



Ребята, вас приветствует Смайлик. Он живет в стране Смайландия, где все жители веселы, радостны и счастливы.

Смайлики правильно питаются и делают зарядку каждое утро. Их стиль жизни—ЗДОРОВЬЕ!

Смайлик мечтает о том, чтобы все лица ребят всей Земли светились от улыбок. Вот почему Смайлик спешит рассказать вам что такое хорошо  и что такое плохо. 

Сегодня мы поговорим о том, как быть здоровым и счастливым.



## Советы смайлика.



Найди себе  
полезное хобби!  
Интересные  
дела— делают  
жизнь  
интересной!

Чаще улыбайся!  
Помогай людям!  
И мир будет  
добрым и  
светлым!



Гуляй  
побольше  
на свежем  
воздухе

АВТОРЫ—СОСТАВИТЕЛИ:  
ПОЛИНА ЗАЙЦЕВА 5 «Г»  
А.М. СИМАНБАЕВА, КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ  
5 «Г»

МАОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

## В гостях у Смайлика



## Что такое хорошо И что такое плохо



Памятка  
для детей младшего  
школьного возраста

Г. ЯЛУТОРОВСК  
2019

# Так ты сделал - хорошо!

Ты ешь много фруктов и овощей. Каши, супы, мясо, рыбу, творог. Тщательно пережевывая пищу.

Ты предпочитаешь чистую воду. Бутылочка воды с собой—это норма. А также чай, натуральные компоты и соки.

Ты соблюдаешь режим дня. Ложишься спать во время и в одно и то же время. Раннее утро для тебя не проблема.

Жизнь—это движение. Поэтому ты занимаешься спортом. Вместе с друзьями веселее! А по утрам зарядка или пробежка!

Ты очень любишь водичку! Умываться, плескаться в ванной, чистить зубы, следить за одеждой! Лю-приятно общаться с тобой!

# Если вдруг.

Тебе захотелось кушать ...

У тебя сильная жажда ...

Уже поздно и пора ложиться спать....

У тебя есть свободное время ...

Надо, надо умываться по утрам и вечерам...

# Так не делай - это плохо!

Ты заедаешь голод шоколадом, бургерами, чипсами, печеньками. Любим фаст-фудом. Торопишься при приеме пищи.

Твои любимые напитки—это кола, пепси или фанта. Растворимый шоколад или какао.

Ох, как же ты любишь смотреть телевизор до ночи. Или играть в компьютерные игры. И не важно, что завтра в школу.

Ты сидишь часами перед компьютером или телефоном, играя или общаясь с друзьями. Не очень надо быстро бегать и прыгать ...

Моешься когда мама заставит, где лежит зубная щетка не знаешь... А расческа—что это? А одежду—мама приберет...