

Здоровый образ жизни подростка – основа его успешного будущего



*"Это невозможно!" - сказала причина.
"Это безрассудство!" - заметил опыт.
"Это бесполезно!" - отрезала гордость.
"Попробуй..." - шепнула мечта.*



**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.

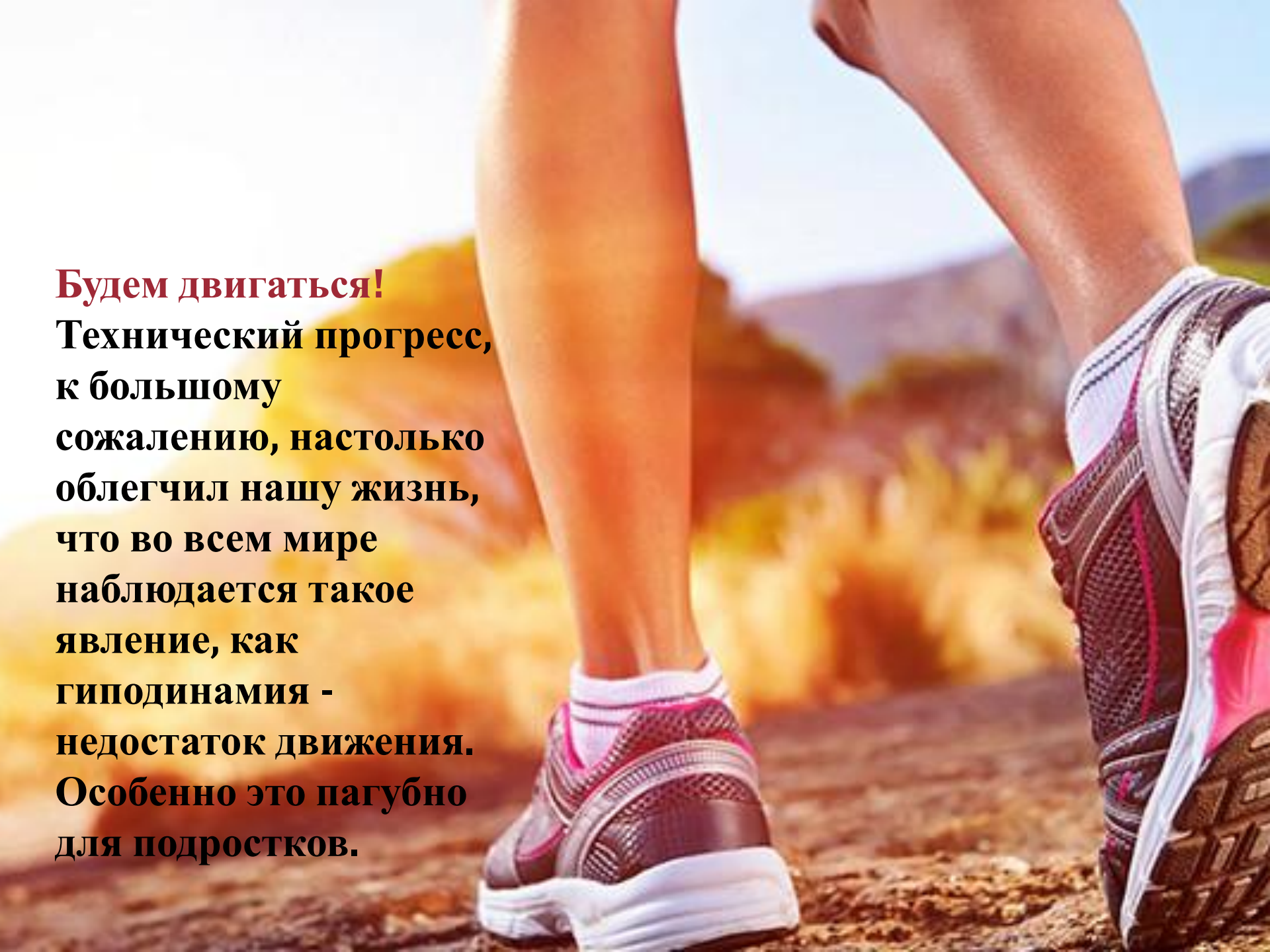


**Соблюдение
правил личной
гигиены:
двухразовая чистка
зубов,
ежедневный душ,
частое мытье рук,..**



**...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.

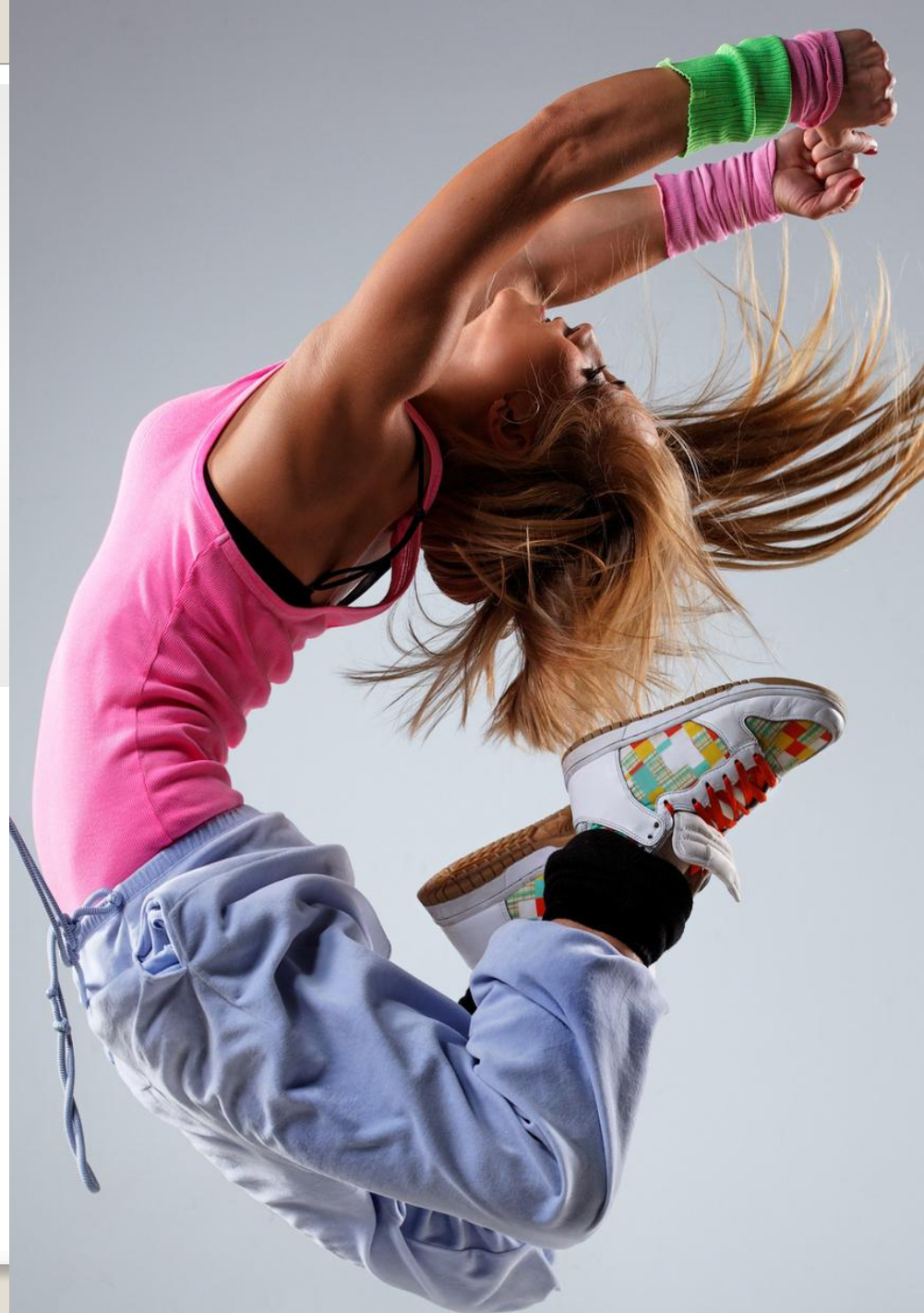
Это обеспечит нужную для твоего организма физическую нагрузку. Учеными доказано, что для сохранения здоровья подросткам 14-15 лет необходимо в сутки делать не менее **28 000 шагов.**



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:**

**- соблюдай режим питания,
4 - разовый прием пищи с
обязательным завтраком;**



**Запомни и старайся выполнять
наши советы:**

**- 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:**

**- старайтесь есть культурно:
небольшими кусочками,
тщательно пережевывая пищу,
не разговаривайте, не читайте
во время еды;**

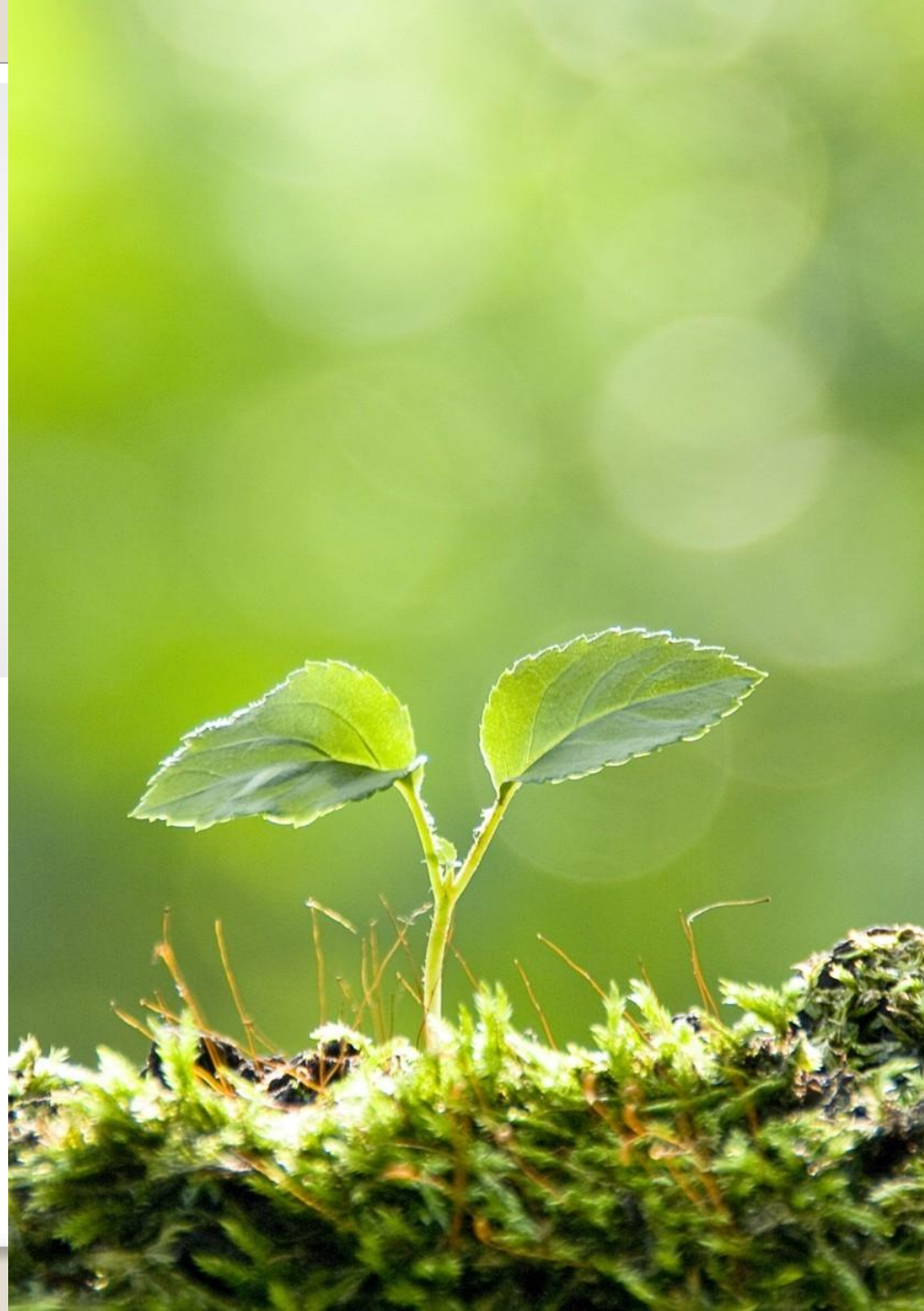


**Запомни и старайся выполнять
наши советы:**

**- удовлетворяйте потребности
жидкости чаем, кипяченой,
фильтрованной или
бутилированной водой,
старайся исключать
газированные напитки.**



**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.





● **Дистресс** — разрушительный процесс, приводящий к ухудшению психофизиологического состояния человека.



Особенно вреден в детском, юношеском и пожилом возрасте. Его последствиями нередко бывают различные психические заболевания (невроз, психоз и т.д.).



Дистресс

Наступает, когда у человека заканчиваются ресурсы для борьбы со стрессом. Постоянный выброс гормонов приводит к тому, что резервы организма истощаются и он начинает разрушаться. Уровень сахара в крови падает, в мозг и мышцы поступает меньше энергии.

В результате – хроническая усталость, бессонница, угнетенное состояние и болезни.



● Упражнение «Слова поддержки»

Цель: самоподдержка

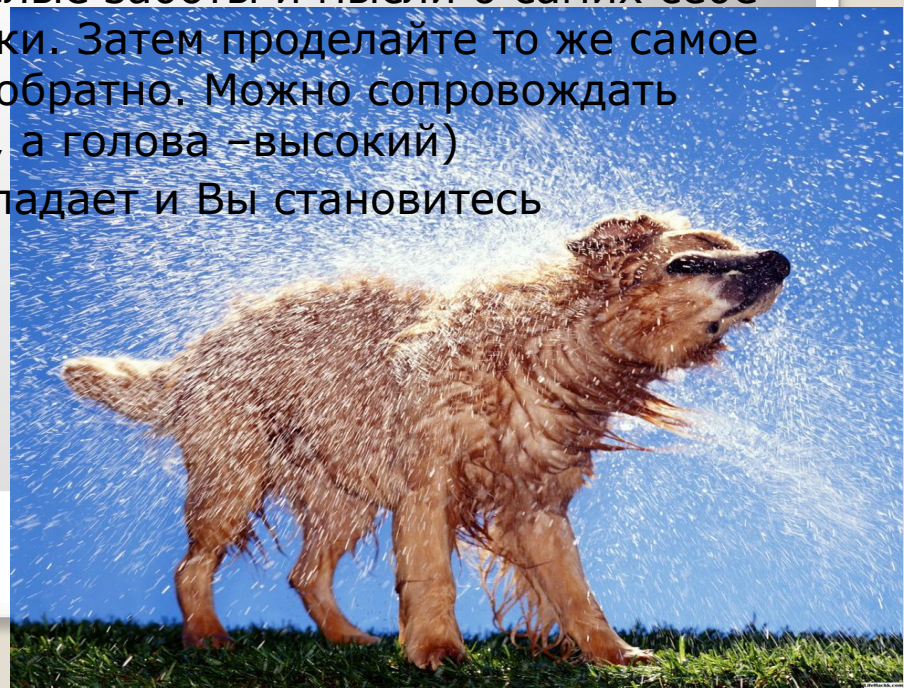
Инструкция: «Напишите слова одобрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в Вас и уважает Вас»

● Упражнение «Мокрая собака»

Цель: легко привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств

Инструкция: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места и начните отряхивать ладони, руки, плечи. При этом представляйте, как всё негативное – плохие чувства, тяжёлые заботы и мысли о самих себе слетает с Вас, как вода с мокрой собаки. Затем проделайте то же самое по направлению от головы к стопам и обратно. Можно сопровождать упражнение голосом (ноги-низкий тон, а голова –высокий)

Представьте, что всё ненужное с Вас спадает и Вы становитесь всё бодрее и веселее.



Благодарим за внимание!

