

Дорогие ребята, помните – при необходимости обращайтесь к помощи экстренных служб:

Скорая медицинская помощь
города Богданович

С городского телефона **03, 2-31-10.**

*** Единая служба спасения – 112.**

Телефон доверия ГИБДД

ГО Богданович – 5 – 10 – 77



МКУ «УКМПИИ», 2014
623530, г. Богданович, ул. Гагарина, 32
Телефон: (343) 76 2-29-22

Составитель: Ананичева Л.В.

Рецензент:

Инспектор по пропаганде ГИБДД Дёмина Н.И.



МКУ «Управление культуры, молодёжной политики и информации»
ОГИБДД ОМВД России по Богдановичскому району

РАСТИ ЗДОРОВЫМ!



Серия буклетов
«Здоровый Образ Жизни»
для учащихся среднего звена.

ГО Богданович 2014



Полезные советы



Сохранить здоровье – задача не только твоих родителей, но и тебя самого!

☀ Вместе с мамой составь свой режим дня и постарайся его соблюдать.

☀ Начни день с утренней гимнастики. Обязательно гуляй не менее 2 – 3 часов в день.

☀ Старайся, чтобы твоё питание было разнообразным. Пей только чистую воду, молоко, кефир. Ешь творог, сыр, масло, йогурт. Не отказывайся от каши – она источник энергии.

☀ Чисти зубы 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном.

☀ Береги зрение. Работай на компьютере не более одного часа в день с перерывами 25 – 30 минут.

☀ Спать надо не менее 10 часов, именно столько времени необходимо для отдыха клеткам твоего мозга.

☀ Будь добрым. Уважай окружающих. Улыбайся чаще и ты будешь всегда в хорошем настроении.



**Важные
правила
пешехода**

! Нельзя начинать переходить широкую улицу, когда зелёный свет уже горит достаточно долго. Ты можешь не успеть её перейти.

! Обязательно переходи проезжую часть под прямым углом.

! Переходя улицу, нужно быть предельно внимательным. Посмотри по сторонам и, убедившись в отсутствии машин, начинай движение.

! Нельзя переходить улицу из – за стоящей машины, так как она может неожиданно тронуться, или из – за неё могут выехать другие автомобили.

! Тебе не нужно смотреть на идущего впереди человека, он может пойти на запрещающий сигнал светофора.

! На остановке нужно дождаться, когда автобус или маршрутка уедет, и только после этого начать переход проезжей части улицы.

**Следуй этим правилам
и у тебя будет всё
в порядке.**