

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



vk.com/schoolmilkinfo
instagram.com/schoolmilkinfo
facebook.com/schoolmilkinfo



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья и профилактику заболеваний.





ДЛЯ ЧЕГО ТЕБЕ НУЖЕН ЗОЖ?



Чтобы быть бодрым, крепким, активно учиться, вести общественную жизнь, не погубить своё здоровье в молодости и жить полноценной жизнью долгие годы.



Для того, чтобы сохранить своё здоровье, нужно соблюдать специальные правила ЗОЖ



5 ПРАВИЛ ЗОЖ

1



здоровое питание

2



режим дня и здоровый сон

3



физическая активность

4



жизнь без вредных привычек

5



психическое здоровье



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Еда – это то, без чего невозможно нормальное функционирование любого человека. Некачественная и вредная еда может нанести существенный вред организму, поэтому очень важно уметь отличать полезные продукты от не приносящих пользу и соблюдать программу сбалансированного питания.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Для чего нужно здоровое питание в школьном возрасте?



Ты сейчас находишься в таком возрасте, когда весь твой организм активно растёт и развивается, поэтому тебе необходимо разнообразное и сбалансированное питание.



Ты учишься, и твой организм непрерывно работает умственно и физически, поэтому тебе необходим энергетически полноценный рацион питания.



От твоего питания зависит состояние твоей кожи, волос, ногтей, твоё телосложение и осанка, твоя улыбка.



Здоровое питание способствует профилактике таких заболеваний, как ожирение, кариес, анемия, болезни желудочно-кишечного тракта, нарушения опорно-двигательного аппарата.



От твоего питания зависит твоё самочувствие каждый день, твоё эмоциональное состояние, физическая и умственная активность и состояние твоего иммунитета.



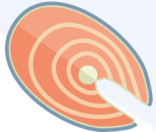
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



1. Еда — это основа жизнедеятельности твоего организма.



2. Здоровое питание поможет уберечь твой организм от многих заболеваний сердечно-сосудистой системы, болезней пищеварительного тракта, диабета.



3. Полезнее есть тушёную, печёную, варёную пищу.



4. Следи за сбалансированностью рациона. Избегай однообразия: один и тот же набор продуктов изо дня в день — это не только скучно, но и лишает организм значительного количества полезных веществ.



5. Пей достаточно жидкости, в первую очередь негазированной воды и травяных чаев. Средняя норма — восемь стаканов воды в день.





ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



жиры, масла
и сладости



мясо, птица, рыба,
сухие бобы, яйца
и орехи



молоко,
кефир, йогурт,
сыр

фрукты



овощи



хлеб из цельных злаков,
овсяные хлопья, рис
и макаронные изделия

Здоровое питание — это основа здорового образа жизни!



1 ЭТАЖ ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ



Цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, недроблёные каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки.

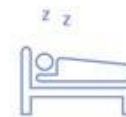


Эти продукты обеспечивают организм сложными углеводами, важным источником энергии.

Цельнозерновая пицца богата витаминами группы В, минералами и клетчаткой, необходимыми человеку.



Обязательно обрати внимание на содержание в зерновых продуктах соли и сахара. «Мультизерновые» готовые завтраки в виде звездочек и шариков с сахаром чаще всего цельного зерна не содержат, поэтому этот продукт полезным для здоровья назвать можно лишь условно.



2 ЭТАЖ ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ



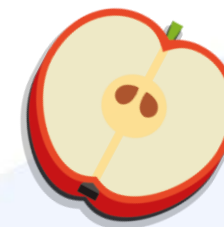
Овощи и фрукты



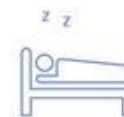
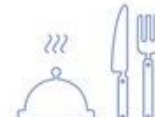
Благодаря овощам и фруктам мы можем в полной мере насытить организм полезными витаминами и минералами.



Это источники бета-каротина (провитамина А) и других растительных пигментов, фолиевой кислоты, витамина С, воды, железа, калия, растительной клетчатки, органических кислот.

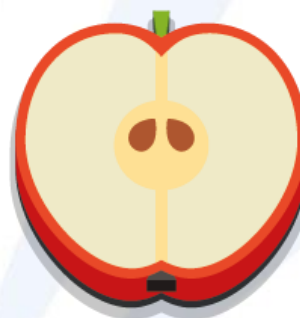


Большинство детей и подростков любят употреблять десерты. Замени их на фрукты и сделай свой перекус не только вкусным, но и полезным.



? Вопрос

Что полезнее: съесть 1 яблоко (или другой фрукт) либо выпить стакан яблочного сока?





Ответ!



Съесть яблоко.

Свежие фрукты предпочтительнее соков, так как в них сохраняется вся растительная клетчатка, а также содержится меньше количество сахара, чего нельзя сказать про соки.





3 ЭТАЖ ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ



Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи



Животные продукты являются источником белка, витамина В, железа и цинка.

Бобы, яйца и орехи содержат белки вместе с другими витаминами и минералами.



Как сделать бутерброд полезным?

Замени привычную колбасу с батоном на отварное или запеченное мясо или курицу и выбери цельнозерновой хлеб.

И твой перекус стал здоровым!



3 ЭТАЖ ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ



Молоко и молочные продукты (кефир, сыр, творог)



Молоко является универсальным продуктом, в нём содержатся все необходимые пищевые вещества, в том числе 20 аминокислот, около 60 различных жирных кислот, 40 минеральных веществ, 15 витаминов, десятки ферментов и т.д.



Молоко является источником кальция.



Кальций – уникальный макроэлемент. Формируя кости нашего скелета, он играет важнейшую роль для нашего организма. Когда организму достаточно кальция, у нас крепкие кости, здоровые зубы и красивые волосы. А вот при его недостатке легко получить перелом при падении, зубы быстро портятся, а волосы становятся ломкими. Кальций также важен для сокращения мышц, он регулирует сердечную деятельность, координируя сердцебиение.



МОЛОКО В ШКОЛАХ



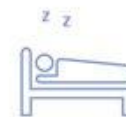
Молоко, это очень полезный продукт, который необходим детям и подросткам.

! Но в школах молоко выдают только после кипячения (в кашах, какао), когда оно теряет большинство полезных витаминов и микроэлементов.

Например, кальций и фосфор в молоке при термообработке переходят в нерастворимые соединения, не усваиваемые организмом человека.



Во многих регионах России ребята пьют питьевое молоко, в котором сохранены все витамины и макроэлементы, и укрепляют своё здоровье благодаря Национальной программе «Школьное молоко».



ПРАВДА

или

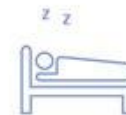
МИФ



Самое полезное и безопасное молоко «парное из-под коровы»



???



Это миф!



Сырое молоко может быть как полезным, так и опасным продуктом. Парное молоко безопасно лишь в течение двух часов после дойки. Далее при несоблюдении температурного режима в нем очень быстро размножаются бактерии, которые попадают в молоко из воздуха.



МИФ

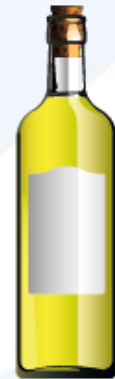


4 ЭТАЖ ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ

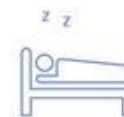
Жиры, масла, сладкое



Эти продукты высококалорийные и очень питательные. Лучше отдавать предпочтение растительным жирам (в орехах, злаках) и маслам (соевое, оливковое, подсолнечное, рапсовое и другие), а также рыбе. Отказываться от сладостей полностью не стоит, но необходимо ограничить их потребление.



Продукты, содержащие патоку, например зефир, могут быть полезны, так как в них содержится железо.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Подростки должны есть не реже, чем 5 раз в день.



Следует избегать интервалов между приемами пищи более 3,5-4 часов.



Длительные перерывы между приемами пищи могут нарушить нормальную желудочную секрецию и спровоцировать снижение аппетита.



Меню должно быть разнообразным и вкусным, чтобы полностью удовлетворить все потребности твоего организма.





РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЫЙ СОН





Чтобы всё в жизни успевать и при этом чувствовать себя бодрым, необходимо правильно распределять свой режим дня.

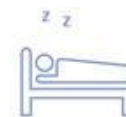


РЕЖИМ ДНЯ



Правильный режим дня — это когда ты умеешь рационально использовать время сна, личной гигиены, питания, учёбы, занятий спортом, физической активности и отдыха.

Как правильно распределять свои дела и планировать время?
Будем разбираться!



РЕЖИМ ДНЯ ПОДРОСТКА



Чтобы тебе легче было составить свой режим дня, предлагаем тебе ознакомиться с рекомендованным режимом дня для подростка 12-16 лет

7.00



Пробуждение

7.00-7.30



Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели

7.30-7.45



Завтрак

7.45-8.15



Дорога в школу

8.15-14.05



Учебные занятия в школе (завтрак на большой перемене)

14.05-14.30



Дорога из школы домой





14.30-15.00



Обед

15.00-16.30



Пребывание на воздухе, прогулка

16.30-16.40



Полдник

16.40-19.00



Приготовление уроков

19.00-19.30



Ужин

19.30-21.30



Свободные занятия

21.30-22.00



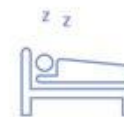
Приготовление ко сну, молоко перед сном

22.00-7.00



Сон





ЗДОРОВЫЙ СОН



Здоровый сон — одно из самых важных составляющих режима дня и здорового образа жизни в целом.

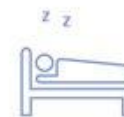
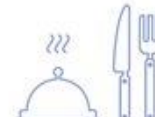
Потому что во сне клетки мозга восстанавливают свою работоспособность, они активно расходуют питательные вещества, накапливают энергию.

Сон восстанавливает умственную работоспособность, создавая чувство свежести, бодрости и прилив энергии.

Мы подготовили для вас 10 советов, выполняя их вы будете спать крепко и просыпаться выспавшимися и полными сил!



Учёные и врачи считают, что подростки должны спать не менее 9 часов!

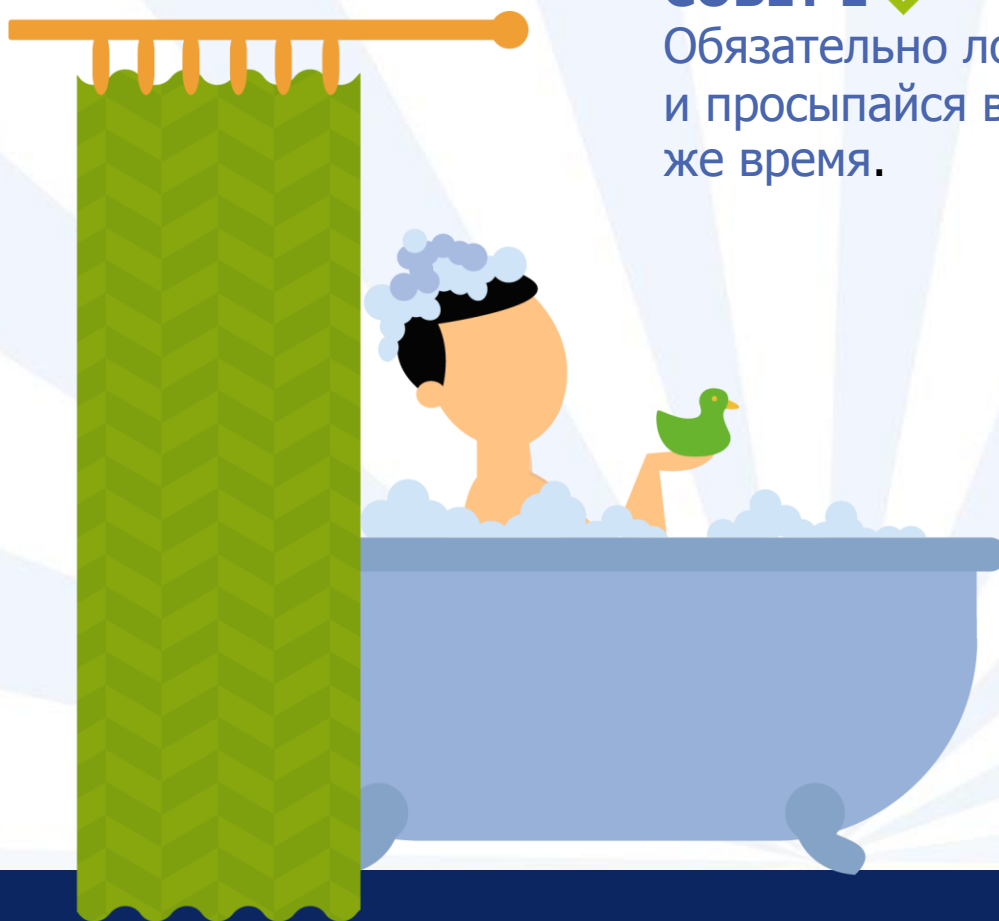


КАК ГОТОВИТЬСЯ КО СНУ?



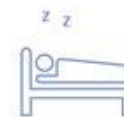
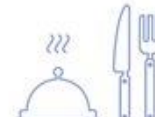
СОВЕТ 1 ✓

Обязательно ложись спать и просыпайся в одно и то же время.



СОВЕТ 2 ✓

Перед сном сходи на прогулку, это позволит тебе снять напряжение, накопленное за весь день. А потом обязательно прими тёплый душ! Тогда сон будет спокойным и крепким.



КАК ГОТОВИТЬСЯ КО СНУ?



СОВЕТ 3 ❌

Не стоит смотреть перед сном страшные фильмы и читать волнующие книги. Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться.



СОВЕТ 4 ✓

Тёплое некипячёное молоко перед сном наоборот поможет успокоить твою нервную систему и сделает твой сон крепким.





КАК ГОТОВИТЬСЯ КО СНУ?

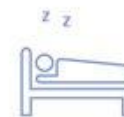


СОВЕТ 5 ❌

Не ешь на ночь!

Ужинать рекомендуется за один-два часа до сна. Иначе желудку вместо отдыха придётся изо всех сил трудиться, переваривая то, что ты съел. Поэтому заснуть на полный желудок довольно трудно.





ЗДОРОВЫЙ СОН — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



СОВЕТ 6 ✓

Ложись спать в полной темноте.

В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть.

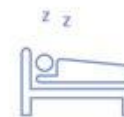
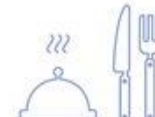


z z



СОВЕТ 7 ✓

Спать нужно в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне - 20°C.



ЗДОРОВЫЙ СОН — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



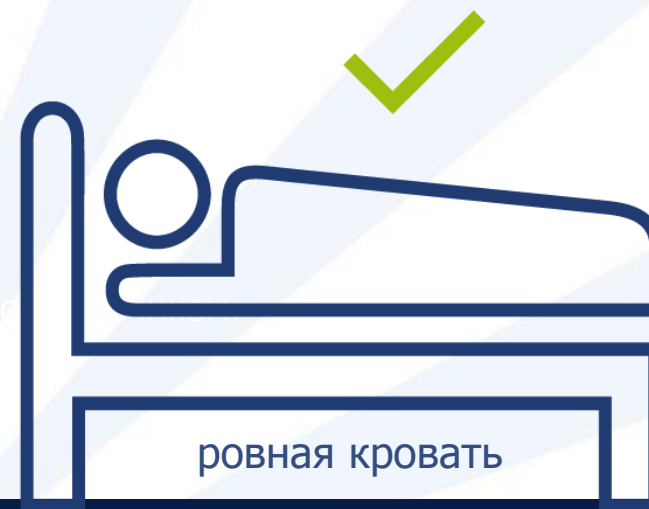
СОВЕТ 8 ✓

Для сна нужна ровная постель. Высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

СОВЕТ 9 ✓

Не клади возле головы работающие электроприборы: мобильные телефоны, планшеты и другие гаджеты. спящий

z z



СОВЕТ 10 ✗

Не принимай снотворного. Систематический приём снотворного со временем может привести к поражению нервной системы.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



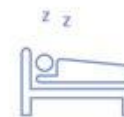
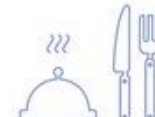
Всемирная организация здравоохранения считает, что ребёнок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день. При этом физическая нагрузка должна варьироваться от средней до высокой.



Час активной игры в баскетбол или катания на велосипеде – это минимум физической нагрузки для растущего организма.



Необходимую нагрузку также дадут два часа, пройденных быстрым шагом или потраченных на помощь в уборке квартиры или гаража.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



До 85 % дневного времени большинство школьников находится в статическом положении — сидя.

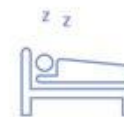


Сидячий образ жизни так же опасен для организма. Как правило, постоянное сидение вызывает развитие остеохондроза – серьёзного заболевания, приносящего хронические боли в спине и нарушение кровоснабжения мозга.



Единственный способ избежать таких серьёзных последствий — двигаться как можно чаще.





РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



- ✓ улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- ✓ улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- ✓ снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака, а также депрессии;
- ✓ снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- ✓ лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.



Для поддержания организма в тонусе рекомендуется делать зарядку каждый день!





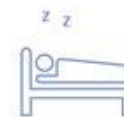
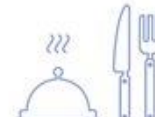
РАДОСТЬ ОТ СПОРТА



При напряжённой физической активности наш организм вырабатывает эндорфины — гормоны радости и удовольствия.



Эндорфины влияют и на умственную деятельность. Врачи уже многие годы рекомендуют физические упражнения в качестве антидепрессанта.



КАК ПОЛЮБИТЬ СПОРТ?



Выбирай то, что тебе нравится.
Лучше заниматься тем, что тебе нравится – это позволит тебе достичь больших результатов.



Урок физкультуры - не единственный вариант. Есть ещё плавание, футбол, танцы, туризм!



Всё хорошо, в меру и с умом!



Выбирай время и регулярность так, чтобы занятия спортом стали привычкой.



Давай организму время на отдых.



Облегчи себе задачу. Выбери любимую музыку для тренировки.



Найди команду единомышленников. Начинать в команде всегда легче.





ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



БЕЗ НАРКОТИКОВ



БЕЗ АЛКОГОЛЯ



БЕЗ КУРЕНИЯ



БЕЗ ГИПОДИНАМИИ



БЕЗ ПЕРЕЕДАНИЯ



СТОП

**ВРЕДНЫМ
ПРИВЫЧКАМ!**

БЕЗ ТЕЛЕВИЗИОННОЙ,



БЕЗ ИГРОВОЙ,



БЕЗ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЕЙ








УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ



**Алкоголь разрушает организм человека.
А особенно если это организм ещё растущий
и формирующийся, как у подростков.**

-  1. Содержащийся в алкоголе этанол (этиловый спирт) наносит непоправимый вред клеткам мозга. Подросток не только интеллектуально деградирует, но и молниеносно привыкает к спиртному.
-  2. Проницаемость тонких стенок сосудов у подростков гораздо выше, поэтому употребление спиртного приводит к жировому перерождению клеток печени.
-  3. Под действием алкоголя происходит сбой работы желудочно-кишечного тракта, иммунная система перестаёт «защищать» подростка от различных инфекционных заболеваний.



**Лучше не начинать употреблять алкогольные напитки,
чтобы потом не «расхлёбывать» опасные последствия.**



ПРАВДА

или

МИФ



Верно ли утверждение,
что пиво не вызывает привыкание?



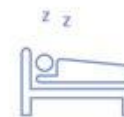
???



Это миф!

То, что пиво не вызывает привыкание — это миф.
Есть даже такое выражение, как «пивной алкоголизм»





КУРЕНИЕ



Многие подростки думают, что курить — это прикольно. Особенно, когда все вокруг курят. Им кажется, что они выглядят серьёзнее, взрослее и круче, когда курят. Но это всё самообман. Никотин — это яд!



Курение в подростковом возрасте очень опасно! Оно снижает внимание и замедляет реакцию, ухудшает остроту зрения, снижает мышечные силы. Из-за курения портится кожа, желтеют зубы, и изо рта неприятно пахнет. Появляются частые головные боли, замедляется рост.



Более 250 ядовитых веществ содержатся в сигаретном дыме, которые опасны развитием рака лёгких.



Поэтому для здоровья вредно не только само курение, но и вдыхание сигаретного дыма — пассивное курение. Когда ты не куришь, а стоишь рядом с курящим человеком.



Электронные сигареты, вейпы, также вредны для здоровья. И идея о том, что электронные сигареты — это средство от табачной зависимости — МИФ! Кроме того, они могут взорваться прямо у вас во рту, такие случаи случались уже неоднократно.



ПРАВДА

или

МИФ



Что сульфат никотина —
вещество, которое содержится в жидкости для заправки электронных сигарет
— это мощный токсин,
который раньше использовался для травления насекомых?



???



Это правда!

Сульфат никотина, содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет — это действительно мощный токсин, который раньше использовался для травления насекомых. Поэтому выкуривая электронную сигарету, вы отравляете свой организм!





УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ



Почему наркотики — это очень опасно?

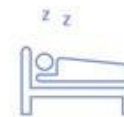
Потому что наркотики — это то, что очень быстро вызывает привыкание и потом уже катастрофически сложно «вырваться из их лап». Иногда одной дозы наркотиков достаточно, чтобы стать наркотически зависимым человеком и перестать принадлежать самому себе.

Последствия наркомании у подростков по-настоящему всеобъемлющи:

- ! Поражаются внутренние органы, в первую очередь, почки и печень — фильтры организма.
- ! Нарушается рост мышц, работа сердца, отмирают клетки мозга, деградирует личность.
- ! Приём наркотиков приводит к бесплодию у подростков обоих полов. Высок риск заражения сифилисом, ВИЧ и прочими заболеваниями.



— Приём наркотиков не совместим со счастливой и полноценной жизнью. Это путь в никуда.



ПЕРЕЕДАНИЕ

Почему некоторые подростки регулярно переедают и чем это грозит?



Если тебе хочется постоянно что-то есть, особенно когда ты расстроен или в стрессовой ситуации (например, перед контрольными), то это признак эмоционального переедания.



Эмоциональное переедание не связано с чувством голода. Подросток начинает есть, «заедая» свои переживания и стресс. И со временем это может привести к набору лишнего веса и даже ожирению. Поэтому нужно принимать меры, пока это не стало вредной привычкой.

Что можно сделать в такой ситуации?



1. Выпить воды или молока вместо еды. Съесть фрукт.

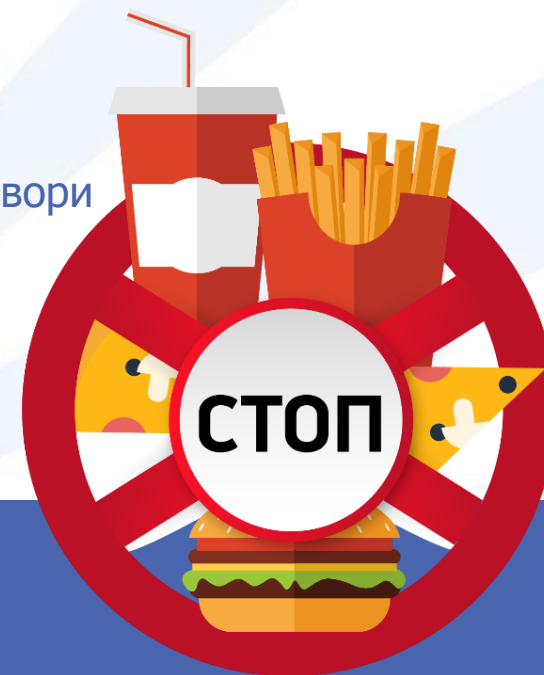


2. Не нужно испытывать чувства вины и стеснения. Лучше поговори с близкими людьми, которые тебя поддержат.

Тебе станет намного легче, и это отвлечёт тебя от желания что-нибудь съесть.

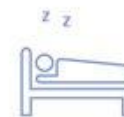


3. Займись тем, что тебе приносит удовольствие и отвлекает от мрачных мыслей.



Есть ещё **компульсивное** переедание, когда регулярно хочется есть в больших количествах независимо от эмоционального состояния.


Такое переедание сложно контролировать и нужно обратиться к врачу.



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ



Если ты вместо того, чтобы посидеть в интернете запланированных полтора часа, не можешь от него оторваться и через 3 часа; если ты постоянно заходишь в социальные сети, чтобы проверить, не появилось ли там что-то, что ты можешь пропустить, то это уже можно назвать интернет-зависимостью.



Интернет-зависимость — это расстройство в психике, когда человек не может вовремя выйти из сети, а также когда у него постоянно присутствует навязчивая идея туда войти.

Что с этим можно сделать?



1. Понять, что пора начинать общаться в реальности. Многим ребятам нелегко общаться, также как и тебе. Но всё же сходить вместе в кино, поиграть в футбол или покататься на велосипедах намного интереснее, чем просто сидеть в интернете. А главное, с каждым разом тебе будет легче и интереснее общаться в реальной жизни.



2. Ограничь время своего пребывания в интернете в будни до 1,5 часов, в выходной день — до 4-х и чётко следуй этому режиму!



3. Найди себе интересное занятие, в котором ты сможешь самовыражаться помимо интернета!



ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Компьютерные игры — бич XXI века!



Хорошо, если игры являются способом немного отдохнуть, но если они становятся навязчивой идеей, то это начинает мешать повседневной жизни:

Признаки игровой зависимости:



Время, проводимое за играми, постоянно увеличивается.

Остальные важные дела откладываются на потом.

В отсутствии игр проявляется раздражительность и портится настроение.

Появляются проблемы с учёбой.

Это серьёзно отражается и на здоровье, появляется:



Сухость и покраснение глаз

Головные боли



Потеря веса из-за нерегулярного питания, либо наоборот ожирение из-за неконтролируемой еды за игрой



Расстройство сна (сон недостаточный, прерывистый, тревожный)

Такая же ситуация обстоит и с **телевизионной зависимостью**.



В жизни столько всего интересного, поэтому, тратя много времени на компьютерные игры или телевизор, ты упускаешь время на своё развитие и портишь своё здоровье!



ГИПОДИНАМИЯ



«Гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность».

Гиподинамия является следствием неправильного распорядка дня и малоподвижного образа жизни.



z z



Запущенная степень гиподинамии проявляется:

сонливостью,
заторможенностью,
снижением умственных способностей,
отставанием в физическом развитии,
ожирением,
отказом от общения со сверстниками,
низкой успеваемостью в школе.



Что поможет избежать гиподинамии?

физическая активность;
длительные прогулки на свежем воздухе;
чередование умственной и физической нагрузки;
своевременное лечение заболеваний;
коррекция избыточного веса;
сбалансированное питание;
отказ от вредных привычек.





ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Делая выбор в ежедневной жизни помни, что приобрести вредную привычку очень легко, а избавиться от неё, к сожалению, намного сложнее!



Древняя мудрость гласит:

«Посеешь мысль — пожнёшь действие, посеешь действие — пожнёшь привычку, посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу»



Жизнь без вредных привычек — это многогранная жизнь человека, который не зависит ни от каких пристрастий и свободно распоряжается своим временем и своей жизнью!





ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно учиться и вести активную общественную жизнь.

В этом позитивном смысле психическое здоровье **является основой благополучия человека** и эффективного функционирования общества (ВОЗ).





ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Темп современной жизни становится всё выше, поэтому человек постоянно подвержен стрессам.

Если не уметь с ним справляться, то возникает вероятность возникновения депрессии.



Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время подростку тяжелее всего бороться со стрессом, а вызвать его может что угодно.



Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно справиться.



ЧТО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС?



⇒ Физиологические изменения тела

Особенно часто стресс по такой причине встречается у тех девочек и мальчиков, чьё половое созревание начинается раньше обычного.

⇒ Полный подросток

Дети с лишним весом нередко стесняются своего внешнего вида и замыкаются в себе. Поэтому для них надо создать особые условия, в которых подростки смогут почувствовать поддержку близких и начать бороться с ненужными килограммами.

⇒ Моральное и физическое давление со стороны сверстников

Именно в подростковом возрасте чаще всего встречается жестокость по отношению к сверстникам, создание группировок и поиск «врагов».





ЧТО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС?



→ Смена места жительства

Из-за переезда подросток вынужден расстаться со старыми друзьями и на какое-то время остаться без общения с ровесниками.

→ Проблемы в семье

Если в семье начинаются проблемы — развод, болезнь или смерть близкого человека — подросток часто винит в них себя.

→ Неразделённая любовь

Первую влюблённость подростки нередко воспринимают, как «любовь на всю жизнь».

→ Проблемы в школе

Завышенные требования к успеваемости со стороны родителей и учителей — тоже стрессовая ситуация для подростка.





КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



- ✓ Заранее планируй свой день, чередуй периоды учёбы с полноценным отдыхом.
- ✓ Высыпайся! Подростку необходимо 9 часов сна в сутки.
- ✓ Не ешь на ходу: завтрак, обед и ужин должны быть временем перерыва.
- ✓ Ежедневно отводи немного времени для отдыха: сядь в удобное кресло, включи приятную музыку, закрой глаза и представь, что находишься в любимом месте.



А знаешь ли ты, что молоко обладает успокаивающим эффектом? Если ты будешь пить молоко каждый день, то укрепишь свою нервную систему!





КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

! Не пытайся снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы и стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.

✓ Старайся отвлечься, переключись на занятия, которые вызывают у тебя положительные эмоции: чтение, прогулки на природе, занятия спортом или общение с друзьями и семьёй.

✓ Проанализируй свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильного внимания.



Чем выше уровень стресса в обществе, тем чаще и больше люди покупают и едят шоколад.





КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



- ✓ Сосредоточься на позитиве: обстоятельства твоей жизни зачастую лучше, чем тебе кажется.
- ✓ Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат твоё настроение и отношение к тебе окружающих.
- ✓ Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием.



Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.





ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ






Лучший способ профилактики последствий стресса — ведение здорового образа жизни!





5 ПРАВИЛ ЗОЖ

Соблюдай пять правил ЗОЖ:

-  придерживайся здорового питания
-  соблюдай режим дня и обеспечь себе здоровый сон
-  выделяй ежедневно не менее часа физической активности и спорта
-  исключи вредные привычки
-  старайся жить в гармонии с собой и окружающими



И тогда твой день будет проходить более продуктивно, ты будешь чувствовать себя бодрым, будешь больше успевать в течение дня и тебе станет легче находить общий язык со сверстниками!



Команды Здорового движения!



vk.com/schoolmilkinfo
instagram.com/schoolmilkinfo
facebook.com/schoolmilkinfo

www.schoolmilk.info

 **Скорей выполняйте второе задание конкурса!**

Вам нужно:

- ✓ Снять ролик о своих 5 правилах ЗОЖ и разместить его в социальной сети с указанием хештега [#ЗдоровоеДвижениеРДШ](https://twitter.com/hashtag/ЗдоровоеДвижениеРДШ)
- ✓ Заполнить форму о своем рационе питания и прислать ее на электронную почту конкурса.
Ждём ваших работ и желаем удачи!



Презентация подготовлена Оргкомитетом программы «Школьное молоко» (Союз «Здоровье наших детей» (НКО))
При поддержке Федерального государственного бюджетного учреждения науки исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи.