

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

КОРОПЛЯСОВА Г.В.  
УЧИТЕЛЬ ФИЗИКИ  
МБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №4  
Г. ЧЕЛЯБИНСКА



Наверняка вы мечтали  
об успешном будущем -окончить  
школу,..



...выбрать подходящую профессию, обучиться ей, сделать карьеру,..



...завести семью.



Чтобы все это получилось,  
необходимо быть здоровым.  
Здоровье вы получили  
от родителей, сберечь его,  
не растерять, а приумножить  
необходимо самому.  
О том, как это сделать,  
мы и поговорим.



## **Ритм, ритм, ритм**

Современный человек благодаря  
техническому прогрессу окружил  
себя всевозможными бытовыми  
удобствами: автомобиль,  
телевизор, компьютер и др.



Для того чтобы не нарушить физиологические функции и влияние технических средств было минимальным, человеку необходимо свою социальную жизнь (учебу, работу) строить в соответствии с биоритмами: принимать пищу не реже 4 раз в день, чередовать умственную деятельность с отдыхом, вовремя ложиться спать.



Известно, что максимум учебной нагрузки выполняется с 10 до 12 и с 16 до 18 часов.





Режим дня - это строгий распорядок суточной деятельности, основанный на физиологических процессах организма, который дает возможность с наименьшими затратами быть успешным. Основное требование режима - выполнить все важные дела в определенное время.



Одним из важных элементов режима - сон. Подростку для восстановления сил установлена норма сна 8-9 часов. Важно выработать привычку ложиться спать не позднее 23 часов.



Именно с 23 часов и до 4 часов утра в организме вырабатывается гормон мелатонин - гормон молодости. Кто спит в это время, получает полноценный заряд бодрости и увеличивает продолжительность жизни.



Соблюдение правил личной  
гигиены: двухразовая чистка  
зубов,..



...ежедневный душ,  
частое мытье рук,..




...ухоженные волосы и кожа,..



...содержание в чистоте своей  
одежды и постельных  
принадлежностей - это  
признаки культурности и  
возможности быть красивым  
и здоровым человеком.





Будем двигаться!  
Технический прогресс,  
к большому сожалению,  
настолько облегчил нашу  
жизнь, что во всем мире  
наблюдается такое явление, как  
гиподинамия - недостаток  
движения. Особенно это  
пагубно для подростков.



А современное зависание по поводу и без повода в Интернете вообще может превратиться в манию (зависимость).



Если хочешь быть здоровым, движение необходимо сделать нормой вашего свободного времяпровождения. Мы предлагаем минимальную программу двигательной активности, которую может и должен выполнять каждый молодой человек ежедневно.



Начало этой программы  
утренняя гимнастика  
продолжительностью 10-12  
минут с выполнением 8-10  
упражнений, направленных  
на верхний плечевой пояс, спину  
для сохранения красивой осанки,  
повторяя каждое 6-8 раз.



Физическая нагрузка придает тонус организму, включая его в активную учебную работу. Следующий элемент программы - ходьба. Совмести дорогу в школу и обратно с занятиями ходьбой.



Это обеспечит нужную для твоего организма физическую нагрузку. Учеными доказано, что для сохранения здоровья подросткам 14-15 лет необходимо в сутки делать **не менее 28 000 шагов.**



Кроме ходьбы для молодых людей полезны занятия на свежем воздухе: бег, коньки, лыжи, туризм, и др. и специальные занятия спортом какой вид спорта выбрать следует решать с врачом и заниматься под руководством тренера. Занятия любыми видами двигательной активности требуют выполнения трех основных условий: систематичность, постепенность увеличения и адекватность нагрузки.

Движение - жизнь!  
Используйте для этого каждую благоприятную возможность.



## **Приятного аппетита!**

В подростковом возрасте, когда обмен веществ и рост происходит очень интенсивно, тебе необходимо правильно питаться. Основы рационального питания - это:

- соответствие калорийности рациона энергетическим затратам;
- сбалансированность употребляемой пищи физиологическим потребностям (в белках, углеводах, жирах);
- соблюдение четкого распорядка (режима) приема пищи.



Нарушение питания приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, ожирению, сахарному диабету и др.





Запомни и старайся выполнять наши советы:

- употребляйте разнообразную пищу - мясные, рыбные, молочные продукты, хлеб, крупы, овощи и фрукты;



Запомни и старайся выполнять наши советы:

- употребляйте разнообразную пищу - мясные, рыбные, молочные продукты, хлеб, крупы, овощи и фрукты;

- соблюдай режим питания, 4 - разовый прием пищи с обязательным завтраком;



Запомни и старайся выполнять наши советы:

- употребляйте разнообразную пищу - мясные, рыбные, молочные продукты, хлеб, крупы, овощи и фрукты;

- соблюдай режим питания, 4 - разовый прием пищи с обязательным завтраком;

- не увлекайтесь жирной, острой, соленой и жареной пищей;



Запомни и старайся выполнять наши советы:

- сладости, конфеты, торты и др. - вкусно, но не полезно, не заменяйте ими основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день;



Запомни и старайся выполнять наши советы:

- сладости, конфеты, торты и др. - вкусно, но не полезно, не заменяйте ими основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день;

- старайтесь есть культурно: небольшими кусочками, тщательно пережевывая пищу, не разговаривайте, не читайте во время еды;



Запомни и старайся выполнять наши советы:

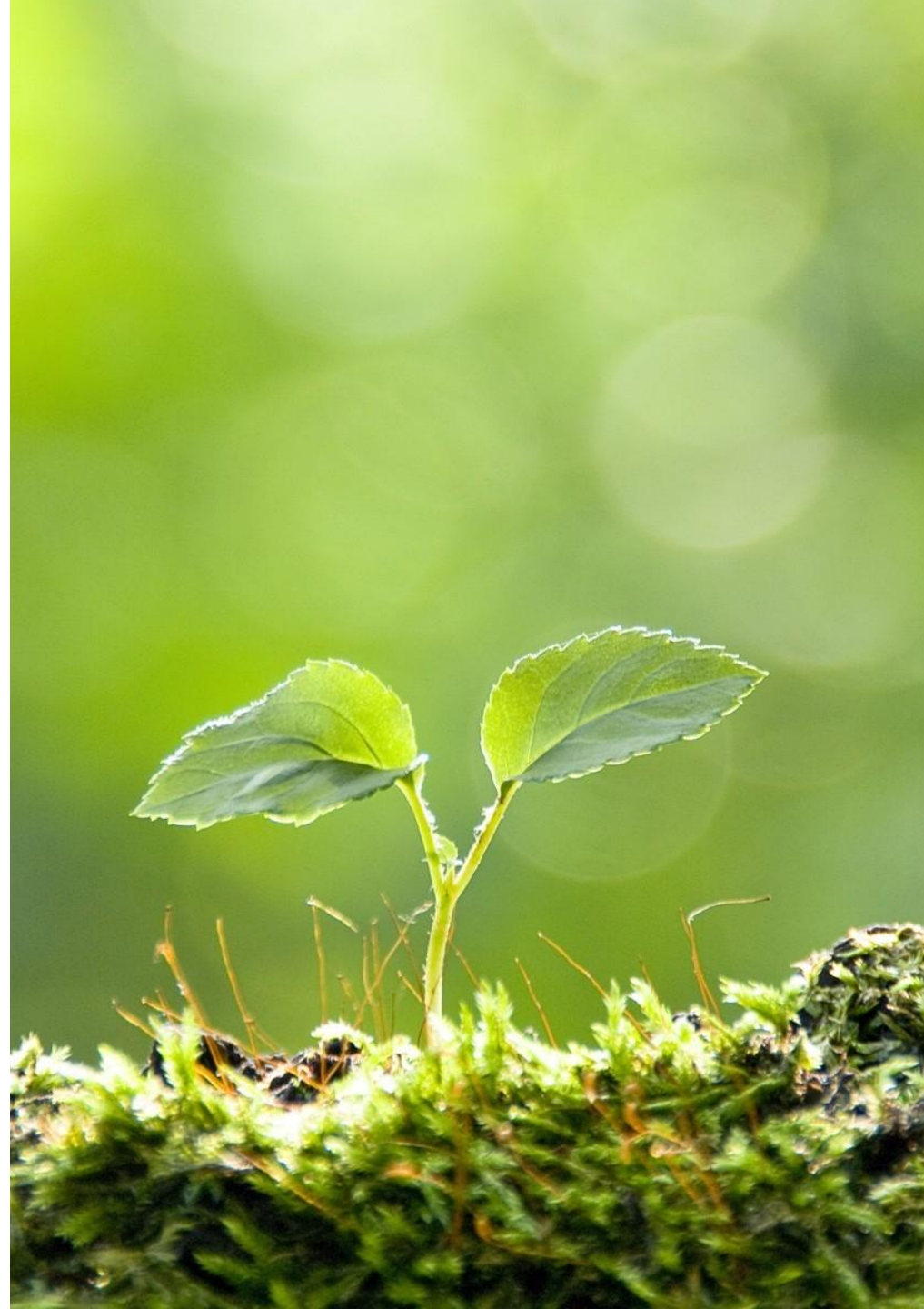
- сладости, конфеты, торты и др. - вкусно, но не полезно, не заменяйте ими основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день;

- старайтесь есть культурно: небольшими кусочками, тщательно пережевывая пищу, не разговаривайте, не читайте во время еды;

- удовлетворяйте потребности жидкости чаем, кипяченой, фильтрованной или бутилированной водой, а не газированными напитками.



Чтобы получать все необходимое для роста, сохранения здоровья и предупреждения болезней, выполнение этих правил обязательно. Они помогут вам сформировать культуру питания.



## Главные ошибки в питании подростков:

- отсутствие завтрака;
- отказ от школьного питания;
- чрезмерное употребление быстрых углеводов, сахара, специй (чипсы, газированные напитки, кондитерские изделия);
- увлечение девочек модными, но зачастую опасными диетами.





A group of people are celebrating at night on a beach or promenade. They are holding up lit sparklers, creating a shower of golden sparks that fills the air. The background shows a sunset or night sky with a dark sea. The overall mood is festive and joyful.

Спасибо за внимание!