



## Береги зрение



Глаза - орган зрения. Глазами ты видишь весь окружающий тебя мир. Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определенные условия. Когда ты смотришь

### Правило 6

телевизор, отойди минимум на 3 шага от экрана, сядь удобно и возьми с собой свою любимую игрушку, во время рекламы отвлекись и поиграй с ней. Чрезмерно не увлекайся работой на компьютере. В любом случае, у экрана лучше проводить не более 1 часа.

## Не совершай дурных поступков



Ты огорчаешься после того, как тебя поругают родители или ты поссоришься с друзьями, нагрубишь кому-нибудь или обидишь

Правило 7 малыша? Поэтому не совершай поступков, за которые тебе будет стыдно. Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и ты будешь всегда в хорошем настроении.

**Будь здоров!**

Адрес: г. Сургут ул. Лермонтова, 9

Приемная: +7 (3462) 34-10-30

Факс: +7 (3462) 34-10-33

E-mail: SurCPSD@admhmao.ru

Мы приглашаем Вас на проекты ежедневно, кроме субботы и воскресенья:

**I смена** с 09.00 до 13.00

**II смена** с 14.00 до 18.00

Бюджетное учреждение

Ханты-Мансийского автономного

округа – Югры

"Сургутский центр социальной помощи семье и детям"



Отделение дневного пребывания

несовершеннолетних

Ты уже научился читать, писать и считать, каждый день ты узнаешь что-то новое. А сколько тебе еще предстоит узнать полезного и интересного за годы учебы в школе!

Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах.

Твое тело построено из маленьких клеточек, как дом из кирпичей. Каждая клеточка выполняет свою работу в твоём организме. Для того, чтобы клеточки могли расти и развиваться, им необходимы полноценное питание, правильный отдых, достаточный сон.



## Организуем свой режим дня



### Правило 1

Что это значит? Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справиться с любой нагрузкой. Вместе с мамой составь свой режим дня и постарайся его соблюдать.

### Спать надо не менее 10-ти часов



Именно столько времени необходимо для того, чтобы клетки мозга отдохнули и восстановились для новой

### Правило 2

### Питайся правильно



работы. Для твоего растущего организма необходимы различные питательные вещества и витамины, поэтому твое питание должно быть разнообразным.

**Правило 3** Обязательно пей молоко, кефир, ешь творог, сыр, масло, йогурт. Не отказывайся от каши - она источник энергии. Ешь мясо и рыбу. Очень полезны овощи, фрукты, ягоды, орехи. Обязательно завтракай перед школой, ешь не менее 4-х раз в день. Пей натуральные соки, компоты, чистую воду.

## Больше двигайся



С чего начать? 7 часов утра, ты проснулся, но вставать не хочется, глаза сами закрываются. Пересиль себя: быстро открой окно! Приготовься!

**Правило 4** Начали! 7-8 минут утренней гимнастики, сонливость ушла, ты чувствуешь себя бодрым и в отличном настроении можешь продолжать день. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день, обязательно перед сном. Во время прогулки поиграй с друзьями в спортивные игры. Они укрепляют сердце, легкие, развивают выносливость.

### Береги зубы



Каждый человек в течение своей жизни имеет два комплекта зубов. Первые - временные (молочные-20 зубов), с 6 до 14 лет временные зубы заменяются постоянными, их-32.

**Правило 5** Вместо постоянного зуба, если он заболит и разрушится, новый уже не вырастит, поэтому очень важно правильно ухаживать за зубами, чтобы сохранить их на всю жизнь. Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром—после завтрака и вечером—перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.