

Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности

Здоровые привычки каждый день
помогают учиться, расти и избегать
опасностей.



A photograph of a school hallway. In the foreground, a table holds a first aid kit, a blue water bottle, a flashlight, and a yellow safety vest. In the background, there are white doors and a red fire extinguisher. The image is partially covered by a dark blue circular graphic on the right and a pink wavy line on the left.

Почему восьмиклассникам важно знать правила здоровья и безопасности

В 13–14 лет растут учебные нагрузки, увеличивается время за экраном и часто сбивается режим. Поэтому особенно важно беречь здоровье, соблюдать правила безопасности и замечать риски вовремя.

Из чего складывается здоровый образ жизни школьника

01

Полноценный сон и разумный режим дня помогают организму восстанавливаться, а мозгу — лучше запоминать и концентрироваться на уроках без лишнего переутомления.

02

Сбалансированное питание, вода и ежедневное движение поддерживают рост, иммунитет, выносливость и хорошее самочувствие в течение учебного дня и после него.

03

Личная гигиена, чередование учёбы и отдыха, а также отказ от вредных привычек снижают риск болезней, усталости и снижения работоспособности.

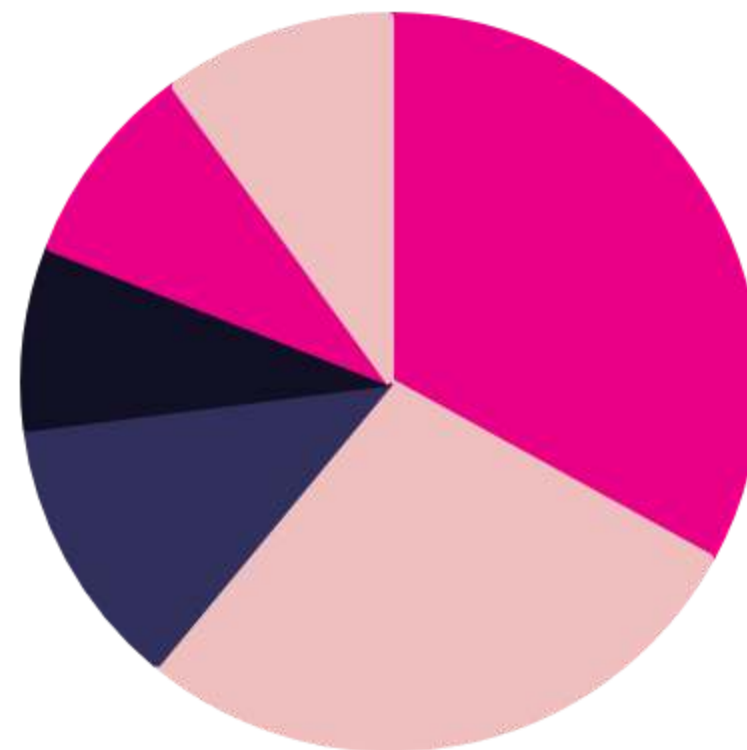
Режим дня восьмиклассника: что занимает сутки

Точный распорядок зависит от расписания уроков, секций и домашних обязанностей.

Больше всего времени уходит на сон и учёбу, поэтому важно планировать отдых и движение каждый день.

Учебный пример на основе типичного распорядка школьника; данные иллюстративные.

Сон Школа и дорога Домашние задания Приёмы пищи
Активность и прогулки Личное и экранное время



Питание подростка: что помогает расти и учиться

Завтрак, обед и ужин должны содержать крупы, овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца и воду. Такое питание помогает сохранять силы, внимание и нормальный обмен веществ.

Сладкие напитки, чипсы, фастфуд и избыток сладостей не дают организму нужных веществ. Они быстро вызывают голод, утомление и повышают риск лишнего веса и проблем с зубами.



Полезные и нежелательные продукты для подростка

Сравнение показывает, какие продукты поддерживают здоровье, а какие лучше ограничивать.

Ежедневный рацион должен опираться на полезные продукты, а сладкие напитки и фастфуд — оставаться редким исключением.

Учебный материал по основам здорового питания; классификация обобщена.

Продукт	Польза/вред	Пример
Каша, творог	Энергия и белок	Завтрак
Яблоко, орехи	Витамины и польза	Перекус
Вода, салат	Обмен и клетчатка	В течение дня
Газировка, чипсы, энергетики, фастфуд	Избыток сахара и соли	Редко

Почему движение важно каждый день



Ежедневная нагрузка

Подростку нужно не менее 60 минут движения в день. Подойдут ходьба, бег, игры, велосипед, танцы и простые упражнения дома.



Сердце и лёгкие

Регулярная активность укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогает легче переносить нагрузку и быстрее восстанавливаться после неё.



Осанка и мышцы

Долгое сидение за партой и телефоном ослабляет мышцы спины. Перерывы, разминка и правильная поза помогают сохранить осанку.



Самочувствие

Движение снижает напряжение, улучшает настроение и помогает лучше сосредоточиться на учёбе, особенно после длительной умственной работы.

Что даёт регулярная физическая активность

Показатели условно оценены по десятибалльной шкале для наглядного сравнения.

Регулярные занятия заметно поддерживают не только форму, но и настроение, координацию и школьную работоспособность.

Учебный пример; условная оценка для наглядной диаграммы, без привязки к статистике.



Гигиена как ежедневная мера профилактики

01

Мытьё рук перед едой, после улицы и после туалета уменьшает передачу микробов. Эта простая привычка защищает от кишечных инфекций и помогает не болеть чаще без необходимости.

02

Ежедневная чистка зубов, душ и смена одежды поддерживают чистоту тела, уменьшают риск кариеса, неприятного запаха и кожных проблем, особенно в школьном возрасте.

03

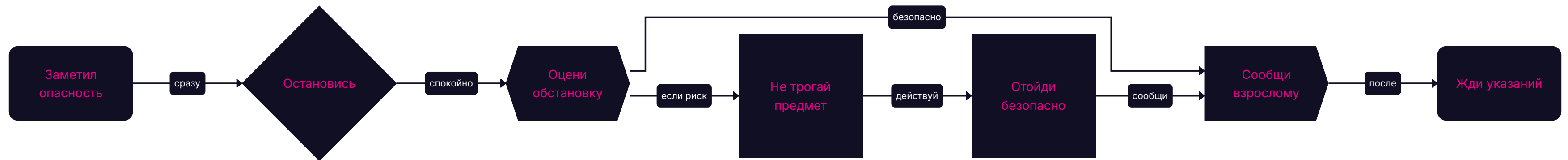
Проветривание комнаты и поддержание порядка в личных вещах улучшают качество воздуха, помогают легче дышать и создают более комфортные условия для сна и учёбы.

04

Гигиена — это не только аккуратность, но и часть безопасного поведения: она помогает чувствовать себя уверенно дома, в школе и в общественных местах.

Как действовать, если замечена опасность

Алгоритм безопасного поведения дома и в школе при обнаружении риска или подозрительного предмета.



Пожарная безопасность и электробезопасность

❖ Не играй со спичками и зажигалками, не оставляй без присмотра включённые приборы и не перегружай розетки. Повреждённые провода и искрение — повод сразу отойти и позвать взрослого.

❖ Если почувствовал запах дыма или увидел огонь, быстро покинь помещение, закрой за собой дверь и сообщи взрослым. Спокойные и точные действия помогают избежать паники и снизить риск травм.



Безопасное поведение на улице и в транспорте

1. Подход к дороге

Остановись у края тротуара, убери отвлекающие предметы и оцени обстановку. Перед переходом убедись, что транспорт остановился и путь действительно свободен.

2. Переход проезжей части

Переходи дорогу только по пешеходному переходу и на разрешающий сигнал светофора. Не выходи на проезжую часть из-за машин и кустов.

3. Поведение в транспорте

В автобусе или метро держись за поручни, не толкайся и не отвлекайся на телефон. При движении и остановке это помогает сохранить равновесие.

4. Видимость в тёмное время

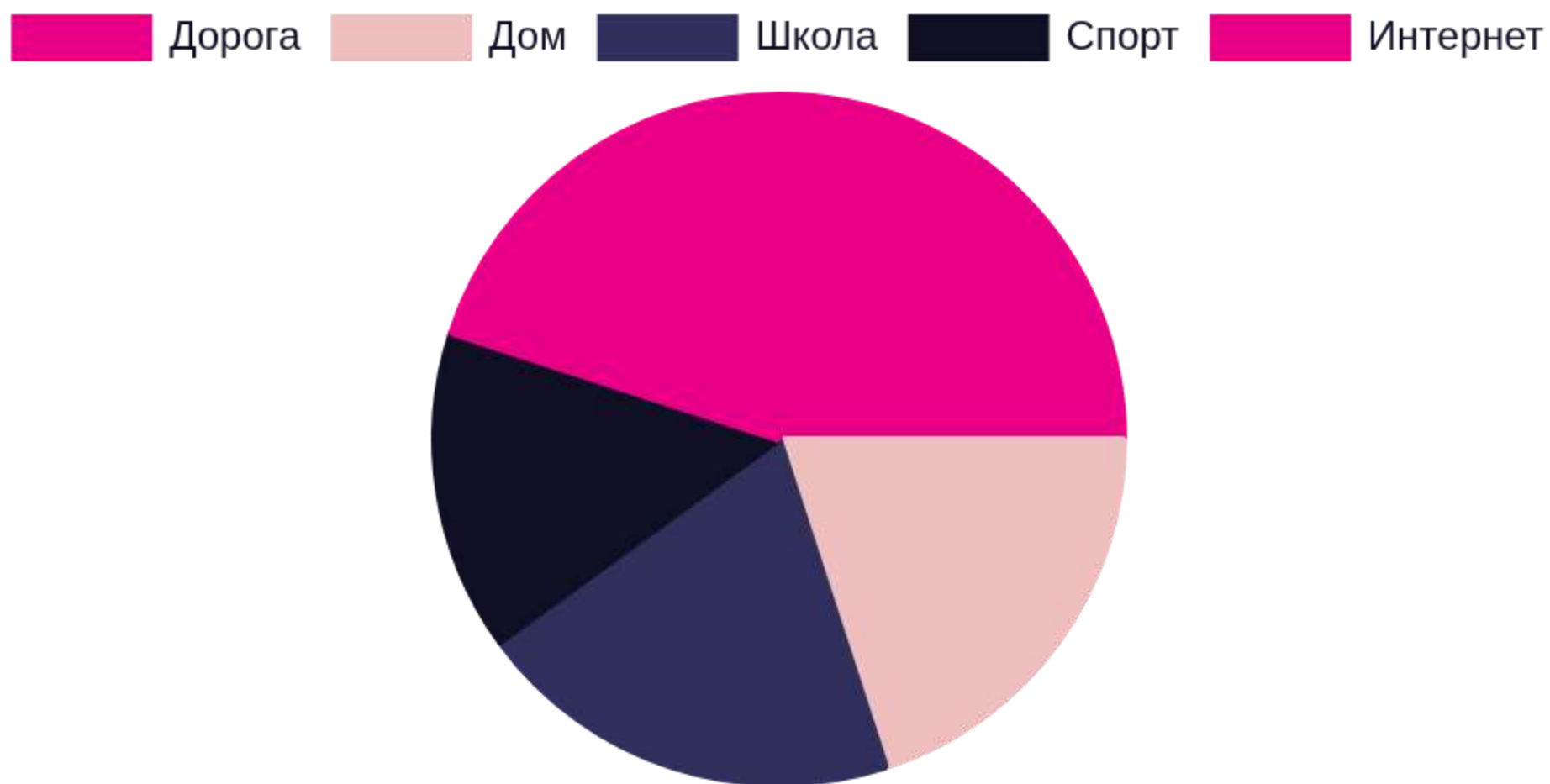
Световозвращающие элементы на одежде и рюкзаке делают пешехода заметнее для водителей. Особенно важно использовать их вечером, в дождь и в сумерках.

Основные источники опасностей для подростков

Риск возрастает, когда человек спешит, отвлекается или нарушает привычные правила поведения. В повседневных ситуациях это случается чаще, чем кажется.

Опасности распределены по всем сферам жизни, поэтому внимательность нужна постоянно, а не только в необычных обстоятельствах.

Сводная схема повседневных рисков для подростков, составлена по материалам курса ОБЗР



Что делать в частых ситуациях первой помощи



Порез

Промой рану чистой водой, аккуратно останови кровотечение и закрой место повреждения стерильной салфеткой или чистой тканью. Грязь и лишние прикосновения лучше не допускать.



Ушиб

Прикладывай холод через ткань на короткое время, чтобы уменьшить боль и отёк. Не растирай ушибленное место и не нагревай его сразу после травмы.



Носовое кровотечение

Сядь прямо, слегка наклонись вперёд и сожми крылья носа пальцами на несколько минут. Не запрокидывай голову назад, чтобы кровь не попадала в горло.



Серьёзная травма

При сильной боли, большой кровопотере или подозрении на перелом сразу позови взрослого и вызови 112. До помощи не перемещай пострадавшего без необходимости.

Как действовать при чрезвычайной ситуации

Последовательность шагов для безопасной и организованной эвакуации





3

особенно опасны для растущего организма: никотин, алкоголь и избыток кофеина.

Материалы ВОЗ и профилактические рекомендации по здоровому образу жизни подростков

Эти факторы по-разному вредят сердцу, лёгким, мозгу и нервной системе, а также ухудшают сон, концентрацию и самоконтроль.

Привычки, которые укрепляют здоровье, и привычки, которые ему мешают

Привычка	Польза/вред	Пример
Зарядка	Польза	5–10 минут утром
Фастфуд	Вред	Редко, не каждый день
Вода	Польза	Пить в течение дня
Курение	Вред	Не начинать вовсе

Таблица показывает, какие повседневные действия помогают организму, а какие постепенно ухудшают самочувствие и работоспособность школьника.

Полезные привычки поддерживают энергию и внимание, а вредные постепенно ослабляют сон, выносливость и общее состояние организма.

Обобщение правил здорового образа жизни и профилактики вредных привычек

Психологическая безопасность и поведение в интернете

01

Уважительное общение

В школе и онлайн важно не унижать других, не поддерживать травлю и не отвечать агрессией. Если ситуация становится неприятной, нужно обратиться к взрослому или классному руководителю.

02

Личная информация под защитой

Незнакомым людям нельзя сообщать адрес, пароль, номер школы, данные карт и личные фотографии без необходимости. Любое сомнительное сообщение лучше сразу обсудить со взрослым.

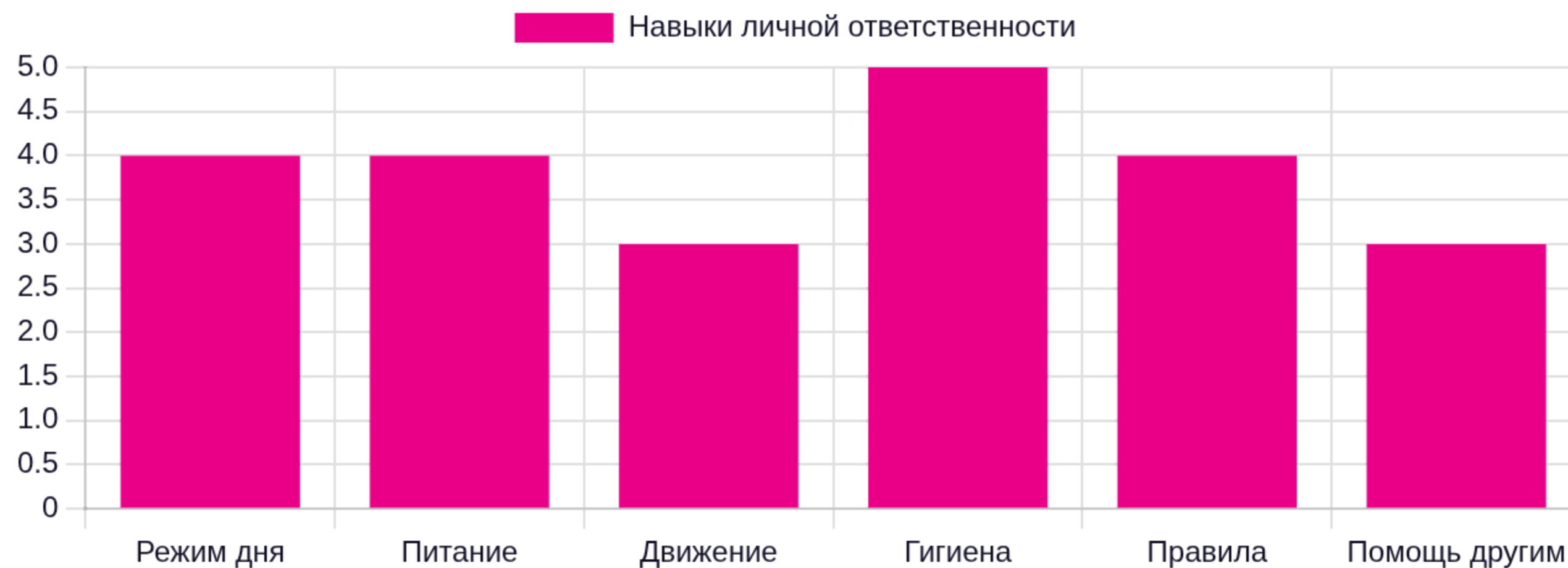


Личная ответственность за здоровье и безопасность

Самые заметные различия обычно связаны не со знанием правил, а с ежедневным их выполнением дома, в школе и на улице.

Чем стабильнее полезные привычки, тем выше личная безопасность, здоровье и готовность учиться без лишнего переутомления.

Самооценка ключевых навыков учащегося по теме ОБЗР



Главный вывод: здоровье и безопасность зависят от ежедневных решений

Каждый день подросток выбирает, как спать, питаться, двигаться и вести себя в опасной ситуации. Эти решения напрямую влияют на здоровье, уверенность и безопасность.