

Мы и наше здоровье

Простые привычки делают каждый
школьный день легче и бодрее.



Почему здоровье важно уже в 3 классе

В этом возрасте дети быстро растут, больше учатся и дольше сидят за партой. Поэтому особенно важны сон, движение, чистые руки, полезная еда и отдых после нагрузки.



Что такое здоровье

Это сила на каждый день

Здоровый ребёнок может спокойно вставать утром, идти в школу, играть на перемене и не уставать слишком быстро. У него хватает сил на учёбу и общение.

Помогает учиться

Когда здоровье в порядке, легче слушать объяснения, запоминать новое и выполнять задания без лишнего напряжения. Мозг работает внимательнее, а учебный день проходит спокойнее.

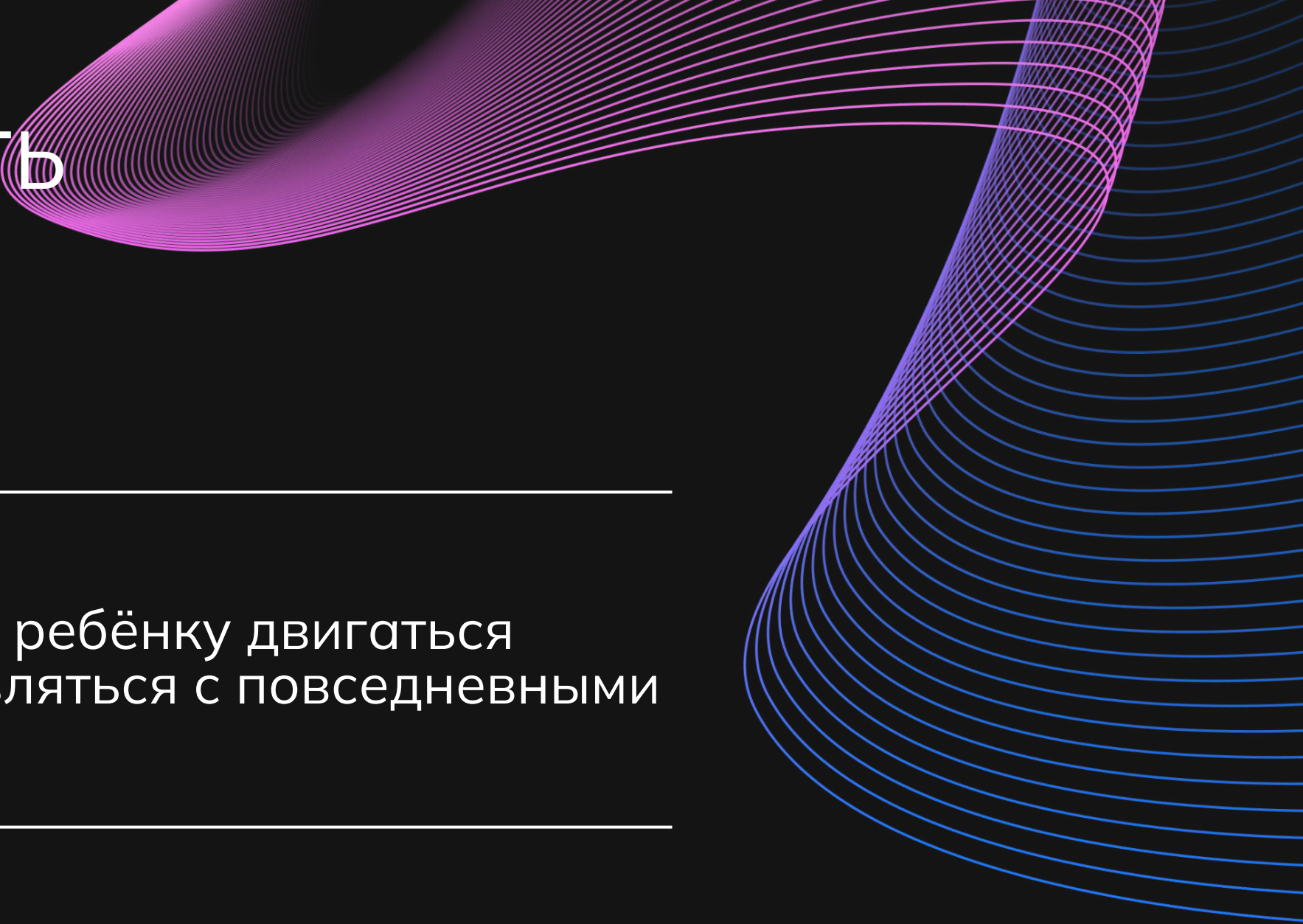
Нужно для движения

Здоровье помогает бегать, прыгать, кататься на велосипеде и участвовать в подвижных играх. Тело быстрее справляется с нагрузкой и лучше восстанавливается после активного дня.

Дарит хорошее самочувствие

Здоровому ребёнку проще радоваться, смеяться и быть активным. Даже после усталости он быстрее приходит в себя и возвращается к делам без долгого отдыха.

Что помогает человеку быть здоровым



Крепкое тело

Сильные мышцы, выносливость и ловкость помогают ребёнку двигаться свободно, не уставать слишком быстро и легче справляться с повседневными делами дома, в школе и на прогулке.

Полезные привычки

Режим дня, чистота, движение и правильное питание работают каждый день, как надёжные помощники. Они поддерживают организм и снижают риск усталости и недомогания.

Хорошее настроение

Когда человеку спокойно и радостно, он лучше спит, легче учится и проще переносит трудности. Добрые слова и поддержка тоже помогают чувствовать себя крепче.

Режим дня помогает не уставать

— Стабильное время сна

Если ложиться спать и вставать примерно в одно и то же время, организму легче привыкнуть к нагрузкам. Так утром проще просыпаться без тяжёлой сонливости.

— Перерывы между делами

После уроков, домашних заданий и долгого сидения нужны короткие паузы. Они помогают отдохнуть, размяться и снова работать без лишнего напряжения и раздражения.

— Время для прогулки

Свежий воздух после учёбы помогает переключиться, подвигаться и снять усталость. Даже недолгая прогулка делает голову яснее и улучшает самочувствие.

— Отдых перед вечером

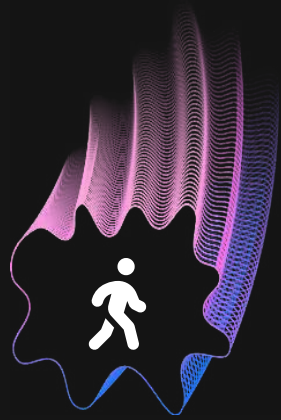
Спокойные занятия, ужин и подготовка ко сну помогают завершить день без спешки. Организм постепенно успокаивается и легче настраивается на ночной отдых.



Как проходит полезный день школьника

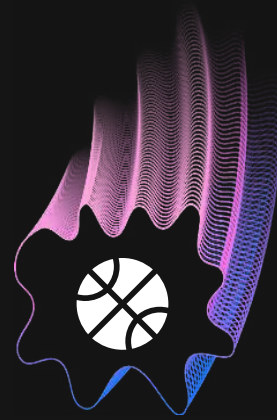
Последовательность полезных привычек в течение дня младшего школьника

Движение каждый день



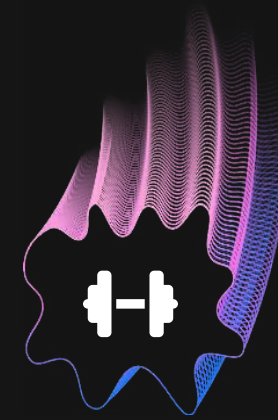
Прогулки

Ежедневная прогулка помогает размяться после уроков, подышать свежим воздухом и переключиться. Она снижает утомление и даёт телу необходимую подвижность без лишнего напряжения.



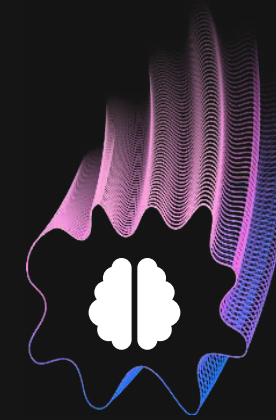
Подвижные игры

Игры во дворе, в спортзале или на площадке развивают ловкость и координацию. Во время движения работают мышцы, сердце и лёгкие, а настроение становится лучше.



Зарядка и физкультура

Утренняя зарядка и уроки физкультуры укрепляют тело, помогают держать осанку и делают движения более уверенными. Регулярная активность особенно полезна школьнику.



Внимание и бодрость

Когда ребёнок двигается каждый день, ему легче сосредоточиться на уроках и не клевать носом от скуки. Активность помогает мозгу работать внимательнее.

Осанка и школьный рюкзак

Садимся прямо

Правильная посадка за партой помогает спине меньше уставать. Если сидеть ровно, плечи не поднимаются вверх, а тело дольше сохраняет удобное положение.

Носим на двух лямках

Рюкзак лучше надевать на обе лямки, чтобы нагрузка распределялась равномерно. Тогда одно плечо не тянется вниз, и спине легче сохранять правильное положение.

Не перегружаем

Слишком тяжёлый рюкзак утомляет плечи и спину, а привычка сутулиться может вызвать неприятные ощущения. Поэтому вещи лучше носить без лишнего веса.



Чистота защищает от микробов

1 Моем руки вовремя

Руки нужно мыть перед едой, после улицы и после туалета. Так микробы не попадают в рот и на предметы, которыми пользуются другие люди.

2 Следим за зубами и ногтями

Чистые зубы, короткие ногти и аккуратный внешний вид помогают сохранять гигиену. Эти простые действия уменьшают риск попадания микробов в организм.

3 Пользуемся своими вещами

Личное полотенце, чистая одежда и свои предметы гигиены помогают не передавать микробы другим. Каждый ребёнок должен пользоваться только своими вещами.

4 Поддерживаем порядок каждый день

Регулярная чистота дома, в классе и на себе делает организм более защищённым от болезней. Когда вокруг опрятно, и дышится, и живётся легче.



9–11 часов
сна нужно младшему
школьнику, чтобы
организм успел
восстановиться и
начать новый день
бодро.

Недосып мешает расти,
учиться и сохранять
внимание на уроках.
Хороший сон помогает
усваивать полезную еду и
чувствовать силы для
активного дня.

*Режим дня младшего школьника:
сон 9–11 часов*

Как может выглядеть полезный обед



Тёплый суп и сытное второе

В столовой на подносе лежат суп, гарнир и небольшая порция мяса или рыбы. После такого обеда ребёнок дольше остаётся сытым и спокойнее работает на уроках, не думая всё время о перекусе.



Овощи и зелень на тарелке

Рядом с основным блюдом стоят свежие овощи или салат. Яркие кусочки моркови, огурца и капусты делают обед вкуснее и помогают организму получать полезные вещества для роста и энергии.



Вода рядом с обедом

На столе обязательно стоит стакан воды. Она помогает организму работать без лишней усталости, а пить нужно даже тогда, когда жажда почти не чувствуется, особенно после игр и уроков.

Как день помогает встретить новый день бодро

Утро без спешки

День начинается с подъёма в одно и то же время, умывания и лёгкой зарядки. Так организм понимает, что пора просыпаться и включаться в работу.

Школьные занятия

Днём ребёнок учится, двигается на переменках и обедает. Короткие паузы помогают не переутомляться и сохранять внимание до конца уроков.

Время после школы

После занятий полезны прогулка, отдых и домашние задания без спешки. Небольшой перерыв снимает усталость и помогает лучше запоминать новое.

Ночной сон

Вечером нужны спокойные игры, тишина и подготовка ко сну. Ночью организм восстанавливается, а младшему школьнику особенно важно спать достаточно долго.

Как беречь глаза при работе с экраном

1 **Делай паузы**

После 20–30 минут за экраном полезно отвлечься, встать и посмотреть вдаль. Такие короткие перерывы помогают глазам меньше уставать и дают спине немного размяться.

2 **Соблюдай расстояние**

Экран не должен быть слишком близко, а свет в комнате — слишком тусклым. Когда всё видно чётко и без напряжения, глазам легче работать без лишней усталости.

3 **Отдыхай на улице**

Прогулка помогает глазам переключиться с близких предметов на дальние. Взгляд на небо, деревья и дома вдали — это простой и приятный отдых без гаджетов.



Что поддерживает хорошее настроение

Тёплые слова

Когда дети разговаривают спокойно и доброжелательно, в классе становится легче учиться. Добрые слова поддерживают, снимают тревогу и помогают не бояться ошибок.

Помощь друг другу

Если кто-то устал или расстроился, помощь одноклассника или взрослого быстро меняет день к лучшему. Поддержка делает класс дружнее и спокойнее.

Смех и радость

Хорошее настроение появляется, когда есть повод улыбнуться, поиграть и порадоваться успеху. Радость помогает меньше уставать и легче справляться с трудными заданиями.

Дружный коллектив

Когда в классе никто не ссорится по пустякам, детям проще сосредоточиться на учёбе. Спокойная атмосфера бережёт силы и делает каждый день приятнее.

Что делать при недомогании

Схема показывает простой порядок действий, который помогает ребёнку не навредить себе и вовремя получить помощь взрослых.

Почему нельзя лечиться самому

— Лекарства — только со взрослыми

Таблетки и мази нельзя брать без разрешения. Даже привычное лекарство может подействовать не так, как нужно, если выбрать его неправильно или дать слишком много.

— Симптомы могут быть серьёзными

Высокая температура, сильная боль или травма — это не повод терпеть и ждать. В таких случаях нужно сразу позвать взрослого, а не пытаться справиться самому.

— Врач знает, как помочь

Осмотр и советы врача помогают выбрать правильное лечение и избежать ошибок. Самолечение иногда скрывает настоящую причину болезни и мешает выздоровлению.



Что помогает быть сильным и бодрым

1 Чистый воздух

Прогулка во дворе или в парке даёт телу движение и свежий воздух. После неё легче дышать, думать и спокойно сидеть на уроках без лишней сонливости.

2 Вода и еда вовремя

Регулярный завтрак, обед, ужин и вода поддерживают силы весь день. Если организм получает питание и жидкость вовремя, он работает ровнее и не капризничает.

3 Движение и спорт

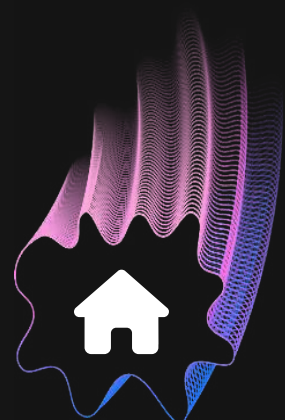
Игры, зарядка и уроки физкультуры укрепляют мышцы, сердце и лёгкие. Движение помогает держать спину прямо и делает ребёнка более ловким и выносливым.

4 Смех и отдых

Когда есть время поиграть, пошутить и просто отдохнуть, настроение становится лучше. Весёлый ребёнок быстрее восстанавливается после нагрузки и легче справляется с делами.

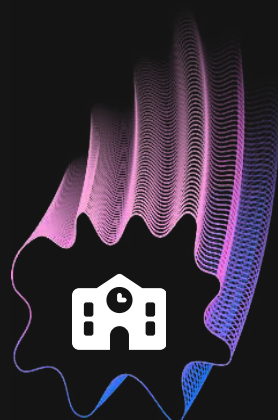


Что делает здоровье привычкой всей семьи



Порядок дома

Когда дома есть режим, чистота и понятные правила, ребёнку легче их соблюдать. Он быстрее привыкает мыть руки, вовремя есть и ложиться спать.



Правила класса

В дружном классе дети напоминают друг другу о переменах, воде и аккуратности. Общие правила помогают всем чувствовать себя спокойно и беречь силы.



Совместное движение

Прогулки, зарядка и подвижные игры всей семьёй или классом превращают заботу о здоровье в обычное дело. Вместе заниматься всегда веселее, чем в одиночку.



Полезный пример взрослых

Когда взрослые сами едят вовремя, двигаются и следят за порядком дня, дети охотнее повторяют их поведение. Хороший пример работает лучше любых долгих нравоучений.



5

ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ
ШКОЛЬНИКА ОСОБЕННО
ВАЖНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Сон, движение, чистота,
питание и хорошее
настроение работают вместе.
Если делать хотя бы
маленький полезный шаг
ежедневно, организм
становится крепче и бодрее.

Материалы презентации

Здоровье начинается с простых привычек

Если каждый день спать вовремя, двигаться, есть полезную еду, соблюдать чистоту и сохранять хорошее настроение, школьнику легче расти, учиться и чувствовать себя бодро.