

**Здоровье** – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
ДЕТЕЙ «ДРУЖБА» НА БАЗЕ МОУ  
«ЯСОШ ИМ. И. И. ЗОЛОТУХИНА»

**Адрес:**

307020, Курская область, Мантуровский район,  
село Ястребовка, улица Мира, дом 95

Телефон: 8 (47155) 4-12-95  
Эл. почта: [yastr.sr.shkola@list.ru](mailto:yastr.sr.shkola@list.ru)  
сайт школы: [man-yastr.ru](http://man-yastr.ru)



ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ «ДРУЖБА»  
НА БАЗЕ МОУ «ЯСОШ ИМ. И.  
И. ЗОЛОТУХИНА»

**«Дружба сильнее всего: один за  
всех и все за одного».**

**ЗДОРОВЬЕ –  
ЭТО  
НЕПРЕХОДЯЩАЯ  
ЦЕННОСТЬ**



Руководитель проекта:  
Захарова Татьяна Владимировна  
Рисунки: воспитанников лагеря

## **Правила здорового образа жизни**

Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.

Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.

Закаливайте свой организм.

Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

## **Режим дня**

*Помни твердо, что режим  
В жизни нам необходим!  
Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Будешь лучше отдыхать.*

- 6.30.**— подъем
- 6.50.**—зарядка.
- 7.00.**— утренние процедуры
- 7.20.**—завтрак
- 7.35.**—выход из дома
- 7.50.**— подготовка к занятиям в школе
- 11.20.**—второй завтрак
- 13.30.**—обед
- 14.00.**—отдых
- 15.00.**—выполнение домашнего задания
- 16.00.**—занятия в кружках, секциях, помощь по дому
- 19.00.**— ужин
- 19.30.**—отдых
- 20.30.**—вечерние процедуры
- 21.00.**—сон.

## **Если хочешь быть здоров!**

Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрым быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.  
Береги ты с детства уши  
И не лезь ты, друг мой, в лужи.  
Будешь спортом заниматься,  
Тебе нечего бояться.  
И зевать ты не будешь,  
Если про зарядку не забудешь.  
Мойся в бане, закаляйся.  
Правильно всегда питайся.  
Правильно всегда сиди,  
За осанкой следи.  
Не травись ты табаком,  
б не выглядеть глупцом.  
Ты здоровье береги,  
Сам себе ты помоги!

