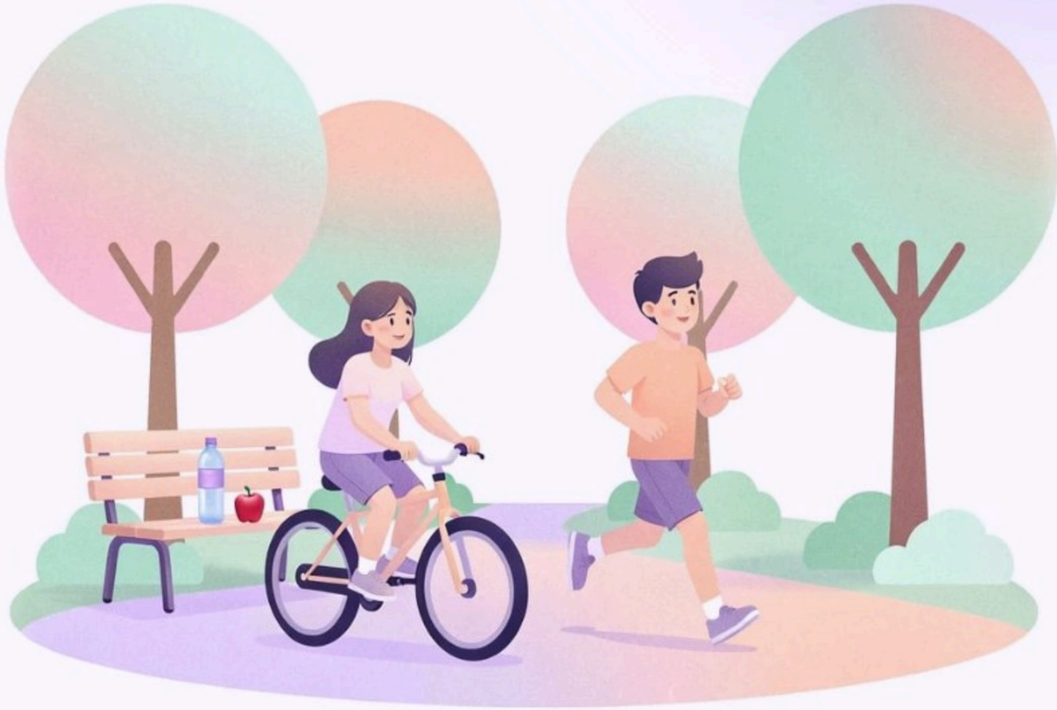
КЛАССНЫЙ ЧАС · ЗДОРОВЬЕ

Здоровый образ жизни

Из чего складывается здоровье и как беречь его каждый день



Содержание

01 Что такое здоровье

02 Четыре опоры ЗОЖ

03 Движение и режим дня

04 Питание

05 Без вредных привычек

01

Что такое здоровье

Не только отсутствие болезней, но и хорошее самочувствие тела и души

Четыре опоры здоровья



Движение

Час активных игр, спорта или прогулок каждый день.



Сон

Ложиться в одно время и высыпаться.



Питание

Разнообразная еда, больше овощей и фруктов.



Без вредного

Не начинать курить и не пробовать алкоголь.

Как двигаться

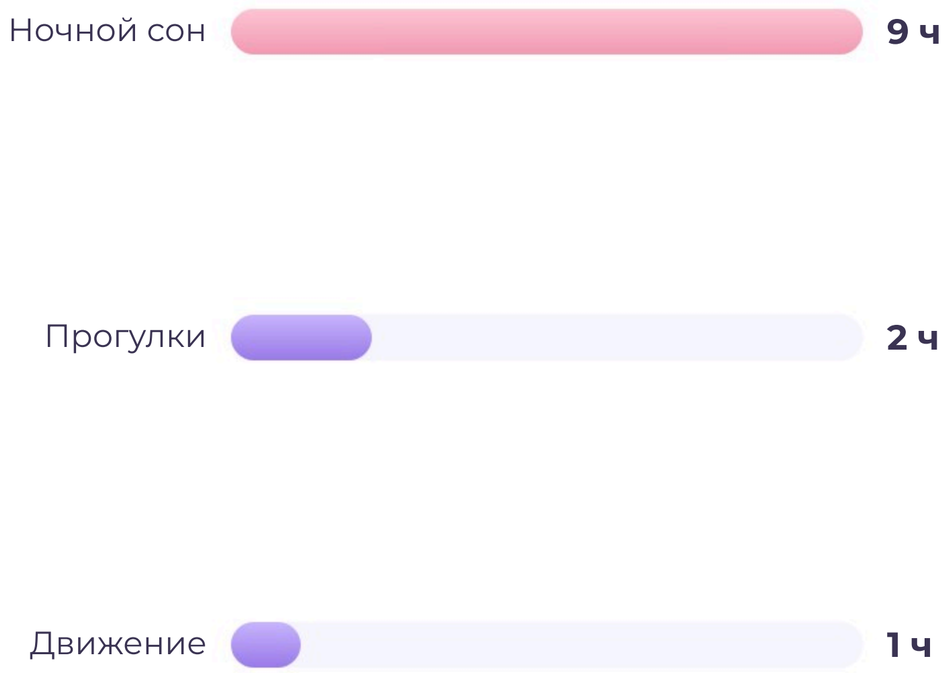
Каждый день

В сумме не меньше часа активных движений: бег, подвижные игры, велосипед, плавание, танцы.

3 раза в неделю

Упражнения для мышц и костей: прыжки, подтягивания, лазанье, отжимания.

Норма на каждый день



Так санитарные правила описывают день школьника 11–14 лет. Это нижняя граница: меньше спать, гулять и двигаться не стоит.

Часов в день, не меньше — СанПиН 1.2.3685-21

Питание

Еда даёт энергию и материал для роста. Полезнее всего разнообразное меню: каши, хлеб, мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты.

- Овощей и фруктов — не меньше 400 г в день
- Сладкие напитки лучше заменить водой



ЗОЖ в цифрах

80 %

подростков в мире двигаются меньше нормы, по данным ВОЗ

2 часа

в день — не больше за компьютером дома в 5–9 классе

15 минут

утренней зарядки — не меньше, по санитарным правилам

Режим дня

Утро

Зарядка и завтрак

15 минут упражнений, потом завтрак.

После уроков

Прогулка

Не меньше 2 часов на улице.

Вечер

Без экрана

За час до сна отложить телефон.

Ночь

Сон

Ложиться в одно и то же время.

Чтобы быть здоровым,
нужны собственные усилия,
постоянные и значительные.
Заменить их нельзя ничем.

Николай Амосов

хирург, «Раздумья о здоровье»



Без вредных привычек



Сигареты и вейпы

не начинать

Никотин быстро вызывает зависимость.



Алкоголь

не пробовать

Безопасной дозы нет, особенно для подростков.



Энергетики

запрещены до 18 лет

В них много кофеина и сахара.

Спасибо за внимание!

Здоровье складывается из маленьких ежедневных привычек

ГЛАВНОЕ

- Двигаться не меньше часа в день
- Высыпаться и ложиться в одно время
- Больше овощей и фруктов, никаких сигарет

Источники: Устав Всемирной организации здравоохранения, 1946; Рекомендации ВОЗ по физической активности, 2020; СанПиН 1.2.3685-21, таблица 6.7