



# ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

# ПРАВИЛЬНОЕ

# ПИТАНИЕ

Питание играет важную роль в правильном течении физиологических процессов организма подростков. От правильного питания зависит нормальное функционирование органов и систем организма, сопротивляемость его различным болезнетворным факторам.



# ПИЦЦА

## ПОДРОСТКА

С пищей подросток должен получать все те вещества, которые входят в состав его органов и тканей. Это белки, жиры, углеводы, минералы, соли, витамины, вода.





# БЕЛОК В

# ПИТАНИИ

**Белок — основной «строительный материал», входящий в состав каждой живой клетки. При недостатке белка в питании у подростков отмечается слабость, вялость, падает вес, отстаёт рост, снижается сопротивляемость различным заболеваниям. Это отражается на его успеваемости и трудоспособности.**



# МЯСО И РЫБА

Наиболее полезен белок молока и молочных продуктов, мяса, рыбы и яиц. Лучшей усвояемости белков способствуют овощи, поэтому мясные и рыбные блюда рекомендуется давать с овощными гарнирами.





# ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

**Жиры и углеводы — источник энергии, наше «топливо». Жиры улучшают вкус пищи и дают длительное насыщение. Однако избыток жира ведет к нарушению обмена веществ и ожирению.**



# ВИТАМИНЫ А И Д

**Хорошо усваиваются сливочное масло, жир молока, яиц, сливок, в котором содержатся витамины А и D. Свиное сало, говяжий и особенно бараний жиры плохо усваиваются и содержат очень мало витаминов.**





# МАСЛО

**В пищу школьников  
ежедневно  
необходимо  
вводить 10–15 г  
растительного  
масла  
(подсолнечное,  
оливковое,  
кукурузное).**





# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Для организма подростков необходимы минеральные вещества. При недостатке их могут возникнуть различные заболевания. Так, например, при недостатке в пище солей йода нарушается функция щитовидной железы.



# ВИТАМИНЫ

**Витамины участвуют во всех обменных процессах, происходящих в организме, повышают выносливость и устойчивость организма к различным заболеваниям.**





# НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ

При недостатке  
витаминов  
школьник делается  
раздражительным,  
быстро утомляется,  
у него снижается  
работоспособность,  
аппетит,  
замедляется рост.



# ПРИЕМ ПИЦЦИ

Очень важно, чтобы дети получали разнообразную пиццу. Принимать пиццу школьники должны 4 раза в день, примерно через 4 часа.





# МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

**Молоко и молочные продукты особенно полезны для подростков, т. к. они содержат полноценный белок, жир, кальций и витамины. Ежедневно подросток должен выпивать не менее 400— 500 мл. молока.**



# РАСПОРЯДОК

## ДНЯ

Невозможно дать схему распорядка дня, приемлемого для каждого. Это зависит от многих причин: от условий в школе и дома, от возможности родителей, занятых на работе. Но используя общие рекомендации, вы сможете сами составить режим дня, взяв во внимание ваши возможности.





# РЕЖИМ ДНЯ

**В основе правильно организованного режима дня подростка лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных видов занятий.**



# РЕЖИМ ДНЯ

При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются определенные "привычки", которые облегчают переход от одного вида деятельности к другому.





# РЕЖИМ ДНЯ

Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.



# ПРАВИЛА

При составлении режима дня необходимо учесть следующие правила:





# РЕЖИМ ДНЯ

Обязательное  
чередование  
труда и отдыха.



Регулярный  
прием пищи.



# СОН

---

**Сон**  
**определенной**  
**продолжительности,**  
**с точным**  
**временем**  
**подъема и отхода**  
**ко сну.**





# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА И ПРОЦЕДУРЫ

Определенное  
время для  
утренней  
гимнастики и  
гигиенических  
процедур.



# ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ И ОТДЫХ

Определенное время для приготовления домашних заданий, с обязательными **10-15** минутными перерывами на отдых.

Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.





# УТРЕННЯЯ

## ЗАРЯДКА

С утра обязательно надо уделить **10-15** минут зарядке.

Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе.



# ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.





# УТРЕННИЙ

## ТУАЛЕТ

После гимнастики проводятся водные и гигиенические процедуры в виде обтираний или обливаний. Утренний туалет, кроме гигиенического значения, имеет и закаливающее действие, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям.



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика  
с последующими  
водными  
процедурами  
подготовит  
организм школьника  
к трудовому дню.





# ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ

После занятий в школе не обязательно сразу приступать к выполнению домашнего задания - пусть "голова отдохнет" от усвоения информации.



# ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

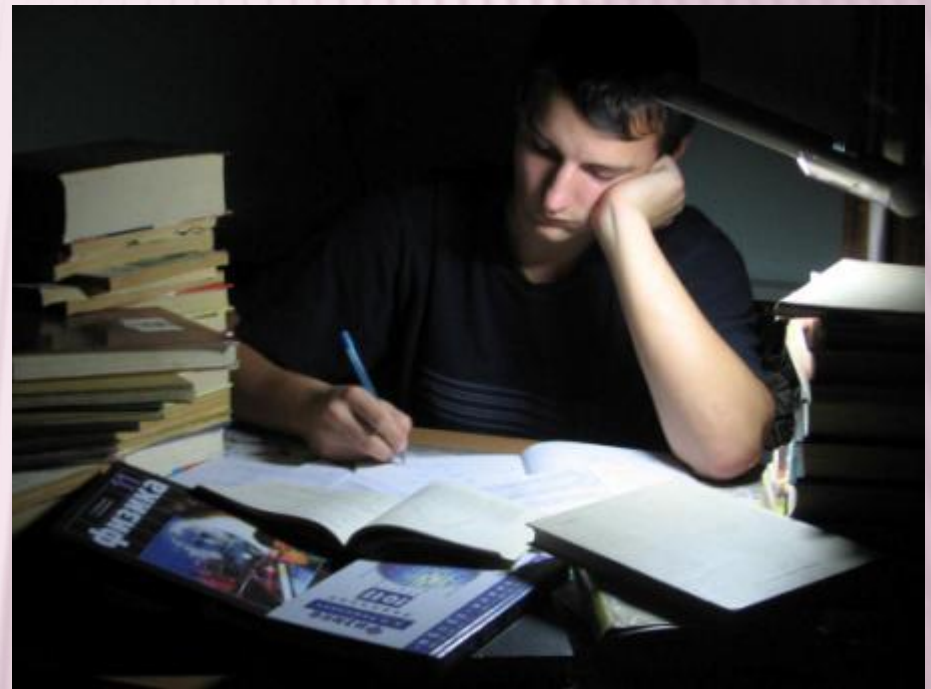
**Нужно иметь 1 - 2 часа свободного времени для прогулок, игр и пребывания на свежем воздухе.**





# ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

На приготовление домашних заданий в режиме дня школьников средних классов должно отводиться 2—3 часа. Если же приготовление домашних заданий затягивается, то учебный материал плохо усваивается, детям приходится многократно перечитывать одно и то же, чтобы понять смысл. В письменных работах они делают много ошибок.



# ПЕРЕД СНОМ

Свободное время должно быть и перед сном. Не рекомендуется выполнять домашние занятия допоздна и сразу же ложиться спать, т.к. сон подростка может быть неглубоким, прерывистым, не восстанавливающим силы.





# ДУШНАЯ КОМНАТА

**Вредным бывает длительное нахождение в непроветренной душевой комнате.**



Мир устроен не случайно.  
Вместе с солнышком мы  
встанем,  
Пенье птиц зовёт нас в  
школу,  
И обед подарит полдень.  
Звёзды вечер зажигает,  
Вкусный ужин поджидает,  
Сказки, душ и сладкий  
сон,  
Новый день откроет он.





Но представим на минутку,  
Жизнь сыграет с нами шутку:  
Солнце всходит, мы – в кровать,  
Поутру ложимся спать.  
Птицы весело щебечут,  
Нам от этого не легче.  
Час обеда, мы с постели  
Только встали еле – еле!  
Дождь стеной, как из ведра,  
Нам гулять пришла пора.  
Что уроки, что работа?!  
Поскорее съесть чего – то.  
Поучиться попытаться,  
С телефоном пообщаться.  
Тихий вечер наступает.  
Тут работа закипает!  
Ждут компьютер, телевизор,  
Ровно в полночь ужин сытный.  
А потом тревожный сон...  
Пусть не станет былью он!



---

**СОБЛЮДАЙ  
ПРАВИЛА ПИТАНИЯ  
И РЕЖИМ ДНЯ!**



---

**Презентацию подготовила  
Сироштанова Е.А., МБОУ СОШ № 76,  
п. Гигант  
2014 год**