

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ
ПОДРОСТКА**

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



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



**...завести
семью.**

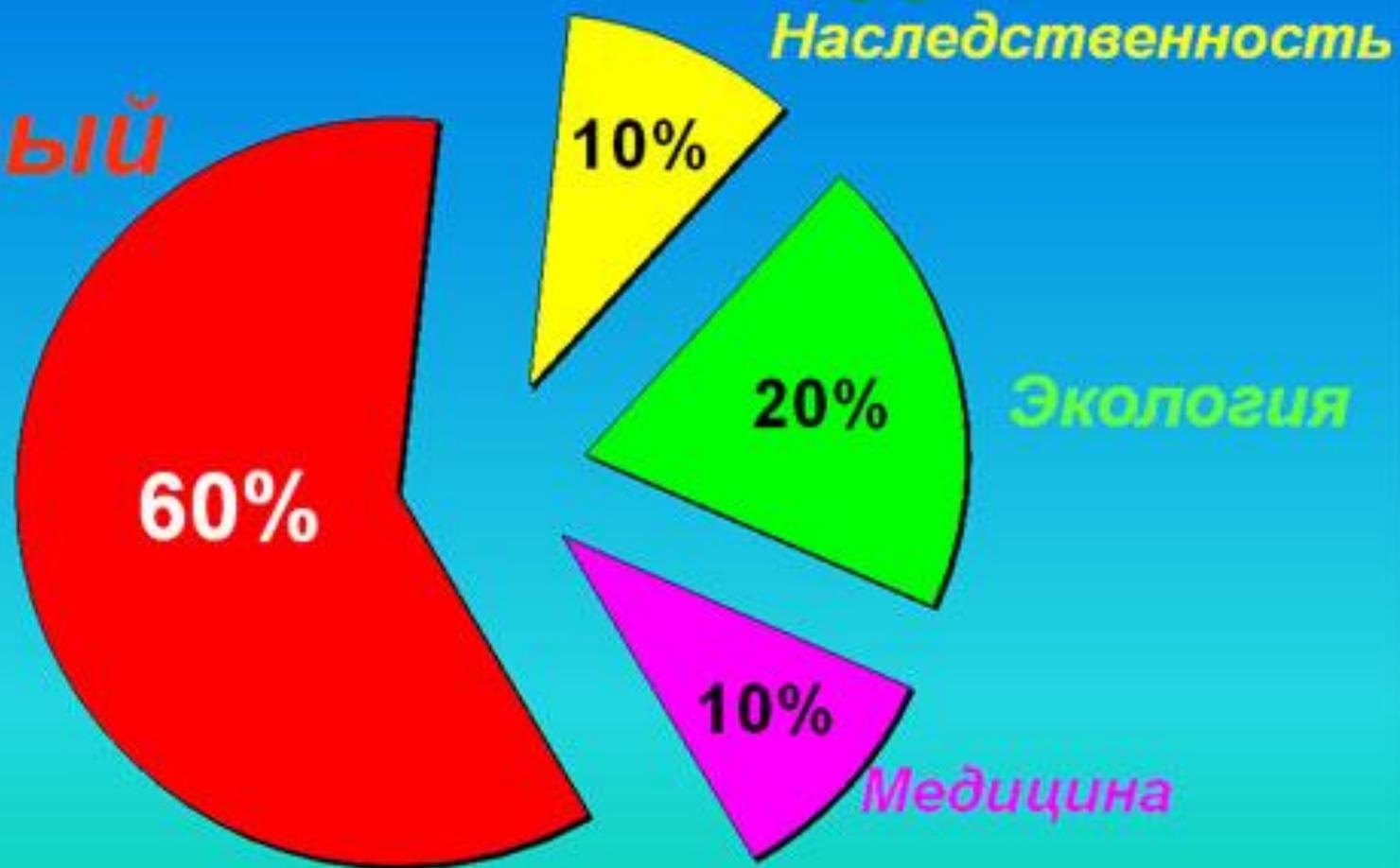


**Чтобы все это
получилось,
необходимо быть
здоровым.
Здоровье вы
получили
от родителей,
сберечь его,
не растерять, а
приумножить
необходимо
самому.
О том, как это
сделать,
мы и поговорим.**



От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



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



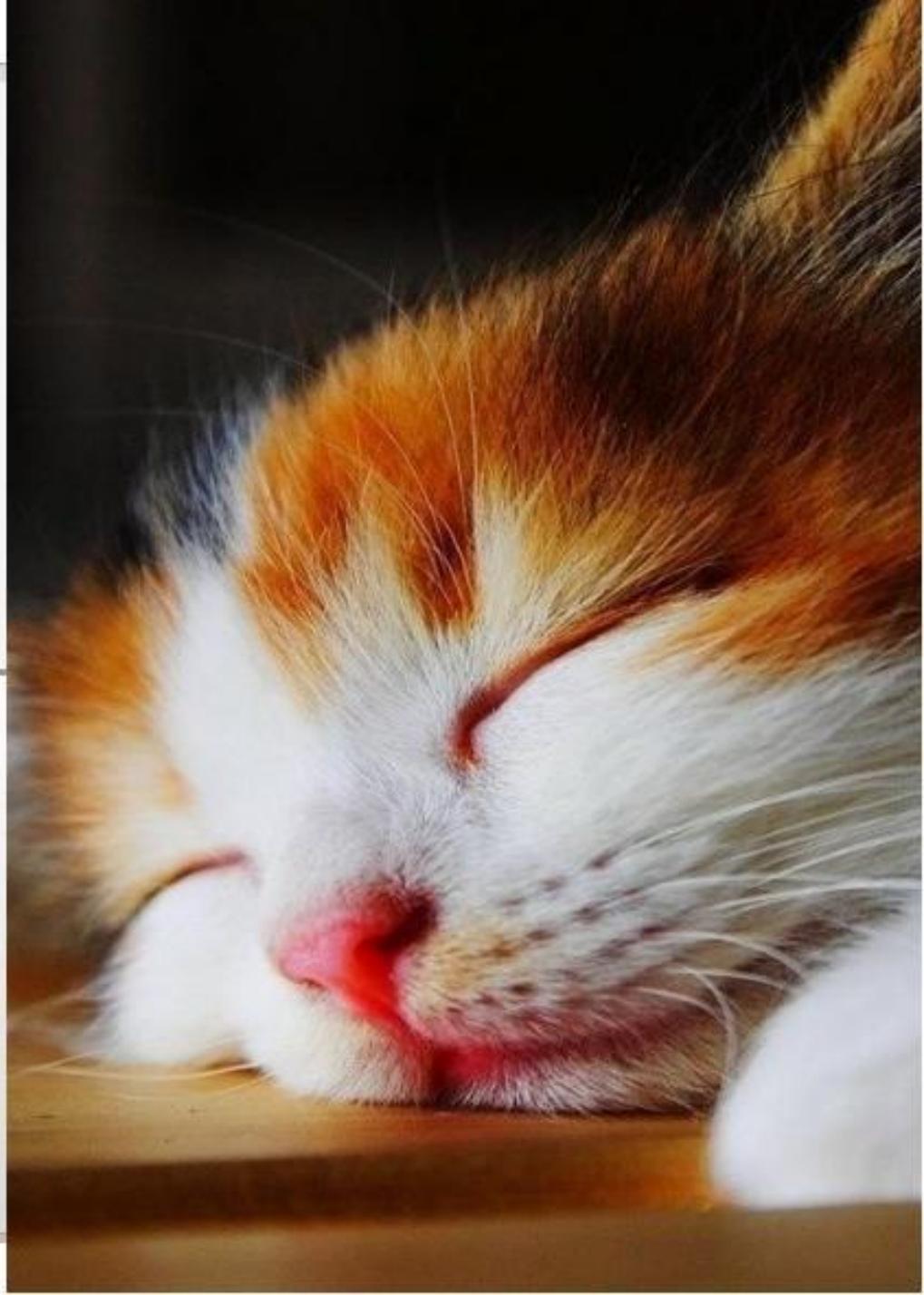
Для того чтобы не нарушить физиологические функции и влияние технических средств было минимальным, человеку необходимо свою социальную жизнь (учебу, работу) строить в соответствии с биоритмами: принимать пищу не реже 4 раз в день, чередовать умственную деятельность с отдыхом, вовремя ложиться спать.



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



**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.**



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.



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,..**



**...содержание в
чистоте волос,
ногтей, 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).**



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.



**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.**



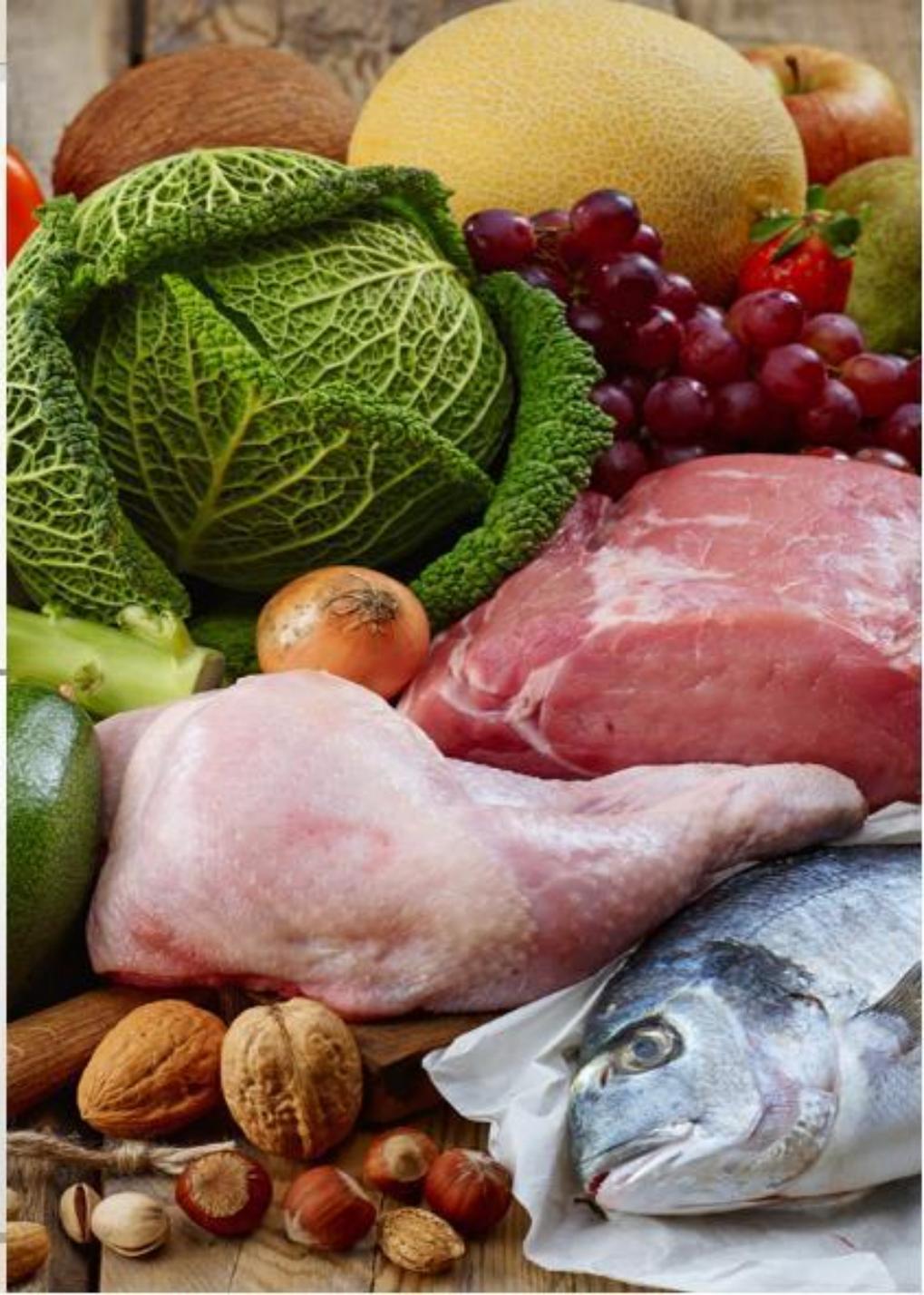
**Запомни и старайся
выполнять наши советы:**

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



**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;

- удовлетворяйте потребности жидкости чаем, кипяченой, фильтрованной или



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.





Будьте здоровы