



ГБОУ « Истринская школа-интернат»

# Путешествие по стране Неболейка

Выполнил:  
учитель начальных классов  
Манухин В.Г.



# станция "Чистюлькино"



# город "Порядкино"



# Подъём 7.00



Чтоб прогнать тоску и лень,  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в семь часов.  
Сделать лёгкую зарядку  
И убрать свою кроватку.

# Зарядка 7.10



Занимаюсь я зарядкой,  
По утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё в порядке,  
Что советую я Вам.  
А потом пойду в присядку,  
Потанцую на ковре.  
Так я делаю зарядку,  
Рано утром на заре.  
Головой вращаю смело,  
Поклонюсь Вам до земли.  
Дух здоровый, крепче тело,  
С добрым утром — земляки!

# Завтрак 7.30

Съели завтрак,  
попрощались,  
Быстро в школу  
собирались.  
Здравствуй школа!  
Здравствуй класс!  
Ждёт учительница нас.



# Дорога в школу 8.00-8.15

И запомните,  
ребята,  
Очень важно это  
знать,  
Идя в школу, на  
дороге  
Вы не вздумайте  
играть!



# школа 8.30-17.00



На уроках ты сиди  
И всё тихо слушай.  
За учителем следи,  
Наостривши уши.



17.00-18.00

После школы отдыхай,  
Но только не валяйся.  
Дома маме помогай,  
Гуляй, закаляйся!



**18.00-21.00**

**Ужин вкусный мы съедим  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку прочитаем.**



**21.00-21.10**

**Ждёт зубной порошок и журчит водица:  
«Не забудь, мой дружок, перед сном  
умыться!»**

**Пусть приходит крепкий сон,  
Всем на свете нужен он.**



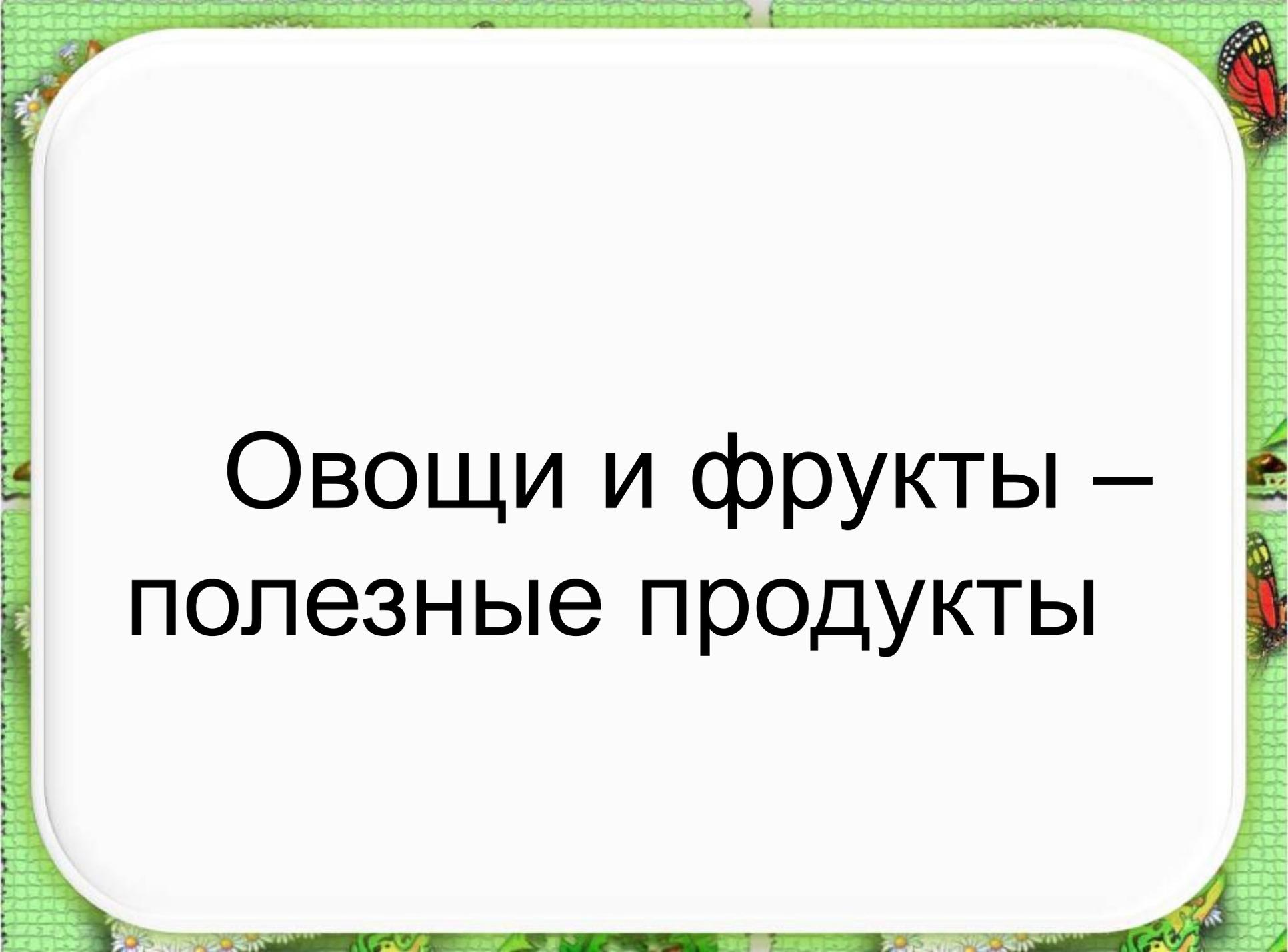
21.20-7.00



**Спать - в кровать,  
Завтра рано мне вставать!**

# Соблюдать должны всегда Распорядок строго дня



The image features a decorative border around the central text. The border is green and textured, resembling a woven fabric. It is adorned with small white daisies and several monarch butterflies with their characteristic orange and black wings. The central text is contained within a white rounded rectangle.

**Овощи и фрукты –  
полезные продукты**



Л У К



# М О Р К О В Ъ



# П О М И Д О Р



# ОГУРЕЦ



# КАРТОФЕЛЬ



РЕПА



# Правильное питание - залог здоровья

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и соленого.
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- Овощи и фрукты – полезные продукты

!

**Всего доброго!**