



Азбука здоровья

Дидактические карточки
для ознакомления
с окружающим миром



Поддерживай хорошее настроение,
будь доброжелательным.

Расскажите детям.

Поддерживай хорошее настроение, будь доброжелательным.

Каждому хочется иметь хорошее настроение. В хорошем настроении человек становится добрее, отзывчивее и красивее. Любое дело у него спорится, уходят тревоги и заботы. Изменяется выражение его лица, приятнее звучит голос, движения приобретают легкость, плавность. К такому человеку невольно тянутся другие люди. Но все меняется, если настроение плохое. Словно черная туча окружает человека. Вспоминаются какие-то досадные мелочи, обиды, все становится скучным, неприятным.

А ты знаешь, что настроение не возникает просто так и его можно создавать самостоятельно? Можно тренировать свою способность поддерживать хорошее настроение. Эта способность - один из признаков психического здоровья человека. Как же это делать?

1. Создавай хорошее настроение с самого утра. Сделай гимнастику, улыбнись своему отражению в зеркале, доставь себе какую-нибудь маленькую радость.

2. Прислушивайся к своему телу и его потребностям. Заботься о себе: обязательно отдыхай, если устал; ешь, если голоден; не ешь, когда не хочется и т.п.

3. Уважай себя, будь независимым в своем мнении и поведении.

4. Уважай других людей, их право думать и вести себя так, как они считают нужным.

5. Улыбайся, будь доброжелательным к другим людям.

6. Заботься о других людях, старайся порадовать их, доставить им удовольствие.



Правильно питайся.

Расскажите детям. Правильно питайся.

Пища является основным источником энергии и «строительным материалом» для новых клеток организма. Кроме того, вкусная еда - это большое удовольствие для человека.

Есть три основных требования к питанию:

1. Количество пищи должно соответствовать возрасту и затратам энергии. То есть, человек должен получать с едой столько энергии, сколько может потратить, не больше и не меньше.

2. Пища должна быть разнообразной и полноценной, то есть, содержать в нужном количестве все основные питательные вещества и витамины. На картинке изображено примерное соотношение разных видов продуктов для здорового рациона.

3. Нужно соблюдать режим питания. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, смотреть телевизор. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая.

Если соблюдать эти три несложных правила, то не возникнет проблем ни со здоровьем, ни с лишним весом.



Не отравляй себя никотином.

Расскажите детям.

Не отравляй себя никотином.

Люди начинают курить в молодом возрасте, чтобы казаться окружающим старше, круче, взрослее. Конечно, это ужасно глупо, потому, что курить и быть взрослым - это не одно и то же. Но...они считают, что если детям курить нельзя, а взрослым можно, то, закурив, ты сразу превратишься из ребенка во взрослого.

Есть еще один смешной и глупый миф, о том, что курение доставляет удовольствие и снимает стрессы. При первых попытках табакокурения возникает кашель, часто со рвотой - это организм стремится удалить попавший в легкие дым и спастись от отравления. Разве рвота и кашель может доставлять удовольствие? Если человек продолжает травиться никотином, то через некоторое время, его организм привыкает, и неприятные ощущения при курении исчезают. Зато появляются неприятные ощущения, когда человек не курит. А все дело в том, что организм теперь нуждается в отраве, к которой его приучили. Поэтому, доза отравы требуется чаще и больше. И, закуривая, человек получает удовольствие не от сигареты, а от того, что исчезают неприятные ощущения (которые он сам себе создал). Это похоже на то, как если бы ты ходил в тесных туфлях, которые сильно тебе трут, а потом снял их и получил от этого удовольствие! Но зачем было добровольно надевать эти «тесные туфли»?!

Все люди, начиная курить, полагают, что в любой момент смогут бросить эту привычку. Но, как правило, человек даже не замечает, что у него сформировалась зависимость организма от табака. В результате, поверив в глупую сказку о том, что курение делает тебя взрослее или круче, ты навсегда приобретаешь: кашель, болезни, неприятный запах, денежные расходы, постоянную зависимость. И, главное, объективно - никакого удовольствия! То удовольствие, которое курильщики получают, затягиваясь дымом, некурящие получают постоянно без всяких хлопот.



Мой руки перед едой, после прогулки
и игры с животными.

Расскажите детям.

Мой руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки и игры с животными.

На всех предметах, к которым ты прикасаешься в течение дня, находится очень много микроорганизмов. Среди них есть и такие, которые вызывают серьезные заболевания. Представляешь, сколько людей прикасалось к поручням в общественном транспорте, кнопкам в лифте и деньгам немытыми руками! Какое количество микроорганизмов попало на твои руки, которыми ты держишь бутерброд! Ты можешь проглотить их вместе с едой и заболеть.

У животных, особенно живущих на улице, зачастую бывают болезни и кишечные паразиты. Когда ты гладишь животное или играешь с ним, возбудители болезней попадают на твои руки. Если ты руки не помыл, то дальше они попадают в рот и желудок. Многих заболеваний можно избежать, если всего лишь мыть руки несколько раз в день.

Это правило личной гигиены настолько важно, что самая авторитетная организация в мире – Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) объявил 15 октября Всемирным днем мытья рук.



Следи за осанкой, держи спину ровно.

Расскажите детям.

Следи за осанкой, держи спину ровно.

Осанка - это привычное положение тела человека. Правильная осанка формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.

Нарушения осанки практически всегда ведут к нарушению работы других органов и систем организма, потому, что здоровый позвоночник - это основа здоровья тела. Для поддержания хорошей осанки важно:

- спать на жестком матрасе с плоской подушкой; это позволяет мышцам спины за ночь хорошо расслабиться и отдохнуть;

- сидя за столом следить за положением тела: ноги должны ровно стоять на полу, спина должна быть выпрямлена, голова приподнята, расстояние от глаз до стола - не меньше 30 см;

- много и активно двигаться, играть в подвижные игры, заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику.



Закаляйся.

Расскажите детям.

Закаляйся.

Закаливание - это тренировка защитных сил организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Во время закаливания человек становится более сдержанным, спокойным, улучшается настроение, появляется бодрость. И, главное, человек меньше простужается, а если вдруг заболевает, то болезнь проходит быстро и легко.

Закаливание нужно проводить изо дня в день, без длительных перерывов и независимо от погодных условий.

Закаливание организма - это воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, обливание холодной водой, контрастный душ (горячий и холодный попеременно). Даже хождение босиком - это тоже закаливание.

С древних времен врачи считают, что лучшим средством профилактики различных заболеваний является закаливание воздухом. К закаливанию воздухом можно отнести, например, сон с открытыми форточками и окнами. Для начала, проветривайте спальню перед сном в течение 10 минут. Через несколько дней, после того, как ваш организм привыкнет к прохладе в комнате, можете оставлять открытой на всю ночь форточку. Вначале спать с открытой форточкой нужно под теплым одеялом. Через некоторое время, его можно заменить на более легкое.



Гуляй на улице каждый день.

Расскажите детям.

Гуляй на улице каждый день.

Свежий воздух в парке или сквере, а еще лучше в лесу, его ароматы и чистота очень хорошо закаливают и укрепляют организм. После прогулки на свежем воздухе лучше думается, потому, что головной мозг получает гораздо больше кислорода. Еще в древние времена великие врачеватели считали свежий воздух одним из сильнейших лечебно-оздоровительных средств.

Представь себе, как потоки чистого, свежего воздуха вливаются через твои легкие в кровь и попадают во все внутренние органы, оздоравливая их.

Если у тебя появляется возможность - отправляйся на свежий воздух. Идеально, если ты проводишь на улице 5-6 часов в сутки, независимо от погоды. Конечно, при этом очень важно, чтобы твоя прогулочная одежда и обувь соответствовали сезону.



Соблюдай режим дня.
Ложись спать вовремя.

Расскажите детям.

Соблюдай режим дня. Ложись спать вовремя.

Для поддержания здоровья важен распорядок дня, определенный ритм жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может быть разным, но очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексy. Человек, обедающий в определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексy.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Он предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, а иногда с головной болью. Взрослый человек должен спать 8-10 часов в сутки, а ребенок - 12-14 часов. Недосыпание приводит к нарушению работы мозга, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.



Занимайся на компьютере и смотри телевизор только полчаса в день.

Расскажите детям.

Занимайся на компьютере и смотри телевизор только полчаса в день.

Врачи, которые заботятся о детском здоровье, утверждают, что продолжительность просмотра телепередач для детей до 7 лет в день не должна превышать 30-40 минут, от 8 до 12 лет - 1 часа, от 12 до 14 - 1,5 часа. Большинство врачей рекомендуют детям смотреть телепередачи не чаще 2-3 раз в неделю. То же касается и занятий на компьютере.

Есть три главных вещи, на которые нужно обращать внимание, чтобы не навредить своему зрению.

1. Качество изображения на экране. Не должно быть ряби, нечеткости, слишком контрастных или неестественных цветов. Это утомляет зрение.

2. Расстояние от глаз до экрана. Не садитесь слишком близко. Расстояние до экрана монитора должно быть не меньше 70 сантиметров, а до экрана телевизора - не меньше 3-4 метров.

3. Освещение в комнате. Нельзя смотреть телевизор или сидеть за компьютером в темной комнате. Слишком большой контраст между темнотой помещения и яркостью экрана вызывает сильное утомление зрения. В то же время нельзя допускать, чтобы на экране были блики от лампы или солнца.



Купайся каждый вечер.

Расскажите детям.
Купайся каждый вечер.

Твоя кожа непрерывно работает весь день: она выделяет токсины (ядовитые отходы организма), поглощает кислород из воздуха, регулирует температуру тела, выделяя жир и воду (пот). В течение дня на коже образуется грязь, мешающая коже правильно выполнять ее работу. На грязной коже поселяются бактерии, деятельность которых вызывает неприятный запах (запах пота). На нечистой коже могут появляться воспаления.

Поэтому, каждый вечер кожу всего тела нужно очищать от загрязнения. Для этого нужно принимать ванну или душ.



Не отравляй себя алкоголем.

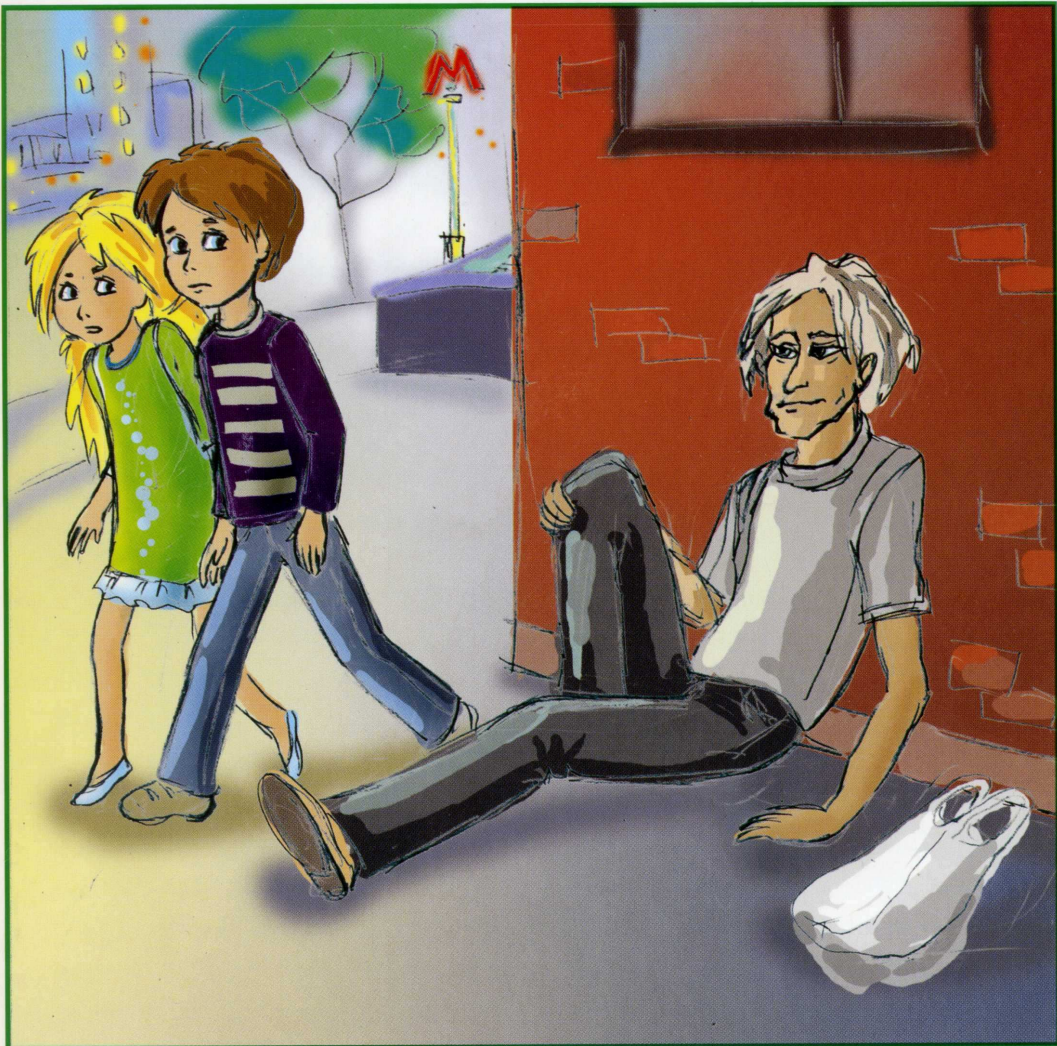
Расскажите детям. Не отравляй себя алкоголем.

Алкоголь разрушает все системы и органы человека, вызывает множество болезней. Но больше всего страдает нервная система. Пьющий человек постепенно теряет свою личность - деградирует.

Даже небольшая доза алкоголя, например, бутылка пива - вызывает изменения в психике, ухудшает работу мозга. В результате систематического употребления алкоголя развивается пристрастие к нему. Это тяжелое заболевание - алкоголизм. Особенно подвержены ему подростки, так как их организм еще недостаточно сформирован и нервная система незрелая. Многие думают, что так называемые слабоалкогольные напитки (пиво и коктейли) безвредны. На самом деле, они так же опасны, как и другие алкогольные напитки. Алкоголизм может развиваться у любого человека, употребляющего любой вид алкоголя.

Многие считают, что алкоголь доставляет человеку удовольствие. На самом же деле кратковременное возбуждение, веселье, говорливость, которые появляются при опьянении - это признаки нарушения работы нервной системы. Веселье быстро сменяется подавленностью, плохим самочувствием. То есть, «удовольствие» человек, как будто, «берет взаймы» и потом приходится «расплачиваться».

Кроме того, человек в состоянии опьянения частично или полностью теряет контроль над своими действиями. В результате, он совершает такие поступки, которые никогда не совершил бы трезвым. Огромное количество преступлений совершается людьми именно в нетрезвом виде.



Не отравляй себя наркотиками.

Расскажите детям.

Не отравляй себя наркотическими веществами.

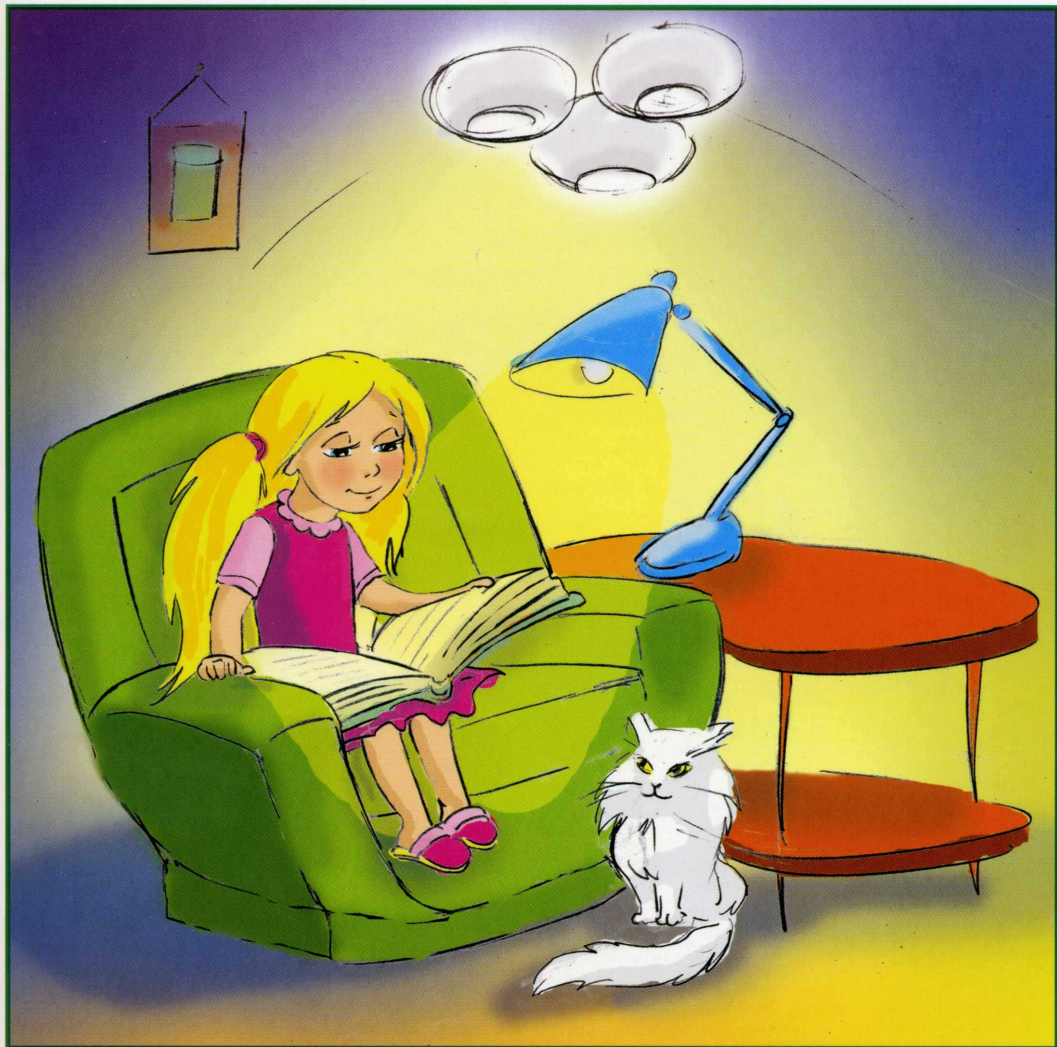
Наркомания - это болезненное влечение, пристрастие к употреблению наркотиков, приводящее к тяжёлым нарушениям физических и психических функций организма.

Деградация личности в результате приема наркотиков наступает в 10-15 раз быстрее, чем от алкоголя. Очень быстро разрушается весь организм. Наркоманы не доживают не только до старческого, но даже до среднего возраста, умирая от передозировки, различных болезней, или кончая жизнь самоубийством. Излечиться от наркомании практически невозможно.

Но если наркотики - такая страшная вещь и все об этом знают, то почему же люди начинают их принимать? Потому, что некоторым людям - наркоторговцам - это приносит очень большие деньги.

Схема вовлечения человека в наркотическую зависимость очень проста. Охота идет, в основном, на подростков и молодых людей. Твои ровесники «рекламируют» тебе какое-то вещество, которое дает «кайф» и предлагают бесплатно его попробовать. Если ты соглашаешься - ты уже пропал, потому, что зависимость от наркотических веществ возникает с 1-2 приемов. «Рекламщики» говорят о «кайфе» от приема наркотика и не говорят о боли и ужасе «ломки» наркомана, когда наркотика у него нет. И вот, когда ты уже зависишь от наркотика, бесплатно его больше не дают! Теперь, ты должен его покупать и «ломка» заставит тебя это делать. Если нет денег, наркоманы идут на любые преступления, начинают помогать распространять наркотики, лишь бы получить свою «дозу» и на недолгое время избавиться от боли.

Вот так все просто. Наркоман - вовсе не «крутой», а просто глупенькая «дойная корова» для нечистоплотных наркодельцов.



Читай и пиши при хорошем
освещении.

Расскажите детям.

Читай и пиши при хорошем освещении.

Человеческий глаз так устроен, что в сумерках и темноте видит плохо. Для того, чтобы что-то рассмотреть при плохом освещении, нашим глазам нужно сильно напрягаться. Поэтому, они быстро устают и, со временем, зрение начинает ухудшаться.

Чтобы твое зрение не пострадало нужно выполнять 2 очень простых правила.

1. На то место, где ты читаешь или занимаешься чем-либо еще, должен быть направлен свет лампы. Но, при этом свет не должен бить тебе в глаза и быть слишком ярким.

2. Свет на рабочую поверхность должен падать слева



Умывайся утром и вечером.

Расскажите детям. Умывайся утром и вечером.

Дважды в сутки - утром и вечером, человеку необходимо умыться и почистить зубы. Твоя кожа непрерывно работает: она выделяет токсины (ядовитые отходы организма), поглощает кислород из воздуха, регулирует температуру тела, выделяя жир и воду (пот). Жир, покрывает ее защитной пленкой. В течение дня к нему примешиваются токсины, пыль, грязь из окружающего воздуха и все это мешает коже правильно выполнять ее работу. На грязной коже поселяются бактерии, которые могут вызвать воспаления. Поэтому, кожу нужно очистить перед сном. Но ночью, когда ты спишь, твоя кожа продолжает работать и, к утру, она снова нуждается в очистке.

То же самое и с чисткой зубов. Вечером тебе обязательно нужно вычистить все остатки пищи, чтобы они не разлагались во рту. Но, всех бактерий из ротовой полости ты не смоешь, и за ночь из-за них может появиться неприятный запах. Конечно, утром зубы тоже нужно почистить, чтобы смыть все, что накопилось за ночь.

Кроме большой пользы для здоровья, привычка умываться и чистить зубы два раза в сутки, принесет тебе красоту кожи и белизну зубов.



Делай зарядку и занимайся спортом.

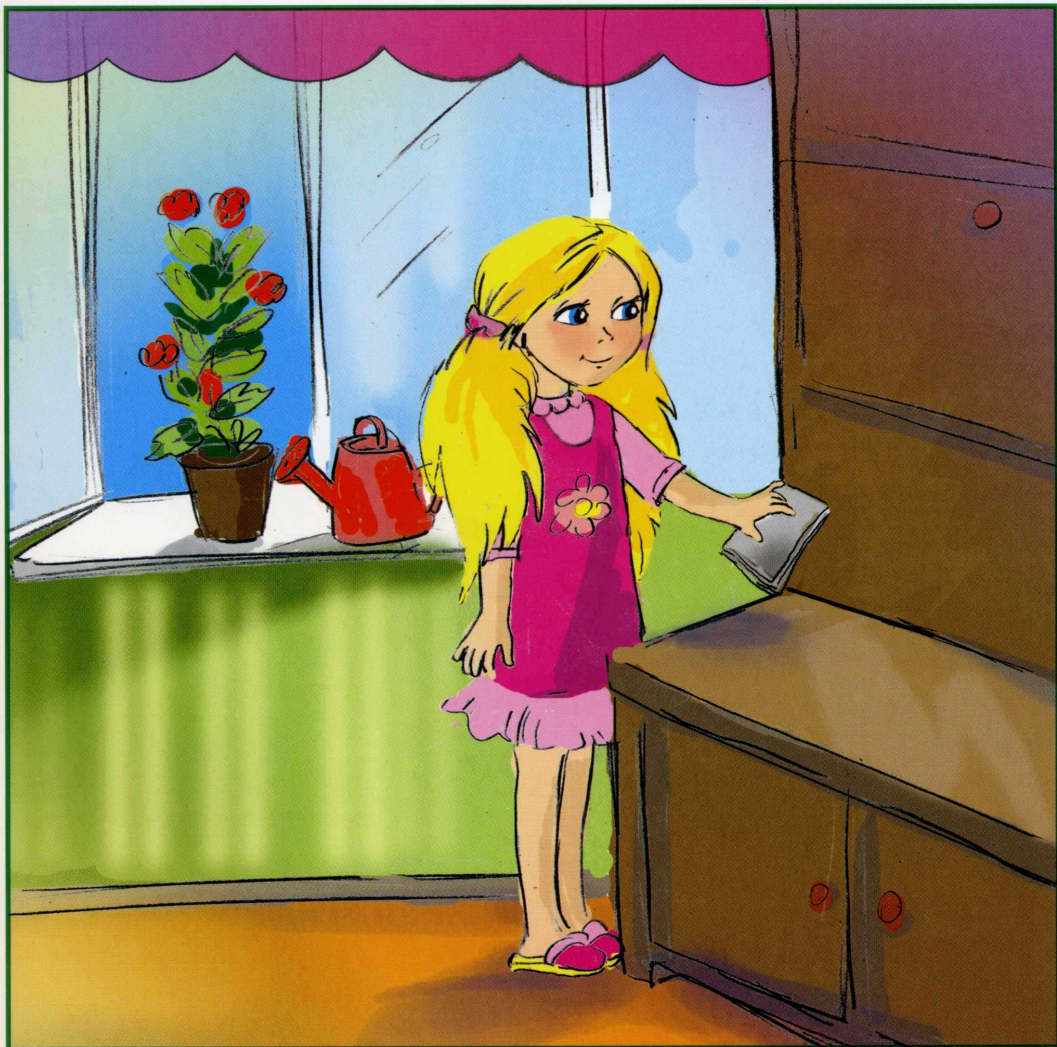
Расскажите детям.

Делай зарядку и занимайся спортом.

Быть в хорошей физической форме означает бодро, энергично и без усталости выполнять свои ежедневные дела и задачи. Для того, чтобы быть бодрым и здоровым, необходима ежедневная физическая тренировка.

Можешь ли ты назвать себя сильным? Быстрым? Ловким? Гибким? Выносливым? Развивая каждое из этих качеств, ты укрепляешь свое здоровье.

Ежедневную зарядку делать нужно обязательно, и, несколько раз в неделю, нужно заниматься тем видом спорта, который тебе нравится: ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, аэробика и другие.



Почаще убирай и проветривай
комнату.

Расскажите детям.

Почаще убирай и проветривай комнату.

В солнечный день, когда в комнату попадают прямые солнечные лучи, посмотри на такой лучик повнимательнее. Ты увидишь, как в нем летают крохотные точки - пылинки. Представляешь, какое количество пыли летает в воздухе, которым мы дышим? Домашняя пыль может вызвать аллергию, а если долго вдыхать большое количество пыли (например, в некоторых профессиях это неизбежно) можно получить болезни дыхательных путей. Поэтому, нужно стараться, чтобы пыли в твоём доме было как можно меньше.

Люди изобрели множество способов и приспособлений для борьбы с пылью - от метлы до современных пылесосов. Но самое лучшее средство - это ежедневно протирать поверхности (пол, столы, тумбочки, полки и так далее) обыкновенной влажной тряпкой.

«А зачем тогда проветривать комнату? Ведь с открытой форточки пыль летит?», спросишь ты. Но проветривать помещение необходимо! Когда мы дышим, то поглощаем кислород, а выделяем углекислый газ. Кислород необходим нашему организму для жизни. Когда в помещении много кислорода - легче дышится, хорошо думается, хорошо работают все органы. А если кислорода в воздухе становится меньше чем надо, а углекислого газа - больше, то человек начинает задыхаться. Поэтому, идеально, если в твою комнату постоянно поступает свежий воздух, насыщенный кислородом. Для этого нужно просто держать форточку открытой.



Уважаемые взрослые!

Занятия с карточками помогут вам познакомить ребенка с основами здорового образа жизни.

От 3 лет:

За одно занятие изучайте одну карточку.

- Внимательно рассмотрите иллюстрации к правилам здорового образа жизни, прочитайте правила, объясните необходимость их выполнения. Не запугивайте ребенка, а объясните, почему нужно поступать так, а не иначе. Основной акцент делайте на том, **как нужно поступать** в том или ином случае. Давайте ребенку четкий алгоритм действий, который он может легко запомнить и воспроизвести.

- Поговорите с ребенком о каждой рассмотренной карточке. Обсудите, какие правила в вашей семье выполняются, а какие вы хотели бы начать выполнять. Поговорите о вредных привычках, обсудите с ребенком его мнение по этому поводу. Подобный разговор должен быть максимально деликатным; ребенок должен быть уверен, что вы его не осудите и всегда поддержите. Постарайтесь сформировать у него желание следовать основам здорового образа жизни. Подчеркивайте, что выполнение простых правил поможет ребенку сохранить и укрепить здоровье.

И, пожалуйста, будьте ему хорошим примером!

- Поиграйте с ребенком:

1-й вариант.

Вы называете правило, а ребенок находит карточку - иллюстрацию этого правила.

2-й вариант.

Вы показывае карточку, а ребенок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

Могут использоваться в индивидуальной и групповой работе логопедами, психологами, воспитателями дошкольных учреждений, учителями начальных классов.



©Исключительные права ООО «Маленький Гений-Пресс»
Иллюстрации: Е. Кочетова, дизайн: А. Айгина
Отпечатано: ООО «50 копеек», тираж 1500 экз.
www.litgen.ru, e-mail: litgen@mail.ru, тел.: (495) 680-41-43

