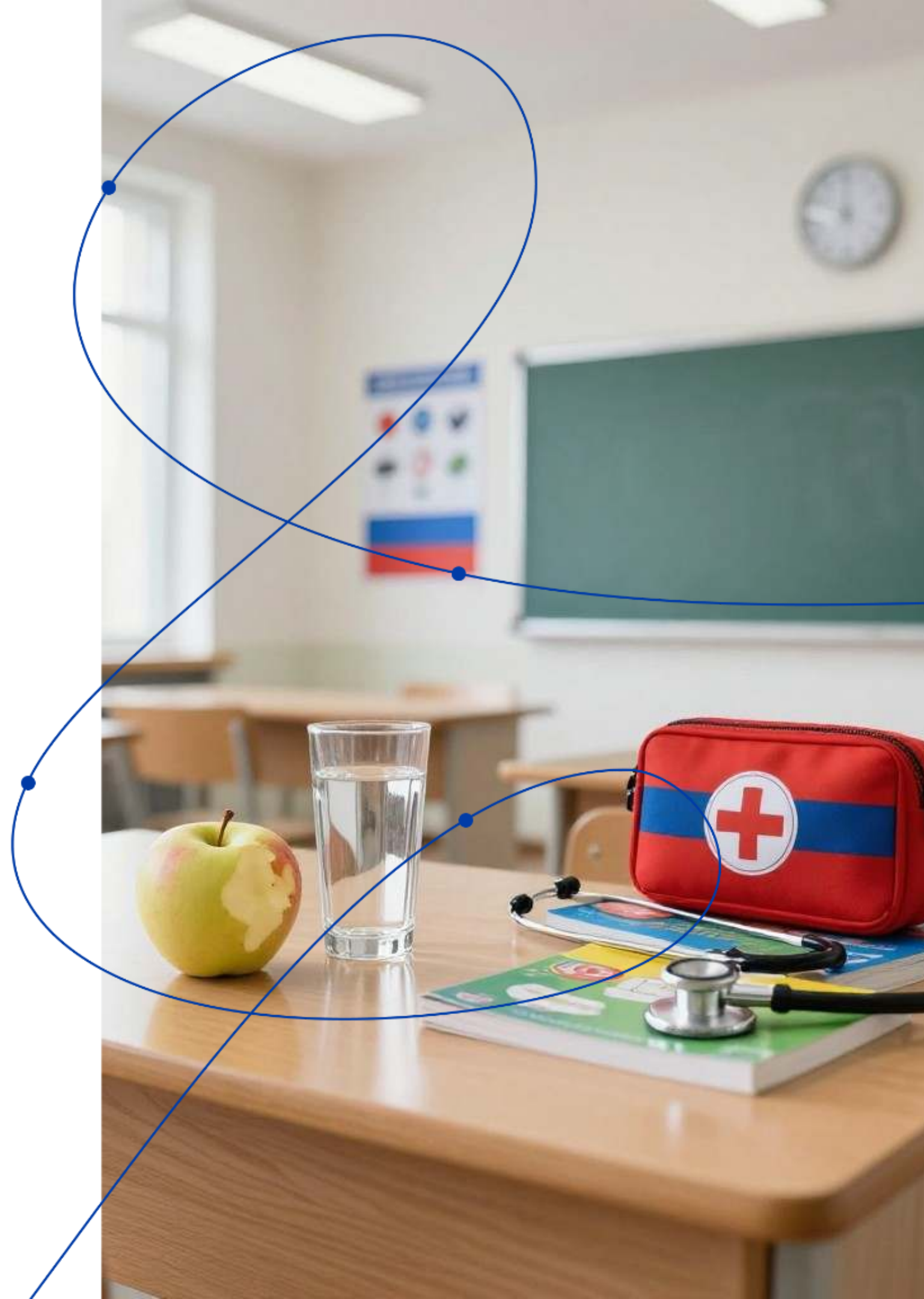


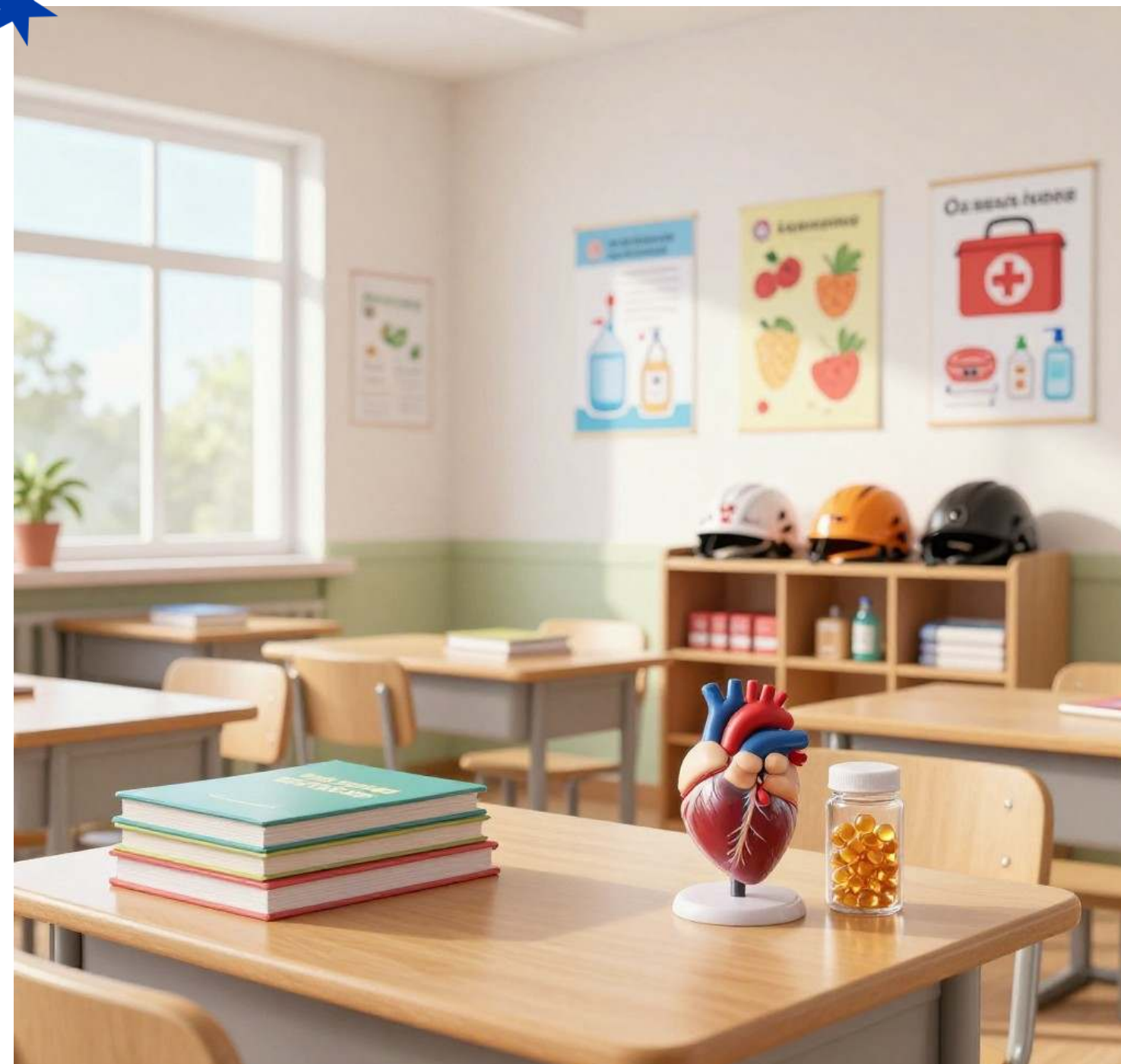
Здоровье человека и основы безопасности жизни

Значение здоровья и правила безопасности в жизни каждого человека.



Понимание здоровья и безопасности

Здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие. Безопасность обеспечивает защиту жизни и здоровья через знания и умения. Важно учиться этим с детства, чтобы избежать несчастных случаев.

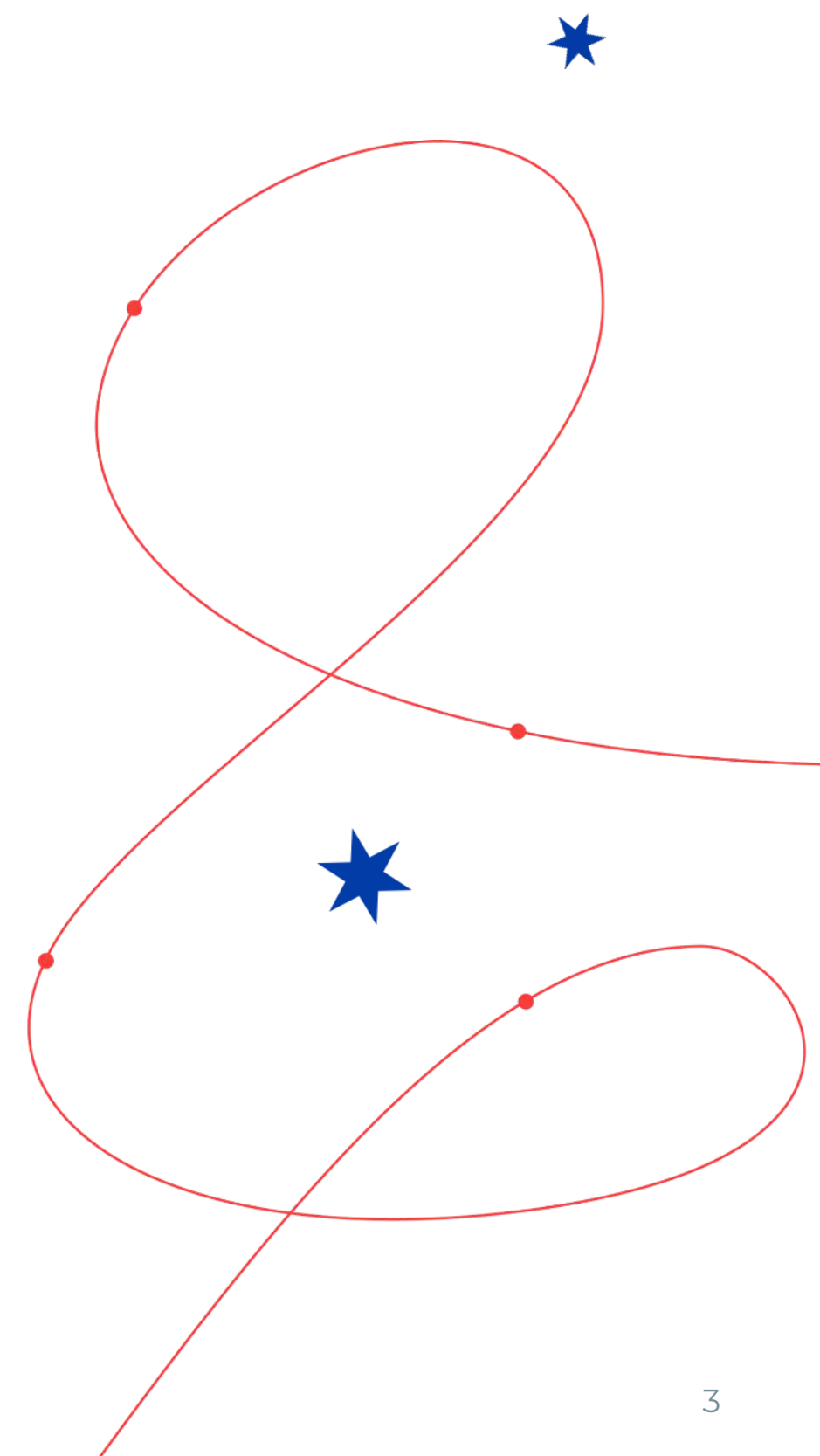


Физическое здоровье ребёнка

Здоровье тела формируется правильным питанием, регулярными физическими упражнениями и достаточным сном, а также отсутствием вредных привычек, таких как курение или чрезмерное употребление сладостей.

У учащихся 5 класса показатель физического здоровья выражается устойчивым ростом, выносливостью и поддержанием нормального веса тела, что свидетельствует о полноценном развитии организма.

Раннее формирование полезных привычек, таких как активный образ жизни и здоровое питание, помогает сохранить физическое здоровье в будущем и предотвращает болезни.



Психическое и социальное здоровье учащегося



Психическое здоровье

Проявляется в положительном настроении, способности преодолевать стресс и выражать эмоции адекватно возрасту, обеспечивая внутреннее равновесие ребёнка.



Социальное здоровье

Способность эффективно общаться с одноклассниками, строить дружеские отношения и работать в коллективе является основой социальной гармонии и поддержки.



Семейная атмосфера

Позитивное эмоциональное состояние ребёнка тесно связано с доброжелательной атмосферой в семье и классе, что способствует общему психическому благополучию.



Образ жизни и здоровье

Рациональное питание

В рационе должны преобладать овощи, фрукты, каши и молочные продукты. Необходимо ограничивать сахар и продукты быстрого приготовления для поддержания здоровья и энергии.

Физическая активность

Детям рекомендуется уделять физической активности не менее 60 минут ежедневно, включая прогулки, игры или спорт. Это укрепляет организм и повышает выносливость.



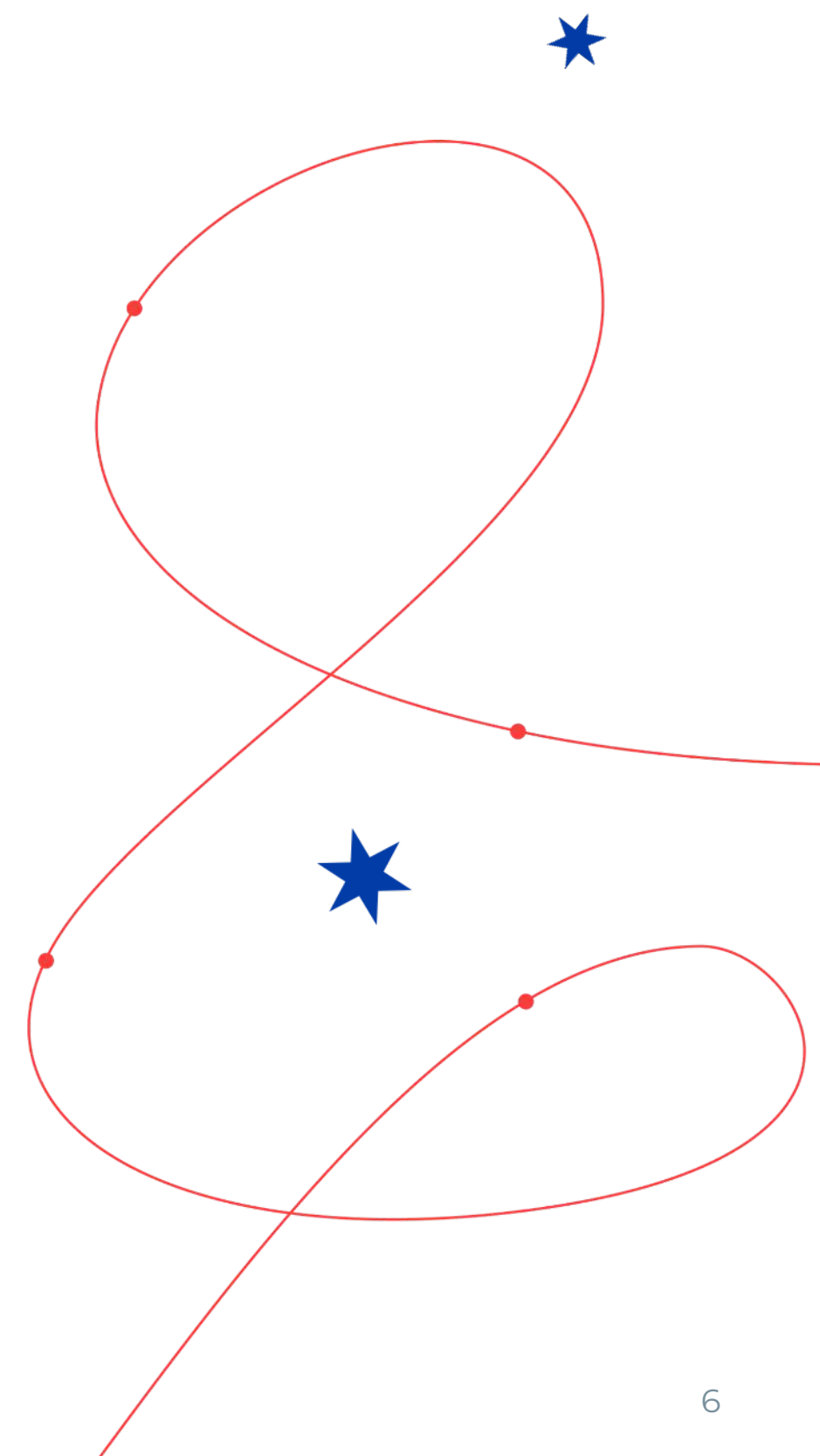
Основные виды опасностей в повседневной жизни

Природные опасности проявляются через грозы, наводнения и экстремальные температуры, требуя внимания и правильного реагирования.

Техногенные риски включают неисправности электропроводки, утечки газа и аварии на дорогах, которые могут приводить к травмам и опасным ситуациям.

Социальные опасности выражаются в агрессии, буллинге и общении с незнакомцами, способных негативно влиять на безопасность ребёнка.

Каждая категория угрожает жизни и здоровью, поэтому важно знать признаки опасностей и соблюдать правила профилактики.



Опасности в доме и школе: реальные примеры

Опасные бытовые предметы

В одном из случаев ребёнок получил ожог, дотронувшись до горячего утюга. Неправильное хранение бытовой химии привело к отравлению. Скользкий пол часто становится причиной падений дома.



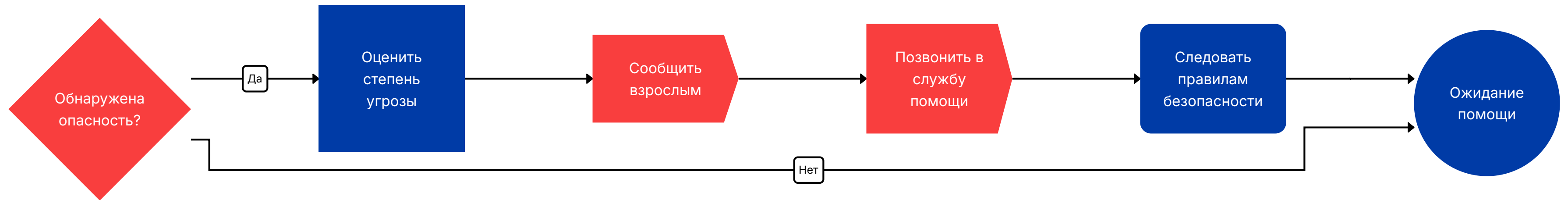
Риски в школьной среде

В школе мокрые лестницы вызывают падения, спортивный инвентарь при неправильном использовании приводит к травмам. Электрические розетки, доступные детям, могут вызывать поражение током при неосторожности.



Пошаговый алгоритм при опасной ситуации

Действия по обеспечению безопасности и предупреждению вреда

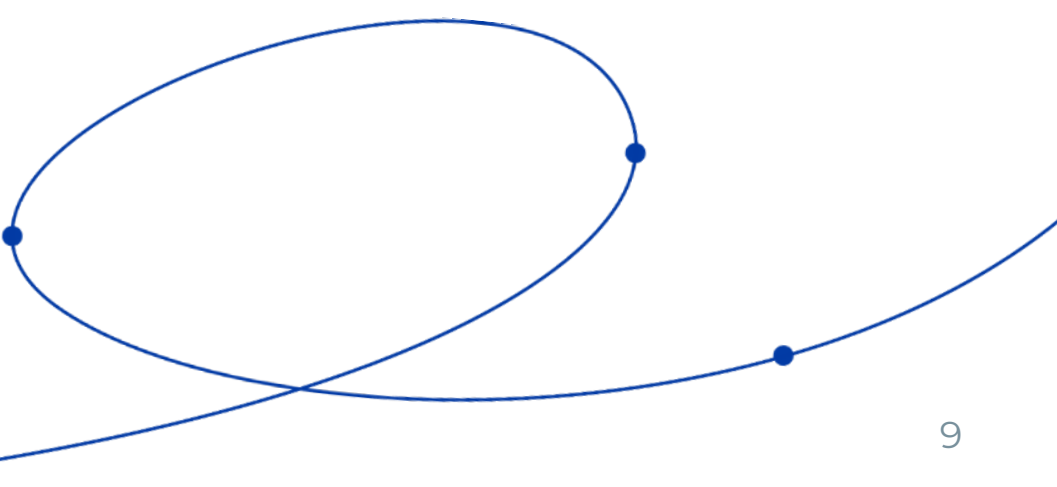


Главные правила личной безопасности



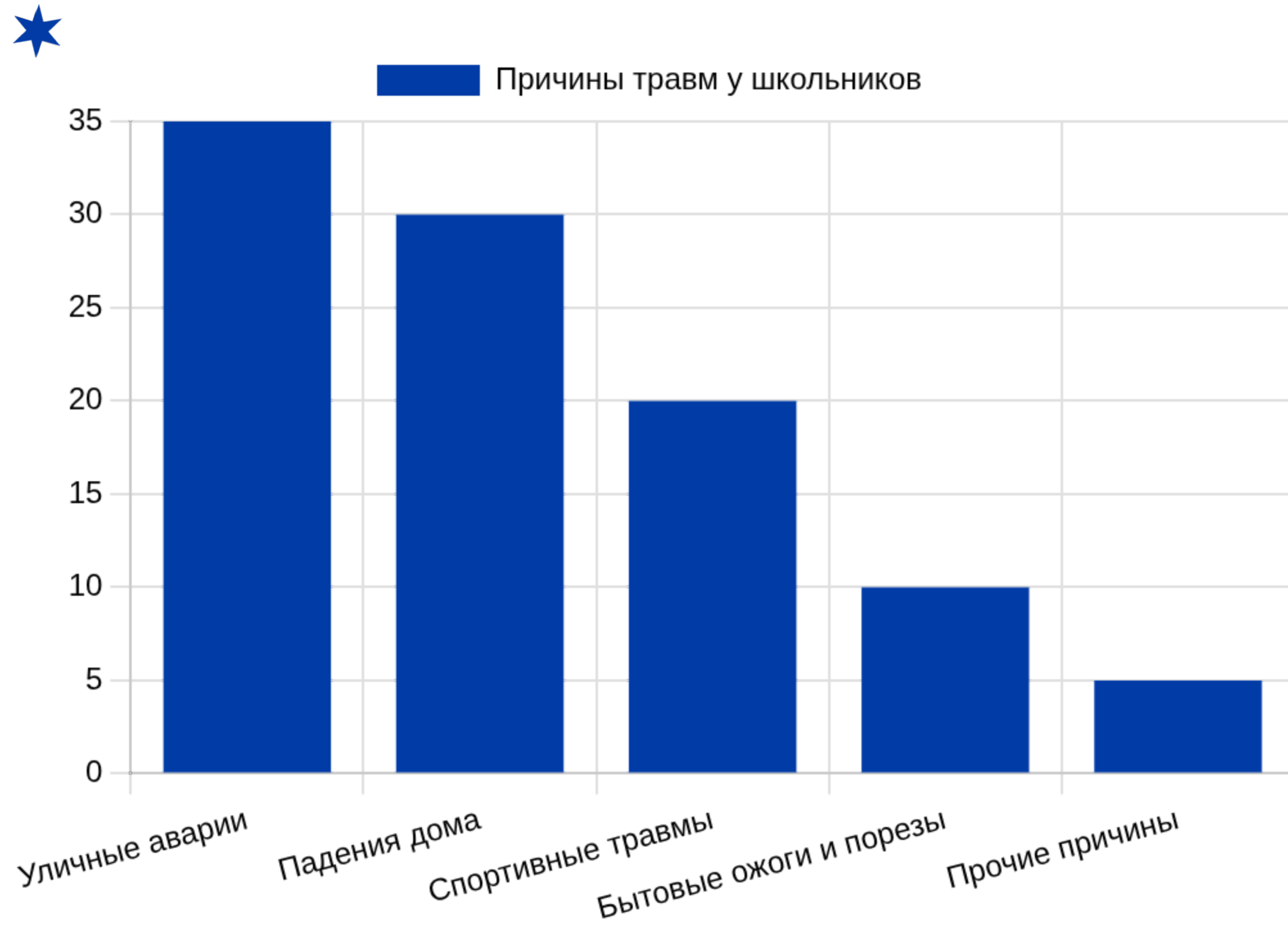
Никогда не разговаривайте и не уходите с незнакомыми людьми, чтобы избежать потенциальной опасности и сохранить личную безопасность.

При переходе дороги соблюдайте правила дорожного движения, а при езде на велосипеде обязательно надевайте шлем для защиты от травм.



Во время занятий спортом используйте защитные средства, такие как наколенники и шлемы, чтобы снизить риск травм и обеспечить безопасность.

Основные причины травм у школьников



Данные МВД России, 2023

Большинство травм связано с бытовыми и дорожными ситуациями, что подчёркивает важность осторожности в повседневной жизни.

Профилактика и соблюдение правил безопасности способны существенно снизить риск травматизма среди детей.

Профилактика как способ сохранения здоровья



Вакцинация играет ключевую роль в защите от инфекций, помогает предотвратить распространение болезней и снижает вероятность массовых эпидемий среди школьников и населения в целом.



Регулярное соблюдение гигиенических правил — мытьё рук с мылом, чистая одежда — существенно уменьшает риск заражения вирусами и бактериями в повседневной жизни и школьном коллективе.

Плановые медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять скрытые заболевания, что важно для профилактического лечения и успешного сохранения здоровья на долгие годы.

Опросы показывают, что школьники, соблюдающие профилактические меры, болеют реже и имеют меньше пропусков уроков из-за болезней, что положительно влияет на их учебу и общее самочувствие.



Роль двигательной активности в жизни 5-классника



- Ежедневные прогулки и активные игры способствуют развитию мышц, укреплению сердца и кровеносной системы, а также помогают формировать здоровые привычки с раннего возраста.
- Регулярная физическая нагрузка сокращает уровень стресса, улучшает качество сна и усиливает концентрацию в школе, что подтверждают рекомендации ВОЗ о минимум 60 минутах активности ежедневно.



Таблица: Здоровые и вредные привычки школьника



В этой таблице представлены привычки, которые влияют на состояние здоровья школьников, а также их примеры из повседневной жизни.

Здоровые привычки способствуют успешному обучению и хорошему самочувствию, в то время как вредные ухудшают здоровье и влияют на успеваемость.

Привычка	Влияние на организм	Пример в жизни
Занятие спортом	Улучшает выносливость	Участие в физкультуре
Сбалансированное питание	Формирует правильный рост	Домашний обед
Пропуск завтраков	Ухудшает внимание	Усталость на уроках
Частое потребление сладкого	Вызывает кариес, лишний вес	Любовь к сладостям



Технологии, помогающие следить за здоровьем



Фитнес-трекеры

Носимые устройства фиксируют количество шагов, контролируют сон и активность, помогая ребёнку следить за физическим состоянием и поддерживать мотивацию к движению.



Приложения для питания

Мобильные программы позволяют записывать рацион и количество воды, что способствует сбалансированному питанию и привычке следить за своим здоровьем.



Семейный мониторинг

Совместные цифровые платформы позволяют всей семье контролировать активность, создавать здоровую конкуренцию и поддерживать друг друга в достижении целей.



Уведомления и напоминания

Современные гаджеты напоминают о необходимости делать перерывы, пить воду и заниматься зарядкой, что помогает выработать полезные привычки.

Отрицательные последствия вредных привычек для детей



Курение у подростков ухудшает дыхательные функции, снижает выносливость и негативно влияет на внешний вид, замедляя физическое развитие.



Регулярное употребление газированных и энергетических напитков нарушает режим сна, вызывает быструю смену настроения и отрицательно влияет на концентрацию внимания в школе.

Нездоровое питание приводит к увеличению веса, раннему развитию хронических заболеваний и снижению общей жизненной энергии у детей уже в подростковом возрасте.



Оказание первой помощи: базовые навыки для школьника

Как правильно обрабатывать ожоги

При получении ожога важно сразу охладить поражённый участок холодной водой в течение 10–15 минут для уменьшения боли и предотвращения распространения повреждений кожи.



Первая помощь при порезах и ссадинах

Небольшие раны необходимо очистить антисептиком и наложить пластырь. Это уменьшит риск инфекции и обеспечит быстрое заживление без осложнений.



Что делать при ушибе

При ушибе следует приложить лёд на 10 минут через ткань, чтобы уменьшить отёк и боль. Важно сразу обратиться за помощью к взрослым и при необходимости вызвать скорую помощь.



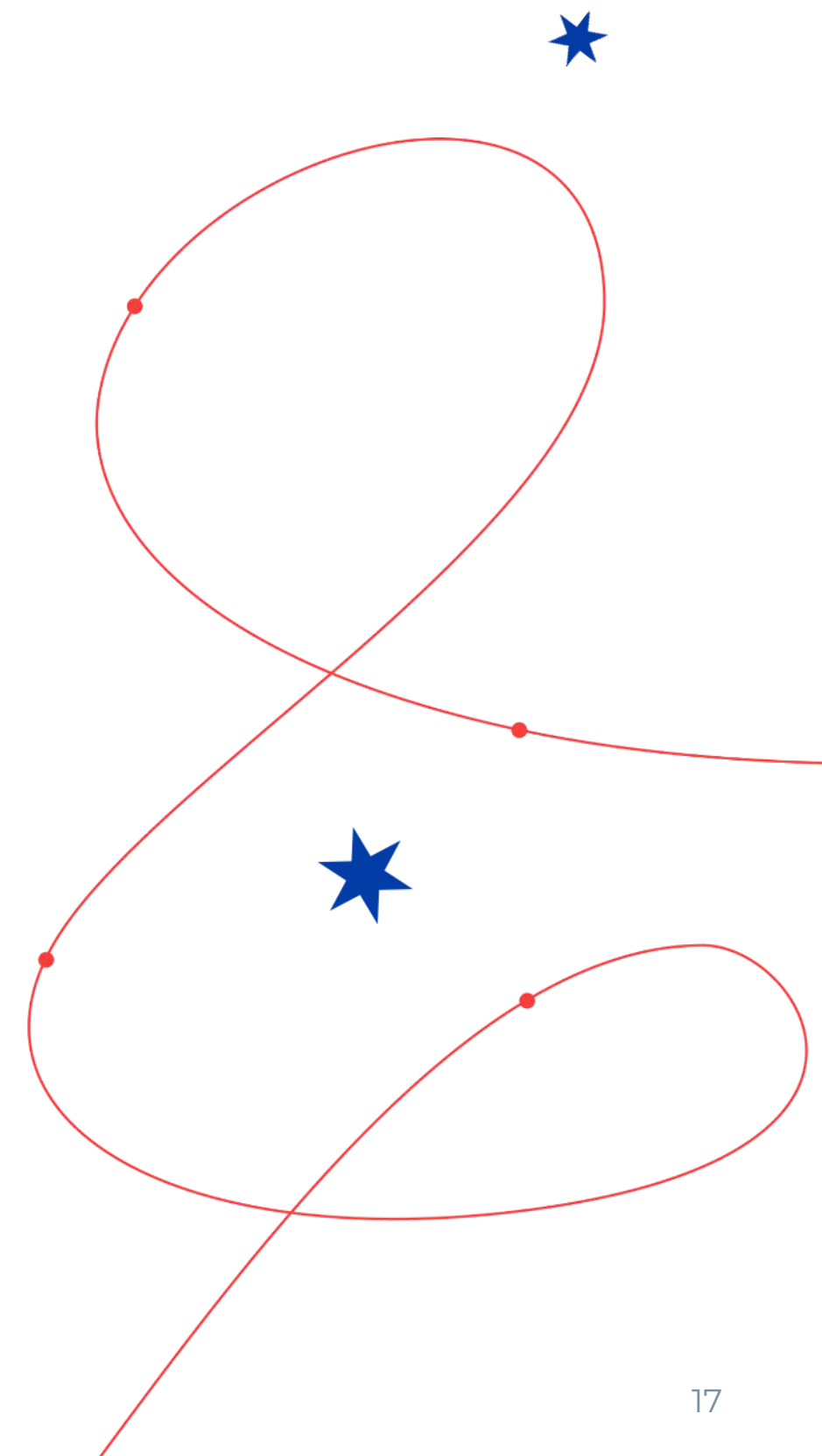
Интернет и безопасность школьников в сети

Основные угрозы в интернете включают мошенничество, фишинговые ссылки, кибербуллинг и нежелательные контакты с незнакомыми людьми, что может привести к неприятным последствиям.

Рекомендовано не делиться личными данными и использовать сложные пароли, чтобы защитить себя от взломов и нежелательного вмешательства в личную жизнь.

Важно своевременно сообщать родителям или учителям о подозрительных сообщениях и ситуациях, чтобы избежать угроз и получить поддержку.

Чрезмерное использование гаджетов негативно сказывается на зрении, ухудшает качество сна и снижает способность концентрироваться на учёбе и важных делах.



Экология и влияние окружающей среды на здоровье

1. Загрязнённый воздух способствует росту заболеваний дыхательных путей, особенно среди детей городских школ, ухудшая их общее самочувствие и школьные показатели.
2. Качество воды влияет на развитие кожных и желудочно-кишечных заболеваний, что в сочетании с загрязнением усиливает риск аллергий и хронических проблем у детей.



Ответственность семьи и школы за здоровье и безопасность



Формирование привычек в семье

Родители создают основы здорового образа жизни, включая питание и личную гигиену, что влияет на поведение и безопасность ребёнка повседневно.



Обучение в школе

Школьные занятия по оказанию первой помощи и правилам безопасности формируют у детей необходимые знания для защиты себя и окружающих в различных ситуациях.

Совместные мероприятия

Уроки, походы и спортивные соревнования укрепляют ответственность за здоровье, развивают командный дух и воспитывают заботу о себе и других.



Здоровье и безопасность — фундамент счастливой ЖИЗНИ

Приобретаемые с детства полезные привычки и соблюдение правил безопасности создают условия для полноценного развития и успешной социализации ребёнка в современном мире.

