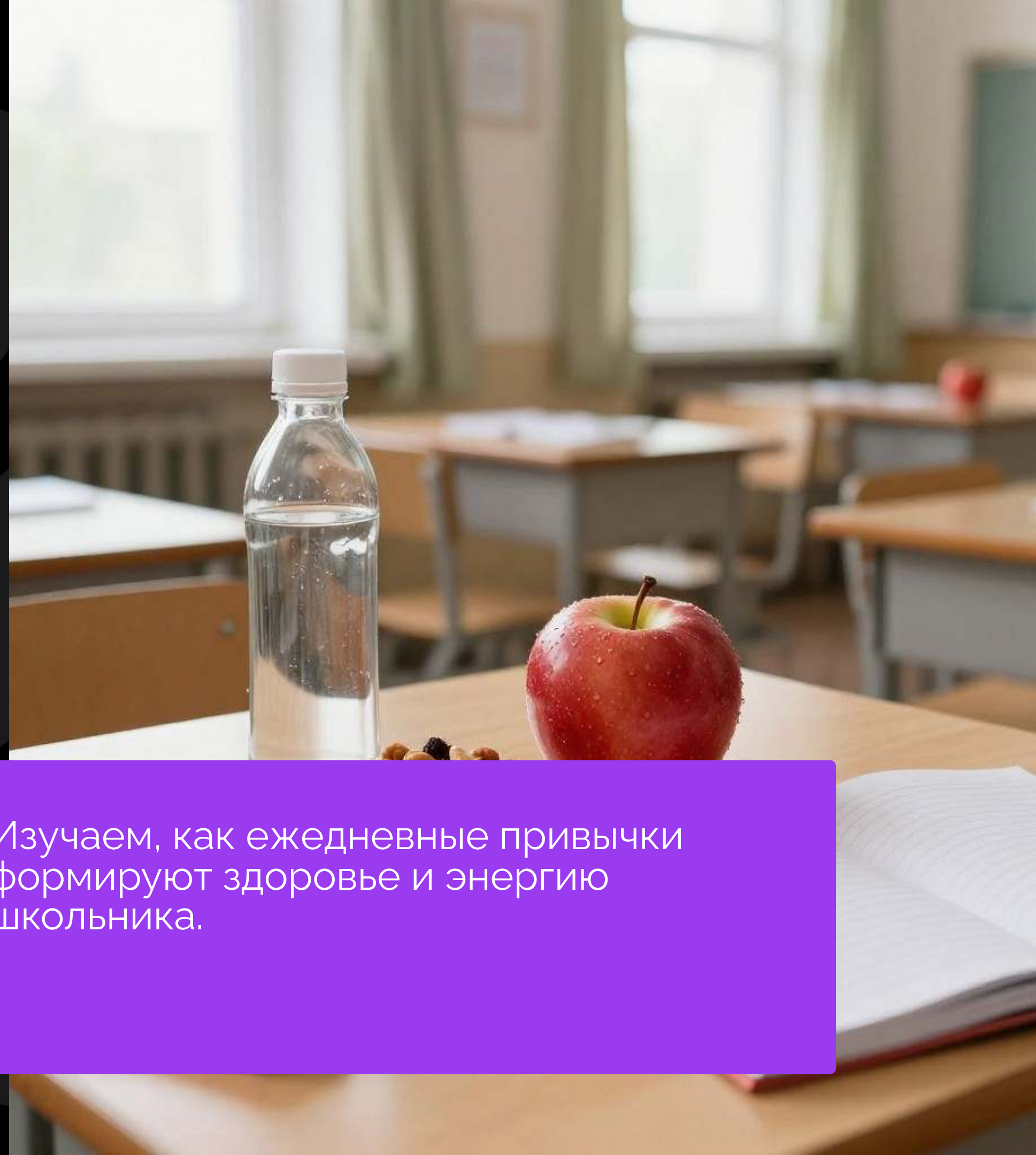


Unit 3. Healthy Ways: Введение в тему

Изучаем, как ежедневные привычки формируют здоровье и энергию школьника.



Почему здоровый образ жизни важен для пятиклассника



В 11–13 лет формируются привычки, влияющие на здоровье и учебу. Осознание ответственности помогает принимать правильные решения в питании, отдыхе и активности.



Основы здорового образа жизни



01 Физическое здоровье и питание

Здоровый образ жизни начинается с правильного питания и регулярных занятий спортом. Это поддерживает тело в тонусе и укрепляет иммунитет.



02 Психологическое благополучие

Эмоциональное равновесие и умение справляться со стрессом важны для здоровья подростка, улучшая концентрацию и настроение.



03 Социальные аспекты здоровья

Поддержка семьи и друзей способствует формированию здоровых привычек и мотивирует к активному образу жизни.

Рациональное питание школьника

01 Питание должно обеспечивать организм энергией и необходимыми микроэлементами для роста и активности.

02 Четыре-пять приемов пищи в день поддерживают концентрацию и работоспособность на занятиях.

03 Сбалансированный рацион включает овощи, фрукты, белковые продукты и цельнозерновые крупы.

04 Следует ограничивать сладости, фастфуд и продукты с избыточным содержанием простых углеводов.

Рекомендуемые суточные нормы продуктов для 11–13 лет



Продукты	Рекомендуемая норма
Овощи	400 г
Фрукты	200 г
Мясо/Рыба	100-120 г
Молочные продукты	500 мл
Крупы	70 г
Хлеб	100 г
Сахар	до 50 г
Вода	1,5–2 л

Сбалансированное потребление продуктов помогает обеспечивать организм всеми необходимыми веществами для роста.

Правильное соотношение продуктов поддерживает рост, энергию и здоровье подростка.

Здоровые и вредные перекусы

Полезные перекусы для школьника

Фрукты, овощи, натуральный йогурт и орехи без соли поддерживают энергию и концентрацию в течение дня. Они насыщают организм витаминами и поддерживают иммунитет.

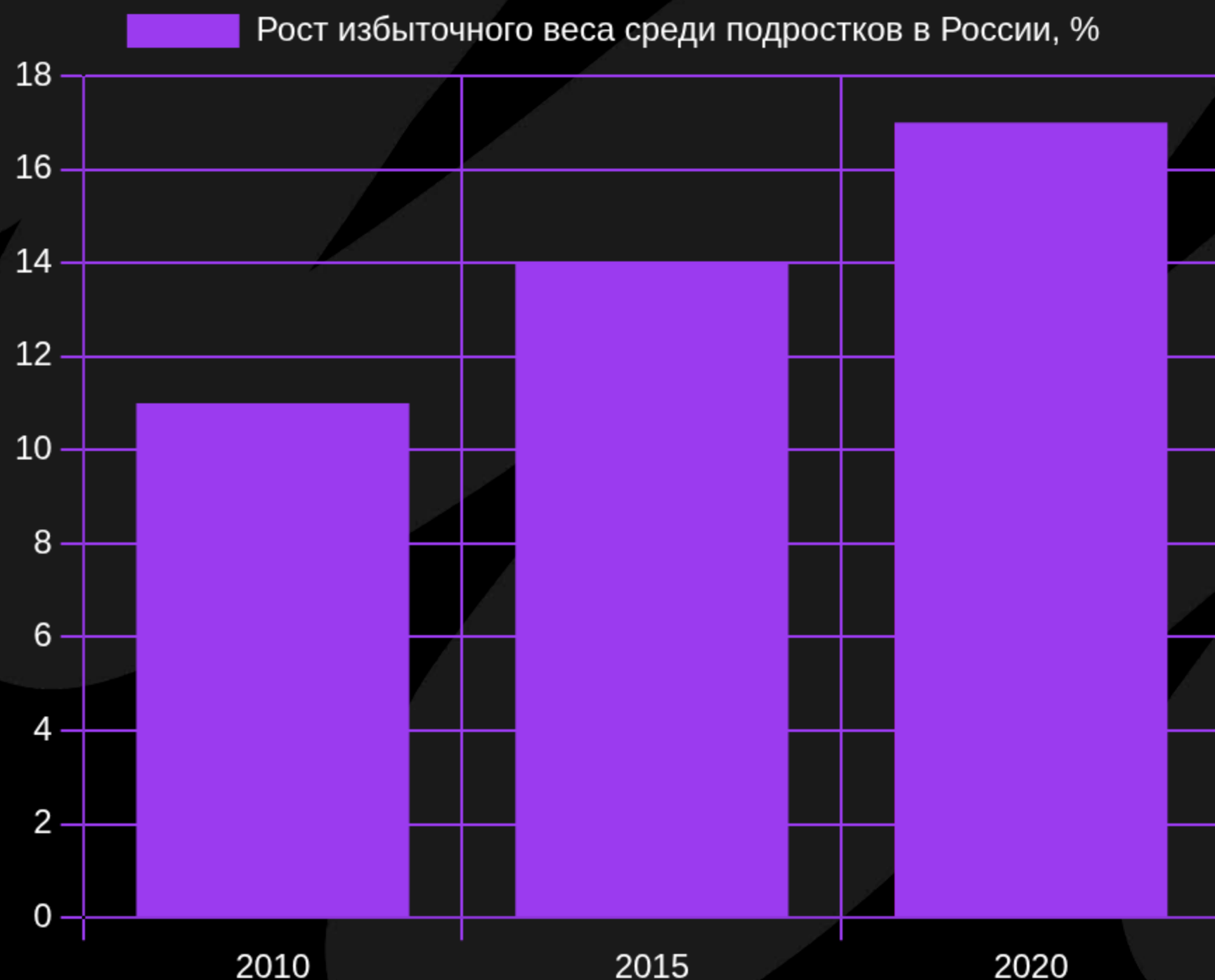


Опасности вредных перекусов

Чипсы, газировка и сладкие батончики содержат много сахара и жиров. Их частое потребление снижает работоспособность и способствует набору лишнего веса.



Динамика избыточного веса среди подростков в России



Увеличение лишнего веса у подростков связано со снижением физической активности и изменениями пищевых привычек.

Рост избыточного веса требует внимания к здоровому питанию и регулярным упражнениям для подростков.

Всемирная организация здравоохранения, 2021

Почему важна физическая активность

Ежедневная нагрузка в 60 минут укрепляет сердечно-сосудистую систему и способствует развитию мышечной ткани.

Физическая активность улучшает координацию, гибкость и иммунитет, снижая риск заболеваний.

Спорт помогает снижать стресс, развивает социальные навыки и повышает настроение.

Режим ежедневной физической активности школьника

Этапы правильного физического режима дня



Популярные виды активного досуга

Физическая активность как способ саморазвития

Подростки выбирают бег, велосипед, плавание и различные спортивные секции для поддержания формы и повышения выносливости. Такие занятия укрепляют здоровье и формируют дисциплину.

Коллективные занятия и их влияние

Групповые виды спорта способствуют развитию командного духа и мотивации. Друзья становятся опорой в достижении новых спортивных результатов и поддержании здорового образа жизни.



Последствия малоподвижного образа жизни



Сидячий образ жизни способствует накоплению лишнего веса из-за недостатка сжигаемых калорий и замедленного обмена веществ, что негативно сказывается на здоровье подростков.



Нарушения осанки возникают при длительном пребывании в неудобной позе, приводя к болям в спине и снижению гибкости мышц и суставов.



Сниженная выносливость проявляется в быстрой утомляемости и уменьшении физической силы, что ограничивает возможности для активного времяпрепровождения и спорта.



Чрезмерное время у экранов увеличивает риск хронических заболеваний, ослабляет концентрацию внимания и может вызывать проблемы с психоэмоциональным состоянием подростка.

Роль сна в повседневной жизни школьника

Стабильный режим сна позволяет организму восстанавливаться, укрепляет память и поддерживает внимание, что особенно важно для успешной учёбы и адаптации в школе.

Недостаток сна снижает настроение и может вызвать раздражительность, что ухудшает взаимоотношения с окружающими и приводит к снижению учебной мотивации.

Регулярный качественный сон способствует нормальному росту и укреплению иммунитета, снижая вероятность заболеваний в период активного развития организма.



Мытьё рук и личная гигиена

Основные ежедневные процедуры

Регулярное мытьё рук с мылом после улицы и перед едой предотвращает распространение микробов.

Рекомендуется чистить зубы дважды в день и принимать душ ежедневно, чтобы поддерживать чистоту и свежесть.

Влияние гигиены на здоровье

Поддержание личной гигиены снижает вероятность инфекционных заболеваний. Ежедневная смена одежды помогает избежать раздражений кожи и сохраняет комфорт в течение дня.

Стресс и его влияние на подростков



Стрессы, возникающие из-за учёбы и общения, приводят к усталости и снижению концентрации, что затрудняет выполнение школьных заданий и общение с окружающими.

Повышенный уровень стресса вызывает раздражительность и эмоциональную нестабильность, негативно влияя на взаимоотношения в семье и с друзьями.

Эффективными способами снижения стресса являются беседы с близкими, творческая деятельность и прогулки на свежем воздухе, способствующие восстановлению душевного равновесия.



Профилактика вредных привычек



01 Сила слова «нет»: история Антона

Антон столкнулся с давлением со стороны сверстников попробовать сигареты. Он научился отстаивать своё мнение и отказался, сохранив здоровье и хорошие отношения с друзьями. Эта история показывает важность уверенности в себе.



02 Последствия энергетиков для Марии

Мария начала пить энергетические напитки по совету знакомых, что привело к ухудшению самочувствия и снижению успеваемости. С поддержкой семьи она отказалась от привычки и улучшила состояние здоровья.

Формирование здоровых привычек: практические шаги

Устанавливайте реальные цели, например, ежедневное выполнение утренней зарядки и соблюдение питьевого режима с помощью напоминаний.

Ведите дневник успехов, записывая достижения и отмечая положительные изменения для мотивации и отслеживания прогресса.

Ищите поддержку у семьи и друзей, поощряйте совместные занятия спортом и выбирайте полезные продукты в школьной столовой для устойчивого результата.

Влияние среды на формирование привычек

Роль семьи в здоровом образе жизни

Родители, показывая пример правильного питания и активности, мотивируют подростков заботиться о здоровье. Совместные походы на спорт формируют крепкие семейные связи и поддерживают дисциплину.



Значение школьных программ здоровья

Школы, проводя спортивные мероприятия и уроки правильного питания, создают благоприятную среду. Это формирует коллективное сознание и способствует закреплению полезных привычек у учащихся.

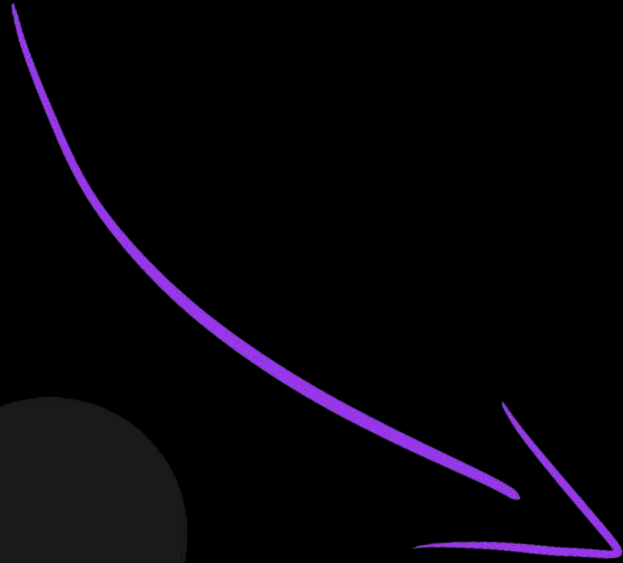


Влияние друзей на поведение подростков

Друзья поддерживают друг друга в выборе здорового образа жизни, совместно занимаясь спортом или выбирая полезные перекусы, что укрепляет дружбу и создаёт позитивный настрой.



Поддержание водного баланса обеспечивает обмен веществ и помогает терморегуляции. Достаточное потребление жидкости улучшает концентрацию и общее самочувствие подростков.



**1,5–2
литра**

рекомендуется ежедневно пить для
поддержания нормальной работы организма
и мозговой деятельности
Рекомендации Министерства
здравоохранения РФ

Истории успеха: как здоровые привычки меняют жизнь



01 Как утренний завтрак помог Вите

Витя начал регулярно завтракать и заметил повышение энергии и улучшение учебных результатов по математике. Его пример показывает, как небольшое изменение влияет на общее состояние и успехи.



02 Отказ от газировки и здоровье Оли

Оля отказалась от газировки, благодаря чему исчезли головные боли и повысилась концентрация внимания. Эта история вдохновляет на осознанный выбор и заботу о собственном здоровье.



Ключ к здоровью и успеху подростка

Регулярная активность, сбалансированное питание, полноценный сон и забота о себе строят фундамент здоровья. Ранние привычки формируют будущее, позволяя достигать целей и чувствовать себя уверенно.