

Лучший друг  Конни

РАЗВИВАЮЩИЕ
ТЕТРАДИ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



альпина
.дети

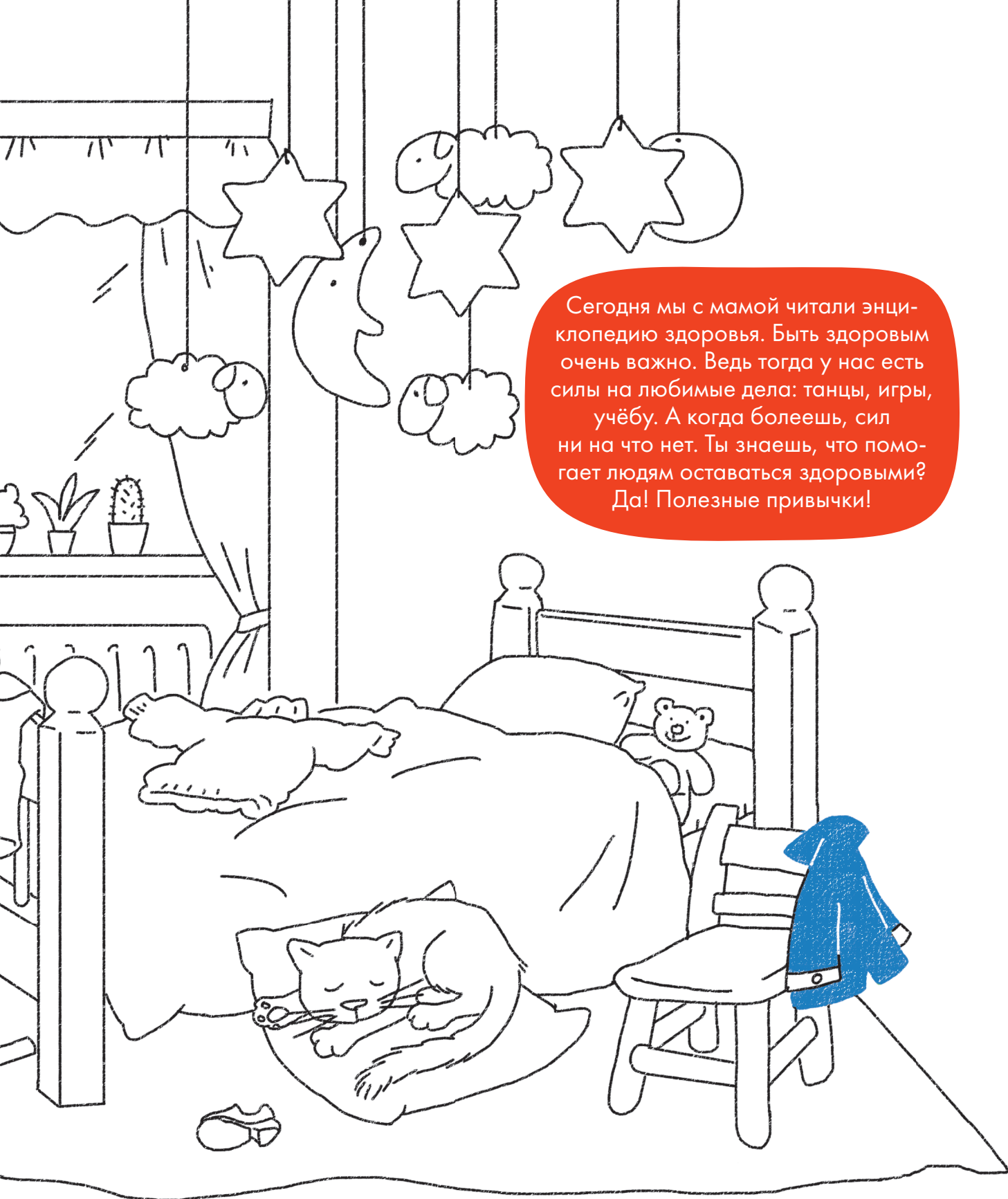
Москва, 2024



Привет! Давай
знакомиться. Меня
зовут Конни. А тебя?
Давай играть вместе!

ЕСЛИ
ХОЧЕШЬ
БЫТЬ
ЗДОРОВ

Раскрась картинку, как тебе нравится.

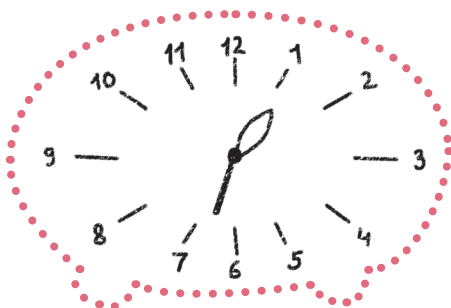


Сегодня мы с мамой читали энциклопедию здоровья. Быть здоровым очень важно. Ведь тогда у нас есть силы на любимые дела: танцы, игры, учёбу. А когда болеешь, сил ни на что нет. Ты знаешь, что помогает людям оставаться здоровыми? Да! Полезные привычки!

Представь, что ты супергерой. Представил?
 Так вот, полезные привычки — твои суперсилы!
 Они помогают бороться с невидимыми врагами,
 такими как болезни и усталость, а ещё чувствовать
 себя довольным и радостным.



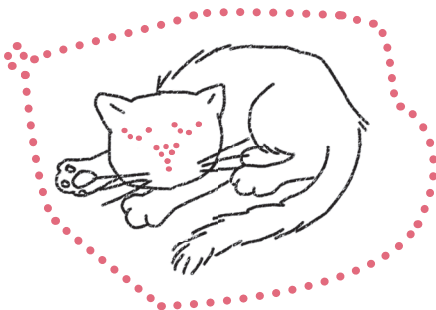
Обведи рисунки по точкам и поставь
 пропущенные буквы в слова под картинками.
 О каких полезных привычках
 я узнала из книги?



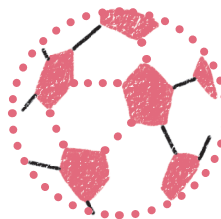
Р _ _ ИМ Д _ Я



Р _ _ НО _ БРА _ НОЕ
 П _ Т _ _ ИЕ



РЕ _ И _ СН _



Ф _ З _ _ ЕС _ АЯ
 _ КТ _ _ НО _ ТЬ

Какие ещё полезные привычки
 ты знаешь?

Режим дня



Я соблюдаю режим дня. Но почему это так важно? Отметь правильные варианты:

☐

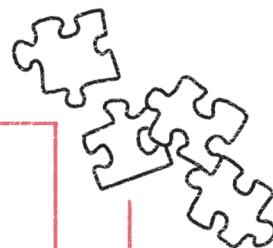
Когда всё по расписанию, легче сосредотачиваться и запоминать важное.

☐

Когда каждый день похож на другой, чувствуешь себя как в уютном пледе — спокойно и комфортно.

☐

Расписание помогает достигать целей — будь то прочитанная толстая книга или самая высокая башня из конструктора.



Пройди лабиринт и узнай, что я хочу сделать в своё свободное время.

Посмотри на картинки.
Определи, что за чем происходило.
Пронумеруй картинки в правильном
порядке.

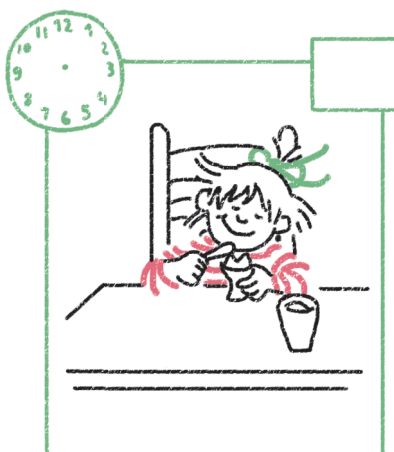
Нарисуй на часах
верное время.



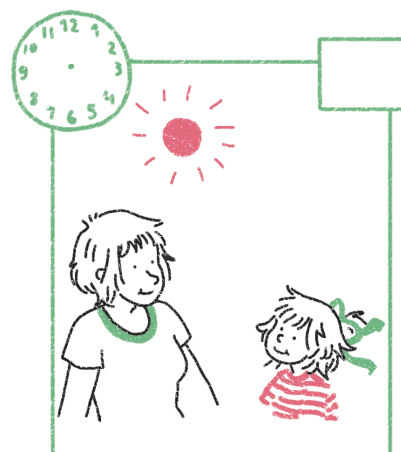
В 11:00 мы идём гулять.



С 13:00 до 15:00 у нас
тихий час, я люблю
в это время почитать.



В 7:30 я завтракаю.



В 16:00 в садик
приходит мама
и мы идём домой.



В 12:30 мы обедаем.



Я ложусь спать в 21:00.



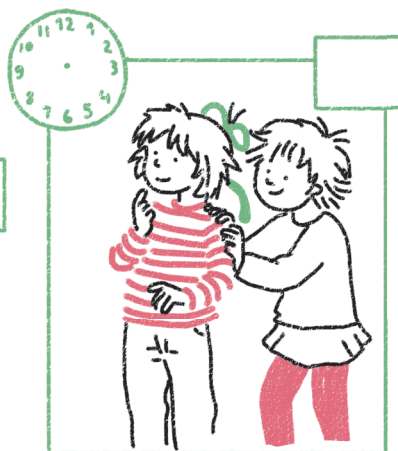
С 17:00 до 19:00 у меня
свободное время: я играю
одна или вместе с Якобом.



Я просыпаюсь в 7:00.
Доброе утро!



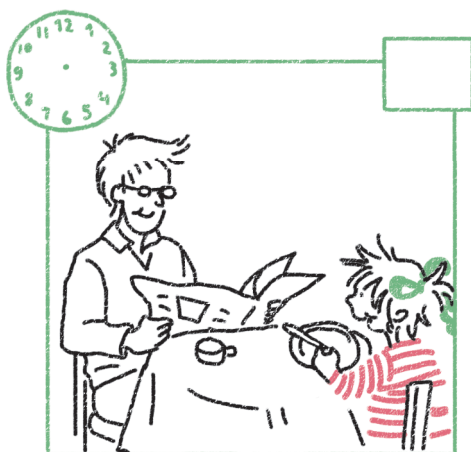
В 7:15 я иду
умываться.



В 8:30 я прихожу
в садик.



В 8:00 мы с мамой
выходим в детский сад.



В 19:00 мы все вместе
садимся ужинать.



В 10:00 у меня
урок пения.

Опиши свой обычный день. В конце тетради
есть шаблон, заполни его.

Режим сна

Режим сна не менее важен, чем режим дня. Пока ты спишь, твой организм восстанавливается и накапливает энергию для нового дня. Это как волшебная кнопка «перезагрузки» для твоего тела и ума.

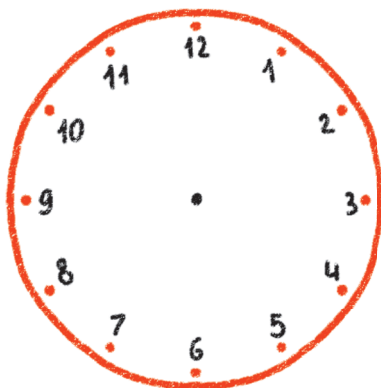
А ты знаешь, что, пока ты спишь, ты растёшь? Во время глубокого сна вырабатывается гормон роста, который помогает твоим костям и мышцам становиться больше и крепче.



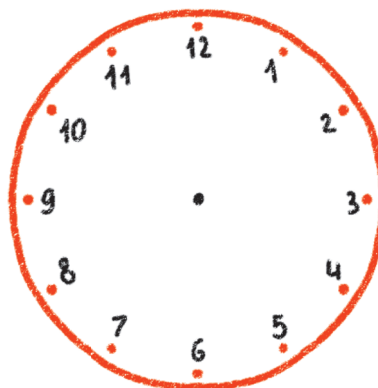
Чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим, нужно спать 8–10 часов в сутки. Идеально, если ты ложишься спать и просыпаешься в одно и то же время.

Дорисуй стрелки на часах, во сколько ты встаёшь утром и ложишься спать вечером.

Я встаю в ____:____



Я ложусь в ____:____





Найди 8 отличий.

Вода

Вода нужна всем клеткам тела. Нормальное количество воды в организме называют водным балансом. Для его поддержания требуется выпивать в среднем полтора литра воды в день.



Сразу после пробуждения старайся выпивать как минимум один стакан воды. Именно вода запускает процесс метаболизма: «включает» наш организм и заряжает его на новый день.

Если пить простую воду тебе не вкусно, можно добавить в неё клубнику, мяту, лимон, абрикос или любые другие фрукты или ягоды. А ещё можно пить чай или заваренные травы.

Всегда носи с собой бутылку с водой.

Найди пары одинаковых кувшинов и чашек.

