



АНО Социально-психологический центр «Фокус»

Древо здоровых привычек: сон, питание, режим дня подростков



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



©АНО СПЦ «ФОКУС»

Древо здоровых привычек

ПРАВИЛА по соблюдению режима дня



- ✕ Что вы об этом знаете?
- ✕ Установлены ли в вашей семье правила?
- ✕ Соблюдают ли вы эти правила?
- ✕ Что вы делаете для того, чтобы правила соблюдались?
- ✕ Какие исключения и для кого существуют?





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Древо здоровья:
Семья и Школа

Какие вы знаете ПЛЮСЫ от соблюдения режима дня?

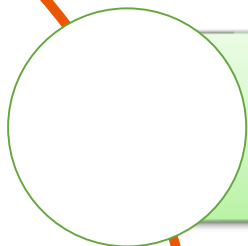
По материалам информации от ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве»

©АНО СПЦ «ФОКУС»

presentation-creation.ru



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

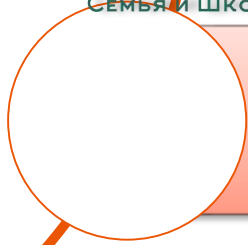


Что вы знаете о распорядке дня и дисциплине?



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
СЕМЬЯ И ШКОЛА

КАК это поможет вам стать собранным и активным?



Какие позитивные привычки, связанные с соблюдением режима дня вы можете назвать, которые изменят вашу жизнь и помогут грамотно сочетать отдых и учёбу?

По материалам информации от ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве»

©АНО СПЦ «ФОКУС»

presentation-creation.ru



Древо здоровья:
Семья и Школа



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Назовите элементы Режима дня подростков?



**ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа**

**Здоровое
время сна**

**Гигиена и
утренняя
гимнастика**

**Правильное
сбалансирован
ное питание**

**Учебные
домашние
занятия**

**Элементы
Режима
Дня**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Древо здоровья:
Семья и Школа

Правильное сбалансированное питание



Питание

- не менее 4-5 раз в день
- интервалы 3,5-4 часа



Рацион

- Состав: необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



Запрет!



- Отказ от острого, жареного, колбас, фастфуда, газированных напитков



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

Организация сна

**А у вас определено точное время
подъема и отхода ко сну?**

***Какие вы знаете НОРМЫ СУТОЧНОЙ
ПОТРЕБНОСТИ ВО СНЕ?***



**Подъем детей после ночного сна
рекомендуется проводить не ранее 7 часов утра**



**Отход ко сну: младшие школьники - не позднее 21-00 ч.,
средний и старший школьный возраст в 22.00 - 22.30 ч**



6-10 лет – 11-10 часов



11-13 лет - 10-9 часов



14-18 лет – 9,5-8,5 часов





ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:
утренний и вечерний туалет (в том числе чистка зубов
мытьё рук перед едой и по мере необходимости.



Утренний туалет в режиме дня
предусматривается не менее 20 минут,
который рекомендуется совмещать с
закаливающими процедурами.

После ночного сна в режиме дня должна
быть предусмотрена утренняя зарядка
продолжительностью не менее 15 минут



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Режим Дня и Гормоны



Режим Дня и Гормоны

НЕЙРОГОРМОНЫ:

10-14ч время умственной деятельности,
для работы

лучшая координация

Высокая бдительность

СТЕРОИДЫ: просыпаются около
8ч, образуют мышечный
каркас.

Время прекрасно подойдет для
зарядки, гимнастика, легкой
пробежки

Гормон роста (14-16ч) это время очень хочется
спать.

20 минут - затем разминка/зарядка
Для новых сил, энергии, красоты и
молодости

1 ч - Сон может помочь человеку «перезагрузить»
мозг при сильной усталости.

КОРТИЗОЛ: 6-7 часов утра пик
концентрации - «гормон бодрости и
стресса», учащает сердцебиение,
повышает давление и тонус мышц
В это же время активно вырабатывается
СЕРОТОНИН – «гормон хорошего
настроения»

После 17ч – уменьшение уровня сохранения
энергии в организме (снижения кортизола)
В это время лучше не принимать никаких
серьезных решений и не заниматься спортом
(питание клеток не происходит)

суточная

суточное
артериальное
давление

Самая низкая
суточная
температура тела

Глубокий сон

Секреция мелатонина

24

Режим Дня и Гормоны



22ч-ЭНДОРФИНЫ . В это время важно
лечь спать.

В период с 24 – 4ч происходит полная
«перезагрузка» организма отдых и
восстановления органов и тканей, перевод
информации из кратковременной в
долговременную память — весь дневной опыт
«укладывается по полочкам»

2ч -ГОРМОН РОСТА

дети особенно активно растут, а у взрослых
крепнет мускулатура и обновляется кожа

МЕЛАТОНИН (с 21ч) начинает
снижаться температура тела и
увеличивая продолжительность
молодости

Контроль суточных и сезонных
биоритмов

Легкое снотворное и болеутоляющее
действие

Регуляция температуры тела, частоты
дыхания, артериального давления
Регенерация процессов и замедление
старения, снижение стресса

Уменьшает жировую прослойку и
увеличивает размер мышц

Оказывает противораковое действие



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Древо здоровья:
Семья и Школа

**Как вы думаете, каковы
нормы времени работы за
компьютером в
подростковом возрасте?**

Время работы за компьютером

2-3 классы – 1,5 часа
4-5 классы – 2 часа

6-8 классы
– 2,5 часа,

9-11 классы –
3,5 часа

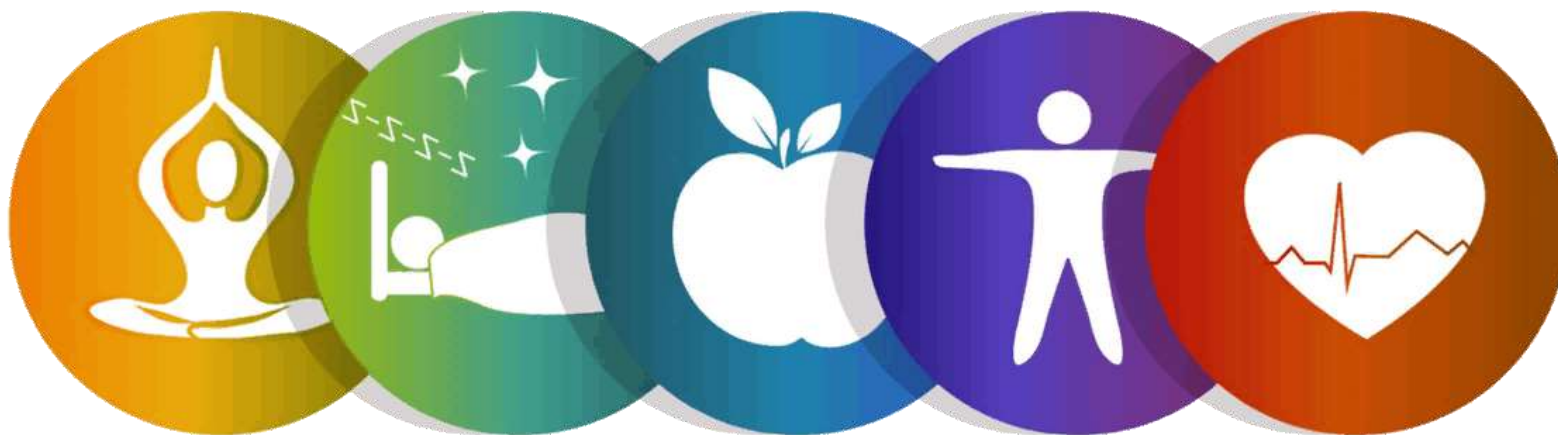


Дерево здоровья:
Семья и Школа



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Благодарим за внимание!





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

При использовании презентации ссылка на
организацию и проект – ОБЯЗАТЕЛЬНА!



Автономная некоммерческая организация
Социально-психологический центр «Фокус»



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа



nkofokus@mail.ru



8 951 998 08 88



<http://fokus21.ru>

Директор: Емельянова Ольга Николаевна

