

# Рациональное питание и душевное равновесие

Еда каждый день влияет на силы, внимание и настроение школьника.



# Почему питание особенно важно в 7 классе

В 12–13 лет организм быстро растёт, учёба становится сложнее, а потребность в белках, воде, кальции и железе увеличивается. Нерегулярная еда быстро даёт усталость, раздражительность и снижает собранность.



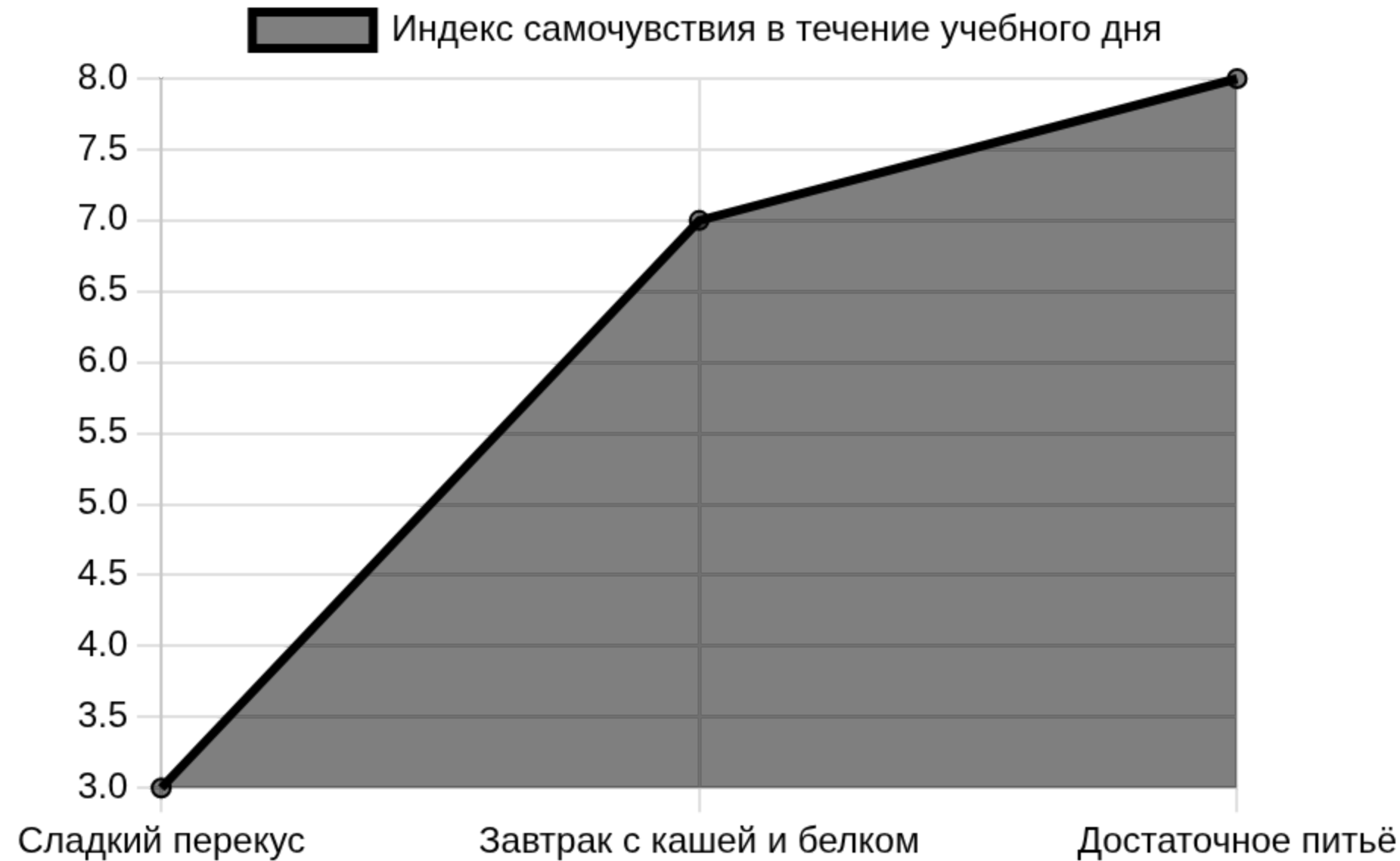
# Что такое рациональное питание

Рациональное питание даёт организму достаточно энергии и полезных веществ без лишнего избытка. В меню должны быть овощи, фрукты, крупы, молочные продукты, мясо, рыба, яйца, бобовые и орехи.

Важен не только состав, но и режим: три основных приёма пищи и 1–2 полезных перекуса. Такой ритм помогает сохранять силы на уроках, тренировках и во время домашних дел.

Сладости, газированные напитки, фастфуд и слишком солёные продукты лучше оставлять для редких случаев. Чем разнообразнее и спокойнее питание, тем легче организму работать без перегрузки.

# Как питание влияет на самочувствие в течение дня



На фоне занятий и перемен заметнее всего различаются не только силы, но и устойчивость внимания.

Сбалансированный завтрак и вода дают более ровное самочувствие, чем сладкий перекус, после которого энергия быстро падает.

*Учебная схема по теме «Рациональное питание и душевное равновесие»,  
иллюстративные данные*

# Завтрак как начало учебного дня

## Утро без сильного голода

Хороший завтрак помогает спокойно дожить до первой перемены и не отвлекаться на мысли о еде. Каша, яйцо, творог или йогурт без лишнего сахара дают сытость и поддерживают внимание на уроках.



## Когда завтрак пропущен

Если утром ничего не съесть, к середине уроков часто появляются сонливость, головная боль и раздражение. Тогда особенно тянет на сладкое, а работоспособность снижается быстрее, чем после обычного завтрака.



# Основные питательные вещества и их роль

Короткая таблица показывает, какие вещества особенно важны для роста, энергии и концентрации школьника.

Если не хватает сразу нескольких веществ, усталость накапливается быстрее, а учиться и двигаться становится труднее.

| Вещество | Роль                  | Источники     | Для школьника  |
|----------|-----------------------|---------------|----------------|
| Белки    | Рост и восстановление | Мясо, рыба    | Ткани и мышцы  |
| Углеводы | Ровная энергия        | Каши, хлеб    | Силы на уроках |
| Жиры     | Работа мозга          | Рыба, орехи   | Внимание       |
| Вода     | Обмен веществ         | Вода, напитки | Концентрация   |

# Сахар, сладкие напитки и перепады настроения

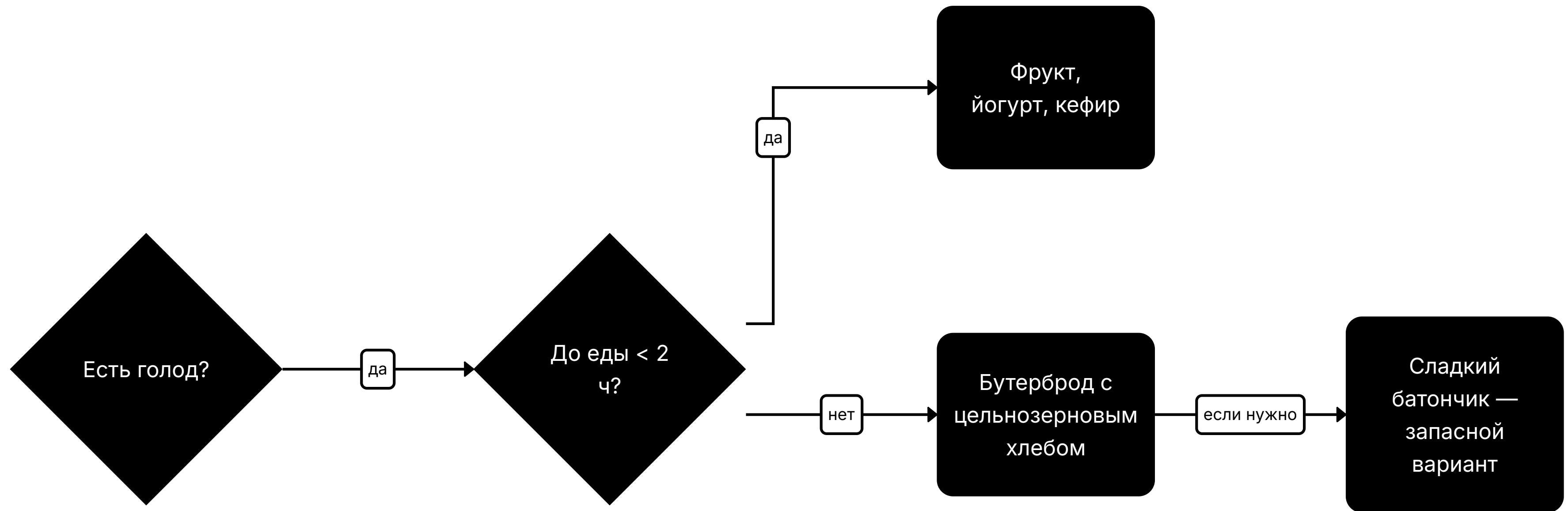
Большое количество сладостей и сладких напитков быстро повышает уровень глюкозы в крови. Затем наступает резкий спад, и вместе с ним появляется слабость, голод и труднее сосредоточиться.

Частые сладкие напитки незаметно добавляют лишние калории и могут вытеснять нормальную еду. Из-за этого организм получает меньше полезных веществ, чем нужно для роста и учёбы.

Умеренность в сладком помогает сохранять более ровное настроение в течение дня. Когда питание становится спокойнее, школьнику легче работать на уроках и не срываться из-за усталости.

# Как выбрать полезный перекус в школе

Схема выбора зависит от голода и времени до следующего приёма пищи.



# Почему вода нужна мозгу и телу



## Внимание и реакция

Даже небольшая нехватка воды снижает сосредоточенность, замедляет реакцию и делает учёбу и спорт заметно тяжелее, чем обычно.



## Терморегуляция

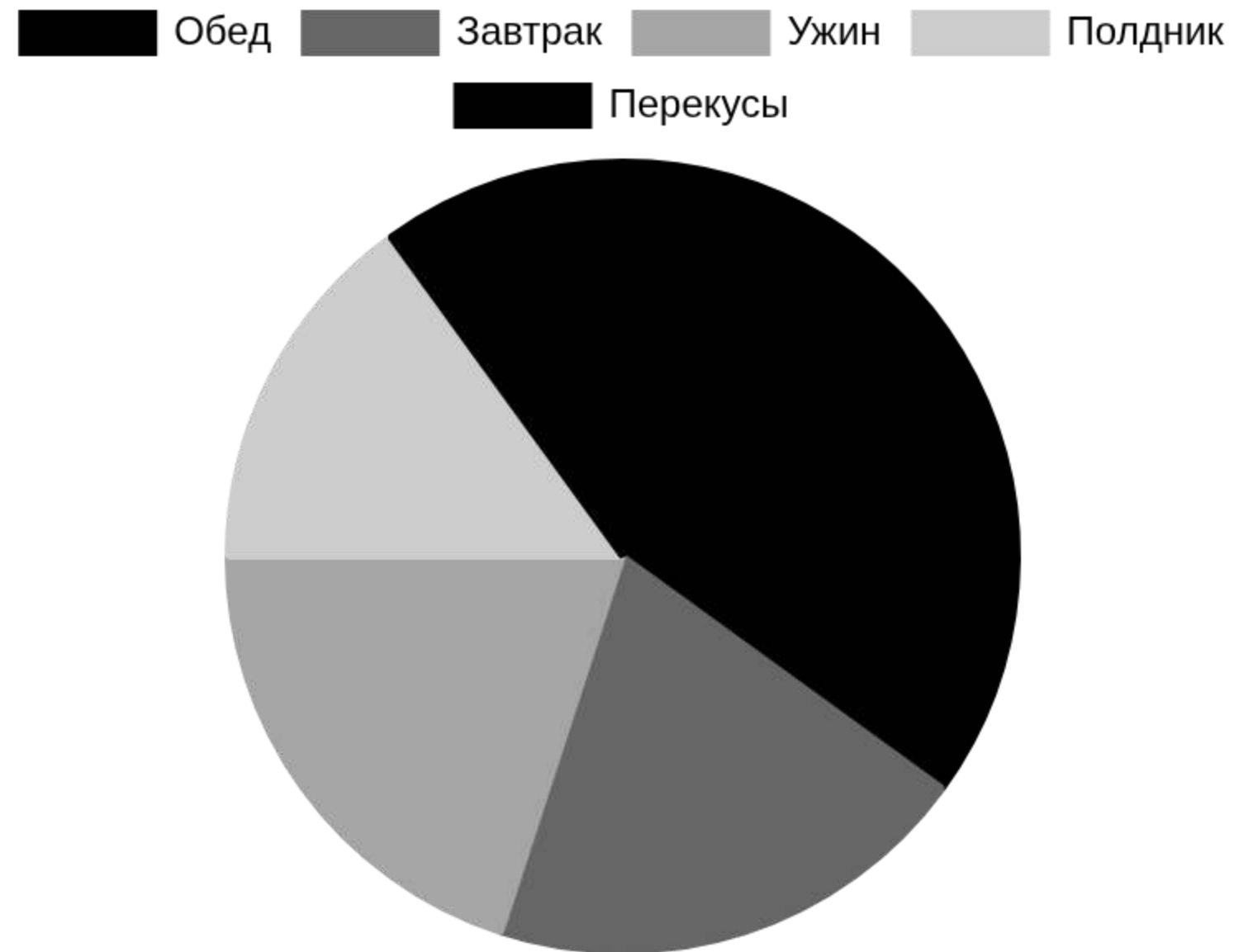
Вода помогает организму охлаждаться, особенно на физкультуре, на жаре и после активного движения. Без неё быстрее появляется усталость и ощущение перегрева.



## Питьё в течение дня

Полезно пить небольшими порциями, не дожидаясь сильной жажды. Так легче сохранить ясную голову, ровное самочувствие и работоспособность до конца дня.

# Режим питания школьника в течение дня



Режим удобнее всего держать, если основные приёмы пищи происходят примерно в одно и то же время.

Самая большая доля приходится на обед, а небольшие перекусы помогают не допустить сильного голода и переедания вечером.

*Учебная схема по теме «Рациональное питание и душевное равновесие»,  
иллюстративные доли*

# Питание перед контрольной работой

- Перед контрольной лучше выбрать привычный лёгкий приём пищи: кашу, творог, банан, йогурт, немного орехов и воду. Такая еда не перегружает организм и помогает сосредоточиться.
- Слишком жирная или очень тяжёлая пища вызывает сонливость и замедляет реакцию. Если не есть совсем, усиливаются тревога и рассеянность, поэтому спокойный перекус поддерживает собранность.



# Продукты, которые поддерживают работу мозга

| Продукт         | Польза             | Для мозга      |
|-----------------|--------------------|----------------|
| Жирная рыба     | омега-3            | память         |
| Яйца            | белок, холин       | внимание       |
| Орехи           | жиры, минералы     | работа нервов  |
| Гречка, овсянка | медленные углеводы | ровная энергия |

Обобщение общепринятых представлений о сбалансированном питании школьника.

Таблица показывает, какие вещества особенно важны для умственной работы школьника.

Для умственной работоспособности важнее не один «особый» продукт, а разнообразие источников белка, полезных жиров и медленных углеводов.

# Сон, ужин и аппетит

## Недосып

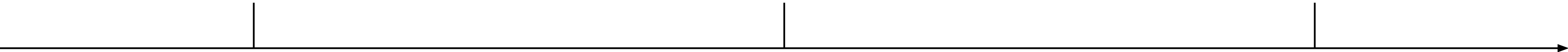
Когда школьник спит мало, чаще появляется голод и сильнее тянет на сладкое. Утром труднее проснуться, а днём быстрее наступает усталость и раздражение.

## Поздний плотный ужин

Если поесть слишком поздно и слишком много, организму сложнее расслабиться перед сном. Утром самочувствие может быть тяжёлым, а аппетит — менее устойчивым.

## Ужин и сон по режиму

Ужин за 2–3 часа до сна помогает спокойно отдыхать. Регулярный сон вместе с нормальным питанием поддерживает память, настроение и готовность учиться.



# Полезные и рискованные привычки питания

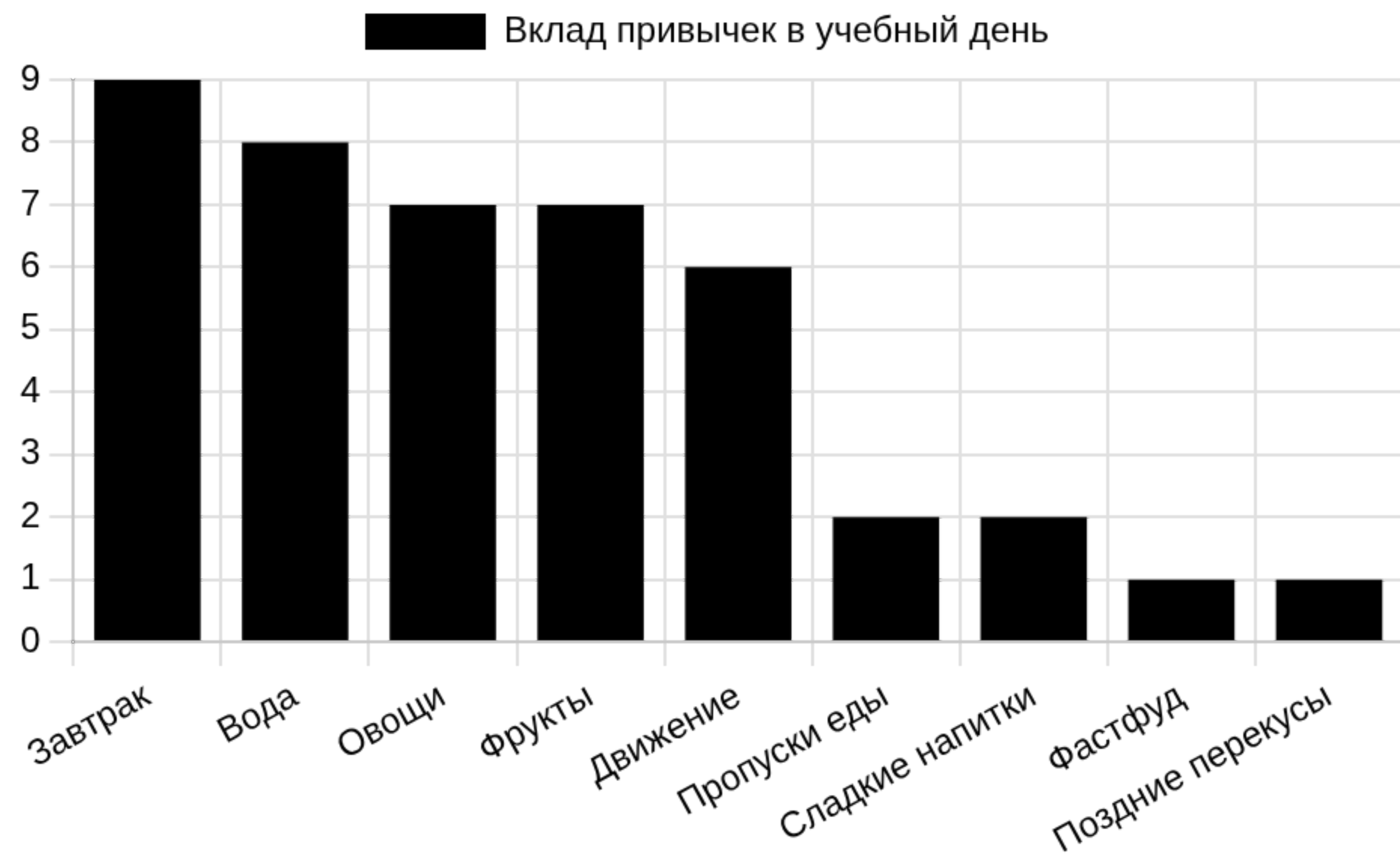


Диаграмма не заменяет режим дня, но помогает увидеть, какие действия дают наиболее заметную пользу в течение школьной недели.

Регулярная еда, вода и свежие продукты поддерживают энергию и внимание лучше, чем редкие приёмы пищи и привычка перекусывать на бегу.

Учебное обобщение на основе принципов рационального питания школьника.

# Как понимать сигналы организма

Если трудно сосредоточиться, сначала стоит проверить, когда был последний приём пищи, достаточно ли воды выпито и не слишком ли давно был сон. Это помогает не путать голод с усталостью.

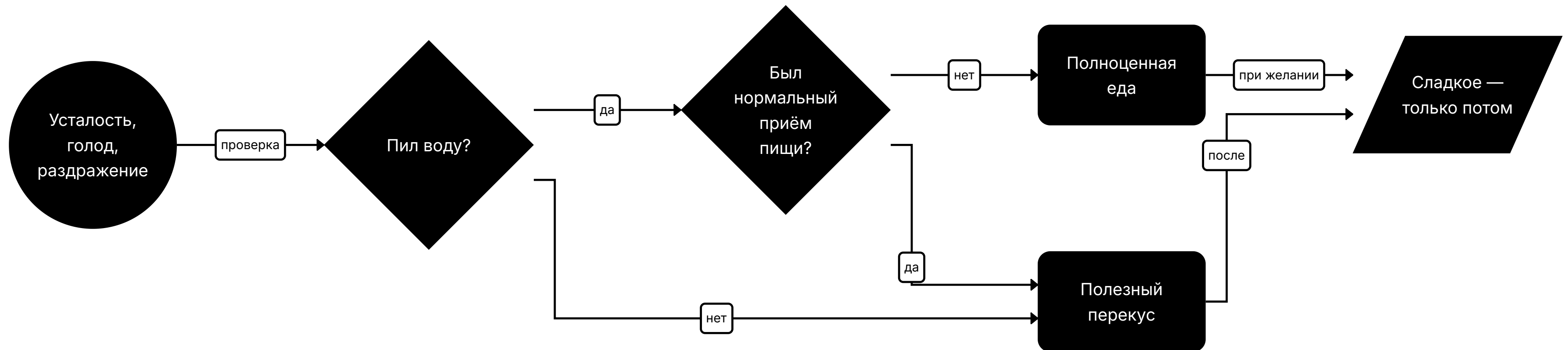
Жажда нередко маскируется под раздражительность или ощущение упадка сил. Небольшой перерыв на воду иногда помогает лучше, чем случайный сладкий перекус или поспешная еда.

Усталость после уроков, тренировок или долгого дня может выглядеть как голод. Если замечать такие сигналы раньше, проще избежать переедания и резкого снижения работоспособности.

Внимательное отношение к своему состоянию — часть самоконтроля и личной безопасности. Оно помогает спокойнее реагировать на нагрузку и принимать более разумные решения.

# Как спокойно выбрать еду

Схема показывает последовательность действий: сначала оценка состояния, затем проверка воды и последнего приёма пищи, после чего выбор еды или перекуса.



# Как выглядит тарелка баланса

## Половина тарелки — овощи и фрукты

На одной половине тарелки лежат свежие овощи и фрукты разных цветов. Они делают приём пищи более объёмным, но не тяжёлым, и помогают собрать яркий, понятный обед дома или в школьной столовой.



## Вторая часть — белки и сытный гарнир

На оставшейся части тарелки рядом находятся рыба, курица или яйца и порция крупы, картофеля или цельнозернового хлеба. Такой обед выглядит спокойно и аккуратно, а рядом стоит стакан воды.



# Как семья и школа влияют на питание



## Домашний режим

Когда дома есть понятное время завтрака, обеда и ужина, подростку легче не пропускать еду. Регулярность уменьшает случайные перекусы и помогает чувствовать себя спокойнее.



## Доступ к воде

Если вода есть дома, в школе и в дороге, пить её проще не забывая. Такая привычка поддерживает внимание, особенно на уроках, переменах и после физической нагрузки.



## Пример взрослых

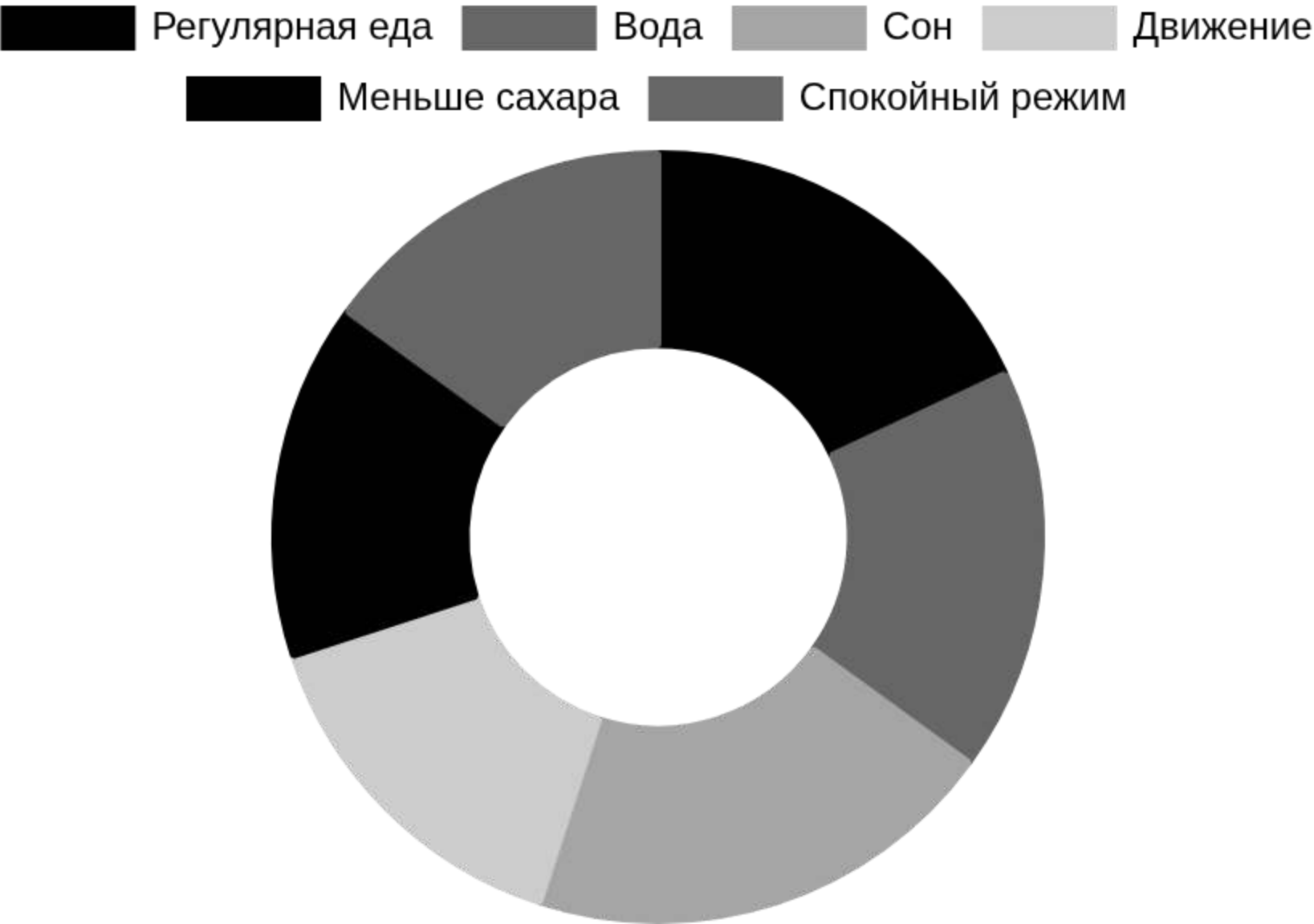
Когда взрослые выбирают более полезную еду и едят вместе с детьми, это становится естественной нормой. Подростки чаще повторяют привычки, которые видят каждый день.



## Правила в школе и семье

Понятные договорённости помогают не есть на бегу и не пропускать приёмы пищи. Там, где режим поддерживают и дома, и в классе, питание становится более ровным.

# Привычки, которые помогают сохранять душевное равновесие



Равновесие заметно не по одному поступку, а по тому, насколько привычки поддерживают друг друга в обычный учебный день.

Чем устойчивее сон, питание, вода и режим дня, тем меньше риск усталости, раздражительности и рассеянности.

Учебная модель повседневных привычек школьника.

# Что важно запомнить

Рациональное питание помогает расти, учиться, сохранять внимание и спокойствие. Если есть вовремя, пить воду, спать достаточно и не увлекаться сладким, организм работает увереннее каждый день.