



Здоровье и безопасность каждый день

Учимся быть здоровыми,
бодрыми и в безопасности
каждый день.

Зачем это знать во 2 классе

Во втором классе дети чаще бывают одни на улице и чаще пользуются телефонами. Поэтому полезно помнить простые правила: мыть руки, соблюдать режим, не брать чужое и сразу звать взрослых на помощь.



Что такое здоровье

Не только болезнь

Здоровье — это не просто когда ничего не болит. Это ещё бодрость, хорошее настроение, сила и возможность спокойно учиться, играть и расти каждый день.

Что его поддерживает

На самочувствие влияют сон, полезная еда, чистота, движение, свежий воздух, вода и отдых. Даже доброе отношение дома и в школе помогает чувствовать себя лучше.

Почему важен режим

Когда день проходит по понятному распорядку, организму легче работать. Ребёнок меньше устаёт, лучше запоминает уроки и не забывает вовремя отдыхать.

Чистота и вода

Чистые руки, умывание и достаточное количество воды помогают телу справляться с микробами и жарой. Это простые привычки, но очень полезные.

Настроение тоже важно

Здоровье связано и с чувствами. Когда человек спокоен, не ссорится и может попросить помощь, ему легче учиться, дружить и заботиться о себе.

Чистые руки — простое правило

1

Сначала смочи руки

Подставь руки под тёплую или прохладную воду, чтобы они хорошо намочили. Так мыло лучше распределится и поможет смыть грязь с кожи.

2

Намыль ладони

Возьми немного мыла и вспень его в ладонях. Не забудь про пальцы, тыльную сторону рук и места между ними, где любят прятаться микробы.

3

Потри тщательно

Потри руки не меньше нескольких секунд, чтобы очистить каждый пальчик. Особенно важно хорошо мыть руки перед едой, после улицы и после туалета.

4

Смой водой

Смой мыло и всю пену под струёй воды. Если мыло осталось на коже, руки могут стать липкими, а чистота — не очень чистой.

5

Вытри насухо

Аккуратно вытри руки полотенцем или салфеткой. Сухие руки приятнее, а чистые ладони помогают не переносить грязь на еду, игрушки и вещи.



Полезная еда и вода

1

Собираем полезный обед

Организму нужны овощи, фрукты, каши, молочные продукты, мясо и рыба. Такая еда помогает расти, учиться и дольше не чувствовать усталость.

2

Не пропускай завтрак

Утром особенно важно поесть, чтобы в классе не думать только о желудке. После завтрака легче слушать учителя, писать и отвечать без зевоты.

3

Сладости — не замена

Конфеты, чипсы и газировка бывают вкусными, но они не заменяют обычную еду. Если есть их слишком часто, организму станет сложнее получать нужные вещества.

4

Пей воду каждый день

Вода нужна телу для работы, движения и внимания. Если пить регулярно, легче бегать, играть и не чувствовать себя вялым, как забытая игрушка на полке.

9–11 часов

— столько сна обычно нужно детям 8–10 лет, чтобы быть бодрыми, внимательными и не превращаться в сонных ежиков.

Достаточный сон помогает лучше учиться, спокойнее себя чувствовать и реже капризничать. Режим дня делает вечер и утро понятными, а отдых — настоящим.

Рекомендации по продолжительности сна для детей 6–12 лет, American Academy of Sleep Medicine

Движение каждый день

Сильные мышцы и сердце

Когда ребёнок двигается, работают мышцы, сердце и лёгкие. Ходьба, бег, зарядка и игры помогают расти крепким и чувствовать себя бодрее весь день.

Настроение становится лучше

После активной прогулки легче улыбаться и меньше скучать. Движение помогает снять усталость от уроков и делает день живее, даже если погода немного капризничает.

Меньше сидеть, больше шевелиться

Долгое сидение утомляет спину, шею и глаза. Полезно вставать, разминаться и менять положение тела, чтобы не чувствовать себя деревянной палочкой.

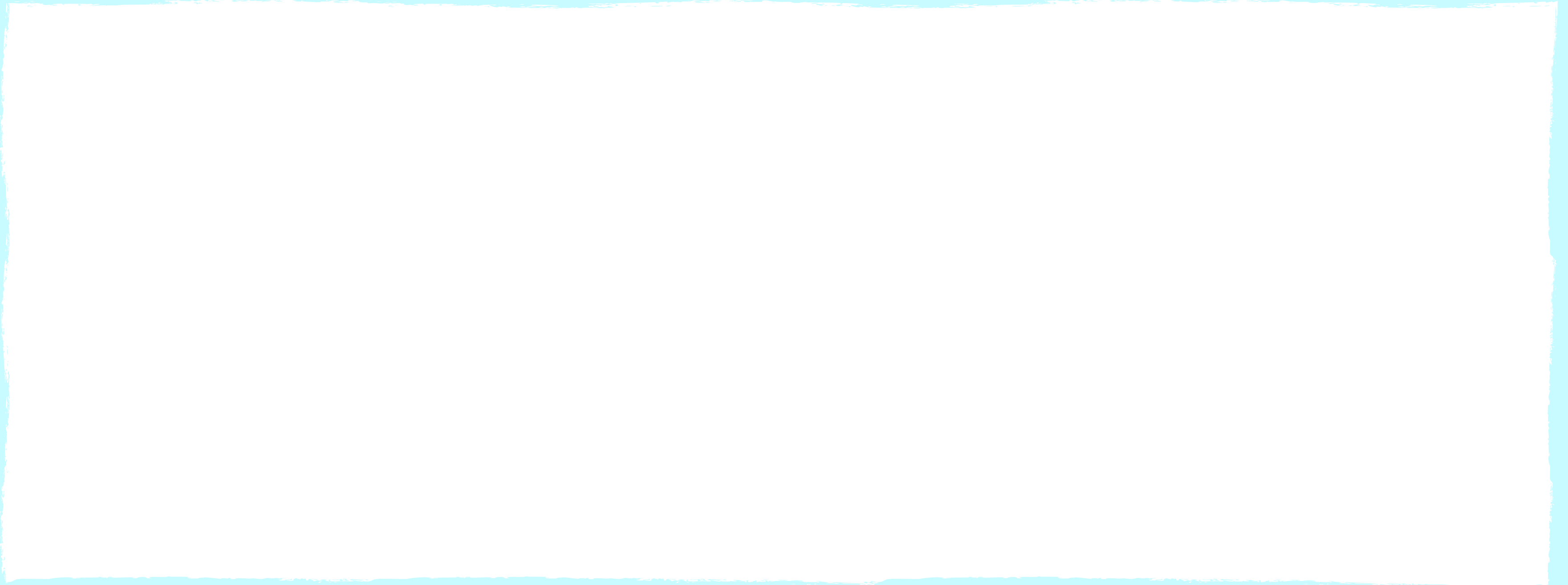
Подходят разные занятия

Можно гулять пешком, кататься на велосипеде, плавать или прыгать во дворе. Главное — двигаться каждый день и выбирать занятия по возрасту и силам.



Если дома заметна опасность

Последовательность действий при огне, дыме, запахе газа, горячем предмете или сломанной розетке.



Огонь и электроприборы



Спички и свечи

Спички, свечи и любой открытый огонь нельзя брать без взрослых. Даже маленький огонёк быстро становится опасным, если рядом бумага, шторы или любопытные руки.



Розетка и провода

Нельзя вставлять в розетку предметы, трогать провода мокрыми руками или играть с неисправной техникой. Электричество не любит шалостей и может очень сильно ударить.



Плита и чайник

Плита, утюг и чайник нагреваются очень быстро. К ним нельзя прикасаться без разрешения взрослых, потому что горячая поверхность может обжечь даже через секунду.



Никаких искр

Любая искра, нагревание или запах горелого требуют осторожности. Если что-то кажется странным, нужно сразу отойти и позвать взрослого, а не проверять всё самому.

Как вести себя на улице

1

Смотри по сторонам

Перед дорогой нужно остановиться, посмотреть налево и направо и не бежать вперёд. На улице лучше быть внимательным, чем потом удивлённо искать свой мяч.

2

Переходи правильно

Дорогу переходят по пешеходному переходу и на зелёный свет. Если взрослый рядом, всё равно нужно идти спокойно и не отвлекаться на разговоры.

3

Будь осторожен в незнакомом месте

Если вокруг незнакомые дома, двор или улица, нужно идти внимательнее и не отходить далеко. Лучше лишний раз спросить дорогу у взрослого, чем играть в потеряшку.

4

Не выбегай на проезжую часть

Нельзя выбегать за мячом, игрушкой или за другом прямо на дорогу. Сначала нужно остановиться, оценить ситуацию и позвать взрослого на помощь.

Световозвращатели делают ребёнка заметнее

Рюкзак, который замечают издалека

Вечером школьник идёт домой по знакомой улице. На рюкзаке сверкают светлые полосы, и в свете фар он становится заметнее водителю раньше. Это помогает вовремя увидеть ребёнка и снизить риск на дороге.



Яркая деталь на одежде

На куртке, шапке или обуви могут быть световозвращающие вставки. Они не мешают играть и бегать, зато помогают в сумерках и темноте. Даже маленькая полоска делает пешехода гораздо заметнее для машин.



Незнакомцы и личные границы

1

Не уходи с чужими

Если незнакомый человек зовёт идти вместе, просит помочь или обещает подарок, не соглашайся. Останься на месте или сразу подойди туда, где есть взрослые и другие люди.

2

Ничего не бери

Не принимай у незнакомца конфеты, игрушки, деньги или записки. Подарок от чужого человека может быть ловушкой, поэтому лучше вежливо отказаться и отойти подальше.

3

Личные данные — не для всех

Нельзя сообщать адрес, номер телефона, пароли и другие личные сведения. Эти данные нужны только семье и тем взрослым, которым они действительно доверяют.

4

Если стало страшно

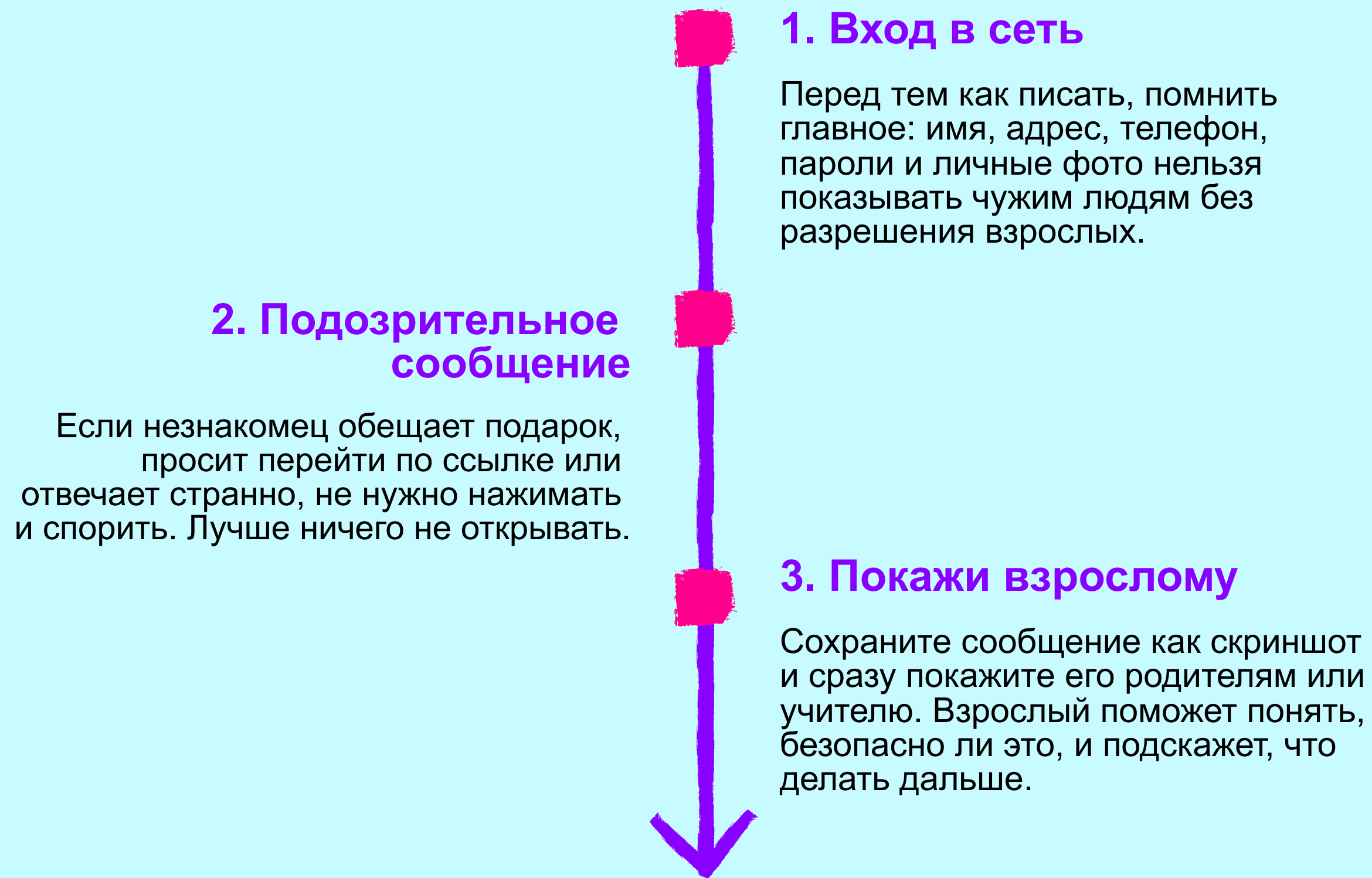
Когда кто-то пугает, просит сохранить секрет или ведёт себя странно, нужно громко позвать на помощь. Потом сразу рассказать взрослому, что произошло, даже если это кажется мелочью.

5

Иди к знакомым взрослым

Самый безопасный шаг — быстро подойти к родителям, учителю, охраннику или другому надёжному взрослому. Так ребёнок не остаётся один и быстрее получает помощь.

Как вести себя в интернете



Если заболел

Скажи сразу

Если поднялась температура, появился кашель, насморк, боль или сильная слабость, нужно сразу сообщить взрослым. Не стоит терпеть и делать вид, что всё в порядке.

Не лечись сам

Детям нельзя выбирать лекарства самостоятельно или брать таблетки без разрешения родителей и врача. Даже привычное средство может быть опасным, если принять его неправильно.

Отдыхай и пей

Во время болезни полезно лечь, отдохнуть и пить воду маленькими глотками. Так организму легче справиться, а силы не убегают, как непослушные школьные тетрадки.

Следуй совету врача

Если взрослые решили вызвать врача, нужно спокойно выполнить их просьбы и рассказать, что именно болит. Это помогает быстрее понять причину болезни и выбрать правильную помощь.

Что лежит в домашней аптечке

Для обработки ран

В аптечке обычно лежат бинт, пластырь и антисептик. Эти вещи помогают взрослым аккуратно обработать небольшую ранку или закрыть ссадину, чтобы она меньше пачкалась.

Чтобы проверить состояние

Термометр нужен, чтобы измерить температуру, если человек чувствует себя плохо. Это помогает взрослым понять, нужна ли ещё помощь и стоит ли вызывать врача.

Только для взрослых

Лекарства хранят отдельно от обычных вещей и выдают только взрослые. Ребёнку нельзя брать их самому, даже если коробочка выглядит красивой и очень заманчивой.



Как действовать при травме

Памятка для школьника: что делать при падении, ушибе, порезе или ожоге.



Дружба, настроение и забота о себе



Добрые слова

Вежливые слова и спокойный тон помогают дружить без ссор. Когда мы говорим друг с другом уважительно, даже сложный день становится легче, а обидных моментов заметно меньше.



Говори о чувствах

Если страшно, грустно или обидно, не нужно молчать. Разговор с взрослым помогает понять, что случилось, и быстрее успокоиться, как после тёплого чая.



Умей сказать «нет»

Если кто-то просит сделать неприятное или нарушить правило, важно спокойно отказаться. Это не грубость, а умение защищать себя и свои границы.



Проси поддержку

Когда кто-то ведёт себя плохо или пугает, нужно сразу обратиться к взрослому. Просьба о помощи — это смелый поступок, а не слабость.

Осторожность летом и зимой

Летний день без перегрева

На прогулке в жару ребёнок надевает панаму, пьёт воду и играет в тени. Так легче не устать и не перегреться, даже если солнце старается работать как маленькая печка.



Зимняя дорога без скольжения

Зимой школьник идёт в тёплой шапке и смотрит под ноги. Он обходит лёд и сосульки, потому что скользкая дорожка любит подшутить над невнимательными.



Ежедневные правила здоровья

1

Чистые руки

Мой руки с мылом перед едой, после улицы и после туалета. Это простая привычка, которая помогает смывать грязь и незаметных микробов.

2

Вода и полезная еда

Пей воду каждый день и ешь обычную полезную еду: каши, овощи, фрукты, молочные продукты, мясо или рыбу. Тогда сил хватает и на уроки, и на игры.

3

Движение

Делай зарядку, ходи пешком, играй во дворе и меньше сиди без движения. Тело любит активность, а спина и глаза говорят за это спасибо.

4

Сон по расписанию

Ложись спать вовремя и старайся высыпаться. Когда сон становится привычкой, утром легче вставать, а на уроках проще думать и не клевать носом.

5

Сообщай взрослым

Если что-то болит, страшно или случилась неприятность, сразу расскажи взрослым. Просьба о помощи — это очень умный и смелый шаг.

Здоровье и безопасность начинаются с маленьких шагов

Чистые руки, хороший сон, движение и осторожность помогают ребёнку чувствовать себя сильнее и спокойнее. Если вовремя просить помощь, каждый день становится немного безопаснее и намного увереннее.