

Организм человека и его безопасность

Как устроен организм и как беречь здоровье каждый день



Здоровье начинается с повседневных привычек

Организм работает как единое целое: сон, питание, движение и осторожность помогают ему справляться с нагрузками. Даже простые ошибки — спешка, невнимательность и нарушение правил — могут привести к болезни или травме.



Кожа — первый защитник организма

Кожа покрывает всё тело и защищает внутренние органы от микробов, грязи, холода и жары. Она помогает чувствовать прикосновение, боль, тепло и холод.

Порезы, ссадины и ожоги нарушают этот защитный барьер. Через повреждённую кожу легче попасть инфекции, поэтому раны важно сразу промыть и обработать.

Сохранять кожу здоровой помогают чистота, аккуратность с острыми и горячими предметами и своевременная помощь взрослого при повреждениях.

Системы организма и что им помогает

Каждая система организма работает лучше, когда человек соблюдает простые правила безопасности и гигиены.

Безопасные привычки поддерживают работу всех систем одновременно: помогают двигаться, дышать, переваривать пищу и сохранять внимание.

Система	Помогает	Мешает
Опорно-двигательная	зарядка, посадка	рюкзак, сутулость
Дыхательная	воздух, проветривание	дым, пыль
Пищеварительная	чистые руки, свежая еда	грязная еда, переедание
Нервная	сон, режим	недосып, шум

Учебная схема по теме «Организм человека и его безопасность»

Гигиена рук и защита от микробов

Почему руки нужно мыть часто

Микробы легко переходят на руки с дверных ручек, игрушек, телефонов и общих предметов. Поэтому чистые руки снижают риск заражения и помогают не переносить инфекцию дальше.

Как сделать мытьё рук эффективным

Мыть руки с мылом нужно 20–30 секунд: намочить, намылить, потереть ладони, пальцы и ногти, затем смыть водой и вытереть полотенцем. Особенно это важно перед едой и после улицы.



Что сильнее всего влияет на здоровье школьника

Сон Питание Движение Гигиена
Настроение Вредные привычки



Диаграмма показывает, что важны не один, а сразу несколько факторов, которые действуют вместе каждый день.

Сон и питание дают наибольший вклад, а остальные привычки поддерживают рост, внимание и устойчивость к болезням.

Условное распределение для учебной презентации по теме здоровья школьника

Питание как источник энергии и роста



Полноценный завтрак

Утренний приём пищи помогает быстрее включиться в учёбу, поддерживает внимание и снижает усталость на первых уроках.



Полезные продукты

Каши, овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба и яйца дают организму белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.



Вода каждый день

Чистая вода нужна для нормальной работы организма, особенно после движения, в жару и при активной умственной нагрузке.

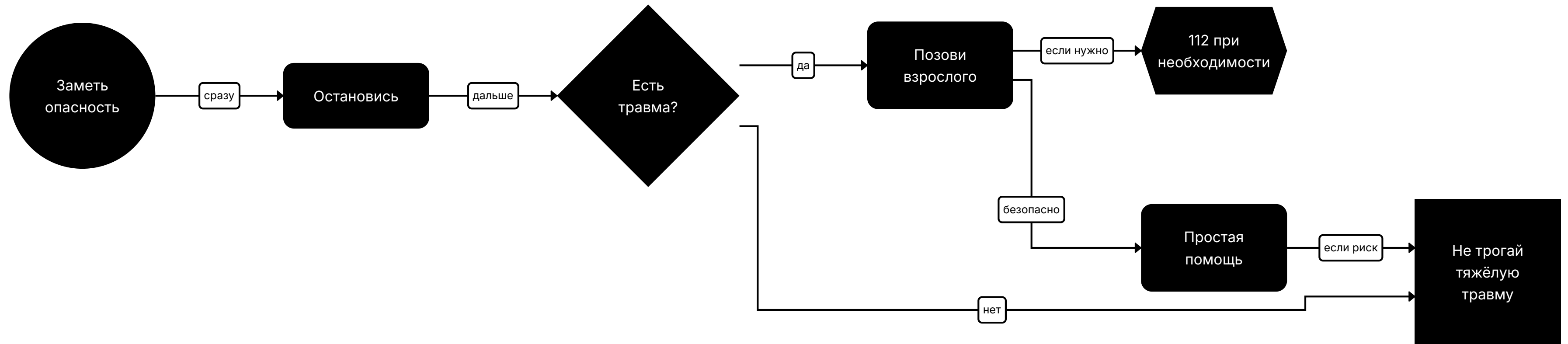


Что лучше избегать

Просроченные продукты, немытые фрукты, сладкие напитки и постоянные перекусы вместо обеда могут навредить здоровью и самочувствию.

Как действовать при травме

Порядок действий основан на правилах безопасного поведения и обращении за помощью к взрослым.





Осанка, зрение и здоровье спины

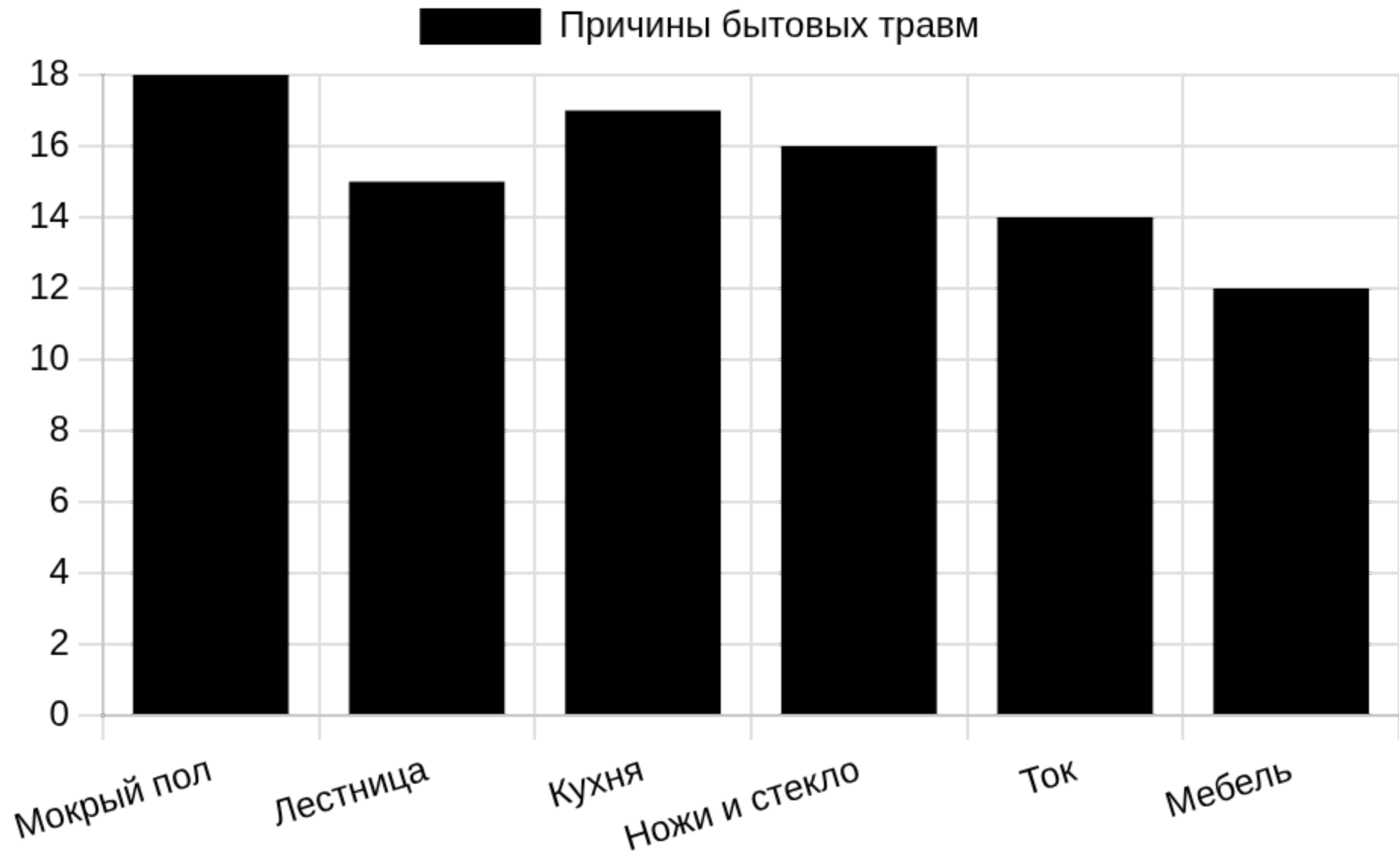
Правильная посадка за партой

Если сидеть прямо, держать стопы на полу и располагать тетрадь на удобном расстоянии, спина и шея меньше устают. Это помогает сохранять осанку в течение дня.

Как беречь глаза и спину

Рюкзак безопаснее носить на двух лямках, не перегружая его. Для глаз нужны перерывы после чтения и работы за экраном, а также хорошее освещение рабочего места.

Почему возникают бытовые травмы



Чаще всего травмы происходят там, где люди спешат, отвлекаются или нарушают порядок дома.

Внимательность, аккуратность и соблюдение правил заметно уменьшают риск травм в быту.

Условная учебная диаграмма по теме бытового травматизма

Опасные предметы и вещества дома

Лекарства и бытовую химию держат в закрытых шкафах, чтобы ребёнок не мог взять их без разрешения взрослого и случайно навредить себе.

Спички, зажигалки, ножи, батарейки и другие острые или мелкие предметы должны храниться отдельно и только в местах, недоступных для детей.

Нельзя пробовать неизвестные таблетки, порошки или жидкости: даже маленькое количество может вызвать отравление, ожог слизистой или сильное недомогание.

Этикетка, срок годности и плотно закрытая крышка помогают понять, что вещество хранится правильно и использовать его можно только под контролем взрослых.

Сигналы организма, которые требуют внимания

Признак	Что это может означать	Что делать
Температура, кашель	Инфекция	Сказать взрослому
Боль в животе, тошнота	Проблема с пищей	Не есть сомнительное
Головокружение, слабость	Переутомление, жара	Сесть и попить
Резкая боль после удара	Травма	Позвать взрослого

Общие правила наблюдения за самочувствием ребёнка; материалы по основам здорового образа жизни

Таблица показывает, какие симптомы могут означать болезнь, переутомление или травму, и какие действия нужно предпринять сразу.

Симптомы нельзя игнорировать: чем раньше ребёнок сообщает взрослым о необычном состоянии, тем быстрее можно помочь и избежать осложнений.

Чистый воздух, вода и порядок вокруг

Окно, которое помогает дышать

Когда в комнате открывают окно, воздух становится свежее, а голова меньше устаёт. Проветривание особенно полезно после уроков, игр и долгого сидения за столом. Если в помещении душно, учиться и работать намного труднее.



Бутылка воды рядом с тетрадями

Чистая вода нужна каждый день, особенно после прогулки, спорта и в жаркую погоду. Когда бутылка стоит на видном месте, ребёнок чаще вспоминает пить вовремя. Это помогает сохранять силы и не чувствовать лишнюю усталость.



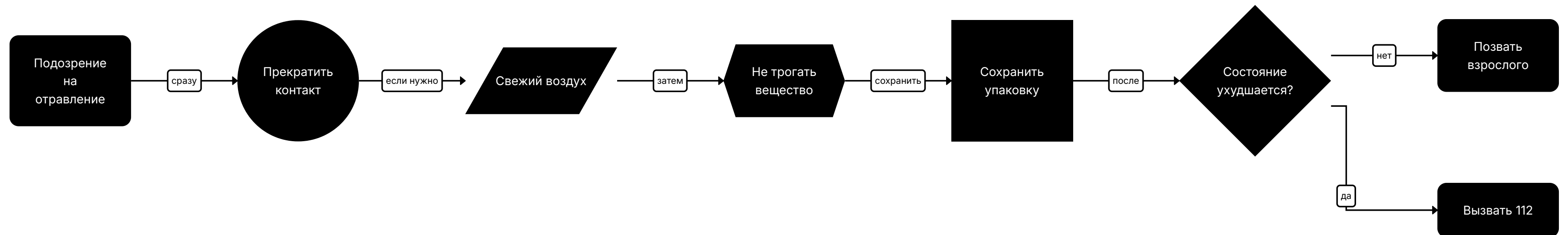
Аккуратный стол без лишних предметов

На чистом столе проще сосредоточиться и меньше риска уронить ручку, порезаться или споткнуться о вещи на полу. Порядок вокруг рабочего места делает занятие спокойнее, а нужные книги и тетради быстрее находятся.

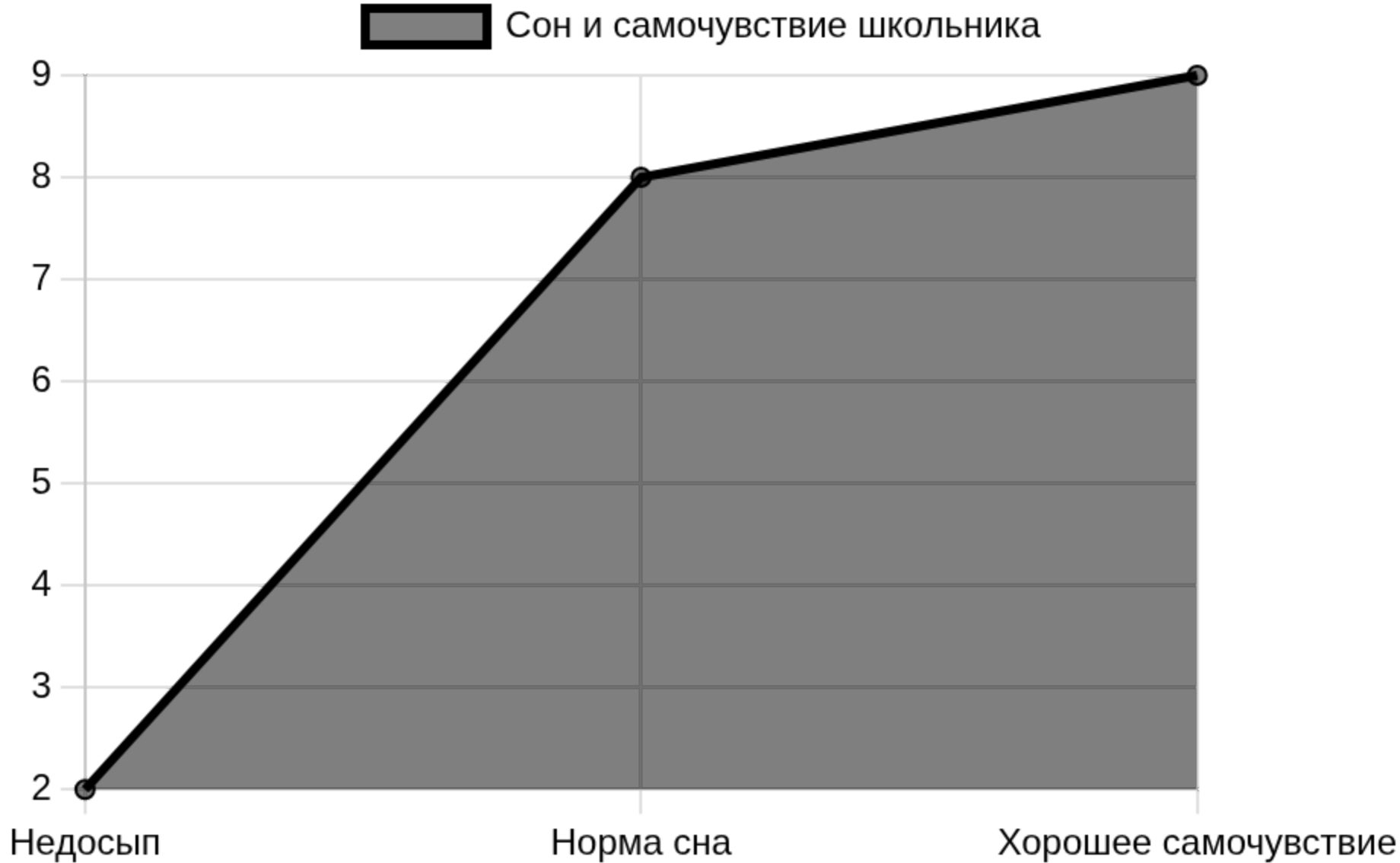


Как действовать при подозрении на отравление

Последовательность действий для случая, когда человек мог вдохнуть, проглотить или коснуться опасного вещества.



Режим дня помогает организму восстанавливаться



Регулярный сон в одно и то же время помогает легче вставать утром и лучше концентрироваться на уроках.

Чем ближе режим к нормальному сну, тем выше работоспособность и меньше утомляемость.

Обобщение правил режима дня для младших школьников; рекомендации по 9–10 часам сна

Безопасность на улице и в транспорте

✓ **Переход по правилам**

Дорогу переходят только по переходу и на зелёный сигнал светофора. Перед шагом вперёд нужно посмотреть по сторонам и убрать наушники, чтобы слышать транспорт.

✓ **Защита для велосипеда и самоката**

Шлем снижает риск серьёзной травмы головы при падении. Кататься лучше на площадке или дорожке, где нет машин, ям и неожиданного движения людей.

✓ **В салоне автобуса или трамвая**

Во время движения важно держаться за поручни, не толкаться и не бегать по салону. Это помогает избежать падения при резком торможении или повороте.

✓ **Внимательность без спешки**

На улице опаснее всего спешка и отвлечение на разговоры, телефон или музыку. Спокойные действия и соблюдение правил помогают сохранить здоровье и уверенность.

9–10 часов

**сна обычно нужно
младшему школьнику,
чтобы нервная система
успевала восстановиться.**

Достаточный сон снижает раздражительность, помогает сосредоточиться и уменьшает усталость, которую усиливает волнение.

Рекомендации по режиму сна для младших школьников; материалы по гигиене и здоровому образу жизни

Первая помощь: что можно и чего нельзя делать

Таблица помогает запомнить простые и безопасные действия при частых бытовых травмах до прихода взрослого или врача.

Главное при первой помощи — не навредить, сразу позвать взрослых и действовать спокойно, без рискованных попыток лечить серьёзную травму самостоятельно.

Ситуация	Что делать	Что нельзя
Порез	Вода и салфетка	Трогать грязными руками
Ожог	Охладить водой	Мазать маслом
Носовое кровотечение	Наклонить вперёд	Запрокидывать голову
Тяжёлая травма	Вызвать 112	Оставлять одного

Правила оказания первой помощи для детей; общие рекомендации по безопасности

Полезные привычки, которые укрепляют здоровье

Утро

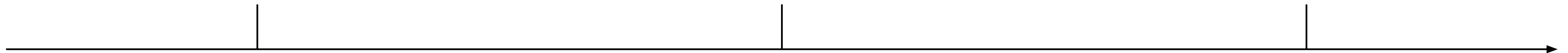
День начинается с умывания, чистки зубов и полезного завтрака. Эти простые действия помогают проснуться, включиться в работу и не забыть о чистоте.

День

В течение дня важны движение, вода, перерывы от экрана и осторожность в школе, дома и на улице. Если появляется боль или слабость, нужно сразу сказать взрослому.

Вечер

Перед сном полезно убрать вещи, подготовиться к завтрашнему дню и лечь спать в одно и то же время. Так организм успевает восстановиться за ночь.



Здоровье держится на ежедневных привычках

Организм остаётся сильным, когда ребёнок соблюдает чистоту, питается правильно, высыпается, двигается и осторожно обращается с опасностями. Именно ежедневные привычки защищают здоровье лучше всего.