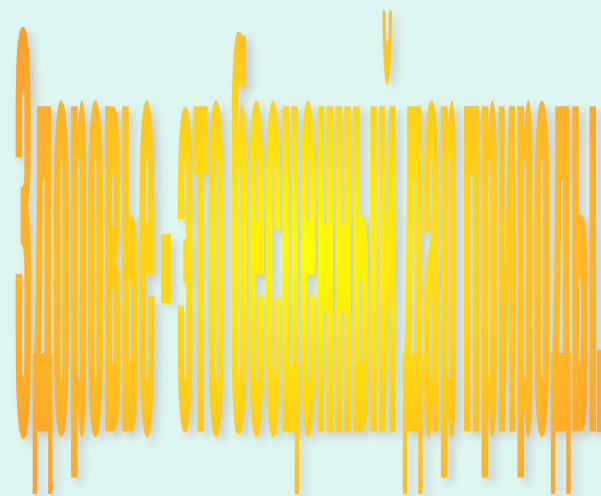


основы адаптации

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ  
И ГИПОДИНАМИЯ



образа жизни



**Разрушить свое здоровье можно, купить невозможно.**

# Тема урока: «Режим питания, учебы и отдыха подростка».

## Задачи:

1. Систематизировать знания, необходимые для сохранения здоровья.
2. Формировать привычку соблюдать правильный режим жизнедеятельности.
3. Расширить представление о рациональном питании.
4. Учить предупреждать переутомление.

# В основе ЗОЖ лежит

правильный режим жизнедеятельности:

Разумный порядок  
чередований  
деятельности

```
graph LR; A([Разумный порядок чередований деятельности]) --> B[режим работы и отдыха]; A --> C[Режим питания]; A --> D[Организация сна];
```

The diagram features a central green oval on the left containing the text 'Разумный порядок чередований деятельности'. Three blue arrows originate from the right side of this oval and point towards three separate white boxes on the right. Each box contains a specific component of a healthy lifestyle: 'режим работы и отдыха', 'Режим питания', and 'Организация сна'. The text in the boxes is underlined and colored blue.

режим  
работы и  
отдыха

Режим  
питания

Организация сна

# ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ДНЯ

- недопустимость частых изменений

- постепенность перехода к новому режиму

- деятельность должна быть ПОСИЛЬНОЙ ,  
не превышать предела работоспособности  
клеток головного мозга

# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



# Основы рационального питания

- Пища служит источником энергии, которая расходуется человеком на **рост, развитие, работу**
- К пищевым веществам относятся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода – они представляют химический состав продуктов
- Потребность в различных пищевых веществах зависит от возраста, пола, характера выполняемой работы, времени года и др. причин.

Количество принимаемой пищи выражается в килокалориях; основные пищевые вещества, сгорая в организме, выделяют тепло, которое также измеряется в килокалориях.

**Белки - служат материалом при построении тканей. Белка много в мясе, рыбе, молоке**

**Жиры – служат источником энергии. Их много в сливках, сметане, в маслах**

**Химический состав продуктов:**

**Углеводы – источник энергии, способствуют поддержанию энергии в организме. Их много в сливках, сметане, масле**

# нормы калорий:

Для детей 11-13 лет-

Юноши-28  
50

Девушки-2  
550

Для 14-17 лет:

Юноши-31  
50

Девушки-  
2750



# Правила питания

- Достаточная, но не чрезмерная калорийность суточного рациона
- Обязательное использование в пище продуктов как животного, так и растительного происхождения.
- Правильный режим питания
- Употребление витаминов
- Поддержание кислотно-щелочного равновесия
- Половина желудка должна быть заполнена пищей,  $\frac{1}{4}$  -водой или жидкостью и  $\frac{1}{4}$  -оставаться пустой для контроля над дыханием.
- 99 больных страдают из-за неправильного питания.
- Питание должно обеспечивать гармоничное развитие и слаженную деятельность организма.

# Гигиена питания

## Принципы питания:

- Кратность
- Дробность
- Разнообразие
- Режим

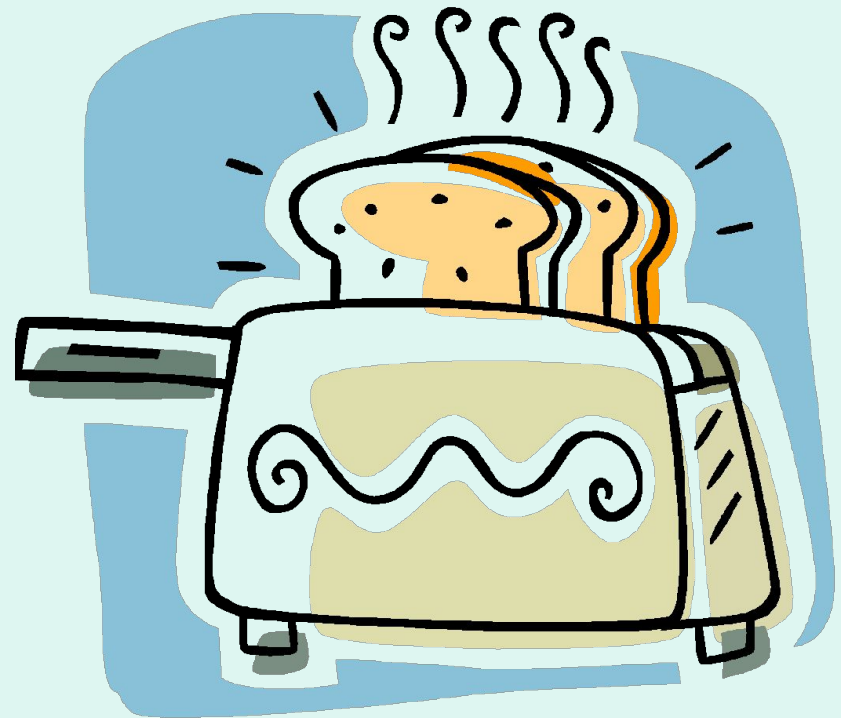


# Гигиена питания

**От питания зависят:**

- Рост, вес.
- Работоспособность.
- Настроение .
- Заболеваемость.
- Продолжительность жизни.

**В течение 70 лет жизни человек в среднем потребляет более 50 т воды, 2,5 т белков, 2 т жиров, 10 т углеводов, 0,2-0,3 т поваренной соли**



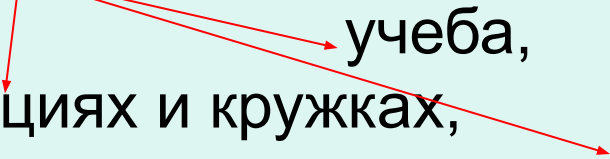
# РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,  
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Труд школьника:

занятия в секциях и кружках,  учеба,  
домашние поручения.

**Учеба требует напряжения клеток коры головного мозга**

Длительная умственная деятельность приводит к **утомлению.**

Как предупредить **утомление**?

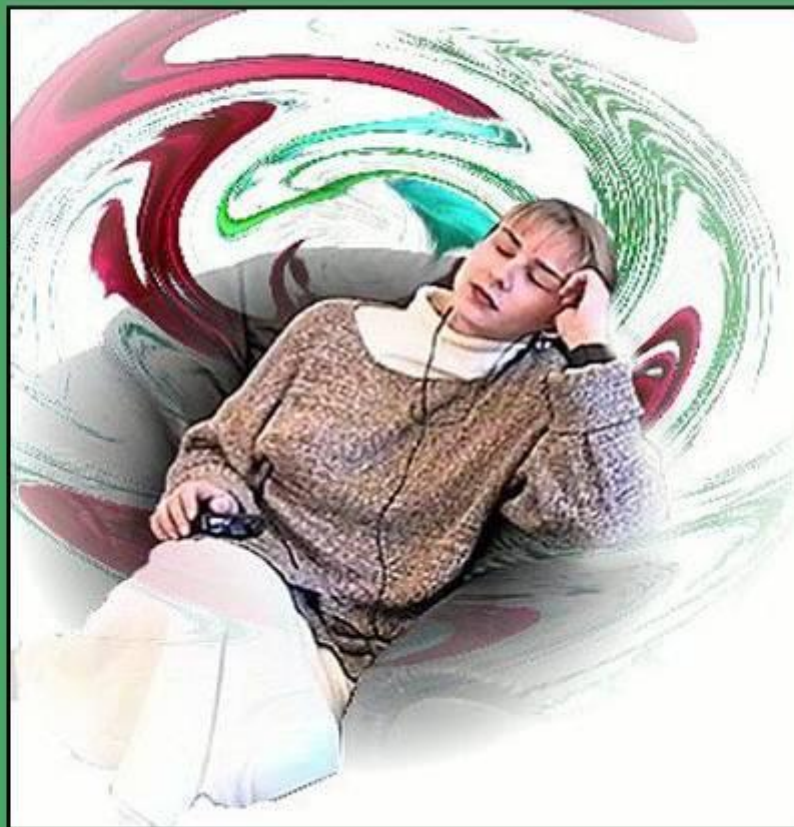
- Нужно **чередовать трудовую деятельность с отдыхом.**

Иначе утомление перейдет в **переутомление.**

**Признаки переутомления:** потеря аппетита, плаксивость, снижение успеваемости, раздражительность, нарушение сна.

Высокий уровень работоспособности в утренние часы, затем с 16 до 18 часов. Чтобы утомление не сказалось на здоровье необходимо **соблюдать принципы режима дня**

## ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ



- **умение правильно оценивать** свое состояние,
- осуществлять **самоконтроль** за длительностью и интенсивностью умственной и физической нагрузки и отдыха.

## Как предупредить утомление?

- Нужно чередовать трудовую деятельность с отдыхом.

Иначе утомление перейдет в **переутомление**.

**Признаки переутомления:** потеря аппетита, плаксивость, снижение успеваемости, раздражительность, нарушение сна.

Высокий уровень работоспособности в утренние часы, затем с 16 до 18 часов. Чтобы утомление не сказалось на здоровье необходимо **соблюдать принципы режима дня**

# Как повысить эффективность самоподготовки?

**Начинай с письменных заданий средней трудности, затем переходи к трудным.**

**Заучивание текста хорошо производить во время ходьбы по комнате, заучивать лучше с вечера, а утром – повторить.**

**При выполнении устных заданий :  
-несколько раз прочитай,  
ВЫДЕЛИ главное в нем, в виде плана ЗАПИШИ в тетрадь.**

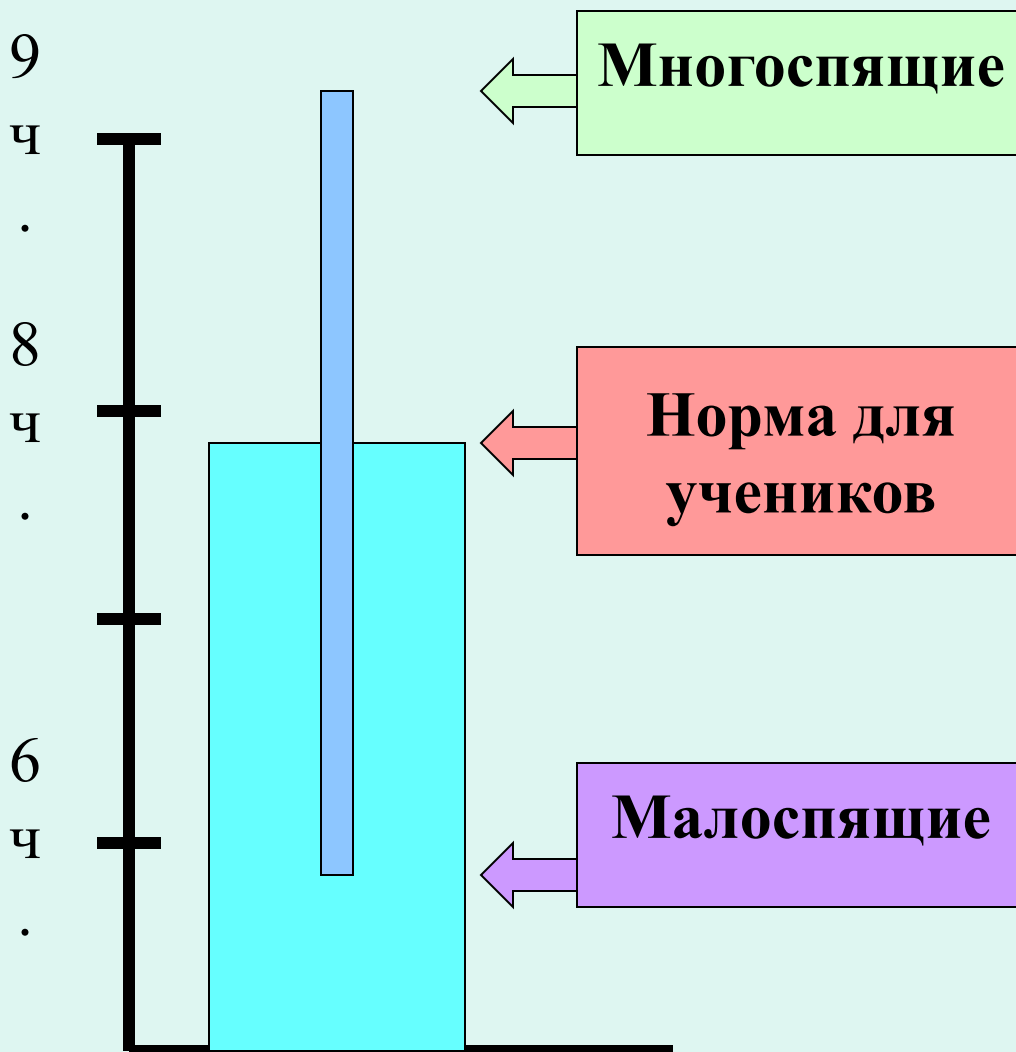


# СОН

**Ложиться спать нужно в 22 часа. Ужин должен быть за 2-3 часа до сна, свежий воздух, комфортная температура, чистота, тишина, постоянное время отхода ко сну – способствуют быстрому засыпанию.**

***Своевременный подъем, утренняя гимнастика обязательные компоненты режима -они способствуют хорошему настрою на весь день.***

# Организация сна

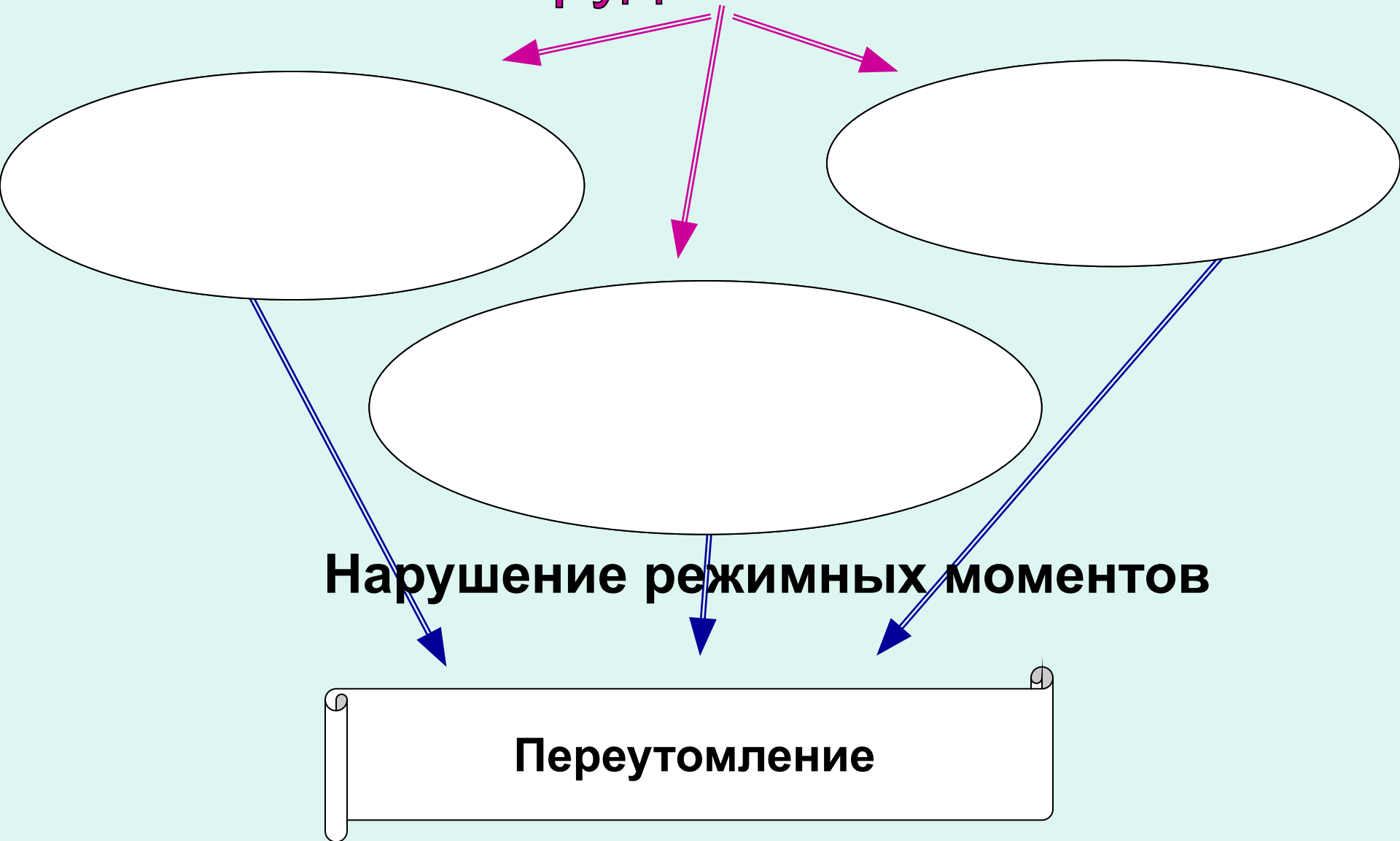


Расстройство сна называется **бессонницей.**

Ее основные причины:

- перевозбуждение;
- неконтролируемый прием снотворных;
- «боязнь бессонницы»

# Труд школьника



**Нарушение режимных моментов**

**Переутомление**

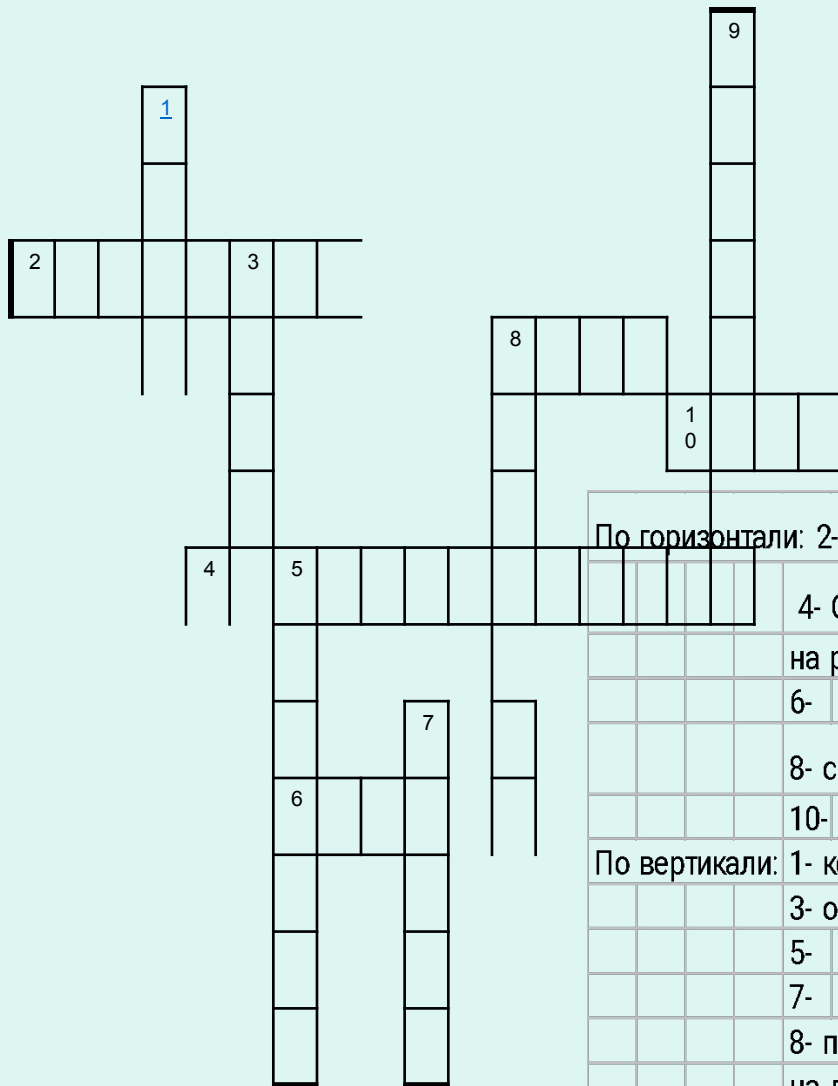
# Запомни! выработка привычки - долгий процесс.

**Сон** - его продолжительность имеет важное значение для здоровья.

**Режим питания** - не соблюдение его приводит к нарушению обмена веществ, к снижению или повышению аппетита.

**Невыполнение режима** - нарушает регулирующую и координирующую функции центральной нервной системы и приводят к различного рода заболеваний.

# Рациональное питание



По горизонтали: 2-В овощах, фруктах, крупе, хлебе много...

4- Они участвуют в обменных процессах в организме, влияют на рост костей, входят в состав гормонов

6- протертая масса плодов или ягод

8- составная часть тела человека

10- источником энергии человека служат...

По вертикали: 1- консервы с большим содержанием сахара

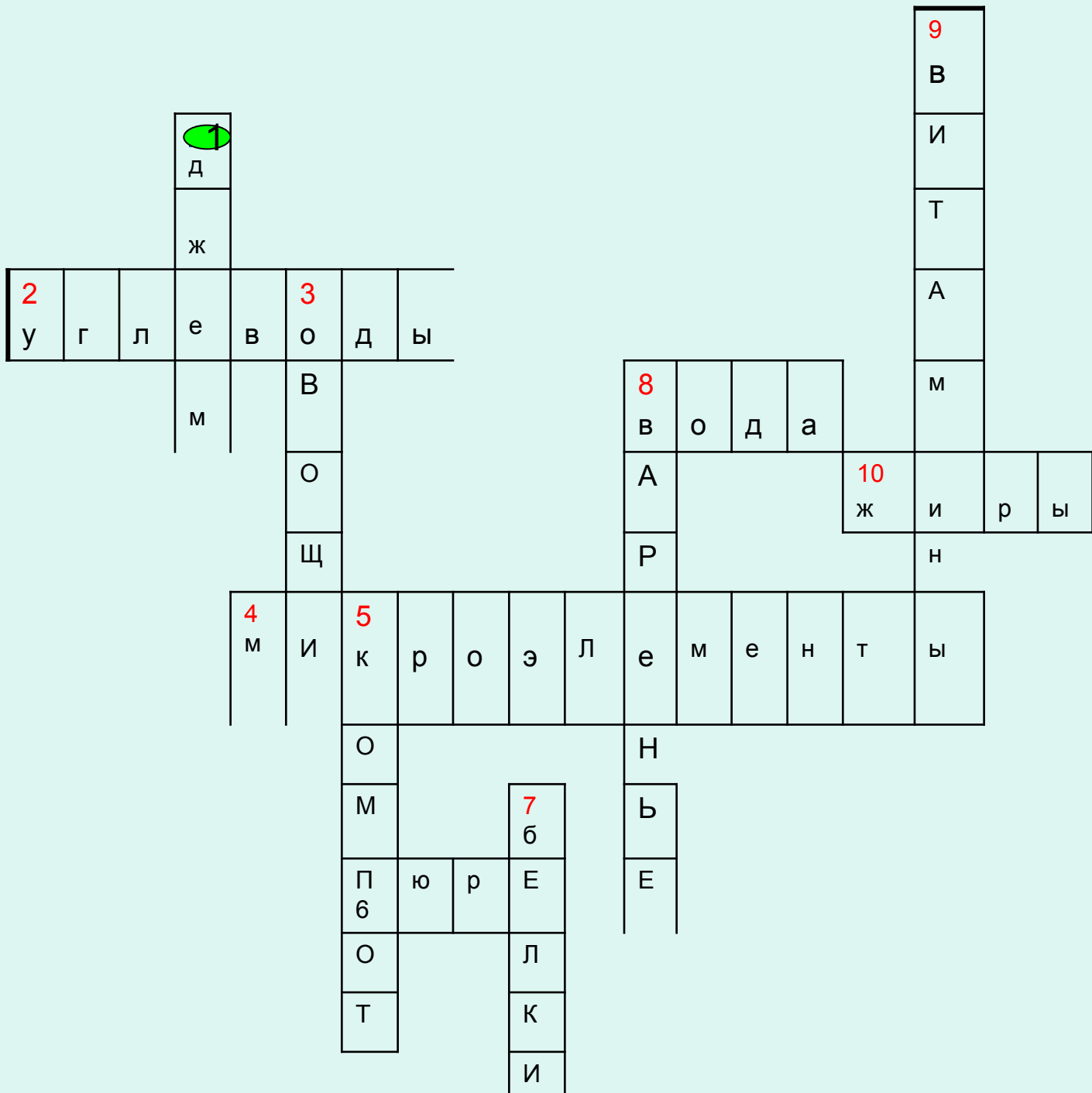
3- они занимают ведущее место в питании человека

5- консервы с небольшим содержанием сахара

7- для построения тканей живого организма служат...

8- продукт, полученный из цельных или резанных на дольки плодов или ягод, сваренных в сахарном сиропе

9- они необходимы для нормальной жизнедеятельности организма



# Мой режим дня

Пробуждение	
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Уборка постели , умывание.	
Утренний завтрак	
Прогулка перед школой и дорога в школу	
Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа.	
Дорога из школы домой( прогулка)	
Обед	
Пребывание на воздухе:прогулка, подвижные игры,развлечения	
Приготовление уроков	
Ужин и свободные занятия	
Приготовление ко сну	
Сон	

# Мой режим дня

Пробуждение	7ч. 30 мин.
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Уборка постели , умывание.	7ч.30 мин.- 8 ч.
Утренний завтрак	8ч.-8ч. 30 мин.
Прогулка перед школой и дорога в школу	8ч.30мин. – 9 ч
Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа.	9ч. – 14ч. 40 мин.
Дорога из школы домой( прогулка)	14ч. 40мин. – 15ч.
Обед	15ч. – 15ч. 30мин
Пребывание на воздухе:прогулка, подвижные игры,развлечения	15ч. 30 мин –17ч.
Приготовление уроков	!7ч.-20ч.
Ужин и свободные занятия	20ч.-21ч. 30мин.
Приготовление ко сну	21ч. 30мин – 22ч.
Сон	22ч.-7ч.30мин.