



ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК — СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, — здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать. Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие — на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

А чтобы всегда быть здоровым, нужно соблюдать волшебные правила здорового образа жизни, или ЗОЖ.

ВОПРОСЫ

- Когда ты просыпаешься, что первым делом делаешь?
- Любишь ли ты бегать, прыгать или плавать?
- Чего боится микроб, живущий на руках?
- Ты знаешь, какие продукты помогают стать сильным и быстрым?





ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Личная гигиена — это забота о своем здоровье через поддержание чистоты тела.

Представьте, что вы идете гулять по цветущему саду, дышите свежим воздухом и радуетесь солнцу. Так и ваше тело любит чистоту и чувствует себя прекрасно, когда оно ухожено.

Что входит в личную гигиену?

Чистка зубов: зубки нужно чистить дважды в день — утром и вечером. Представьте, что ваши зубки — это белоснежные домики, которым нужен уход, чтобы оставаться такими красивыми навсегда.

Приём ванны или душа: каждый день принимайте ванну или душ, мойте голову шампунем, пользуйтесь мылом и мочалочкой. Чистое тело — это радость для каждого малыша!

Стрижка ногтей: регулярно подстригайте ногти ножничками. Ноготочки — это маленькие домики для микробов, и если их регулярно стричь, никто там поселиться не сможет.

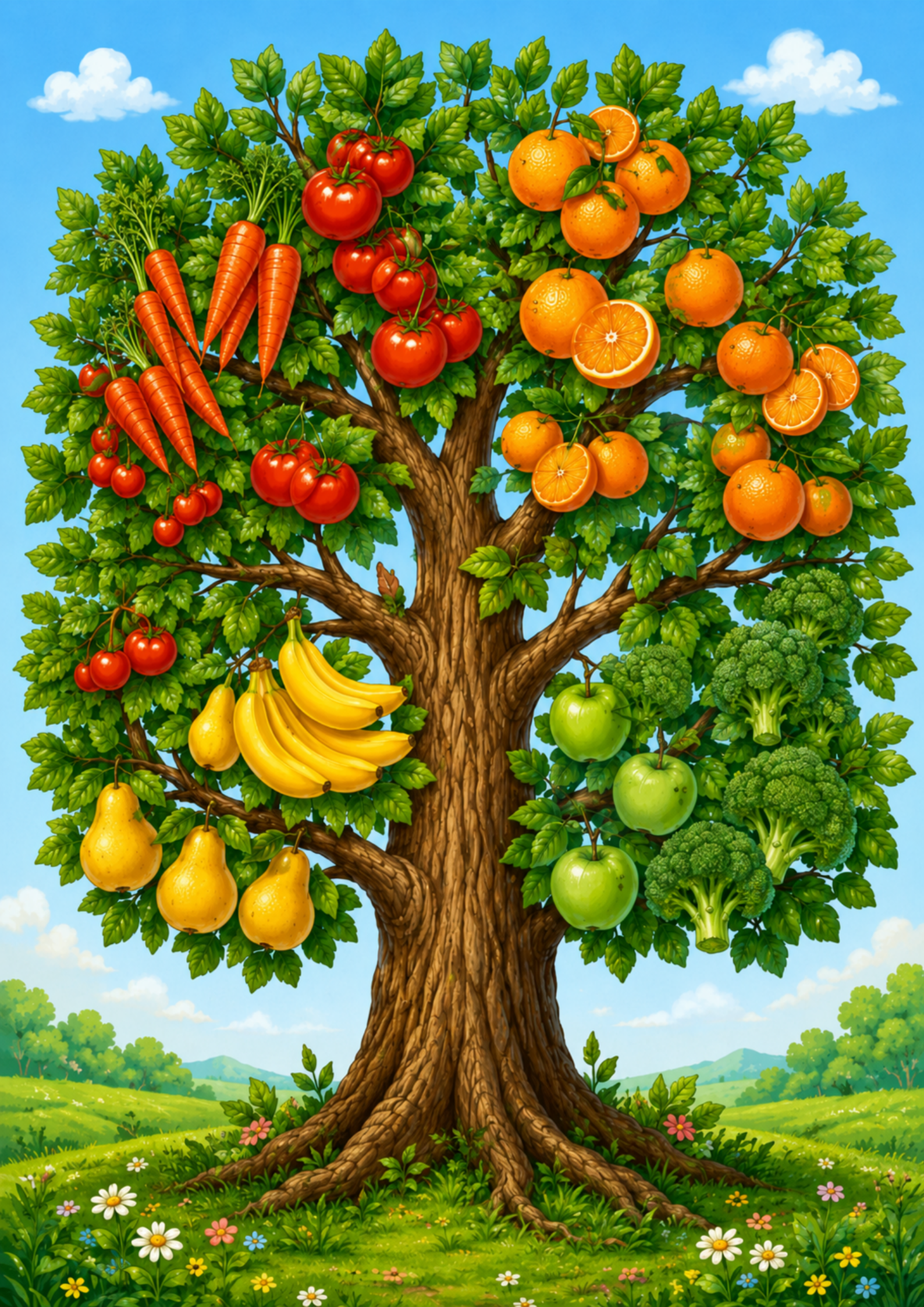
Уход за ушами и носиком: ушки и носик тоже нуждаются в уходе. Мама или папа поможет вам аккуратно почистить ушки ватными палочками и протирать носик салфеточкой.

Чистая одежда: всегда надевайте чистую одежду. Когда будете одеваться, представляйте, что ваша одежда — это маленький уютный домик, в котором приятно находиться.

Регулярное мытьё рук: перед каждым приёмом пищи и после улицы непременно мойте ручки с мылом. Микробики любят путешествовать по грязным ручкам, а мыло и вода — их главные враги!

ВОПРОСЫ

- Полезно ли мыться в горячей воде с пеной?
 - Нравится ли тебе порядок в твоих вещах?
 - Холодно ли нашим ножкам и ручкам зимой?
 - Помогает ли шапочка защитить уши от холодного воздуха?
- 



ВИТАМИННАЯ ТАРЕЛКА

Витамины живут внутри фруктов, овощей, ягод и даже мяса. Они незаметно проникают внутрь нашего организма и начинают свою работу. Давайте познакомимся с самыми важными из них.

Витамин А

Где живёт: морковь, тыква, абрикосы, печень. Зачем нужен: делает глазки зоркими, кожу гладкой и красивой.

Витамин В

Где живёт: гречка, овсянка, яйца, мясо курицы. Зачем нужен: даёт энергию и силу, чтобы играть и учиться.

Витамин С

Где живёт: апельсины, лимоны, киви, капуста. Зачем нужен: защищает от болезней, укрепляет иммунитет.

Витамин D

Где живёт: рыбий жир, сыр, молоко, солнечные лучики. Зачем нужен: помогает косточкам расти крепкими и большими.

Витамин Е

Где живёт: орехи, семечки, масло подсолнечное. Зачем нужен: бережёт сердце и сосуды, делает их сильными.

Каждый витамин важен для разных частей нашего тела. Например, если не хватает витамина С, мы можем заболеть, а недостаток витамина D приведёт к слабым костям.

Поэтому очень важно каждый день есть разные продукты питания, богатые витаминами. Пусть ваш рацион будет разнообразным и полезным!

Запомните простое правило: «Разнообразная еда = здоровое тело».

ВОПРОСЫ

- Знаешь ли ты, где живёт витамин А? Может, он прячется в каком-то овоще?
- Давай попробуем вспомнить, какая пища делает тебя сильнее.
- Для чего нужны витамины?



МОЙ ДРУГ — РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня — это когда ты знаешь заранее, когда будешь завтракать, гулять, заниматься играми, отдыхать и ложиться спать. Почему это полезно?

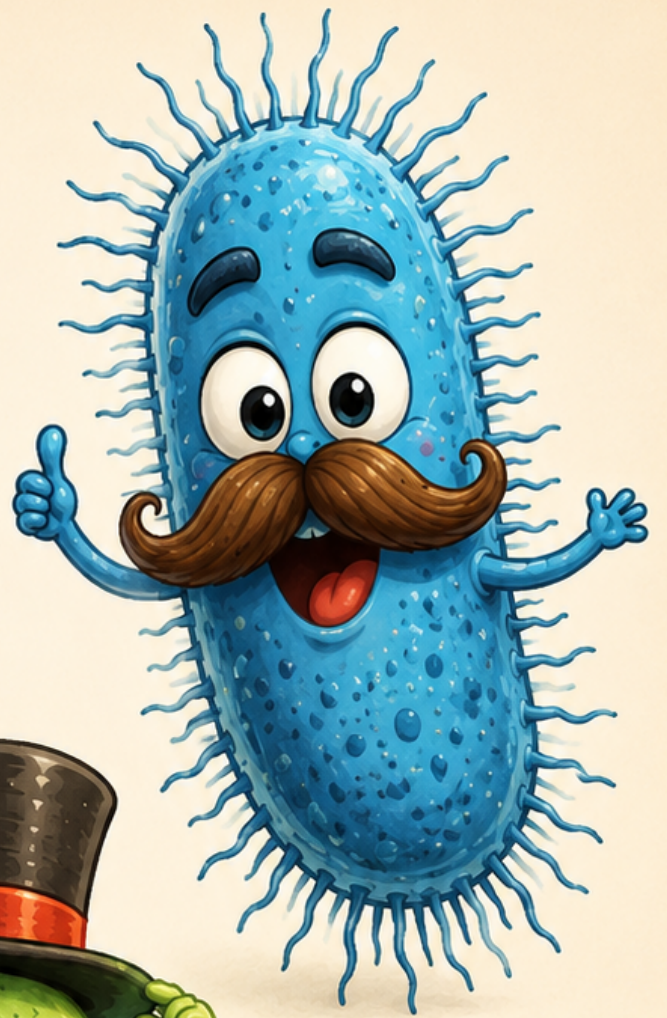
- Просыпайся вовремя, умывайся и иди на кухню. Завтракай полезными блюдами, чтобы зарядиться энергией на весь день.
- Обязательно гуляй на улице каждый день. Свежий воздух полезен для твоего здоровья и настроения.
- После еды отдохни немного. Можно послушать сказку или посмотреть мультфильм.
- Делай задания, читай книжки, рисуй картинки. Учение приносит новые знания и развивает твои способности.
- Играй с друзьями, прыгай, бегай, занимайся спортом. Физкультура полезна для роста и развития мышц.
- Перед сном проверь игрушки, убери комнату, почитай книжку или послушай спокойную музыку. Спокойствие и порядок обеспечат хороший сон.
- Нужно ложиться спать вовремя, чтобы твой организм мог отдохнуть и восстановиться. Сон заряжает тебя силами на следующий день.

Как соблюдать режим дня?

- Следовать расписанию ежедневно.
- Не пропускать важные дела.
- Давать организму достаточно времени на отдых и восстановление.

ВОПРОСЫ

- Что первое ты делаешь, когда просыпаешься утром?
- Как часто ты хочешь поспать еще немного?
- Часто ли играешь на улице или предпочитаешь сидеть дома?
- Какие занятия приносят тебе больше всего радости?
- Ты читаешь перед сном сказки или засыпаешь сразу?





МИКРОБЫ И ВИРУСЫ

Микробы — это крошечные существа, настолько маленькие, что увидеть их можно лишь под микроскопом. Есть среди них хорошие и плохие.

Хорошие микробы помогают нашему телу переваривать пищу, защищают нас от вредных бактерий и поддерживают наше здоровье.

Но есть и плохие микробы, которые вызывают болезни. Такие микробы называют болезнетворными бактериями. Попадая в организм, они могут вызвать насморк, кашель или боль в горле.

Вирусы ещё меньше, чем бактерии, и увидеть их вообще невозможно обычным взглядом. Но они способны сделать нас больными, вызывая грипп, простуду и другие заболевания.

Например, вирус гриппа может попасть в организм воздушно-капельным путём, когда больной человек кашляет или чихает рядом с вами.

Прививки — это способ защититься от вирусов и опасных микробов. Прививка работает так: врач вводит маленькое количество ослабленных или убитых микробов или вирусов, чтобы научить иммунную систему вашего организма распознавать эти инфекции и бороться с ними.

Получив прививку, ваш организм вырабатывает специальные клетки-защитники — антитела, которые смогут быстро обезвредить настоящих врагов, если вдруг они попадут в организм снова.



ВОПРОСЫ

- Видел ли ты микробов в микроскоп?
 - Правда ли, что микробы бывают плохие и хорошие?
 - Болел ли ты простудой? Как чувствовал себя тогда?
 - Надо ли оставаться дома, если заболел?
 - Почему врач прописывает лекарства?
 - Можно ли заразиться болезнью от друга, который кашляет?
- 



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

Спорт — это отличный помощник в нашем развитии. Когда мы играем в футбол, прыгаем на батуте или плаваем в бассейне, мышцы становятся крепче, кости — сильнее, а мозг получает кислород, чтобы думать ясно и быстро.

Во время занятий спортом в организме выделяются особые вещества — эндорфины. Их называют гормонами счастья. Именно благодаря им спорт поднимает настроение и дарит море позитивных эмоций.

Существует огромное разнообразие видов спорта.

Футбол, волейбол, баскетбол — командные игры, развивают чувство дружбы и взаимопомощи.

Велоспорт и ролики — укрепляют ноги и улучшают координацию движений.

Плавание — отлично подходит для укрепления всего тела и улучшения дыхания.

Гимнастика и танцы — развивают гибкость и грациозность.

Бег и прыжки — повышают выносливость и ускоряют реакцию.

Главное — найдите занятие, которое понравится именно вам!

Помните выражение: «Движение — это жизнь»? Оно означает, что активная деятельность необходима человеку для здоровья, хорошего самочувствия и долголетия.

ВОПРОСЫ

- Расскажи, как ты проводишь свободное время.
- Любишь ли ты бегать, прыгать или танцевать?
- Есть ли у тебя любимая спортивная игра?
- Почему людям нужно двигаться?



ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ

Наши зубки — настоящие герои полости рта! Без них было бы сложно пережёвывать любимую еду, произносить звуки и дарить красивые улыбки окружающим людям.

Иногда случается неприятность — кариес. Кариес появляется, когда на зубах образуется сахарная плёнка и вредные бактерии атакуют эмаль зуба. Чтобы избежать кариеса, важно следить за здоровьем зубов.

Вот некоторые полезные советы.

- Чистите зубки каждое утро и вечер: возьмите мягкую детскую щётку и пасту, разработанную специально для малышей. Щётка должна двигаться вверх-вниз, вперёд-назад и круговыми движениями.
- Пользуйтесь зубной нитью: иногда кусочки пищи застревают между зубами, и обычной чистки недостаточно. Используйте ниточку, чтобы убрать остатки пищи.
- Избегайте большого количества сахара: конфетки и печенье — вкусные, но чрезмерное употребление сахара вызывает кариес. Лучше заменить сладости фруктами и овощами.
- Пейте воду: вода очищает рот и смывает частички пищи, уменьшая риск появления бактерий.
- Регулярные визиты к стоматологу: даже если зубки пока не беспокоят, важно посещать врача-стоматолога каждые полгода. Врач проверит состояние ваших зубов и даст рекомендации по уходу.

ВОПРОСЫ

- Ты знаешь, зачем нужна зубная щетка?
- Почему важно чистить зубы два раза в день?
- Какую зубную пасту ты любишь больше всего?
- Почему сладости не полезны для зубов?



ТАБЛИЦА Д. А. СИВЦЕВА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

D = 50,0	Ш Б	V = 0,1
D = 25,0	М Н К	V = 0,2
D = 16,67	Ы М Б Ш	V = 0,3
D = 12,5	Б Ы Н К М	V = 0,4
D = 10,0	И Н Ш М К	V = 0,5
D = 8,33	Н Ш Ы И К Б	V = 0,6
D = 7,14	Ш И Н Б К Ы	V = 0,7
D = 6,25	К Н Ш М Ы Б И	V = 0,8
D = 5,55	Б К Ш М И Ы Н	V = 0,9
D = 5,0	Н К И Б М Ш Ы Б	V = 1,0
D = 3,33	Ш И Н К М И Ы Б	V = 1,5
D = 2,5	И М Ш Ы Н Б М К	V = 2,0



ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗКИ

Глаза — удивительные органы, позволяющие воспринимать окружающее пространство, различать цвета, формы и детали предметов. Благодаря глазам мы видим красоту природы, лица близких людей и увлекательные мультфильмы.

Для сохранения остроты зрения и здоровья глаз важно придерживаться простых рекомендаций.

- Читать книги и рисовать нужно при ярком дневном свете или хорошей лампе. Избегайте чтения в темноте и при тусклом освещении.
- Долгое сидение перед телевизором, планшетом или телефоном утомляет глаза. Старайтесь проводить перед экраном не более часа в день и делайте перерывы каждые 20 минут.
- Тренируйте глаза: каждые полчаса отводите взгляд от близлежащих объектов и смотрите вдаль хотя бы минуту-две. Такое упражнение расслабляет зрительный аппарат.
- Полезные продукты для глаз включают морковь, чернику, рыбу, шпинат и орехи. Включите их в свой рацион, чтобы поддерживать зрение острым и ясным.
- Промывайте глаза чистой прохладной водой после прогулки, особенно летом, когда пыль и песок могут раздражать слизистую оболочку.
- Даже если глазки не беспокоят, рекомендуется периодически проверять зрение у специалиста.



ВОПРОСЫ

- Любишь читать книги? Как правильно держать книгу, чтобы не испортить зрение?
 - Важно ли включать свет, когда читаешь?
 - Гуляешь ли ты на улице в солнечную погоду?
 - Какие игры помогают отдохнуть глазам?
 - Часто ли смотришь телевизор или планшет?
- 
- 



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — это забавные и полезные упражнения, которые делают нас крепкими и здоровыми. Например, когда мы принимаем прохладный душ или играем на улице в морозный денёк, наше тело привыкает к разным температурам и становится сильнее.

Для чего нужно закаляться?

- Станешь реже болеть. Ты сможешь смело ходить в садик или школу и почти не брать больничный лист!
- Сердечко и ножки станут крепче. Твой организм научится легко переносить любую погоду.
- Настроение улучшится. После закаливания ты почувствуешь себя бодрым и весёлым.

ВОПРОСЫ

- Пробовал ли ты опускать ноги в прохладную воду?
- Почувствуешь ли ты разницу, если сначала окунуться в горячую ванну, а потом — в прохладную?
- Чувствовал ли ты землю под ногами, когда ходил босиком?



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Наш организм похож на автомобиль: чтобы машина работала исправно, ей нужно качественное топливо. То же самое касается и нас — для здоровья и хорошего самочувствия нам необходимы правильные продукты.

Какие продукты полезны и почему?

Фрукты и ягоды: яблоко, банан, клубника. Они содержат витамины и минералы, необходимые для роста и развития.

Овощи: морковь, огурец, помидор. Овощи помогают пищеварению и очищают организм.

Молочные продукты: кефир, творог, йогурт. Содержат кальций, который необходим для крепких костей и зубов.

Белковые продукты: рыба, куриное филе, яйца. Белок помогает строить мышечную ткань и поддерживает активность мозга.

Крупы и злаки: гречневая крупа, овсянка, хлеб из цельнозерновой муки. Источник энергии и клетчатки, необходимой для пищеварения.

Некоторые продукты могут принести вред, если употреблять их слишком часто.

Сладости и газировка: конфеты, тортики, лимонады. Могут привести к лишнему весу и проблемам с зубами.

Жареная пища: картофель фри, чипсы. Часто содержит много жира и соли, что плохо влияет на сердце и желудок.

Быстрые перекусы: гамбургеры, хот-доги. Обычно такие блюда бедны витаминами и минералами, но богаты пустыми калориями.

ВОПРОСЫ

- Что растет на грядке у бабушки?
- Как называют фрукт, который круглый и сладкий?
- Ты любишь свежие овощи? Какие?
- Как называется напиток, который дает корова?
- Знаешь ли ты, что сыр создается из молока?
- Какой твой любимый молочный продукт?



КРЕПКИЙ СОН — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Сон помогает человеку отдыхать и восстанавливать силы. Пока мы спим, организм продолжает работать: сердце спокойно бьётся, мозг отдыхает после насыщенного дня, мышцы расслабляются, а тело становится сильнее.

После хорошего сна дети чувствуют себя бодрыми, внимательными и активными. Им легче играть, заниматься, запоминать новое и общаться с друзьями. Если ложиться спать вовремя, соблюдать режим дня и отдыхать достаточное количество времени, организм становится крепче и лучше защищается от болезней.

Перед сном полезно проветрить комнату, почистить зубы, умыться, убрать игрушки и отказаться от шумных игр и просмотра телевизора или телефона. Спокойная обстановка помогает быстрее уснуть и хорошо выспаться.

ВОПРОСЫ

- Что делает ребёнок на картинке?
- Почему человеку нужен сон?
- Как ты себя чувствуешь после хорошего сна?
- Что нужно сделать перед тем, как лечь спать?
- Почему важно ложиться спать вовремя?
- Что может помешать крепкому сну?



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА — ЗАРЯД БОДРОСТИ!

Каждое утро наш организм просыпается вместе с нами. Чтобы быстрее почувствовать бодрость и хорошее настроение, полезно выполнять утреннюю зарядку. Простые упражнения помогают разбудить мышцы, сделать тело сильнее и подготовиться к новому дню.

Во время зарядки улучшается работа сердца и лёгких, развивается ловкость, гибкость и координация движений. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают детям меньше уставать, быть активными, внимательными и реже болеть.

Зарядка приносит ещё больше пользы, если выполнять её каждый день, на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

ВОПРОСЫ

- Почему зарядку называют полезной?
- Как ты себя чувствуешь после физических упражнений?
- Какие упражнения ты любишь выполнять?
- Когда лучше делать зарядку?
- Почему важно двигаться каждый день?



ДОКТОР — НАШ ПОМОЩНИК

Доктор помогает людям сохранять и укреплять здоровье. Он внимательно осматривает пациентов, узнаёт, что их беспокоит, назначает лечение и даёт полезные советы. Врач помогает не только тогда, когда человек заболел, но и тогда, когда нужно проверить здоровье, сделать прививку или убедиться, что организм развивается правильно.

Чтобы стать врачом, нужно долго учиться, быть внимательным, добрым, терпеливым и ответственным. Доктор заботится о здоровье взрослых и детей, поэтому его профессия очень важна.

Во время посещения врача не нужно бояться. Доктор всегда старается помочь человеку стать здоровым и чувствовать себя лучше.

ВОПРОСЫ

- Кто изображён на картинке?
- Чем занимается врач?
- Почему доктор помогает людям?
- Что делает врач, чтобы узнать, здоров ли человек?
- Почему важно выполнять рекомендации врача?
- Что нужно делать, чтобы обращаться к врачу только для проверки здоровья как можно чаще, а не из-за болезни?



МОЕ ЗДОРОВЬЕ — В МОИХ РУКАХ!

Здоровье — это самое ценное, что есть у человека. Оно помогает расти, играть, учиться, путешествовать и радоваться каждому дню. О своём здоровье важно заботиться ежедневно.

Полезные привычки помогают организму быть сильным и крепким. Для этого необходимо правильно питаться, пить чистую воду, соблюдать правила личной гигиены, гулять на свежем воздухе, заниматься физкультурой, вовремя отдыхать и достаточно спать.

Каждый ребёнок уже может самостоятельно заботиться о своём здоровье. Простые ежедневные действия — мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, соблюдать режим дня и внимательно относиться к своему самочувствию — помогают сохранять хорошее настроение и укреплять организм.

Когда человек заботится о себе, он становится сильнее, увереннее и легче справляется с повседневными делами.

ВОПРОСЫ

- Что такое здоровье?
- Почему здоровье нужно беречь?
- Какие полезные привычки ты увидел (-а) на картинке?
- Что ты делаешь каждый день, чтобы быть здоровым?
- Какие продукты помогают человеку расти крепким?
- Почему важно соблюдать чистоту?
- Что помогает человеку быть бодрым и сильным?
- Какие полезные привычки ты хотел (-а) бы выполнять каждый день?