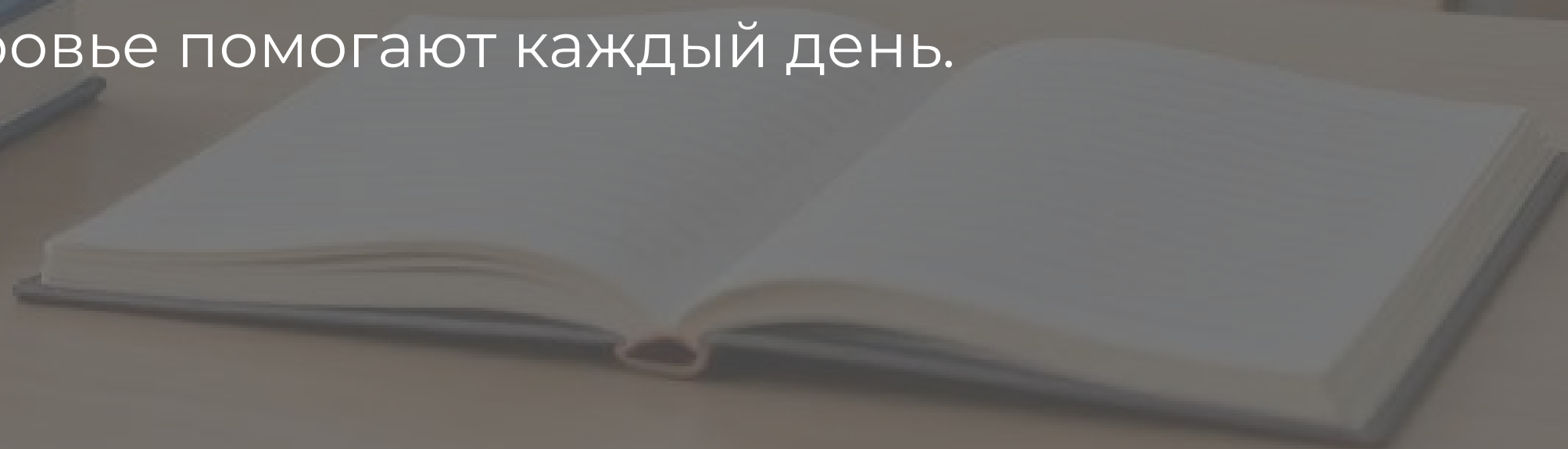
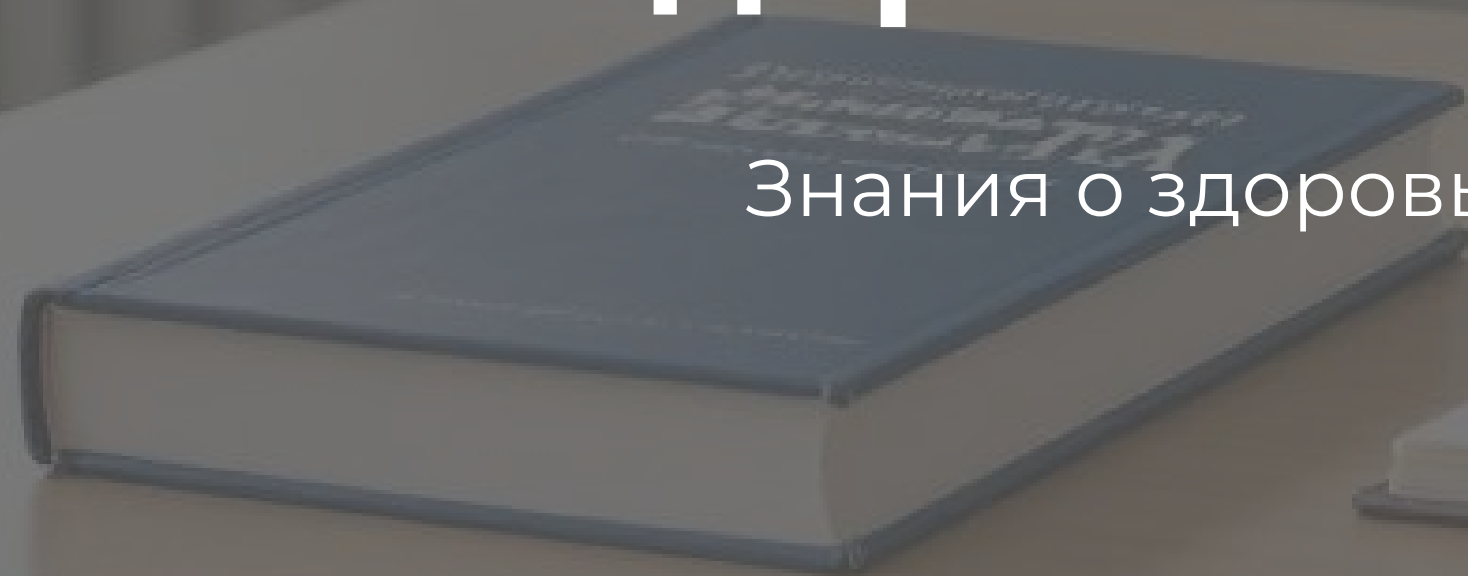


Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Знания о здоровье помогают каждый день.



Зачем семикласснику знать основы здоровья

В 7 классе организм быстро меняется, а нагрузка в школе растёт. Если понимать сигналы тела, легче вовремя заметить усталость, недомогание или риск травмы и выбрать правильные действия.



Что входит в основы медицинских знаний



Признаки здоровья и болезни

Нужно уметь замечать, когда самочувствие остаётся нормальным, а когда появляются слабость, боль, температура или другие тревожные сигналы, требующие внимания взрослого.



Простые измерения

Школьник должен знать, как измеряют температуру, пульс и частоту дыхания. Эти показатели помогают понять, насколько организм справляется с нагрузкой и есть ли отклонения.



Опасные симптомы

Особого внимания требуют высокая температура, сильная боль, затруднённое дыхание, кровотечение и потеря сознания. В таких ситуациях нельзя откладывать обращение за помощью.



Профилактика и гигиена

Чистые руки, аккуратность в быту и соблюдение правил гигиены уменьшают риск инфекций. Эти привычки особенно важны в школе, где люди часто находятся рядом.



Первая помощь

Базовые навыки включают помощь при ушибах, порезах, ожогах и носовом кровотечении. Они нужны, чтобы не растеряться и действовать безопасно до прихода взрослых.



Здоровый образ жизни школьника

Сон и режим

Регулярный сон и понятный распорядок дня помогают организму восстанавливаться. Так легче сохранять силы, сосредоточенность и спокойное настроение на уроках и дома.

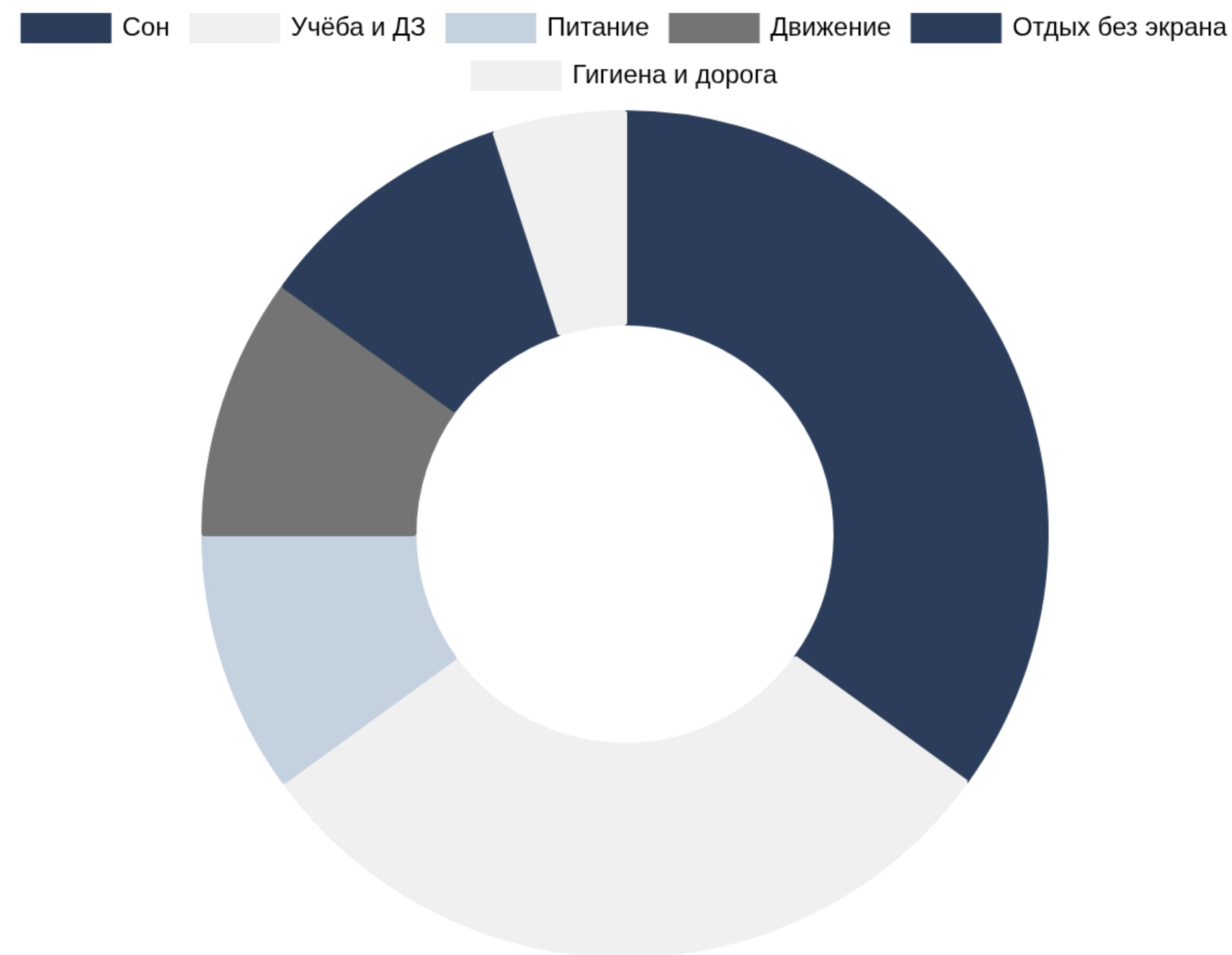
Питание, движение и гигиена

Полноценное питание, ежедневная активность и личная гигиена дополняют режим дня. Вместе они поддерживают рост, работоспособность и снижают риск частых недомоганий.

Суточный режим школьника

Распределение времени показывает, что день должен быть не только занятым, но и восстановительным. Важны регулярность и чередование умственной и физической нагрузки.

Большая часть суток уходит на сон и учёбу, поэтому без режима быстро накапливается усталость. Время для движения и отдыха необходимо планировать заранее.



Иллюстративный пример распределения времени по рекомендациям режима дня школьника

Сон и восстановление организма

01

Подростку обычно требуется 8–10 часов сна в сутки. Этого времени достаточно, чтобы мозг успевал обрабатывать информацию, а тело — восстанавливаться после учёбы и активности.

02

Недосып заметно отражается на памяти, внимании и реакции. Он также повышает раздражительность, мешает сосредоточиться на уроках и делает обычные дела более утомительными.

03

Лучше всего засыпать в одно и то же время, проветривать комнату и избегать яркого экрана перед сном. Спокойная обстановка помогает заснуть быстрее и спать глубже.

Полезные и вредные привычки школьника

Таблица показывает, как ежедневные действия отражаются на самочувствии и учёбе.

Небольшие повседневные привычки сильнее влияют на здоровье, чем редкие усилия. Полезные действия поддерживают самочувствие, а вредные постепенно его ухудшают.

Привычка	Влияние	Пример
Мыть руки	меньше микробов	перед едой
Пропускать завтрак	быстрее устаёшь	спешка утром
Делать зарядку	больше бодрости	после подъёма

Питание и вода в ежедневном рационе

Завтрак помогает включиться в работу и удерживать внимание на уроках. Если утром не есть, к середине дня чаще появляется слабость и труднее сосредоточиться.

01

Вода нужна даже тогда, когда нет сильной жажды. Регулярное питьё поддерживает самочувствие, помогает переносить учебную нагрузку и сохранять нормальную работоспособность.

03

В течение дня лучше сочетать овощи, фрукты, крупы, хлеб, молочные продукты, мясо, рыбу и яйца. Такой набор даёт организму энергию и необходимые вещества для роста.

02

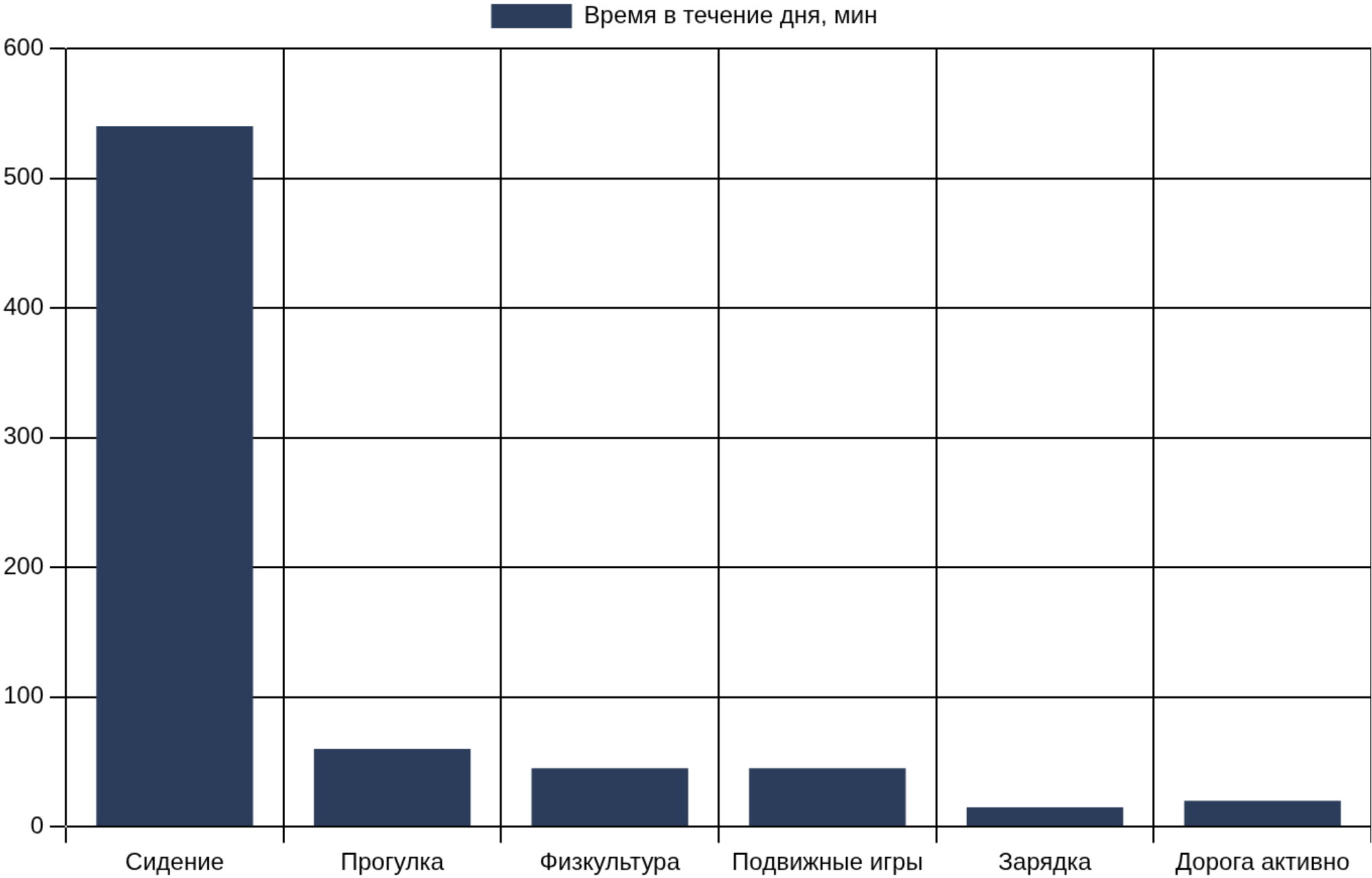
Фастфуд, сладости и газированные напитки стоит ограничивать. Их избыток быстро повышает количество лишних калорий и не помогает организму работать лучше.

04

Движение и физическая активность

Даже короткие активные паузы полезны, если они повторяются каждый день. Движение легче встроить в обычный школьный распорядок, чем искать для него отдельное время.

Сидячего времени в дне обычно больше, чем движения, поэтому активность нужно планировать специально. Регулярные нагрузки помогают компенсировать долгие уроки и домашние задания.



Иллюстративный пример распределения активности в течение дня школьника



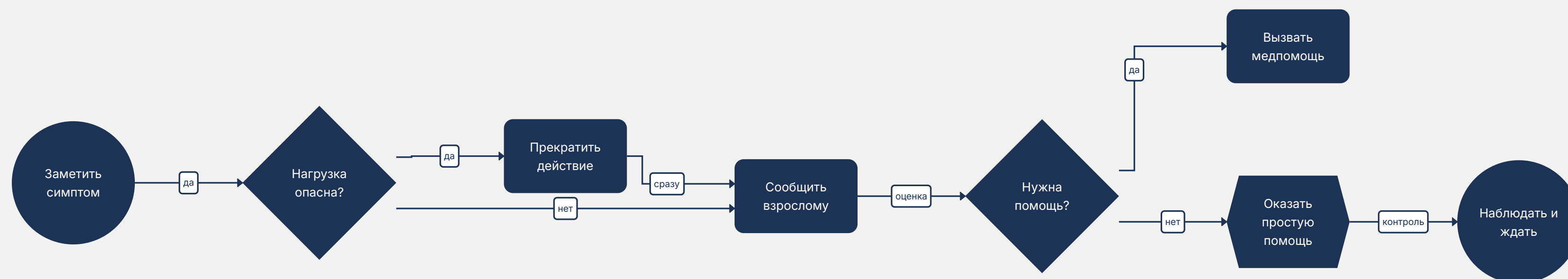
Гигиена как защита от инфекций

Мытьё рук с мылом после улицы, туалета, общения с животными и перед едой помогает убрать микробы. Это простое действие значительно снижает риск распространения инфекций.

К личной гигиене также относятся чистые ногти, смена одежды, собственное полотенце и зубная щётка. Аккуратность в этих мелочах защищает здоровье и формирует полезную привычку на каждый день.

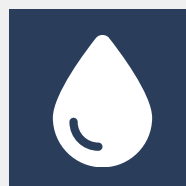
Что делать при недомогании или травме

Последовательность действий при ухудшении самочувствия и бытовых травмах: от первого признака до обращения за помощью.



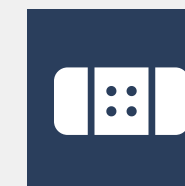
Первая помощь при порезах и ссадинах

Остановить загрязнение



Сначала вымойте руки, если это возможно, и промойте повреждение чистой водой. Так легче удалить песок, пыль и другие мелкие частицы, которые могут вызвать воспаление.

Закрыть рану



После промывания аккуратно приложите чистую салфетку, бинт или пластырь. Небольшая защита помогает сохранить рану чистой и уменьшает риск повторного травмирования.

Сдерживать кровь



Если кровь идёт, слегка прижмите место пореза салфеткой или бинтом. Давление должно быть ровным и спокойным, без лишних движений, чтобы кровотечение быстрее уменьшилось.

Обратиться за помощью



Глубокая, сильно кровоточащая или грязная рана требует взрослого и врача. В таких случаях нельзя откладывать помощь, потому что возрастает риск инфекции и серьёзного повреждения тканей.

Как помочь при носовом кровотечении и ушибе

01

При носовом кровотечении сядьте спокойно, слегка наклоните голову вперёд и зажмите мягкую часть носа на десять минут. Не запрокидывайте голову назад и не сморкайтесь.

02

При ушибе полезны покой и холод через ткань. Наблюдайте, уменьшается ли боль, не растёт ли отёк и сохраняется ли нормальное движение руки или ноги.

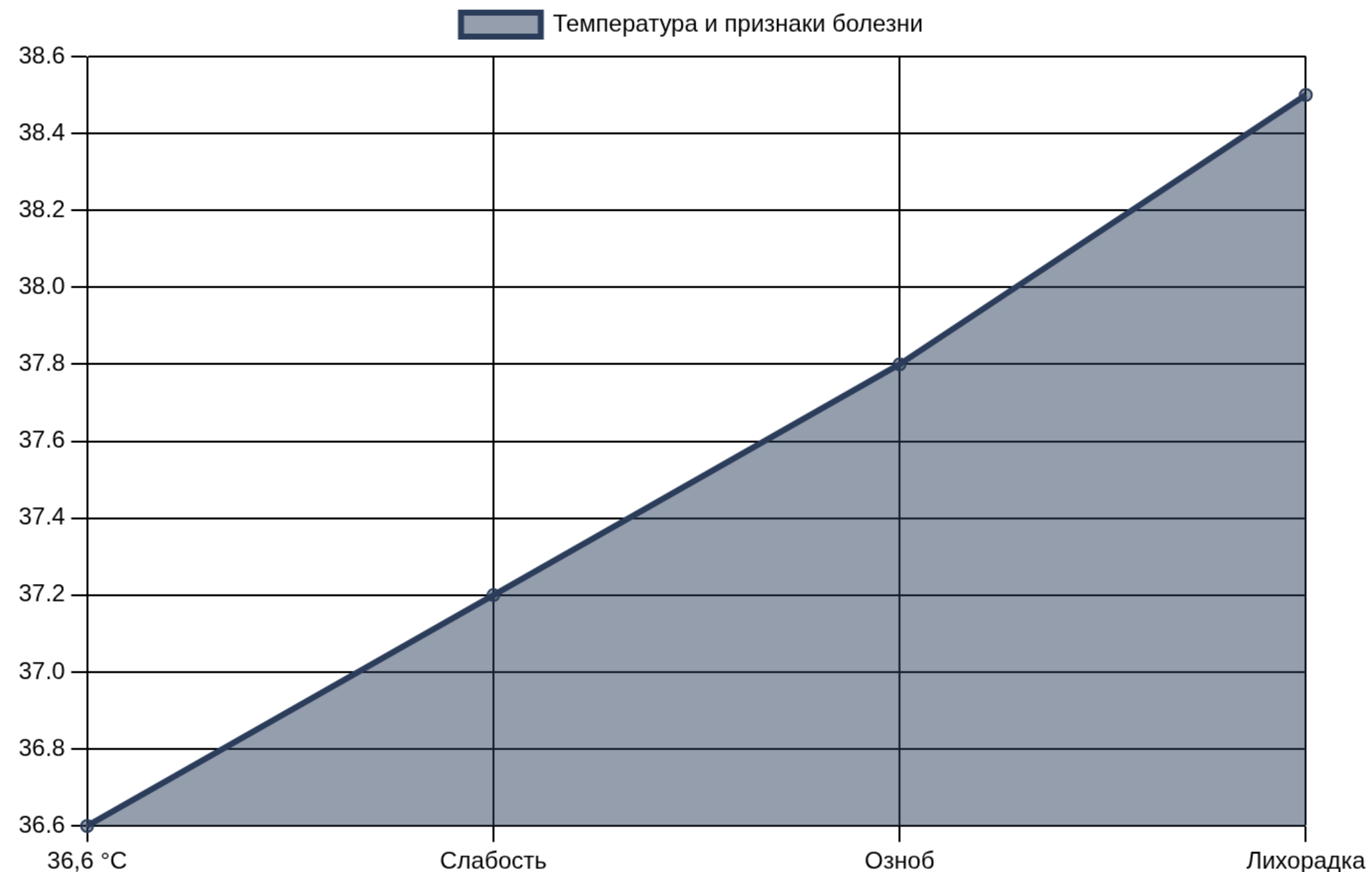
03

Если боль становится сильнее, отёк быстро увеличивается или трудно двигать конечностью, нужен взрослый и медицинская оценка. При ухудшении состояния не продолжайте обычные дела.

Температура тела и признаки болезни

Измерение температуры помогает заметить изменение состояния, но само по себе не объясняет причину недомогания. Важны и другие признаки, особенно общее самочувствие.

Чем выше температура и больше симптомов, тем внимательнее нужно наблюдение и тем раньше следует обратиться за помощью.



Когда нужна срочная помощь взрослого

Симптом	Опасность	Срочно
Дыхание	Нарушение	Да
Кровотечение	Большая потеря	Да
Травма головы	Сотрясение	Да

Таблица помогает быстро отличить ситуацию, с которой нельзя оставаться один на один, от лёгкого недомогания.

Если есть угроза жизни, сильная боль или потеря сознания, взрослый нужен немедленно; самостоятельные действия недопустимы.

Психическое здоровье и безопасность



Разговор помогает

Если тревожно, обидно или тяжело, полезно поговорить с родителями, учителем или другим доверенным взрослым. Своевременный разговор помогает снизить напряжение и найти решение.



Отдых и сон

Переутомление усиливает раздражительность и мешает учиться. Регулярный сон, перерывы в занятиях и спокойный вечер без перегрузки помогают восстановить силы и внимание.



Движение и хобби

Прогулка, спорт, рисование, музыка или любое спокойное увлечение поддерживают настроение. Такие занятия помогают переключиться, снять напряжение и почувствовать уверенность.



Уважение и границы

Важно не участвовать в травле, опасных челленджах и поступках, которые могут навредить себе или другим. Уважение к границам делает среду безопаснее.

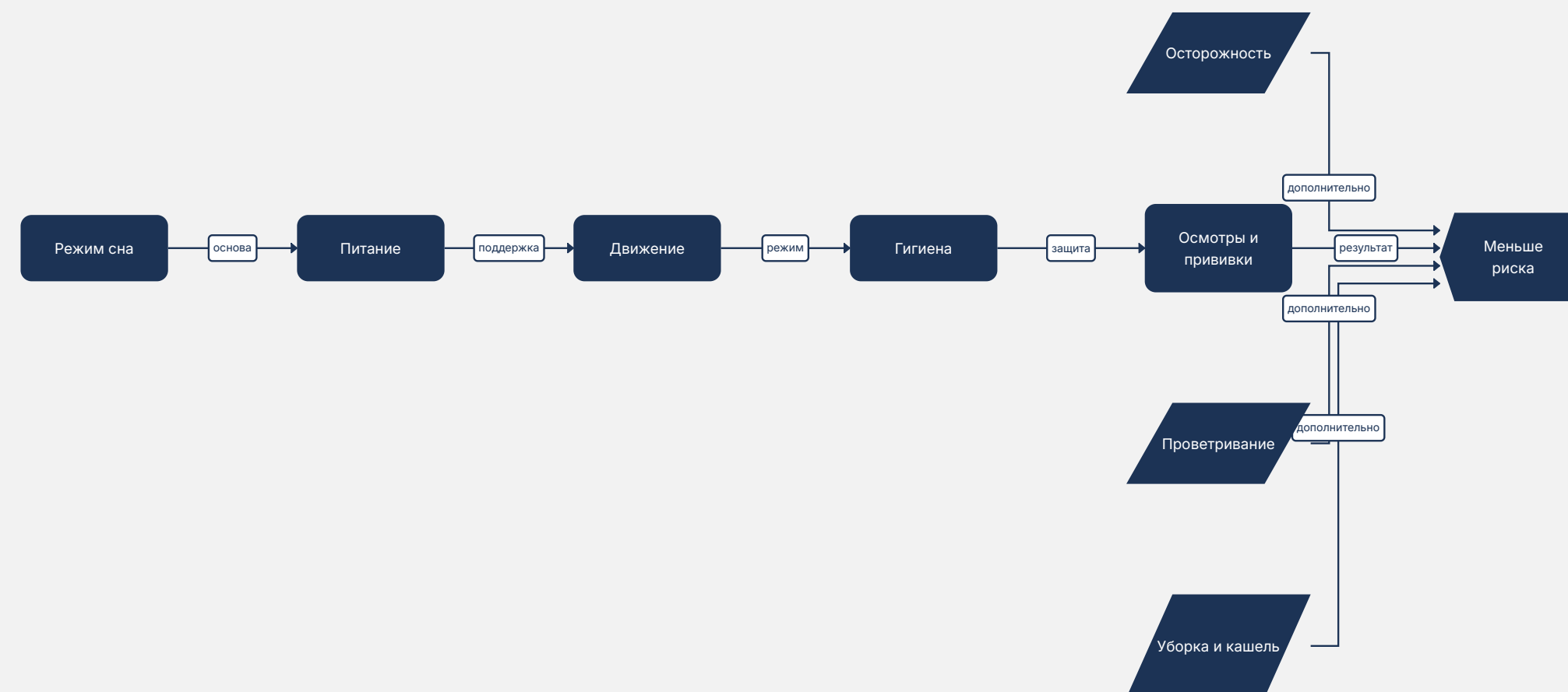


Поддержка рядом

Когда рядом есть близкие люди и понятные правила, легче справляться с конфликтами и переживаниями. Безопасность начинается с умения вовремя попросить помощи.

Как профилактика снижает риск заболеваний

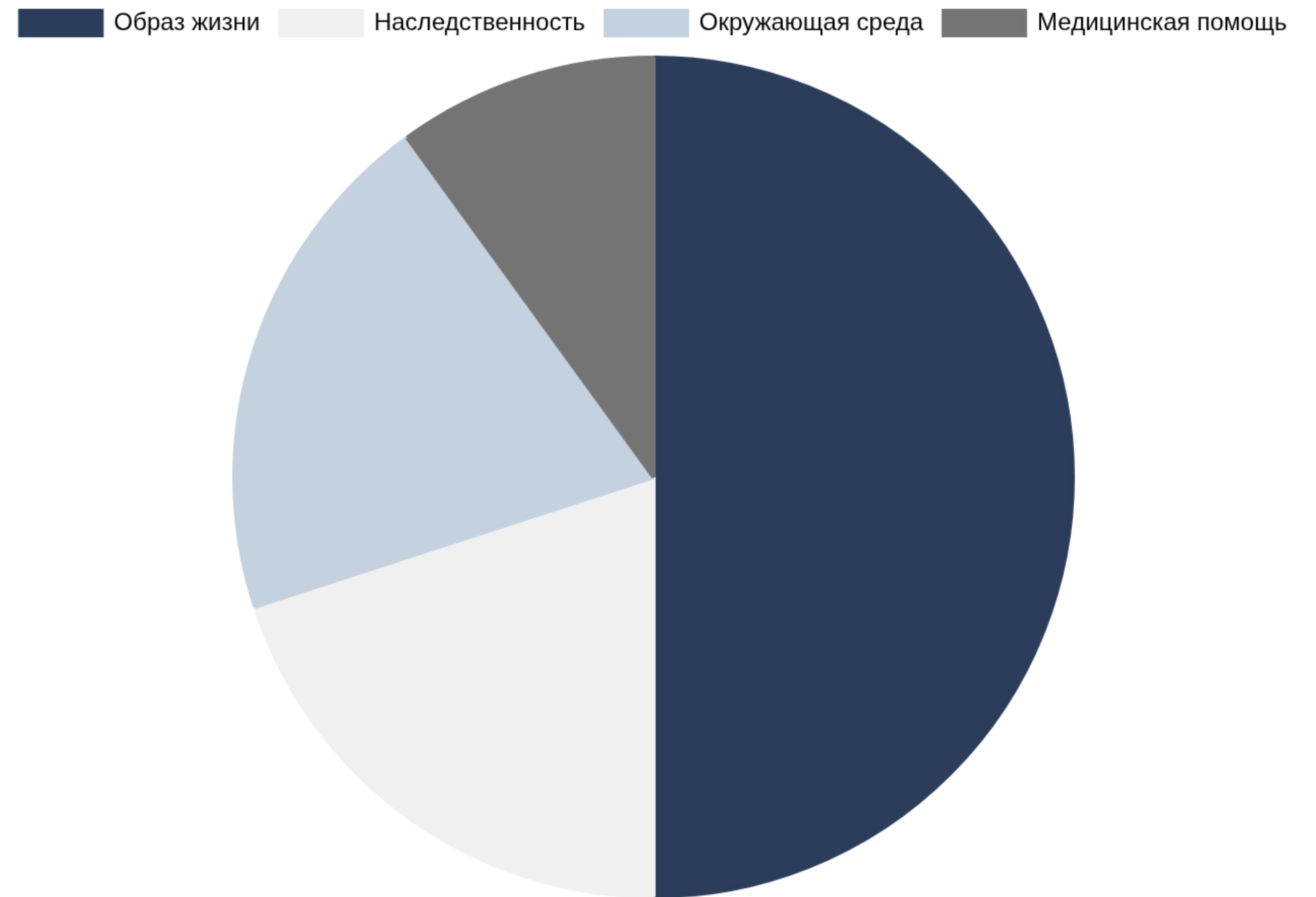
Система ежедневных привычек и мер, которые работают дома, в школе и на улице.



Что сильнее всего влияет на здоровье

Помимо личных привычек, на самочувствие влияют условия дома и в школе, а также своевременные осмотры у специалистов.

Наибольшую часть занимает образ жизни, поэтому повседневные решения школьника реально меняют состояние здоровья.



Кто помогает сохранять здоровье

Врачи и профилактика

Педиатр оценивает общее развитие ребёнка и даёт рекомендации по наблюдению. Стоматолог, офтальмолог и ЛОР-врач помогают вовремя заметить проблемы с зубами, зрением и слухом.

Школьная помощь и наблюдение

Школьная медсестра и спортивный врач следят за самочувствием, нагрузкой и безопасностью занятий. Они подсказывают, когда нужен осмотр, отдых или обращение в поликлинику.



Здоровье каждый день начинается с простых решений

Сон, питание, движение, гигиена и внимательное отношение к себе формируют основу здоровья школьника. Если вовремя замечать симптомы и обращаться за помощью, многих проблем можно избежать.