

**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.**



**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.**





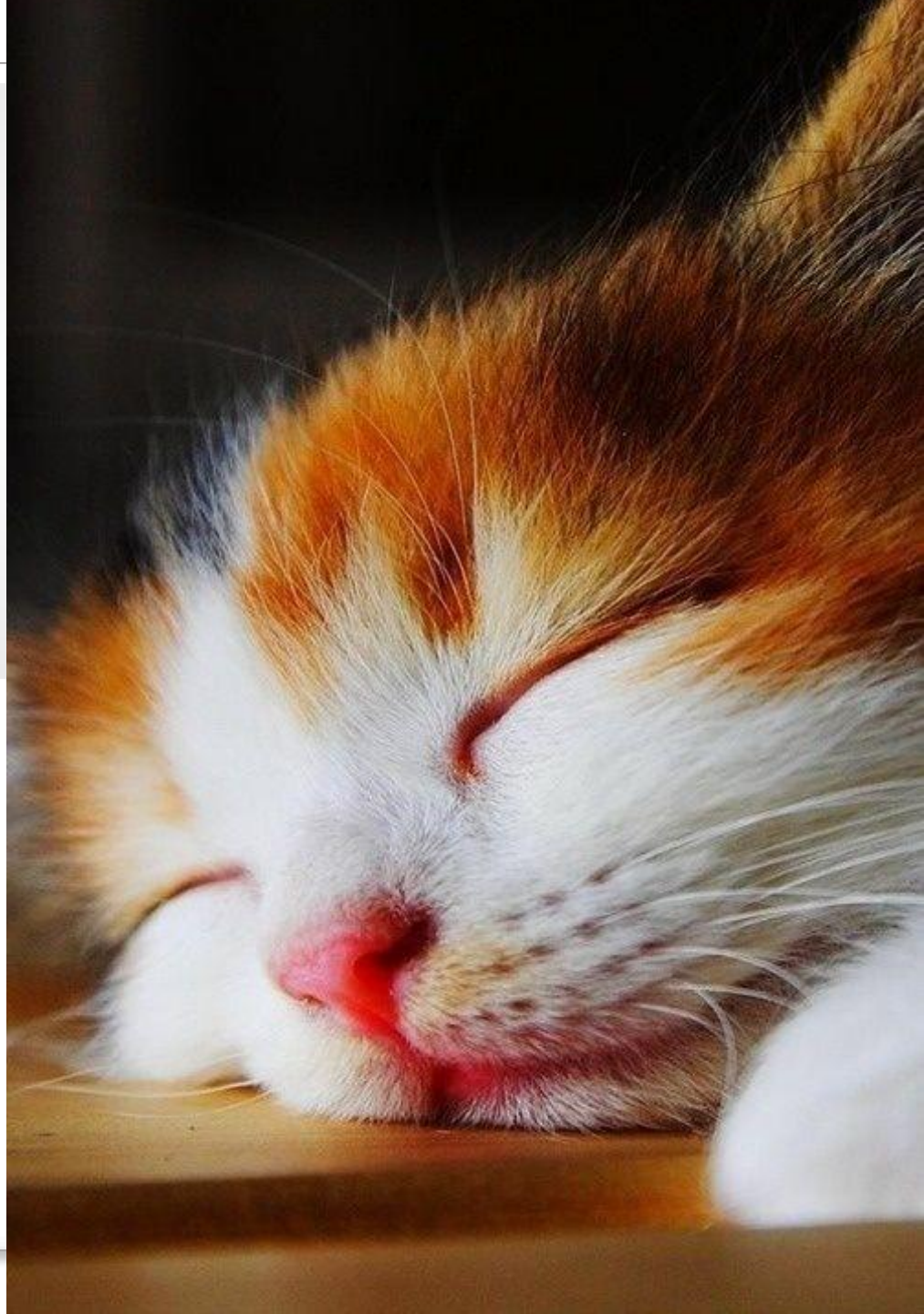
**Режим дня** - это строгий распорядок суточной деятельности, основанный на физиологических процессах организма, который дает возможность с наименьшими затратами быть успешным. Основное требование режима - выполнить все важные дела в определенное время.



**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.**



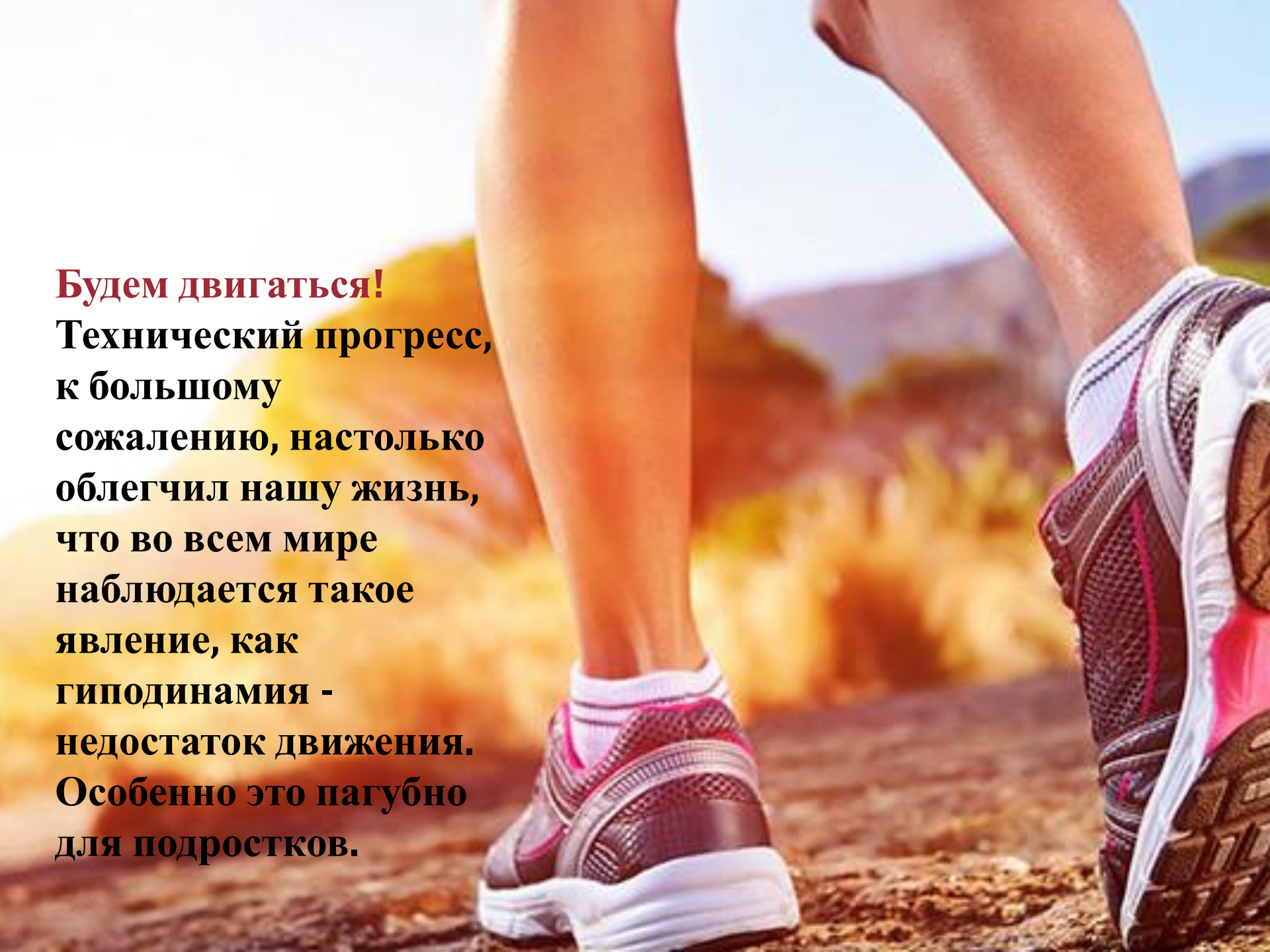
**Соблюдение  
правил личной  
гигиены:  
двухразовая чистка  
зубов,  
ежедневный душ,  
частое мытье рук,..**





**...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).**



**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.**

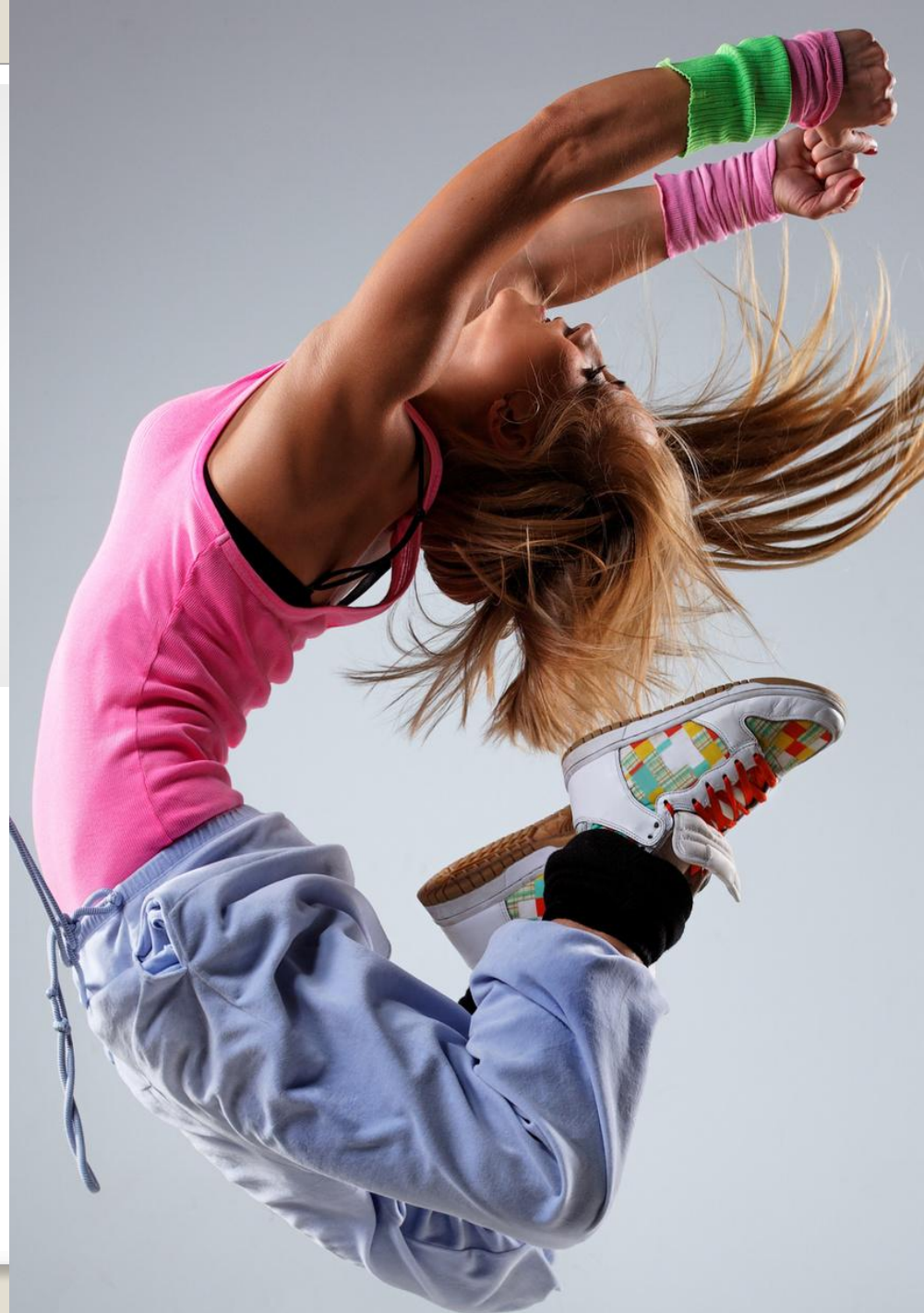
**Это обеспечит нужную для твоего организма физическую нагрузку. Учеными доказано, что для сохранения здоровья подросткам 14-15 лет необходимо в сутки делать не менее **28 000 шагов.****



**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;**



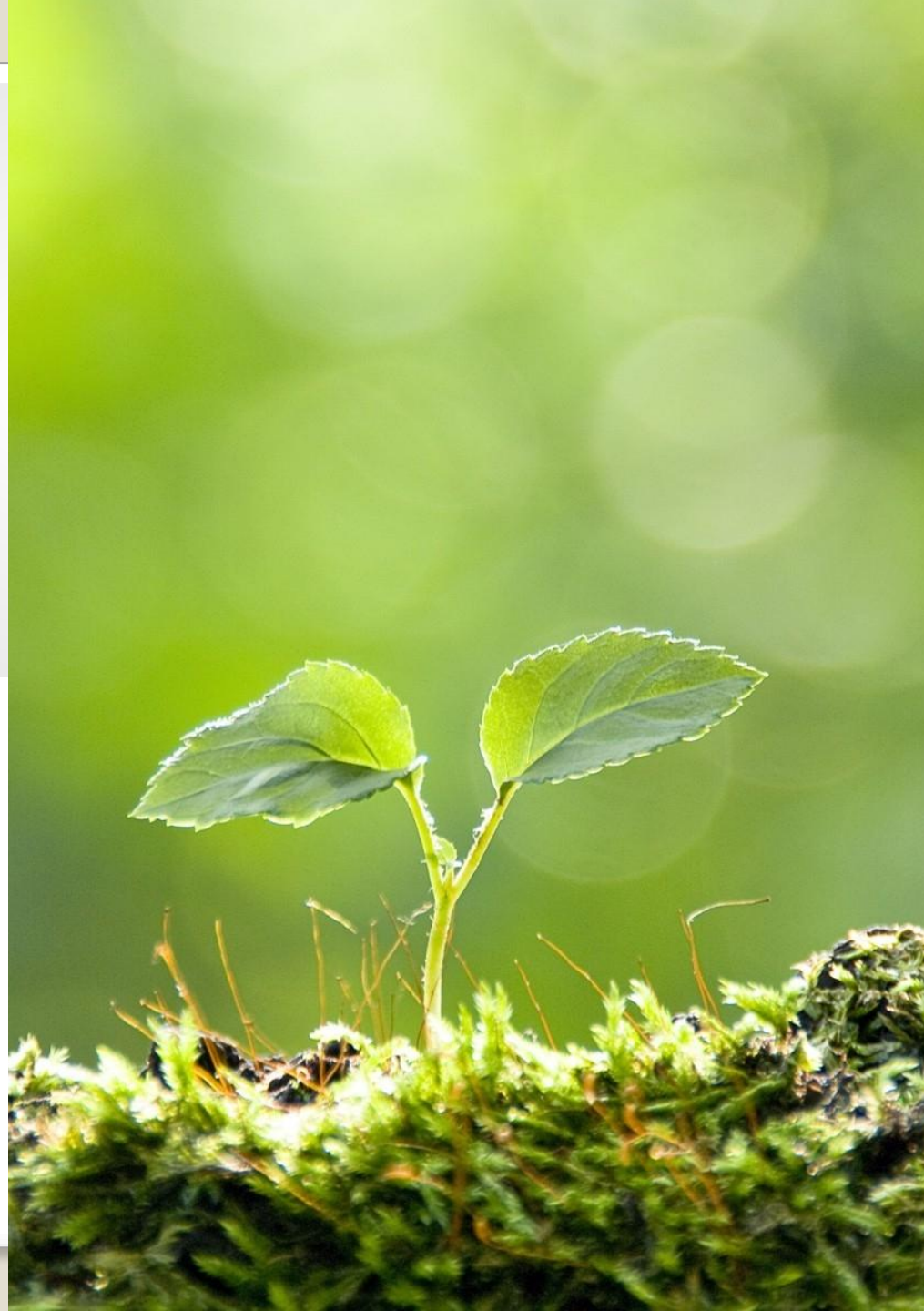
**Запомни и старайся выполнять  
наши советы:**

- 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.**





**Спасибо за внимание!**