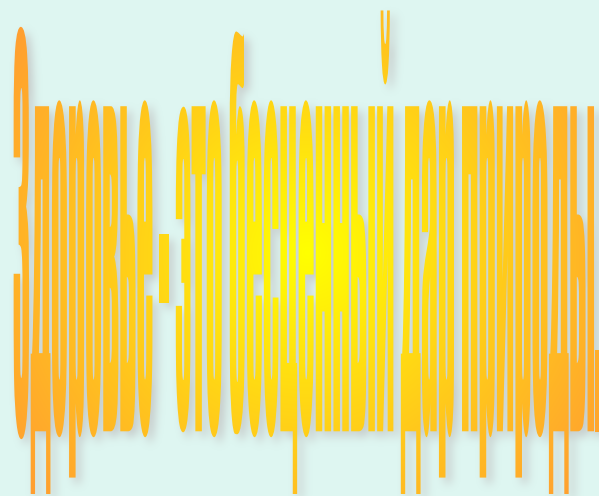


основы адаптации

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ  
И ГИПОДИНАМИЯ



образа жизни



**Разрушить свое здоровье можно, купить невозможно.**

# Тема урока: «Режим питания, учебы и отдыха подростка».

## Задачи:

1. Систематизировать знания, необходимые для сохранения здоровья.
2. Формировать привычку соблюдать правильный режим жизнедеятельности.
3. Расширить представление о рациональном питании.
4. Учить предупреждать переутомление.

# В основе ЗОЖ лежит

правильный режим жизнедеятельности:

Разумный порядок  
чередований  
деятельности

```
graph LR; A([Разумный порядок чередований деятельности]) --> B[режим работы и отдыха]; A --> C[Режим питания]; A --> D[Организация сна];
```

режим  
работы и  
отдыха

Режим  
питания

Организация сна

# ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ДНЯ

- недопустимость частых изменений

- постепенность перехода к новому режиму

- деятельность должна быть ПОСИЛЬНОЙ ,  
не превышать предела работоспособности  
клеток головного мозга

# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



# Основы рационального питания

- Пища служит источником энергии, которая расходуется человеком на **рост, развитие, работу**
- К пищевым веществам относятся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода – они представляют химический состав продуктов
- Потребность в различных пищевых веществах зависит от возраста, пола, характера выполняемой работы, времени года и др. причин.

Количество принимаемой пищи выражается в килокалориях; основные пищевые вещества, сгорая в организме, выделяют тепло, которое также измеряется в килокалориях.

**Белки - служат материалом при построении тканей. Белка много в мясе, рыбе, молоке**

**Жиры – служат источником энергии. Их много в сливках, сметане, в маслах**

**Химический состав продуктов:**

**Углеводы – источник энергии, способствуют поддержанию энергии в организме. Их много в сливках, сметане, масле**

# нормы калорий:

Для детей 11-13 лет-

Юноши-28  
50

Девушки-2  
550

Для 14-17 лет:

Юноши-31  
50

Девушки-  
2750



# Правила питания

- Достаточная, но не чрезмерная калорийность суточного рациона
- Обязательное использование в пище продуктов как животного, так и растительного происхождения.
- Правильный режим питания
- Употребление витаминов
- Поддержание кислотно-щелочного равновесия
- Половина желудка должна быть заполнена пищей,  $\frac{1}{4}$  -водой или жидкостью и  $\frac{1}{4}$  -оставаться пустой для контроля над дыханием.
- 99 больных страдают из-за неправильного питания.
- Питание должно обеспечивать гармоничное развитие и слаженную деятельность организма.

# Гигиена питания

## Принципы питания:

- Кратность
- Дробность
- Разнообразие
- Режим

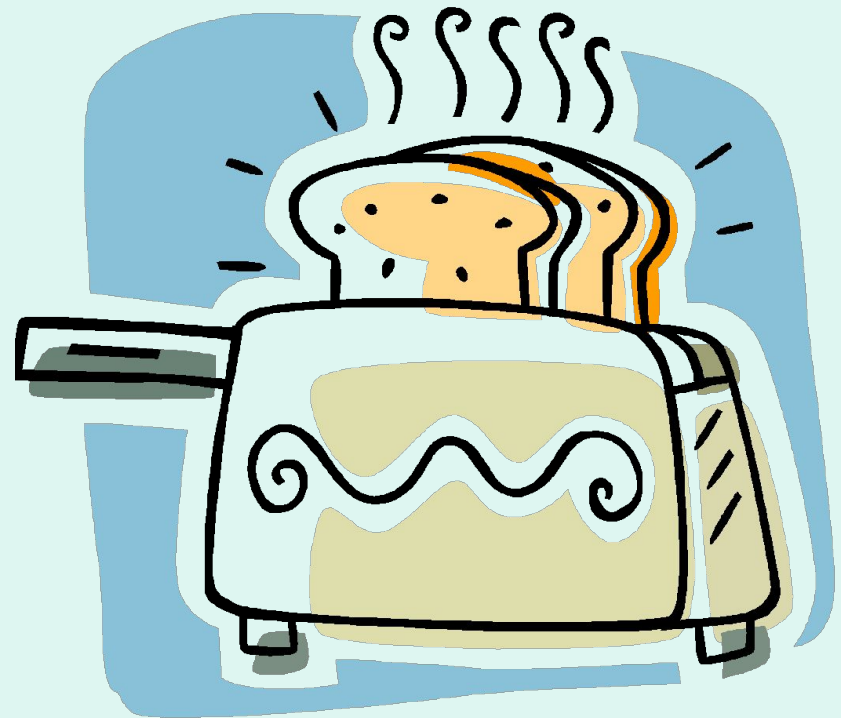


# Гигиена питания

**От питания зависят:**

- Рост, вес.
- Работоспособность.
- Настроение .
- Заболеваемость.
- Продолжительность жизни.

**В течение 70 лет жизни человек в среднем потребляет более 50 т воды, 2,5 т белков, 2 т жиров, 10 т углеводов, 0,2-0,3 т поваренной соли**



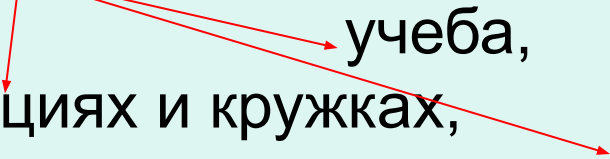
# РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,  
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Труд школьника:

занятия в секциях и кружках,  учеба,  
домашние поручения.

**Учеба требует напряжения клеток коры головного мозга**

Длительная умственная деятельность приводит к **утомлению.**

Как предупредить **утомление**?

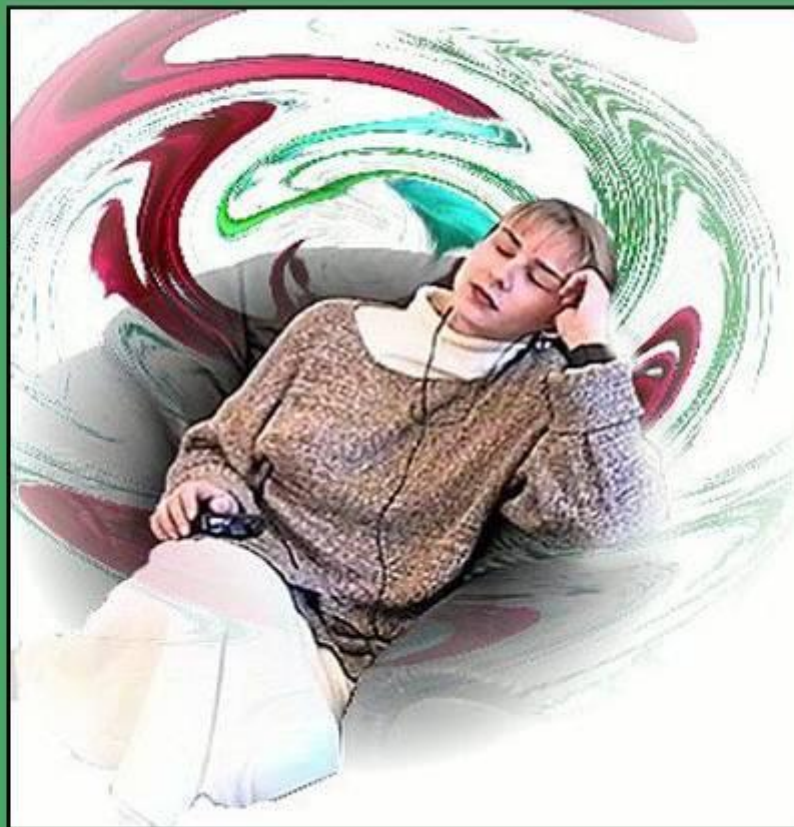
- Нужно **чередовать трудовую деятельность с отдыхом.**

Иначе утомление перейдет в **переутомление.**

**Признаки переутомления:** потеря аппетита, плаксивость, снижение успеваемости, раздражительность, нарушение сна.

Высокий уровень работоспособности в утренние часы, затем с 16 до 18 часов. Чтобы утомление не сказалось на здоровье необходимо **соблюдать принципы режима дня**

## ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ



- **умение правильно оценивать** свое состояние,
- осуществлять **самоконтроль** за длительностью и интенсивностью умственной и физической нагрузки и отдыха.

## Как предупредить утомление?

- Нужно чередовать трудовую деятельность с отдыхом.

Иначе утомление перейдет в переутомление.

Признаки переутомления: потеря аппетита, плаксивость, снижение успеваемости, раздражительность, нарушение сна.

Высокий уровень работоспособности в утренние часы, затем с 16 до 18 часов. Чтобы утомление не сказалось на здоровье необходимо **соблюдать принципы режима дня**

# Как повысить эффективность самоподготовки?

**Начинай с письменных заданий средней трудности, затем переходи к трудным.**

**Заучивание текста хорошо производить во время ходьбы по комнате, заучивать лучше с вечера, а утром – повторить.**

**При выполнении устных заданий :  
-несколько раз прочитай,  
ВЫДЕЛИ главное в нем, в виде плана ЗАПИШИ в тетрадь.**

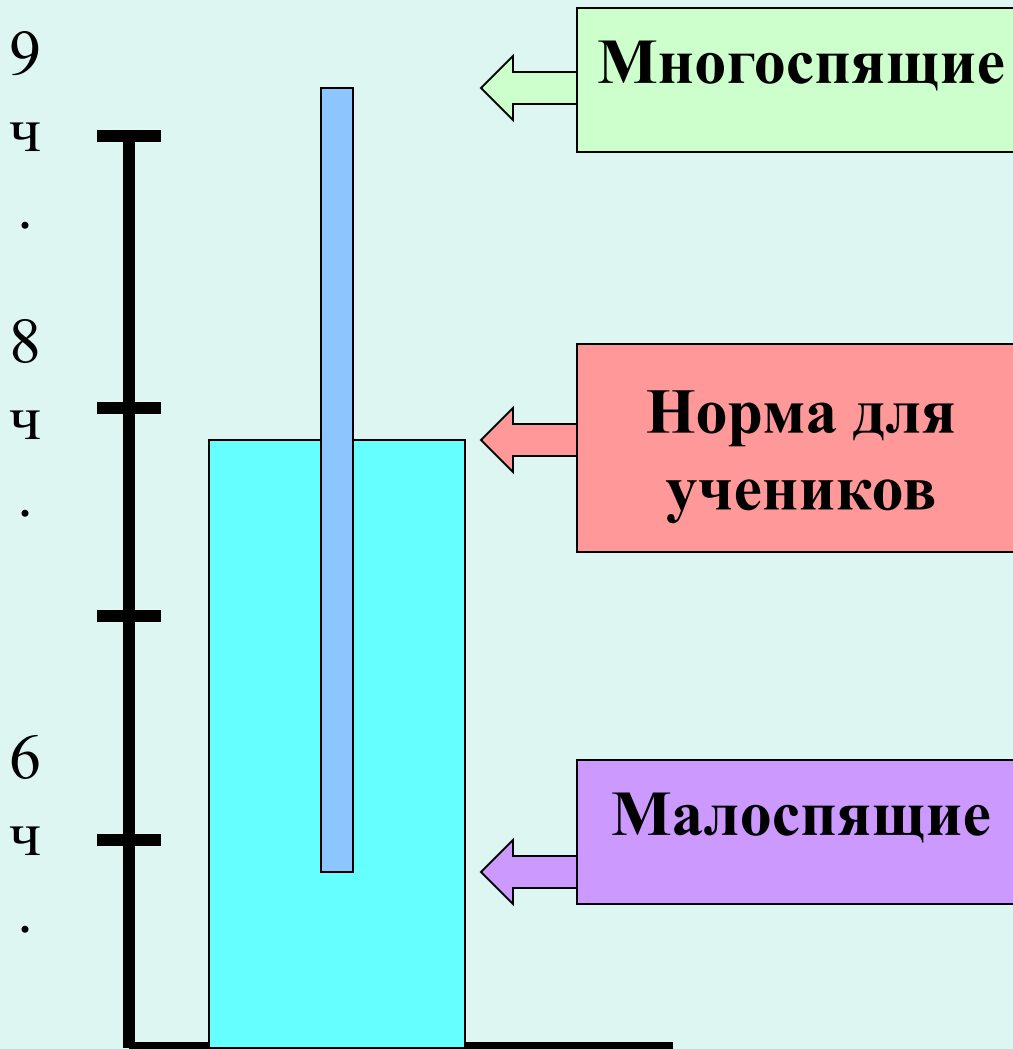


# СОН

**Ложиться спать нужно в 22 часа. Ужин должен быть за 2-3 часа до сна, свежий воздух, комфортная температура, чистота, тишина, постоянное время отхода ко сну – способствуют быстрому засыпанию.**

***Своевременный подъем, утренняя гимнастика обязательные компоненты режима -они способствуют хорошему настрою на весь день.***

# Организация сна

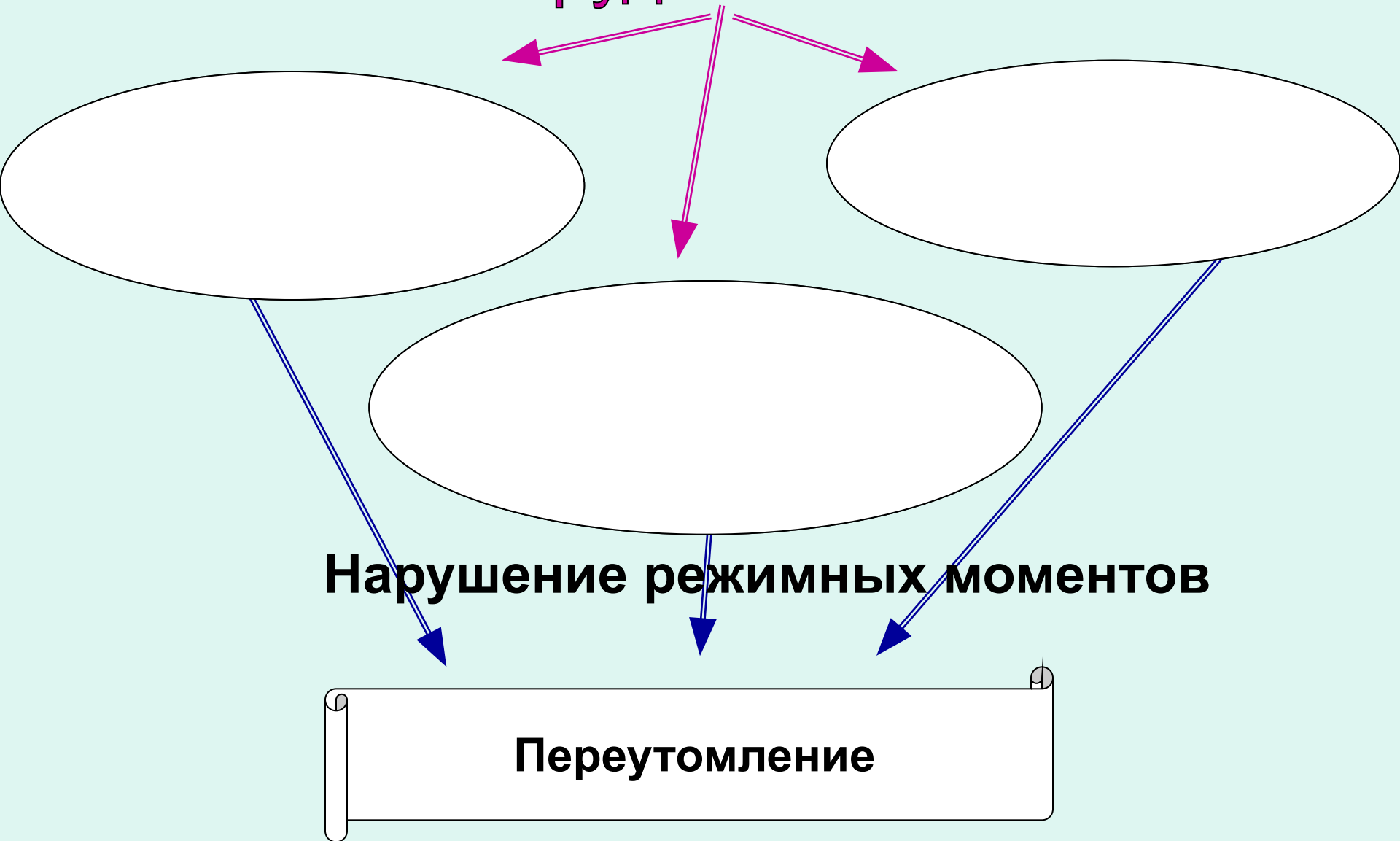


Расстройство сна называется **бессонницей**.

Ее основные причины:

- перевозбуждение;
- неконтролируемый прием снотворных;
- «боязнь бессонницы»

# Труд школьника



**Нарушение режимных моментов**

**Переутомление**

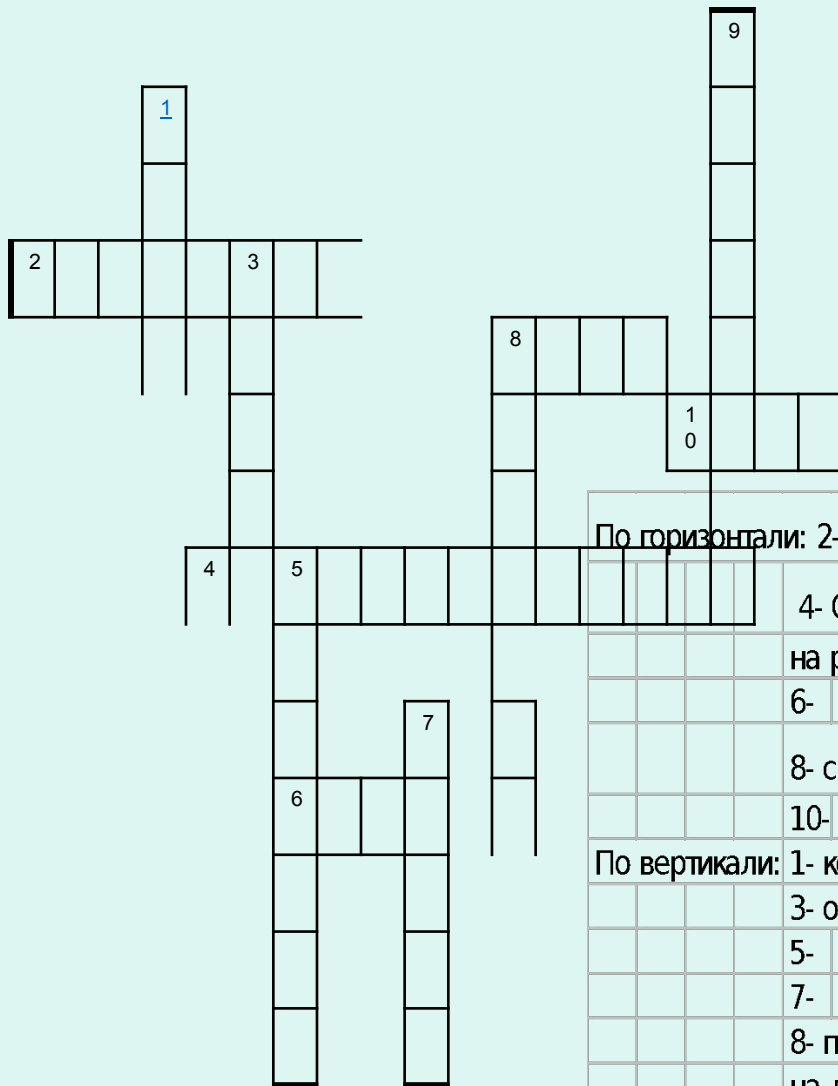
# Запомни! выработка привычки - долгий процесс.

**Сон** - его продолжительность имеет важное значение для здоровья.

**Режим питания** - не соблюдение его приводит к нарушению обмена веществ, к снижению или повышению аппетита.

**Невыполнение режима** - нарушает регулирующую и координирующую функции центральной нервной системы и приводят к различного рода заболеваний.

# Рациональное питание



По горизонтали: 2-В овощах, фруктах, крупе, хлебе много...

4- Они участвуют в обменных процессах в организме, влияют на рост костей, входят в состав гормонов

6- протертая масса плодов или ягод

8- составная часть тела человека

10- источником энергии человека служат...

По вертикали: 1- консервы с большим содержанием сахара

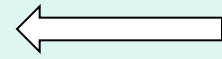
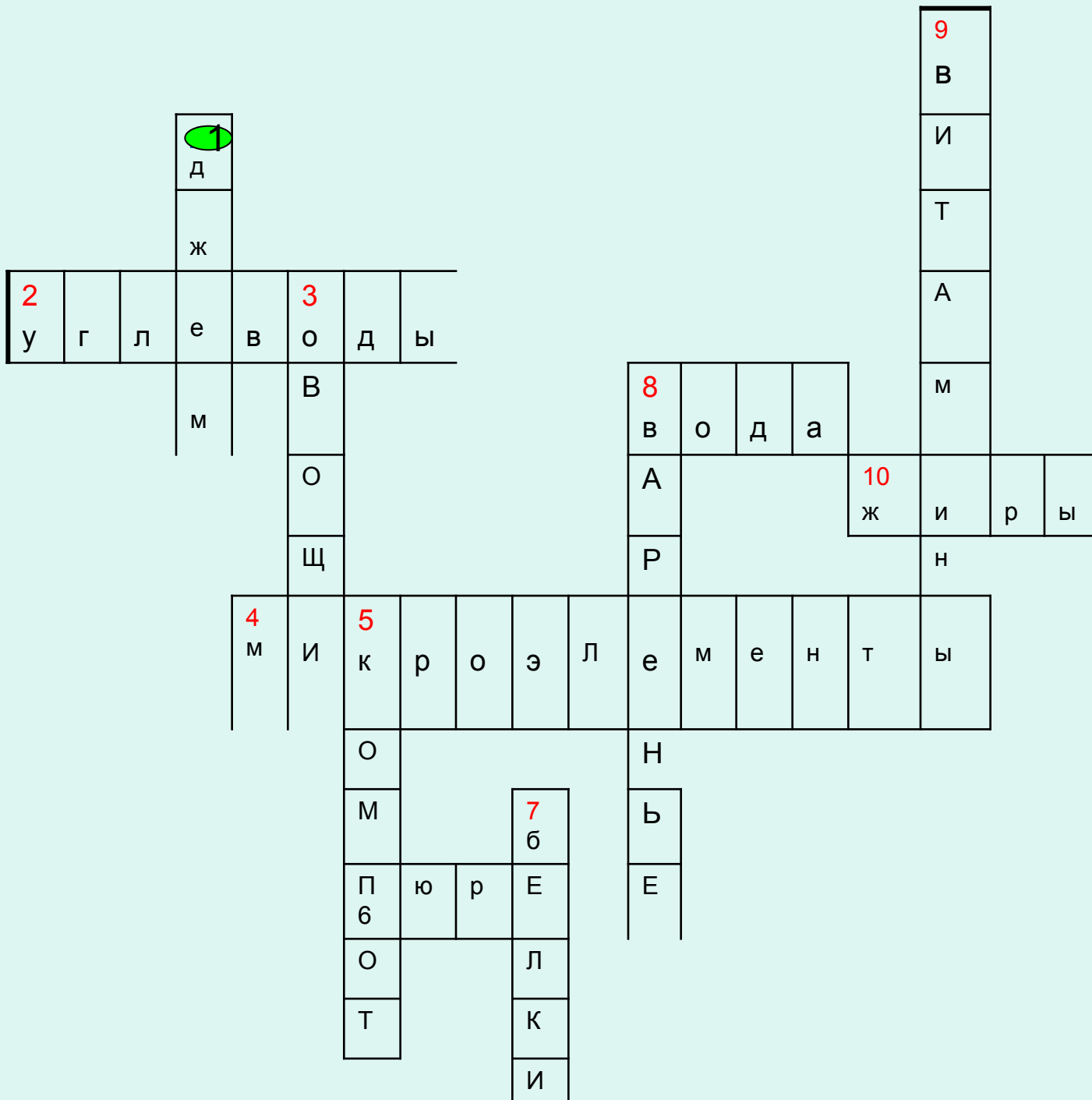
3- они занимают ведущее место в питании человека

5- консервы с небольшим содержанием сахара

7- для построения тканей живого организма служат...

8- продукт, полученный из цельных или резанных на дольки плодов или ягод, сваренных в сахарном сиропе

9- они необходимы для нормальной жизнедеятельности организма



# Мой режим дня

Пробуждение	
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Уборка постели , умывание.	
Утренний завтрак	
Прогулка перед школой и дорога в школу	
Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа.	
Дорога из школы домой( прогулка)	
Обед	
Пребывание на воздухе:прогулка, подвижные игры,развлечения	
Приготовление уроков	
Ужин и свободные занятия	
Приготовление ко сну	
Сон	

# Мой режим дня

Пробуждение	7ч. 30 мин.
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Уборка постели , умывание.	7ч.30 мин.- 8 ч.
Утренний завтрак	8ч.-8ч. 30 мин.
Прогулка перед школой и дорога в школу	8ч.30мин. – 9 ч
Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа.	9ч. – 14ч. 40 мин.
Дорога из школы домой( прогулка)	14ч. 40мин. – 15ч.
Обед	15ч. – 15ч. 30мин
Пребывание на воздухе:прогулка, подвижные игры,развлечения	15ч. 30 мин –17ч.
Приготовление уроков	!7ч.-20ч.
Ужин и свободные занятия	20ч.-21ч. 30мин.
Приготовление ко сну	21ч. 30мин – 22ч.
Сон	22ч.-7ч.30мин.