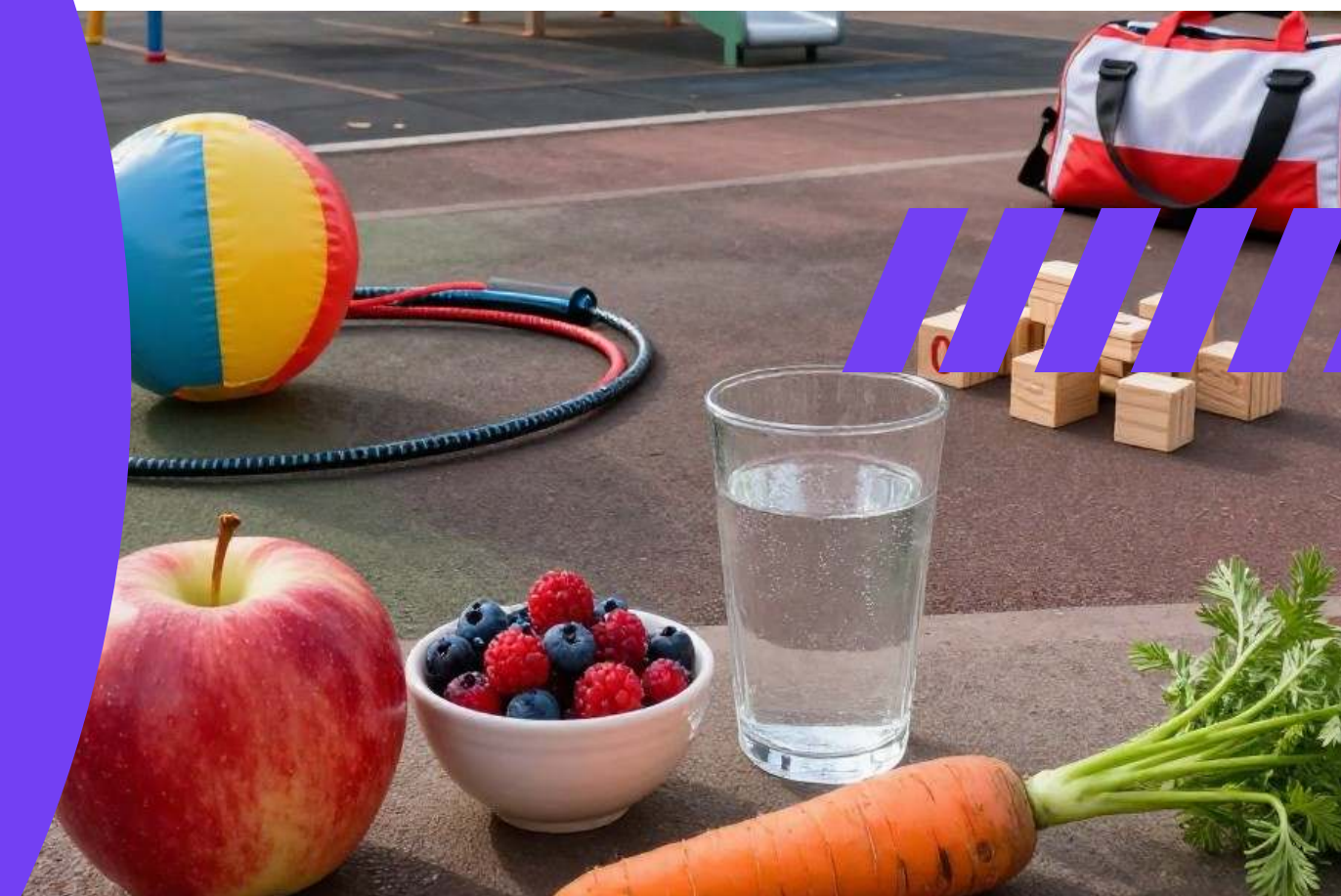


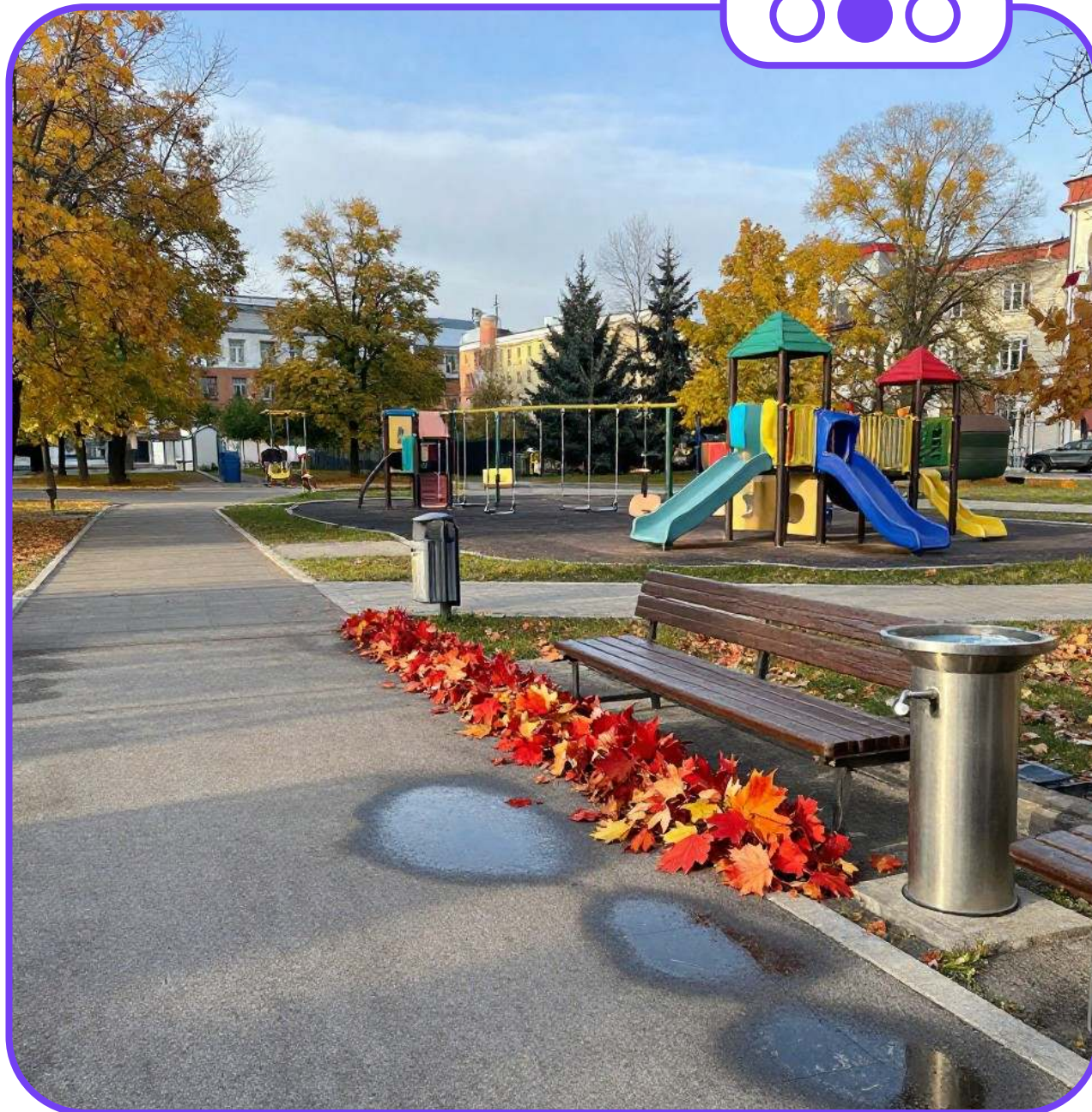
Здоровье России: сила страны в здоровье детей



Здоровые дети — сильная Россия
завтра.



Здоровый человек — здоровая страна



Когда человек редко болеет, хорошо учится, играет и не боится усталости, это помогает и ему, и всей стране. Чистый воздух, вода, врачи, спорт и забота о детях делают жизнь безопаснее и крепче.

Из чего складывается здоровье школьника

01

Движение каждый день

Прогулки, игры и уроки физкультуры помогают телу расти, укрепляют мышцы и делают сердце выносливее. После движения легче сидеть на уроках и меньше хочется зевать.

02

Полезная еда

Каша, овощи, фрукты, молочные продукты и белковая пища дают силы для учёбы и игр. Если питаться правильно, организму проще расти, а мозгу — работать внимательно.

03

Сон и отдых

Во сне организм восстанавливается, а голова отдыхает после уроков и впечатлений. Если ребёнок высыпается, ему легче запоминать новое, быть спокойным и дружелюбным.

04

Чистота и гигиена

Чистые руки, аккуратная одежда и уход за собой защищают от микробов и помогают чувствовать себя свежо. Простые привычки делают день комфортнее и для самого ребёнка, и для окружающих.

Движение каждый день помогает сердцу и настроению



○ Физкультура в школе

Уроки физкультуры учат двигаться правильно и безопасно. Они развивают силу, ловкость и выносливость, а ещё помогают снять усталость после долгого сидения за партой.

○ Прогулки и игры

Подвижные игры во дворе, прогулка в парке или катание на велосипеде делают день веселее. Движение помогает дышать глубже, а настроение становится бодрым, почти как у солнечного зайца.

○ Норма активности

ВОЗ рекомендует детям и подросткам не менее 60 минут физической активности в день. Это может быть не один долгий спорт, а несколько весёлых активных отрезков.

○ Польза для тела

Движение укрепляет мышцы, сердце и лёгкие, а также помогает лучше спать. После активного дня ребёнок чувствует себя бодрее и легче справляется с учёбой.



Полезная еда для роста и учёбы



Еда для роста

Каши, овощи, фрукты, молочные продукты, рыба, мясо и хлеб из полезных зёрен дают организму строительный материал и энергию. Такая еда помогает расти крепким и сильным.

Завтрак помогает учиться

Утренний приём пищи запускает день и помогает лучше сосредоточиться на уроках. Если позавтракать спокойно, голова работает внимательнее, а в животе не поёт голодный соловей.

Обед даёт силы

Обед восполняет энергию после учёбы и игр. Он помогает не устать раньше времени и сохранить хорошее самочувствие до конца дня.

Меньше сладкого и газировки

Слишком много сладостей, чипсов и газированных напитков мешает здоровью зубов и не приносит организму нужной пользы. Лучше оставлять такие продукты для редких случаев, а не для каждого дня.

9–10 часов

это обычная норма сна для младших школьников, чтобы они были бодрыми, внимательными и не превращались в сонных ёжиков на уроках.

Рекомендации педиатров и специалистов по детскому сну

Младшим школьникам важно спать достаточно: так мозг отдыхает, а настроение и внимание становятся лучше. Источник: рекомендации для младших школьников о продолжительности сна.

Чистые руки защищают от микробов

1 Когда мыть руки

Мыть руки нужно перед едой, после улицы и после туалета. Эти простые действия помогают убрать микробы и снижают риск простуды и кишечных инфекций.

1

2 Что нужно для чистоты

Для хорошего мытья рук достаточно воды, мыла и полотенца и бумажной салфетки. Всё это легко найти дома и в школе, если помнить о привычке мыть руки.

2

3 Польза для всех

Гигиена защищает не только одного ребёнка, но и его друзей, одноклассников и семью. Чем чище руки, тем меньше микробов переходит от человека к человеку.

3



Врачи и прививки помогают беречь здоровье



Раннее выявление

Детские врачи замечают болезни на ранней стадии, когда их легче лечить. Поэтому осмотры помогают не ждать, пока маленькая проблема станет большой и капризной.



Защита прививок

Прививки помогают организму встретить опасные инфекции подготовленным. Это важная защита, которая снижает риск тяжёлого заболевания и поддерживает здоровье ребёнка.

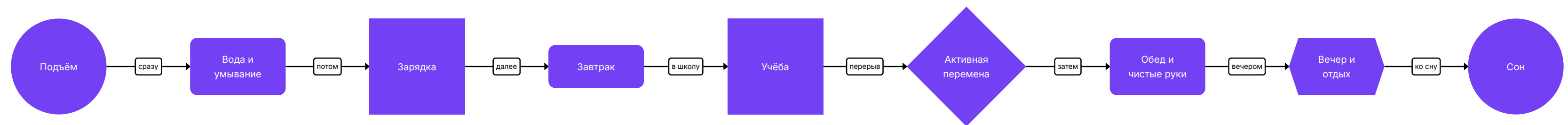


Помощь рядом

Поликлиники, школьные медкабинеты и больницы делают помощь доступной. Когда взрослые и специалисты следят за здоровьем, ребёнок растёт спокойнее и увереннее.

Как складывается полезный день школьника

Ежедневный режим помогает полезным привычкам повторяться и становится естественной частью жизни.



Школа как место, где здоровье поддерживается каждый день



○ Удобный режим дня

Расписание уроков и перемен помогает чередовать работу и отдых. Когда день устроен разумно, ребёнок меньше устаёт и лучше успевает и учиться, и играть.

○ Движение и питание

Физкультура, подвижные перемены и горячее питание поддерживают силы в течение дня. После активной паузы и тёплого обеда уроки идут заметно легче.

○ Чистый и проветренный класс

Свежий воздух, порядок на рабочем месте и чистые кабинеты помогают не отвлекаться и не утомляться слишком быстро. Даже парте нравится, когда вокруг аккуратно.

○ Спокойная атмосфера

Доброжелательные отношения в классе создают чувство безопасности. Когда ребёнку спокойно, ему легче задавать вопросы, учиться новому и не бояться ошибок.

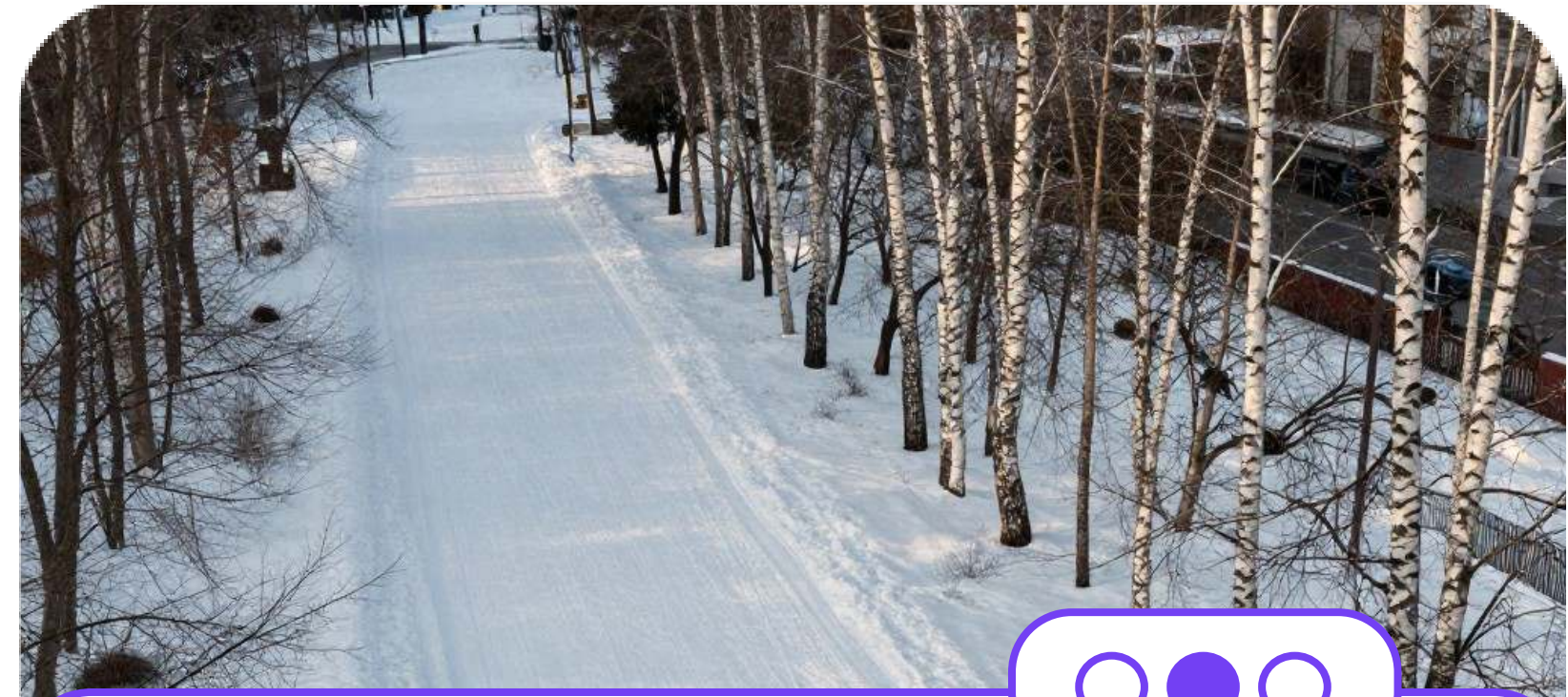


Спорт в России: зимние и летние радости



Каток у дома

Зимой во дворе появляется каток, и ребята выходят на лёд с коньками и румяными щеками. Кто-то только учится держать равновесие, а кто-то уже уверенно скользит вперёд. Такие прогулки делают день весёлым и помогают телу стать крепче.



Лыжня и футбольное поле

В одном городе дети бегут по лыжне, а летом те же ребята играют в футбол или плавают в реке. У каждого сезона свои радости, но цель одна: двигаться, дышать свежим воздухом и чувствовать, как тело становится сильнее.

Чистый воздух, вода и природа помогают быть здоровыми

01

1. Чистый воздух

Когда рядом деревья и нет лишнего дыма, дышать легче и приятнее. Организму проще бегать, играть и гулять без усталости, а лёгкие работают спокойнее и увереннее.

02

2. Чистая вода

Безопасная вода нужна каждый день: для питья, умывания и приготовления еды. Если вода чистая, детям легче сохранять силы, а семье — заботиться о здоровье без лишних рисков.

03

3. Бережём природу

Мусор, грязные дворы и засорённые берега портят места для прогулок и игр. Когда люди берегут природу, вокруг становится красивее, безопаснее и полезнее для жизни.



Что мешает здоровью школьника



Поздний сон

Если лечь слишком поздно, утром трудно проснуться, а на уроках хочется зевать. Мозгу не хватает отдыха, поэтому внимание рассеивается, а настроение становится капризным, будто облачко спрятало солнце.

Мало движения

Целый день без прогулки и игр делает тело вялым. Мышцы работают меньше, дыхание становится менее глубоким, и даже любимые дела быстрее утомляют, как будто батарейка села раньше времени.

Слишком много сладкого

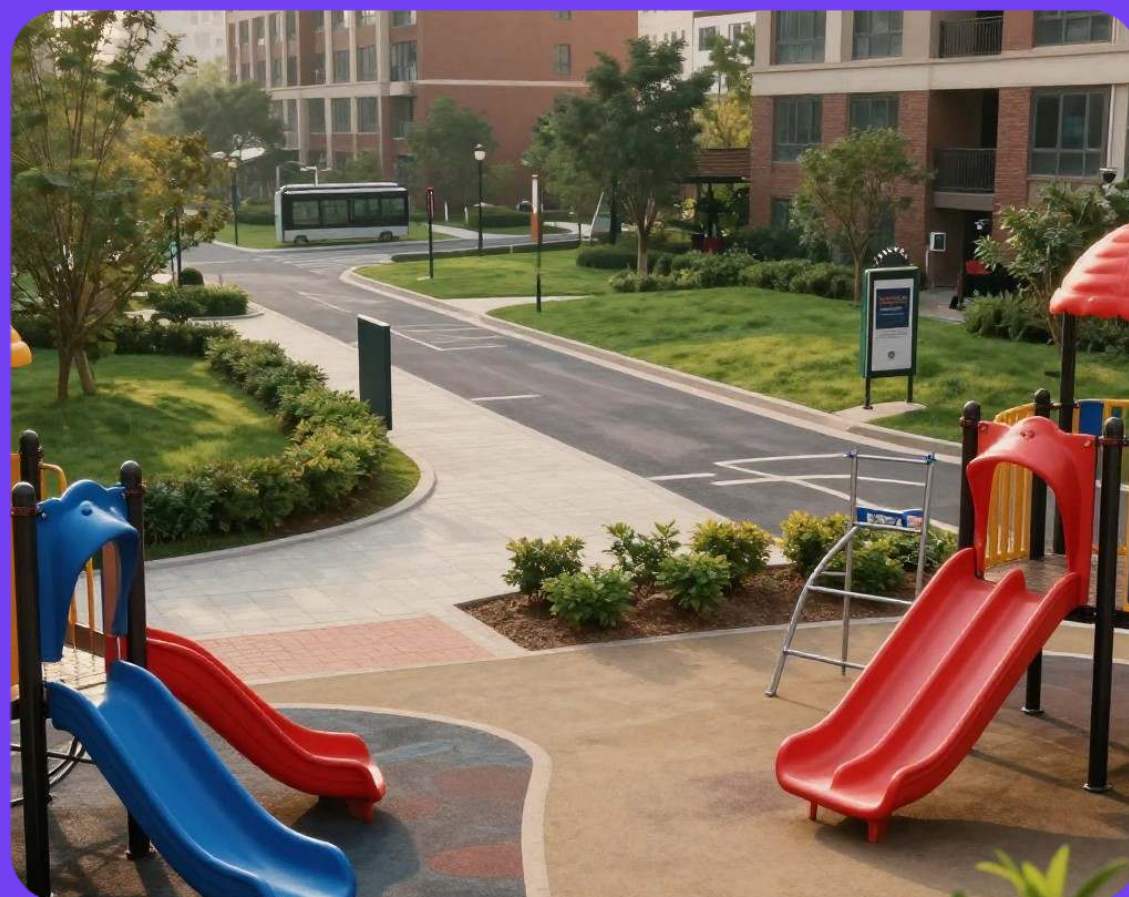
Конфеты, чипсы и газировка не заменяют нормальную еду. Если есть их слишком часто, зубам и организму не хватает полезных веществ, а энергии хватает ненадолго, как у игрушки с слабой батарейкой.

Дым и сухой воздух

Дым табака особенно вреден детям, потому что он мешает лёгким работать хорошо. Сухой и грязный воздух тоже неприятен: хочется кашлять, а гулять и играть становится тяжелее и менее радостно.



Здоровье детей в городе и в селе



Городской двор с площадкой

В большом городе после уроков дети бегут в парк или на спортивную площадку рядом с домом. Здесь есть дорожки для прогулок, чистый транспорт и поликлиника недалеко, поэтому заботиться о здоровье удобнее и спокойнее.



Школьный день в селе

В небольшом посёлке школьный двор часто становится любимым местом для игр и прогулок. Свежий воздух, обед в школе и путь к врачу в соседнем здании помогают детям расти бодрыми и чувствовать себя уверенно.



Карта здоровых мест

На карте России можно увидеть разные точки заботы о детях: школу, поликлинику, спортплощадку и зелёный сквер. В городе и в селе эти места выглядят по-разному, но все они помогают детям быть активными и здоровыми.

Как детям помогает медицинская помощь

1. Ранний осмотр

Если ребёнок часто кашляет, жалуется на боль или долго не поправляется, врач помогает понять причину. Ранний осмотр нужен, чтобы не запускать болезнь и скорее вернуться к привычным делам.

1

2. Помощь рядом

В России детям помогают поликлиники, больницы, скорая помощь и школьные медработники. Это удобно: взрослые знают, куда обратиться, когда нужна консультация, лечение или просто совет.

2

3. Спокойное выздоровление

Когда проблема замечена вовремя, лечение обычно проходит легче и быстрее. Ребёнок меньше волнуется, взрослые уверены в своих действиях, а возвращение к урокам и играм становится спокойнее.

3



Семья и привычки, которые укрепляют здоровье



○ Режим дня дома

Когда дома есть понятный распорядок, ребёнку легче вставать, есть и ложиться спать вовремя. Режим помогает не путаться в делах и не забывать о полезных привычках.

○ Совместные прогулки

Прогулка с родителями или старшими — это не только движение, но и разговоры, смех, свежий воздух. Даже короткий выход во двор помогает телу проснуться, а настроению — стать лучше.

○ Полезные семейные дела

Если взрослые вместе с ребёнком моют руки, готовят ужин и убирают игрушки, привычки закрепляются естественно. Дом становится местом, где забота о здоровье выглядит обычным и понятным делом.

○ Поддержка и пример

Дети особенно внимательно смотрят на взрослых и повторяют их действия. Когда родители сами выбирают полезные привычки, ребёнку легче делать то же самое без лишних споров и напоминаний.



Что может делать каждый школьник



Пить воду

Вода помогает телу работать спокойно и без лишней усталости. Если пить её регулярно, легче бегать, думать на уроках и не путать жажду с голодом.



Двигаться каждый день

Ежедневное движение укрепляет мышцы, сердце и выносливость. Подойдут прогулка, зарядка, игра во дворе или поездка на велосипеде — главное, не сидеть слишком долго без перерыва.



Выбирать полезную еду

Каша, фрукты, овощи и нормальный завтрак дают силы на учёбу и игры. Полезная еда помогает расти, а не только вкусно хрустит, как рекламный пакетик.



Быть на свежем воздухе

Прогулки во дворе, в парке или на школьной площадке помогают отдохнуть глазам и голове. На улице легче дышать, двигаться и просто радоваться хорошему дню.



Не забывать про сон

Сон нужен, чтобы мозг и тело успели восстановиться после учёбы и игр. Если лечь вовремя, утром легче вставать, а настроение бывает бодрее.



Маленькие победы каждый день



□ Утренний старт

Хороший день начинается с простых дел: встать вовремя, позавтракать и умыться. Эти шаги занимают немного времени, зато помогают проснуться и почувствовать себя готовым к урокам.

□ Прогулка и движение

Даже короткая прогулка после школы делает день полезнее. Можно пройтись пешком, поиграть во дворе или просто размять ноги, чтобы тело не забывало, что оно любит движение.

□ Одежда по погоде

Тёплая куртка зимой и лёгкая одежда летом защищают от холода и перегрева. Когда ребёнок одет правильно, ему легче гулять, играть и не отвлекаться на неудобства.

□ Вечерний покой

Перед сном полезно спокойно поужинать, помыть руки и лечь вовремя. Тогда утро встречает не сонного зайца, а бодрого школьника с хорошим настроением.



Почему здоровье детей — общее дело всей страны

01

1. Роль семьи

Дома ребёнок учится главным привычкам: есть вовремя, мыть руки, двигаться и отдыхать. Если семья поддерживает эти правила, забота о здоровье становится естественной частью жизни.

02

2. Роль школы

В школе здоровье помогают беречь расписание, перемены, физкультура, чистые классы и горячее питание. Здесь ребёнок каждый день получает примеры того, как заботиться о себе вместе с другими.

03

3. Роль врачей и общества

Когда родители, учителя и врачи действуют вместе, детям легче расти крепкими и спокойными. Здоровые дети лучше учатся, чаще улыбаются и помогают стране становиться сильнее.





Главный вывод: здоровье начинается с простых привычек



Здоровье России начинается с простых дел: двигаться, есть полезную пищу, спать вовремя, мыть руки и обращаться к врачам. Каждый такой шаг делает ребёнка сильнее, а страну — дружнее и бодрее.

