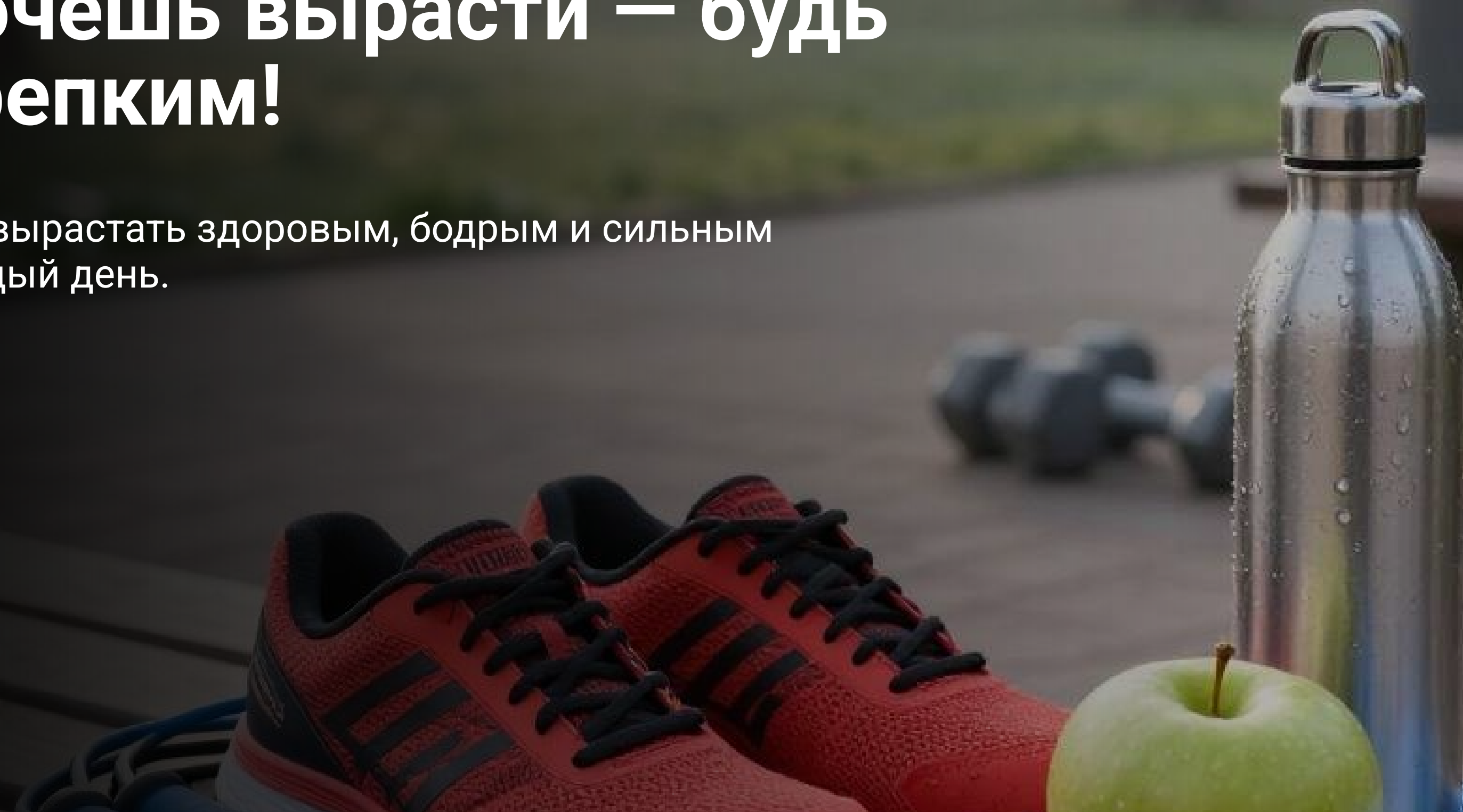


Хочешь вырасти — будь крепким!

Как вырастать здоровым, бодрым и сильным каждый день.

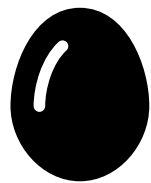


Зачем школьнику беречь здоровье

В 3 классе дети быстро растут, учатся новому и тратят много сил. Поэтому особенно важны режим дня, завтрак, движение, чистые руки и хороший сон. Именно сейчас полезные привычки легче всего становятся обычными.



Из чего строится крепкое тело



Белок для роста

Белки помогают телу расти, а мышцам — становиться крепче. Их дают яйца, рыба, мясо, творог и бобовые. Без них организму трудно строить новые клетки.



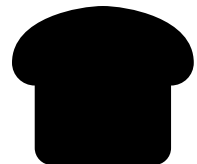
Кальций для костей

Кальций нужен, чтобы кости и зубы были крепкими. Его много в молоке, сыре и твороге. Такие продукты особенно полезны растущему школьнику каждый день.



Витамины из овощей

Овощи и фрукты помогают организму защищаться от болезней. В них много витаминов и полезных веществ, которые поддерживают силы и делают питание ярче и вкуснее.



Энергия на уроки

Углеводы дают телу энергию для учёбы, игр и прогулок. Их можно получить из каш, хлеба, картофеля и других сытных продуктов, которые надолго утоляют голод.



Жиры тоже нужны

Полезные жиры помогают телу работать правильно и поддерживают рост. Они нужны в небольшом количестве, поэтому важно есть разнообразную еду, а не только любимые вкусняшки.

Тарелка здоровья каждый день

Половина — овощи и фрукты

Овощи и фрукты делают питание ярким, вкусным и полезным. Они помогают получать витамины, а ещё добавляют в рацион клетчатку, которая поддерживает работу живота и помогает чувствовать сытость.

Сытная основа

Каши, хлеб, картофель и другие зерновые продукты дают силы для учёбы и прогулок. Они помогают не голодать слишком быстро и поддерживают бодрость в первой половине дня.

Питательные добавки

Мясо, рыба, яйца и бобовые делают обед более сытным и полезным. В них есть вещества, которые нужны растущему организму для силы, восстановления и хорошей работы мышц.

Меньше пустой еды

Сладкие напитки, чипсы и много конфет быстро исчезают из желудка, а пользы дают мало. После них голод может вернуться очень скоро, словно в животе завёлся маленький обманщик.



Вода нужна телу каждый день

Помощь для всех органов

Вода нужна сердцу, мышцам и мозгу, чтобы они работали спокойно и без лишней усталости. Если пить мало, силы расходуются быстрее, а учиться и играть становится труднее.

Пить понемногу

Лучше пить небольшими глотками в течение дня, а не ждать сильной жажды. Особенно вода нужна после бега, подвижных игр и в жаркую погоду, когда тело теряет больше жидкости.

Сигналы нехватки

Сухие губы, жажда и вялость подсказывают, что организму не хватает воды. Если заметить такие признаки вовремя, можно быстро восстановить бодрость и помочь телу снова работать легче.

Движение делает тело сильнее

1

Играй активно

Подвижные игры, бег и прыжки тренируют мышцы, сердце и координацию. Чем чаще ребёнок двигается, тем легче ему быть ловким, выносливым и не уставать слишком быстро.

2

Выбирай прогулки

Обычная прогулка тоже полезна, если идти бодро и дышать свежим воздухом. После долгого сидения телу особенно приятно размяться, будто оно наконец-то проснулось по-настоящему.

3

Добавляй разные занятия

Катание на велосипеде, танцы, игры с мячом и другие занятия развивают тело по-разному. Чем разнообразнее движение, тем лучше работают мышцы и тем интереснее проходит день.

4

Не сиди слишком долго

Если долго оставаться без движения, тело быстро «ленится» и устаёт. Небольшая разминка, активная перемена или короткая прогулка помогают снова почувствовать бодрость и хороший настрой.

Сон — время отдыха и роста

Тело восстанавливается

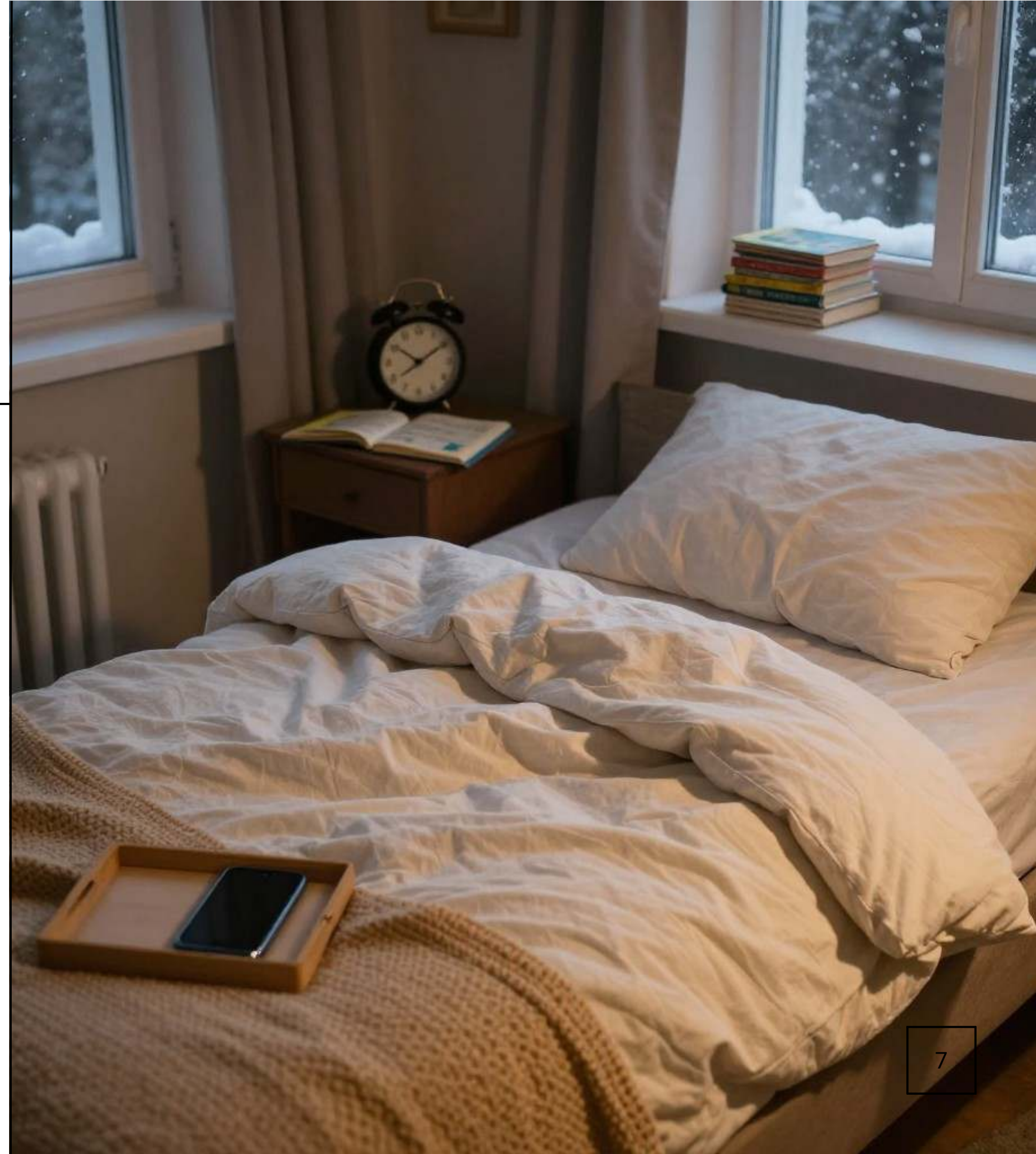
Во сне организм отдыхает и набирается сил после насыщенного дня. Кости, мышцы и мозг получают время, чтобы восстановиться, а ребёнок наутро чувствует себя свежее.

Память работает лучше

Когда ребёнок спит достаточно, ему легче запоминать новое и быть внимательным на уроках. Сон помогает мозгу как будто аккуратно разложить всё по полочкам.

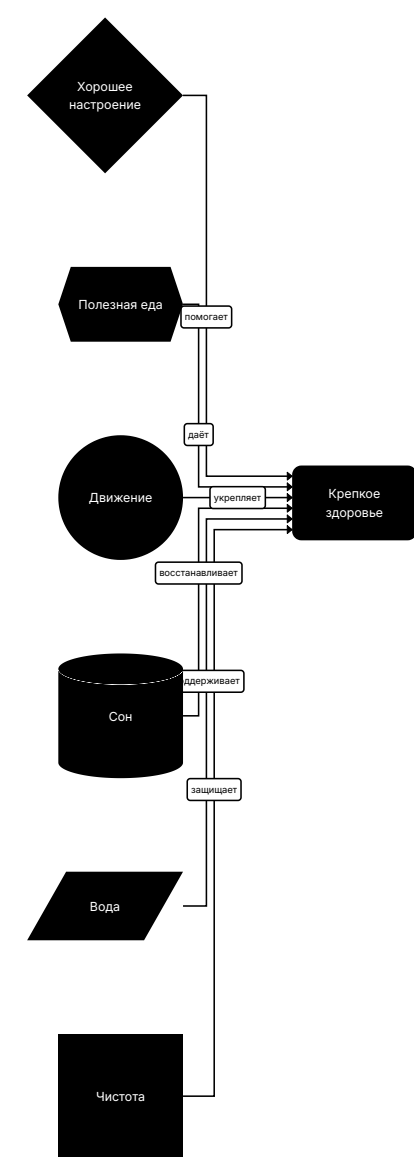
Спокойный вечер помогает

Если вечером в комнате тихо, свет не слишком яркий, а гаджеты убраны заранее, заснуть проще. Детям 8–10 лет обычно нужно 9–11 часов сна.



Как складывается крепкое здоровье

Схема показывает, как ежедневные полезные привычки поддерживают рост, силы и бодрость.



Чистота защищает от микробов

1 Мой руки вовремя

Мытьё рук с мылом после улицы, после туалета и перед едой помогает не приносить микробов в организм. Это простое правило работает лучше любой хитрой уловки.

2 Береги зубы

Чистить зубы утром и вечером важно каждый день. Так улыбка остаётся здоровой, а зубам легче справляться с вредными микробами и остатками еды.

3 Следи за опрятностью

Свежая одежда, аккуратные ногти и чистое тело помогают чувствовать себя комфортно и защищают от лишней грязи. Аккуратность — это тоже забота о здоровье.

4 Проветривай комнату

Свежий воздух в комнате делает сон и отдых приятнее. Если помещение проветрено, дышать легче, а организму проще сохранять бодрость и хорошее самочувствие.

Осанка и рюкзак без лишней тяжести

Держи спину прямо

Прямая спина помогает телу работать правильно и не уставать раньше времени. Если сидеть и ходить ровно, плечи меньше напрягаются, а дыхание становится свободнее.

Носи рюкзак правильно

Рюкзак удобнее носить на двух лямках, чтобы нагрузка распределялась равномерно. Так плечи не перетягиваются в одну сторону, а спина не капризничает.

Не набирай лишнее

В рюкзаке не должно быть ненужных тяжёлых вещей. Чем он легче, тем проще идти в школу и домой, а плечи и спина меньше устают.



Глазам нужен отдых

Перемена для глаз

После чтения Машина книга закрывается, и она смотрит в окно на деревья. Глазам нужен такой маленький отдых, чтобы не устать. Несколько минут без текста и экрана помогают снова видеть чётко и спокойно.



Свет и расстояние

Петя читает возле настольной лампы, а книга лежит не слишком близко к лицу. Когда света хватает, буквы не прыгают и не сливаются. Удобное расстояние помогает глазам работать без лишнего напряжения.



Экран вечером

Вечером Саша хочет ещё немного посмотреть мультфильм, но глаза уже просят паузу. Если долго сидеть у экрана перед сном, они быстрее устают, а уснуть становится труднее. Поэтому тёплый вечер лучше закончить спокойным занятием.



Настроение тоже помогает быть здоровым

Спокойствие внутри

Когда ребёнок не спешит и не тревожится, ему легче слушать учителя, запоминать новое и не ссориться из-за пустяков. Спокойствие экономит силы для учёбы и игр.

Добрые слова

Тёплое слово от друга или взрослого поднимает настроение лучше любого громкого шума. Поддержка помогает чувствовать себя увереннее, а уверенный ребёнок охотнее пробует новое и не боится ошибок.

Дружба и смех

Совместная игра, шутка и дружеская помощь делают день легче. Когда рядом есть приятные люди, телу тоже спокойнее: хочется двигаться, улыбаться и меньше уставать.

Разговор с близкими

Если что-то расстроило, полезно поговорить с мамой, папой или другим близким взрослым. Когда переживания не копятся внутри, становится легче дышать, учиться и снова радоваться.



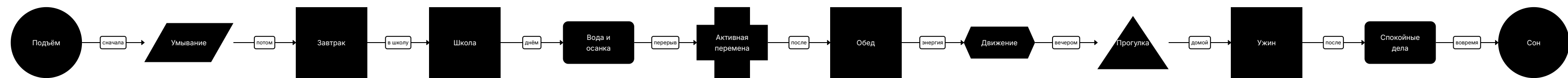
Что ослабляет организм

Недосып Если лечь поздно и поспать мало, утром труднее проснуться, а голова работает медленнее. Ребёнок быстрее устает, становится рассеянным и чаще зевает на уроках.	Пропущенный завтрак Без завтрака организму не хватает топлива для начала дня. Тогда сил меньше уже к первому уроку, а урчание в животе мешает думать о заданиях и внимательно слушать.	Мало движения Когда ребёнок долго сидит без перерыва, мышцы словно скучают. Кровь движется медленнее, спина устаёт, а после долгого сидения хочется потянуться и наконец побегать.	Сладостей слишком много Конфеты и сладкие напитки дают быстрый всплеск энергии, но он быстро проходит. Потом снова хочется есть, а сил для долгой игры или учёбы уже меньше.	Долгое время с телефоном Если долго смотреть в экран и почти не делать пауз, глаза устают, а мозгу труднее переключаться. Вечером это мешает и отдыху, и спокойному сну.
---	---	---	---	---



День крепкого школьника

Путь здорового дня: от подъёма утром до спокойного сна вечером.



Полезный перекус для школы и прогулки



Яблоко в рюкзаке

У Ани в коробочке лежит яблоко, и оно выручает её на большой перемене. Такой перекус не липнет к рукам, легко носится и помогает дольше не чувствовать голод. После него удобно идти на урок или на прогулку.



Йогурт и сыр

Миша берёт йогурт без лишнего сахара и кусочек сыра. Такой перекус сытнее сладкой булочки и помогает спокойно дожидаться обеда. Главное — хранить его аккуратно, чтобы еда оставалась свежей и вкусной.



Морковь и хлеб

На прогулку Даша кладёт морковь и хлеб с цельным зерном. Эти продукты дают силы надолго и не заставляют снова искать еду через пять минут. Так проще играть, бегать и не отвлекаться на голод.

Когда нужно сказать взрослым

1

Если что-то болит

О боли нельзя молчать, даже если она кажется небольшой. Взрослый поможет понять, что случилось, и решит, нужен ли отдых, лечение или помощь врача.

2

Если поднялась температура

Высокая температура — это знак, что организму нужна забота. Лучше сразу сообщить взрослым, лечь отдохнуть и не пытаться делать вид, что всё в порядке.

3

Если кашель не проходит

Когда кашель тянется долго, его нельзя оставлять без внимания. Взрослые помогут заметить, не пора ли обратиться к врачу и как правильно беречь себя.

4

Если очень устал

Сильная усталость без особой причины — это не лень. Если хочется спать, нет сил играть и даже обычные дела даются трудно, нужно сказать об этом взрослому.

5

Если сон стал плохим

Если ребёнок долго не может уснуть, часто просыпается или утром чувствует себя разбитым, это тоже важно обсудить. Хороший сон помогает телу восстанавливаться, а плохой — сигнал для заботы.

Полезные привычки в школьный день

1 Начать с завтрака

Утренний завтрак помогает не думать о голоде уже на первом уроке. С ним легче слушать, писать и не ждать перемены как спасения.

2 Не забывать воду

Пара глотков воды в течение дня поддерживает силы лучше, чем терпение до последнего. Когда воды хватает, голова работает яснее, а усталость приходит позже.

3 Мыть руки вовремя

Чистые руки перед едой и после улицы помогают не приносить микробы домой и в класс. Это простая привычка, но у неё очень серьёзная работа.

4 Двигаться на переменах

Если на перемене встать, пройтись и немного размяться, тело перестаёт застывать. После движения уроки кажутся короче, а спина благодарно расправляется.

5 Сидеть правильно

Ровная посадка за партой помогает спине, шее и глазам меньше уставать. Когда сидишь удобно, легче писать аккуратно и дольше сохранять внимание.

Крепость растёт понемногу

Сегодня

Ребёнок делает один полезный выбор: пьёт воду, идёт гулять или ложится спать вовремя. Кажется, что это мелочь, но именно из таких мелочей начинается сила.

Через несколько дней

Полезное действие повторяется снова. Организм начинает привыкать к режиму, а новые привычки становятся понятнее и проще, почти как любимая дорожка во дворе.

Через неделю

Становится легче не забывать о хорошем сне, движении и еде. Тело отвечает на заботу: меньше усталости, больше бодрости и больше желания играть.

Постепенно

Когда полезные выборы повторяются часто, они становятся обычным делом. Тогда здоровье крепнет не рывком, а спокойно и надёжно, день за днём.

Сильный ребёнок — это не только мышцы

Бодрость каждый день

Крепкий ребёнок не тащит себя по школе, как тяжёлый рюкзак. Он чаще чувствует силы для уроков, игр и прогулок, поэтому день проходит заметно легче.

Внимание и учёба

Когда организм отдохнул и получил всё нужное, мозгу проще слушать, запоминать и отвечать. Такой ребёнок меньше отвлекается и увереннее справляется с заданиями.

Чистота и аккуратность

Умытый, причёсанный и опрятный ребёнок чувствует себя увереннее. Чистота помогает не только быть опрятным, но и заботиться о здоровье каждый день без лишних усилий.

Спокойный характер

Настроение тоже входит в крепость. Если ребёнок умеет успокаиваться, дружить и просить помощи, ему легче справляться с трудностями и не терять веру в себя.



Крепость вырастает из маленьких шагов

Здоровье любит простые и регулярные дела: поесть, попить, подвигаться, поспать, умыться, расправить спину и улыбнуться. Если повторять их каждый день, ребёнок растёт крепким и уверенным.