

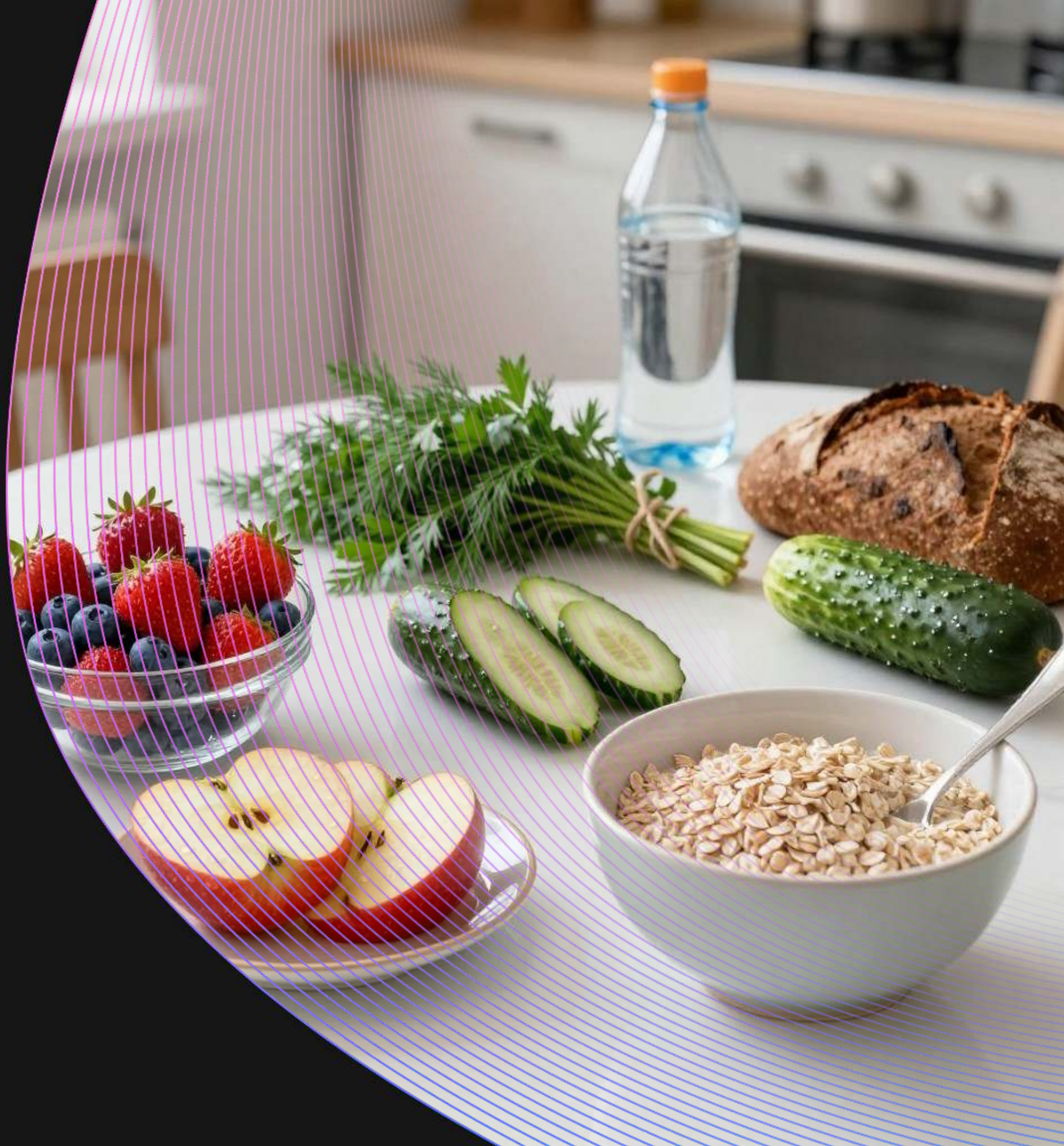
Здоровый образ жизни

Каждый день помогает нам расти,
крепнуть и улыбаться.



Что такое здоровье и зачем о нем знать

Здоровье — это когда телу и душе хорошо. В этом возрасте привычки запоминаются быстро, а полезные правила помогают учиться, играть и меньше уставать.



Из чего складывается здоровый день школьника



Утренний старт

День лучше начинать с умывания и завтрака. Тогда организму легче проснуться, а голове — быстрее включиться в уроки и не зевать на первой же минуте.



Еда по режиму

Полезно есть несколько раз в день, не пропуская основные приемы пищи. Сытный обед и небольшой перекус помогают держать силы до конца уроков и прогулки.



Движение каждый день

После уроков нужны игры, прогулка или активные занятия. Движение разгоняет сонливость, помогает мышцам работать, а настроению — становиться бодрее и веселее.



Вода рядом

В течение дня важно пить воду небольшими порциями. Она помогает организму справляться с нагрузкой, особенно после бега, танцев, перемен и долгого сидения за партой.



Отдых и сон

Вечером организму нужен спокойный отдых и достаточно сна. Если лечь вовремя, утром легче вставать, запоминать новое и не спорить с будильником.

Полезная еда: сила для роста и учебы

Что помогает расти

Овощи, фрукты, каши, молочные продукты, яйца, рыба и мясо дают телу энергию и строительный материал. Из такой еды легче становиться сильнее и выносливее.

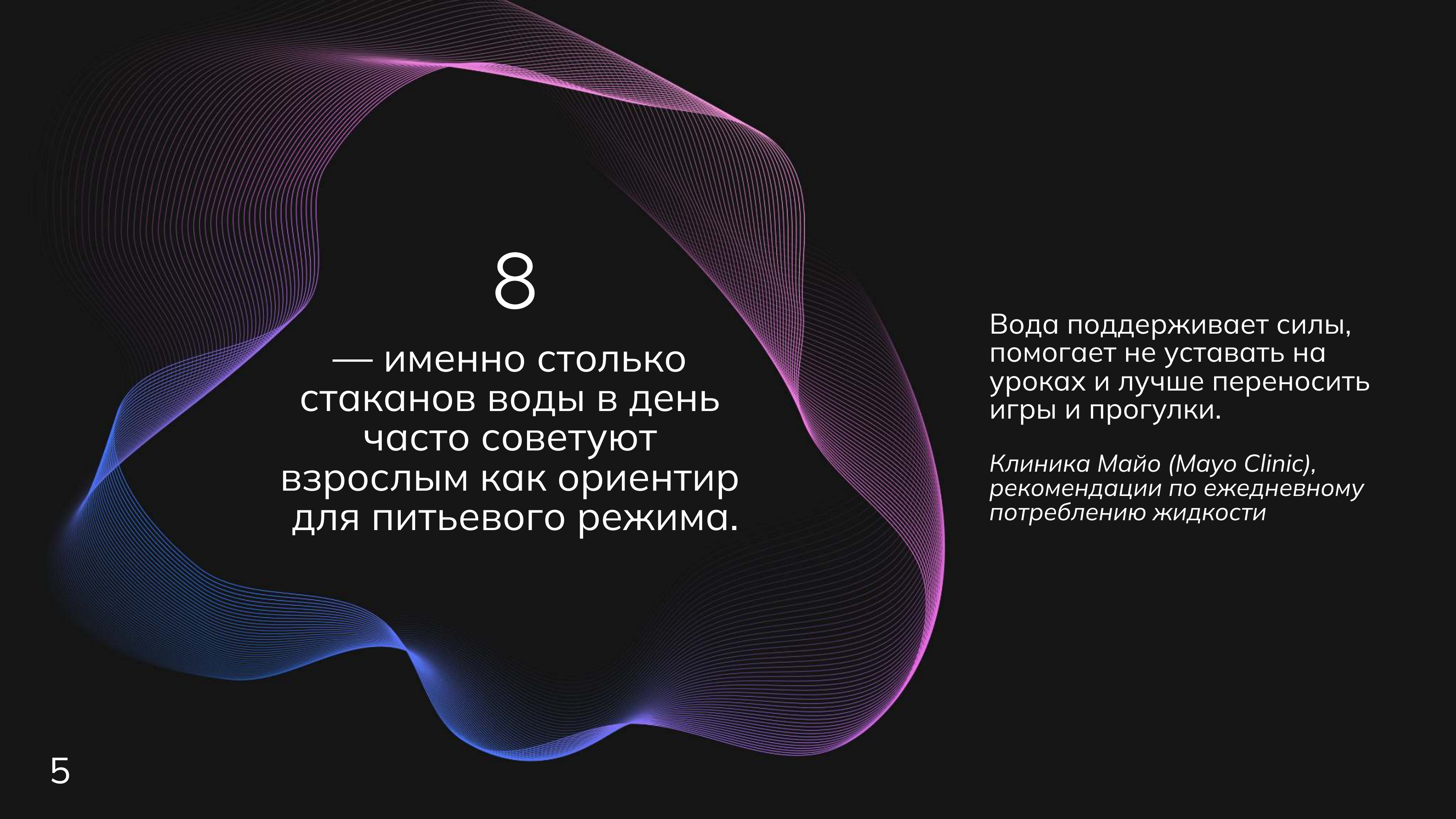
Что лучше ограничить

Сладости и газированные напитки можно есть редко и понемногу. В них много сахара, поэтому они не заменяют нормальную еду и быстро портят аппетит.

Как выглядит полезная тарелка

Хороший обед — это не только вкусно, но и полезно: овощи, каша или гарнир, фрукт и стакан воды. Такая еда помогает учиться без лишней усталости.





8

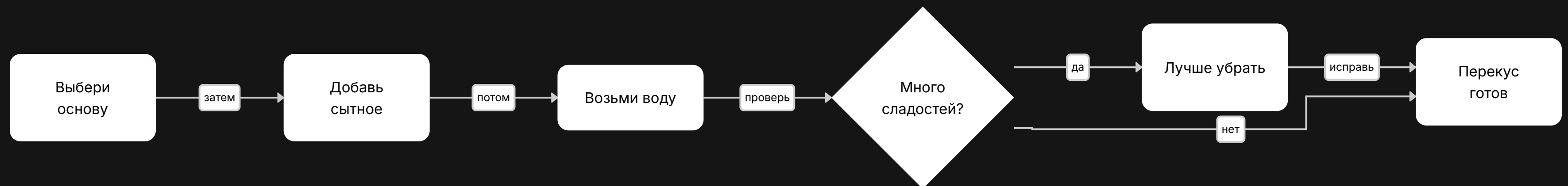
— именно столько
стаканов воды в день
часто советуют
взрослым как ориентир
для питьевого режима.

Вода поддерживает силы,
помогает не уставать на
уроках и лучше переносить
игры и прогулки.

*Клиника Майо (Mayo Clinic),
рекомендации по ежедневному
потреблению жидкости*

Как собрать полезный перекус в школу

Простой алгоритм помогает выбрать еду, которая дает сытость, энергию и не мешает учиться.





60 МИНУТ
активности в день
помогают детям быть
крепче, бодрее и
внимательнее.

Ежедневное движение
укрепляет мышцы и сердце,
а короткая разминка
помогает не засиживаться
на месте и сохранять силы.

*Всемирная организация
здравоохранения, рекомендации
по физической активности детей
5–17 лет*

Сон помогает расти и лучше запоминать

— Сколько нужно спать

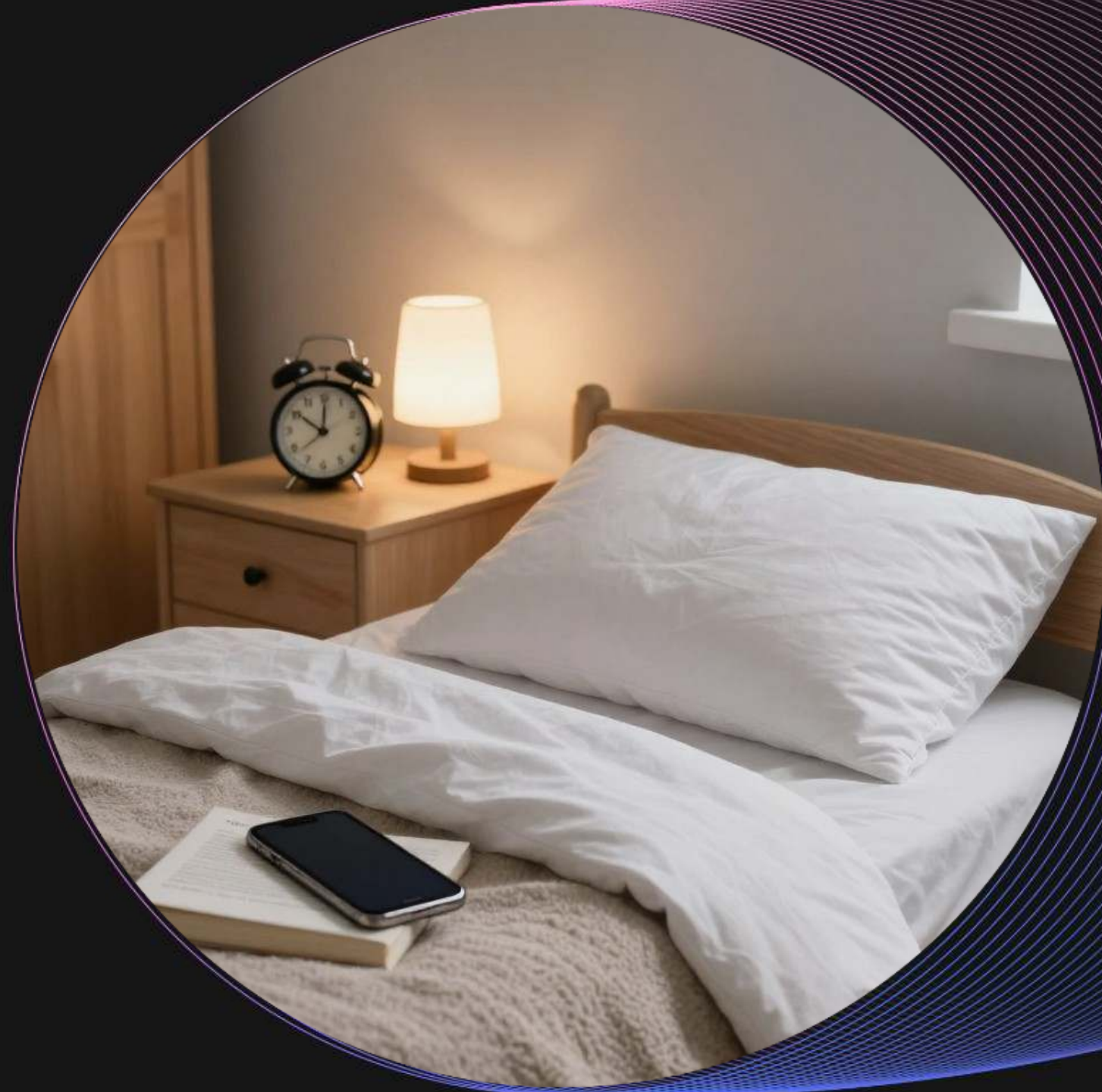
Детям 8–10 лет обычно нужен продолжительный ночной сон. Если ложиться вовремя, утром легче вставать, а на уроках меньше хочется зевать и смотреть в окно.

— Что делает сон

Во сне организм отдыхает, а мозг как будто раскладывает знания по полочкам. Поэтому после хорошего сна легче вспомнить правило, задачу или новое слово.

— Как помочь себе уснуть

Перед сном полезно выключить экран, успокоиться и лечь в тихой комнате. Так тело понимает, что пора отдыхать, а не устраивать ночную дискотеку.



Чистые руки и зубы защищают от микробов

1 Перед едой

Мой руки с мылом перед тем, как сесть за стол. Так с ладоней смываются грязь и микробы, которые могут попасть в рот вместе с едой.

2 После улицы

После прогулки, игры во дворе или поездки в транспорте руки тоже нужно вымыть. На них часто остаются пыль и невидимые микробы, которым не место дома.

3 После туалета

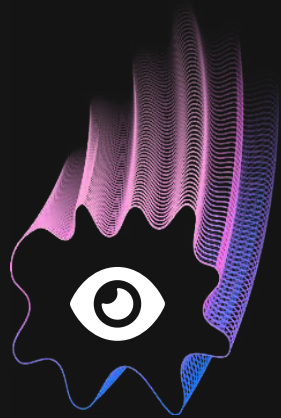
Обязательно мой руки после туалета. Это простое правило помогает защитить здоровье и самому человеку, и тем, кто рядом с ним.

4 Зубы утром и вечером

Зубы чистят два раза в день — утром и вечером. Тогда они остаются крепкими, а во рту становится чище и приятнее.

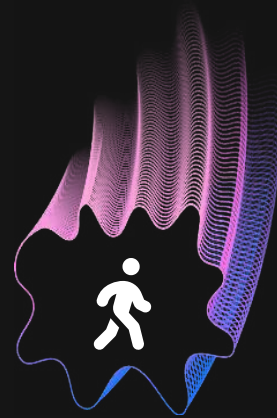


Экран и глаза: когда нужен отдых



Дайте глазам паузу

Если долго смотреть в экран, глаза устают и начинают просить передышку. Полезно время от времени смотреть вдаль и моргать чуть чаще.



Встаньте и потянитесь

Короткая разминка помогает спине и шее не затекать. Несколько шагов, наклоны и потягивания быстро возвращают телу бодрость и настроение.



Отдых без экрана

Чтение, прогулки, рисование, лепка и игры на улице тоже умеют развлекать. Они дают глазам отдых, а голове — приятную смену занятий.



Не сидеть слишком долго

Телевизор, телефон, компьютер и планшет лучше использовать с перерывами. Тогда экран не успевает надоесть, а уроки и игры идут веселее.

Настроение тоже важно для здоровья

Спокойствие внутри

Когда ребенок высыпается, двигается и гуляет на свежем воздухе, ему легче сохранять спокойствие. Хорошее настроение помогает меньше сердиться и лучше справляться с обычными школьными делами.

Добрые слова

Теплые слова от родителей, учителей и друзей поддерживают, как невидимая ладошка. Если рядом говорят вежливо и внимательно слушают, становится легче учиться и не бояться ошибок.

Поддержка друзей

С друзьями проще играть, делиться идеями и решать маленькие трудности. Когда есть с кем поговорить, ребенок чувствует себя увереннее и быстрее восстанавливает силы после усталого дня.

Просить о помощи

Иногда нужно не терпеть молча, а сказать взрослому, что тревожит. Умение попросить помощь — это не слабость, а полезный навык, который помогает заботиться о себе вовремя.

Безопасность во время игр и прогулок

1 Защита на первом месте

Перед поездкой на велосипеде, самокате или роликах нужно надеть шлем и защиту для рук и коленей. Такая экипировка помогает уменьшить травмы при падении и делает игру спокойнее.

2 Внимание на дороге

Переходить улицу дети должны только по правилам дорожного движения и вместе со взрослыми, если они еще маленькие. На дороге нельзя спешить, отвлекаться и выбегать вперед.

3 Аккуратность на площадке

На игровой площадке важно не толкаться, смотреть под ноги и соблюдать очередность на горке и качелях. Когда все ведут себя осторожно, прогулка становится веселой и безопасной.



Полезные привычки в школе и на уроках

1 Удобно сидим

На уроке помогает прямая посадка: так легче дышать, писать и не уставать. Аккуратный рюкзак и бутылка с водой тоже делают школьный день более удобным.

2 Двигаемся на переменах

Во время перемены полезно встать, потянуться и немного пройтись. Даже короткое движение помогает разбудить тело после долгого сидения и вернуться к уроку внимательнее.

3 Завтракаем дома

Если утром был полезный завтрак, мозгу легче думать, а желудок не напоминает о себе громче звонка. Сытное начало дня помогает лучше сосредоточиться на заданиях.

Что мешает здоровью

— Недосып

Если лечь поздно и спать мало, организм не успевает отдохнуть. Ребенок становится сонным, медленнее думает и быстрее устает уже на первых уроках.

— Грязные руки

На невымытых руках остаются грязь и микробы, которые легко попадают в рот. Поэтому перед едой и после улицы руки нужно мыть с мылом.

— Мало движения

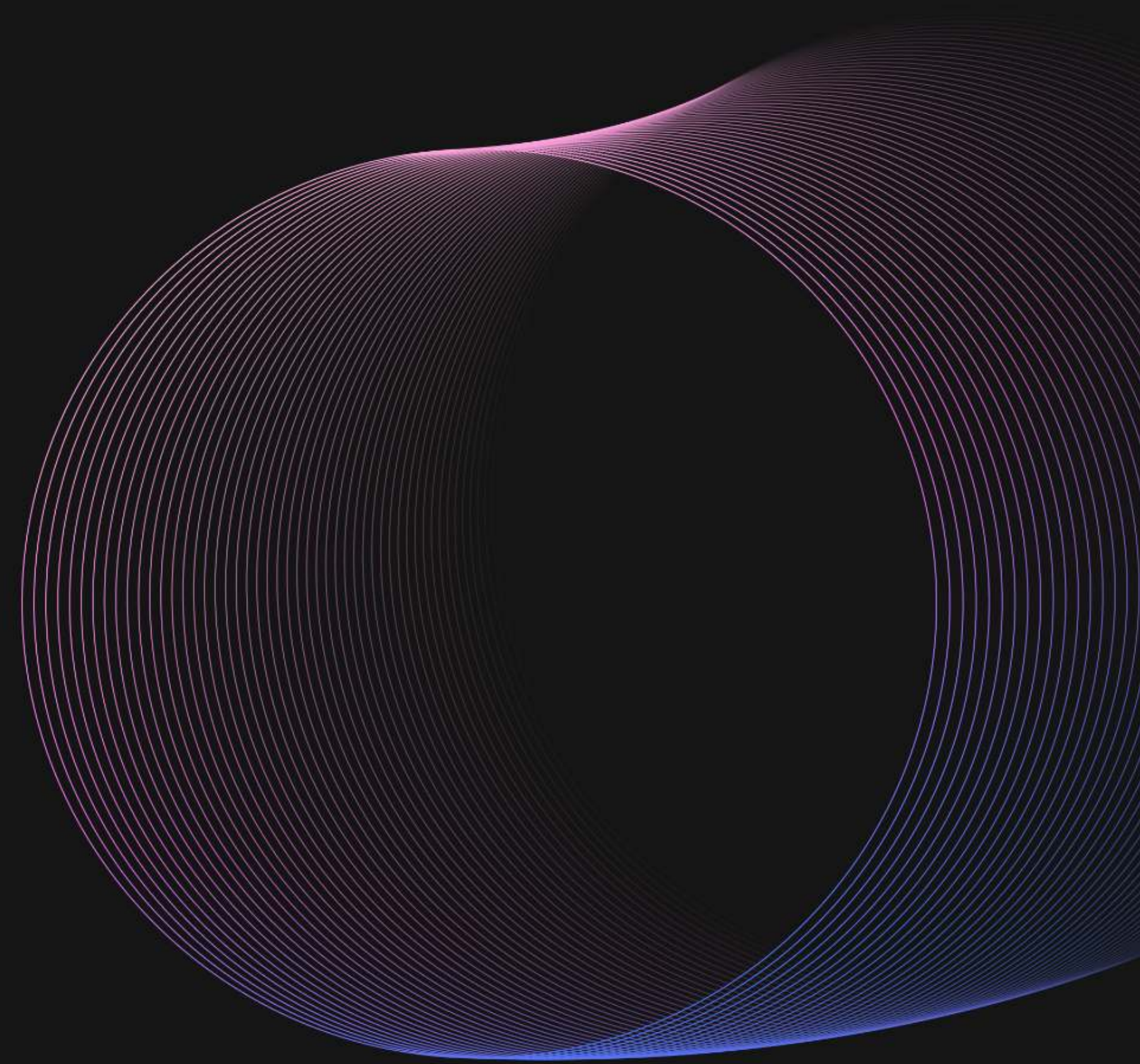
Когда ребенок долго сидит и редко гуляет, мышцы слабеют, а спина быстрее устает. Телу нужны игры, бег и свежий воздух, чтобы оставаться бодрым.

— Слишком много сладкого

Конфеты и сладкие напитки в больших количествах не дают нужной пользы, зато быстро перебивают аппетит. Лучше есть сладкое редко и выбирать более полезные продукты.

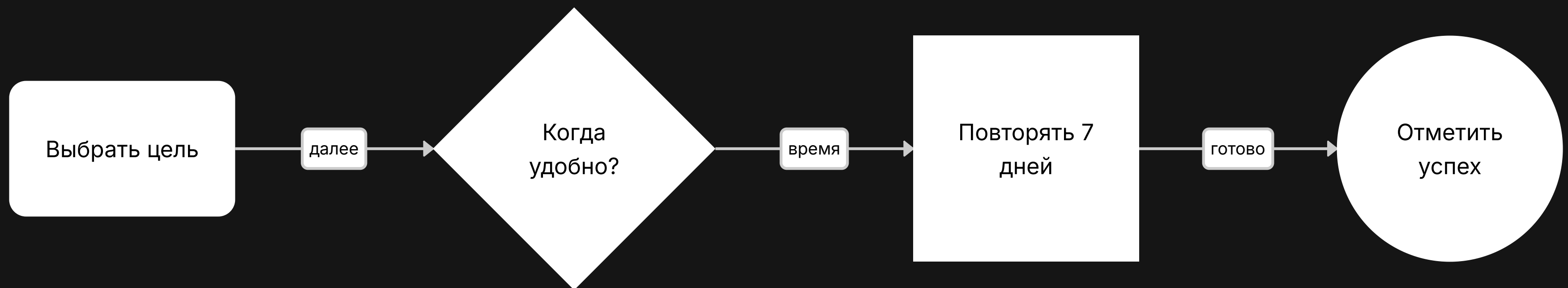
— Ссоры и усталость

Постоянные ссоры, шум и отсутствие отдыха мешают чувствовать себя спокойно. Если настроение портится слишком часто, даже любимые дела становятся тяжелее и неприятнее.



Как выбрать одну полезную привычку на неделю

Простой план помогает превратить полезное действие в привычку за 7 дней.



Семья помогает беречь здоровье



Вечерняя прогулка всей семьей

После ужина семья выходит во двор или в парк, и день сразу становится спокойнее. Ребенок шагает рядом со взрослыми, рассказывает о школе и дышит свежим воздухом. Такая прогулка помогает всем немного подвигаться и провести время вместе.



Полезный ужин за одним столом

На кухне пахнет супом, овощами и теплым хлебом. Взрослые подают полезную еду, а дети помогают накрывать на стол, потому что совместные дела делают ужин уютным и напоминают: забота о здоровье начинается дома.

Как понять, что организм чувствует себя хорошо

1 Бодрое утро

Если утром хочется вставать, играть и идти в школу, это хороший знак. Бодрость показывает, что организм выспался и готов к новым делам без лишней сонливости.

2 Обычный аппетит

Когда ребенок ест с удовольствием и не капризничает за столом, режим питания обычно в порядке. Нормальный аппетит помогает телу получать силы для учебы и игр.

3 Крепкий сон

Хороший сон делает человека спокойнее и внимательнее. Если вечером удастся легко заснуть, а утром проснуться без тяжести в голове, значит режим помогает организму отдыхать.

4 Меньше усталости

Если после уроков остается энергия на прогулку, чтение или игру, организм справляется хорошо. Частая усталость, головная боль и вялость подсказывают, что пора пересмотреть распорядок дня.

ЗОЖ — это не скучно

Танцы под музыку

Движение можно превратить в игру: включить любимую мелодию и немного потанцевать. Это весело, помогает размяться и поднимает настроение почти как маленький праздник.

Прогулка с друзьями

Гулять с друзьями полезно и приятно: можно играть, обсуждать новости и просто дышать свежим воздухом. Такая прогулка получается активной, а время летит незаметно.

Полезный выбор

Иногда достаточно заменить лишнюю конфету яблоком или другим фруктом. Это не строгий запрет, а умный выбор, который помогает телу получать больше пользы.

Ранний сон без споров

Лечь спать вовремя — значит подарить себе силы на завтра. Если сделать это привычкой, утром легче вставать, а вечера становятся спокойнее и приятнее.

Личный план здоровья на неделю

Понедельник: начинаем

Выбираю три полезных дела на неделю: пить воду, двигаться не меньше 60 минут и ложиться спать вовремя. Записываю их, чтобы ничего не забыть.

Среда: отмечаем успех

Проверяю, что уже получилось, и ставлю галочки или звездочки. Даже маленький успех радует и помогает не сбиться с выбранного пути.

Воскресенье: подводим итог

Смотрю на свои отметки и замечаю, что стало легче. Если привычка понравилась, оставляю ее и на следующую неделю — без скуки и с пользой.

Здоровье начинается с маленьких шагов

Полезная еда, движение, сон, чистота и хорошее настроение работают вместе, как дружная команда. Каждый день можно сделать один полезный выбор и стать чуть сильнее, бодрее и увереннее.