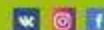
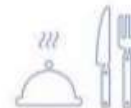


5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



vk.com/schoolmilkinfo
instagram.com/schoolmilkinfo
facebook.com/schoolmilkinfo

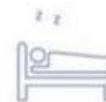
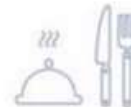


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



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





ДЛЯ ЧЕГО ТЕБЕ НУЖЕН ЗОЖ?

Чтобы быть бодрым, крепким, активно учиться, вести общественную жизнь, не погубить своё здоровье в молодости и жить полноценной жизнью долгие годы.



Для того, чтобы сохранить своё здоровье, нужно соблюдать специальные правила ЗОЖ



5 ПРАВИЛ ЗОЖ

1



здоровое питание

2



режим дня и здоровый сон

3



физическая активность

4



жизнь без вредных привычек

5



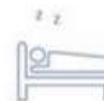
психическое здоровье



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.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Для чего нужно здоровое питание в школьном возрасте?



Ты сейчас находишься в таком возрасте, когда весь твой организм активно растёт и развивается, поэтому тебе необходимо разнообразное и сбалансированное питание.



Ты учишься, и твой организм непрерывно работает умственно и физически, поэтому тебе необходим энергетически полноценный рацион питания.



От твоего питания зависит состояние твоей кожи, волос, ногтей, твоё телосложение и осанка, твоя улыбка.



Здоровое питание способствует профилактике таких заболеваний, как ожирение, кариес, анемия, болезни желудочно-кишечного тракта, нарушения опорно-двигательного аппарата.



От твоего питания зависит твоё самочувствие каждый день, твоё эмоциональное состояние, физическая и умственная активность и состояние твоего иммунитета.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



жиры, масла
и сладости



мясо, птица, рыба,
сухие бобы, яйца
и орехи



молоко,
кефир, йогурт,
сыр

фрукты

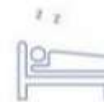


овощи



хлеб из цельных злаков,
овсяные хлопья, рис
и макаронные изделия

Здоровое питание — это основа здорового образа жизни!



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



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



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

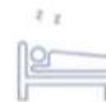


Длительные перерывы между приемами пищи могут нарушить нормальную желудочную секрецию и спровоцировать снижение аппетита.



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





РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЫЙ СОН





Чтобы всё в жизни успевать и при этом чувствовать себя бодрым, необходимо правильно распределять свой режим дня.

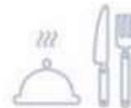


РЕЖИМ ДНЯ



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

Как правильно распределять свои дела и планировать время?
Будем разбираться!



ЗДОРОВЫЙ СОН



Здоровый сон — одно из самых важных составляющих режима дня и здорового образа жизни в целом.

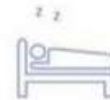
Потому что во сне клетки мозга восстанавливают свою работоспособность, они активно расходуют питательные вещества, накапливают энергию.

Сон восстанавливает умственную работоспособность, создавая чувство свежести, бодрости и прилив энергии.

Мы подготовили для вас 10 советов, выполняя их вы будете спать крепко и просыпаться выспавшимися и полными сил!



Учёные и врачи считают, что подростки должны спать не менее 9 часов!



КАК ГОТОВИТЬСЯ КО СНУ?



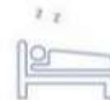
СОВЕТ 1 ✓

Обязательно ложись спать и просыпайся в одно и то же время.



СОВЕТ 2 ✓

Перед сном сходи на прогулку, это позволит тебе снять напряжение, накопленное за весь день. А потом обязательно прими тёплый душ! Тогда сон будет спокойным и крепким.



КАК ГОТОВИТЬСЯ КО СНУ?



СОВЕТ 3 ❌

Не стоит смотреть перед сном страшные фильмы и читать волнующие книги. Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться.



СОВЕТ 4 ✅

Тёплое некипячёное молоко перед сном наоборот поможет успокоить твою нервную систему и сделает твой сон крепким.





КАК ГОТОВИТЬСЯ КО СНУ?



СОВЕТ 5

Не ешь на ночь!
Ужинать рекомендуется
за один-два часа до
сна. Иначе желудку
вместо отдыха
придётся изо всех сил
трудиться, переваривая
то, что ты съел.
Поэтому заснуть на
полный желудок
довольно трудно.





ЗДОРОВЫЙ СОН — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



СОВЕТ 6 ✓

Ложись спать в полной темноте.
В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть.

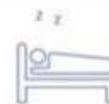


z
z



СОВЕТ 7 ✓

Спать нужно в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне - 20°C.



ЗДОРОВЫЙ СОН — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



СОВЕТ 8 ✓

Для сна нужна ровная постель.
Высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

СОВЕТ 9 ✓

Не клади возле головы работающие электроприборы:
мобильные телефоны, планшеты и другие гаджеты.

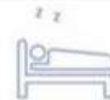
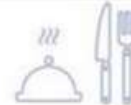
z z



ровная кровать

СОВЕТ 10 ✗

Не принимай снотворного. Систематический приём снотворного со временем может привести к поражению нервной системы.



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.



Час активной игры в баскетбол или катания на велосипеде – это минимум физической нагрузки для растущего организма.



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.

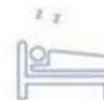


Сидячий образ жизни так же опасен для организма. Как правило, постоянное сидение вызывает развитие остеохондроза – серьёзного заболевания, приносящего хронические боли в спине и нарушение кровоснабжения мозга.



Единственный способ избежать таких серьёзных последствий — двигаться как можно чаще.





РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



- ✓ улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- ✓ улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- ✓ снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака, а также депрессии;
- ✓ снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- ✓ лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.



Для поддержания организма в тонусе рекомендуется делать зарядку каждый день!





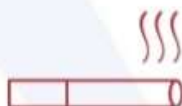
ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



БЕЗ НАРКОТИКОВ



БЕЗ КУРЕНИЯ



БЕЗ ПЕРЕЕДАНИЯ



БЕЗ ТЕЛЕВИЗИОННОЙ,



БЕЗ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЕЙ



СТОП

**ВРЕДНЫМ
ПРИВЫЧКАМ!**

БЕЗ АЛКОГОЛЯ



БЕЗ ГИПОДИНАМИИ



БЕЗ ИГРОВОЙ,





УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

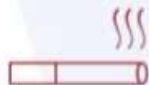


**Алкоголь разрушает организм человека.
А особенно если это организм ещё растущий
и формирующийся, как у подростков.**

-  1. Содержащийся в алкоголе этанол (этиловый спирт) наносит непоправимый вред клеткам мозга. Подросток не только интеллектуально деградирует, но и молниеносно привыкает к спиртному.
-  2. Проницаемость тонких стенок сосудов у подростков гораздо выше, поэтому употребление спиртного приводит к жировому перерождению клеток печени.
-  3. Под действием алкоголя происходит сбой работы желудочно-кишечного тракта, иммунная система перестаёт «защищать» подростка от различных инфекционных заболеваний.



**Лучше не начинать употреблять алкогольные напитки,
чтобы потом не «расхлёбывать» опасные последствия.**



КУРЕНИЕ



Многие подростки думают, что курить — это прикольно. Особенно, когда все вокруг курят. Им кажется, что они выглядят серьезнее, взрослее и круче, когда курят. Но это всё самообман. Никотин — это яд!



Курение в подростковом возрасте очень опасно! Оно снижает внимание и замедляет реакцию, ухудшает остроту зрения, снижает мышечные силы. Из-за курения портится кожа, желтеют зубы, и изо рта неприятно пахнет. Появляются частые головные боли, замедляется рост.



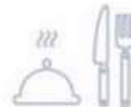
Более 250 ядовитых веществ содержатся в сигаретном дыме, которые опасны развитием рака лёгких.



Поэтому для здоровья вредно не только само курение, но и вдыхание сигаретного дыма — пассивное курение. Когда ты не куришь, а стоишь рядом с курящим человеком.



Электронные сигареты, вейпы, также вредны для здоровья. И идея о том, что электронные сигареты — это средство от табачной зависимости — МИФ! Кроме того, они могут взорваться прямо у вас во рту, такие случаи случались уже неоднократно.



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ



Если ты вместо того, чтобы посидеть в интернете запланированных полтора часа, не можешь от него оторваться и через 3 часа; если ты постоянно заходишь в социальные сети, чтобы проверить, не появилось ли там что-то, что ты можешь пропустить, то это уже можно назвать интернет-зависимостью.

Интернет-зависимость — это расстройство в психике, когда человек не может вовремя выйти из сети, а также когда у него постоянно присутствует навязчивая идея туда войти.

Что с этим можно сделать?



1. Понять, что пора начинать общаться в реальности. Многим ребятам нелегко общаться, также как и тебе. Но всё же сходить вместе в кино, поиграть в футбол или покататься на велосипедах намного интереснее, чем просто сидеть в интернете. А главное, с каждым разом тебе будет легче и интереснее общаться в реальной жизни.



2. Ограничь время своего пребывания в интернете в будни до 1,5 часов, в выходной день — до 4-х и чётко следуй этому режиму!



3. Найди себе интересное занятие, в котором ты сможешь самовыражаться помимо интернета!



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Темп современной жизни становится всё выше, поэтому человек постоянно подвержен стрессам.

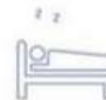
Если не уметь с ним справляться, то возникает вероятность возникновения депрессии.



Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время подростку тяжелее всего бороться со стрессом, а вызвать его может что угодно.



Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно справиться.



КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



- ✓ Заранее планируй свой день, чередуй периоды учёбы с полноценным отдыхом.
- ✓ Высыпайся! Подростку необходимо 9 часов сна в сутки.
- ✓ Не ешь на ходу: завтрак, обед и ужин должны быть временем перерыва.
- ✓ Ежедневно отводи немного времени для отдыха: сядь в удобное кресло, включи приятную музыку, закрой глаза и представь, что находишься в любимом месте.



А знаешь ли ты, что молоко обладает успокаивающим эффектом? Если ты будешь пить молоко каждый день, то укрепишь свою нервную систему!





КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

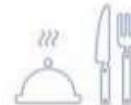


- ✓ Сосредоточься на позитиве: обстоятельства твоей жизни зачастую лучше, чем тебе кажется.
- ✓ Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат твоё настроение и отношение к тебе окружающих.
- ✓ Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займись плаванием.



Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.





5 ПРАВИЛ ЗОЖ

Соблюдай пять правил ЗОЖ:

-   придерживайся здорового питания
-   соблюдай режим дня и обеспечь себе здоровый сон
-   выделяй ежедневно не менее часа физической активности и спорту
-   исключи вредные привычки
-   старайся жить в гармонии с собой и окружающими



И тогда твой день будет проходить более продуктивно, ты будешь чувствовать себя бодрым, будешь больше успевать в течение дня и тебе станет легче находить общий язык со сверстниками!