

Здоровый образ жизни и вредные привычки



Как сохранить здоровье, энергию и уверенность каждый день?



Почему это особенно важно в 5 классе



В 10–11 лет появляется больше самостоятельности: дети чаще сами выбирают, как отдыхать и с кем общаться. Именно сейчас привычки заметно влияют на сон, внимание, настроение и успехи в учёбе.

Что входит в здоровый образ жизни школьника



Полноценный сон

Школьнику 5 класса обычно нужно 9–10 часов сна. Достаточный отдых помогает просыпаться без спешки, легче сосредотачиваться на уроках и сохранять хорошее настроение в течение дня.



Правильное питание

Регулярный завтрак и сбалансированная еда поддерживают силы на уроках и переменах. Когда питание организовано, легче учиться, меньше хочется переесть сладкое и быстрее проходит усталость.



Ежедневное движение

Прогулки, игры, зарядка и спорт помогают сердцу, мышцам и осанке. Даже короткая активность в течение дня снижает напряжение после уроков и делает тело более выносливым.



Вода и гигиена

Чистая вода, мытьё рук, уход за собой и свежая одежда помогают чувствовать себя лучше и реже болеть. Эти простые привычки особенно важны в школе, где много общения и контактов.



Режим и отдых

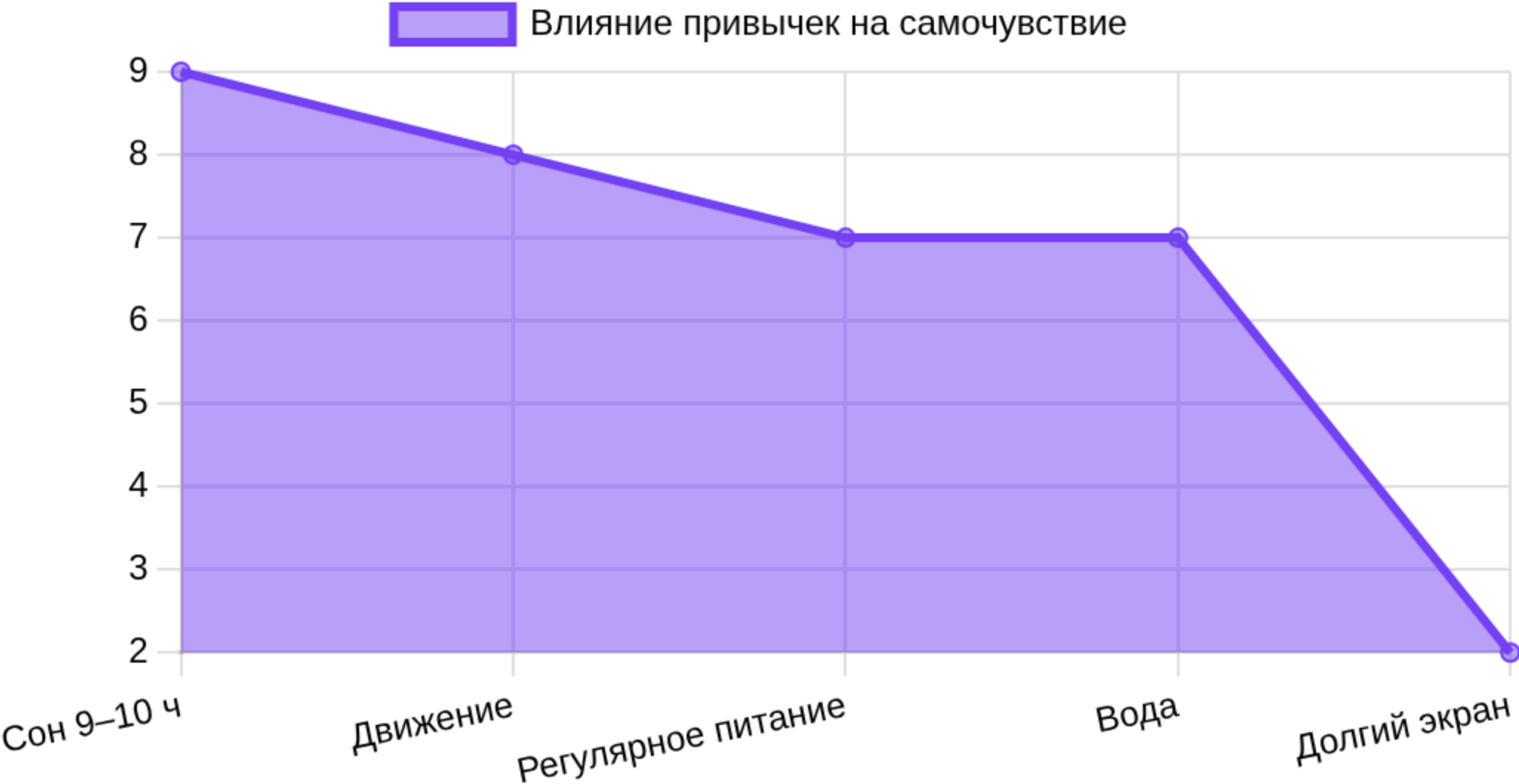
Чередование учёбы, прогулок, домашних дел и отдыха помогает не переутомляться. Если вечером меньше экранного времени и день идёт по расписанию, организму легче восстановиться.

Как привычки влияют на самочувствие и энергию



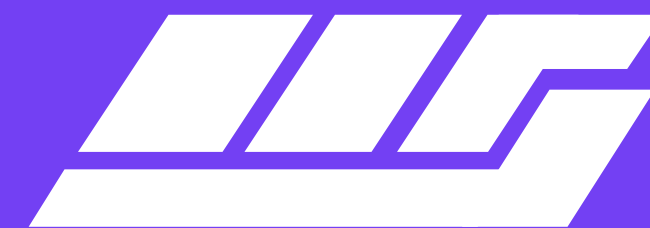
Хорошие привычки поддерживают работоспособность в течение дня и помогают легче переносить школьную нагрузку.

Обобщение школьных рекомендаций по режиму дня и гигиене; дата не указана.



Чем лучше сон, движение и питание, тем выше энергия и внимание. Долгое время у экрана связано с большей усталостью и снижением концентрации.

Движение помогает расти и быть сильнее



Почему движение нужно каждый день

Движение укрепляет мышцы, сердце, кости и помогает держать осанку. После уроков оно снимает усталость и делает тело более выносливым. Особенно полезны регулярность и умеренная нагрузка.

Какая активность подходит школьнику

Подходят прогулки, подвижные игры, велосипед, плавание, танцы, зарядка и секции. Даже 10–15 минут разминки несколько раз в день помогают разгрузить спину, улучшить настроение и снизить напряжение.



Полезные и вредные ежедневные привычки



Школьные рекомендации по режиму дня и гигиене



Сравнение показывает, как небольшие решения отражаются на внимании, настроении и работоспособности школьника.

Полезно	Вредно
Сон 9–10 ч	Поздно ложиться
Вода	Газировка
Завтрак	Пропуск еды
Прогулка	Экран часами

Полезные привычки поддерживают внимание и бодрость, а вредные быстрее вызывают утомление, раздражительность и снижение работоспособности.



Что называют вредными привычками

01

Вредная привычка — это повторяющееся действие, которое мешает здоровью, учёбе и нормальному развитию. Она может сначала казаться безобидной, но со временем ухудшает самочувствие.

02

К таким привычкам относят курение, вейпы, алкоголь, энергетические напитки, постоянное переедание сладкого и слишком поздний сон. Опасны также зависимость от телефона и компьютерных игр.

03

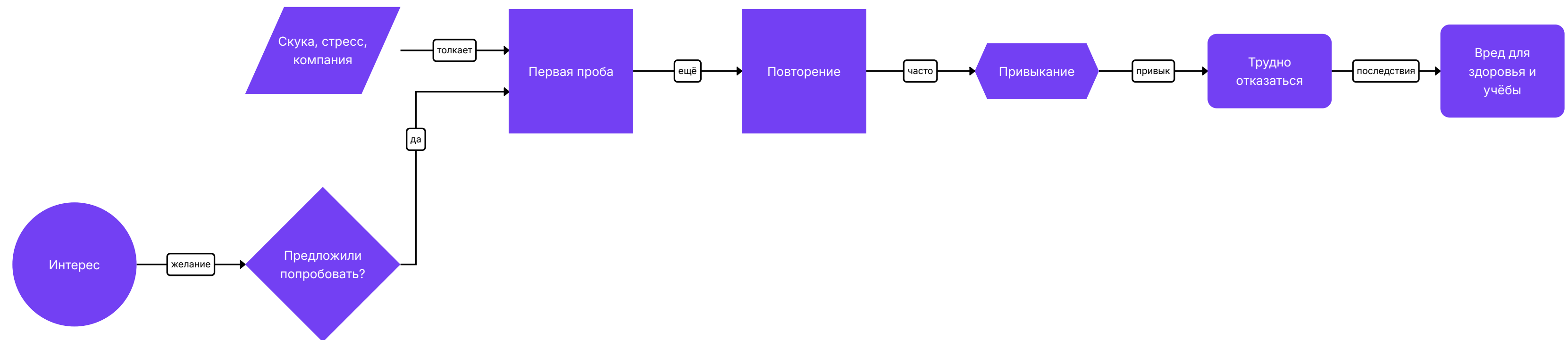
Для пятиклассника особенно важно заметить проблему вовремя. Даже одна вредная привычка может повлиять на сон, настроение, внимание на уроках и отношения с близкими.

04

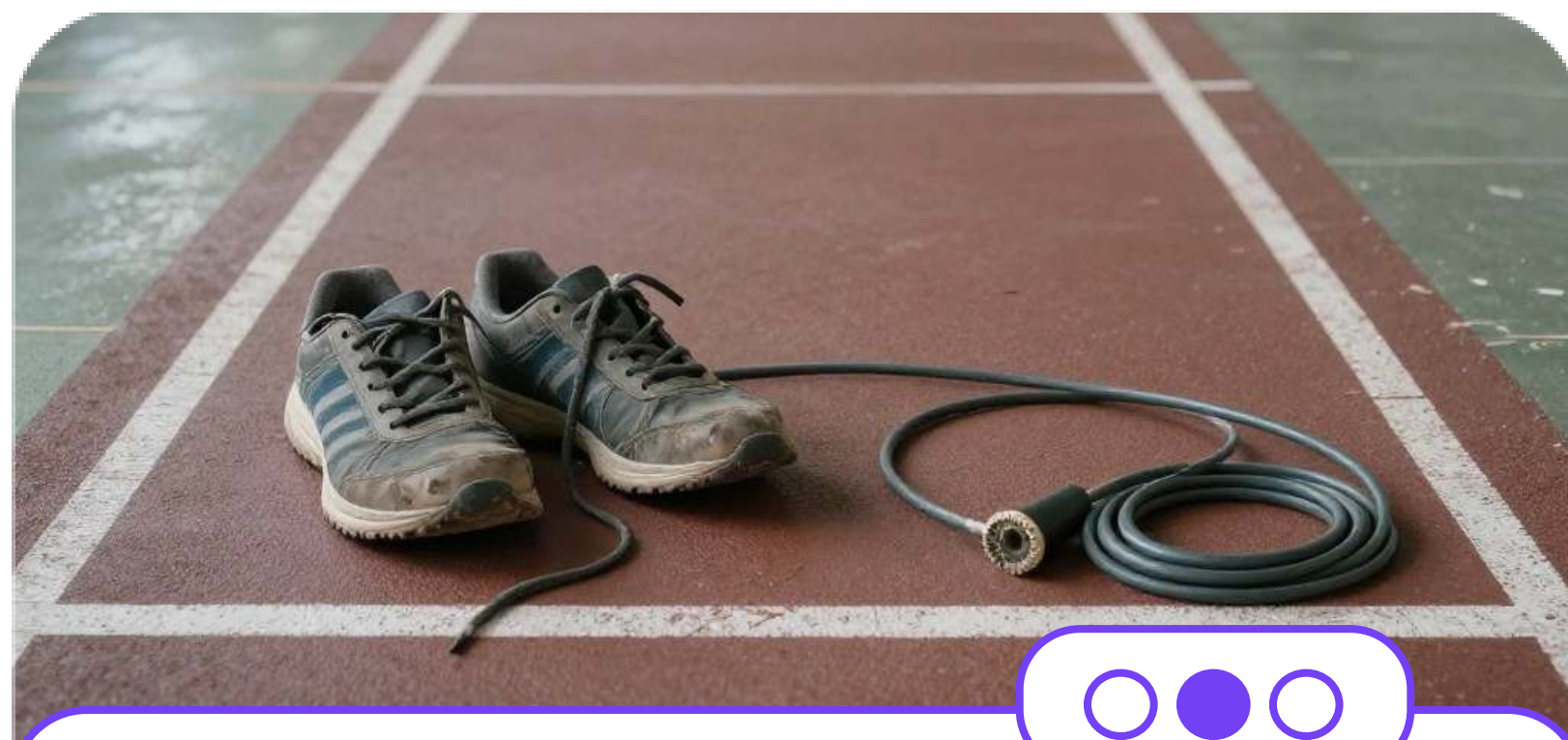
Чем раньше человек понимает риск, тем легче ему выбрать безопасное поведение. Осознанный отказ от вредного помогает сохранить здоровье и не потерять контроль над своими решениями.

Как может появиться вредная привычка

Схема основана на типичных жизненных ситуациях, которые встречаются у младших подростков дома, в школе и во дворе.



Курение и вейпы наносят вред организму



Одышка на перемене и на уроке физкультуры

Когда подросток начинает курить, дыхание становится тяжелее, а выносливость снижается. Бег, игры и спортивные занятия даются труднее, потому что организму не хватает свободного дыхания и сил для нагрузки. Постепенно быстрее появляется усталость.



Вейп не заменяет безопасную привычку

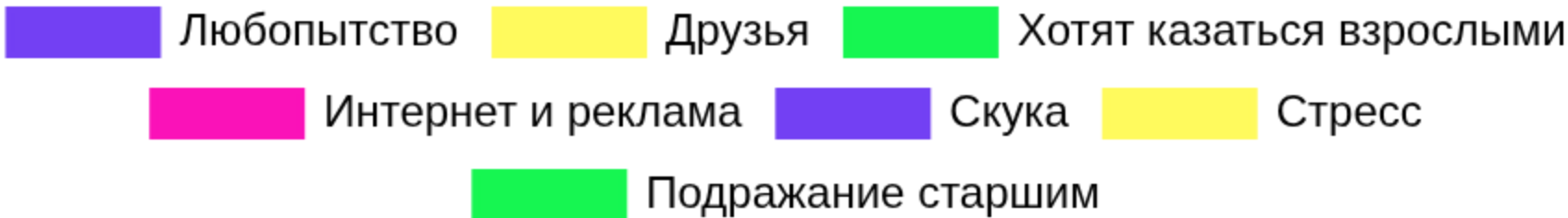
Аэрозоль вейпа содержит никотин, ароматизаторы и другие вещества, которые раздражают дыхательные пути. Из-за этого может появляться кашель, неприятные ощущения в горле и снижение комфорта при дыхании. Для растущего организма это особенно нежелательно.

Почему дети и подростки пробуют вредные привычки

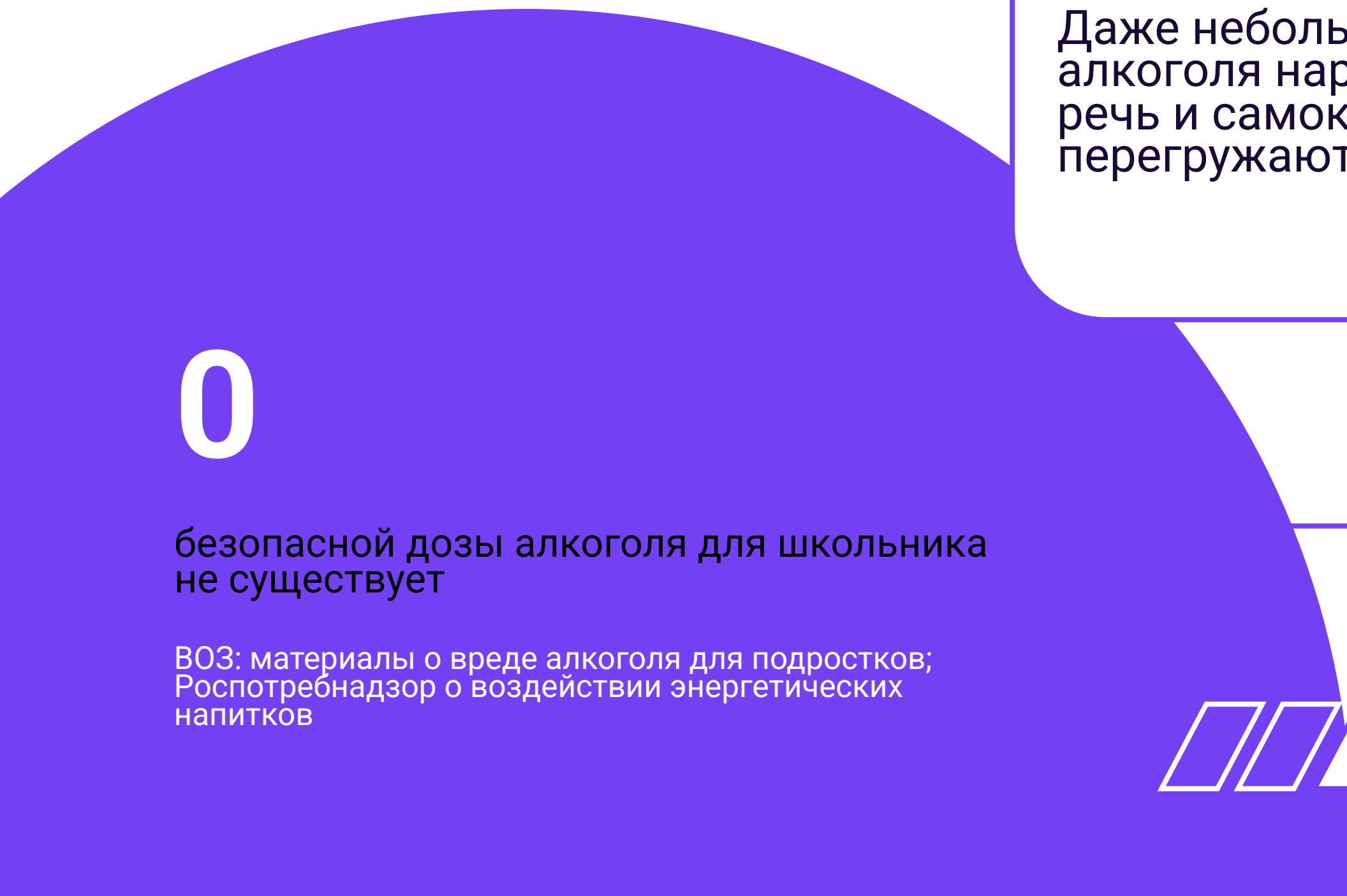


Чаще всего риск растёт там, где нет чёткой позиции и поддержки взрослого рядом.

Обобщение материалов школьной профилактики и бесед с обучающимися; дата не указана.



Любопытство и давление компании запускают первую пробу чаще других причин. Значит, важны уверенный отказ, занятость и безопасное окружение.



0

безопасной дозы алкоголя для школьника
не существует

ВОЗ: материалы о вреде алкоголя для подростков;
Роспотребнадзор о воздействии энергетических
напитков



Даже небольшое количество
алкоголя нарушает координацию,
речь и самоконтроль, а энергетики
перегружают сердце и ухудшают сон.

Факторы защиты и факторы риска

Школьная профилактика; рекомендации по здоровому образу жизни

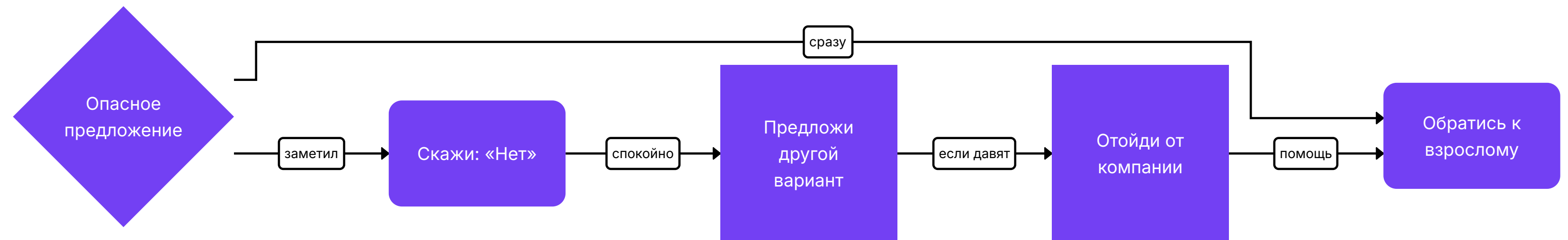
Факторы защиты	Факторы риска	Эффект
Режим дня	Недосып	Больше сил / усталость
Спорт и секции	Постоянные гаджеты	Активность / малоподвижность
Семья и поддержка	Конфликтная компания	Уверенность / давление

Сравнение показывает, какие условия помогают школьнику держаться подальше от вредных привычек, а какие, наоборот, повышают риск.

Чем больше в жизни порядка, движения и поддержки, тем легче сохранять полезные привычки и отказываться от опасных предложений.

Как вежливо и твердо отказаться

Схема безопасного поведения в ситуации, когда предлагают сделать то, что может навредить здоровью или нарушить правила.



Как справляться со стрессом без вредных привычек



1. Замечаем напряжение

Если хочется сорваться, заедать тревогу или бесконечно сидеть в телефоне, важно остановиться и понять причину усталости, голода или переживания.

2. Даем телу разрядку

Короткая прогулка, разминка, спорт или игры на свежем воздухе помогают снять напряжение и вернуть ясность мыслей без опасных способов.

3. Успокаиваемся

Дыхательные упражнения, музыка, рисование и разговор с близким человеком помогают пережить неприятный момент спокойнее и без лишнего риска.

4. Поддерживаем режим

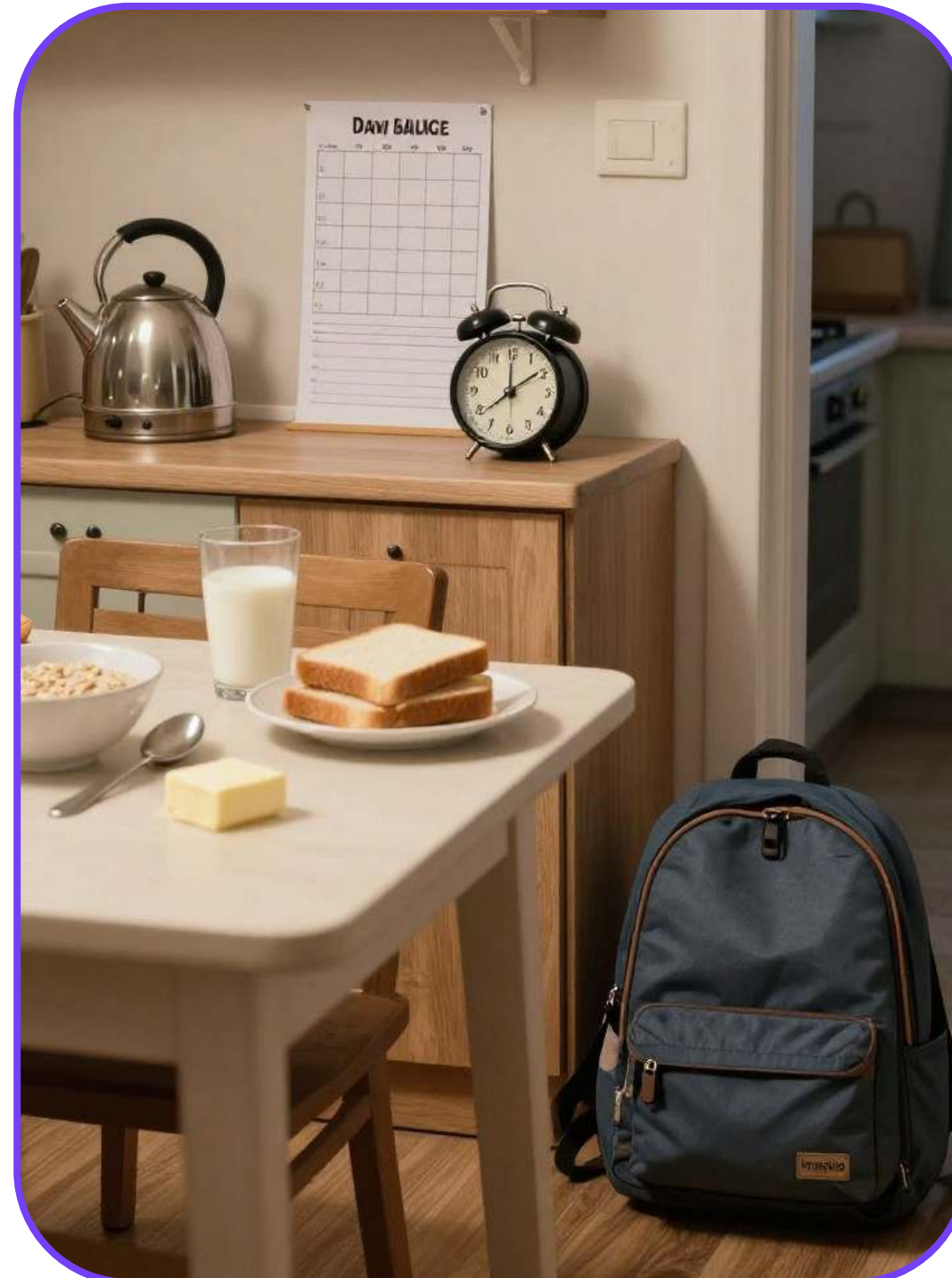
Сон, питание и заранее спланированный день уменьшают раздражительность, поэтому стресс реже превращается в желание искать быстрые удовольствия.



Режим дня школьника 5 класса

01

Утро лучше начинать в одно и то же время: это помогает не спешить и не пропускать завтрак. В течение дня полезно чередовать уроки, отдых и движение, чтобы не накапливалась усталость.



02

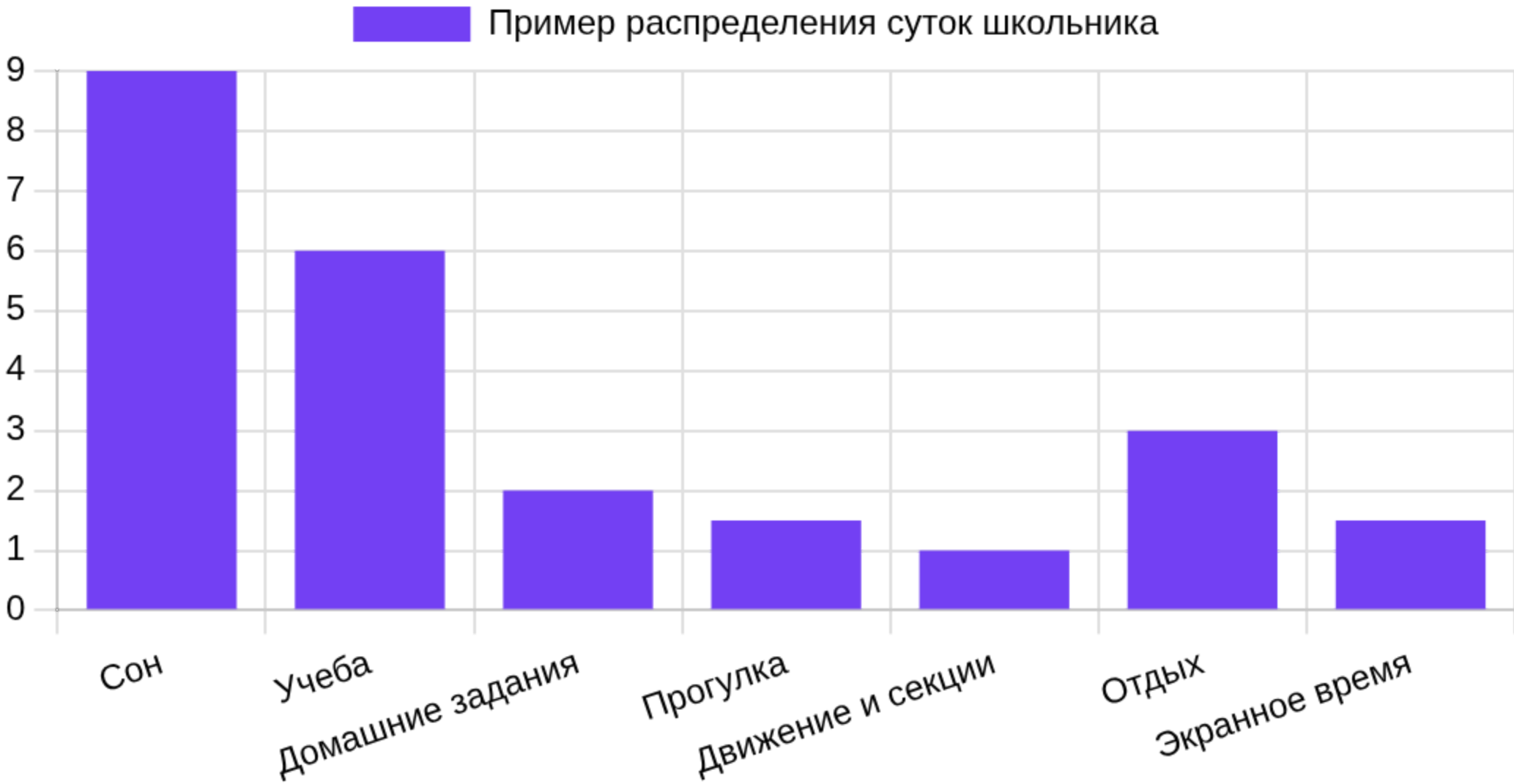
Вечером важно заранее завершать домашние задания и готовиться ко сну без гаджетов и суеты. Такой распорядок облегчает засыпание, улучшает внимание на уроках и помогает организму восстанавливаться.

Сколько времени занимает день школьника



Это схематичный пример баланса суток: он помогает увидеть, какие занятия должны быть регулярными, а какие не стоит растягивать до позднего вечера.

Схематичное распределение по рекомендациям о режиме дня школьника



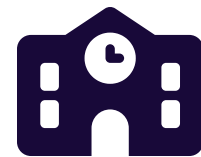
Если сон и движение получают достаточно времени, день становится более ровным, а усталость и переутомление уменьшаются.

Как помогают семья, школа и друзья



Семья задает опору

Родители и близкие помогают соблюдать режим, следят за питанием и замечают, когда ребенку нужна поддержка, отдых или разговор без осуждения.



Школа учит выбирать

На уроках и классных часах дети узнают о здоровье, безопасности и том, как вести себя в сложных ситуациях спокойно и разумно.



Друзья влияют на выбор

В компании сверстников легче перенимать и полезные, и опасные привычки, поэтому важно выбирать тех, кто уважает правила и границы.



Общие дела защищают

Секции, кружки и классные проекты заполняют свободное время полезными занятиями, укрепляют уверенность и уменьшают риск попасть под плохое влияние.



Первые шаги к личному плану здоровья

01

Начните с одной понятной цели: лечь спать раньше, чаще завтракать или заменить сладкий напиток водой. Маленькое изменение легче сохранить, чем слишком строгий запрет.

02

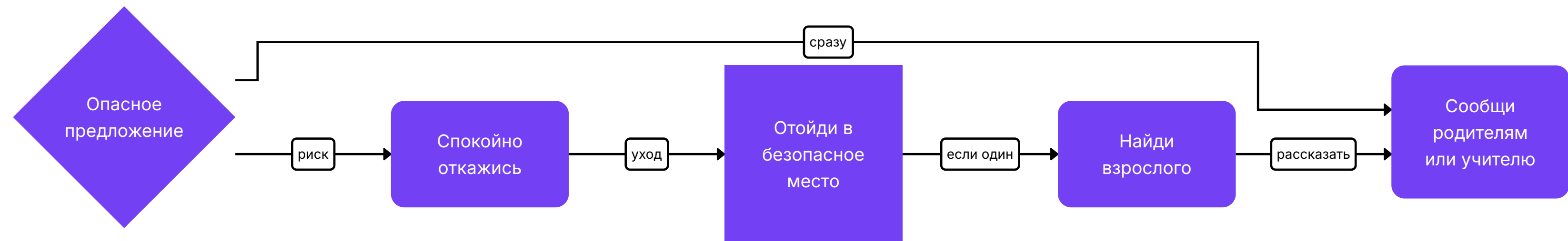
Добавьте действие, которое можно повторять каждый день: прогулку, короткую зарядку или паузу без экрана вечером. Регулярность важнее, чем редкие большие усилия.

03

Отмечайте успехи в тетради или заметках. Когда виден результат, появляется мотивация продолжать и постепенно добавлять новые полезные привычки без перегрузки.

План действий при давлении сверстников

Последовательность шагов, которая помогает сохранить безопасность, если рядом предлагают опасное или нежелательное действие.





Что важно запомнить о здоровье и привычках



Здоровье школьника держится на простых ежедневных шагах: сне, питании, движении, гигиене и режиме. Если уметь отказываться от опасного и опираться на поддержку взрослых, выбирать полезное гораздо легче.

