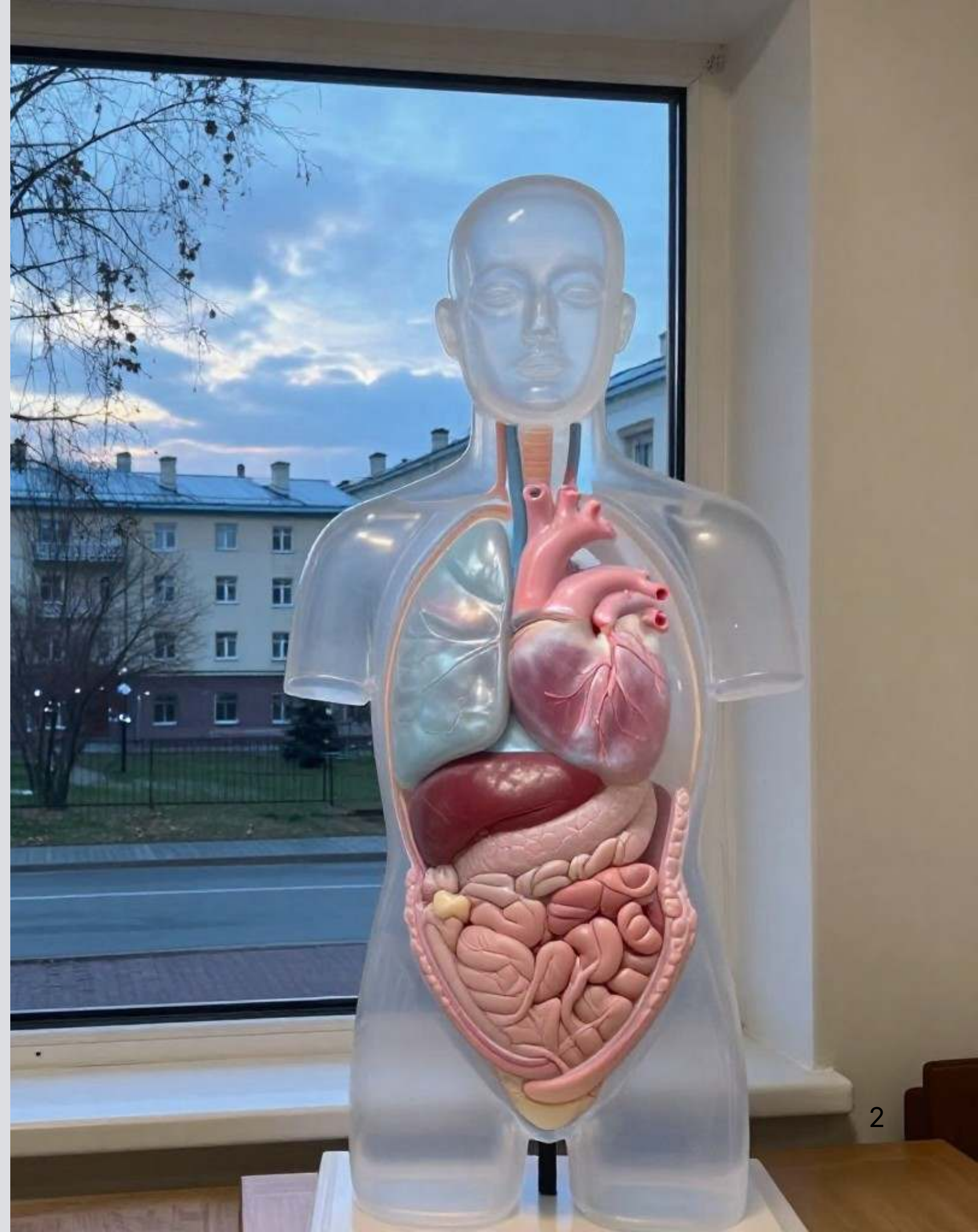


Факторы риска во внешней и внутренней среде человека

Как среда, привычки и состояние организма влияют
на здоровье школьника

Здоровье формируется в среде и в самом организме

На самочувствие влияют воздух, вода, питание, шум, инфекции, а также наследственность, сон, стресс и активность. У подростков последствия недосыпа, перегрузки и дефицита движения проявляются особенно заметно, потому что организм продолжает активно расти.



Что такое фактор риска

1

Фактор риска — это условие, привычка или особенность, которая повышает вероятность болезни, травмы или ухудшения самочувствия, даже если симптомы появляются не сразу.

2

Он постепенно ослабляет защитные силы организма: нарушает сон, питание, внимание, восстановление после нагрузок и делает человека более уязвимым к инфекциям и переутомлению.

3

Чем дольше действует риск и чем больше их одновременно, тем выше вероятность кашля, головной боли, усталости, снижения работоспособности и других проблем со здоровьем.

Внешние и внутренние факторы риска: сравнение

Фактор	Пример	Последствие	Снижение риска
Внешний	Плохой воздух	Кашель	Проветривание
Внешний	Инфекция	Простуда	Гигиена
Внутренний	Недосып	Усталость	Режим сна

Сравнение показывает, как разные источники риска воздействуют на здоровье и что помогает их уменьшить.

Внешние факторы связаны с условиями вокруг человека, внутренние — с особенностями организма. Профилактика должна учитывать оба типа риска.

Материалы урока ОБЗР по теме факторов риска во внешней и внутренней среде человека.

Загрязнение воздуха и дыхательная система подростка



Что раздражает дыхательные пути

Выхлопные газы, табачный дым, пыль, смог и промышленные выбросы раздражают слизистые оболочки дыхательных путей. Из-за этого чаще появляются кашель, першение и насморк.

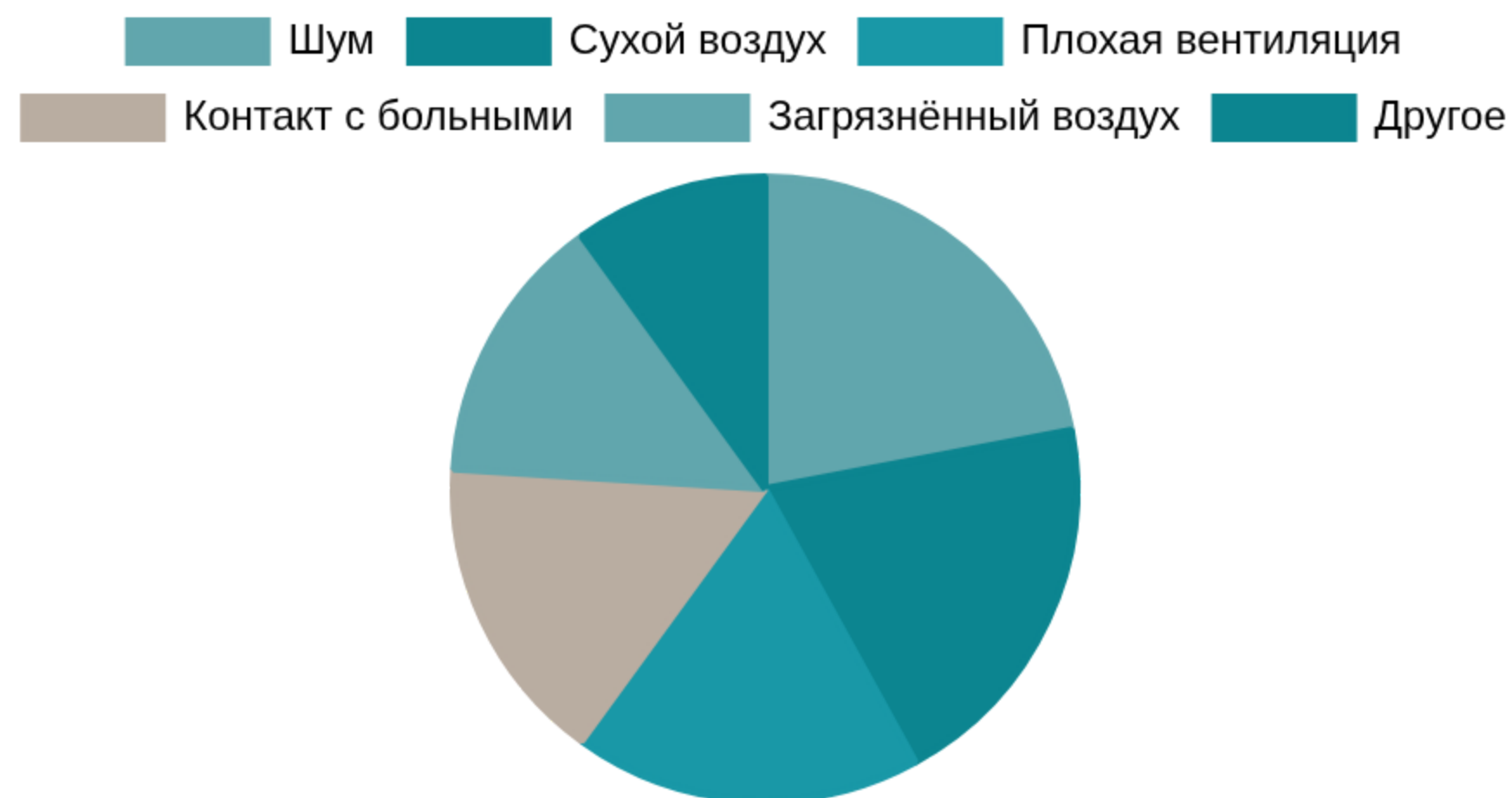
Почему подростки чувствительнее

У детей и подростков органы ещё растут, поэтому ткани быстрее реагируют на вредные вещества. При длительном воздействии снижаются выносливость и переносимость нагрузок, чаще обостряется аллергия.

Какие внешние факторы чаще всего ухудшают самочувствие школьников

На уроках и переменах особенно заметны факторы, которые действуют ежедневно и накапливают усталость организма.

Чаще всего самочувствие школьников ухудшают факторы школьной среды. Значит, простые меры — тишина, проветривание и разобщение с больными — особенно важны.



Обобщение материалов урока ОБЗР по теме внешних факторов риска.

Вода, пища и бытовые контакты как источники риска

1

Некачественная вода, грязные руки, общая посуда и плохо вымытые овощи и фрукты повышают риск кишечных инфекций и отравлений.

2

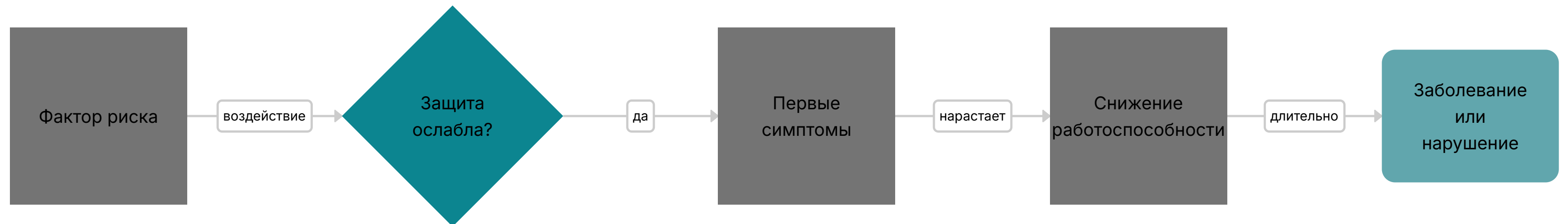
Просроченные продукты, избыток сладких напитков, фастфуда и очень солёной пищи нарушают пищеварение, мешают нормальному обмену веществ и ухудшают самочувствие.

3

Бытовая пыль, резкие запахи и чистящие средства могут раздражать кожу, глаза и дыхательные пути, поэтому в быту важны мытьё рук и осторожность с химией.

Путь от риска к ухудшению здоровья

Схема показывает, как длительное воздействие факторов риска приводит к симптомам и заболеванию.



Внутренние факторы: наследственность и возраст

1

Наследственность может повышать предрасположенность к аллергии, близорукости, ожирению, сахарному диабету 2 типа и некоторым сердечно-сосудистым нарушениям.

2

В подростковом возрасте организм быстро растёт, перестраивается гормональная система и возрастает потребность в сне, энергии и полноценном восстановлении после нагрузок.

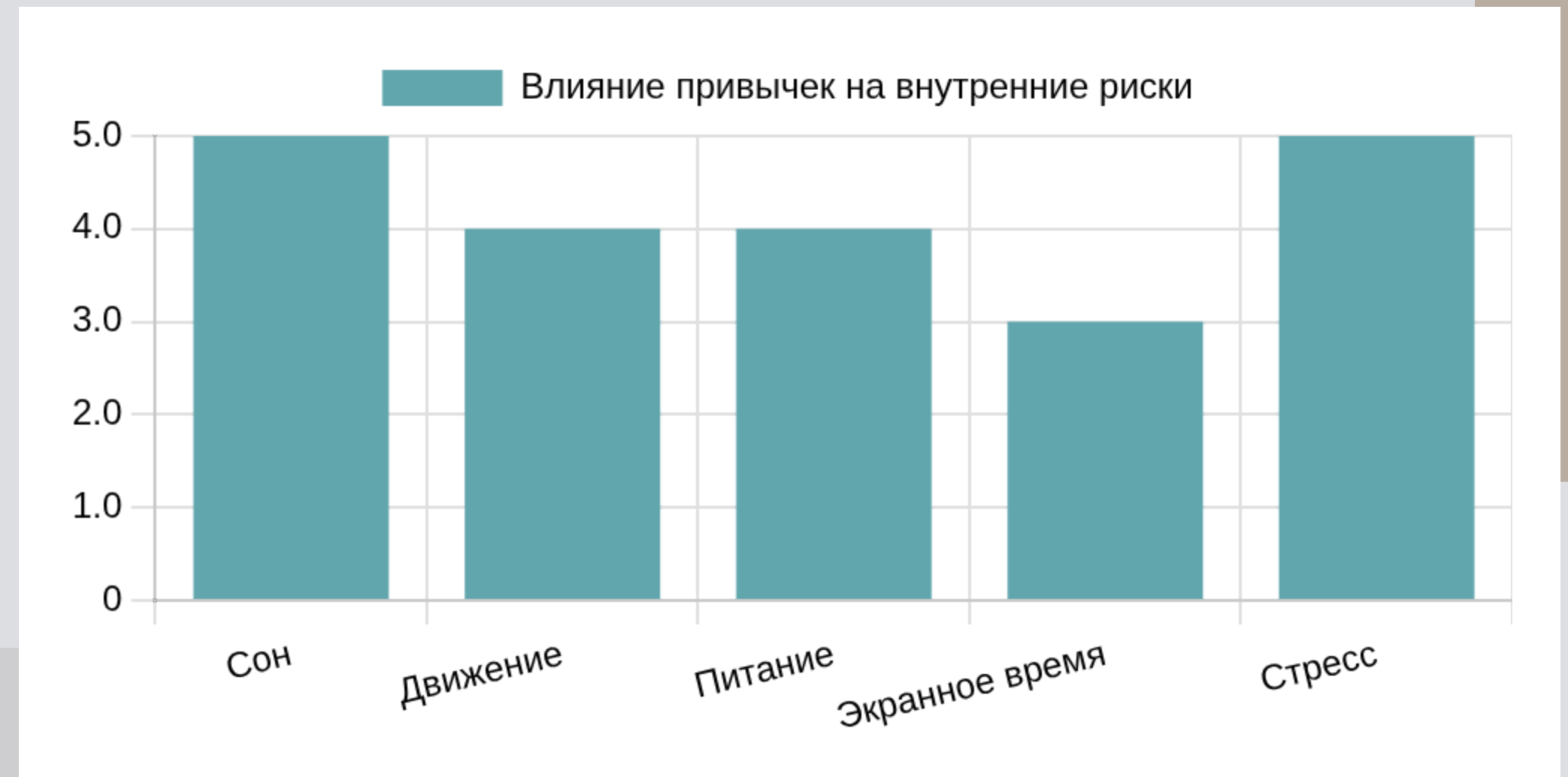
3

Даже если внутренние особенности изменить нельзя полностью, их влияние можно уменьшить с помощью режима дня, движения, питания и внимательного отношения к самочувствию.

Образ жизни как внутренний фактор риска

Привычки подростка каждый день либо поддерживают организм, либо постепенно создают перегрузку и усталость.

Больше всего вредят недосып и стресс, а движение, питание и ограничение экранного времени помогают снизить внутренние риски.



Обобщение по материалам урока ОБЗР; диаграмма носит учебный, сравнительный характер.

Недосып и переутомление у школьников



- Подростку 14–17 лет обычно нужно 8–10 часов сна. Если лечь поздно и вставать без режима, организм не успевает восстановиться, и на уроках быстрее накапливается усталость.
-

- Недосып и переутомление ухудшают внимание, память и реакцию, поэтому учащаются ошибки и снижается успеваемость. Утром может быть тяжело проснуться, а днём появляется сонливость, раздражительность и головная боль.
-

Что ослабляет иммунитет

Фактор	Влияние	Профилактика
Недосып	Снижает защиту	Режим сна
Стресс	Ослабляет организм	Отдых
Плохое питание	Меньше ресурсов	Разнообразие
Малоподвижность	Слабость	Движение

Таблица показывает, какие привычки и условия снижают защитные силы организма и как можно уменьшить риск.

Иммунитет поддерживают сон, питание, движение и спокойный режим; без них чаще возникают простуды и медленнее идёт восстановление.

На основе учебного материала по ОБЗР и общих санитарно-гигиенических представлений

Стресс и нервная система подростка



Перегрузка

Когда дел слишком много, нервная система работает с напряжением. Постепенно становится труднее сосредоточиться, выполнять задания без ошибок и спокойно реагировать на замечания.



Нарушение сна

Длительный стресс часто мешает заснуть и ухудшает качество отдыха. Из-за этого утром появляется вялость, а днём — сонливость, забывчивость и раздражительность.



Физические проявления

Стресс нередко вызывает головную боль, напряжение мышц, снижение аппетита или переедание. Организм подаёт сигналы, что ему нужен отдых и снижение нагрузки.

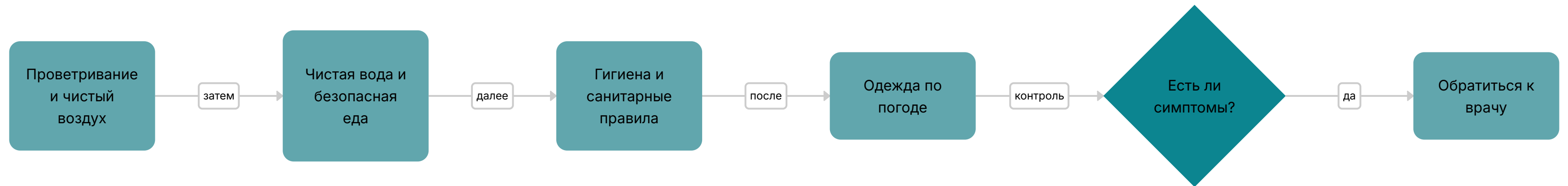


Школьные причины

У подростков стресс часто связан с оценками, конфликтами, выступлениями на уроках и большим количеством дел одновременно. Важно замечать его вовремя и не копить усталость.

Как снизить воздействие внешних рисков

Последовательность профилактики: от повседневных мер до обращения за помощью при первых признаках неблагополучия.



Профилактика внутренних рисков через режим и привычки

1

Регулярный сон помогает мозгу и нервной системе восстанавливаться, а утром сохранять внимание, спокойствие и готовность к учебной работе без лишней раздражительности.

2

Ежедневное движение, прогулки и короткие разминки поддерживают сердце, лёгкие и мышцы, уменьшают утомляемость и помогают сохранять правильную осанку при долгом сидении.

3

Разнообразное питание и достаточное питьё дают организму энергию, белок, витамины и воду, необходимые для роста, памяти, выносливости и нормальной работы органов пищеварения.

4

Чередование учёбы и отдыха, а также отказ от вредных привычек снижают внутреннее напряжение. Это помогает замечать перегрузку раньше и вовремя беречь силы.

Полезные привычки и их влияние на здоровье

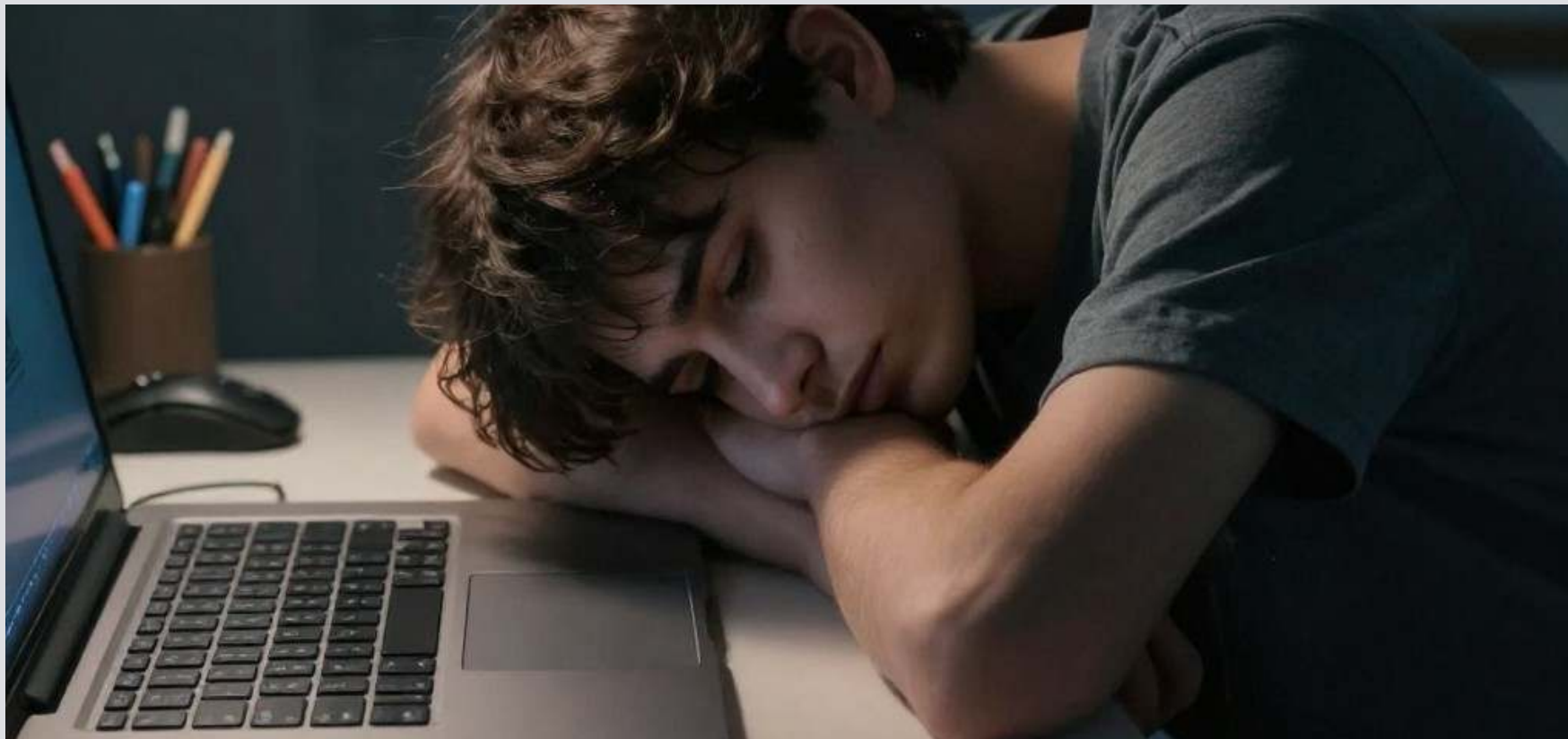
Регулярные привычки действуют не по отдельности: они усиливают друг друга и помогают организму лучше справляться с учебной нагрузкой каждый день.

Чем стабильнее полезный режим, тем заметнее снижаются усталость и головные боли, а память, настроение и выносливость становятся лучше.



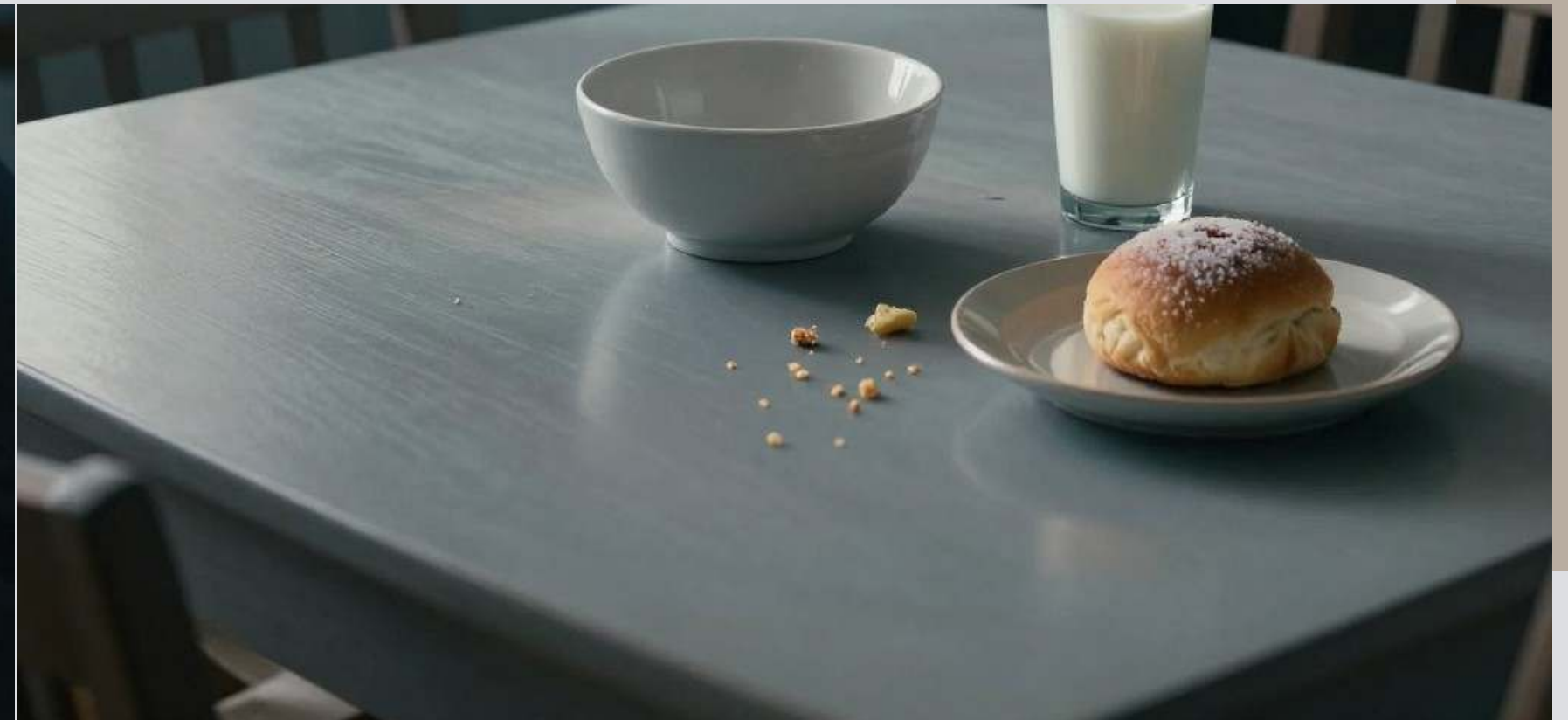
Учебный материал по ОБЗР; обобщение гигиенических рекомендаций для школьников

Примеры рисков из повседневной жизни девятиклассника



Вечер с телефоном вместо сна

После уроков Ваня долго сидит за телефоном и компьютером, а потом ложится слишком поздно. На следующий день глаза быстро устают, появляется сонливость, и даже простые задания даются труднее. Постепенно сбивается режим, а восстановление занимает больше времени.



Завтрак пропущен, силы быстро заканчиваются

Утром Маша спешит в школу и выходит без завтрака, а в течение дня перекусывает сладким. К середине уроков ей труднее сосредоточиться, появляется раздражительность и чувство голода. Если так происходит часто, страдает режим питания и работоспособность.

Симптомы, которые могут указывать на влияние факторов риска

Симптом	Возможная причина	Что это значит
Усталость	Недосып	Переутомление
Кашель	Воздух	Раздражение
Головная боль	Стресс	Перенапряжение
Боль в животе	Питание	Сбой пищеварения

Если признаки повторяются или долго не проходят, важно искать причину и не откладывать помощь.

Симптомы помогают заметить проблему раньше. Повторяющиеся признаки требуют устранить причину и при необходимости обратиться к врачу.

На основе учебного материала по ОБЗР и общих представлений о признаках неблагополучия организма

Ответственность человека, семьи и школы за профилактику

Семья



Дома закладываются режим сна, привычки питания и порядок в быту. Когда взрослые поддерживают спокойный распорядок, ребёнку проще сохранять силы и не пропускать сигналы утомления.

Школа



Школа создаёт безопасные условия обучения: проветривание, чистоту, порядок на переменах и соблюдение санитарных норм. Это снижает риск инфекций, перегрева, переохлаждения и лишнего шума.

Здоровые привычки



Своевременный завтрак, вода, движение и личная гигиена — простые действия, которые каждый день помогают организму работать без перегрузки. Они особенно важны в школьные недели.

Личная ответственность



Сам школьник может замечать усталость, не игнорировать недомогание и выбирать безопасное поведение. Это помогает вовремя остановить вредное влияние и сохранить работоспособность.

Здоровье сохраняется там, где есть внимание к рискам

Среда, привычки и состояние организма связаны между собой: чем внимательнее человек относится к режиму, питанию, движению и сигналам тела, тем надёжнее защищает здоровье.