

A healthy living guide: общий взгляд

Ежедневные привычки поддерживают
здоровье подростка.





Здоровые привычки без крайностей

ЗОЖ для подростка — это не строгие запреты, а устойчивые привычки: нормальная еда, движение, сон, гигиена и умение беречь силы каждый день.

Почему ЗОЖ важен для школьника



Энергия для учёбы

Питание даёт энергию для уроков, спорта и роста. Регулярная еда помогает не пропускать важные приёмы пищи и лучше чувствовать себя в течение дня.



Больше движения

Движение укрепляет тело, улучшает выносливость и помогает снять напряжение после сидячих уроков. Даже короткая активность приносит заметную пользу, если она повторяется регулярно.



Восстановление

Сон нужен для восстановления, памяти и настроения. Когда подросток высыпается, ему легче сосредоточиться, запоминать материал и переносить школьную нагрузку.



Ежедневная защита

Гигиена и безопасные привычки снижают риск мелких проблем и травм. Чистые руки, зубы, одежда и осторожность в спорте поддерживают здоровье каждый день.



Спокойствие и баланс

Эмоциональное благополучие тоже важно: отдых, поддержка и спокойный разговор помогают справляться со стрессом. Маленькие привычки работают лучше, чем редкие идеальные усилия.

Почему это особенно важно сейчас

01

Рост и развитие

В подростковом возрасте организм быстро растёт, поэтому ему нужны энергия, вода и регулярный отдых. Если режим сбивается, усталость ощущается сильнее и дольше не проходит.

02

Нагрузка в школе

Учёба требует внимания и памяти, а они заметно ухудшаются, когда не хватает сна или питания. Простые ежедневные привычки помогают держать рабочий ритм без перегруза.

03

Больше самостоятельности

Подросток учится сам выбирать, что есть, как двигаться и когда отдыхать. Поэтому особенно важно замечать сигналы тела: голод, жажду, усталость и стресс.

04

Реалистичный старт

Безопасные привычки должны быть посильными. Лучше выбрать несколько реальных шагов на неделю, чем пытаться изменить всё сразу и быстро потерять мотивацию.

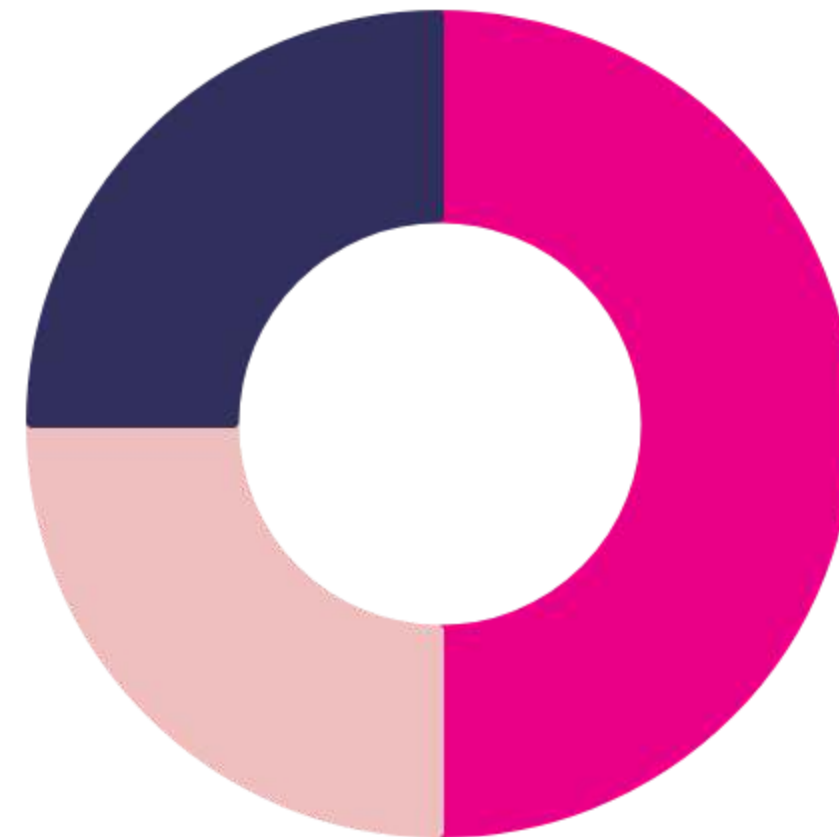
Диаграмма: полезная тарелка

Принцип тарелки помогает собирать сбалансированный приём пищи без сложных правил и подсчётов.

Если половина тарелки — растительная пища, а остальное делят белки и зерновые, рацион получается более ровным и сытным.

Учебный принцип «полезной тарелки»; пропорции представлены как ориентир для школьного питания.

Овощи и фрукты Белковые продукты Крупы и цельнозерновой хлеб



Питание: простые правила на каждый день

Три основных приёма

Старайся не пропускать завтрак, обед и ужин: так легче сохранять силы и не переедать вечером. Плотный, но простой приём пищи обычно полезнее постоянных перекусов.

Простые варианты

Выбирай понятные продукты, которые легко взять дома: кашу с фруктами, йогурт с бананом, суп, гречку с курицей, овощи или бутерброд с сыром.

Меньше быстрых калорий

Сладкие напитки быстро создают ложное ощущение сытости, а затем голод возвращается. Лучше чаще пить воду и не делать фастфуд основой питания.

Реально каждый день

Полезный рацион не обязан быть сложным. Когда еда привычная и доступная, её легче повторять каждый день и не срываться на хаотичные перекусы.

Миф или правда о еде



Завтрак лучше не пропускать

Миф: если пропустить завтрак, днём съешь меньше. На деле часто появляется сильный голод, падает концентрация, а к обеду тянет на лишние перекусы.

Полезно — не значит дорого

Миф: полезная еда обязательно стоит дорого. Правда: каши, яйца, овощи, фрукты и суп часто доступны дома и подходят для обычного школьного рациона.

Движение не отменяет рацион

Миф: фастфуд можно есть часто, если потом больше двигаться. Однако еда с избытком соли, жира и сахара не заменяет полноценный рацион.

Стабильность важнее идеала

Правда: лучше работают простые и повторяемые привычки. Когда продукты и режим понятны, здоровое питание становится не задачей на один день, а частью недели.

Движение: безопасная активность без перегруза

Подходят разные виды

Ходьба, велосипед, танцы и игры с мячом подходят многим школьникам. Они развивают выносливость и не требуют сложного оборудования или специальной подготовки.

Движение каждый день

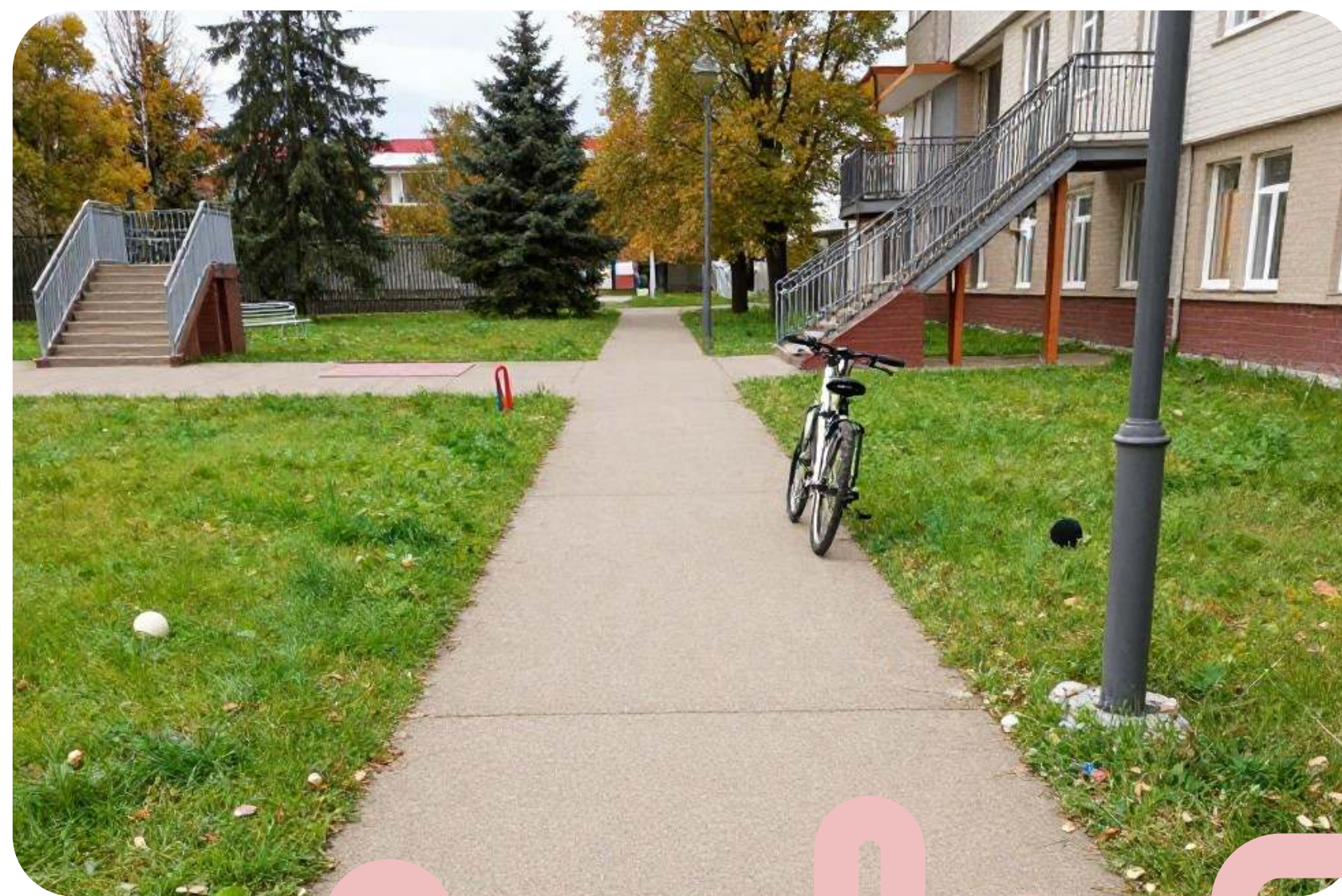
Регулярность важнее рекордов: даже короткая зарядка, подъём по лестнице или прогулка после уроков уже помогают организму оставаться в тонусе.

Без перегруза

Нагрузка должна соответствовать возрасту и самочувствию. Если трудно дышать, кружится голова или болят мышцы, лучше снизить темп и отдохнуть.

Без давления

Спорт не обязан быть соревнованием. Когда движение приносит удовольствие и не вызывает страх, его легче сохранить как полезную привычку.



Безопасность во время физической активности



Подготовка к движению

Разминка подготавливает мышцы и суставы к нагрузке, а удобная обувь снижает риск дискомфорта и травм. Перед активностью полезно проверить, всё ли подходит по размеру и состоянию.



Паузы и вода

Вода и короткие перерывы помогают не перегреваться и не терять силы. Если тренировка слишком длинная, лучше сделать паузу, чем продолжать через усталость.



Сигналы остановки

Сильная боль, головокружение или резкое ухудшение самочувствия — это сигнал остановиться. Продолжать тренировку в таком состоянии небезопасно и не нужно.

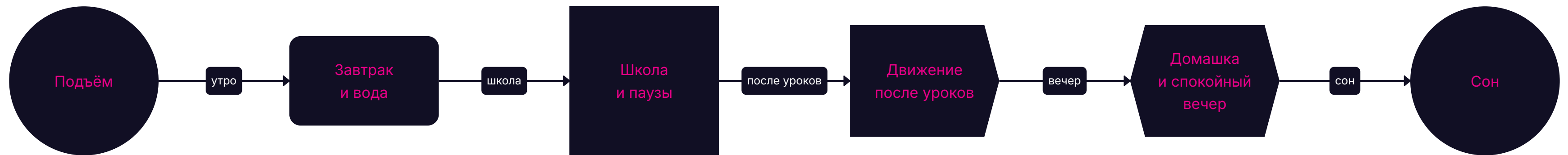


Помощь взрослого

Новые упражнения стоит осваивать постепенно. Если есть травма, температура или другое плохое самочувствие, нужно сразу сообщить взрослому и не заниматься самостоятельно.

Схема: удобный режим дня

Режим строится вокруг учёбы, приёмов пищи, отдыха и ночного сна.





8–10

часов сна обычно нужно подросткам в сутки.

Обычно подросткам нужно 8–10 часов сна в сутки: этого хватает для памяти, настроения и восстановления после нагрузки.

American Academy of Sleep Medicine

Три простые привычки гигиены

Утро без спешки

Утро начинается с умывания, чистки зубов и чистой одежды. Эти простые действия незаметны в расписании, но именно они помогают чувствовать себя собраннее и увереннее на уроках и в общении.



Руки — первый барьер

Мытьё рук перед едой и после улицы — привычка, которую легко не замечать, пока она не становится проблемой. Несколько секунд с мылом помогают снизить риск лишних болезней и пропусков школы.



После движения — уход

После спорта и активных игр полезны душ, свежая футболка и аккуратные ногти. Так тело быстрее приходит в порядок, а мелкие раздражения и неприятные ощущения появляются реже.



Путь от симптома к помощи

Замечаем проблему

Если появилась высокая температура, сильная боль, травма или необычный симптом, не стоит гадать самому. Первый шаг — остановиться и сказать об этом взрослому.

Обращаемся за помощью

Родитель, школьный медработник или другой ответственный взрослый помогает понять, что делать дальше. Лекарства, витамины и сильные средства принимают только по правилам и без самостоятельности.

Получаем правильные действия

При необходимости взрослый организует осмотр у врача или безопасный уход дома. Это лучше, чем ждать, спорить с симптомами или пытаться лечиться без понимания причины.

Четыре способа снизить стресс



Смена ритма

Когда тревожно или обидно, полезно выйти на короткую прогулку и сменить обстановку. Движение помогает переключиться, а спокойный темп часто снижает внутреннее напряжение.

Поддержка рядом

Разговор с близким человеком помогает разложить переживания по полочкам. Иногда достаточно сказать вслух, что именно беспокоит, чтобы напряжение стало заметно меньше.

Спокойные способы

Музыка, дыхание и несколько строк в дневнике помогают не держать всё внутри. Такие способы не решают любую проблему сразу, но дают время успокоиться и подумать яснее.

Без самокритики

Если не хочется ничего делать, это не делает человека слабым или ленивым. Эмоции меняются у всех, и в трудный день особенно важны отдых, доброта к себе и пауза от телефона.

Пять опор на неделю

Недельный чек-лист помогает увидеть, какие привычки уже стали частью дня, а какие ещё нужно упростить. Лучше выбрать несколько пунктов и отслеживать их регулярно, чем пытаться сделать всё сразу.

Чем привычка проще и конкретнее, тем выше шанс повторять её без перегрузки. Чек-лист помогает выбрать 3–5 реальных шагов на неделю.

Материалы раздела Unit 5

Привычка	Пример	Как часто
Вода	после урока	ежедневно
Фрукты и овощи	в приёмах пищи	ежедневно
Движение	30–60 минут	каждый день
Сон	по режиму	ежедневно
Гигиена	руки и зубы	ежедневно

Три шага к реальной цели

01

Начни с малого

Сначала выбери один понятный шаг, который реально встроить в обычный день. Например, начать пить воду после первого урока или брать с собой фрукт.

02

Сделай цель измеримой

Дальше задай срок и условие, которые легко проверить: не «питаться правильно», а «ложиться на 20 минут раньше пять дней подряд». Конкретность делает цель выполнимой.

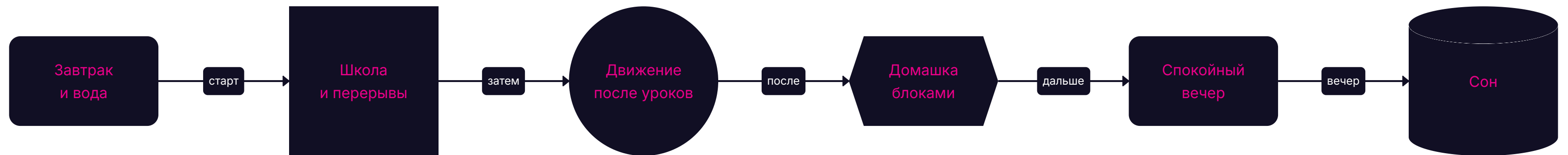
03

Проверь и подстрой

После недели оцени, что получилось без лишней строгости. Если шаг оказался слишком большим, уменьши его; если слишком лёгким, добавь следующий небольшой уровень.

День в удобном ритме

Последовательность показывает, как день школьника может быть выстроен вокруг еды, учёбы, движения, отдыха и сна.



Три вопроса для старта



Что уже работает

Ответь, что уже получается без напоминаний, а что пока даётся с трудом. Такой честный взгляд помогает увидеть не «лень», а конкретные привычки, которые можно улучшать постепенно.



Первый шаг

Выбери один первый шаг, который не ломает расписание: добавить воду, пройтись пешком или лечь раньше. Маленькое решение легче повторять, чем резкий переход к «идеальному» режиму.



Нужная поддержка

Подумай, какая помощь нужна дома или в школе: напоминание, совместная прогулка, спокойный ужин, место для сна без телефона. Поддержка делает привычки устойчивее и спокойнее.

Памятка: как не перегрузить себя

01

Назови приоритет

Запиши, что именно хочешь улучшить: еда, движение, сон, гигиена или спокойствие. Когда цель названа прямо, её проще не потерять в учебной неделе.

02

Выбери действия

Выбери один-два измеримых действия, например воду после урока или прогулку после школы. Конкретный шаг легче повторять, чем расплывчатое обещание «жить полезнее».

03

Отмечай прогресс

Отмечай выполнение хотя бы несколько дней подряд. Небольшой трекер помогает увидеть прогресс и не бросать привычку после первого пропуска.

04

Упрощай при необходимости

Если шаг слишком сложный, уменьши его, а не отказывайся совсем. Лучше сократить объём, чем терять привычку из-за перегрузки.

05

Опора и поддержка

Проверь, что помогает тебе держаться режима: напоминание, помощь семьи, подготовка вещей с вечера. Поддержка делает привычки безопаснее и стабильнее.

Маленькие шаги работают

Здоровый образ жизни не строится на идеальных днях: он складывается из повторяемых и посильных решений. Если еда, движение, сон, гигиена и спокойствие вписываются в неделю, привычка работает.