

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Здоровье подростка начинается с ежедневных привычек.



Почему здоровье особенно важно в 9 классе

01

В подростковом возрасте организм быстро растёт, возрастает учебная нагрузка и появляется больше самостоятельности. Именно сейчас закладываются привычки, которые влияют на самочувствие, учёбу, общение и умение безопасно принимать решения.

Три составляющие здоровья человека

01

Физическое здоровье показывает, как работают сердце, лёгкие, мышцы, кости и иммунная система. Оно помогает выдерживать нагрузки, оставаться активным и быстрее восстанавливаться после усталости.

02

Психическое здоровье связано с памятью, вниманием, эмоциями, самооценкой и умением справляться со стрессом. Оно влияет на настроение, концентрацию на уроках и способность спокойно реагировать на трудности.

03

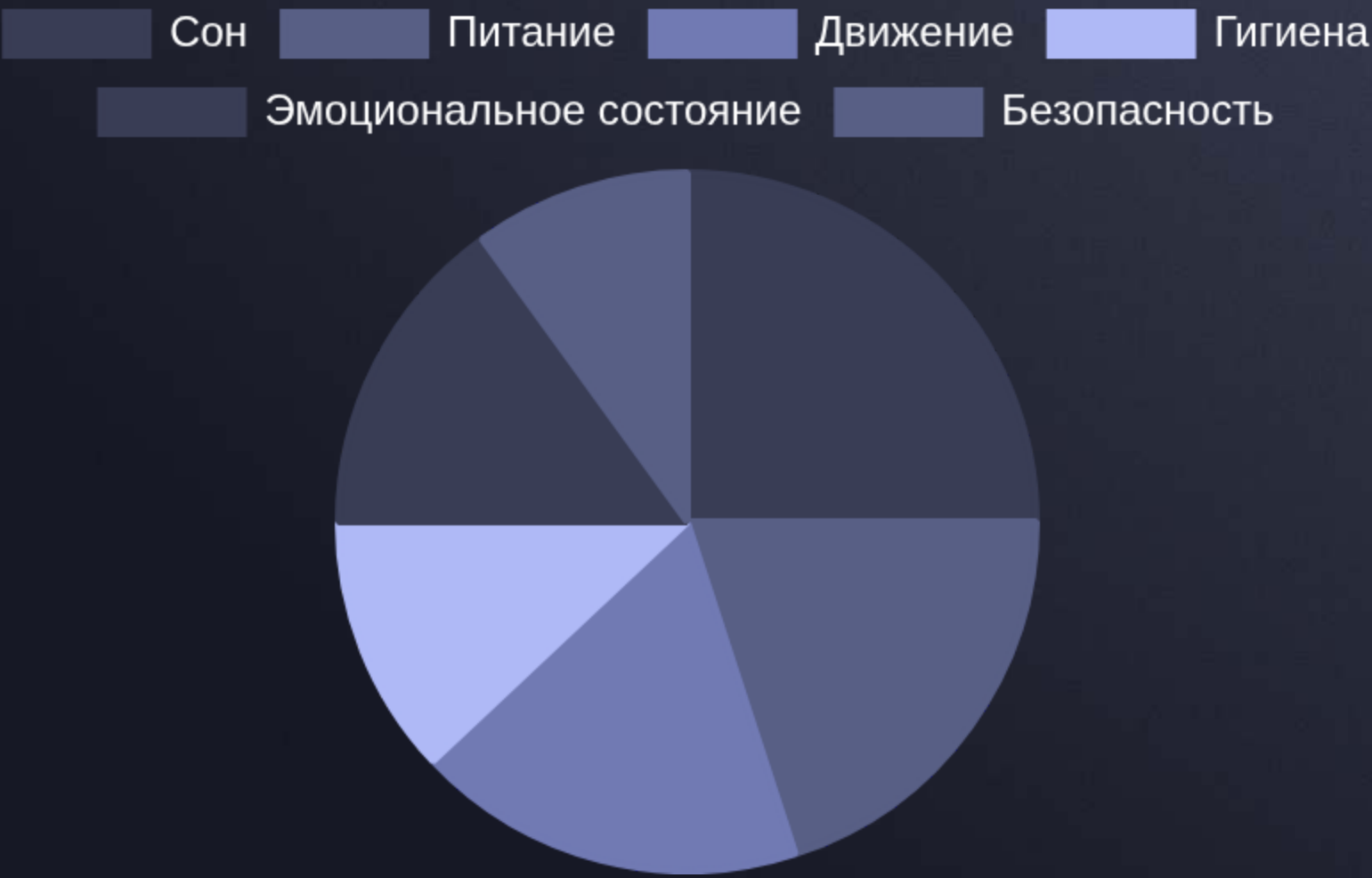
Социальное здоровье отражает качество общения и отношений с людьми. Оно проявляется в умении сотрудничать, соблюдать правила поведения и уважительно вести себя дома, в школе и среди сверстников.

Режим дня как основа восстановления сил

Режим дня помогает распределить время на подъём, уроки, питание, отдых, прогулки и сон. Для подростков особенно важно спать 8–10 часов, чтобы нервная система успевала восстановиться и работала без перегрузки.

Если чередовать умственную работу, движение и короткие паузы, утомление накапливается медленнее. Такой распорядок помогает лучше сосредотачиваться на уроках, сохранять спокойствие и меньше раздражаться в течение дня.

Что сильнее всего влияет на самочувствие подростка



Ежедневные привычки складываются в общее состояние организма и настроение.

Больше всего на здоровье влияют сон, питание и движение; именно постоянство привычек даёт заметный результат.

Составлено по базовым представлениям о факторах здоровья подростков; дата не требуется.

Питание как источник энергии и роста



Белки и рост

Белки нужны для роста тканей, обновления клеток и восстановления после нагрузок. Они особенно важны в подростковом возрасте, когда организм быстро развивается и часто испытывает повышенную потребность в строительном материале.



Углеводы и энергия

Углеводы дают энергию для учёбы, спорта и повседневной активности. Лучше выбирать продукты, которые надолго сохраняют сытость, чтобы не чувствовать резкий упадок сил между приёмами пищи.



Витамины и защита

Овощи, фрукты и бобовые помогают получать витамины, клетчатку и минеральные вещества. Эти компоненты поддерживают пищеварение, обмен веществ и естественную защиту организма.



Вода и работа организма

Вода необходима для нормальной работы всех органов, терморегуляции и хорошего самочувствия. Если пить недостаточно, быстрее появляется усталость, снижается внимание и хуже переносится физическая нагрузка.

Продукты и их роль в организме

В таблице показано, какие вещества дают разные продукты и как это отражается на здоровье.

Разные продукты дополняют друг друга, поэтому разнообразный рацион полезнее однообразного.

Продукт	Польза
Каша	энергия, сытость
Рыба	белок, омега-3
Вода	работа органов

Базовые рекомендации по питанию детей и подростков

Двигательная активность и её влияние на здоровье

Утро

Короткая зарядка помогает проснуться, разогреть мышцы и настроиться на учебный день. Уже несколько минут движения улучшают тонус и поднимают работоспособность.

День

Ходьба, подвижные игры и перемены между уроками снижают усталость от сидения. Движение поддерживает кровообращение и помогает сохранять внимание.

После школы

Прогулка, велосипед, танцы или секция дают организму необходимую нагрузку. Регулярные занятия укрепляют мышцы, кости и выносливость.

Вечер

Если долго сидеть без перерывов, мышцы устают, а тело начинает хуже работать. Небольшая активность в течение дня помогает избежать переутомления.

Как меняется пульс при физической нагрузке



На показатель пульса влияет не только движение, но и уровень тренированности организма.

При нагрузке пульс возрастает, а затем снижается; это нормальная реакция, которая со временем становится более устойчивой.

Учебная модель изменения пульса при физической нагрузке; данные иллюстративные.

Личная гигиена и профилактика заболеваний

Чистые руки — меньше риска

Перед едой и после улицы руки легко собирают на себе микробы, которые потом попадают на лицо, одежду и предметы. Мытьё с мылом занимает немного времени, но заметно снижает риск распространения инфекций. Эта привычка особенно важна в школе, где люди постоянно рядом друг с другом.



Уход за полостью рта

Зубы и дёсны нуждаются в ежедневном уходе, потому что налёт появляется быстро и незаметно. Чистка зубов утром и вечером помогает предотвратить кариес, неприятный запах и воспаление дёсен. Это не только вопрос внешнего вида, но и часть общего здоровья.



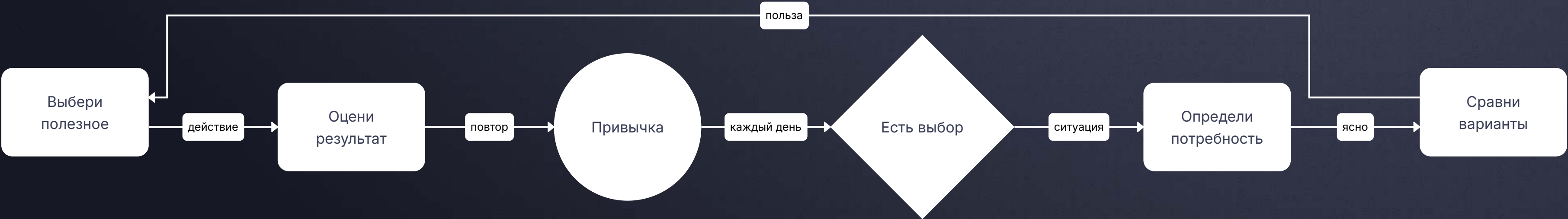
Порядок вокруг человека

Проветренная комната, чистая одежда и аккуратное рабочее место создают более безопасную среду. В таком пространстве легче дышать, проще сосредоточиться и приятнее проводить время. Чистота дома, в классе и на занятиях снижает количество лишних микробов.



Как принять полезное решение каждый день

Поэтапная схема выбора действия в повседневной ситуации: перекус, отдых, прогулка или время за телефоном.



Сон, экранное время и работоспособность

01

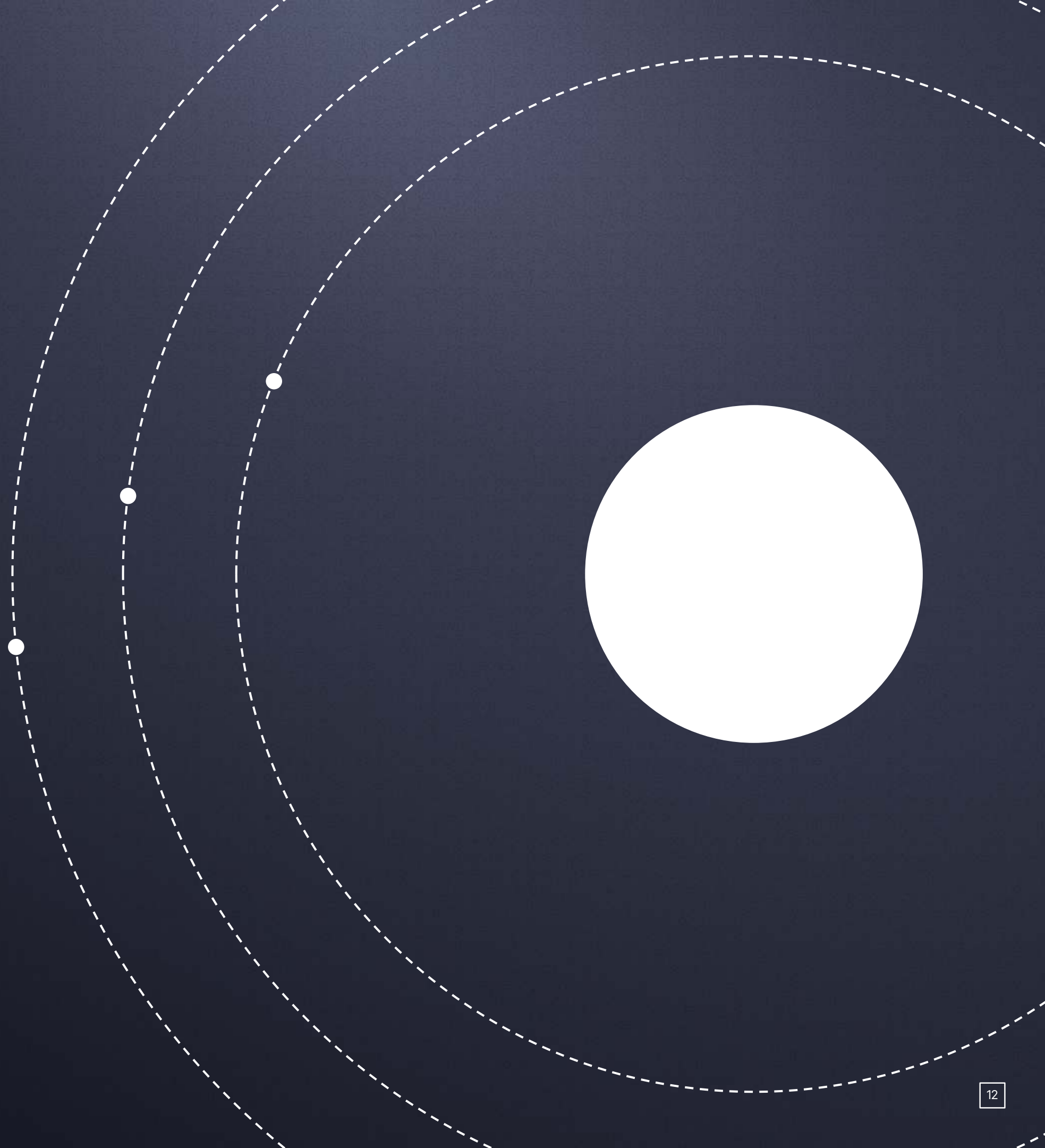
Недостаток сна снижает концентрацию, ухудшает память и делает реакции медленнее, поэтому даже привычные учебные задания требуют больше усилий и вызывают быстрее наступающую усталость.

02

Яркий экран вечером мешает организму спокойно перейти ко сну: нервная система дольше остаётся возбуждённой, а засыпание может стать более поздним и трудным.

03

Лучше помогают тихие вечерние занятия, приглушённый свет, проветренная комната и стабильное время отхода ко сну: так силы восстанавливаются заметно быстрее.



Стресс у подростков и способы его снижения



Стресс не всегда заметен сразу: он накапливается и влияет на поведение, внимание и самочувствие, поэтому важно замечать его ранние сигналы.

Когда напряжение растёт, помогают не случайные меры, а спокойные и безопасные действия: отдых, планирование и поддержка взрослых.

Содержание урока по теме; схема факторов и способов основана на перечисленных причинах и методах снижения стресса.

4

основные группы вредных привычек особенно опасны для подростков.

Содержание урока: перечисление вредных привычек и их влияния на организм подростка.

Курение, алкоголь, никотинсодержащие вещества и бесконтрольное экранное время могут нарушать сон, выносливость и обучение, пока организм ещё активно развивается.

Полезные и вредные ежедневные привычки

Привычка	Эффект	Итог
Зарядка	Тонус	Больше энергии
Вода	Гидратация	Лучше самочувствие
Сон вовремя	Восстановление	Выше работоспособность
Фастфуд	Лишняя нагрузка	Риск привычки

Школьные основы гигиены и здорового образа жизни; учебные материалы по теме.

Сравнение привычек показывает, как повседневные действия влияют на самочувствие сегодня и на здоровье в будущем.

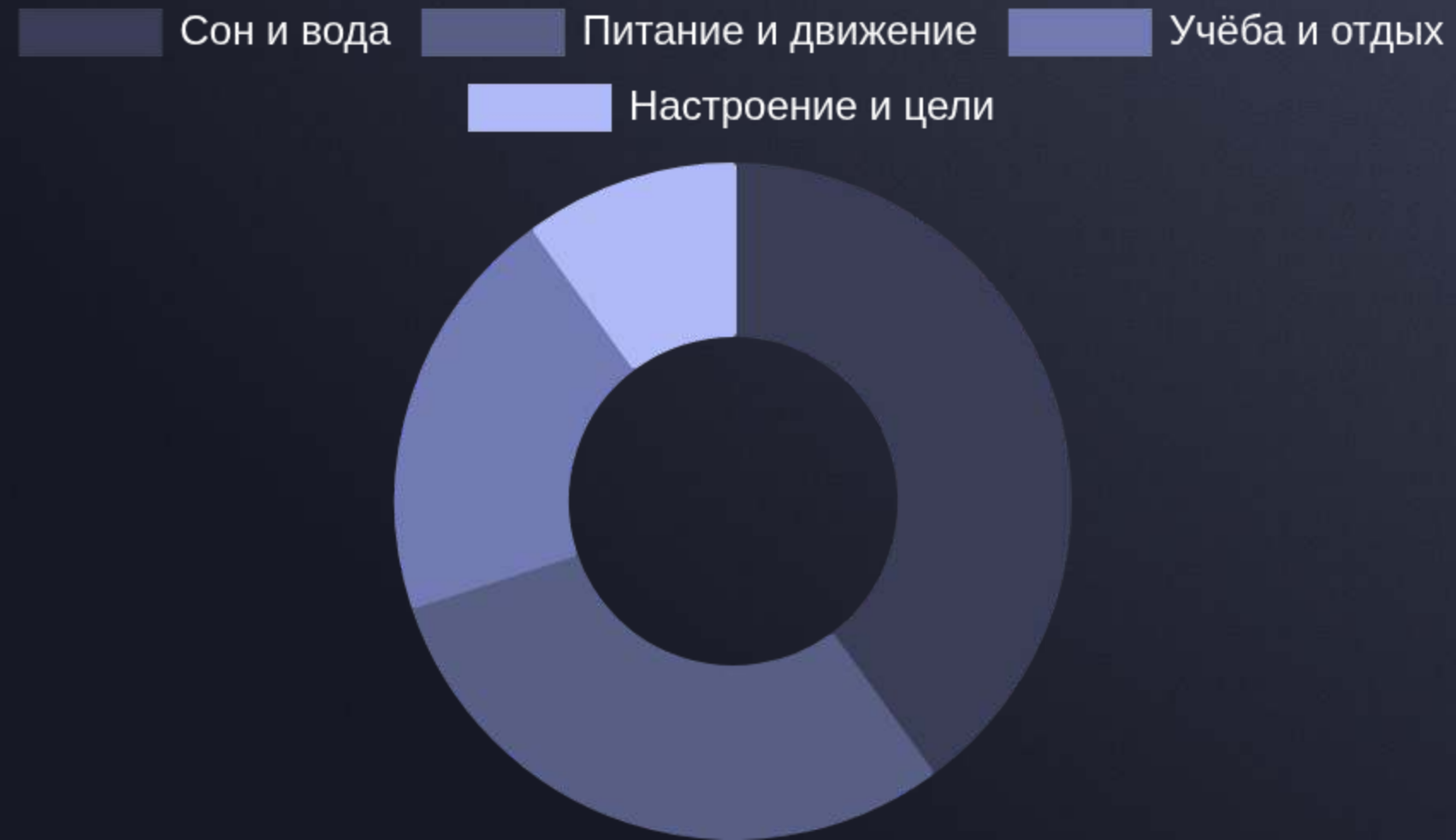
Полезные привычки поддерживают организм ежедневно, а вредные постепенно накапливают усталость и снижают работоспособность.

Безопасность как часть сохранения здоровья

Соблюдение правил дорожного движения, осторожность с электричеством и аккуратность на спортивной площадке защищают от травм и неожиданных опасных ситуаций, которые могут надолго выбить из обычного ритма.

Безопасность важна и в интернете: разумный выбор действий, отказ от рискованных сообщений и умение обратиться за помощью помогают сохранить не только здоровье, но и спокойствие.

Пирамида здорового дня



Пирамида помогает увидеть порядок приоритетов: без базы из сна, воды, питания и движения трудно сохранить стабильный режим и хорошее самочувствие.

Чем крепче нижние уровни, тем легче справляться с учебой, общением и повседневными задачами без перегрузки.

Содержание урока; схема построена на логике приоритетов здорового дня.

Признаки перегрузки и необходимость отдыха



Постоянная усталость

Если сил не хватает с самого утра, а простые дела даются тяжелее обычного, организму нужен полноценный отдых, сон и более спокойный режим на ближайшее время.



Раздражительность и головная боль

Частые всплески раздражения, тяжесть в голове и плохое настроение нередко появляются при переутомлении, поэтому важно сделать паузу и уменьшить нагрузку.



Снижение внимания

Когда трудно сосредоточиться на уроке, приходится перечитывать задания и чаще ошибаться, это сигнал, что мозгу не хватает восстановления, еды или короткого перерыва.

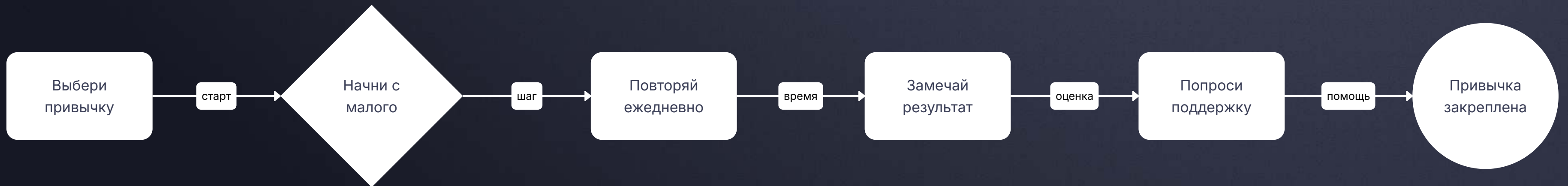


Нежелание двигаться

Сонливость на уроках и отсутствие желания идти на прогулку могут указывать на перегрузку; в таком случае помогают движение, свежий воздух и разговор со взрослым.

Путь к формированию полезной привычки

Пошаговая схема закрепления полезного действия в повседневном режиме подростка.



Здоровье создаётся каждым днём

Сон, питание, движение, гигиена, спокойные эмоции и безопасные решения складываются в прочную основу здоровья. Регулярные полезные действия дают заметный результат и помогают учиться, расти и меньше уставать.

