



Если хочешь быть здоров

Как школьнику беречь
здоровье каждый день.



Что помогает расти и не уставать

Здоровье — это когда есть силы учиться, играть, гулять и радоваться новому дню. Для этого нужны сон, еда, вода, движение и свежий воздух каждый день.



Движение делает тело сильнее

1

Сильные мышцы

Ходьба, бег и прыжки тренируют мышцы ног, рук и спины. Когда тело двигается регулярно, оно становится выносливее и легче справляется с играми, прогулками и уроками.

2

Крепкие кости

Подвижные игры помогают костям расти крепкими и прочными. Чем больше ребёнок двигается, тем лучше его тело поддерживает нагрузку и тем увереннее он чувствует себя в движении.

3

Ловкое сердце

Во время активности сердце работает бодрее, а кровь быстрее разносит кислород по организму. Это помогает человеку не только бегать и прыгать, но и меньше уставать.

4

Перемена для тела

Даже короткая разминка на перемене полезна: можно встать, потянуться и немного пройтись. Долгое сидение утомляет, а несколько движений помогают вернуть бодрость и внимание.

Утро начинается с зарядки

■ Проснуться легче

Несколько простых движений помогают телу окончательно проснуться после сна. Потягивания, наклоны и шаги на месте делают утро бодрее и помогают быстрее включиться в новый день.

■ Разогреть мышцы

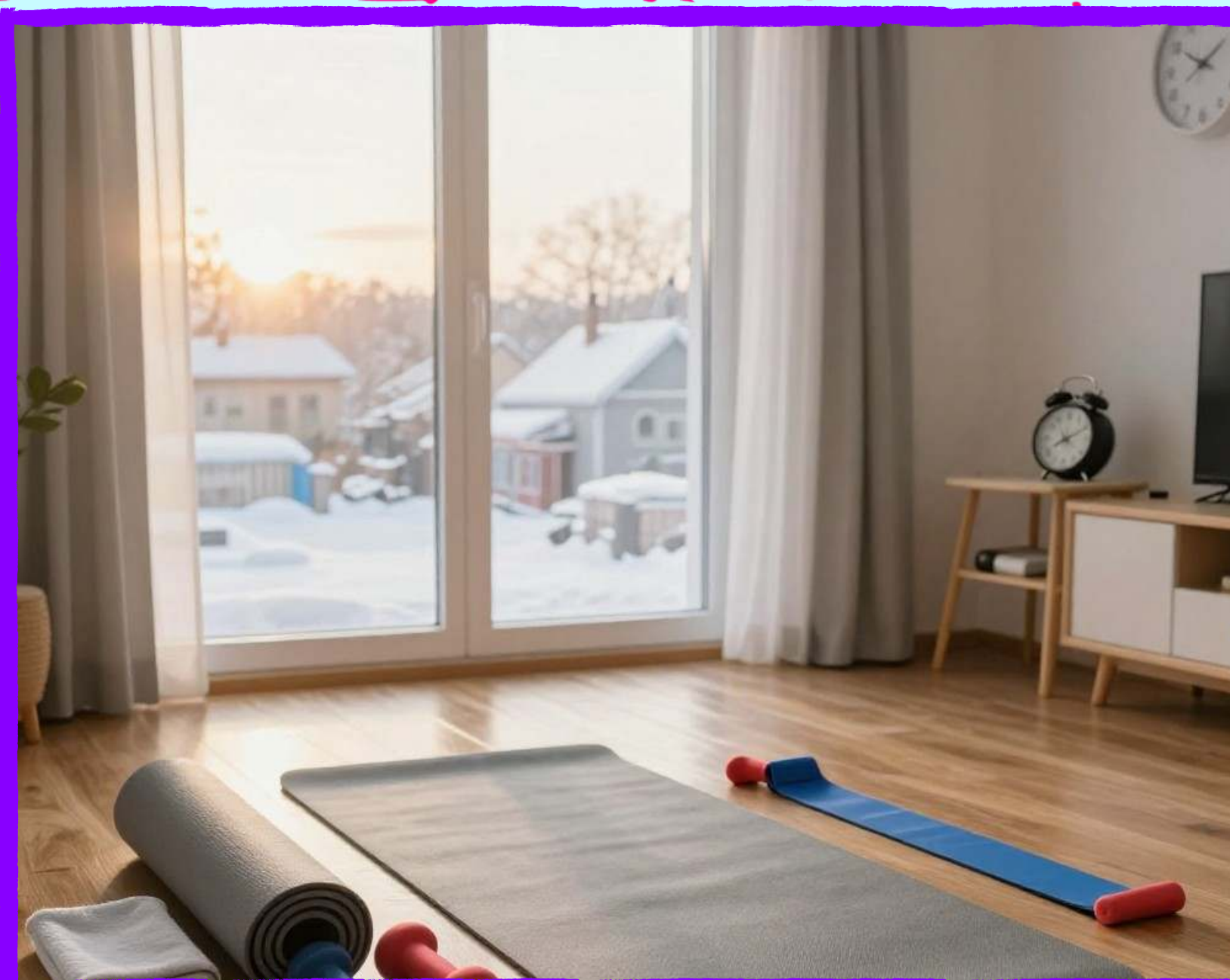
Когда мышцы чуть-чуть разогрелись, двигаться становится приятнее и удобнее. Зарядка не должна быть трудной: достаточно простых упражнений, чтобы тело почувствовало себя готовым к делам.

■ Настроение лучше

После зарядки появляется ощущение бодрости и хорошего настроения. Ребёнку легче собираться в школу, потому что тело уже проснулось, а голова работает яснее.

■ Мало времени, много пользы

Даже 5–10 минут утром приносят пользу. Это немного, но такого времени хватает, чтобы зарядить организм энергией и начать день без сонной зевоты.



Что помогает вымыть микробы



Перед едой

Перед завтраком, обедом и ужином руки обязательно нужно мыть. Так микробы не попадут в рот вместе с едой и не испортят хороший аппетит.



После улицы

На улице руки касаются поручней, дверей и других предметов. После прогулки лучше вымыть их с мылом, чтобы убрать грязь и незаметных микробов.



После туалета

После туалета мытьё рук особенно важно. Тёплая вода и мыло помогают убрать то, что не должно оставаться на коже и попасть дальше.



После животных

Если ребёнок гладил кота, собаку или играл с питомцем, руки тоже нужно вымыть. Так можно защитить себя от грязи и лишних микробов.

Зубы любят заботу

1

Чистка утром

Утром зубы чистят после сна, чтобы убрать налёт и освежить рот. Щётка и паста с фтором помогают сделать зубы чище и крепче.

2

Чистка вечером

Вечером зубы нужно чистить ещё раз, чтобы убрать остатки еды после дня. Если этого не делать, микробам легче повредить зубы и дёсны.

3

Осторожно со сладким

Липкие конфеты и частые сладости надолго остаются на зубах. Чем дольше сладкое находится во рту, тем больше работы у зубов и тем выше риск кариеса.

4

Проверка у врача

Регулярный визит к стоматологу помогает заметить проблему вовремя. Врач проверяет зубы, подсказывает, как за ними ухаживать, и помогает сохранить улыбку здоровой.

Что можно положить на полезную тарелку

Тарелка, похожая на радугу

Овощи и фрукты делают тарелку яркой, а организм получает разные витамины. Морковь, яблоко, огурец или ягоды помогают еде быть не только вкусной, но и полезной. Чем больше цветов, тем интереснее и разнообразнее питание.



Сила из каши и молока

На завтрак удобно есть кашу, а рядом поставить молочный продукт. Такая еда даёт энергию для уроков, чтения и подвижных игр. Она помогает дольше оставаться сытым и не думать о перекусах каждые пять минут.



Белок для роста

Мясо, рыба, яйца и бобовые нужны организму, потому что помогают расти и становятся сильнее. Эти продукты поддерживают мышцы и дают силы для активного дня. Если сочетать их с овощами, питание получается особенно хорошим.



Вода нужна организму

Для работы мозга

Когда в организме хватает воды, голове легче думать и запоминать. Если ребёнок чувствует усталость или сухость во рту, стоит сначала выпить чистой воды.

Для мышц и движения

Во время игр, бега и прогулок вода помогает мышцам работать без лишнего напряжения. Она нужна телу, чтобы двигаться бодро и не перегреваться.

Для кожи и самочувствия

Вода поддерживает кожу и помогает организму чувствовать себя лучше. Если пить мало, тело быстрее устаёт, а настроение может стать вялым и сонным.

Что выбрать для питья

Если хочется пить, лучше выбрать обычную воду. Сладкие газированные напитки и очень сладкие соки не подходят для частого питья, особенно каждый день.

9–11 часов

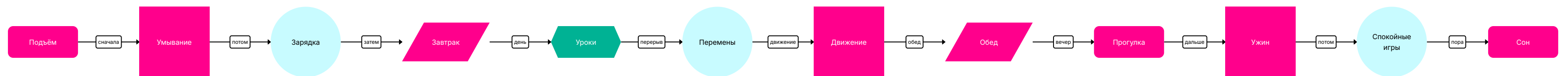
— столько сна обычно нужно детям 8–10 лет каждую ночь.

Во сне тело отдыхает, растёт и лучше восстанавливает силы после дня, поэтому школьнику важно не сокращать ночной отдых.

American Academy of Sleep Medicine, рекомендации по сну для детей 6–12 лет

Режим дня помогает быть здоровым

Последовательность обычного дня школьника: утро, день и вечер связаны между собой и помогают не уставать.



Свежий воздух нужен каждый день



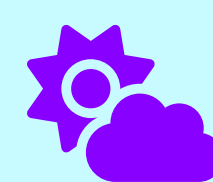
После уроков

После долгого сидения в классе полезно выйти на улицу и подвигаться. Прогулка помогает мышцам размяться, а голове — отдохнуть от шума, книг и тетрадей.



Во дворе и в парке

Игры во дворе, на площадке или в парке делают день бодрее. На свежем воздухе легче бегать, прыгать и дышать, чем в душном помещении.



Каждый день понемногу

Даже недолгая прогулка лучше, чем её отсутствие. Свежий воздух помогает почувствовать силы, поднять настроение и подготовиться к новым занятиям без лишней усталости.

Экрану тоже нужен перерыв

1

Сделай паузу

Если долго смотреть в экран, глаза быстро устают, а шея начинает ныть. Полезно каждые несколько минут отводить взгляд, вставать и немного менять положение тела.

2

Потянись и разомнись

Небольшая разминка помогает спине и рукам не затекать. Подойдут наклоны, повороты, шаги на месте и простые движения плечами — совсем без спортивных рекордов.

3

Отдыхай по-разному

После экрана можно почитать, порисовать, собрать конструктор или поиграть в спокойную игру. Такие занятия дают глазам и голове отдохнуть без телефона и планшета.

4

Не забывай про движение

Активные игры, прогулка и помощь по дому возвращают телу бодрость. Когда в день есть движение и перерывы, сидеть за экраном становится гораздо безопаснее.



Как спина остаётся ровной

Рюкзак, который не тянет в сторону

Когда рюкзак надевают на две лямки, нагрузка распределяется ровнее, и спина меньше устаёт. Если носить его на одном плече, тело начинает наклоняться, будто пытается удержать невидимый груз. Так появляется привычка сутулиться.



Стол и стул по росту

За удобным столом ноги стоят на полу, а локти свободно лежат на поверхности. Тогда не хочется съезжать набок или тянуться к тетради, как башня, которая устала и слегка накренилась. Правильная посадка помогает сидеть дольше без напряжения.



Когда нужно сказать взрослым



Температура и слабость

Если поднялась температура, появилась сильная слабость или ребёнку трудно встать с постели, нужно сразу позвать взрослого. Он поможет отдохнуть и решит, нужен ли врач.



Сильная боль

Боль в животе, голове, горле или в другом месте нельзя терпеть и скрывать. Взрослым важно знать, что происходит, чтобы вовремя помочь и не допустить ухудшения.



Кашель и рвота

Если кашель становится сильным или началась рвота, организму нужен покой и наблюдение взрослых. Самому лечиться опасно, потому что причина недомогания может быть серьёзной.



Ушиб или травма

При падении, порезе, ушибе или другой травме нужно сразу сообщить взрослым. Они смогут обработать рану, приложить холод или вызвать врача, если это необходимо.



Помощь специалиста

Когда ребёнку плохо, взрослые решают, как правильно помочь: вызвать врача, дать воду, уложить отдыхать или поехать в поликлинику. Это лучше, чем надеяться на удачу.

Вредные привычки мешают здоровью

Слишком много сладкого

Конфеты и сладкие напитки в большом количестве вредят зубам и перебивают аппетит. После них организму труднее получить полезную еду, которая даёт силы для учёбы и игр.

Фастфуд не каждый день

Быстрая еда часто слишком жирная и солёная. Если есть её часто, телу не хватает полезных веществ, а чувствовать себя бодрым становится сложнее.

Недосып и усталость

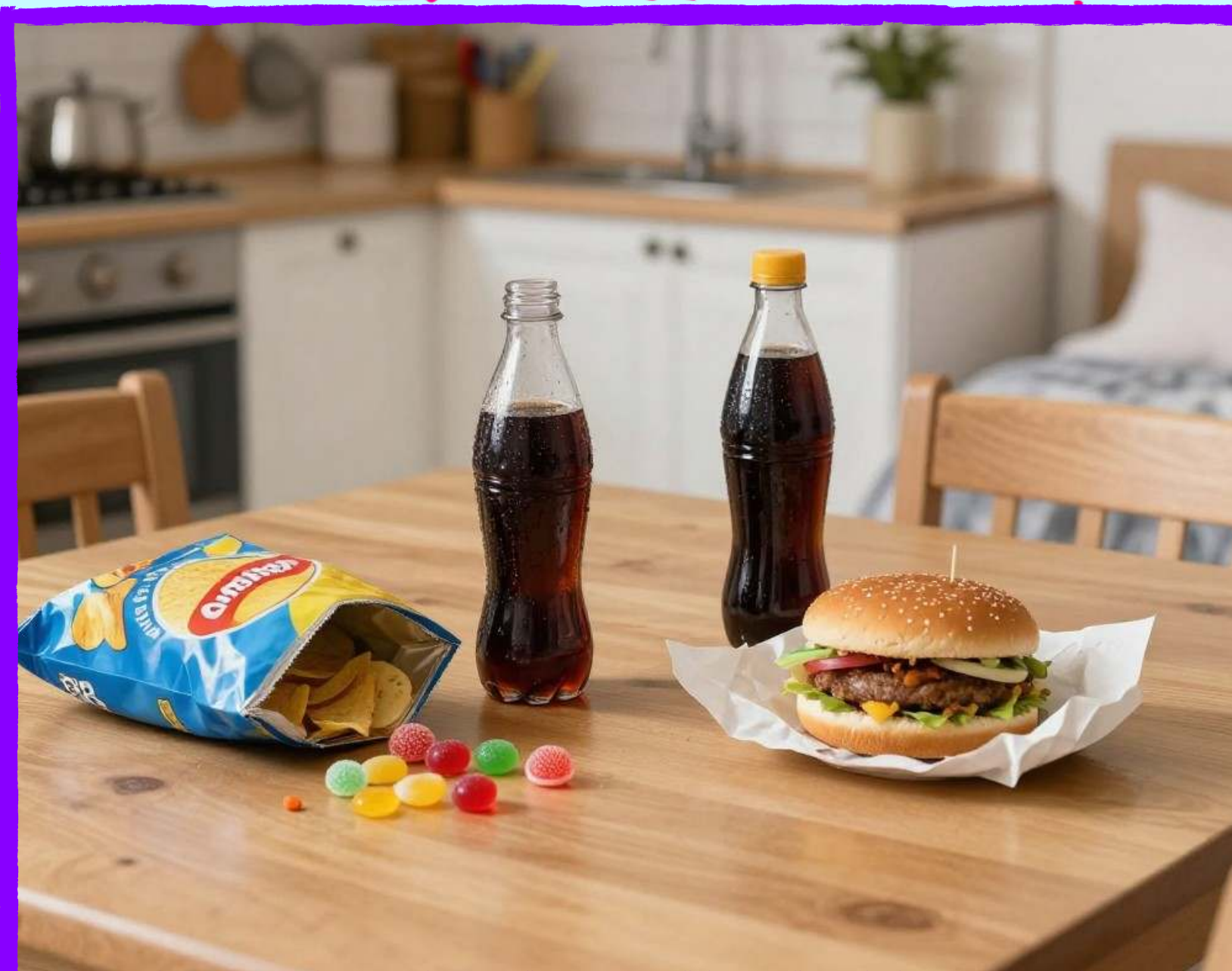
Когда ребёнок мало спит, ему труднее сосредоточиться, играть и запоминать новое. Утром хочется зевать, а днём настроение становится капризным, будто батарейка почти села.

Мало движения

Если всё время сидеть, мышцы слабеют, а спина быстро устаёт. Телу нужно ходить, бегать, прыгать и хотя бы иногда вставать из-за стола.

Грязные руки и зубы

Если не мыть руки и не чистить зубы, микробам становится проще попасть в организм. Тогда здоровье ослабевает, а неприятности появляются быстрее, чем хочется.



Хорошее настроение тоже помогает

1

Доброта и улыбка

Добрые слова и улыбка помогают чувствовать себя спокойнее. Когда вокруг дружелюбно, у ребёнка появляется больше сил учиться, играть и легче переносить трудные моменты.

2

Игры с друзьями

Совместные игры, шутки и общение с друзьями снимают напряжение. После такого отдыха настроение становится лучше, а день кажется интереснее и длиннее.

3

Разговор с семьёй

Если поделиться с близкими своими радостями и тревогами, внутри становится легче. Семья может поддержать, успокоить и помочь найти хорошее решение.

4

Спокойный отдых

Когда волнение слишком сильное, лучше выбрать тихое занятие: почитать, порисовать, послушать музыку или посидеть рядом с близкими. Так телу проще отдыхать.

Чистота дома и в школе

Проветривай комнату

Свежий воздух в комнате помогает легче дышать и делает помещение менее душным. После проветривания становится приятнее делать уроки, читать и отдыхать.

Держи порядок

Чистый стол и аккуратно разложенные вещи помогают быстрее находить нужное и меньше отвлекаться. В беспорядке устаёшь скорее, словно вещи решили устроить тайный квест.

Личная гигиена

Чистая одежда, мытые фрукты и свой носовой платок помогают уменьшить встречи с микробами. Чужие личные вещи лучше не брать, чтобы не переносить грязь.

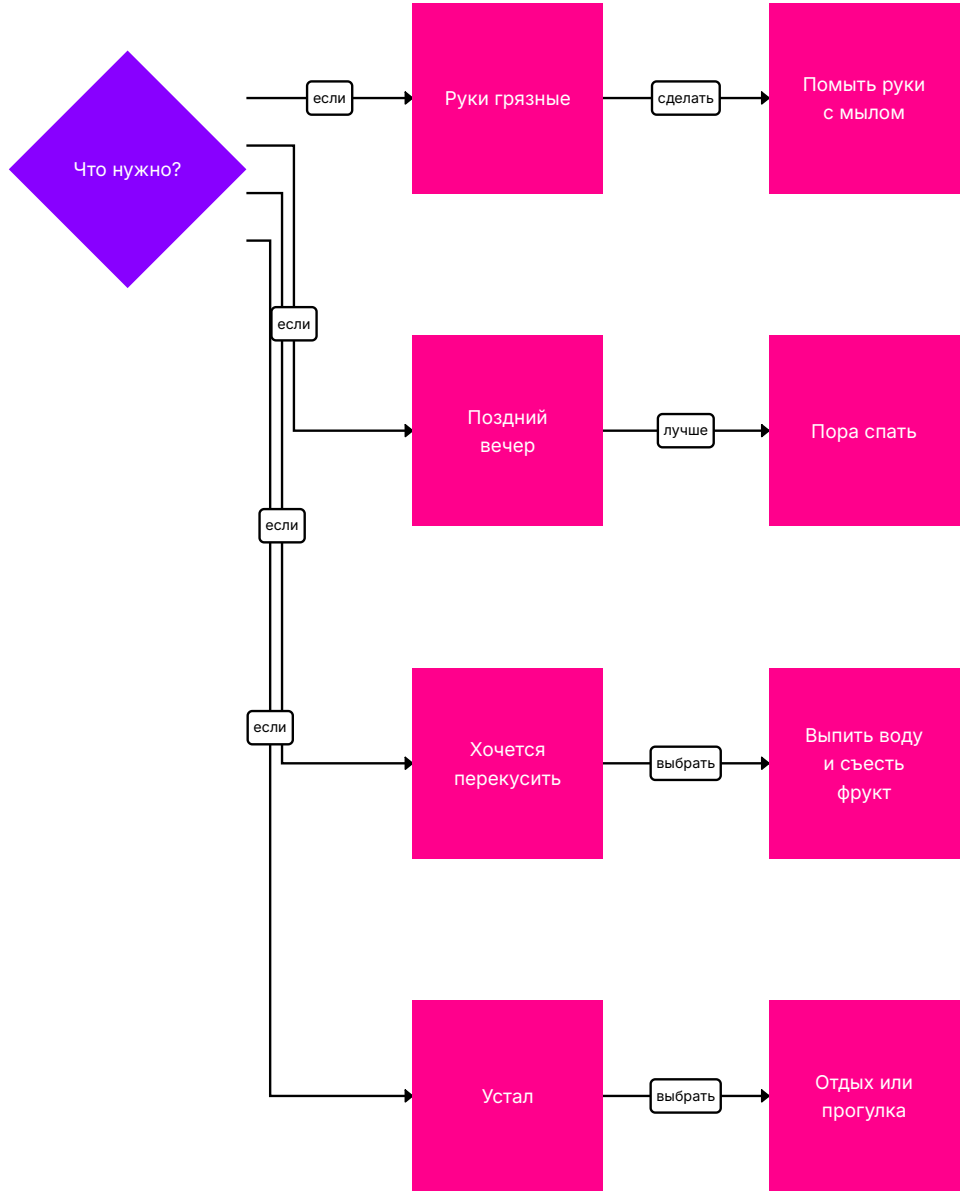
Осторожность каждый день

Если руки и окружающие предметы чистые, организм тратит меньше сил на борьбу с микробами. Тогда остаётся больше энергии для учёбы, прогулок и игр.



Как выбрать полезное действие

Схема показывает, что полезный выбор зависит от ситуации и помогает сохранить силы, чистоту и спокойный вечер.



Здоровые привычки дома и в школе



В школе

На уроках помогает правильная посадка, а на переменах — движение и вода. Если следить за самочувствием, легче сосредоточиться и не устать слишком быстро.



Полезные паузы

Небольшой перерыв с водой, прогулкой или спокойной игрой помогает не перегружаться. Когда чередуются дела и отдых, день проходит ровнее и веселее.



Дома вечером

Дома полезно ужинать вовремя, переодеваться в чистую одежду и спокойно готовиться ко сну. Без спешки вечер становится тише и помогает организму отдыхать.



Одна привычка помогает другой

Если поддерживать порядок в одном деле, легче держать порядок и в других. Так здоровье складывается из многих маленьких привычек, которые работают вместе.

Здоровье начинается с маленьких шагов

Каждый день можно сделать что-то полезное для себя: подвигаться, поесть правильно, выспаться, умыться и сохранить хорошее настроение. Из таких простых дел и растёт крепкое здоровье.