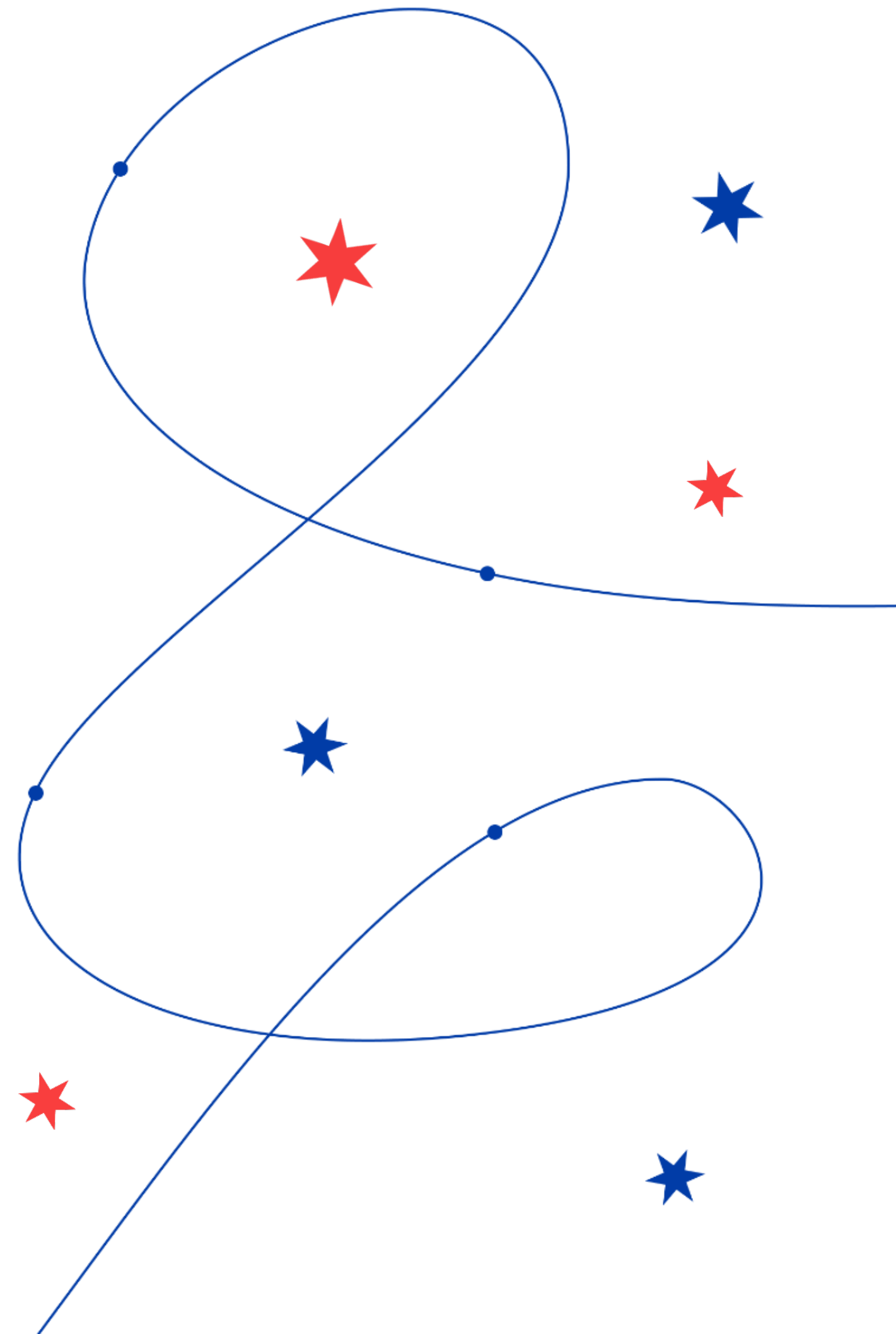


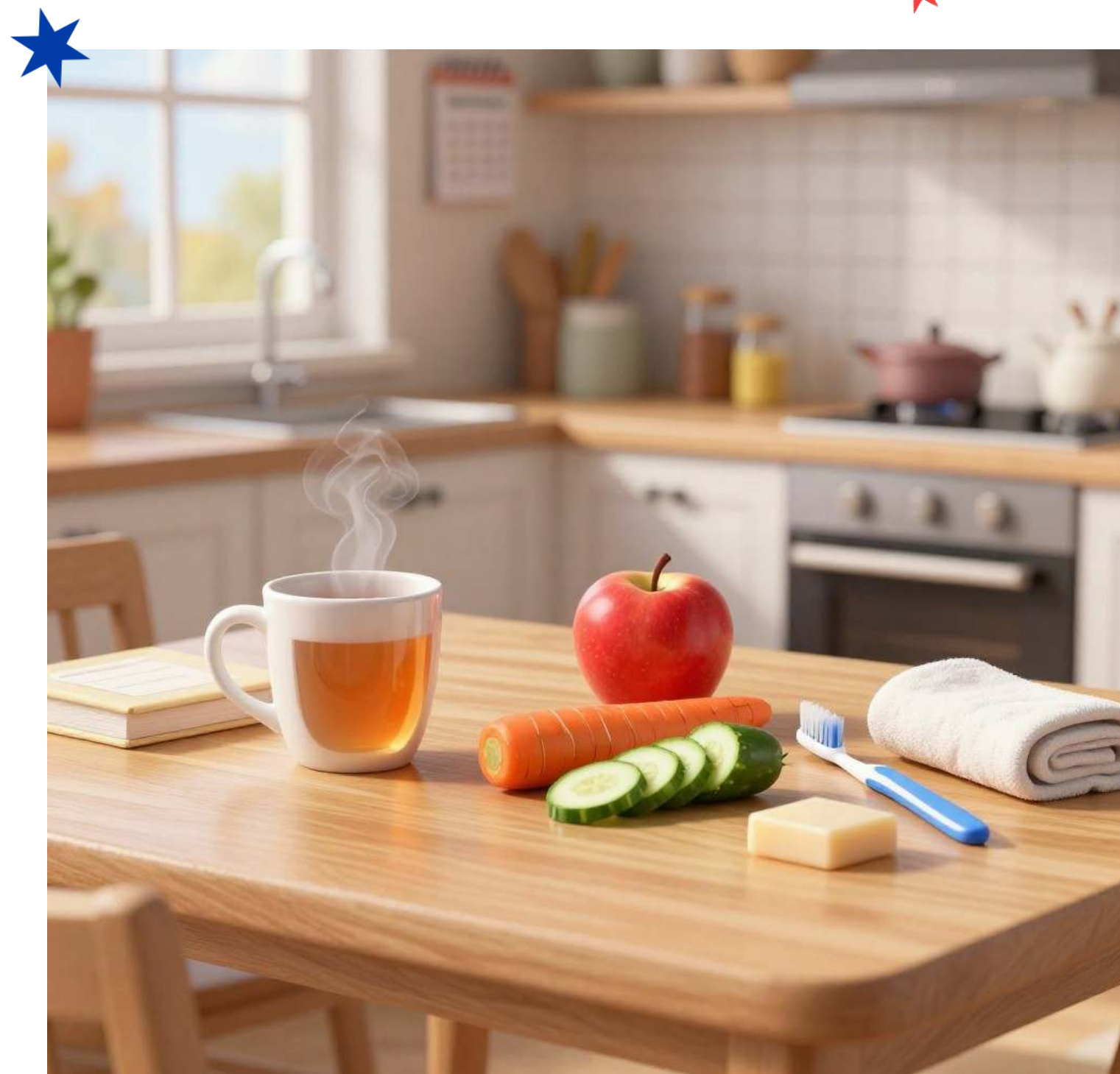
Здоровье человека: из чего оно складывается

Здоровье помогает жить, учиться и радоваться каждому дню.



Почему забота о здоровье важна в 4 классе

В этом возрасте дети быстро растут, поэтому телу нужны сон, еда, вода, движение и отдых. Простые полезные привычки помогают не уставать и чувствовать себя лучше дома и в школе.



Из чего складывается работа организма



Сердце гонит кровь

Сердце непрерывно перекачивает кровь и доставляет кислород и питательные вещества ко всем органам. Благодаря этому тело получает силы для учебы, игр и роста.



Лёгкие помогают дышать

Лёгкие наполняют организм кислородом и выводят углекислый газ. Когда дыхание свободное и ровное, человеку легче бегать, говорить, думать и не уставать слишком быстро.



Мозг всё координирует

Мозг помогает запоминать новое, принимать решения и управлять движениями. Он словно главный диспетчер: следит, чтобы тело действовало слаженно и вовремя.



Мышцы делают движения

Мышцы позволяют ходить, прыгать, держать спину прямо и поднимать предметы. Если они работают каждый день, тело становится сильнее, ловчее и увереннее.



Сон помогает расти и запоминать новое



- Детям 8–10 лет обычно нужно спать 9–11 часов в сутки. Во сне тело отдыхает, а мозг аккуратно раскладывает по полочкам всё, что было на уроках.
- Если сна мало, человек чаще зевает, хуже слушает учителя и быстрее сердится. Поэтому вовремя лечь спать — не скучная обязанность, а настоящий помощник для здоровья.

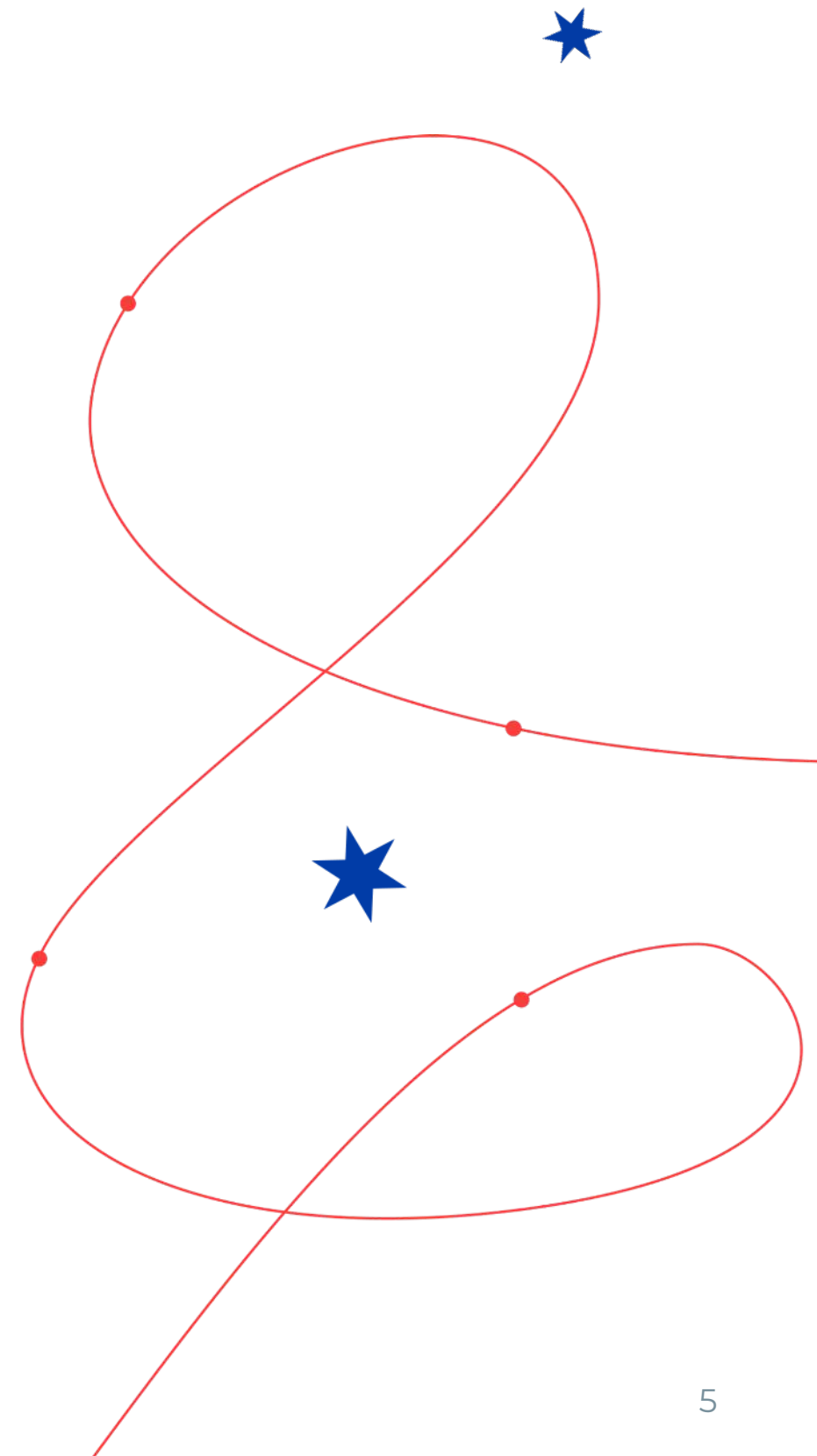


Полезная еда дает силы на весь день

1. Завтрак помогает проснуться и не думать только о пустом животе. Каша, яйцо, творог или бутерброд с полезной начинкой дают энергию для уроков и игр.

2. Овощи, фрукты, хлеб, молочные продукты, рыба, мясо и орехи помогают телу расти, укрепляют мышцы и поддерживают силы. Чем разнообразнее еда, тем лучше.

3. Сладости и газировка вкусные, но они не должны заменять обычную еду. После краткой бодрости может прийти усталость, а это уже совсем не весёлый сюрприз.



Вода нужна каждому человеку каждый день



- Вода помогает клеткам работать, переваривать пищу и не перегреваться во время игр или прогулок. Когда воды мало, появляются жажда, сухость во рту и вялость.
- Пить лучше понемногу в течение дня, а не ждать сильной жажды. Бутылка воды после прогулки или урока физкультуры — очень полезная привычка.



Движение укрепляет тело и настроение



Активные игры

Бег, прыжки, катание на велосипеде и игры на улице делают мышцы сильнее. Подвижность помогает телу расти, а занятия проходят бодрее и веселее.



Сильнее сердце и лёгкие

Во время движения сердце качает кровь быстрее, а лёгкие работают активнее. Так организм учится лучше справляться с нагрузкой и не устаёт от обычных дел.

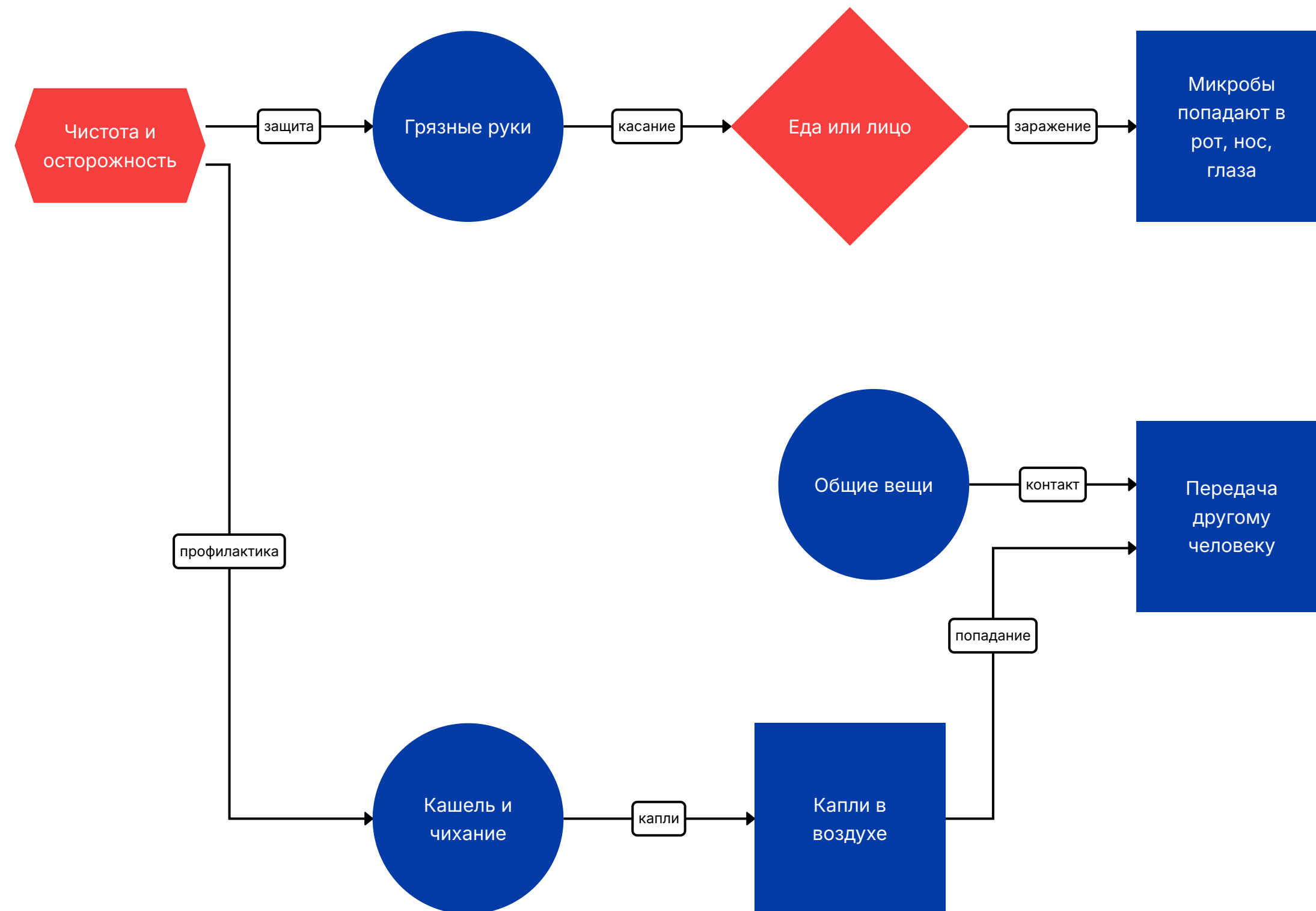


Больше бодрости

Если каждый день немного двигаться, спина меньше устаёт, а настроение становится лучше. Даже короткая зарядка способна встряхнуть сонливость не хуже весёлой музыки.

Как микробы попадают в организм

Схема показывает, как микробы переходят от грязных рук, капель при кашле и общих предметов к человеку.



Мытье рук защищает от многих болезней

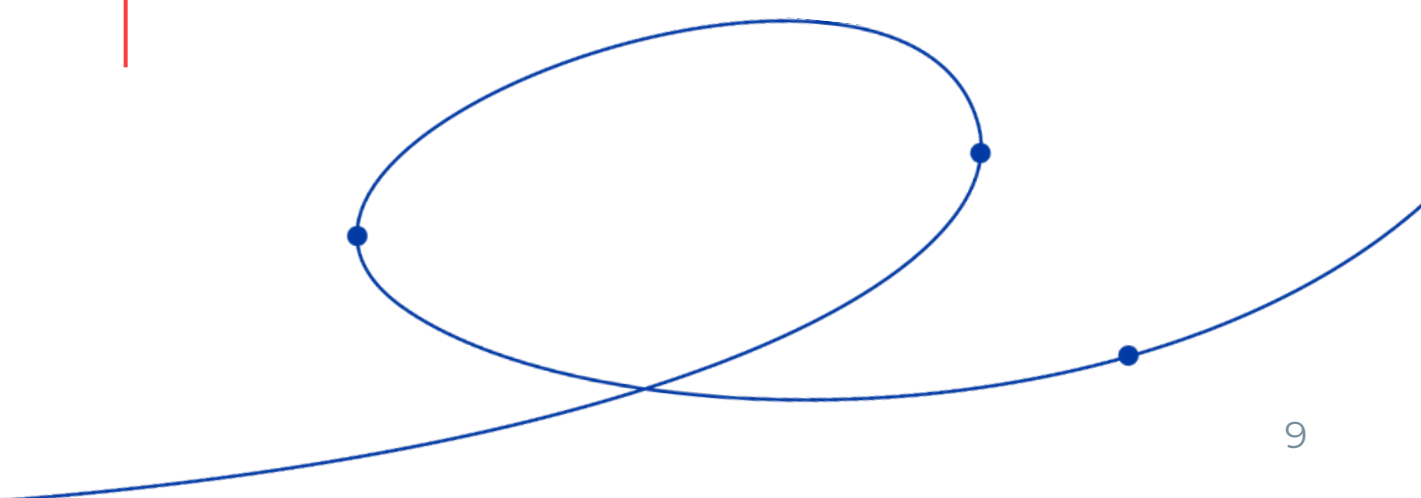


1. Мыть руки с мылом нужно перед едой, после улицы, после туалета и после игры с животными. Так микробам намного труднее попасть в организм.

2. Важно хорошо намыливать ладони, пальцы, промежутки между ними и ногти. Именно там микробы любят прятаться, как маленькие хитрецы.



3. Чистые руки не переносят микробы на еду, в рот, нос и глаза. Это простое дело занимает немного времени, зато приносит большую пользу.



Чистые зубы и здоровая улыбка



Утро

После сна зубы чистят щеткой и пастой, чтобы убрать налет и свежо начать день.

Вечер

Перед сном зубы чистят снова, не меньше двух минут. Так во рту остается меньше пищи для вредных бактерий.

После еды

Полоскание водой помогает убрать остатки еды. Если сладкое и липкое бывает редко, зубы дольше остаются крепкими и здоровыми.



Почему прогулки полезны для здоровья

После уроков — в парк

После школы ребята вышли в парк: кто-то шел по дорожке, кто-то рассматривал деревья, а кто-то ловил солнечные блики на траве. Свежий воздух быстро снял усталость, и разговоры снова стали веселыми. Так прогулка помогает телу и голове отдохнуть.



Двор, где хочется двигаться

Во дворе дети устроили маленькую прогулку с играми: кто-то прыгал через дорожку, кто-то катил мяч, а кто-то просто глубоко дышал и улыбался. Движение и свежий воздух сделали их бодрее. После такого отдыха легче возвращаться к делам.



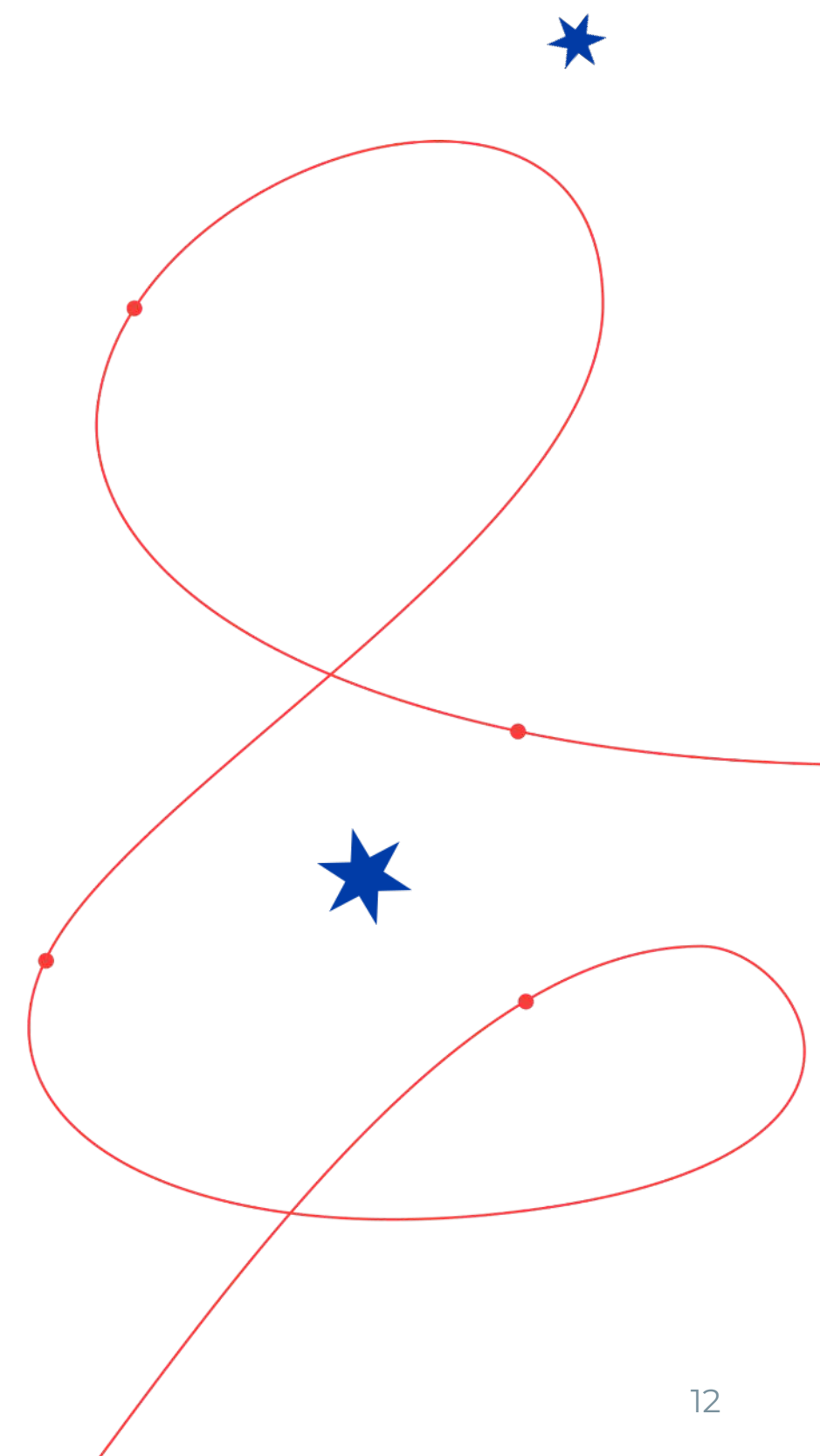
Отдых нужен после учебы и игр

После уроков полезно ненадолго переключиться: посидеть спокойно, посмотреть в окно или просто помолчать. Такой паузе радуются и тело, и мысли, потому что они успевают немного передохнуть.

Чтение, рисование и тихие игры помогают отдыхать без лишнего шума. Они не перегружают организм, а наоборот, возвращают внимание и делают настроение ровнее и спокойнее.

После подвижных игр особенно важно дать телу время на восстановление. Если сразу снова бежать или долго сидеть за делами, усталость накапливается быстрее, а работать становится труднее.

Короткий отдых помогает лучше запоминать новое и меньше раздражаться из-за пустяков. Когда силы восстановлены, домашние задания и общение с другими людьми идут гораздо легче.



Эмоции тоже влияют на здоровье



Когда человек радуется и чувствует поддержку, ему легче учиться, играть и спокойно засыпать. Добрые слова и дружелюбная обстановка словно помогают внутреннему «настроению-охраннику» работать лучше.



Если долго тревожиться, обижаться или сердиться, тело тоже устаёт. Напряжение мешает сосредоточиться, а иногда делает человека молчаливым и хмурым даже в любимые моменты.

Поговорить с близким взрослым, обнять друга, заняться любимым делом или сделать кому-то доброе дело — простые способы успокоиться. Хорошее настроение часто начинается с маленького шага.



Безопасность помогает сохранить здоровье

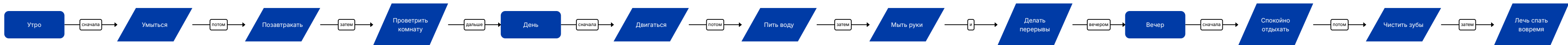


- Ремень безопасности в машине и шлем на велосипеде защищают от серьезных травм. Осторожность на дороге, особенно рядом с переходом, помогает не попасть в опасную ситуацию и сохранить силы для игр и учебы.
- Острые предметы, скользкий пол и шумные игры без правил легко приводят к ушибам и порезам. Даже небольшая травма может надолго испортить настроение и помешать бегать, писать и заниматься привычными делами.



Ежедневные привычки здоровья

Простая последовательность действий на каждый день: утро, день, вечер.



Когда нужно сразу позвать взрослого



Высокая температура

Если поднялась температура или стало заметно жарко и вяло, нужно сразу сказать взрослому. Он поможет решить, что делать дальше, и не оставит без внимания состояние ребенка.



Кашель, боль, рвота

Сильный кашель, боль, рвота или сыпь могут быть признаками болезни, которую нельзя игнорировать. В такой ситуации важно не ждать и сразу позвать родителей, учителя или медработника.



Сильная слабость

Если ноги будто стали ватными, трудно стоять, хочется лечь или совсем нет сил, это повод для помощи. Ребенку лучше сразу сообщить взрослому, а не пытаться терпеть.



Никаких таблеток без разрешения

Нельзя самому брать лекарства из домашней аптечки. Даже привычная таблетка может навредить, если выбрать ее без взрослого и без совета врача.



Врач помогает заметить болезнь вовремя



- На приеме врач внимательно осматривает ребенка, измеряет температуру, слушает сердце и легкие, задает вопросы о самочувствии. Это помогает понять, что происходит с организмом, и не пропустить важные изменения.
- Регулярный осмотр особенно полезен, потому что многие проблемы легче исправить на раннем этапе. Детский врач умеет общаться спокойно и бережно, чтобы ребенку было не страшно и не грустно.

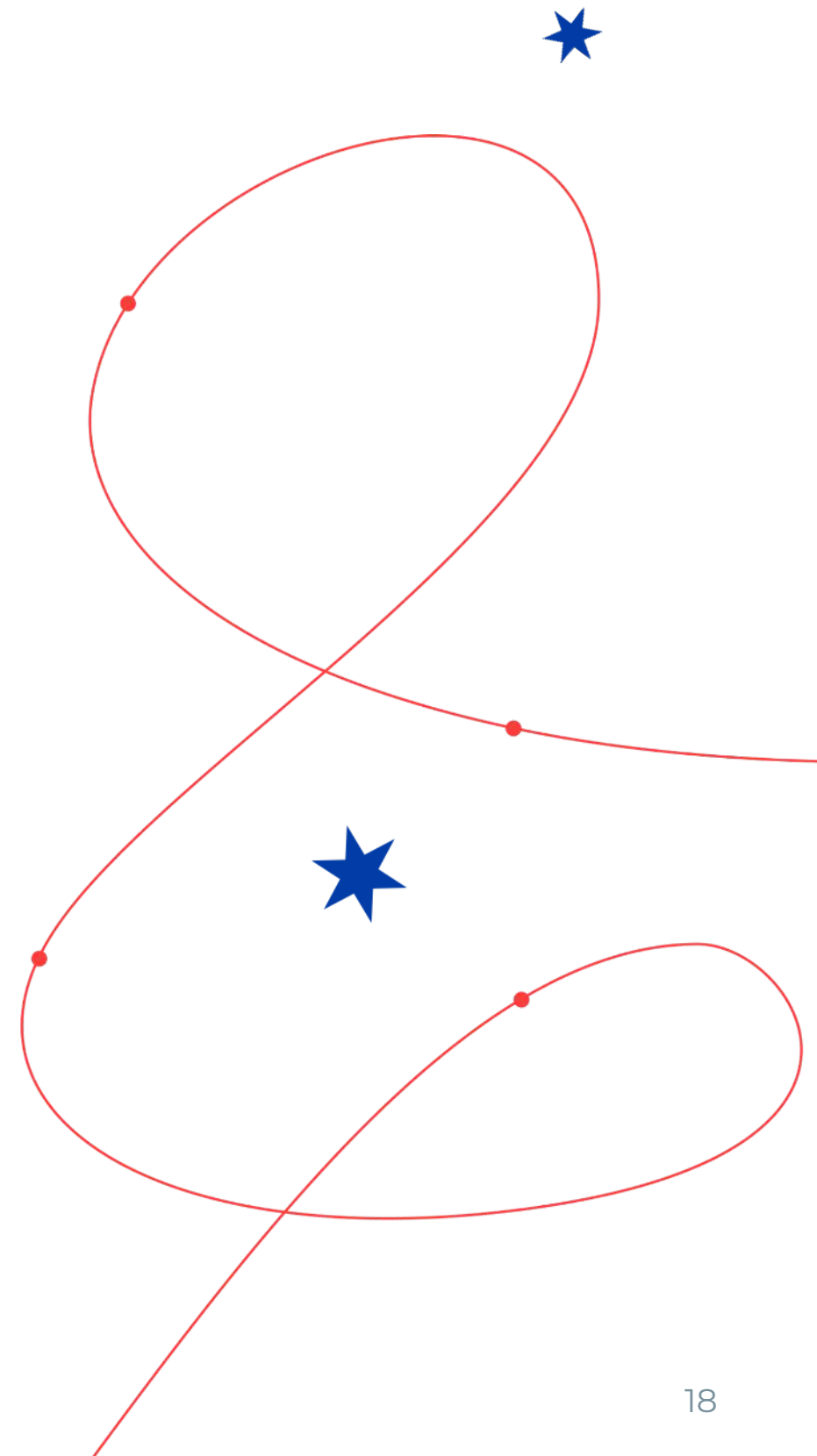


Полезные и вредные привычки

Полезные привычки повторяются каждый день и незаметно укрепляют здоровье: вовремя ложиться спать, пить воду, мыть руки, есть разнообразную пищу и двигаться.

Вредные привычки, наоборот, постепенно ослабляют организм. Поздний сон, долгое сидение без движения, слишком много сладкого и забывчивость о чистоте быстро дают о себе знать.

Хорошо, что привычки можно менять. Если каждый день добавлять хотя бы один полезный шаг, он скоро станет обычным делом, как чистка зубов или завтрак.



5

**простых дел уже
хватает, чтобы день стал
полезнее для организма.**

Вода, прогулка, зарядка, чистые руки и отдых
помогают сохранять силы, если делать их каждый
день.

Главный вывод: здоровье человека зависит от нас

Здоровье держится на простых привычках: сне, еде, движении, чистоте, отдыхе, воздухе и хорошем настроении. Если заботиться о себе каждый день, учиться и играть становится намного легче.

