



Среда с природой, пищей,
общением и технологиями
формирует наше здоровье и
развитие.



Какая среда необходима человеку?

Человек и окружающая среда: зарождение и развитие



Человек эволюционировал, адаптируясь к климату и ресурсам. Создание жилищ и освоение земледелия изменили условия жизни и общества.

01

Кислород в воздухе около 21% — необходим для дыхания и нормальной работы органов у детей и взрослых.

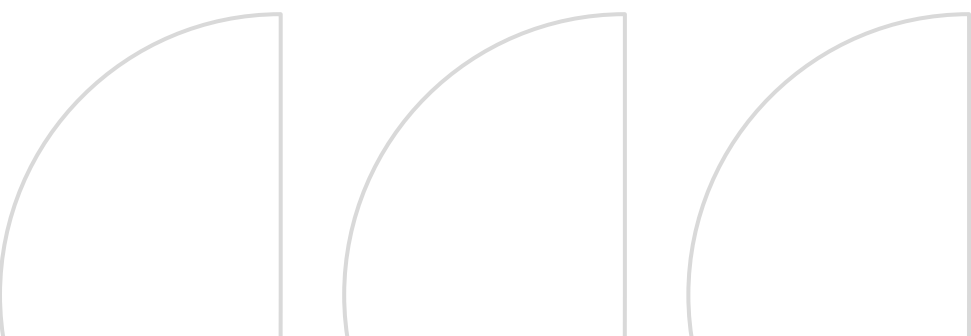
02

Комфортная температура для школьников колеблется от 18 до 25 градусов Цельсия, что поддерживает активность и здоровье.

03

Хорошее освещение, как естественное, так и искусственное, улучшает зрение, настроение и концентрацию при учёбе.

Физические условия: воздух, температура, свет



Вода — основа жизни ребёнка



Роль воды в организме

Вода составляет около 60% массы тела ребёнка, поддерживает физические процессы и обмен веществ.



Распределение дневной нормы

Каждый школьник должен выпивать 1,5–2 литра воды для поддержания водного баланса и здоровья.



Качество воды и здоровье

Чистая питьевая вода предотвращает болезни и способствует правильной работе внутренних органов.

01

В рационе ребенка обязательно наличие белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов для роста и энергии.

02

Недостаток питательных веществ может привести к ухудшению памяти, слабости и повышенной утомляемости школьника.

03

Пример здорового меню включает овощи, фрукты, злаки, мясо, молочные продукты и полезные жиры.

04

Регулярное питание с разнообразием продуктов помогает укрепить иммунитет и развить умственные способности.

Сбалансированное питание и здоровье

Жилище: защита и уют для детей



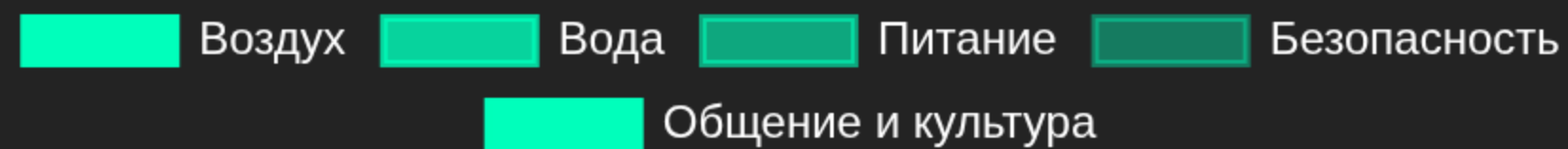
Функции дома

Жилище защищает ребёнка от непогоды, холода и посторонних животных, обеспечивая тепло и покой.

Комфорт и безопасность

Чистота и проветривание помещения важны для здоровья, а собственное место помогает сосредоточиться и расслабиться.

Вклад различных компонентов среды



Каждый фактор вносит уникальный вклад в здоровье и развитие детей, создавая комплексную среду.

Баланс элементов среды необходим для гармоничного роста и успешного обучения школьников.

Обзор исследований по детскому здоровью, 2023

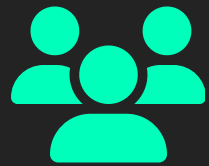
Последствия дефицита и избытка компонентов среды

Компонент	Дефицит	Избыток
Воздух	Головокружение, слабость	—
Вода	Жажда, обезвоживание	Отёки, нагрузка на почки
Пища	Слабость, авитаминоз	Ожирение, заболевания

Дефицит и избыток воздуха, воды и пищи отрицательно влияют на организм ребёнка.

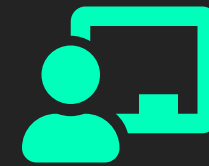
Важно избегать как нехватки, так и переизбытка веществ для здоровья.

Роль социальной среды и дружбы



Поддержка семьи

Семейная поддержка даёт чувство безопасности и учит важным привычкам и нормам.



Влияние учителей

Учителя помогают формировать знания и развивать социальные навыки у школьников.



Друзья и общение

Дружба развивает навыки коммуникации и приносит радость, снижая уровень стресса.



Командные игры

Участие в играх и спорте способствует развитию сотрудничества и физической активности.



Эмоциональное состояние и благополучие

Теплая и спокойная обстановка в семье и школе снижает уровень тревоги и способствует развитию самостоятельности.

Чувство принятия мотивирует ребёнка к учебе и активному участию в коллективе, раскрывая творческий потенциал.



Значение природы: зелёные зоны и парки



Городская среда: возможности и проблемы



Образовательные центры и досуг

Город предлагает разнообразие школ, кружков и музеев, расширяя возможности для развития детей. Культура и искусство становятся доступнее, стимулируя интерес к учёбе и творчеству.



Шум и загрязнение воздуха

Интенсивное движение транспорта и промышленность создают шумовой фон и ухудшают качество воздуха. Это влияет на здоровье и концентрацию школьников, требуя мер защиты и внимания.



Недостаток зелёных зон и безопасность

Малое количество парков ограничивает возможность для активного отдыха. Большие потоки людей и транспорта требуют повышенного контроля безопасности для детей.

Опасности среды: загрязнение и вредные вещества

01

Промышленные выбросы и выхлопы автомобилей ухудшают качество воздуха, вызывая частые респираторные заболевания у детей.

02

Загрязнение воды бытовыми и промышленными отходами ведёт к ухудшению её качества, что влияет на здоровье и развитие организма.

03

Использование бытовой химии без меры провоцирует аллергические реакции и раздражение слизистых дыхательных путей у школьников.

04

Длительное воздействие вредных веществ снижает иммунитет, ослабляет защитные силы организма и ухудшает общее самочувствие детей.



Значение цифровой среды



01

Цифровые технологии расширяют возможности для получения знаний и общения. Интернет и гаджеты помогают развивать навыки и находить новые интересы.

02

Однако чрезмерное время за экранами снижает физическую активность и вызывает усталость глаз. Важно чередовать интеллектуальную работу с движением на свежем воздухе.

Учебная среда: организация и комфорт

01

Удобная мебель и правильное освещение создают условия для концентрации и здоровья детей во время занятий.

02

Чистота и свежий воздух улучшают самочувствие и способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности учеников.

03

Поддержка педагогов и уважительная атмосфера помогают раскрыть потенциал каждого ребёнка и формируют положительный настрой к учёбе.

Климат и времена года: влияние на здоровье

Зимний период

Зимой дефицит солнечного света снижает уровень активности и настроение у школьников, поэтому необходимы специальные меры для поддержания здоровья.



Летний период

Летом дети проводят больше времени на свежем воздухе, что улучшает физическое состояние и способствует гармоничному развитию.

Сравнение условий жизни в разных средах

Таблица показывает основные преимущества и недостатки жизни в городе, деревне и лесу с точки зрения здоровья и комфорта школьников.

Среда	Преимущества	Недостатки
Город	Доступ к образованию и досугу	Шум, загрязнение, нехватка зелени
Деревня	Чистый воздух, близость к природе	Меньше инфраструктуры и сервисов
Лес	Тишина, экологическая чистота	Опасности, ограниченный доступ к услугам

Каждая среда имеет свои плюсы и минусы, влияющие на здоровье и развитие детей.

Доклад ВОЗ по детскому развитию, 2022

Приспособление людей к условиям окружающей среды

01

Крайний Север

Жители используют тёплую одежду из меха и строят жилища-иглу для защиты от сурового климата и сохранения тепла.

02

Пустынные регионы

Применяют лёгкую, светлую одежду и дома из глины, которые сохраняют прохладу и защищают от жары и песчаных бурь.

03

Горные районы

Возводят крепкие дома с маленькими окнами для сохранения тепла и защиты от ветра, адаптируясь к изменчивому климату.

Роль семьи и взрослых в формировании среды

01

Взрослые создают безопасное пространство в доме и школе, обеспечивают соблюдение режима и правил гигиены для здоровья детей.

02

Личный пример родителей формирует ответственное отношение к природе и окружающей среде у школьников.

03

Совместные дела по уходу за двором и растениями укрепляют семейные связи и воспитывают бережное отношение к дому и природе.



Гармония среды для здоровья и развития

Идеальная среда соединяет физический комфорт, социальную поддержку и экологическую чистоту, что обеспечивает гармоничное развитие и благополучие каждого ребёнка.