

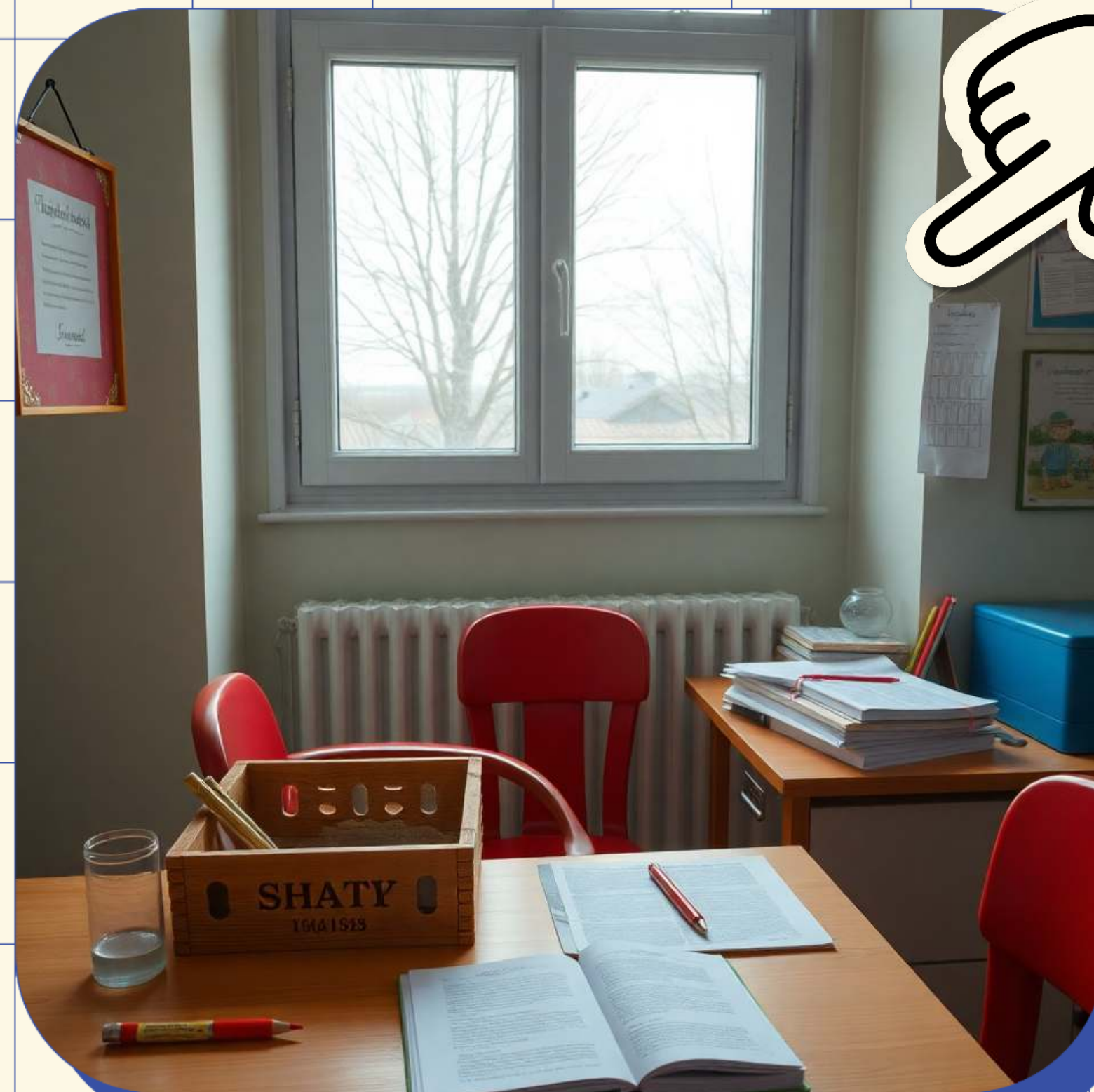
Межпредметное обучение: здоровье и ЗОЖ

Здоровье — это ежедневные решения, которые можно понять через разные предметы.



Здоровье как школьная и жизненная тема

Здоровье подростка формируется не только на биологии и физкультуре: на него влияют сон, эмоции, общение, медиа и повседневные привычки.

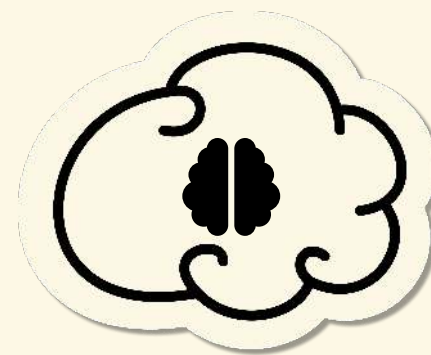


Четыре стороны здоровья



Тело и энергия

Физическое состояние заметно по энергии, самочувствию и выносливости. Когда организм получает отдых, воду и движение, проще учиться, заниматься спортом и восстанавливаться после нагрузок.



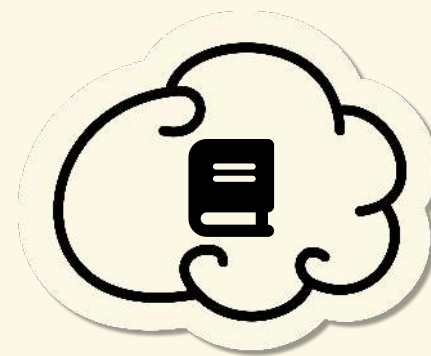
Эмоции и внимание

Настроение влияет на поведение и внимание. Усталость, тревога или раздражение могут мешать сосредоточиться, а поддержка и спокойный режим помогают собраться и работать увереннее.



Отношения и поддержка

Общение с семьёй, друзьями и учителями тоже важно. Безопасная среда, уважение и понятные правила уменьшают напряжение и помогают обращаться за помощью вовремя.



Учёба и самочувствие

Здоровье видно и в учёбе: сон, питание и движение отражаются на памяти, скорости мышления и работоспособности. Поэтому забота о себе помогает и в классе, и дома.

Три стороны здоровья

Биология организма

Биологическая сторона связана с телом: работой органов, питанием, сном, движением и восстановлением. Если организм получает слишком мало отдыха или еды, ресурс быстро снижается.

Психологическое равновесие

Психологическая сторона включает эмоции, стресс, мотивацию и умение успокаиваться. Важно замечать своё состояние и использовать простые способы саморегуляции, пока напряжение не стало слишком сильным.

Социальная среда

Социальная сторона отражает влияние семьи, друзей, школы и правил безопасности. Поддержка взрослых и уважительное общение помогают принимать более безопасные решения и не оставаться с проблемой одному.



Предметы и вклад в здоровье

Разные школьные предметы помогают понять здоровье с разных сторон и собрать целостную картину.

Здоровье становится понятнее, когда знания о теле, данных и информационной грамотности работают вместе.

Школьные предметы и их вклад в тему здоровья

Предмет						Что даёт								
Биология						Органы и системы								
Математика						Графики и данные								
ИКТ						Поиск и анализ								

Питание без лишних иллюзий

Схема тарелки

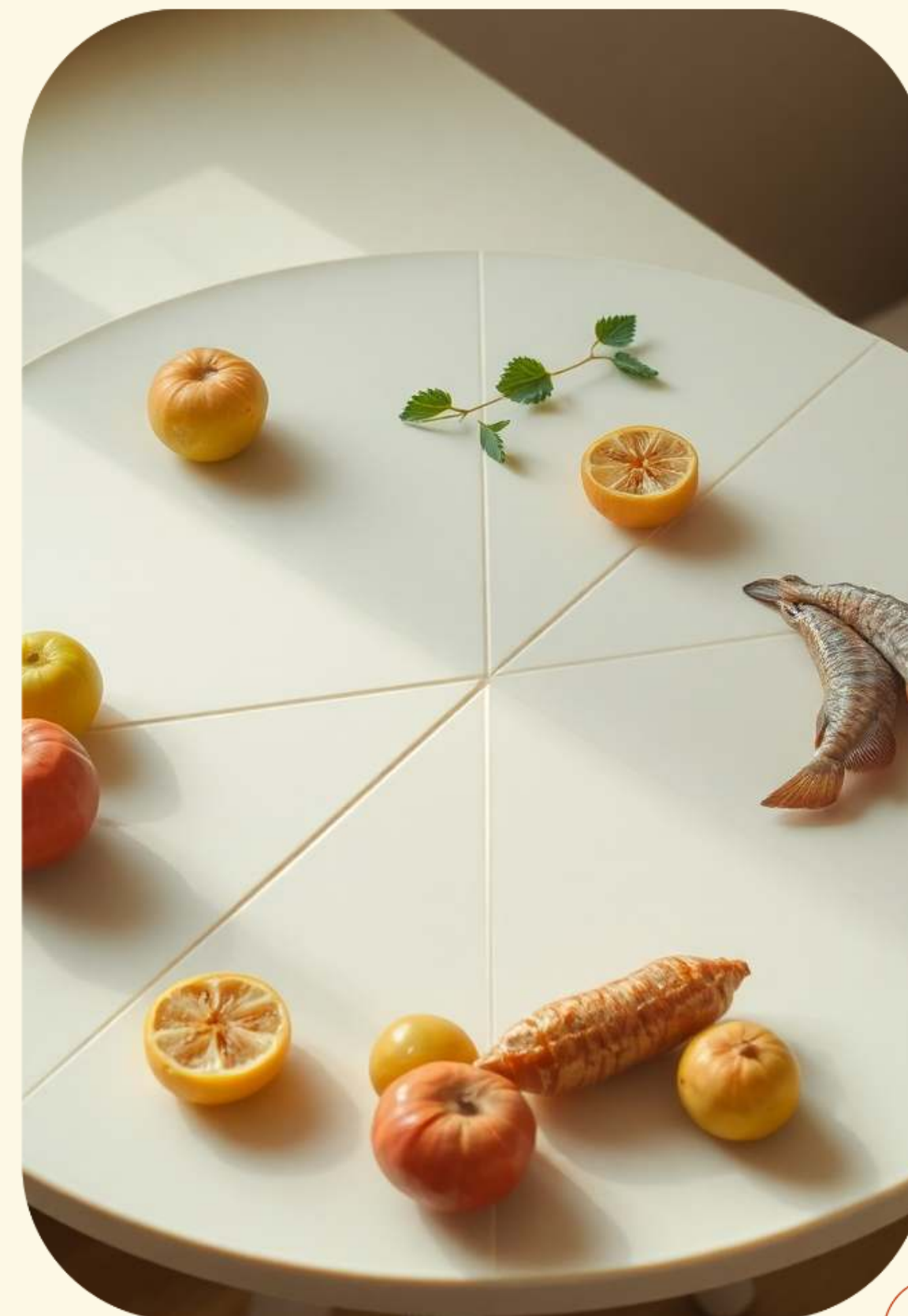
Визуальная схема «тарелки здоровья» помогает собрать рацион без сложных расчётов: больше овощей и фруктов, умеренно круп и хлеба, достаточно белковых продуктов. Такой принцип проще запомнить и применять ежедневно.

Читаем состав

Этикетка показывает не только название продукта, но и состав, порцию, сахар, соль и жиры. Если читать цифры внимательно, легче сравнить похожие продукты и выбрать более удачный вариант.

Не верим рекламе

Яркие обещания на упаковке не заменяют проверку фактов. Слова «натуральный», «полезный» или «энергетический» не говорят о качестве сами по себе, поэтому важнее смотреть на реальные показатели.



Режим, сон и вода

Сон, вода и режим дня напрямую влияют на внимание, самочувствие и работоспособность подростка.

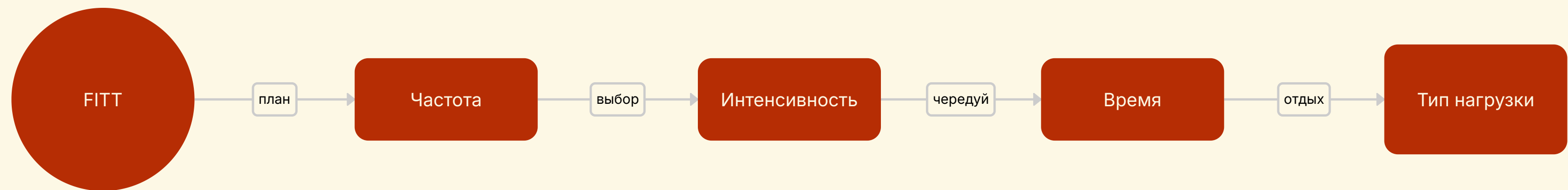
Достаточный сон, вода и регулярный режим поддерживают концентрацию и снижают утомляемость.

Возрастные рекомендации по режиму сна и гигиене труда школьников

Тема	Норма/роль
Сон	8–10 часов
Вода	Для мозга
Режим	Меньше усталости

Недельная активность по принципу FITT

Мини-план строится по принципу FITT: частота, интенсивность, время и тип активности.



Пять привычек профилактики



Чистые руки

Мытьё рук с мылом до еды, после улицы и после туалета заметно снижает риск передачи микробов. Это простое действие особенно важно в школе и в общественных местах.



Личная посуда

Чистая вода, личная бутылка и отказ от обмена напитками помогают не передавать инфекции через общие предметы. Так проще защитить себя и одноклассников.



Свежий воздух

Проветривание уменьшает количество душного воздуха и помогает поддерживать комфорт в классе и дома. Свежий воздух важен, когда в помещении много людей и мало движения.



Ежедневный уход

Уход за зубами, одеждой и чистотой тела поддерживает здоровье каждый день. Регулярные привычки снижают риск неприятных ощущений и помогают чувствовать себя увереннее.

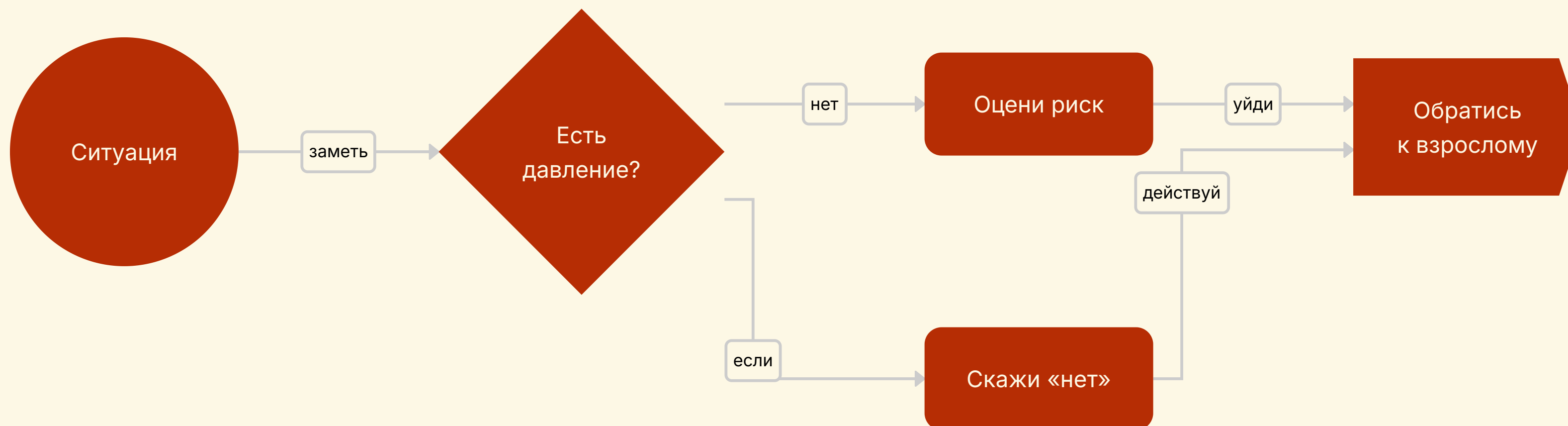


Защита от заражения

Кашель и чихание в локоть, а также обработка ран взрослым уменьшают распространение микробов и осложнений. Если есть сомнения, лучше сразу обратиться за помощью.

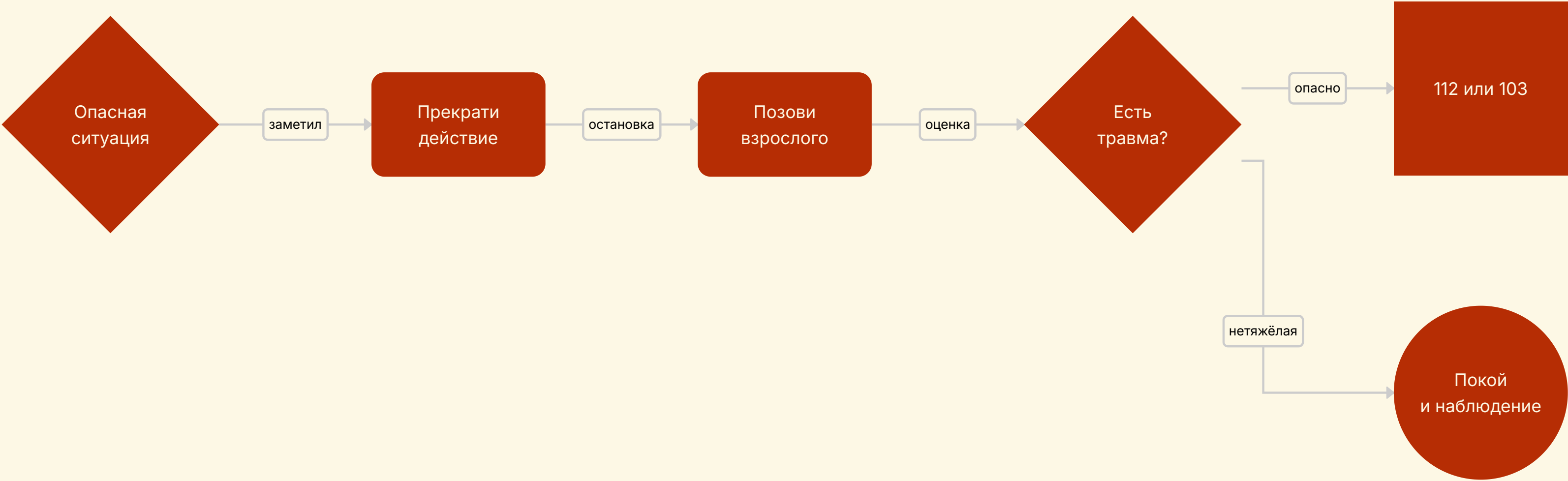
Как избегать вредных привычек

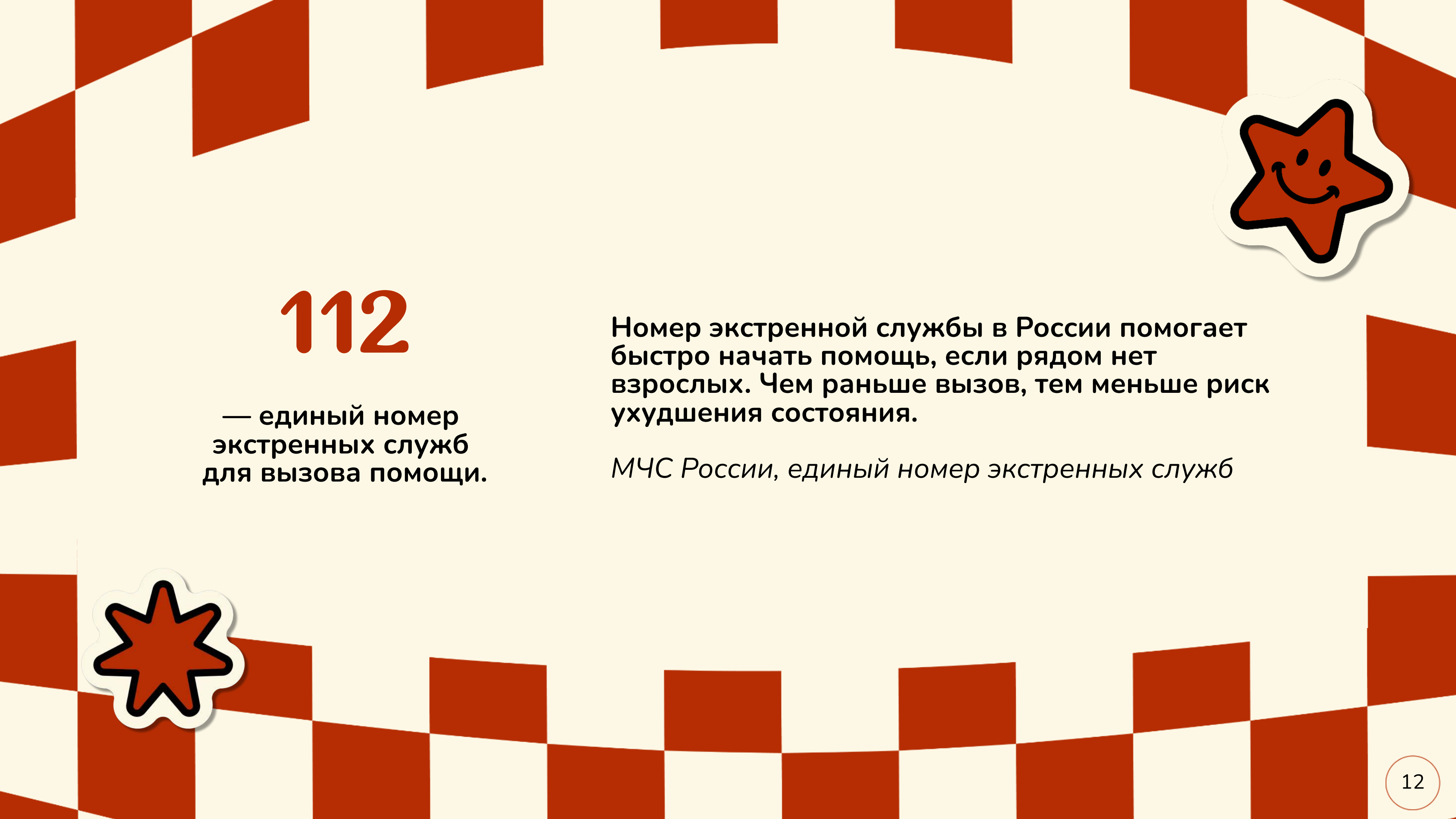
Алгоритм основан на последовательности: заметить риск, остановиться, отказаться, уйти в безопасное место.



От опасности к помощи

Алгоритм безопасности для дома, улицы и школьной среды





112

— единый номер
экстренных служб
для вызова помощи.

Номер экстренной службы в России помогает
быстро начать помощь, если рядом нет
взрослых. Чем раньше вызов, тем меньше риск
ухудшения состояния.

МЧС России, единый номер экстренных служб





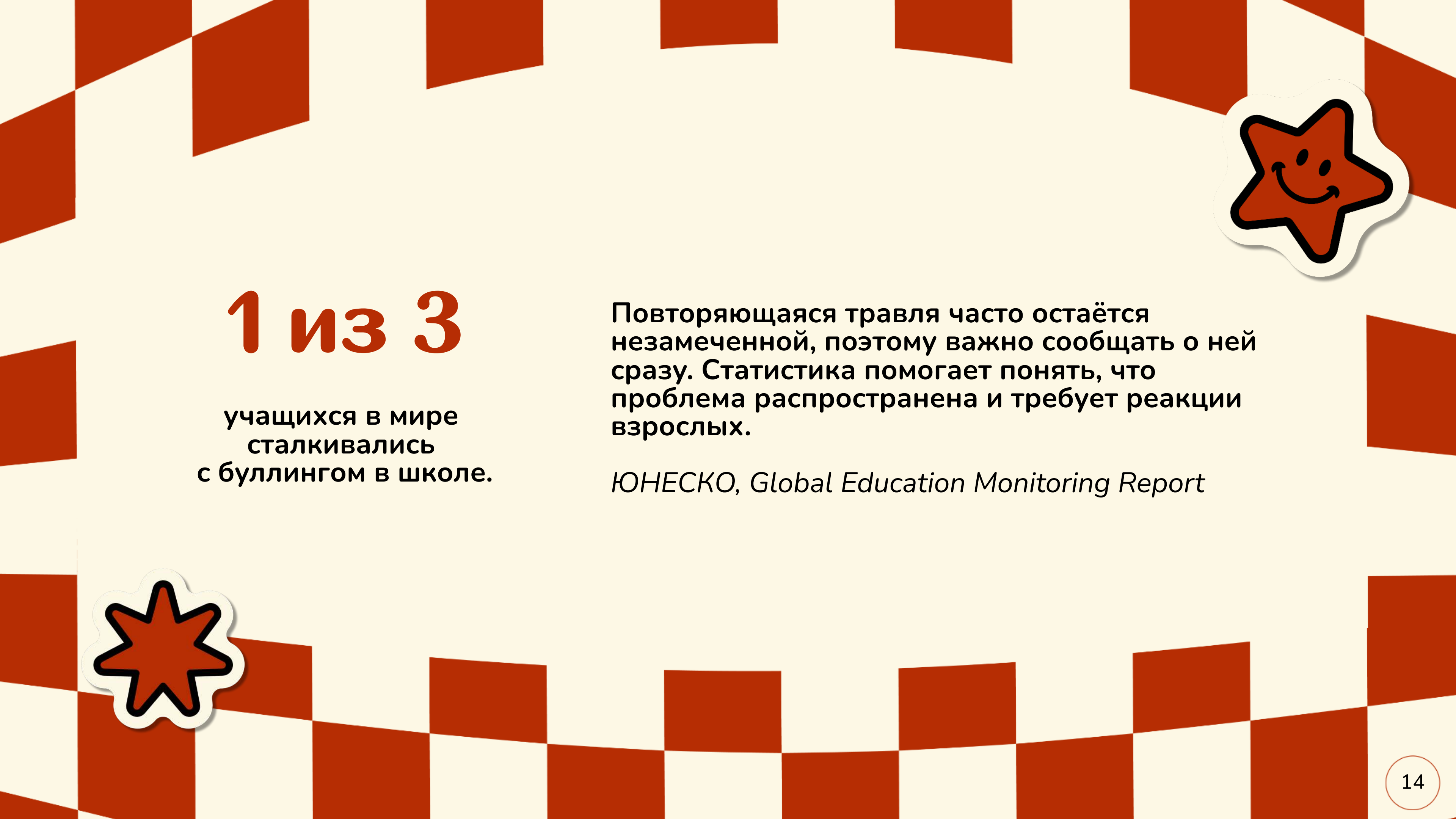
1 из 7

подростков 10–19 лет
в мире живут
с психическим
расстройством.



По данным ВОЗ, психические расстройства затрагивают не только взрослых. Это напоминает: усталость, тревога и раздражительность — не повод молчать, а сигнал попросить помощи.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)



1 из 3

учащихся в мире
сталкивались
с буллингом в школе.

Повторяющаяся травля часто остаётся незамеченной, поэтому важно сообщать о ней сразу. Статистика помогает понять, что проблема распространена и требует реакции взрослых.

ЮНЕСКО, Global Education Monitoring Report

Три истории из медиасреды



Идеальная картинка не равна реальности

На фото всё кажется идеальным: ровная кожа, «правильное» тело, сияющая улыбка. Но часто картинка проходит ретушь и фильтры, а за советом скрывается обычная реклама.



Слишком простое решение — повод насторожиться

Быстрые обещания особенно заметны в постах про питание и похудение. Если метод звучит слишком легко, стоит проверить, кто его советует, и есть ли подтверждённые данные.



Проверка фактов защищает от фейков

Надёжный материал можно узнать по автору, дате публикации и ссылкам на проверяемые источники. Когда одну и ту же тему подтверждают несколько серьёзных ресурсов, доверять ей безопаснее.

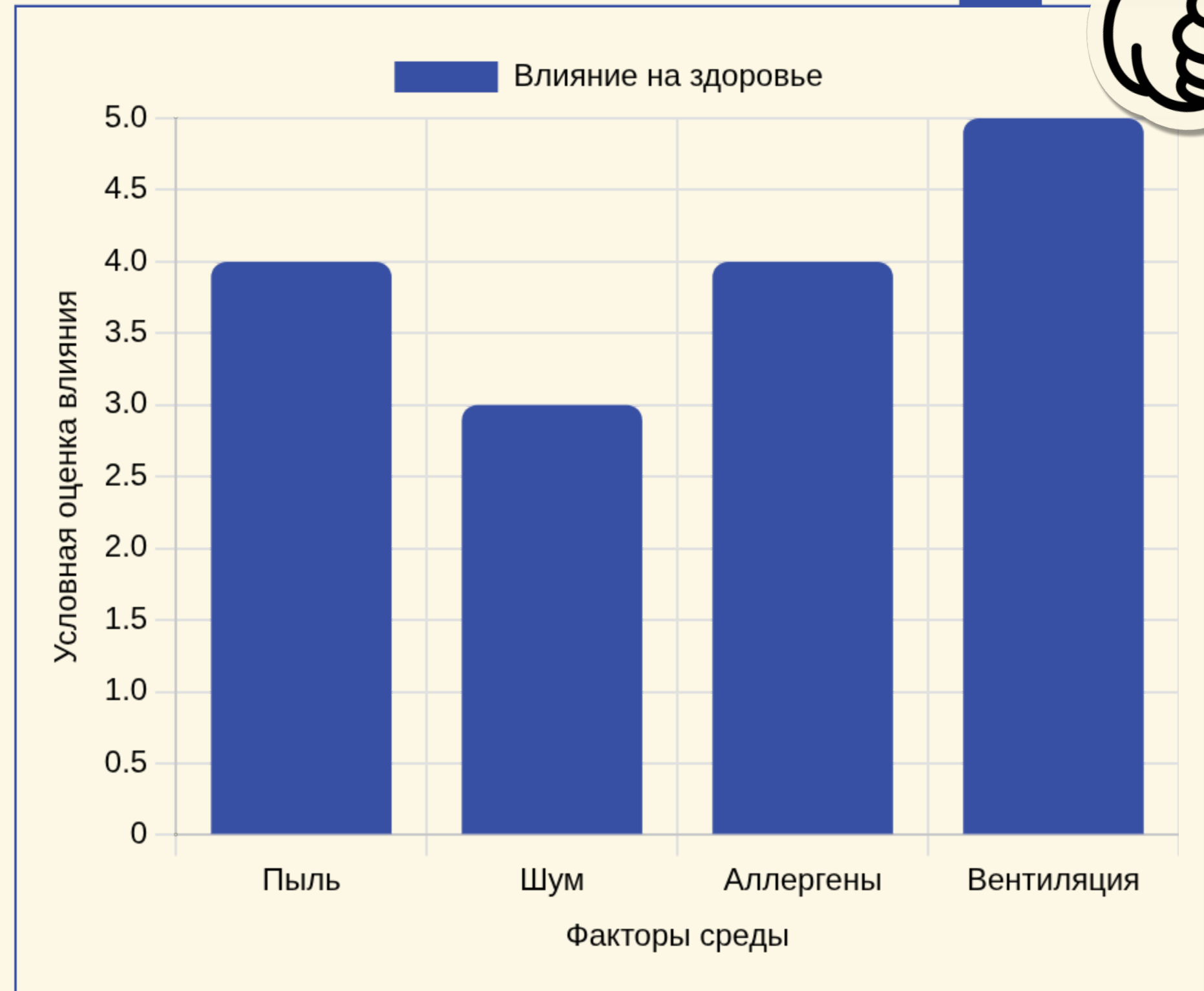
Что сильнее всего влияет на самочувствие



Условия вокруг влияют на самочувствие не одинаково: пыль, шум и плохая вентиляция быстро дают о себе знать в школе и дома.

Чем хуже воздух и чище реже проводится уборка, тем выше нагрузка на организм. Простые меры заметно снижают дискомфорт.

Учебная схема по теме «Окружающая среда и здоровье»



Наблюдение за привычками

Пример таблицы для мини-проекта: можно сравнить привычки за несколько дней и увидеть, что влияет на самочувствие.

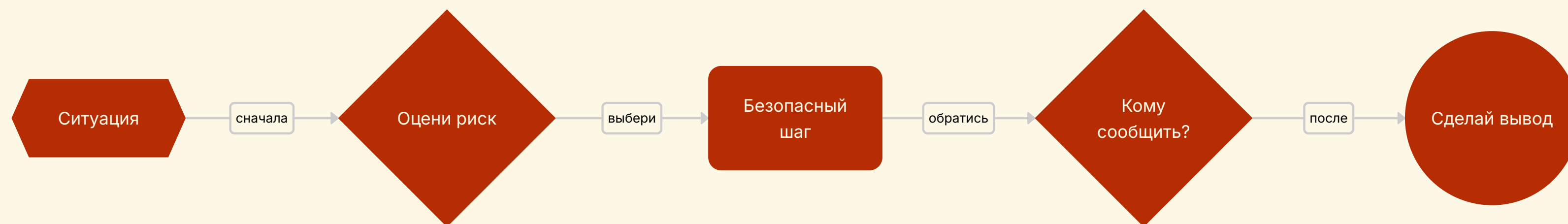
К концу наблюдения в примере выросли и активность, и длительность сна, и количество воды. Это помогает связать режим дня с самочувствием.

Учебный пример для анализа привычек за 5 дней

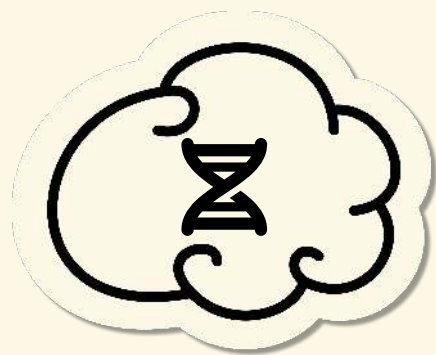
Показатель					День 1				День 5					
Шаги					6200				8400					
Сон					7 ч				8 ч					
Вода					5 ст.				7 ст.					

Разбираем ситуацию по шагам

Карточки-сценарии для обсуждения и выбора безопасного решения



Что даёт каждый предмет



Факты о теле

Биология объясняет, как работают сон, питание и дыхание, поэтому помогает отделить реальные советы от догадок. На этой основе легче проверять, что полезно организму, а что только выглядит убедительно.



Движение и восстановление

Физкультура связывает здоровье с нагрузкой, восстановлением и регулярностью. Она показывает, как дозировать активность, чтобы не перегружаться и при этом укреплять выносливость и координацию.



Выбор и ответственность

Обществознание напоминает, что здоровье связано с ответственностью, правилами безопасности и уважением к другим. Этот предмет помогает понять, когда нужно сказать «нет» и обратиться за поддержкой.



Подача и выразительность

Литература и искусство учат замечать чувства, подбирать слова и ясно оформлять мысль. Благодаря этому памятка, плакат или презентация становятся понятными и убедительными.



Забота о себе — это система

Здоровье складывается из маленьких решений, а не из одного правильного шага. Когда знания из разных предметов работают вместе, легче выбрать безопасное поведение и вовремя попросить поддержку.

