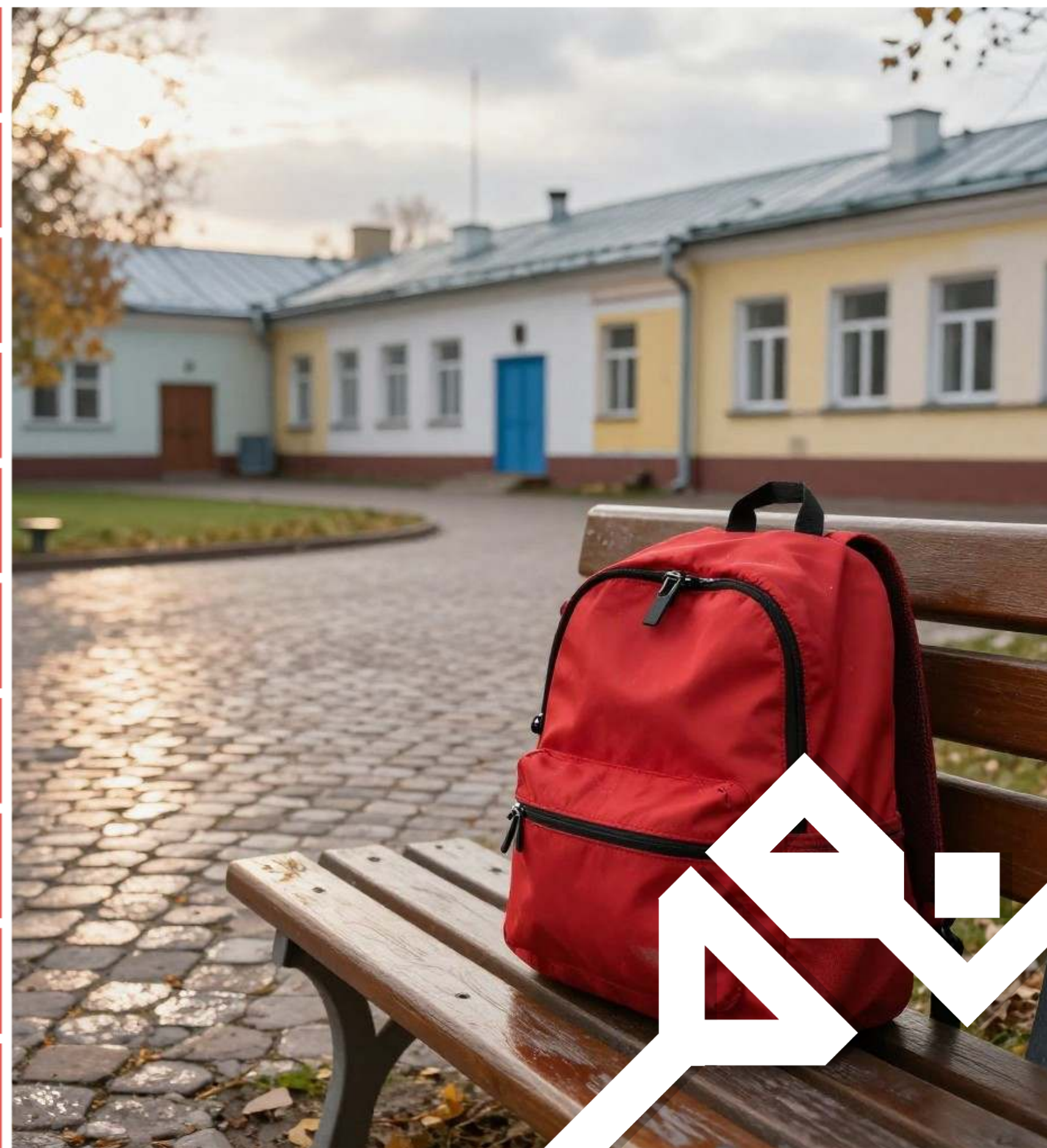


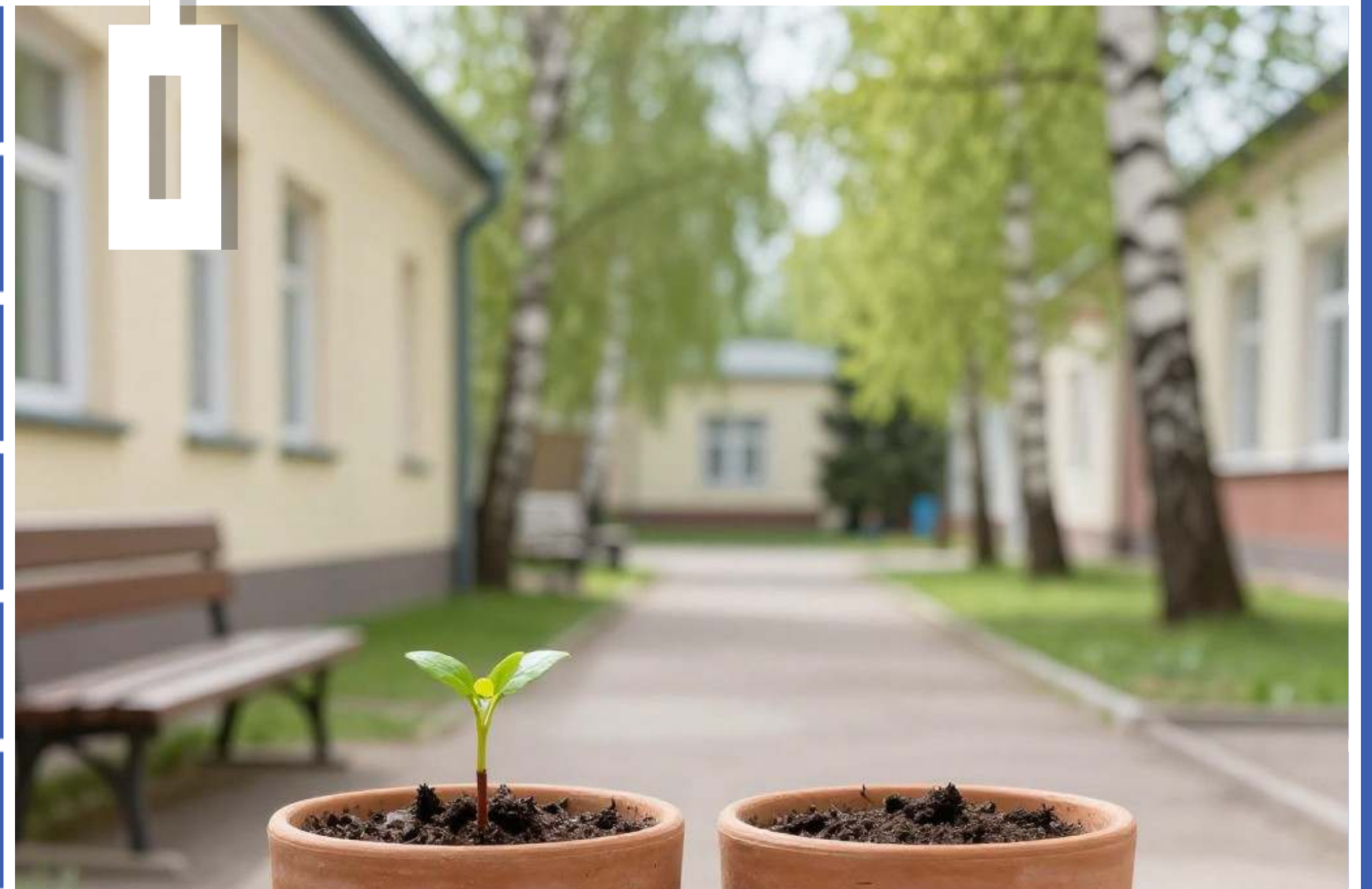
Что необходимо для
роста и развития
человека

Что помогает ребенку расти сильным,
умным и уверенным?



Рост и развитие: в чем разница?

Рост — это когда тело становится больше.
Развитие — это когда появляются новые
знания, привычки и умения: лучше
запоминать, говорить, думать и общаться.



Питание дает организму строительный материал



Белки нужны для роста мышц, кожи и других тканей. Они помогают организму строить новое и быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Жиры дают энергию и помогают телу работать правильно. Они нужны не только для сил, но и для нормальной работы органов.

Углеводы — главный источник энергии для учебы, игр и движения. Полезно есть каши, овощи, фрукты, молочные продукты, яйца, рыбу, мясо и хлеб.

Почему вода нужна каждый день

После прогулки — первый глоток

Во время подвижных игр и прогулок тело теряет воду, даже если этого не видно. После активности полезно сделать несколько глотков чистой воды. Так легче вернуть силы и не чувствовать усталость.



Вода помогает работать мозгу

Кровь переносит с водой нужные вещества по организму. Когда воды достаточно, мозгу проще думать, а пищеварению — работать. Поэтому пить стоит не только во время жары, но и в обычный день.



Сладкий напиток — не замена

Сок, лимонад или сладкий чай не заменяют обычную воду. В них есть сахар, а организму все равно нужна простая вода. Лучше держать рядом бутылочку и пить понемногу в течение дня.



Сон помогает телу и мозгу отдохнуть

- 1 Во сне организм будто «перезагружается»: отдыхает, восстанавливает силы и лучше запоминает новое. Детям 8–10 лет обычно нужно около 9–11 часов сна.
- 2 Если сна мало, человек быстрее устает и становится раздражительным. Ему труднее сосредоточиться на уроках, а утром так и хочется дружить с подушкой еще чуть-чуть.



Движение укрепляет тело



Бег и игры

Бег, догонялки и подвижные игры делают сердце сильнее и учат тело быстрее реагировать на движение.



Велосипед

Катание на велосипеде развивает выносливость, координацию и чувство равновесия. А еще это просто весело.



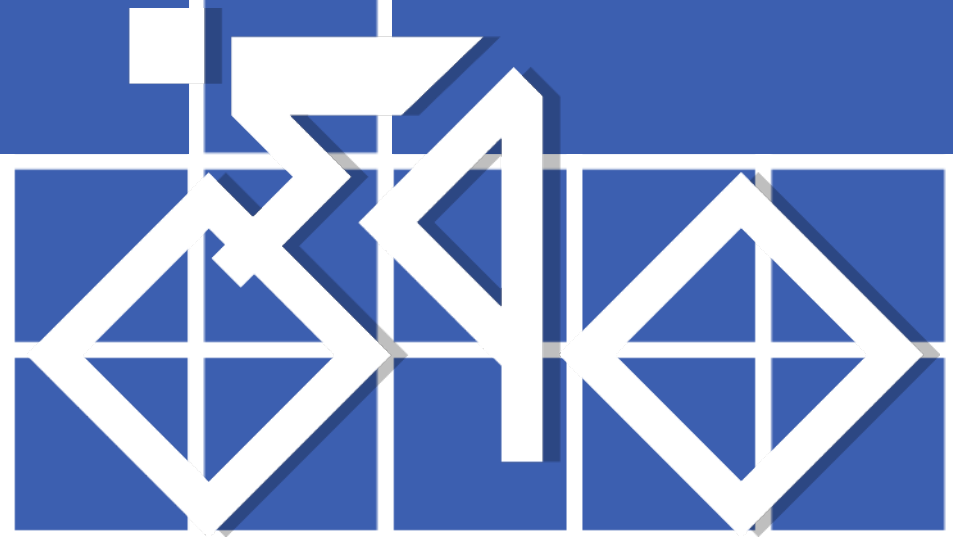
Зарядка

Утренняя зарядка помогает проснуться, размять мышцы и настроиться на учебный день без лишней сонливости.



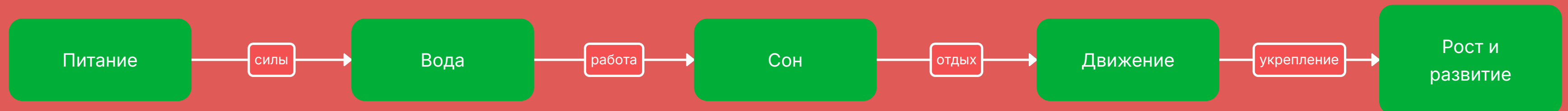
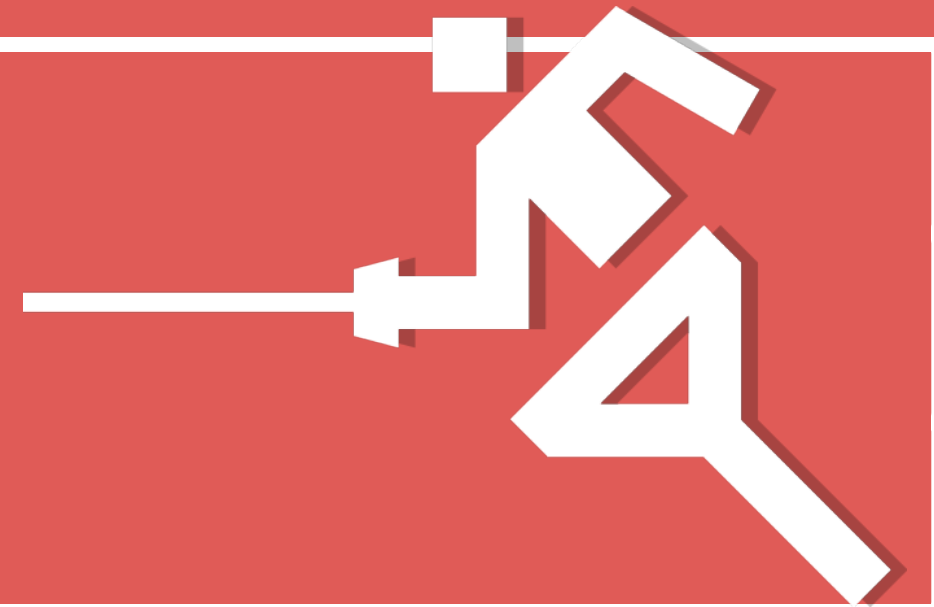
Прогулка

Даже обычная прогулка каждый день полезна. Она помогает дышать глубже, улучшает настроение и снимает усталость.

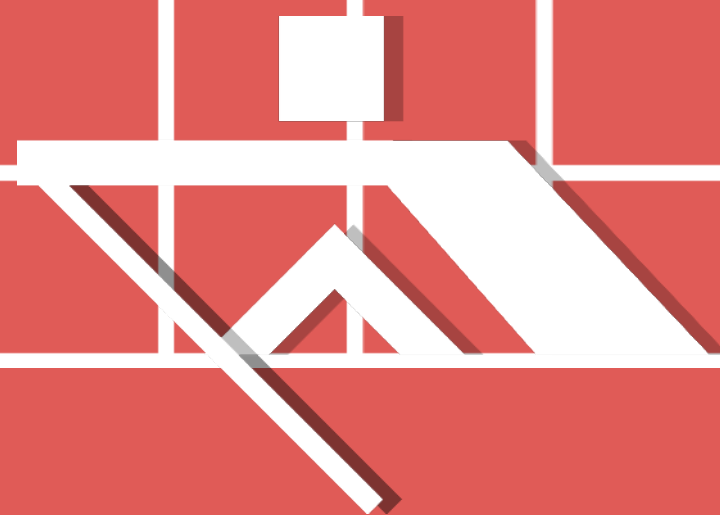


Как полезные привычки помогают расти

Схема показывает, как важные ежедневные привычки поддерживают рост, развитие и хорошее самочувствие.



Чистый воздух и солнечный свет тоже важны



Свежий воздух помогает легким работать лучше и приносит в организм больше кислорода. А кислород нужен и мозгу, и мышцам, и даже хорошему настроению.

Когда в комнате душно, становится труднее думать и хочется зевать. Проветривание помогает взбодриться и делает учебу чуть легче.

Солнечный свет помогает организму работать правильно и поддерживает бодрость. После прогулки на улице часто становится веселее, даже если утро было не очень добрым.

Прогулки на свежем воздухе полезны каждый день. Они соединяют движение, воздух и свет — настоящий тройной подарок для здоровья.

Гигиена защищает от болезней

- Мытье рук с мылом, чистка зубов и чистая одежда помогают не пропускать в организм микробы. Чем меньше болезней, тем больше сил остается на рост и учебу.
- Если человек часто болеет, ему приходится тратить энергию на восстановление. Поэтому чистота — это не скучное правило, а надежная защита для здоровья.



Забота взрослых делает ребенка спокойнее

Любовь и внимание взрослых помогают ребенку чувствовать себя в безопасности. Когда рядом поддержка, легче задавать вопросы, просить помощь и не бояться ошибиться.

Спокойная обстановка дома помогает лучше отдыхать и учиться. В такой атмосфере у ребенка больше сил на дела, игры и новые открытия.

Доброта в семье помогает развитию каждый день. Даже простые слова поддержки делают ребенка смелее и увереннее — почти как маленький заряд хорошего настроения.

Почему общение важно для развития



Разговор учит говорить

Когда ребенок часто разговаривает с близкими и учителями, он быстрее подбирает слова, строит понятные фразы и лучше выражает свои мысли. Так речь становится точнее и увереннее.



Умение слушать

В беседе важно не только говорить, но и слушать. Ребенок учится замечать смысл слов, не перебивать собеседника и понимать, что ему хотят объяснить или спросить.



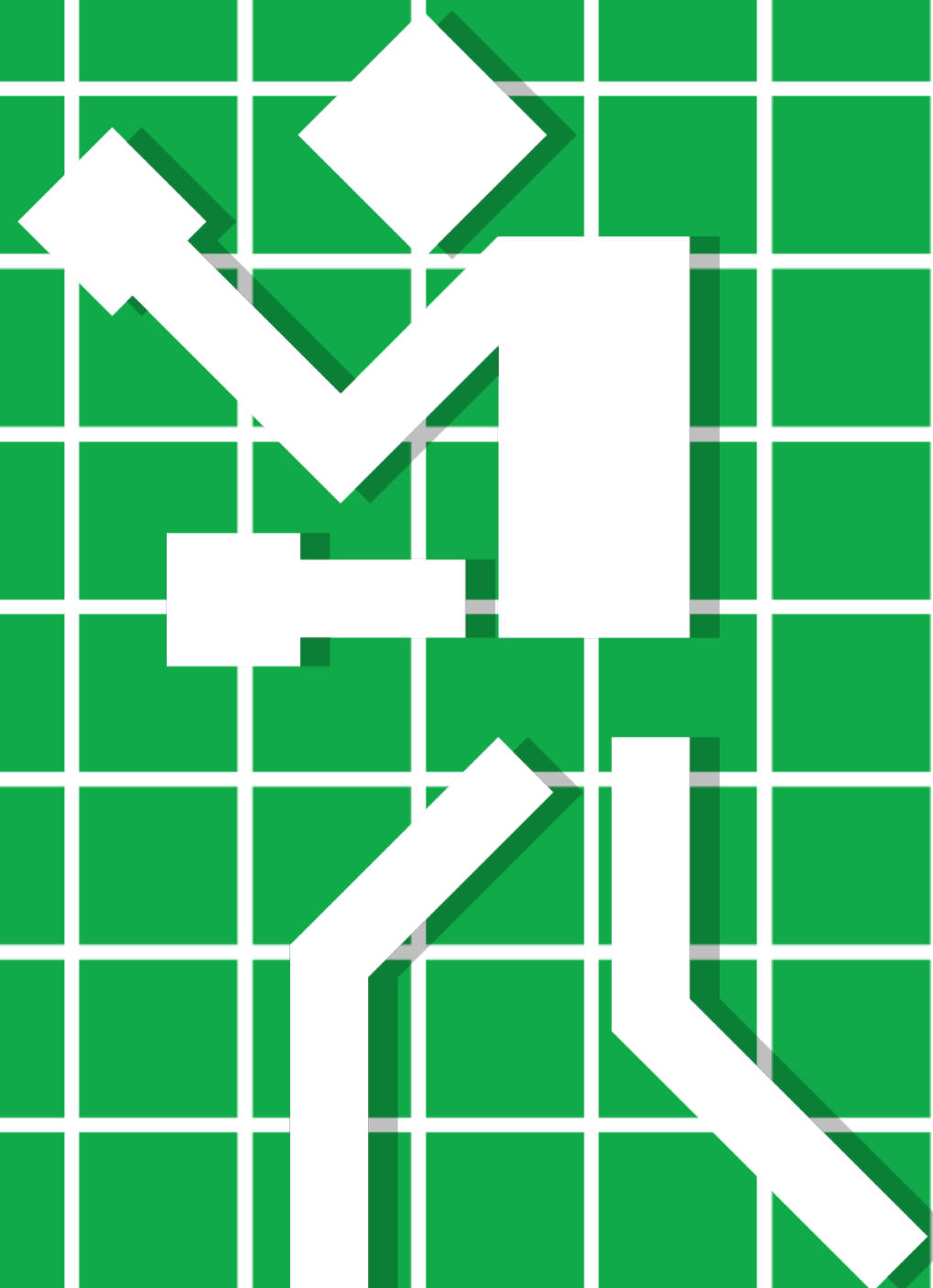
Договориться и подождать

Во время общения дети учатся мирно решать споры, договариваться о правилах и ждать своей очереди. Эти навыки помогают и на уроке, и в игре, и дома.



Понимать чувства других

Разговоры помогают замечать настроение людей: кто-то рад, кто-то устал, а кто-то расстроен. Так ребенок начинает сочувствовать, быть внимательнее и дружелюбнее к окружающим.



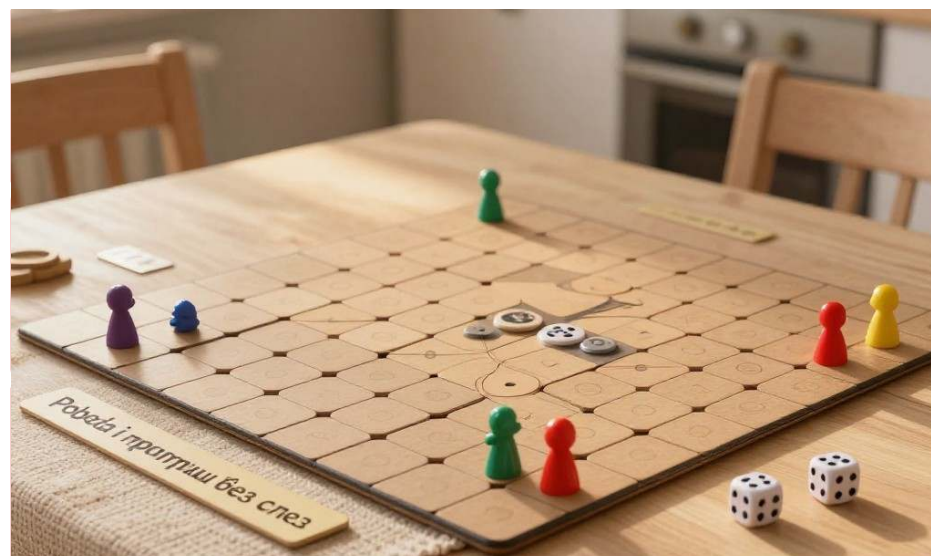
Хороший отдых помогает вниманию, памяти и учебе. Когда мозг выспался, ему легче решать задачи, читать и не путать буквы.

9–11

часов сна нужно детям 8–10 лет по рекомендациям Национального фонда сна США, чтобы мозг лучше учился и запоминал новое.

National Sleep Foundation (рекомендации по сну для детей 6–13 лет)

Как игра превращается в урок



Победа и проигрыш без слез

За столом с настольной игрой дети быстро понимают: у каждого хода есть правило. Один сегодня выигрывает, другой завтра старается лучше. Так игра незаметно учит терпению, честности и спокойному

отношению к результату.



Эстафета во дворе

Во время подвижной игры ребята бегут, передают мяч и внимательно следят за очередностью. Им нужно не только двигаться, но и слышать сигнал, помнить задание и помогать команде не сбиться с пути.



Ход за ходом к победе

В головоломке или шахматной партии ребенок думает наперед, сравнивает варианты и ищет удачное решение. Кажется, что это просто игра, а на деле мозг тренируется почти как спортсмен на разминке.

Как спокойствие помогает учиться

1. День прошел спокойно

Ребенок чувствует себя в безопасности, легче разговаривает и не боится задавать вопросы. В таком настроении проще слушать урок и запоминать новое.

2. Появилась усталость или тревога

Если случилась ссора, страх или сильное переживание, становится труднее сосредоточиться. Человек быстрее устает и может забывать даже простые вещи

3. Помогли отдых и поддержка

Разговор с взрослым, спокойная пауза и добрые слова возвращают уверенность. После этого ребенку проще снова учиться, играть и общаться без напряжения.

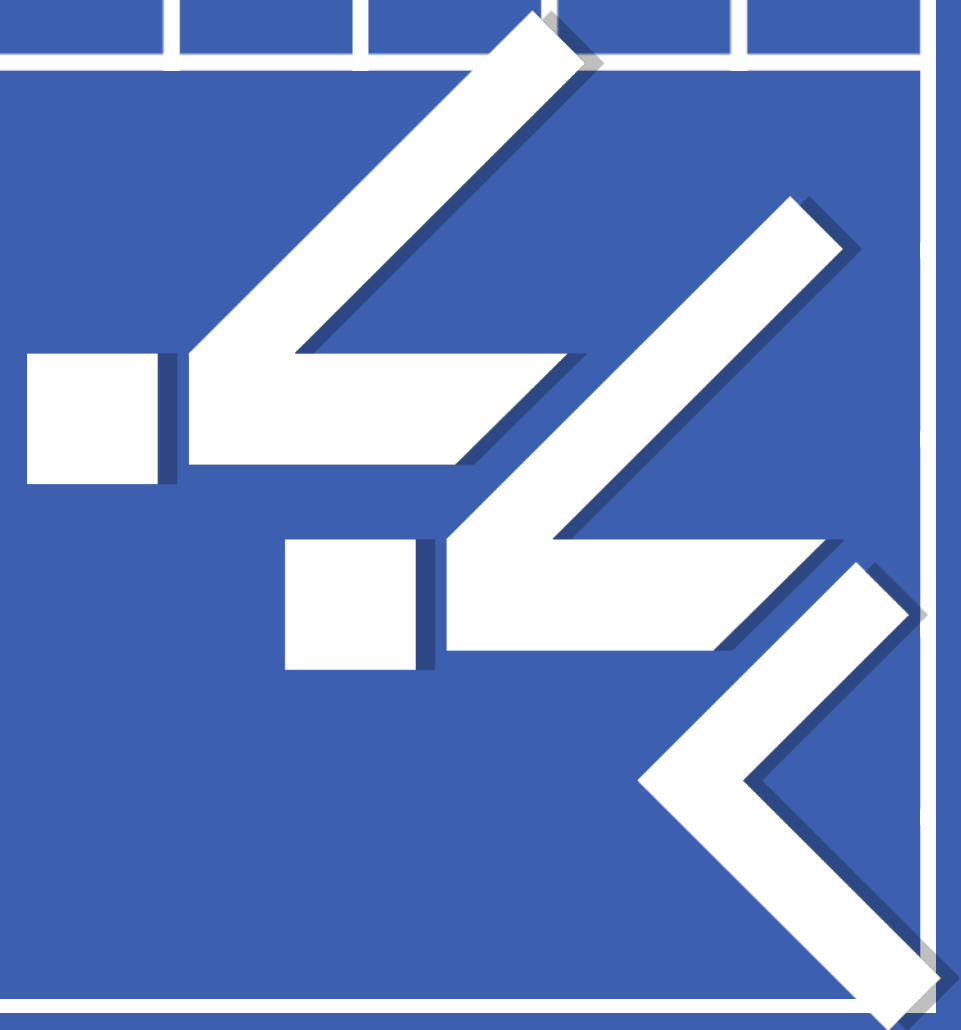
Правила, которые берегут здоровье

Переходить дорогу нужно только по правилам: смотреть по сторонам, ждать зеленый сигнал и не выбегать на проезжую часть. Осторожность спасает от травм и лишних волнений.

Во время игр полезно помнить о силе и отдыхе. Если долго не останавливаться, организм устает, и тогда легче ошибиться, упасть или почувствовать себя плохо.

Дома тоже важно быть внимательным: не трогать горячее, не играть с острыми предметами и не бегать по скользкому полу. Такие простые меры помогают избежать ушибов и ожогов.

Правила безопасности нужны не для скуки, а для защиты. Когда ребенок осторожен, его силы идут на рост, учебу, прогулки и интересные дела, а не на лечение.



Что можно делать с утра и днем

Утро начинается с заботы о себе

Завтрак, умывание и стакан воды помогают проснуться без спешки. После этого легче включиться в дела и не чувствовать себя сонным ежиком.

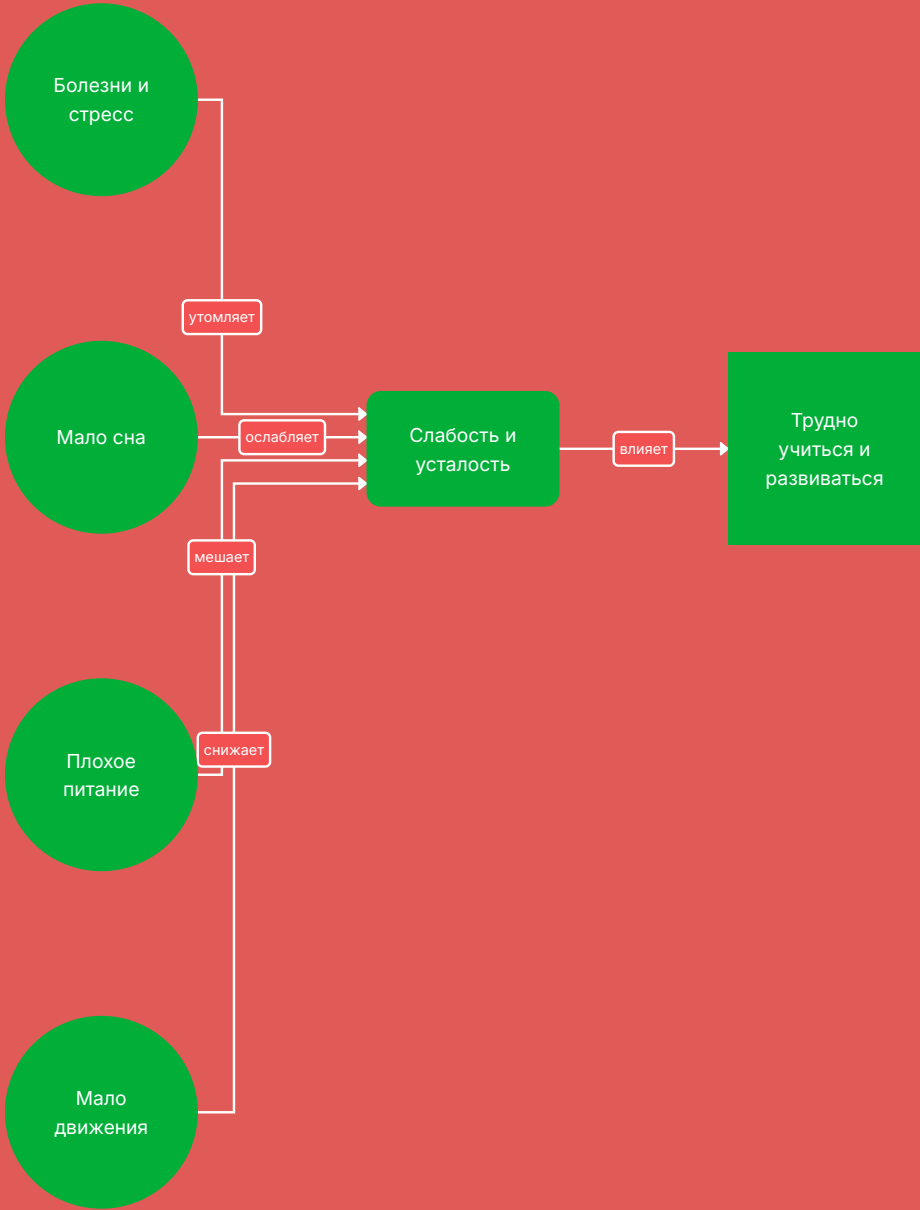
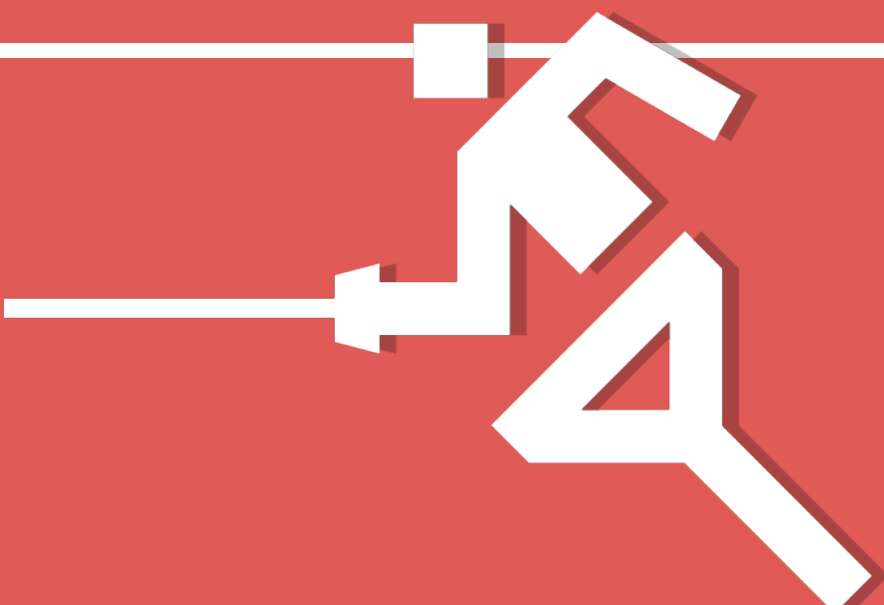
День помогает закрепить полезные привычки

Прогулка, движение, чистые руки и вовремя начатый отдых поддерживают силы до вечера. Такие привычки несложные, зато каждый день делают тело крепче и настроение ровнее.



Что мешает расти и развиваться

Если вредные факторы повторяются часто, организму сложнее восстанавливаться, учиться и набирать силы.



У каждого свой темп роста



Кто-то выше раньше

Один ребенок быстро вытягивается в рост, а другой сначала остается ниже и потом догоняет. Это нормально: тело у всех растет по своему расписанию, как будто у каждого свой личный календарь.



Кто-то быстрее читает

Одному легко даются буквы и книги, а другой любит считать, рисовать или собирать модели. Умения развиваются не одновременно, и это не повод для огорчения.



Сравнивай себя с собой

Полезнее замечать, чему ты научился сегодня по сравнению со вчерашним днем. Так видно настоящий прогресс, а не соревнование с тем, кто просто растет в другом темпе.



Ежедневные шаги, которые делает сам ребенок

Завтрак и вода перед школой

Утром ребенок может выбрать полезный завтрак и не забыть про воду. После этого легче идти на уроки бодрым, а не искать силы по карманам, как потерянную конфету.



Движение и чистые руки

После прогулки, игры или спорта полезно умыться и вымыть руки с мылом. Это простое действие защищает от микробов и помогает сохранить силы для новых дел.



Книга, вопрос и новая попытка

Ребенок может читать, спрашивать, пробовать сложное задание еще раз и не бояться ошибки. Так каждый день мозг получает маленькую тренировку, а знания становятся прочнее.



Итак, что помогает расти

Рост и развитие становятся крепче,
когда рядом есть полезная еда, вода,
сон, движение, чистота, забота
взрослых, общение и учеба. Все вместе
они работают как дружная команда.

