

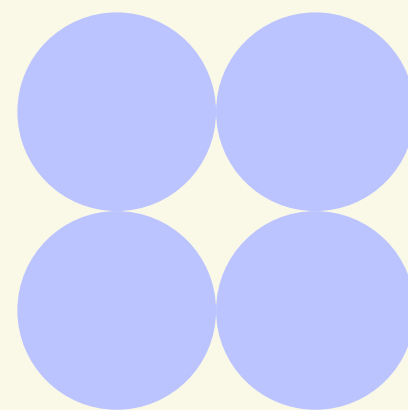


Здоровье как основная ценность человека

Здоровье помогает учиться, общаться и уверенно
строить будущее.

Почему восьмиклассникам важно говорить о здоровье

В 13–14 лет организм быстро растёт, меняются нагрузки, сон и настроение. В это время особенно заметно, как привычки влияют на самочувствие, учёбу и выносливость каждый день.



Понятие здоровья



Физическое благополучие

Оно связано с работой органов, силой, выносливостью, хорошим сном и способностью выдерживать обычные нагрузки без быстрого утомления или боли.



Психическое благополучие

Это умение понимать свои эмоции, сохранять спокойствие, сосредотачиваться на деле и справляться со стрессом без длительного ухудшения настроения.



Социальное благополучие

Оно проявляется в уважительном общении, дружбе, поддержке близких и умении вести себя в классе, семье и других группах людей.

Три стороны здоровья человека

Сторона	Что проявляется
Физическое	Сердце, мышцы, сон
Психическое	Настроение, внимание, эмоции
Социальное	Общение, поддержка, коллектив

Физическое, психическое и социальное здоровье тесно связаны и вместе определяют общее самочувствие человека.

Если одна сторона ослабевает, это отражается на других; поэтому важно заботиться о здоровье комплексно.

Как здоровье проявляется в повседневной жизни школьника



Учёба и работоспособность

Здоровый школьник легче сосредотачивается на уроках, не отвлекается из-за усталости и способен выполнять задания без резкого снижения внимания. После занятий он быстрее восстанавливается.



Движение и восстановление

Он охотнее участвует в играх, прогулках и спорте, не испытывая сильного упадка сил. В течение дня сохраняются обычное самочувствие и готовность к делам.



Что помогает сохранять здоровье



Полноценный сон

Сон даёт организму время восстановиться, а мозгу — лучше запомнить материал, уменьшить раздражительность и подготовиться к следующему учебному дню без лишней усталости.



Движение каждый день

Ходьба, игры, спорт и простая разминка поддерживают мышцы, сердце и осанку, а также помогают снять напряжение после долгого сидения за партой.



Сбалансированное питание

Разнообразная еда и чистая вода дают энергию для роста, учёбы и физической активности, а также помогают сохранять силы в течение всего дня.



Гигиена и чистота

Мытьё рук, уход за зубами, чистая одежда и проветренное помещение уменьшают риск инфекций и делают повседневную жизнь более комфортной и безопасной.



Спокойная среда

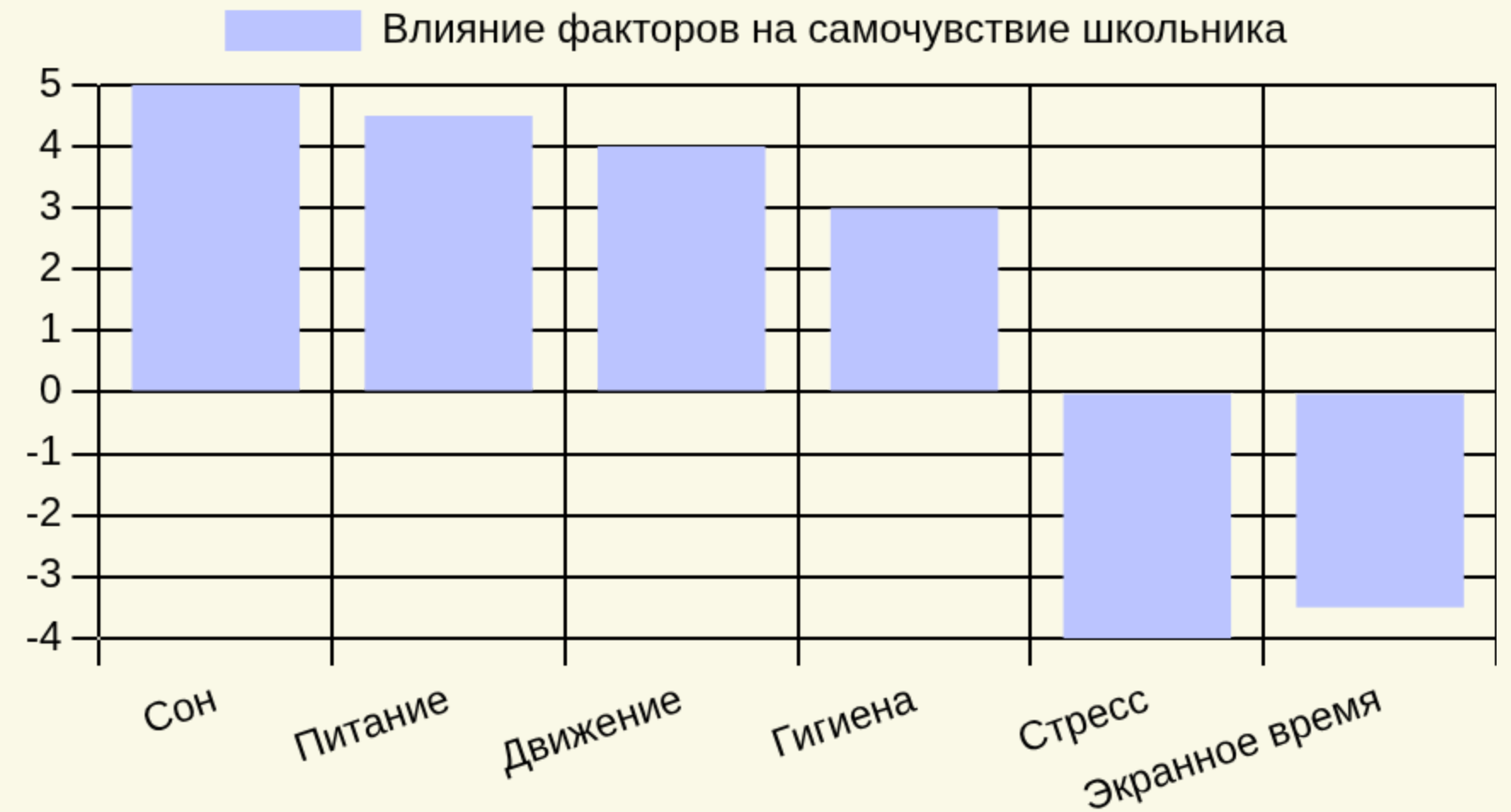
Доброжелательные отношения в семье и классе снижают напряжение, помогают чувствовать поддержку и легче справляться с учебными и личными трудностями.

Факторы, которые сильнее всего влияют на самочувствие школьника

Даже небольшие изменения режима быстро отражаются на энергии, внимании и настроении в течение дня.



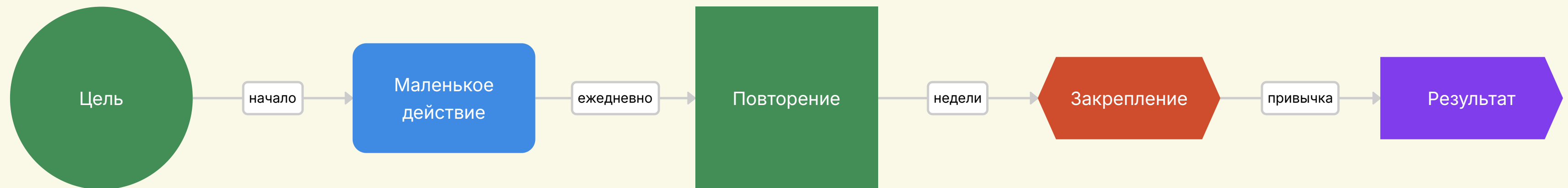
Наиболее полезны сон, питание и движение; стресс и избыток экранного времени заметно снижают работоспособность.



Условная шкала, составлено по материалам ВОЗ и школьной гигиены

Как формируется полезная привычка

Схема показывает, как маленькое действие постепенно становится частью ежедневного поведения.



8–10 часов

— это обычная продолжительность сна, которая помогает подростку лучше учиться и восстанавливаться.

Рекомендации ВОЗ по сну для подростков

Во сне мозг закрепляет знания, а организм отдыхает после нагрузок. Недосып быстрее всего сказывается на внимании, памяти и настроении школьника.

Питание как источник энергии и роста

Завтрак помогает начать учебный день без сильного чувства голода и поддерживает работоспособность до обеда, особенно на первых уроках.

Овощи, фрукты, крупы, молочные продукты, мясо, рыба и яйца дают организму вещества, необходимые для роста, движения и восстановления сил.

Вода важна не меньше еды: она помогает сохранять нормальное самочувствие, особенно в жару, после физической активности и во время долгих уроков.

Сладкие напитки, фастфуд, чипсы и постоянные перекусы мешают сбалансированному рациону и часто приводят к усталости и снижению концентрации.

Пример правильного распределения времени в течение дня

Баланс дня помогает избежать переутомления и поддерживает устойчивую работоспособность.

Чем больше доля сна, движения и полноценного отдыха, тем легче сохранять внимание и самочувствие в течение дня.



Составлено по общим рекомендациям режима дня школьника и здорового образа жизни; ориентировочная схема без привязки к конкретной выборке.

Физическая активность и движение

Ежедневное движение поддерживает работу сердца, дыхания и мышц, помогает сохранять осанку и снижает усталость после долгого сидения за партой.

Школьнику подходят ходьба, подвижные игры, велосипед, плавание, танцы и занятия в секциях: они развивают выносливость и координацию без перегрузки.

Даже короткая разминка между уроками улучшает кровообращение, снимает напряжение в спине и помогает быстрее переключиться на новую учебную задачу.

Как гигиена помогает каждый день

1 Утро начинается с чистых рук

Перед завтраком школьник тщательно моет руки, а затем аккуратно собирает учебные вещи. Эта простая привычка помогает снизить риск заражения и формирует порядок в повседневных делах. На иллюстрации можно показать умывальник, полотенце и чистое рабочее место.



2 Зубы, одежда и порядок вокруг

Чистка зубов утром и вечером, свежая одежда и аккуратная парта делают день комфортнее и безопаснее. Когда вещи лежат на своих местах, легче сосредоточиться на учебе. Для рисунка подойдут зубная щетка, школьная форма и убранный стол.



3 Проветривание и профилактика

Свежий воздух в комнате помогает лучше чувствовать себя во время занятий и отдыха. Регулярные осмотры у врача и выполнение прививок относятся к важной профилактике болезней. На изображении уместны открытое окно, уборка и заботливый взрослый рядом.



Что поддерживает психическое здоровье



Внимание к своим эмоциям

Если вовремя заметить раздражение, тревогу или усталость, легче сделать паузу, переключиться на отдых и не доводить состояние до переутомления.



Сон и восстановление

Полноценный сон помогает мозгу лучше запоминать материал, удерживать внимание на уроке и спокойнее реагировать на обычные школьные трудности.



Поддержка общения

Разговор с друзьями, родителями или учителем снижает напряжение, помогает почувствовать уверенность и напоминает, что трудные моменты можно преодолеть вместе.



Хобби и прогулки

Любимое занятие, спорт, музыка или прогулка помогают снять учебный стресс, переключить мысли и сохранить более ровное настроение в течение дня.

Полезные и вредные привычки школьника

Сравнение привычек помогает увидеть, какие ежедневные действия поддерживают здоровье, а какие постепенно его ослабляют.



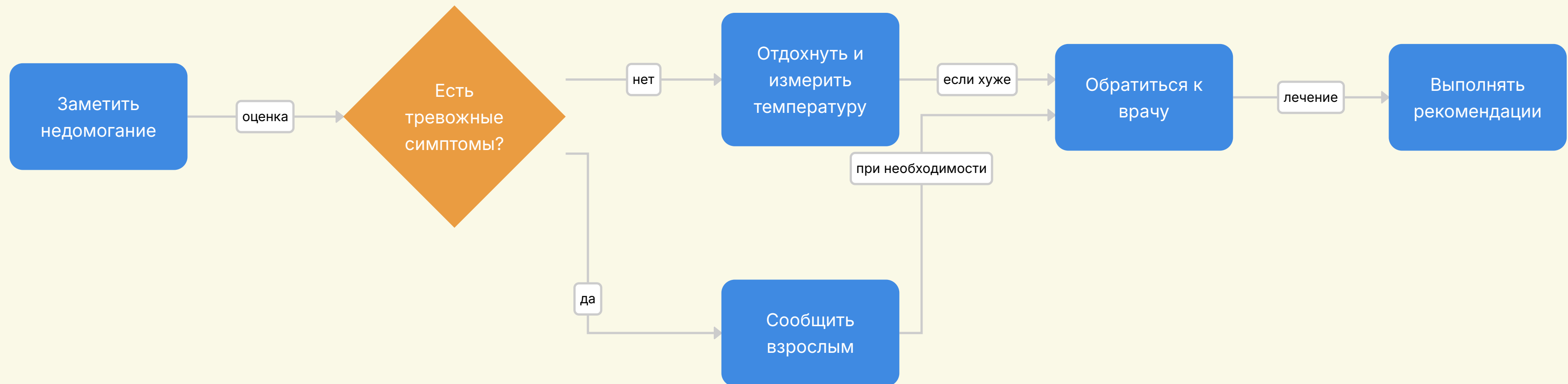
Ежедневные привычки влияют на самочувствие сильнее, чем разовые усилия: полезные действия накапливают эффект, а вредные быстро вызывают усталость.

Полезные	Вредные
Сон по режиму	Недосып
Вода и завтрак	Газировка и пропуск еды
Зарядка и движение	Длительный экран

Составлено по материалам о здоровом образе жизни школьника.

Как действовать при недомогании

Последовательность основана на правилах самонаблюдения и своевременного обращения за помощью.



Как здоровье связано с успешной учебой

На результат влияет не один фактор, а их сочетание: привычки работают вместе и усиливают друг друга.



Когда режим становится стабильнее, растут внимание, память и выносливость; нарушения быстро снижают учебную эффективность.

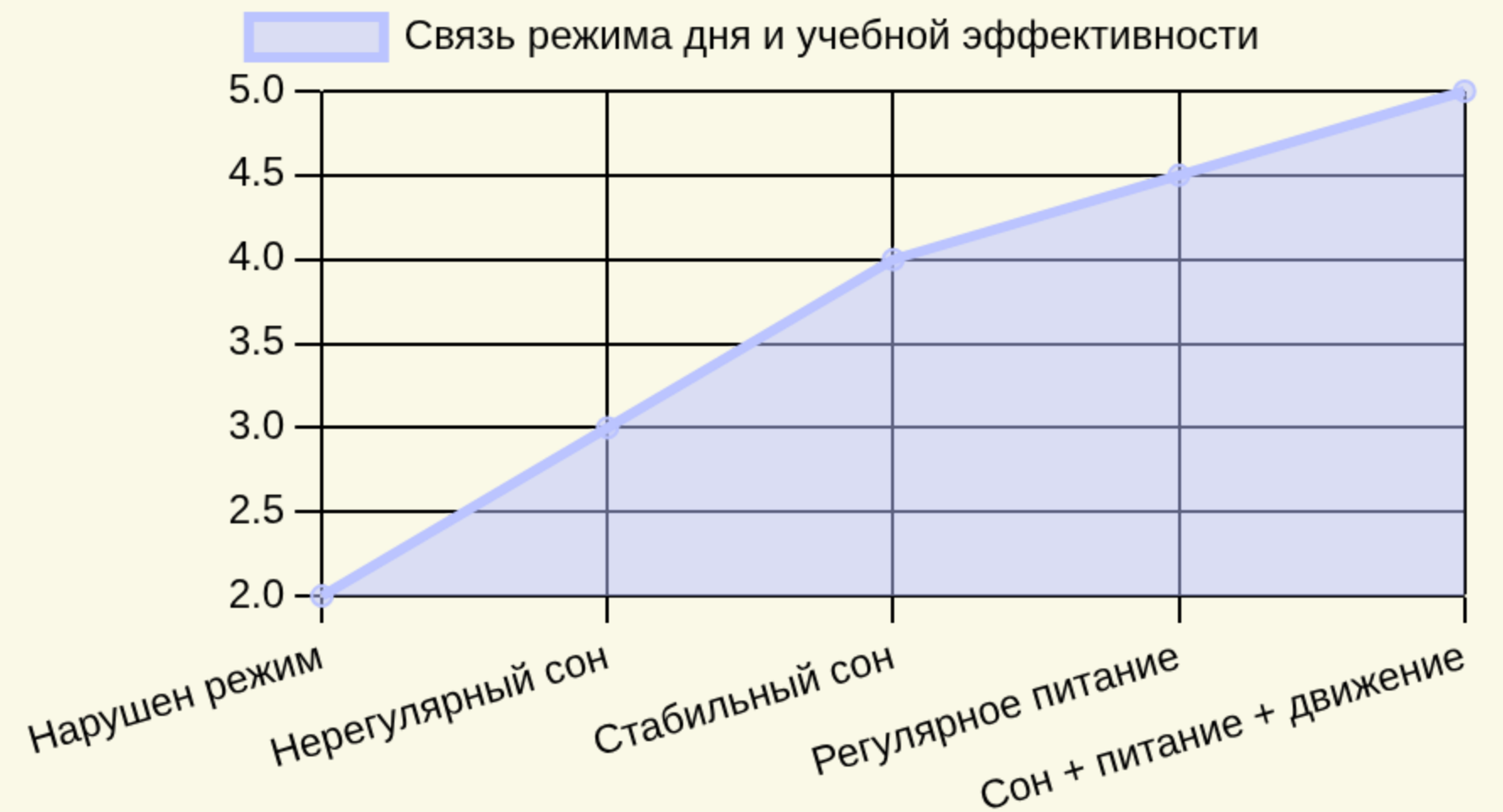
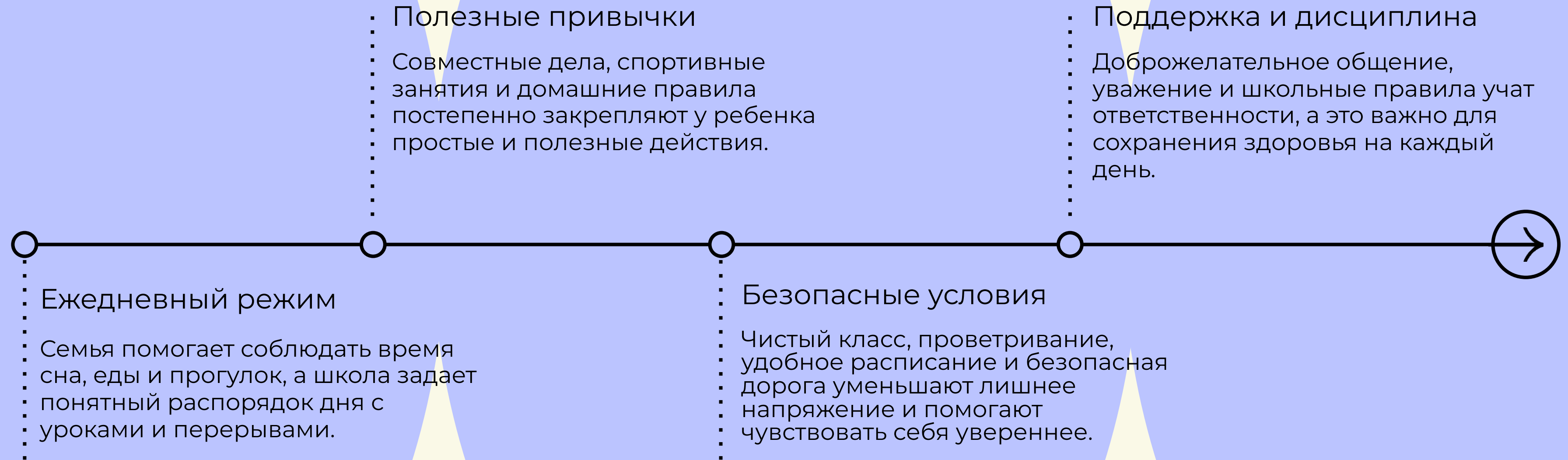


Схема составлена по общим представлениям о влиянии режима дня на работоспособность школьника.

Как семья и школа помогают сохранять здоровье



Ответственность за собственный выбор

Подросток каждый день сам выбирает, лечь ли вовремя спать, выйти ли на прогулку и позавтракать ли перед уроками. Эти решения постепенно формируют самочувствие.



Даже небольшие полезные действия имеют значение: вода вместо сладкой газировки, короткая разминка, меньше времени без движения и больше внимания к режиму дня.



Хорошие привычки не появляются сразу, но повторение делает их обычной частью жизни. Поэтому личный выбор сегодня влияет на здоровье завтра.





Здоровье — основа успешной и полноценной жизни

Здоровье соединяет силы тела, спокойствие души и качество общения с людьми. Оно поддерживает учебу, интересы и уверенность, а беречь его помогают режим, движение, питание и гигиена.

