

Основы здорового образа жизни

Как ежедневные привычки помогают расти, учиться и чувствовать себя лучше.



Почему это важно именно сейчас

В 11–13 лет организм быстро растёт, а нагрузка в школе становится выше. Сон, движение, питание и режим дня напрямую влияют на внимание, настроение и выносливость.



Главные составляющие ЗОЖ

Ежедневная активность укрепляет сердце, мышцы и дыхательную систему. Даже обычные прогулки, игры во дворе и зарядка уже дают заметную пользу для здоровья.

Движение

Питание и вода

Полноценный завтрак, обед и ужин, а также достаточное количество воды помогают поддерживать энергию, лучше концентрироваться на уроках и быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Сон и режим дня

Регулярный сон 9–11 часов и понятный распорядок дня уменьшают усталость, делают утро спокойнее и помогают организму работать без лишнего напряжения.

Гигиена

Чистые руки, зубы, одежда и аккуратный уход за собой снижают риск заболеваний и помогают чувствовать себя увереннее среди одноклассников и взрослых.

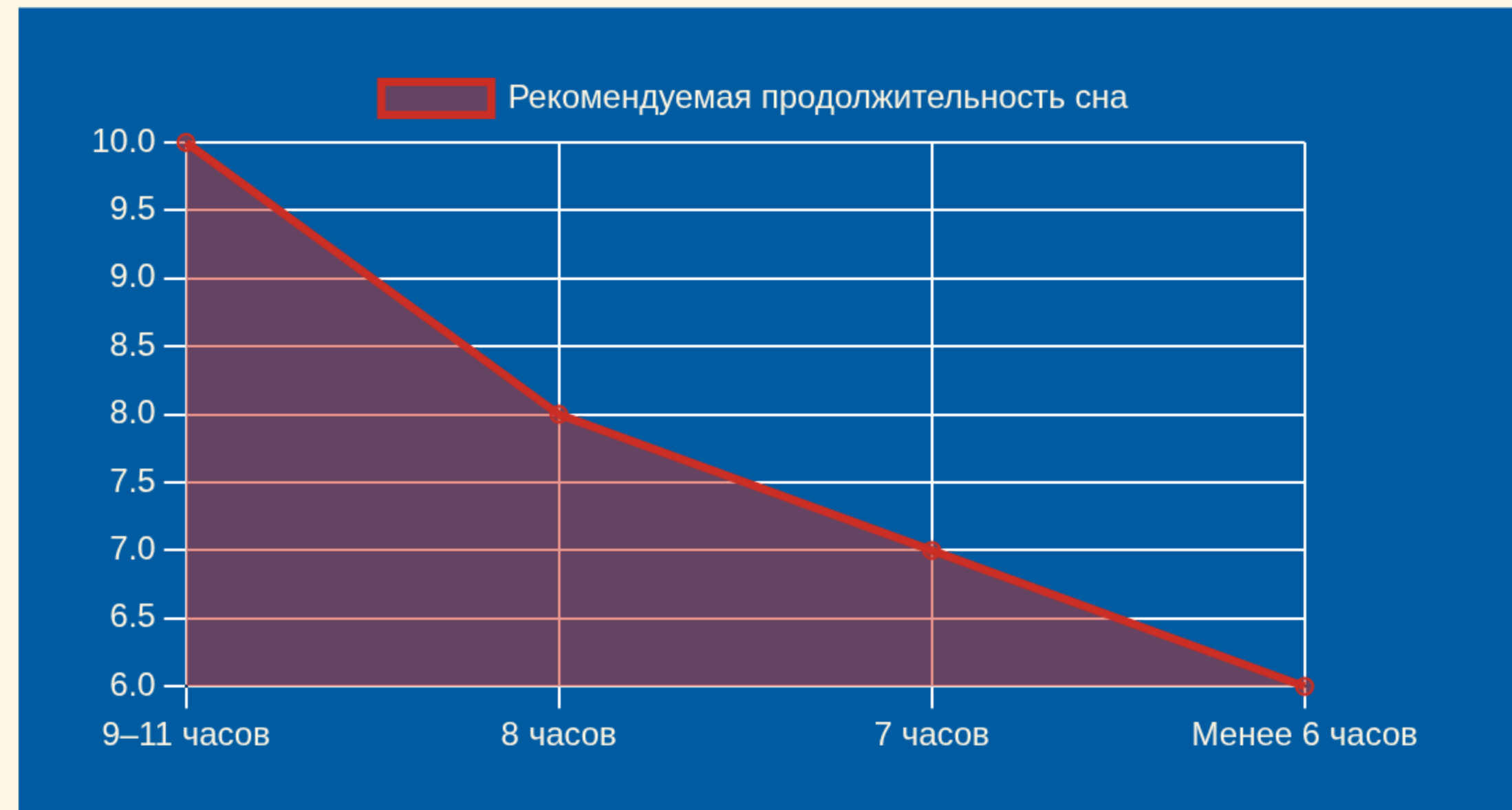
Спокойствие и безопасность

Умение отдыхать, не перегружать себя экраном и соблюдать правила безопасности дома, в школе и на улице защищает здоровье и поддерживает хорошее самочувствие.

Сколько сна нужно подросткам

Короткий сон кажется привычным, но именно он чаще всего мешает восстановлению и учёбе.

Чем меньше сна, тем сильнее риск усталости, раздражительности и снижения внимания; оптимальный диапазон — 9–11 часов.



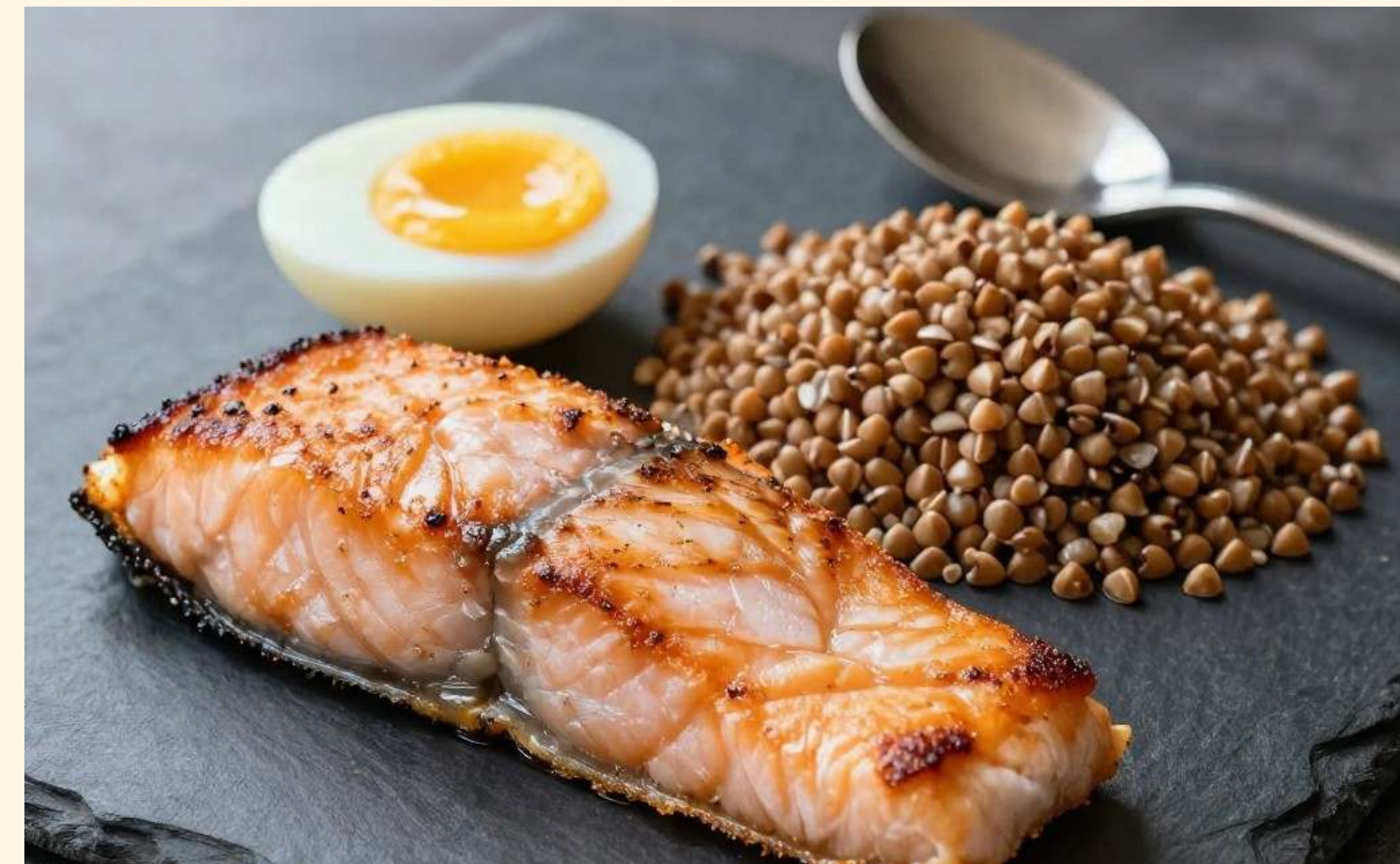
AAP и CDC: рекомендации по сну для детей 11–13 лет (актуальные данные).

Как выглядит сбалансированная тарелка



Половина тарелки — польза каждый день

Когда на тарелке больше овощей и фруктов, организм получает витамины, клетчатку и воду из пищи. Такой приём еды помогает дольше сохранять сытость и не переедать между уроками. Цветные продукты делают рацион разнообразным и более полезным.



Белок и злаки — основа энергии

Кусочек рыбы, яйцо, бобовые или молочные продукты дают белок для роста, а цельные злаки обеспечивают устойчивую энергию. Вместе они помогают школьнику быть собранным на занятиях и не чувствовать резкий упадок сил после еды.

Полезные и менее полезные перекусы

Сравним перекусы по их влиянию на сытость, энергию и удобство для школьного дня.

Перекусы с белком, клетчаткой и умеренной калорийностью поддерживают внимание дольше, чем сладкие напитки и изделия с избытком сахара.

Продукт	Польза	Частота
Яблоко	Витамины, клетчатка	Часто
Йогурт без сахара	Белок, сытость	Часто
Газировка	Много сахара	Редко

Вода и питьевой режим в течение дня

- Пить лучше равномерно в течение дня: утром, между уроками, после физкультуры и прогулок. Так организм легче поддерживает работоспособность и не допускает лишней усталости.

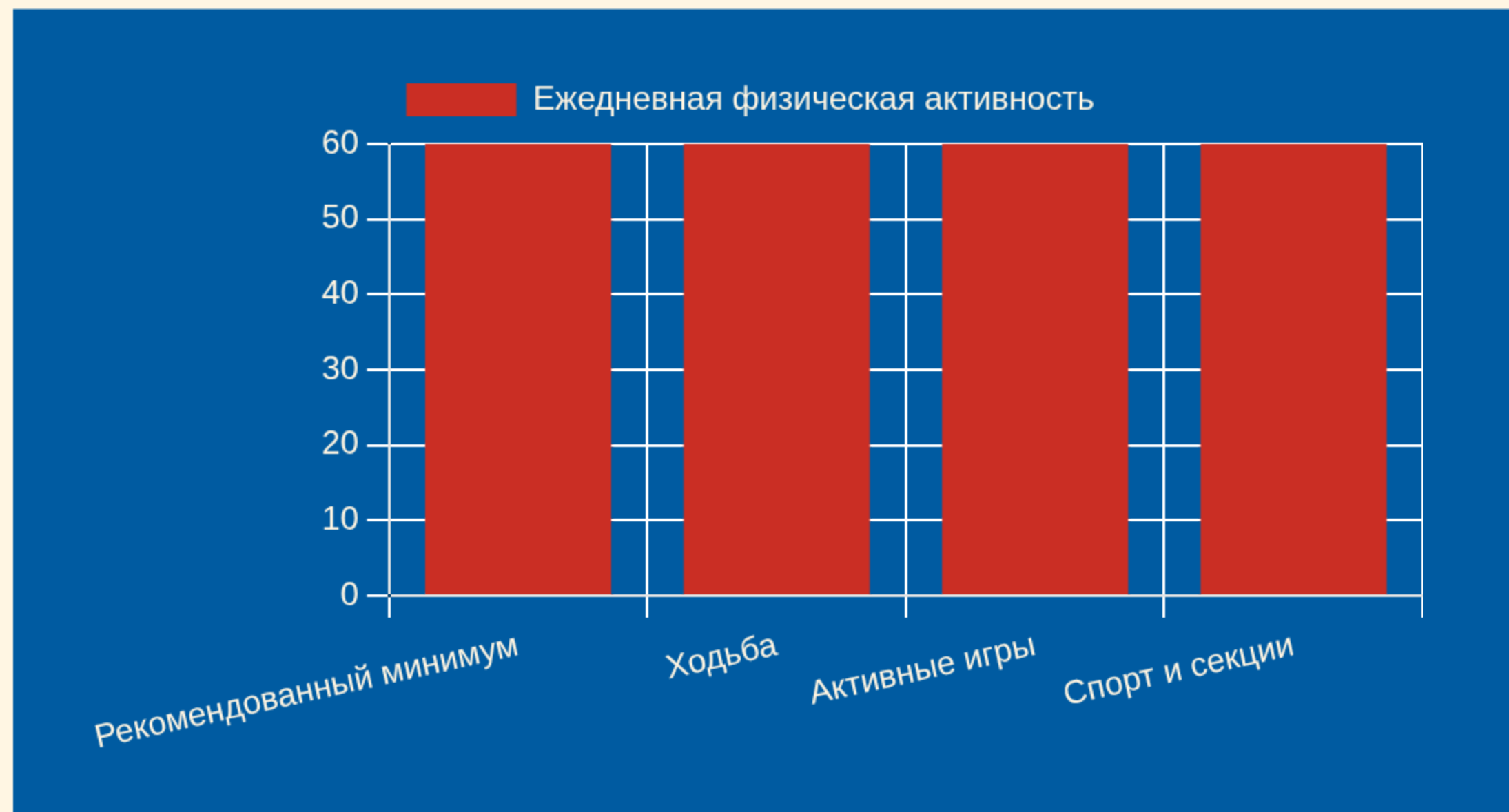
- О нехватке жидкости могут напоминать сухость во рту, головная боль, сонливость и трудности с концентрацией. Эти признаки не стоит игнорировать во время учёбы и тренировок.

- Чай и суп тоже содержат жидкость, но основой питьевого режима остаётся чистая вода. Её удобно брать с собой в школу в собственной бутылке.

Движение каждый день

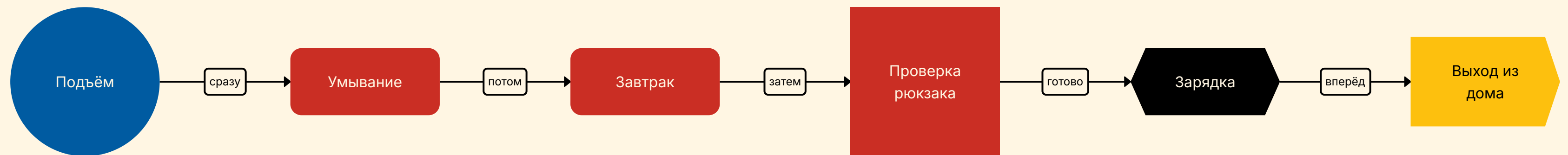
Даже короткие активные паузы в течение дня помогают меньше уставать и легче переносить учебную нагрузку.

Если движение становится ежедневной привычкой, оно поддерживает осанку, тонус и работу сердца лучше, чем редкие тренировки.



Как выглядит утренний режим школьника

Последовательность помогает начать день спокойно и без спешки.



Личная гигиена каждый день



Мытьё рук

Мыть руки перед едой и после улицы — простое правило, которое помогает снизить риск кишечных инфекций и защищает от многих микробов в повседневной жизни.



Чистка зубов

Чистить зубы нужно два раза в день, утром и вечером. Это помогает сохранить здоровье зубов и дёсен, а также предотвращает неприятный запах изо рта.



Чистота тела

Регулярный душ или умывание после активного дня помогают чувствовать свежесть, поддерживать опрятный вид и уменьшать дискомфорт после спорта или жаркой погоды.



Чистая одежда

Свежая одежда и сменная обувь делают школьный день комфортнее. Они помогают чувствовать себя увереннее и показывают уважение к себе и окружающим.



Уход за собой

Аккуратные ногти и ухоженные руки — это не только вопрос внешнего вида. Такая привычка поддерживает чистоту и снижает риск занести грязь и микробы.

Осанка, рюкзак и рабочее место

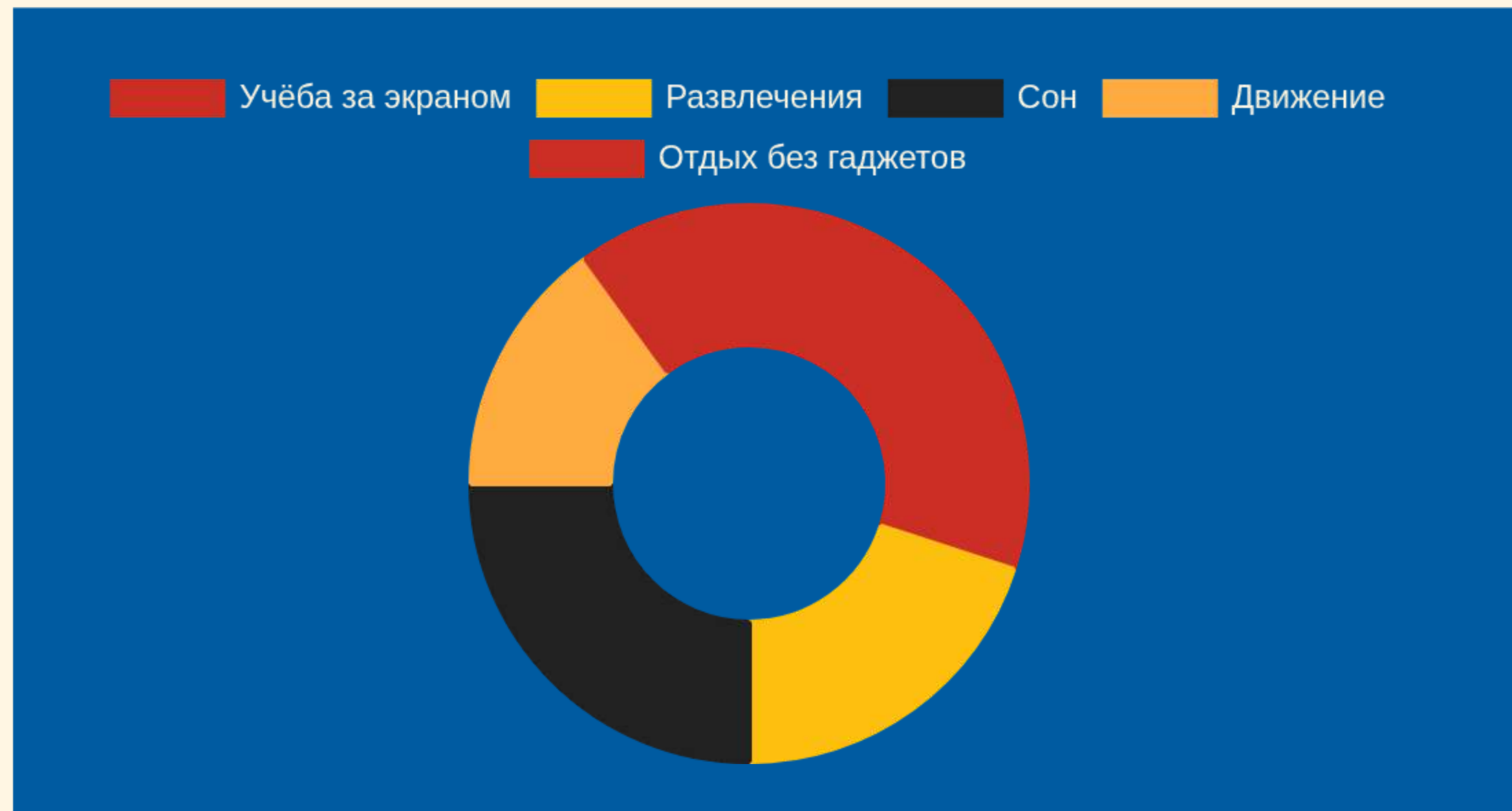
- Правильная посадка за партой помогает не уставать и сохранять внимание на уроке: спина прямая, стопы стоят на полу, а тетрадь и учебник расположены удобно для глаз и рук.
- При работе за компьютером важно держать экран на уровне глаз и делать короткие перерывы каждые 30–40 минут. Рюкзак лучше носить на двух лямках, а его вес не должен быть слишком большим.



Экранное время и отдых без гаджетов

Перерывы без экрана помогают глазам расслабиться и возвращают внимание к реальным делам. Особенно полезно чередовать умственную нагрузку с движением и спокойным отдыхом.

Если экран занимает слишком много времени, страдают сон и активность. Баланс с движением и отдыхом без телефона поддерживает лучшее самочувствие.



Психическое здоровье и настроение

Хороший сон и физическая активность помогают нервной системе восстанавливаться, поэтому подростку легче сохранять спокойствие, сосредоточенность и работоспособность в течение учебного дня.

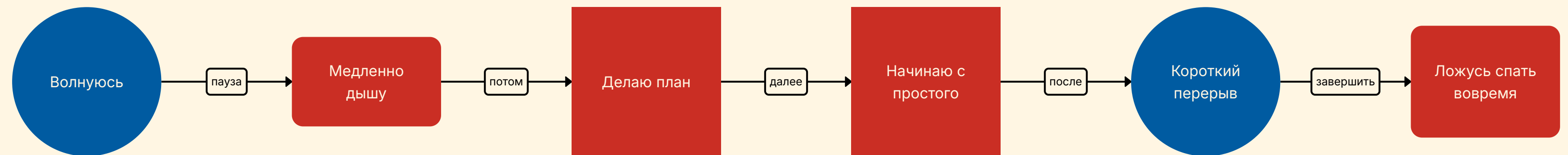
Хобби, прогулки и чередование учёбы с отдыхом снижают внутреннее напряжение, возвращают интерес к делам и делают настроение более устойчивым.

Разговор с близкими, друзьями или взрослым, которому доверяешь, помогает не держать тревогу в себе и быстрее находить решение, если что-то беспокоит.

Если стресс длится долго, он может проявляться головной болью, усталостью, раздражительностью и трудностями с учёбой, поэтому важно замечать такие сигналы заранее.

Пошаговый способ успокоиться перед контрольной

Последовательность действий помогает снизить волнение и лучше сосредоточиться на подготовке к проверочной работе.



Ежедневные привычки здорового образа жизни

Краткая таблица показывает, какие привычки стоит делать каждый день и какую пользу они дадут школьнику.

Регулярные полезные привычки работают лучше редких усилий: они постепенно укрепляют здоровье, повышают выносливость и помогают учиться без лишней усталости.

Привычка	Пример	Польза
Сон	9–11 часов	Больше сил
Вода	Вместо газировки	Лучшая концентрация
Движение	60 минут	Крепче здоровье
Гигиена	Чистка зубов	Профилактика болезней

Вредные привычки и их последствия

Сладкая газировка, фастфуд и постоянные перекусы дают много лишнего сахара и жира, но быстро вызывают новый голод и могут мешать нормальному росту и самочувствию.

Никотин и алкоголь особенно опасны для подростков: они вредят лёгким, памяти, выносливости и могут сформировать зависимость, от которой трудно избавиться.

Недосып и малоподвижность снижают внимание, ухудшают настроение и делают школьный день тяжелее, потому что организму не хватает восстановления и движения.

Если вредные привычки становятся постоянными, падает работоспособность, сложнее заниматься спортом и учиться, а усталость ощущается даже после обычного дня.

Что помогает отдыхать безопасно и с пользой



Прогулка после уроков

После школьных занятий полезно выйти на улицу и пройтись в спокойном темпе. Свежий воздух и движение помогают снять напряжение, а глаза отдыхают от экрана и учебников. Даже короткая прогулка делает вечер более спокойным и бодрым.



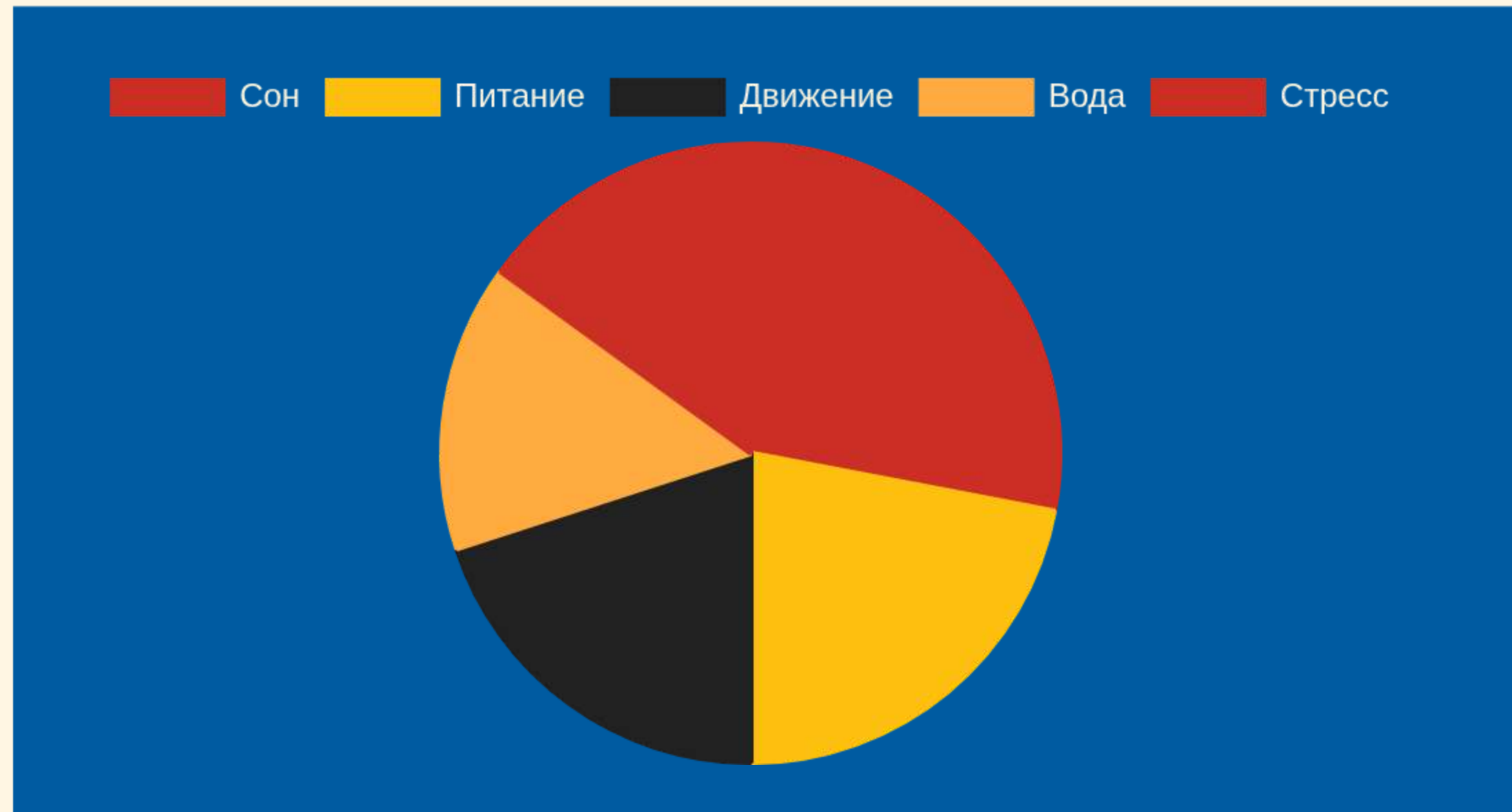
Активный отдых с друзьями и семьёй

Подвижные игры, велосипед, плавание или площадка во дворе превращают отдых в полезную активность. Такие занятия укрепляют мышцы, улучшают настроение и помогают быстрее заснуть вечером, если не проводить всё свободное время в телефоне.

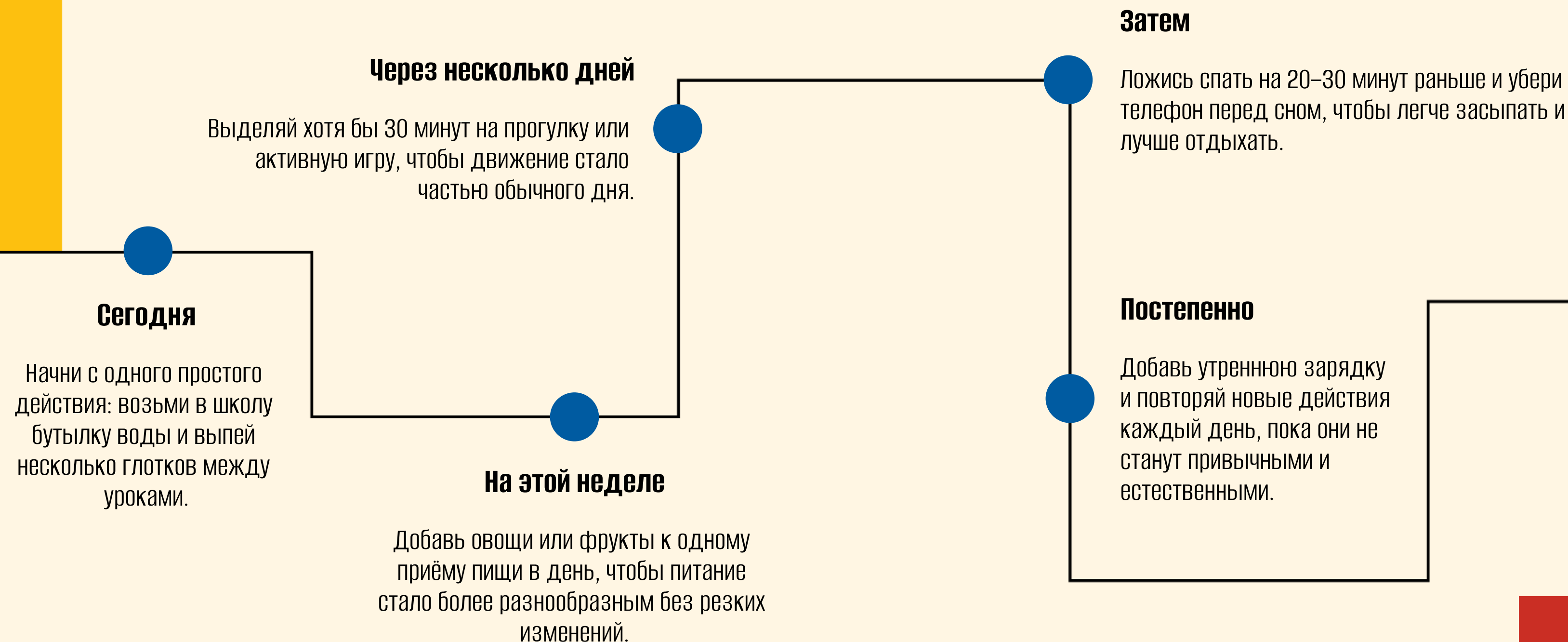
Что больше всего влияет на самочувствие

Каждый фактор важен по-своему: хороший сон и питание задают основу, а движение и вода помогают поддерживать её каждый день.

Самочувствие лучше всего при сочетании полезных привычек. Если один фактор ослабевает, общий уровень энергии заметно снижается.



Первые шаги к полезным привычкам



ЗОЖ помогает расти, учиться и чувствовать себя лучше

Здоровый образ жизни делает школьника бодрее, внимательнее и увереннее. Сон, питание, движение, вода, гигиена и спокойствие работают лучше всего, когда становятся ежедневной привычкой.