

Ты и твоё здоровье: что помогает расти сильным, бодрым и весёлым

Здоровье школьника растёт вместе с
добрыми привычками каждый день.



Зачем заботиться о здоровье каждый день

Каждый день организм тратит силы на уроки, игры и рост. Сон, еда, вода, движение и отдых помогают ему восстанавливаться, а хорошие привычки постепенно становятся частью жизни.

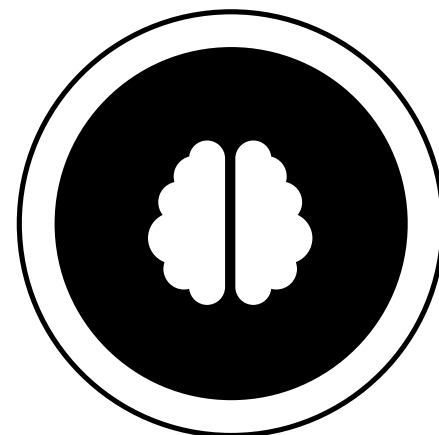


Из чего складывается здоровье человека



Сильное тело

Когда ребёнок двигается, хорошо ест и высыпается, его тело становится выносливее. Ему легче бегать, играть, учиться и не уставать слишком быстро на уроках.



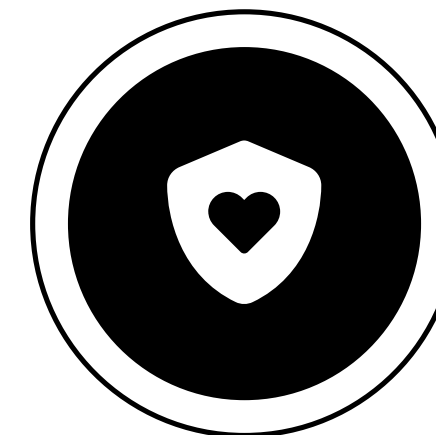
Ясная голова

Здоровый организм помогает лучше думать, запоминать и сосредотачиваться. Если сна мало или питание плохое, внимание рассеивается, а новые правила и задания даются труднее.



Хорошее настроение

Спокойный и радостный человек легче общается, дружит и учится. Когда настроение портится из-за усталости или тревоги, даже простые дела могут



Защита организма

Сон, чистота, движение и безопасность помогают телу справляться с нагрузками и микробами. Тогда ребёнок реже болеет, быстрее восстанавливается и

Сон помогает расти и восстанавливаться

01

Детям 8–10 лет обычно нужно 9–11 часов сна. За это время организм отдыхает, а мозг лучше закрепляет всё, что ребёнок узнал, увидел и услышал за день.

02

Ложиться спать в одно и то же время, проветривать комнату и не смотреть яркий экран перед сном полезно для засыпания. Так утро начинается бодрее, а не с «пяти минут ещё посплю».

Питание, которое даёт силы на учёбу и игры

Начинать день лучше с завтрака: он помогает включиться в уроки и не думать о еде уже на первом задании. Хорошо подходят каша, яйца, творог или бутерброд с полезной начинкой.

В обед организму нужны более сытные блюда: суп, гарнир, мясо, рыба или бобовые, а рядом — овощи. Такой приём пищи помогает сохранить силы до конца учебного дня.

На ужин лучше выбирать спокойную и не слишком тяжёлую еду. Если добавить фрукты, овощи и кисломолочные продукты, организму будет легче отдыхать ночью.

Перекусы тоже важны, если они лёгкие и полезные. Яблоко, йогурт, орехи или кусочек сыра лучше, чем гора сладостей, после которой бодрость исчезает быстрее, чем перемена.

Вода и питьевой режим каждый день

Вода нужна телу, чтобы мозг, сердце и мышцы работали без перебоев. Если пить мало, появляются жажда, сухость во рту, слабость и быстрее приходит усталость.

Лучше пить небольшими порциями в течение дня, а не ждать, пока станет совсем сухо во рту. Особенно важно иметь воду после подвижных игр, прогулки и физкультуры.

Чистая вода полезнее сладких напитков: она не перегружает организм лишним сахаром и хорошо утоляет жажду. Бутылочка воды в рюкзаке — маленькая, но очень умная помощница.

Как движение помогает быть сильным и весёлым



На перемене — не только шаги до кабинета

Петя вышел на перемену не для того, чтобы сидеть как статуя. Он побегал, размял руки и поиграл с друзьями в догонялки. После этого на уроке ему было легче сидеть спокойно и внимательнее слушать учителя.



Прогулка после уроков

После школы Маша вышла во двор с мячом и прыгалкой. За полчаса она успела побегать, посмеяться и подышать свежим воздухом. Домой она вернулась уставшей, но приятной усталостью — такой, после которой крепче спится.

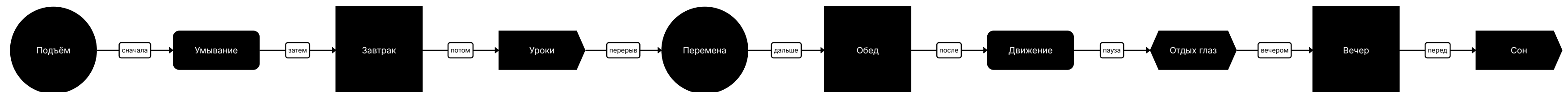


Велосипед, который тренирует сразу всё

Летом Саша поехал кататься на велосипеде вместе с семьёй. Работали ноги, спина и руки, а сердце стучало ровнее и сильнее. В конце прогулки настроение стало таким хорошим, что хотелось улыбаться даже чайнику на кухне.

Простой путь к бодрому дню

Порядок дня школьника: от подъёма до спокойного вечера



Чистота помогает защищаться от микробов

Мыть руки с мылом нужно после улицы, после туалета и перед едой. Так микробам намного труднее попасть в организм и испортить школьный день.

Чистые зубы утром и вечером помогают беречь улыбку от кариеса. Если добавить аккуратность после еды, зубы скажут спасибо без всяких слов.

Свежая одежда, проветренная комната и личные вещи создают вокруг ребёнка более чистую среду. В такой обстановке легче чувствовать себя опрятно и спокойно.

Как беречь глаза и не уставать от экрана

Делай паузы вовремя

После долгого просмотра экрана глазам нужен отдых. Короткие перерывы, моргание и взгляд вдаль помогают снять напряжение и снова видеть чётко.

Соблюдай удобные условия

Читать и смотреть лучше при хорошем свете и на удобном расстоянии. А перед сном телефон стоит отложить подальше, чтобы мозг успел спокойно настроиться на отдых.

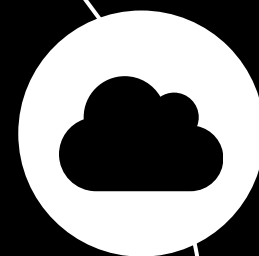
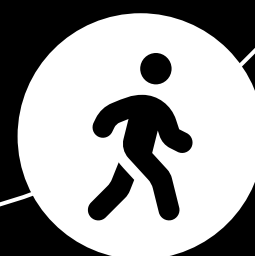
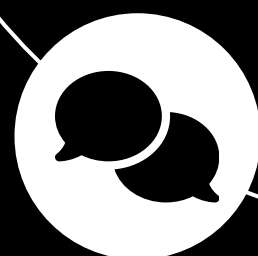
Эмоции тоже часть здоровья

Радость помогает учиться

Когда ребёнок радуется, ему легче слушать на уроке, запоминать новое и общаться с одноклассниками. Хорошее настроение словно включает внутренний «режим помощника».

Разговор успокаивает

Иногда достаточно поговорить с мамой, папой, учителем или другим близким человеком. Слова поддержки помогают разобраться в чувствах и почувствовать себя спокойнее.



Тревога утомляет

Сильное волнение мешает сосредоточиться, сбивает сон и делает даже простые дела тяжелее. Если переживания не проходят, стоит рассказать о них взрослому.

Движение и дыхание помогают

Прогулка, игра во дворе, рисунок или медленное дыхание отвлекают от грустных мыслей. Такие простые действия возвращают силы и помогают пережить трудный момент.

Безопасность дома, в школе и на улице

На лестнице, в коридоре и на переменах нужно идти спокойно, не толкаться и не торопиться. Аккуратность помогает не упасть, не удариться и не испортить себе день.

Острые, горячие и тяжёлые предметы требуют особого внимания. Спички, лекарства и инструменты нельзя брать без взрослых, даже если они кажутся интересными или совсем маленькими.

На улице важно переходить дорогу только по правилам, смотреть по сторонам и не выбегать из-за машин. На велосипеде и самокате шлем защищает голову при падении.

Безопасность начинается с привычки сначала подумать, а потом делать. Если что-то кажется опасным или непонятным, лучше сразу позвать взрослого, а не геройствовать.



Поза, рюкзак и здоровье СПИНЫ

Рюкзак должен удобно лежать на двух плечах и не давить на спину. Если в нём нет лишнего груза, идти в школу легче, а плечи не устают так быстро.

За партой важно сидеть прямо, не сутулиться и ставить ноги удобно. После долгого сидения полезно встать, потянуться и сделать короткую разминку, чтобы мышцы снова проснулись.

Когда организм просит помощи

- Если поднялась температура, появилась сильная боль, рвота, сыпь или резкая слабость, нужно сразу сказать взрослым. Такие сигналы нельзя игнорировать, даже если хочется потерпеть.
- После травмы, падения или удара важно не играть дальше и не скрывать случившееся. Чем раньше взрослые узнают о проблеме, тем быстрее можно помочь и не ухудшить состояние.
- Детям нельзя самому выбирать лекарства или лечиться «как у друга». Причины недомогания бывают разными, поэтому решение должен принимать взрослый вместе с врачом.

Полезные привычки и вредные привычки

Полезные привычки делают день легче: вовремя лечь спать, умыться, поесть полезную пищу, выпить воду и немного подвигаться. Они помогают чувствовать себя бодрее и спокойнее.

Вредные привычки сначала кажутся удобными, но потом мешают. Поздний сон, долгие часы без движения и слишком много сладкого быстро крадут силы и портят самочувствие.

Хорошая новость в том, что привычки можно менять. Если каждый день повторять полезные действия, они становятся обычными, как чистка зубов или сбор портфеля.

Как выглядит здоровый день школьника



Что помогает не болеть часто

01

Чистые руки, проветренная комната, тёплая одежда по погоде и сон помогают организму не тратить силы зря. Когда ребёнок не мёрзнет и отдыхает вовремя, ему проще оставаться здоровым.

02

Полезная еда, порядок дома и в классе, а также движение на свежем воздухе поддерживают защиту организма. Он лучше справляется с микробами и быстрее возвращается в форму.



**60
МИНУТ**

Это время движения помогает сердцу, мышцам и настроению. Даже прогулка, игры во дворе и физкультминутка уже делают день полезнее.

активности в день
рекомендуют
детям и
подросткам
специалисты ВОЗ.

Всемирная организация здравоохранения (WHO),
Guidelines on physical activity and sedentary behaviour,
2020

Правила здорового и дружного класса

В классе важно проветривать помещение, поддерживать чистоту и не разбрасывать вещи. Свежий воздух и порядок помогают лучше думать и меньше уставать.

Нужно уважать личное пространство, говорить спокойно и не мешать соседу за партой. Вежливость делает уроки тише, а класс — приятнее для всех.

Если кто-то устал, волнуется или ошибся, лучше помочь, а не дразнить. Дружный класс — это когда рядом чувствуется поддержка, а не шумный беспорядок.

Здоровье строится каждый день

Здоровье не появляется само по себе. Его помогают строить сон, еда, вода, движение, чистота, отдых и добрые привычки. Каждый день можно сделать для себя что-то полезное.