

**СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ И ДОРОЖНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ**



**СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА
ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**



**СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА
ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**



**ВЫЗОВ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ
ПО ТЕЛЕФОНУ**

101 - единая спасательная
служба МЧС России
(пожарная охрана)

102 - полиция

103 - скорая помощь

104 - аварийная газовая служба

8-800-2000-122 -
общий детский телефон
доверия

ТВОИ ЗАМЕТКИ

Стиль жизни - здоровье!

**Памятка
«Здоровый и безопасный
образ жизни»
(для детей 11-12 лет)**



**Составила:
Татьяна Фролова
ГОУ «КОШИ»
Чита**

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ

В этом возрасте дети радуют своих родителей успехами в учебе и вне учёбы, общаются с одноклассниками и друзьями, активно познают пространство интернета.

ПРАВИЛА УСПЕХА

РЕЖИМ ДНЯ

Утренняя гимнастика, обтирание, душ, уборка постели, умывание	07.00-07.30
Завтрак	07.30-07.50
Дорога в школу	07.50-08.20
Занятия в школе, урочные и неурочные	08.20-13.40
Дорога из школы (прогулка)	13.40-14.00
Обед	14.00-14.30
Послеобеденный отдых	14.30-15.00
Дополнительные занятия, секции	15.00-17.00
Прогулка	17.00-17.30
Приготовление уроков	17.30-19.00
Ужин	19.00-19.30
Свободное время (чтение книг, игры и др.)	19.30-21.00
Приготовление ко сну	21.00-21.30
Сон	21.30-07.00

ПИТАНИЕ



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ИЛИ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



ЗАКАЛИВАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ ГИГИЕНЫ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ

