

# Здоровый образ жизни для всей семьи:

Как помочь вашему ребенку правильно питаться и быть физически активным в домашних условиях

10-12 классы



## ActNow BC:

Физическая активность и приверженность здоровому образу жизни являются залогом здоровья каждого члена общества и ключом к стабильной системе здравоохранения. ActNow BC – это комплексная платформа содействия здоровому образу жизни, созданная с целью сделать Британскую Колумбию – столицу Олимпийских и Паралимпийских игр 2010г., юрисдикцией с самым здоровым населением по сравнению со всеми остальными странами, проводившими Олимпиады в прошлом. ActNow BC представляет собой совместный проект, состоящий из программ и услуг, призванных мотивировать жителей Британской Колумбии:

- соблюдать здоровый режим питания,
- повышать физическую активность,
- поддерживать здоровый вес,
- ограничить курение, бросить курить, избегать употребления табачных изделий, а также
- следить за здоровьем во время беременности.

ActNow BC оказывает содействие школам, организациям, местной администрации и общественным структурам в разработке и распространении соответствующих программ и организации тематических мероприятий.

За более подробной информацией обращайтесь:  
[www.ActNowBC.gov.bc.ca](http://www.ActNowBC.gov.bc.ca)

# Здоровый образ жизни для всей семьи:

Как помочь вашему ребенку правильно питаться и быть физически активным в домашних условиях

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ:

**ВВЕДЕНИЕ ..... 2**

### **РАЗДЕЛ 1**

**ПИТАНИЕ ДЛЯ УСПЕХА ..... 2**

Основные положения .....2

Завтрак чемпионов .....2

Несколько идей для быстрого, простого, здорового завтрака.....4

Дневной баланс .....4

Оздоровить «быструю еду» сберегая ее вкус!.....6

За дело .....8

### **РАЗДЕЛ 2**

**ДВИЖЕНИЕ К УСПЕХУ ..... 11**

Основные положения ..... 11

Найдите то, что по душе!..... 12

Советы для успеха ..... 13

Действовать каждый день ..... 13

### **РАЗДЕЛ 3**

**ВЫБИРАЯ ЦЕЛИ И ОТМЕЧАЯ УСПЕХИ ..... 15**

Преодолевая трудности ..... 16

### **РАЗДЕЛ 4**

**ВЕБСАЙТЫ И ДРУГИЕ РЕСУРСЫ ..... 18**

Здоровое питание ..... 18

Сон ..... 19

Физическая активность ..... 19

Рабочий план по целям и их выполнению ..... 20

Последние школьные годы - это критический переходный период, поскольку сделанный вами выбор будет определять вашу последующую жизнь.

Какой путь вы хотите избрать? Чего вы хотите достигнуть? А также, что, возможно, самое важное, как вы хотите себя чувствовать?

Если вы хотите быть здоровыми, позитивно настроенными и энергичными, эта брошюра поможет вам сделать правильный выбор. В ней масса советов и рекомендаций по здоровому питанию, физической активности и правильному сну. Это простые и всеми признанные основы хорошего самочувствия, остроты мышления, высокой работоспособности и здорового внешнего вида - и все это сослужит вам прекрасную службу в будущем, поможет максимально проявить весь потенциал вашей личности.



# 1 | Питание для успеха

Мы все знаем поговорку «Вы то, что вы едите». Сказано верно: пища – это топливо для вашего тела и мозга, и правильное питание способствует более функциональной работе всех систем организма.

Результаты здорового питания:

- > энергия для учебы в школе, занятий спортом, работы и отдыха;
- > более развитое чувство собственного достоинства;
- > повышенная внимательность;
- > оптимальный вес тела;
- > максимальный рост, если вы еще растете; и
- > отличные волосы и кожа.

## Основные положения

Здоровое питание заключается в сбалансированном потреблении множества разных видов пищи. Это значит – трехразовое питание в течение дня с двумя или тремя дополнительными перекусами, а по составу:

- > 7 - 8 порций фруктов и овощей, по возможности самых разных цветов,
- > 6-7 порций цельнозерновых продуктов, таких как хлеб, макаронные изделия, рис или хлопья;
- > 3-4 порции молока с пониженной жирностью, йогурта, сыра или витаминизированного соевого молока; и
- > 2-4 порции мяса или альтернативных мясу продуктов, таких как бобы, тофу или чечевица.

## Завтрак чемпионов

Спеша в школу многие из нас пропускают завтрак. Это означает потерю многих преимуществ.

Утренний прием пищи с последующей едой через каждые три-четыре часа поддерживает эффективное сжигание калорий вашим организмом. Завтрак повышает вашу внимательность, стимулирует память, улучшает физическое состояние и способность к учебе, снижает опасность набрать лишний вес.

Если с самого утра вам есть не хочется, - возьмите что-

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ПО ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – И НОРМАМ ПО КОЛИЧЕСТВУ ПРОДУКТОВ НА ПОРЦИЮ – МОЖНО ПОЛУЧИТЬ В «КАНАДСКОМ СПРАВОЧНИКЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» НА [WWW.HC-SC.GC](http://WWW.HC-SC.GC). СА ТАКЖЕ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТАБЛИЦЫ (СТР. 9-10) С ПРИМЕРАМИ ЗДОРОВОГО И МЕНЕЕ ЗДОРОВОГО ВЫБОРА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПО КАЖДОЙ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ПИЩЕВЫХ ГРУПП.

ЕСЛИ ВЫ ВСТАЕТЕ В 7 УТРА И НЕ ЕДИТЕ ДО ПОЛУДНЯ, ТО В ТЕЧЕНИЕ ЭТИХ 5 ЧАСОВ СПОСОБНОСТЬ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА СЖИГАТЬ КАЛОРИИ, И, СООТВЕТСТВЕННО, УРОВЕНЬ ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ, БУДУТ НЕОПРАВДААННО НИЗКИМИ.

нибудь с собой, чтобы поесть в школе или по пути - дайте хорошую подпитку вашему мозгу и телу.

## Несколько идей для быстрого, простого, здорового завтрака

УТРЕННИЙ ЗАВТРАК ПОМОГАЕТ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ЭФФЕКТИВНО ФУНКЦИОНИРОВАТЬ. ЕСЛИ ВЫ ПРОПУСКАЕТЕ ЗАВТРАК, РАБОТА ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ – ВЫ МОЖЕТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЛАБОСТЬ И ВяЛОСТЬ.

- > Начните с каких-нибудь свежих фруктов – это отличный выбор для утра. Возьмите то, что легко нести, например, апельсин, банан, грушу или персик, или добавьте любимых ягод или кусочки фруктов в йогурт, а сверху положите хлопьев или орехов.
- > Положите на цельнозерновые вафли нежирный йогурт и консервированные или свежие фрукты.
- > Положите омлет в цельнозерновую питу, лепешку-тортилью или роти. Сверху полейте сальсой, посыпьте тертым сыром и добавьте немного фруктов, чтобы подсластить блюдо.
- > Подогрейте английский маффин или цельнозерновой бублик; намажьте его арахисовой пастой и добавьте ломтики банана. Для правильно сбалансированного питания добавьте стакан молока пониженной жирности или соевого молока.
- > Возьмите остатки вчерашнего обеда, например, кусок холодной вегетарианской пиццы.
- > Попробуйте цельнозерновые крекеры или маффин с нежирным сыром и фруктами.
- > Перемешайте в миксере йогурт с замороженными неподслащенными фруктами, тофу и нежирное обычное или соевое молоко. Если вы хотите добавить специй, наберите службу «Позвоните диетологу» по тел. 1-800-667-3438, чтобы убедиться, что это не вредно.

ПОДРОСТКИ РАСТУТ И РАЗВИВАЮТСЯ РАЗНЫМИ ТЕМПАМИ. ВОЗМОЖНО, ВЫ ЗАХОТИТЕ СЕСТЬ НА ДИЕТУ ИЛИ ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ, ОДНАКО И ТО, И ДРУГОЕ МОЖЕТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЫЙ РОСТ И РАЗВИТИЕ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА. ГОРАЗДО ЛУЧШЕ УДЕЛЯТЬ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ КАЧЕСТВУ ПИТАНИЯ, РАЗНООБРАЗИТЬ МЕНЮ И БЫТЬ АКТИВНЫМИ ФИЗИЧЕСКИ.

## Дневной баланс

Здоровое питание не должно быть трудным делом. Вам не нужно отказываться от любимых блюд и идти на жертвы. Просто постарайтесь есть достаточно разной еды, чтобы получать все необходимые для оптимальной работы мозга и систем организма питательные вещества.

Вот несколько советов о правильном питании в течение дня.

- > Постарайтесь кушать овощи или фрукты всякий раз, когда садитесь за стол. Если это не случилось на завтрак, постарайтесь обязательно исправить положение в обед.
- > Берите с собой фрукты – свежие или сушеные – тогда они всегда будут под рукой, как закуска или десерт.
- > Если вы едите «быструю еду» - добавьте салат или овощи в качестве гарнира вместо картофеля-фри.
- > Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам. В них больше полезных веществ, в том числе клетчатки. Потребление клетчатки создает ощущение сытости и обеспечивает эффективную работу всех систем организма.
- > Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и трансжиров. Это печенье, пончики, сдоба, покупные маффины, круассаны и всё жареное во фритюре.
- > Постарайтесь питаться в местах, где предлагают здоровую пищу. Если еда не очень здоровая – заказывайте малые порции и разделите заказ с одним-двумя друзьями.
- > Если в течение дня вы едите «быструю еду» - постарайтесь поужинать здоровой едой дома.
- > Нужно понять, что пропуская регулярный прием пищи, вы подвергаете себя голоду и можете позднее переесть.
- > Стремитесь ограничить свое «экранное время» двумя часами в день и ничего не ешьте, пока вы смотрите телевизор или работаете за компьютером. Пища вам понравится еще больше, когда вас ничего не отвлекает.
- > Прислушивайтесь к своему телу – кушайте, когда вы голодны и прекратите есть, когда вы почувствовали сытость. Спросите себя: «Я ем, потому что голоден, или потому что у меня стресс или от скуки?»
- > Приведите количество съедаемой пищи в соответствие с уровнем вашей физической активности. Если вы активны, вам надо есть больше здоровой еды. Если вы много сидите, вам нужно кушать меньше.





## Оздоровить «быструю еду», сберегая ее вкус!

Еда быстрого приготовления – удобна и иногда у нас просто нет выбора. Это не беда, поскольку такая еда тоже может стать здоровой, если вы сделаете правильный выбор. Вот несколько примеров:

Пицца – выберите:

- > Цельнозерновую основу
- > Томатный соус вместо белого или шашлычного соуса
- > Два или больше слоя овощей или фруктов. Попробуйте ананас, грибы, сладкий перец, шпинат, брокколи, цветную капусту - дайте волю фантазии
- > Старайтесь употреблять нежирный сыр типа моцареллы
- > Старайтесь употреблять нежирное мясо, курятину, постную ветчину, постную колбасу

Хот-доги и бургеры – выберите:

- > Зерновую булочку
- > Натуральные сосиски, бургеры, курятину или рыбные филе, или вегетарианские котлеты – не жареные во фритюре, не обваленные в сухарях, не двойные
- > Верхний слой из свежих или приготовленных овощей: лука, помидоров, сладкого перца, салата-латука, шпината
- > Старайтесь употреблять нежирный сыр типа моцареллы
- > Майонез или «специальный соус»; намажьте тонким слоем одну сторону булочки

Сэндвичи и свернутые лепешки с начинкой – выберите:

- > Зерновой хлеб, питу, булочку, тортлию или роти
- > Нежирное мясо или альтернативы мясу, например, яйца, тунец, лосось, индюшати́на, куряти́на, нут, лобио или фасоль, чечевица, фалафель, тофу

- > Свежие или приготовленные овощи. Выберите темно-зеленый салат-латук, помидоры, лук, сладкий перец, огурцы, шинкованную морковь, брюссельскую капусту, и т.д.
- > Старайтесь употреблять нежирный сыр типа моцареллы
- > Тонкий слой майонеза (или без него, если вы выбрали яйца, салат с курятиной или дарами моря)

#### Салат-бар – выберите:

- > Натуральные свежие или приготовленные овощи, например, темно-зеленый салат-латук, шпинат, шинкованная морковь, помидоры, брюссельская капуста, зеленые бобы и спаржа
- > Нежирное мясо или альтернативные мясу продукты, например, сваренные вкрутую яйца, фасоль, лобио, нут, тунец или лосось
- > Приправу из уксуса и оливкового масла или нежирные соусы
- > Тертый сыр, неподсоленные орехи или семена (посыпанные сверху)

#### Напитки

- > Самый здоровый выбор – натуральное молоко (360 мл или менее), 100% -й сок (250 мл или менее) или вода.
- > Напитки, содержащие кофеин, популярны, однако они способны вызвать такие побочные эффекты как раздражительность, беспокойство, рассеянность, проблемы со сном, недержание мочи и сонливость. К кофеинсодержащим напиткам относятся кофе, чай, холодный кофе-мокко, некоторые безалкогольные и энергетические напитки.
- > Если вам нравится вкус кофе, но не кофеин, - попробуйте напитки с высоким содержанием кальция, например декофеинированный кофе-латте.
- > Лучший напиток между приемами пищи – вода. Почти все другие напитки содержат кислоты (натуральные или добавленные), которые растворяют зубную эмаль, если часто их пить.
- > Напитки типа шипучих, чая со льдом, с фруктовыми эссенциями доставляют в организм лишние калории, кофеин, заменители сахара, но мало питательных веществ.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ МОГУТ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД. ОНИ СОДЕРЖАТ МНОГО КОФЕИНА И САХАРА, ЧТОБЫ ВЫЗЫВАТЬ У ВАС БЫСТРУЮ КРАТКОВРЕМЕННУЮ ВСТРЯСКУ. «ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ» НАПИТКИ НЕ СЛЕДУЕТ СМЕШИВАТЬ СО «СПОРТИВНЫМИ» НАПИТКАМИ, КОТОРЫЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТ СОДЕРЖАНИЕ ВЛАГИ В ОРГАНИЗМЕ. «ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ» СОЗДАЮТ ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КОГДА ИХ ПОГЛОЩАЮТ В ИЗБЫТКЕ ВО ВРЕМЯ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ИЛИ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ. ИХ ПЬЮТ, ЧТОБЫ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ, НО ВМЕСТО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЛАГОСОДЕРЖАНИЯ ЭТИ НАПИТКИ, НА САМОМ ДЕЛЕ, ВЫЗЫВАЮТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ, ТОШНОТУ И ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ. БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА ВЕБСАЙТЕ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАНАДЫ, ПОСВЯЩЕННОМУ БЕЗОПАСНОМУ УПОТРЕБЛЕНИЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ [WWW.HC-SC.GC.CA/IYH-VSV/PROD/ENERGY-ENERGIE\\_E.HTML](http://WWW.HC-SC.GC.CA/IYH-VSV/PROD/ENERGY-ENERGIE_E.HTML)

## Действовать каждый день

Вот как можно облегчить переход от привычной еды к здоровой.

### Дома

- > Выбирайте питательную пищу, например, молоко, нежирный сыр, свежие фрукты, сырые овощи, йогурт, цельнозерновые хлопья, вафли, питу, тортильи, и т.п. для быстрого приготовления несложных блюд и закусок.
- > Держите фрукты и овощи на кухонном столе или в холодильнике на уровне глаз.
- > Сделайте соус из нежирного йогурта – сладкий или острый - с ним фрукты и овощи будут еще вкуснее.
- > Приготовьте салаты заранее (не добавляйте приправу - тогда салат не раскиснет) или воспользуйтесь заранее приготовленными и промытыми салатными смесями.
- > Отдавайте предпочтение местным сезонным продуктам. Обычно они свежее и питательнее.
- > Постарайтесь хотя бы раз в день кушать вместе с семьей – неважно, будет ли это завтрак, обед, ужин или просто перекус перед сном.



### В школе

- > Приносите питательную еду из дома. Вам не нужно готовить целый обед. Просто возьмите что-нибудь, уходя - фрукты, крекеры, йогурт, - все, что вам по вкусу. Тогда вам не придется ограничивать себя в выборе вне дома.
- > Если вы покупаете в торговых автоматах, избегайте продуктов с высоким содержанием сахара, жиров и соли.
- > Пропагандируйте здоровое питание в своей школе. Во всех школах Британской Колумбии приняты к исполнению новые «Рекомендации по торговле продуктами питания и напитками»; их можно найти на [www.bced.gov.bc.ca/health/health\\_publications.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/health/health_publications.htm).

### Альтернативное питание

- > Интересуетесь вегетарианством? Отлично! Вегетарианство предлагает массу преимуществ, как для вас, так и для всей планеты - однако при этом у вас в организме может возникнуть нехватка определенных питательных веществ.

- > Чтобы любой альтернативный способ питания был полезен для здоровья, старайтесь поддерживать пищевой баланс, получая все необходимые питательные вещества от всех четырех пищевых групп.
- > Существует масса книг, в том числе поваренных, и другие полезные ресурсы, например [www.youngwomenshealth.org/vegetarian.htm](http://www.youngwomenshealth.org/vegetarian.htm) или служба «Позвоните диетологу», тел. 1-800-667-3438. В пределах Большого Ванкувера звоните 604-732-9191.

ЧТЕНИЕ ПРОДУКТОВЫХ ЭТИКЕТОК ПОМОГАЕТ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР, НО ИНФОРМАЦИЯ НА ЭТИКЕТКАХ ИНОГДА МОЖЕТ ТОЛЬКО ЗАПУТАТЬ. СОВЕТЫ КАК ЧИТАТЬ ПРОДУКТОВЫЕ ЭТИКЕТКИ НА [WWW.HEALTHYEATINGISINSTORE.CA](http://WWW.HEALTHYEATINGISINSTORE.CA)

## Здоровый выбор

На таблицах ниже приведены примеры выбора наиболее полезных и менее полезных для здоровья продуктов по каждой из четырех групп.

Как видите, более полезными являются менее обработанные продукты с максимально низким содержанием сахара, жиров и соли.

Продукты из таблицы «менее здоровых» вполне пригодны для еды, но их следует уравнивать потреблением другой, здоровой пищи.

### Примеры выбора здоровых продуктов питания

Зерновые продукты	Овощи + Фрукты	Молочные продукты	Мясо + Альтернативы мясу
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цельнозерновой хлеб и хлебобулочные изделия: рогалики, булочки, крекеры, английские мафины, лепешки-тортильяс</li> <li>• Цельнозерновые крупяные хлопья с высоким содержанием клетчатки, неподслащенные или с низким содержанием сахара</li> <li>• Цельнозерновые макаронные изделия, неочищенный рис</li> <li>• Цельнозерновые блины, ячменные или пшеничные лепешки, мафины домашнего приготовления</li> <li>• Воздушная кукуруза (попкорн) без вкусовых добавок</li> <li>• Печеные цельнозерновые или кукурузные закуски в небольших количествах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разнообразные свежие, мороженые или сушеные овощи и свежие, мороженые или приготовленные фрукты</li> <li>• Консервированные в воде или собственном соку овощи или фрукты</li> <li>• Картофель фри, приготовленный в духовке, или печеные ломтики картофеля с небольшим количеством масла</li> <li>• Неконсервированные соусы (сальса)</li> <li>• Батончики из замороженного фруктового пюре</li> <li>• Сухофрукты или несоленый печеный картофель, или овощные чипсы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Натуральное молоко без вкусовых добавок (снятое, однопроцентное, двухпроцентное или цельное) и витаминизированные соевые напитки</li> <li>• Обычные и нежирные сорта сыра</li> <li>• Простой или с натуральными вкусовыми добавками йогурт</li> <li>• Пудинги и кремы домашнего приготовления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Курятина, индюшатиная</li> <li>• Рыба и морепродукты, свежие или консервированные, в воде или бульоне</li> <li>• Постное мясо и дичь</li> <li>• Яйца</li> <li>• Тофу (соевый творог)</li> <li>• Бобовые – бобы, чечевица, горох, дал, фалафель</li> <li>• Арахисовое и другие масла из орехов/семян</li> <li>• Орехи и семечки (несоленые, не в сахаре и не в шоколаде)</li> </ul>

## Примеры выбора менее здоровых продуктов питания

Зерновые продукты	Овощи + Фрукты	Молочные продукты	Мясо + Альтернативы мясу	Другие продукты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выпечка с высоким содержанием жиров, сахара и/или соли, например: крекеры, сладкие мафины, пирожные, печенье, пончики, сдоба, круассаны (особенно большие)</li> <li>• Подсолненные зерновые или кукурузные закуски, печенье или поджаренные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напитки с фруктовыми добавками, которые называются «напиток», «смесь» и «коктейль»; их обычно делают главным образом из сахара, воды и искусственных вкусовых добавок</li> <li>• Жареные и/или соленые картофельные или овощные чипсы</li> <li>• Овощи, жареные во фритюре</li> <li>• Засахаренные фрукты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подслащенное молоко</li> <li>• Сливочный сыр и пастообразные продукты</li> <li>• Подслащенные замороженные йогурты или мороженое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ломтики жирной ветчины</li> <li>• Все жареное во фритюре</li> <li>• Орехи в шоколаде или в «йогурте»</li> <li>• Конфеты с орехами или семенами (напр. хрустящие пластинки с кунжутными семечками)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содовая, шипучие напитки, «чай со льдом», фруктовые «-ады»</li> <li>• Кофеинсодержащие напитки</li> <li>• Конфеты и шоколадки</li> <li>• Приправы и закуски, такие как соевый соус, сливочный сыр, маргарин, масла, кетчуп, горчица, маринады, оливки, варенье, мед, сливки, масло, и т.д.</li> </ul>

## Не забудьте про отдых

Как вы себя чувствуете, когда только проснулись? Если вы не чувствуете себя отдохнувшими и полными сил, - возможно, вы недосыпаете. В среднем, подростки нуждаются в 9 часах ночного сна. Вот несколько советов для полноценного ночного сна.

- > Не пейте кофеинсодержащих напитков и не занимайтесь интенсивными физическими упражнениями за два часа перед сном.
- > Постарайтесь полчаса перед сном провести в тишине - без телефона, радио, телевизора или компьютера.
- > Если вас что-то беспокоит, постарайтесь все уладить перед сном; некоторым помогает записывать то, что нужно сделать.
- > Старайтесь каждый день просыпаться примерно в одно и то же время - даже в выходные. Это поможет «запрограммировать» ваш организм на хороший сон каждую ночь.

## 2 | Движение к успеху

Последние несколько школьных лет - чудесное время, однако они могут также быть и весьма напряженными. Помимо правильного питания и хорошего сна, лучшим средством для отличного самочувствия и внешнего вида является движение, физическая активность.

Ежедневная физическая активность:

- > дает вам больше энергии для успешной деятельности;
- > помогает улучшить настроение, снимает любое напряжение;
- > укрепляет кости и мышцы, стимулирует работу сердца;
- > помогает сосредоточиться и сконцентрироваться;
- > помогает найти новых друзей; а также
- > помогает поддерживать оптимальный вес и свести к минимуму опасность хронических заболеваний, таких, как диабет 2 типа.

### Основные положения

Для максимального положительного эффекта от физической активности, постарайтесь быть в движении до 90 минут в день. Это необязательно должен быть один период. Попробуйте блоки по 15 или 20 минут, или от 30 до 60 минут.

- > одна треть упражнений должна быть очень энергичной. Это значит, что такие занятия должны существенно ускорить ваше дыхание и сердцебиение. Среди примеров: хоккей, лакросс, аэробика, кардио-бокс, фризби и бег.
- > две трети упражнений должны выполняться в умеренном темпе и с умеренной нагрузкой. Примеры: пешеходные прогулки, танцы, катание на роликовой доске, боевые искусства и борьба. Попробуйте также совмещать различные типы движений, - это поможет развить выносливость, гибкость и силу.
- > Выносливость развивается такими видами активности, как: бег, хип-хоп или брейк-данс, выполнение спецкомплексов упражнений, плавание и езда на велосипеде.

ЕСЛИ ВАМ ЕЩЕ НЕ ХВАТАЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ - НАЧНИТЕ С 30 МИНУТ В ДЕНЬ И ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЙТЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ. БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА [WWW.PHACASPC.GC.CA/PAU-UAP/PAGUIDE](http://WWW.PHACASPC.GC.CA/PAU-UAP/PAGUIDE)





- > Гибкость развивается игрой в гольф, теннис, растяжками, занятиями йогой и гимнастикой пилатес.
- > Сила развивается упражнениями с поднятием тяжестей, спецкомплексами упражнений, ритмической гимнастикой (когда используется вес собственного тела), упражнениями с гимнастическим мячом.

Это лишь несколько идей. Ваши возможности поистине безграничны. Поищите в Интернете, что предлагается по месту вашего жительства.

## Найдите то, что по душе!

Есть много способов быть физически активными. Многие - как ходить пешком или ездить на велосипеде в школу – легко сочетаются с вашим ежедневным распорядком. С другой стороны, заняться чем-то новым интересно – это помогает расширить базу ваших навыков. Вот несколько полезных советов:

Начните с анализа ваших потребностей и интересов. Например, вы предпочитаете:

- > заниматься в одиночку?
- > заниматься в центре досуга или в спортивном клубе?
- > заниматься вместе с группой или в составе команды?
- > заниматься только для удовольствия или стремиться достичь определенных показателей?

Можно также подумать о:

- > сборе информации о разных видах спорта, которые вы бы хотели попробовать;
- > разговоре с учителем, тренером или инструктором;
- > посещении занятий, чтобы посмотреть, подходит ли это вам;
- > поисках вида спорта, инструктора и обстановки, которые вам наиболее по душе.

Выбрав

- > Начиная не торопясь, наращивая интенсивность постепенно. Слишком много и слишком быстро может привести к травме.

- > Если вы занимаетесь чем-то интенсивным, - сначала проведите разминку с несколькими основными растяжками.
- > Пейте воду до, во время и после любых занятий.
- > В теплую погоду, выходя на улицу, пользуйтесь солнцезащитным кремом, носите очки от солнца и головной убор.
- > Перед прекращением тренировки, замедлите темп занятия. Пока частота сердечных сокращений снижается до уровня покоя, проведите разминку для всех мышц, задействованных в ваших упражнениях.

ЕСЛИ ЭТО КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА, ИЛИ ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ, ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ, ПЛАВАНИЕ - КОГДА ТРЕБУЕТСЯ КАКОЕ-ТО ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ - БУДЬТЕ СОЗНАТЕЛЬНЫМИ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО. ВАЖНО ТАКЖЕ, ЧТОБЫ ТАКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ БЫЛО ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАНО И СООТВЕТСТВОВАЛО ПО РАЗМЕРУ!

## Советы для успеха

Некоторым не составляет никакого труда найти 90 (или больше) минут для ежедневной физической активности. Остальным приходится прилагать усилия, чтобы оставаться в форме и выполнять поставленные перед собой задачи. Вот несколько советов, как делать это так, чтобы не было скучно.

- > Планируйте заранее. Это может означать вставать на 15 мин раньше, собираться в школу с вечера или обедать позже, чтобы после школы заняться спортом. Такое планирование помогает сделать физическую активность приоритетным делом.
- > Выбирайте то, что вам нравится. Тогда больше шансов, что вы будете этим заниматься.
- > Боритесь со скукой, добавляя разнообразия. Когда вам кажется, что надо бы прерваться, - поменяйте вид деятельности, или место, где вы занимаетесь, или время, или интенсивность занятий.
- > Занимайтесь с друзьями. Тогда вы будете связаны общей ответственностью с приятелем или родственником, которые занимаются с вами.
- > Используйте музыку для мотивации. Любимая музыка во время занятий очень помогает.
- > Не переставайте заниматься чем-то новым – это поможет развить полезные навыки.
- > Устанавливайте для себя цели, контролируйте свой прогресс и отмечайте свои достижения. Обратитесь к разделу «Выбирая цели и отмечая успехи» за более подробной информацией.



## Действовать каждый день

Те, кому не хватает физической активности, часто объясняют это тем, что у них нет времени ходить в спортзал или вступить в спортивную команду, посещать какие-либо другие занятия согласно расписанию. Однако существует много простых способов сделать физическую активность частью вашего дня:

### Дома

- > помогите по хозяйству в доме или во дворе;
- > помойте и почистите машину;
- > пойдите на прогулку с вашей (или с соседской) собакой;
- > устройте спортзал у себя дома;
- > займитесь ритмической гимнастикой (приседания, отжимания, наклоны, и т.п.);
- > возьмите напрокат или купите видео с физическими упражнениями;
- > ограничьте свое «экранное время» двумя часами в день, чтобы у вас было больше времени на движение;
- > если вы подолгу сидите – делайте каждый час перерывы на 10 минут для разминки;
- > побросайте мяч в кольцо;
- > потанцуйте; и
- > вспомните, чем вам больше всего нравилось заниматься в детстве.

### В школе

- > участвуйте во внеклассных школьных программах;
- > вступите в клуб;
- > участвуйте в отборочных соревнованиях;
- > попробуйте себя в роли судьи, тренера, инструктора или наставника;
- > ходите в школу пешком или ездите на велосипеде; и/или
- > в обед или на переменах отправляйтесь на прогулку.



## Вне дома

- > ходите пешком или ездите на велосипеде по местным паркам и туристским тропам;
- > ездите на роликовых коньках, роликовой доске или велосипеде по городу;
- > гуляйте с друзьями или выгуливайте собак из местного приюта для животных;
- > организуйте матч по футболу, регби, бейсболу, волейболу, бадминтону или теннису;
- > вступите в местный клуб или группу любителей поиграть по вечерам (фризби, баскетбол и т.п.);
- > участвуйте в местной кампании по очистке от мусора парка, озера, пляжа, шоссе;
- > помогите с организацией местных общественных мероприятий;
- > запишитесь на какие-нибудь курсы или занятия в вашем местном общественном центре / центре досуга; и
- > окончите профессиональные курсы подготовки спасателей, фитнес-инструкторов, учителей танцев или инструкторов по оказанию первой медицинской помощи.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ РУКОВОДИТЕЛЯ И НАСТАВНИКА, ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ОПЫТ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ, ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ВСЕ ЭТО ХОРОШО ВЫГЛЯДИТ В РЕЗЮМЕ И МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ С ПОЛУЧЕНИЕМ СТИПЕНДИИ, ГРАНТА ИЛИ ДАЖЕ РАБОТЫ.

## 3 | Выбирая цели и отмечая успехи

Хотите внести какие-то положительные перемены в свою жизнь – чтобы лучше выглядеть, лучше себя чувствовать, чтобы легче работалось и думалось?

Предлагаем проверенный способ, который может помочь.

1. Выберите цель. Это должно быть что-то, что вы хотите изменить и верите, что можете это сделать.
2. Пусть это будет «разумная» цель или SMART-цель. SMART означает:

Конкретная (Specific) – четко представляйте, чего вы хотите достичь

Измеримая (Measurable) – определите, как вы будете измерять продвижение к вашей цели

Достижимая (Attainable) – вы должны быть уверены, что цель достижима

Реальная (Realistic) – вы должны быть уверены, что у вас есть нужное время и необходимая помощь



Ограниченная по времени (Timely) – определите для себя дату или конкретный период времени для достижения вашей цели

3. Четко определите, что вам нужно изменить для достижения вашей цели. Подумайте о своих внутренних качествах, таких как уверенность и решимость, а также о таких вещах, как снаряжение, материалы или поддержка окружающих.
4. Пусть ваши цели будут гибкими. Если необходимо – корректируйте ваши цели и пересматривайте их.
5. Подумайте о возможных препятствиях на пути к достижению вашей цели и о том, как преодолеть их или ослабить их действие. Ознакомьтесь в таблицах ниже с примерами часто встречающихся помех и путей их преодоления.
6. Подумайте, как вы вознаградите себя за свои достижения и успехи. Это может быть новый CD, вечер вне дома с друзьями или что-то другое, что вам по душе.
7. Планируйте конкретные шаги к достижению вашей цели. Например, если ваша цель – попробовать заняться чем-то новым, вы можете предпринять следующее:
  - > пробуйте что-то новое каждую неделю на протяжении нескольких недель,
  - > выберите то, что больше нравится, и запишитесь в учебную группу;
  - > участвуйте во всех занятиях (например, одно занятие в неделю в течение 6 или 10 недель).
8. Следите за своим продвижением к цели. Для этого можете использовать наш «Рабочий план по целям и их выполнению» на стр. 20 или составить такой план самостоятельно.

## Преодолевая трудности

Изменить привычное поведение может быть нелегкой задачей. Каждый из нас встречается с определенными трудностями в жизни. Вот несколько примеров общераспространенных препятствий на пути к здоровому питанию и физической активности, а также советы по их преодолению.

<b>Преграды здоровому питанию</b>	<b>Преграды здоровому питанию</b>
Не нравится вкус здоровых продуктов	Попробуйте здоровую еду быстрого приготовления. (См. советы на стр. 6) Попробуйте новые рецепты и новые способы приготовления пищи с вашими друзьями и близкими. Посетите рестораны, где предлагают здоровую еду – дайте им убедить вас.
Здоровые продукты нелегко найти	Поговорите со своими близкими о продуктах, которые вам бы хотелось иметь дома, чтобы питаться правильно. Выступайте за здоровое питание в своей школе – в торговых автоматах, кафетерии, на школьных мероприятиях.
Не хватает поддержки	Делитесь своими устремлениями, планами и проблемами с друзьями и близкими. Помогите вашим родителям выбрать нужные продукты в магазине. Вне дома кушайте с друзьями, которые разделяют ваше отношение к еде и ваши цели.
Не хватает времени	Планируйте наперед – готовьте завтрак, закуску, ланч с вечера. Запасайтесь продуктами, которые вы можете есть в пути. Кушая вне дома, выбирайте здоровую пищу.
Отсутствие мотивации	Прочитайте о преимуществах здорового питания. Соберите больше информации, чтобы убедить себя. Возьмите обязательство, вместе с другом и/или членом семьи, улучшить выбор продуктов питания, которые вы употребляете. Следите за своими успехами и планируйте вознаградить себя, когда взятые обязательства будут выполнены.

<b>Помехи физической активности</b>	<b>Пути преодоления преград</b>
Не хватает времени	Будьте изобретательны, планируйте заранее и сделайте это частью вашей дневной активности. Помните, вам необязательно заниматься все 90 минут без перерыва. Разбейте занятия физкультурой на 15- или 20-минутные отрезки, когда у вас есть свободное время. Даже минута идет на пользу.
Не нравится	Попробуйте что-то новое. Уговорите друзей присоединиться. Используйте музыку для мотивации. И подумайте о положительных факторах – улучшение самочувствия и лишний повод не быть дома. Выберите себе достойный пример для подражания; получите мотивацию!
Нет доступа к оборудованию для фитнеса	Устройте себе спортзал на дому или воспользуйтесь школьным. Также можно заняться ходьбой, бегом, танцами или йогой – для них ни оборудования, ни специальных помещений не нужно.
Не хватает поддержки	Дайте себе слово или поделитесь вашими устремлениями, трудностями и планами с другими (друзьями, семьей, учителями, тренерами, - всеми, на чью поддержку вы можете рассчитывать). Будьте активными с друзьями. Следите за своими успехами и планируйте вознаградить себя, когда цель будет достигнута.
Не по карману	Существует масса бесплатных возможностей - хождение пешком, танцы, турпоходы, плавание в открытом водоеме летом. Если вам нужно какое-то снаряжение - поищите в комиссионных магазинах, на распродажах, поспрашивайте у друзей. А если вы возглавляете какую-то группу или секцию в клубе, - вы всегда можете пользоваться снаряжением и помещением бесплатно, в обмен на вашу бесплатную помощь в работе организации.

# 4 | Вебсайты и другие ресурсы

## Здоровое питание

Программа ActNow BC:  
[www.actnowbc.gov.bc.ca](http://www.actnowbc.gov.bc.ca)

Канадский справочник здорового питания:  
[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Позвоните диетологу:  
[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org) или 1-800-667-3438

Eat Well, Live Well™ / Хорошо ешь, хорошо живешь  
– питание и жизнь:  
[www.dietitians.ca/eatwell](http://www.dietitians.ca/eatwell)

Здоровое питание для вас – как читать продуктовые этикетки:  
[www.healthyeatingisinstore.ca](http://www.healthyeatingisinstore.ca)

Как это сделать - здоровое питание в школе:  
[www.knowledgenetwork.ca/makingithappen/index2.html](http://www.knowledgenetwork.ca/makingithappen/index2.html)

Калифорнийский проект похудения:  
[www.caprojectlean.org](http://www.caprojectlean.org)

Ресурсы для здоровых школ:  
[www.bced.gov.bc.ca/health/tools.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/health/tools.htm)

Правила питания для здоровых школ:  
[www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines\\_sales.pdf](http://www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines_sales.pdf)

Факты о питании спортсменов- пища молодого атлета:  
[www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=6467](http://www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=6467)

Как быть здоровым вегетарианцем - справочник для подростков:  
[www.youngwomenshealth.org/vegetarian.html](http://www.youngwomenshealth.org/vegetarian.html)

Вегетарианство:  
[www.healthservices.gov.bc.ca/prevent/pdf/vegedge.pdf](http://www.healthservices.gov.bc.ca/prevent/pdf/vegedge.pdf)



## Сон

Канадское общество сна:  
[www.css.to/sleep/index.htm](http://www.css.to/sleep/index.htm)

## Физическая активность

Программа ActNow BC:  
[www.actnowbc.gov.bc.ca](http://www.actnowbc.gov.bc.ca)

Канадский справочник по физической активности и здоровью детей и молодежи:  
[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide)

Здоровая и активная жизнь для детей и молодежи:  
[www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca)

Канадская сеть здравоохранения:  
[www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)

Центр активного образа жизни провинции Альберта:  
[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)

Молодежная кампания в прессе – VERB:  
[www.cdc.gov/youthcampaign/index.htm](http://www.cdc.gov/youthcampaign/index.htm)

Калифорнийский проект похудения:  
[www.caprojectlean.org](http://www.caprojectlean.org)

Программа Go for Green: безопасные школьные маршруты для физически активных:  
[www.goforgreen.ca](http://www.goforgreen.ca)



## Рабочий план по целям и их выполнению

Вы можете воспользоваться этим рабочим планом, чтобы определиться с целями, или составьте свой собственный план. Большинство гораздо серьезнее относится к выбору цели, если записать все на бумаге.

**Цель 1** (Выберите конкретную, измеримую, достижимую, реальную и ограниченную по времени [SMART] цель)

Время на достижение вашей цели: \_\_\_\_\_

**Этапы реализации** (что вам нужно сделать для достижения своей цели?)

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

**Индикаторы успеха** (напр. «чувствую себя лучше») **Награда** (сделайте себе приятное!)

1 _____	1 _____
---------	---------

2 _____	2 _____
---------	---------

**Возможные преграды**

**Пути преодоления преград**

1 _____	1 _____
---------	---------

2 _____	2 _____
---------	---------

Если какое-то событие нарушит принятый вами план действий, как вы вернетесь к его выполнению?



BRITISH  
COLUMBIA

The Best Place on Earth