



Физическое здоровье человека: почему оно важно каждому школьнику

Здоровье помогает учиться, расти и жить активно каждый день.

Почему здоровье особенно важно в 7 классе

/2



В 12–13 лет тело быстро растёт, и привычки начинают заметно влиять на самочувствие. Сон, питание, движение и режим дня помогают легче переносить учебную нагрузку, сохранять силы и избегать переутомления.

Что такое физическое здоровье

/3

Работа организма



Физическое здоровье означает согласованную работу сердца, лёгких, мышц и других систем. Благодаря этому человек может двигаться, учиться и быстро справляться с обычной нагрузкой без сильного утомления.

Сила и выносливость



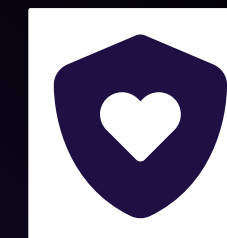
Оно проявляется в том, что тело достаточно сильное и выносливое для повседневных дел. Школьник легче переносит уроки, прогулки, игры и физкультуру, не чувствуя резкой слабости после усилий.

Восстановление



У здорового человека хороший сон, бодрость и быстрое восстановление после усталости. После перемены, бега или подъёма по лестнице дыхание и пульс возвращаются к норме без длительного напряжения.

Признаки благополучия

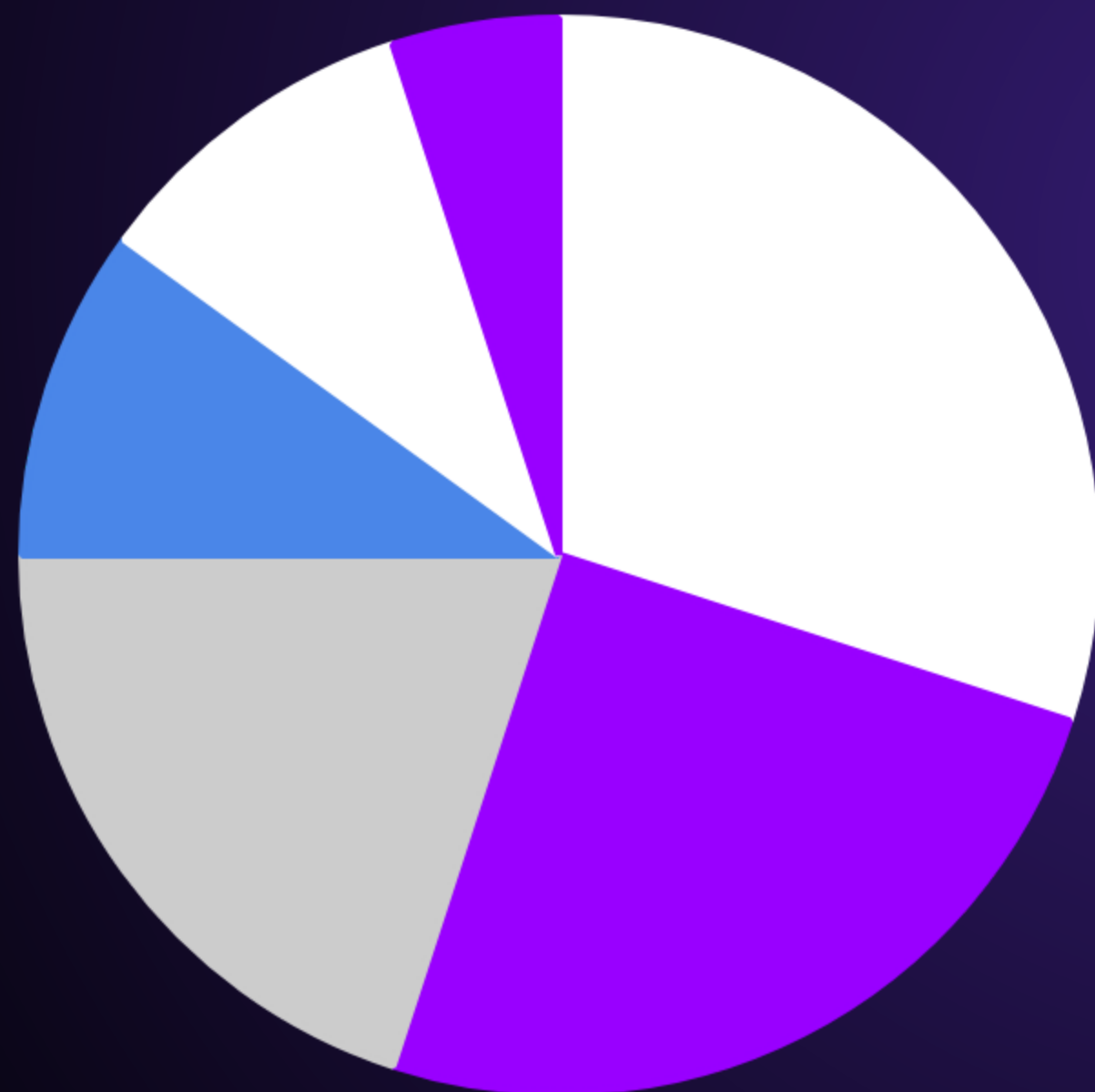


Крепкое здоровье обычно сопровождается редкими заболеваниями, нормальным самочувствием и отсутствием сильной одышки при обычных движениях. Это помогает ребёнку быть активным и уверенно чувствовать себя каждый день.

Главные факторы физического здоровья школьника

/4

Сон Движение Питание Вода
Гигиена Экранный отдых



Ежедневные привычки работают вместе и усиливают эффект друг друга.

Самые сильные факторы — сон и движение; без них другие привычки дают меньший результат.

Схема на основе содержания презентации, 2024

Движение как основа крепкого организма

/5

Регулярная активность тренирует сердце и лёгкие, помогает мышцам работать лучше и постепенно делает тело более выносливым. Даже обычная ходьба, подвижные игры и подъём по лестнице дают заметную пользу.

Движение важно не только для здоровья, но и для самочувствия. Оно помогает поддерживать нормальную массу тела, улучшает настроение и уменьшает ощущение усталости после долгого учебного дня.



Сколько движения нужно ученику 7 класса ^{/6}

Показатель	Норма	Комментарий
Возраст	12–13 лет	рост идёт активно
Движение	60 мин/день	частями за день
Перерыв от сидения	45–60 мин	нужна разминка

Рекомендации по возрастной физической активности; материалы презентации

Ниже показаны основные ориентиры для подростка 12–13 лет и способы набирать активность в течение дня.

Ежедневная активность важнее редких нагрузок, а школьная физкультура должна дополняться движением вне уроков.

Как физическая нагрузка укрепляет сердце и лёгкие

/7

01

При регулярных упражнениях сердце становится более экономным: за один удар оно перекачивает больше крови, поэтому организму легче снабжаться кислородом во время бега, игр и длительной ходьбы.

02

Лёгкие тоже работают эффективнее. Во время движения дыхание становится глубже и ритмичнее, а после нагрузки оно быстрее возвращается к обычному уровню, если занятия повторяются регулярно.

03

У тренирующегося школьника постепенно растёт выносливость. Он меньше задыхается на уроках физкультуры, спокойнее переносит подъём по лестнице и не так быстро устаёт после перемен.

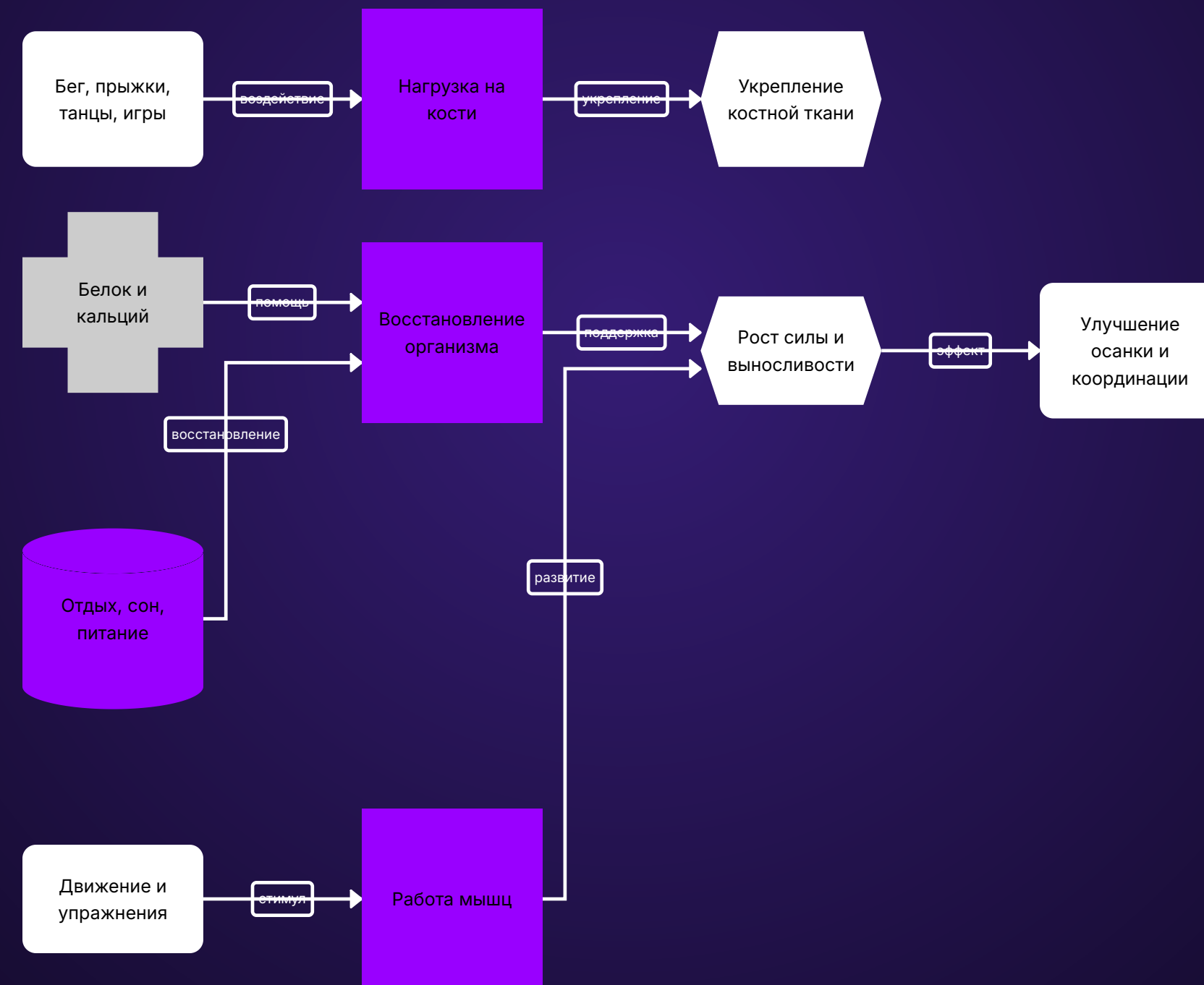
04

Результат особенно заметен не сразу, а при постоянстве. Регулярная активность делает повседневные дела легче и помогает организму дольше сохранять силы в течение учебного дня.

Как укрепляются мышцы и кости

/8

Схема показывает, как движение, отдых и питание вместе поддерживают рост и развитие организма.



Питание для роста, энергии и восстановления

/9



Белки

Белки нужны для роста мышц, восстановления после нагрузки и нормального развития организма. Их дают рыба, яйца, мясо, молочные продукты, бобовые и другие полноценные источники питания.



Углеводы

Каши, хлеб, крупы и картофель помогают получать энергию для учёбы, спорта и повседневной активности. Они особенно важны, когда школьнику нужно долго сохранять внимание и работоспособность.



Витамины и минералы

Овощи, фрукты и молочные продукты поддерживают рост костей, защиту организма и хорошее самочувствие. Разнообразный рацион помогает получать вещества, которых не хватает в однообразной еде.

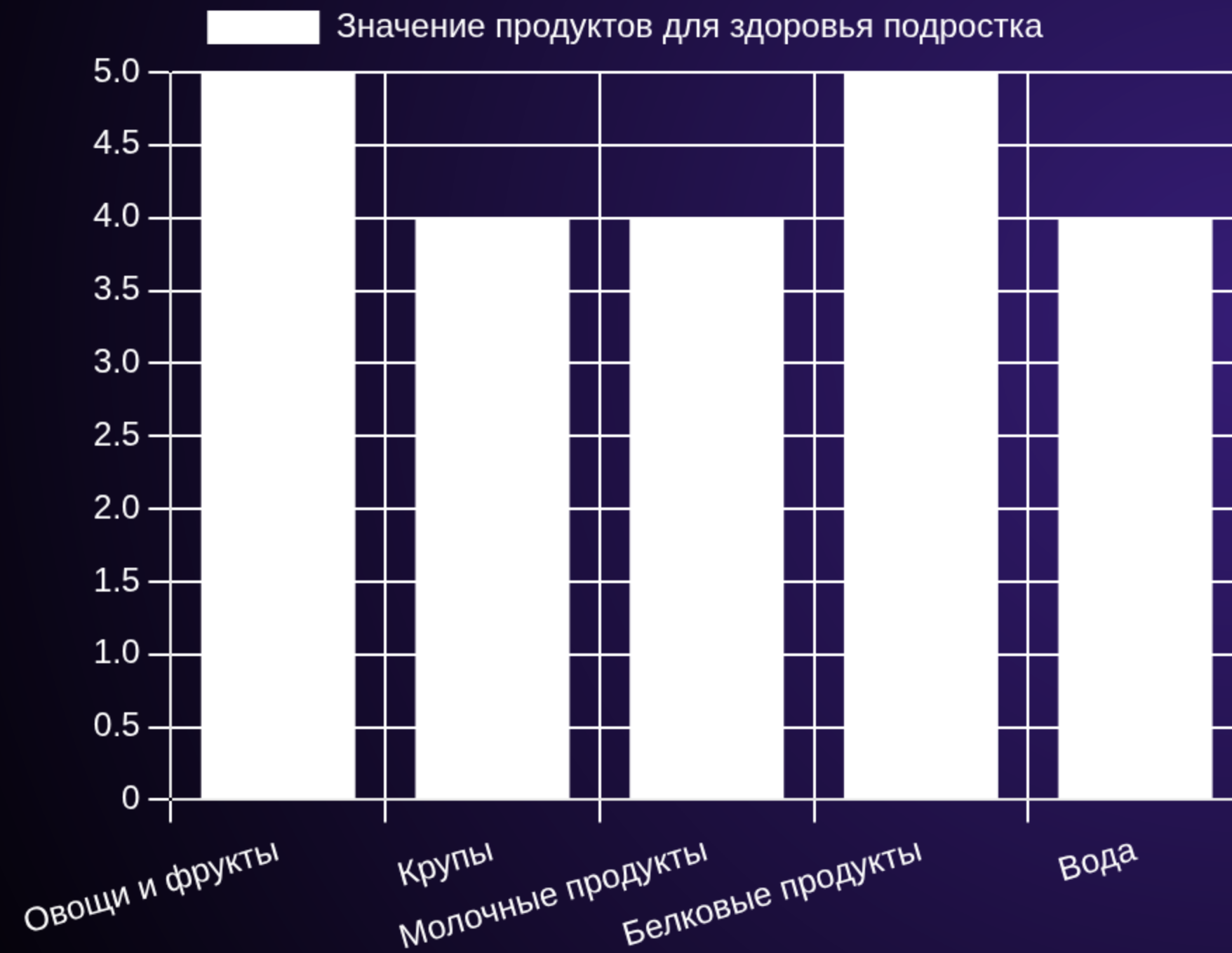


Вода и режим

Чистая вода помогает организму работать без перегрузки и лучше переносить учёбу, спорт и жаркую погоду. А избыток сладких напитков, фастфуда и чипсов мешает правильному восстановлению.

Какие продукты особенно важны для подростка

/10



Разнообразный рацион работает лучше, чем один «полезный» продукт.

Лидируют овощи, фрукты и белковые продукты; остальные группы дополняют их и поддерживают общий баланс питания.

Схематическая оценка по материалам презентации, 2024

Сон и восстановление организма

/11

В 12–13 лет организму обычно нужно 9–11 часов сна: именно ночью мышцы отдыхают, а память и внимание лучше закрепляют полученные за день знания.

Если спать мало, появляется сонливость, раздражительность и слабость; после уроков и тренировок тело восстанавливается медленнее, поэтому нагрузка переносится труднее.



Простые показатели состояния организма

Показатель	Что важно
Пульс в покое	70–90 уд/мин
Дыхание	ровное, без одышки
После нагрузки	быстрое восстановление
Тревожные признаки	боль, слабость

Эти показатели помогают заметить, как организм реагирует на обычную нагрузку и когда нужен контроль взрослого или медицинского работника.

Если пульс, дыхание и самочувствие остаются в пределах нормы, организм справляется с нагрузкой. Боль, головокружение и сильная одышка требуют внимания.

Школьная оценка самочувствия;
базовые показатели состояния
организма

Гигиена и профилактика болезней

/13

Чистые руки



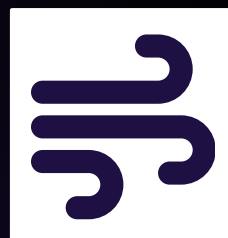
Мытьё рук перед едой, после улицы и после туалета помогает убрать микробы и снижает риск распространения инфекций в школе и дома.

Уход за собой



Чистые зубы, одежда и личные вещи поддерживают здоровье, делают повседневное общение приятнее и уменьшают количество источников бактерий вокруг человека.

Свежий воздух



Регулярное проветривание комнаты и чистота рабочего места помогают дышать легче, уменьшают скопление пыли и создают более безопасную среду для учёбы.

Гигиена в коллективе

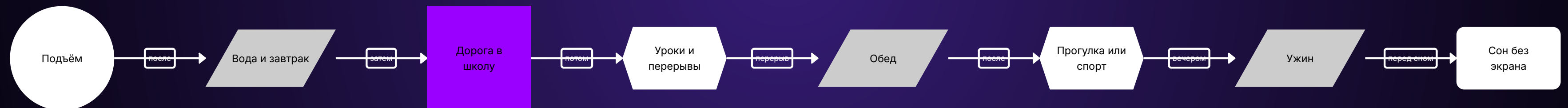


В классе особенно важны смена носков, аккуратность и соблюдение личных границ, потому что дети находятся рядом и часто пользуются общими помещениями.

Как выглядит здоровый день школьника

/14

Последовательность привычек, которые помогают сохранять энергию, внимание и нормальное восстановление в течение дня.



Экранное время, осанка и зрение

/15

01 Начало работы за экраном

При долгом сидении человек часто наклоняется вперёд, и шея с спиной получают лишнюю нагрузку, а глаза вынуждены постоянно напрягаться.

Через 20–30 минут

02

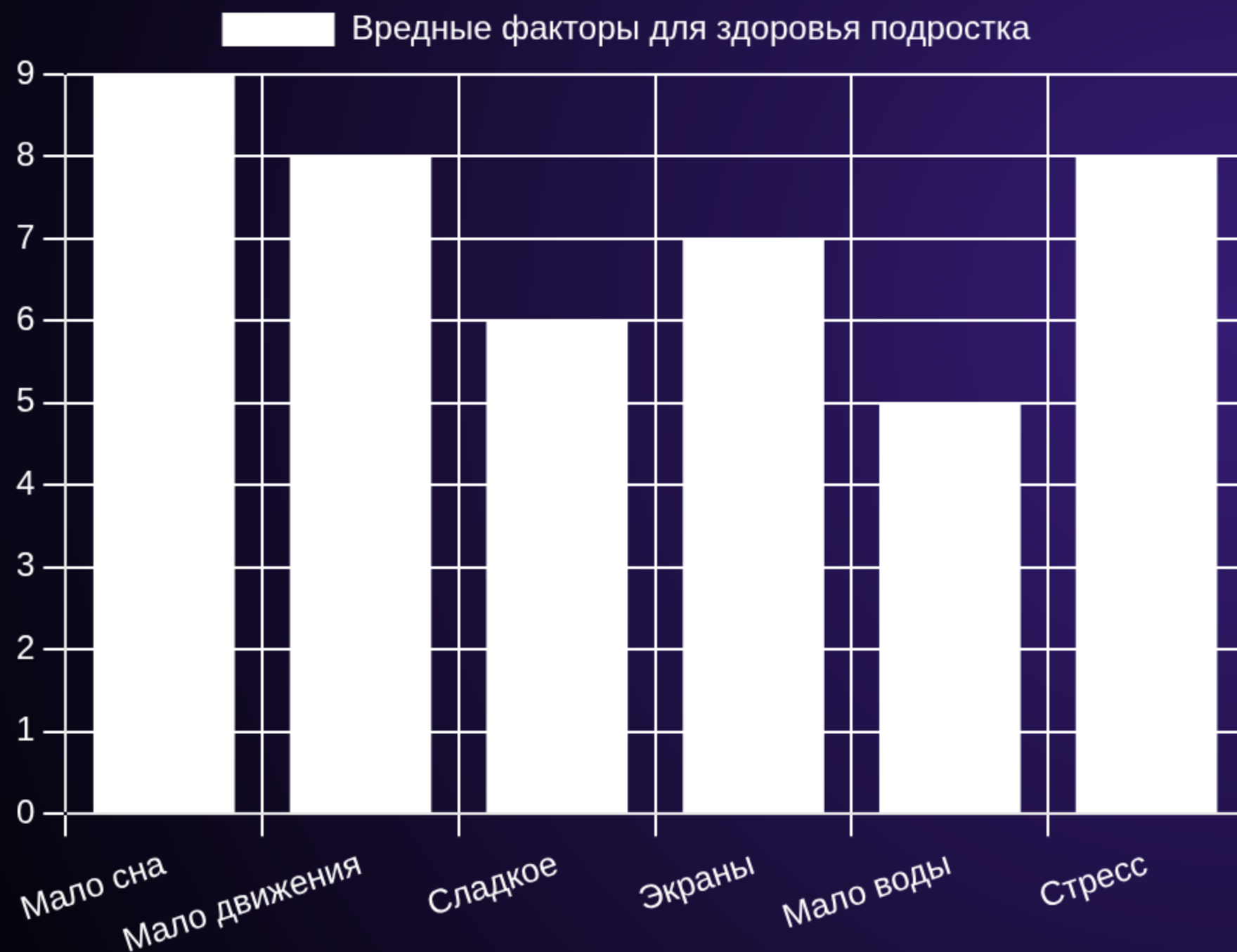
Появляются усталость глаз, напряжение в шее и снижение концентрации; короткая пауза помогает размяться и снять лишнее напряжение.

03 При регулярных перерывах

Правильная посадка, достаточная дистанция до экрана и чередование работы с движением уменьшают риск сутулости, головной боли и переутомления.

Что сильнее всего мешает здоровью подростков

/16



Сильнее всего страдает самочувствие, когда несколько вредных привычек складываются вместе и мешают восстановлению организма каждый день.

Наибольший риск создают недосып, малоподвижность и стресс. Улучшение даже одной привычки уже заметно повышает работоспособность и самочувствие.

Обобщение школьных факторов образа жизни подростков, 2025

Безопасная физическая активность

/17

Перед любой тренировкой нужна разминка: она подготавливает мышцы, суставы и сердце к работе, а также помогает двигаться увереннее и с меньшим риском травм.

Важно выбирать удобную обувь, пить воду и не выполнять упражнения через боль; правильная техника и спокойное увеличение нагрузки защищают от растяжений и ушибов.



Привычки, которые поддерживают здоровье каждый день

Привычка	Результат
Сон 9–11 ч	восстановление
60 мин движения	выносливость
Вода в течение дня	норма организма
Овощи и белок	рост и развитие
Гигиена	профилактика
Паузы от экрана	защита глаз

Режим дня и основы здорового образа жизни школьника

Таблица показывает, как разные привычки влияют на отдельные стороны здоровья школьника и почему лучше соблюдать их вместе.

Каждая привычка решает свою задачу, но максимальный эффект даёт их сочетание. Регулярность важнее редких «полезных дней».

Факторы физического здоровья работают вместе

/19

01

Движение, сон и питание связаны напрямую: без достаточного отдыха мышцы хуже восстанавливаются, а без движения ослабевает выносливость и портится осанка.

Гигиена, вода и разумный режим дня помогают организму защищаться от болезней и легче переносить учёбу, спорт и другие ежедневные нагрузки.

02

03

Когда привычки выстроены правильно, школьнику проще сохранять бодрость, реже болеть, лучше учиться и чувствовать уверенность в обычных делах.

Здоровье начинается с ежедневных привычек

Физическое здоровье школьника зависит от простых решений каждый день: двигаться, спать достаточно, правильно питаться, пить воду и соблюдать гигиену. Именно это даёт силы для учёбы, спорта и активной жизни.