



Умей предупреждать болезни

Маленькие привычки каждый день помогают оставаться бодрым и сильным.



Болезнь проще не впустить

Микробы прячутся на руках, еде, предметах и в воздухе. Но простые привычки, сон, чистота и помощь взрослых помогают детям реже болеть и быстрее возвращаться к играм и учёбе.

Что такое профилактика

1 Чистота и порядок

Профилактика начинается с простых дел: мытья рук, чистой одежды и аккуратного поведения дома и в школе. Такие привычки уменьшают встречу с микробами каждый день.

2 Режим и отдых

Сон, прогулки, еда по расписанию и короткий отдых помогают организму не переутомляться. Когда тело не измотано, ему легче защищаться от болезней.

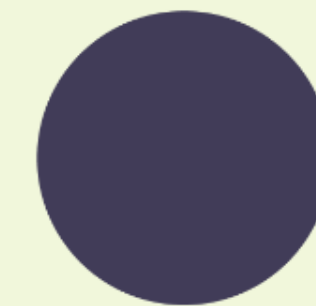
3 Движение и сила

Игры, зарядка и активные прогулки укрепляют мышцы, сердце и лёгкие. Ребёнок, который двигается регулярно, обычно чувствует себя бодрее и легче переносит нагрузки.

4 Помощь взрослых

Если самочувствие ухудшилось, важно сразу сказать взрослым. Они помогут вовремя обратиться к врачу, отдохнуть и не пропустить начало болезни.

Чистые руки — сильная защита



После улицы

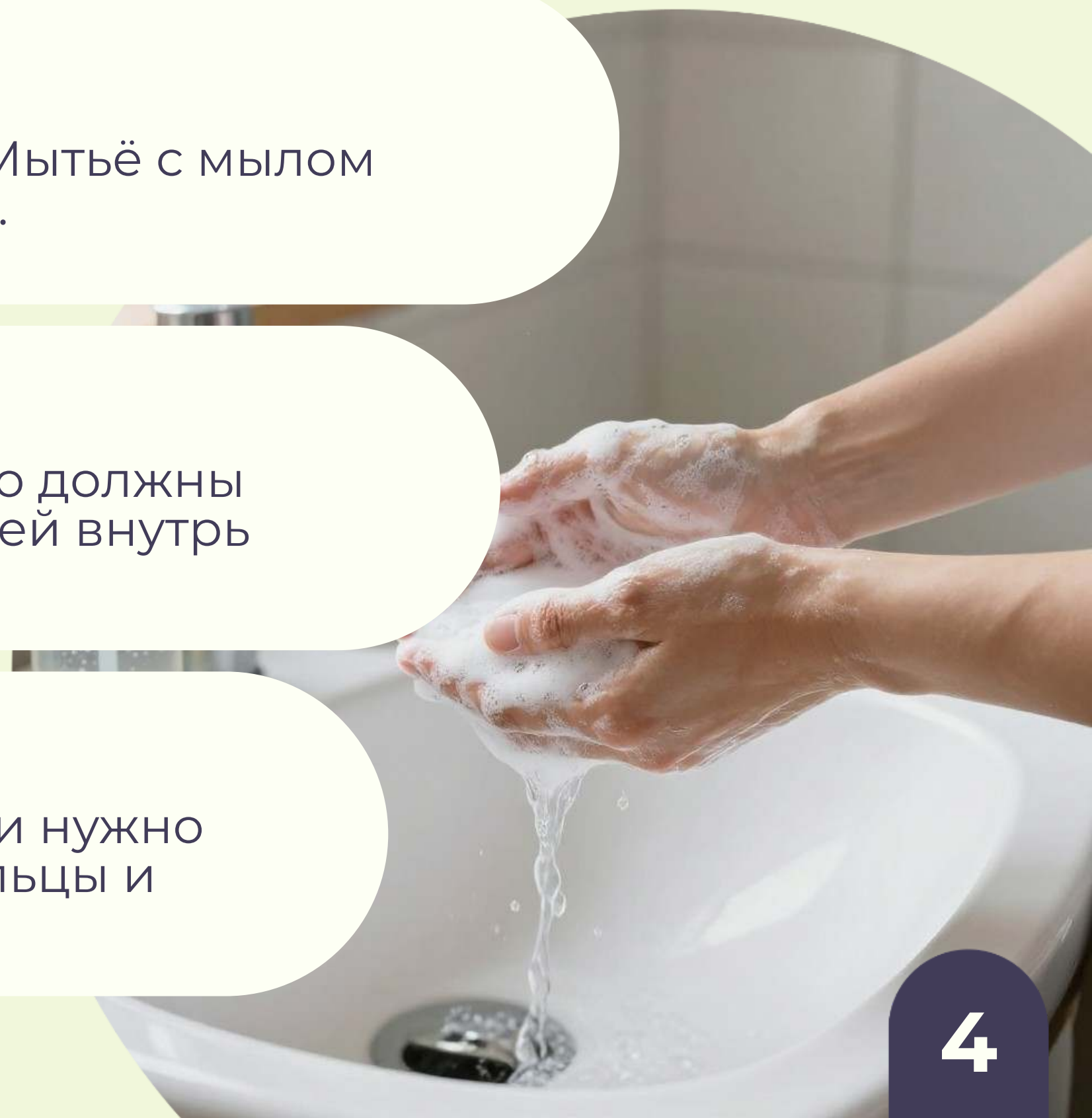
После прогулки на руках остаются пыль и микробы. Мытьё с мылом смывает их, чтобы они не попали в рот, нос или глаза.

Перед едой

Перед завтраком, обедом и ужином руки обязательно должны быть чистыми. Так микробы не попадут вместе с пищей внутрь организма.

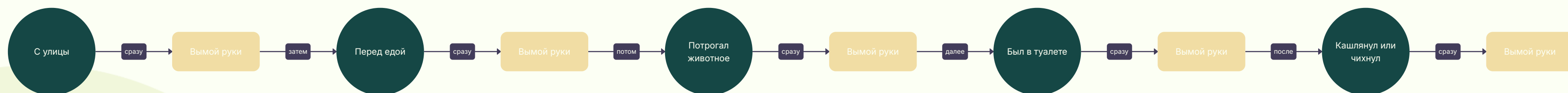
После туалета и животных

После туалета, общения с животными или кашля руки нужно мыть особенно тщательно. Не забудь про ладони, пальцы и ногти — там микробы любят прятаться.



Когда мыть руки сразу

Памятка по личной гигиене для детей: действие — и сразу мытьё рук с мылом.



Здоровая еда помогает не болеть



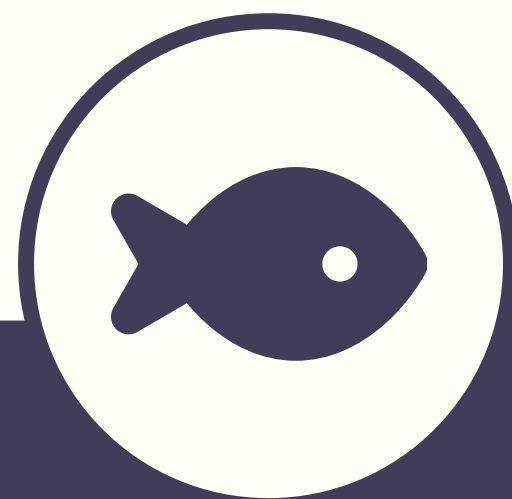
Овощи и фрукты

Овощи и фрукты дают витамины, клетчатку и воду. Они помогают организму расти, работать бодро и лучше справляться с повседневной нагрузкой.



Каша и хлеб

Каши, хлеб и другие зерновые продукты дают энергию для учёбы, игр и прогулок. Без неё сил на активный день быстро не хватает.



Белок для роста

Рыба, мясо, яйца и молочные продукты помогают мышцам и костям становиться крепче. Это важно, когда ребёнок растёт и много двигается.



Вода вместо лишнего сахара

Чистая вода поддерживает работу тела и не даёт ему пересыхать. А слишком много сладких напитков и газировки может вредить зубам и не делает организм сильнее.

Сон и отдых лечат усталость

1

Ночной запас сил

Во сне организм отдыхает, а мозг и тело набираются сил. Если спать достаточно, легче просыпаться, учиться и меньше капризничать от усталости.

2

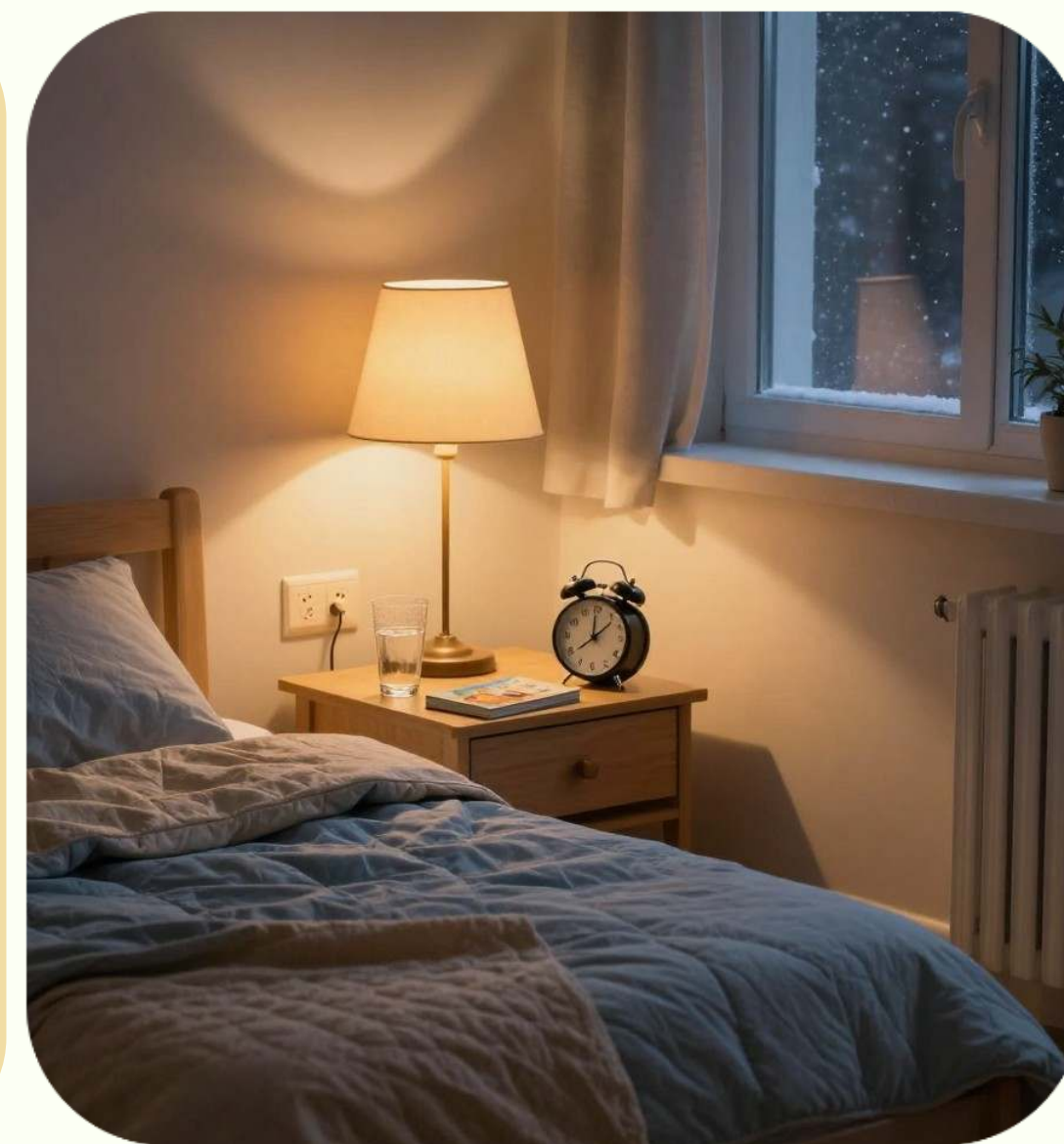
Тишина и темнота

Перед сном полезно убрать яркий свет, шумные игры и лишние экраны. Спокойная обстановка помогает быстрее заснуть и лучше выспаться до утра.

3

Режим каждый день

Когда ребёнок ложится и встаёт примерно в одно и то же время, организм привыкает к порядку. Такой режим помогает не переутомляться и реже болеть.



60 минут

**активных игр или
прогулок в день
помогают детям быть
бодрее и выносливее.**

По рекомендациям ВОЗ, детям
полезно двигаться каждый день: это
поддерживает сердце, лёгкие,
мышцы и хорошее настроение.

Прививки защищают от опасных болезней

1 Знакомство без болезни

Прививка помогает организму заранее увидеть «тренировочного противника». После этого тело быстрее распознаёт настоящую инфекцию и лучше с ней справляется.

2 Защита от серьёзных инфекций

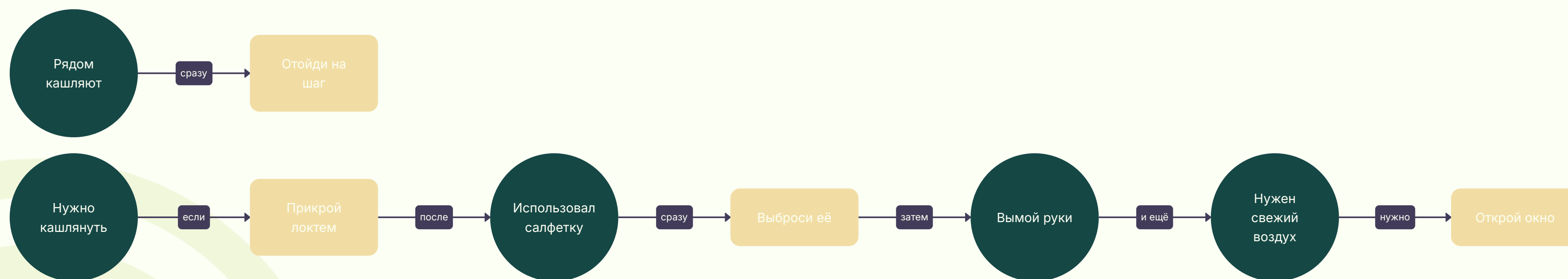
Прививки помогают уберечься от кори, гриппа и других опасных заболеваний. Это особенно важно, потому что некоторые инфекции передаются очень быстро.

3 Только вместе со взрослыми

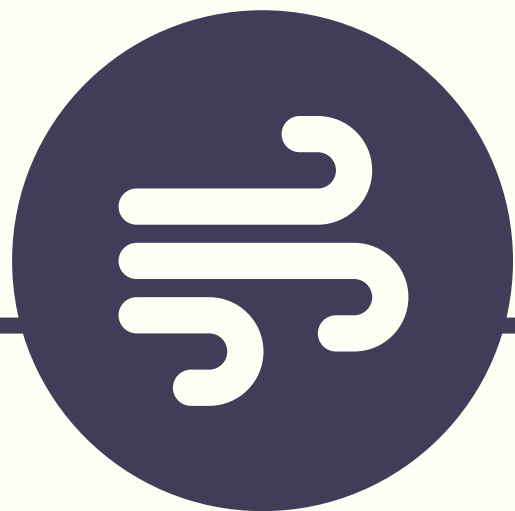
Прививки делают по возрасту и по совету медицинских работников. Ребёнок не решает это сам: сначала всё обсуждают с родителями и врачом.

Как не заразиться от кашля и чихания

Правила, которые помогают уменьшить число микробов в воздухе и на руках.

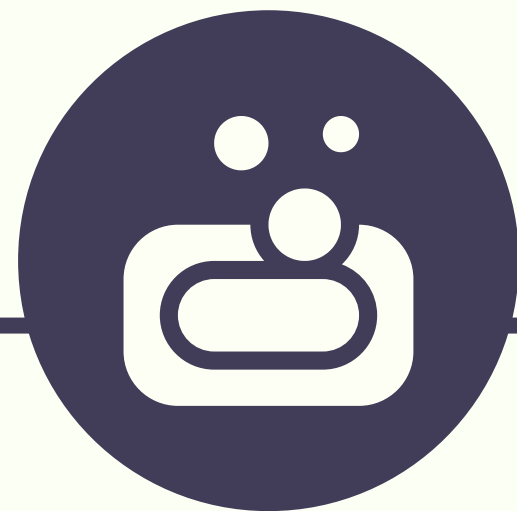


Чистый дом и чистый класс



Проветривай комнаты

Свежий воздух помогает убрать духоту и уменьшить количество пыли в комнате и в классе. Когда окна открывают ненадолго и регулярно, дышать становится легче, а микробам труднее задержаться.



Влажная уборка

Протирание столов, подоконников и пола собирает грязь, которую не видно сразу. В чистом помещении меньше пыли на книгах, тетрадях и игрушках, а значит, меньше лишних раздражителей для организма.



Личные вещи отдельно

У каждого должны быть свои полотенце, бутылка для воды и другие личные предметы. Так микробы не переходят от одного человека к другому через общие вещи, которыми пользуются каждый день.



Порядок на рабочем месте

Аккуратная парта, собранный рюкзак и убранный стол помогают не приносить грязь домой. Когда всё лежит на своих местах, проще поддерживать чистоту и быстрее находить нужные вещи.

Как быть осторожным на улице и в спорте



Велосипедный маршрут без сюрпризов

Утром Артём надевает шлем, яркую куртку и проверяет, сухая ли обувь. На велосипеде он едет спокойно и не спешит на поворотах. Так прогулка остаётся весёлой, а падения случаются гораздо реже.



Игры во дворе без простуды

Когда погода меняется, Лена выбирает шапку по сезону и непромокаемую обувь. После активной игры она не сидит на холодной земле и не снимает тёплую одежду слишком рано. Тело остаётся в тепле и работает лучше.

Когда нужно сразу сказать взрослым

1

Появился первый знак

Если поднялась температура, закружилась голова или начался сильный кашель, не нужно ждать, что всё пройдёт само.

2

Расскажи взрослому о боли, рвоте, слабости, сыпи или больном горле. Чем раньше узнают о симптомах, тем быстрее помогут.

**Сразу сообщить
дома или в школе**

3

Получить помощь и отдыхать

Взрослые решат, что делать дальше: дать отдых, обратиться к врачу или вызвать помощь. Самому лечиться детям нельзя.

Почему нельзя терпеть болезнь

1

Организм устаёт сильнее

Когда ребёнок продолжает учиться, бегать и играть с температурой или слабостью, телу становится труднее справляться. Сил тратится больше, а на выздоровление остаётся меньше.

2

Болезнь может затянуться

Если не отдыхать и не пить достаточно тёплой жидкости, простая простуда или другое недомогание может длиться дольше. Организму нужен перерыв, чтобы спокойно восстановиться.

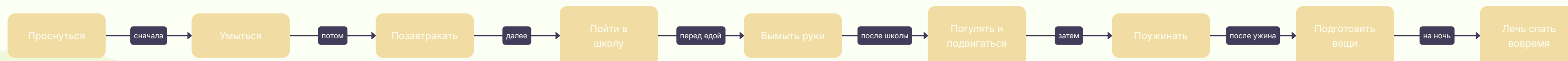
3

Помощь взрослых важна

Взрослые помогут остановиться вовремя, измерить температуру и решить, нужен ли врач. Отдых, забота и спокойствие работают лучше, чем упрямое «я сам».

План здорового дня

Последовательность обычных дел, которые помогают ребёнку сохранять силы, чистоту и хороший сон каждый день.



Врачи и медсестры — друзья здоровья



Спокойный визит в кабинет

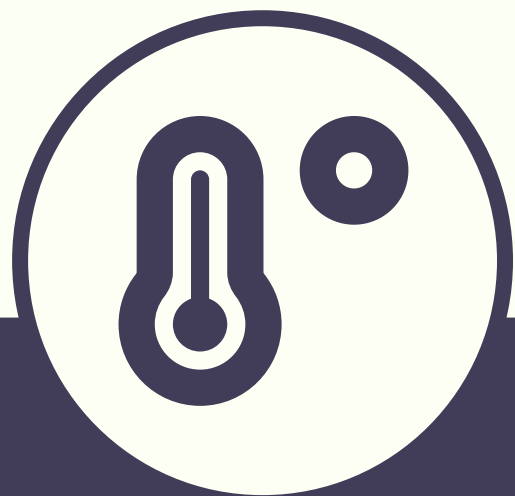
В светлом кабинете врач внимательно смотрит, как растёт и развивается ребёнок, и отвечает на вопросы родителей. Такой осмотр помогает заметить то, что самому трудно увидеть, даже если ничего не болит.



Прививка и полезный совет

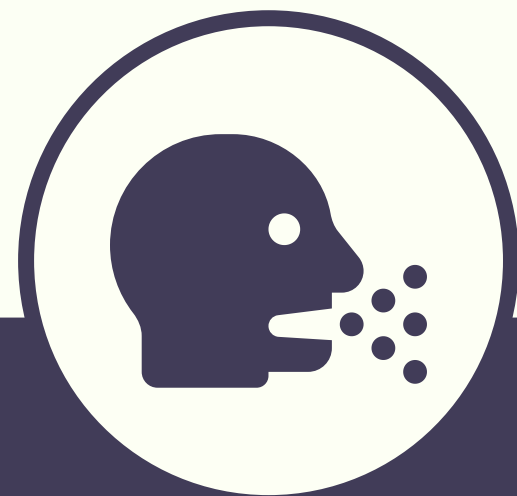
Медсестра готовит всё аккуратно и объясняет, зачем нужна прививка или обследование. Ребёнок выходит спокойнее, потому что рядом взрослые, которые умеют помочь и подсказать, как беречь здоровье дальше.

Тревожные сигналы тела



Температура

Если тело стало горячим, это значит, что ему нужна помощь и отдых. Высокая температура — не время для шумных игр, лучше сразу позвать взрослого.



Кашель и насморк

Кашель, чихание и заложенный нос показывают, что организм борется с болезнью. Важно не скрывать такие признаки, а сообщить о них родителям или учителю.



Боль в животе

Когда болит живот, не стоит терпеть и делать вид, что всё в порядке. Лучше спокойно сесть, отдохнуть и сказать взрослому, что именно беспокоит.



Сильная усталость

Если хочется только лежать и совсем нет сил, это не лень. Тело просит паузу, чтобы восстановиться, поэтому нужен отдых и помощь взрослых.

Одна команда — одна забота о здоровье

● Общие правила дома

Когда все моют руки, проветривают комнату и убирают вещи на место, порядок становится привычным. Детям легче повторять хорошие действия, если взрослые делают так же.

● Полезный семейный стол

Если дома чаще выбирают кашу, овощи, фрукты и воду, организм получает то, что ему нужно. Совместный обед помогает запомнить: вкусное может быть ещё и полезным.

● Активность вместе

Прогулка, игра во дворе или небольшая зарядка всей семьёй делают день бодрее. Вместе двигаться веселее, а хорошие привычки запоминаются почти сами собой.

Памятка на каждый день

1 Мой руки

После улицы, туалета и перед едой руки нужно мыть с мылом. Это простое действие помогает убрать микробы, которые любят прятаться на ладонях и под ногтями.

2 Пей воду и ешь полезное

Вода помогает телу работать правильно, а овощи, фрукты, каши, молочные продукты, рыба, мясо и яйца дают силы для роста, игр и учёбы.

3 Спи и отдыхай

Во сне организм восстанавливается, а усталость уходит. Детям важно ложиться вовремя, чтобы утром просыпаться бодрыми и не зевать на всю школу.

4 Двигайся каждый день

Прогулки, бег, игры и зарядка укрепляют сердце, лёгкие и мышцы. Даже недолгая активность помогает настроению, а тело становится крепче и выносливее.

5 Проветривай и говори взрослым

Свежий воздух нужен комнате, а помощь взрослых нужна тебе, если стало плохо. Прививки и своевременный разговор о самочувствии тоже защищают здоровье.



Здоровье начинается с маленьких шагов

Каждый день можно делать что-то полезное для своего тела: мыть руки, спать вовремя, двигаться и не молчать о плохом самочувствии. Из таких маленьких шагов и строится крепкое здоровье.