

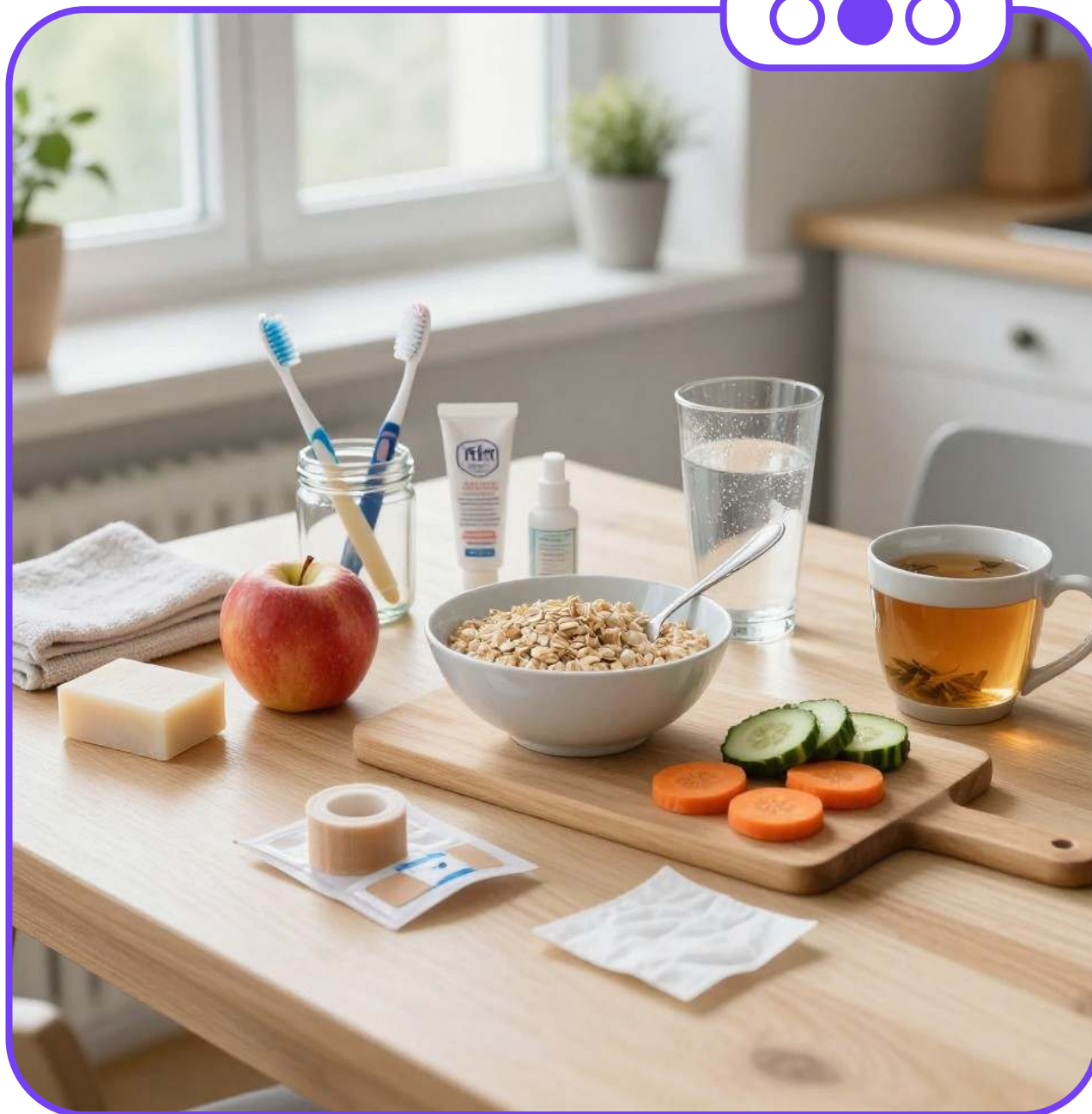
Человек и его здоровье: как тело помогает нам жить



Тело растёт, движется, отдыхает и
защищает нас каждый день.



Зачем заботиться о здоровье каждый день



Здоровье нужно, чтобы учиться, играть, гулять и дружить. Сердце, лёгкие и мозг работают вместе, а тело подаёт сигналы, если устало, хочет пить, голодно или заболело.

Из чего состоит организм человека



Кости

Кости образуют прочный каркас тела. Они держат его форму, защищают внутренние органы и помогают нам стоять, бегать, прыгать и аккуратно наклоняться.



Мышцы

Мышцы тянут кости и делают движения возможными. Благодаря им мы ходим, пишем, поднимаем вещи и даже улыбаемся, когда настроение хорошее.



Сердце и сосуды

Сердце непрерывно перекачивает кровь, а сосуды разносят её по всему телу. Так к органам поступают питание и кислород, нужные для работы.



Лёгкие

Лёгкие забирают кислород из воздуха и выводят углекислый газ. Без них человеку трудно двигаться, думать и играть, потому что клетки не получают нужный воздух.



Мозг, желудок и почки

Мозг управляет мыслями и движениями, желудок помогает переваривать пищу, а почки очищают кровь. Вместе эти органы делают организм слаженным и работоспособным.

Сердце и лёгкие — главные помощники



○ Сердце работает без отдыха

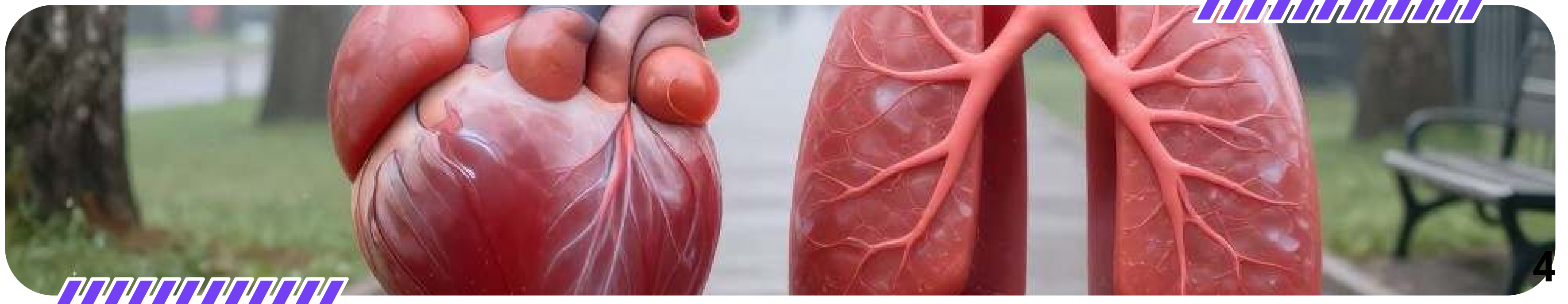
Оно перекачивает кровь днём и ночью, даже когда человек спит. Благодаря этому каждая часть тела получает питание и кислород, а организм остаётся живым и сильным.

○ Лёгкие помогают дышать

Лёгкие берут из воздуха кислород и выводят углекислый газ. Когда воздух чистый, дышать легче, а после прогулки или бега тело работает бодрее.

○ Движение им полезно

Ходьба, бег, игры и подвижные упражнения тренируют сердце и лёгкие. А вот дым и душный воздух мешают им работать и быстро утомляют человека.



Движение делает тело сильнее

01

Игры и прыжки

Активные игры, прыжки и бег развивают выносливость, ловкость и координацию. После них ребёнок чувствует приятную усталость, а тело становится крепче и послушнее.

02

Прогулки каждый день

Даже обычная прогулка помогает мышцам работать, а голове — отдыхать от уроков и экрана. На свежем воздухе легче дышать, думать и радоваться.

03

Велосипед и упражнения

Катание на велосипеде и простые упражнения укрепляют ноги, спину и осанку. Они учат держать равновесие и делают движения более уверенными.

04

Меньше сидеть без движения

Долгое сидение у экрана утомляет глаза, шею и спину. Если чаще вставать, разминаться и менять позу, телу намного легче и удобнее работать.

Полезное питание для роста и энергии



▮ Еда, которая помогает расти

Овощи, фрукты, каши, молочные продукты, мясо, рыба и яйца дают организму силы для роста и учёбы. В них есть всё, что нужно ребёнку каждый день.

▮ Завтрак начинает день

Утренний приём пищи помогает проснуться и не чувствовать сильный голод на уроках. После завтрака легче слушать учителя, думать и быть внимательным.

▮ Обед и ужин возвращают силы

После учёбы и игр организму снова нужны питание и вода. Обед и ужин помогают восстановить энергию, чтобы вечером оставались силы на спокойные дела.

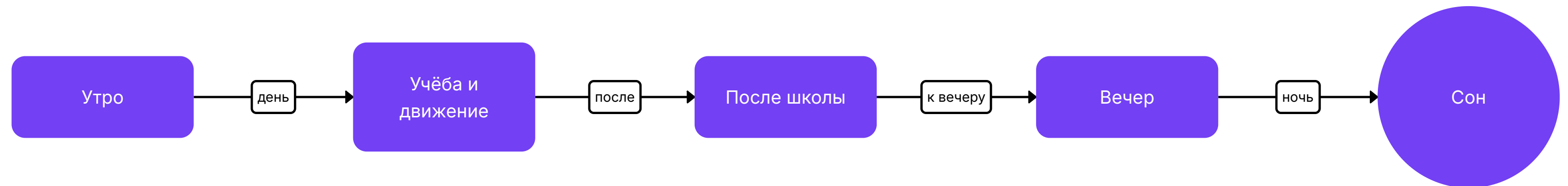
▮ Сладкое — не вместо еды

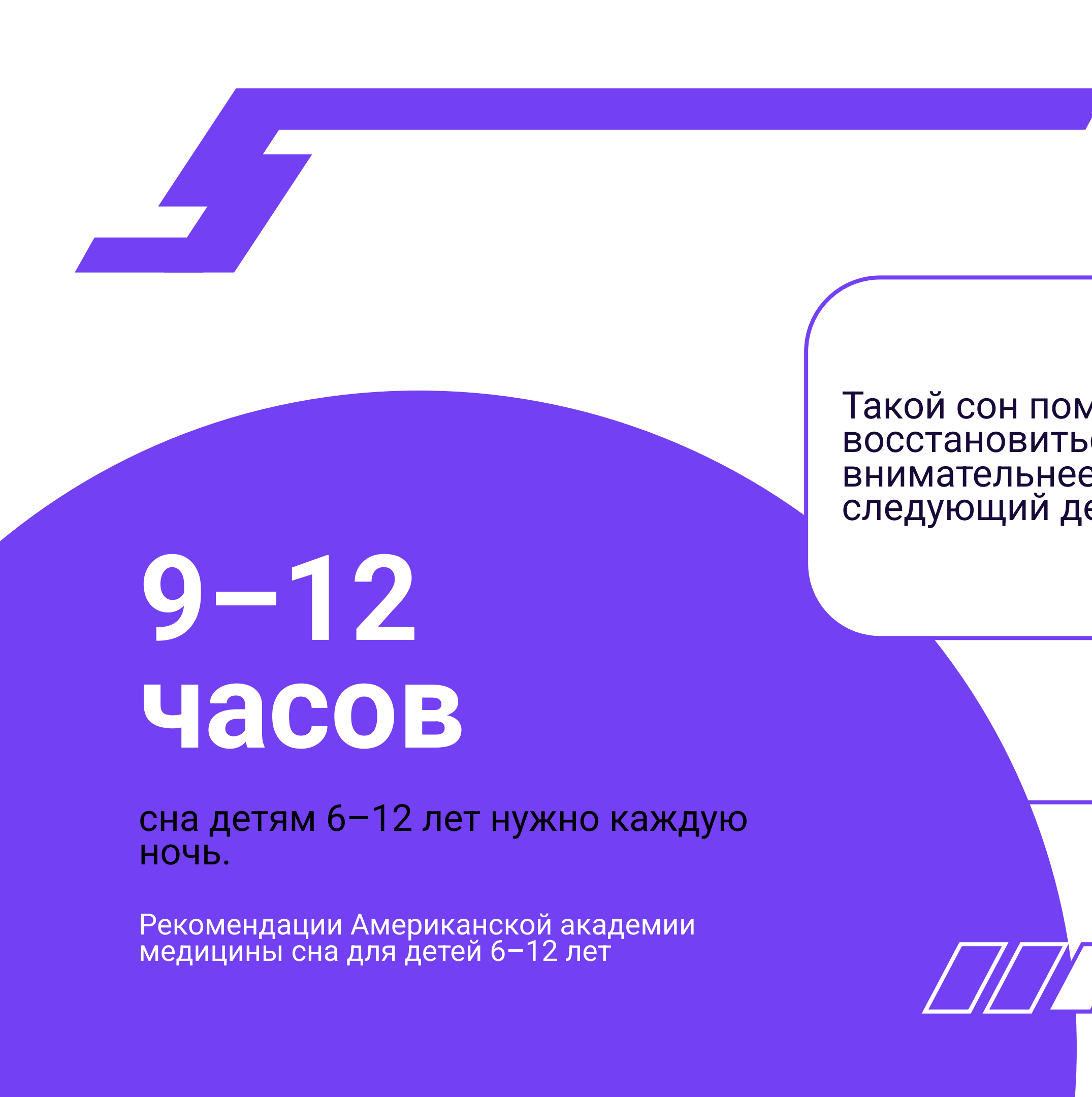
Конфеты и газировка могут быть вкусными, но они не заменяют обычную пищу. Чтобы расти здоровым, телу нужны полезные продукты, а не только сладости.



Как проходит здоровый день

Последовательность полезных действий в течение дня: от подъёма до сна.





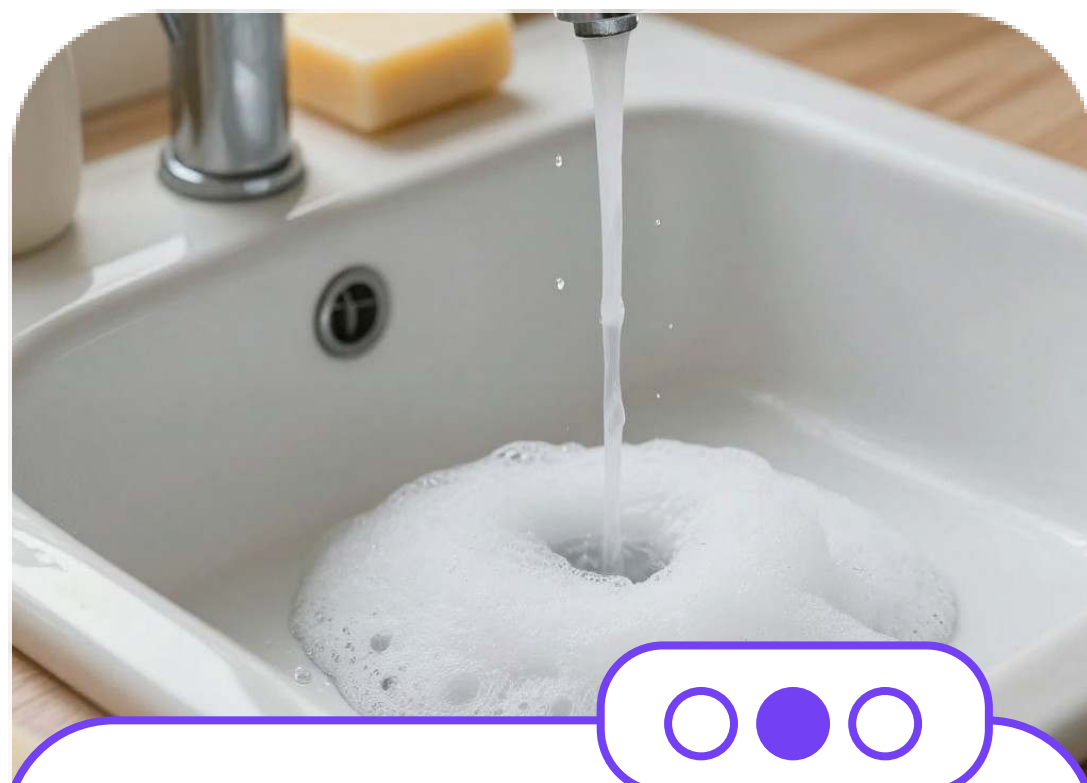
9–12 часов

сна детям 6–12 лет нужно каждую
ночь.

Рекомендации Американской академии
медицины сна для детей 6–12 лет

Такой сон помогает мозгу
восстановиться, а ребёнку — быть
внимательнее, спокойнее и бодрее на
следующий день.

Чистота защищает от микробов



Мыли руки — и обед безопаснее

После улицы Петя хотел сразу сесть за стол, но сначала вымыл руки с мылом. На ладонях исчезли невидимые микробы, а суп стал намного безопаснее. Такой простой шаг каждый день защищает от многих болезней.



Фрукты тоже любят воду

Маша принесла яблоко из школы и не стала есть его сразу. Сначала она тщательно промыла фрукт, чтобы убрать грязь и пыль. Теперь вкусный перекус помог ей набраться сил, а не принести лишние микробы.



Чихаешь — прикройся

Во время урока у Саши захотелось чихнуть, и он быстро прикрыл рот салфеткой. Мелкие капли не разлетелись вокруг и не попали к соседям по парте. Вежливость тут ещё и очень полезна для здоровья.

Зубы, глаза и осанка требуют заботы



Чистые зубы

Зубам нужны щётка, паста и чистка два раза в день. Если меньше есть сладкого между приёмами пищи, зубы дольше остаются крепкими и не капризничают.



Отдых для глаз

Глазам полезны перерывы от экранов и хорошее освещение. Если смотреть на предметы вдалеке и чаще моргать, глаза меньше устают и лучше работают.



Ровная спина

Спина любит правильную посадку за столом и движение каждый день. Когда рюкзак удобный, а плечи не сутулятся, телу легче сохранять красивую осанку.



Удобная ноша

Тяжёлый или неправильно собранный рюкзак быстро утомляет плечи и спину. Удобные лямки и аккуратная укладка вещей помогают не носить лишнюю тяжесть.



Вода и свежий воздух — невидимые помощники



Утро и день

Сразу после подъёма и в течение дня вода помогает крови, мозгу и мышцам работать без сбоев. Особенно важно пить после игр, бега и в жаркую погоду.

Прогулка на улице

Свежий воздух облегчает дыхание и даёт организму больше кислорода. После прогулки обычно легче сосредоточиться, а настроение становится спокойнее и бодрее.

Душная комната

Если долго сидеть в тесном и душном помещении, человек быстрее устаёт и начинает зевать. Проветривание помогает взбодриться и снова работать внимательнее.



Эмоции тоже связаны со здоровьем



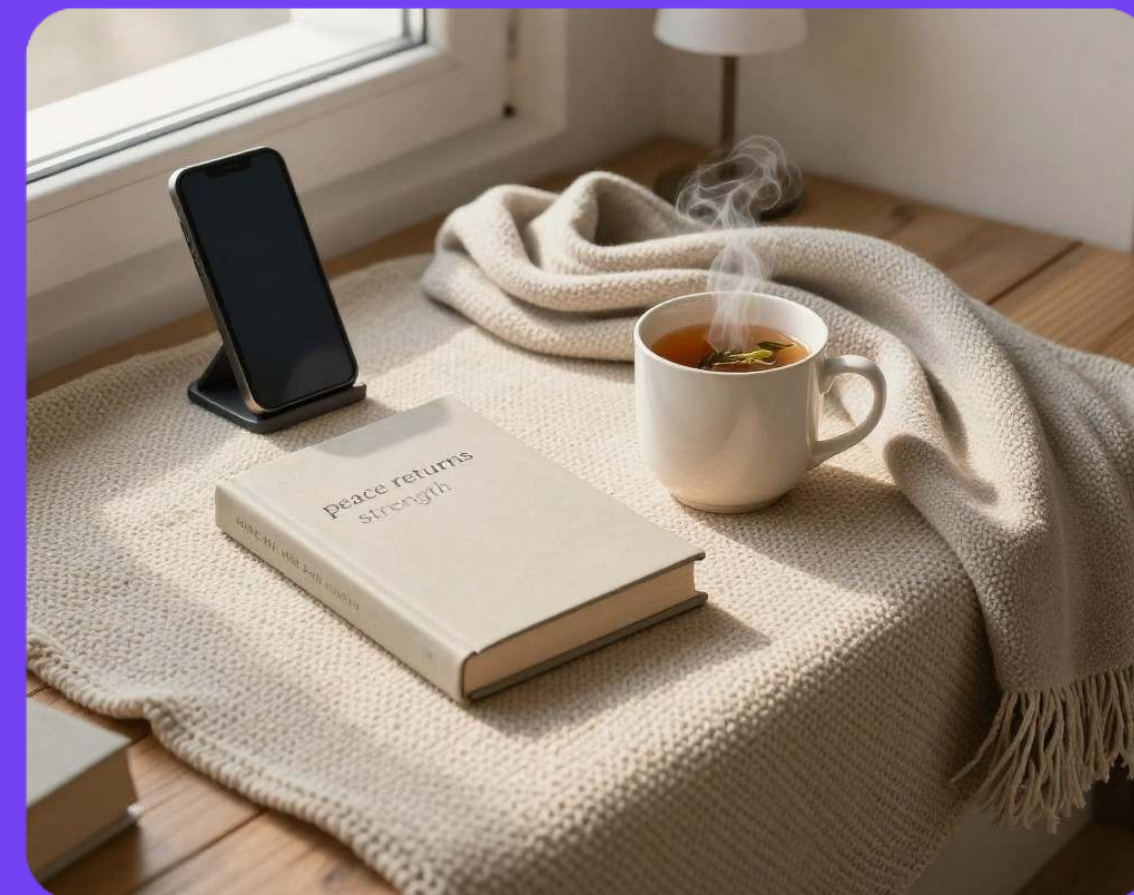
Когда настроение помогает учиться

Маша пришла в класс с улыбкой и быстро включилась в работу. Ей было интересно отвечать, читать и рисовать. Хорошее настроение словно даёт организму дополнительную зарядку — и руки, и мысли работают охотнее.



Как ссора портит день

После обидных слов Коля долго не мог сосредоточиться на задании. Он сердился, тревожился и не хотел играть. Сильные переживания утомляют не меньше беготни, поэтому иногда нужно остановиться, подышать и успокоиться.



Спокойствие возвращает силы

Петя расстроился, но поговорил с мамой, вышел на прогулку и немного почитал любимую книгу. Постепенно настроение улучшилось. Когда рядом есть поддержка и тихое занятие, отдыхать и думать становится гораздо легче.

Безопасные привычки для дома и улицы

1 Сначала остановись

Перед незнакомым предметом, огнём или водой нужно сначала подумать, а не трогать его сразу.

Осторожность помогает избежать ожогов, порезов и других неприятностей.

1

2 Слушай правила вокруг

На лестнице, в транспорте, у дороги и рядом с электроприборами важно вести себя спокойно и внимательно. Правила придуманы не для скуки, а для защиты здоровья.

2

3 Проси взрослого рядом

Если ситуация кажется непонятной или опасной, лучше сразу позвать взрослого. Так можно вовремя получить помощь и не попасть в беду по собственной смелости.

3



Когда организму нужна помощь взрослых и врача



○ Тревожные сигналы

Высокая температура, сильная боль, рвота, кашель, травма или необычная слабость — это не повод терпеть. Такие признаки показывают, что организму нужна помощь и отдых.

○ Не лечись сам

Таблетки и лекарства нельзя выбирать наугад. У разных болезней бывают разные причины, поэтому самолечение может навредить и только запутать ситуацию.

○ Обратись к взрослым

Нужно сразу сказать родителям, учителю или другому близкому взрослому, что тебя беспокоит. Врач поможет понять причину недомогания и подберёт правильное лечение.



Полезные привычки сильнее редких подвигов

01

Делай зарядку ежедневно

Несколько минут движения каждый день разогревают мышцы, будят организм и помогают стать выносливее. Даже короткая зарядка полезнее редкого, но очень длинного занятия.

02

Соблюдай чистоту и режим

Мытьё рук, вовремя принятый душ, сон по расписанию и чистая одежда поддерживают тело в порядке. Когда день идёт по привычному ритму, сил остаётся больше.

03

Выбирай полезную еду

Овощи, фрукты, каши и вода дают организму энергию для игр и учёбы. Один сладкий перекус не заменит нормальный завтрак или обед, как волшебная палочка.

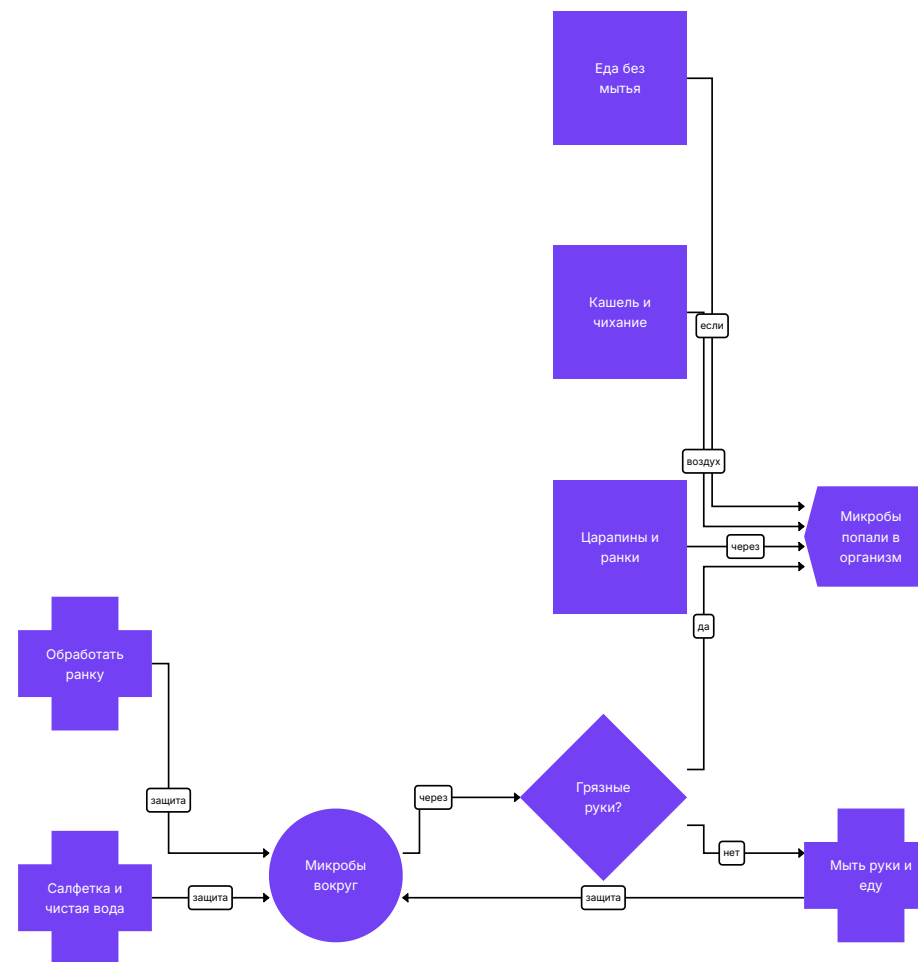
04

Не забывай про прогулку

Свежий воздух, подвижные игры и немного времени без спешки помогают восстановить силы. Регулярная прогулка делает тело бодрее, а голову — светлее.

Как микробы попадают в организм

Путь заражения и способы его прервать



Что помогает расти и развиваться



Полезная еда

Овощи, фрукты, каши, молочные продукты и вода дают строительный материал и энергию. Без них организм растёт медленнее и устаёт быстрее.

Крепкий сон

Во сне тело отдыхает, а мозг лучше запоминает всё новое. После хорошего сна легче читать, считать, играть и не капризничать по пустякам.

Движение каждый день

Бег, прыжки, игры и прогулки укрепляют мышцы, кости и сердце. Движение делает тело ловким, а настроение — гораздо бодрее.

Свежий воздух и радость

Прогулка, хорошее настроение и интерес к делу помогают расти без лишней усталости. Когда ребёнку спокойно и весело, он учится быстрее и увереннее.

Здоровье в школе и дома

Правильная посадка

За партой нужно сидеть ровно, а рюкзак носить удобно, чтобы спина не уставала. Хорошая осанка помогает дышать свободнее и меньше утомляться.

1

Перерывы для глаз

После чтения и работы за экраном глазам нужен короткий отдых. Хороший свет и взгляд вдаль помогают им не превращаться в сонных путешественников.

2

Режим дня дома

Дома важно вовремя есть, играть, помогать семье и ложиться спать без лишней суеты. Порядок в делах делает вечер спокойнее и приятнее.

3

Прогулка и движение

После уроков полезно выйти на улицу, подвигаться и подышать свежим воздухом. Даже недолгая прогулка помогает снять усталость и вернуть силы.

4



Как самому заметить, что организму трудно



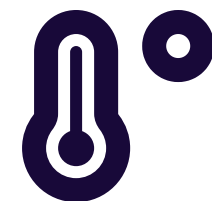
Хочется спать

Если сонливость не проходит днём, организму может не хватать отдыха. Тогда лучше сделать паузу, попить воды и лечь спать пораньше.



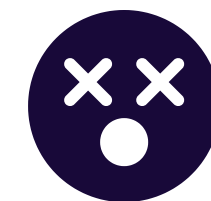
Болит голова

Головная боль часто говорит об усталости, жаре, голоде или недомогании. В такой момент нужны покой, вода и помощь взрослого, если боль не проходит.



Появилась температура

Температура — это сигнал, что тело борется с болезнью. Ребёнку нужен отдых, тёплое питьё и внимание взрослых, а не геройство.



Трудно дышать

Если стало тяжело дышать, кружится голова или совсем нет аппетита, нужно сразу сообщить взрослым. Такие признаки нельзя оставлять без внимания.



Здоровье начинается с маленьких шагов



Здоровье не приходит само по себе — его каждый день строят простые привычки. Двигайся, ешь полезное, спи вовремя, мой руки и не забывай о безопасности. Тогда организм ответит силой и бодростью.

