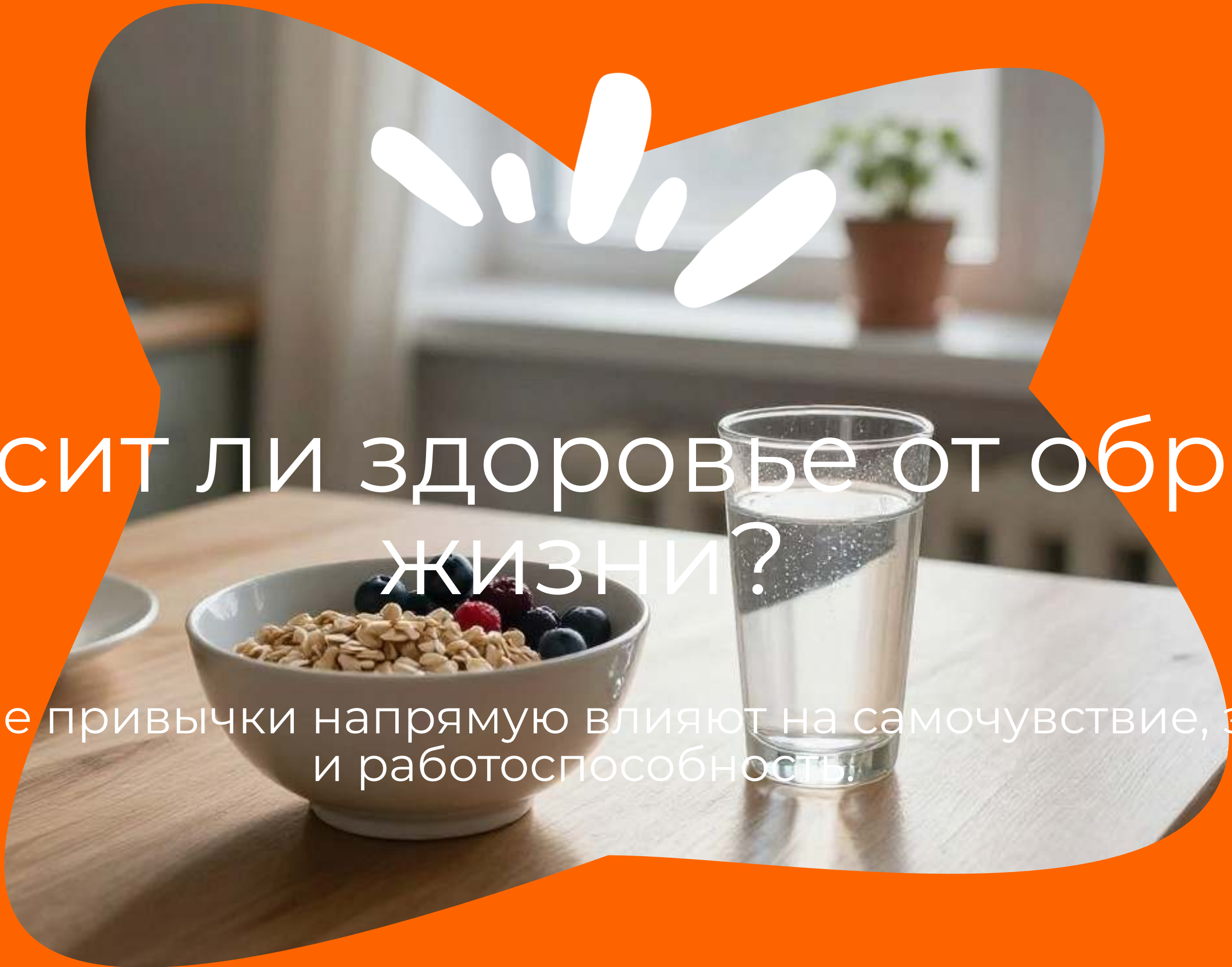




Зависит ли здоровье от образа жизни?

Ежедневные привычки напрямую влияют на самочувствие, энергию и работоспособность.

Почему привычки сейчас особенно важны

В 9 классе нагрузка растёт, а организм ещё развивается. Сон, движение, питание и режим дня в этом возрасте заметно влияют на здоровье, успеваемость и будущие привычки.



Что включает понятие здоровья

01

Здоровье — это не только отсутствие болезни, но и хорошее физическое состояние: работа сердца, лёгких, мышц, костей и защитных сил организма.

02

Оно включает и психическое благополучие: нормальный сон, устойчивое настроение, память, внимание и способность справляться со стрессом без сильного утомления.

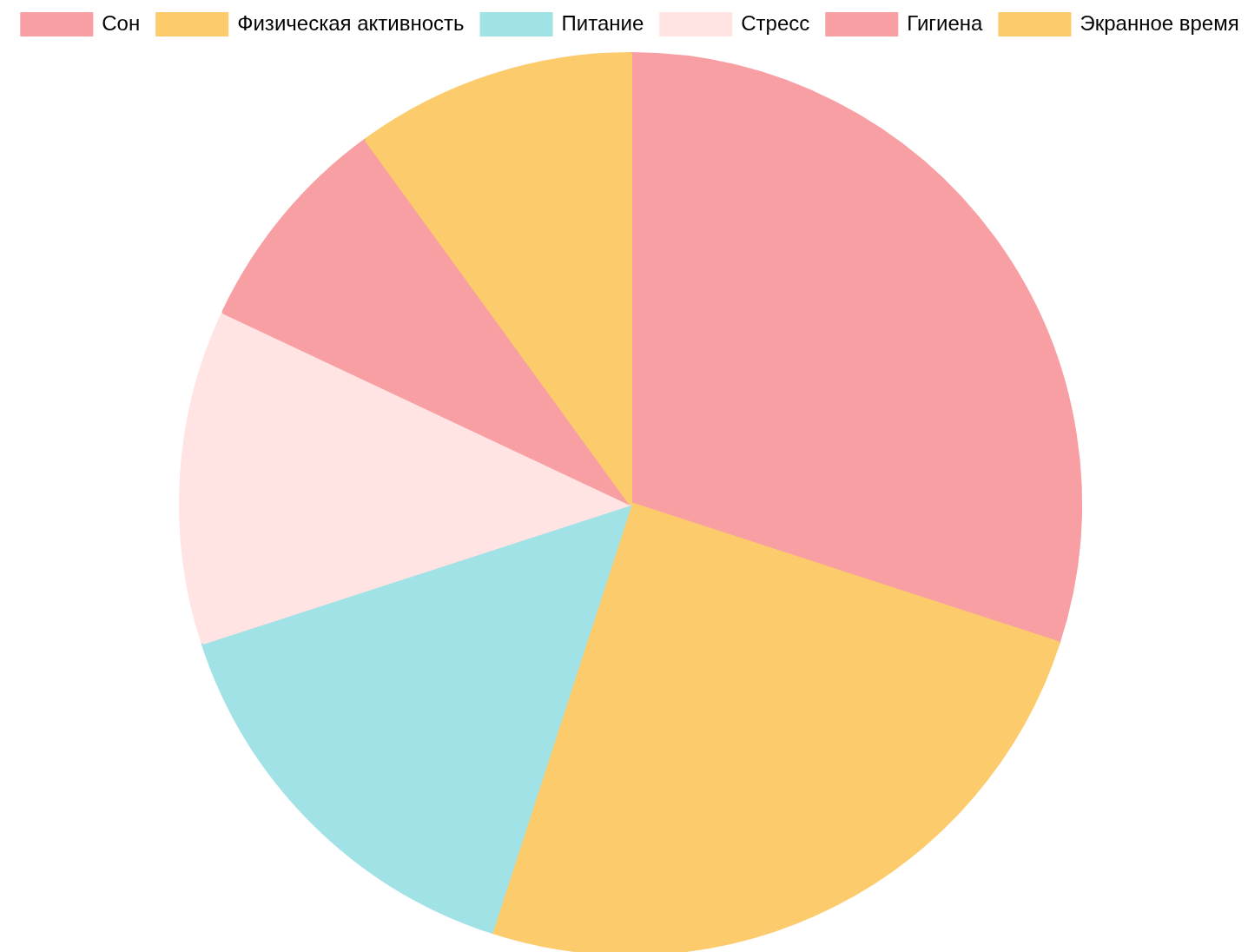
03

Ещё один важный признак здоровья — умение жить и общаться в обществе, соблюдать правила, поддерживать режим и безопасно вести себя каждый день.

Какие факторы сильнее всего влияют на здоровье подростка

Сон и движение задают основу восстановления, а экранное время часто меняет режим дня и привычки.

Наиболее значимы сон и физическая активность; именно они сильнее всего поддерживают энергию, внимание и восстановление организма.



Обобщение материала школьного курса ОБЗР; 2025



Сон как основа восстановления организма

Подросткам обычно нужно 8–10 часов сна. За это время нервная система и мышцы отдыхают, а мозг лучше закрепляет полученную за день информацию.

Если сна не хватает, чаще появляются раздражительность, рассеянность и слабая память. У многих школьников при этом усиливается тяга к сладким перекусам и быстро нарастает усталость.

Привычка	Норма	Польза
Сон	8–10 часов	Восстановление
Движение	60 минут	Выносливость
Вода	Регулярно	Тонус
Гигиена	Ежедневно	Профилактика

Нормы полезных привычек для подростка

Короткие ежедневные нормы помогают поддерживать здоровье без сложных изменений в режиме.

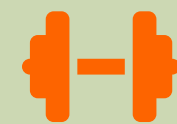
Даже небольшие действия, но каждый день, дают устойчивый эффект для самочувствия, учёбы и защиты от переутомления.

Питание и его роль в росте и учёбе



Энергия на день

Углеводы помогают быстро получить энергию для уроков, перемен и домашних дел. Если их не хватает, утомление приходит раньше, а сосредоточиться на заданиях становится труднее.



Рост и восстановление

Белки нужны для роста, обновления тканей и восстановления после нагрузок. Они особенно важны в период активного развития, когда организм школьника быстро меняется.



Работа мозга

Жиры, витамины и минералы поддерживают мозг, кости, кровь и иммунитет. Без них снижается общий тонус, а учиться и запоминать становится заметно сложнее.



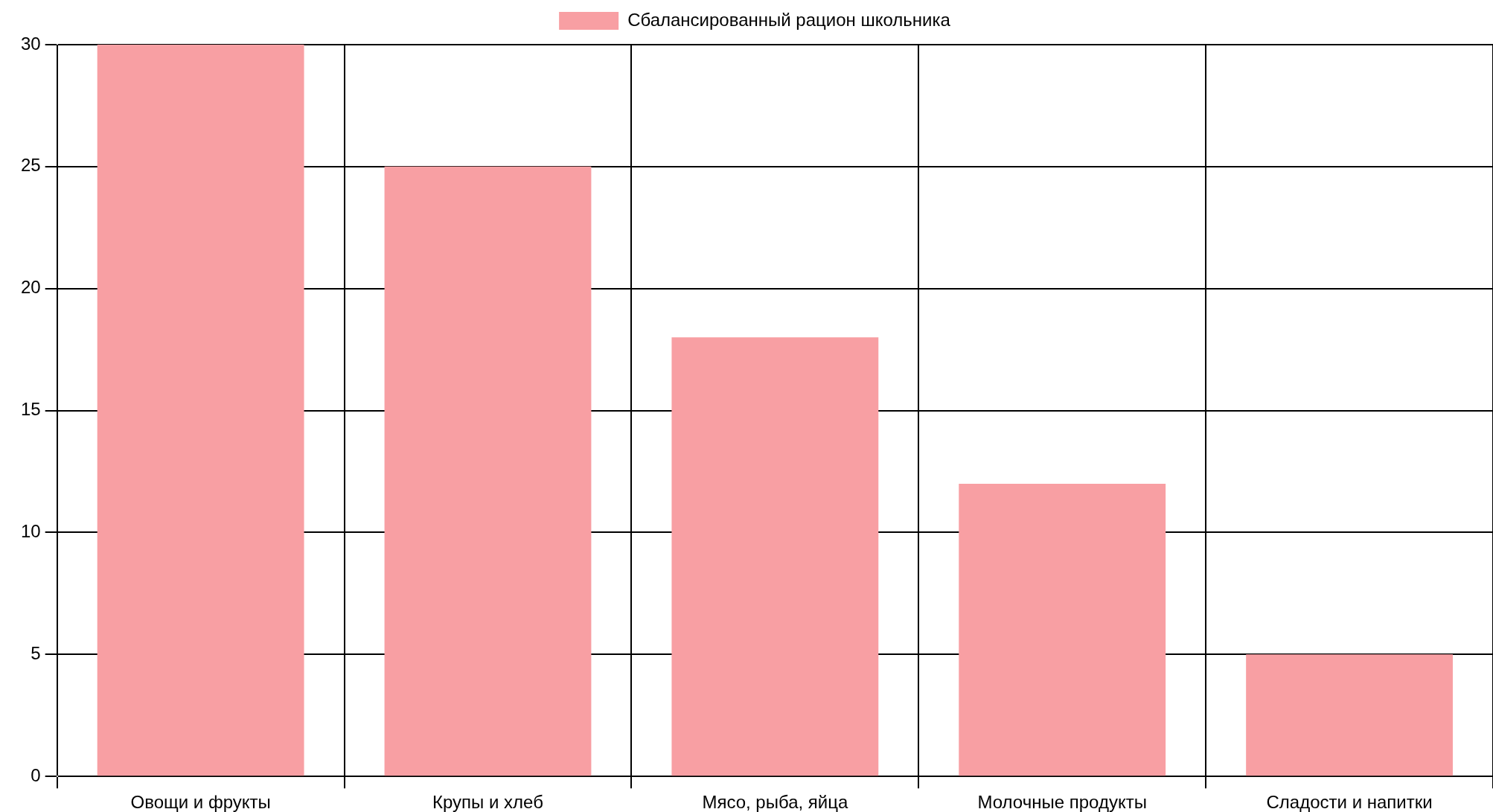
Режим питания

Регулярный завтрак помогает не отвлекаться на первых уроках. А редкие приёмы пищи и сладкие напитки повышают риск усталости, переедания вечером и скачков аппетита.

Как выглядит сбалансированный рацион школьника

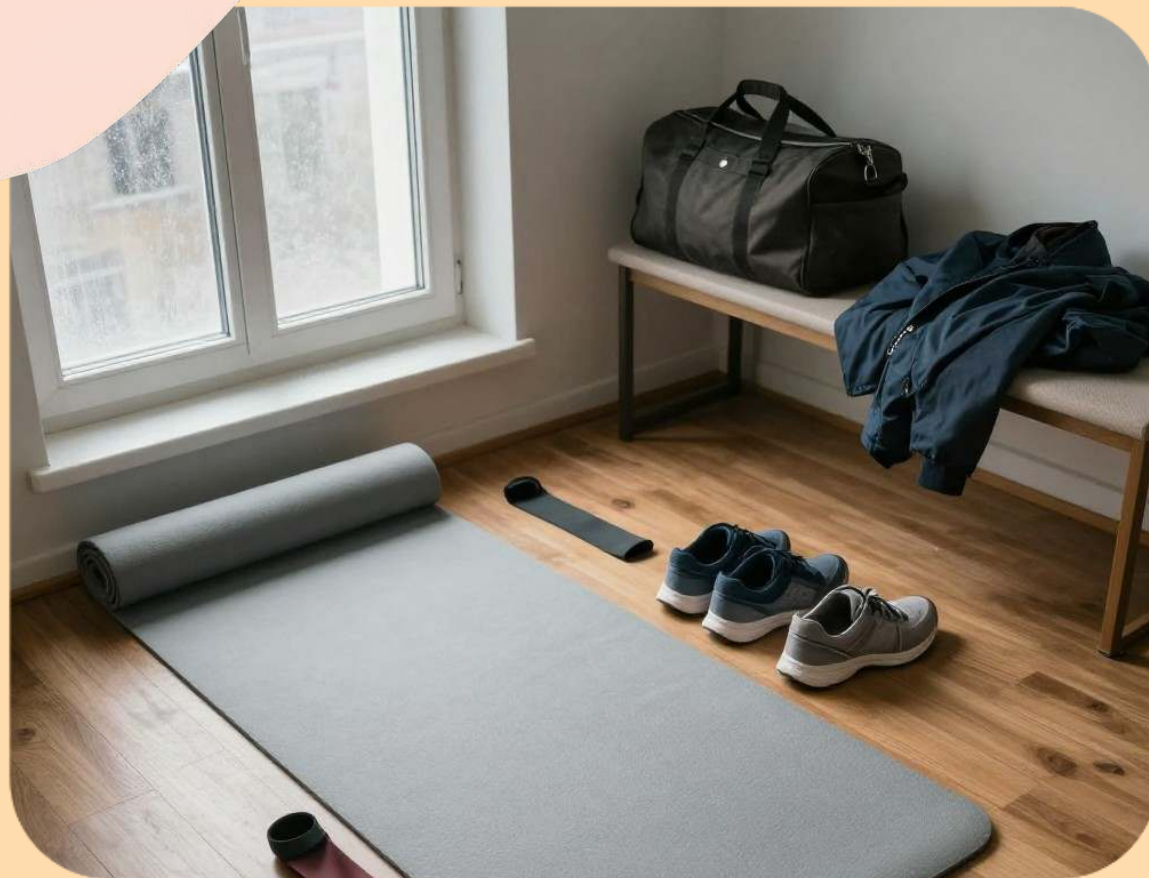
В рационе важны не только объём, но и разнообразие продуктов разных групп каждый день.

Основу должны составлять овощи, фрукты, крупы и белковые продукты; сладости и сладкие напитки — лишь малая часть питания.



Принципы сбалансированного питания для школьников; материалы ОБЗР, 2025

Движение, спорт и повседневная активность



Утро, которое запускает день

Несколько минут зарядки, дорога пешком до школы и активная перемена помогают проснуться без лишней сонливости. Даже короткое движение улучшает кровообращение и облегчает переход от отдыха к учёбе.



Спорт после уроков

Велосипед, плавание, подвижные игры во дворе или школьная секция укрепляют сердце, лёгкие и мышцы. Регулярная нагрузка помогает легче переносить занятия и делает организм более выносливым.

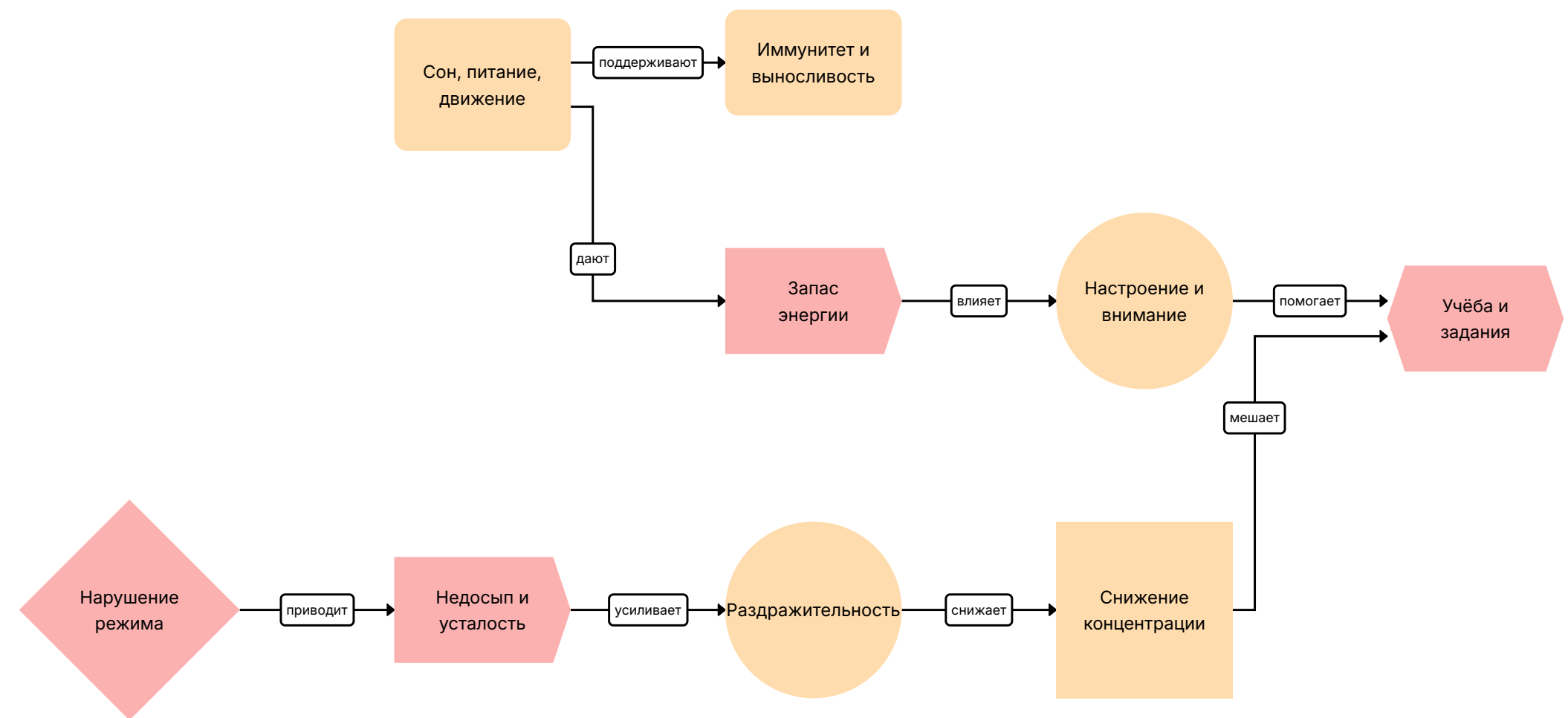


Когда тело долго сидит

Долгое сидение за партой и дома перед экраном вызывает напряжение в спине, шее и плечах. После такого дня особенно заметны усталость, скованность движений и снижение общего тонуса.

Как привычки вливают на самочувствие и успехи в школе

Логическая схема связи образа
жизни, состояния организма и
учебных результатов



Гигиена как часть личной безопасности и профилактики

1

Мытьё рук перед едой и после улицы помогает убрать микробы с кожи и снижает риск кишечных и вирусных инфекций, особенно в школе и в транспорте.

2

Чистка зубов утром и вечером защищает эмаль, уменьшает появление кариеса и помогает избежать воспаления дёсен, а также неприятного запаха изо рта.

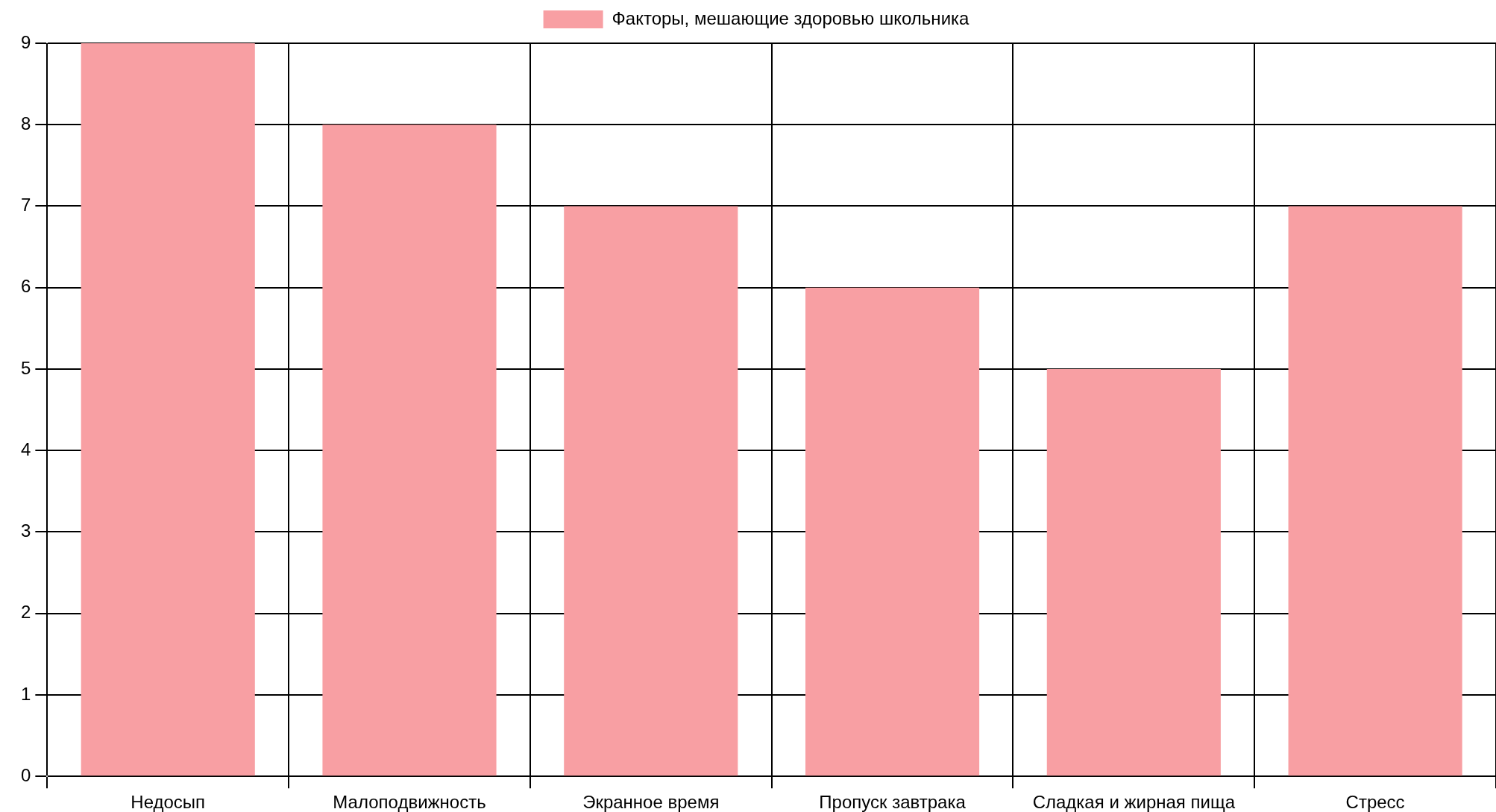
3

Проветривание комнаты, чистая одежда и аккуратное хранение личных вещей поддерживают здоровье дома и в школе, уменьшая распространение микробов и ощущение усталости.

Что чаще всего мешает здоровью школьника

Большинство факторов можно уменьшить за счёт обычного распорядка дня, без специальных средств и сложных правил.

Сильнее всего на самочувствие влияют недосып и малоподвижность; именно их стоит исправлять в первую очередь.



Учебная схема для урока ОБЗР на основе общих гигиенических рекомендаций; дата не указана.

Экранное время, зрение и осанка

Долгая работа с экраном

При длительном использовании телефона, планшета или компьютера глаза устают быстрее, а спина и шея долго остаются без движения.

Перерывы и правила

Короткая пауза каждые 30–40 минут, правильная посадка и отказ от гаджетов перед сном помогают уменьшить нагрузку на организм.

Появление нагрузки

Если сидеть согнувшись, усиливаются сутулость, напряжение в пояснице и шее, а к вечеру может появляться ощущение тяжести и сухость глаз.

Полезные и вредные привычки подростка

Сравнение привычек показывает, какие действия поддерживают здоровье, а какие постепенно ухудшают самочувствие и работоспособность.

Ежедневные полезные привычки дают накопительный эффект, а вредные решения быстро отражаются на энергии, внимании и самочувствии.

Привычка	Польза/риск	Результат
Сон 8–10 часов	Польза	Больше сил
Недосып	Риск	Усталость
Вода вместо сладких	Польза	Лучше режим
Фастфуд и сладкое	Риск	Лишние калории

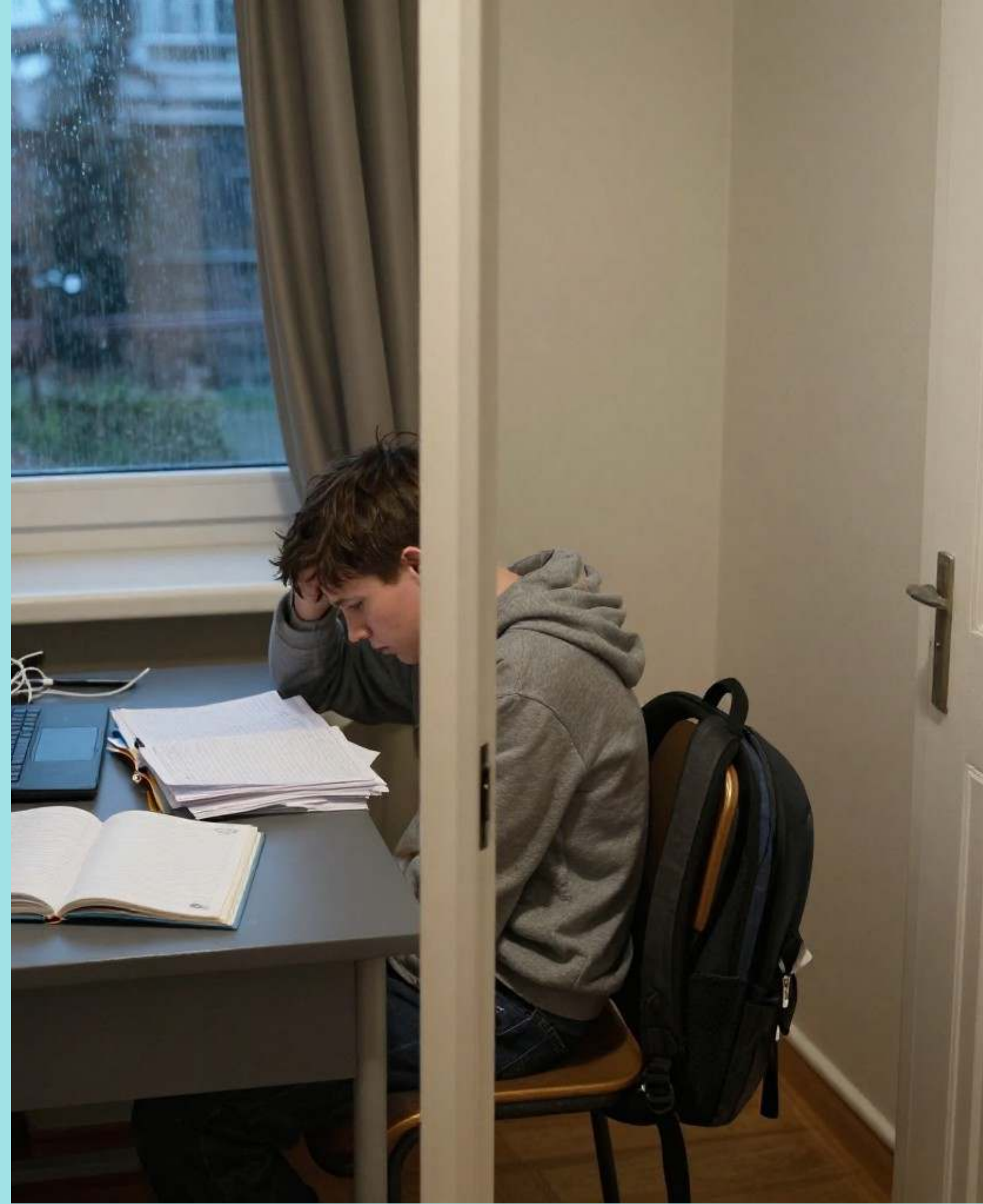
Стресс, эмоции и состояние организма

Что усиливает напряжение

Контрольные работы, конфликтные ситуации, перегрузка и недосып усиливают напряжение у подростка. В таком состоянии труднее сосредоточиться, а усталость ощущается сильнее.

Как помочь себе

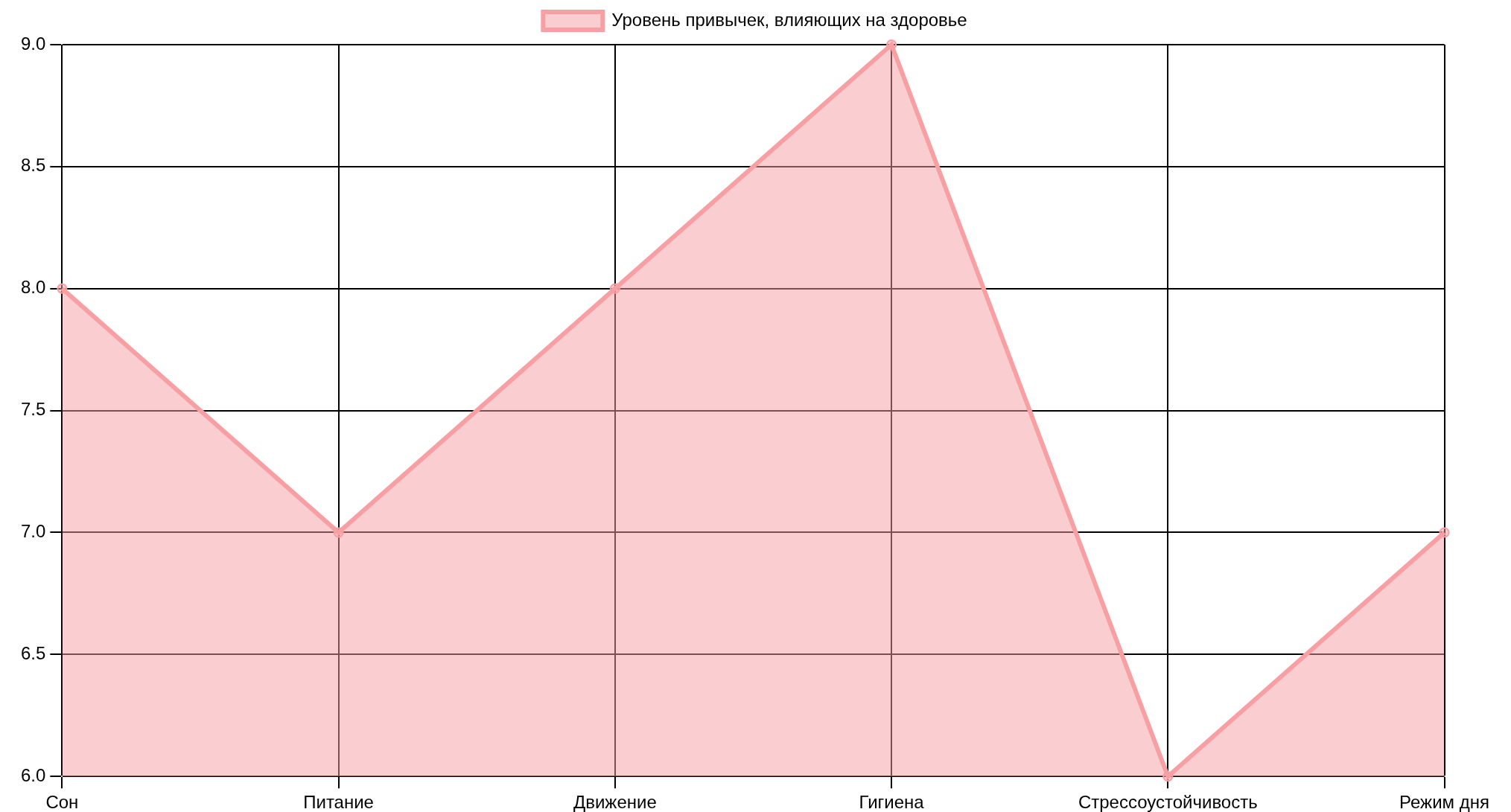
Помогают прогулки, движение, отдых по режиму и разговор с близкими. Когда трудности обсуждаются вовремя, становится легче восстановить спокойствие и работоспособность.



Связь основных привычек с уровнем здоровья

Даже один слабый показатель может снижать общее самочувствие, если остальные привычки тоже выполняются нерегулярно.

Чем ровнее развиты все привычки, тем устойчивее здоровье; самые слабые звенья показывают, что менять в первую очередь.



Учебная модель для урока ОБЗР; значения условные, предназначены для сравнения факторов.

Распространённые мифы о здоровье подростков

Миф о том, что здоровье зависит только от наследственности, неверен: сон, питание, движение и режим дня заметно влияют на вес, выносливость и частоту простуд.

01

Миф о ненужности спорта для обычного школьника ошибочен. Движение полезно каждому: оно укрепляет мышцы, улучшает настроение и помогает легче переносить учебную нагрузку.

03

Миф о том, что в выходные можно полностью выспаться, тоже неточен. Регулярный режим сна важнее редких долгих ночей, потому что организм любит стабильность.

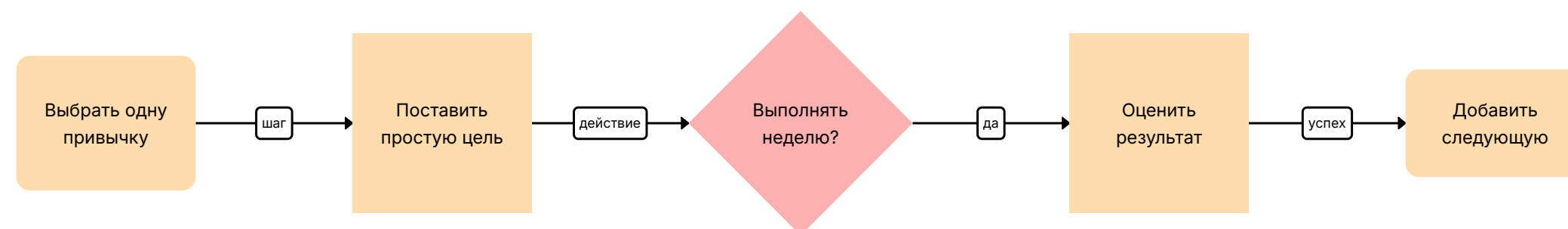
02

Миф о том, что одна хорошая привычка решает всё, не работает. Здоровье формируется сразу несколькими повседневными решениями, которые поддерживают друг друга.

04

Постепенные изменения работают лучше всего

Схема показывает, как
формировать новые привычки без
перегрузки и резких решений.



Ежедневные решения, которые поддерживают здоровье



Вода с собой

Если взять в школу воду, легче поддерживать нормальный режим питья в течение дня. Это помогает не путать жажду с голодом и сохранять бодрость на уроках.



Полезный перекус

Яблоко или бутерброд лучше, чем чипсы и сладкие батончики. Такой выбор даёт больше пользы организму и помогает дольше сохранять чувство сытости.



Ходьба вместо лишнего сидения

Даже часть пути можно пройти пешком. Небольшое движение в течение дня уменьшает усталость, улучшает тонус и помогает спине не застаиваться.



Чистые руки

Мытьё рук перед едой и после улицы — простое действие, которое снижает риск инфекций. Эта привычка особенно важна в школе и дома.



Сон вовремя

Если лечь спать без сильной задержки, утром легче вставать и учиться. Регулярный сон поддерживает внимание, настроение и восстановление сил.

Здоровье во многом начинается с повседневных привычек

Образ жизни напрямую влияет на сон, настроение, выносливость и успехи в школе. Наследственность важна, но именно ежедневные решения помогают подростку чувствовать себя лучше и становиться крепче.