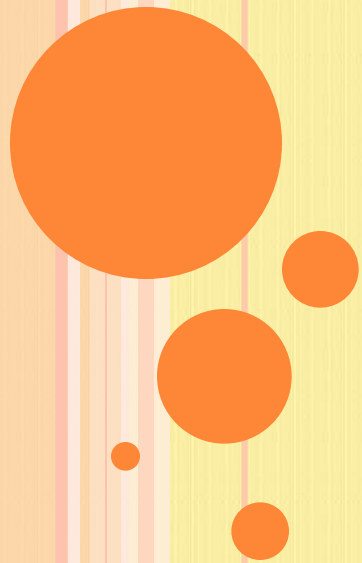


**ПУТЕШЕСТВИЕ ПО  
ГОРОДУ  
«ЗДОРОВЕЙСКУ»**



# КАРТА ПУТЕШЕСТВИЯ

Почему  
нельзя?

В гостях у  
доктора  
Чистюлькина



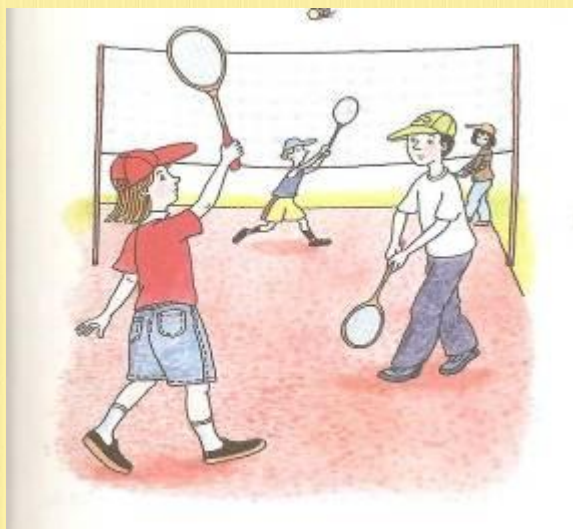
# «ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ»



# **ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ ГОРОДА «ЗДОРОВЕЙСКА»**

- 1. Утренняя зарядка обязательна, ее проводят 10-15 минут. Она должна быть энергичной.**
- 2. Дорога в школу – прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.**
- 3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.**
- 4. Физкультура на уроке дает отдохнуть голове, пальцам, спине – это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 минуты**
- 5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения, прыжки со скалкой, общие игры «Ручеек», «Третий лишний и др.**
- 6. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.**
- 7. Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на лыжах, ходите в походы, больше двигайтесь во время прогулок.**

# «СЕКРЕТ УСПЕВАЕК»



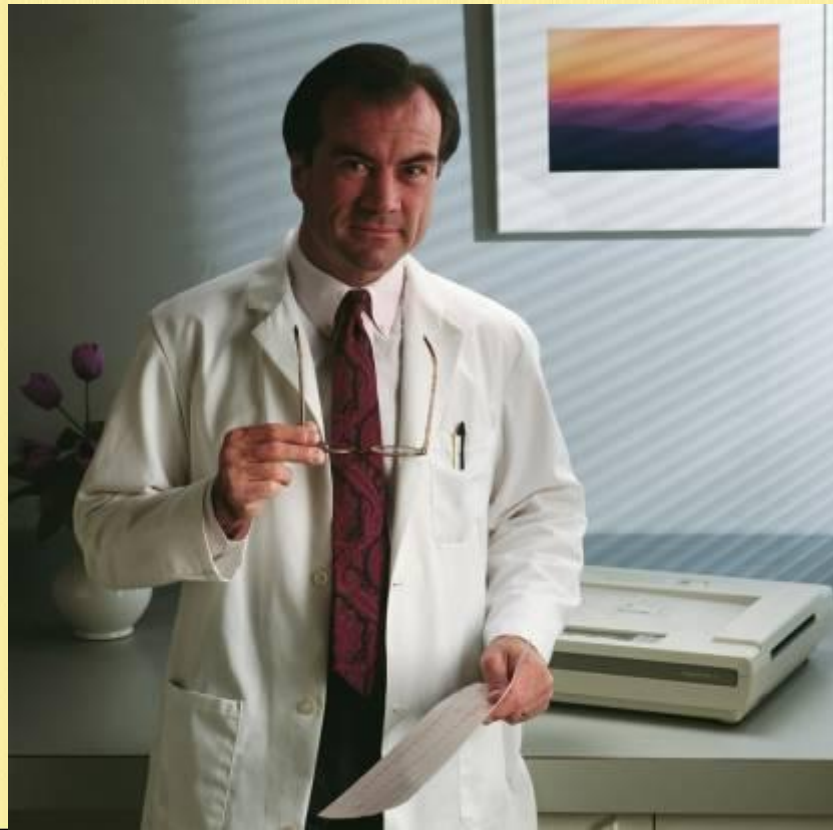


# РЕЖИМ ДНЯ

1. Встань в семь утра. Убери постель. Сделай зарядку. Умойся, почисти зубы. Не спеша позавтракай.
2. Дорога в школу – своеобразная прогулка.
3. Уроки в школе.
4. Прогулки, подвижные игры.
5. Обед.
6. Самоподготовка.
7. Прогулки, экскурсии, игры, клубные часы, беседы, секции, кружки.
8. Уход домой.
9. Вернувшись из школы, переоденься, повесь одежду на место, вымой руки.
10. Ужин.
11. Игры с друзьями, помощь родителям, просмотр телепередач.
12. Вечером подготовься ко сну и ложись спать вовремя.




# В ГОСТЯХ У ДОКТОРА ЧИСТЮЛЬКИНА



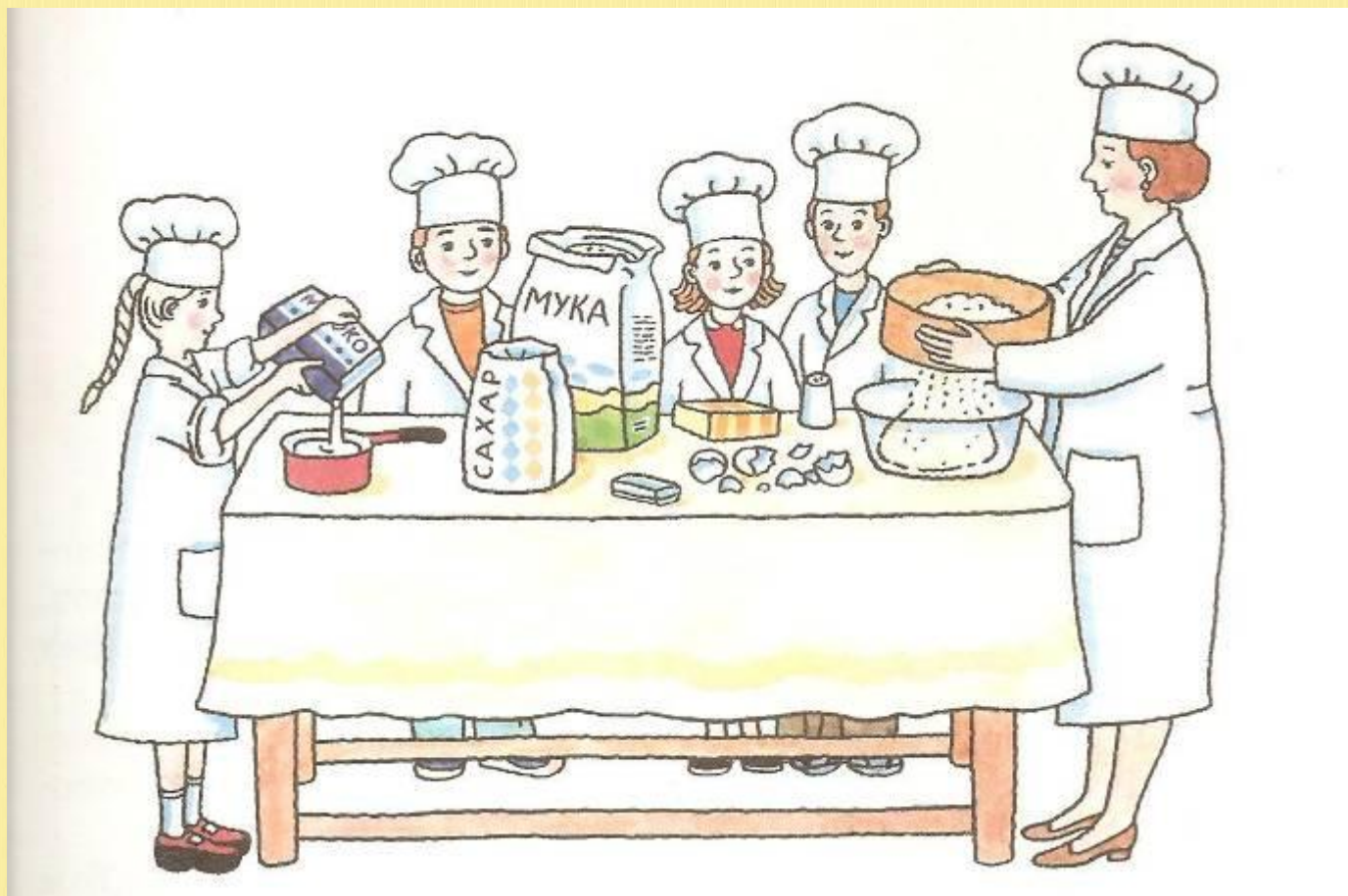
# ПАМЯТКА: КАК

## **ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ**

- *Закатай рукава.*
  - *Намочи руки.*
  - *Возьми мыло и намыль руки до появления пены.*
  - *Потри не только ладошки, но и тыльную их сторону.*
  - *Смой пену.*
  - *Проверь, хорошо ли вымыл руки.*
  - *Вытри руки полотенцем.*
  - *Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.*
- 



# «ВЕСЕЛЫЕ ПОВАРЯТА»



# **ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:**

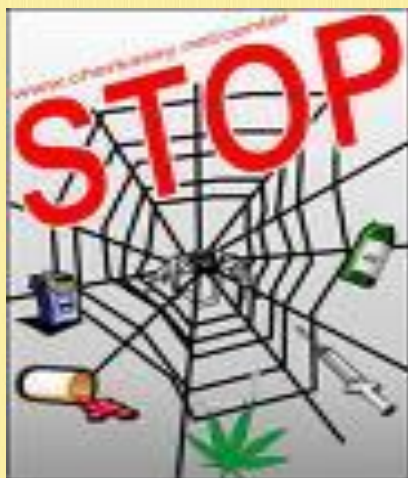
- 1. Свежедение.** Наиболее полезны свежие растения.
- 2. Сыроедение.** В сырых растениях содержится наибольшая живительная сила.
- 3. Разнообразие.** Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм.
- 4. Определенное чередование продуктов.** Нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.
- 5. Сезонность питания.** Весной и летом нужно увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.
- 6. Ограничение в питании.**
- 7. Получение удовольствия от пищи.** Нельзя спешить во время еды, читать во время еды и разговаривать на повышенных тонах.
- 8. Определенное сочетание продуктов.** Нельзя есть несовместимые блюда.



# ЗА СТОЛОМ

1. Сиди за столом прямо, не облакачивайся на него.
2. Ешь с закрытым ртом, не чавкай.
3. Не подноси пищу ко рту на ноже – это некрасиво и опасно.
4. Мясные и рыбные кости, косточки от фруктов клади на отдельную тарелку или на край своей тарелки.
5. Не читай во время еды и не смотри телевизор. Это отвлекает внимание, пища хуже пережевывается и не так хорошо усваивается организмом.
6. Перед едой вымой руки, после еды прополощи рот.

# «Почему нельзя»



**НИКОГДА НЕ ПРИКАСАЙСЯ К  
АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИКУ ИЛИ  
ТОКСИЧЕСКОМУ ВЕЩЕСТВУ,  
КТО БЫ ТЕБЕ ЕГО НИ  
ПРЕДЛАГАЛ!**



**Подумай о своей судьбе  
и о судьбе своих  
родителей!**





# «УЛИЦА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ»



# «СТАНЕМ НЕБОЛЕЙКАМИ»»



# КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



# ВЫВОД:

**«Здоровье человека –  
жизненно важная  
ценность, оно  
складывается из многих  
взаимосвязанных друг с  
другом компонентов»**

