузка делает занятия безопаснее: разные форматы движения по-разному включают мышцы, суставы и координацию.

Доля сидячего времени должна быть ниже доли активных занятий, иначе растет риск утомляемости и снижения тонуса.



Иллюстративная недельная схема, основанная на принципах разнообразной физической активности и снижении малоподвижности.

# Сон как фактор восстановления организма



## Когда вечер затягивается из-за телефона

Подросток откладывает сон еще на полчаса, потом на час, и утро начинается с тяжести в голове. На следующий день труднее удерживать внимание на уроках, а привычные задания кажутся заметно сложнее. Так вечерний экран незаметно превращается в утреннюю усталость.



## Как выглядит спокойная ночь без спешки

Если время отхода ко сну остается примерно одинаковым, организм быстрее настраивается на отдых. Тихая подготовка к ночи, отказ от перегрузки вечером и отсутствие яркого экрана помогают заснуть глубже. Утром легче проснуться без раздражения и рассеянности.

# Формирование полезного режима дня

Схема последовательных действий, поддерживающих работоспособность, восстановление и дисциплину.

# Личная гигиена и профилактика инфекций



## Мытье рук

Регулярное мытье рук после улицы, перед едой и после контакта с общими поверхностями снижает передачу вирусов и бактерий, а также помогает предотвратить кишечные и респираторные инфекции.



## Уход за полостью рта

Чистка зубов, использование личной зубной щетки и своевременный уход за полостью рта уменьшают риск кариеса, воспалений десен и неприятного запаха.



## Чистота тела и одежды

Ежедневная смена белья, чистая одежда, уход за ногтями и регулярный душ помогают поддерживать кожу в нормальном состоянии и снижают вероятность



## Личная и бытовая гигиена

Проветривание комнаты, отдельные полотенце, посуда и расческа, а также порядок в помещении уменьшают распространение инфекции и формируют безопасную

# Гигиенические привычки и профилактический эффект

| Привычка      | Частота   | Эффект               |
|---------------|-----------|----------------------|
| Мытье рук     | ежедневно | меньше инфекций      |
| Чистка зубов  | 2 раза    | профилактика кариеса |
| Проветривание | ежедневно | свежий воздух        |

Простые ежедневные действия помогают снизить риск заболеваний и поддерживать самочувствие на стабильном уровне.

Наибольший эффект дают регулярные, короткие и простые действия; именно систематичность, а не редкие усилия, обеспечивает устойчивую профилактику.

Материалы школьного курса ОБЗР и санитарно-гигиенические рекомендации для подростков

# Вредные привычки и их последствия для подростка

Курение, вейпы и алкоголь быстро подрывают здоровье подростка: организм в период роста особенно чувствителен к токсическим веществам, а формирование зависимости может начаться значительно раньше, чем кажется.

Энергетические напитки и другие стимуляторы перегружают нервную и сердечно-сосудистую системы, нарушают сон, повышают раздражительность и создают ощущение кратковременной бодрости ценой последующего спада.

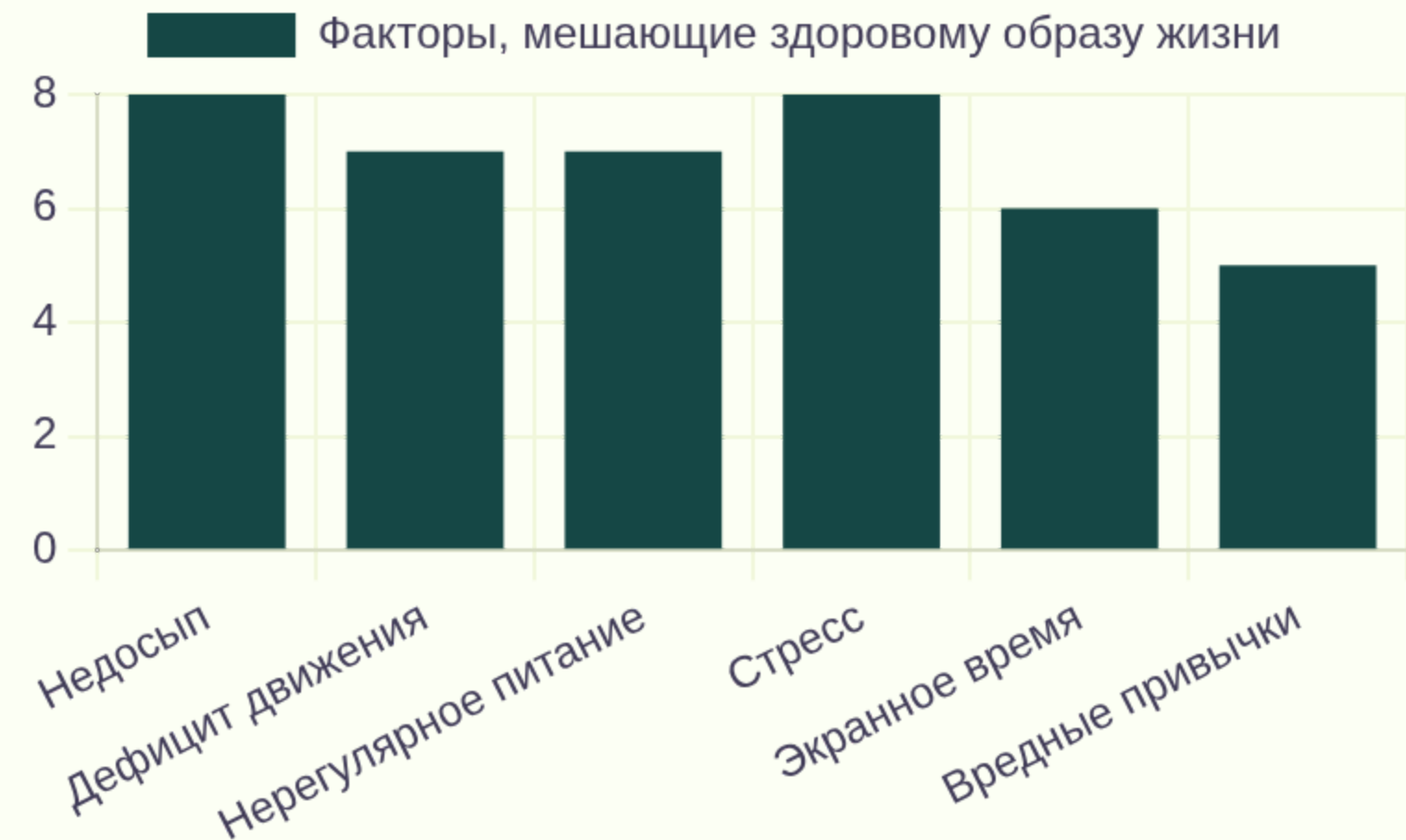
Даже эпизодическое употребление ухудшает внимание, память и учебную мотивацию, а также повышает вероятность рискованного поведения, конфликтов и травм в ситуациях, где требуется самоконтроль.

Профилактика вредных привычек начинается с умения отказаться от опасных предложений, выбирать безопасное окружение и понимать, что личная безопасность включает ответственность за повседневные решения.

# Факторы, мешающие здоровому образу жизни

Чем больше факторов действует одновременно, тем труднее сохранять стабильный режим и высокую работоспособность в течение учебной недели.

Основная проблема — не отдельный фактор, а их сочетание: снижение одного риска часто требует одновременной корректировки нескольких привычек.



Обобщение ключевых факторов риска, отраженных в школьном курсе ОБЗР

# Психологическое здоровье и стрессоустойчивость

Психологическое благополучие влияет на способность учиться, общаться и принимать решения. При хроническом стрессе быстрее накапливаются усталость, тревожность и раздражительность, поэтому важны режим и саморегуляция.

Подростку помогают чередование нагрузки и отдыха, физическая активность, достаточный сон и умение обсуждать трудности со взрослыми. Эти привычки снижают внутреннее напряжение и поддерживают концентрацию внимания.

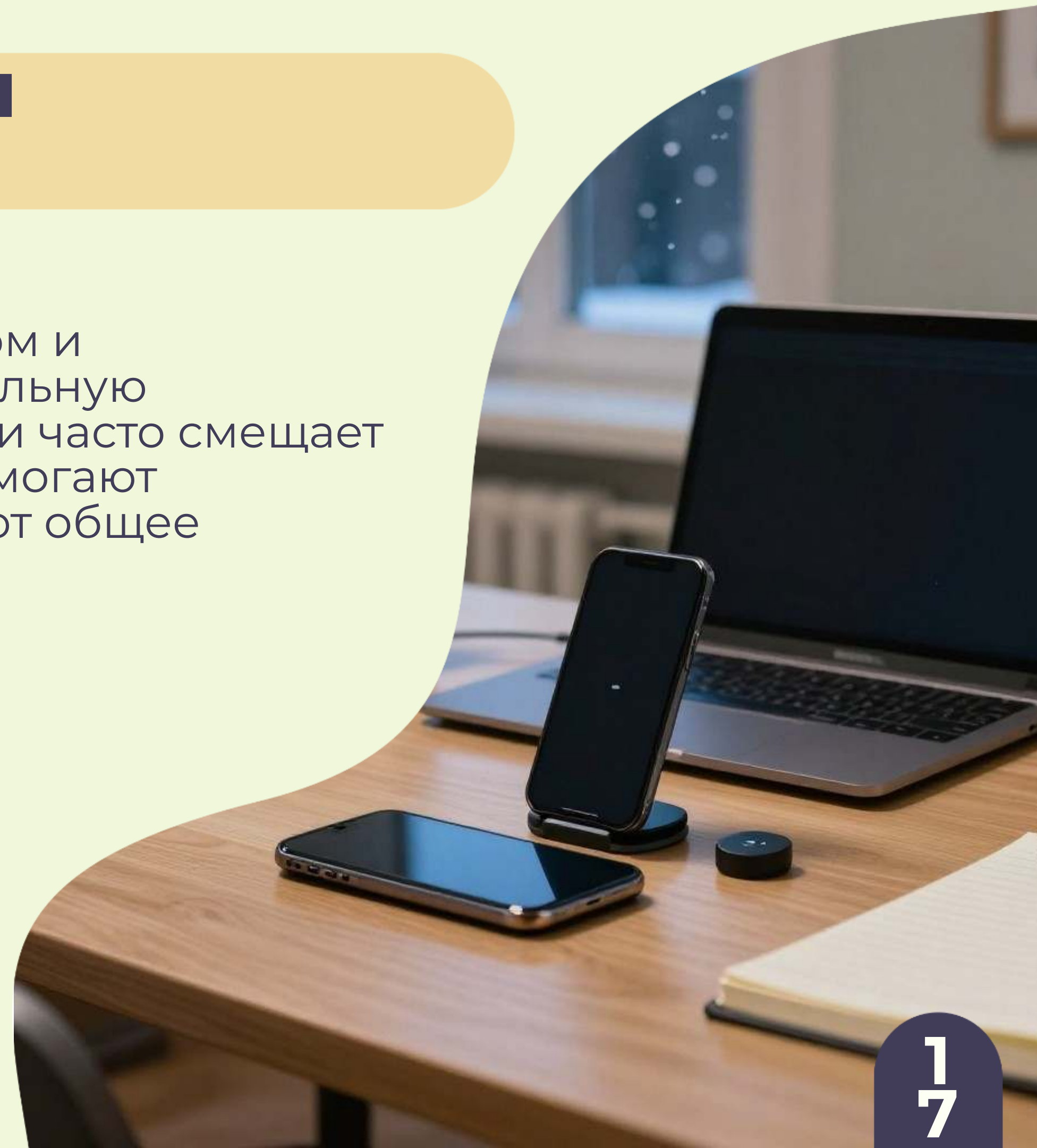
Не менее значима поддержка семьи, класса и школы: уважительная атмосфера, понятные требования и возможность обратиться за помощью уменьшают эмоциональное давление и повышают устойчивость к стрессу.

# Как формируется полезная привычка

Схема показывает последовательность действий от выбора цели до устойчивого повторения в повседневной жизни.

# Цифровая гигиена и экранное время

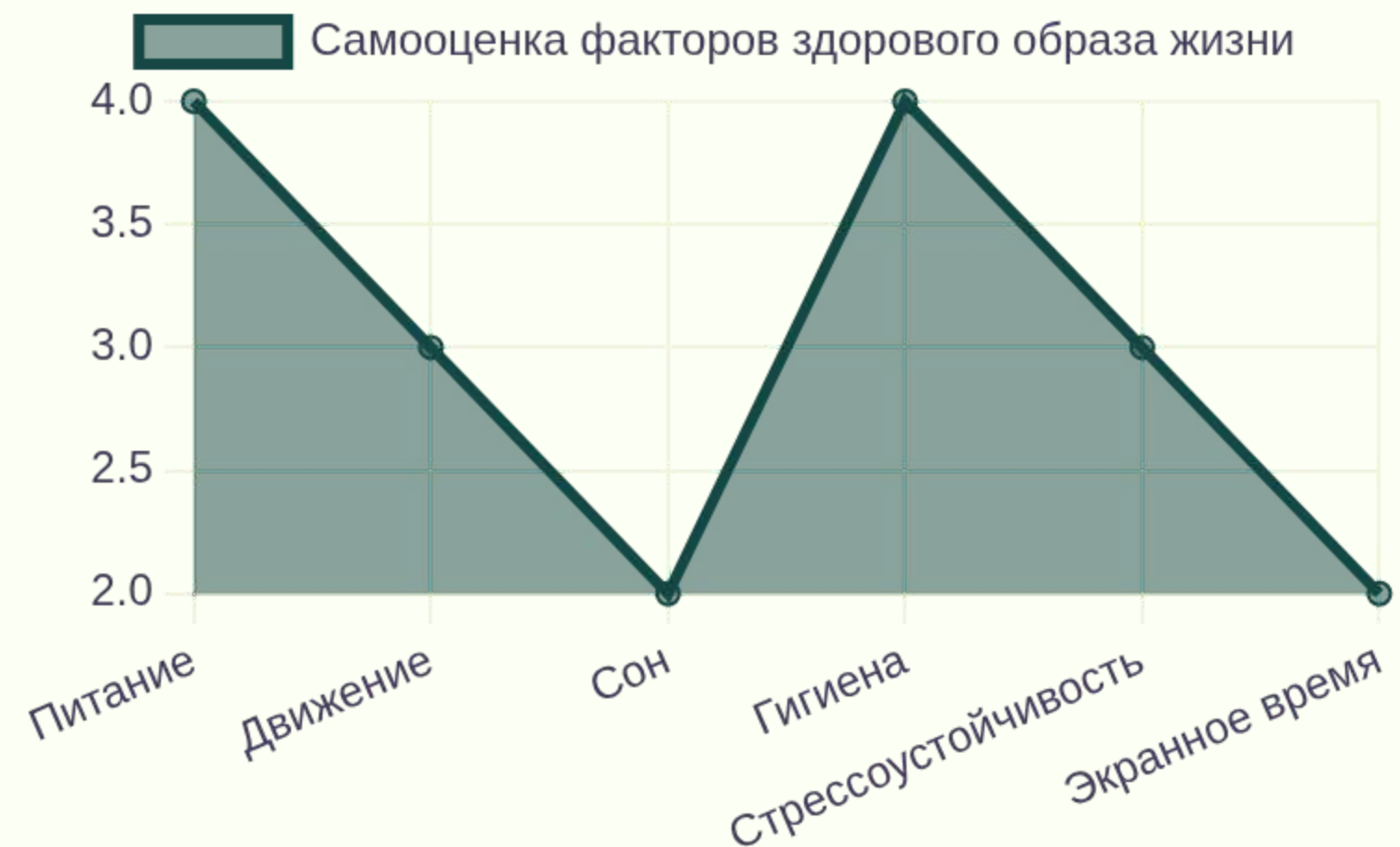
- Длительная работа со смартфоном и компьютером сокращает двигательную активность, перегружает зрение и часто смещает время сна. Регулярные паузы помогают сохранить внимание и уменьшают общее утомление.
- Полезно ограничивать экраны перед сном, отключать лишние уведомления и чередовать онлайн- и офлайн-деятельность. Такой подход поддерживает осанку, качество отдыха и способность сосредотачиваться на учебе.



# Самооценка ключевых факторов здорового образа жизни

Оценка по шкале помогает увидеть не только слабые места, но и привычки, которые уже работают как ресурс для поддержания здоровья.

Низкие значения по одному-двум пунктам могут снижать общий результат даже при хорошем уровне остальных привычек; приоритет — самые слабые звенья.



Самооценка учащегося на основе критериев ЗОЖ, рекомендованных в школьном курсе ОБЗР

# Личный план ЗОЖ на неделю

| Цель           | Действие             | Критерий  |
|----------------|----------------------|-----------|
| Сон 8 ч        | лечь раньше          | 7 дней    |
| Шаги 8–10 тыс. | ходить пешком        | ежедневно |
| Меньше сахара  | без сладких напитков | в будни   |

План помогает перевести общие намерения в конкретные действия, сроки и измеримые результаты.

Чем точнее сформулирована цель, тем легче контролировать выполнение и сохранять мотивацию без лишнего самообмана.

Личный недельный план на основе принципов рационального режима дня



# **Ж начинается с повторяемых решений**

Здоровый образ жизни складывается не из единичных усилий, а из последовательных повседневных выборов. Именно они определяют самочувствие, учебную работоспособность, устойчивость к рискам и качество будущего.

