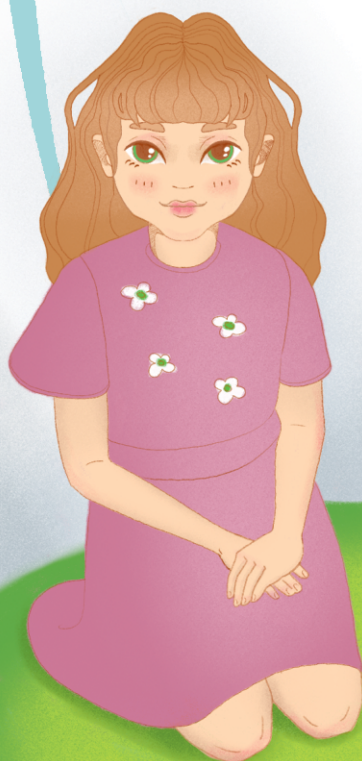
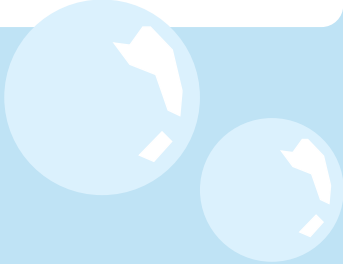


Цветок жизни





Что важнее для здоровья и
полезно всем и всюду,
Испугает вирус страшный и
сопливую простуду?
С ранних лет известно детям –
в здоровом теле дух здоровый!
Тайны нет, а есть рецептик,
он проверенный, не новый:
От порога до кровати
соблюдать порядок важно,
Тело, волосы и зубы
чистить-мыть-чесать отважно,
А про руки не забыть –
с мылом пенным часто мыть!



СТАРТ



ФИНИШ



Пройди лабиринт, собери все нужные предметы, чтобы девочка помылась



Резко вскакивать с кровати,
на ходу есть бутерброд...

Если хочешь быть здоровым –
делай всё наоборот!

Жизнь зависит от здоровья, а
здоровье от привычек,

И когда привык к порядку –
ты с собою гармоничен:

Меж уроками забавы,
между играми дела,

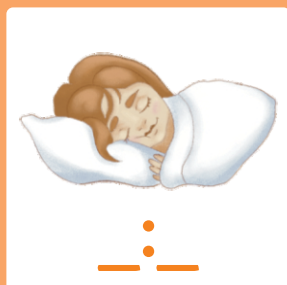
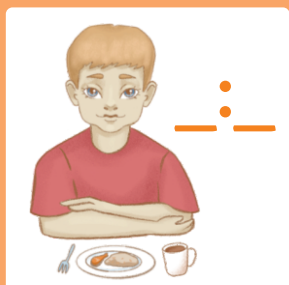
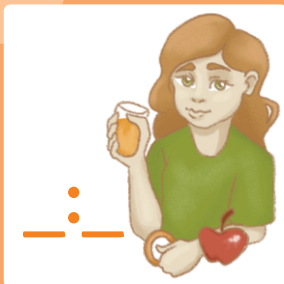
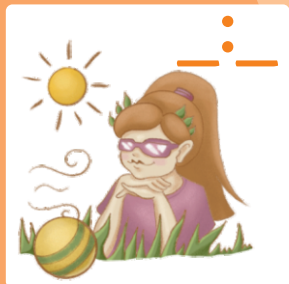
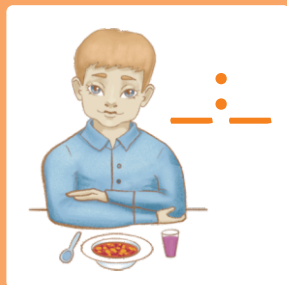
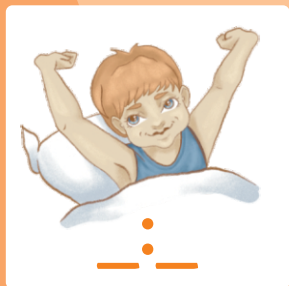
Днём подвижен и активен,
ночью восемь часов сна,

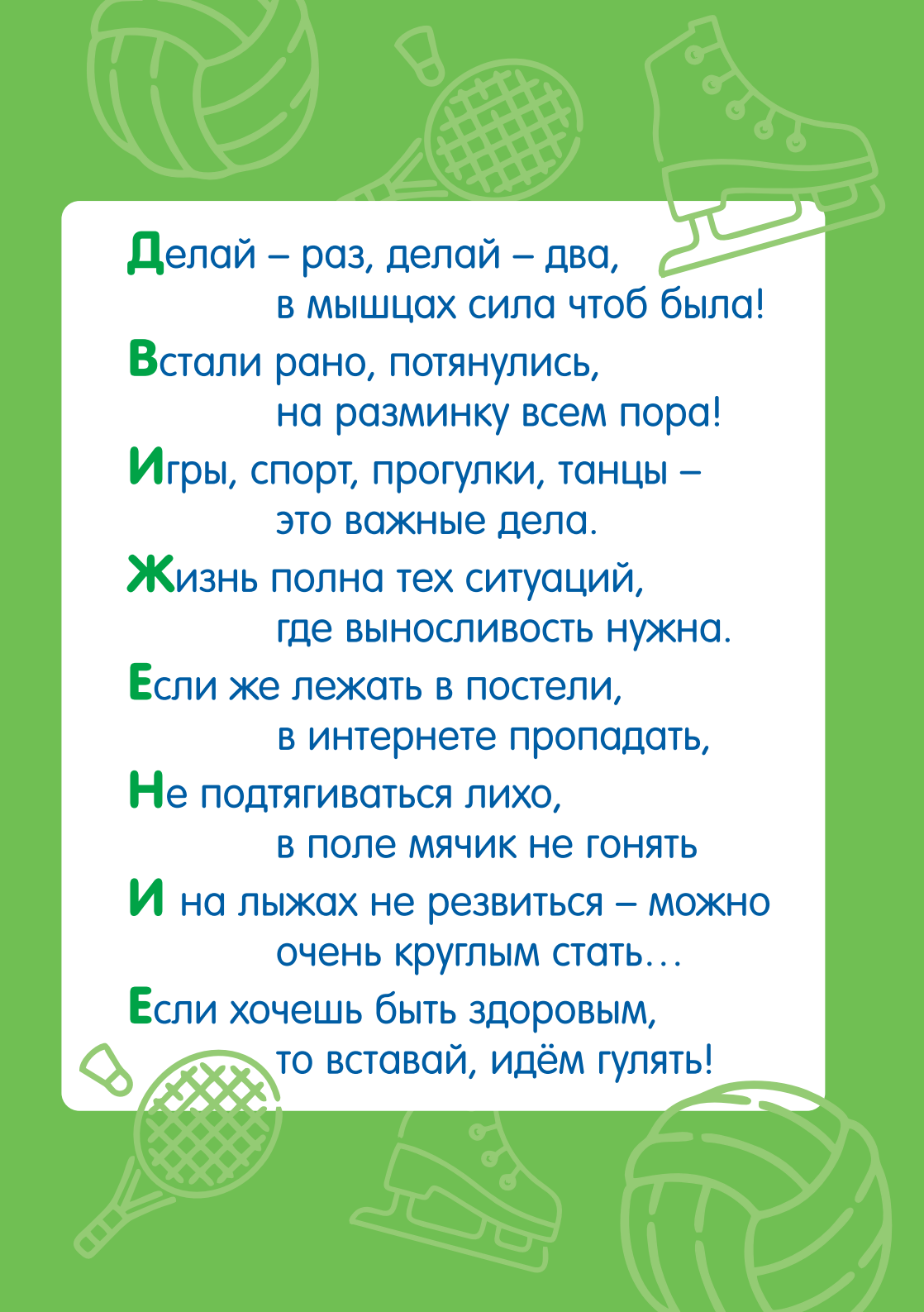
Не забудешь подкрепиться раз
четыре-пять за день...

Ясность вносит расписание – час
за часом, за днём день!



Подпиши для каждой картинки действие и время, в которое оно происходит, например, подъём 07:00, ужин 18:00





Делай – раз, делай – два,
в мышцах сила чтоб была!

Встали рано, потянулись,
на разминку всем пора!

Игры, спорт, прогулки, танцы –
это важные дела.

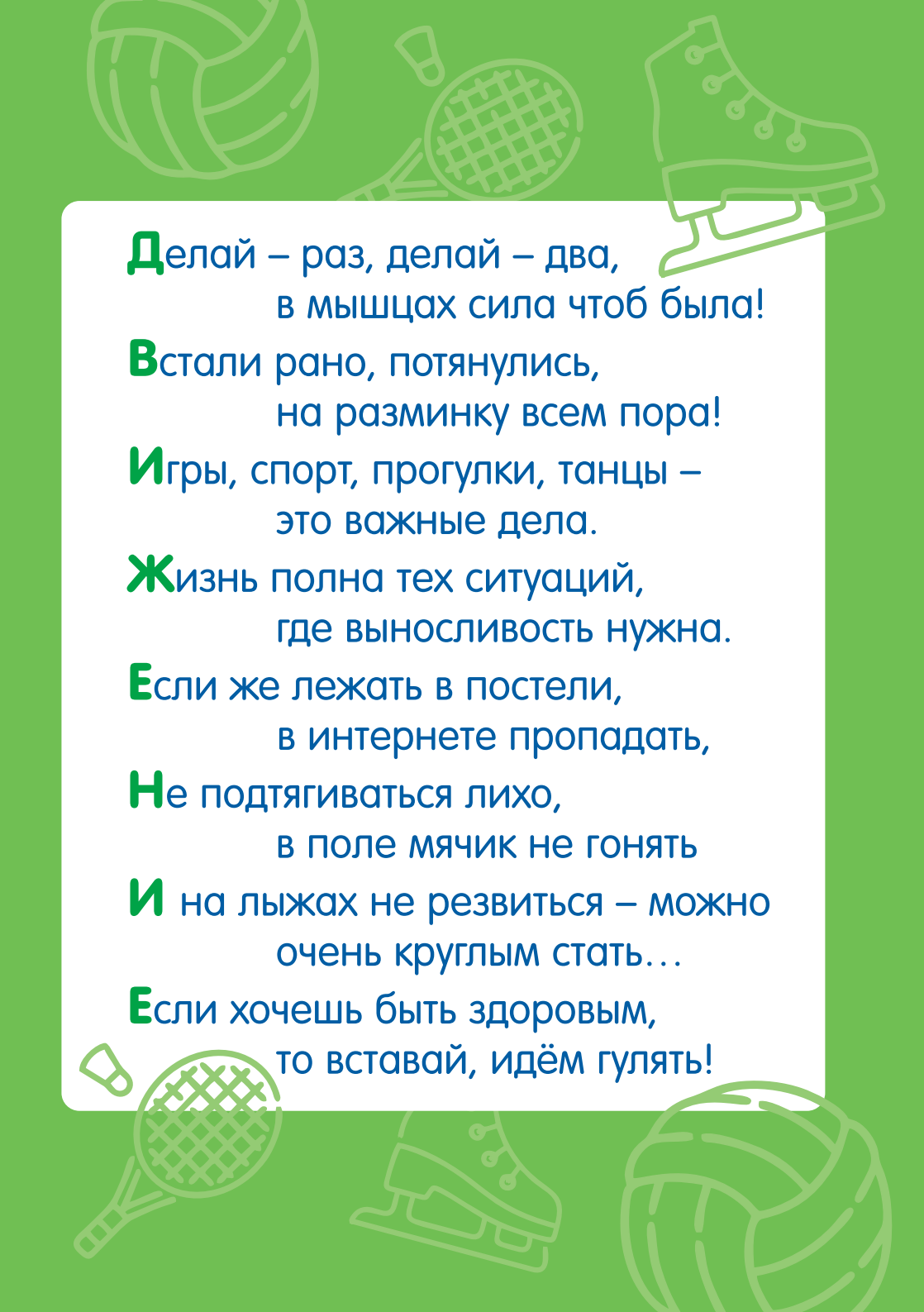
Жизнь полна тех ситуаций,
где выносливость нужна.

Если же лежать в постели,
в интернете пропадать,

Не подтягиваться лихо,
в поле мячик не гонять

И на лыжах не резвиться – можно
очень круглым стать...

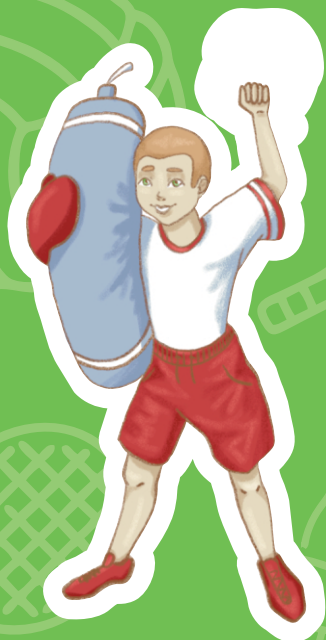
Если хочешь быть здоровым,
то вставай, идём гулять!



Помоги вернуть спортсменам
свой инвентарь



Раздай спортсменам предметы спортивного инвентаря так, чтобы они смогли продолжить тренировку





Правил «важных» о питании
переполнен интернет.

Истин меньше, а законов «чтоб
для всех» – в помине нет!

Тактика известна многим: знай,
что ешь, и знай когда,

А ещё не торопись – сядь за
стол, отставь дела...

Не усердствуй в поедании жирных,
сладких яств и блюд,

И про овощи и фрукты каждый
день не позабудь...

Есть всё свежее всегда –
быть здоровым на года!



Размести нас в наши корзинки

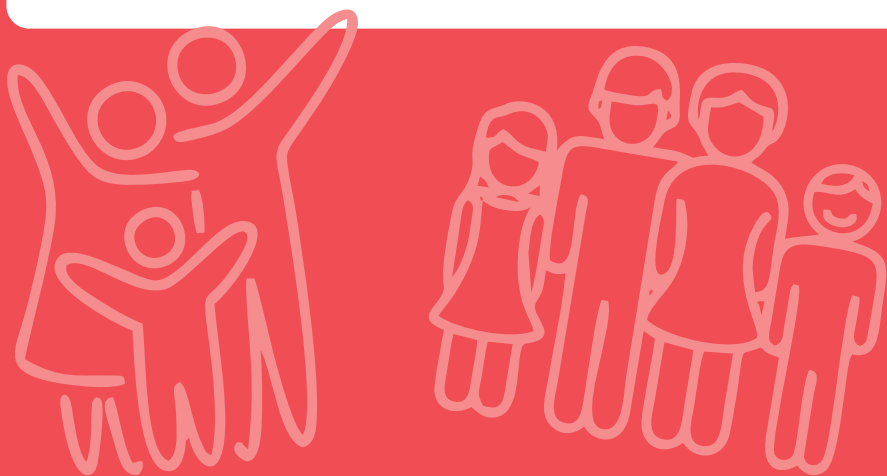


Разложи продукты
по корзинкам:
вкусно-невкусно,
вредно-полезно





Создаём порядок сами –
Единодушие во всём:
Мыть посуду, бельё гладить,
Ехать на хоккей с отцом,
Йогой с мамой увлекаться,
На спектакль, в кино пойти,
Аппликацией заняться,
Ягоды в лесу найти...





Триста дел легко охватим,
Раз-два! В поле не один!..
А потом за стол все сядем
Да про жизнь поговорим:
И о счастье, о здоровье,
Ценности любви и веры,
И о предках... В их истории –
Ярких множество примеров!



СТАРТ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

23

24

25

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

13. Пенальти –
выбей 3 на кубике

26

27

28

29

30

31

32

33

34



27. Делая круг по катку,
возвращаешься на 20



30. Каратэ – ты
победил
обогнавших тебя.
Соперники – два
шага назад



16. Впереди гора,
обойдя её,
возвращаешься на 6



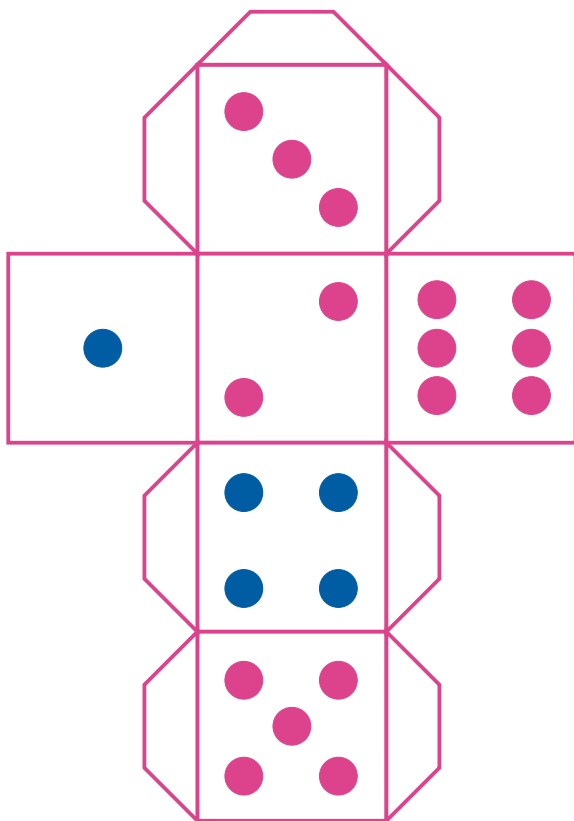
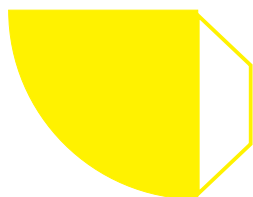
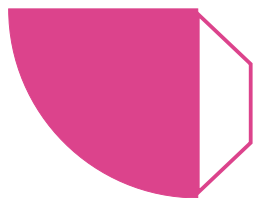
8. Прыжок –
перепрыгни через
шаг





Вырежи и собери
кубик с фишками
или

! Попроси помощи
у взрослых



ФИНИШ

65

64

63

62

61

60



60. На санях быстрее – 3 шага вперёд

57

58

59

56

55

54

53

52

51



50

50. Пробежка – шанс на рывок – дополнительный ход



43. Прыжок с трамплина – 5 шагов вперёд

49

48

47

46

45

44

43

42

41



36. Вместе быстрее – ты и отстающие игроки на 4 шага вперёд



45. Встречный ветер – возвращаясь на 39

35

36

37

38

39

40



Научиться улыбаться
несмотря на непогоду,

Адаптироваться всюду,
перемены полюбить...

Спорт, прогулки в выходные и
поехать на природу,

Танцы, песни, книжек ворох,
про походы не забыть...

Разве мало развлечений,
увлечений, приключений,

О которых мы мечтаем,
но боимся начинать?

Если нравится – попробуй,
поддаваясь вдохновенью,

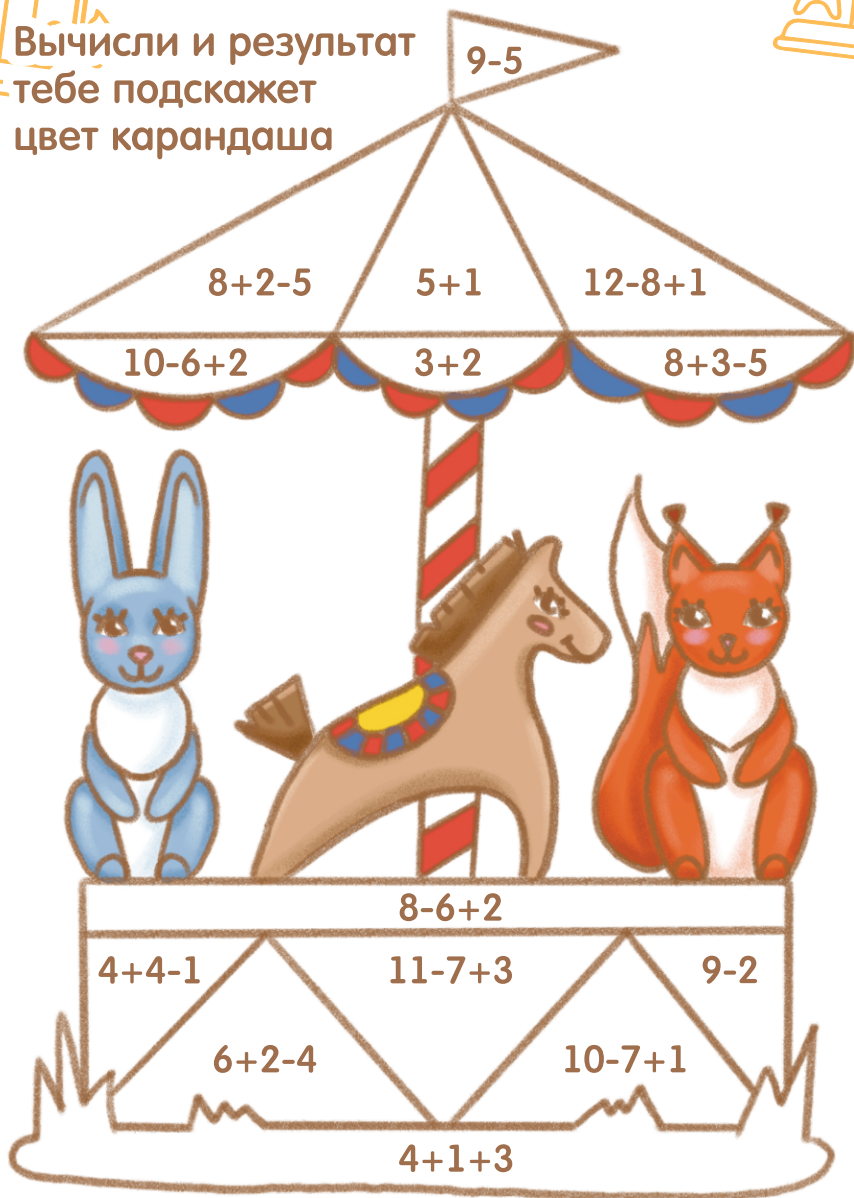
Набираешься эмоций,
учишься добра желать!!!

И с друзьями миллионом
новых мыслей поделиться,

Есть всегда, что обсудить,
и о чём порассуждать...



Вычисли и результат тебе подскажет цвет карандаша



4

красный

5

оранжевый

6

желтый

8

зеленый

7

голубой



Для детей младшего школьного возраста

автор идеи
Евгения Александровна Морозова
автор стихов
Мария Александровна Захарова
иллюстрации, оригинал-макет
Лидия Вадимовна Батманова

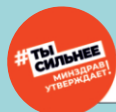
По заказу Министерства здравоохранения
Новосибирской области,



ГКУЗ НСО "Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»



Узнай на сколько твой
образ жизни здоровый:



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

