



# Факторы, разрушающие здоровье человека

---

Как повседневные привычки незаметно подрывают здоровье подростка



# Почему это особенно важно в 9 классе

В 14–15 лет привычки питания, сна, движения и поведения быстро закрепляются, а учебная нагрузка растёт. Именно сейчас особенно важно замечать факторы риска, которые можно изменить своими решениями.



# Вредные привычки как фактор разрушения здоровья



## Курение

Табачный дым повреждает лёгкие и сосуды, снижает выносливость и постепенно ухудшает работу сердца. У подростков вредные последствия проявляются быстрее из-за продолжающегося роста организма.



## Вейпы

Аэрозоль электронных сигарет раздражает дыхательные пути, может содержать никотин и мелкие частицы. Привычка кажется лёгкой, но формирует зависимость и мешает нормальному дыханию.



## Алкоголь

Алкоголь особенно опасен в подростковом возрасте, потому что нервная система ещё развивается. Он быстрее снижает самоконтроль, ухудшает память и повышает риск опасного поведения.



## Никотиновая зависимость

Никотин ускоряет пульс, мешает сосредоточиться и делает организм зависимым от очередной дозы. Из-за этого труднее учиться, заниматься спортом и сохранять хорошее самочувствие.

# Курение и вейпы: скрытый вред для организма

Табачный дым содержит никотин, смолы, угарный газ и канцерогенные вещества. Они раздражают дыхательные пути, снижают объём лёгких и ухудшают переносимость физических нагрузок.

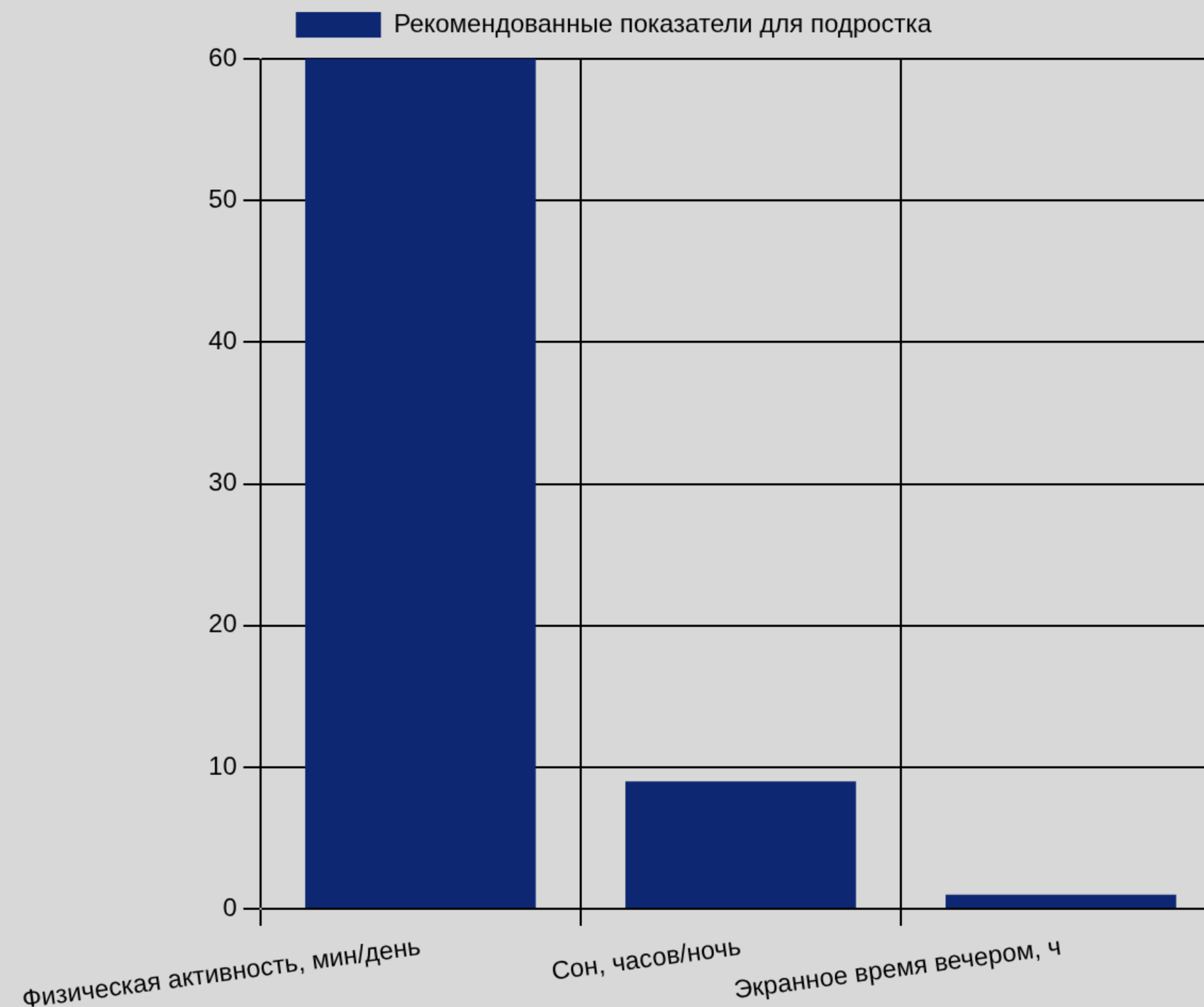


Аэрозоль электронных сигарет тоже не безопасен: он может содержать никотин, ароматизаторы и мелкие частицы. Такой состав вызывает раздражение, кашель и повышает риск привыкания.

# Движение, сон и экранное время

Даже небольшое превышение экранного времени часто вытесняет сон и активность, особенно в будни.

Чем больше движение и сон, тем выше работоспособность; чем дольше экран вечером, тем сильнее утомление.



Рекомендации ВОЗ по физической активности детей и подростков; общепринятые нормы сна для подростков.

# Малоподвижность и её последствия

1

Недостаток движения ослабляет мышцы, ухудшает работу сердца и снижает общую выносливость. Из-за этого даже обычная прогулка или подъём по лестнице начинают утомлять быстрее.

2

У подростков, которые мало двигаются, чаще появляются сутулость, боли в спине и лишний вес. Длительное сидение ухудшает кровообращение и замедляет обмен веществ.

3

Малая физическая активность влияет и на настроение: меньше энергии, меньше прогулок на свежем воздухе, больше раздражительности. Регулярное движение помогает поддерживать тонус и самочувствие.

# Питание: что помогает росту, а что вредит

Сравнение полезных и вредных пищевых привычек показывает, как еда влияет на рост, самочувствие и учебную работоспособность.

Дефицит белка, железа, кальция и витаминов мешает росту, а избыток сахара и соли повышает риск лишнего веса и проблем с давлением.

| Продукт/привычка         | Влияние             | Последствия          |
|--------------------------|---------------------|----------------------|
| Овощи, фрукты            | Витамины, клетчатка | Лучше самочувствие   |
| Рыба, молочное           | Кальций, белок      | Рост и крепкие кости |
| Фастфуд, сладкие напитки | Много сахара и соли | Лишний вес           |
| Чипсы, сладости          | Мало пользы         | Утомляемость         |

# Неправильное питание и дефицит полезных веществ

1

Частые перекусы сладким, газировкой и фастфудом дают много калорий, но почти не обеспечивают организм витаминами и минералами, нужными для роста и учёбы.

2

Нехватка железа может вызывать слабость, головокружение и снижение концентрации, поэтому школьнику становится труднее долго работать на уроках и запоминать материал.

3

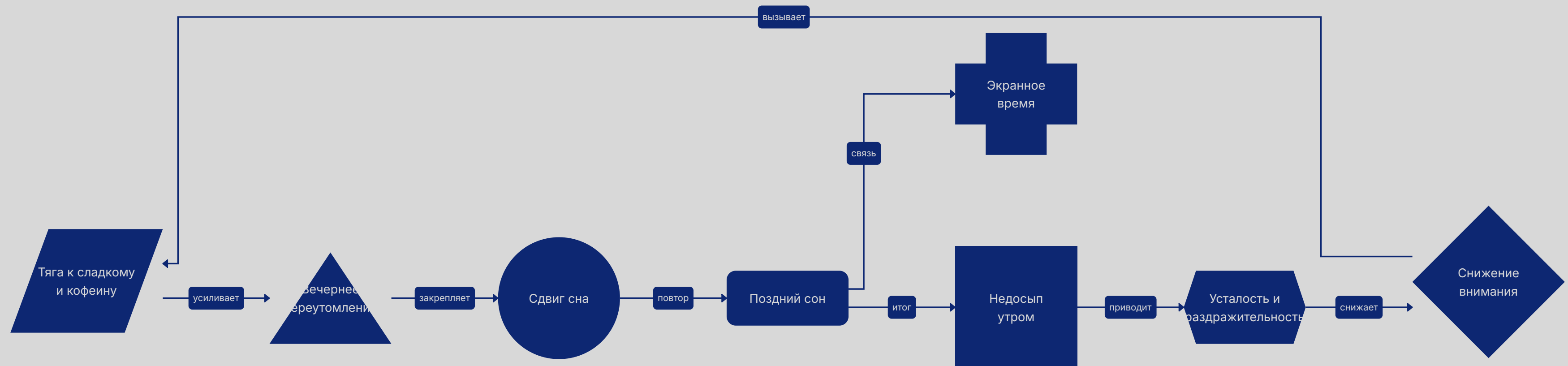
Дефицит кальция ослабляет кости и зубы, а недостаток белка мешает росту мышц и тканей. В подростковом возрасте это особенно заметно.

4

Пропуск завтрака и однообразное меню ухудшают работоспособность днём и повышают риск переедания вечером, когда организм уже устал и требует быстрой энергии.

# Как формируется разрушительный режим дня

Последовательность типичных действий, которые постепенно усиливают усталость и сбивают восстановление организма.



При меньшем количестве сна  
быстрее появляются рассеянность,  
сонливость днём и ошибки в учёбе.

**8–10 часов**

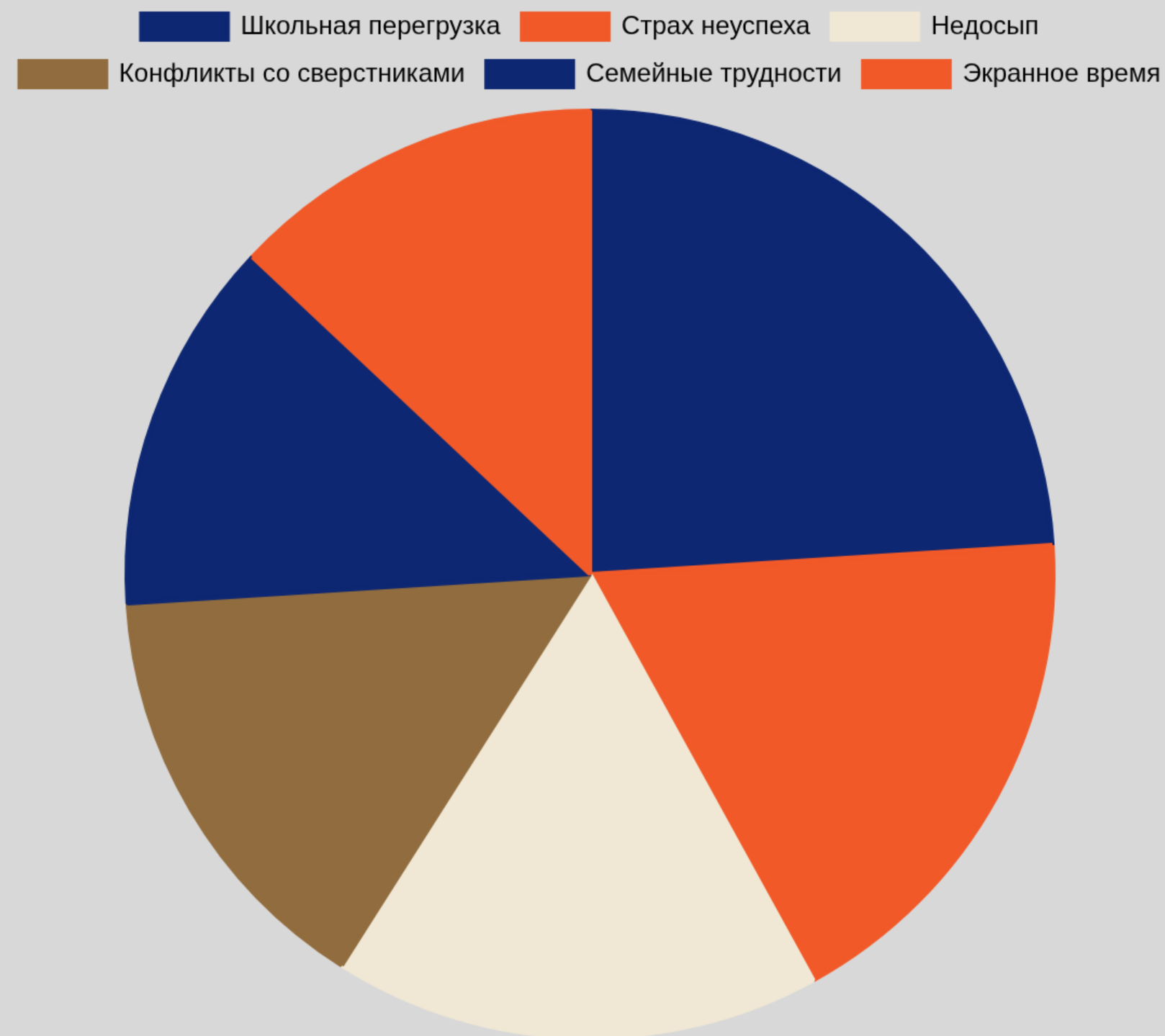
— столько сна обычно нужно  
подростку, чтобы мозг и организм  
успевали полноценно восстановиться.

Рекомендации ВОЗ и педиатрические нормы сна для  
подростков.

# Причины стресса у школьников

Стресс часто возникает не из-за одной причины, а из-за нескольких одновременно. Тогда нагрузка на организм заметно возрастает.

Чаще всего стресс поддерживают учеба, недосып и тревога за результат, поэтому особенно важны режим и поддержка взрослых.



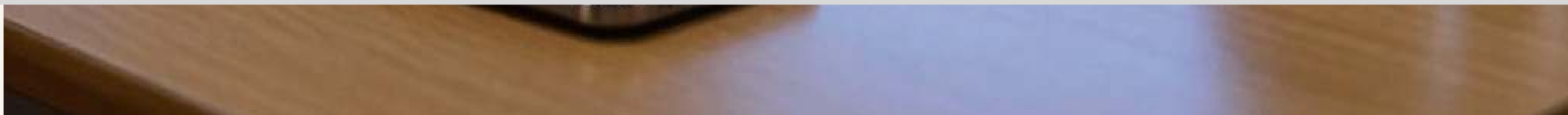
Учебная схема по типичным источникам стресса у подростков; иллюстративные данные, без привязки к конкретной статистике.

# Гаджеты и зрительное переутомление



1. Когда подросток долго смотрит в экран без перерывов, глаза реже моргают и пересыхают. Появляются жжение, ощущение «песка» и быстрее нарастает усталость.

2. Чтение в темноте, слишком близкое расстояние до экрана и длительное видео усиливают напряжение. Из-за этого снижается внимание, а после уроков чаще болит голова.



# Нарушение осанки и боли в спине

1

1. Тяжёлый рюкзак и долгие часы сидения за партой перегружают позвоночник. Если мышцы спины слабые, тело быстрее принимает неправильное положение.

2

2. Привычка сутулиться приводит к напряжению в шее и плечах. Постепенно появляются усталость, боль и ограничение подвижности, особенно после длительного сидения.

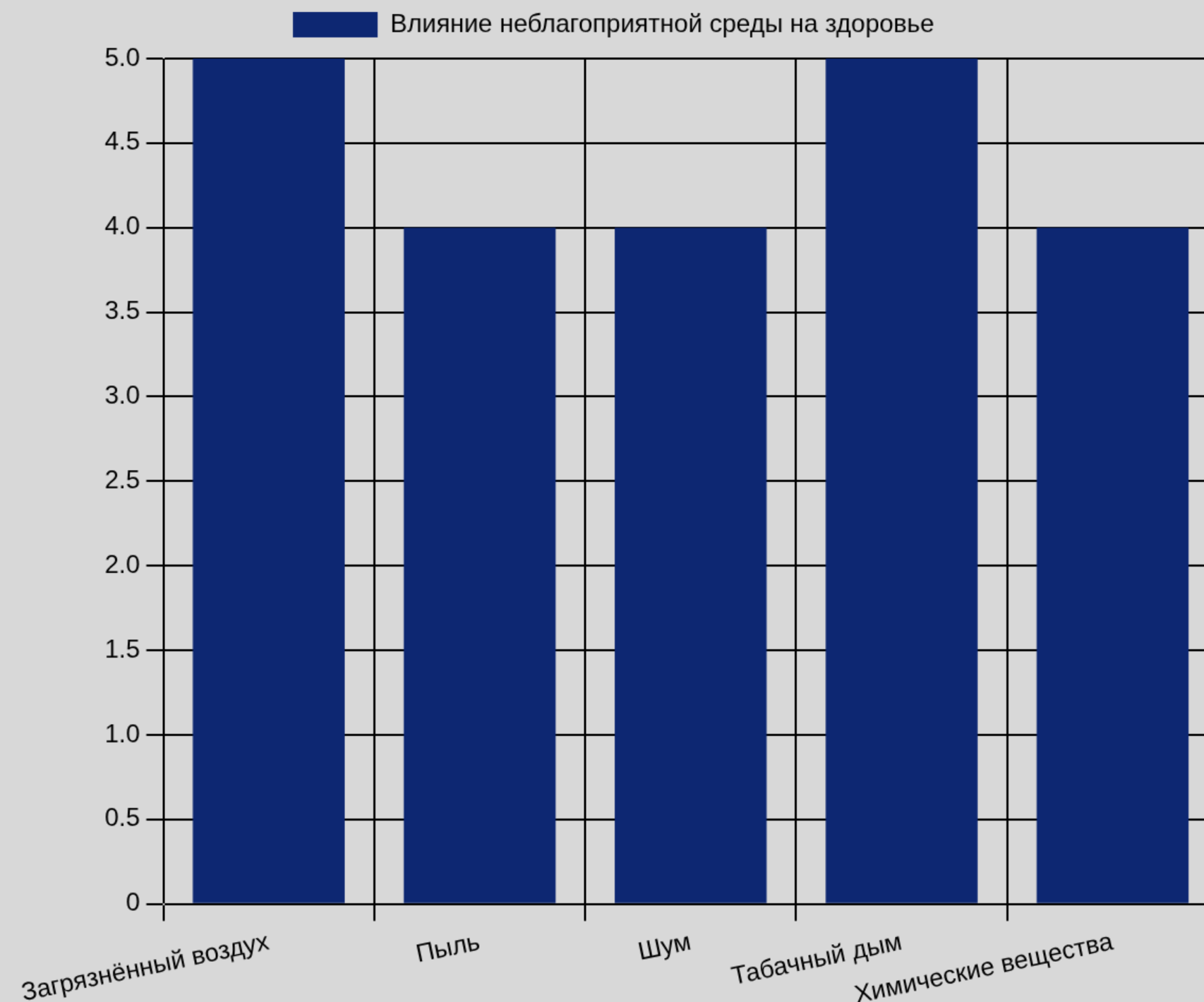
3

3. В подростковом возрасте костно-мышечная система ещё формируется, поэтому исправлять осанку нужно сразу. Помогают регулярные разминки, правильная посадка и умеренный вес рюкзака.

# Неблагоприятная среда и здоровье человека

Даже дома и в школе среда может создавать постоянную нагрузку на организм, если в помещении мало свежего воздуха или слишком шумно.

Чем больше раздражителей вокруг, тем выше риск кашля, головной боли, утомляемости и снижения концентрации.



Учебное обобщение факторов среды; условная шкала выраженности воздействия для наглядности.

# Загрязнённый воздух и бытовая химия

1

1. Выхлопные газы, дым и пыль раздражают слизистые оболочки дыхательных путей. Из-за этого чаще появляются кашель, першение в горле и ощущение сухости.

2

2. Пары бытовой химии без проветривания тоже вредят: они усиливают нагрузку на лёгкие и могут вызывать аллергические реакции. Особенно чувствительны к этому дети и подростки.

3

3. Если загрязнённый воздух действует долго, снижается выносливость и становится труднее заниматься спортом. Организм быстрее устаёт, а самочувствие ухудшается даже при обычной нагрузке.

# Факторы риска и последствия для здоровья

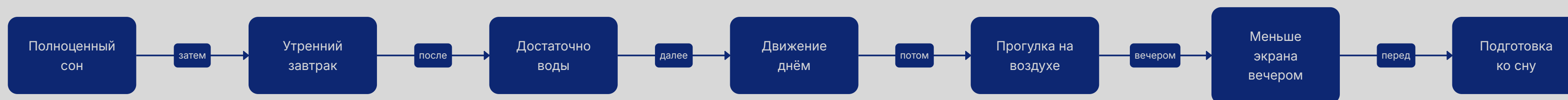
| Фактор          | В организме                     | Последствия                      |
|-----------------|---------------------------------|----------------------------------|
| Курение         | Страдают лёгкие                 | Кашель, одышка                   |
| Недосып         | Сбивается восстановление        | Усталость, рассеянность          |
| Фастфуд         | Избыток сахара и соли           | Лишний вес, нагрузка на сердце   |
| Малоподвижность | Слабеют мышцы                   | Сутулость, низкая выносливость   |
| Стресс          | Перенапрягается нервная система | Головные боли, раздражительность |

Связь между привычками и тем, как они отражаются на организме подростка.

Разные вредные привычки бьют по разным системам, но результат похож: организм быстрее устаёт и хуже справляется с нагрузками.

# Ежедневные шаги для сохранения здоровья

Последовательность полезных действий в течение дня помогает поддерживать силы, внимание и устойчивость к болезням.





# Полезные привычки вместо вредных

## Что помогает организму

Регулярное движение, подвижные игры, прогулки и сон по режиму помогают сердцу, мышцам и нервной системе работать без лишнего напряжения. Организм лучше восстанавливается после учёбы и спорта.

## Что даёт хороший режим

Если добавить воду, разнообразное питание и отказ от сигарет, вейпов и алкоголя, легче сохранять энергию на весь день. Улучшаются настроение, внимание и самочувствие.

# Как привычки в школе влияют на будущее

## Школьные годы

Привычки сна, питания и движения только формируются. В этот период особенно легко закрепляются как полезные, так и вредные модели поведения.

## Подростковый возраст

Если часто недосыпать, переедать и мало двигаться, организм быстрее устаёт. Такие привычки постепенно отражаются на весе, выносливости и настроении.

## Молодость

Сохранённые полезные привычки помогают учиться, заниматься спортом и меньше болеть. Вредные привычки, наоборот, накапливают проблемы и снижают работоспособность.

## Взрослая жизнь

То, что стало нормой в школе, часто остаётся надолго. Поэтому режим дня, движение и отказ от вредных веществ работают как защита на многие годы.

# Главный вывод: здоровье зависит от ежедневного выбора

Здоровье разрушается постепенно, когда вредные привычки, недосып, стресс и малоподвижность действуют вместе. Чем раньше подросток выбирает полезный режим, тем легче сохранить силы и работоспособность.