

Формула ЗОЖ=



+



+



Составляющие  
здоровья человека:



Ваше  
здоровье  
в ваших  
руках!



Выбери  
ЗОЖ



**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровье—  
величайшая  
человеческая  
ценность.

*По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации на сегодняшний день лишь 15% подростков практически здоровы, 35% хронически больны, 50% имеют функциональные отклонения.*

## Режим труда и отдыха, гигиена и закаливание

Режим - основа образа жизни (правильная организация сна, питания, смены деятельности).

Лучшее время для умственной работы – с 8.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00.



Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

7-10 лет - 11-10 ч.;  
11-14 лет - 10-9 ч.;  
15-17 лет - 9-8 ч.



Личная гигиена и закаливание также являются неотъемлемыми элементами системы ЗОЖ.

**Основы гигиены подростков:** надлежащее содержание в чистоте тела, полости рта, а также правильное использование средств личной гигиены, одежды и обуви, содержание жилища в чистоте.

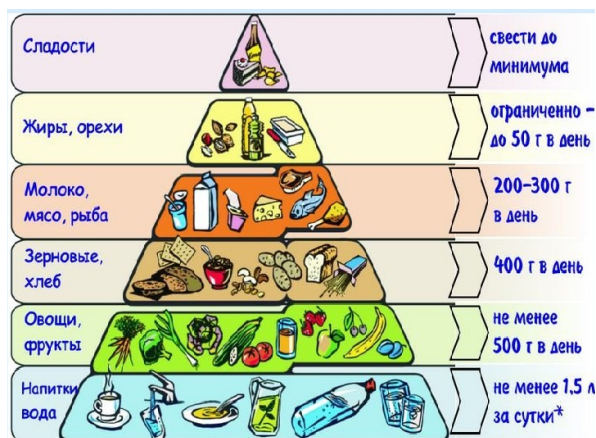


**Закаливание** можно проводить путем обливания, купания в холодной воде, закаливания воздухом, солнцем, хождения босиком.

## Сбалансированное питание

Пропорции БЖУ в рационе питания должны быть следующими: белки 20-30%, жиры 10-20%, углеводы 50-60%. Питание должно быть сбалансированным.

В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, девушек – 2400 ккал.



Правильнее кушать понемногу, но 5-6 раз в сутки (примерно через 3-4 часа).

## Физическая активность и отказ от вредных привычек

Каждый свой день необходимо начинать с утренней гимнастики (зарядки). Она позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день.



### Дети и подростки в возрасте 5-17 лет

- Должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день.
- Ежедневная физическая активность может включать в себя свободные игры, занятие спортом, передвижения (ходьбу, езду на велосипеде), отдых и физические упражнения.

Также здоровый образ жизни человека немислим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму.

