



[zdorov.szd.online](http://zdorov.szd.online)



**СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ  
НЕРАВНОДУШНЫМ ВЗРОСЛЫМ\*  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ  
С ДЕТЬМИ  
ПО ЛИФЛЕТУ-РАБОЧЕМУ ПОСОБИЮ  
«КОНСТРУКТОР ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ»**



\* учителям, родителям, бабушкам, дедушкам, старшим братьям и сёстрам

# О ЛИФЛЕТЕ



## ДЛЯ ЧЕГО?

ЛИФЛЕТ-РАБОЧЕЕ ПОСОБИЕ  
ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ:

- ✓ **ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА УРОКА-СПЕКТАКЛЯ** ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕАНИЙ
- ✓ ФОРМИРОВАНИЯ **ПОЛЕЗНЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРИВЫЧЕК**, В ТОМ ЧИСЛЕ СЕМЕЙНЫХ



## СОСТАВ

- ✓ **ЛИФЛЕТ-РАБОЧЕЕ ПОСОБИЕ**  
10 разделов
- ✓ УДОСТОВЕРЕНИЕ (РАЗДЕЛ НА ОБОРОТЕ ЛИФЛЕТА), ТРЕБУЕТСЯ АККУРАТНО ОФОРМИТЬ И ВЫРЕЗАТЬ)
- ✓ КОМПЛЕКТ НАКЛЕЕК (2 ЛИСТА)



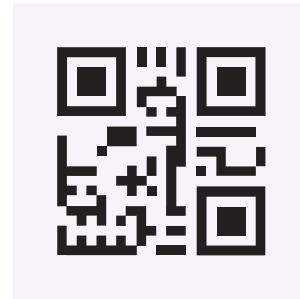
## ЦИФРОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

ЛИФЛЕТ ВКЛЮЧАЕТ ЗАДАНИЯ, ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМЫ МАТЕРИАЛЫ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА САЙТЕ **ZDOROV.SZD.ONLINE**. ПЕРЕХОД К НИМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ **QR-КОДОВ**

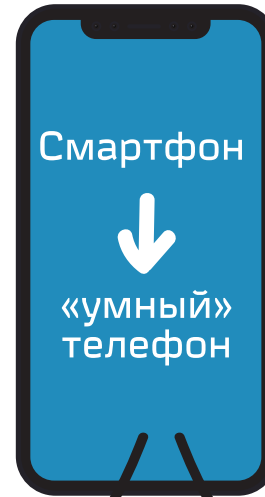


# ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Будьте в курсе – установите QR-сканер!



QR код - код быстрого реагирования



Сканер QR кодов - «расшифровщик»

Если смартфон iPhone (Айфон)

сканер QR-кодов встроен в камеру

Если смартфон Android (Андроид)

заходите в магазин приложений Play Маркет, устанавливайте бесплатную программу «QR Scanner» или «Barcode Scanner»

Ура! Теперь просто включите камеру и наведите её на QR-код

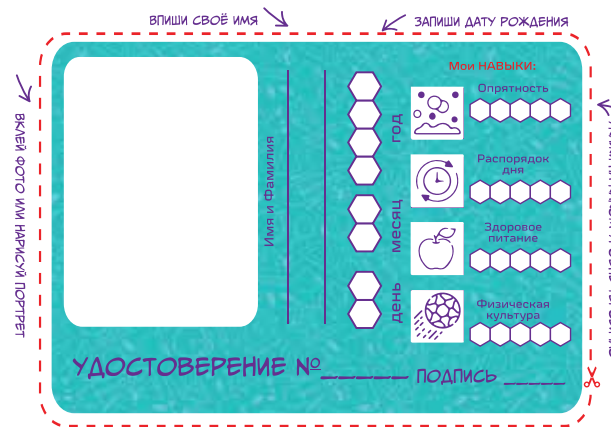


# С ЧЕГО НАЧАТЬ?



обложка

**ЗАПОЛНИТЕ  
ОБЛОЖКУ**



оборот

**ОФОРМИТЕ  
УДОСТОВЕРЕНИЕ**



3  
сектор

**ПРОЧИТАЙТЕ  
ОБРАЩЕНИЕ**

**ТЕПЕРЬ МОЖНО ОТПРАВЛЯТЬСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КОРОЛЕВСТВАМ**

# ДИДАКТИЧЕСКИЕ ТРЕКИ



## ТРЕК 1: ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ

ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА УРОКА-СПЕКТАКЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ



## ТРЕК 2: ТВОРЧЕСКИЙ

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРИВЫЧЕК СРЕДСТВАМИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТВОРЧЕСКИХ КРЕАТИВНЫХ ЗАДАНИЙ НА ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА



## ТРЕК 3: КОНСТРУКТОРСКИЙ

ФОРМИРОВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И БЕЗОПАСНОСТИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНСТРУКТОРСКИХ ЗАДАНИЙ С ВОВЛЕЧЕНИЕМ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИНТЕРВАЛЬНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ЗАДАНИЙ ТРЕКОВ. ВЫБЕРИТЕ УДОБНЫЙ РЕЖИМ СЕМЕЙНЫХ ЗАНЯТИЙ:**

- 1 ЗАДАНИЕ X 5 ДНЕЙ НЕДЕЛИ / 1 ЗАДАНИЕ X 2 ДНЯ ВЫХОДНЫХ

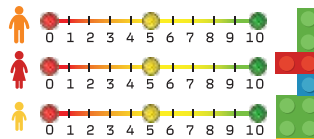
**ВАРИАНТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ЗАДАНИЙ:**

- ПО ПОРЯДКУ СЕКТОРОВ (8 СЕКТОРОВ, ЗАДАНИЯ НА ОБОРОТЕ ЛИФЛЕТА) С ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ ОТКРЫТИЕМ QR-КОДОВ
- ПО ДИДАКТИЧЕСКИМ ТРЕКАМ (3 ТРЕКА)
- ПО QR-КОДАМ (7 КОДОВ)



# Шкала семейного здоровья

Научитесь понимать сигналы своего тела (Усталый? Хотите спать? Чего-то болит?)  
Как вы себя сейчас чувствуете?  
Поставьте отметку на шкале от 0 (кончина плахой) до 10 (преисходной!).



Наши ГРАФИКИ ЗДОРОВЬЯ (подумайте, от чего зависит ваше?)

### СЕКРЕТ НАШИХ ЛЁГКИХ

Чтобы узнать дыхательный объём лёгких, воспользуйтесь:

Всей семьёй проведите опыт!

**Шаг 1.** Сделайте спокойный вдох, подуйте воздух в воздушный шар. Не выдыхайте с силой!

**Шаг 2.** Быстро закрутите отверстие шара. Положите надутый шар на стол. Пусть шар или пада приоткрыт к шару линейку и измерит диаметр шара.

**Шаг 3.** Что получилось?

В подарок тебе «Аборигены» (не забывай благодарить!)

### ТАЙНА ЧИСТОГО УТРА

Наш рот - главные ворота, в которые попадают вирусы и бактерии. Но, смотрите, самописцы записали идеальный маршрут зубной щётки во рту!

1. Разберитесь в правилах чистки зубов

Надуйте воздушные шары, записывая маршрут щётки на стали работать нам!

2. Выберите из маршрутов зубных щёток ПРАВИЛЬНЫЙ

№1  
№2

### ВИТАМИНОБОЛ

Используйте «Витаминные шипаргалки» все вместе проводите «Совещание» на кухне: найдите все витаминные продукты и проверьте срок их годности. Опишайтесь на листочке: «1» - витаминные - витаминный продукт есть, «2» - витаминные - витаминный продукт нет. Уголовой свой витамин в табличку. Ну, что получилось у вас? Кто выиграл!

СЧЁТ

Идеальный режим питания

А вы едите так?

Сигнал от Иммунеллы

# ТРЕК 1: ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ

ТРЕК ВКЛЮЧАЕТ 5 ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ:

ШКАЛА СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ, СЕКРЕТ НАШИХ ЛЕГКИХ, ТАЙНА ЧИСТОГО УТРА, НАШИ ТРАДИЦИИ ЗДОРОВЬЯ, ВИТАМИНОБОЛ И ЛЕЙБЛЫ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ (ЛИСТ НАКЛЕЕК № 1 И 2)

В БЛОКАХ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИГРОВОЙ ЛЕГЕНДОЙ:

- КОРОЛЕВСТВО ЧИСТОТЫ (ГИГИЕНА),
- КОРОЛЕВСТВО БАЛАНСА (РЕЖИМ ДНЯ, ВРЕМЯ СУТОК, ВРЕМЯ ГОДА),
- КОРОЛЕВСТВО ЭНЕРДЖАЗИЯ (ДВИЖЕНИЕ),
- КОРОЛЕВСТВО ДАБЛ П (ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ),
- ЗАМОК ИММУНЕЛЛЫ (ИММУНТЕТ)

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ЗАДАНИЯ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ В СВОБОДНОМ ПОРЯДКЕ ИЛИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ПРОХОДЯ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ БЛОКАМ.

### ОВОЩИ

Король Дабл П

Хранение

в холодильнике в морозильнике

6-7 дней 12 месяцев

повторная заморозка запрещена!

ДАТА покупки: / /

Годен ДО: / /

ПРОВЕРИЛ: \_\_\_\_\_

### РЫБА

Принцесса Иммунелла

Хранение

в холодильнике в морозильнике

2 дня 14-21 день

повторная заморозка запрещена!

ДАТА покупки: / /

Годен ДО: / /

ПРОВЕРИЛ: \_\_\_\_\_

### МЯСО

Принцесса Иммунелла

Хранение

в холодильнике в морозильнике

2 дня 2-3 месяца

повторная заморозка запрещена!

ДАТА покупки: / /

Годен ДО: / /

ПРОВЕРИЛ: \_\_\_\_\_

### НАШИ ТРАДИЦИИ ЗДОРОВЬЯ

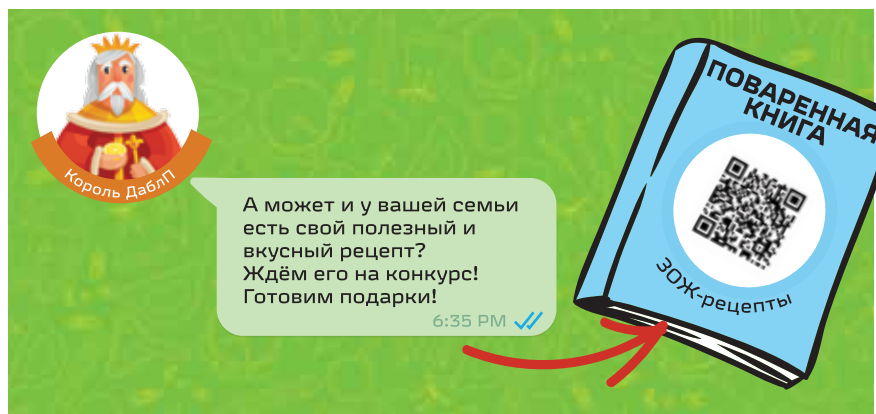
Запиши сюда то, что в твоей семье принято делать для поддержания здоровья. Где на схеме ты повесишь эту рамку?

# ТРЕК 2: ТВОРЧЕСКИЙ

ТРЕК ВКЛЮЧАЕТ 3 ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКА:

ПОВАРЕННАЯ КНИГА/ЗОЖ-РЕЦЕПТЫ, НАШИ ТРАДИЦИИ ЗДОРОВЬЯ, МОИ МОТИВАТОРЫ (ЛИСТ НАКЛЕЕК № 2)

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ В СВОБОДНОМ ПОРЯДКЕ ИЛИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ПРОХОДЯ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ БЛОКАМ.



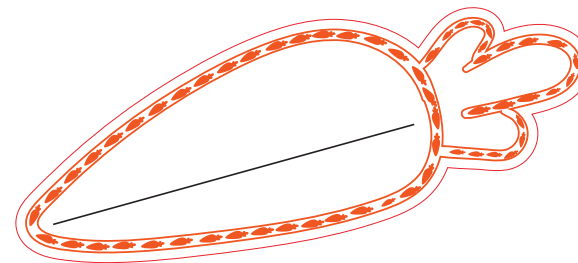
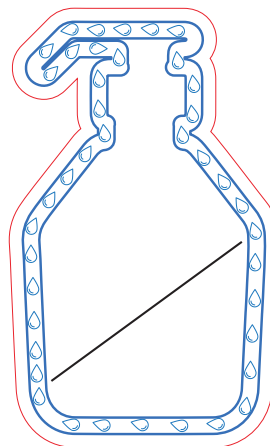
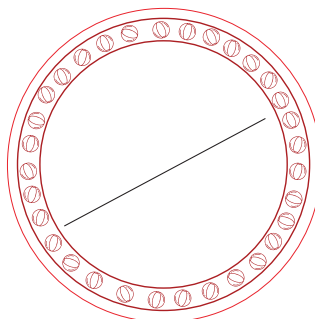
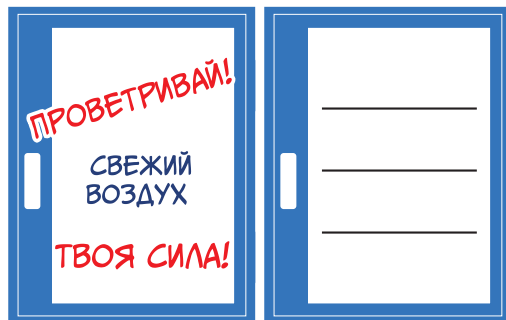
### НАШИ ТРАДИЦИИ ЗДОРОВЬЯ

The frame is rectangular with a border of colorful icons representing health and nature: apples, water drops, raspberries, and a clock. The center of the frame has four horizontal lines for writing. A red arrow points to the right side of the frame.

Запиши сюда то, что в твоей семье принято делать для поддержания здоровья. Где на схеме ты повесишь эту рамку?

## МОИ МОТИВАТОРЫ

Придумай остроумные и веселые стикеры-напоминалки о том, что помогает сбереечь здоровье. На стикерах уже есть рамки. Заверши образ, впиши слоган!



# ТРЕК 3: КОНСТРУКТОРСКИЙ

ТРЕК ВКЛЮЧАЕТ 2 ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКА:

МОЁ УДОСТОВЕРЕНИЕ, МОЙ ДОМ – БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ, АРСЕНАЛ ЗАЩИТЫ (ЛИСТ НАКЛЕЕК № 1)

КОНСТРУКТОРСКИЕ ЗАДАНИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ В СЛЕДУЮЩЕМ ПОРЯДКЕ:

1. МОЁ УДОСТОВЕРЕНИЕ – ЗАПОЛНЕНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ, КОНСТРУИРОВАНИЕ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАКЛЕЕК ЛИСТ № 1

2. МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ – ПЛОСКАСТОЕ КОНСТРУИРОВАНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАКЛЕЕК ЛИСТ № 1

ВПИСИ СВОЁ ИМЯ

ЗАПИШИ ДАТУ РОЖДЕНИЯ

Имя и Фамилия

Мои НАВЫКИ:

Опрятность

Распорядок дня

Здоровое питание

Физическая культура

год

месяц

день

УКАЖИ НА КАКОМ УРОВНЕ ТЫ СЕЙЧАС

ВКЛЕЙ ФОТО ИЛИ НАРИСЫЙ ПОРТРЕТ

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_ ПОДПИСЬ \_\_\_\_\_

## МОЙ ДОМ - БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

