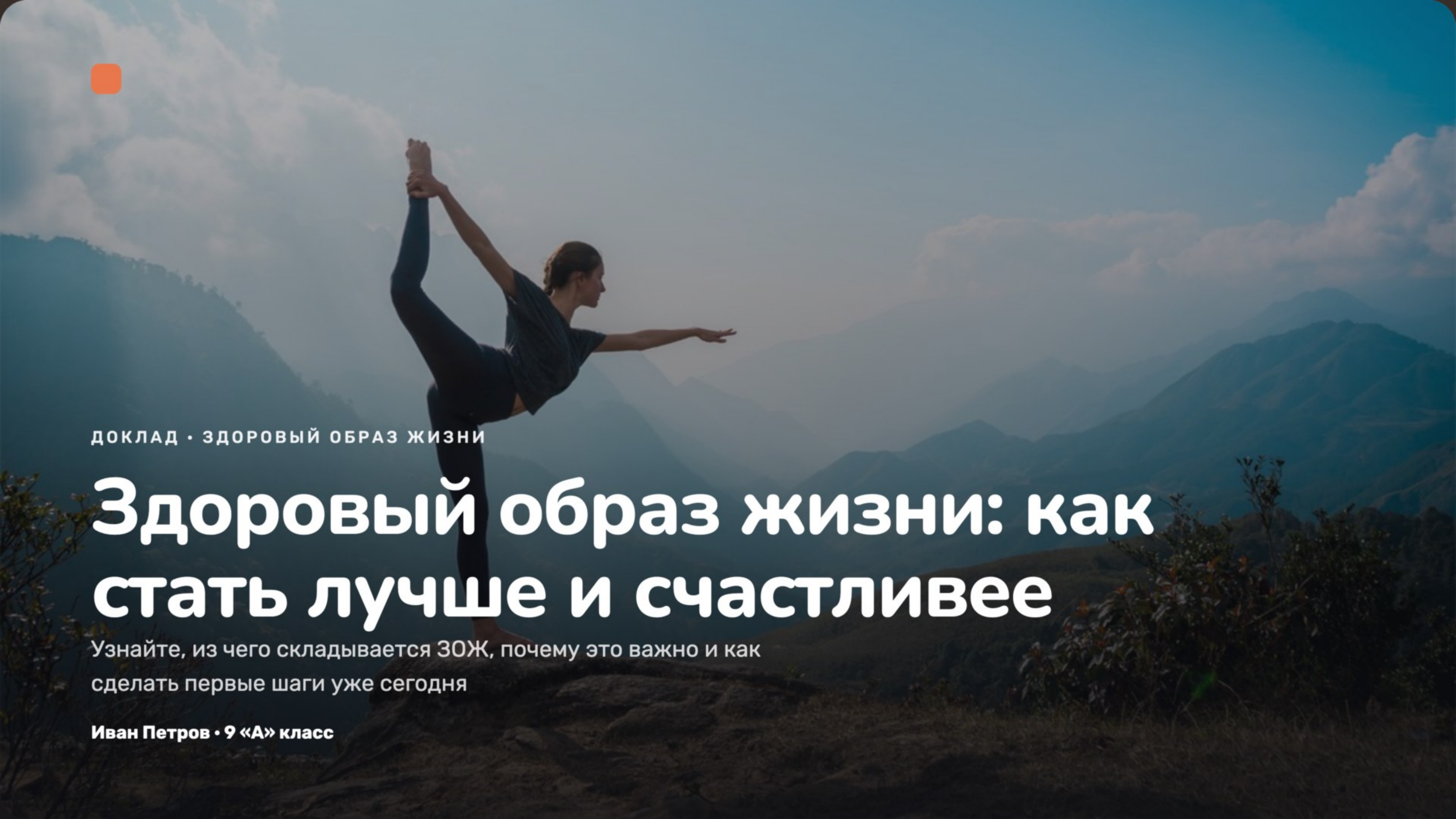




ДОКЛАД • ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни: как стать лучше и счастливее

Узнайте, из чего складывается ЗОЖ, почему это важно и как
сделать первые шаги уже сегодня

Иван Петров • 9 «А» класс

Что такое ЗОЖ и из чего он складывается

01

Правильное питание

Ешь больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и меньше сладкого.

02

Физическая активность

Занимайся спортом около 60 минут в день: бег, плавание, велосипед.

03

Режим сна

Спи 8–10 часов в сутки, ложись и вставай в одно и то же время.

04

Отказ от вредных привычек

Не кури, не употребляй алкоголь и наркотики.

05

Психическое здоровье

Управляй стрессом, общайся с друзьями, занимайся хобби.

статистика

Почему это важно?

10%

россиян ведут 30Ж

Менее 10% по данным Росстата

20%

школьников занимаются спортом

Только каждый пятый школьник занимается спортом регулярно

50%

подростков с нарушениями сна

Половина подростков страдает от нарушений сна

ПИТАНИЕ

Правильное питание — топливо для мозга и тела

Основные принципы: разнообразие продуктов, регулярность приёмов пищи, ограничение фастфуда и сладкого. Бюджетные и полезные продукты: крупы, сезонные овощи, яйца, курица.

Пример рациона на день: завтрак — овсянка с ягодами, обед — куриный суп с гречкой, ужин — запечённая рыба с овощами.

- ◆ Правильное питание не требует больших затрат — главное выбирать цельные продукты.



движение и спорт

60 мин/день

**Рекомендуемая физическая активность
для школьников и студентов**

Спорт снижает риск болезней на 30%, улучшает
успеваемость и помогает справляться со стрессом.

Режим сна и отдыха



Норма сна

Подросткам необходимо 8–10 часов сна в сутки для восстановления организма.



Режим дня

Ложись и вставай в одно и то же время, даже в выходные — это настраивает биологические часы.



Без гаджетов

Убери телефон за час до сна: синий свет экранов подавляет выработку мелатонина.



Свежий воздух

Проветривай комнату перед сном — прохлада помогает быстрее уснуть и улучшает качество сна.



Снижение внимания

Недосып ухудшает концентрацию, память и успеваемость в школе.



Раздражительность

Хронический недостаток сна делает тебя более вспыльчивым и тревожным.

Отказ от вредных привычек: факты и цифры

Пробовали курить



30%

Употребляют алкоголь



15%

Отказ от вредных привычек — это и здоровье, и экономия: без сигарет сохраняется около 50 000 ₽ в год



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Стресс: как распознать и справиться

Признаки стресса: хроническая усталость, тревога, нарушения сна. Чтобы снизить напряжение, попробуйте дыхательные упражнения, займитесь любимым хобби, поговорите с близкими. Если справиться сложно — обращение к психологу не стыдно, а необходимо.

- ◆ Более 70% подростков испытывают стресс регулярно. Забота о психике — часть 30Ж.

простые шаги

С чего начать здоровый образ жизни



10 минут зарядки

Начните утро с короткой разминки — это зарядит энергией на весь день



Один полезный приём пищи

Замените один перекус на фрукты, овощи или цельнозерновые продукты



Ложитесь на 15 минут раньше

Постепенно сдвигайте время отхода ко сну — для здоровья мозга и нервов



Минус одна вредная привычка

Выберите то, что хотите убрать: сладкая газировка, курение или долгий скроллинг



Гуляйте на свежем воздухе

Ежедневная прогулка даже по 15–20 минут снижает стресс и улучшает самочувствие

ФИНАЛ

Спасибо!

ЗОЖ — это не диеты и тренировки, а образ мыслей. Маленькие шаги ведут к большим изменениям.