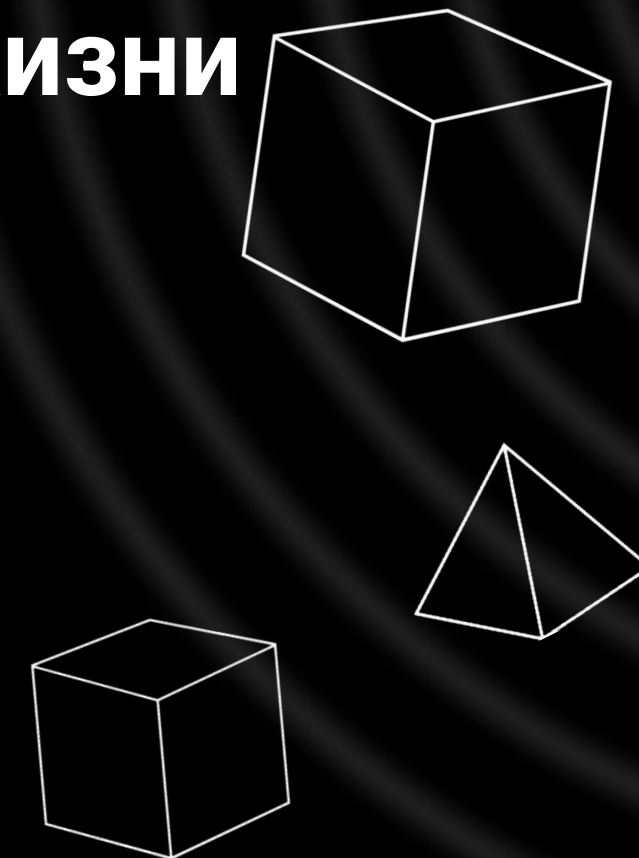


Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Как сохранить здоровье, избежать травм и вовремя помочь себе и другим?



Почему эти знания важны в 8 классе

В 13–14 лет организм активно растёт, учебная нагрузка увеличивается, а привычки уже начинают влиять на самочувствие каждый день. Недосып, малоподвижность, стресс и нерегулярное питание быстро сказываются на внимании, настроении и работоспособности.



Что включает понятие здоровья

1

Физическое здоровье связано с работой органов и систем: сердца, лёгких, мышц, нервной системы. Оно помогает учиться, двигаться и справляться с повседневной нагрузкой.

2

Психическое здоровье проявляется в умении запоминать, сосредотачиваться, контролировать эмоции и спокойно реагировать на трудности. Оно особенно важно в школьном возрасте.

3

На здоровье влияют наследственность, среда, медицинская помощь и образ жизни. Для подростка именно ежедневные привычки чаще всего становятся решающим фактором.

Признаки хорошего самочувствия и тревожные сигналы



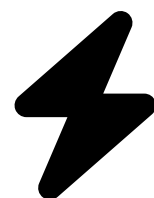
Хорошее самочувствие

Есть энергия для уроков и обычных дел, сон достаточно спокойный, аппетит привычный, а температура тела не вызывает беспокойства.



Нормальное дыхание

При обычной нагрузке нет одышки, кашель не мешает днём и ночью, а дыхание остаётся ровным и свободным.



Тревожная слабость

Если появляется резкая утомляемость, сильная слабость или быстрое ухудшение состояния, это уже повод насторожиться и сообщить взрослым.



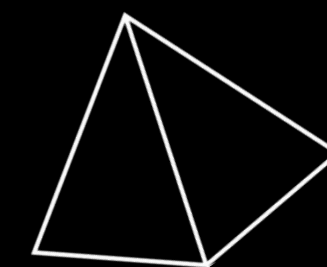
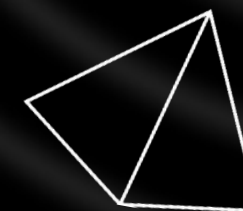
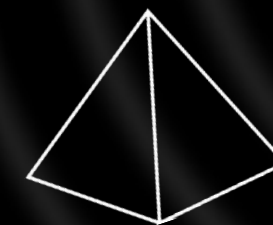
Опасные симптомы

Высокая температура, рвота, сильная боль, сыпь, кровотечение или потеря сознания требуют немедленного внимания и помощи.



Что важно заметить

Любое необычное состояние, которое не проходит и мешает учёбе, отдыху или движению, лучше не игнорировать и обсудить со взрослыми.



Чистые руки и личные вещи

Гигиена дома и в школе

Мытьё рук с мылом, уход за зубами, душ и смена одежды помогают убрать микробы и поддерживать комфорт. Личные полотенца и предметы гигиены тоже важны.

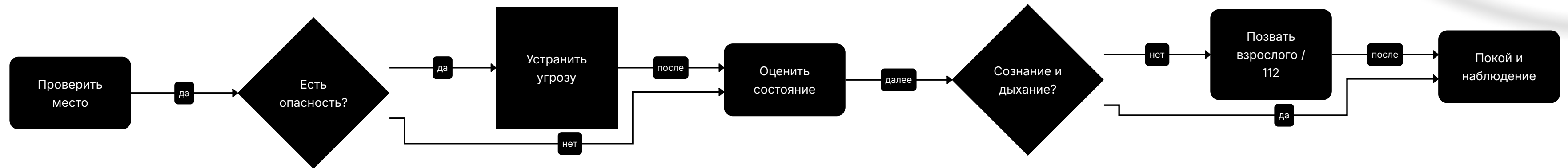
Как снизить риск инфекции

Проветривание, кашлевой этикет и аккуратность с общими бутылками, приборами и посудой уменьшают распространение простуды и кишечных инфекций.



Алгоритм первой помощи при плохом самочувствии

Последовательность действий по правилам ОБЗР: сначала безопасность, затем оценка состояния и вызов помощи.



Ежедневные привычки, которые поддерживают здоровье

Привычка	Польза
Сон 9–11 ч	Восстановление
60 мин движения	Сердце и мышцы
Регулярное питание	Энергия на уроках
Гигиена и проветривание	Меньше инфекций

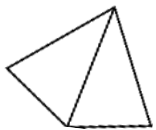
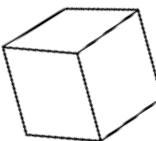
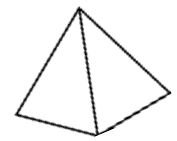


Таблица показывает, какие простые действия помогают подростку сохранять энергию, внимание и хорошее самочувствие каждый день.

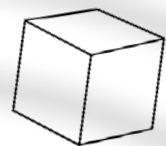


Постоянство важнее редких усилий: небольшие полезные действия каждый день дают заметный эффект для здоровья.

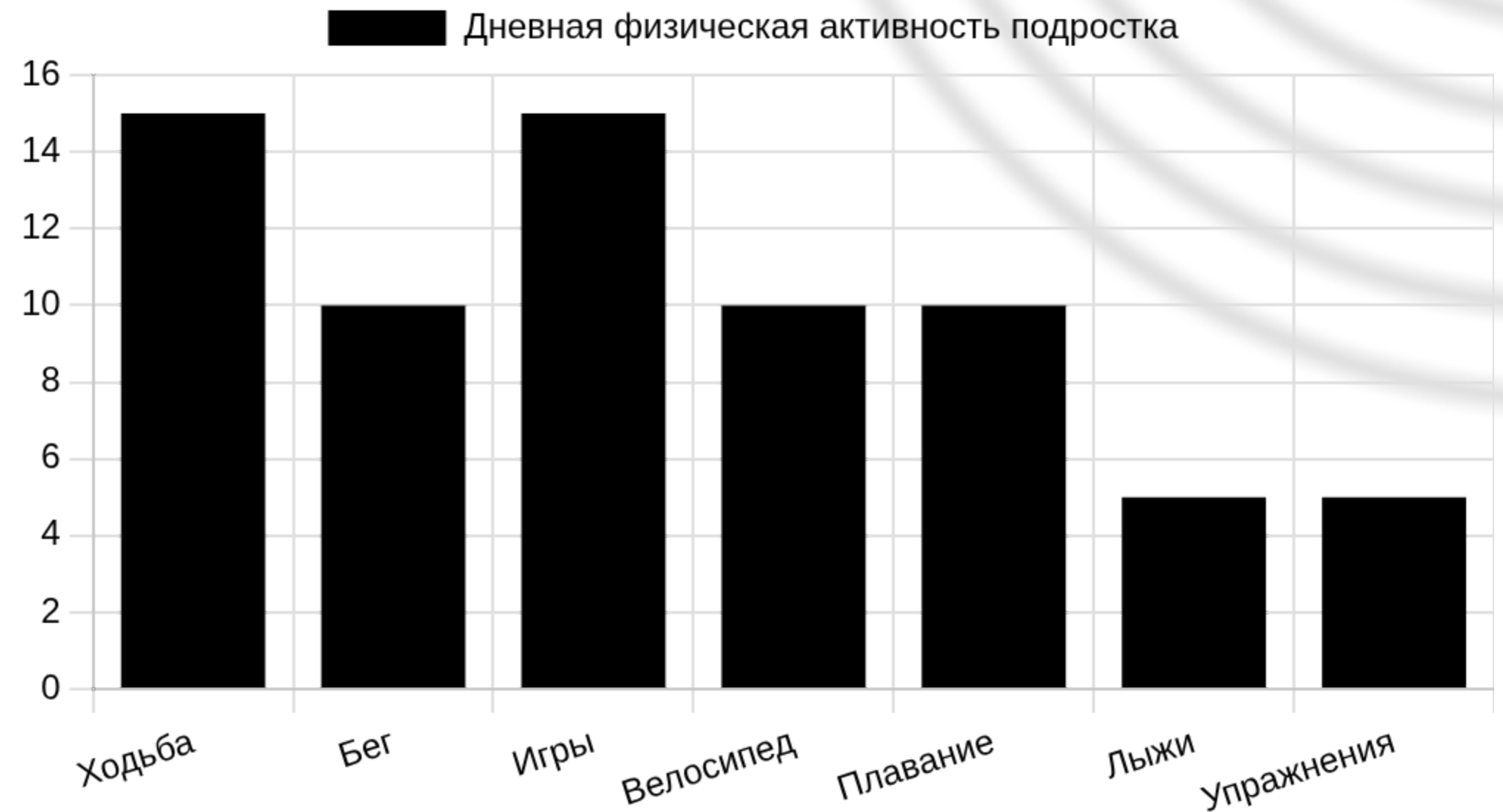
Сколько движения нужно подростку



Полезно не только тренироваться, но и чаще вставать, разминаться и менять положение тела в течение дня.



Суммарно активность должна набирать не меньше часа; разнообразие движений помогает развивать выносливость и снижает утомление.



Питание как источник роста и энергии

1

Подростку нужны овощи, фрукты, крупы, молочные продукты или их заменители, мясо, рыба, яйца и бобовые. Такой рацион помогает организму расти и восстанавливаться после нагрузок.

2

Завтрак особенно важен в учебный день: он поддерживает внимание, работоспособность и помогает не переедать позже. Вода тоже должна быть доступна в течение дня.

3

Сладкие напитки, фастфуд, чипсы и большое количество сладостей дают мало пользы, но быстро увеличивают риск лишнего веса, кариеса и усталости.

4

Для роста и хорошего обмена веществ особенно важны белок, кальций, железо и витамины группы В. Лучше получать их из разнообразной пищи, а не из одного продукта.

Принцип здоровой тарелки

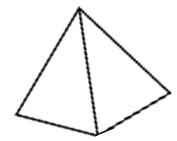
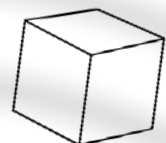
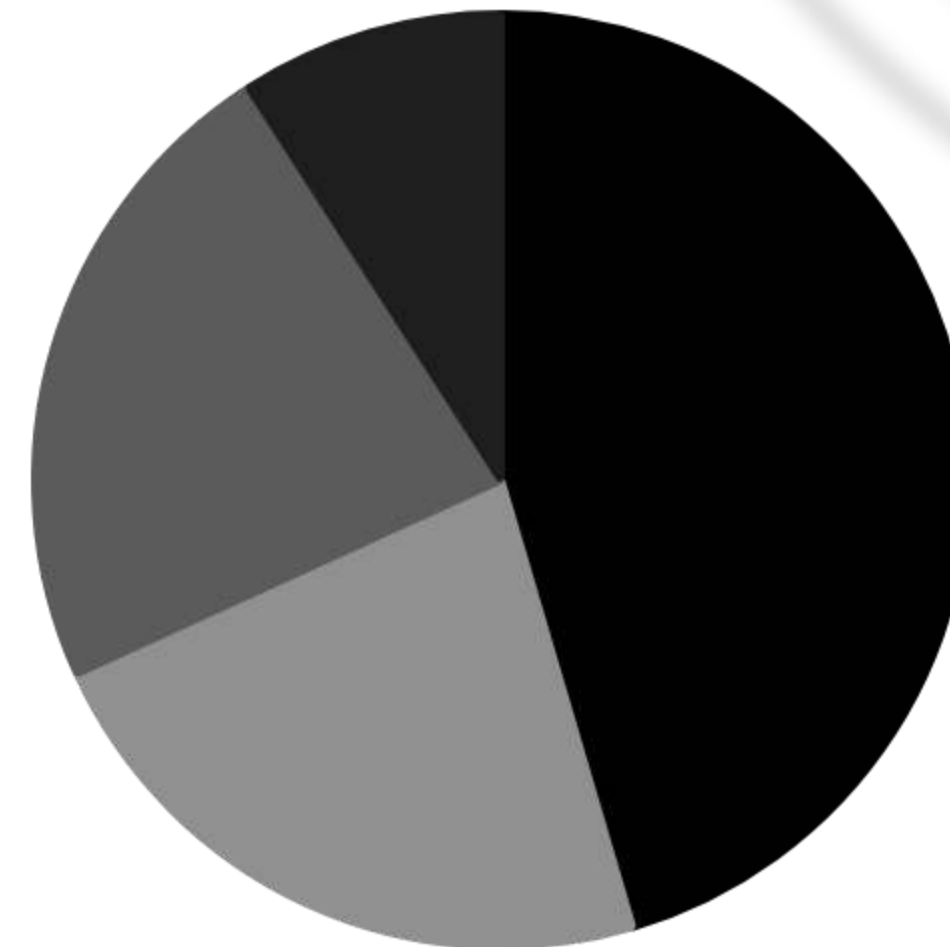


Схема удобна для выбора порции без подсчёта калорий и подходит для обычного школьного обеда или ужина.



Если половину тарелки занимают овощи и фрукты, а остальное делится между крупами и белком, питание становится более сбалансированным.





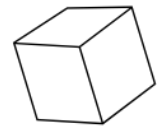
9–11 часов

**такой сон помогает подростку лучше
учиться, восстанавливаться после
нагрузок и сохранять устойчивое
настроение.**

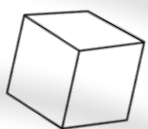
Для 13–14 лет это базовая норма, без которой снижаются внимание, память и работоспособность.

Американская академия медицины сна, рекомендации для детей 13–18 лет

Осанка, движение и здоровье спины



Долгое сидение за партой, телефоном или компьютером перегружает шею и поясницу. Ровная спина, стопы на полу и подходящая высота стола помогают уменьшить напряжение.



Полезны ходьба, плавание, растяжка и упражнения для мышц корпуса. Рюкзак на двух лямках распределяет вес лучше, чем тяжёлый портфель в одной руке.



Как поддержать психическое здоровье



Поговорить со взрослым

Спокойный разговор с родителем, классным руководителем или школьным психологом помогает раньше заметить проблему и найти понятный план действий без лишнего напряжения.



Составить план дел

Чёткое расписание уменьшает ощущение хаоса, помогает не забывать важные задания и делает учебную нагрузку более предсказуемой и посильной.



Добавить движение

Даже короткая прогулка или активная перемена снижают напряжение, улучшают настроение и помогают переключиться после учёбы или конфликта.



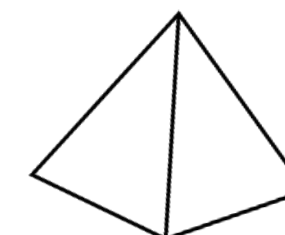
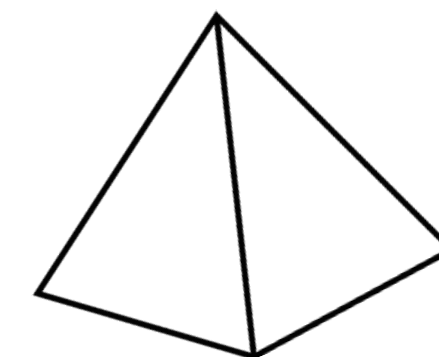
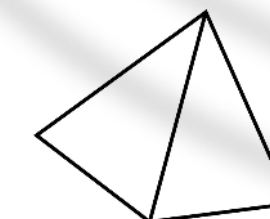
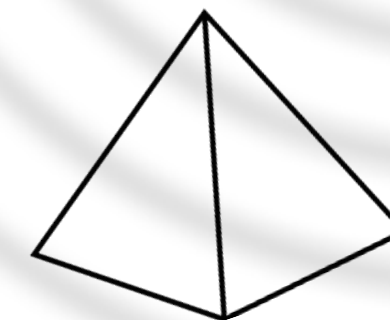
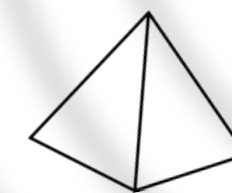
Соблюдать режим отдыха

Сон, тишина и паузы без гаджетов дают нервной системе восстановиться и уменьшают раздражительность, утомляемость и трудности с засыпанием.



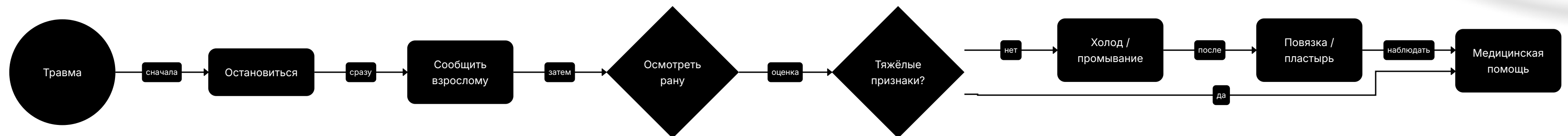
Замечать тревожные сигналы

Если долго держатся подавленность, потеря интереса к привычным делам или резкие изменения поведения, нужна помощь взрослых и, при необходимости, специалиста.



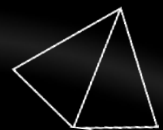
Что делать при ушибе, порезе или другой травме

Алгоритм основан на школьных правилах первой помощи и последовательности действий при лёгких травмах.

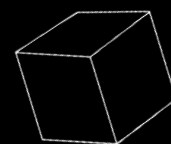


Частые опасные ситуации и первые действия

Ситуация	Первое действие
Ожог	Охладить водой
Порез	Остановить кровь
Носовое кровотечение	Наклонить вперёд
Потеря сознания	Вызвать 112
Соринка в глазу	Не тереть глаз



Краткая памятка помогает быстро сориентироваться в типичных бытовых и школьных ситуациях до прихода взрослого или медицинской помощи.



Во всех случаях важны спокойствие, минимальные безопасные действия и быстрое обращение к взрослым при тяжёлых симптомах.

Факторы риска для здоровья подростка

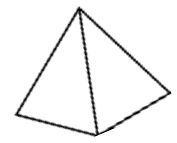
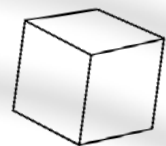
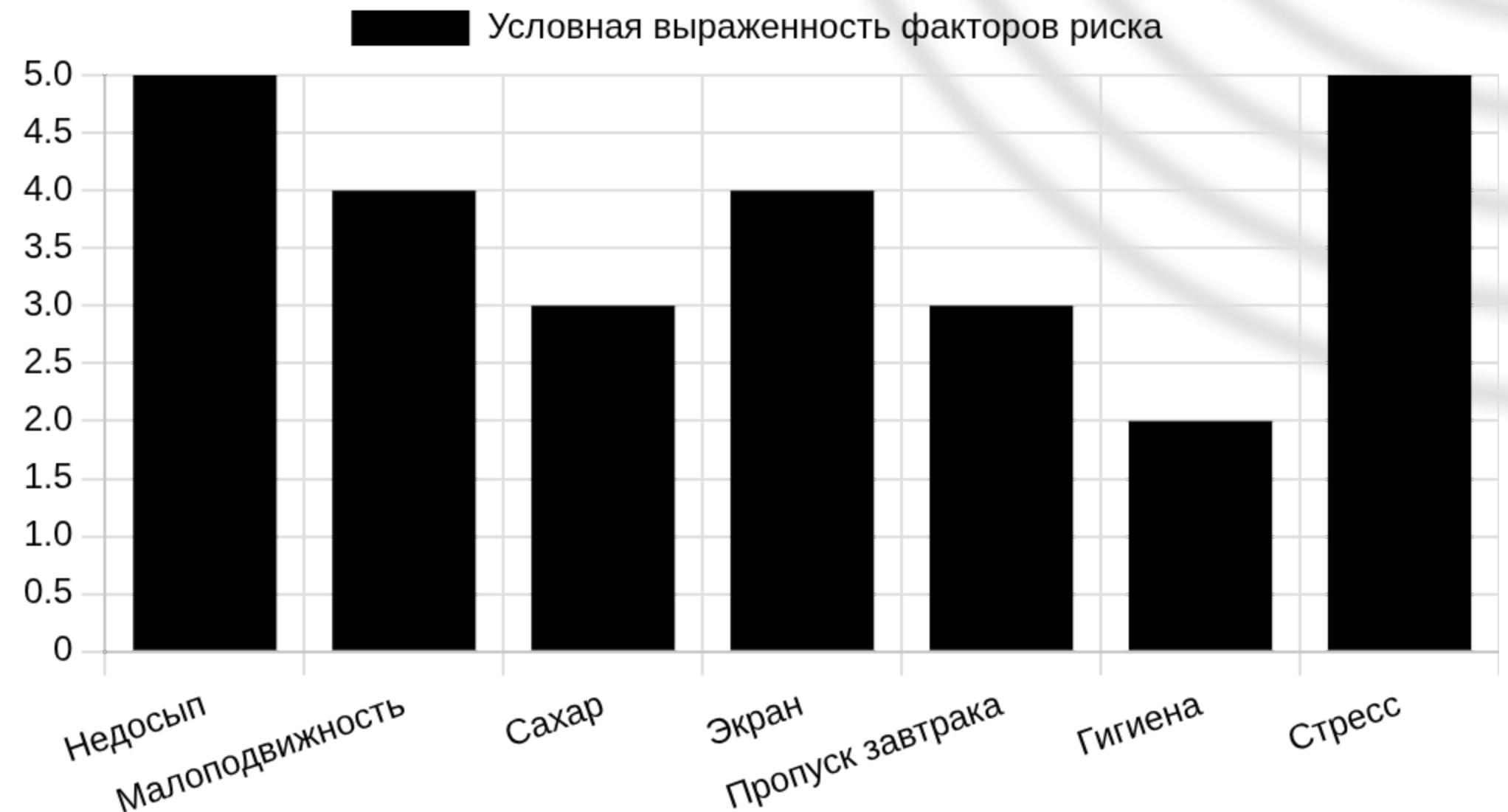


Диаграмма показывает сравнение распространённых привычек, которые постепенно ухудшают самочувствие и мешают восстановлению организма после учёбы.



Наибольший риск создаёт сочетание нескольких факторов сразу, особенно недосыпа и стресса.



Безопасность дома, в школе и на улице

1

Дома опасны скользкий пол, горячая посуда, открытые розетки, острые предметы и незнакомые лекарства. Любая неосторожность требует остановиться, оценить ситуацию и позвать взрослого.

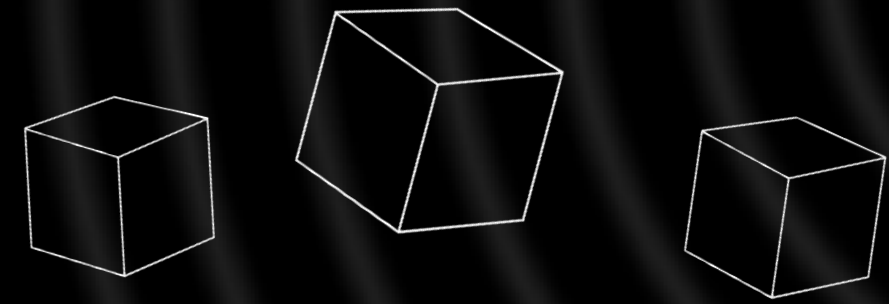
2

В школе важно не бегать в коридорах, аккуратно пользоваться ножницами и спортивным инвентарём, а также соблюдать правила на лестницах, в мастерских и спортзале.

3

На улице нужно переходить дорогу только в разрешённом месте, быть внимательным на велосипеде и не отвлекаться на телефон. Светоотражатели повышают заметность в тёмное время.

Как профилактика работает каждый день



Прививка как защита, которую не видно

В поликлинике ребёнок приходит на плановую вакцинацию, а через несколько дней возвращается к обычным делам. Эта незаметная на первый взгляд процедура помогает организму заранее подготовиться к встрече с инфекцией и снижает риск тяжёлого заболевания.



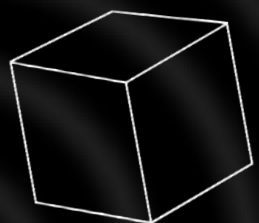
Мытьё рук перед ужином и после улицы

После дороги домой школьник моет руки, снимает верхнюю одежду и только потом садится за стол. Простая привычка разрывает цепочку передачи микробов через поручни, игрушки, телефон и общие предметы.



Режим, который поддерживает защиту организма

Полноценный сон, движение, вода и нормальное питание работают вместе, как команда. Когда такие привычки повторяются каждый день, организм лучше справляется с нагрузками и быстрее восстанавливается после болезни.



Когда требуется медицинская помощь

1

Обратиться к врачу нужно, если высокая температура держится несколько дней, боль усиливается, появляется сыпь с жаром или домашнее лечение не помогает.

2

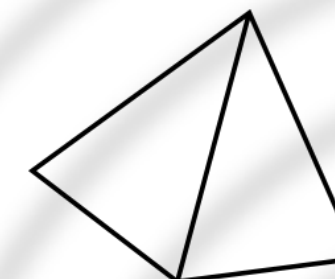
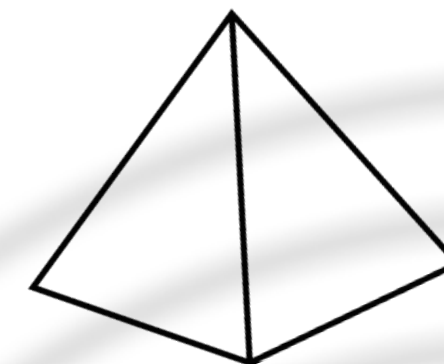
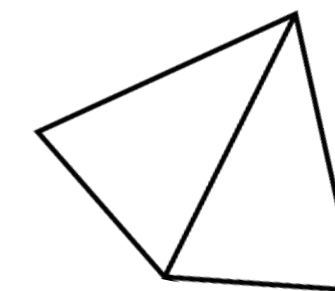
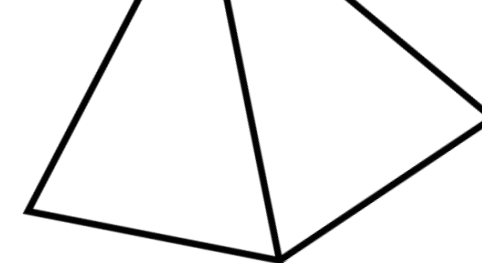
Срочно вызывают помощь при затруднённом дыхании, повторной рвоте, признаках обезвоживания, травме головы, сильном кровотечении или глубокой ране.

3

Немедленная реакция нужна при потере сознания, судорогах, резкой слабости и любом резком ухудшении состояния после краткого улучшения.

4

Если симптомы необычны или непонятны, не стоит ждать: нужно сразу сообщить взрослым и действовать по их указанию.



Главные выводы по теме

Здоровье подростка поддерживают простые, но регулярные привычки: режим, питание, движение, сон, гигиена и осторожность. Если случилась травма или стало хуже, сначала обеспечьте безопасность и обратитесь за помощью.