



ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание играет важную роль в правильном течении физиологических процессов организма подростков. От правильного питания зависит нормальное функционирование органов и систем организма, сопротивляемость его различным болезнетворным факторам.



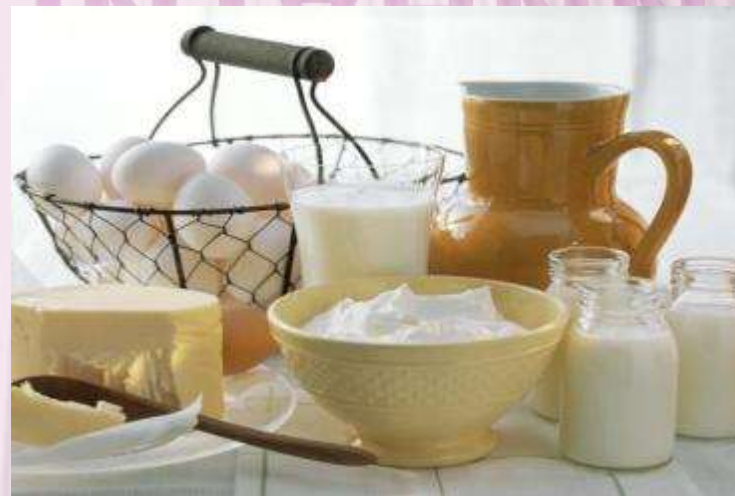
ПИЩА ПОДРОСТКА

С пищей подросток должен получать все те вещества, которые входят в состав его органов и тканей. Это белки, жиры, углеводы, минералы, соли, витамины, вода.



БЕЛОК В ПИТАНИИ

Белок — основной «строительный материал», входящий в состав каждой живой клетки. При недостатке белка в питании у подростков отмечается слабость, вялость, падает вес, отстает рост, снижается сопротивляемость различным заболеваниям. Это отражается на его успеваемости и трудоспособности.



МЯСО И РЫБА

Наиболее полезен белок молока и молочных продуктов, мяса, рыбы и яиц. Лучшей усвояемости белков способствуют овощи, поэтому мясные и рыбные блюда рекомендуется давать с овощными гарнирами.



ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Жиры и углеводы — источник энергии, наше «топливо». Жиры улучшают вкус пищи и дают длительное насыщение. Однако избыток жира ведет к нарушению обмена веществ и ожирению.



ВИТАМИНЫ А И Д

Хорошо усваиваются сливочное масло, жир молока, яиц, сливок, в котором содержатся витамины А и D. Свиное сало, говяжий и особенно бараний жиры плохо усваиваются и содержат очень мало витаминов.



МАСЛО

В пищу школьников ежедневно необходимо вводить 10–15 г растительного масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное).



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Для организма подростков необходимы минеральные вещества. При недостатке их могут возникнуть различные заболевания. Так, например, при недостатке в пище солей йода нарушается функция щитовидной железы.



ВИТАМИНЫ

Витамины участвуют во всех обменных процессах, происходящих в организме, повышают выносливость и устойчивость организма к различным заболеваниям.



НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ

При недостатке витаминов школьник делается раздражительным, быстро утомляется, у него снижается работоспособность, аппетит, замедляется рост.



ПРИЕМ ПИЩИ

Очень важно, чтобы дети получали разнообразную пищу. Принимать пищу школьники должны 4 раза в день, примерно через 4 часа.



МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и молочные продукты особенно полезны для подростков, т. к. они содержат полноценный белок, жир, кальций и витамины. Ежедневно подросток должен выпивать не менее 400—500 мл. молока.



РАСПОРЯДОК ДНЯ

Невозможно дать схему распорядка дня, приемлемого для каждого. Это зависит от многих причин: от условий в школе и дома, от возможности родителей, занятых на работе. Но используя общие рекомендации, вы сможете сами составить режим дня, взяв во внимание ваши возможности.



РЕЖИМ ДНЯ

В основе правильно организованного режима дня подростка лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных видов занятий.



РЕЖИМ ДНЯ

При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются определенные "привычки", которые облегчают переход от одного вида деятельности к другому.



РЕЖИМ ДНЯ

Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.



ПРАВИЛА

При составлении режима дня необходимо учесть следующие правила:



РЕЖИМ ДНЯ

Обязательное
чередование труда
и отдыха.



Регулярный прием
пищи.



СОН

Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА И ПРОЦЕДУРЫ

Определенное
время для утренней
гимнастики и
гигиенических
процедур.



ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ И ОТДЫХ

Определенное время для приготовления домашних заданий, с обязательными 10-15 минутными перерывами на отдых. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

С утра обязательно надо уделить 10-15 минут зарядке. Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе.



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ

После гимнастики проводятся водные и гигиенические процедуры в виде обтираний или обливаний. Утренний туалет, кроме гигиенического значения, имеет и закаливающее действие, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика с последующими водными процедурами подготовит организм школьника к трудовому дню.



ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ

После занятий в школе не обязательно сразу приступать к выполнению домашнего задания - пусть "голова отдохнет" от усвоения информации.



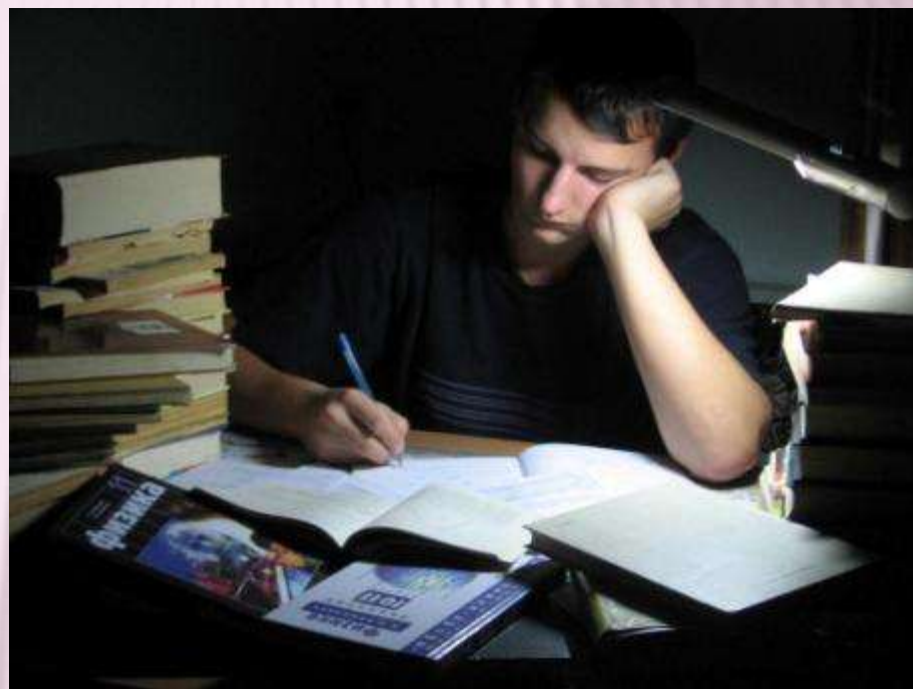
ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Нужно иметь 1 - 2 часа свободного времени для прогулок, игр и пребывания на свежем воздухе.



ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

На приготовление домашних заданий в режиме дня школьников средних классов должно отводиться 2—3 часа. Если же приготовление домашних заданий затягивается, то учебный материал плохо усваивается, детям приходится многократно перечитывать одно и то же, чтобы понять смысл. В письменных работах они делают много ошибок.



ПЕРЕД СНОМ

Свободное время должно быть и перед сном. Не рекомендуется выполнять домашние занятия допоздна и сразу же ложиться спать, т.к. сон подростка может быть неглубоким, прерывистым, не восстанавливающим силы.



ДУШНАЯ КОМНАТА

Вредным бывает длительное нахождение в непроветренной душевой комнате.



Мир устроен не случайно.
Вместе с солнышком мы
встанем,
Пенье птиц зовёт нас в
школу,
И обед подарит полдень.
Звёзды вечер зажигает,
Вкусный ужин поджидает,
Сказки, душ и сладкий
сон,
Новый день откроет он.



Но представим на минутку,
Жизнь сыграет с нами шутку:
Солнце всходит, мы – в кровать,
Поутру ложимся спать.
Птицы весело щебечут,
Нам от этого не легче.
Час обеда, мы с постели
Только встали еле – еле!
Дождь стеной, как из ведра,
Нам гулять пришла пора.
Что уроки, что работа?!
Поскорее съесть чего – то.
Поучиться попытаться,
С телефоном пообщаться.
Тихий вечер наступает.
Тут работа закипает!
Ждут компьютер, телевизор,
Ровно в полночь ужин сытный.
А потом тревожный сон...
Пусть не станет былью он!



**СОБЛЮДАЙ
ПРАВИЛА ПИТАНИЯ
И РЕЖИМ ДНЯ!**