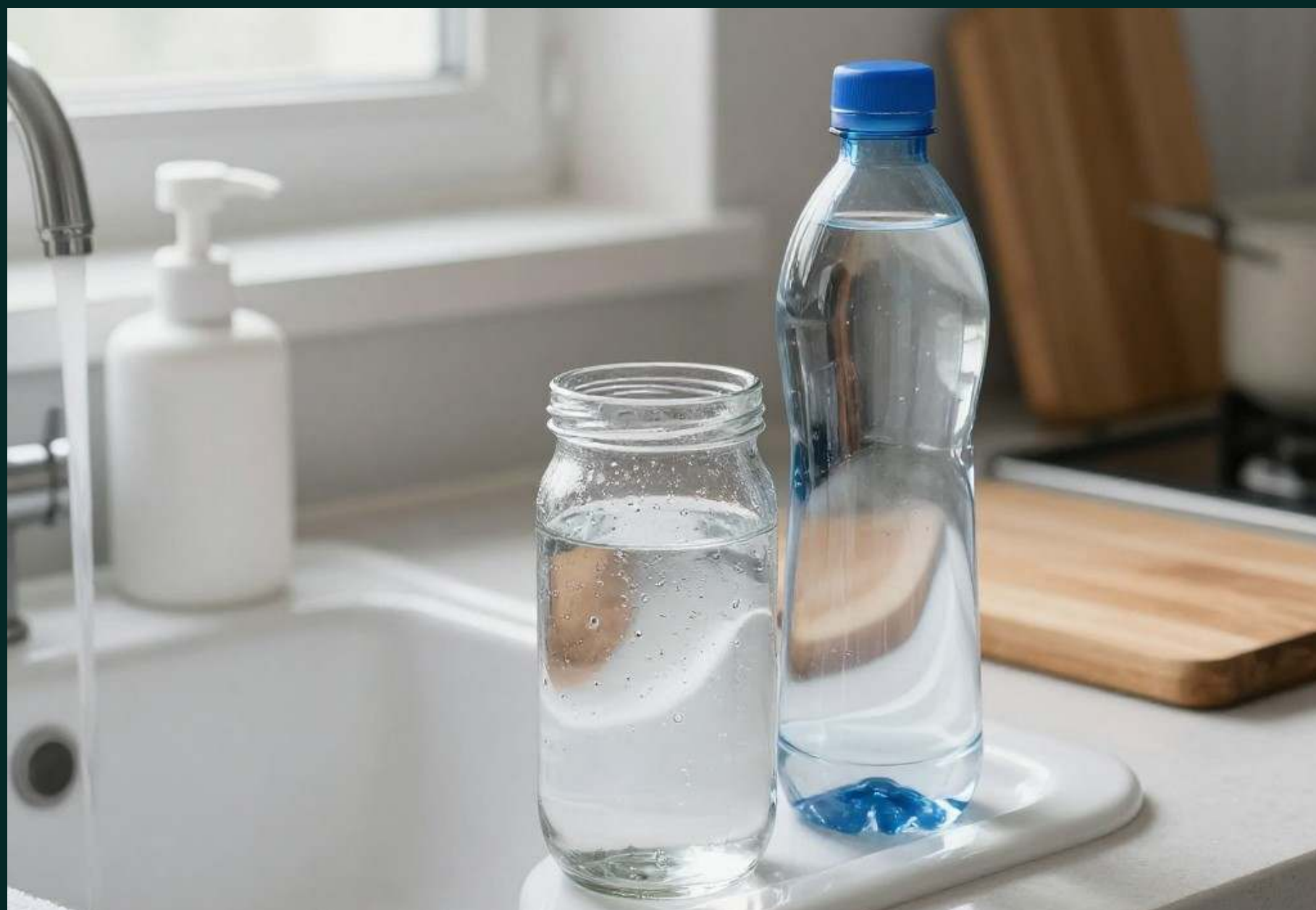

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни



Простые правила, которые помогают быть здоровым каждый день

Здоровье школьника: что влияет каждый день

В пятом классе нагрузка растет, поэтому особенно важны режим дня, сон, чистые руки, осанка и движение. Эти привычки помогают лучше учиться, меньше уставать и чувствовать себя увереннее.



Что такое здоровье



Здоровье — это не только отсутствие болезни. Оно включает крепкое тело, нормальную работу организма и способность спокойно справляться с обычными делами.



На самочувствие влияет и внутреннее состояние человека: настроение, интерес к жизни, умение общаться и чувствовать себя комфортно среди других.



Питание, сон, чистота, движение, отдых и безопасное поведение помогают сохранять здоровье и предупреждать многие проблемы заранее.

Как работает организм человека

Сердце, легкие и мозг

Сердце непрерывно перекачивает кровь, а легкие снабжают ее кислородом. Мозг управляет движениями, памятью, вниманием и помогает быстро реагировать на происходящее.

Что нужно организму каждый день

Чтобы расти и работать без сбоев, организму нужны вода, пища, сон и движение. Если человек устал, голоден или не выспался, ему труднее учиться и играть.



Ежедневные привычки, которые помогают быть здоровым



Короткие полезные действия, которые легко выполнять каждый день.



Регулярные простые привычки работают лучше, чем редкие усилия: они поддерживают самочувствие, помогают учиться и снижают риск многих проблем.

Привычка	Польза
Сон 9–10 часов	Восстанавливает силы
Мытье рук	Снижает риск микробов
Овощи и фрукты	Дают витамины
60 минут движения	Укрепляют тело
Чистка зубов 2 раза	Защищает зубы
Пить воду	Поддерживает организм

Обобщение учебных правил здорового образа жизни для школьников

Режим дня школьника



Схема режима дня школьника, составленная по материалам урока

- Распорядок помогает не перегружать день и легче переключаться между занятиями.
- Если сон и движение сокращаются, а сидячее время растёт, внимание и работоспособность обычно снижаются.

Питание для роста и силы



Сложные углеводы

Каши, хлеб и крупы дают энергию для учебы, прогулок и спорта. Они помогают дольше сохранять сытость и поддерживают активность в течение дня.



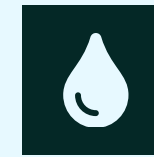
Белки

Рыба, мясо, яйца, бобовые и молочные продукты нужны для роста, восстановления тканей и нормальной работы мышц после нагрузки.



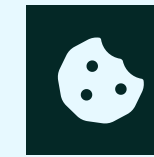
Витамины и минералы

Овощи и фрукты помогают организму работать правильно. Они поддерживают иммунитет, зрение, кости и общее самочувствие школьника.



Вода

Вода нужна каждый день, даже если не хочется пить. Она помогает поддерживать температуру тела, внимание и хорошее самочувствие.



Ограничение сладкого

Сладости, газировка, чипсы и фастфуд не должны заменять нормальную еду. Их избыток ухудшает питание и повышает риск лишнего веса и кариеса.

Гигиена как защита от микробов

Микробы легко попадают на руки после улицы, игры с предметами общего пользования или контакта с больным человеком. Поэтому руки нужно мыть с мылом примерно 20 секунд, особенно перед едой.

Чистые зубы, свежая одежда, смена белья и проветривание комнаты помогают защититься от инфекции и чувствовать себя лучше. Аккуратность на рабочем месте тоже снижает риск неприятных последствий.



Что делать, если стало плохо

Последовательность действий при недомогании и признаки, требующие срочной помощи взрослых

Первая помощь при самых частых ситуациях

При ссадине нужно промыть поврежденное место чистой водой, аккуратно обработать его и закрыть пластырем или чистой повязкой. Это защищает рану от грязи.

При носовом кровотечении следует сесть, слегка наклонить голову вперед и прижать крылья носа. Голову назад запрокидывать нельзя, чтобы кровь не попала в горло.

При ушибе помогает холод через ткань на 10–15 минут. Он уменьшает боль и отек, если не прикладывать лед прямо к коже.

Если боль сильная, кровь не останавливается или есть подозрение на перелом, нужно немедленно позвать взрослых и обратиться к медработнику.

Полезные и вредные привычки

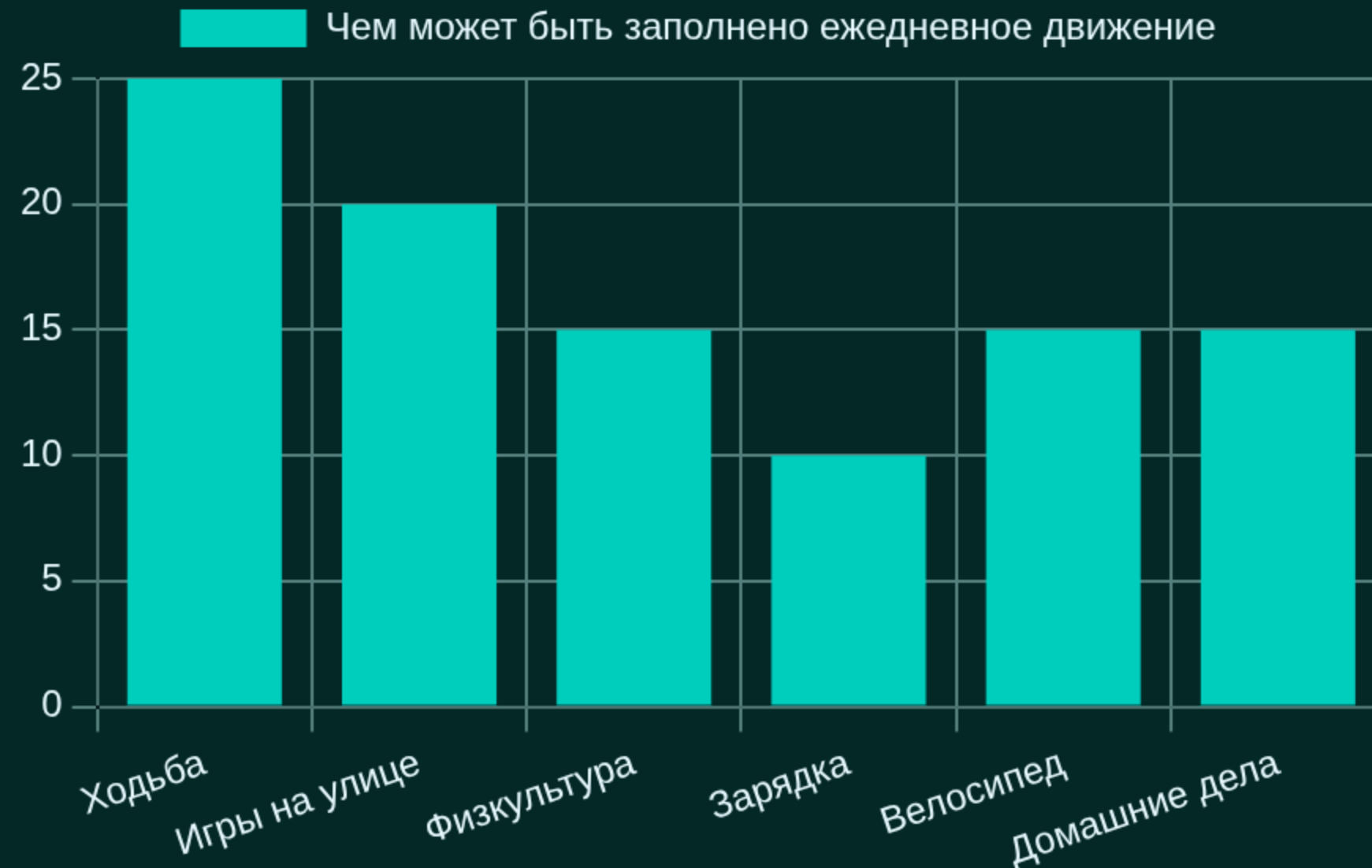
Привычка	Краткое действие	Результат
Сон по режиму	9–10 часов	Больше сил
Чистые руки	Мытье с мылом	Меньше микробов
Телефон допоздна	Поздний сон	Усталость и рассеянность

Материалы урока по основам медицинских знаний и здорового образа жизни.

Таблица показывает, как ежедневные привычки влияют на здоровье, самочувствие и учебу: одни укрепляют организм, другие быстро снижают силы и внимание.

Полезные привычки поддерживают энергию и защиту организма, а вредные быстро отражаются на настроении, внимании и работоспособности.

Движение и физическая активность



Рекомендации по физической активности для детей и подростков;
данные для учебной диаграммы.

- Даже обычные повседневные дела могут стать частью активности, если не проводить весь день сидя и чаще выбирать движение вместо долгого бездействия.
- Разные виды движения легко набирают нужную дневную норму и помогают укреплять выносливость без сложных тренировок.

9–10 часов

сна обычно нужно школьнику, чтобы легче учиться, быстрее восстанавливаться и сохранять спокойное настроение.

Такой сон помогает мозгу запоминать новое, а организму — отдыхать. При нехватке сна чаще возникают раздражительность, забывчивость и усталость.

Рекомендации по режиму сна для школьников.

Стресс и способы справиться с волнением

Волнение перед контрольной, ссора с одноклассником или спешка могут вызвать стресс. Помогают медленное дыхание, короткая прогулка и несколько минут спокойного отдыха без спешки.

Если тревога не проходит, становится труднее учиться, спать и общаться. В такой ситуации важно рассказать о своем состоянии взрослому и не оставаться с переживаниями одному.



Что чаще всего мешает быть здоровым



Учебные материалы о факторах риска для здоровья школьников;
сравнительная оценка для диаграммы.

- Даже один неблагоприятный фактор способен ухудшать самочувствие, но их сочетание особенно быстро сказывается на учебе, выносливости и внешнем виде.
- Чем больше вредных привычек и нагрузок в повседневной жизни, тем выше риск усталости, частых болезней и снижения работоспособности.

Безопасность дома, в школе и на улице



Переход дороги

Переходить улицу нужно только по правилам, на зеленый сигнал и в установленном месте. Нельзя выбегать на проезжую часть и отвлекаться на телефон или разговор.



Острые предметы

Ножницы, ножи, иглы и другие острые предметы требуют аккуратности. Ими пользуются только по назначению, держат в порядке и сразу убирают после работы.



Электричество

Розетки, провода и электроприборы нельзя трогать мокрыми руками. При неисправности техники нужно сразу сообщить взрослому и не пытаться чинить ее самостоятельно.



Незнакомые вещества

Неизвестные жидкости, порошки и лекарства нельзя пробовать, нюхать или смешивать. Любую подозрительную находку нужно оставить на месте и позвать взрослого.



Помощь взрослого

При любой опасной ситуации важно не скрывать происшествие, а сразу обратиться к учителю, родителю или другому взрослому. Быстрая реакция помогает избежать травм.

Когда нужно обращаться к врачу

Последовательность действий при недомогании и признаки, при которых нужна срочная помощь взрослых и медиков.

Профилактика болезней и медицинские осмотры

01

Профилактика начинается с простых привычек: мытья рук, чистки зубов, полноценного сна, движения и питания. Они ежедневно снижают риск многих распространенных проблем.

02

Регулярные осмотры у врача помогают заметить нарушения зрения, осанки и состояния зубов на раннем этапе, когда их легче исправить и контролировать.

03

Прививки по календарю защищают от опасных инфекций, а своевременные визиты к специалистам дополняют домашний уход и делают профилактику более надежной.

Личный план здоровья школьника

1. Зачем нужен личный план здоровья школьника?

Таблица помогает превратить полезные намерения в понятные шаги с конкретным сроком, чтобы привычку было проще выполнить и проверить.

2. Как составить личный план здоровья школьника?

Конкретная цель, простое действие и срок делают полезную привычку выполнимой и помогают не откладывать заботу о здоровье.

Цель	Действие	Срок
Сон вовремя	Ложиться в 21:30	Каждый день
Больше движения	Гулять 60 минут	Ежедневно
Меньше телефона	Без экрана за час	Перед сном

Индивидуальный план действий, составленный по материалам урока.

Здоровые привычки работают каждый день

Здоровье школьника поддерживают не сложные меры, а ежедневные привычки: сон, движение, чистота, питание, осторожность и своевременное обращение за помощью. Именно они помогают учиться, расти и чувствовать себя лучше.