

Как вести здоровый образ жизни

Простые привычки для бодрости, учёбы и крепкого здоровья.

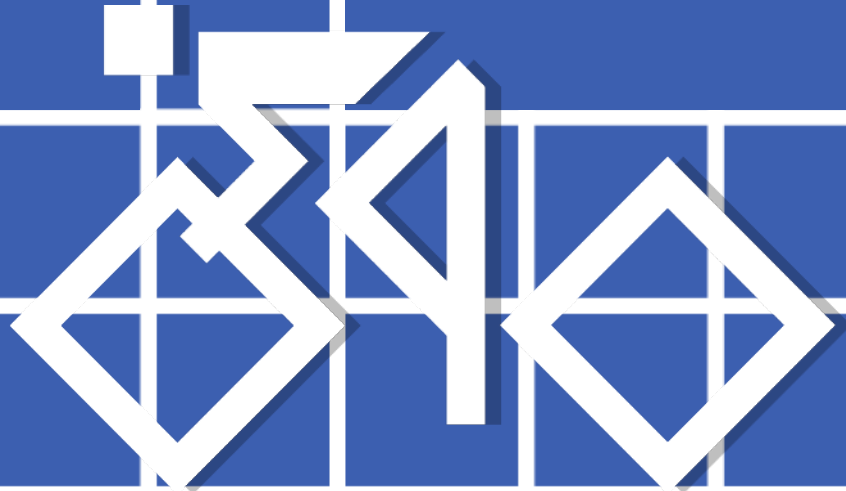


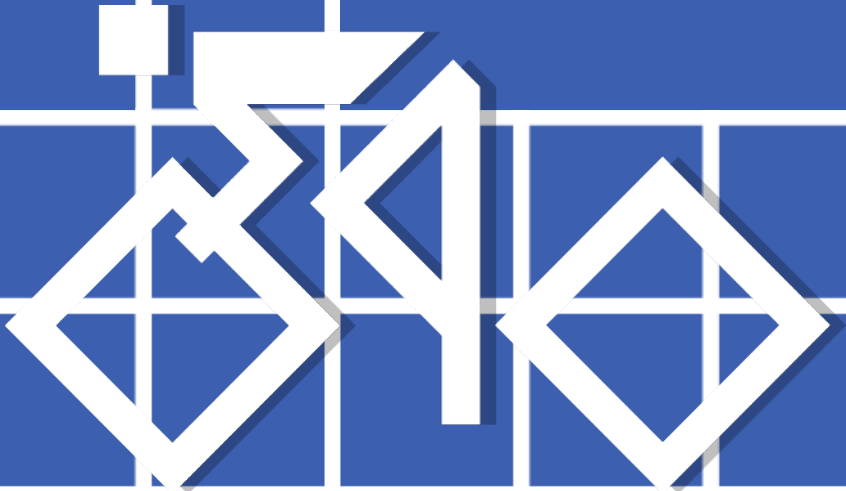
Здоровые привычки в 5 классе: почему это важно

В 10–11 лет организм активно растёт, а уроков и домашних заданий становится больше. Поэтому особенно важно высыпаться, больше двигаться и питаться регулярно, чтобы сохранять силы дома и в школе.



Главные составляющие здорового образа жизни																	
 Полезное питание Еда даёт организму энергию и строительный материал для роста. Важно есть разнообразно: включать овощи, фрукты, каши, молочные продукты, мясо, рыбу и пить достаточно воды.			 Движение каждый день Активность помогает укреплять мышцы, поддерживать осанку и лучше переносить учебную нагрузку. Подойдут прогулки, игры, спорт, зарядка и любые безопасные подвижные занятия.			 Достаточный сон Во сне организм восстанавливается, а мозг лучше запоминает новое. Если лечь спать вовремя, утром легче вставать, а на уроках проще сосредоточиться и не устать.			 Чистота и гигиена Личная гигиена защищает от микробов и помогает чувствовать себя опрятно. Регулярные умывание, мытьё рук, чистка зубов и чистая одежда — часть заботы о здоровье.			 Режим дня Понятный распорядок помогает не спешить и распределять силы в течение дня. Когда есть время для учёбы, отдыха, еды и сна, организм работает спокойнее и увереннее.					





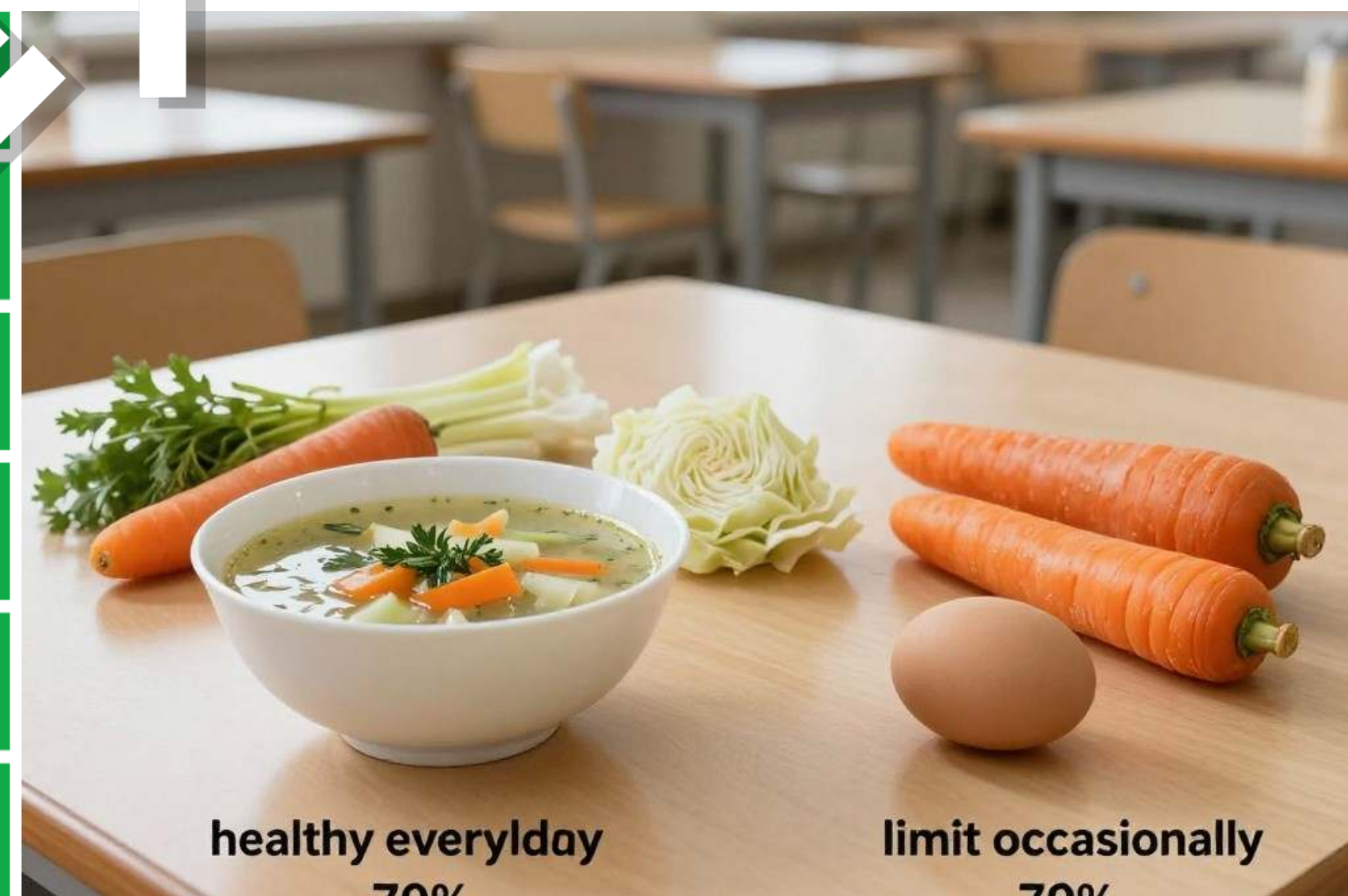
Что должно быть в рационе школьника

Полезная еда каждый день

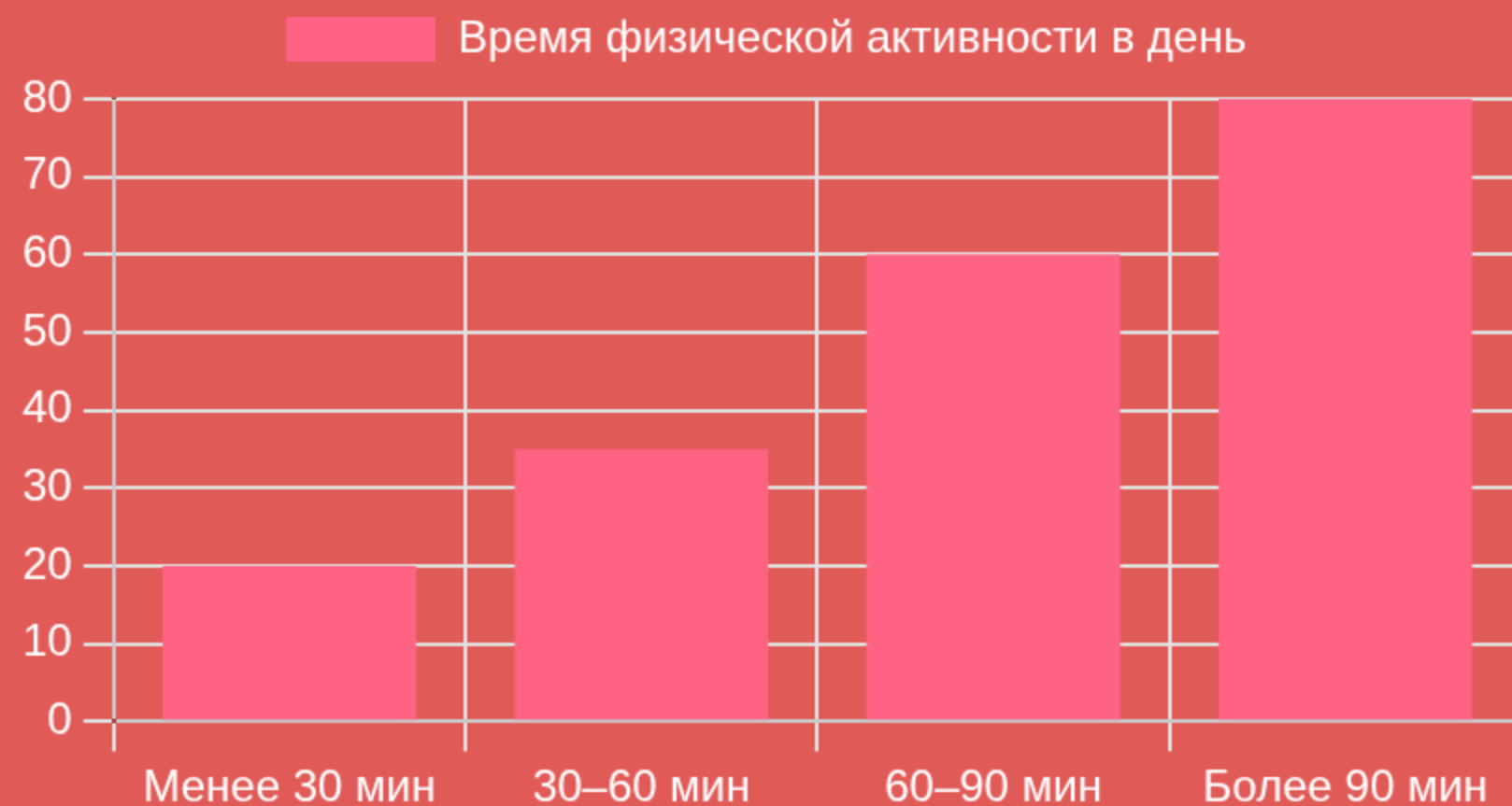
Школьнику полезны овощи, фрукты, каши, супы, молочные продукты, яйца, рыба и мясо. Такой рацион помогает расти, учиться и дольше сохранять сытость.

Что стоит ограничивать

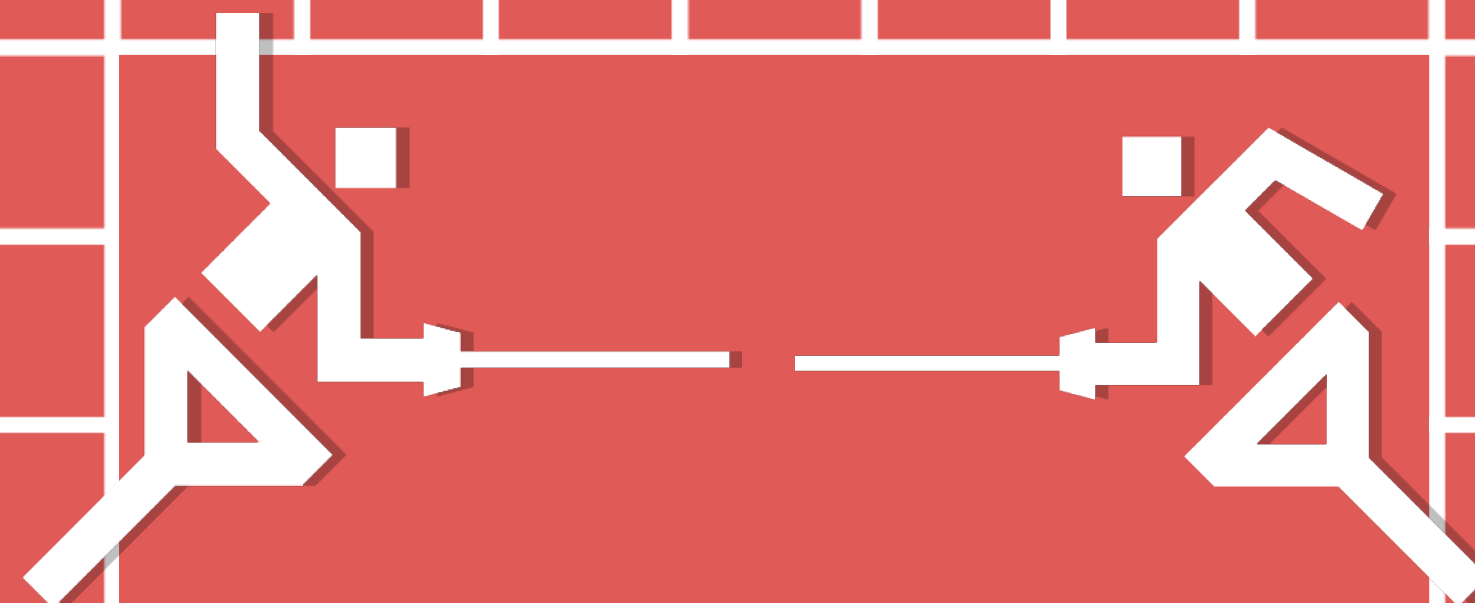
Сладости, чипсы, фастфуд и газированные напитки лучше оставлять на редкие случаи. Они быстро дают энергию, но почти не насыщают и не приносят организму пользы.



Сколько движения нужно школьнику



Рекомендации по физической активности для детей школьного возраста; 60 минут в день



Ежедневная активность полезна не только на уроках физкультуры, но и дома, на улице и на переменах.

Чем ближе ребёнок к 60 минутам и больше, тем лучше поддерживаются выносливость, настроение и работоспособность.

Какие виды движения подходят пятикласснику



Ходьба и прогулки

Обычная ходьба — самый доступный способ больше двигаться каждый день. Она помогает размяться после уроков, проветрить голову и без перегрузки поддерживать хорошее самочувствие.



Велосипед и самокат

Катание развивает выносливость, координацию и умение держать равновесие. При этом важно выбирать безопасное место и соблюдать правила дорожного движения.



Игровой спорт

Футбол, баскетбол и подвижные игры тренируют ловкость, скорость реакции и умение работать в команде. Такие занятия особенно полезны для школьников, которым трудно долго сидеть без движения.



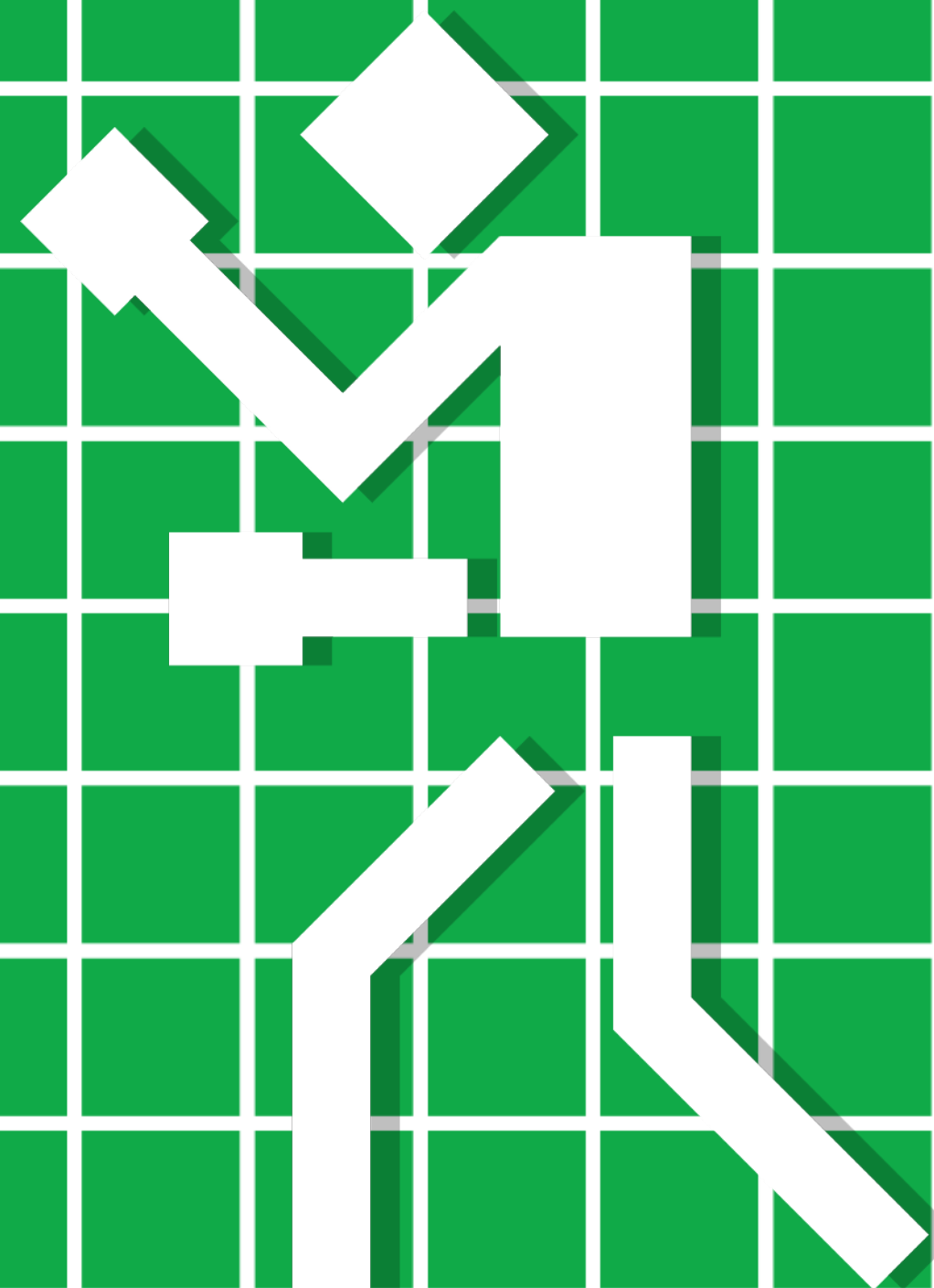
Упражнения с собственным весом

Приседания, наклоны, отжимания и планка не требуют сложного инвентаря. Короткая домашняя разминка помогает проснуться, укрепляет мышцы и снимает напряжение после сидения.



Танцы и плавание

Танцы и плавание одновременно развивают координацию, гибкость и дыхание. Они подходят многим детям, потому что сочетают пользу для здоровья с интересным и увлекательным занятием.



Сон и экранное время: что влияет на самочувствие



Сравнение показывает, как привычки вечером отражаются на утреннем состоянии и внимании на уроках.

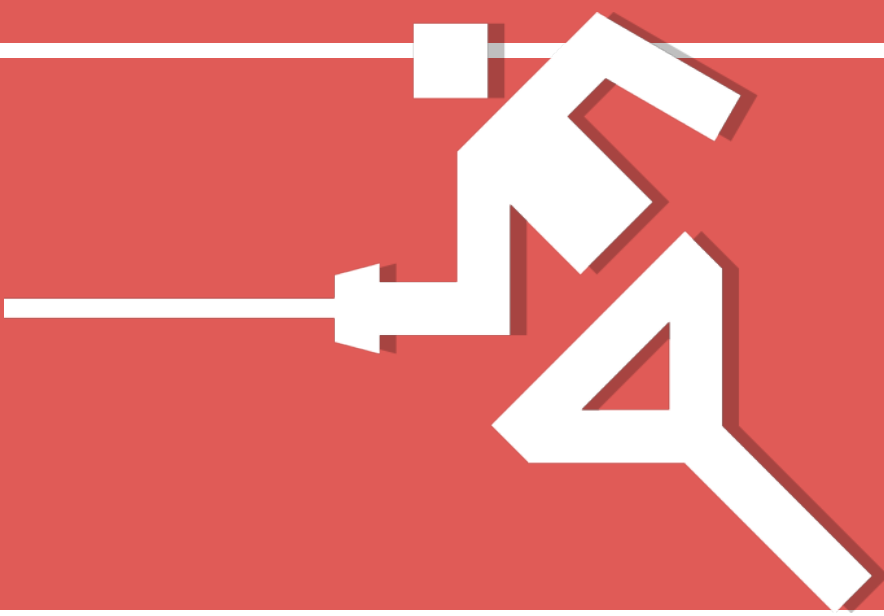
Регулярный сон и меньшее экранное время вечером помогают легче просыпаться и внимательнее работать на уроках.

Показатель	Что лучше	Влияние
Сон	9–10 часов	Бодрость
Экран вечером	Минимум	Лучше внимание
Поздний отход	Нежелателен	Труднее вставать

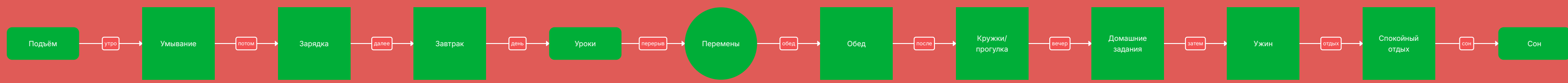
Школьные нормы режима дня и рекомендации по здоровому сну

Режим дня школьника

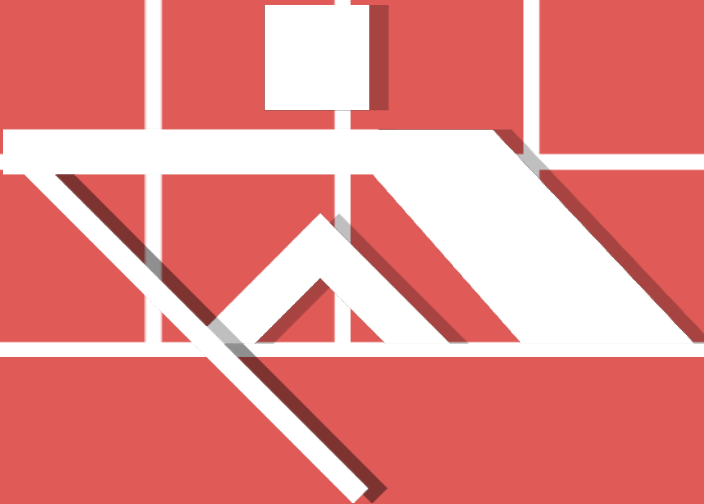
Последовательность отражает обычный день пятиклассника: утро, учёба, вечер и подготовка ко сну.



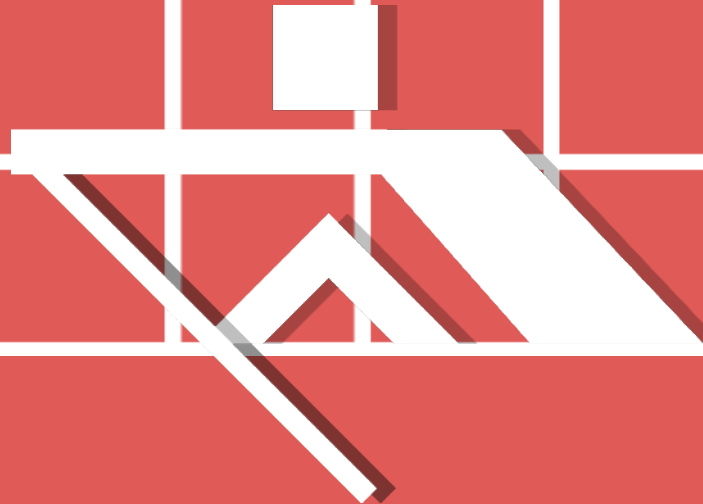
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Личная гигиена и чистота



Мытьё рук перед едой, после улицы и после туалета помогает уменьшить риск попадания микробов в организм. Эта привычка занимает немного времени, но заметно влияет на здоровье.



Ежедневно важно умываться, чистить зубы два раза в день, следить за чистой одеждой и аккуратными ногтями. Такие простые действия формируют опрятность и уверенность в себе.

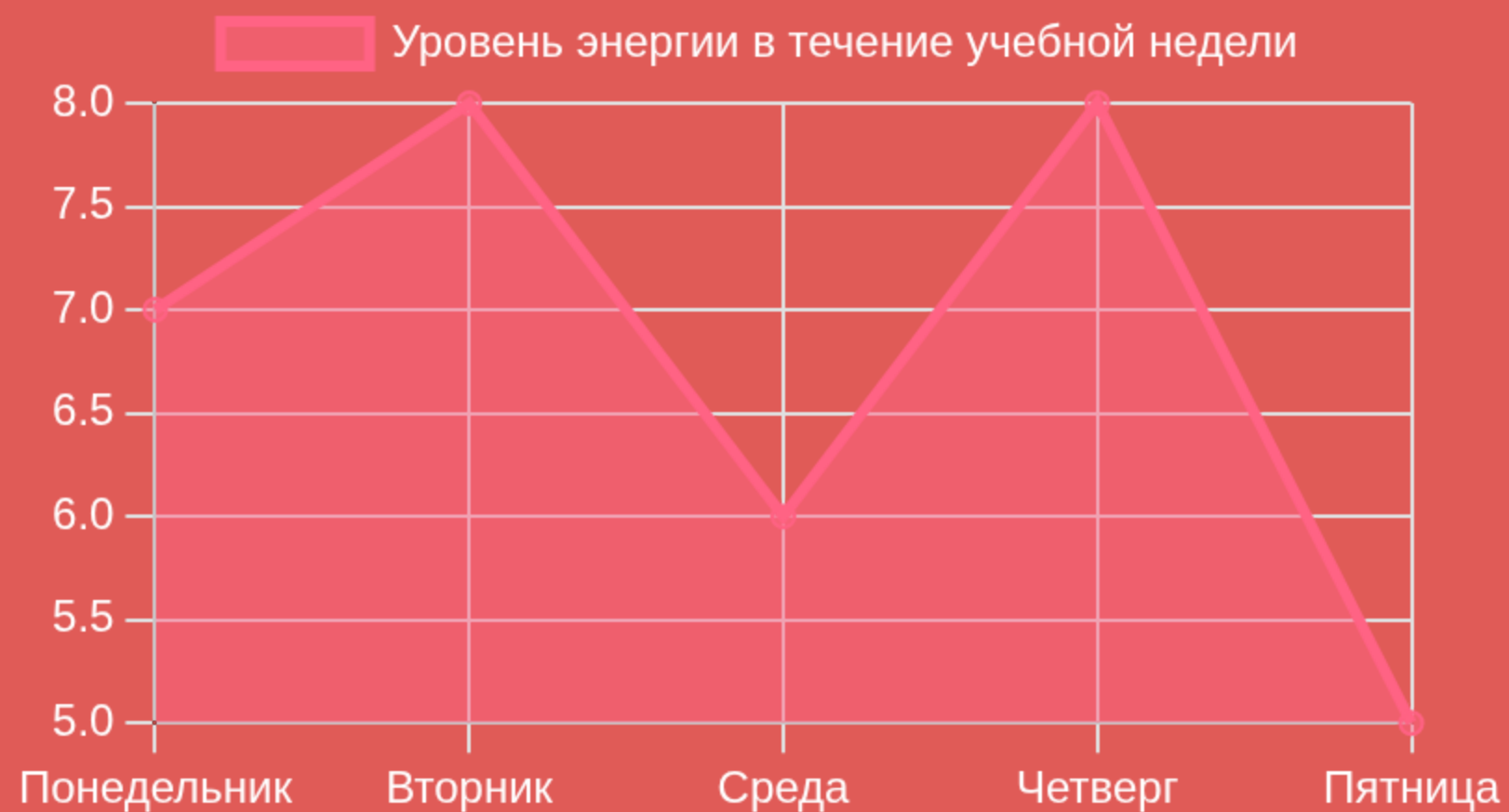
Проветриваемая комната, чистый стол и порядок в рюкзаке тоже имеют значение. В чистом и свежем пространстве легче сосредоточиться, учиться и чувствовать себя комфортно.

Настроение, отдых и спокойствие

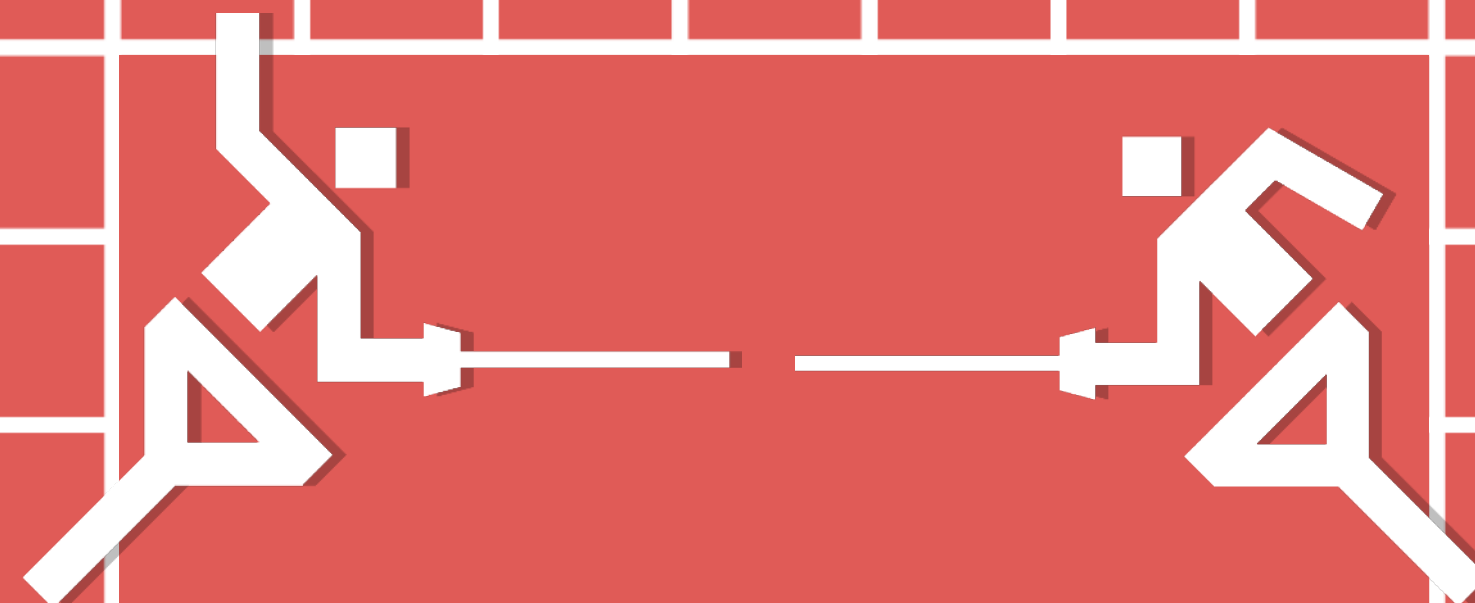
- Хорошее самочувствие зависит не только от тела, но и от эмоций. Сон, прогулки, игры и любимые занятия помогают снизить усталость, снять напряжение и вернуть силы после насыщенного дня.
- Когда ребёнок долго волнуется или сильно переутомляется, ему сложнее запоминать новое и сохранять внимание. Спокойный отдых, общение с близкими и короткие паузы помогают чувствовать себя увереннее.



Как полезные привычки влияют на энергию



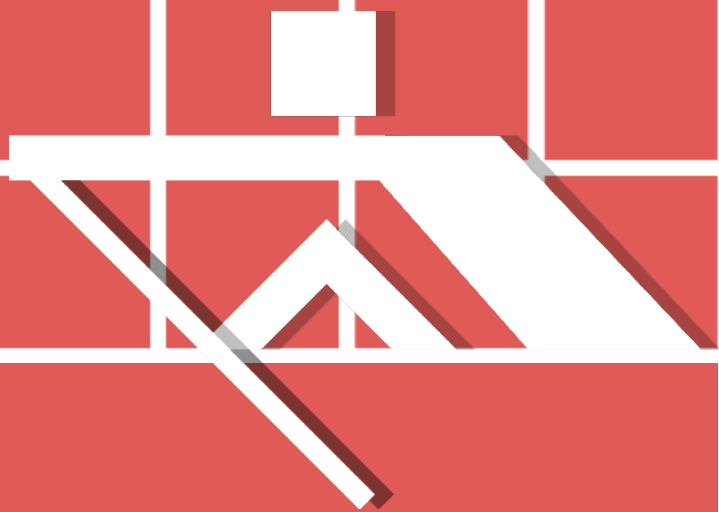
Иллюстративные данные для учебной презентации.



На самочувствие также влияет обед в школе и короткая прогулка после уроков.

Регулярный сон, завтрак и движение помогают держать энергию стабильной; при недосыпе и пропуске еды усталость растёт к концу недели.

Вода и питьевой режим



Вода помогает мозгу работать внимательнее, а телу — поддерживать нормальную температуру. Если пить мало, быстрее появляется усталость, сухость во рту и головная боль.

Пить лучше небольшими порциями в течение дня, а не ждать сильной жажды. На уроках удобно делать несколько глотков во время перемен и после активных игр.

Обычная вода — самый подходящий вариант для ежедневного питья. Несладкий чай тоже подойдёт, если он не слишком крепкий и не заменяет собой весь водный режим.

Сладкие напитки, морсы с большим количеством сахара и энергетики не стоит пить каждый день. Они не заменяют воду и могут быстро давать ложное чувство бодрости.

Полезные и вредные привычки



Полезно	Вредно
Завтрак	Поздний сон
Движение	Сладкие перекусы
Вода	Мало воды
Сон по режиму	Экран без перерыва

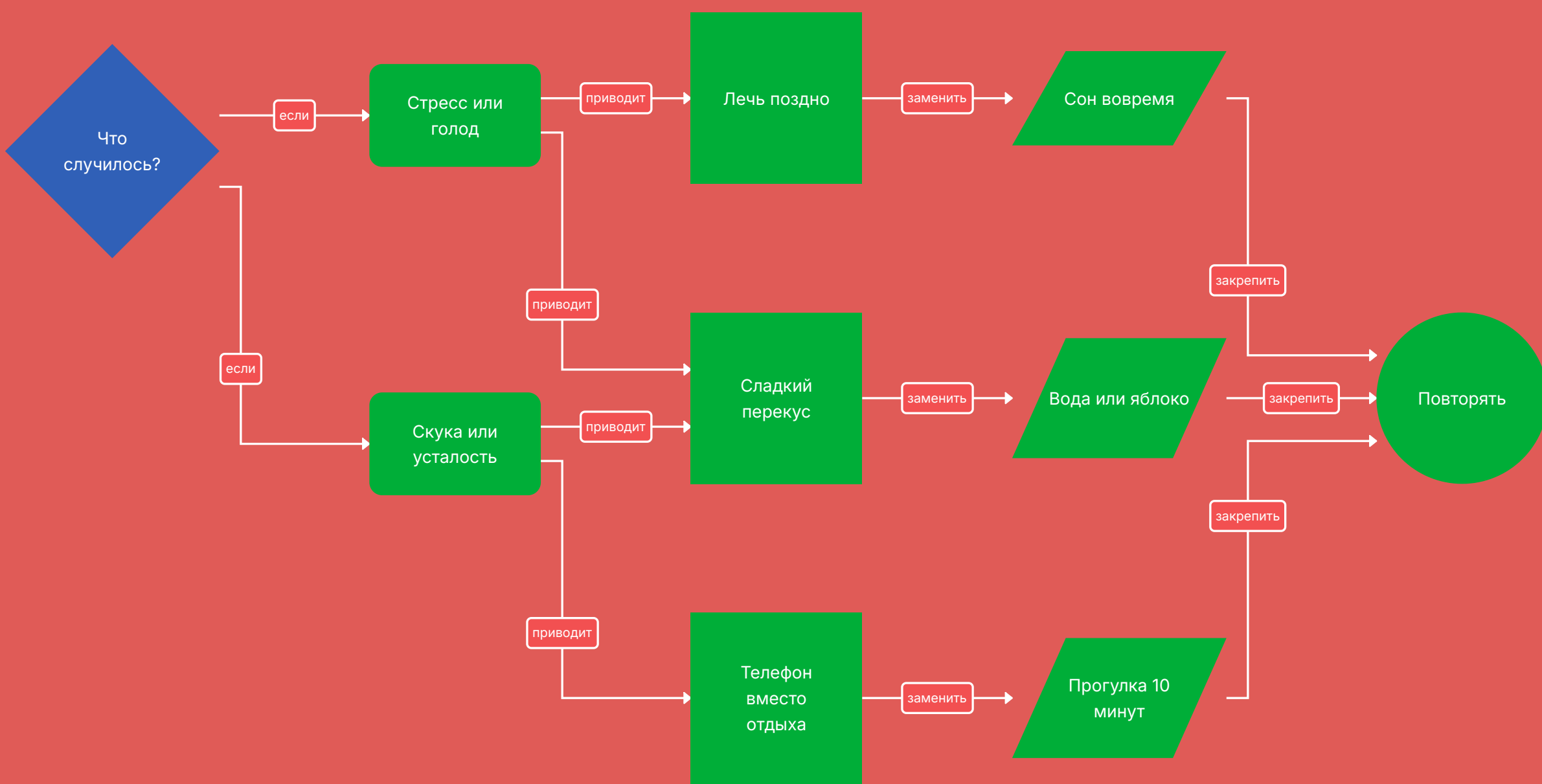
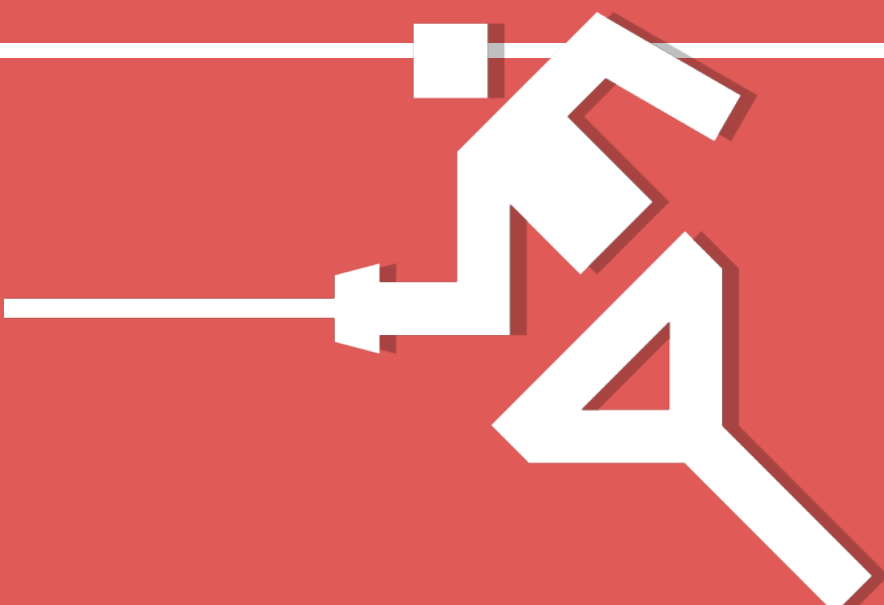
Сравнение показывает, какие действия поддерживают силы и помогают сосредоточиться, а какие, наоборот, мешают самочувствию.

Полезные привычки работают в системе: даже небольшие ежедневные действия дают заметный эффект, если повторяются регулярно.

Учебное обобщение по теме здорового образа жизни.

Как заменить вредную привычку полезной

Схема показывает, как распознать причину и выбрать более полезное действие вместо привычного.



Безопасность в движении и спорте

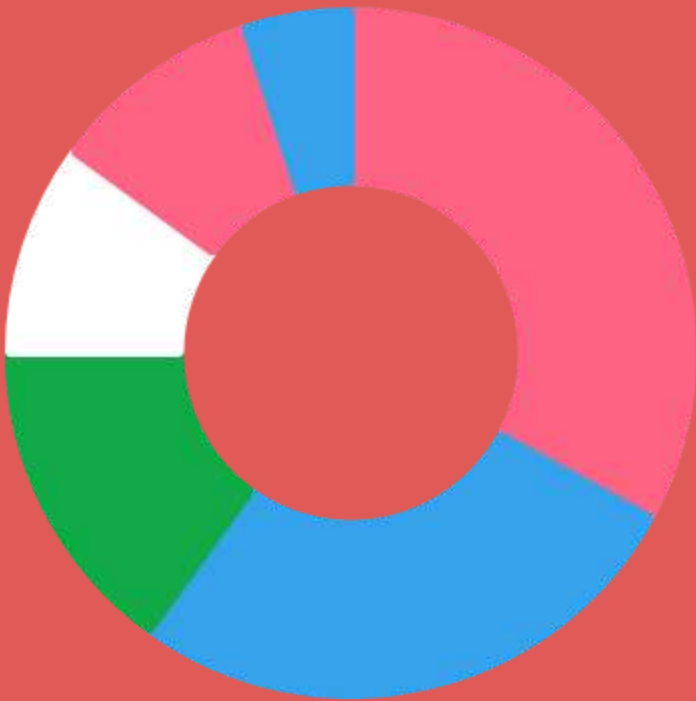
Перед бегом, игрой или тренировкой нужна разминка: она разогревает мышцы, улучшает подвижность суставов и помогает избежать травм. Начинать лучше спокойно, без резких рывков.

Для велосипеда, самоката и роликов важно надевать шлем и, по возможности, защиту для локтей и коленей. Особенно это полезно во дворе, на площадке и рядом с дорогой.

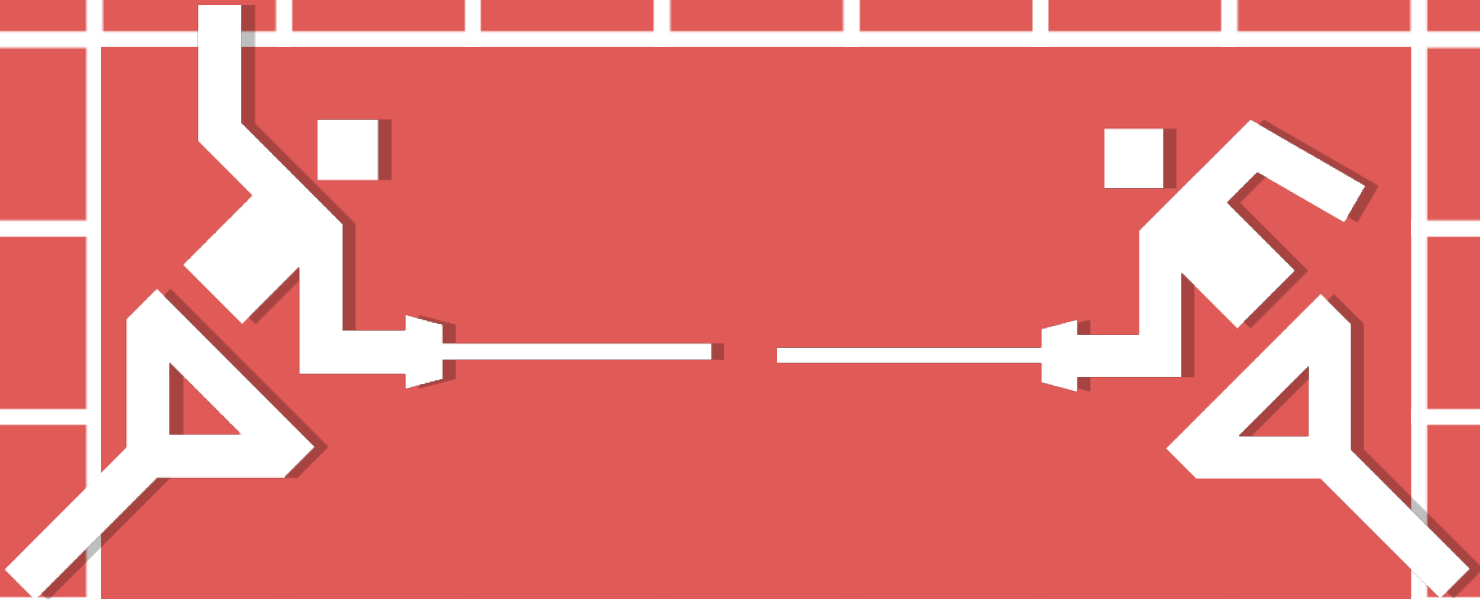
Если появилась боль, головокружение, тошнота или сильная одышка, нагрузку нужно сразу остановить. После этого следует отдохнуть, спокойно подышать и сообщить взрослому.

Из чего состоит здоровый день

Сон Учёба Питание Движение
Отдых Личное время



Иллюстративная модель распорядка дня для учебной презентации.



Даже короткие паузы между делами помогают не переутомляться и лучше возвращаться к учёбе.

Когда день сбалансирован, нагрузка распределяется ровнее: хватает сил и на уроки, и на восстановление, и на свободное время.

Семья и друзья помогают сохранять привычки



Поддержка дома

Когда дома есть понятный режим, ребёнку легче вовремя ложиться спать, завтракать и не забывать про воду. Совместные ужины и прогулки делают полезные привычки привычной частью дня.

Поддержка в школе

В классе тоже важны напоминания и хороший пример. Если друзья вместе двигаются на переменах, делают перерыв от экрана и обсуждают самочувствие, полезные действия закрепляются быстрее.

Чек-лист здорового дня для пятиклассника



Достаточный сон

Ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Так утром легче просыпаться, а днём проще сохранять внимание на уроках.



Завтрак без спешки

Утренний приём пищи помогает начать день без слабости и сильного голода. Лучше выбирать привычные и сытные продукты, а не только сладкое.



Вода в течение дня

Небольшие глотки воды между уроками и после активности помогают не уставать так быстро. Ждать сильной жажды не стоит.



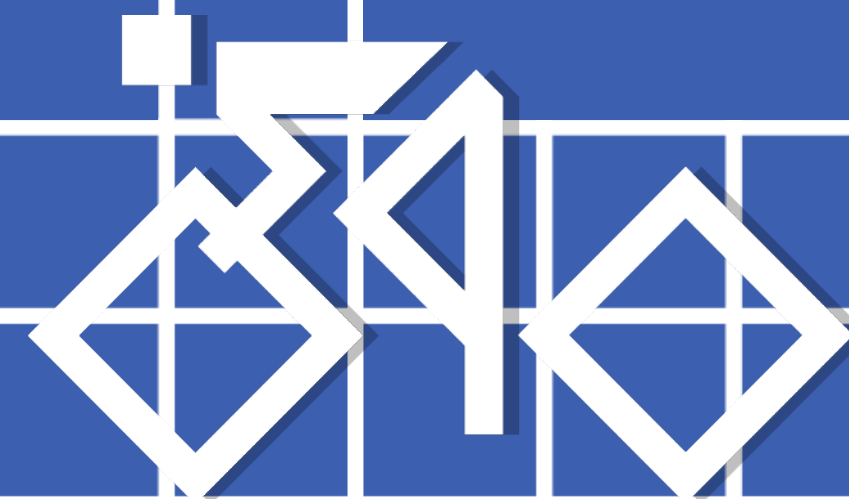
Движение каждый день

Нужно не меньше часа активности: прогулка, подвижные игры, физкультура или зарядка дома. Движение улучшает настроение и помогает осанке.

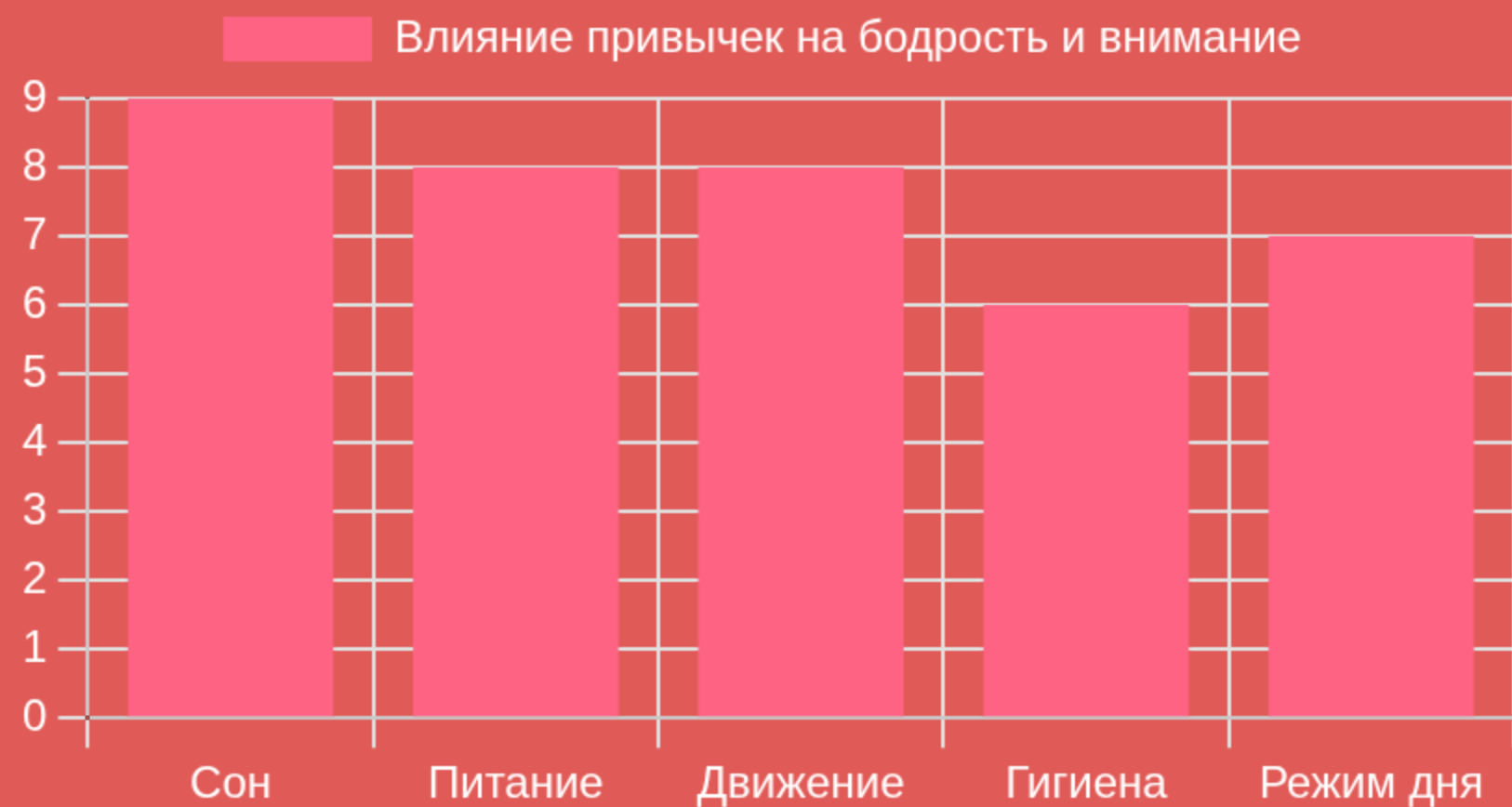


Чистота и отдых

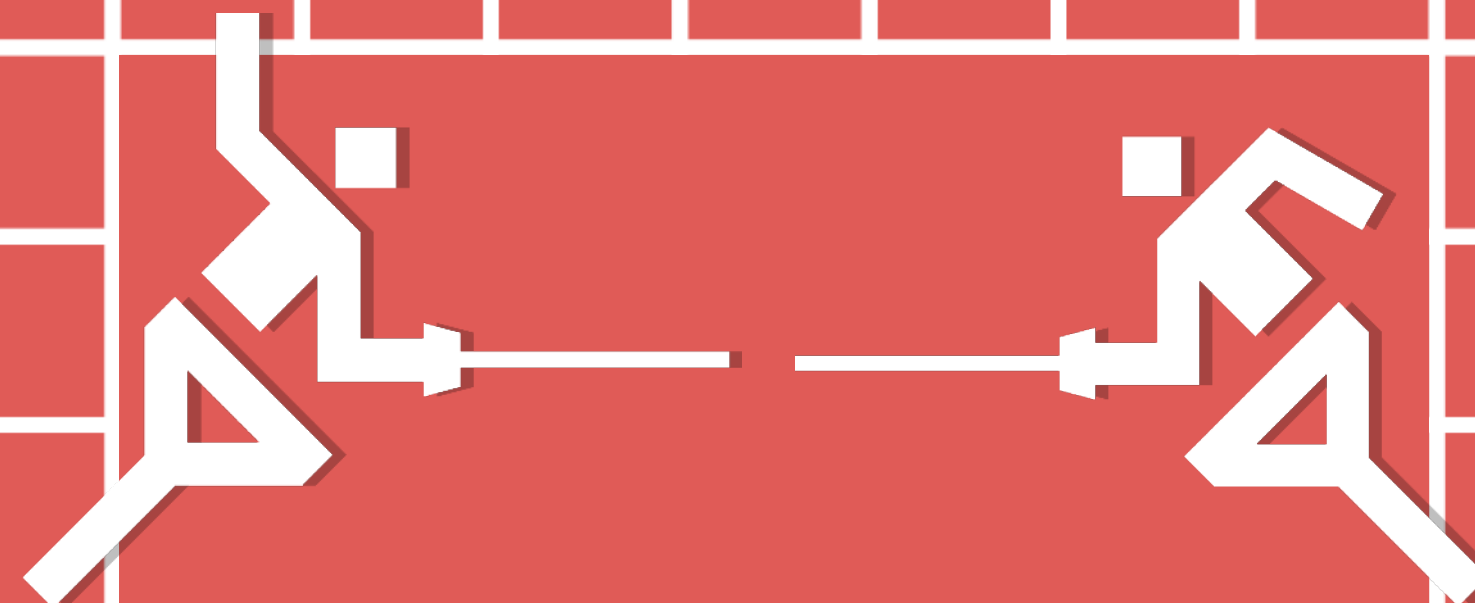
Мыть руки, чистить зубы, делать перерывы от экрана и спокойно отдыхать вечером. Эти простые действия поддерживают силы и порядок дня.



Какие привычки сильнее всего влияют на самочувствие



Иллюстративная оценка для учебной презентации.



Даже привычки с меньшим влиянием становятся важными, когда они входят в ежедневный распорядок.

Сон, питание и движение дают самый заметный эффект, а режим дня и гигиена поддерживают его каждый день.



Здоровье начинается с простых привычек

Если каждый день вовремя есть,
двигаться, спать и соблюдать чистоту,
сил становится больше, а учёба и
общение даются легче. Забота о себе
начинается с маленьких, но регулярных
шагов.