

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Привычки каждый день формируют здоровье, учебу и настроение.



ПОЧЕМУ ЗОЖ ОСОБЕННО ВАЖЕН В 7 КЛАССЕ

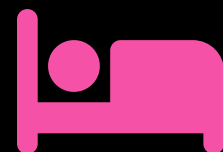
В 12–13 лет организм быстро растет, а нагрузка в школе и дома заметно увеличивается. Поэтому особенно важны движение, сон и режим: они помогают справляться с усталостью, лучше учиться и поддерживать силы для роста.

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Разнообразная еда дает организму белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Это помогает расти, сохранять энергию на уроках и восстанавливаться после нагрузки.



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Во сне организм восстанавливается, а мозг лучше запоминает материал. Недосып быстро отражается на внимании, настроении и работоспособности.



РЕЖИМ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Чередование учебы и отдыха, спокойное отношение к нагрузке и отказ от вредных привычек помогают сохранять силы. ЗОЖ работает как единая система привычек.



ЕЖЕДНЕВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Даже обычная активность поддерживает сердце, мышцы и осанку. Регулярное движение делает тело выносливее и снижает скованность после долгого сидения.



ГИГИЕНА

Чистые руки, зубы, одежда и тело снижают риск инфекций и помогают чувствовать себя комфортно. Гигиена – это простая ежедневная защита здоровья.



РЕЖИМ ДНЯ СЕМИКЛАССНИКА: ОСНОВНЫЕ НОРМЫ

Показатель	Норма
Сон	9–10 часов
Активность	60 минут
Паузы в учебе	30–40 минут

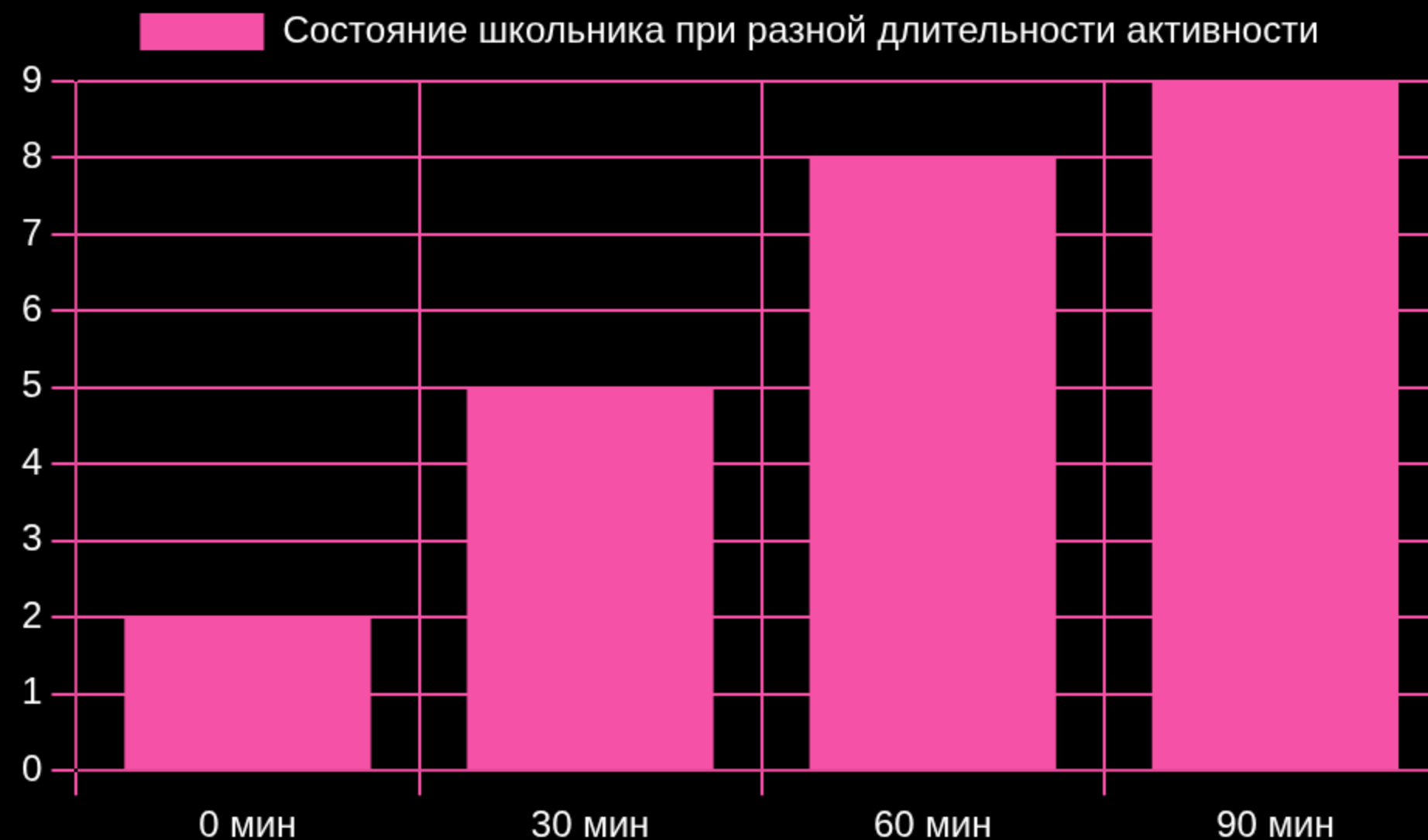
Краткие ориентиры для школьного дня помогают снизить усталость и поддержать работоспособность.

Стабильный режим уменьшает переутомление, помогает сосредоточиться на уроках и делает день более предсказуемым.

КАК ДВИЖЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА САМОЧУВСТВИЕ ШКОЛЬНИКА

Регулярная активность особенно полезна, если она распределена в течение дня, а не только в конце недели.

С ростом времени движения повышается бодрость и внимание, а усталость снижается. Наиболее заметный эффект дает достижение нормы 60 минут.



Иллюстративная схема по рекомендациям ВОЗ для 5–17 лет; данные для визуализации условные

ПОЛЕЗНЫЙ РАЦИОН ШКОЛЬНИКА



Что должно быть в основе

Ежедневный рацион школьника должен быть разнообразным: овощи, фрукты, каши, цельнозерновой хлеб, молочные продукты, рыба, яйца, мясо, бобовые и орехи. Такая еда помогает получать все нужные питательные вещества.

Что лучше ограничить

Фастфуд, чипсы, сладости и газированные напитки лучше не делать привычной основой питания. Их избыток увеличивает количество соли, сахара и насыщенных жиров, что мешает полноценному росту и самочувствию.



ВОДА, САХАР И НАПИТКИ В ПОВСЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ

Обычная вода должна быть главным напитком в течение дня: она помогает сохранять внимание, поддерживает обмен веществ и особенно важна на уроках, переменах и после физкультуры.

01

Сладкие газированные напитки содержат много сахара, а энергетики дополнительно включают кофеин и другие стимулирующие вещества. Для детей и подростков они не подходят как обычный напиток.

02

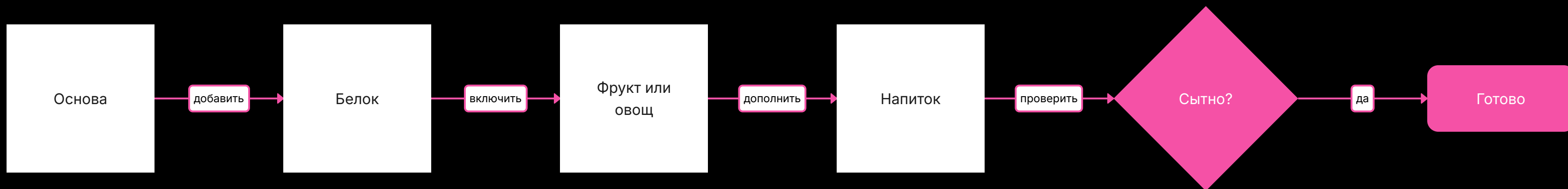
Если жидкости не хватает, появляется сухость во рту, усиливается усталость и сложнее сосредоточиться. В жару и при нагрузке пить нужно чаще, маленькими порциями.

03



КАК СОБРАТЬ ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

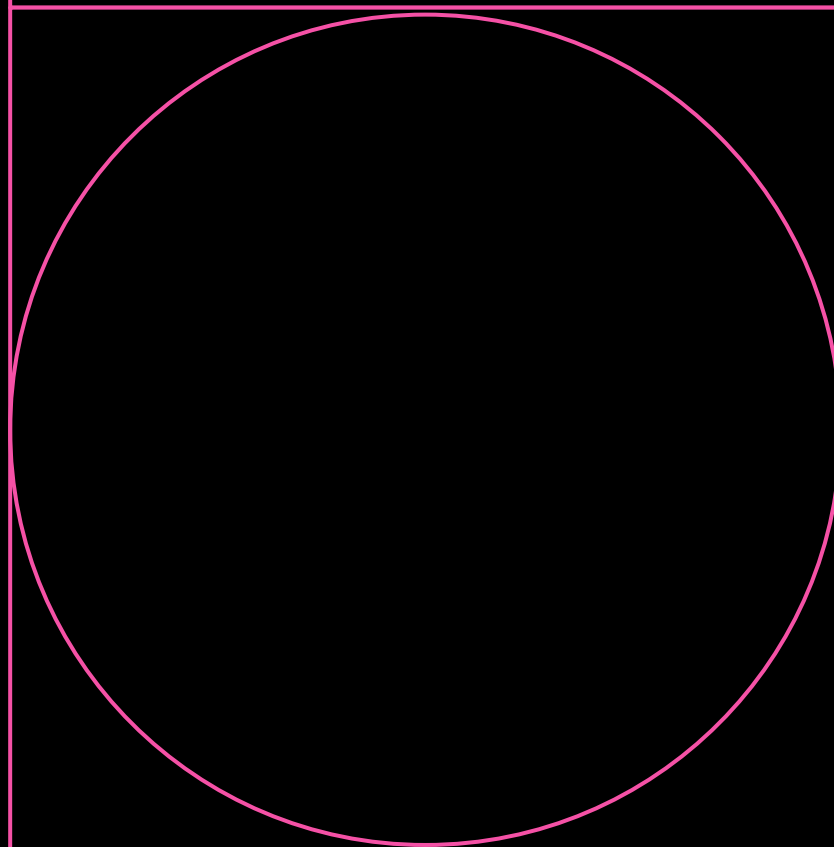
Схема показывает последовательность простых шагов, которые помогают сделать утро более сытым и собранным.



ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение укрепляет сердце, легкие, мышцы и осанку, а еще помогает снять напряжение после уроков. Подходят ходьба, велосипед, бег, танцы, плавание, игры во дворе и школьные секции.

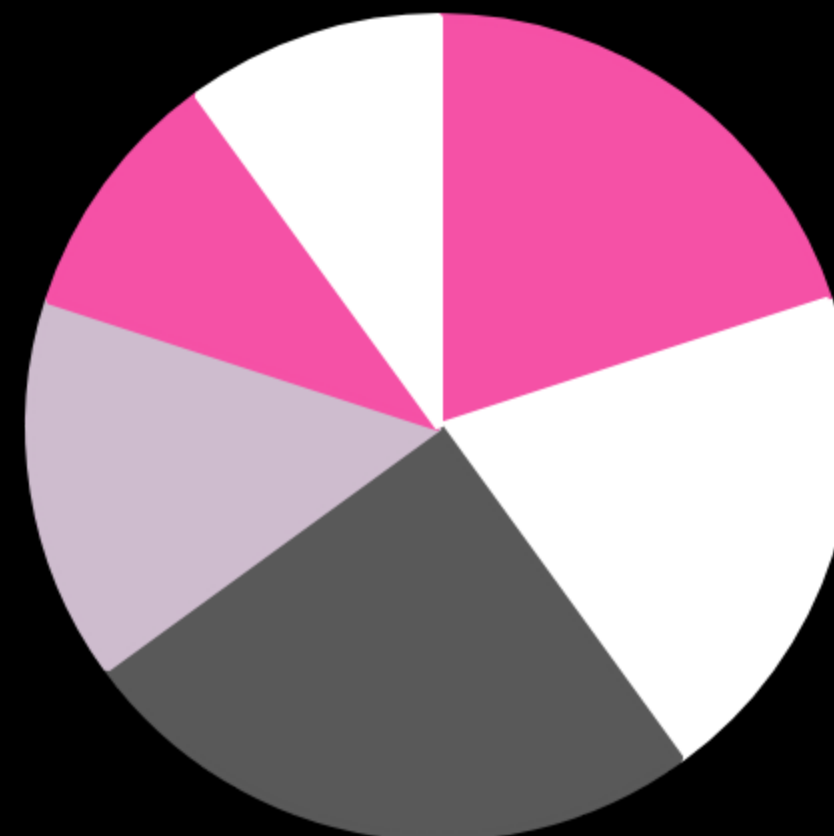
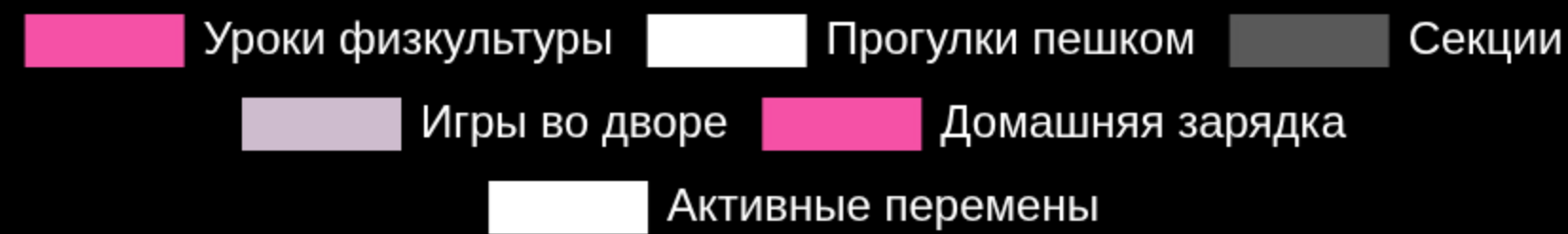
Короткие активные паузы в течение дня особенно полезны, если приходится долго сидеть за партой или за компьютером. Они уменьшают скованность в спине и помогают вернуться к работе с большей собранностью.



ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ ЗА НЕДЕЛЮ

Даже небольшие по времени действия имеют значение, если повторяются каждый день и не заменяются только сидячим отдыхом.

Недельная активность складывается из разных источников. Школьнику легче набрать норму, если движение распределено между школой, домом и прогулками.



Иллюстративная модель распределения активности по рекомендациям ВОЗ; данные для визуализации условные

*Недосып бьістро отражається на вніманні,
настроєнні і работоспособності на уроках.*

9–10 ЧАСОВ

именно столько сна обычно нужно подростку для роста, восстановления сил и лучшего запоминания материала.

Рекомендации по режиму дня школьников;
материалы ВОЗ о сне детей и подростков.



ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА: ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРАВИЛА

Короткая таблица показывает основные действия личной гигиены и их смысл для здоровья.

Регулярные простые действия снижают риск болезней и помогают сохранить чистоту, свежесть и самочувствие.

Действие	Когда	Зачем
Мытьё рук	до еды	профилактика инфекций
Чистка зубов	2 раза в день	защита от кариеса
Проветривание	ежедневно	свежий воздух

Школьные санитарные требования; правила личной гигиены.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И СПОСОБЫ СНИЖАТЬ СТРЕСС



КОГДА НАГРУЗКА СТАНОВИТСЯ СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ

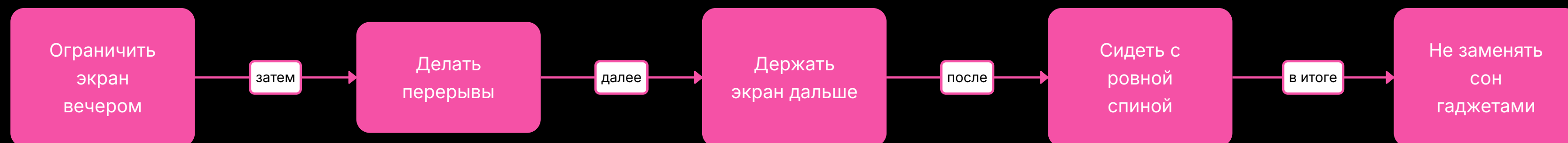
Психическое здоровье помогает спокойно учиться, отдыхать и справляться с обычными трудностями. Если усталость накапливается, ухудшаются сон, внимание и желание заниматься.

ЧТО ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬСЯ

Восстановлению помогают прогулки, спорт, чтение, музыка, хобби и разговор с близкими. Полезно чередовать учёбу и отдых, чтобы не доводить себя до переутомления.

КАК УМЕНЬШИТЬ ВРЕД ОТ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЭКРАНОМ

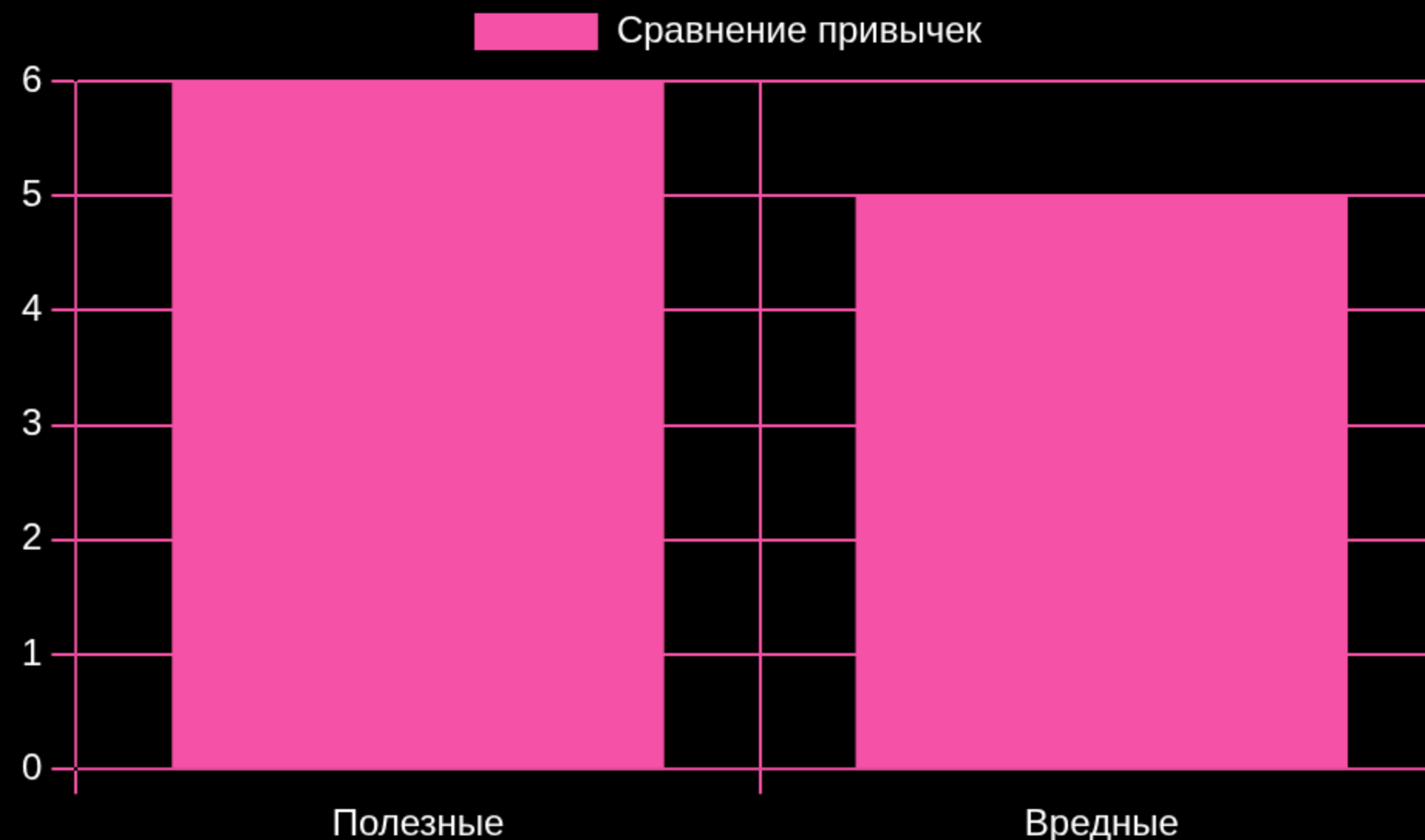
Последовательность основана на правилах зрительной гигиены и организации рабочего места.



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: СРАВНЕНИЕ

Диаграмма помогает быстро увидеть, что полезные привычки охватывают питание, движение, сон и гигиену, а вредные связаны с перегрузкой и нарушением режима.

Полезные привычки работают на результат каждый день, а вредные заметно ухудшают самочувствие уже при постоянном повторении.



ПОЧЕМУ ОПАСНЫ КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ И НИКОТИНСОДЕРЖАЩИЕ УСТРОЙСТВА

В подростковом возрасте организм ещё растёт, поэтому вредные вещества быстрее нарушают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также мешают нормальному развитию выносливости.

01

Курение и никотинсодержащие устройства могут формировать зависимость. Из-за этого труднее контролировать поведение, соблюдать режим и сохранять устойчивую работоспособность.

02

Алкоголь ухудшает координацию, внимание и качество сна. Для школьника это означает более быструю утомляемость, ошибки на уроках и падение спортивных результатов.

03

Профилактика начинается с осознанного выбора и умения отказаться от опасного предложения. Чем раньше сформирована такая позиция, тем надёжнее защита здоровья.

04

ЗОЖ В ШКОЛЕ И ДОМА



БРАТЬ ВОДУ С СОБОЙ

Регулярное питьё поддерживает внимание, особенно на уроках, переменах и после физической нагрузки. Привычка проста, но заметно помогает сохранять бодрость в течение дня.



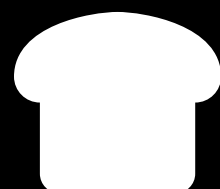
ДВИГАТЬСЯ МЕЖДУ УРОКАМИ

Короткая активность на переменах снимает напряжение в спине, помогает размяться и делает возвращение к учебе более лёгким и сосредоточенным.



ПЛАНИРОВАТЬ ДЕЛА ЗАРАНЕЕ

Подготовка вещей, распределение домашних заданий по частям и проветривание комнаты уменьшают спешку, а распорядок дня становится спокойнее и понятнее.



ЗАВТРАКАТЬ ПЕРЕД ШКОЛОЙ

Утренний приём пищи помогает быстрее включиться в работу, уменьшает чувство голода и снижает риск переедания на переменах или после возвращения домой.



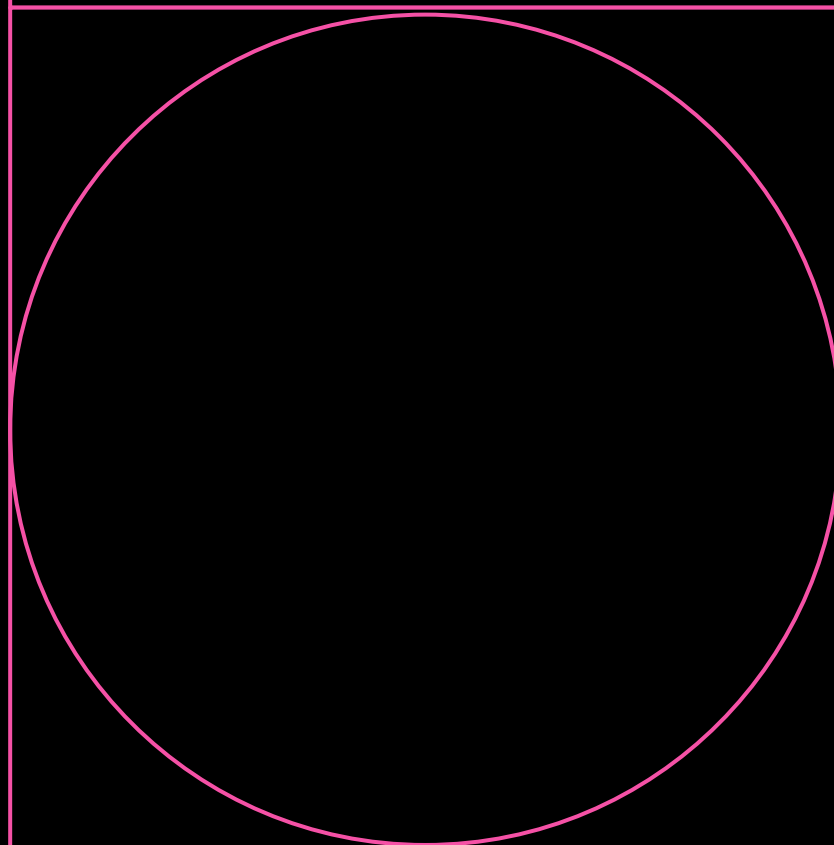
СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЯ СНА

Если лечь спать примерно в одно и то же время, организму легче восстановиться. Тогда утром проще вставать и не терять силы уже к середине дня.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ И СРЕДИ ДРУЗЕЙ

Когда дома принято гулять, готовить полезную еду и соблюдать режим, подростку легче повторять эти действия. Ежедневные привычки поддерживаются не словами, а примером взрослых.

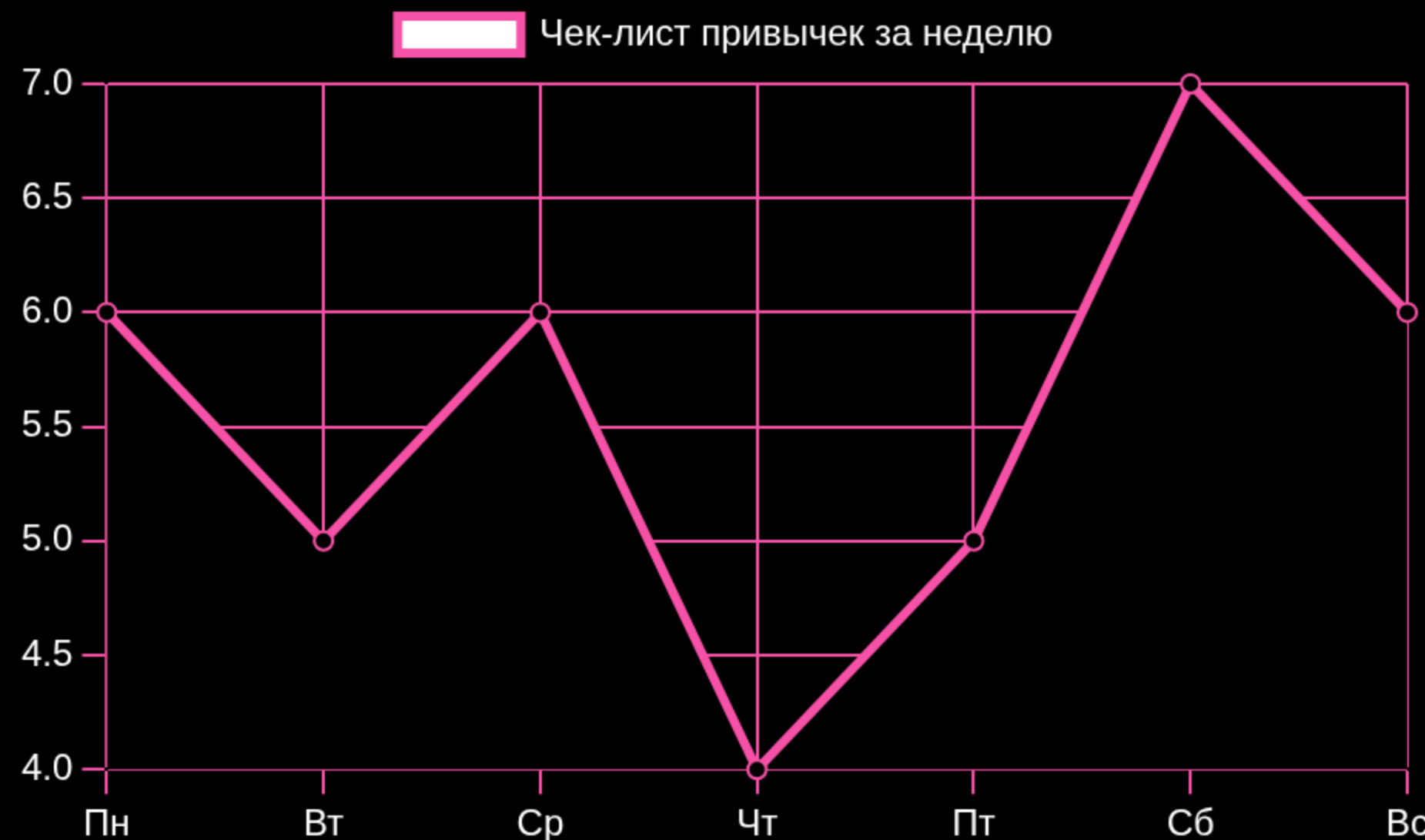
Друзья тоже влияют на выбор: совместная прогулка, велосипед или подвижная игра делают здоровье частью общения. Так полезные действия становятся естественными и привычными.



Личный план привычек на неделю

Такой чек-лист удобно вести в тетради или в заметках: он показывает не только результат, но и те дни, когда режим сбивается из-за нагрузки.

Отметки помогают заметить, какие привычки держатся стабильно, а какие требуют внимания. Это делает изменения в режиме более осознанными.



Шаблон личного чек-листа для самостоятельного заполнения.

***ЗДОРОВЬЕ
НАЧИНАЕТСЯ С
ЕЖЕДНЕВНЫХ
РЕШЕНИЙ***



ЗОЖ – это не один хороший поступок, а цепочка простых решений: выспаться, поесть вовремя, подвигаться, умыться и не перегружать себя. Именно так крепнет здоровье.