

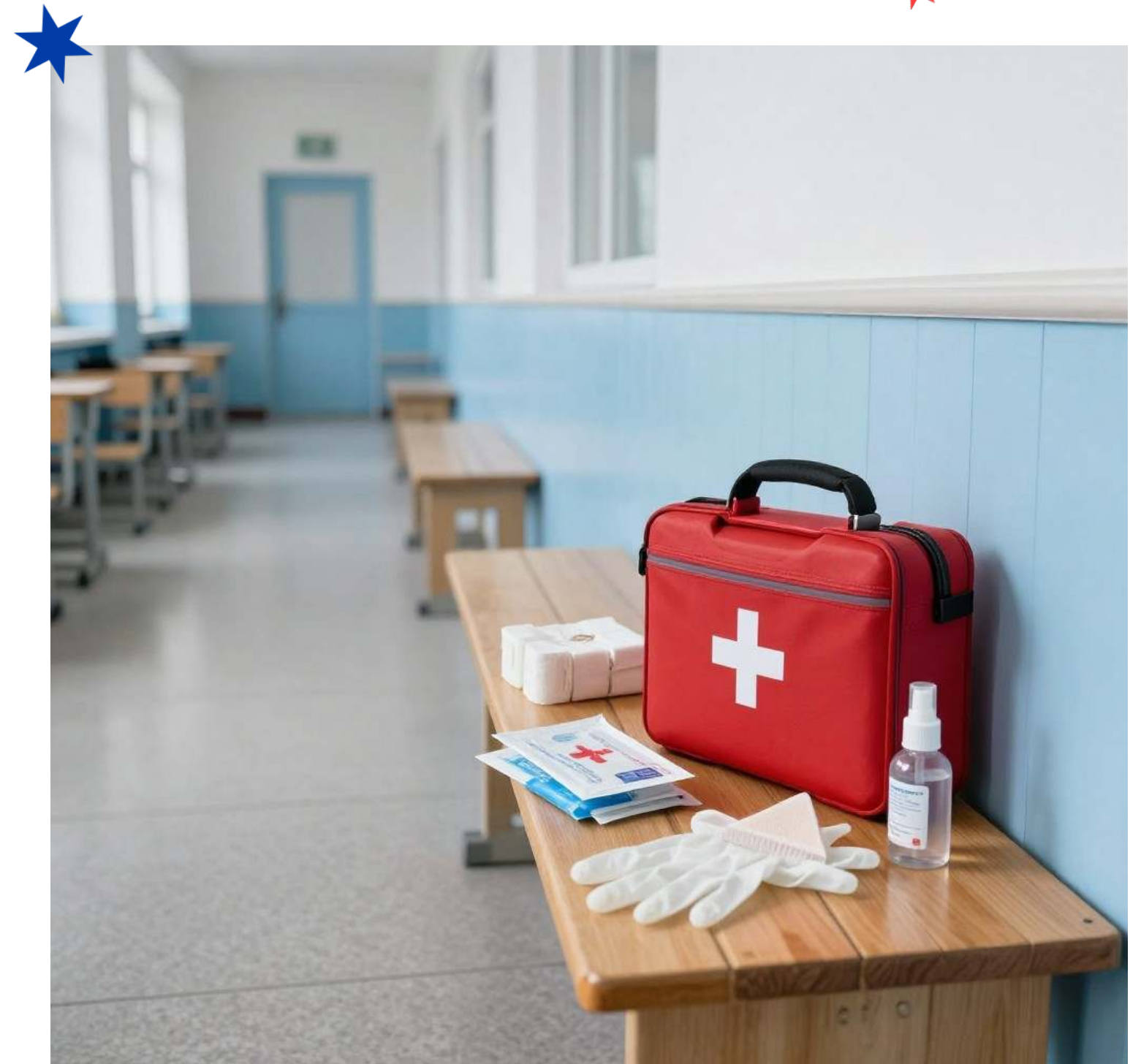
Здоровье человека как основа безопасной и активной жизни

Здоровье — это сила учиться, двигаться и жить активно каждый день.



Здоровье и безопасность: почему это важно на ОБЗР

В подростковом возрасте здоровье особенно уязвимо: организм растёт, нагрузка увеличивается, а привычки быстро закрепляются. Поэтому на ОБЗР важно понять, как сохранять физическое, психическое и социальное благополучие.



Три составляющие здоровья человека

Физическое здоровье отражает работу сердца, лёгких, мышц, костей и иммунной системы. Оно помогает выдерживать нагрузку, быстро восстанавливаться и реже болеть.

Психическое здоровье связано с настроением, вниманием, памятью, самоконтролем и умением справляться со стрессом. Оно влияет на учёбу, общение и повседневные решения.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с семьёй, одноклассниками и взрослыми. Оно помогает соблюдать нормы поведения, получать поддержку и чувствовать себя частью коллектива.



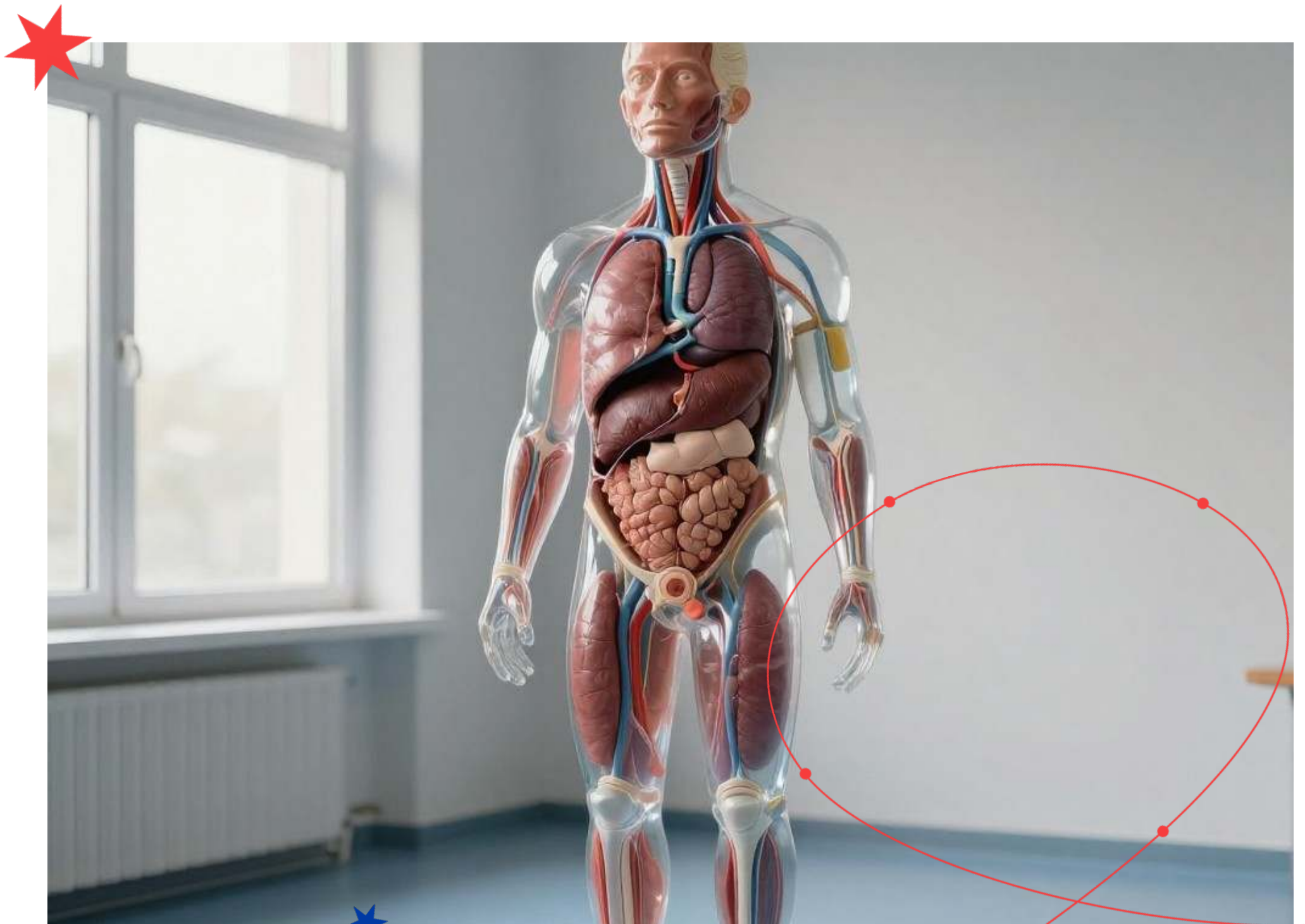
Жизненно важные системы организма

Сердце и лёгкие

Сердце непрерывно перекачивает кровь, доставляя клеткам кислород и питательные вещества. Лёгкие обеспечивают обмен кислорода и углекислого газа, без которого организм не может нормально работать.

Пищеварение и нервная регуляция

Пищеварительная система даёт энергию и строительный материал для роста. Нервная система управляет движениями, реакциями и согласует работу органов, поддерживая целостность организма.



Главные факторы, влияющие на здоровье школьника

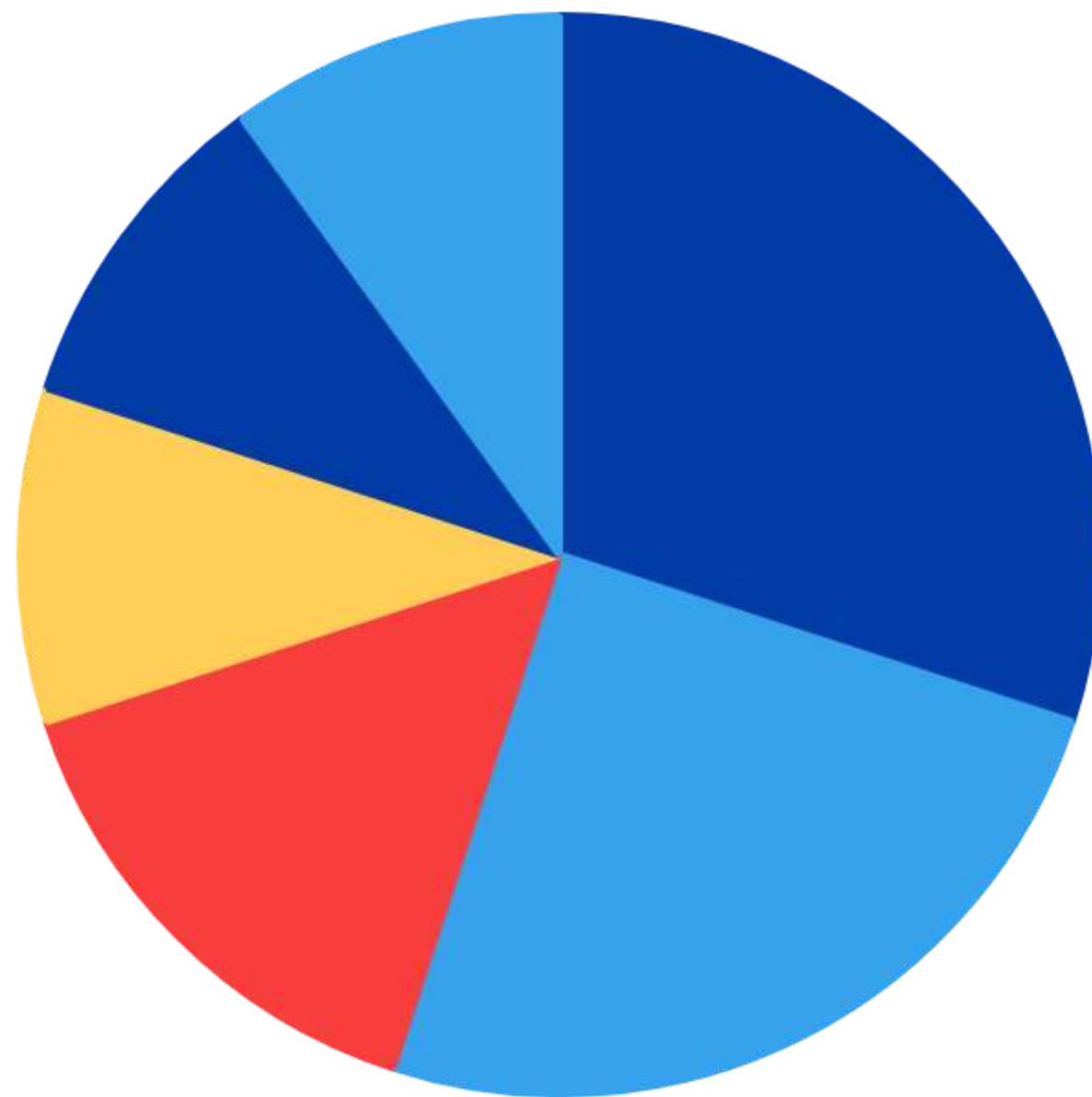
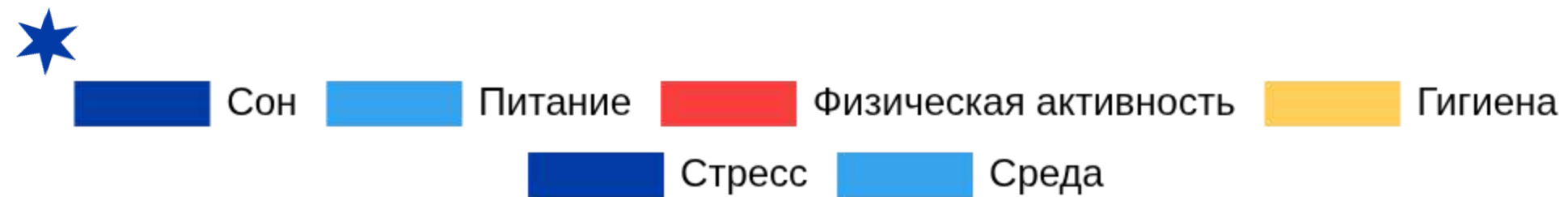


Диаграмма показывает, что здоровье формируется не одним действием, а ежедневным сочетанием привычек и условий жизни.

Сон и питание дают наибольший вклад, а стресс и неблагоприятная среда быстрее всего ухудшают самочувствие.

Иллюстративная схема по материалам ВОЗ и школьной гигиены.

Питание как источник роста, энергии и защиты

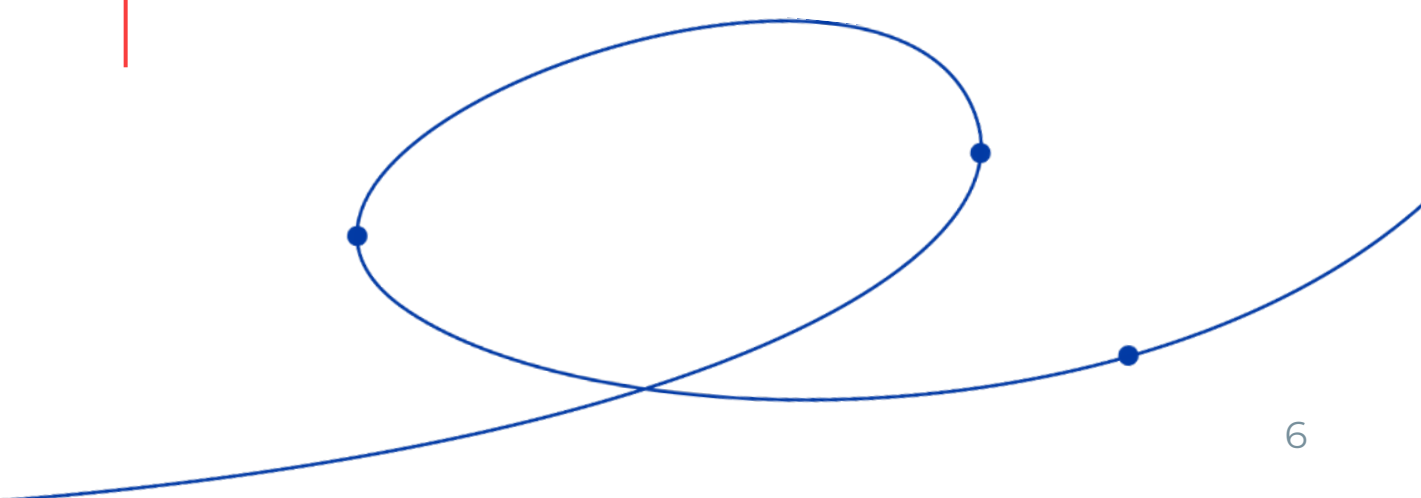


Белки нужны для роста тканей, обновления клеток и восстановления после нагрузок. Поэтому в рационе школьника важны рыба, мясо, молочные продукты, бобовые и яйца.



Углеводы дают основную энергию для учёбы, спорта и активного движения. Лучше выбирать каши, хлеб из цельного зерна, овощи и фрукты, а не сладости.

Жиры, витамины, минералы и вода поддерживают мозг, кости, зубы и иммунитет. Полезный рацион работает только тогда, когда он разнообразен и регулярный.



Продукты школьного рациона и их польза



Таблица помогает увидеть, какие вещества дают разные продукты и почему рацион должен быть разнообразным.

Разные продукты дополняют друг друга, поэтому полезное питание строится на разнообразии, а не на одном «идеальном» продукте.

Продукт	Вещества	Польза
Молоко	кальций, белок	кости и зубы
Рыба	белок, омега-3	работа мозга
Овсянка	сложные углеводы	долгая сытость



Рекомендации ВОЗ и материалы школьной гигиены.

Что помогает подростку быть в хорошей форме



Ежедневное движение

Ходьба, бег и подвижные игры помогают сердцу, мышцам и осанке. Даже простая активность каждый день снижает утомляемость и поддерживает общий тонус организма.



Спорт и выносливость

Велосипед, плавание, лыжи и другие виды спорта развивают координацию, выносливость и силу. Регулярные занятия помогают легче переносить учебные и бытовые нагрузки.



Меньше сидения — больше сил

Если двигаться мало, организм быстрее устаёт, снижается работоспособность и сложнее сохранять внимание. Поэтому важно чередовать уроки, отдых и активные перерывы.



От цели к привычке

Схема показывает, как повторяющееся действие закрепляется и становится полезной привычкой, например режимом сна.



8–10 часов

**сна обычно требуется
подросткам, чтобы
лучше учиться, меньше
уставать и быстрее
восстанавливаться.**

Такой режим помогает памяти, вниманию и настроению. Недосып снижает реакцию и работоспособность, особенно при высокой учебной нагрузке.

Личная гигиена как защита от инфекций



- Мытьё рук с мылом после улицы, перед едой и после туалета заметно снижает риск заражения кишечными и респираторными инфекциями и помогает сохранить привычный ритм учёбы.
- Чистые зубы, одежда, ногти и проветренная комната уменьшают количество микробов вокруг человека. Аккуратность в быту поддерживает самочувствие и повышает уверенность в себе.



Пирамида здорового режима дня школьника

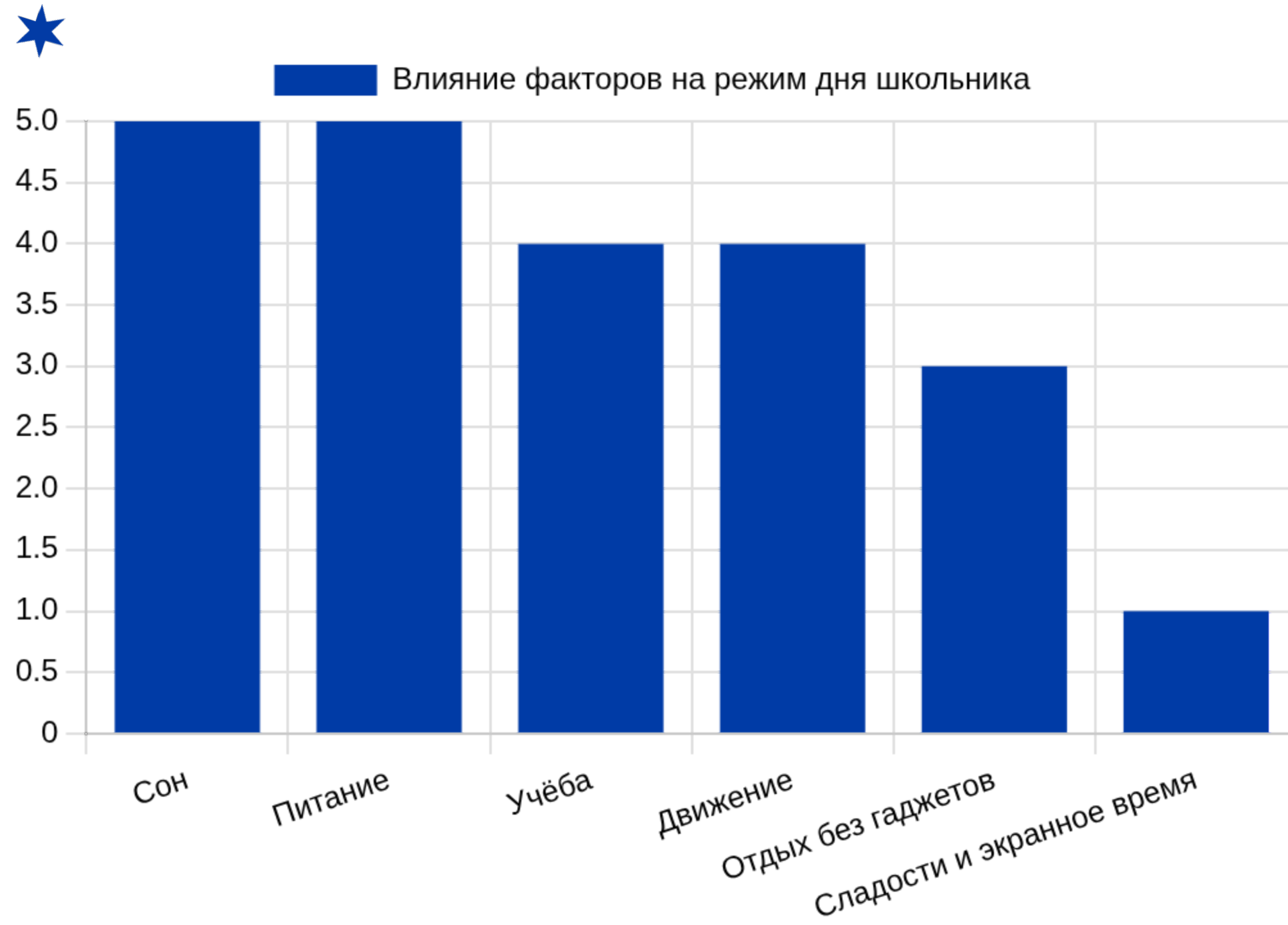


Схема показывает, что устойчивый распорядок строится от базовых потребностей к менее значимым привычкам.

Чем надёжнее сон и питание, тем легче сохранять работоспособность, а экранное время должно оставаться минимальным.

Иллюстративная схема по рекомендациям ВОЗ и школьной гигиены; 2024

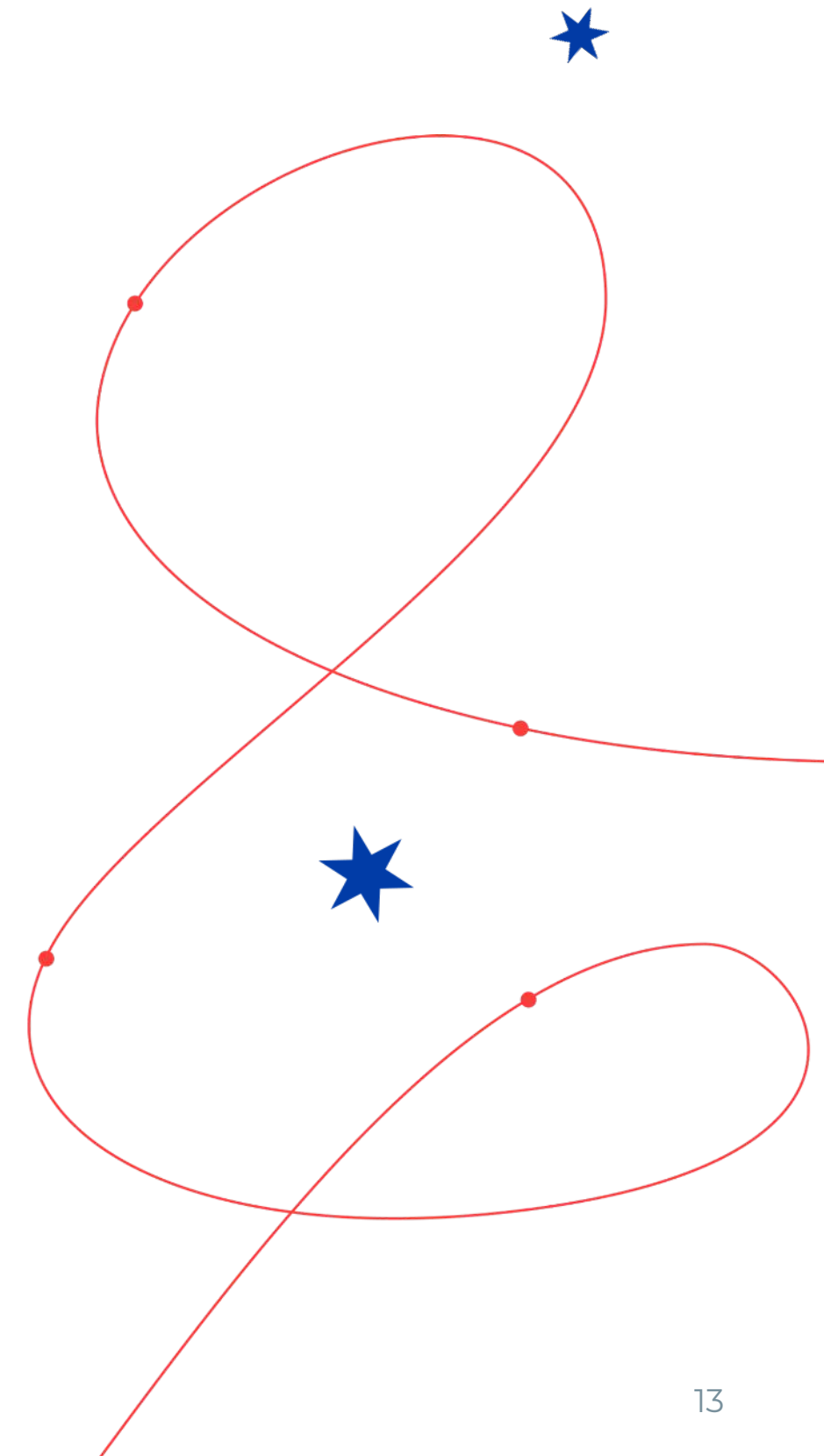
Психическое здоровье и школьный стресс

Стресс у подростков часто возникает из-за контрольных, оценок, нехватки времени и конфликтов, поэтому важно заранее распределять дела и не откладывать подготовку на последний момент.

Его признаки заметны в раздражительности, усталости, напряжении, плохом сне и трудностях с концентрацией. Если такие состояния повторяются, нужна поддержка взрослых.

Снижать напряжение помогают короткие перерывы, дыхательные упражнения, прогулка, спокойный разговор с родителями или классным руководителем и чёткий план на день.

Если тревога не проходит, пропадает интерес к обычным занятиям или ухудшается самочувствие, нельзя ждать: стоит обратиться за помощью как можно раньше.



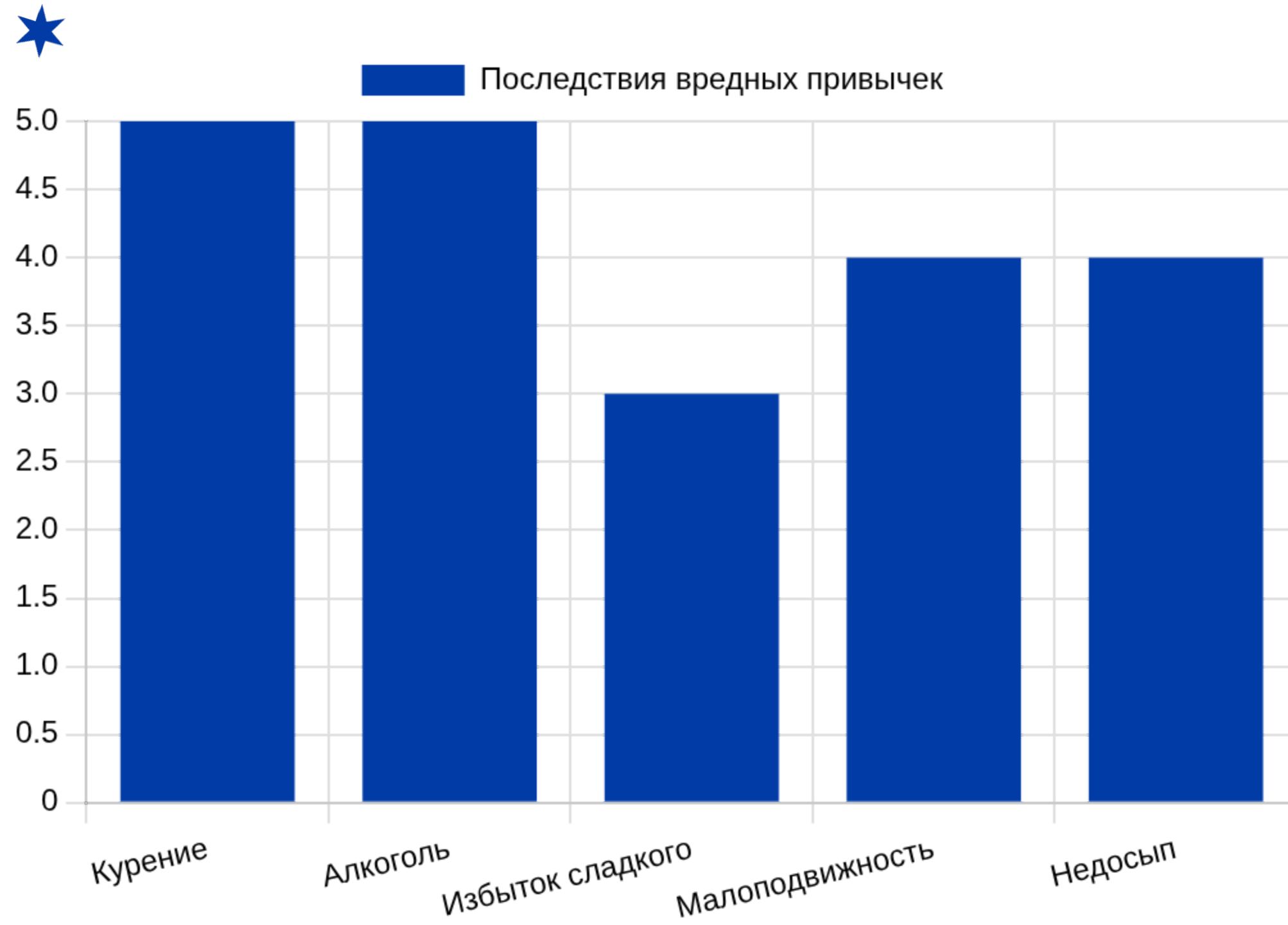
Признаки хорошего и плохого самочувствия

Таблица помогает быстро сравнить обычное состояние с тревожными признаками и вовремя заметить ухудшение здоровья.

Если появляются слабость, боль или температура, важно не игнорировать симптомы и своевременно обратиться за помощью.

Состояние	Признаки
Хорошее	бодрость, сон
Хорошее	аппетит, внимание
Плохое	слабость, боль
Плохое	температура, кашель

Вредные привычки и их влияние на организм



★

Особенно опасно, когда несколько вредных привычек сочетаются: тогда нагрузка на организм возрастает быстрее.

Наибольший вред дают привычки, которые регулярно нарушают работу лёгких, мозга, обмена веществ и восстановление сил.

★

Обобщение сведений о влиянии образа жизни на здоровье; материалы школьной профилактики

Осанка, зрение и профилактика бытовых травм



Правильная посадка за партой и ограничение времени у экрана помогают сохранить зрение, снизить утомление и предотвратить привычку сутулиться во время учёбы.



Рюкзак не должен быть слишком тяжёлым: удобные лямки и лишний порядок в вещах уменьшают нагрузку на спину и плечи, особенно в школьный день.

На тренировках и в быту важно соблюдать правила безопасности: разминаться, выбирать подходящую обувь, не спешить и внимательно пользоваться предметами вокруг.



Профилактика заболеваний: осмотры, прививки, помощь врача

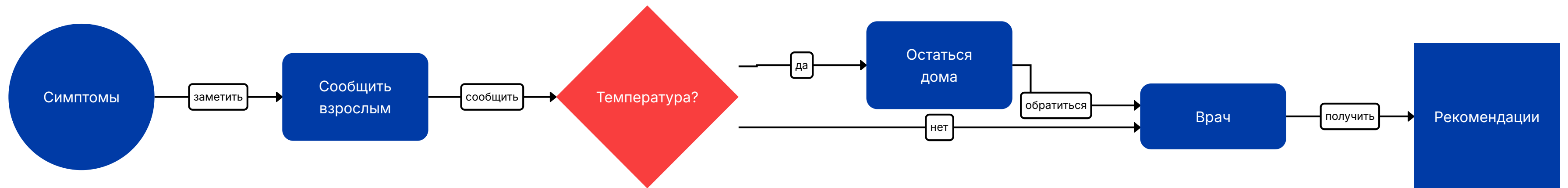


- Регулярные осмотры и прививки помогают вовремя заметить проблемы и защититься от опасных инфекций. Профилактика обычно проще, безопаснее и эффективнее, чем лечение уже запущенной болезни.
- Если появились первые симптомы, не стоит ждать их усиления. Обращение к врачу, соблюдение рекомендаций и режим дня помогают быстрее восстановиться и избежать осложнений.



Первые действия при признаках болезни

Последовательность действий при появлении симптомов заболевания и ухудшении самочувствия

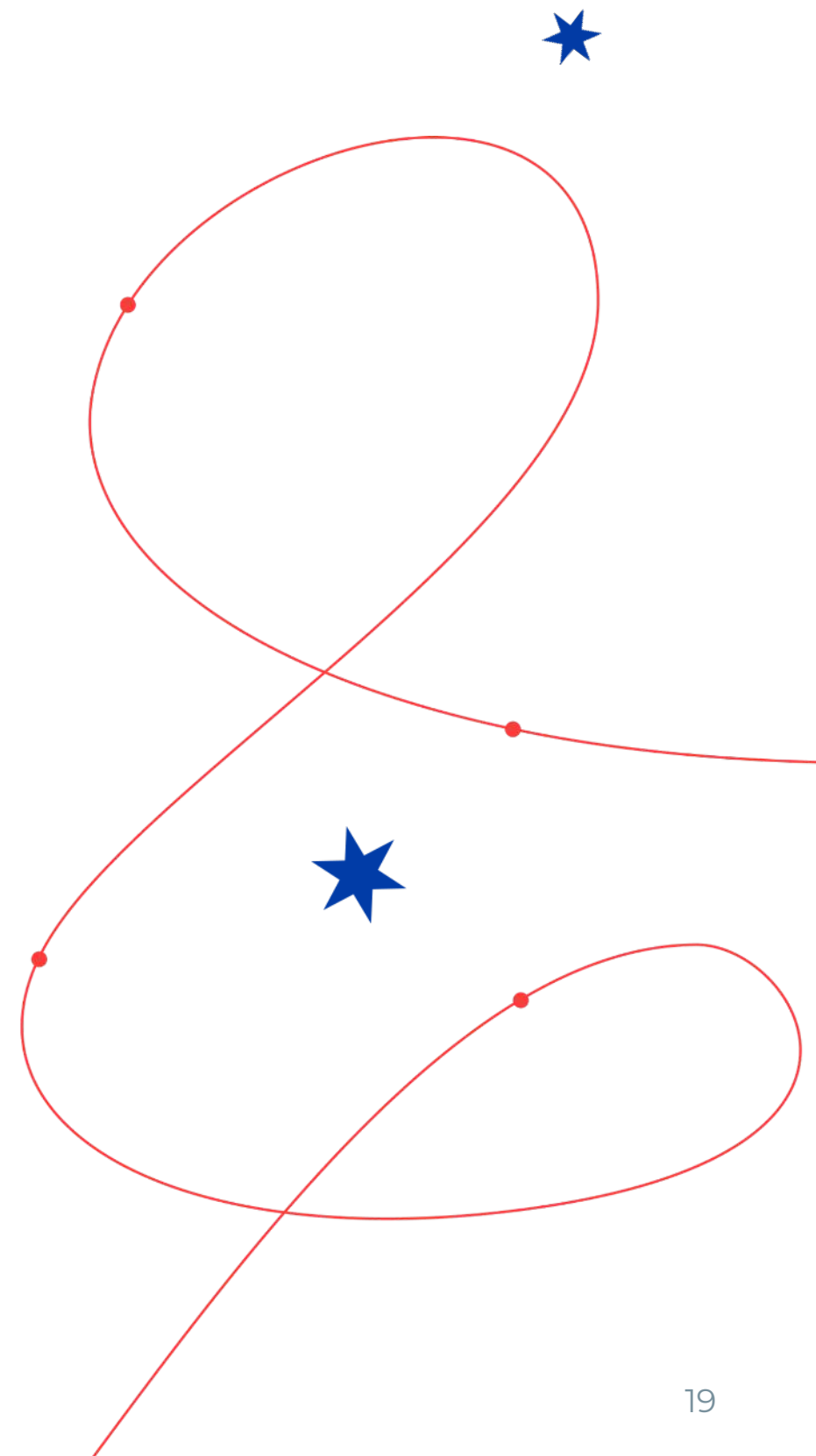


Здоровье в школе и дома как общая ответственность

В школе здоровье поддерживают чистота, проветривание, удобная посадка, безопасное поведение и уважительное общение. Эти условия помогают легче учиться и меньше утомляться.

Дома важны сон, полноценное питание, движение и отдых без перегрузки. Поддержка взрослых помогает соблюдать режим и быстрее реагировать на первые признаки недомогания.

Семья, учителя и сам подросток влияют на результат вместе. Даже небольшие ежедневные решения постепенно снижают риск болезней и формируют полезные привычки.



Здоровье начинается с ежедневных решений

Здоровье подростка зависит от сна, питания, движения, гигиены, спокойствия и профилактики. Если беречь организм каждый день, легче учиться, общаться и уверенно чувствовать себя в будущем.

