

# Здоровье человека — личная и общественная ценность

Здоровье влияет на жизнь каждого и на благополучие всех.



# Почему здоровье важно на уроках ОБЗР



В 9 классе растёт нагрузка, меняется режим дня и закрепляются привычки. От них зависят самочувствие, безопасность, работоспособность и успехи в школе и дома.

# Из чего складывается здоровье человека

**I**

Физическое здоровье отражает нормальную работу сердца, лёгких, мышц, костей и иммунной системы, а также запас сил для учёбы, спорта и повседневной активности.

**2**

Психическое здоровье помогает справляться со стрессом, управлять эмоциями, сохранять внимание и не терять спокойствие в напряжённых ситуациях.

**3**

Социальное здоровье связано с умением общаться, соблюдать правила, сотрудничать в коллективе и уважать других; все три стороны здоровья тесно связаны.

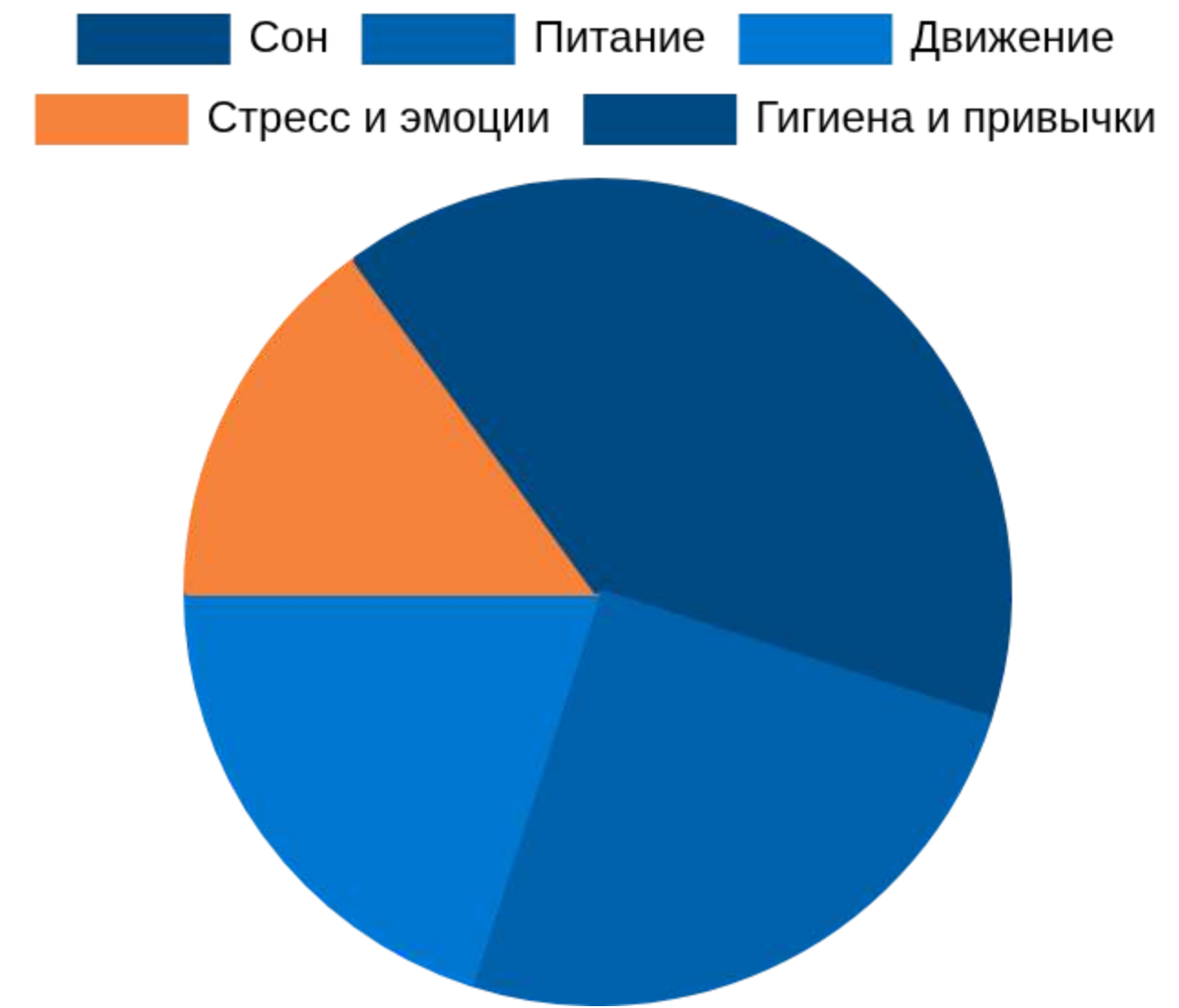
# Основные факторы, влияющие на здоровье подростка

**Ежедневные решения складываются в общий результат: энергии, восстановлению и устойчивости к нагрузкам.**

Наибольшее значение имеют сон и питание, но заметно влияет каждый из факторов.

---

Учебная схема по теме; значения приведены в описании задания.



# Движение как основа физического здоровья

## I

### Активность каждый день

Подростку полезно двигаться не меньше 60 минут в день. Это помогает сердцу, лёгким и мышцам работать лучше, а также поддерживает осанку и выносливость.



## 2

### Какие занятия подойдут школьнику

Подойдут ходьба, бег, подвижные игры, велосипед, плавание, танцы и уроки физкультуры. Главное — регулярность, а не сложность упражнений.

# Полезные и вредные привычки

**Сравнение показывает, как повседневные действия поддерживают или ослабляют организм.**

Полезные привычки снижают утомляемость и риск болезней, а вредные ухудшают самочувствие и учёбу.

---

Обобщение санитарно-гигиенических рекомендаций для школьников.

| Полезно             | Вредно                 |
|---------------------|------------------------|
| Сон 8–10 ч          | Недосып                |
| Вода и питание      | Сладкие перекусы       |
| Движение            | Сидение                |
| Чистота             | Плохая гигиена         |
| Итог: меньше рисков | Итог: больше усталости |

# Питание школьника и работоспособность



## Энергия на уроках

Углеводы и белки помогают организму получать энергию и восстанавливать ткани. Если питание регулярное, школьнику легче сохранять бодрость, внимание и устойчивость к нагрузке в течение дня.



## Полезный завтрак

Завтрак запускает работу организма после сна и помогает не отвлекаться на голод. Овощи, фрукты, каши и кисломолочные продукты надолго поддерживают чувство сытости.



## Вода и обмен веществ

Вода нужна для обмена веществ, работы нервной системы и нормального самочувствия. Недостаток жидкости быстро вызывает усталость, головную боль и снижение концентрации на уроках.

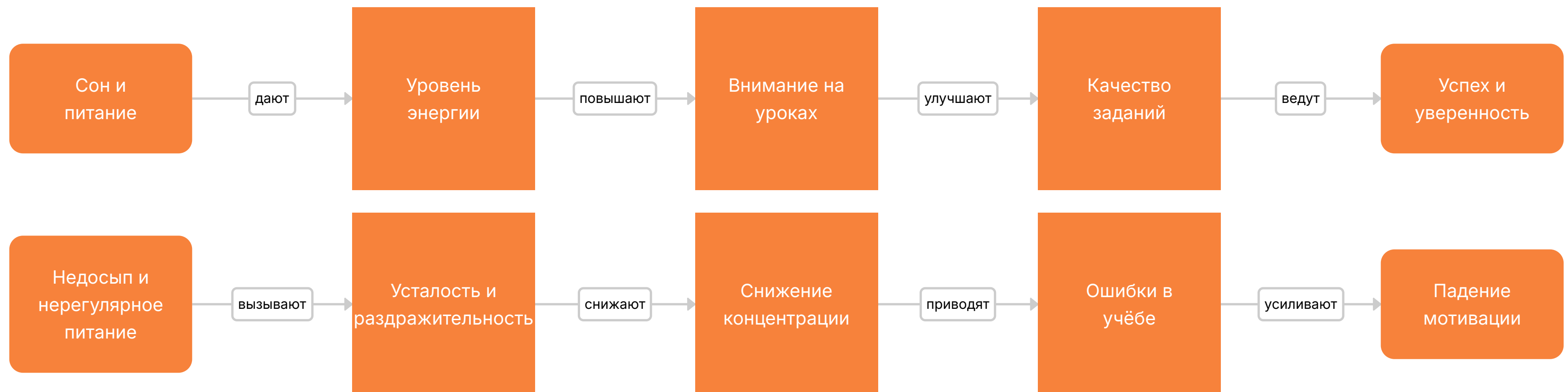


## Что мешает здоровью

Фастфуд, избыток сахара, соли и газированных напитков повышают риск лишнего веса, утомляемости и проблем с пищеварением. Такие продукты лучше употреблять как редкое исключение.

# От привычек к результатам: как режим дня влияет на учёбу

Схема показывает две цепочки последствий: полезную и неблагоприятную.



# Гигиена как защита от инфекций и заболеваний



Мытьё рук с мылом перед едой, после улицы и после контакта с животными снижает риск передачи микробов. Чистота рук особенно важна в школе, где люди часто находятся рядом.



Чистка зубов два раза в день, проветривание, индивидуальные полотенца и чистая одежда помогают сохранять здоровье дома и в коллективе, уменьшая распространение инфекций и воспалений.



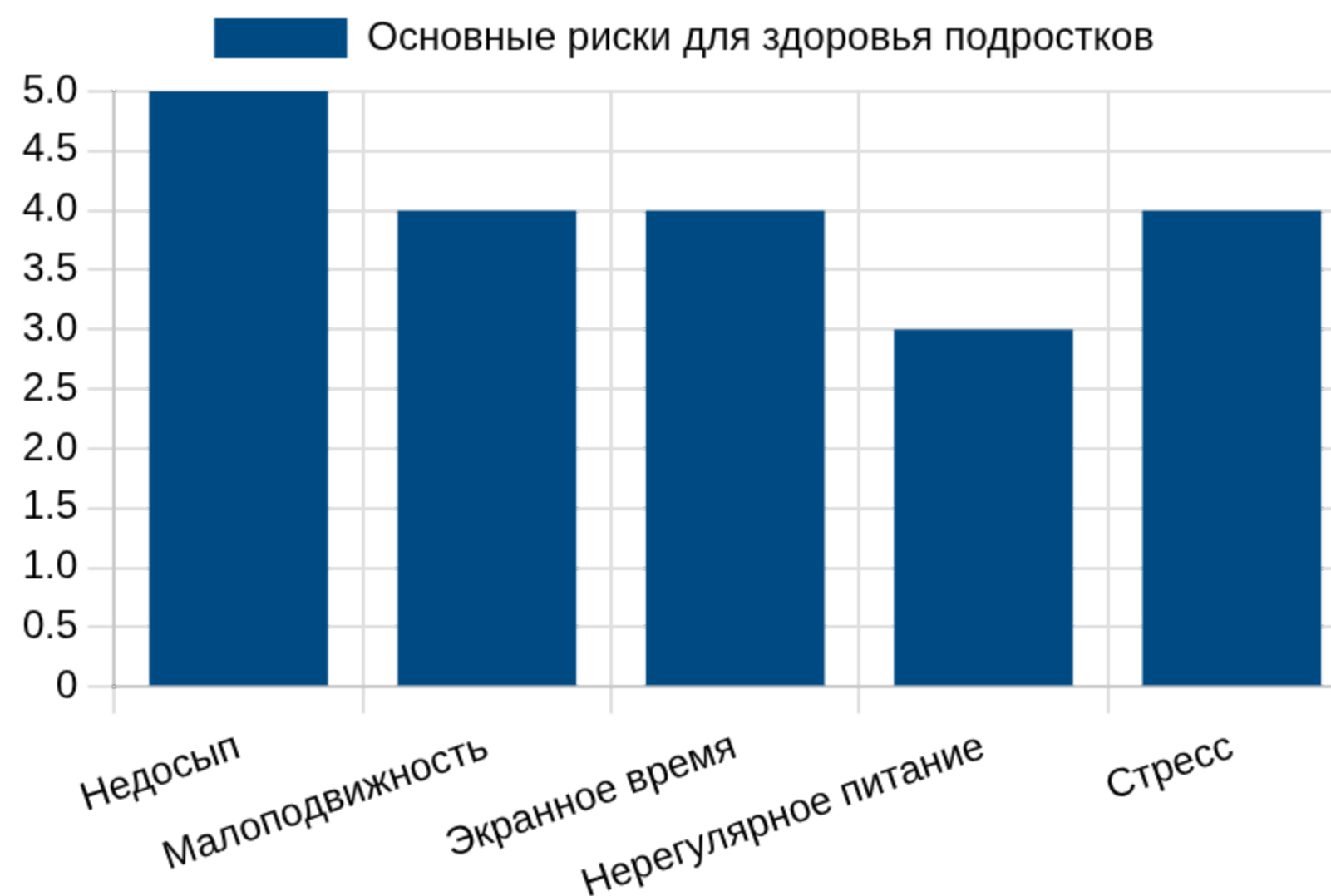
# Что чаще всего ухудшает здоровье подростков

**Риски редко действуют поодиночке: одна привычка часто усиливает другую и ускоряет утомление.**

Главная задача — снизить сразу несколько взаимосвязанных факторов: сон, движение, питание и стресс.

---

Учебная схема по теме; ранжирование факторов приведено в описании задания.



# Психическое здоровье и способы справиться со стрессом

## I

Стресс у подростков часто появляется из-за контрольных, экзаменов, ссор в классе и нехватки времени. Он становится сильнее, если всё делать в спешке и без отдыха.

## 3

Снизить напряжение помогают режим дня, посильные цели, прогулки, движение и отдых без гаджетов. Полезно заранее планировать дела и делать короткие перерывы между занятиями.

## 2

Психическое здоровье видно по настроению, сну, способности сосредотачиваться и интересу к привычным делам. Если эти признаки резко меняются, организму нужна поддержка и восстановление.

## 4

Тревожные сигналы — постоянная усталость, раздражительность, нарушение сна, плохой аппетит и нежелание общаться. В таких случаях важно поговорить с близкими взрослыми и не откладывать помощь.

# Почему здоровье одного человека важно для класса и школы

Таблица показывает, как личное самочувствие влияет на обучение и жизнь коллектива.

Самочувствие одного ученика влияет на посещаемость, общую успеваемость и ритм работы всего класса.

Обобщение материалов урока ОБЗР и школьной практики

| Состояние       | Что происходит   | Польза для коллектива |
|-----------------|------------------|-----------------------|
| Здоровый ученик | Меньше пропусков | Стабильный темп       |
| Болезнь         | Снижение сил     | Риск отставания       |
| Общий вывод     | Личное здоровье  | Важен для всех        |

# Здоровье как экономическая и социальная ценность

## I

Здоровый человек учится, работает, занимается спортом и участвует в жизни общества активнее. Это помогает ему достигать целей и приносить пользу другим.

## 2

Когда люди болеют, семья тратит больше денег на лекарства, обследования и поездки к врачу. Кроме того, снижается время на учёбу, работу и отдых.

## 3

Для государства здоровье населения означает меньшую нагрузку на больницы, более высокую производительность труда и более устойчивое общество. Поэтому здоровье — это важный ресурс развития.

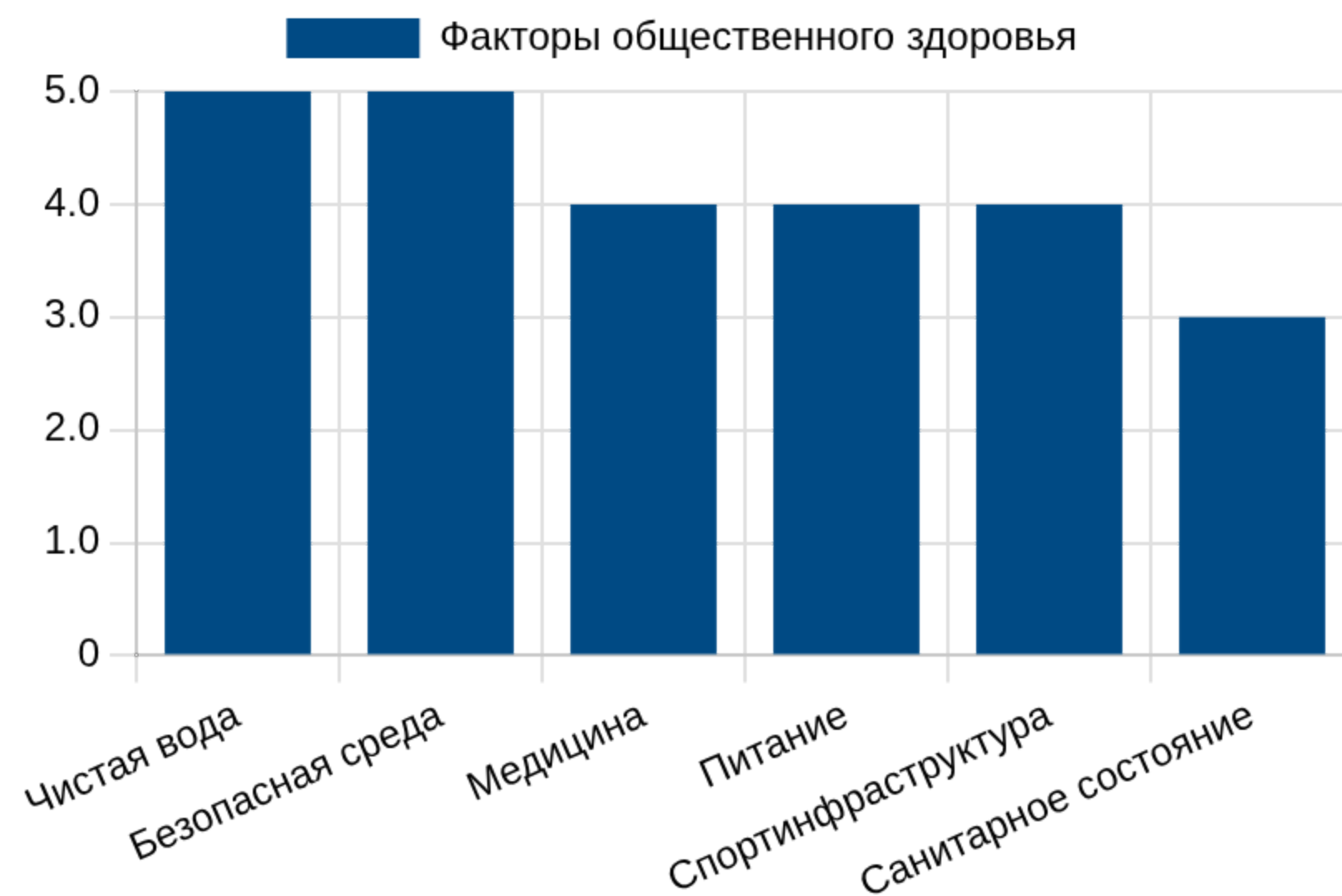
# Факторы общественного здоровья и качества среды

**На здоровье влияют не только личные привычки, но и условия вокруг ребёнка: двор, школа, вода, питание и доступ к помощи.**

Чем лучше среда, тем ниже риски инфекций, переутомления и бытовых опасностей, а значит, выше качество жизни детей.

---

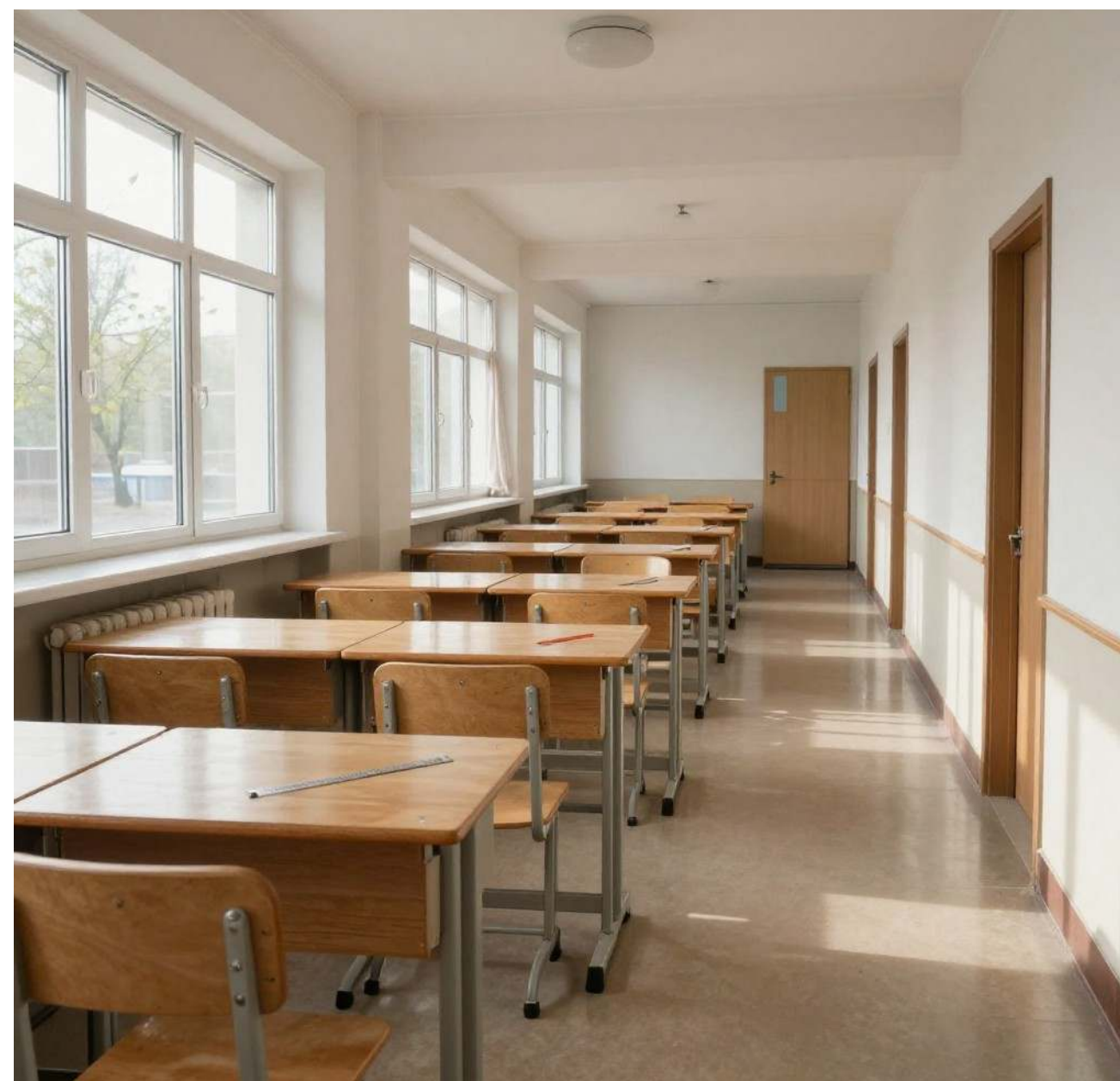
Обобщение учебных материалов по ОБЗР; условная оценка факторов среды



# Школа как пространство сохранения здоровья

## I

В школе здоровье поддерживают физкультура, перемены, правильная посадка, освещение и проветривание. Эти условия помогают меньше уставать и сохранять внимание на уроках.

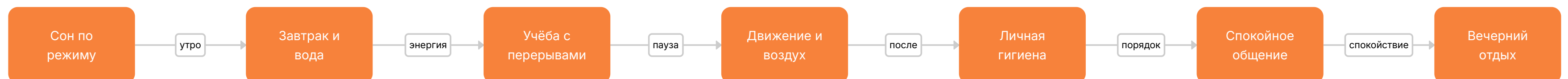


## 2

Доброжелательная атмосфера в классе тоже важна. Когда нет лишних конфликтов и есть взаимное уважение, снижается стресс, а учиться становится спокойнее и продуктивнее.

# Повседневный режим, который поддерживает здоровье

Последовательность бытовых действий, которые помогают сохранять силы, внимание и самочувствие в течение дня.



# Личная ответственность и правила общей безопасности

## I

---

Личная ответственность начинается с режима дня, отказа от вредных привычек и внимания к своему самочувствию. Если появляются признаки болезни, важно вовремя обратиться за помощью.

## 2

---

Общая безопасность требует чистоты в классе, соблюдения санитарных правил и аккуратного поведения в общественных местах. Эти действия уменьшают риск заражения и травм.

## 3

---

Когда человек заботится о себе, он одновременно защищает окружающих. Поэтому здоровье связано не только с личным выбором, но и с культурой безопасного поведения.

# Полезные действия дома, в школе и на улице

**Таблица показывает, как здоровье поддерживается в разных местах повседневной жизни.**

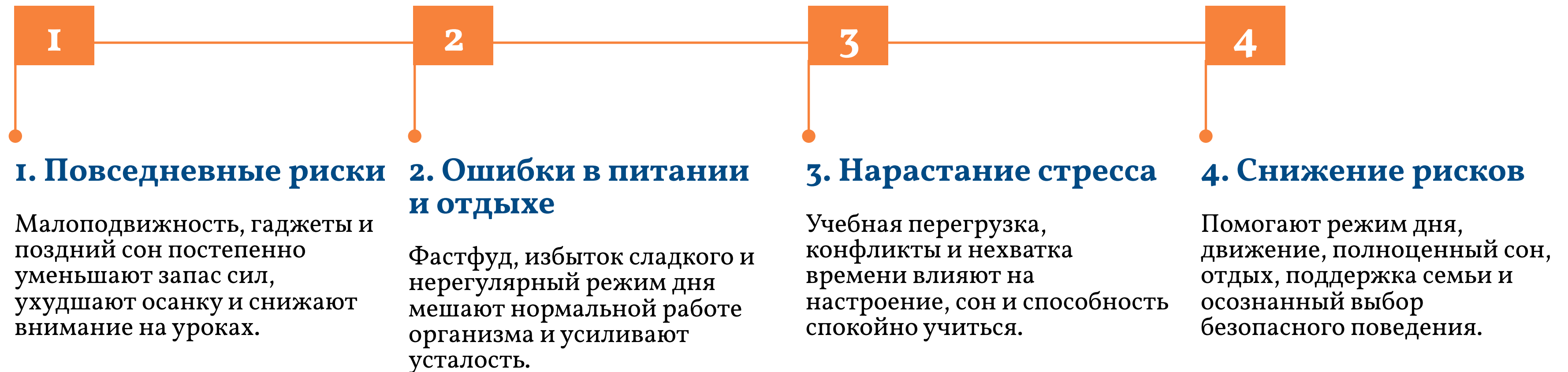
Здоровье формируется каждый день в разных ситуациях, а не только дома или на уроках.

---

Обобщение правил здорового образа жизни и безопасного поведения

| Место | Полезные действия      | Результат        |
|-------|------------------------|------------------|
| Дом   | Сон, еда, вода         | Восстановление   |
| Школа | Посадка, гигиена       | Меньше усталости |
| Улица | Движение, осторожность | Безопасность     |

# Современные угрозы здоровью подростков и пути их снижения



# Здоровье человека — основа личного развития и общественного благополучия

Забота о здоровье помогает учиться, общаться, развиваться и уверенно идти к целям. А для общества это значит больше активности, безопасности и качества жизни.