

Что такое здоровье

Здоровье помогает играть, учиться
и радоваться каждый день.



Зачем говорить о здоровье в первом классе

В первом классе дети много учатся и долго сидят за партой. Поэтому особенно важны сон, прогулки, полезный завтрак и чистые руки — именно они помогают оставаться бодрыми и внимательными.



Из чего складывается здоровье

Сильное тело

- 1 Когда тело крепкое, ребёнку легче бегать, прыгать, носить рюкзак и не уставать слишком быстро. Сила помогает справляться с учёбой и играми.

Бодрость и энергия

- 2 Хороший сон, движение и еда по режиму дают организму запас энергии. Тогда легче вставать утром, слушать на уроке и быстро включаться в дела.

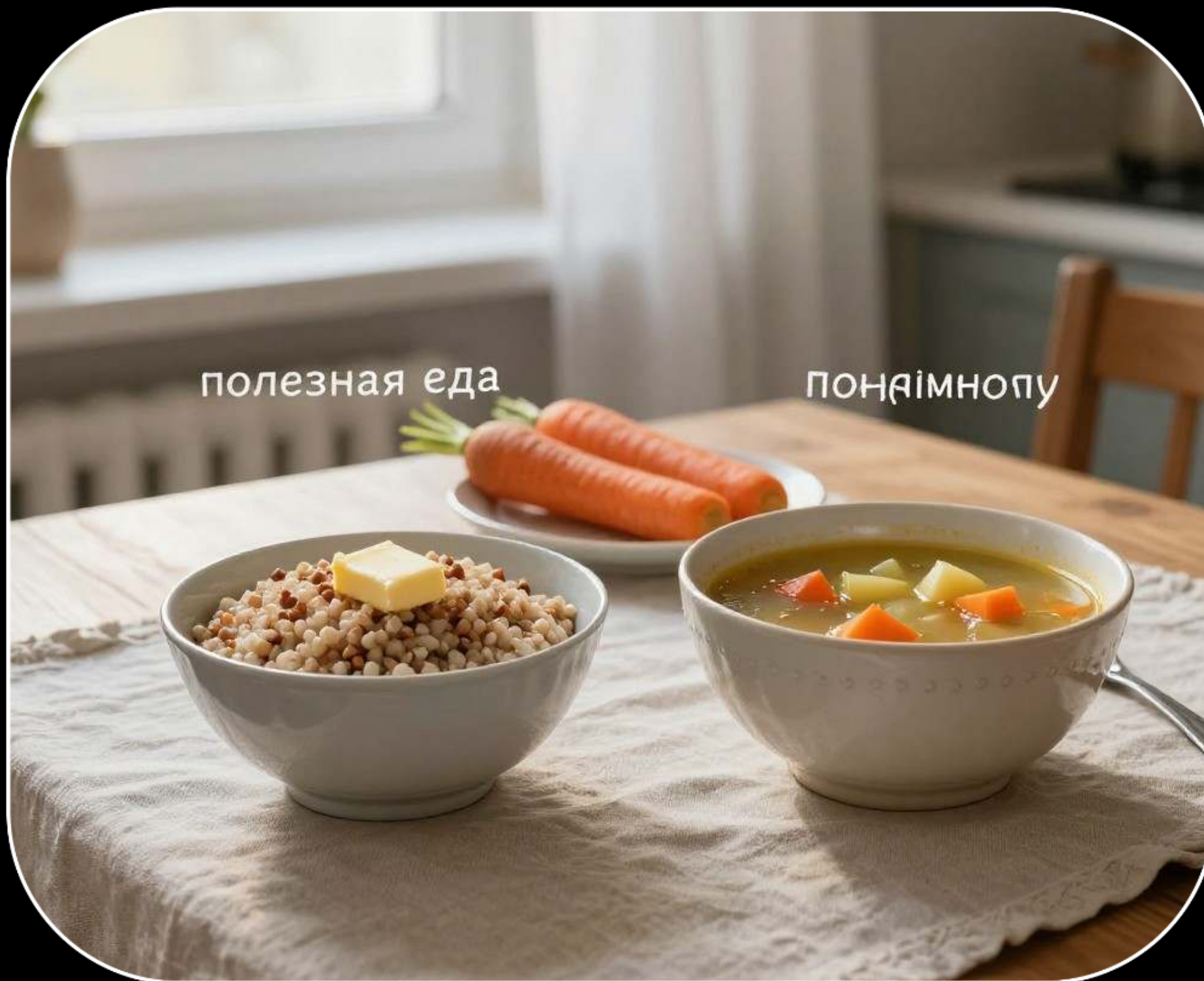
Спокойствие и настроение

- 3 Здоровье связано не только с телом, но и с чувствами. Когда ребёнок спокоен и доволен, ему проще дружить, учиться новому и радоваться успехам.

Уход за собой

- 4 Чистые руки, аккуратная одежда, умывание и чистые зубы помогают чувствовать себя ухоженным и уверенным. Такие привычки защищают организм и делают каждый день приятнее.

Полезная еда помогает расти



Еда для силы

Овощи, фрукты, каши, супы, молоко, мясо, рыба и хлеб дают организму питательные вещества. Такая еда помогает расти, учиться и играть без лишней усталости.

Витамины и польза

В полезных продуктах есть витамины, которые поддерживают здоровье. Они помогают телу работать лучше, а ребёнку — быть бодрым, внимательным и готовым к новым делам.

Сладкого — понемногу

Конфеты, чипсы и сладкая газировка не заменяют нормальную еду. Если их слишком много, зубы страдают, а пользы организму почти нет.

Едим вовремя

Полезно есть в привычное время и не пропускать завтрак. Тогда у тела есть силы на уроки, прогулки и игры, а живот не начинает сердито урчать.

Вода нужна каждый день

Помогает всему телу

Вода нужна, чтобы организм работал правильно. Она помогает после игр, во время прогулки и в жаркую погоду, когда хочется пить чаще.

Не заменять сладким

Сок, лимонад и другие сладкие напитки не заменяют обычную воду. Лучше выбирать простую чистую воду — она отлично утоляет жажду без лишнего сахара.

Пить понемногу

Если ребёнок часто чувствует жажду, полезно пить понемногу в течение дня. Так телу легче поддерживать силы и оставаться бодрым на уроках и дома.

Когда особенно нужна

После подвижных игр, бега и жаркого солнца вода особенно важна. Она помогает быстрее восстановиться и не чувствовать себя как сдувшийся мячик.



Что помогает больше двигаться



Бег и игры

Бег, догонялки и подвижные игры делают мышцы сильнее и учат двигаться ловко. Когда ребёнок двигается, тело работает активнее и быстрее просыпается.



Мяч и координация

Игры с мячом развивают внимание, точность и реакцию. Они помогают не только телу, но и умению быстро замечать, куда полетит мяч.



Танцы и ритм

Танцы — это весёлое движение под музыку. Они укрепляют тело, поднимают настроение и помогают чувствовать ритм, будто ноги сами начинают хлопать в ладоши.



Прогулки каждый день

Обычная прогулка тоже полезна. Свежий воздух, шаги и смена обстановки помогают сердцу, лёгким и настроению работать лучше, даже без спортивных рекордов.

Сон помогает телу отдыхать

1 Отдых для организма

Во сне тело отдыхает, а силы восстанавливаются. После хорошего сна легче вставать, учиться, играть и не зевать на каждом шагу, как сонный котёнок.

2 Если спать мало

Когда ребёнок недосыпает, он становится вялым, капризным и невнимательным. Ему труднее слушать учителя, запоминать новое и спокойно справляться с делами.

3 Спокойный вечер

Перед сном полезны тишина, спокойные занятия и привычное время отхода ко сну. Это помогает телу понять: пора отдыхать и набираться сил.



Чистота защищает от микробов

Моем руки с мылом

Мытьё рук перед едой и после улицы помогает убрать микробов. Мыло и чистая вода работают как маленькая команда защитников.

Чистые зубы и лицо

Умывание и чистка зубов нужны каждый день. Они помогают чувствовать свежесть, беречь зубы и начинать утро с аккуратного настроения.

Аккуратная одежда

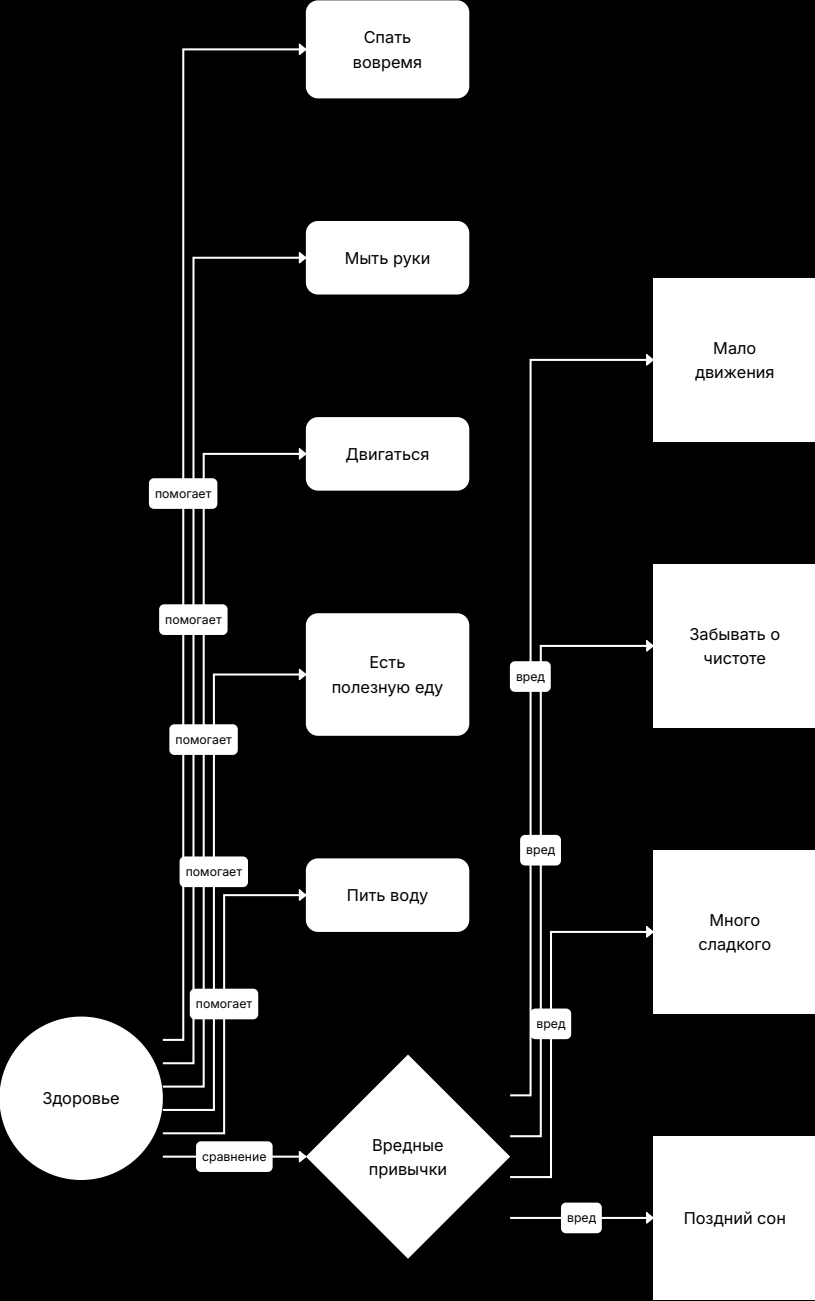
Чистая одежда и порядок вокруг делают день приятнее. Когда всё аккуратно, телу легче оставаться чистым, а человеку — чувствовать себя опрятным.

Уборка дома

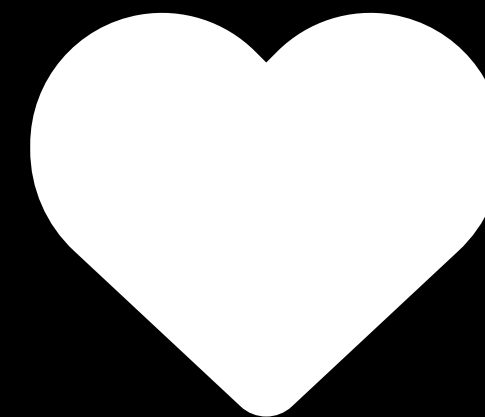
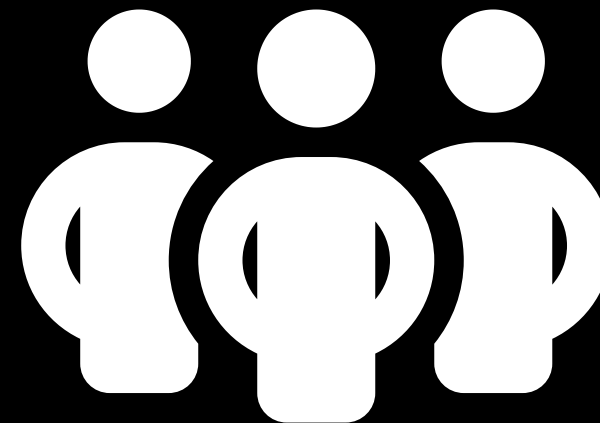
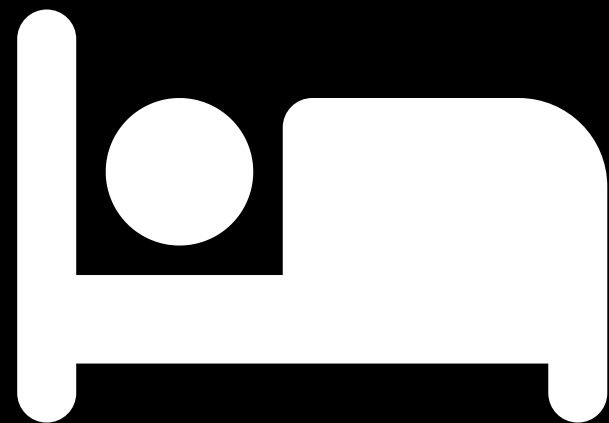
Регулярная уборка помогает микробам не задерживаться надолго. Чистый стол, проветренная комната и порядок дома поддерживают здоровье всей семьи.

Полезные и вредные привычки

Сравнение привычек, которые помогают здоровью, и тех, что его утомляют.



Настроение тоже связано со здоровьем



Радость и спокойствие

Когда организм отдохнул, у ребёнка чаще хорошее настроение. Ему легче улыбаться, слушать других и с интересом браться за уроки и игры.

Сон влияет на чувства

Недосып делает человека раздражительным и уставшим. Хороший сон помогает просыпаться не сердитым ежиком, а бодрым и дружелюбным.

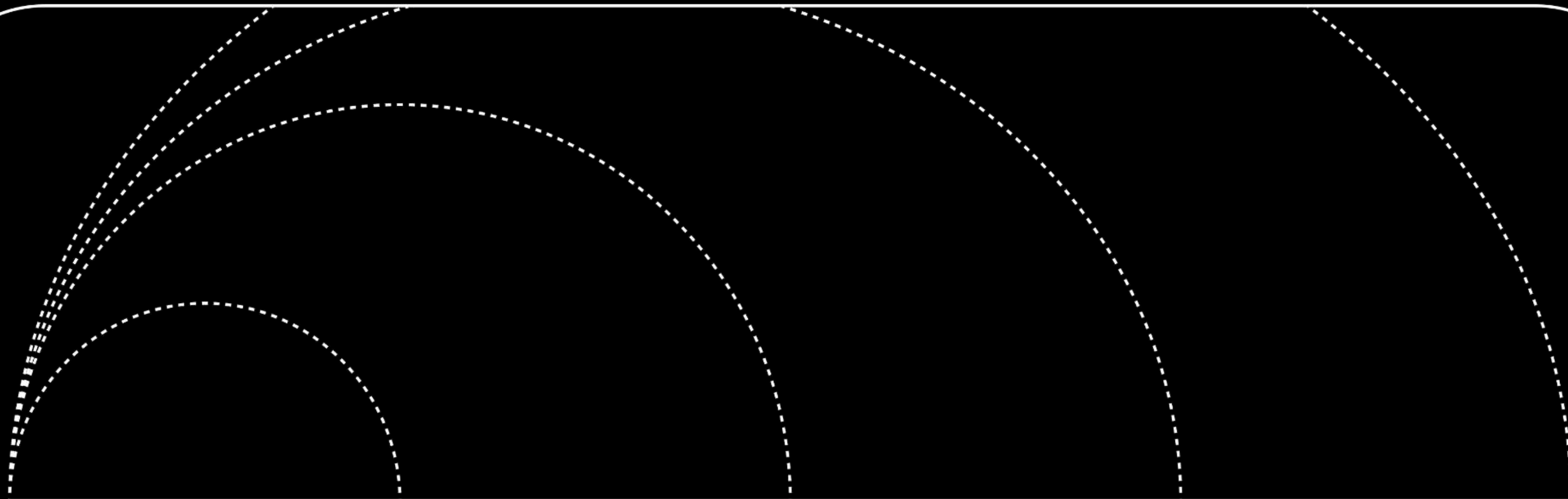
Помощь семьи

Разговоры с родителями, игры с близкими и добрые слова поддерживают ребёнка. Когда рядом взрослые, тревога становится меньше, а уверенность — больше.

Если грустно

Если ребёнок долго грустит или тревожится, важно сказать об этом взрослому. Поддержка помогает почувствовать себя спокойнее и снова вернуть интерес к делам.

Путь профилактики: как болезнь не успевает прийти



Утро и чистые руки

День начинается с простого шага: вымыть руки с мылом. Так меньше микробов попадёт в организм перед едой, уроками и играми.

Свежий воздух в комнате

Когда класс или комната проветриваются, дышать легче, а воздух становится чище. Организм получает больше сил для работы и учёбы.

Движение и прогулки

После уроков полезно побегать, пройтись или поиграть на улице. Движение помогает телу не засиживаться и укрепляет здоровье постепенно.

Режим дня вечером

Если ложиться спать вовремя и отдыхать каждый день примерно по одному расписанию, организм успевает восстановиться. Тогда легче не заболеть и чувствовать себя бодро.

Как беречь глаза, спину и уши каждый день



Когда свет помогает читать

За письменным столом девочка включает настольную лампу и наклоняется ближе к тетради ровно настолько, чтобы не щуриться. При хорошем свете глаза меньше устают, а буквы не расплываются. Так уроки идут спокойнее и без лишнего напряжения.



Ровная спина за партой

Мальчик поправляет стул, ставит ноги на пол и держит рюкзак на двух лямках. Правильная посадка помогает спине не уставать, а тяжёлая сумка не тянет плечи вниз. Осанка любит порядок, как и тетрадки.



Тишина для ушей

Во дворе ребята играют шумно, но один ученик отходит подальше от очень громкой музыки. Уши не любят крика и лишнего шума. Перерывы от экранов, спокойная громкость и отдых помогают слуху оставаться внимательным и здоровым.

Как здоровье поддерживают в школе и дома

1

1. Перемена помогает двигаться

Короткие перерывы между уроками дают телу размяться, пройтись и поменять позу. После движения становится легче снова внимательно слушать учителя и выполнять задания.

2

2. Физкультминутка оживляет урок

Несколько простых упражнений снимают напряжение с мышц и спины. Даже маленькая разминка помогает детям не устать от долгого сидения за партой.

3

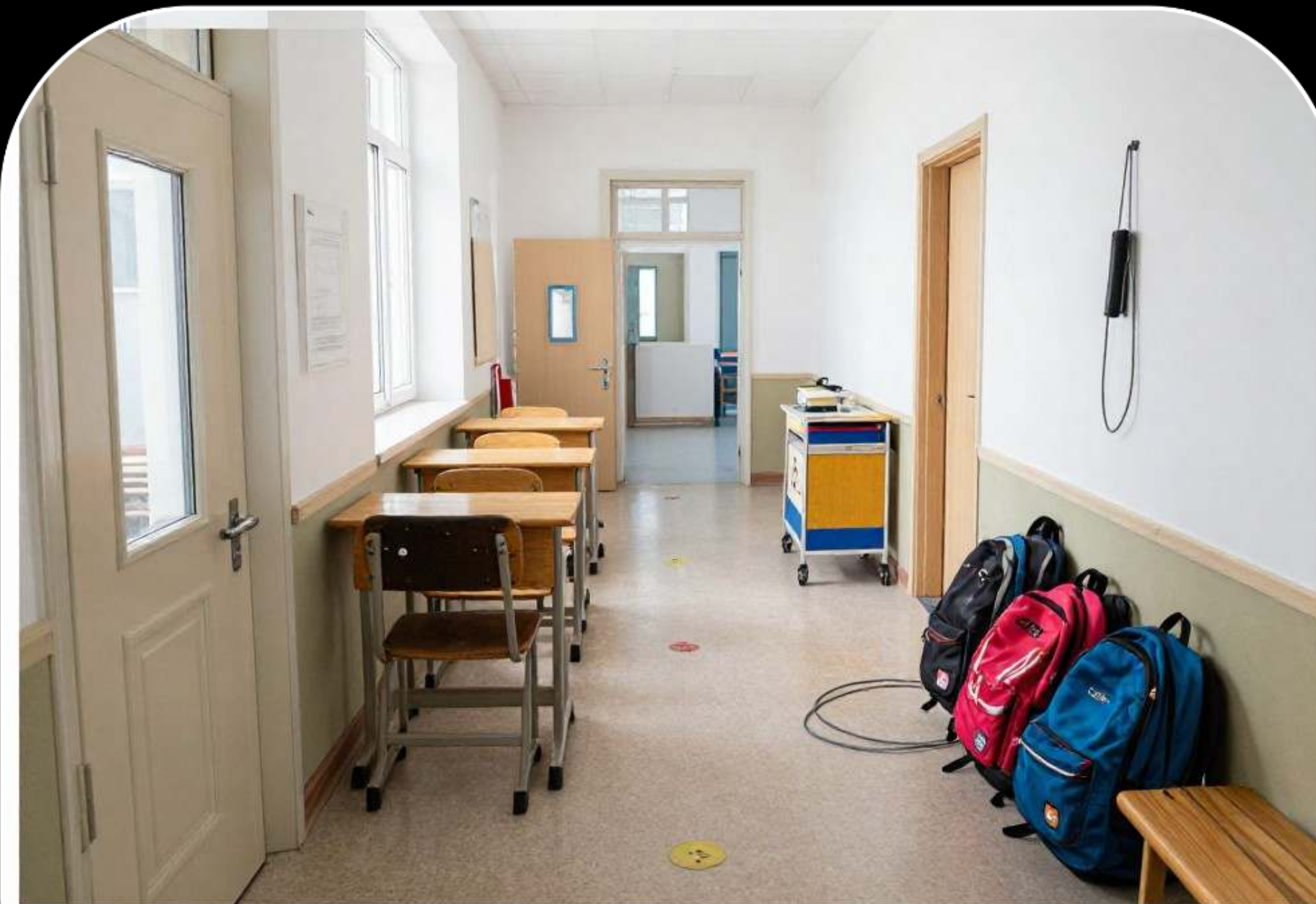
3. Домашний режим бережёт силы

Дома здоровье поддерживают завтрак, прогулка, спокойный вечер и сон в привычное время. Когда день устроен ровно, организму легче работать без лишней усталости.

4

4. Забота нужна всем

Полезные привычки важны не только детям, но и взрослым. Если семья вместе следит за режимом, чистотой и отдыхом, всем жить и учиться становится проще.



Как понять, что организм устал

Частая зевота

Если ребёнок начинает зевать снова и снова, это может быть знаком усталости. Организму нужен перерыв, спокойное дело или сон, а не ещё один круг по комнате.

Тяжёлая голова

Когда голова кажется тяжёлой, а мысли будто медленно шагают, внимание снижается. В такой момент полезно посидеть тихо, попить воды и немного отдохнуть.

Капризы и медлительность

Усталый ребёнок может двигаться медленнее обычного и быстрее расстраиваться. Это не вредность, а сигнал: телу пора остановиться, сменить занятие или лечь спать пораньше.

Помогают отдых и тишина

Иногда достаточно убрать шум, уменьшить время за экраном и выбрать спокойную игру. После воды, отдыха и сна силы возвращаются гораздо быстрее, чем после споров и спешки.



Как здоровье и безопасность помогают друг другу

1 1. Осторожность на улице

На дороге и во дворе важно смотреть по сторонам, переходить улицу только по правилам и не бегать туда, где есть опасность. Так меньше шансов получить травму.

2 2. Аккуратность с предметами

Ножницы, иглы, стекло и другие острые вещи требуют внимания. Если пользоваться ими спокойно и по правилам, руки останутся целыми, а неприятностей станет меньше.

3 3. Чистые руки после улицы

После игр, поездки в транспорте или общения с животными нужно вымыть руки. Это простое действие помогает не занести микробы домой и не заболеть.

4 4. Правила защищают здоровье

Безопасное поведение — это не скучные запреты, а забота о себе. Когда ребёнок действует аккуратно, он бережёт тело, силы и хорошее настроение.



День, который помогает быть здоровым

Утро начинается с умывания

Первый полезный шаг дня — умыться и привести себя в порядок. Так легче проснуться и настроиться на учёбу, а тело чувствует свежесть.

Завтрак даёт силы

После сна организму нужна еда. Полезный завтрак помогает не быть голодным на уроках и даёт энергию для чтения, письма и игр.

Зарядка и движение

Небольшая зарядка разминает мышцы и будит организм окончательно. Даже несколько минут движений делают тело бодрее и помогают держать хорошее настроение.

Вода и чистые зубы

В течение дня важно пить воду понемногу и не забывать о гигиене. Чистые зубы и вода помогают телу чувствовать себя комфортно.

Сон по режиму

Вечером пора спокойно закончить дела и лечь спать вовремя. Ночной отдых возвращает силы, чтобы новый день начался без капризов и зевоты.

Что мешает здоровью

1. Долгое сидение

1

Если всё время сидеть без движения, мышцы устают, а спина начинает ныть. Телу нужны прогулки, разминка и смена позы, иначе оно быстро утомляется.

2. Недосып

2

Когда ребёнок ложится поздно и мало спит, ему труднее слушать, запоминать и играть спокойно. Недосып делает человека вялым и раздражительным, как будто силы спрятались.

3. Слишком много сладкого

3

Лишние сладости не дают организму нужной пользы, зато часто портят зубы и перебивают аппетит. Лучше есть их понемногу, а не вместо нормальной еды.

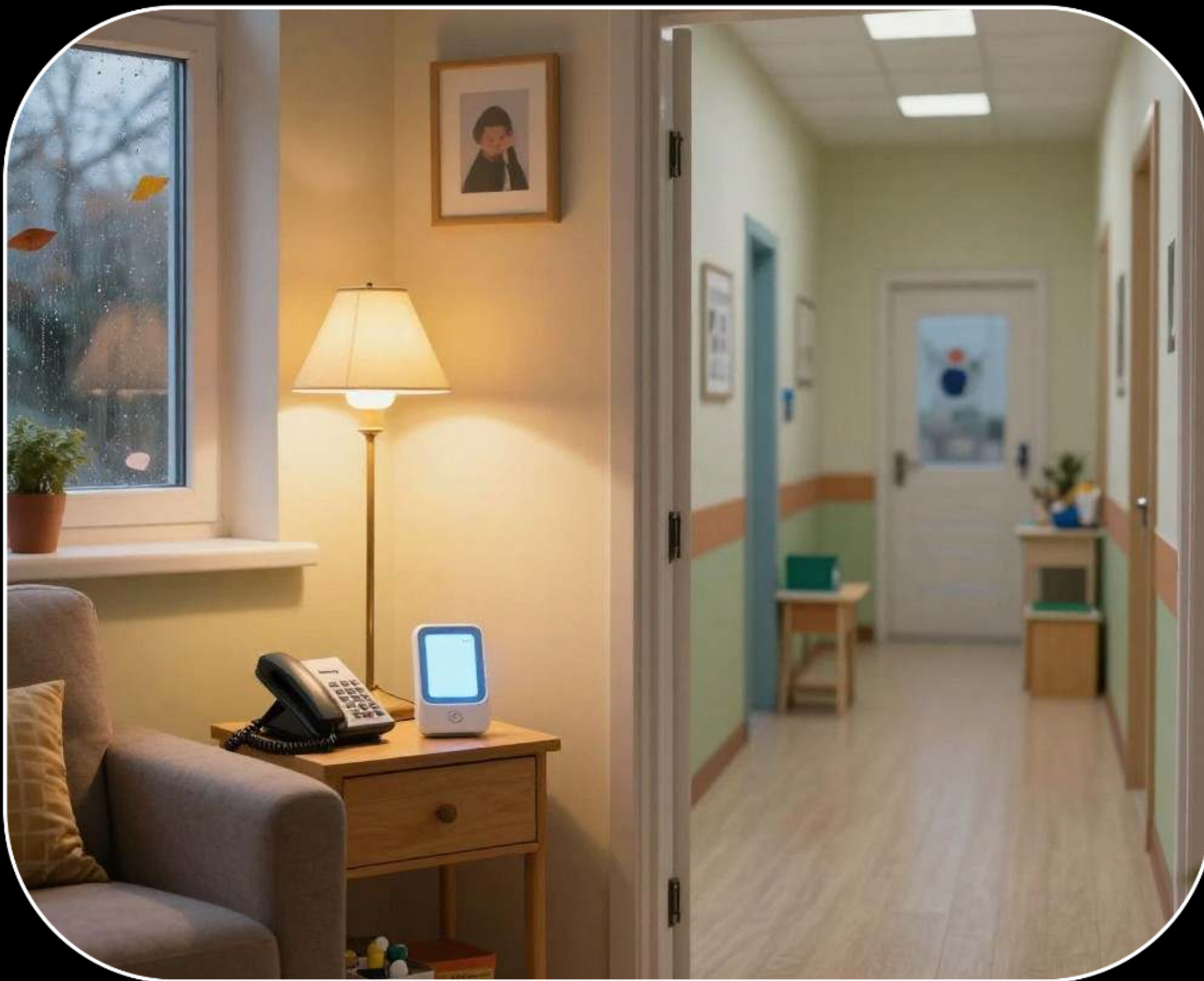
4. Долгий экран без перерыва

4

Если долго смотреть в экран и не отдыхать, глаза и голова быстро устают. Небольшие паузы, прогулка и живая игра помогают вернуть бодрость.



С кем поговорить, если самочувствие изменилось



Родители всегда рядом

Если что-то болит, кружится голова или просто нет сил, лучше сразу сказать маме или папе. Взрослые помогут понять, что происходит, и не оставят одного.

Учитель и школьный медработник

В школе можно обратиться к учителю или к медработнику, если стало плохо на уроке или на перемене. Они подскажут, что делать дальше, и позовут помощь.

Врач объяснит и поможет

Если недомогание не проходит, нужен врач. Он внимательно выслушает, осмотрит и объяснит, как помочь организму снова стать бодрым и здоровым.

24

**часа в сутках каждый наш выбор
либо помогает телу, либо
утомляет его.**

За один день привычки успевают повлиять на самочувствие: еда, движение, сон и чистота складываются в общий результат. Маленькие полезные решения работают лучше всего, если повторяются ежедневно.

Общепринятый факт: в сутках 24 часа.

Здоровье растёт из простых привычек

Здоровье не появляется само по себе — его каждый день помогают строить сон, вода, движение, чистота и добрые привычки. Чем раньше начать, тем крепче и бодрее будет каждый день.