



Окружающая среда и здоровье человека

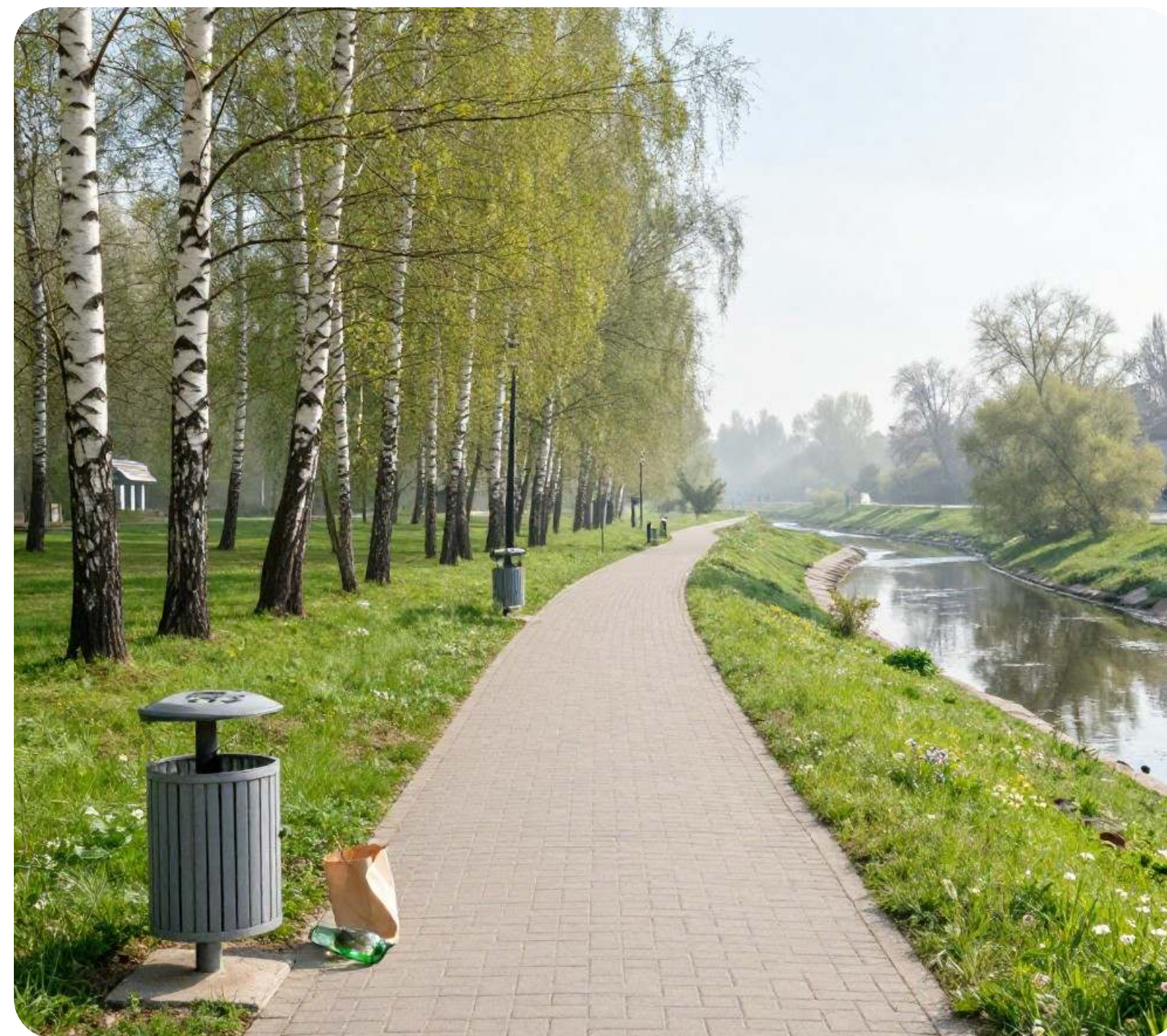
Чистая среда помогает нам дышать, пить, отдыхать и реже болеть.



Наш мир вокруг нас



Окружающая среда — это всё, что рядом каждый день: дом, улица, школа, вода, воздух, растения и животные. От её чистоты зависят наше самочувствие, настроение и силы.



Чистый воздух — лёгкое дыхание



Для движения и сна

Свежий воздух нужен, чтобы играть, бегать, учиться и спокойно спать. Когда дышать легко, тело получает больше сил, а голова лучше работает.



Что загрязняет воздух

Пыль, дым, выхлопы машин и сжигание мусора делают воздух тяжёлым и грязным. Такой воздух неприятно пахнет и мешает свободно дышать.



Как воздух влияет на здоровье

Грязный воздух может раздражать нос и горло, вызывать чихание и кашель. Если долго дышать им, организм быстрее устаёт и слабеет.



Полезные привычки

Помогают проветривание комнаты, прогулки в парке, чистота дома и осторожность рядом с дымом. Даже открытое окно иногда творит маленькое чудо.

Как грязный воздух влияет на организм



01

Первые признаки

Загрязнённый воздух часто вызывает кашель, насморк, чихание и ощущение усталости. Иногда глаза тоже начинают слезиться, а дышать становится не так легко.

02

Почему детям особенно важно

Дети много двигаются, играют и растут, поэтому чистый воздух им нужен особенно сильно. Когда воздух грязный, организму труднее справиться с нагрузкой.

03

Долгое влияние

Если дышать загрязнённым воздухом долго, организм постепенно слабеет. Человек чаще чувствует себя вялым и быстрее утомляется даже после обычных дел.

04

Что помогает

Чистая улица, зелёный двор и проветренная комната делают дыхание легче. Это простые условия, которые помогают сохранять здоровье каждый день.

Чистая вода нужна каждый день



Для чего нужна вода

Вода нужна не только для питья. Ею моют руки, умываются, готовят еду и наводят порядок. Без воды обычный день сразу становится сложнее.

Почему важна чистота

В грязной воде могут быть микробы и вредные вещества. Если такая вода попадёт в организм, человек может заболеть или почувствовать слабость.

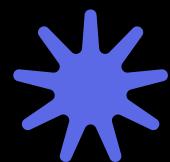
Беречь водоёмы

Реки, озёра и колодцы нужно охранять от мусора и грязи. Чистые берега и аккуратное обращение с водой помогают сохранить её безопасной.

Хорошая привычка

Чистая вода помогает оставаться бодрым, а её бережное использование — заботиться о здоровье. Иногда самое простое действие спасает большой запас воды.

Почему мытьё рук защищает от болезней



01 После улицы

На руках после прогулки, игр и прикосновений к разным предметам остаются пыль и микробы. Если их не смыть, они легко попадут дальше.

02 С мылом лучше

Мытьё рук с мылом помогает убрать грязь и смыть микробы. Это простое действие работает как маленький щит для здоровья.

03 Когда мыть руки

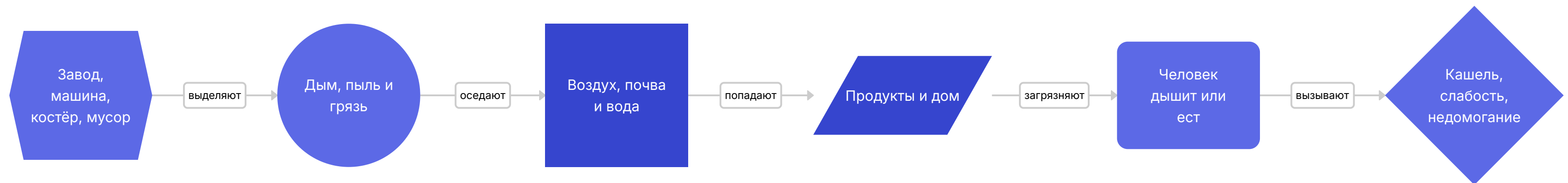
Особенно важно мыть руки перед едой, после туалета и после прогулки. Так микробы не попадают в рот, на еду и в дом.

04 Привычка на каждый день

Чистые руки — это несложно, но очень полезно. Такая привычка помогает реже болеть и чувствовать себя увереннее в любой день.

От загрязнения к болезни

Схема показывает, как дым, пыль и грязь из окружающей среды попадают к человеку.



Полезная еда и чистые условия



01

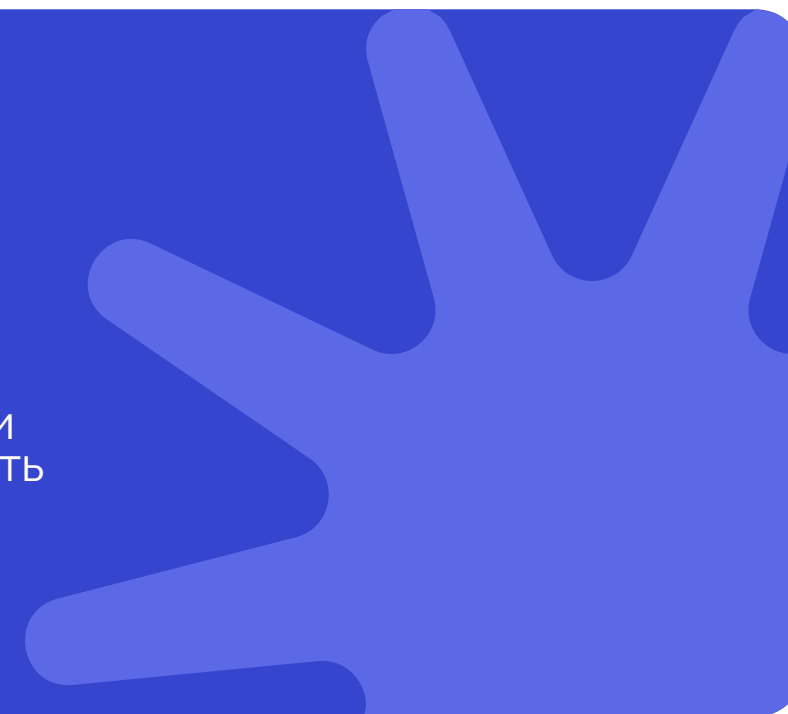
Полезные продукты

Овощи, фрукты, каши, молочные продукты и супы помогают расти, учиться и быть сильнее. Разнообразная еда поддерживает организм каждый день.

02

Свежесть и чистота

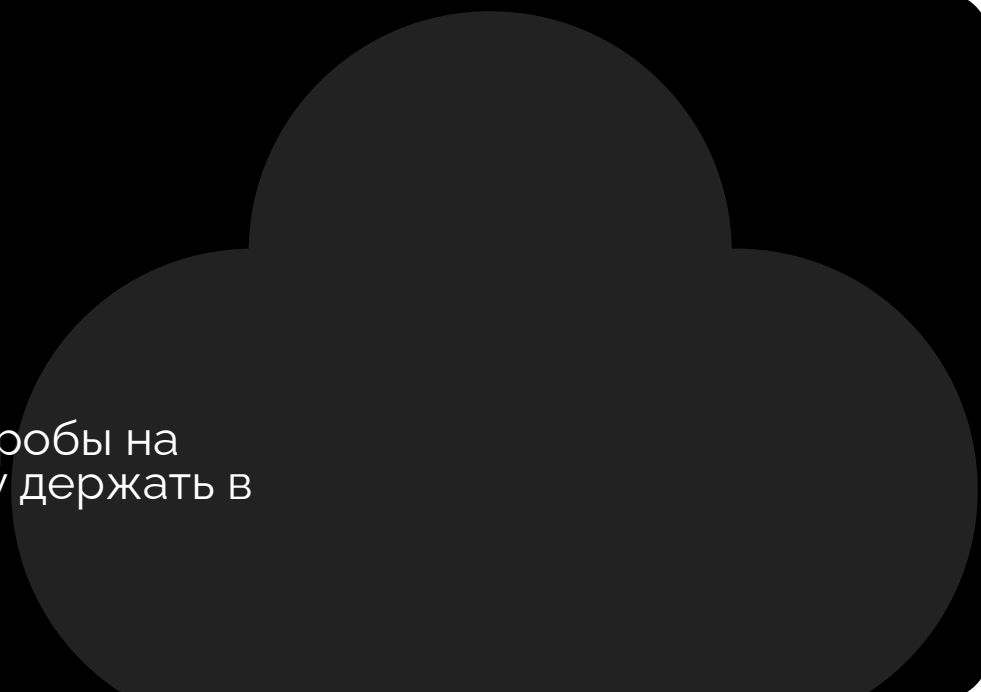
Еда должна быть свежей, чистой и правильно храниться. Если продукты испорчены или стоят слишком долго, они могут стать опасными.



03

Чистые руки и посуда

Грязные руки и немытая посуда легко переносят микробы на пищу. Поэтому перед едой важно мыть руки, а посуду держать в порядке.

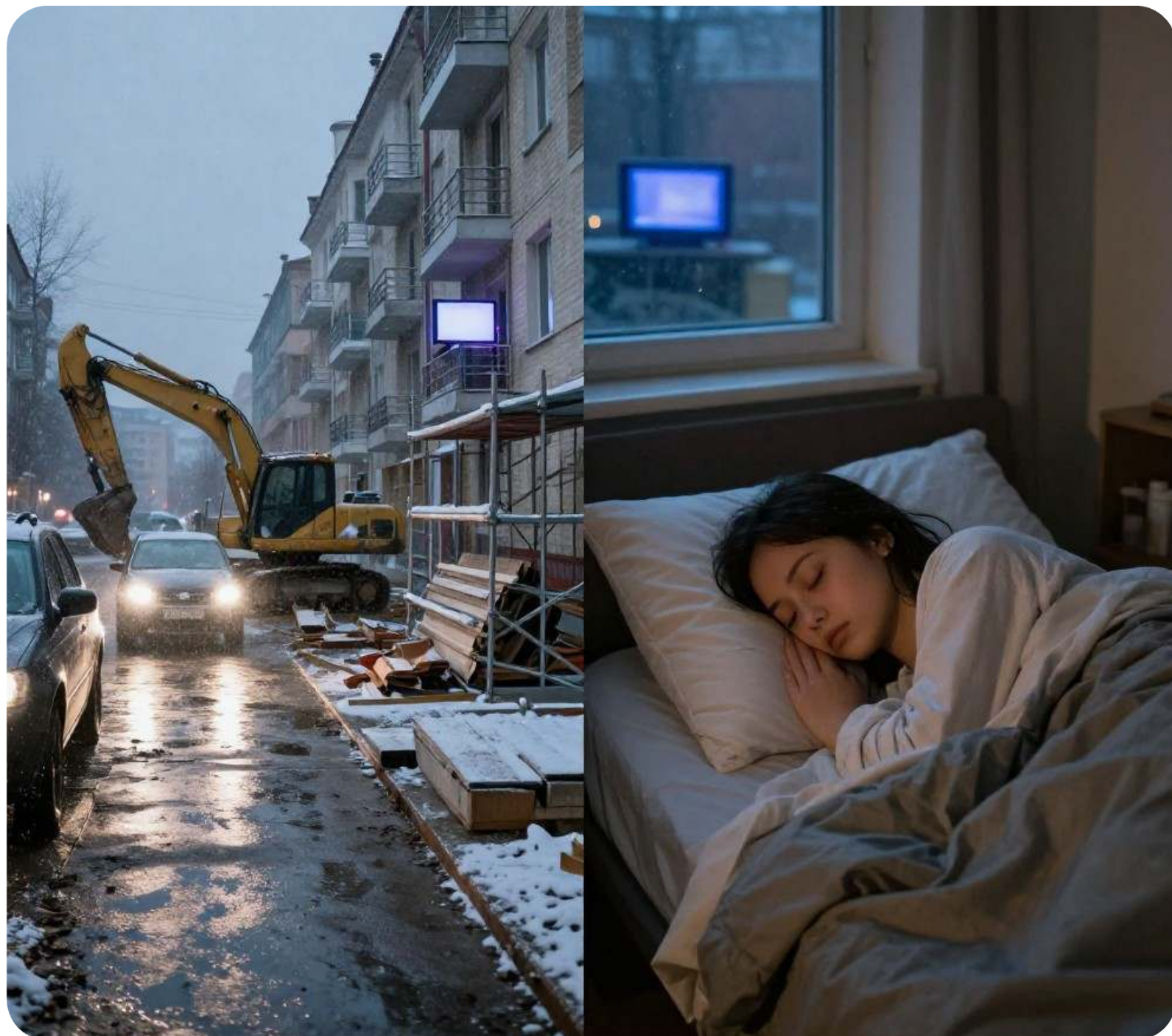


04

Мыть продукты и хранить правильно

Овощи и фрукты нужно мыть, а продукты хранить в холодильнике, если это необходимо. Так еда остаётся безопаснее и вкуснее.

Шум, свет и сон



Что мешает отдыху

Громкие машины, стройка, телевизор и музыка слишком шумят и не дают спокойно отдыхать. От шума устаёт не только ухо, но и весь человек.



Почему сон важен

Во сне организм отдыхает и восстанавливается после дня. Если сна мало, ребёнок становится сонным, раздражительным и хуже запоминает новое.



Тихий вечер

Вечером полезны тишина, спокойный свет и привычка заранее готовиться ко сну. Так телу легче настроиться на отдых.



Сон помогает расти

Хороший сон даёт силы на следующий день, помогает учиться и играть бодро. Недаром говорят: выспался — почти супергерой.

Что дают зелёные места



Чище и прохладнее

Деревья, кусты и трава делают воздух чище и прохладнее. В тени легче отдыхать, а в зелёном дворе обычно меньше пыли, чем рядом с дорогой.



Прогулки для настроения

Прогулка в парке или среди деревьев помогает отдохнуть, успокоиться и стать бодрее. Природа будто мягко напоминает: пора сделать вдох и улыбнуться.



Польза даже от малого

Не обязательно ждать большого леса. Даже цветник у дома, одно дерево или школьные растения уже приносят пользу людям и украшают место вокруг.



Хорошее самочувствие

Зелёные места помогают меньше уставать и лучше чувствовать себя после прогулки. После общения с природой детям легче сосредоточиться и учиться.



Мусор и раздельный сбор



01 Мусор не должен лежать

Брошенный на улице мусор портит землю, загрязняет воду и делает воздух тяжелее. Даже один пакет или бутылка могут долго лежать без пользы и мешать людям, животным и растениям.

02 Сортируем, если можем

Пластик, бумагу, стекло и пищевые отходы лучше не смешивать, если рядом есть разные контейнеры. Так часть мусора можно отправить на переработку и снова использовать в деле.

03 Меньше одноразовых вещей

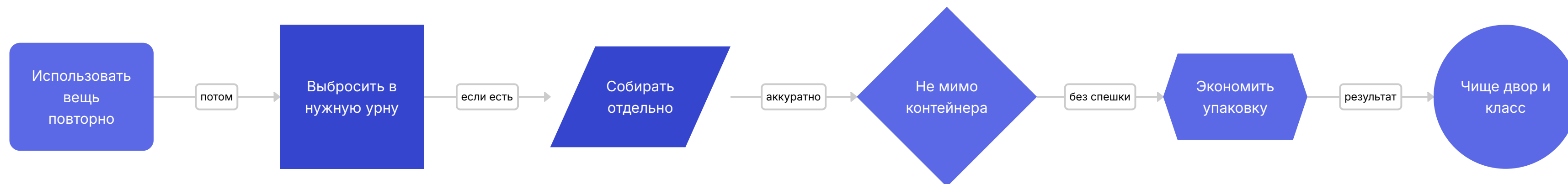
Многоразовая бутылка, сумка и коробка помогают не приносить домой лишние упаковки. Чем реже мы берём одноразовые предметы, тем меньше мусора появляется вокруг нас каждый день.

04 Чистота начинается с нас

Если выбрасывать отходы аккуратно и не мусорить, двор, школа и улица выглядят опрятнее. Это простое правило помогает природе и делает прогулки приятнее для всех.

Что делать с отходами дома и в школе

Последовательность простых действий помогает уменьшить мусор и сохранить чистоту вокруг.



Движение на свежем воздухе



01

Сильнее мышцы

Игры, бег, прыжки и велосипед помогают мышцам работать лучше. Когда тело двигается, оно становится выносливее, а обычная прогулка уже не кажется такой длинной и скучной.

02

Крепче сердце и лёгкие

Активное движение на улице тренирует сердце и помогает лёгким работать ровнее. Это полезно, если играть там, где меньше дыма, пыли и машин, а воздух заметно свежее.

03

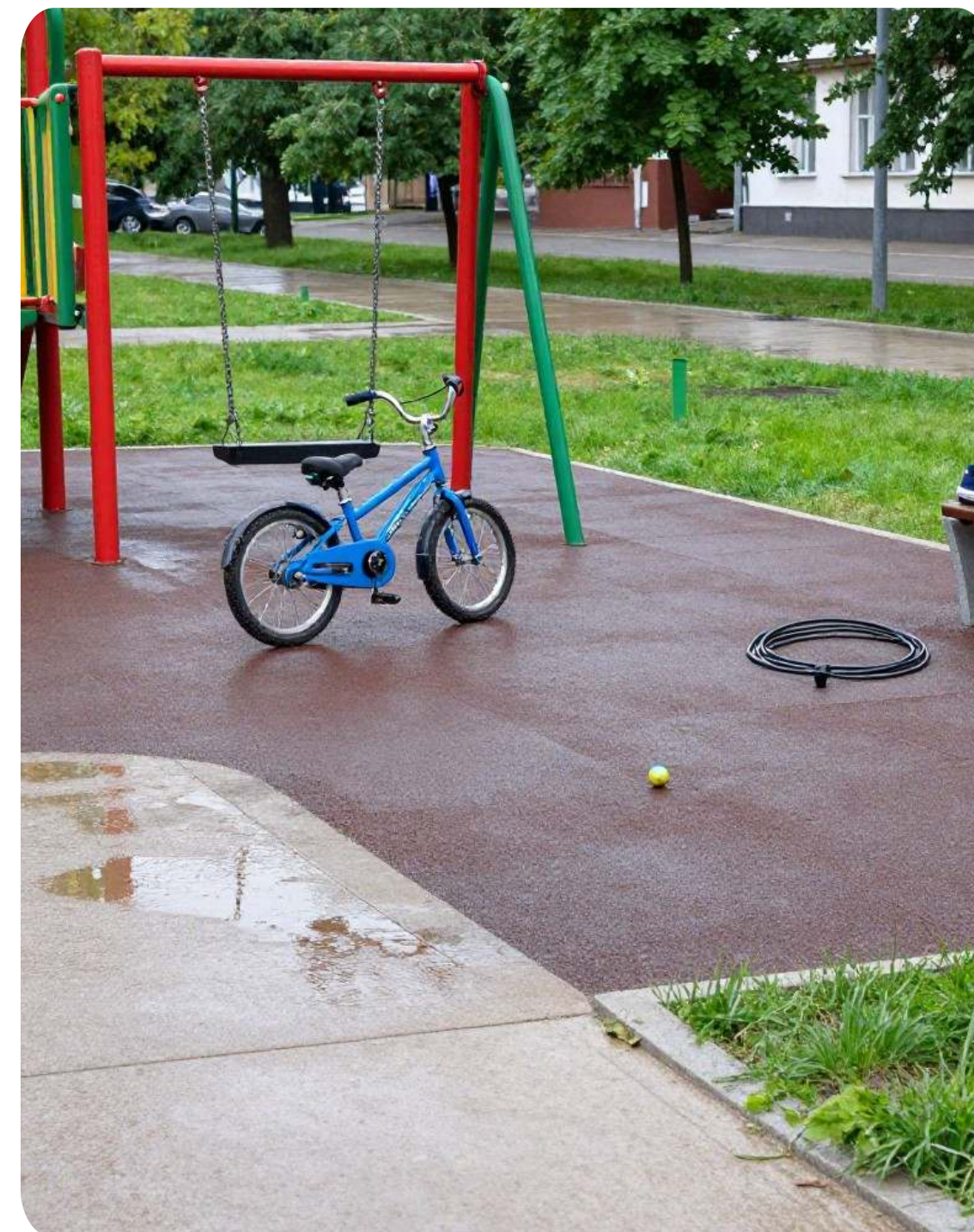
Больше бодрости

После подвижных игр легче чувствовать себя бодрым и весёлым. Тело разминается, голова отдыхает от уроков, а настроение подскакивает вверх почти как мячик.

04

Лучший сон

Если днём было достаточно движения, вечером легче успокоиться и уснуть. Спокойный сон помогает организму восстановиться и набраться сил для следующего дня.



Природа помогает настроению



Меньше усталости

Прогулка среди деревьев и травы помогает отдохнуть после учёбы. На природе глаза и голова меньше устают, а тело словно получает тихий, приятный перерыв.

Спокойствие и тишина

Шум воды, пение птиц и шорох листьев действуют мягко и успокаивающе. После такой прогулки легче не сердиться по пустякам и говорить добрее.

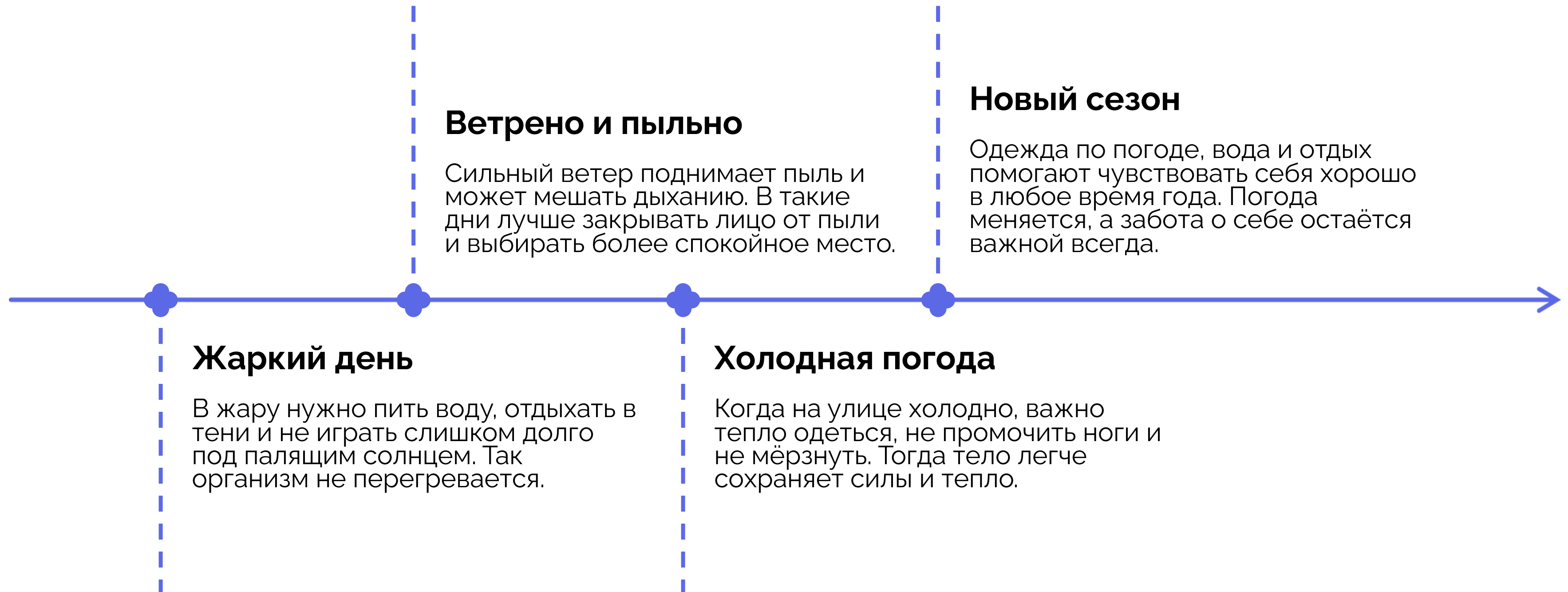
Легче сосредоточиться

После времени на свежем воздухе детям проще вернуться к заданиям и слушать урок. Свежие впечатления помогают вниманию, будто оно снова просыпается.

Забота с пользой

Когда мы бережём растения, не ломаем ветки и не мусорим, природа остаётся красивой дольше. А хорошее настроение любит чистые и зелёные места.

Погода и самочувствие



Чистый дом — здоровый дом



Свежий воздух

Проветривание помогает убрать застоявшийся воздух и впустить в комнату свежесть. После этого дома легче дышать, а в голове становится яснее.



Меньше пыли

Влажная уборка собирает пыль, которая может попадать в нос и мешать дыханию. Чистый пол и стол делают комнату приятнее для жизни и отдыха.



Без дыма

Курение в доме вредно всем, особенно детям. Дым остаётся в воздухе, одежде и мебели, поэтому лучше совсем не приносить его в квартиру.

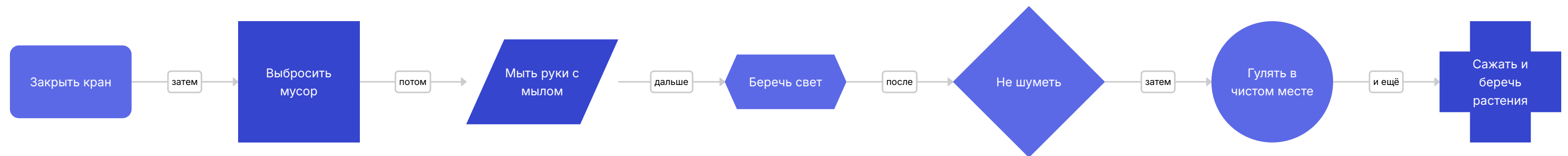


Без резких запахов

Слишком сильная химия и резкие запахи могут раздражать нос и горло. Если пользоваться ими осторожно, дом остаётся чистым, тёплым и спокойным.

Личные шаги для защиты здоровья и природы

Небольшие ежедневные привычки помогают беречь воду, воздух, свет и чистоту вокруг.



Школа как место здоровья



01 Чистый класс

В чистом классе легче сосредоточиться и спокойно слушать учителя. Если на партах порядок и в помещении нет лишней пыли, учёба становится приятнее.

02 Свежий воздух

Проветривание помогает убрать душный воздух и даёт больше сил для уроков. Когда в классе есть приток свежести, детям легче дышать и не клонит в сон.

03 Перемены и движение

Короткая прогулка по коридору или активная игра на перемене помогают размяться. После движения становится легче сидеть на уроке и не ёрзать, как маленький моторчик.

04 Школьные правила

Если в школе соблюдают чистоту и порядок, всем проще чувствовать себя хорошо. Такие правила помогают беречь здоровье, уважать друг друга и своё учебное место.

Когда нужна помощь взрослых и врача



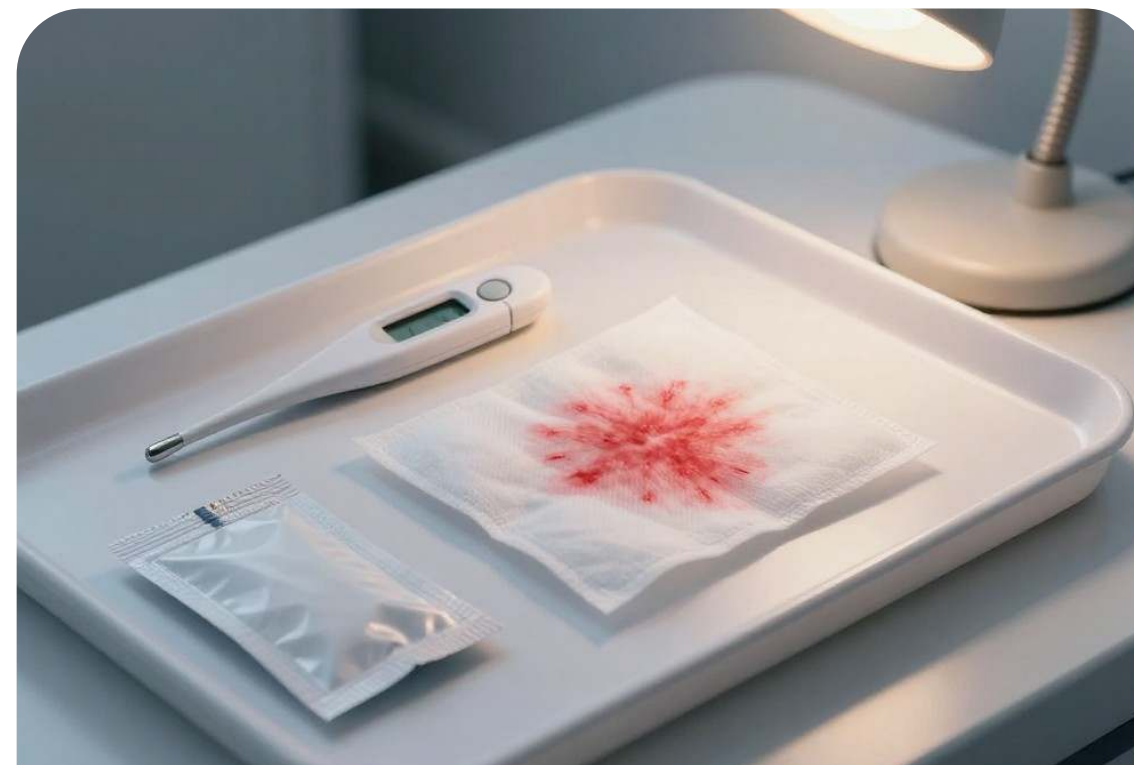
Кашель, который не уходит

Саха несколько дней кашлял после прогулок, и кашель не проходил даже ночью. Мама заметила, что лучше не ждать, а обратиться к врачу. Врач осмотрел мальчика и помог понять, что делать дальше.



Живот заболел после еды

У Лены после обеда вдруг заболел живот, и она стала бледной и тихой. Взрослые сразу проверили, не испортилась ли еда, и отвезли её к врачу. Так можно быстрее узнать причину и помочь.



Сыпь и температура

У Пети поднялась температура, а на коже появилась сыпь. Родители не стали откладывать визит и показали его врачу. Когда помощь приходит вовремя, болезнь не успевает разгуляться.

Главный вывод: здоровье начинается с чистой среды



Чистый воздух, вода, тишина и порядок помогают детям расти, играть и учиться. Если беречь среду каждый день, организм благодарно отвечает бодростью, силой и хорошим настроением.

