

Основы здорового образа жизни

Полезные привычки помогают расти, учиться и чувствовать себя лучше каждый день.





Почему здоровье особенно важно в 6 классе

В 11–12 лет организм активно растёт, а школьная нагрузка становится выше. Поэтому сон, питание, движение и режим дня начинают заметно влиять на внимание, настроение и выносливость.

Из чего складывается здоровый образ жизни



Полноценный сон

Сон помогает организму восстанавливаться, лучше запоминать материал и сохранять силы на следующий день. Если спать регулярно и достаточно, легче выдерживать школьную нагрузку и меньше раздражаться.



Разнообразное питание

Еда должна давать энергию, белки, витамины и минералы. Когда в рационе есть разные полезные продукты, организм лучше растёт, а на уроках проще сосредоточиться и не испытывать слабость.



Ежедневное движение

Активность укрепляет мышцы, сердце и осанку, а также помогает снять напряжение после уроков. Даже обычная прогулка, зарядка или подвижная игра заметно улучшают самочувствие.



Личная гигиена

Чистые руки, зубы, одежда и аккуратность снижают риск болезней и делают общение комфортнее. Гигиена — это простая часть повседневного ухода за собой, а не отдельное правило на один день.



Режим и отдых

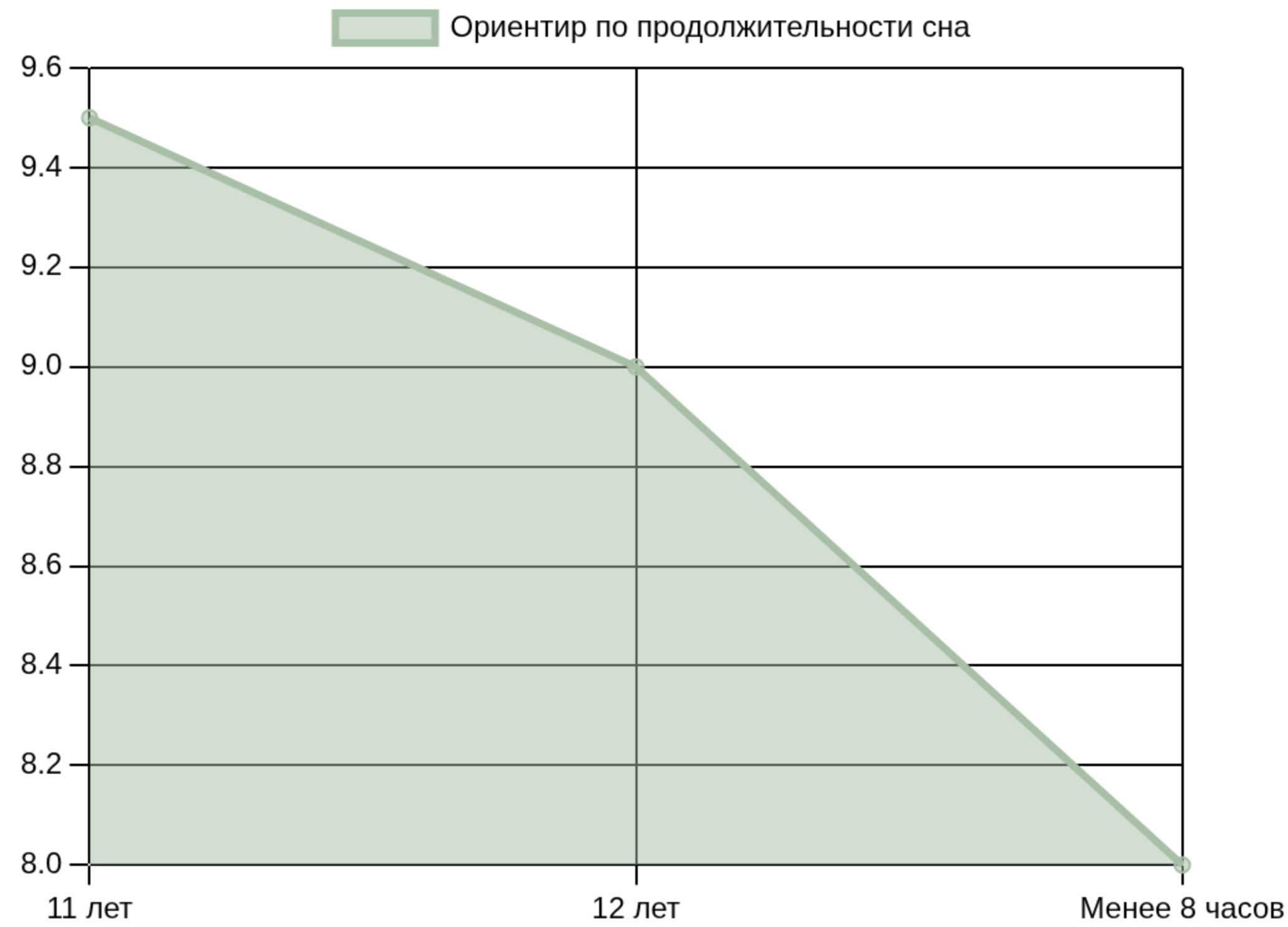
Понятный распорядок помогает успевать учиться, отдыхать и не перегружаться. Когда день организован, проще распределять силы, вовремя делать паузы и сохранять хорошее настроение.



Сколько сна нужно школьнику 11–12 лет

Стабильный режим сна помогает легче вставать утром и быстрее включаться в учебный день.

В 11–12 лет лучше ориентироваться примерно на 9–9,5 часа сна; менее 8 часов уже снижает работоспособность и внимание.



American Academy of Sleep Medicine, рекомендации по сну для детей 6–13 лет (2016); учебная интерпретация для возраста 11–12 лет.



Движение каждый день

Школьнику полезно двигаться не меньше часа в день. Подходят ходьба, игры на улице, зарядка, велосипед, плавание, танцы и занятия в секции — любая регулярная активность, которая не даёт долго сидеть без движения.

Движение помогает сохранять осанку, укрепляет сердце и мышцы, снижает усталость после уроков и улучшает настроение. Если чередовать учёбу и активность, организму легче восстанавливаться и дольше сохранять работоспособность.



Пример полезного школьного дня

Распорядок помогает распределить нагрузку и уменьшить усталость к вечеру.

Когда день устроен последовательно, легче соблюдать питание, движение, отдых и сон без лишнего напряжения.

Время	Дело	Привычка	Польза
Утро	Подъём и завтрак	Питание	Энергия
День	Уроки и перерывы	Вода	Сосредоточенность
Вечер	Прогулка и сон	Режим	Восстановление

Учебный материал по теме режима дня и здорового образа жизни для 6 класса.

5

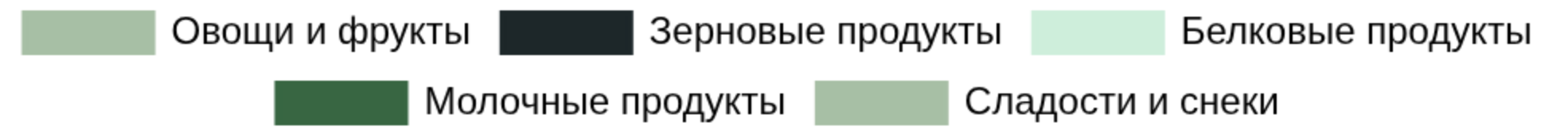
ОСНОВНЫХ групп
продуктов помогают
собрать рацион, который
поддерживает рост и
учёбу.

Питание становится
полноценным, когда в нём есть
разные полезные продукты, а не
только сладости и перекусы на
бегу.

Из чего состоит тарелка здорового питания

Чем разнообразнее обычная еда, тем
проще получить и энергию, и вещества для
роста.

Основу рациона должны составлять овощи,
крупы и белковые продукты; сладости
занимают лишь небольшую часть.



Учебная схема сбалансированного питания для 6 класса.

Вода нужна каждый день

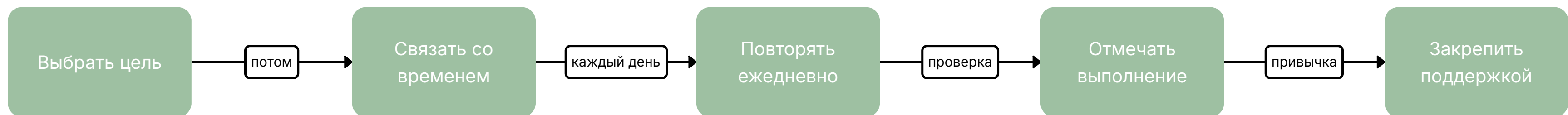
01 1. Вода помогает мозгу работать, поддерживает пищеварение и помогает телу не перегреваться. Пить лучше небольшими порциями в течение дня, не дожидаясь сильной жажды.

02 2. Сладкая газировка и энергетики не заменяют воду. Они дают лишний сахар и нагрузку для организма, поэтому привычка пить обычную воду полезнее для школы и дома.



Как формируется полезная привычка

Пошаговая схема: простая цель, регулярное повторение и поддержка помогают превратить действие в устойчивую привычку.



Пять привычек, которые защищают здоровье



Мой руки вовремя

Мытье рук перед едой и после улицы помогает убрать микробы, которые легко попадают в организм через рот и нос. Это простое действие заметно снижает риск кишечных и простудных инфекций.



Ухаживай за зубами

Чистка зубов утром и вечером сохраняет их крепкими и уменьшает вероятность кариеса. Если привычка становится частью дня, легче поддерживать свежесть дыхания и комфорт в общении.



Следи за чистотой одежды

Чистая одежда и регулярный душ помогают чувствовать себя аккуратно, свободно двигаться и уверенно общаться с одноклассниками. Гигиена важна не только для здоровья, но и для повседневного комфорта.



Проветривай комнату

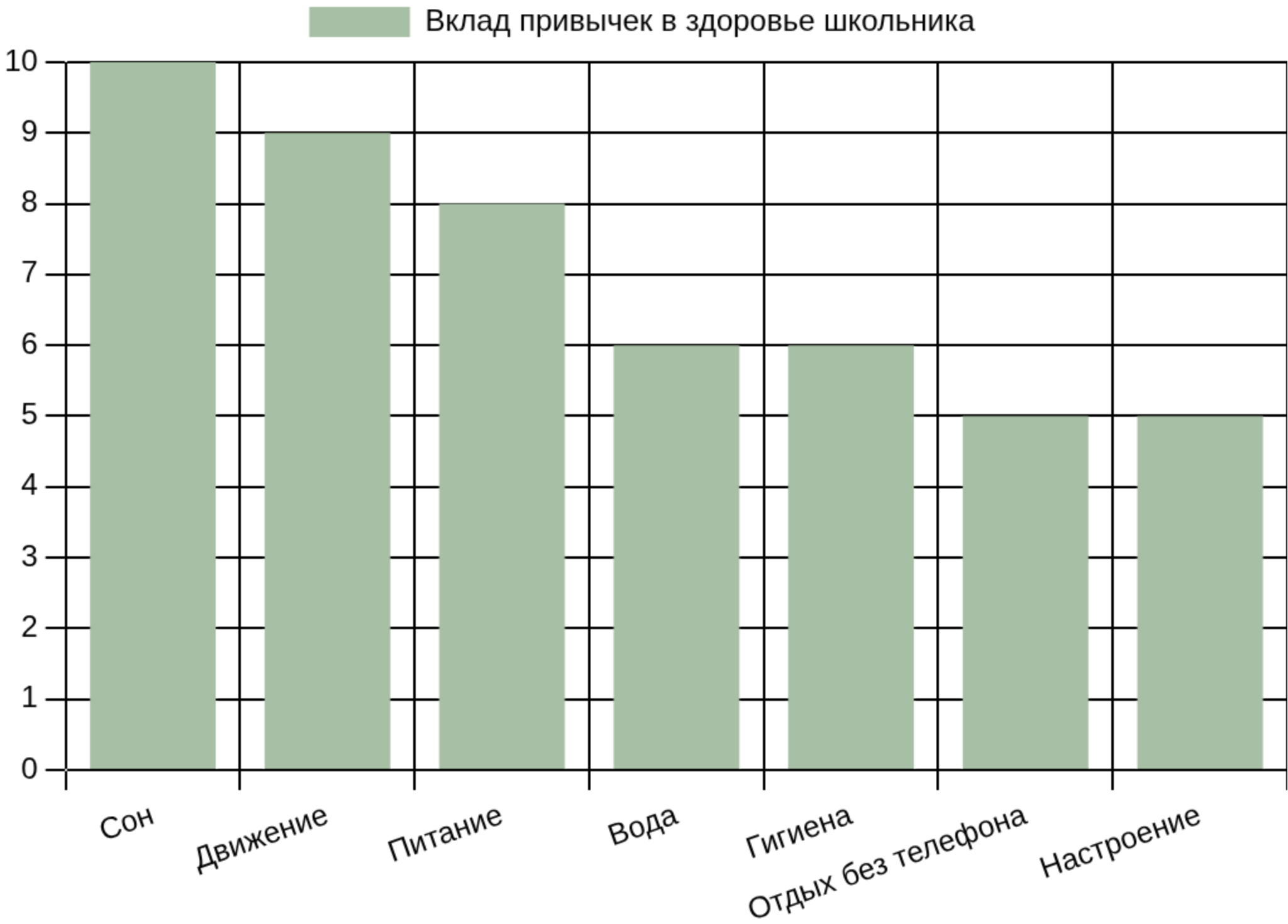
Свежий воздух в комнате улучшает самочувствие и помогает легче сосредоточиться на уроках и отдыхе. Проветривание особенно полезно перед сном, потому что оно делает сон более спокойным.



Что сильнее всего поддерживает здоровье школьника

Диаграмма показывает, какие привычки особенно заметны в повседневной жизни ученика.

Сон и движение дают самый большой вклад, но устойчивый результат появляется только при сочетании всех привычек.



Составлено по материалам школьного курса о здоровом образе жизни; оценка для учебной наглядности.

Экранное время и здоровье глаз

1

Долгое время у экрана заставляет глаза работать без достаточного отдыха, поэтому появляются усталость, сухость и трудности с концентрацией. Особенно это заметно, если смотреть в экран слишком близко или в темноте.

2

Полезно делать короткие паузы каждые 20–30 минут: посмотреть вдаль, встать, размяться, сменить положение тела. Такие перерывы уменьшают напряжение глаз и помогают не забывать о движении.

3

Важно сидеть ровно, держать экран на удобном расстоянии и пользоваться хорошим освещением. При неправильной посадке страдают не только глаза, но и спина, шея и общее самочувствие.

4

Экран не должен заменять прогулки, игры на свежем воздухе, чтение бумажной книги и живое общение. Когда время распределено разумно, легче сохранить сон, внимание и хорошее настроение.

Полезные и менее полезные перекусы

Полезно	Менее полезно
Яблоко	Сладкая булочка
Йогурт	Газировка
Орехи	Чипсы
Творог	Конфеты

Перекус помогает не переедать на следующем приеме пищи и поддерживает силы между уроками.

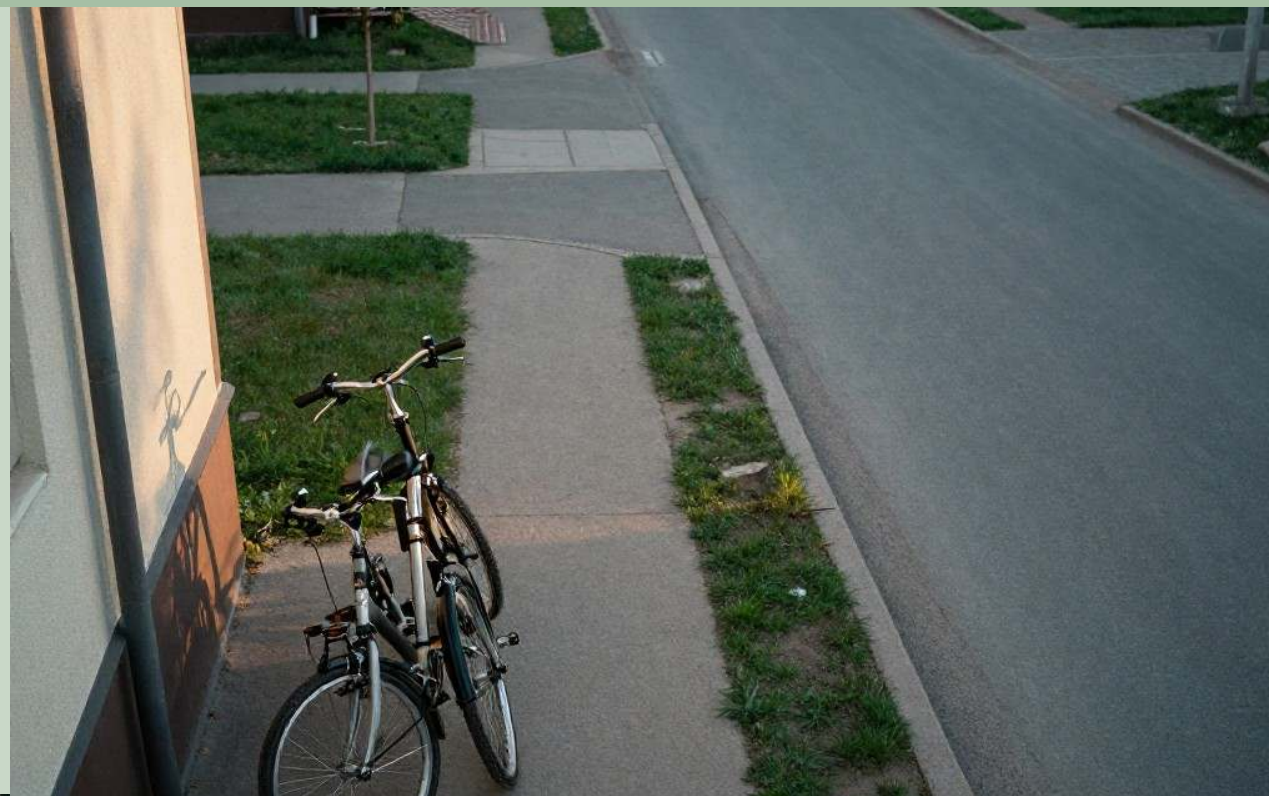
Лучший перекус дает сытость и энергию, а не только сладкий вкус. Регулярность и умеренность важнее большого количества снэков.

Составлено по принципам рационального питания школьников.

Истории о движении, которое объединяет

Матч во дворе после уроков

После школы ребята собираются на площадке и делятся на команды. Кто-то играет в мяч, кто-то поддерживает товарищей с лавочки, а потом все уходят домой с хорошим настроением и чувством общей победы.



Тренировка в школьной секции

В спортивном зале старшие и младшие ученики вместе разучивают новые упражнения. Тренер объясняет движения спокойно и понятно, а ребята замечают, как с каждой неделей становятся выносливее и увереннее в себе.



Велосипедная прогулка по выходным

В субботу друзья встречаются у дома и отправляются кататься по тихим улицам. Маршрут получается несложным, но после такой поездки ноги приятно устают, а разговоры по дороге делают движение еще интереснее.



Стресс, отдых и настроение

01

Если много контрольных и домашних заданий, полезно не пытаться делать все без перерыва. Короткий отдых, вода и смена занятия помогают вернуть внимание и работать спокойнее.

02

Сон, прогулка и разговор с близким взрослым помогают снять напряжение после трудного дня. Когда человек не держит переживания в себе, ему легче сосредоточиться и запомнить материал.

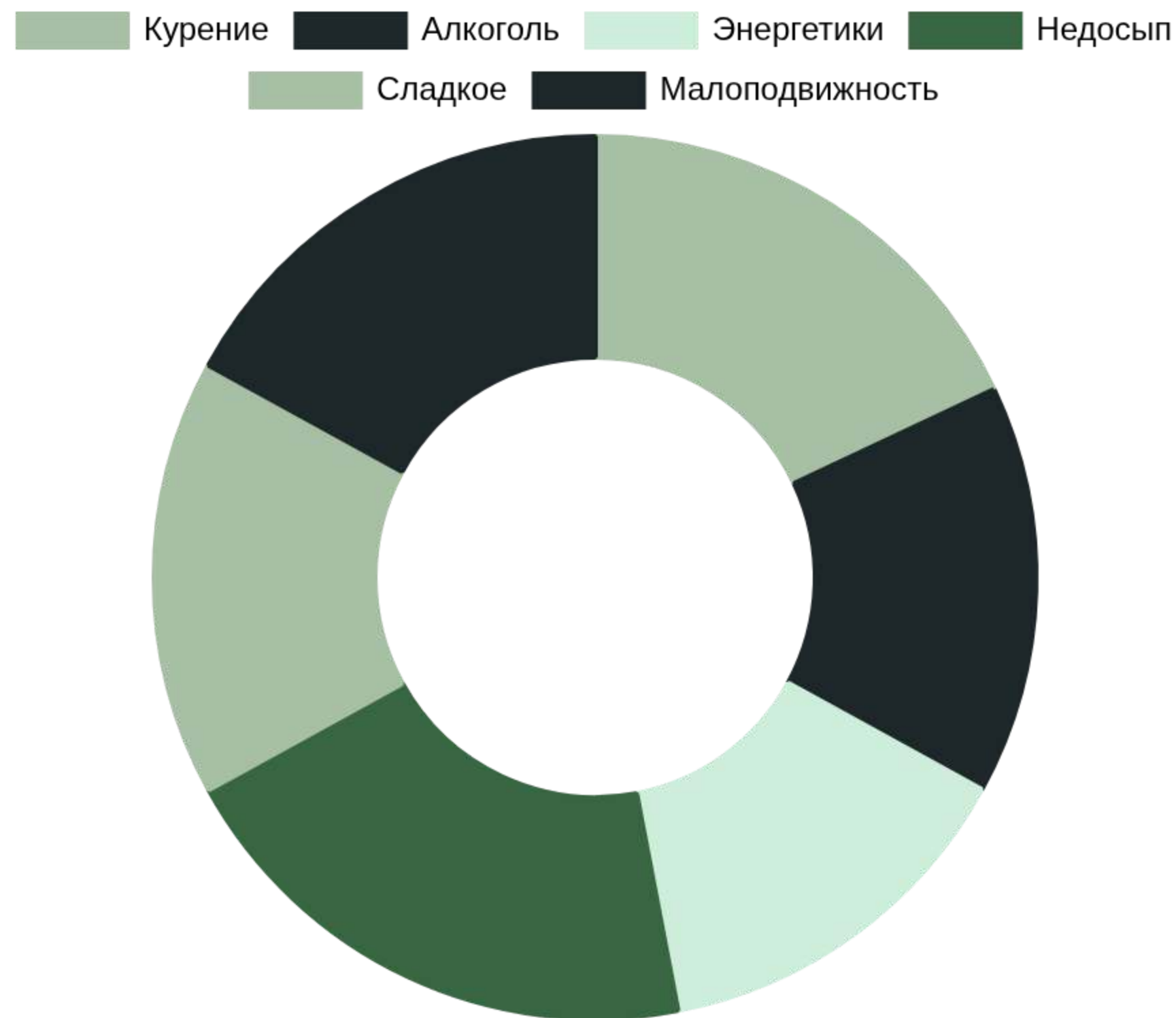
03

Настроение влияет на желание учиться, поэтому важно замечать усталость вовремя. Чередование работы и пауз поддерживает силы лучше, чем попытка заниматься долго без отдыха.

Вредные привычки и их последствия

Некоторые привычки кажутся безобидными, но постепенно они влияют на силы и работоспособность.

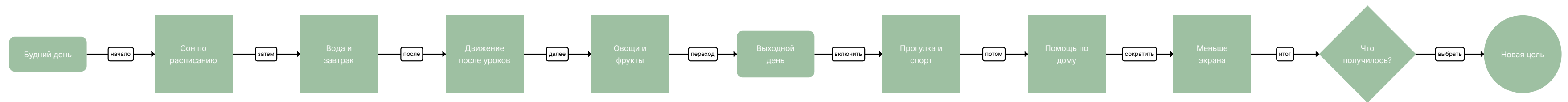
Чем чаще повторяется вредная привычка, тем заметнее ее влияние на здоровье, внимание и физическую форму.



Составлено по учебным материалам о факторах риска для здоровья школьников; данные условные, для сравнения.

План здорового образа жизни на неделю

Схема показывает, как простые действия повторяются в будни и выходные, а затем превращаются в устойчивую привычку.



Как семья и школа поддерживают здоровье

Каждый день дома

Семья помогает соблюдать режим: вовремя ложиться спать, есть домашнюю еду, гулять и не забывать о спокойном отдыхе после занятий.

Пример взрослых

Когда родители и учителя сами следуют полезным привычкам, школьнику легче понимать их смысл и выполнять правила без лишних напоминаний.

Школьный день

В школе здоровье поддерживают физкультура, проветривание кабинетов, безопасные перемены, питьевой режим и правила поведения, которые уменьшают утомление.

Здоровье складывается из ежедневных решений

Сон, движение, вода, питание, гигиена, режим и отдых работают вместе. Если соблюдать их каждый день, школьнику легче учиться, расти, меньше уставать и чувствовать себя увереннее.