



Методические рекомендации
педагогу по организации и проведению
Всероссийского урока безопасности
по теме

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Рекомендовано для начального, основного
и среднего общего образования

Аннотация

В течение учебного года во всех образовательных организациях страны будут проводиться открытые уроки ОБЗР и классные часы «Разговоры о важном».

Мы понимаем, как важно приобщить ребят самого разного возраста к базовым национальным ценностям, как важно привить им правила грамотного поведения на улице, дома, в общественных местах, в Интернете, как важно сформировать у детей понимание ценности человеческой жизни.

С целью реализовать все вышеуказанные задачи группой компаний «Просвещение» была запущена образовательная Всероссийская акция «УРОКБЕЗОПАСНОСТИ.РФ». В рамках данной акции разработаны методические рекомендации по организации и проведению урока безопасности.

Методические рекомендации адресованы школьным учителям, педагогам дополнительного образования, заместителям директоров по воспитательной работе общеобразовательных учреждений. Учебные материалы могут быть использованы для самостоятельного изучения тем.

Материалы могут быть использованы педагогами начальной, основной и средней школ для организации занятий в самых разных форматах: урочная и внеурочная деятельность, тематические проекты, уроки-дискуссии, классные часы.

Методические материалы разработаны на основе учебных изданий АО «Издательство «Просвещение»

Содержание

Режим дня	3
Гигиена	5
Правильное питание	7
Влияние алкоголя и курения на организм	12
Зависимость от наркотиков	17
Цифровая зависимость	22
Профилактика инфекционных заболеваний	25
Список литературы	30

Режим дня

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?
2. Что такое «режим дня»?
3. Как нужно выстраивать свой режим дня?

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Учащиеся должны понимать, что необходимо делать, чтобы режим дня был правильным.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Здоровый образ жизни / режим дня

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Здоровый образ жизни — это осознанное поведение, которое направлено на сохранение и укрепление своего здоровья. Такое поведение непременно включает правильное питание, физическую активность, пребывание на свежем воздухе, крепкий и продолжительный сон, закаливание, соблюдение определённых гигиенических процедур, отсутствие вредных привычек.

Режим дня — одно из важнейших условий сохранения здоровья и профилактики заболеваний в любом возрасте. Повторяющаяся изо дня в день последовательность действий (а именно эта повторяемость и является режимом) способствует выработке условных рефлексов на конкретное время, формированию так называемых динамических стереотипов. Это, в свою очередь, в значительной степени облегчает и делает более эргономичной работу организма — меньше времени и сил тратится на вработывание, организм заранее настраивается на тот или иной вид деятельности, который ему предстоит.

При построении режима дня учитываются как физиологические закономерности работы организма, так и индивидуальные особенности жизни человека. Поэтому не следует рассматривать режим дня как единое и неизменное расписание для всех. Главное не в том, чтобы определённые дела выполнялись всеми в одно и то же время, а в том, чтобы соблюдалась

и повторялась последовательность основных действий в течение дня.

Так, несмотря на то что режим дня Александра Македонского и многих других известных личностей отличался от «обычного», устоявшийся распорядок помогал им успешно справляться с множеством дел.

В распорядке дня любого человека можно выделить так называемые основные компоненты, занимающие определённое место в сетке часов (время и продолжительность сна, количество приёмов пищи, учебная или трудовая деятельность), а также те, место которых в дневном расписании может варьироваться. Рекомендации гигиенистов и физиологов, касающиеся основных компонентов распорядка дня, базируются на физиологических механизмах работы организма и учитывают возрастные особенности развития.

Так, при построении режима дня школьника следует соблюдать следующие условия:

- сон не менее 8 часов (отход ко сну — не позже 22:00);
- приём пищи — не менее 4 раз в день, промежуток между основными приёмами пищи — не более 4 часов;
- чередование различных видов деятельности (5–10-минутные перерывы после 40 минут умственной деятельности, отдых после занятий в школе). Смена видов деятельности в течение дня является наиболее эффективным вариантом отдыха. Связано это с тем, что переход на другой вид деятельности приводит к возникновению возбуждения в ранее не работавших зонах мозга, а в работавших возникает процесс торможения — клетки отдыхают;
- просмотр телепередач, компьютерные игры — не более 1 часа в день;
- физическая активность, прогулки на свежем воздухе — не менее 1,5–2 часов.

Строгое соблюдение режима дня повышает работоспособность школьника, позволяет многое успеть сделать за сутки при сохранении высокой работоспособности и хорошего здоровья.

Гигиена

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какие правила гигиены необходимо соблюдать?
2. Как правильно мыть руки?
3. Как правильно чистить зубы и выбирать зубную щётку?
4. Как выбирать мыло?

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ

Учащиеся должны понимать, какие гигиенические правила необходимо соблюдать.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Личная гигиена / мытьё рук / уход за зубами / мыло

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Личная гигиена — это правила, необходимые для сохранения и укрепления здоровья.

- Умывайтесь утром и вечером.
- Чистите зубы два раза в день не менее трёх минут.
- Мойте голову не реже одного раза в неделю.
- Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
- Всегда имейте при себе чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
- Следите за чистотой своей одежды, обуви.
- Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома.

Мыть руки следует не менее 30 секунд. Самыми гигиеничными средствами для сушки рук являются одноразовые бумажные полотенца.

Как правильно мыть руки?

1. Намочить руки.
2. Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла.

3. Намылить руки.
4. Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.
5. Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.
6. Охватить основание большого пальца большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки.
7. Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки.
8. При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щёткой.
9. Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки.
10. Промыть руки под проточной водой.
11. Просушить руки бумажным полотенцем.

При соблюдении личной гигиены большое значение имеет регулярный и правильный уход за зубами. Здоровые зубы нужны для правильного питания, а значит, для предупреждения многих заболеваний. У тех детей, которые не чистят зубы, не полощут ротовую полость после еды, на зубах образуется налёт, в котором скапливается много микробов. Чтобы сохранить свои зубы здоровыми на долгие годы, надо как минимум соблюдать основное правило: зубы следует полоскать каждый раз после еды и чистить ежедневно (утром и вечером) зубной пастой и только своей щёткой.

При выборе зубной щётки важно обращать внимание на жёсткость её щетины. В зависимости от жёсткости зубные щётки могут быть мягкими, средней жёсткости и жёсткими. Детям и подросткам обычно рекомендуется использовать мягкие щётки. Однако лучше всего при выборе щётки проконсультироваться со стоматологом. Щётки, которыми мы пользуемся, необходимо регулярно менять, примерно раз в 3–4 месяца. Существуют специальные щётки с индикаторными щетинками. Когда цвет индикатора меняется, щётку следует менять. Зубные пасты можно разделить на несколько групп: профилактические (обеспечивающие ежедневный уход и предупреждающие развитие тех или иных стоматологических заболеваний), лечебные (помимо ухода, обеспечивают лечебное воздействие против того или иного заболевания), косметические (отбеливающие). Если нет специальной рекомендации стоматолога, следует использовать профилактические пасты.

Мыло очищает кожу от пыли и грязи. За счёт этого влаге и кислороду легче проникать к внутренним слоям кожи, она начинает дышать.

Гигиеническое мыло не содержит никаких добавок, в нём мало красителей, ароматизаторов, и поэтому оно является гипоаллергенным, т. е. не вызывает аллергии. Гигиеническое мыло можно рекомендовать людям с высокочувствительной кожей или маленьким детям.

Антибактериальное мыло содержит специальные вещества — антисептики, которые помогают почти полностью избавиться от бактерий. Однако при столь активной очистке погибают не только патогенные виды микроорганизмов, но и бактерии, полезные для организма. Частое применение антибактериального мыла очень сильно высушивает и старит кожу. Гигиенисты рекомендуют использовать этот сорт мыла не постоянно, а только в определённых ситуациях — при сильном загрязнении, в поездке, где нет возможности обеспечить полную гигиеническую безопасность, и т. д.

Туалетное мыло имеет хороший запах за счёт парфюмерных добавок — отдушек. Кроме того, туалетное мыло может содержать экстракты лекарственных растений. При использовании мыла они проникают внутрь кожи, усиливая микроциркуляцию крови, питание клеток. Таким образом, туалетное мыло не только очищает и защищает кожу, но и обеспечивает её питание. Такое мыло можно использовать тем, у кого нормальная или жирная кожа. В состав косметического мыла входят специальные компоненты — крем или глицерин, которые смягчают кожу. Для сухой кожи этот сорт мыла наиболее предпочтителен, так как препятствует её высушиванию.

Правильное питание

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое режим питания?
2. Из чего должны состоять основные приёмы пищи?
3. Как соблюдать питьевой режим?

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся должны понимать, что здоровое питание — залог здоровья.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Режим питания / белки / жиры / углеводы / витамины / питьевой режим

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Правильное питание — залог вашего здоровья. Здоровое питание обеспечивает нормальный рост, умственную активность, развитие и функционирование всех систем организма, способность к обучению. Если вы не будете придерживаться принципов правильного питания, то будете часто болеть, иметь плохую успеваемость в школе и утомляться намного быстрее сверстников, которые питаются правильно.

Режим питания

Режим питания является одним из важных элементов здорового питания, и его несоблюдение может оказать отрицательное воздействие на здоровье. Режим питания включает:

- количество приёмов пищи в течение дня;
- промежуток времени между приёмами пищи;
- распределение продуктов по отдельным приёмам пищи — на завтрак, обед, полдник и ужин;
- разовый объём порции.

В день должно быть 5 приёмов пищи: 3 основных (завтрак, обед, ужин) и 2–3 дополнительных (второй завтрак, полдник, перекусы).

Основные приёмы пищи

Завтрак — главный приём пищи. Как правило, завтракают через полчаса-час после пробуждения. Правильный завтрак — полезный и сытный, именно от этого приёма пищи зависит, сколько энергии получит организм и хватит ли вам сил на первую половину дня. Лучше всего для завтрака подходят молочные каши (овсяная, рисовая, пшённая), яичный омлет, варёные вкрутую яйца, бутерброд из цельнозернового хлеба с сыром, сырники, творожная запеканка, чай, какао.

Обед не менее важный приём пищи, чем завтрак, ведь он даёт заряд энергии на вторую половину дня. В идеале обед должен состоять из 3 блюд: первого, второго и третьего. В качестве **первого блюда** должен быть суп — это горячее жидкое блюдо, активизирующее обмен веществ и восстанавливающее водно-солевой обмен. Помимо этого, в варёных овощах, находящихся в супе, сохраняются все витамины, минералы и пищевые вещества, необходимые организму. **Второе блюдо** — важный источник белка, поэтому его готовят из мяса или рыбы. А вот гарнир зависит от того, какой суп вы ели. Если

ели овощной суп, то на гарнир могут быть крупы или макаронные изделия, а если суп был рыбный или мясной, то на гарнир можно поесть овощи. Лучшим продуктом для третьего блюда будет кисель: он обволакивает стенки желудка, способствует нормализации желудочно-кишечного тракта, насыщает тело энергией и ускоряет метаболизм.

Ужин — последний основной приём пищи. В отличие от завтрака и обеда, он должен быть лёгким: если ваш желудок будет перегружен тяжёлой едой, вам будет трудно уснуть. Для вечернего приёма пищи подходят овощные, творожные, рыбные блюда. Если на ужин готовится мясо, оно не должно быть жирным или жареным.

Дополнительные приёмы пищи

Второй завтрак, в отличие от первого, должен быть лёгким: свежие фрукты, молочные продукты (творог, кефир, ряженка), варёное яйцо, орехи, сухофрукты. Именно благодаря второму завтраку вы не подвергаете свой организм сильному голоду. Вторым завтраком, которого надо стараться придерживаться каждый день, спасает от бесполезных быстрых перекусов, а также от переедания за обедом.

Полдник — такой же важный дополнительный приём пищи: он помогает насытиться в промежутке между обедом и ужином. На полдник можно съесть бутерброд с сыром, оладьи, творожную запеканку, вареники с различными начинками (как с овощными, так и с ягодными), пирог с фруктами или ягодами, выпить стакан кефира.

Запомните самое главное правило: последний приём пищи должен быть не непосредственно перед сном, а за 2 часа до сна! В таком случае съеденная пища успеет перевариться, и вы не будете чувствовать тяжесть в желудке, которая может помешать вам уснуть.

Роль белков, жиров, углеводов и витаминов в питании

Здоровое питание — это соблюдение ежедневного рациона, полностью обеспечивающего потребности организма в энергии, пищевых и биологически активных веществах, которые необходимы для нормального роста и развития. Они способствуют сохранению здоровья и профилактике заболеваний. Пищевые вещества составляют 6 главных групп: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Белки состоят из аминокислот. У пищевых белков есть 3 основные функции: пластическая (строительный материал), энергетическая (обеспечение

организма энергией) и защитная (защита организма от различных негативных факторов). Недостаток белка приводит к нарушению роста и развития.

Жиры, так же как и белки, являются важнейшими компонентами, из которых формируются различные ткани и органы человеческого организма. Пищевые жиры играют большую роль в обеспечении человека энергией. Вследствие этого продукты, богатые жиром, характеризуются наиболее высокой энергетической ценностью (калорийностью) и удовлетворяют до 30% твоей потребности в энергии. Пищевые жиры в значительной степени определяют вкус и аромат различных блюд, способствуют насыщению после еды.

Углеводы включают большое число различных соединений. При активной физической деятельности углеводы расходуются в первую очередь. Также они принимают участие в белковом и жировом обмене (из них могут образовываться жиры).

Углеводы делятся на простые и сложные. Углеводы, называемые **простыми** (или быстрыми), легко усваиваются в организме и повышают уровень сахара в крови. К ним относятся глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза. Если в организм их поступает слишком много, то могут появиться такие заболевания, как ожирение или избыточная масса тела. Так что не следует злоупотреблять булочками, шоколадными батончиками и сладкой газировкой. Продукты со **сложными** углеводами (крахмал, гликоген) долго усваиваются. Когда вы едите пищу с большим содержанием сложных углеводов, то получаете большое количество энергии. Они содержатся в таких продуктах, как крупы, различные корнеплоды, бобовые, хлеб грубого помола и овощи.

Витамины — органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности, которые не синтезируются в организме (или синтезируются в недостаточном количестве) и поступают в организм с пищей. Запомните, что витамины относятся к числу незаменимых факторов питания. Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов.

Витамины делятся на 2 большие группы: **водорастворимые** (растворяются в воде) и **жирорастворимые** (растворяются в жире). В группу водорастворимых витаминов входят аскорбиновая кислота (витамин С) и 8 витаминов группы В. К числу жирорастворимых витаминов относятся витамины А, D, Е и К. Витамины необходимы для процессов роста, поддержания нормального кроветворения и нормальной деятельности нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем; желёз внутренней секреции, продуцирующих различные гормоны; половой функции.

Питьевой режим

Соблюдение питьевого режима имеет такую же важную составляющую правильного питания, как и режим питания.

Вода обеспечивает доставку питательных веществ всем органам и выводит конечные продукты клеточного метаболизма. Ваше тело примерно на 70% состоит из воды, причём в наиболее интенсивно работающих органах её содержание выше: например, содержание воды в крови — 83%, в мозге — 75%, в мышцах — 75%, в коже — 72%, в скелете — 22%.

Чтобы быть активным, радостным, здоровым, вы ежедневно должны употреблять воду в достаточном количестве. Головная боль, сухость кожи, усталость — признаки обезвоживания, и это может отразиться на вашем физическом состоянии.

Пить можно бутилированную, фильтрованную или кипячёную воду. Нельзя пить воду из-под крана, из открытых водоёмов. Многие люди не любят обычную воду, вернее, не привыкли к ней. Часто её заменяют сладкими напитками (компотами, морсами и др.), что приводит к избыточному потреблению с ними сахаров. Чай, кофейный напиток, какао, содержащие сахар, должны входить в состав приёма пищи, например завершая его как третье блюдо на обед.

Сладкие напитки (газированная вода, холодный бутилированный чай, квас) в большом количестве могут сделать здоровое питание нездоровым. Ведь все они — источник лишних калорий. Потратить лишние калории нелегко, и они постепенно превращаются в килограммы лишнего веса, особенно если не заниматься спортом постоянно.

Фастфуд: вред или польза?

Сейчас часто можно услышать: фастфуд — бесполезные продукты. И люди, которые так говорят, правы. У этих продуктов высокая калорийность, большое содержание насыщенных жиров, поваренной соли и сахарозы — всё это раздражает желудок и кишечник.

Практически все дети любят посещать кафе быстрого питания, и почти все родители стараются отпускать их туда пореже. Это понятно: стандартный обед в подобных заведениях может содержать гораздо больше калорий, жира, сахара и соли, чем необходимо человеку на целые сутки. Блюда, продающиеся в кафе быстрого питания, часто являются причиной появления лишнего веса и других заболеваний. Однако бывают случаи, когда отказаться

от посещений заведений фастфуда никак не получается. Но не переживайте: посещать кафе быстрого питания можно, но не каждый день, а всего лишь несколько раз в месяц. В таком случае это не нанесёт особого вреда вашему организму. Также существуют некоторые секреты, следуя которым вы получите пользу и удовольствие от посещения таких заведений, не навредив при этом своему организму.

1. Когда делаете заказ, выбирайте маленькую порцию.
2. Если не знаете, что хотите взять (сэндвич или мороженое), не берите и то, и другое. Выберите что-то одно, например мороженое, а сэндвич возьмите в следующий раз.
3. Картошка фри не закуска, а самостоятельное блюдо. Поэтому, если берёте сэндвич или другой сытный продукт, по возможности откажитесь от картошки или возьмите маленькую порцию.
4. Не покупайте сладкий газированный напиток, чтобы утолить жажду: в нём содержится больше суточной нормы сахара. Лучше возьмите обычную питьевую воду.
5. Обратите внимание на полезные блюда: овощные салаты, овощные палочки, фрукты, супы, которые есть в меню большинства кафе быстрого питания.

Влияние алкоголя и курения на организм

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Как употребление алкоголя и курение влияют на организм?
2. Безопасны ли слабоалкогольные напитки?
3. Какие мифы о курении существуют?
4. Как отказаться от курения?

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся должны понимать, что употребление алкоголя и курение пагубно влияют на здоровье.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Вред алкоголя / отказ от курения

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Ещё в Древнем мире с осуждением относились к пьянству. В Греции было принято разбавлять вино водой, чтобы снизить его крепость. Считалось, что неразбавленное вино пьют только варвары. Исторические источники свидетельствуют о том, что население государства Русь не злоупотребляло алкогольными напитками и вело трезвый образ жизни. Нет ни одного органа человеческого тела, который не страдал бы от воздействия алкоголя. В медицинской литературе подробно описаны последствия пагубного пристрастия к спиртным напиткам. Можно без преувеличения утверждать, что любая доза алкоголя — это разрушительный удар по организму.

Удар по мозгу

Результаты экспериментов показывают, что даже однократная и небольшая доза спиртного нарушает деятельность отдела мозга, который отвечает за обучение: человек становится невнимательным, не может сосредоточиться, его действия и реакции заторможены. Результатом поражения клеток головного мозга у постоянно пьющих людей могут стать судорожные припадки — алкогольная эпилепсия.

В недостаточно зрелом мозге подростка быстрее формируется зависимость от алкоголя.

Удар по печени

Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем печень взрослого человека.

Удар по сердечно-сосудистой системе

Употребление алкоголя, даже в небольших количествах, пива, а также коктейлей в баночках приводит к неприятностям. Пиво — продукт мочегонный, и при его употреблении вместе с мочой вымываются важные для растущего организма минеральные вещества, что отрицательно влияет на кровеносные сосуды. А гремячая смесь в коктейле из сахара, красителей, спиртовых добавок и даже кофеина очень вредна для сердечно-сосудистой системы.

Удар по настроению

Приходилось ли вам видеть, как ведёт себя пьяный человек? Сначала он веселится, оживлённо общается с окружающими. Но с увеличением дозы спиртного его настроение резко меняется. Он становится задиристым, лезет

в драку, ищет на свою голову приключений. Настроение портится не только у выпившего человека, но и у всех, с кем он проводит время. Знаете ли вы, что многие преступления люди совершают в пьяном виде? Например, подростки попадают на скамью подсудимых чаще всего потому, что были пьяными.

Удар по внешности

Алкоголь оказывает сильное негативное воздействие на сосуды кожи. При употреблении спиртных напитков сосуды расширяются — появляется румянец. Однако при таком воздействии эластичность стенок сосудов нарушается. Это, в свою очередь, может приводить к микротравмам и микроизлияниям крови. В результате на коже может возникать сеточка синего цвета. Именно с этим связано появление сизого носа у любителя выпить.

Алкоголь способствует потере клетками кожи воды, сушит кожу. Под действием алкоголя вода из клеток кожи выходит в межклеточное пространство, в результате появляются мешки под глазами, отёки.

К «лёгким» алкогольным напиткам относят те, в которых содержание алкоголя не превышает 10%, — пиво, коктейли. 45% старшеклассников считают, что такие напитки неопасны и не могут считаться алкогольными.

В бутылке пива объёмом 0,33 л содержится от 300 до 400 калорий (чтобы их сжечь, нужно устроить 20-минутную пробежку в быстром темпе или в течение 30 минут мыть полы без помощи швабры). Это стоит учитывать тем, кто заботится о своей фигуре. Любители пива обычно не могут похвастаться тем, что выглядят суперменами. Существует даже такое выражение — «пивная фигура»: вещества, содержащиеся в пиве, способствуют накоплению жировых отложений в определённых местах, и у человека растёт живот, увеличивается объём груди и бёдер.

В среднем в бутылке пива содержится количество алкоголя, соответствующее 75–100 г водки, в баночке коктейля — 50 г.

Если несколько раз в неделю выпивать такое количество алкоголя, то и до формирования зависимости недалеко! Состояние опьянения, вызываемое слабоалкогольными напитками, ничем не отличается от опьянения при употреблении водки. При этом алкоголь, содержащийся в пиве и коктейлях, очень быстро всасывается в кровь (чему способствует химический состав напитка), поэтому «алкогольный КПД» — эффект опьянения — оказывается очень высоким.

При курении в организме образуется множество свободных радикалов — особых структур, которые атакуют клетки, повреждая их. В результате замедляется процесс образования новых клеток кожи. Кожа становится более тонкой, на ней быстрее возникают различные раздражения. При курении сужаются поверхностные сосуды, питающие клетки кожи. Клетки получают недостаточное количество питательных веществ и кислорода, кожа бледнеет. На щеках и носу часто появляется капиллярная сетка. Продукты распада никотина оказывают влияние на коллагеновые и эластические волокна кожи, обеспечивающие её гладкость и упругость.

Было установлено, что эластин в коже у курильщиков более плотный и более фрагментирован, чем у некурящих. В результате кожа провисает, становится дряблой. У тех, кто выкуривает больше 10 сигарет в день, вероятность возникновения глубоких и заметных морщин в 5 раз выше, чем у некурящих. Были даже предложены специальные термины «сигаретная кожа», «лицо курильщика». К их характерным признакам относятся:

1. выступающие линии или морщины на лице;
2. измождённые черты лица с подчёркнутой линией костей черепа;
3. атрофичная, слегка пигментированная, сероватая кожа;
4. отёчная кожа с оранжевым, пурпурным или красноватым оттенком.

Существует множество мифов и заблуждений о курении. Предлагаем вам проанализировать их.

Миф 1. Сигареты с фильтром, «облегчённые» почти неопасны.

Что в действительности? Фильтр не предотвращает, а только снижает на 25–40% попадание в организм продуктов сгорания табака, при этом негативный эффект от курения сохраняется. Ментол, содержащийся во многих сортах сигарет, при сгорании превращается в вещество, оказывающее разрушительное воздействие на сердце.

Миф 2. Курение помогает похудеть!

Что в действительности? Сигарета используется для того, чтобы заглушить чувство голода. Однако при этом усиливается негативное воздействие на организм, прежде всего на желудок и кожу. Вряд ли морщины, землистый цвет лица и желудочные боли — то, что вам хотелось получить взамен потерянных килограммов.

Миф 3. Запрет на курение в общественных местах нарушает права курильщика.

Что в действительности? Человек, живущий рядом с курильщиком, выкуривающим ежедневно 20 сигарет, получает такую дозу радиации, как если бы ему сделали 100 рентгеновских снимков в год. При горении сигареты 3/4 веществ сгорания остаётся в воздухе, которым дышат окружающие курильщика люди.

Миф 4. Никотиновая зависимость возникает только при систематическом курении.

Что в действительности? У каждого четвёртого подростка признаки никотиновой зависимости выявляются уже через 2 недели после первой выкуренной сигареты.

Эта информация для тех, кто решил отказаться от курения, а также для тех, кто хочет помочь избавиться от этой вредной привычки своему другу. Что нужно, чтобы отказаться от курения? Совсем немного: во-первых, принять решение, во-вторых, суметь выполнить это решение.

После того как вы приняли решение расстаться с сигаретой, сформулируйте веские аргументы, обуславливающие отказ от курения, а также (для подкрепления желания) будущие результаты, которые сулит «бессигаретная» жизнь. Лучше, если всё это вы запишете на бумаге.

Например:

- Я смогу тратить деньги на косметику (спортивный инвентарь, книги и т. д.), а не на сигареты.
- Я не буду пахнуть как пепельница.
- Моя кожа станет свежей.
- Я не буду прятать свои пальцы, потому что они будут выглядеть красивыми (не жёлтыми!) и ухоженными.

А как удержаться и не закурить? Приведённые ниже советы помогут вам в этом.

1. Заключите пари с самим собой и ведите счёт своим победам. Всякий раз, когда вам удаётся преодолеть желание закурить, приклеивайте весёлый стикер на дверь в своей комнате, отмечайте победу в дневнике и т. д. Подсчитывайте число побед и проигрышей, например за неделю. Если победа за вами — наградите себя (кино, дискотека, поездка с друзьями за город и другие развлечения — всё это заслуженные вами удовольствия).

2. Помните, что сложнее всего сдержать желание закурить в первые 3–5 минут после его возникновения, потом сила желания постепенно уменьшается. Поэтому, если вам захотелось закурить, постарайтесь повременить с реализацией своего желания. И, если вам удалось преодолеть первые пять самых сложных минут, вам удастся справиться с собой и дальше.
3. Не расстраивайтесь, если, несмотря на принятое решение бросить курить, вы всё же не смогли удержаться. Преодоление самого себя — дело весьма и весьма нелёгкое. Поэтому любая победа над собой заслуживает уважения, а проигрыш вовсе не повод совсем отказаться от намеченного.
4. Старайтесь побольше пить жидкости: воды, соков, чая с лимоном.
5. Почаще думайте о том, что вас ждёт в результате отказа от курения (см. свой список).
6. Побороть желание закурить помогут спортивные занятия.
7. Расскажите кому-нибудь из близких вам людей о своём решении перестать курить. Сообщайте ему о достигнутых результатах.

Зависимость от наркотиков

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Как возникает зависимость от наркотиков?
2. Можно ли избавиться от зависимости?

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся должны понимать, что не существует безопасных наркотиков, не вызывающих зависимости.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Зависимость / отказ от наркотиков

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Само выражение «зависимость от наркотиков» кажется весьма странным: разве может организм зависеть от веществ, являющихся для него опасными? Оказывается, может.

А как зависимость возникает? Особенности химического строения

наркотиков позволяют им встраиваться в обменные процессы, протекающие в клетках мозга. При этом связь между клетками нарушается, клетки не могут нормально взаимодействовать друг с другом в отсутствие наркотика. А это означает, что нарушается процесс регуляции функций организма. Человек испытывает чувство дискомфорта, раздражительности, возникает ощущение нездоровья. После приёма наркотика эти симптомы пропадают, но лишь на время; как только действие наркотика заканчивается, волна плохого самочувствия и настроения вновь накатывает. Работа организма теперь зависит от наркотика.

Запомните! Не существует безопасных наркотиков, не вызывающих зависимости! Никто из тех, кто первый раз пробует наркотик, не собирается стать наркоманом, считая, что ему хватит силы воли избежать зависимости. Однако число наркозависимых продолжает расти.

Зависимость формируется постепенно, человек долгое время может даже не подозревать, что в его организме под воздействием наркотика уже происходят серьёзные изменения. Что должно насторожить?

- Периодически рождается желание попробовать наркотик.
- При воспоминании о пробе возникают приятные ощущения.
- Частые смены настроения, не связанные напрямую с внешними обстоятельствами.

При этих признаках человек уже не может сам отказаться от употребления наркотиков. Необходимо обратиться к специалисту.

Сегодня практически во всех городах и районных центрах есть службы помощи людям, попавшим в зависимость от наркотиков. Это медицинские учреждения, где организуется лечение, социальные учреждения — службы психологической поддержки, консультационные центры, общественные организации, объединяющие родственников наркозависимых или людей, сумевших преодолеть зависимость.

Существуют примеры, когда человек, твёрдо решивший избавиться от наркотиков, самостоятельно справлялся с зависимостью. Однако надо понимать, что такая задача крайне сложна и, если человек не чувствует в себе достаточно сил для её решения, лучше обратиться за помощью к специалистам.

Необходимо заручиться и поддержкой своих близких. Хотя бы один человек (родственник, близкий знакомый) должен быть в курсе происходящего. Его помощь и советы окажутся совсем нелишними. Первое, что можно

сделать, — найти телефон бесплатной психологической службы (телефон доверия) для подростков. Этот телефон обычно размещают в городских телефонных справочниках, его можно спросить, позвонив в городскую или районную управу, городской центр досуга молодёжи и т. д. Не следует бояться того, что поиски выдадут вас, ведь служба психологической помощи универсальна, туда обращаются люди с самыми разными проблемами. На телефоне дежурят профессиональные психологи, которые дадут конкретный совет, где именно в городе или районном центре могут оказать помощь. При разговоре с психологом важно подробно рассказать о своей проблеме, постараться откровенно ответить на его вопросы. Задаёт их психолог не из досужего любопытства — ему нужна информация, чтобы его совет был эффективным и действенным. Опасения разоблачения совершенно безосновательны, поскольку основное условие работы телефона доверия — конфиденциальность.

Второй шаг — это личная встреча с врачом или медицинским психологом. Понятно, что рассказывать о своих проблемах глаза в глаза незнакомому человеку нелегко. Хорошо, если на такую встречу сопровождает близкий человек — его поддержка поможет преодолеть страх.

Одна из проблем, которая возникает при выборе вариантов лечения, — денежная. Не нужно забывать, что, помимо платных служб помощи, существуют и бесплатные муниципальные медицинские службы. Кстати, работают там высококвалифицированные специалисты.

Ещё один сложный вопрос — постановка на наркологический учёт. Обычно это происходит при обращении больного в муниципальное лечебное учреждение. Конечно, такая огласка вряд ли приятна. Но надо иметь в виду, что постановка на учёт не имеет пожизненного характера и после успешного лечения бывшего больного снимают с учёта.

Избавление от зависимости — сложный и длительный процесс, нужно понимать, что справиться с болезнью за месяц или два невозможно. Однако жизнь в цепях зависимости ещё тяжелее. Поэтому не нужно откладывать принятие решения об избавлении от зависимости на потом.

Тест «Твой образ жизни»

Инструкция: можно ли назвать твой образ жизни здоровым? Для того чтобы определить это, ответь на вопросы теста.

1. Утром ты

- 1.1) завтракаешь обязательно;
- 1.2) почти всегда завтракаешь;

1.3) редко завтракаешь;

1.4) не завтракаешь.

2. Обычно ты ешь

2.1) когда захочешь;

2.2) 3–4 раза в день;

2.3) раза в день;

2.4) раз в день (зато как!).

3. Обычно ты ложишься спать

3.1) до 11 часов;

3.2) до 12 часов;

3.3) позже 12;

3.4) когда получится — на этот счёт у тебя нет определённого расписания.

4. В будни ты спишь

4.1) 7–8 часов;

4.2) 6 часов;

4.3) меньше 6 часов.

5. В выходные ты спишь

5.1) 7–8 часов;

5.2) 6 часов и меньше;

5.3) больше 9 часов;

5.4) 24 часа в сутки — на то и выходные!

6. Утренняя зарядка для тебя — это

6.1) обязательный ежедневный ритуал;

6.2) то, что ты почти всегда делаешь утром;

6.3) то, с чего ты периодически пытаешься начать новую жизнь, но, увы, запала хватает ненадолго;

6.4) то, что последний раз ты делал(-а) в старшей группе детского садика под надзором строгой воспитательницы.

7. Спортивную секцию или тренажёрный зал ты
- 7.1) посещаешь регулярно каждую неделю;
 - 7.2) посещаешь почти каждую неделю;
 - 7.3) посещаешь от случая к случаю;
 - 7.4) не посещаешь.
8. Ты узнал(-а), что один из твоих приятелей (одна из подруг) нелицеприятно отзывался(-ась) о тебе в знакомой компании, и поэтому ты
- 8.1) целый день просидишь дома, переживая обиду и огорчение;
 - 8.2) сделаешь вид, что ничего не случилось, постарайся не обращать внимания;
 - 8.3) немедленно позвонишь ему (ей) и выразишь, не стесняясь в выражениях, всё, что ты о нём (ней) думаешь;
 - 8.4) попытаешься спокойно поговорить с приятелем, чтобы выяснить причины происшедшего.
9. Твой основной способ борьбы с плохим настроением — это
- 9.1) спорт, движение;
 - 9.2) мягкий диван и телевизор;
 - 9.3) обсуждение своих проблем с человеком, который может дать полезный совет;
 - 9.4) вкусная еда.

Ключ:

Вариант ответа	Номер вопроса								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Баллы								
1	4	0	4	3	4	4	4	1	4
2	3	4	2	1	0	3	3	2	1
3	1	2	0	0	2	1	2	2	4
4	0	0	0		0	0	0	4	0

Если ты пробовал курить — вычти из суммы 8 баллов, если ты куришь (хотя бы изредка) — вычти из полученной суммы 10 баллов. Если не куришь вообще —

прибавь 10 баллов.

Если ты пробовал алкоголь — вычти 8 баллов. Если ты несколько раз пробовал алкоголь — вычти 10 баллов. Если не пробовал алкоголь вообще — прибавь 10 баллов.

А теперь подсчитай окончательный результат.

55–45 баллов — твоё здоровье в твоих руках, и ты действительно умело и бережно заботишься о нём. Это обязательно поможет тебе в дальнейшем добиться успеха. Ты молодец!

44–30 баллов — ты стараешься внимательно относиться к своему здоровью, и это уже хорошо. Правда, не всегда это у тебя получается. И в чём здесь причина — слишком большая загруженность уроками, дополнительные занятия или... недостаточная организованность? Попробуй тщательнее планировать свои дела — вот увидишь, время на прогулку или на занятия спортом обязательно появится!

29–15 баллов — не слишком ли легкомысленно ты относишься к своему здоровью? Помни, его запасы не безграничны и за сегодняшнее легкомыслие обязательно придётся расплачиваться в будущем. Стоит изменить образ жизни!

14 и меньше баллов — SOS! Такая жизнь до добра не доведёт. И винить в этом нужно будет только себя — организм не прощает наплевательского к себе отношения. Твой образ жизни требует пересмотра, ведь то, что сегодня кажется привычным, удобным, приятным, завтра станет причиной болезни или неуспешности в решении какой-то важной жизненной проблемы. Тебе это нужно?

Цифровая зависимость

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое цифровая зависимость?
2. Какие признаки говорят о цифровой зависимости?
3. Чем опасна игромания?

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся должны понимать, какие правила нужно соблюдать,

чтобы не попасть в цифровую зависимость.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Цифровая зависимость / игромания

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Развитие и широкое распространение информационных технологий сформировало серьёзную социальную и медицинскую проблему – цифровую зависимость.

В большинстве случаев формирование цифровой зависимости долгое время не осознаётся самим человеком или он предпочитает не замечать её, считая постоянную погружённость в цифровую среду нормой современной жизни.

Многие из описанных ниже проявлений цифровой зависимости присущи большинству наших современников, однако это свидетельствует не о норме, а о степени распространённости этого явления. Обратите внимание, если человек:

- часто бесцельно и хаотично ищет что-то в Интернете;
- постоянно и подолгу переписывается в мессенджерах и чатах;
- много времени (более 7–8 часов каждый день) проводит за компьютерной игрой (или игрой на смартфоне), интернет-сёрфингом и общением в социальных сетях;
- непрерывно смотрит видеоролики/фильмы/сериалы через Интернет;
- совершает множество неконтрольных покупок в Интернете (оформляет множество платных подписок);
- имеет пристрастие к постоянному чтению новостей, отдавая предпочтение «горячим» и негативным новостям.

Это повод задуматься о здоровье человека, его психологическом и социальном благополучии. Безусловно, автоматически объявлять зависимым человека, который пользуется смартфоном или получает информацию в Интернете, не стоит, но следует иметь в виду, что чрезмерное погружение в цифровую реальность чревато привыканием к такому времяпрепровождению.

Основные признаки цифровой зависимости:

1. Придание сверхзначимости постоянному присутствию и общению в социальных сетях, непрерывному ознакомлению с лентами новостей и т. п.

2. Формирование эмоциональной зависимости, колебания настроения в зависимости от возможности присутствия в Интернете.
3. Потребность в увеличении времени присутствия в Интернете и частоты использования разнообразных устройств доступа в цифровую среду.
4. Возникновение «синдрома отмены» — ухудшение самочувствия при отсутствии возможности доступа в цифровую среду.
5. Возникновение нарушений (недоразумений и конфликтов) в общении в обычной жизни.
6. Потеря самоконтроля, возникновение срывов и рецидивов при попытках отрегулировать время присутствия в цифровой среде.

Дополнительные признаки цифровой зависимости:

1. Ухудшение состояния здоровья (набор или потеря веса, мышечные боли и т. д.), психологическая нестабильность (апатия, тревога, депрессия).
2. Нарушение привычного ритма жизни, пренебрежение семейным и дружеским общением, отказ от ранее любимых увлечений.
3. Использование различных ухищрений и обмана с целью получения доступа в Интернет.

Одной из разновидностей цифровой зависимости является игромания.

Игромания — патологическая склонность к играм (как видеоиграм, так и азартным играм), в цифровой среде выражается в навязчивой потребности играть в онлайн-, видеоигры и другие игры.

Всемирная организация здравоохранения включила зависимость от видеоигр в перечень болезней и расстройств Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, одиннадцатого пересмотра (МКБ-11), мероприятия по внедрению которой на территории Российской Федерации планируется осуществить в 2021–2024 гг. Диагноз зависимости от видеоигр ставится в том случае, если игры способствуют возникновению у человека проблем в жизни, работе или учёбе. Нужно отличать людей, страдающих игровой зависимостью, от тех, кто лишь увлечён игрой и не наносит вред своему здоровью.

По мнению экспертов в области психического здоровья, чрезмерное увлечение видеоиграми, особенно жестокими, не обязательно приведёт к расстройству, но с большой вероятностью может оказать негативное влияние на психику.

Профилактика инфекционных заболеваний

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы источники инфекционных заболеваний?
2. Почему необходимо делать прививки?
3. Какие пути заражения инфекционными заболеваниями существуют?

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся должны понимать, какие правила нужно соблюдать, чтобы защититься от инфекционных заболеваний.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Инфекционные заболевания / источники заболеваний / прививки / профилактика

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Согласно принятой классификации, все заболевания можно разделить на две большие группы — инфекционные и неинфекционные. Среди всех регистрируемых заболеваний инфекционные болезни составляют порядка 60%. Несмотря на то, что многие смертельно опасные вирусы побеждены, появляются новые возбудители инфекции и, как следствие, новые болезни, а потому острота этой проблемы с течением времени и развитием медицины не снижается. Каждому, кто заботится о своём здоровье, необходимо знать источники и механизмы развития инфекционных заболеваний, а также иметь представление о мерах их профилактики.

Инфекционные болезни и их источники

Инфекционные болезни относятся к группе заболеваний, обусловленных воздействием на организм человека различных болезнетворных микроорганизмов. Инфекционные заболевания классифицируются в соответствии со множеством параметров, основными среди которых являются:

- место локализации инфекции (кишечник, дыхательные пути, кровь, наружные покровы);
- вид возбудителя инфекции (вирусы, бактерии, грибки, простейшие).

Источниками болезнетворных микробов могут быть как больные люди, так и здоровые бактерионосители. Наиболее опасными для окружающих с точки зрения распространения инфекционного заболевания являются люди, находящиеся в активной фазе болезни (в этот период они интенсивно выделяют возбудителя в окружающую среду). Даже те, кто переносит болезнь в лёгкой (стёртой) форме, могут заражать всех, с кем контактируют.

Кроме того, источниками инфекционных болезней могут выступать продукты животного происхождения, а также сами животные — как дикие, так и домашние.

Некоторые грызуны (крысы, суслики и др.) являются переносчиками таких опасных инфекций, как чума, туляремия, а собаки и кошки могут явиться источником глистной инфекции у человека. Определённую опасность для человека представляют и насекомые: например, комары могут быть переносчиками возбудителя малярии и некоторых вирусных лихорадок, а клещи, относящиеся к классу паукообразных, могут явиться причиной таких опасных заболеваний, как боррелиоз и энцефалит.

Источниками инфекционной болезни могут быть и объекты окружающей среды — почва, вода, воздух, предметы обихода, являющиеся местом естественного обитания вредоносных бактерий. Так, например, не привитые люди могут заболеть столбняком при попадании частиц почвы в открытую рану, полученную в результате травмы.

Несколько инфекционных заболеваний, вызывающих наиболее высокую смертность среди людей, называют **особо опасными инфекциями**. К ним относятся чума, холера, натуральная оспа, жёлтая лихорадка. Благодаря профилактическим мероприятиям (вакцинирование населения) и улучшению гигиенических условий жизни человека частотность этих заболеваний снижается: в последние десятилетия зафиксированы единичные случаи заражения этими особо опасными инфекциями.

К сожалению, не со всеми инфекционными болезнями даже при современном уровне медицины удаётся справиться. В наши дни нередки случаи неблагоприятных исходов в результате таких инфекционных заболеваний, как СПИД (ВИЧ-инфекция), туберкулёз, малярия и даже некоторые разновидности гриппа. Из-за угрожающего характера и потенциальной опасности для большого количества людей эти заболевания входят в разряд социально значимых.

В России 12 опаснейших инфекций включены в Национальный календарь прививок, которые проводятся в установленные сроки бесплатно в

соответствии с программой обязательного медицинского страхования. Например, самую первую прививку против гепатита В ребёнок получает уже в первые часы жизни. В дальнейшем его вакцинируют от туберкулеза, дифтерии, столбняка, коклюша, пневмококковой и гемофильной инфекций, кори, краснухи, свинки, полиомиелита, гриппа.

Чем опасны те инфекции, от которых делают прививки? Многие инфекционные болезни приводят к смерти человека или инвалидности. Например, от дифтерии умирает каждый 20-й заболевший. Лечить дифтерию можно только лошадиной сывороткой, крайне опасной для детей с аллергией или аллергическими реакциями. Поранившись, мы можем заболеть столбняком. А лечить его тоже можно только противостолбнячной сывороткой, полученной из лошадиной сыворотки. И это небезопасное лечение, с одной стороны, а с другой — оно помогает не всегда. Считается, что смертельный исход от столбняка достигает 90–100%. Такая детская «безобидная» болезнь, как корь, является одной из основных причин смерти среди детей раннего возраста. При кори и ветрянке нередко у детей бывает энцефалит, после этого в дальнейшем возникают нарушения интеллектуального развития ребёнка. Свинка может стать причиной глухоты. Кроме того, это возможность получить такое осложнение, как бесплодие, особенно у мальчиков. Краснуха у беременных почти всегда приводит к мертворождению или тяжёлым врождённым порокам развития у детей. При заболевании полиомиелитом часто возникает паралич или даже смертельный исход.

Механизм возникновения инфекционной болезни таков: попав в организм человека, возбудитель заболевания при благоприятных условиях начинает быстро размножаться и выделять ядовитые вещества (токсины), которые разрушают ткани и изменяют нормальные процессы жизнедеятельности человека. С момента заражения организма до появления симптомов болезни может пройти от нескольких часов до нескольких лет, а это время называется инкубационным периодом. Другими словами, инкубационный период — время активного размножения возбудителя в организме человека без видимых признаков заболевания.

При воздушно-капельном пути передачи болезнетворные микроорганизмы внедряются через дыхательную систему. Например, возбудители могут находиться в пыли. Кроме того, микроорганизмы выделяются во внешнюю среду вместе со слюной во время кашля, чихания.

При водном и пищевом (алиментарном) пути возбудители проникают в организм через пищеварительный тракт (например, вместе с немытой пищей, загрязнённой водой, из-за грязных рук).

Контактное заражение происходит при совместном использовании бытовых предметов или игрушек, непосредственном контакте с кожей больного человека. Если речь идёт о венерических заболеваниях (или заболеваниях, передаваемых половым путём), то передача инфекции происходит во время полового акта.

Патогенные микроорганизмы нередко передаются от человека к человеку вместе с кровью. Заражение может произойти во время переливания крови, в результате использования нестерильного инструментария, причём не только медицинского. Например, подхватить инфекцию можно, делая маникюр. Переносчиками возбудителей болезней могут быть и насекомые.

Нередко патогенные микроорганизмы передаются от больной матери к ребёнку во время беременности или родов.

Профилактика инфекционных заболеваний

Первостепенными мерами, снижающими риск распространения инфекционного заболевания и заражения им, являются следующие:

- дератизация, дезинсекция (уничтожение потенциальных носителей и переносчиков инфекции — крыс, комаров, клопов, тараканов, вшей);
- повышение сопротивляемости организма с помощью закаливания и занятий физкультурой;
- проведение профилактических прививок;
- карантинные мероприятия (изоляция ранее заболевших, дезинфекция помещения, выявление контактирующих с больными и т. д.);
- оказание квалифицированной медицинской помощи заболевшим; соблюдение правил личной гигиены.

Профилактические прививки активизируют защитные механизмы организма и формируют его устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Правила поведения при эпидемии инфекционного заболевания

При объявлении эпидемии какого-либо инфекционного заболевания избежать заражения поможет соблюдение ряда несложных правил.

1. Мыть руки.

В период эпидемии чистота рук особенно важна. Чтобы не допустить попадания вирусов в организм, следует как можно чаще (не менее пяти раз в день) мыть руки с мылом, тщательно намыливая их на протяжении

не менее 20–30 с, а затем смывая проточной водой.

Если вода и мыло оказываются недоступны, можно протирать руки специальным антибактериальным гелем, который продаётся в аптеке или супермаркете. Для очищения рук можно пользоваться также влажными антибактериальными салфетками для рук.

2. Не трогать лицо.

Слизистые оболочки являются наиболее благоприятной средой для инфекций, поэтому в период эпидемии особенно важно не трогать руками рот, нос и глаза: вирусы попадают в организм именно этим путём.

3. Избегать контакта с больными людьми.

Следует держаться подальше от заболевших людей: инфекция может попасть в организм даже на расстоянии.

4. Вести здоровый образ жизни.

Рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе и полноценный сон помогут укрепить иммунитет и, следовательно, обеспечат более эффективное противостояние организма вирусным инфекциям.

Физическая нагрузка также поможет предупредить вирусные заболевания. Особенно полезны лыжный спорт и спортивные игры на открытом воздухе, так как свежий воздух препятствует распространению инфекций. Закалить организм помогут плавание и различные водные процедуры.

5. Увлажнять воздух.

Центральное отопление делает воздух в помещении сухим, что приводит и к сухости слизистых оболочек носа, глаз и рта, в результате чего они перестают справляться с микробами.

Для профилактики вирусных заболеваний необходимо следить за уровнем влажности воздуха в помещении — она должна быть около 50%.

При влажности более 60% возможно появление плесени на кухне и на стенах комнат, а при влажности менее 40% человеческий организм становится особенно уязвимым для вирусных инфекций.

В период эпидемии гриппа следует чаще проводить дома влажную уборку, чистить раковины на кухне и в ванной. Полотенца для рук следует менять каждые три дня, а стирать их в горячей воде.

Регулярное проветривание помещения также является необходимой профилактической мерой в сезон гриппа и простуд.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основы безопасности жизнедеятельности. 8–9 классы. Учебник в 2-х частях. / Рудаков Д. П. и другие, под ред. Шойгу Ю. С. — Москва: Просвещение, 2025.

Основы безопасности жизнедеятельности. 5-й класс. Учебник для общеобразовательных организаций / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов, под ред. С. Н. Егорова. — Москва: Просвещение, 2025.

Основы безопасности жизнедеятельности. 6-й класс. Учебник для общеобразовательных организаций / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов, под ред. С. Н. Егорова. — Москва: Просвещение, 2025.

Основы безопасности жизнедеятельности. 7-й класс. Учебник для общеобразовательных организаций / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. — Москва: Просвещение, 2025.

Основы безопасности жизнедеятельности. 8-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. — М.: Просвещение, 2025.

Основы безопасности жизнедеятельности. 9-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. — М.: Просвещение, 2025.

Я питаюсь правильно! 7+. Учебное пособие. Под ред. Г. Г. Онищенко. — Москва: Просвещение, 2024.

Я питаюсь правильно! 11+. Учебное пособие. Под ред. Г. Г. Онищенко. — Москва: Просвещение, 2024.

Я питаюсь правильно! 14+. Учебное пособие. Под ред. Г. Г. Онищенко. — Москва: Просвещение, 2024.

Я питаюсь правильно! 16+. Учебное пособие. Под ред. Г. Г. Онищенко. — Москва: Просвещение, 2024.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЕСУРСЫ

ФКУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России»
<http://www.psi.mchs.gov.ru>

Министерство внутренних дел Российской Федерации <https://мвд.рф>

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий
<https://mchs.gov.ru>

Министерство здравоохранения Российской Федерации
<https://minzdrav.gov.ru/>

Портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://www.takzdorovo.ru/>

Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»
<https://здоровое-питание.рф>

ЕДИНЫЙ РЕСУРС УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ
ПО ОБРАЗОВАНИЮ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ
И ШКОЛЬНИКОВ

<https://uchitel.club>