



Основы здорового образа жизни и первая помощь

Знания, которые помогают сохранять
здоровье каждый день.

Почему это особенно важно в 7 классе

- В 12–13 лет организм быстро растет, а нагрузки в школе, спорте и быту становятся заметнее. Поэтому сон, питание, движение и умение действовать в опасной ситуации особенно важны.



Из каких компонентов складывается здоровый образ жизни

Полноценное питание дает организму энергию, помогает расти и учиться. Важно есть регулярно, выбирать полезные продукты и не пропускать завтрак перед школой.

Достаточная физическая активность укрепляет сердце, мышцы и кости. Ежедневные прогулки, зарядка, игры и занятия спортом помогают сохранять выносливость и хорошее настроение.

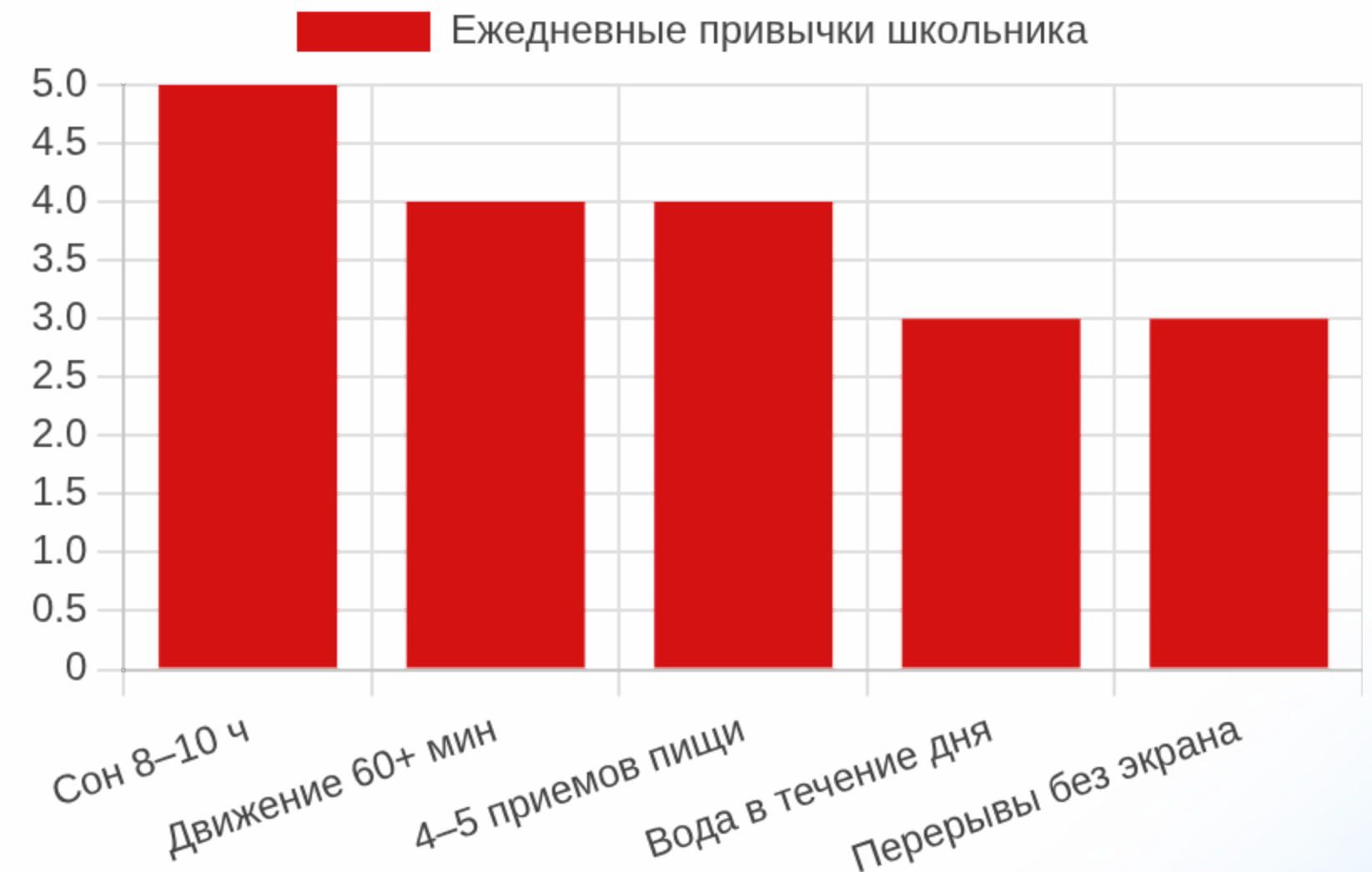
Сон 8–10 часов нужен для восстановления сил, памяти и внимания. Полезны спокойный режим дня, чередование учебы и отдыха, а также прогулки на свежем воздухе.

Личная гигиена и осторожное поведение защищают от инфекций и травм. Важно мыть руки, соблюдать правила безопасности дома, в школе и на улице, а также избегать вредных привычек.

Ежедневные привычки, которые сильнее всего влияют на самочувствие

Даже небольшие улучшения в распорядке заметно отражаются на учебе и самочувствии.

Самыми заметными для здоровья становятся сон, движение и регулярное питание; они поддерживают энергию и внимание.



Составлено на основе школьных рекомендаций по режиму дня и гигиене питания



Питание и вода как основа энергии и работоспособности

Что должно быть в рационе

Школьнику нужны овощи, фрукты, крупы, хлеб, молочные продукты, мясо, рыба, яйца и бобовые. Такой набор помогает получать белки, витамины и минералы без лишней нагрузки на организм.

Почему важны завтрак и вода

Завтрак помогает быстрее включиться в учебу и меньше уставать на первых уроках. Вода поддерживает работоспособность, а сладкие напитки и фастфуд не заменяют полноценный прием пищи.

Режим дня школьника и его польза для здоровья

Таблица показывает, как отдельные элементы распорядка влияют на самочувствие и учебу.

Постоянный режим помогает организму работать без перегрузки и легче справляться с учебными задачами.

Элемент	Пример	Польза
Сон	8–10 часов	Восстановление сил
Прогулка	1–2 часа	Свежий воздух и движение
Учеба	Перерывы 40–45 мин	Меньше усталости
Активность	60 мин в день	Сильнее мышцы и сердце

Составлено по рекомендациям по режиму дня школьника

Движение, спорт и правильная осанка



Ежедневное движение

Ходьба, подвижные игры и зарядка помогают поддерживать выносливость, улучшают настроение и снижают утомляемость после уроков и домашних заданий.



Подходящие виды активности

Для школьников полезны плавание, велосипед, игры на свежем воздухе и занятия в секциях. Они развивают координацию, силу и привычку к регулярной нагрузке.



Посадка за партой

Ровная спина, правильная высота стула и привычка не сутулиться уменьшают нагрузку на позвоночник. Это помогает сохранить осанку и избежать дискомфорта.



Безопасный рюкзак

Рюкзак с двумя лямками распределяет вес равномерно и меньше перегружает плечи и спину. Важно не носить в нем лишние тяжелые вещи.

Гигиена и профилактика инфекций

Мытье рук с мылом перед едой, после улицы и после туалета заметно снижает риск переноса микробов. Это простое действие особенно важно в школе и общественных местах.

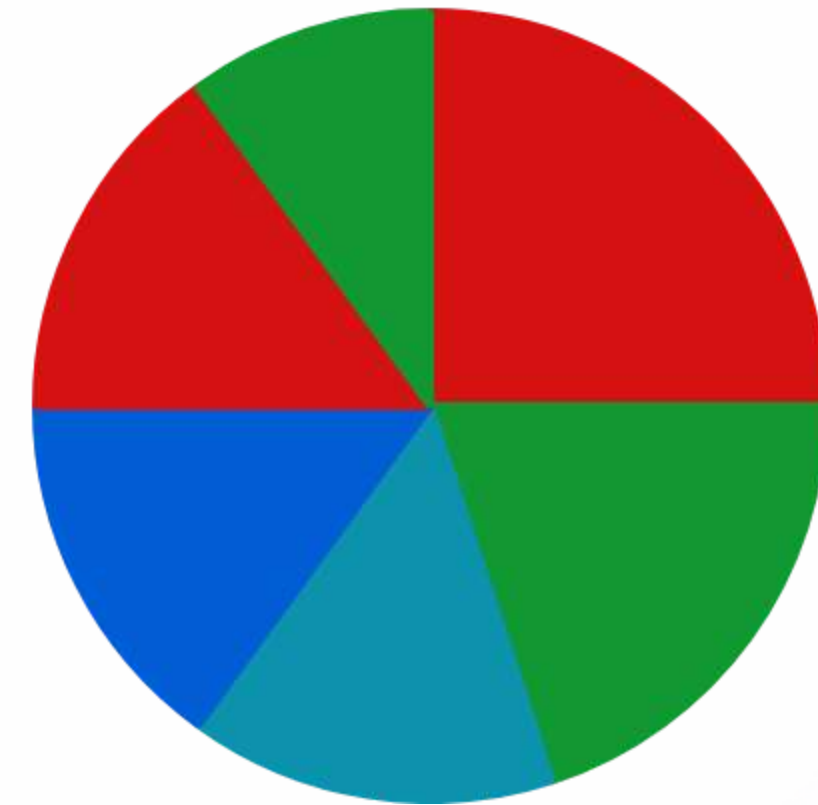
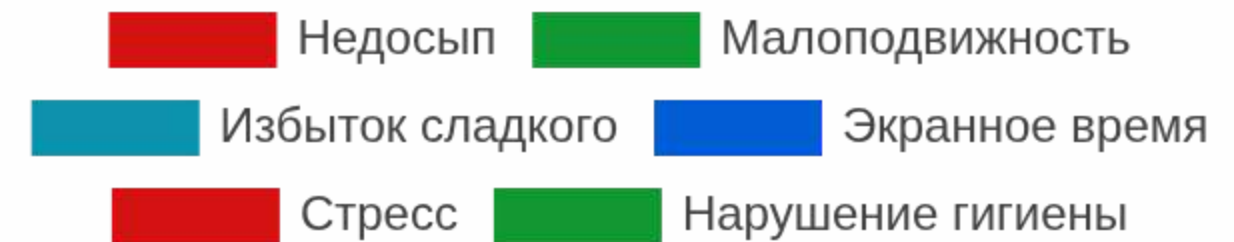
Чистка зубов два раза в день, проветривание комнаты, смена одежды и личная бутылка для воды помогают поддерживать здоровье кожи, полости рта и дыхательных путей.



Факторы риска для здоровья подростка

Риски часто действуют одновременно: один плохой привычке помогает закрепиться другая.

Наибольший вред обычно дают недосып и малоподвижность, но и остальные факторы быстро усиливают усталость и снижают внимание.



Условная учебная схема, составленная по теме здорового образа жизни

Безопасность дома, в школе и на улице

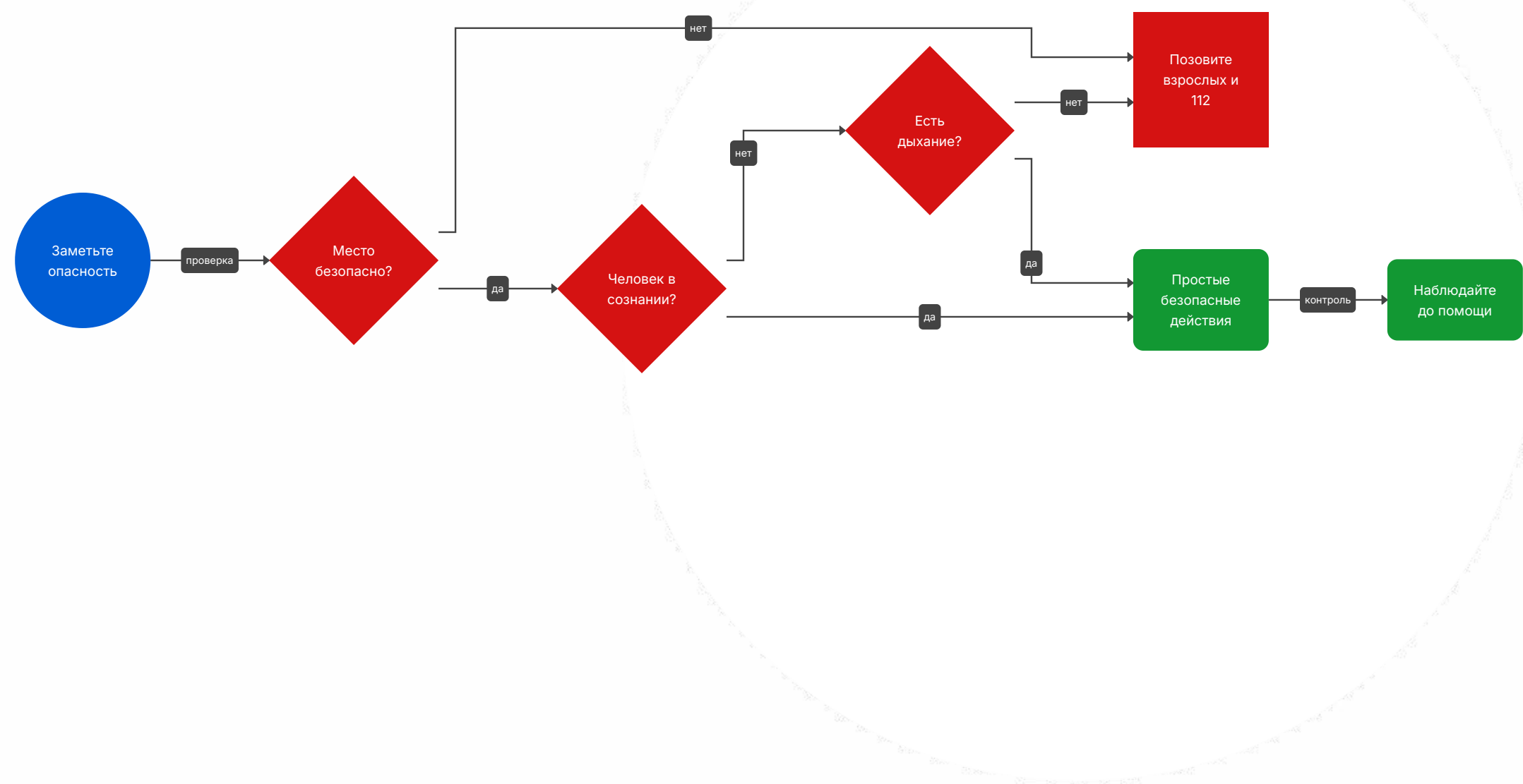
Дома и в школе важно осторожно пользоваться техникой, не трогать незнакомые вещества, не играть с огнем и внимательно относиться к острым предметам и скользким поверхностям.

На улице нужно переходить дорогу только по правилам, ждать зеленого сигнала светофора, смотреть по сторонам и не выбегать на проезжую часть даже ради игры.

На лестницах, во дворе и на спортивной площадке следует избегать спешки, толкотни и опасных шуток. Внимательность помогает предотвратить травмы и сохранить здоровье.

Последовательность первой помощи: от оценки риска к контролю состояния

Схема показывает безопасный порядок действий: сначала защита себя, затем помощь пострадавшему и наблюдение до приезда медиков.



Три шага, если человек потерял сознание

1. Проверка реакции

Обратитесь к человеку громко и осторожно. Если он не отвечает, быстро оцените, есть ли дыхание и нужна ли срочная помощь взрослых.

2. Положение и вызов помощи

При сохранённом дыхании уложите пострадавшего на бок, ослабьте тесную одежду и попросите кого-то вызвать 112 или взрослого.

3. Наблюдение до приезда

Не давайте воду, таблетки и не оставляйте человека одного. Следите за дыханием и состоянием до прибытия медиков.

Кровотечение и ссадины: первые действия



Небольшую ссадину сначала промывают чистой водой, затем обрабатывают края антисептиком и закрывают стерильной повязкой или пластырем. Это помогает защитить ранку от грязи и микробов.

При сильном кровотечении нужна плотная давящая повязка и немедленный вызов взрослых или скорой помощи. Опасность в том, что человек может быстро потерять много крови и ослабнуть.

Ушибы, растяжения и ожоги

При ушибе или растяжении нужен покой и холод через ткань на 10–15 минут. Это уменьшает боль, отёк и помогает не усугубить травму.

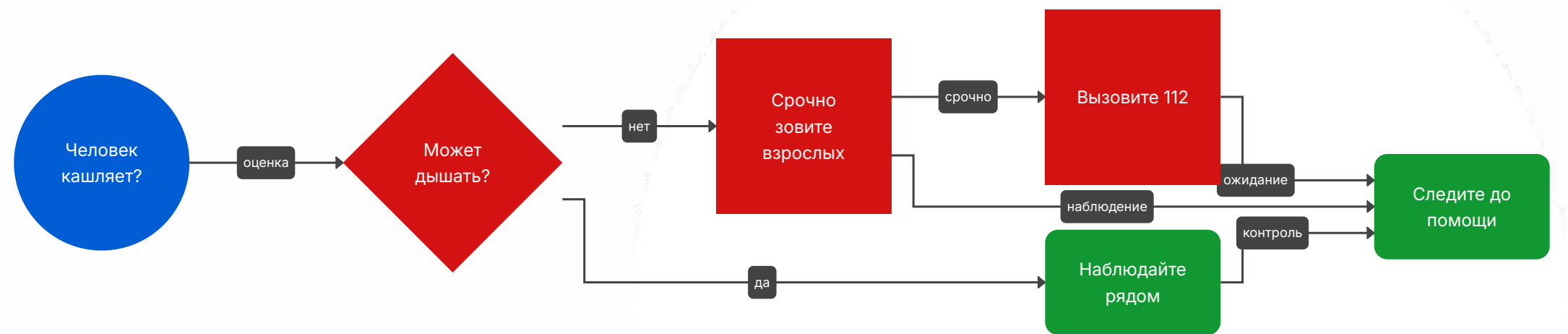
При ожоге место охлаждают прохладной водой 10–20 минут. Пузыри нельзя прокалывать, а кожу нельзя смазывать маслом, кремом или зубной пастой.

Повреждённую руку или ногу лучше не нагружать и не разрабатывать сразу. Если боль усиливается, нужен осмотр взрослых и при необходимости медиков.

Если ожог большой, сильно болит или самочувствие ухудшается, нужно срочно обратиться за помощью. Самостоятельно такие повреждения лечить опасно.

Действия при удушье или попадании инородного тела

Схема показывает два варианта развития ситуации: при сохранённом дыхании — наблюдение, при сильном затруднении — срочный вызов помощи.



Чего нельзя делать при оказании первой помощи

Ситуация	Нельзя	Почему
Потеря сознания	Давать воду	Можно подавиться
Ожог	Лед и масла	Усиление вреда
Травма	Вправлять перелом	Риск осложнений
Удушье	Оставлять одного	Состояние опасно

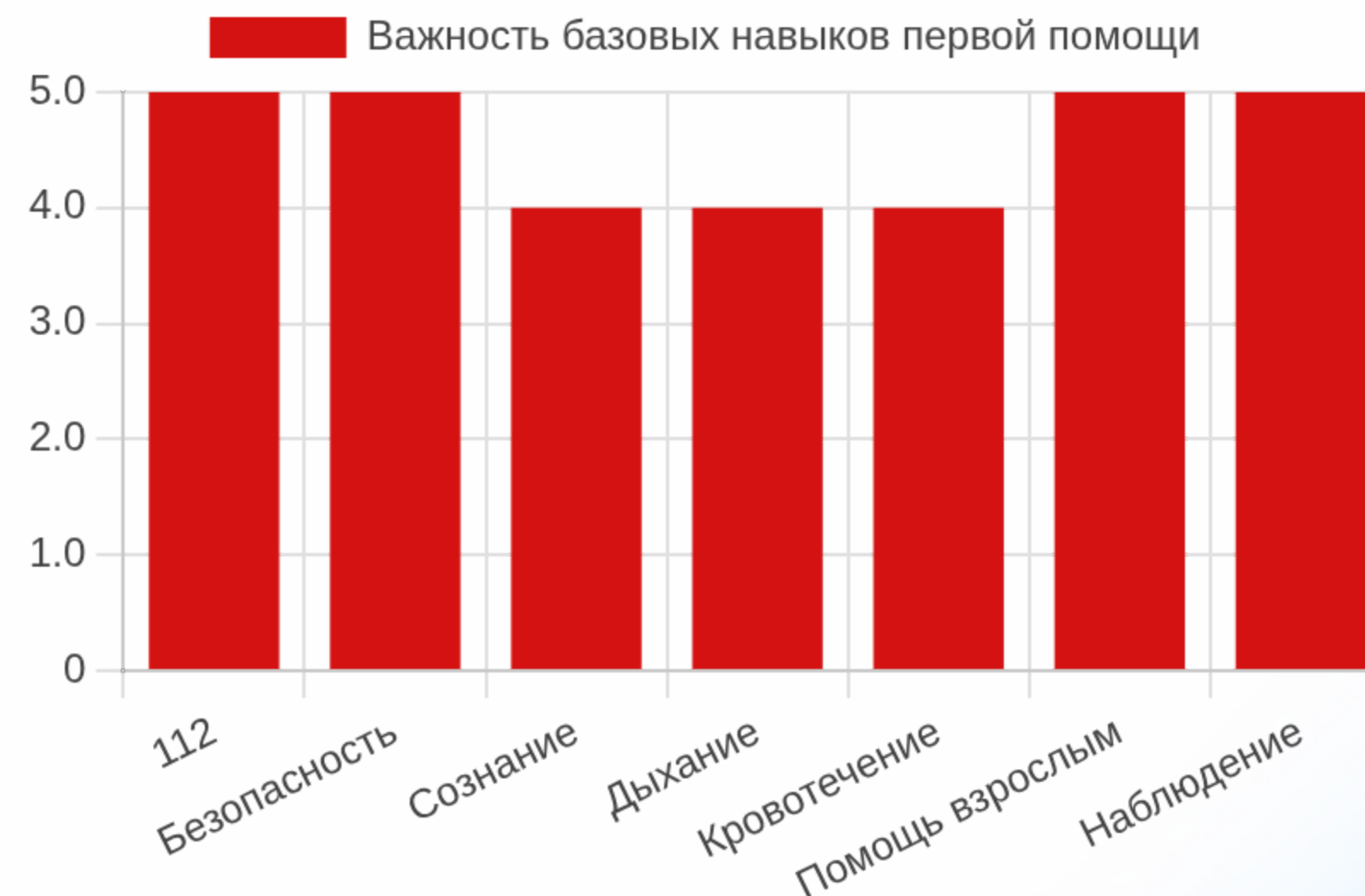
Таблица напоминает о действиях, которые могут ухудшить состояние пострадавшего или мешают правильной помощи.

Неправильные действия часто вредят больше самой травмы, поэтому сначала нужно остановиться, оценить ситуацию и действовать только безопасно.

Навыки первой помощи, которые особенно важны для школьника

Эти навыки нужны в обычной школьной и домашней ситуации и не требуют сложного оборудования.

Наиболее полезны действия, которые можно выполнить быстро: вызвать помощь, оценить безопасность и не оставлять пострадавшего без наблюдения.



Учебные правила первой помощи для 11–13 лет

Психологическое здоровье и стресс у школьников



Учёба без перегрузки

Контрольные и домашние задания вызывают напряжение, если всё откладывать на последний момент. Помогают короткие планы на день, спокойный темп работы и своевременный отдых между делами.



Сон и восстановление

Недостаток сна делает человека раздражительным и рассеянным. Когда режим дня стабилен, мозг лучше запоминает материал, а утром легче включаться в уроки и общение.



Движение и перерывы

Прогулка, зарядка или подвижная игра снимают внутреннее напряжение лучше, чем долгое сидение с телефоном. Даже короткая активность помогает переключиться и снизить усталость.



Разговор и поддержка

Если тревога не проходит, полезно поговорить с родителями, классным руководителем или школьным психологом. Спокойный разговор помогает разобраться в причине стресса и найти выход.

Личная ответственность и помощь другим



Утро, которое задаёт тон дню

Он просыпается без спешки, выпивает стакан воды и собирает рюкзак заранее. После короткой зарядки легче идти в школу, а на уроках не хочется постоянно зевать и отвлекаться.



Тихая помощь в коридоре

На перемене одноклассник случайно поцарапал руку, и рядом нашёлся тот, кто не растерялся. Он позвал учителя, принес чистую салфетку и не стал делать лишнего, пока взрослые осматривали рану.



Безопасный выбор на улице

Друзья собирались перебежать дорогу в неподобающем месте, но один остановил всех и дождался зелёного сигнала. Такой поступок выглядит простым, но именно он помогает избежать беды и показывает настоящую ответственность.



Здоровье — это ежедневные привычки и спокойные действия в трудный момент

Если соблюдать режим, правильно питаться, двигаться, следить за гигиеной и помнить о безопасности, организм будет сильнее. А базовые навыки первой помощи помогут не растеряться и поддержать человека до приезда взрослых.