



Основы здорового образа жизни

Здоровые привычки каждый день формируют самочувствие, учебу и настроение.



В семиклассном возрасте организм активно растет, а учебная и внеучебная нагрузка заметно увеличивается. Поэтому особенно важны режим дня, восстановление, движение и привычки, которые поддерживают здоровье, внимание и выносливость.

Почему в 7 классе это особенно важно

Из чего складывается здоровый образ жизни



Питание

Сбалансированный рацион помогает организму получать энергию, белок, витамины и клетчатку. Это поддерживает рост, работоспособность и стабильное самочувствие в течение учебного дня.



Гигиена

Личная гигиена снижает риск инфекций и помогает чувствовать себя аккуратно и уверенно. Простые действия, например мытье рук и уход за зубами, имеют ежедневное значение.



Движение

Ежедневная физическая активность укрепляет сердце, мышцы и осанку. Она также помогает снять напряжение после уроков и делает организм более выносливым.



Безопасность

Безопасное поведение защищает здоровье в школе, дома, на улице и в интернете. Оно включает осторожность в разных ситуациях и умение вовремя обратиться за помощью.



Сон

Полноценный ночной сон нужен для восстановления сил, памяти и внимания. Если спать мало, труднее сосредоточиться, быстрее накапливается усталость и снижается настроение.



Ежедневные привычки и их польза

Небольшие действия, повторяемые каждый день, заметно улучшают здоровье и учебную работоспособность.

Лучший эффект дает не одна привычка, а их регулярное сочетание. Именно повседневность делает здоровье устойчивым.

Привычка	Ориентир	Польза
Сон	8–10 ч	Восстановление
Вода	В течение дня	Меньше усталости
Движение	60 мин	Сила и осанка
Овощи и фрукты	Ежедневно	Витамины

Рекомендации ВОЗ и педиатрические нормы для подростков.

Как распределяется активный день подростка



Иллюстративная схема режима дня школьника на основе рекомендаций по гигиене труда и отдыха подростков.

Баланс между нагрузкой и восстановлением важнее любого одного полезного действия.

Сон и учеба занимают основную часть дня, а движение должно быть ежедневным. Слишком мало восстановления быстро снижает работоспособность.

Питание: тарелка здоровья

Что должно быть в рационе

Основу питания подростка составляют овощи, фрукты, крупы, молочные продукты, мясо, рыба, яйца и бобовые. Такой набор помогает получать энергию и вещества для роста.

Как выглядит полезный перекус

Полезный перекус проще собрать из яблока, йогурта, цельнозернового бутерброда и воды. Он лучше насыщает, чем случайная сладость, и не перегружает организм лишним сахаром.



Что помогает питаться правильно

01

Регулярные приемы пищи помогают не испытывать сильный голод и реже переедать. Когда еда поступает вовремя, организму проще поддерживать ровный уровень энергии и работоспособности.

02

Завтрак особенно важен в школьный день. Он помогает лучше включиться в учебу, сохранять внимание на первых уроках и не чувствовать резкую слабость до обеда.

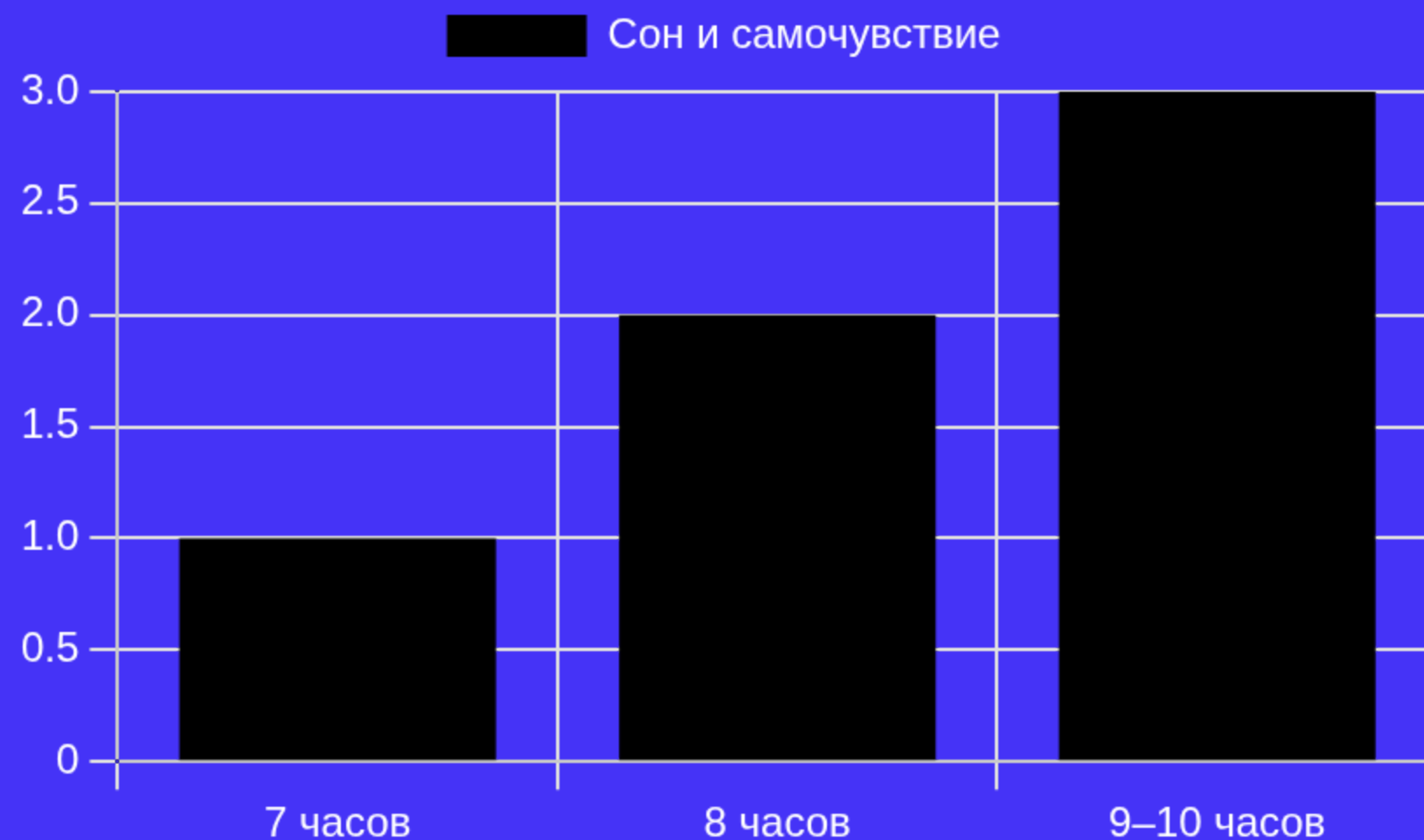
03

Сладкие напитки, чипсы и фастфуд удобны только как редкое исключение. В них много соли, сахара и жира, но мало полезных веществ, необходимых подростку.

04

Перекусы на ходу часто заменяют нормальный прием пищи. Лучше заранее выбрать более полезную еду и не доводить себя до сильного голода и усталости.

Сон и самочувствие



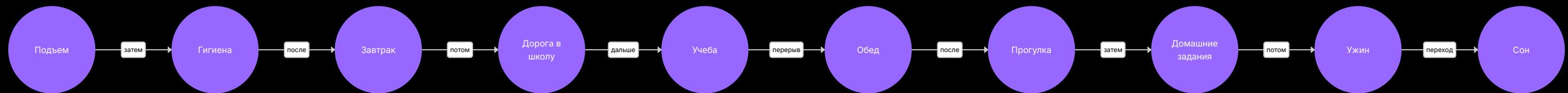
Рекомендации для подростков 11–13 лет: 8–10 часов сна в сутки.

Даже небольшое увеличение сна заметно отражается на повседневной активности школьника.

Чем ближе сон к рекомендуемой норме, тем лучше внимание и настроение. Недосып быстро сказывается на учебе и реакции.

Режим дня школьника

Последовательность ежедневных действий помогает распределять нагрузку и восстановление без перегрузки.



Рекомендации ВОЗ по физической активности
для детей и подростков.

60 минут

ежедневной умеренной или высокой
активности рекомендуются подросткам

Такой объем движения помогает сердцу,
мышцам, осанке и концентрации.
Подойдут ходьба, игры, велосипед,
плавание, танцы и спортивные секции.



Гигиена как защита от болезней

- Чистые руки, зубы и тело помогают уменьшить количество микробов и поддерживать хорошее самочувствие каждый день. Регулярный уход за собой делает привычки аккуратности естественной частью жизни школьника.
- Проветривание комнаты, свежая одежда и личные предметы гигиены создают более безопасную среду дома и в школе. Такие простые действия особенно важны, когда учеба и общение проходят в тесном коллективе.

Экранное время и баланс нагрузок



Схематическое распределение времени в течение суток для школьника 11–13 лет; ориентир для иллюстрации, не статистика.

Даже полезные занятия требуют чередования с отдыхом, чтобы не накапливалась усталость к вечеру.

Баланс дня сохраняется, когда сон и движение не вытесняются экраном; тогда легче учиться и восстанавливаться.

Как справляться со стрессом



Планирование дел

Когда задания распределены по времени, становится меньше спешки и тревоги. Понятный план помогает не откладывать работу до позднего вечера и меньше уставать.



Разговор со взрослым

Если переживания становятся слишком сильными, полезно обсудить их с родителями, классным руководителем или школьным психологом. Поддержка помогает увидеть ситуацию более спокойно.



Полноценный сон

Сон помогает нервной системе восстановиться после учебного дня. После отдыха легче сосредоточиться, спокойнее реагировать на замечания и быстрее запоминать новый материал.



Движение и прогулки

Физическая активность снижает внутреннее напряжение и переключает внимание с переживаний. Даже короткая прогулка или разминка помогают почувствовать себя бодрее и спокойнее.



Перерывы и отдых

Короткие паузы между занятиями дают мозгу время переключиться. Спокойное чередование работы и отдыха делает учебу более посильной и уменьшает ощущение перегрузки.

Полезные и менее полезные привычки

Сравнение показывает, какие ежедневные решения лучше поддерживают самочувствие, работоспособность и восстановление после учебы.

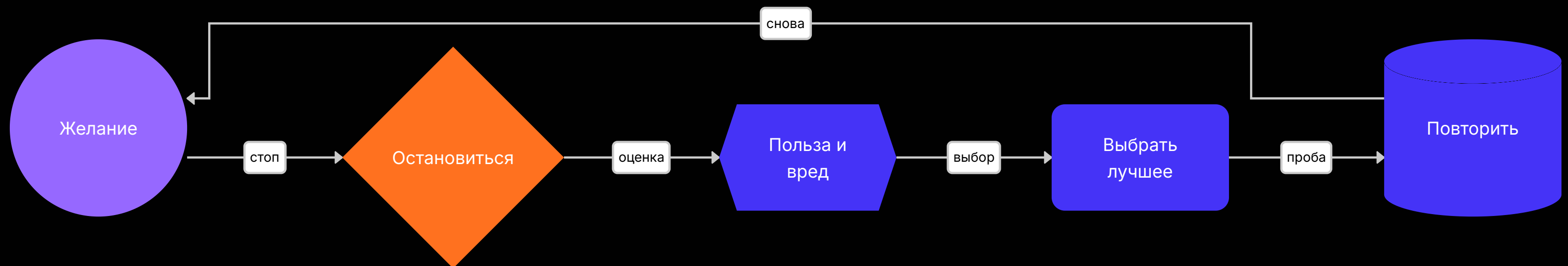
Полезный вариант в каждой ситуации поддерживает разные стороны здоровья: водный баланс, активность, питание и сон. Повторение таких решений формирует устойчивую привычку.

Ситуация	Выбор	Что дает
Жажда	Вода	Меньше сахара
После уроков	Прогулка	Больше движения
Ужин	Домашняя еда	Больше пользы
Вечер	Ранний сон	Лучшее внимание

Составлено по общим принципам здорового образа жизни для школьников.

Принятие здорового решения

Схема показывает, как обычный выбор постепенно превращается в полезную привычку.



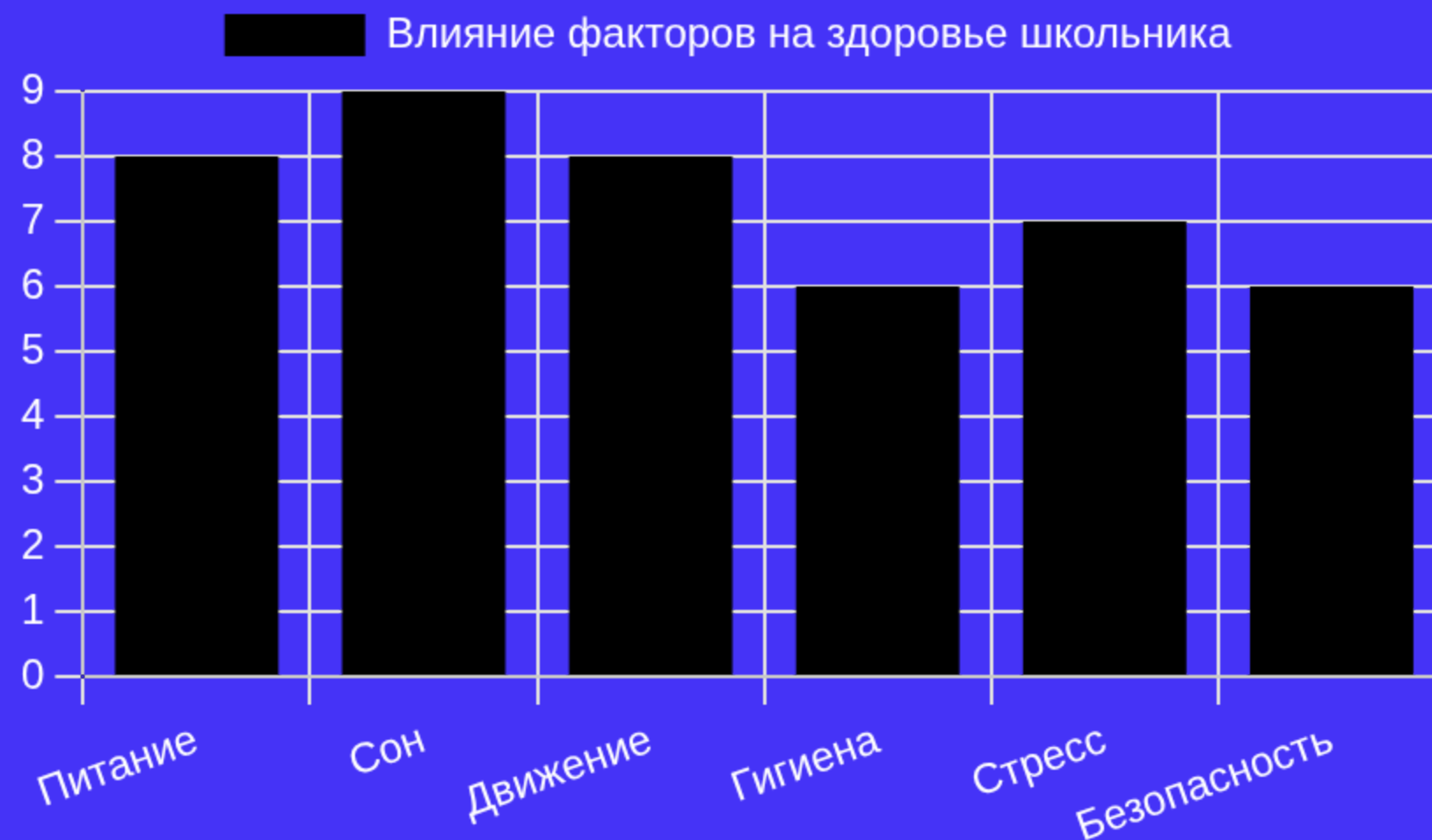
Безопасность и профилактика вредных привычек

1. Отказ от курения, алкоголя и энергетических напитков защищает организм от преждевременной нагрузки. Чем раньше школьник выбирает безопасные альтернативы, тем легче сохранить здоровье и самоконтроль.

2. На улице, дома и в интернете важно соблюдать правила безопасности. Переход дороги, шлем при езде и обращение к взрослым в опасной ситуации снижают риск травм и неприятностей.



Что влияет на здоровье больше всего



Иллюстративная оценка значимости факторов здорового образа жизни для школьника 11–13 лет.

Высокий уровень по одному фактору не компенсирует слабые стороны в других: организму нужен постоянный, а не случайный уход.

Сон, движение и питание дают самый заметный вклад в повседневное самочувствие, но устойчивый результат появляется только при совместной работе всех факторов.

Примеры полезного школьного дня

Утро

День начинается с завтрака дома и спокойных сборов. Это помогает проснуться, не спешить и выйти в школу с запасом сил.

Обед и отдых

Полноценный обед и небольшая пауза дают организму восстановиться. После такого перерыва легче вернуться к учебе без ощущения усталости.

Дорога и уроки

По пути полезно идти пешком или активно двигаться. Вода вместо сладкого напитка поддерживает бодрость и помогает не перегружать рацион.

После школы

Прогулка или движение помогают снять напряжение после уроков. Затем домашние задания лучше выполнять с короткими перерывами, чтобы сохранить внимание.

Вечер

Ужин, спокойные занятия и ранний отход ко сну завершают день. Такой ритм помогает лучше восстановиться и легче начать следующий учебный день.

Ошибки, которые мешают здоровью

01

1. Пропуск завтрака и частые перекусы у экрана мешают сохранять ровную энергию в течение дня. Из-за этого быстрее появляется усталость и сложнее сосредоточиться на уроках.

02

2. Малоподвижный вечер и поздний сон нарушают восстановление организма. Утром становится труднее просыпаться, а внимание и скорость реакции заметно снижаются.

03

3. Редкое мытье рук, избыток сладкого и отсутствие режима дня постепенно ухудшают самочувствие. Такие привычки незаметно накапливают нагрузку и ослабляют организм.



ЗОЖ для семиклассника — это не сложные правила, а понятные шаги: есть вовремя, двигаться, высыпаться, соблюдать гигиену и действовать безопасно каждый день.

Здоровье держится на ежедневных
решениях