

## **Здоровый образ жизни - НАШЕ БУДУЩЕЕ**

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

### **Критерии здорового образа жизни школьника**

Говоря о здоровом образе жизни школьника, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

Возрастающая учебная нагрузка в школе.

Занятия в учреждениях дополнительного образования.

Уменьшение контроля со стороны родителей.

Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.

Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.

Половое созревание и связанное с ним поведение.

Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

Воплощением здоровья всегда считалась молодежь. Она обычно полна жизненной энергии, бодрости, способна быстро восстанавливать физические и душевные силы. Подростково-юношеский возраст – действительно время больших возможностей для формирования здорового образа жизни. Но это и время большого риска для здоровья.

**Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих**, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

### **Правильное питание**

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

### **Рациональный режим дня**

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

## **Оптимальная физическая нагрузка**

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

## **Закаливание**

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

## **Соблюдение гигиенических норм**

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

## **Отказ от вредных привычек**

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

## **Благоприятная психологическая обстановка в семье**

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

## **Здоровый образ жизни школьника: советы родителям Учитывайте возраст ребенка**

Это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста.

Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника. Не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе – обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей.

Корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний.

Если в один из переходных периодов вы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизьте учебную и дополнительную нагрузку.

## **Не переусердствуйте: постарайтесь не давить на ребенка**

Действуйте больше убеждением и собственным примером. Выбирая способ закаливания, посоветуйтесь с ребенком. Не заставляйте его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью. Не заставляйте его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится.

## **В ограничении вредных факторов будьте разумны**

Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу.

**Будьте последовательны и постоянны**

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Эпизодические занятия физкультурой, обливания холодной водой по понедельникам и чередование питания на пару с поеданием большого количества гамбургеров могут только навредить.

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья и профилактику заболеваний.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



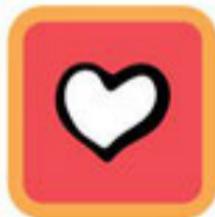
отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

# ! Употребление алкоголя

Содержащийся в алкоголе этанол (этиловый спирт) наносит непоправимый вред клеткам мозга. Подросток не только интеллектуально деградирует, но и молниеносно привыкает к спиртному.

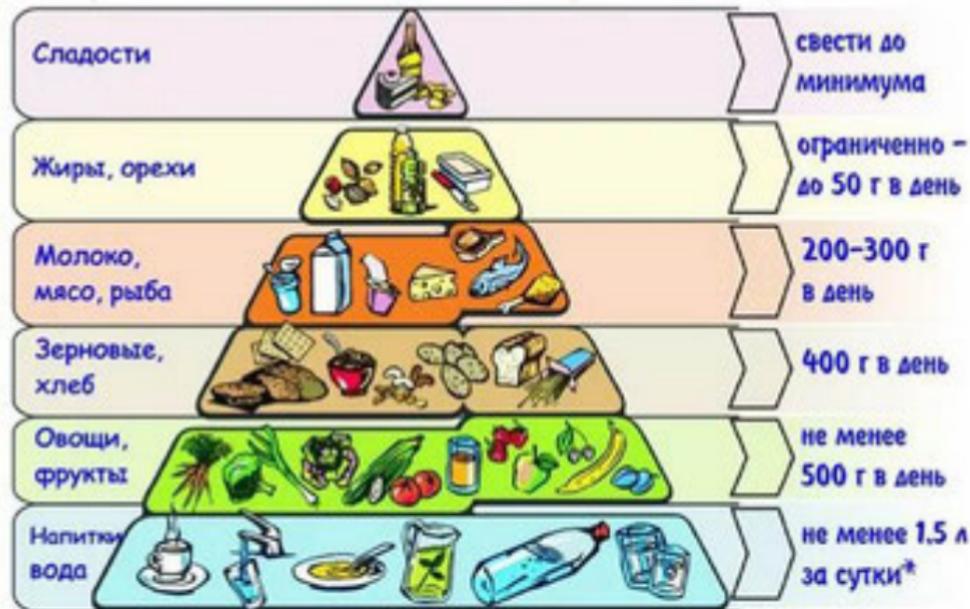
Проницаемость тонких стенок сосудов у подростков гораздо выше, поэтому употребление спиртного приводит к жировому перерождению клеток печени.

Под действием алкоголя происходит сбой работы желудочно-кишечного тракта, иммунная система перестаёт «защищать» подростка от различных инфекционных заболеваний.



# Здоровое питание

- Еда – это то, без чего невозможно нормальное функционирование любого человека.
- Некачественная и вредная еда может нанести существенный вред организму, поэтому очень важно уметь отличать полезные продукты от не приносящих пользу и соблюдать программу сбалансированного питания.



\* при наличии заболеваний - уточнить у врача

# Основы здорового питания

- Еда — это основа жизнедеятельности твоего организма.
- Здоровое питание поможет уберечь твой организм от многих заболеваний сердечно-сосудистой системы, болезней пищеварительного тракта, диабета.
- Полезнее есть тушёную, печёную, варёную пищу.
- Следи за сбалансированностью рациона. Избегай однообразия: один и тот же набор продуктов изо дня в день — это не только скучно, но и лишает организм значительного количества полезных веществ.
- Пей достаточно жидкости, в первую очередь негазированной воды и травяных чаев. Средняя норма восемь стаканов воды в день.

## Тарелка здорового ПИТАНИЯ



Источники углеводов  
свежие овощи и фрукты, а  
также зерновые или  
бобовые



Источники белка  
и жира  
мясо, птица, рыба,  
морепродукты, яйца, творог



напиток объемом  
200–250 мл



© 2019 ВОЗ. Все права защищены. Издательство ВОЗ, Женева, Швейцария.

# Режим питания

Подростки должны есть не реже, чем 5 раз в день.

Следует избегать интервалов между приемами пищи более 3,5-4 часов.

Длительные перерывы между приемами пищи могут нарушить нормальную желудочную секрецию и спровоцировать снижение аппетита.

Меню должно быть разнообразным и вкусным, чтобы полностью удовлетворить все потребности твоего организма.

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<b>ВИТАМИН А</b> Водорастворимый Синтезируется в организме животных, но не человека. У человека синтезируется в печени. Витамин А необходим для нормального зрения, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	
<b>ВИТАМИН В1</b> Водорастворимый Синтезируется в организме животных, но не человека. Витамин В1 необходим для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	
<b>ВИТАМИН В2</b> Водорастворимый Синтезируется в организме животных, но не человека. Витамин В2 необходим для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	
<b>ВИТАМИН В</b> Водорастворимый Синтезируется в организме животных, но не человека. Витамин В необходим для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	
<b>ВИТАМИН В6</b> Водорастворимый Синтезируется в организме животных, но не человека. Витамин В6 необходим для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	
<b>ВИТАМИН В12</b> Водорастворимый Синтезируется в организме животных, но не человека. Витамин В12 необходим для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	
<b>ВИТАМИН С</b> Водорастворимый Синтезируется в организме животных, но не человека. Витамин С необходим для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	
<b>ВИТАМИН D</b> Жирорастворимый Синтезируется в организме человека под воздействием ультрафиолетовых лучей. Витамин D необходим для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	
<b>ВИТАМИН Е</b> Жирорастворимый Синтезируется в организме животных, но не человека. Витамин Е необходим для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	
<b>ВИТАМИН К</b> Жирорастворимый Синтезируется в организме животных, но не человека. Витамин К необходим для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для поддержания иммунитета.	

# Режим дня

Правильный режим дня — это когда ты умеешь рационально использовать время сна, личной гигиены, питания, учёбы, занятий спортом, физической активности и отдыха.



# Здоровый сон

- Здоровый сон — одно из самых важных составляющих режима дня и здорового образа жизни в целом. Потому что во сне клетки мозга восстанавливают свою работоспособность, они активно расходуют питательные вещества, накапливают энергию. Сон восстанавливает умственную работоспособность, создавая чувство свежести, бодрости и прилив энергии



# Физическая активность

Всемирная организация здравоохранения считает, что ребёнок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день. При этом физическая нагрузка должна варьироваться от средней до высокой.

Необходимую нагрузку также дадут два часа, пройденных быстрым шагом или потраченных на помощь в уборке квартиры или гаража.



# Физическая активность



До 85 % дневного времени большинство школьников находится в статическом положении — сидя.



Сидячий образ жизни так же опасен для организма.

Как правило, постоянное сидение вызывает развитие остеохондроза — серьезного заболевания, приносящего хронические боли в спине и нарушение кровоснабжения мозга.



# Регулярная физическая активность

улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;

снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака, а также депрессии;

улучшает состояние костей и функциональное здоровье;

снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;

лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

# Радость от спорта

При напряжённой физической активности наш организм вырабатывает эндорфины — гормоны радости и удовольствия.

Эндорфины влияют и на умственную деятельность. Врачи уже многие годы рекомендуют физические упражнения в качестве антидепрессанта.



# Как полюбить спорт?

Выбирай то, что тебе нравится.

Лучше заниматься тем, что тебе нравится – это позволит тебе достичь больших результатов.

Урок физкультуры – не единственный вариант. Есть ещё плавание, футбол, танцы, туризм!

Всё хорошо, в меру и с умом!

Выбирай время и регулярность так, чтобы занятия спортом стали привычкой.

Давай организму время на отдых.

Облегчи себе задачу. Выбери любимую музыку для тренировки.

Найди команду единомышленников. Начинать в команде всегда легче.



# ! Жизнь без вредных привычек!

