

Правила здоровой жизни: что помогает расти, учиться и быть в хорошем настроении

Простые привычки делают каждый день бодрее и полезнее.



Почему здоровые привычки нужны школьнику

Организм в 9–10 лет растёт очень быстро, а мозг каждый день учится новому. Сон, движение, вода, питание и спокойный режим помогают не уставать, лучше сосредотачиваться и сохранять хорошее настроение.



Сон — главный помощник организма

Школьнику 9–10 лет обычно нужно спать 9–11 часов в сутки. Этого времени хватает, чтобы тело отдохнуло, а мозг спокойно разложил по полочкам всё, что было днём.

Полезно ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Так организм привыкает к порядку и легче настраивается на учёбу, игры и отдых без капризов и сонной «туманности».

Перед сном лучше выбрать тишину, спокойное чтение или разговор с близкими. Яркий экран, шумные игры и позднее засыпание мешают выспаться и делают человека рассеянным.



Утро здорового дня

- Хорошее утро начинается с подъёма, умывания и лёгкой зарядки. Несколько простых движений помогают проснуться, разогреть мышцы и включить бодрое настроение без лишней спешки.
- Завтрак даёт силы для уроков и игр. Каша, яйцо, творог, хлеб, фрукты, овощи и стакан воды помогают телу начать день спокойно, а не ворчать от голода.



Движение каждый день



Прогулки

Даже обычная прогулка помогает телу не засиживаться и даёт мышцам приятную работу. Свежий воздух и движение особенно полезны после уроков и долгого сидения за партой.



Игры с мячом

Поймать, бросить, побежать — и уже веселее! Игры с мячом развивают ловкость, внимание и координацию, а ещё дарят хороший настрой почти как маленький праздник.



Велосипед и самокат

Катание на велосипеде или самокате укрепляет ноги и тренирует равновесие. Главное — кататься безопасно и в подходящем месте, чтобы радость не превратилась в царапину.



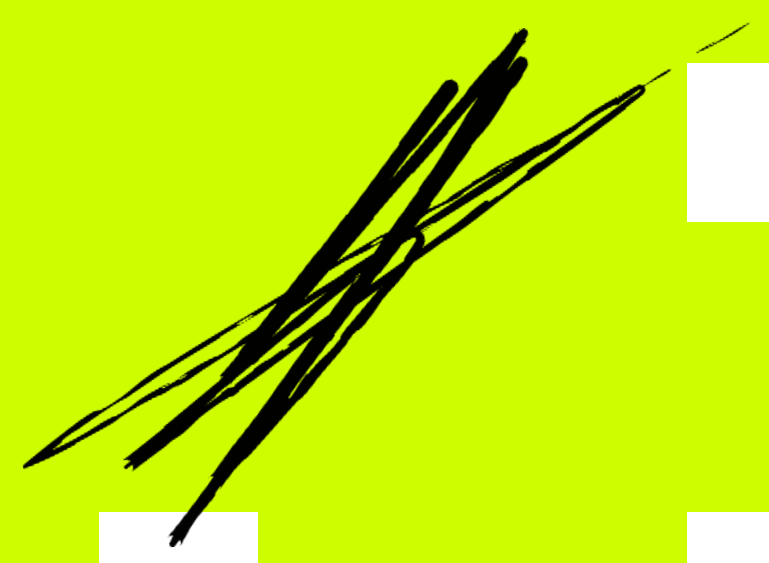
Активные упражнения

Прыжки, наклоны, приседания и танцы дома тоже считаются движением. Они помогают сердцу, мышцам и костям становиться сильнее, а телу — меньше уставать.



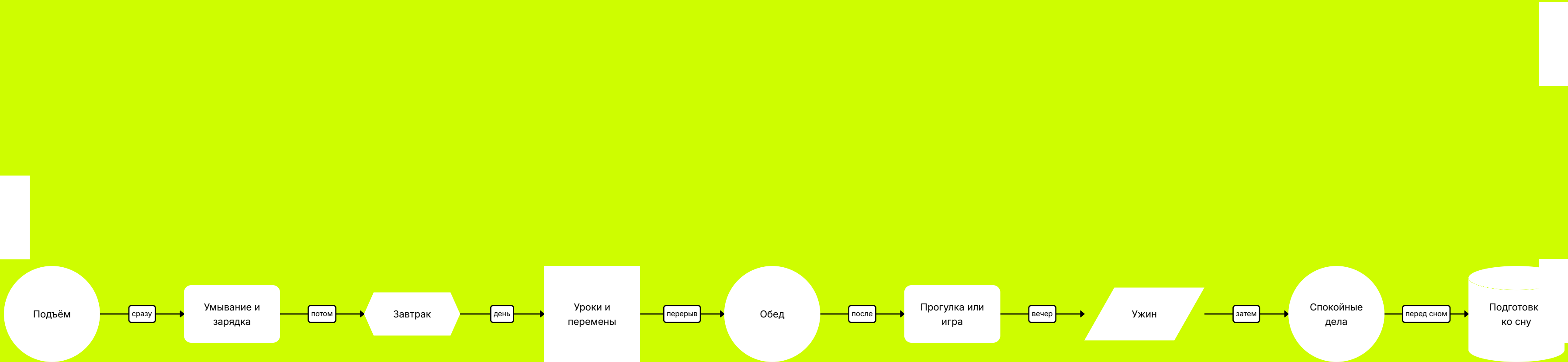
Хорошее настроение

После активной игры человек часто чувствует себя веселее и спокойнее. Движение помогает снять напряжение, поэтому даже уроки потом даются легче и с меньшим хныканьем.



Как выглядит здоровый день школьника

Последовательность привычек в течение дня помогает сохранять силы и не переутомляться.



Полезная еда на тарелке



Овощи и фрукты добавляют витамины и клетчатку. Они помогают организму работать ровно и дают тарелке яркие цвета, будто она решила стать художницей.

Крупы, хлеб, каши и картофель дают энергию для учёбы, прогулок и игр. Без них человеку быстро хочется лечь на парту и объявить себя очень уставшим.

Молочные продукты, мясо, рыба и яйца нужны для роста и силы. В них есть белки и другие вещества, которые помогают телу становиться крепким и ловким.

Сладости, чипсы и газировка не должны заменять обычную еду. Это редкое угощение, а не основа питания, поэтому на тарелке им лучше быть в гостях, а не хозяевами.



Вода вместо лишнего сахара

1. Вода нужна каждый день, особенно после прогулки, игр и в жаркую погоду. Она помогает телу не перегреваться и поддерживает силы, когда вокруг слишком много беготни.
2. Сладкие напитки быстро дарят вкус, но не заменяют нормальное питьё. Лучше выбирать чистую воду, несладкий компот или чай без лишнего сахара — тогда жажда уйдёт спокойнее.



Чистота защищает от микробов

Перед едой

Вымой руки с мылом, чтобы убрать грязь и микробов. Это простое действие помогает не заносить их в рот вместе с обедом.

Утро и вечер

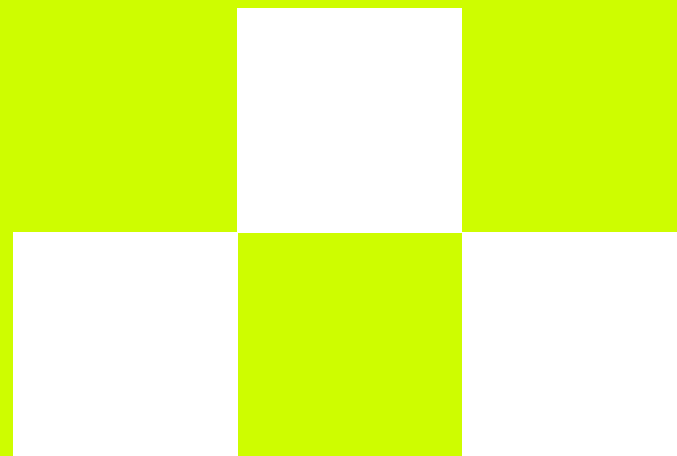
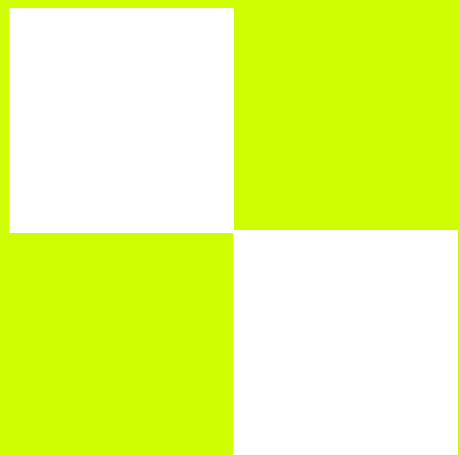
Зубы чистят примерно по две минуты утром и перед сном. Чистые зубы помогают сохранить улыбку и не дают микробам устраивать вечеринку.

После улицы и туалета

После прогулки и посещения туалета руки тоже нужно мыть. Так на коже не остаются пыль и микробы, которые любят путешествовать.

Каждый день

Чистая одежда, аккуратные ногти, порядок на парте и проветренная комната тоже важны. Когда вокруг аккуратно, и дышится легче, и болеется реже.



Глаза, спина и правильная осанка



Удобное расстояние

Книгу и тетрадь держат не слишком близко и не слишком далеко. Тогда глазам проще работать, а читать и писать становится удобнее и спокойнее.



Ровная посадка

За партой сидят прямо, не сутулясь и не наклоняясь слишком низко. Ровная спина помогает не уставать и делает осанку красивой и крепкой.



Рюкзак на двух лямках

Рюкзак лучше носить на двух лямках, чтобы нагрузка распределялась равномерно. Так плечи не обижаются, а спина не получает лишнюю работу.



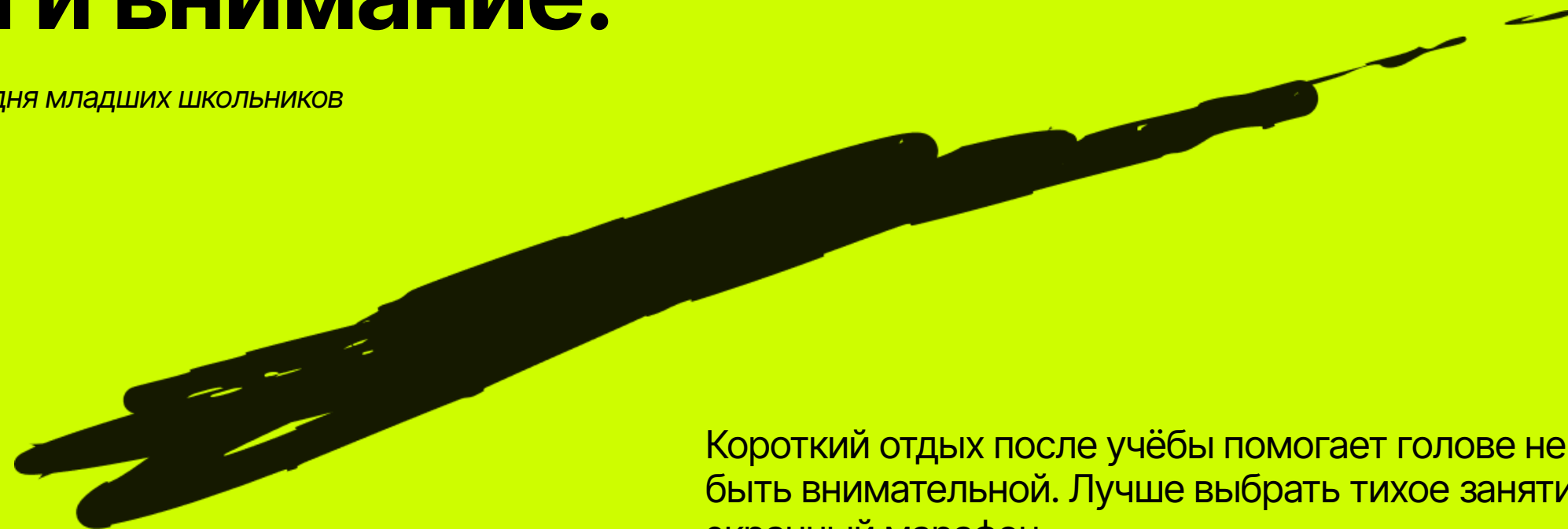
Короткие перерывы

Во время чтения и письма полезно делать небольшие паузы. Встать, посмотреть вдаль, потянуться — и глаза, шея и спина скажут спасибо.

30 минут

спокойной паузы после уроков часто хватает, чтобы вернуть силы и внимание.

Рекомендации по режиму дня младших школьников



Короткий отдых после учёбы помогает голове не «перегреться» и снова быть внимательной. Лучше выбрать тихое занятие, а не долгий экранный марафон.

Дружба, добрые слова и хорошее настроение

Как одно доброе слово меняет день

На перемене Миша заметил, что одноклассник расстроен из-за ошибки в тетради. Он сказал: «Ничего, у тебя получится», и помог найти нужное правило. Через минуту ребята уже вместе улыбались. Добрые слова иногда работают быстрее любой конфеты.



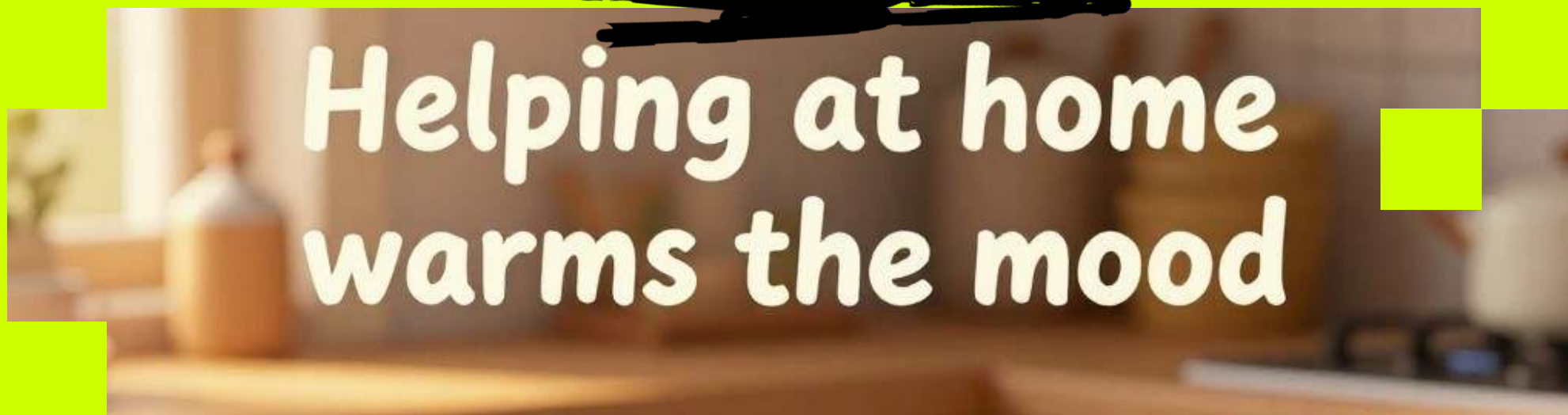
Когда друзья умеют договариваться

Во дворе дети не сразу решили, во что играть: одному хотелось мяч, другому — догонялки. Они послушали друг друга и выбрали игру по очереди. Спор исчез, а весёлый смех вернулся. Договариваться — значит беречь дружбу.



Помощь дома делает настроение теплее

После ужина Катя помогла бабушке убрать посуду и аккуратно сложила салфетки. Работа заняла немного времени, зато дома стало уютнее. Бабушка поблагодарила её, а Катя почувствовала себя нужной и взрослой. Помощь близким тоже приносит радость.



Как беречь себя от простуды

Одевайся по погоде: шапка, шарф и тёплая обувь помогают сохранить тепло. Если на улице холодно и ветрено, не стой долго без движения.

После улицы, перед едой и после туалета мой руки с мылом. Чистые руки убирают грязь и часть микробов, которые могут попасть в организм.

Если появились кашель, насморк, боль в горле или температура, сразу скажи взрослым. При плохом самочувствии нужен отдых, а иногда и помощь врача.



Безопасность дома, в школе и на улице

Не играй с огнём, не трогай незнакомые лекарства и не бери острые или тяжёлые предметы без взрослых. Любая такая «находка» может оказаться опасной.

Переходи дорогу только по правилам: на зелёный сигнал светофора, по переходу и внимательно по сторонам. На улице спешка — плохой помощник.

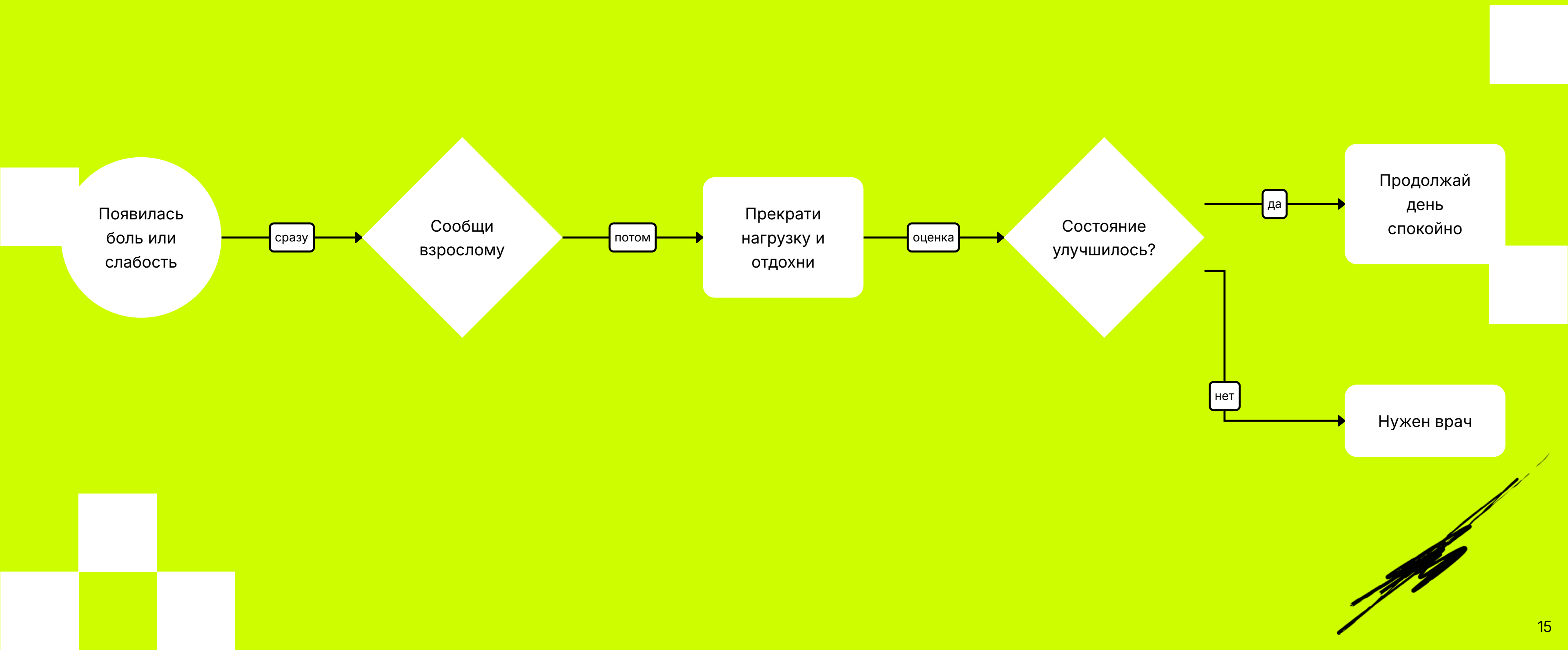
В транспорте держись за поручни, а на лестнице не толкайся и не бегай. Осторожность помогает не упасть и не получить травму.

Если видишь опасную ситуацию, сразу обратись к взрослому. Умение вовремя попросить помощи — это тоже часть безопасности.



Что делать, если что-то болит или тревожит

Схема показывает простой порядок действий, который помогает не скрывать плохое самочувствие и вовремя получить помощь.



Экранное время и его границы

Во время работы за компьютером или планшетом сиди ровно, держи экран на удобном расстоянии и включай хорошее освещение. Так глазам и спине будет легче.

Делай короткие перерывы: встань, посмотри вдаль, моргни, потянись. После долгого чтения с экрана глазам нужен отдых, а не новая игра.

Перед сном лучше убрать телефон и планшет подальше. Тогда мозгу легче успокоиться, а сон приходит быстрее и спокойнее.



Природа помогает быть здоровым

- Прогулка во дворе, в парке или в лесу даёт телу движение, а голове — отдых от шума и спешки. На свежем воздухе легче дышать, играть и замечать, как вокруг меняется мир.
- Даже короткий выход на улицу после уроков помогает почувствовать бодрость. Можно пройтись, посмотреть на деревья, покормить птиц или просто спокойно подышать — и настроение уже становится светлее.



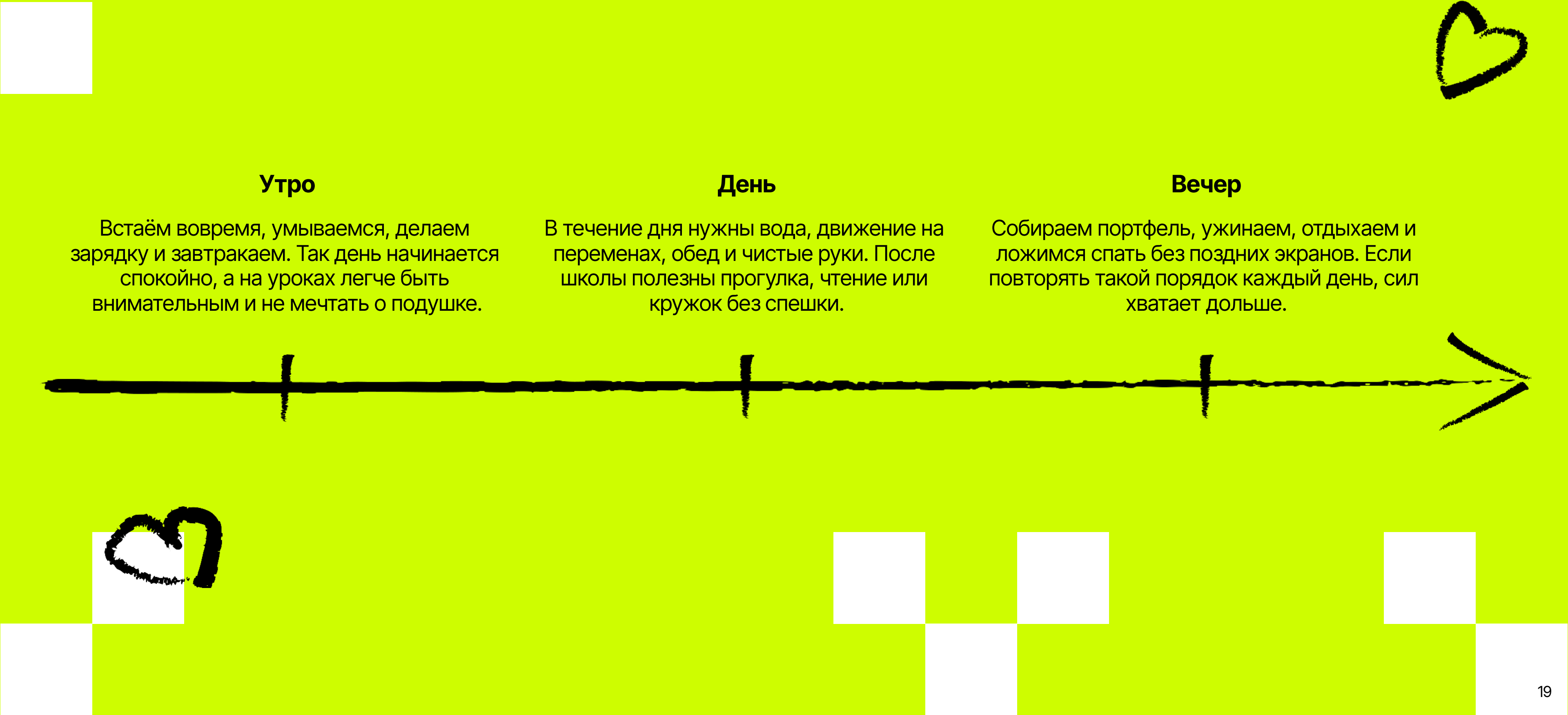
Маленькие привычки дают большой результат

Одна полезная привычка может казаться совсем маленькой, но каждый день она незаметно укрепляет здоровье. Так растёт сила, бодрость и уверенность.

Сон, движение, чистота, вода и добрые слова работают вместе. Если хотя бы часть этих привычек повторяется ежедневно, тело меньше устаёт, а учиться становится легче.

Не нужно менять всё сразу. Достаточно делать простые шаги каждый день: вовремя ложиться спать, умываться, пить воду и чаще улыбаться людям вокруг.

Личный план здоровья для школьника





Здоровая жизнь начинается с простых шагов

Сон, движение, еда, чистота, отдых, безопасность и добрые отношения делают каждый день легче и радостнее. Начни с малого — и полезные привычки быстро станут твоими верными помощниками.

