

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

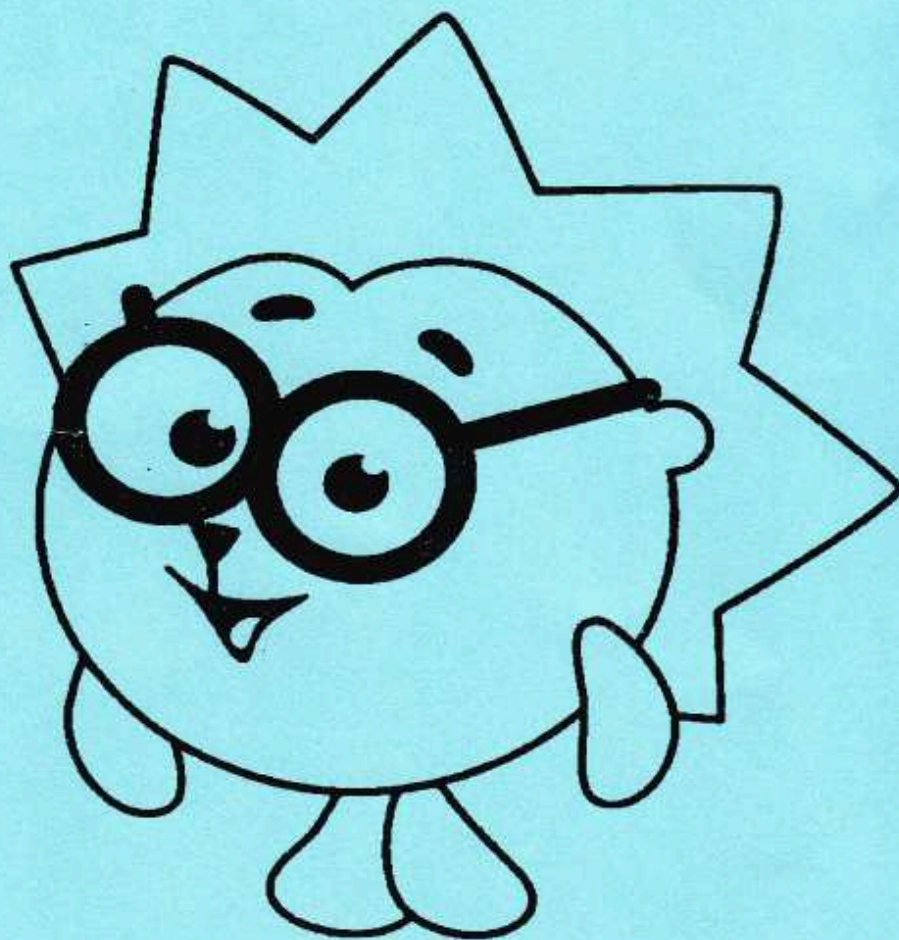
ученика.....класса

школа-интернат №102

г. Москвы

.....

.....



Дорогой друг!

Ты держишь в руках необычный дневник. Твой дневник часто будут читать разные люди, поэтому важно его аккуратно и грамотно оформить.

Наш дневник поможет тебе следить за состоянием твоего здоровья, беречь его.

Это детский документ, поэтому тебе разрешается в нём рисовать, самому делать записи.

Все незнакомые слова ты сможешь найти в словарице юного исследователя.



Мое фото



Я родился

Я живу

Я учусь

Мой рост

Начало учебного года _____

Конец учебного года _____

Мой вес

Начало учебного года _____

Конец учебного года _____

Мои родители

Мама _____

Папа _____

Самочувствие

😊 – хорошее 😐 – обычное ☹️ – плохое

месяц число	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Посчитай, каких значков у тебя больше, и запиши в таблицу

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
☺									
☹									
☹									

В конце каждого месяца загляни на последнюю страницу!



Занимательная страничка

Ответь на вопросы.

1. Что значит быть здоровым? _____

2. Что влияет на твоё здоровье? _____

3. Как уберечь себя от болезней? _____

4. Как лечат простуду? _____

5. Как тебе помогают солнце, воздух и вода?

6. Может ли измениться температура тела и когда это происходит?

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоров будешь - всё добудешь.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Напиши сам пословицы о здоровье.

СОН



– спокойный



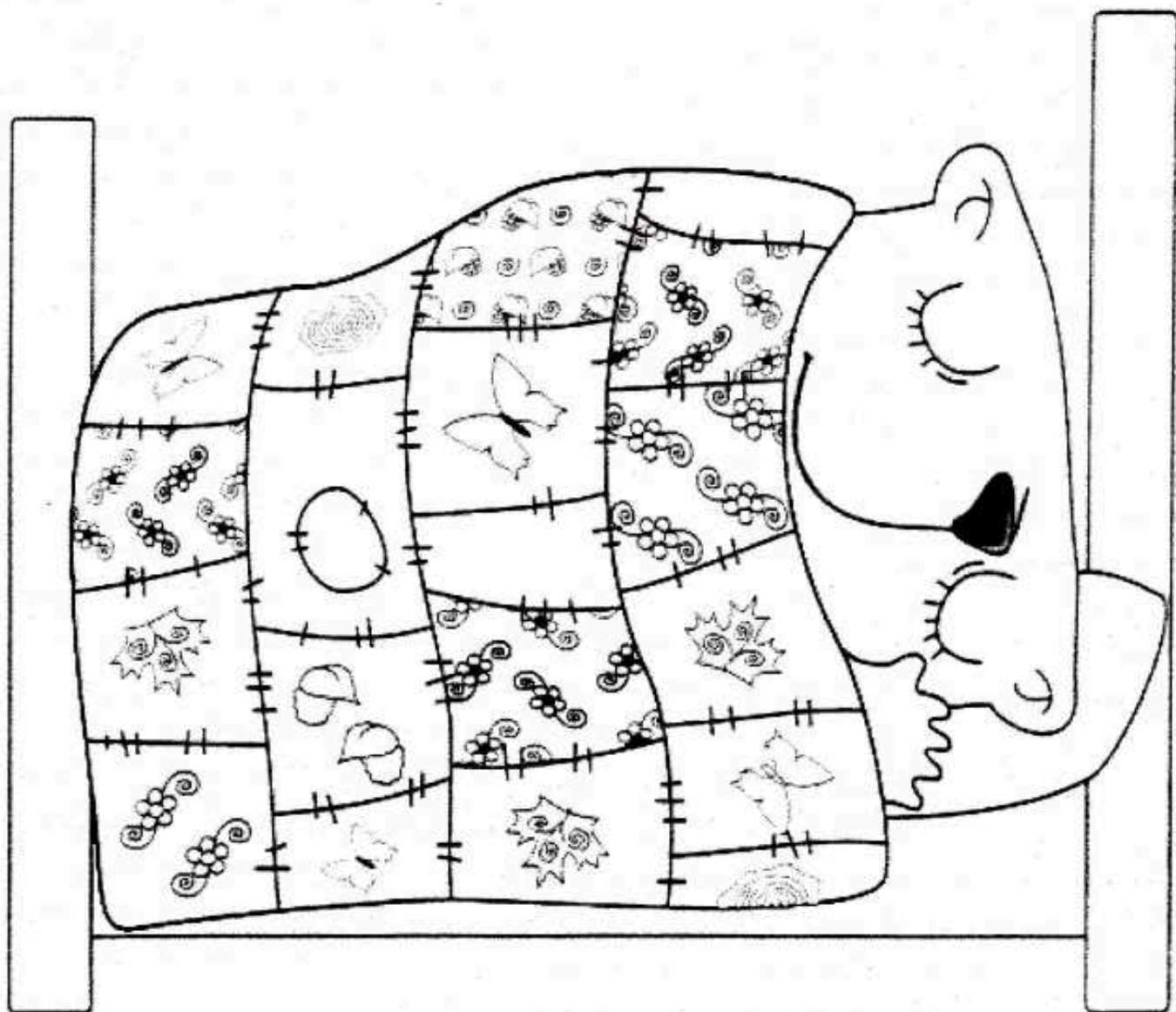
– беспокойный

месяц число	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Посчитай, каких значков у тебя больше, и запиши в таблицу

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
☺									
☹									

В конце каждого месяца загляни на последнюю страницу!



Занимательная страничка

☺ Проверь себя.

1. Во сколько ты ложишься спать? _____

2. Какова продолжительность твоего сна? _____

3. Проветриваешь ли ты комнату перед сном? _____

4. Какие правила гигиены нужно соблюдать перед сном?

☾
Какую колыбельную песню пели или поют тебе мама, бабушка перед сном?

Аппетит



– хороший



- плохой

месяц число	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Посчитай, каких значков у тебя больше, и запиши в таблицу

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
☺									
☹									

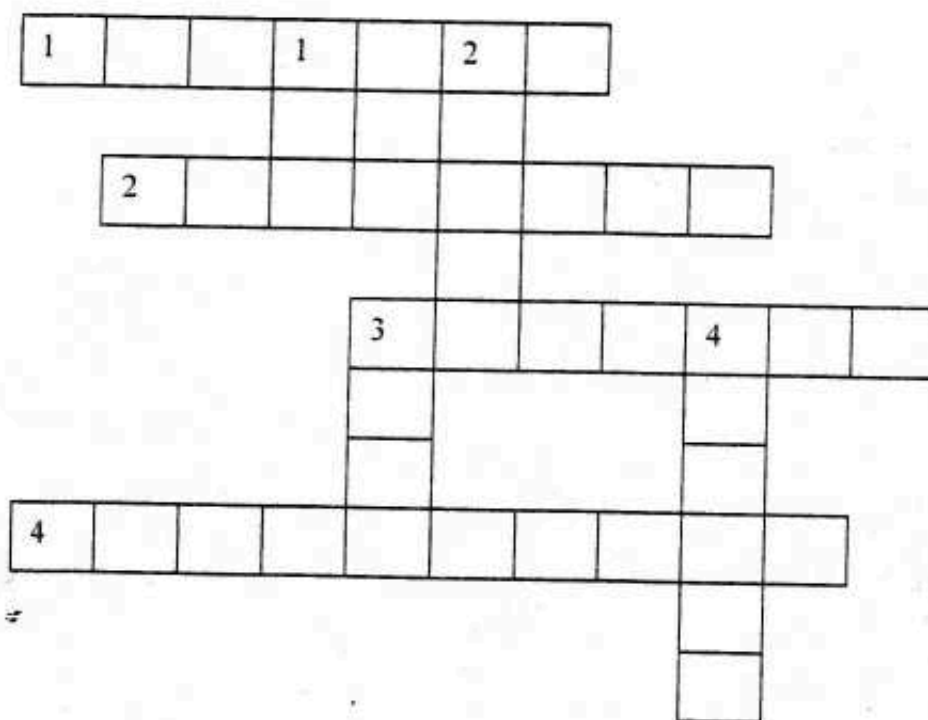


Занимательная страничка

Правила питания

- ✓ Старайся есть разнообразную пищу.
- ✓ Булочек и сладостей ешь меньше.
- ✓ Не ешь много жареного, соленого и острого.
- ✓ Больше пей соков, меньше газированной воды.
- ✓ Утром перед школой обязательно завтракай.
- ✓ Горячий обед в школе полезен для твоего здоровья.

Отгадай кроссворд



По горизонтали

1. Орган человека, в котором начинается пищеварение.
2. Самое ценное в жизни человека.
3. Полезные вещества, которые в большом количестве содержатся в овощах и фруктах.
4. Зубной врач.

По вертикали

1. Орган слуха.
2. То, что растет на огороде.
3. Вещество, без которого человек умирает через несколько дней.
4. Продукт питания, который необходим грудным детям.

Мои спортивные успехи!

Дата	Участие в спортивных мероприятиях



Страничка врача

Доктор Неболит тебе советует



Тревожные телефоны

Домашний телефон _____

Мамина работа (мобильный тел.) _____

Папина работа (мобильный тел.) _____

Бабушка и дедушка _____

Друзья _____

Вызов врача _____

Милиция _____

Скорая помощь _____

Пожарная помощь _____



Анкета для родителей

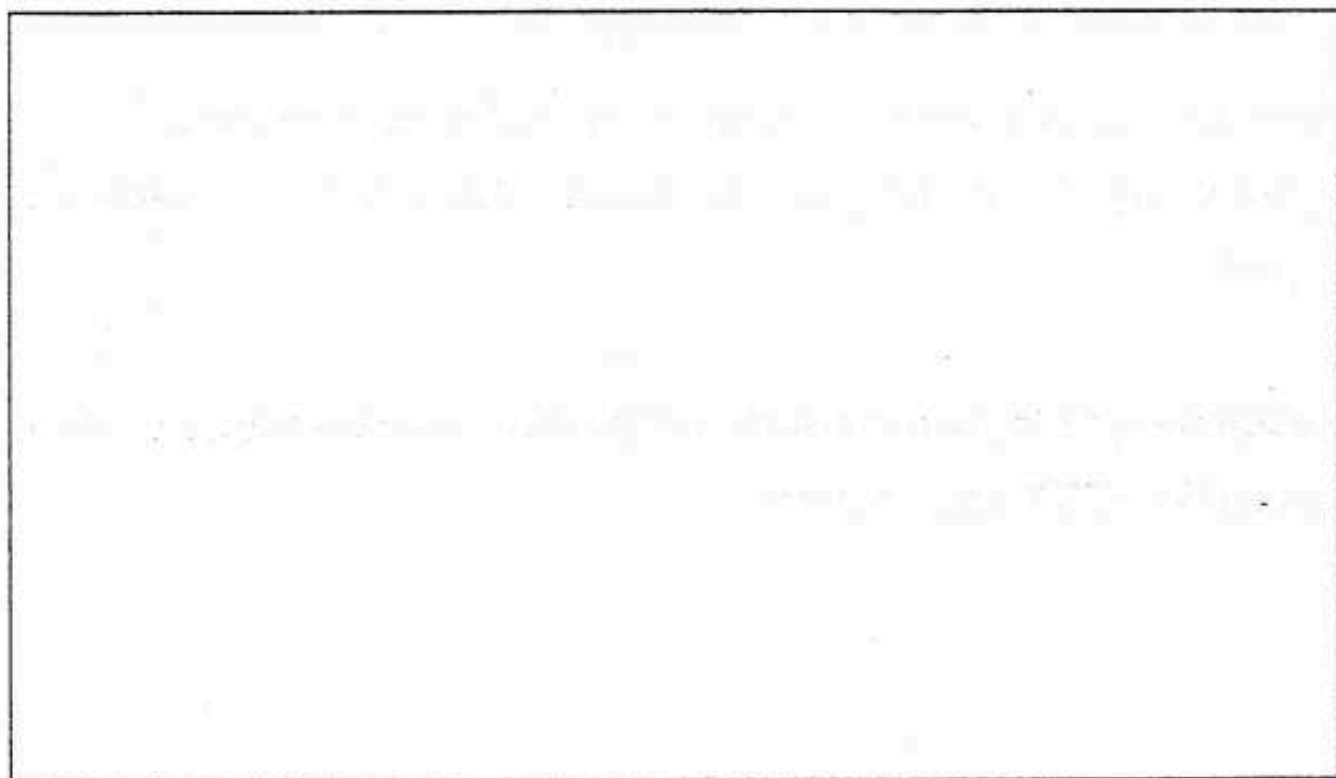
- | | | |
|---|----|-----|
| 1. Наш ребенок часто болеет | Да | Нет |
| 2. Ребёнок часто утомляется в конце недели | Да | Нет |
| 3. У ребёнка есть проблемы с успеваемостью | Да | Нет |
| 4. У ребёнка мало в школе друзей | Да | Нет |
| 5. Ребёнок часто не хочет идти в школу | Да | Нет |
| 6. Нас беспокоит время, проведённое ребёнком за компьютером | Да | Нет |
| 7. Нам кажется, что наш ребёнок мог бы учиться лучше | Да | Нет |
| 8. У ребёнка есть проблемы со зрением | Да | Нет |
| 9. У ребёнка есть проблемы со слухом | Да | Нет |
| 10. У ребёнка наблюдается энурез | Да | Нет |

МОЙ ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ

Поделись впечатлениями о своём лучшем выходном дне

Напиши

Нарисуй



Словарик юного исследователя

В

Вода – прозрачная, бесцветная жидкость, может превращаться в пар и снова выпадать на Землю в виде дождя и снега.

Воздух – прозрачная смесь газов, которая составляет оболочку Земли. Без воздуха нет жизни: он нужен вам для дыхания.

О

Общение – это способ взаимодействия с твоим окружением, природой, людьми.

П

Пища – еда человека.

У

Ум – способность человека мыслить, понимать, что происходит вокруг.

Ч

Человек – часть природы, который умеет ее беречь и охранять.

Чувства – грусть, радость, восторг, печаль, испуг, любовь, ненависть и другие.

Э

Эмоции – чувства, возникающие в результате общения с предметами и явлениями окружающего мира.