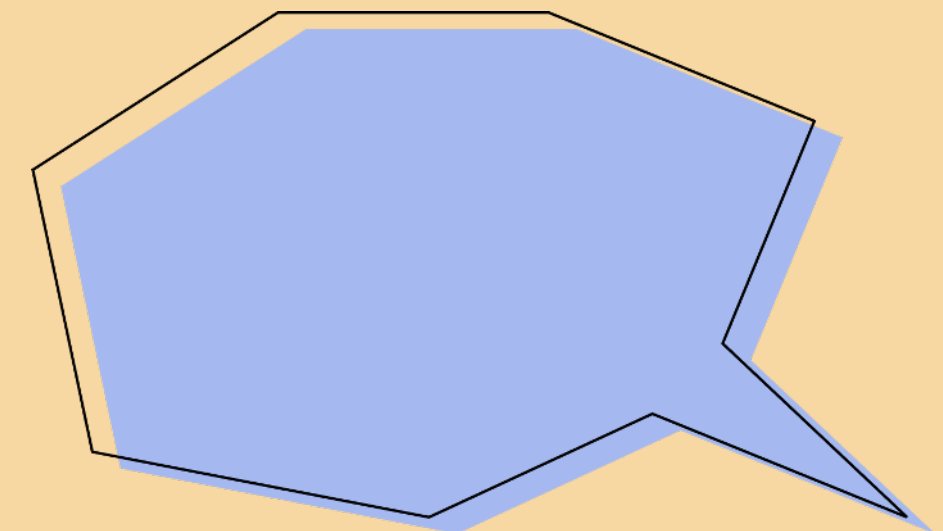
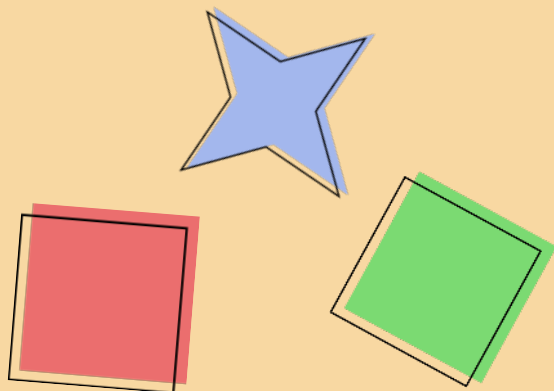
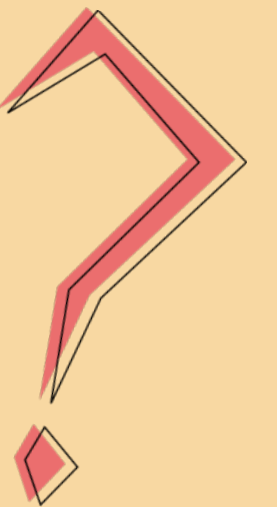
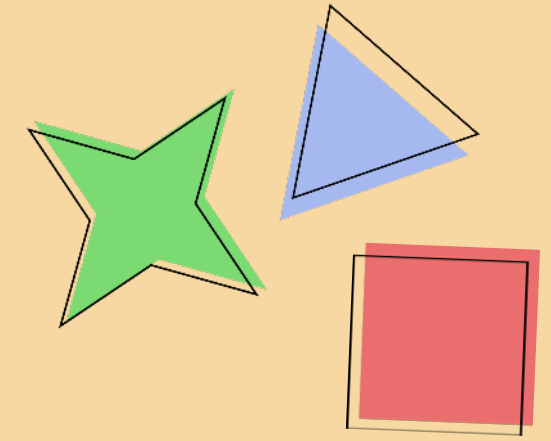
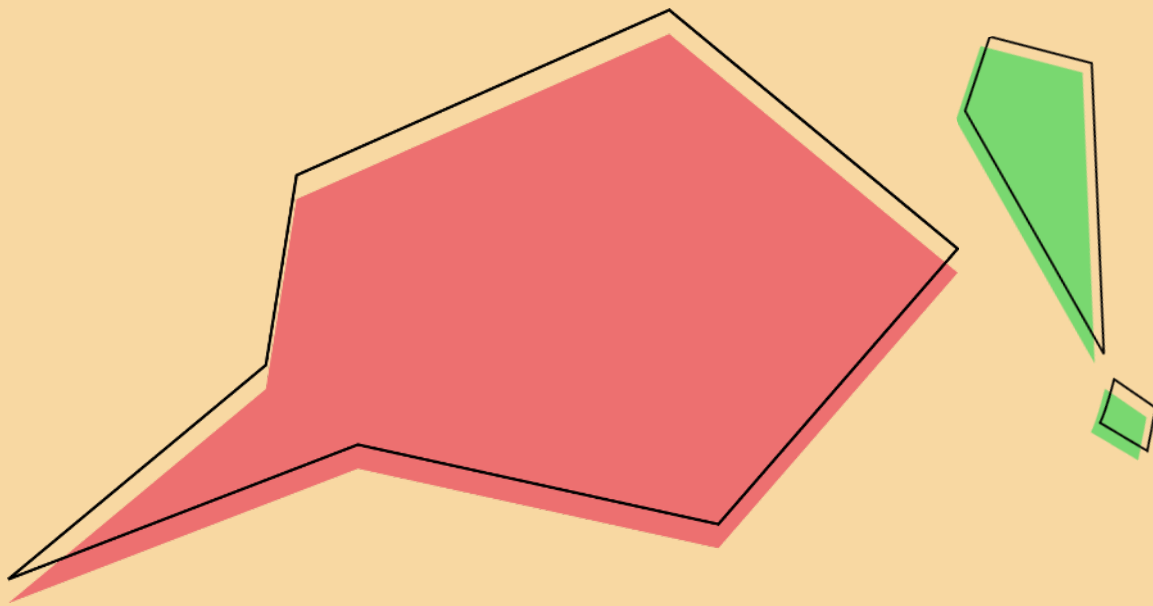


Здоровье человека и факторы, которые на него влияют

Здоровье начинается с ежедневных привычек и выбора.

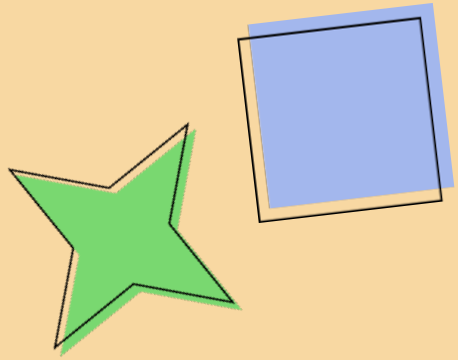


Почему здоровье особенно важно в 11–12 лет

В 6 классе организм быстро растёт, а учебная нагрузка и новые привычки уже заметно влияют на самочувствие, внимание и настроение.

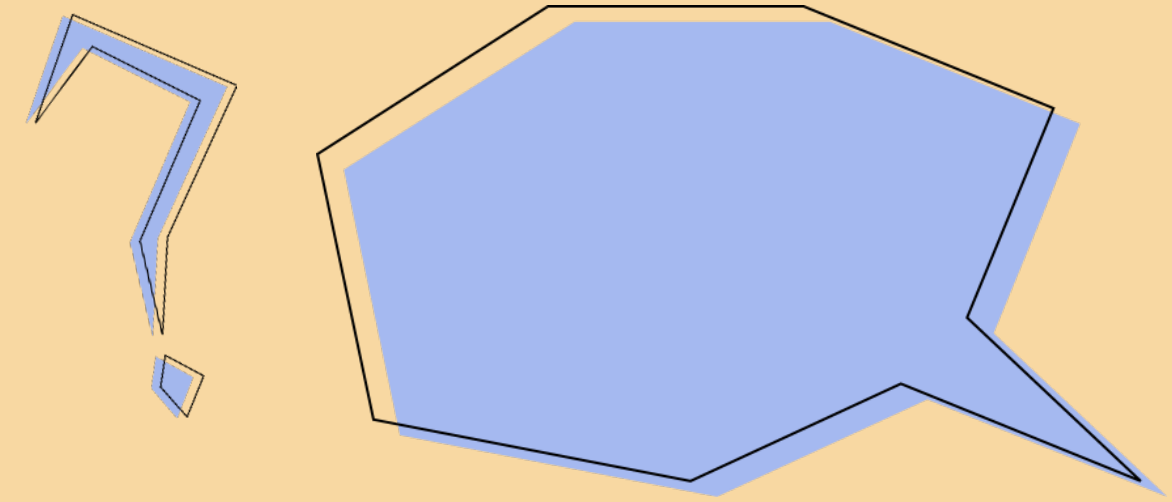


Что такое здоровье человека

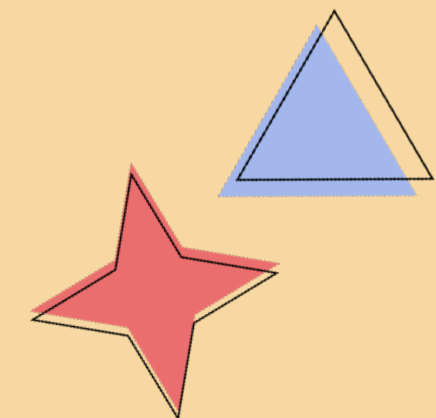


Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и хорошее физическое состояние: сила, выносливость, нормальная работа сердца, лёгких и мышц.

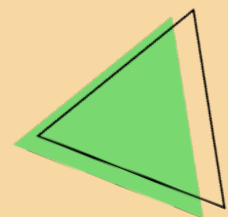
Оно включает и психическое благополучие: спокойствие, хорошее настроение, память, внимание и способность справляться с нагрузкой без лишнего напряжения.



Есть и социальная сторона здоровья: умение общаться, дружить, соблюдать правила и чувствовать себя уверенно в коллективе.



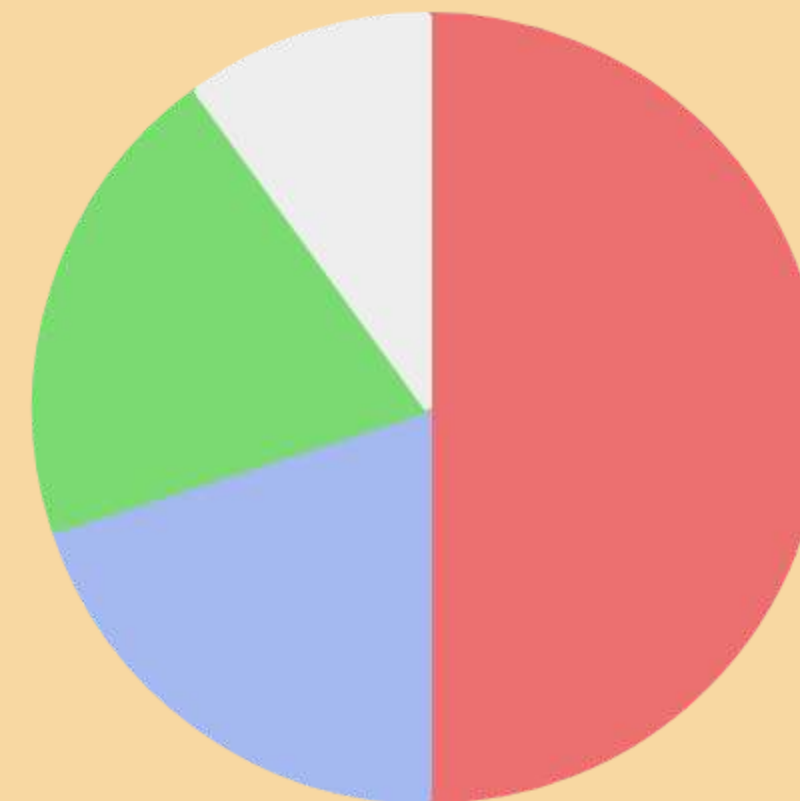
Основные факторы, влияющие на здоровье



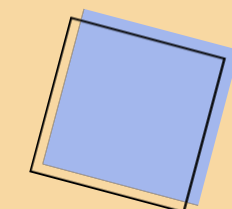
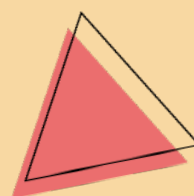
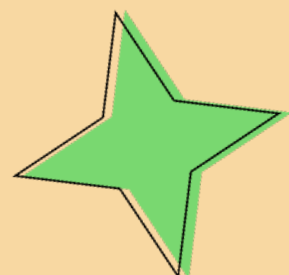
Образ жизни Наследственность Окружающая среда
Медицинская помощь

Для школьника особенно заметно действие тех факторов, которые связаны с повседневным режимом и привычками.

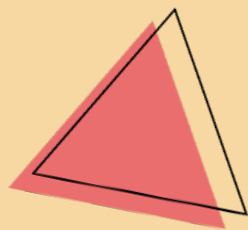
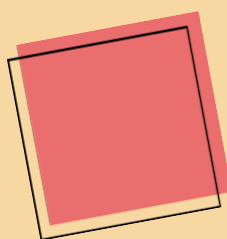
Образ жизни оказывает наибольшее влияние, поэтому именно ежедневные решения сильнее всего отражаются на здоровье.



Учебные представления по теме «Здоровье человека и факторы, влияющие на него»



Как разные факторы действуют на организм

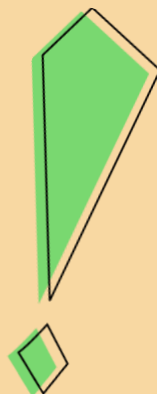
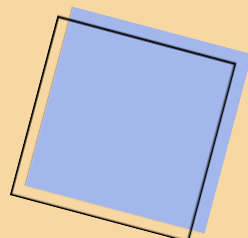
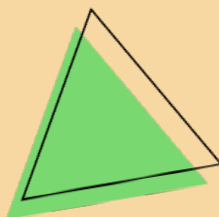


Фактор	Влияние	Пример
Сон	Восстановление	8–10 часов
Питание	Рост и энергия	Завтрак
Движение	Сила и осанка	Прогулка
Гигиена	Защита от микробов	Мытьё рук
Экология	Самочувствие	Чистый воздух

Разные факторы по-своему влияют на самочувствие, работоспособность и развитие школьника.

Сон, питание, движение, гигиена и условия среды действуют вместе, поэтому важно заботиться о каждом из них.

Учебные материалы по теме «Факторы здоровья человека»



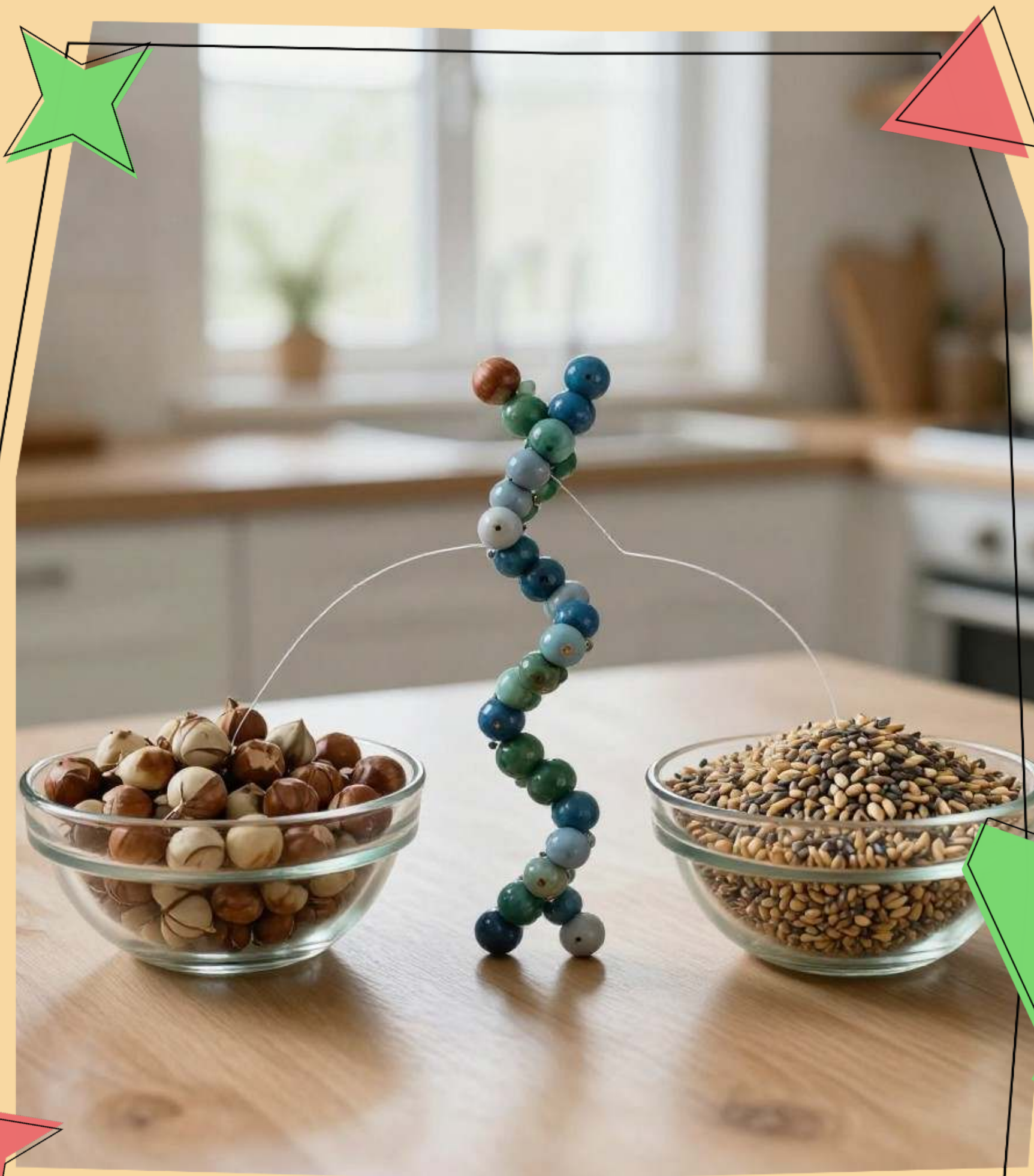
Наследственность и индивидуальные особенности человека

Что передают родители

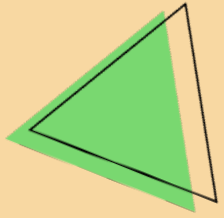
Наследственность влияет на внешность, рост, цвет глаз, строение тела и некоторые особенности здоровья. У людей могут быть разные природные склонности и темп развития.

Что зависит от самого человека

Но наследственность не решает всё. Режим дня, питание, движение и отдых помогают чувствовать себя лучше и развивать свои сильные стороны.

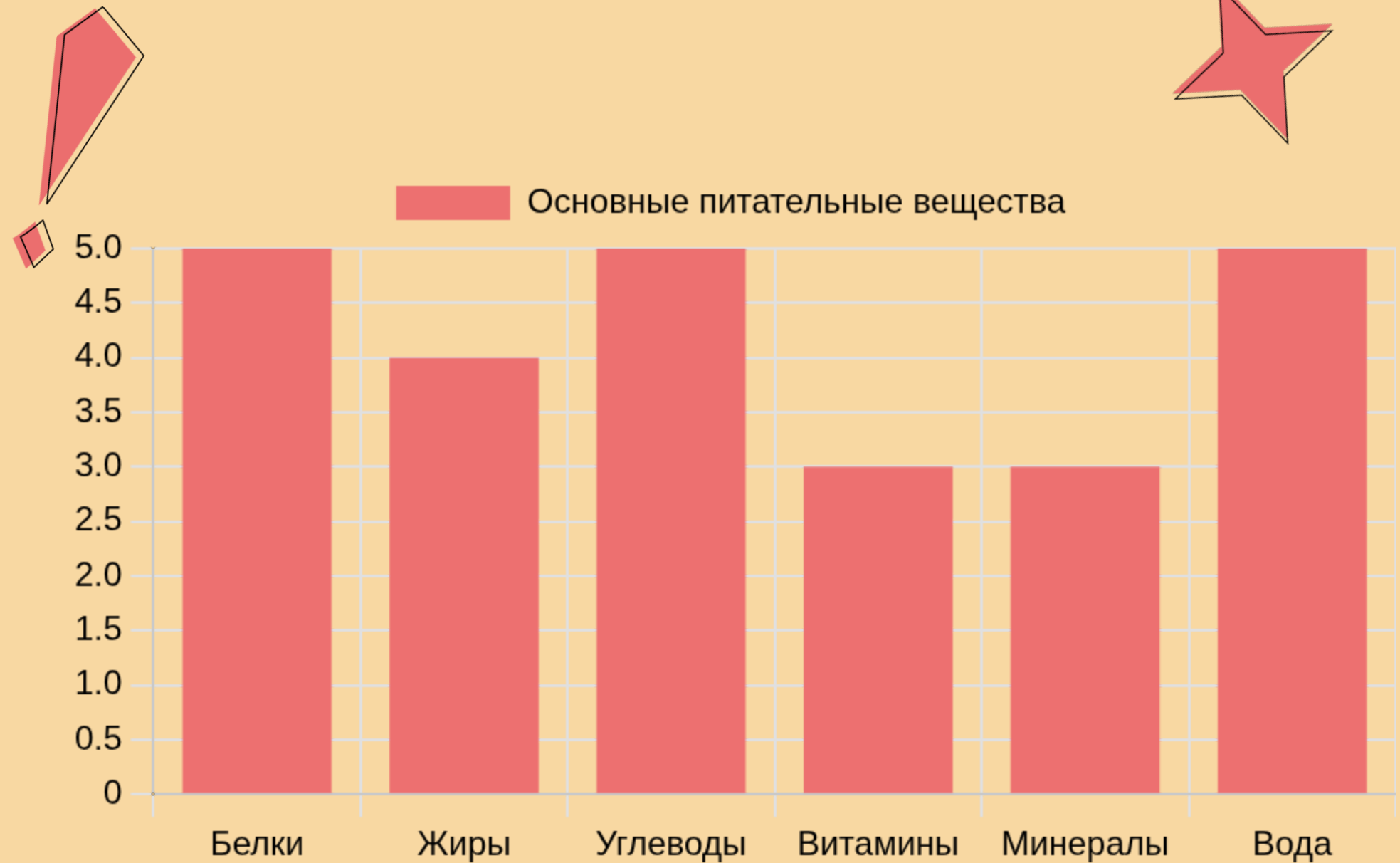


Питание как источник энергии, роста и защиты

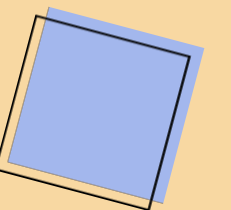
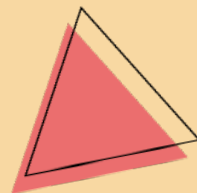
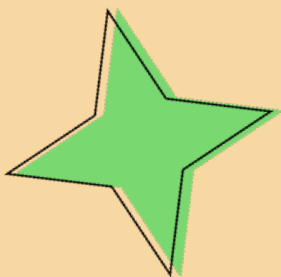


Сбалансированный рацион помогает не только учиться и двигаться, но и поддерживать иммунитет, рост и восстановление после нагрузок.

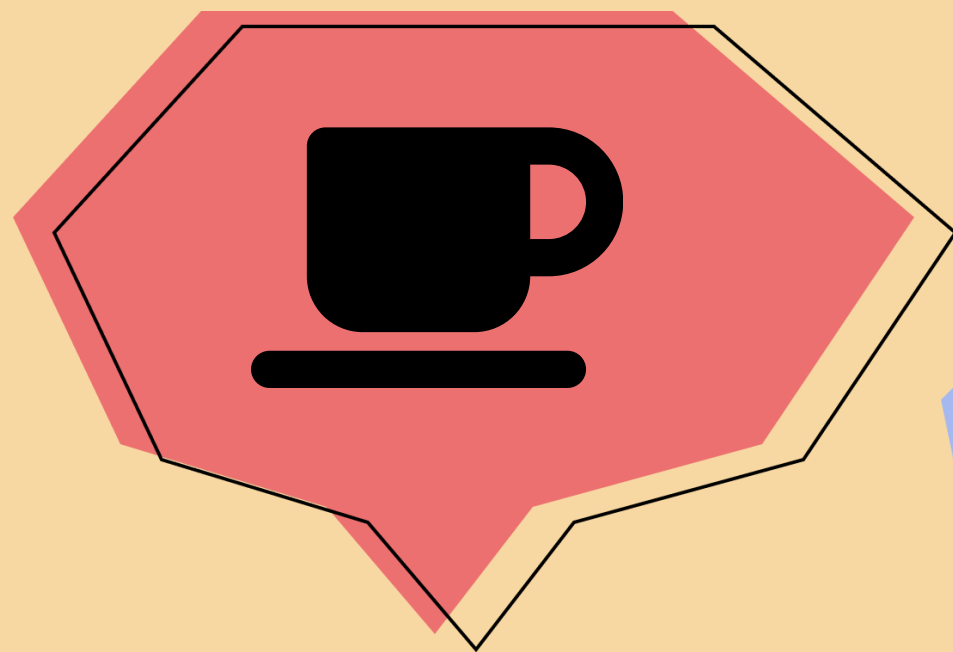
Каждое вещество выполняет свою задачу, поэтому питание должно быть разнообразным, а не состоять только из любимых продуктов.



Учебные представления о составе питания человека

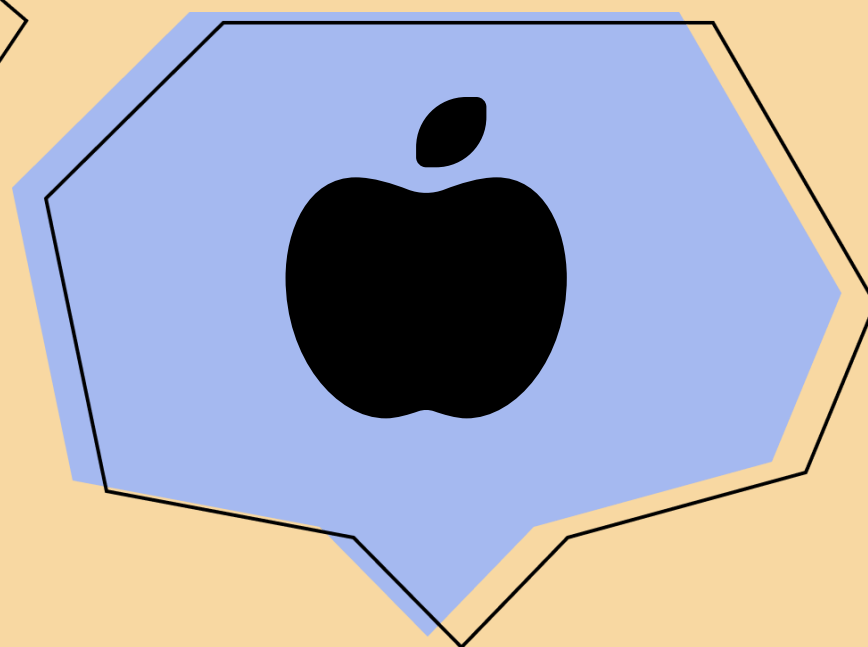
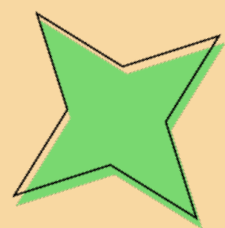


Полезные привычки в питании школьника



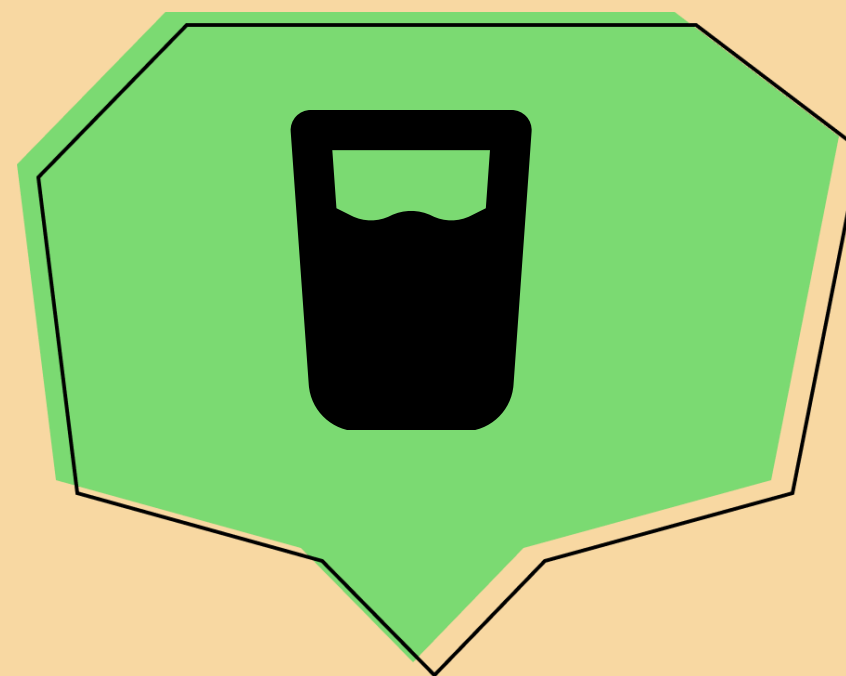
Завтрак без пропусков

Утренний приём пищи помогает включиться в учебный день, сохранить силы и не отвлекаться из-за голода уже на первых уроках.



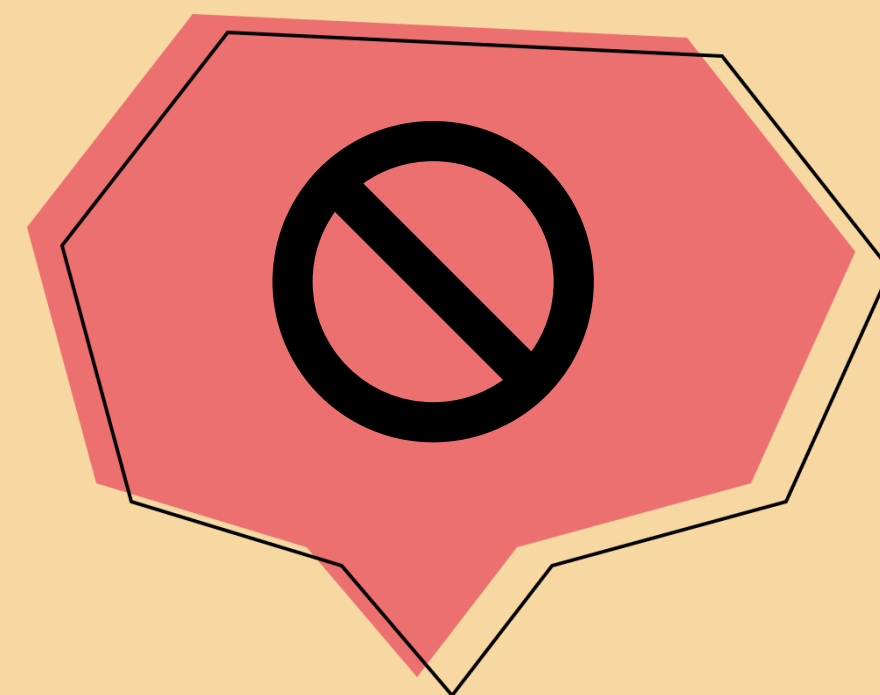
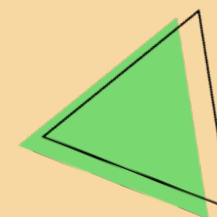
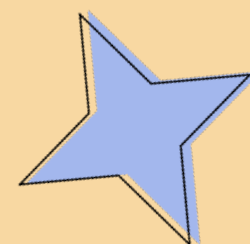
Разнообразный рацион

Овощи, фрукты, каши, молочные продукты, мясо, рыба, яйца и бобовые дают организму разные питательные вещества и помогают расти.



Достаточно воды

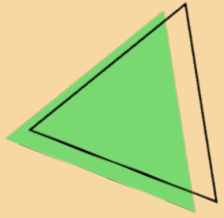
Чистая вода поддерживает работу всех систем организма. Сладкие напитки не заменяют её и не помогают утолить жажду надолго.



Без лишних перекусов

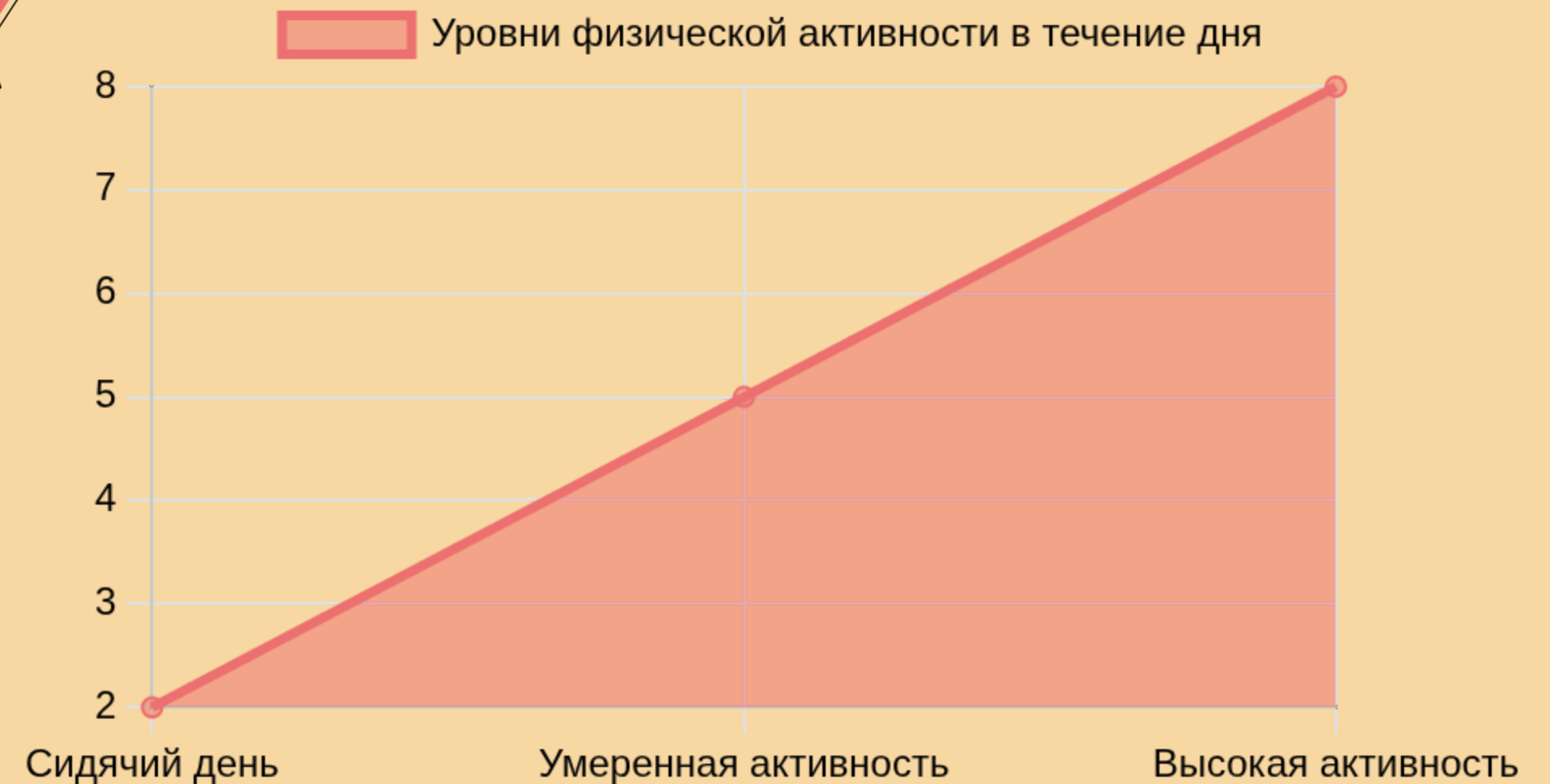
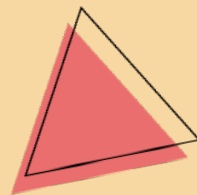
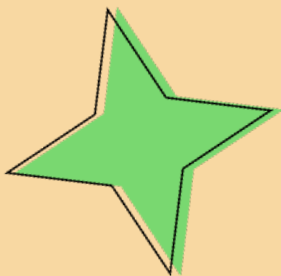
Переедание и частые перекусы мешают нормальному аппетиту, ухудшают внимание и могут вызывать усталость и дискомфорт.

Движение и физическая активность каждый день

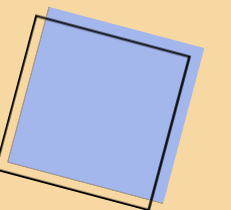


Даже короткие перерывы на движение в течение дня помогают снять напряжение после долгого сидения за партой или экраном.

Чем выше регулярная активность, тем лучше работают сердце, мышцы и настроение; самый неблагоприятный вариант — долгий сидячий день.

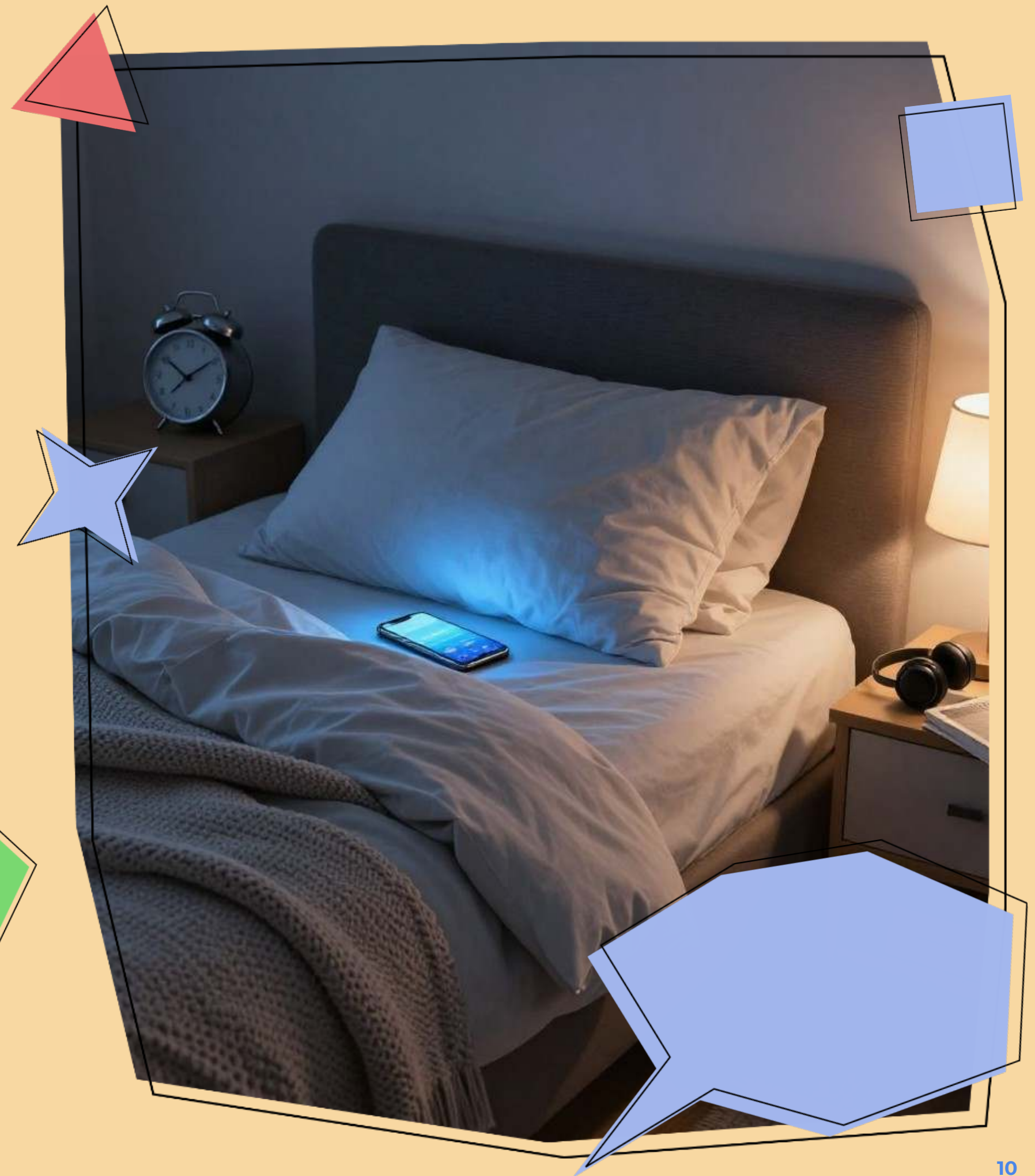


Учебные материалы по теме «Двигательная активность и здоровье школьника»



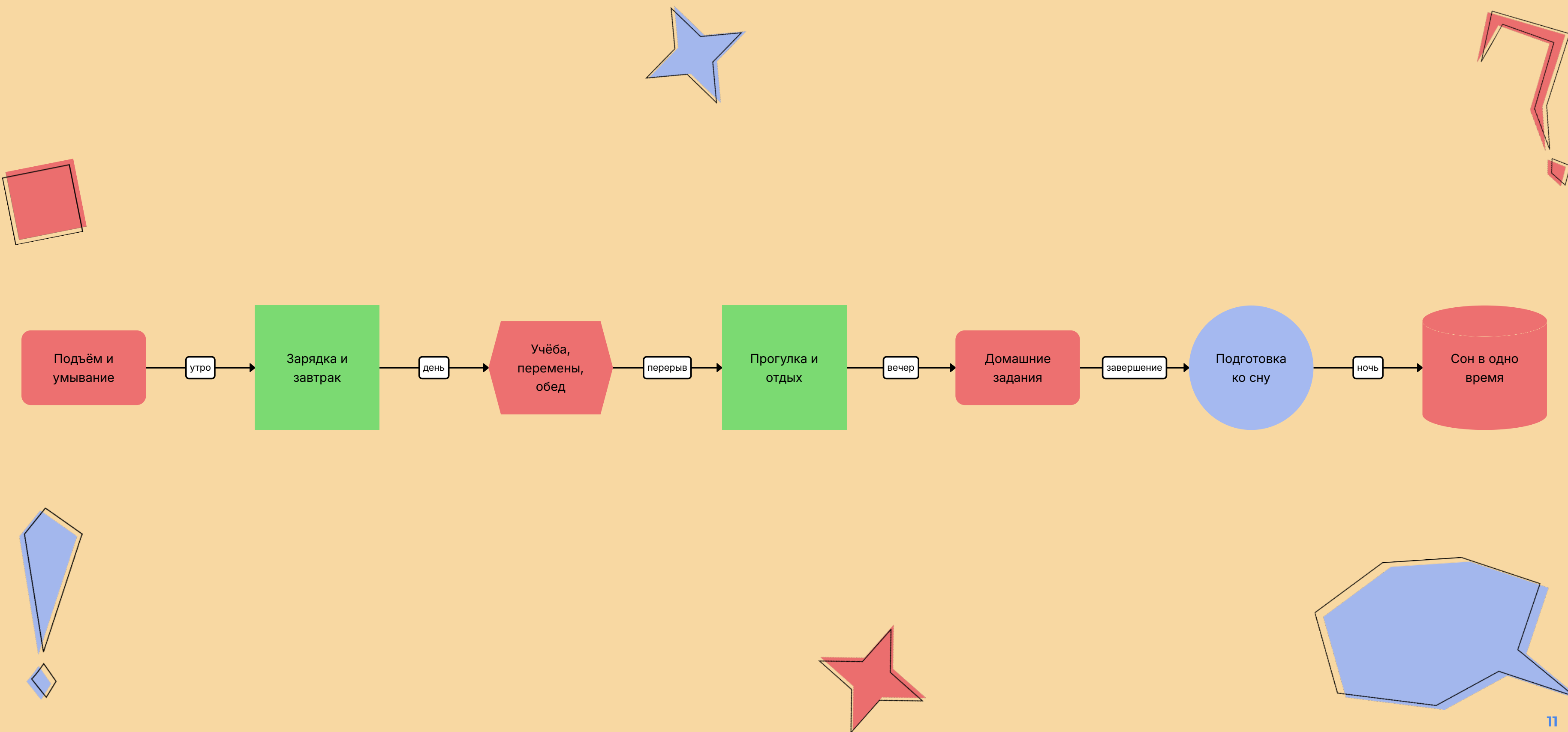
Сон и восстановление организма

- ❑ Подросткам обычно нужно 8–10 часов сна, чтобы организм успевал восстанавливаться, а мозг — лучше запоминать и перерабатывать информацию, полученную за день.
- ❑ Если ложиться поздно и долго сидеть в телефоне или за играми перед сном, труднее уснуть, а утром появляются сонливость, раздражительность и рассеянность.



Как складывается здоровый режим дня

Повседневные действия школьника: утро, учебный день, вечер и сон.

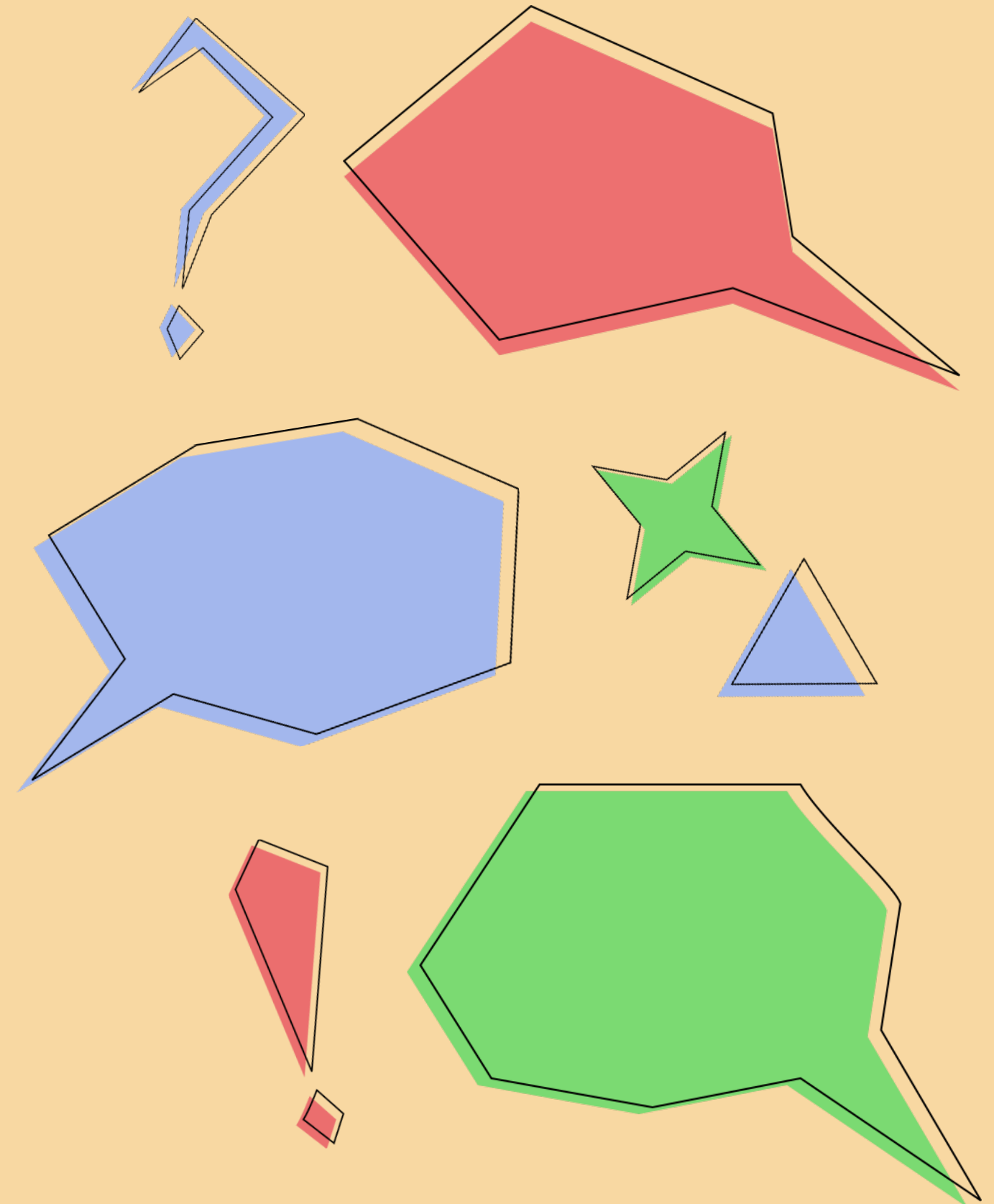
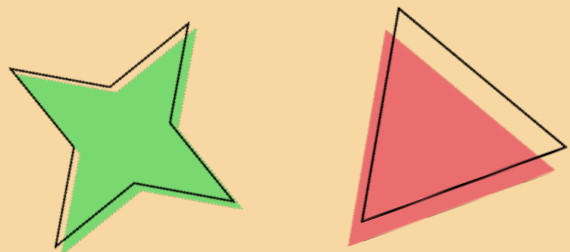


Личная гигиена и защита от инфекций

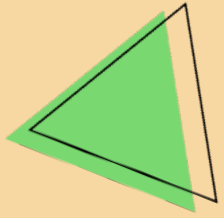
Мытьё рук перед едой и после улицы помогает не занести микробы в организм. Чистая кожа и короткие ногти тоже уменьшают риск попадания грязи и возбудителей болезней.

Чистить зубы нужно два раза в день, чтобы беречь эмаль и дёсны. Полезно пользоваться личным полотенцем, следить за чистотой одежды, волос и ногтей.

Проветривание комнаты, соблюдение правил кашля и чихания, а также аккуратность при простуде снижают распространение вирусов и бактерий дома и в классе.

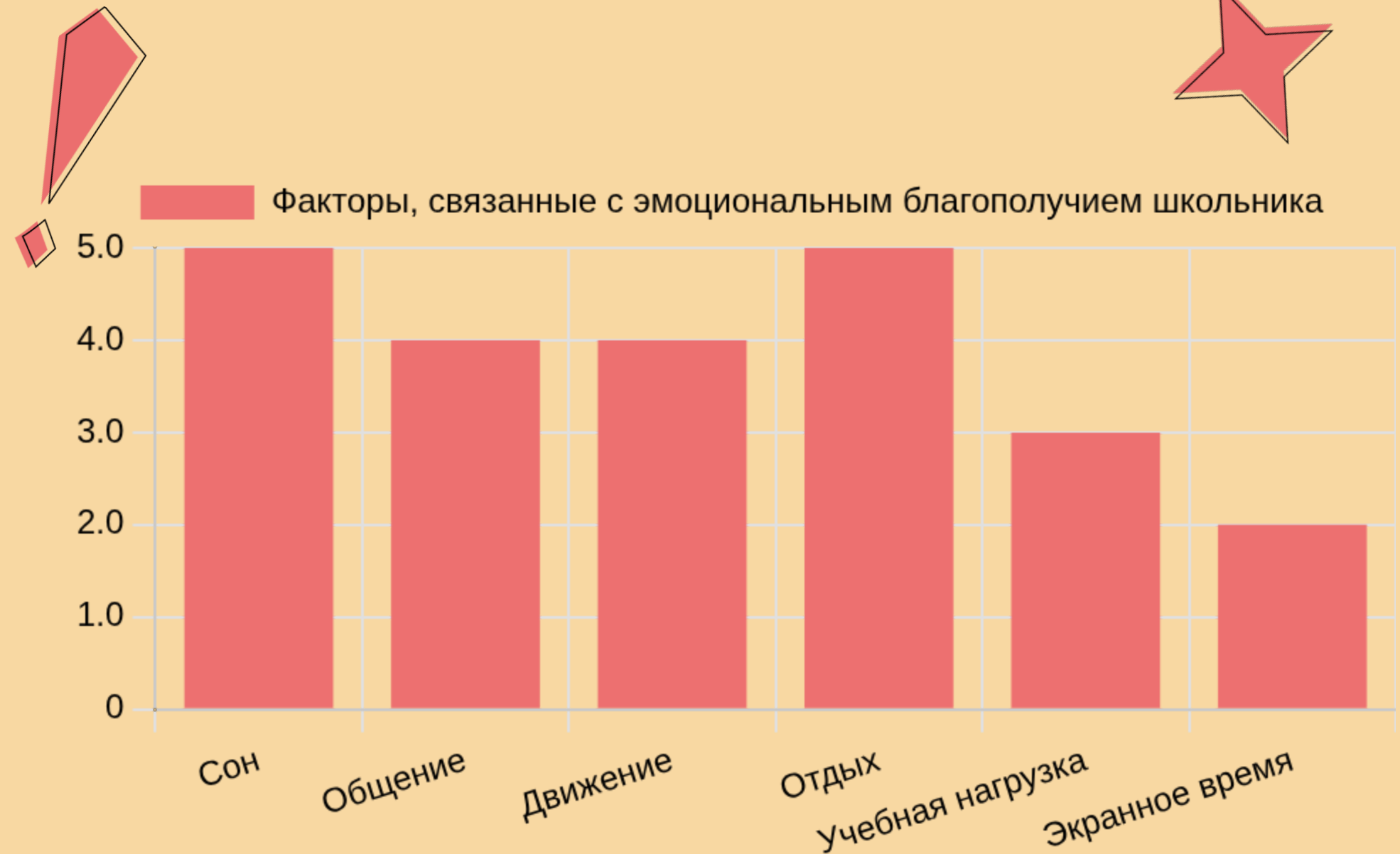
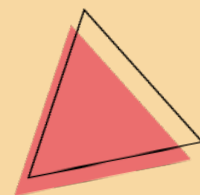
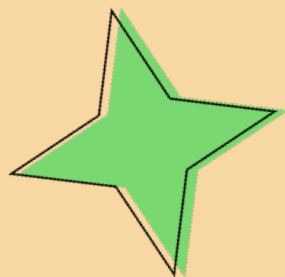


Эмоции, стресс и здоровье школьника

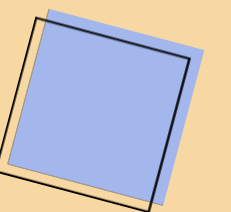


На состояние школьника влияет не один фактор, а их сочетание: режим дня, общение, паузы в учёбе и время без экранов.

Чем лучше сон, отдых и движение, тем легче справляться со стрессом и сохранять внимание; перегрузка и долгие экраны ослабляют самочувствие.



Учебная схема по теме «Здоровье человека и факторы, на него влияющие»; шкала условная, 2025.

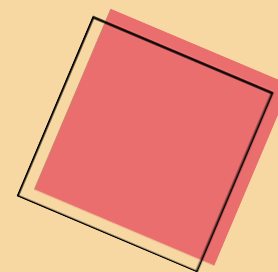
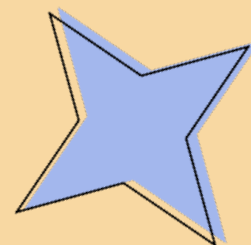
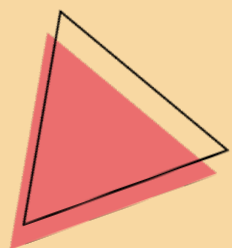
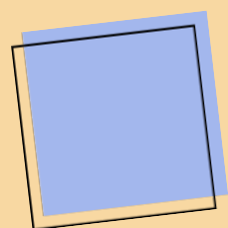
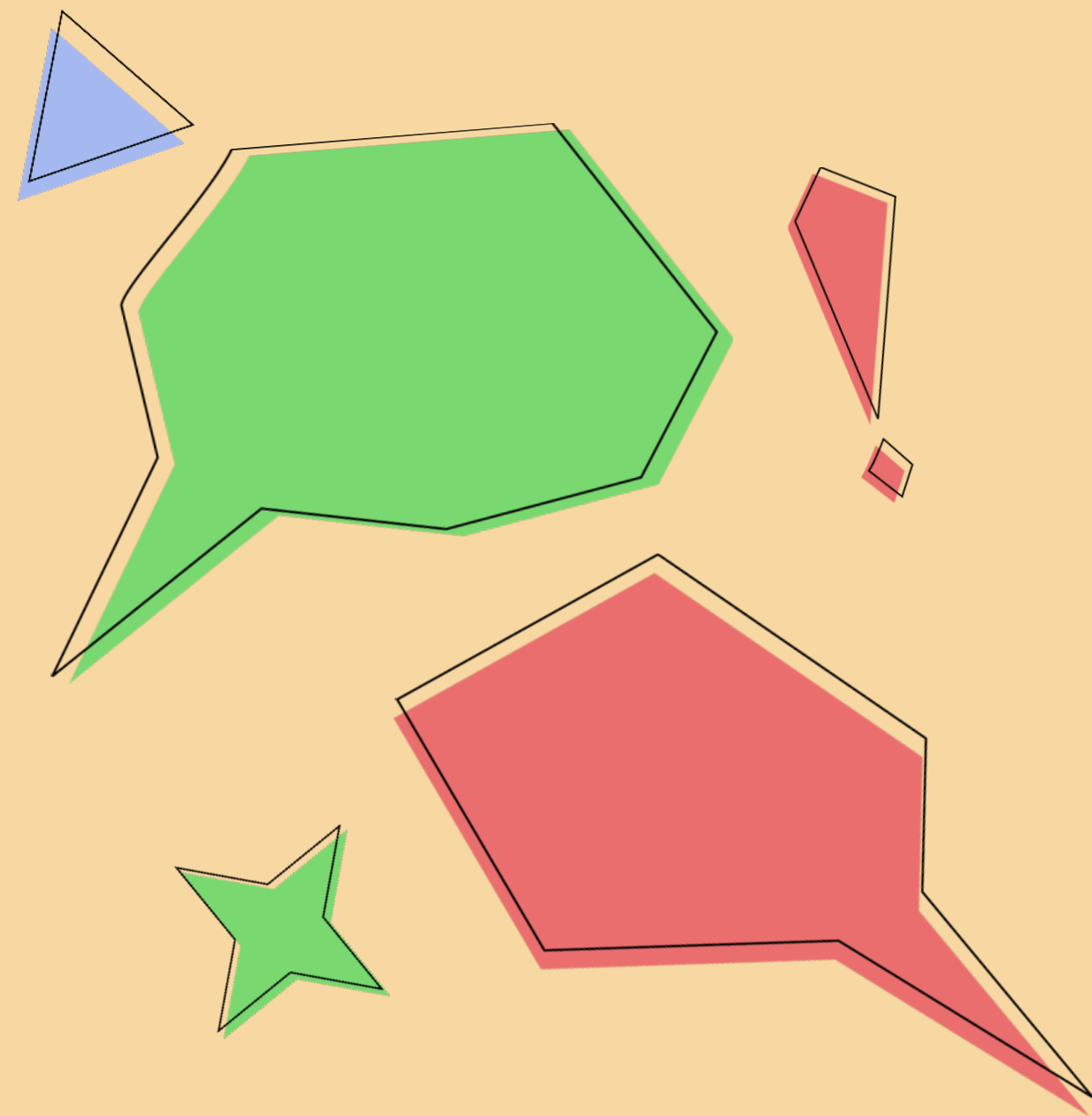


Вредные привычки и их последствия

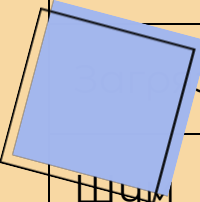
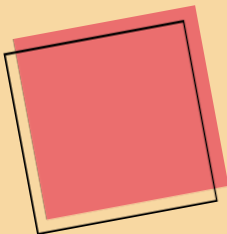
Курение и алкоголь особенно опасны для растущего организма: они вредят лёгким, сердцу и нервной системе, а также мешают нормальному развитию подростка.

Энергетические напитки и постоянное сидение без движения создают лишнюю нагрузку на организм, ухудшают сон, внимание и общее самочувствие в течение дня.

Чем раньше человек отказывается от вредных привычек, тем легче сохранить здоровье, работоспособность и хорошие перспективы на будущее.



Факторы окружающей среды и защита от них



Фактор	Возможный вред	Защита
Загрязнённый воздух	Кашель, аллергия	Проветривание
Шум	Усталость, раздражение	Тишина, отдых
Плохая вода	Инфекции	Чистая вода
Жара и холод	ПЕРЕГРЕВ, переохлаждение	Одежда по погоде

Учебные материалы по теме здоровья и безопасности; 2025.

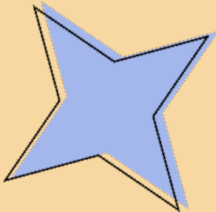
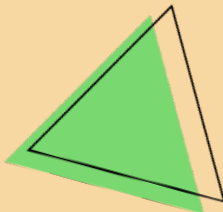
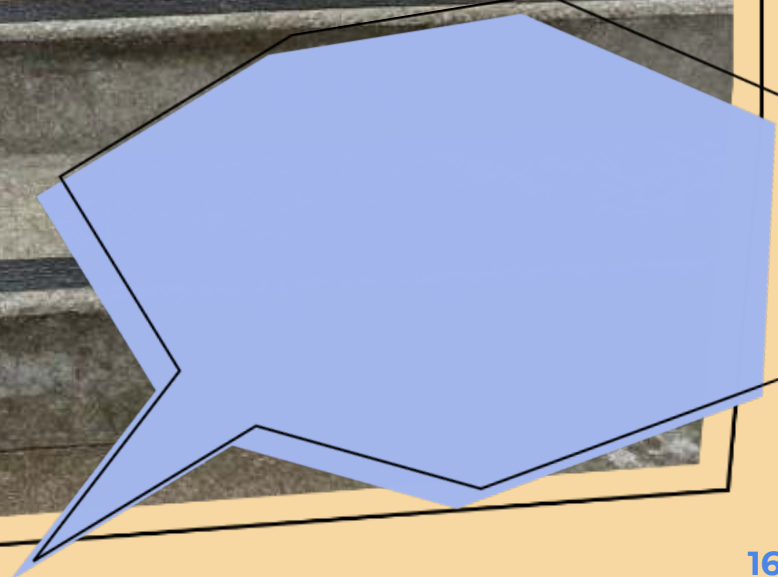
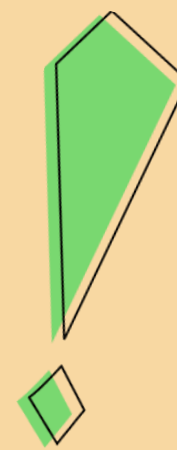
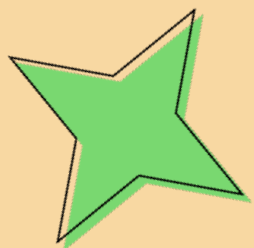


Таблица показывает, как разные условия среды могут влиять на школьника и какие простые меры помогают снизить риск.

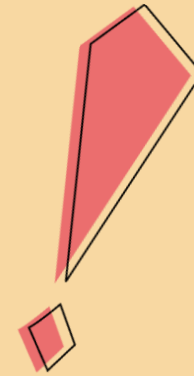
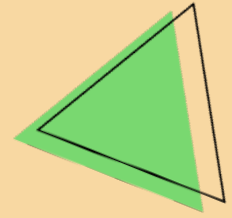
Даже обычные условия среды заметно влияют на самочувствие, поэтому важно замечать их и заранее выбирать защитные действия.

Безопасность дома, в школе и на улице

- ❑ Травмы и падения легче предупредить, чем лечить. На улице, на лестнице и в школьных коридорах важно быть внимательным, не спешить и соблюдать правила поведения.
- ❑ Правильная посадка за партой, рюкзак по размеру и бережное обращение с техникой помогают сохранить спину, зрение и общее самочувствие на каждый день.



Что укрепляет здоровье каждый день



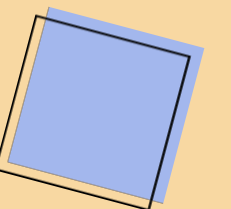
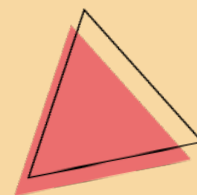
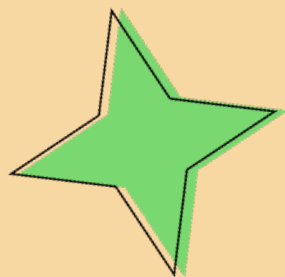
Одна полезная привычка поддерживает другую: после нормального сна легче выбрать активность, а после прогулки проще сохранять спокойствие и концентрацию.

Здоровье крепнет, когда все основные привычки соблюдаются регулярно, а не время от времени; важен именно устойчивый повседневный ритм.

Сон Питание Движение Гигиена
Спокойствие

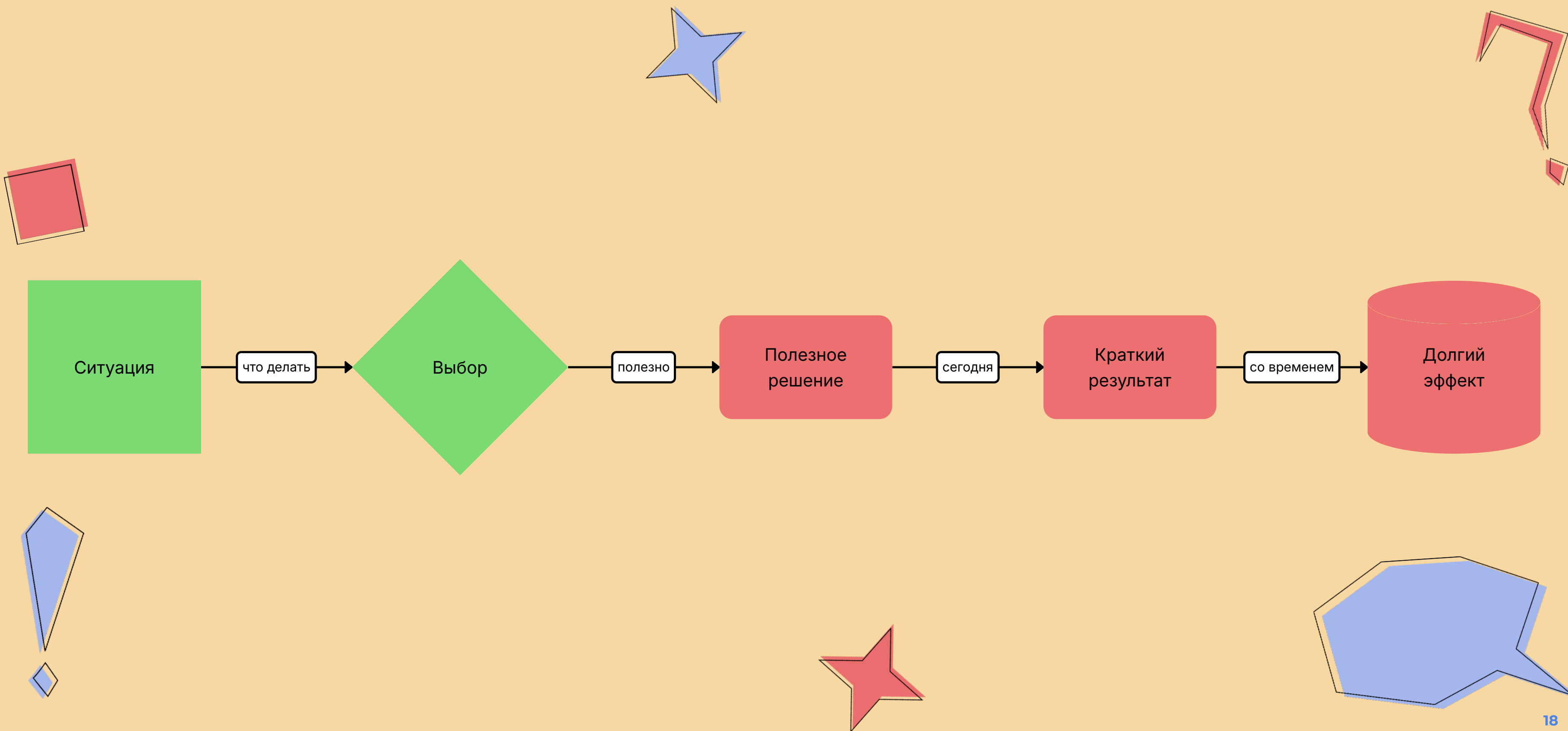


Учебная схема по теме «Здоровье человека и факторы, на него влияющие»; распределение условное, 2025.



Выбор, который влияет на здоровье

Примеры повседневных решений школьника и их последствия для самочувствия.

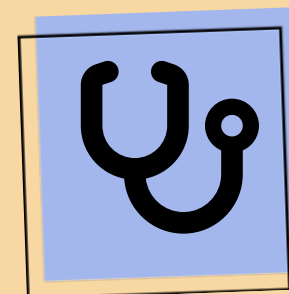
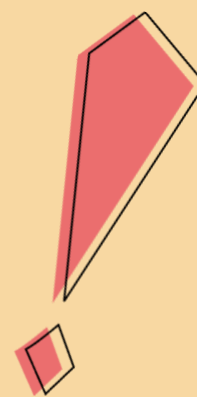


Как семья и школа помогают сохранять здоровье



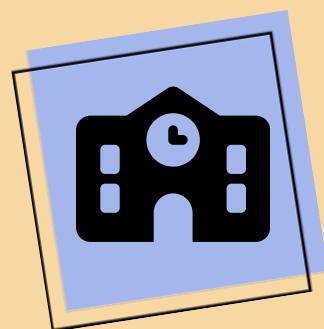
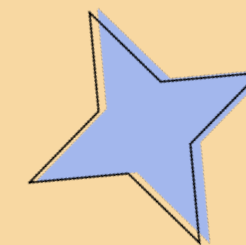
Поддержка дома

Семья помогает соблюдать режим дня, следить за питанием и напоминать о прогулках, зарядке и отдыхе. Именно дома чаще всего формируются первые устойчивые привычки.



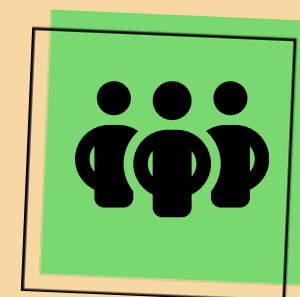
Профилактика и осмотры

Медицинские осмотры в школе помогают вовремя заметить изменения в здоровье и получить рекомендации. Это особенно важно в период активного роста.



Школьные правила и уроки

Школа учит двигаться безопасно, заниматься физкультурой, соблюдать порядок в классе и беречь здоровье во время учёбы. Эти правила помогают каждый день.



Влияние друзей

Одноклассники и друзья поддерживают полезные привычки: вместе легче гулять, играть в спортивные игры и общаться уважительно, без лишних конфликтов.





Здоровье начинается с маленьких решений каждый день

**Здоровье зависит от наследственности, среды и
медицины, но сильнее всего его поддерживает образ
жизни. Сон, питание, движение, гигиена и спокойствие
дают результат уже сегодня и на годы вперёд.**

