

Человек и его здоровье

Поймём, как сохранить здоровье и активную жизнь.



Почему здоровье подростка особенно важно

Здоровье формируется на стыке биологии, привычек и среды. Сегодня на него влияют не только питание и движение, но и стресс, учёба, режим дня и условия жизни.



Три компонента здоровья по ВОЗ



Физическое благополучие

Это нормальная работа органов и систем, достаточная выносливость и хорошее самочувствие в повседневной жизни. Оно помогает учиться, двигаться и быстро восстанавливаться после нагрузок.



Психическое благополучие

Оно связано с устойчивостью к стрессу, спокойным настроением и умением контролировать эмоции. Психически здоровый человек легче справляется с трудностями и сохраняет интерес к учёбе.



Социальное благополучие

Это способность общаться, сотрудничать и находить своё место в коллективе. Оно проявляется в уважении к людям, дружеских отношениях и умении принимать разные точки зрения.

Как выглядит рацион подростка в обычной жизни

A stylized white ice cream cone with a single swirl, positioned above a red trapezoidal base.

Завтрак перед школой

Утро начинается с простого выбора: съесть завтрак или выйти из дома на пустой желудок. Каша, хлеб, яйцо или йогурт помогают включить обмен веществ и дольше сохранять внимание на уроках. Такой старт делает день более ровным и спокойным.

A stylized white ice cream cone with a single swirl, positioned above an orange trapezoidal base.

Обед без спешки

Когда обед состоит из овощей, супа, гарнира и источника белка, организм получает всё необходимое для роста и работы. Если же еда случайная и однообразная, быстро возвращается голод, падает энергия, а учиться становится труднее.

A stylized white ice cream cone with a single swirl, positioned above a red trapezoidal base.

Перекусы и лишние сладости

Из чего состоит организм человека

Вода — основа внутренней среды

Большую часть тела составляет вода: она переносит вещества, участвует в обмене и помогает поддерживать температуру. Без достаточного питья организму сложнее работать, даже если питание остаётся обычным.

Белки, жиры и углеводы

Белки строят мышцы и внутренние органы, жиры служат запасом энергии, а углеводы дают быстрый источник сил. Эти вещества важны не по отдельности, а в правильном сочетании.

К чему приводит несбалансированное питание

01

Недостаток белка ослабляет защитные силы организма и делает волосы и ногти более ломкими. Растущему подростку особенно важно получать белок регулярно, чтобы ткани успевали обновляться.

02

Если в пище не хватает железа, может развиваться анемия. Тогда появляются слабость, головокружение и трудности с концентрацией внимания, что сразу отражается на учёбе и повседневной активности.

03

Избыток соли и сахара повышает нагрузку на сосуды и обмен веществ. Чтобы этого избежать, полезно чаще выбирать простые блюда из разных продуктов и соблюдать возрастную норму.

Питание подростков: структура и соответствие нормам

Диаграмма показывает, какие группы продуктов чаще всего входят в рацион и как распределяется питание в течение дня.

Овощей и фруктов в меню недостаточно, а доля сладкого и жиров остаётся заметной. Рацион стоит делать разнообразнее и полезнее.

Что поддерживает физическое здоровье



Выносливость

Выносливый человек легче переносит уроки, прогулки и занятия спортом. Развивать её помогают регулярные движения, активные игры и постепенное увеличение нагрузки без перегрузки.



Сила мышц

Сильные мышцы поддерживают осанку, помогают выполнять повседневные дела и защищают суставы. Их укрепляют упражнения, подвижные игры и занятия физкультурой несколько раз в неделю.



Гибкость

Гибкие суставы позволяют свободно двигаться и снижают риск травм. Полезны растяжка, разминка и упражнения, которые выполняются аккуратно, без резких движений и спешки.



Крепкий иммунитет

Хороший иммунитет помогает реже болеть и быстрее восстанавливаться после простуды. Его поддерживают сон, прогулки, свежий воздух, движение и разумное чередование учёбы с отдыхом.

Движение каждый день: как сделать его привычкой



Утренняя зарядка без сложностей

Несколько минут лёгких упражнений утром помогают проснуться и настроиться на учёбу. Не нужны сложные движения: достаточно потянуться, сделать наклоны и приседания. Такая привычка помогает телу включаться в работу и меньше уставать к концу дня.

Прогулка вместо лишнего сидения

После уроков полезно пройтись пешком, а не сразу садиться за экран. Свежий воздух и спокойный темп движения снимают напряжение, улучшают настроение и помогают голове отдохнуть. Даже короткая прогулка уже делает день более активным.

Спорт как часть недели

Футбол, плавание, гимнастика или велосипед дают организму ту нагрузку, которой не хватает при сидячем режиме. Регулярные тренировки укрепляют сердце и лёгкие, а ещё учат терпению, дисциплине и умению работать в команде.

Как закаливание помогает организму

С чего начинают закаливание

Закаливание начинают с мягких процедур: воздушных ванн, обтираний и недолгого контрастного душа. Нагрузку увеличивают постепенно, чтобы организм успевал привыкать без стресса и переохлаждения.

Почему оно полезно

Такие привычки повышают устойчивость к простудам и поддерживают обмен веществ. При регулярности закаливание помогает чувствовать себя бодрее и укрепляет защитные силы организма.

01

Ежедневное движение укрепляет сердце и лёгкие, помогает сосудам работать без лишней нагрузки. Даже обычная ходьба, игры во дворе и зарядка делают организм выносливее и активнее.

02

Полезно чередовать бег, плавание, силовые упражнения и задания на координацию в разные дни. Такой набор развивает разные группы мышц, улучшает осанку и учит точнее управлять своими движениями.

03

Регулярная физкультура повышает работоспособность, помогает легче переносить стресс и улучшает сон. После активного дня подростку проще сосредоточиться на уроках утром и дольше сохранять хорошее настроение.

Роль физической активности для здоровья школьников

Почему вредные привычки опасны

Курение и алкоголь: удар по организму

Курение ухудшает работу лёгких, а алкоголь мешает мозгу и печени нормально развиваться. В подростковом возрасте эти привычки особенно опасны, потому что организм ещё растёт.

Почему важно заметить проблему вовремя

По данным Минздрава РФ, около 17% школьников 10–14 лет уже знакомы с вредными привычками. Чем раньше подросток узнает о рисках и научится говорить «нет», тем легче сохранить здоровье.

Что помогает сохранять психическое здоровье



Умение справляться со стрессом
Психическое здоровье заметно по тому, как человек реагирует на трудности. Если подросток умеет успокаиваться, просить помощь и не теряется в сложной ситуации, ему легче учиться и общаться.



Поддержка семьи и друзей
Тёплые отношения дома и в классе снижают тревожность и укрепляют уверенность. Когда рядом есть люди, которым можно доверять, подростку проще переживать неудачи и сохранять спокойствие.



Интересные занятия и отдых
Хобби, спорт и творчество помогают переключаться с переживаний и дают чувство успеха. Регулярные занятия делают настроение более ровным и уменьшают риск постоянной усталости и раздражительности.

Как проверять сведения о здоровье

01

Важные рекомендации лучше искать на сайтах ВОЗ и Минздрава РФ. Там публикуют материалы, которые основаны на исследованиях и регулярно обновляются для школ и семей по всей стране.

02

Школьный учебник по биологии объясняет строение организма, профилактику заболеваний и правила ухода за собой. А на страницах государственных и медицинских организаций можно быстро проверить нужный факт.

03

Перед тем как верить совету, полезно сравнить несколько источников и посмотреть, указан ли автор. Такой подход помогает отличить научные сведения от случайных мнений в интернете.

Как государство поддерживает здоровье школьников

2019 год

Стартовал национальный проект «Демография». В него вошли меры по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке правильного питания и развитию привычки к регулярному движению.

2022–2023 годы

Школы активнее включают занятия о здоровом образе жизни, а программы питания и физической активности становятся заметнее в школьной среде. К 2023 году участие было уже очень широким.

Сегодня

Регулярные медицинские осмотры помогают раньше замечать проблемы и вовремя получать рекомендации. Это делает заботу о здоровье частью обычной школьной жизни, а не редким событием, а постоянной привычкой.

Как выстроить день без перегрузок



Утро

День начинается с подъёма в одно и то же время, зарядки и завтрака. Так организм быстрее просыпается, а школьник входит в уроки бодрым и собранным.



Учёба

Во время уроков полезно делать короткие паузы, менять позу и пить воду. Это уменьшает усталость, помогает сохранять внимание и не перегружать зрение и спину лишней нагрузкой.



После школы

Дома стоит оставить время для спорта, хобби и общения, а потом выполнить домашние задания. Такой порядок помогает не тратить силы хаотично и сохранять хорошее настроение.



Ночной отдых

Сон 8–10 часов восстанавливает силы, память и работоспособность. Если лечь вовремя, утром легче проснуться, а весь следующий день проходит без сильного переутомления и лишней раздражительности.

Две ситуации из школьной жизни



Перед обедом — чистые руки

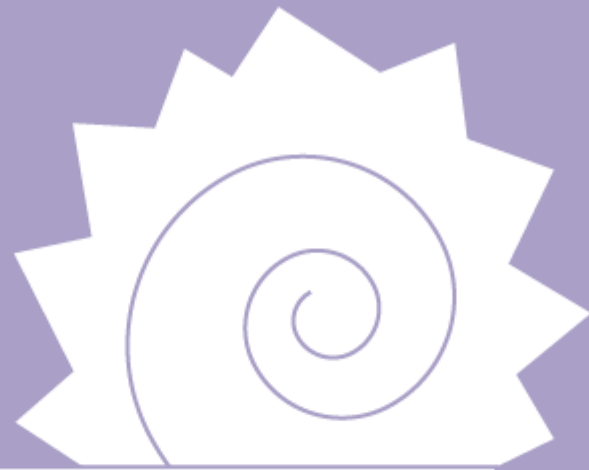
На перемене школьник возвращается с улицы, ставит рюкзак у парты и идёт к умывальнику. Он тщательно моет руки с мылом, особенно ладони и пальцы. После этого обед в столовой становится не только вкуснее, но и безопаснее. Так привычка занимает всего минуту, но защищает от множества микробов.



Проветривание и защита от простуды

В классе после урока приоткрывают окна, чтобы воздух стал свежее, а перед занятиями учитель проверяет, не сидит ли кто-то рядом с заболевшим. Если прививки сделаны по календарю, организму проще встретить вирусы без серьёзных последствий. Поэтому чистый воздух, аккуратность и вакцинация работают вместе каждый день надёжно.

Что влияет на здоровье через отношения и окружение



Семья как опора

Поддержка дома помогает подростку чувствовать безопасность и уверенность. Когда взрослые слушают без насмешек и помогают разобраться в трудностях, уровень стресса заметно снижается каждый день дома.



Друзья и класс

Добрые отношения со сверстниками помогают не чувствовать себя одиноким и учат уважать границы других. В дружелюбном коллективе легче говорить о своих переживаниях и просить помощи.



Токсичная среда — риск

Ссоры, насмешки и постоянное давление разрушают самооценку и могут подтолкнуть к вредным привычкам. Если вокруг много напряжения, подростку сложнее сохранять спокойствие и хорошее настроение надолго.

Навыки самоконтроля и поддержания здоровья у подростков

01

Следи за ростом, массой тела и осанкой: эти показатели помогают понять, как организм развивается. Записывай изменения раз в несколько недель, чтобы замечать отклонения раньше самостоятельно.

02

Оценивай самочувствие каждый день: достаточно ли энергии, нет ли усталости, головной боли или ухудшения сна. Такие наблюдения помогают вовремя заметить, что организму нужен отдых или помощь.

03

Соблюдай гигиену, держи в порядке одежду, зубы и рабочее место. Чистота снижает риск инфекций, а привычка заботиться о себе формирует самостоятельность и аккуратность на каждый день.

04

Если самочувствие заметно ухудшилось, не откладывай визит к врачу и расскажи взрослым о симптомах. Дневник наблюдений помогает вспомнить, когда начались изменения и что их усиливает.

Здоровье — твой главный ресурс

Здоровье — это не только отсутствие болезни, а сила учиться, дружить, двигаться и мечтать. Ежедневные полезные привычки и поддержка близких помогают сохранить его надолго каждый день.

