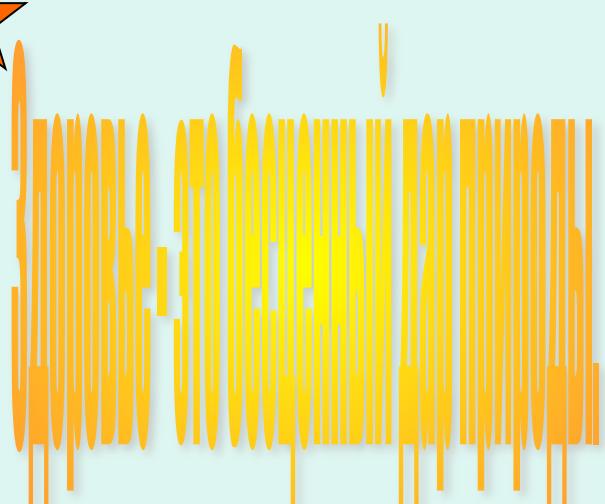


ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ  
И ГИПОДИНАМИЯ



образа жизни



Разрушить свое здоровье можно, купить невозможно.

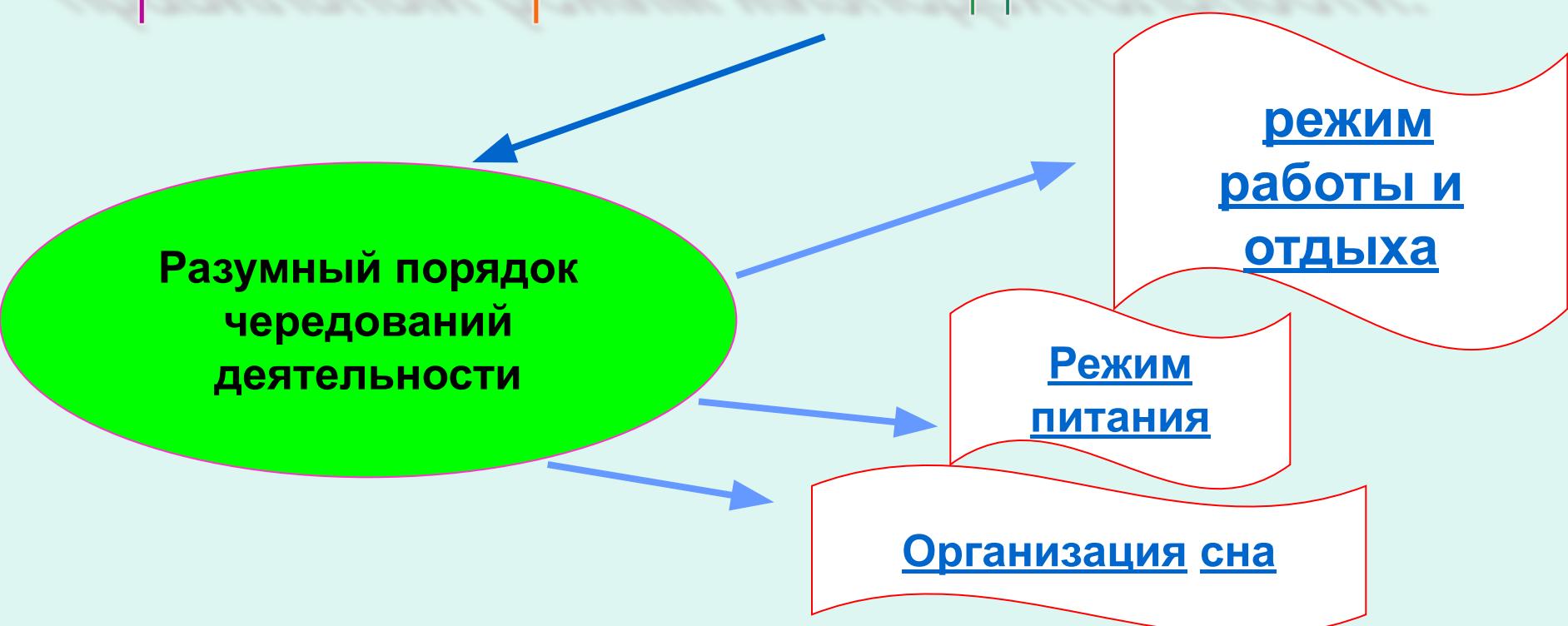
# Тема урока: «Режим питания, учебы и отдыха подростка».

## 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:



# 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 источ-  
ником 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:

учеба,  
занятия в секциях и кружках,  
домашние поручения.

Учеба требует напряжения клеток коры головного мозга

Длительная умственная деятельность приводит к утомлению.

### Как предупредить утомление?

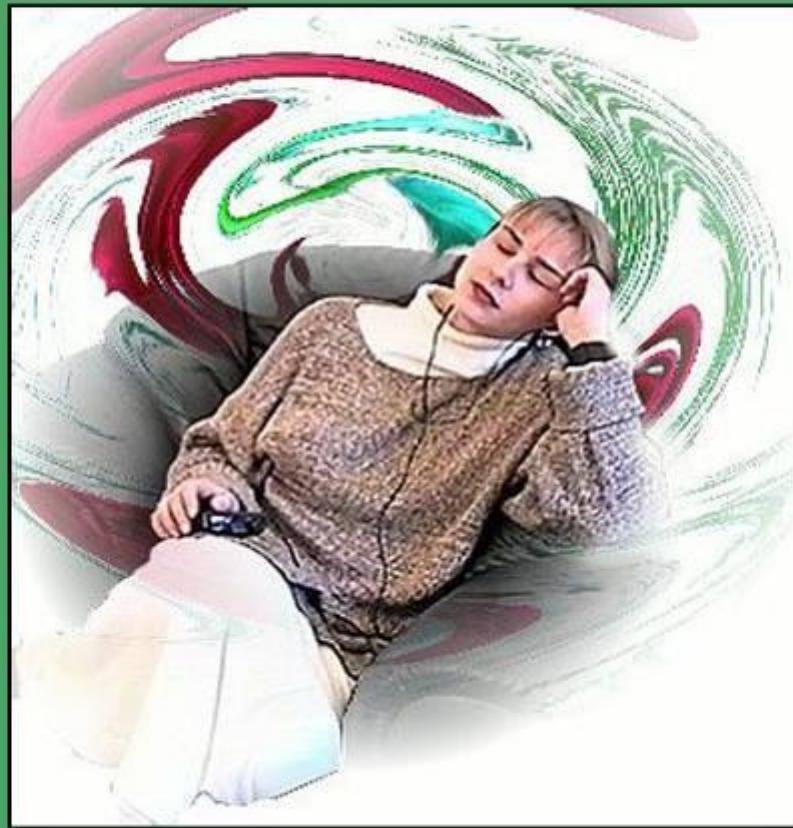
- Нужно чередовать трудовую деятельность с отдыхом.

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 чертежовать 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.**

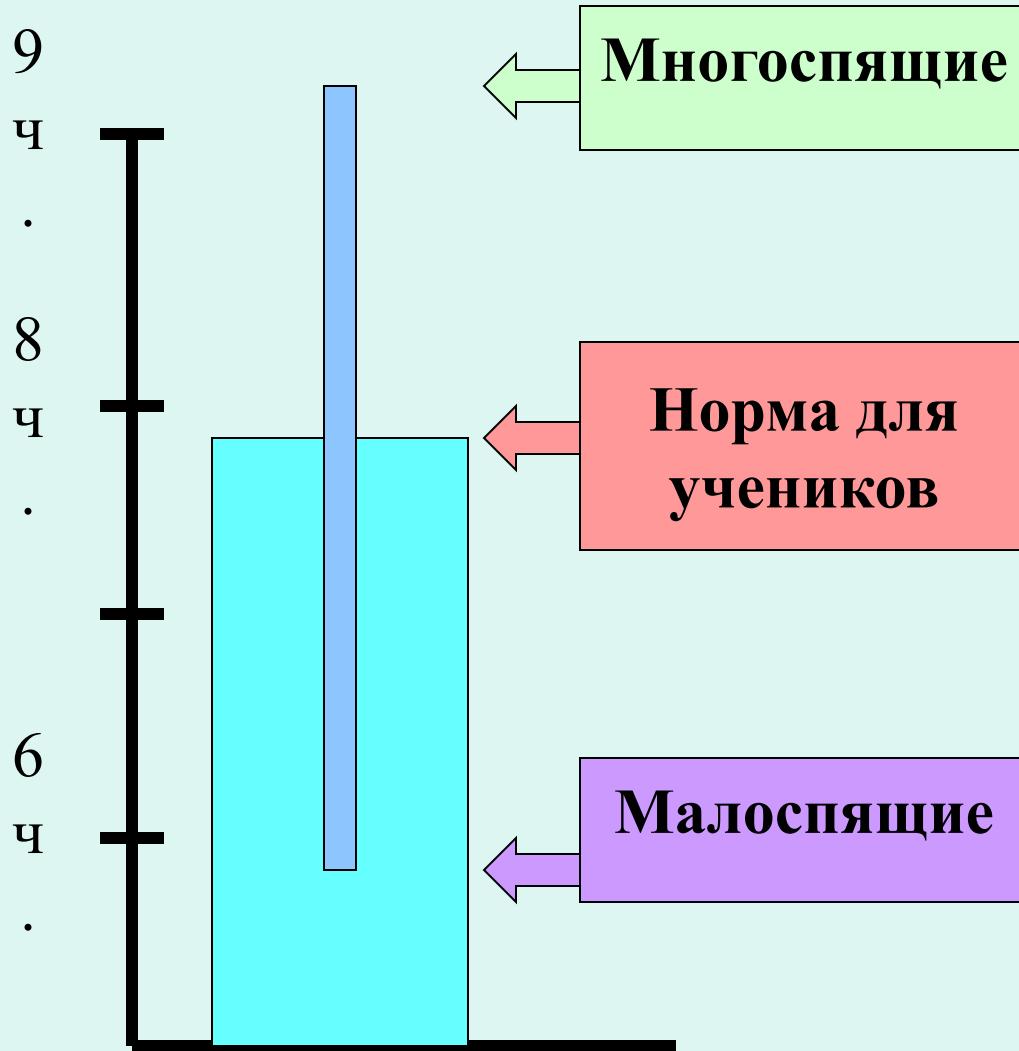
**При выполнении устных заданий :  
-несколько раз прочитай,  
выдели главное в нем, в виде плана запиши в тетрадь.**

# 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.***

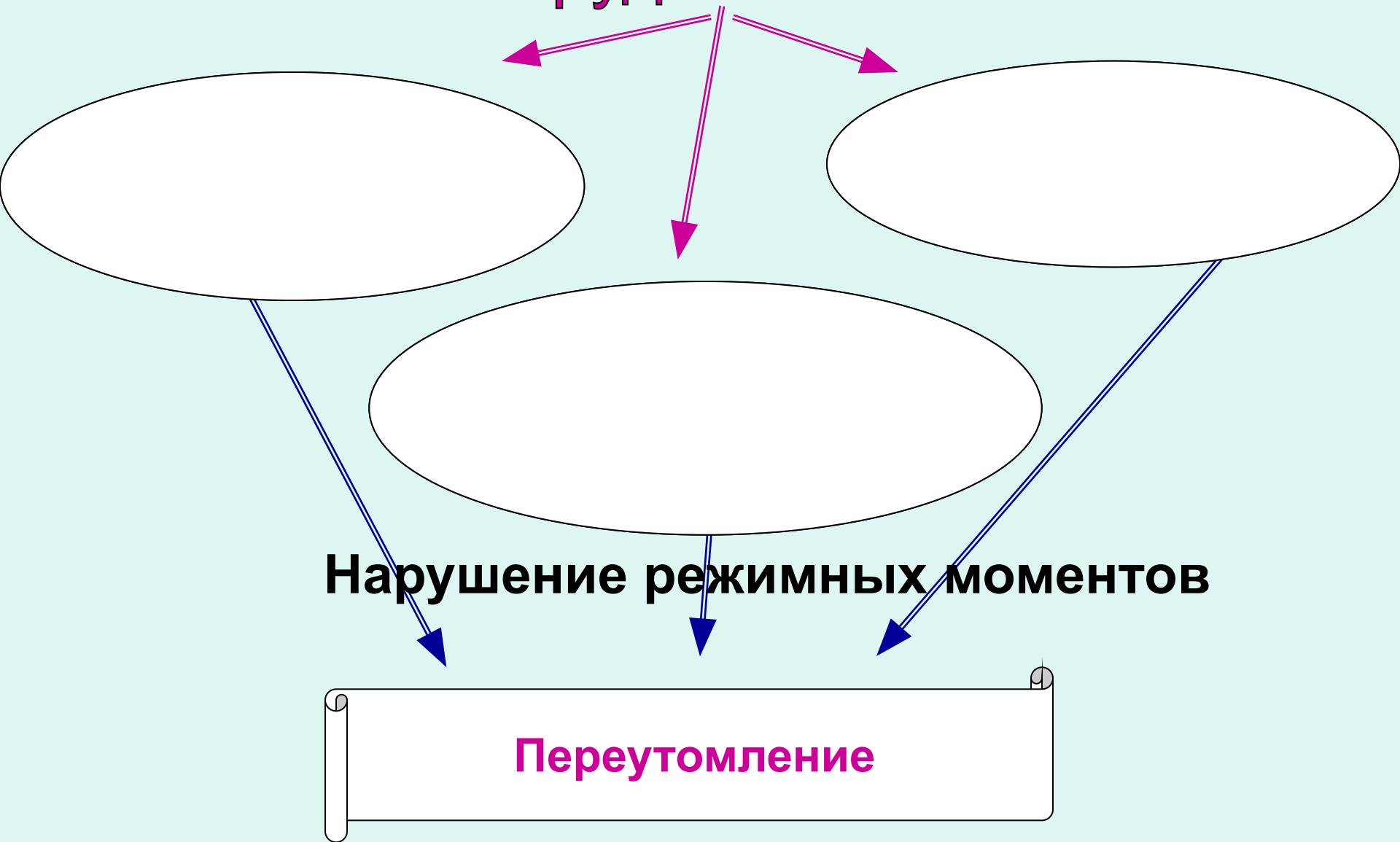
# Организация сна



Расстройство сна называется **бессонницей**.  
Ее основные причины:

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

# Труд школьника



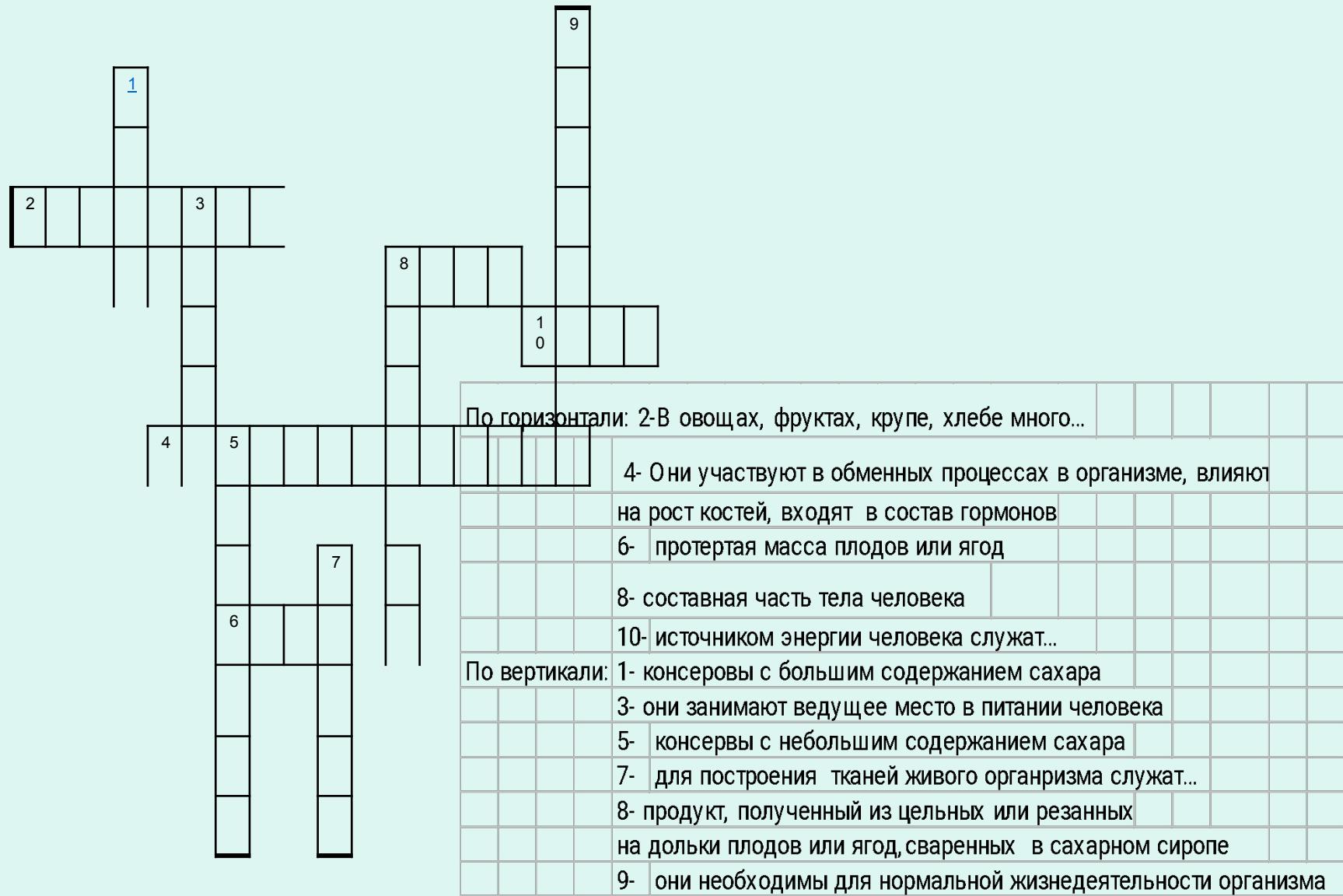
# **Запомни! Выработка привычки - долгий процесс.**

**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



2	у	г	л	е	в	о	д
							ы

1  
д  
ж

4  
м  
и  
5  
к  
р  
о  
э  
л  
о  
м  
п  
б  
ю  
р  
е  
т  
о  
л  
к  
и

8  
в  
о  
д  
а  
A  
P  
10  
ж  
и  
р  
ы  
н

9  
в  
и  
т  
а  
м



# 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	17ч.-20ч.
Ужин и свободные занятия	20ч.-21ч. 30мин.
Приготовление ко сну	21ч. 30мин – 22ч.
Сон	22ч.-7ч.30мин.