

Человек и его здоровье: что нужно знать на уроке ОБЗР

Здоровье человека формируют
ежедневные привычки и безопасность
поведения.





Почему здоровье в 7 классе особенно важно

В 12–13 лет организм быстро растёт, а привычки, которые складываются сейчас, часто остаются надолго. Недосып, малоподвижность, стресс и питание сразу отражаются на внимании, настроении и работоспособности.

Организм человека — единая система



Кровообращение

Сердце непрерывно перекачивает кровь и доставляет кислород и питательные вещества ко всем органам. Если нагрузка на сердце или сосуды возрастает, это быстро сказывается на самочувствии и выносливости.



Дыхание

Лёгкие обеспечивают поступление кислорода, без которого клетки не могут работать полноценно. Когда дыхание нарушается, организм получает меньше энергии, появляется одышка и снижается работоспособность.



Управление

Мозг и нервы координируют движения, внимание, память и поведение. Даже небольшое переутомление нервной системы ухудшает концентрацию, реакцию и способность учиться.



Питание и рост

Желудок и кишечник перерабатывают пищу и помогают получить вещества для роста, обновления тканей и работы организма. Если питание неполноценное, страдают силы, восстановление и общее развитие.

Основные системы организма и их функции

Таблица показывает, как разные системы помогают организму работать согласованно, и что происходит при их нарушении.

Сбой одной системы влияет на другие, поэтому здоровье нужно рассматривать как работу всего организма, а не отдельного органа.

Материалы урока ОБЗР по теме «Человек и его здоровье».

Система	Главный орган	Функция	Нарушение
Нервная	мозг, нервы	управление	устомляемость
Сердечно-сосудистая	сердце, сосуды	перенос крови	слабость
Дыхательная	лёгкие	газообмен	одышка
Пищеварительная	желудок, кишечник	переваривание	боль в животе

Как растёт и развивается тело подростка

01

Быстрый рост и перестройка тела

В подростковом возрасте кости и мышцы растут быстрее, чем раньше, поэтому меняются рост, масса тела и осанка. Из-за этого может временно повышаться утомляемость и меняться выносливость.

02

Что особенно нужно организму

В этот период особенно важны белок, кальций, железо, витамины и достаточный сон. Они помогают костям, мышцам, крови и нервной системе развиваться без лишней перегрузки.

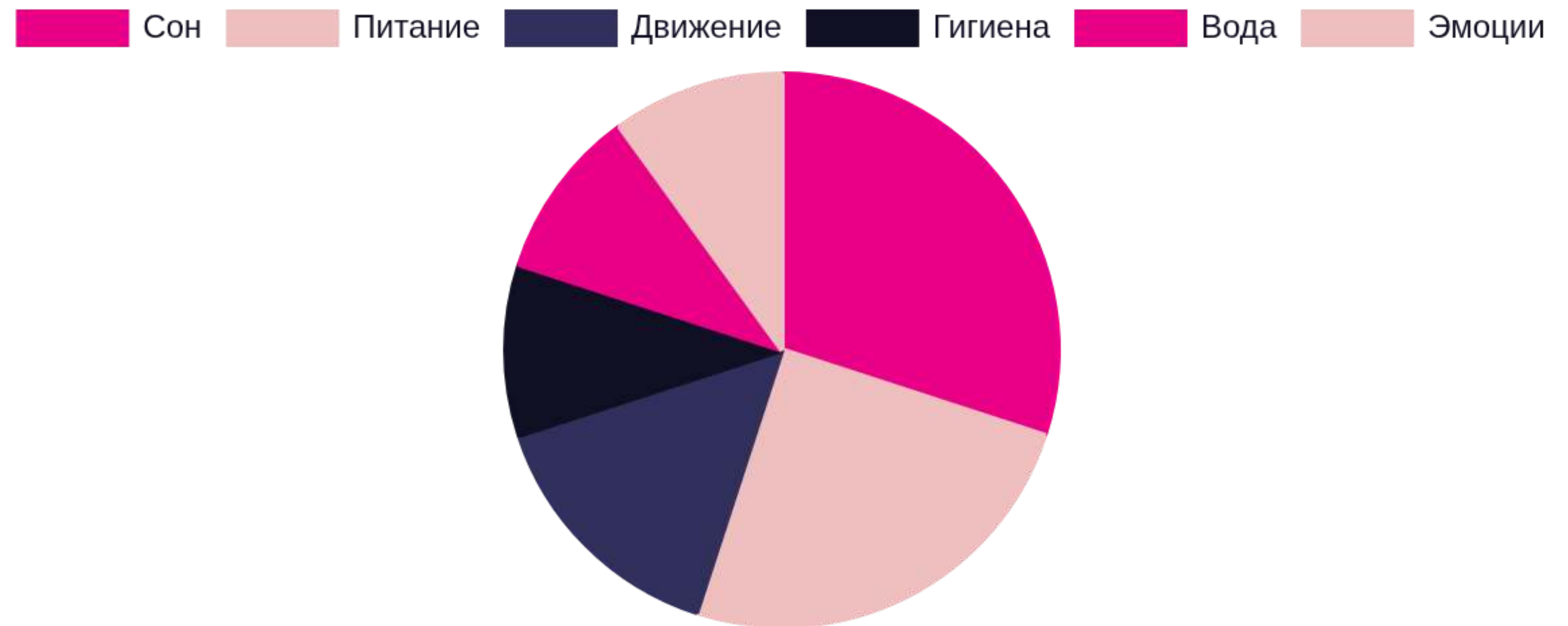


Что сильнее всего влияет на самочувствие каждый день

Диаграмма помогает увидеть, что здоровье складывается из нескольких привычек, а не из одного решения.

Сон и питание дают наибольший вклад, а остальные факторы поддерживают устойчивое самочувствие и восстановление.

Схематическая диаграмма по материалам темы; значения условные, для учебного сравнения.



8–10 часов

сна обычно нужно подросткам, чтобы лучше восстанавливаться и сохранять внимание в течение дня.

Материалы урока ОБЗР и возрастные рекомендации по режиму дня для подростков.

Полноценный сон помогает нервной системе отдыхать, а памяти — лучше закреплять новый материал. При недосыпе быстрее появляется раздражительность, сонливость и утомление.

Питание: энергия, рост и защита организма

01

Регулярное питание с овощами, фруктами, крупами, молочными продуктами, рыбой, мясом и яйцами даёт организму строительный материал для роста и ежедневной работы.

02

Завтрак помогает дольше сохранять работоспособность, а вода поддерживает нормальное самочувствие, обмен веществ и концентрацию на уроках.

03

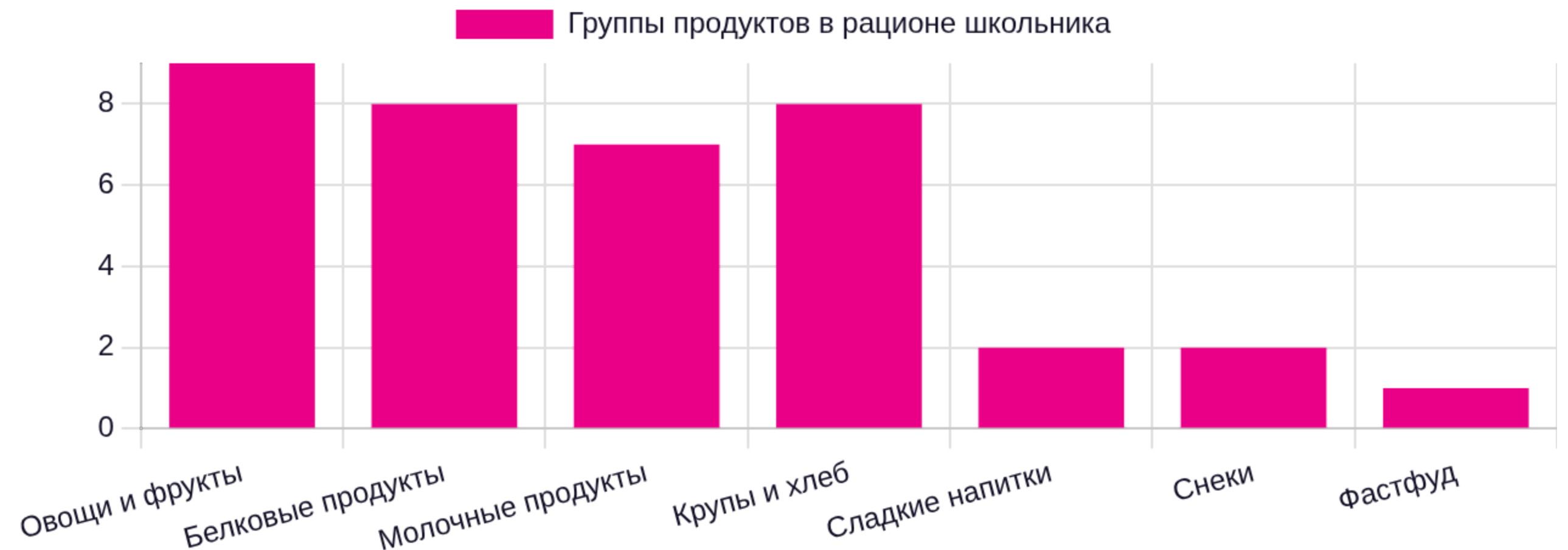
Сладкие напитки, фастфуд, чипсы и частые сладости лучше ограничивать: в них много соли, сахара и жиров, но мало полезных веществ.

Полезные и ограничиваемые продукты в рационе школьника

Хороший рацион удобнее строить заранее: так легче выбирать еду дома, в школе и во время перекуса.

Основа питания — полезные группы продуктов, а сладкие напитки, снеки и фастфуд должны занимать минимум места.

Схематическая диаграмма по материалам темы; значения условные, для учебного сравнения.



Движение как условие здоровья

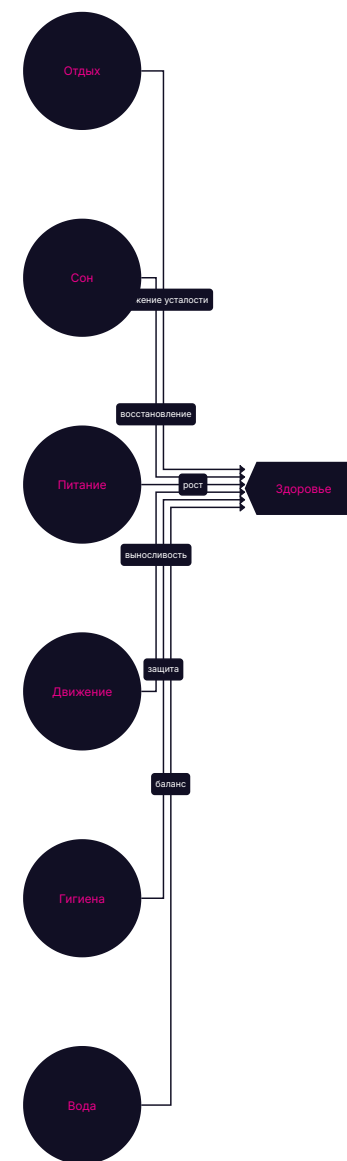
Ежедневная физическая активность укрепляет сердце, лёгкие, мышцы и суставы, помогает держать осанку и снижает утомляемость. Для подростков особенно полезны регулярные прогулки, подвижные игры и поездки на велосипеде.

Движение не обязательно должно быть сложным или длительным: важно, чтобы оно было каждый день. Даже дорога в школу пешком, упражнения на перемене и активный отдых заметно улучшают самочувствие.



Привычки, которые укрепляют здоровье

Схема показывает, как ежедневные действия влияют на общее состояние организма и помогают ему восстанавливаться, расти и работать без лишней нагрузки.



Личная гигиена и профилактика инфекций

01

Регулярное мытьё рук с мылом после улицы, перед едой и после посещения туалета помогает удалить микробы и снизить риск заражения.

02

Чистка зубов два раза в день, уход за кожей и смена чистой одежды поддерживают здоровье полости рта, кожи и общий комфорт.

03

Проветривание комнаты, чистота парты и рабочего места уменьшают количество пыли и делают учебу и отдых более безопасными для организма.

04

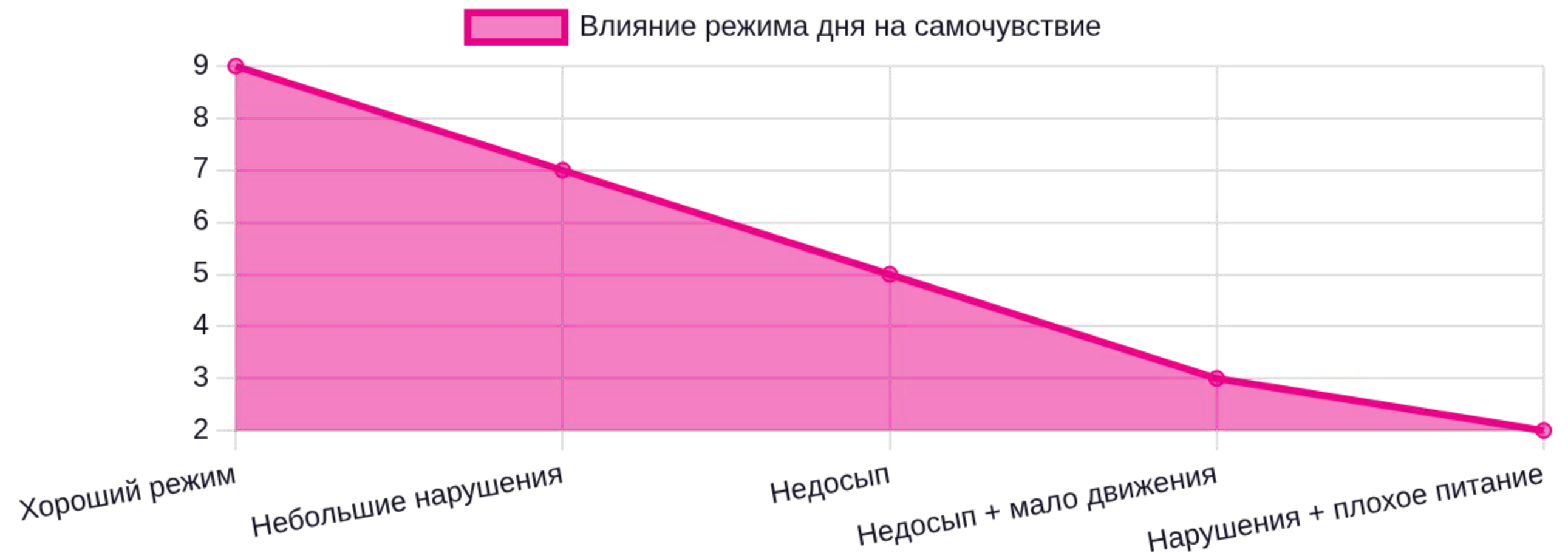
При кашле и чихании важно прикрывать рот и нос локтем, а личные предметы гигиены не давать другим людям.

Чем опасно нарушение режима дня

Даже короткие сбои в распорядке быстро отражаются на учебе, спорте и общении со сверстниками.

Чем больше вредных факторов действует одновременно, тем заметнее падает самочувствие и тем сложнее восстановиться.

Учебное обобщение по теме ОБЗР; значения на графике условные, для наглядного сравнения



Психическое здоровье и эмоции школьника

01

Психическое здоровье помогает спокойно учиться, общаться и справляться с трудностями. Оно включает настроение, самооценку, внимание, умение отдыхать и просить поддержку, когда это необходимо.

02

Сон, прогулки, движение и понятный режим дня снижают напряжение. Когда день предсказуем, организму легче восстанавливаться, а тревожных мыслей становится меньше.

03

Разговор с родителями, друзьями или классным руководителем помогает не оставаться один на один с переживаниями. Поддержка взрослых особенно важна при сильной усталости и стрессах.

04

Если долго держатся грусть, потеря интереса, слёзы, бессонница или резкие перепады настроения, нужно обязательно сообщить взрослым и не откладывать обращение за помощью.

Полезные привычки и их результат

Привычка	Польза	Что меняется
Сон 8–10 ч	Восстановление	Лучше внимание
Вода в течение дня	Нормальная работа	Меньше усталость
Движение ежедневно	Сила и выносливость	Легче двигаться
Чистка зубов и рук	Профилактика	Меньше риск болезней

Таблица показывает, как простые ежедневные действия влияют на здоровье школьника и его самочувствие.

Полезные привычки дают заметный эффект уже в повседневной жизни: улучшают учёбу, энергию, самочувствие и защиту организма.

Учебный материал по ОБЗР

Вредные привычки и их последствия

01

Курение, алкоголь и энергетические напитки перегружают сердце, лёгкие и нервную систему. У подростков они особенно опасны, потому что мешают нормальному росту и восстановлению организма.

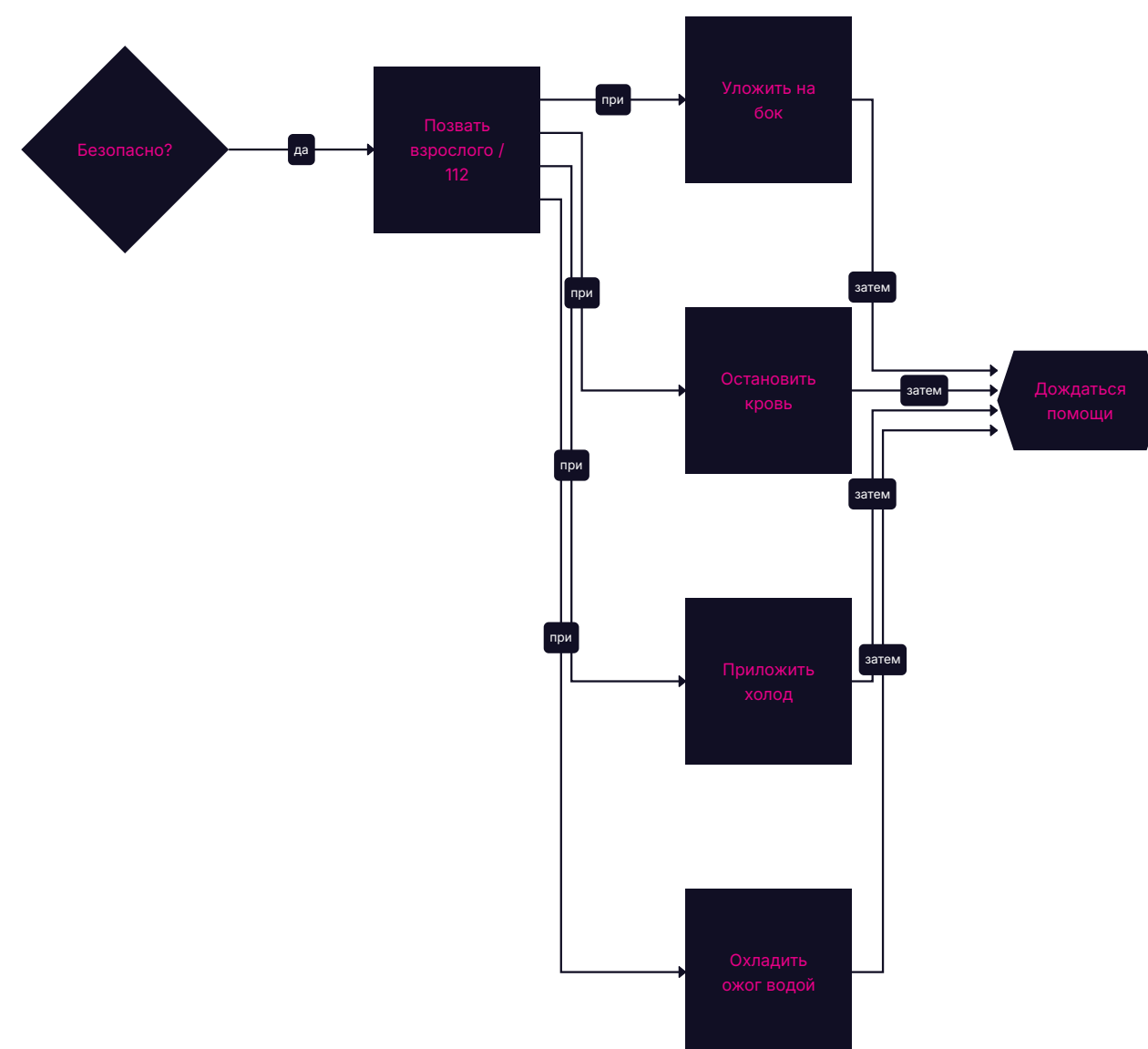
02

После таких привычек чаще появляются сонливость, раздражительность и трудности с концентрацией. Со временем снижаются выносливость, работоспособность и желание заниматься привычными делами.



Алгоритм первой помощи дома и в школе

Схема показывает последовательность действий при простых бытовых травмах и ситуациях, где важно быстро обеспечить безопасность и вызвать помощь взрослых.

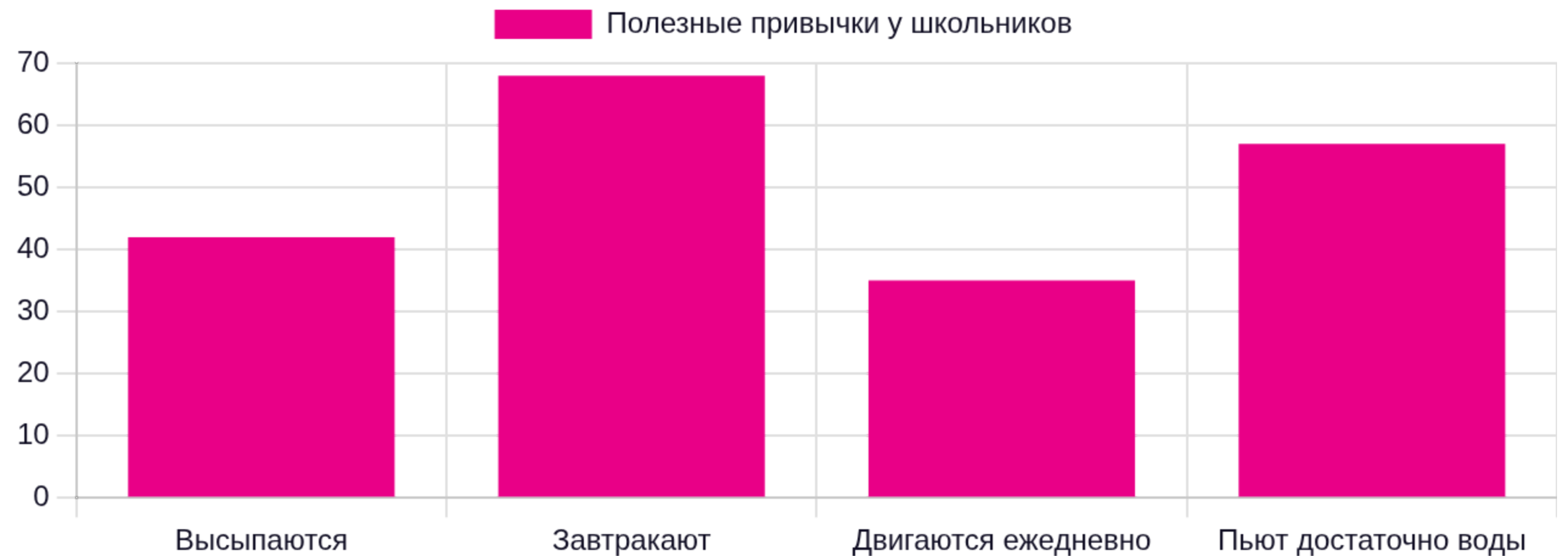


Статистика полезных привычек у школьников

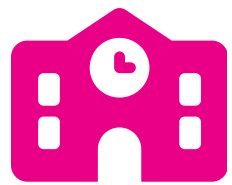
Такие различия показывают, что режим дня школьников чаще всего страдает из-за сна и нехватки движения.

Сначала стоит улучшать самые слабые привычки: они сильнее всего влияют на учебу, настроение и общий тонус.

Учебная диаграмма для наглядного сравнения; значения условные



Как школа и семья поддерживают здоровье



Школа

Уроки физкультуры, перемены и санитарные правила помогают двигаться, отдыхать и соблюдать безопасный режим учебного дня каждый день.



Семья

Дома формируются режим сна, питание, привычка гулять и отношение к гигиене. Именно семья первой замечает изменения в самочувствии ребёнка.



Медицинская поддержка

Осмотры, прививки и своевременное обращение к врачу помогают заметить проблему раньше и не запускать её, пока она не стала серьёзной.



Совместные действия

Когда взрослые действуют согласованно, ребёнку легче привыкать к полезному распорядку и сохранять здоровье без постоянных напоминаний.

Здоровье начинается с ежедневных решений

Здоровье школьника складывается из простых, но регулярных действий: сна, питания, движения, гигиены и спокойного отношения к своему состоянию. Маленькие привычки дают большой результат.