

Основы здорового образа жизни

Ежедневные привычки, которые
помогают подростку учиться, расти
и чувствовать себя лучше.



ЗОЖ в жизни подростка: почему это важно

В 9 классе организм быстро меняется, а нагрузка в школе растёт. Сон, питание, движение и режим дня помогают сохранить силы, устойчивость к стрессу и хорошие результаты в учёбе.



Из чего складывается здоровый образ жизни

1

Рациональное питание, вода и достаточная физическая активность поддерживают рост, энергию и нормальную работу организма в течение учебного дня.

2

Полноценный сон, личная гигиена и чёткий режим дня помогают восстанавливаться, сохранять концентрацию и меньше уставать на уроках.

3

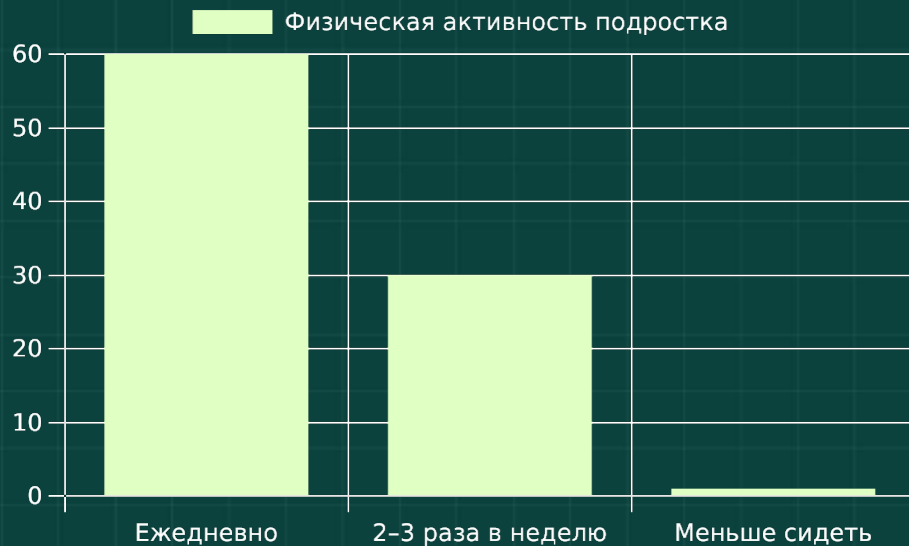
Управление стрессом, безопасное поведение и отказ от табака, алкоголя и других вредных веществ защищают здоровье сегодня и в будущем.

Режим дня школьника как основа восстановления

- Подростку важно спать 8–9 часов, есть в одно и то же время и чередовать уроки с отдыхом. Такой режим помогает организму восстанавливаться и легче выдерживать учебную нагрузку.
- Если распорядок постоянно сбивается, быстрее накапливаются усталость и раздражительность. Снижаются внимание, память и желание заниматься делами после школы.



Сколько движения нужно подростку



Даже обычная ходьба, активные перемены и прогулки уже помогают не проводить весь день без движения.

Регулярная активность поддерживает здоровье сердца, осанку и настроение, а длительное сидение заметно снижает бодрость.



Рекомендации ВОЗ по физической активности детей и подростков: не менее 60 минут в день.

Питание подростка: что должно быть в рационе

1

Основа меню — овощи, фрукты, крупы и хлеб из цельного зерна: они дают клетчатку, энергию и помогают надолго сохранить сытость.

2

Молочные продукты, рыба, мясо, яйца и бобовые обеспечивают организм белком, кальцием и другими веществами, важными для роста.

3

Завтрак особенно важен: он помогает легче включиться в учёбу. Пропуск еды часто приводит к слабости и перееданию позже.

4

Сладкие напитки, фастфуд, чипсы и большое количество сладостей лучше ограничивать: они ухудшают качество питания и быстро заменяют полезную еду.

Полезные и нежелательные продукты в рационе

Продукт	Польза/риск	Частота
Овощи и фрукты	Витамины, клетчатка	Ежедневно
Каши, цельнозерновой хлеб	Энергия	Ежедневно
Рыба, молочные продукты	Белок, кальций	Несколько раз в неделю
Газировка, чипсы, фастфуд	Сахар, соль, жир	Редко

Таблица показывает, какие продукты стоит включать чаще, а какие — только изредка.

Чем меньше продукт обработан, тем легче сделать рацион более полезным и сбалансированным.



Общие принципы рационального питания школьников.

Как выглядит здоровый школьный день

Схема построена по принципу чередования нагрузки, отдыха, питания и сна.





Личная гигиена и профилактика инфекций

- Мытьё рук с мылом перед едой, после улицы и после туалета снижает риск заражения и помогает не переносить микробы на лицо и еду.
- Ежедневный душ, чистка зубов два раза в день, смена одежды и уход за волосами поддерживают здоровье кожи, полости рта и общее самочувствие.

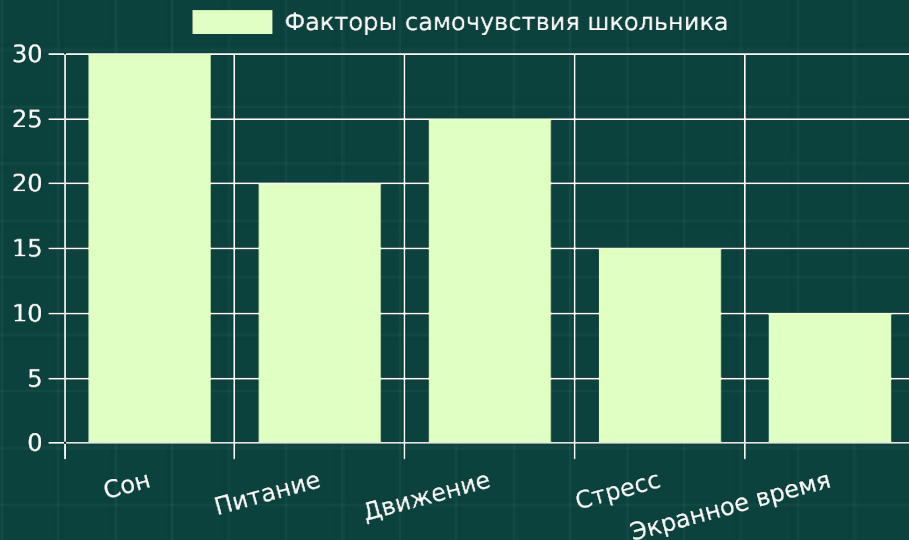
Недосып быстро отражается на учёбе: становится труднее сосредоточиться, замедляется реакция и чаще появляется усталость.

 **8—9 часов**

**сна подростку обычно нужно для
восстановления сил, памяти и внимания.**

Гигиенические рекомендации по режиму сна для подростков.

Что сильнее всего влияет на самочувствие школьника



Режим дня и чередование занятий с отдыхом помогают держать стабильный уровень энергии в течение недели.

Сон и движение дают наибольший вклад; их сочетание заметно поддерживает внимание, настроение и работоспособность.



Обобщение положений о ЗОЖ для подростков; доли условные, для наглядной иллюстрации.

Основные правила безопасной работы с гаджетами



Правильная посадка

Сидите прямо, держите спину опирающейся, а ноги — на полу. Так снижается нагрузка на позвоночник, шею и плечи при работе за телефоном или компьютером.



Берегите зрение

Экран должен находиться на удобном расстоянии, чтобы не приходилось наклоняться или щуриться. При усталости глаз полезно смотреть вдаль и делать короткие паузы.



Перерывы по времени

После длительной работы за экраном нужно вставать, разминаться и менять вид деятельности. Это помогает уменьшить неподвижность, улучшить кровообращение и снять напряжение.



Не перегружайте день экраном

Если весь досуг проходит с гаджетом, чаще появляются головная боль, усталость и раздражительность. Полезно чередовать экранное время с прогулкой, спортом и живым общением.

Как вода и прогулки поддерживают самочувствие

Утро

Начните день со стакана воды и привычки пить понемногу в течение дня. Это помогает организму включиться в работу и поддерживает внимание на уроках.

После школы

Короткая прогулка на свежем воздухе снижает напряжение после уроков, помогает переключиться и постепенно восстанавливает силы без лишней усталости.

Вечер

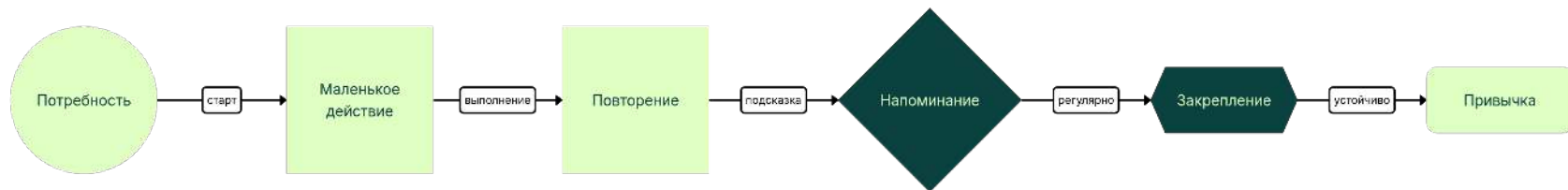
Обычная вода остается лучшим выбором для утоления жажды. Сладкие напитки не заменяют питьевой режим и могут мешать нормальному самочувствию.

Стресс и эмоциональное здоровье подростка

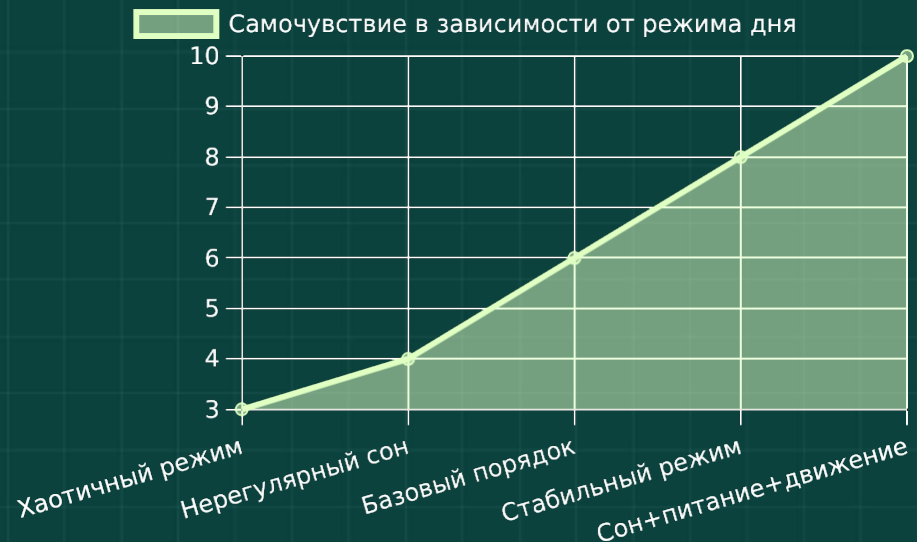
- Стресс становится сильнее, когда много контрольных, домашних заданий и мало времени на отдых. В такой ситуации особенно важно заранее планировать дела и не откладывать подготовку на последний вечер.
- Поддержка семьи, спокойный разговор с друзьями и короткие перерывы помогают снять напряжение. Физическая активность тоже полезна, потому что она улучшает настроение и помогает переключиться.
- Если напряжение сохраняется долго, ухудшаются сон, аппетит и память. Тогда сложнее сосредоточиться на уроках, поэтому полезно вовремя замечать усталость и просить о помощи.

Путь от действия к привычке

Схема показывает, как простые и повторяемые действия становятся устойчивой полезной привычкой.



Режим дня и уровень самочувствия



Чем меньше случайных сдвигов в расписании, тем легче организму сохранять силы для учебы, спорта и общения.

Стабильный режим заметно улучшает самочувствие; максимальный эффект дает сочетание сна, питания и движения.



Обобщение принципов режима дня и самочувствия подростка; шкала условная, для сравнения.

Пример полезного меню на школьный день

Прием пищи	Пример	Польза
Завтрак	Каша, яйцо	Энергия
Обед	Суп, рыба	Сытность
Ужин	Овощи, крупа	Легкость

Меню показывает, как распределить питание в течение дня, чтобы сохранить силы и не переедать вечером.

Регулярные приемы пищи помогают поддерживать концентрацию, а простые натуральные блюда лучше насыщают без лишней нагрузки.



Обобщение рекомендаций по рациональному питанию школьника.

Что мешает здоровью и безопасности подростка



Курение и вейпы

Эти привычки вредят дыханию, сердцу и сосудам, а у подростков особенно мешают нормальному росту и выносливости. Безопаснее полностью избегать их.



Алкоголь

Алкоголь ухудшает реакцию, самоконтроль и работу нервной системы. В подростковом возрасте он особенно опасен, потому что мешает развитию и учебе.



Энергетики

Энергетические напитки создают ложное ощущение бодрости, а затем усиливают усталость. Они могут перегружать сердце и мешать нормальному сну.



Личная безопасность

Осторожность нужна на улице, в транспорте, при общении с незнакомыми людьми и в интернете. Внимательность помогает избежать опасных ситуаций и сохранить здоровье.

С чего начать личный план здоровья

1

Ежедневные цели

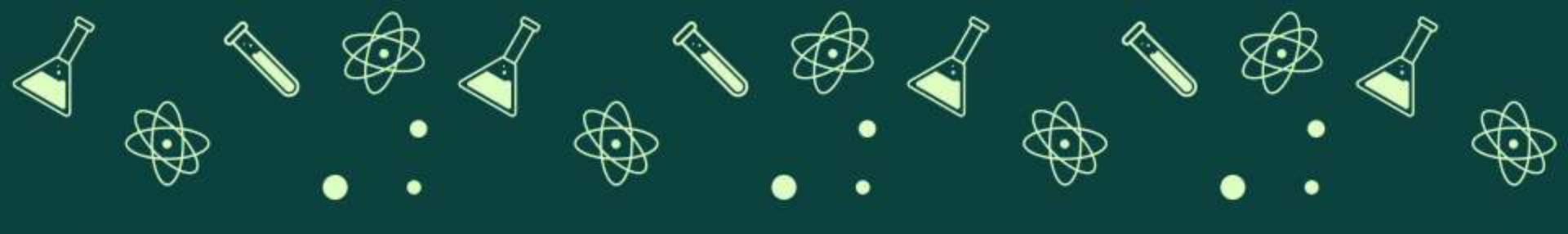
План лучше начинать с трех понятных задач: спать достаточно, двигаться каждый день и есть овощи или фрукты несколько раз в сутки. Такие цели легко проверить.



2

Контроль выполнения

Отметки в чек-листе помогают увидеть прогресс без лишнего давления. Если что-то не получилось, проще скорректировать один пункт, чем менять сразу все привычки.



ЗОЖ — это ежедневный выбор

Здоровье подростка укрепляют не редкие усилия, а повторяющиеся полезные действия. Когда сон, питание, движение и спокойный режим становятся привычкой, учеба и самочувствие заметно улучшаются.