



Факторы, разрушающие здоровье человека

Как привычки и условия жизни постепенно подтачивают здоровье ребенка.

Почему это важно именно сейчас

- В 5 классе организм еще активно растет, поэтому особенно важны сон, движение, вода и полноценная еда. Привычки, которые формируются в этом возрасте, часто остаются надолго и уже сегодня влияют на учебу, настроение и работоспособность.



Что называют факторами, разрушающими здоровье



Курение

Никотин и табачный дым вредят дыханию, сердцу и сосудам. Со временем появляются кашель, одышка и быстрая утомляемость, а привычка закрепляется очень быстро.



Алкоголь

Алкоголь нарушает работу мозга и внутренних органов. У школьников он особенно опасен, потому что мешает вниманию, памяти, самоконтролю и безопасному поведению.



Питание

Переедание, избыток сладкого и фастфуда перегружают организм. При нехватке полезной пищи ребенку недостает витаминов, энергии и веществ для роста.



Малоподвижность

Когда человек мало двигается, мышцы слабеют, осанка ухудшается, а выносливость снижается. Долгое сидение усиливает усталость и делает организм менее крепким.



Внешние условия

Шум, загрязненный воздух, недосып и постоянное напряжение мешают нормальному восстановлению. Один такой фактор часто усиливает другой и ускоряет ухудшение самочувствия.



Курение и вейпы: вред, который быстро ощущается

Как страдают дыхание и сердце

Табачный дым раздражает дыхательные пути и заставляет сердце работать с нагрузкой. У человека чаще появляются кашель, одышка и быстрая усталость даже при обычной активности.

Почему это особенно опасно для школьников

Электронные сигареты и вейпы тоже не безвредны. Их аэрозоль содержит вещества, которые раздражают легкие, а у подростков вредная привычка может быстро стать устойчивой.

Алкоголь и его опасность для детей и подростков

Алкоголь влияет на мозг, поэтому школьнику становится труднее думать, запоминать и принимать верные решения. Ошибки и рискованное поведение в таком состоянии возникают заметно чаще.

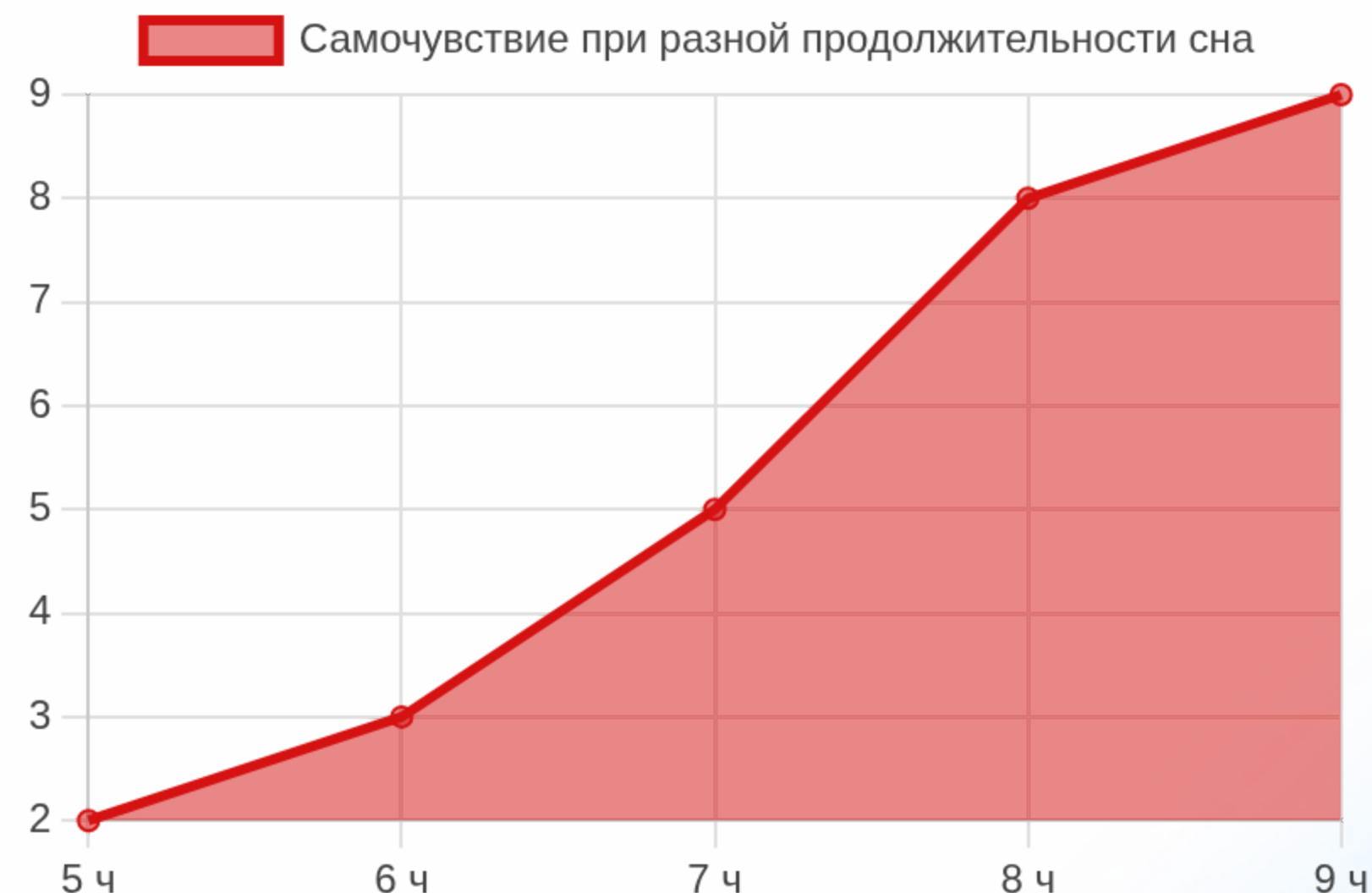
Даже небольшие дозы повышают вероятность травм, ссор и опасных поступков. Кроме того, страдают печень и сердце, а организм тратит силы не на рост, а на восстановление.

Чем раньше ребенок сталкивается с алкоголем, тем выше риск привыкания в будущем. Поэтому лучший выбор для школьника — полностью избегать таких напитков и не считать их нормой.

Сон и самочувствие школьника

На графике видно, как меняется самочувствие при разной длительности сна в школьные дни.

Чем ближе сон к 8–9 часам, тем ниже усталость и лучше внимание. Короткий сон заметно ухудшает работоспособность.



Иллюстративные данные для учебной презентации, 2025

9–11 часов

**— это рекомендуемая
продолжительность сна для детей
школьного возраста.**

Именно такой сон помогает быстрее
восстанавливаться, лучше учиться и
сохранять спокойствие в течение дня.

Рекомендации по режиму сна для детей школьного
возраста

Полезные и вредные привычки: сравнение

Сравнение показывает, какие ежедневные выборы поддерживают рост, а какие постепенно ослабляют организм.

Полезные привычки дают организму энергию и восстановление, а вредные мешают росту, учебе и хорошему самочувствию.

Полезно	Вредно
Завтрак, вода	Пропуск еды, сладкие напитки
Движение, прогулки	Долгое сидение
Сон 9–11 часов	Сон 5–6 часов
Овощи, каши, фрукты	Фастфуд, сладости

Правила здорового образа жизни для школьников

Неправильное питание и его последствия

Частые сладости, чипсы, газировка и фастфуд дают много сахара, соли и жира, но мало витаминов и полезных веществ. Такой рацион не поддерживает нормальный рост и быстро вызывает чувство усталости.

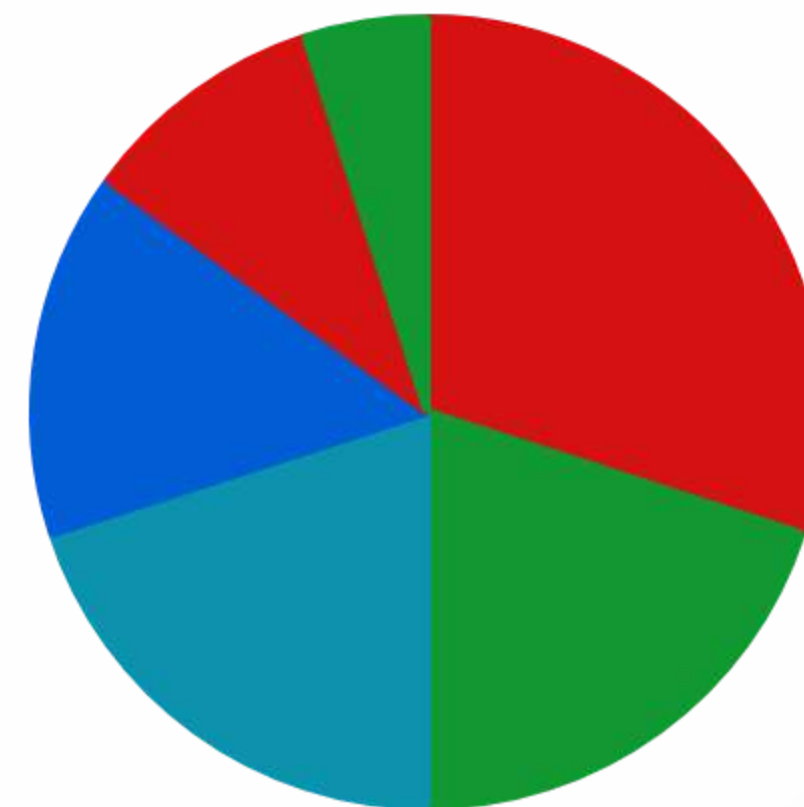
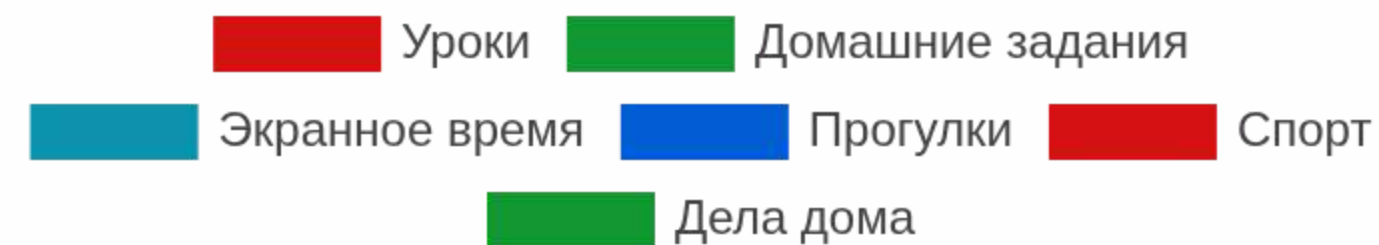
Если в питании мало овощей, фруктов, каш, молочных продуктов и чистой воды, могут появиться слабость, проблемы с зубами и лишний вес. Полезная еда помогает учиться без переутомления.



Сколько времени проходит сидя

Чем больше в распорядке сидячих дел, тем важнее делать короткие перерывы на движение.

Если сидячая часть дня преобладает, снижаются выносливость и осанка. Нужны регулярные прогулки и активные паузы.



Иллюстративные данные для учебной презентации, 2025

Малоподвижность и долгие часы сидения

Долгое сидение ослабляет мышцы спины и живота, из-за чего телу труднее удерживать правильную осанку. Человек быстрее устает и чувствует скованность после обычной нагрузки.

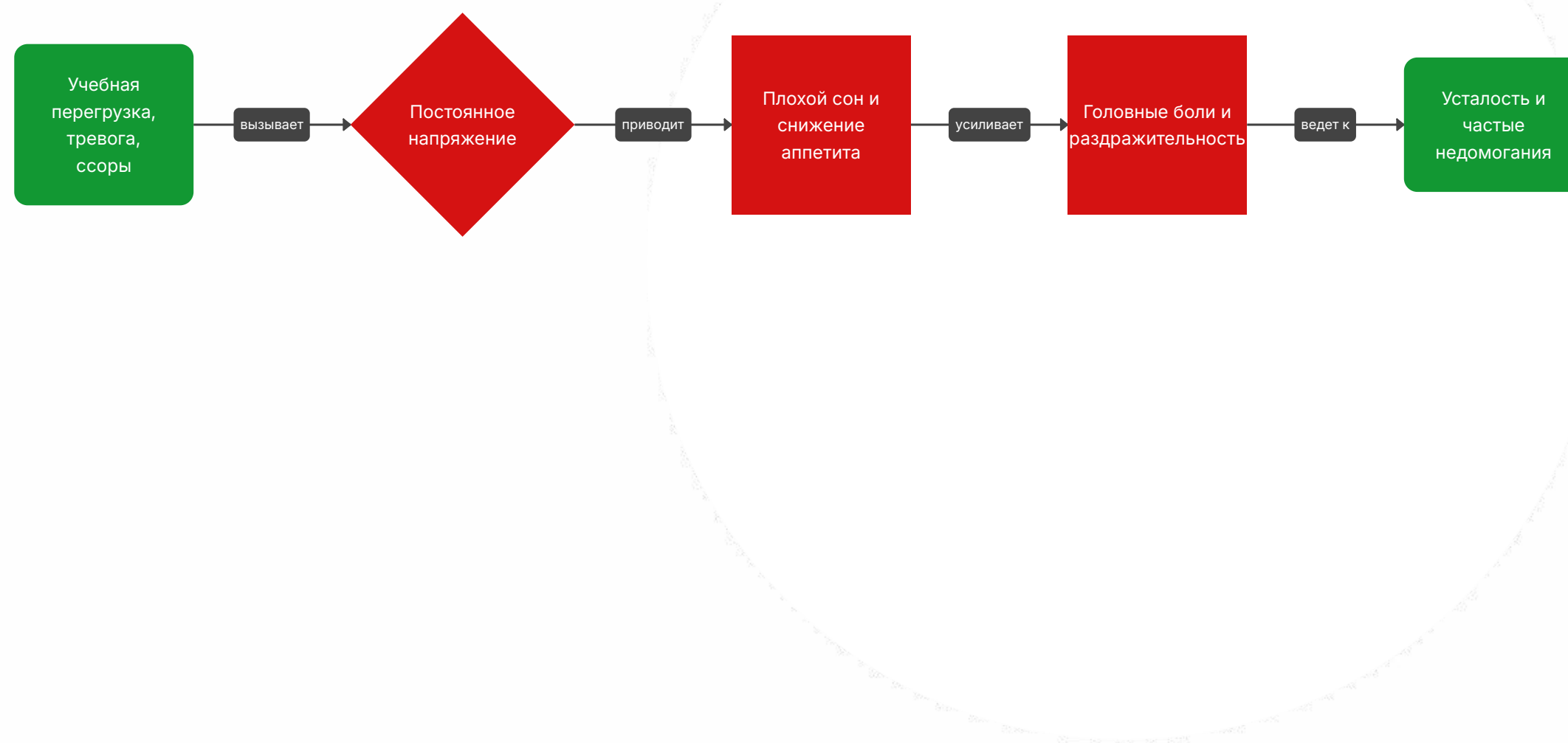
У школьников малоподвижность часто проявляется сутулостью, напряжением в шее и спине, а также снижением выносливости. Если двигаться мало каждый день, силы расходуются заметно быстрее.

Движение помогает сердцу и легким работать активнее, а мышцам — сохранять тонус. Прогулки, подвижные игры и уроки физкультуры поддерживают хорошее самочувствие и работоспособность.

Даже короткие перерывы на разминку полезны, если день проходит за партой или за столом. Они помогают снять напряжение, улучшить осанку и уменьшить усталость к концу дня.

Стресс и его влияние на самочувствие

Схема показывает, как длительное напряжение постепенно отражается на сне, аппетите, внимании и общем состоянии школьника.



Гаджеты и перегрузка нервной системы



Долгий экранный просмотр

Телефон и планшет удерживают внимание слишком долго и сокращают время для движения. Из-за этого организм получает меньше активности, а режим дня становится менее ровным.



Утомление глаз

Яркий экран и мелкий текст заставляют глаза напрягаться без отдыха. После длительного просмотра ребенок может чувствовать сухость, усталость и трудности с концентрацией.



Позднее засыпание

Вечерний свет экрана мешает организму настроиться на сон. Если перед сном долго пользоваться гаджетами, утром чаще появляется сонливость и снижается работоспособность.



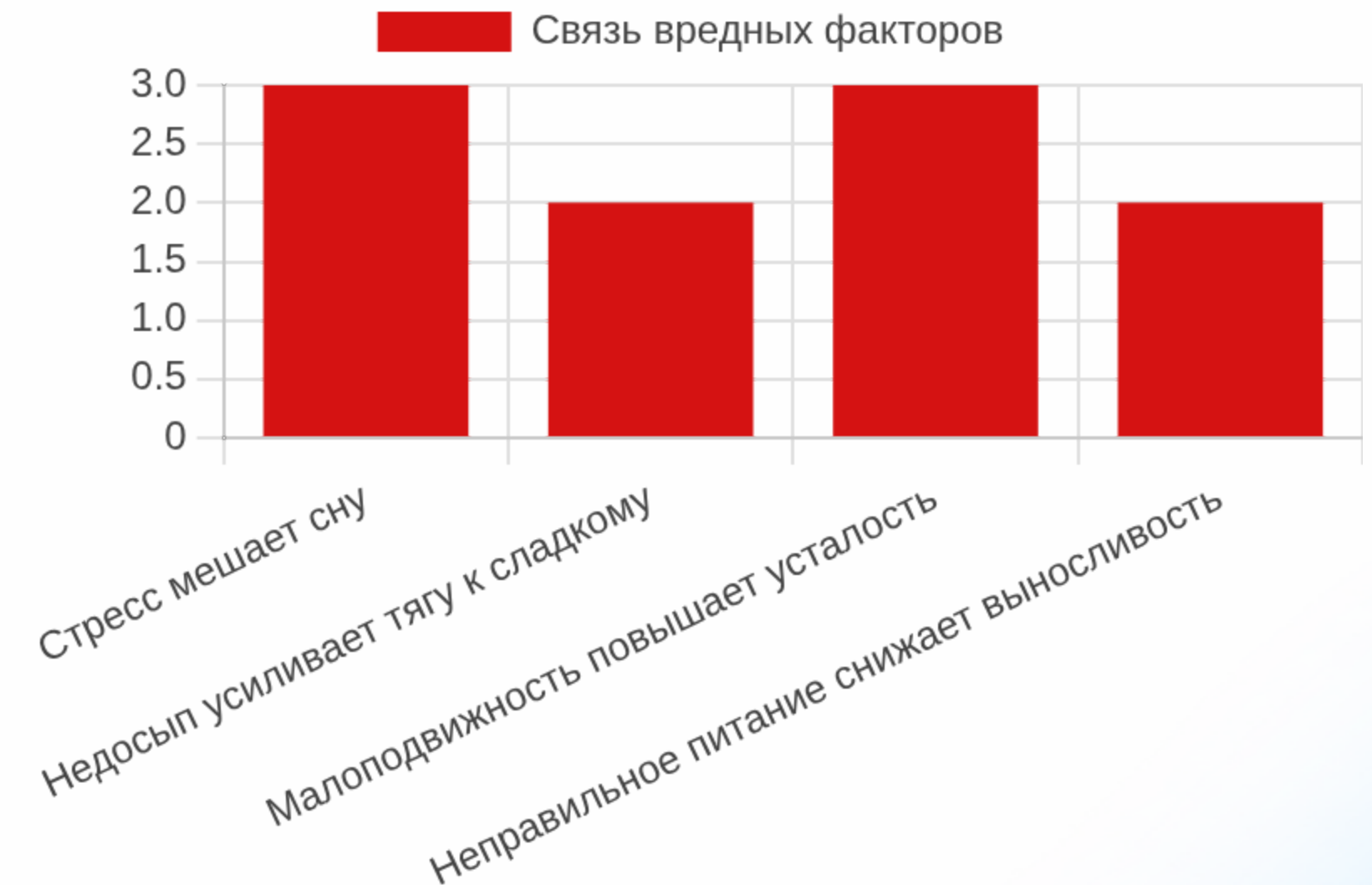
Меньше движения

Чем больше времени уходит на экран, тем меньше остается для прогулок, игр и спорта. Недостаток движения постепенно ослабляет выносливость и делает тело менее активным.

Как вредные факторы усиливают друг друга

Слабые привычки редко действуют поодиночке: одна проблема часто делает организм уязвимее к другой и ухудшает повседневное самочувствие.

Чем больше взаимосвязанных вредных факторов, тем быстрее накапливается усталость и тем труднее восстановить нормальный режим.



Учебная схема по теме здорового образа жизни; данные носят качественный, а не статистический характер.

Загрязненный воздух и шум как внешние угрозы

Пыль, выхлопные газы и дым раздражают дыхательные пути, поэтому у детей чаще возникают кашель, насморк и аллергические реакции. Особенно заметно это в местах с плохой вентиляцией.

Сильный шум мешает отдыхать, учиться и сосредотачиваться на задании. Если рядом грязные помещения и загазованная улица, самочувствие ухудшается быстрее, а усталость накапливается к концу дня.



Первые признаки вредных факторов

Фактор	Первые признаки
Курение	Кашель, одышка
Недосып	Сонливость, рассеянность
Питание	Лишний вес, кариес
Стресс	Раздражительность, головная боль
Малоподвижность	Слабая выносливость, сутулость

Ранние признаки помогают заметить вредные привычки и условия до того, как они серьезно скажутся на здоровье.

Вредные изменения часто заметны уже в школьном возрасте, поэтому важно реагировать на первые сигналы, а не ждать серьезных последствий.

Школьная гигиена и основы здорового образа жизни.

Чем опасно накопление вредных привычек

Сначала изменений почти не видно

Человек может чувствовать себя обычно, даже если спит мало, двигается мало или питается неправильно. Вред накапливается постепенно и долго не вызывает сильного беспокойства.

Появляются первые сбои

Затем возникают частые простуды, слабость, плохой сон, раздражительность и трудности с учебой. Организму уже сложнее быстро восстанавливаться после нагрузки.

Позже ухудшение становится заметным

Если вредные факторы продолжаются, снижаются внимание, настроение и выносливость. Учиться и чувствовать себя бодро становится значительно труднее.

Что помогает сохранить здоровье



Полноценный сон

Сон дает организму время восстановиться после учебы и нагрузок. Когда режим сна регулярный, утром легче просыпаться, а днем проще сосредоточиться на уроках.



Полезная еда

Овощи, фрукты, каши и молочные продукты помогают расти и получать нужные вещества. Такая еда поддерживает силы, а не вызывает быстрое чувство тяжести.



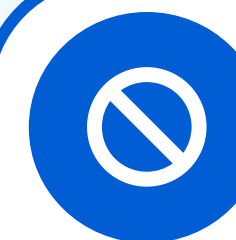
Чистая вода

Вода нужна каждый день, чтобы организм работал без лишнего напряжения. Если пить достаточно, легче сохранять бодрость, особенно во время учебы и подвижных игр.



Ежедневное движение

Прогулки, игры и физкультура укрепляют мышцы, сердце и легкие. Даже обычная активность в течение дня помогает меньше уставать и лучше держать осанку.

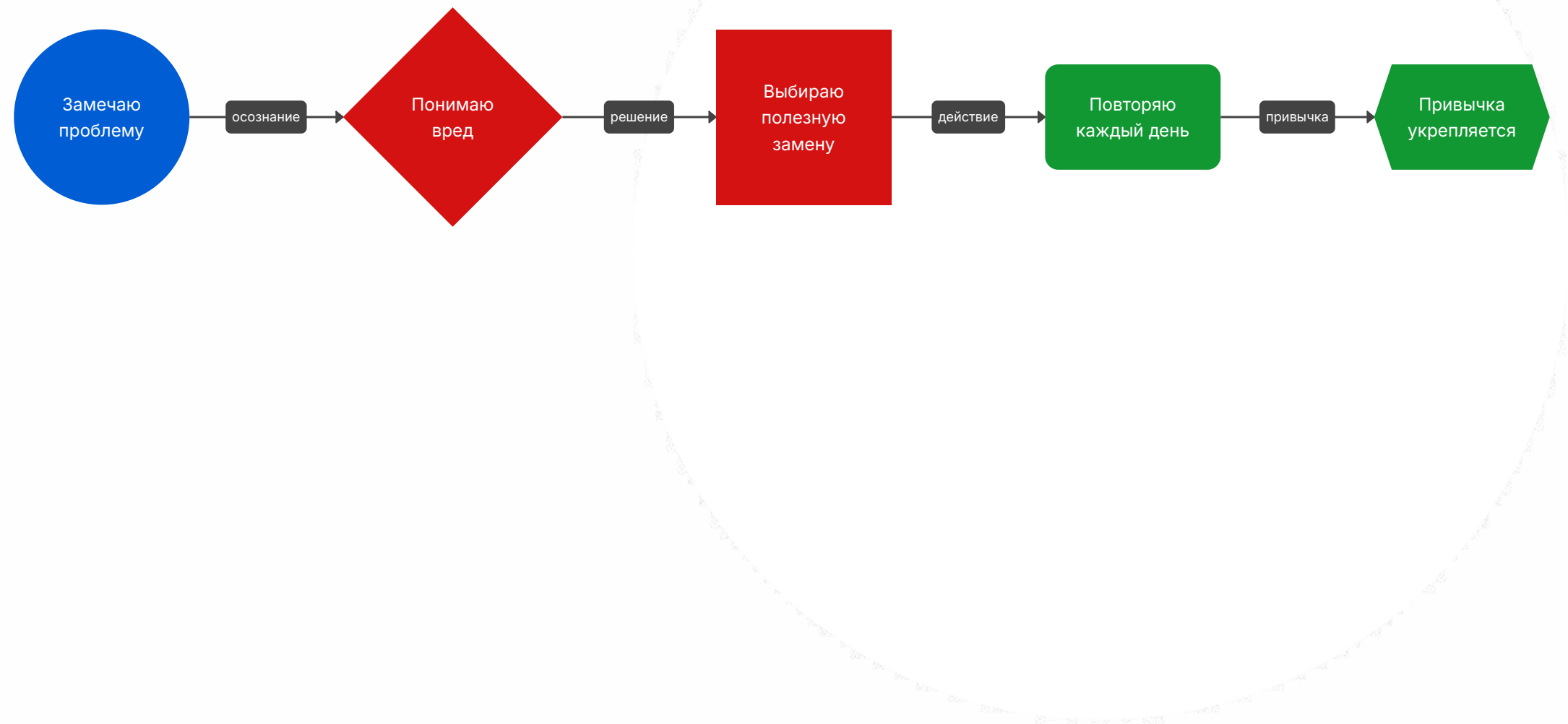


Отказ от вредных веществ

Никотин и алкоголь мешают нормальной работе организма и быстро подрывают здоровье. Если избежать их с раннего возраста, проще сохранить дыхание, силы и хорошее самочувствие.

Путь от вредной привычки к полезному выбору

Схема отражает простой способ заменить вредное действие полезным и закрепить новый повседневный навык.





Здоровье разрушается постепенно — и его можно сохранить

Курение, алкоголь, недосып, неправильное питание, стресс, гаджеты, малоподвижность и загрязненный воздух вредят не сразу, поэтому особенно важно замечать их вовремя и каждый день выбирать полезные привычки.