

Основы здорового образа жизни

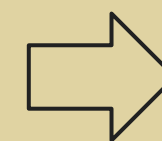
Простые привычки помогают расти, учиться и чувствовать себя хорошо каждый день.



Почему привычки стоит начинать формировать уже в школе



В 10–11 лет организм активно растет, а учебная нагрузка и самостоятельность увеличиваются. Именно сейчас привычки сна, питания, движения и режима дня начинают особенно заметно влиять на здоровье, настроение и успехи в учебе.



Из чего складывается здоровый образ жизни



Полезное питание

Еда должна давать энергию и строительный материал для роста. Для школьника важно есть разнообразно: овощи, фрукты, каши, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца и бобовые.



Движение каждый день

Активность помогает мышцам, костям, сердцу и осанке. Подойдут ходьба, игры во дворе, танцы, плавание, велосипед и спортивные секции, если заниматься регулярно и без перегрузки.



Полноценный сон

Во сне организм восстанавливается, а мозг лучше запоминает новую информацию. Для 5 класса особенно важно ложиться спать вовремя и спать достаточно долго, чтобы не накапливалась усталость.



Вода и гигиена

Чистая вода нужна каждый день, а личная гигиена защищает от микробов. Мытье рук, уход за зубами и чистая одежда помогают сохранить здоровье и избежать многих неприятностей.



Режим и экранное время

Чередование учебы, отдыха и сна делает день понятнее и спокойнее. Если слишком долго сидеть за экраном, появляется усталость глаз, снижается внимание и труднее сохранить хорошую осанку.

Как выглядит обычный день школьника



Порядок дел в течение дня помогает не перегружаться и легче переключаться между уроками, отдыхом и домашними заданиями.



Три главные опоры режима — еда, движение и сон. Когда они соблюдаются, ребенку проще сохранять силы и внимание до вечера.



На основе описания режима дня школьника и общих рекомендаций для детей 10–11 лет.

Питание школьника: простое правило тарелки

- ▶ Половину тарелки стоит заполнить овощами и фруктами: они дают витамины, клетчатку и помогают дольше чувствовать сытость. Такой выбор делает прием пищи более полезным и разнообразным.



- ◀ Еще часть тарелки должны занимать каши, хлеб или макароны из твердых сортов, а также белковые продукты: рыба, мясо, яйца, творог и бобовые. Они поддерживают рост и силы.

Полезные и менее полезные перекусы

Сравнение показывает, какие продукты лучше подходят для школы, а какие стоит есть редко.

Полезные перекусы обычно насыщают лучше и не перегружают сахаром. Они помогают сохранить внимание и бережнее относятся к зубам.

Перекус	Оценка	Что дает
Яблоко, йогурт	Полезно	Сытость
Чипсы, газировка	Редко	Много сахара

бутылка воды рядом помогает не забывать пить в течение дня

Если вода всегда под рукой, легче поддерживать внимание и не доводить себя до жажды. Это простая привычка, которая помогает избежать усталости и головной боли.

1

- Практическая рекомендация по формированию привычки пить воду регулярно.

Как формируется привычка пить воду регулярно

✕ Схема показывает, как забывчивость превращается в усталость, а затем — в полезную ежедневную привычку.

Движение каждый день

01

1. Детям и подросткам полезно двигаться не меньше часа в день. Это не обязательно одна тренировка: подойдут прогулка, игра во дворе, велосипед или танцы. 2. Регулярная активность помогает меньше уставать после уроков и легче сохранять хорошее самочувствие.

02

1. Движение укрепляет мышцы и кости, а также поддерживает работу сердца и дыхания. 2. Если добавить его в обычный день, становится проще держать осанку и спокойнее переносить учебную нагрузку.



Какие виды движения развивают разные качества

Один и тот же урок физкультуры может развивать сразу несколько навыков, если упражнения подобраны разнообразно.

Чтобы тело развивалось гармонично, нужны не только силовые упражнения, но и растяжка, игры на координацию и беговая активность.



Классификация школьных физических упражнений по развиваемым качествам.

Сон и отдых школьника

Ночной сон

Школьнику 10–11 лет обычно нужно не меньше 9–10 часов сна. В это время организм восстанавливается, а мозг лучше закрепляет изученное на уроках.



Вечернее спокойствие

За 1–2 часа до сна лучше закончить активные игры и убрать яркие экраны. Тихие занятия, проветренная комната и привычный порядок вечера помогают телу настроиться на отдых.



Утро без недосыпа

Если сон был достаточным, утром легче вставать, меньше хочется сладкого и проще сосредоточиться на уроках. Регулярный режим делает день более спокойным и предсказуемым.

Что помогает хорошему сну, а что мешает

- ✖ Сравнение показывает, какие вечерние привычки улучшают засыпание, а какие делают сон поверхностным и коротким.
- ✖ Полезные привычки создают спокойную обстановку и помогают быстрее уснуть; вредные — мешают отдыху и ухудшают самочувствие на следующий день.

Помогает	Мешает
Тишина	Шум
Проветривание	Яркий свет
Чтение	Телефон
Одинаковое время	Тяжёлый ужин

Материалы по гигиене сна для школьников, 10–11 лет

Личная гигиена и защита от микробов



Мытьё рук

Мыть руки с мылом нужно перед едой, после улицы и после туалета. Это помогает убрать грязь и микробы, которые могут попасть в организм с пищей или через лицо.



Уход за зубами

Зубы чистят два раза в день, чтобы уменьшить налёт и защитить эмаль. Регулярный уход помогает снизить риск кариеса и сохранить свежее дыхание.



Чистая одежда

Свежая одежда и личные вещи помогают чувствовать себя опрятно и не передавать микробы другим. Особенно важно вовремя менять бельё, носки и школьную форму.



Личные предметы

Полотенце, расчёска и зубная щётка должны быть личными. Если не делиться ими с другими, уменьшается риск заражения и появления неприятных кожных или грибковых проблем.

Как гигиена снижает риск болезни

- ✗ Схема показывает, как привычки чистоты прерывают путь микробов в организм и снижают вероятность заражения.

Экранное время и осанка

01

Долгое сидение за экраном заставляет человека наклонять голову вперёд, а плечи — сводить внутрь. Из-за этого шея и спина быстрее устают, а осанка постепенно становится хуже.

02

Если делать короткие перерывы каждые 30–40 минут, вставать, разминаться и менять положение тела, глаза и мышцы отдыхают. Это помогает дольше сохранять внимание и меньше сутулиться.

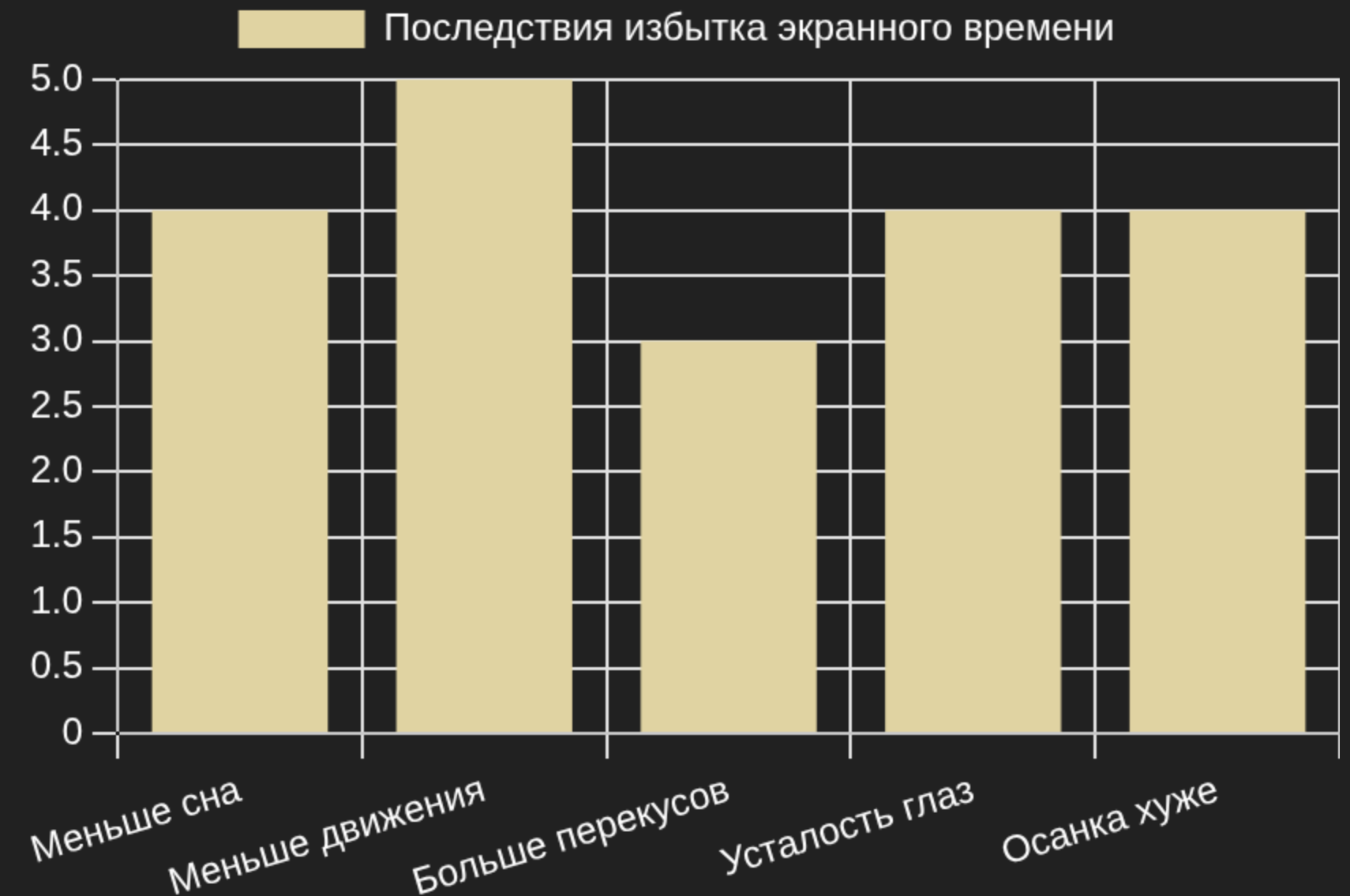
03

Важно, чтобы стол и стул были подходящей высоты, а экран находился примерно на уровне глаз. Тогда нагрузка на спину уменьшается, а учиться и работать становится удобнее.

Что меняется при избытке экранного времени

Особенно заметны последствия вечернего использования телефона или планшета: организм позже готовится ко сну, и утро начинается тяжелее.

Чем дольше экран заменяет отдых и движение, тем больше накапливается усталость, снижается внимание и ухудшается самочувствие в школе.



Обобщение школьных правил гигиены зрения и режима дня

Настроение, стресс и спокойные привычки

01

Стресс у школьника часто появляется перед контрольными, после ссор или в очень шумной обстановке. В такие дни особенно важно не оставаться с тревогой один на один.

02

Помогают разговор со взрослым, прогулка, дыхательные упражнения и короткий отдых без спешки. Когда дела распределены по времени, становится легче справляться с нагрузкой.

03

Хороший сон и регулярный режим снижают раздражительность и помогают не переутомляться. Даже короткая пауза после уроков может вернуть спокойствие и силы.

04

Тревожными признаками считаются частая усталость, плохой сон, головные боли и потеря интереса к привычным занятиям. Если они повторяются, важно вовремя обратиться за помощью.

ЗОЖ дома и в семье



Когда у семьи один режим

В одной семье вечер начинается с ужина, короткой прогулки и спокойной подготовки ко сну. Ребёнок видит этот порядок каждый день и легче привыкает ложиться вовремя. Общий ритм помогает всем меньше спешить и лучше отдыхать.



Пример взрослых работает сильнее слов

Если родители пьют воду, едят вместе с ребёнком и выбирают прогулку вместо долгого сидения у экрана, это становится естественной нормой. Дети чаще повторяют то, что наблюдают дома, а не только то, что им объясняют.



Дом без дыма и с местом для движения

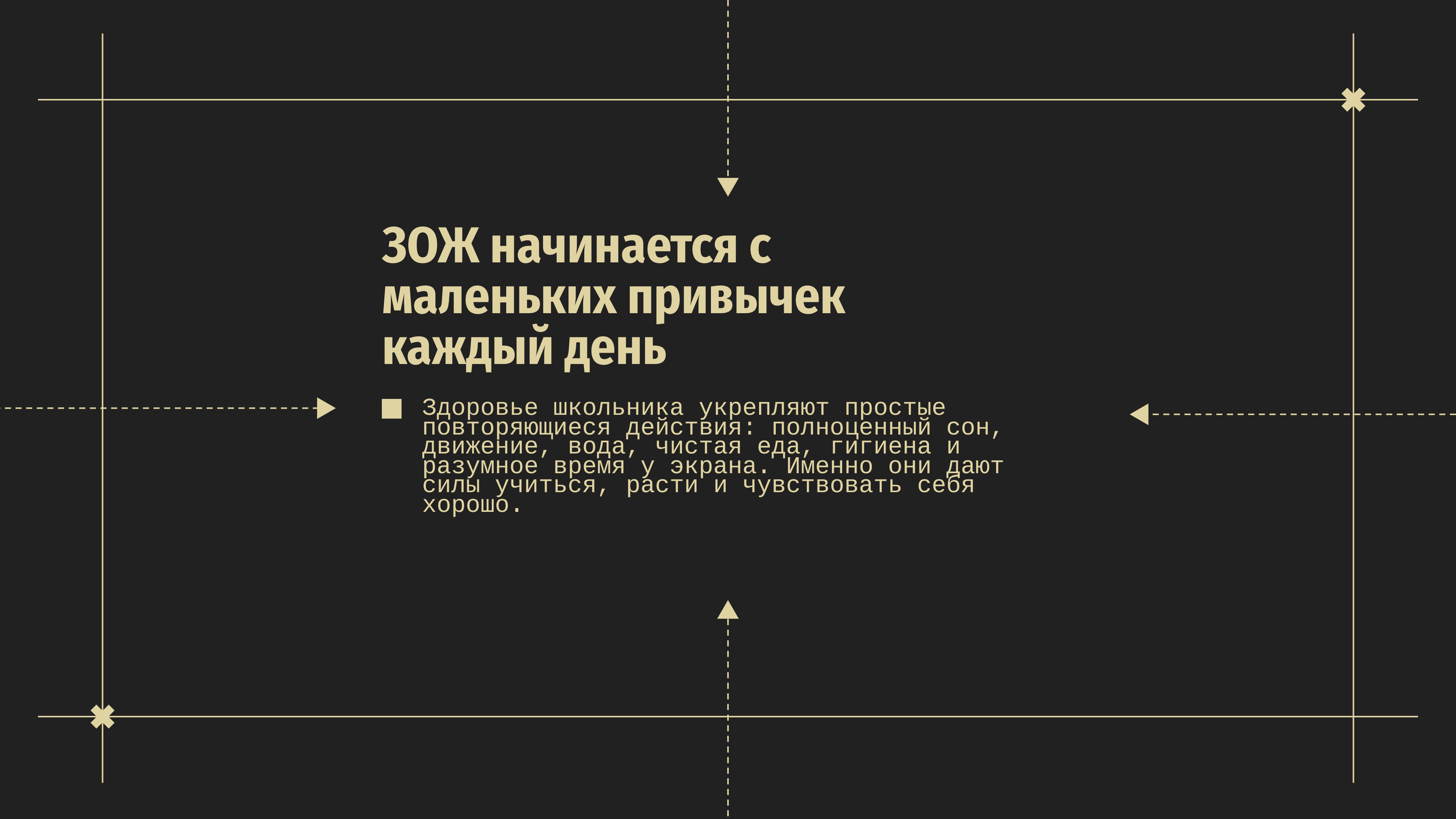
Когда рядом с ребёнком не курят, а во дворе или в комнате есть место для активных игр, здоровые привычки поддерживать проще. Чистый воздух, удобная обувь и совместные прогулки делают отдых заметно полезнее.

Чек-лист здорового дня пятиклассника

Этот список помогает проверить, какие полезные привычки уже есть в распорядке дня, а какие ещё нужно добавить.

Чек-лист делает полезные действия заметными и помогает постепенно выстроить стабильный режим без перегрузки и спешки.

Пункт	Отметка
Сон 9–10 ч	☐
Завтрак	☐
Вода весь день	☐
60 мин движения	☐
Овощи и фрукты	☐
Зубы утром и вечером	☐



ЗОЖ начинается с маленьких привычек каждый день

- Здоровье школьника укрепляют простые повторяющиеся действия: полноценный сон, движение, вода, чистая еда, гигиена и разумное время у экрана. Именно они дают силы учиться, расти и чувствовать себя хорошо.