

Дневник здоровья

Ф.И.О.

Школа

.....



Девиз

«Я расту и учусь быть здоровым!»

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

*Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся.
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся.
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся.
В школу смело отправляйся!*

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ – ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Современные ученые подсчитали, что здоровье зависит от:

- 20 % условий жизни человека (от экологии);
- 20% его наследственности;
- 10 % помощи медицины;
- 50 % образа жизни человека.

Правила здоровья:

1 правило . Необходимо трудиться

Труд для человека является биологической необходимостью: без него немислима сама его жизнь. Творческий, интенсивный труд дает человеку глубочайшее духовное удовлетворение, повышает его настроение и улучшает самочувствие.

2 правило . Необходимо спать

Ночной сон должен быть 7-8 часов

3 правило . Больше двигаться.

Любые движения способствуют улучшению кровообращения в организме: они облегчают отток крови из вен к сердцу и помогают его работе. Поэтому полезны ходьба, бег, аэробика, шейпинг, теннис.

4 правило . Необходимо полноценно питаться

Пища дает человеку белки, жиры, углеводы, макроэлементы, микроэлементы и витамины. В рацион питания входит и вода (в день надо выпивать 1,5-2 литра воды). Принимать пищу 3-4 раза в день.

Правила здорового питания :

Употреблять в пищу злаковые продукты, овощи и фрукты;

Употреблять свежие продукты

Употреблять в пищу продукты, содержащие витамины и минералы, например, витамин А, витамин С, железо (мяса, рыба, яйца) и йод

Малое потребление сахара, жиров и соли

5 правило . Тело держать в чистоте.

Залежавшиеся на коже пот, грязь и кожное сало не дают коже дышать, портят ее. Впитываясь обратно в кровь, они вредят всему организму. Здоровый человек - всегда чистый человек. Также нужно мыть руки перед едой.

6 правило . Полезно закаливание.

Закаляться надо постепенно и лучше начинать это делать летом (купание в реках, озерах, морях, хождение по земле босиком, прием воздушных ванн).

7 правило . Не иметь вредных привычек.

Нельзя курить, пить спиртные напитки и употреблять наркотики.

8 правило . Будь весёлым, добрым человеком и болезнь обойдет стороной!!!

«Дневник здоровья» предназначен для учащихся, позволяет контролировать состояние здоровья и повышает интерес к здоровому образу жизни.

Положительным моментом в использовании дневника является стимулирование совместной деятельности учителя, ученика и родителей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Может использоваться на протяжении всего процесса обучения.

Мое фото

Фото
ребенка
в 7 лет

Фото
ребенка
в 12 лет

Фото
ребенка
в 17 лет

Дата рождения

Адрес проживания

Мои родные

Родные	Ф.И.О.	Год рождения	Образование	Прочее
Мама				
Папа				
Бабушка				
Дедушка				
Сестра				
Брат				
Другие				

Страничка врача:

Показатели	Класс										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Рост, см											
Масса тела, кг											
Окружность грудной клетки, см											
в покое											
при вдохе											
при выдохе											
Окружность, см:											
шеи											
талии											
плеча (бицепс)											
бедра											
ЧСС (пульс) в покое уд./мин:											
После нагрузки (20 приседаний)											

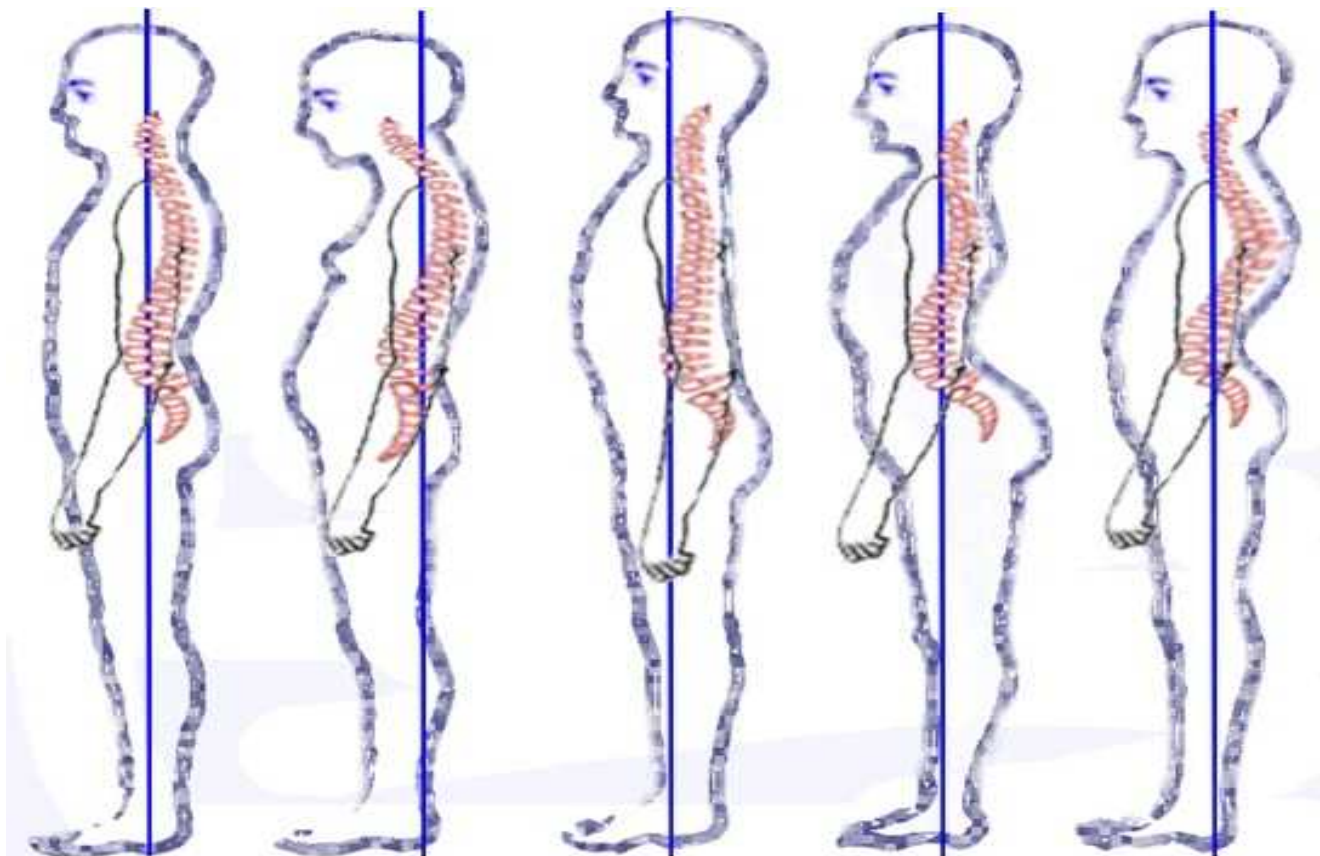
Я изучаю
Соотношение массы тела и роста здорового человека
(по Ю.А. Князеву и А.В. Картелишеву)

Возраст	Масса тела, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6 лет	19,7 – 24,1	24,1 – 23,5	111 - 121	11 – 120
7 лет	21,6 – 27,9	21,5 – 27,5	118 – 129	118 -129
8 лет	24,1 – 31,3	24,2 – 30,8	125 – 135	124 -134
9 лет	26,1 – 34,9	26,6 – 35,6	128 – 141	128 -140
10 лет	30,0 – 38,4	30,2 – 38,7	135 – 147	134 -147
11 лет	32,1 – 40,9	31,7 – 42,5	138 -149	138 – 152
12 лет	36,7 – 49,1	38,4 – 50,0	143 – 158	146 -160
13 лет	39,3 – 53,0	43,3 – 54,4	149 – 165	151 – 163
14 лет	45,4 – 56,8	46 – 55,5	155 -170	154 -167
15 лет	50,4 – 62,7	50,3 – 58,5	159 -175	156 - 167

Оценка осанки.

Задумайся, говорят ли тебе «Не сутулься, выпрямься!»

Отметь на рисунке свою осанку



нормальная осанка

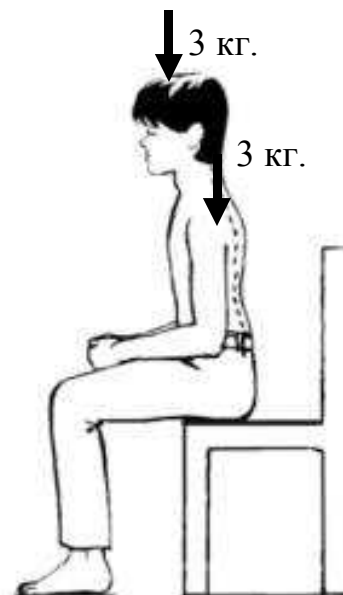
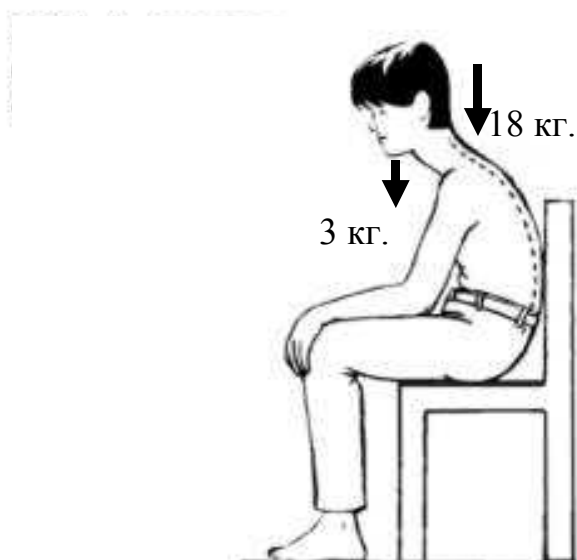
круглая спина

плоская спина

плоско-вогнутая спина

вогнуто-круглая спина

Научись сидеть правильно

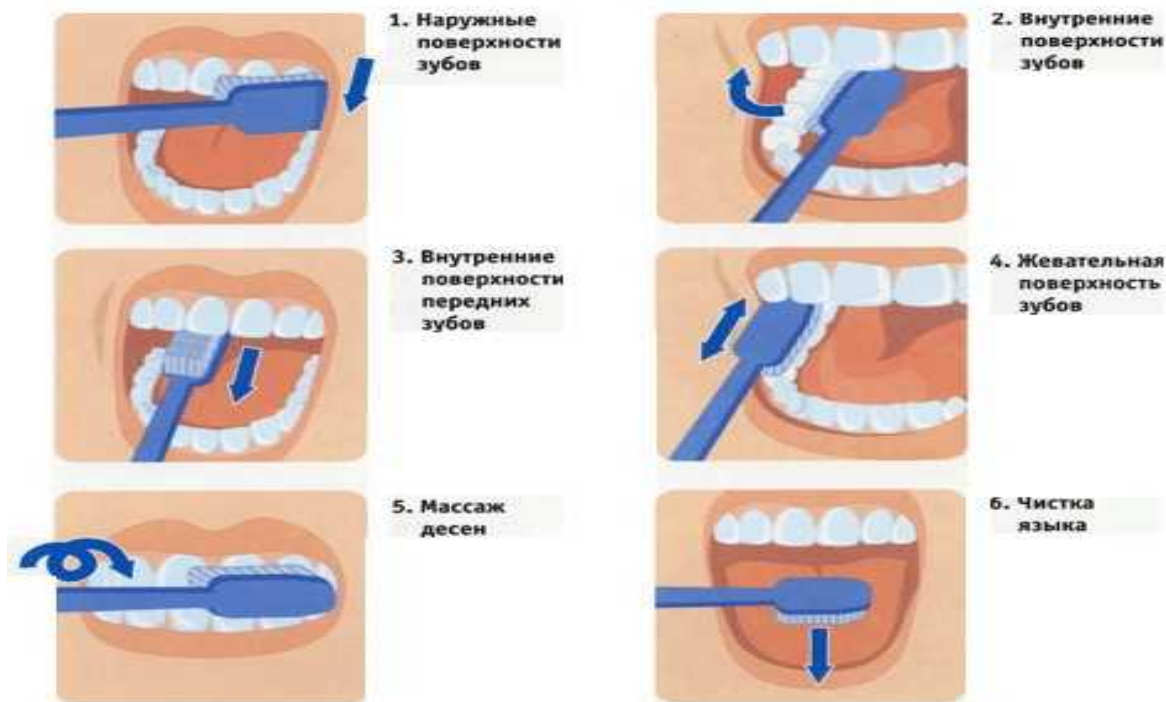


Гигиена полости рта.

Отметь цветным карандашом зубы, которые тебе лечили



Как правильно чистить зубы



Укажи, какие стоматологические процедуры были проведены

Занимательная страничка

Поиграем в игру "Полезно - вредно".

1. Dž dž R ä ä Ä dz l xii xii v xii
2. d Ä E I Ä ä I R G ä Ä E I ä ä ä N Ä E M iiii xii
3. I e E I Ä ä G Ä R N e O i Ä E Ä E N R _____
4. v d ä Ä dž R e Dž O Ä ä R I i E E O _____
5. D ä e dž R ä ä ä n E D ä Ä Ä O E i Ä ä O _____
6. v d ä Ä dž R e Dž _____
7. i i ä Dž R ä ä ä N Ä Ä Ä Ä Ä Ä i ä _____
8. v i i O dž R Ä ä E n E Ä Ä ä ä ä _____
9. I O R Ä Ä Ä Ä Ä _____
10. d E e dž R e E e i ä R Ä _____
11. Зимой ходить без шапки _ _ _ _ _
12. Употреблять в пищу рыбу _ _ _ _ _
13. Плавать _ _ _ _ _
14. Садиться за стол с грязными руками _ _ _ _ _
15. Долго спать _ _ _ _ _

Вредные привычки.



К вредным привычкам относятся: грызть ногти, сутулиться, шаркать ногами, употреблять алкоголь и наркотики, курить, сквернословить (говорить плохие слова), ковырять в носу, много играть, постоянно смотреть телевизор, переедать и т.д.

Напиши свои вредные привычки.

Мои вредные привычки _____

Бывшие мои вредные привычки _____

Уровень физической подготовленности.

Отметь в таблице свой спортивный результат

Показатели	Класс										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бег на 30м., сек											
Бег на 1000м., сек											
Подтягивание на перекладине (мальчики)											
Прыжок в длину с места, см.											

**Заключение учителя физической культуры
о моём уровне физической подготовленности.**

	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1 класс					
2 класс					
3 класс					
4 класс					
5 класс					
6 класс					
7 класс					
8 класс					
9 класс					
10 класс					
11 класс					

Учитель по физической культуре _____
Ф.И.О.

«Папа, мама, я – спортивная семья»

Поделись впечатлениями о своих лучших выходных днях.

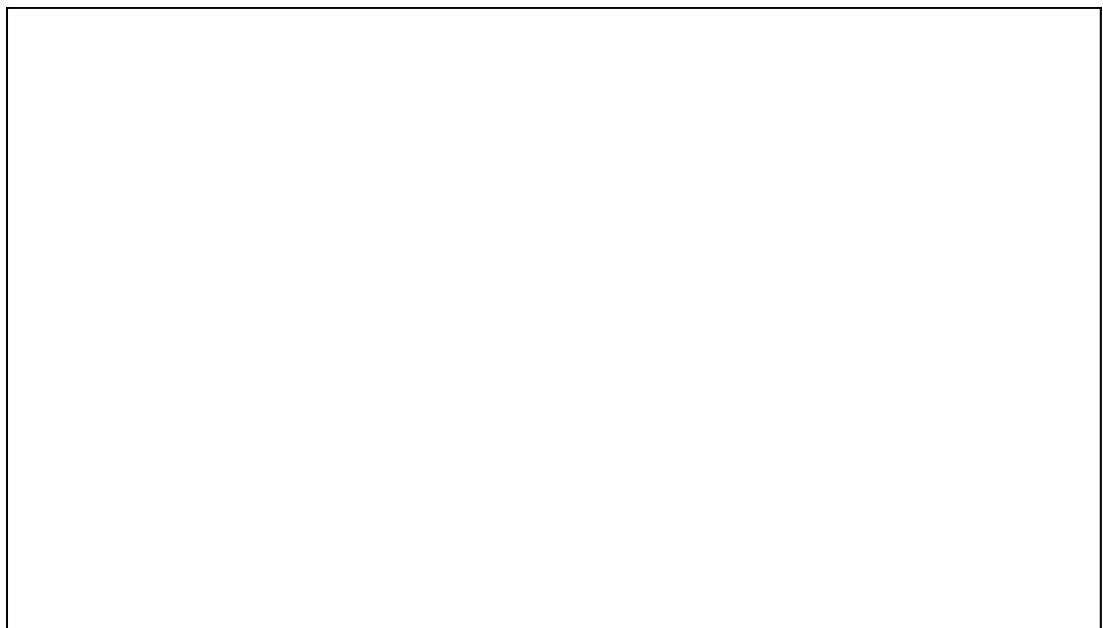
1. Напиши _____

Нарисуй



2.Напиши

Нарисуй



Режим дня.

Укажи, сколько времени ежедневно ты тратишь на различные виды деятельности
(час, минуты)

Класс										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Выполнение домашнего задания										
Просмотр ТВ, видео и компьютерные игры										
Чтение, занятие музыкой, рисование										

Правильно ли ты питаешься?

Как часто ты употребляешь в пищу эти продукты. Выбери подходящий ответ и напиши его в таблицу

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 - ежедневно | 4 - 1-2 раза в месяц |
| 2 - 1 раз в неделю | 5 - не употребляю |
| 3 - 2-3 раза в неделю | |

Продукты	Класс										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Крупы											
Хлеб											
Макароны											
Картофель											
Овощи											
Зелень											
Фрукты											
Орехи											
Мясо											
Колбаса											
Сосиски											
Рыба											
Яйца											
Молочные продукты											

Масло											
Майонез											
Суп											
Чай											
Газированные напитки											
Конфеты, шоколад											
Чипсы											
Мёд											
Печенье, торт											
Вода											

Ребёнок школьного возраста должен ежедневно получать:

Сливочное масло: 30–40 г

Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г

Картофель: 200–300 г

Фрукты свежие: 200–300 г

Сахар: 50–70 г

Молоко, молочные продукты: 300–400 г

Рыба (филе): 100–130 г.

Растительное масло: 15–20 г

Крупы и макаронные изделия: 40–60 г

Овощи: 300–400 г

Сок: 150–200 мл

Кондитерские изделия: 20–30 г

Мясо птицы (филе): 100–130 г

Соль — 7г.

Примерный суточный рацион для детей 11-18 лет

Хлеб – 120 г

Крупы – 50 г

Картофель – 250 г

Мясо – 105 г

Рыба – 80 г

Молоко – 300 г

Творог – 60 г

Кисломолочные продукты – 180 г

Масло сливочное – 35 г,

Масло растительное – 18 г

Фрукты свежие – 200 г

Соки плодоовощные – 200 г

Кондитерские изделия – 15 г

Сахар – 45 г

Соль – 7 г.

Сыр – 12 г

Изучите предложенный режим дня.

Внесите в него дополнения или изменения, определите для себя лучший вариант режима дня

Режим дня	Класс											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	Время											
Подъём												
Зарядка												
Утренний туалет												
Завтрак												
Занятия в школе												
Обед												

Прогулка											
Полдник №1											
Занятия спортом											
Отдых											
Полдник №2											
Подготовка уроков											
Ужин											
Отдых											
Сон											

Мои интересы.

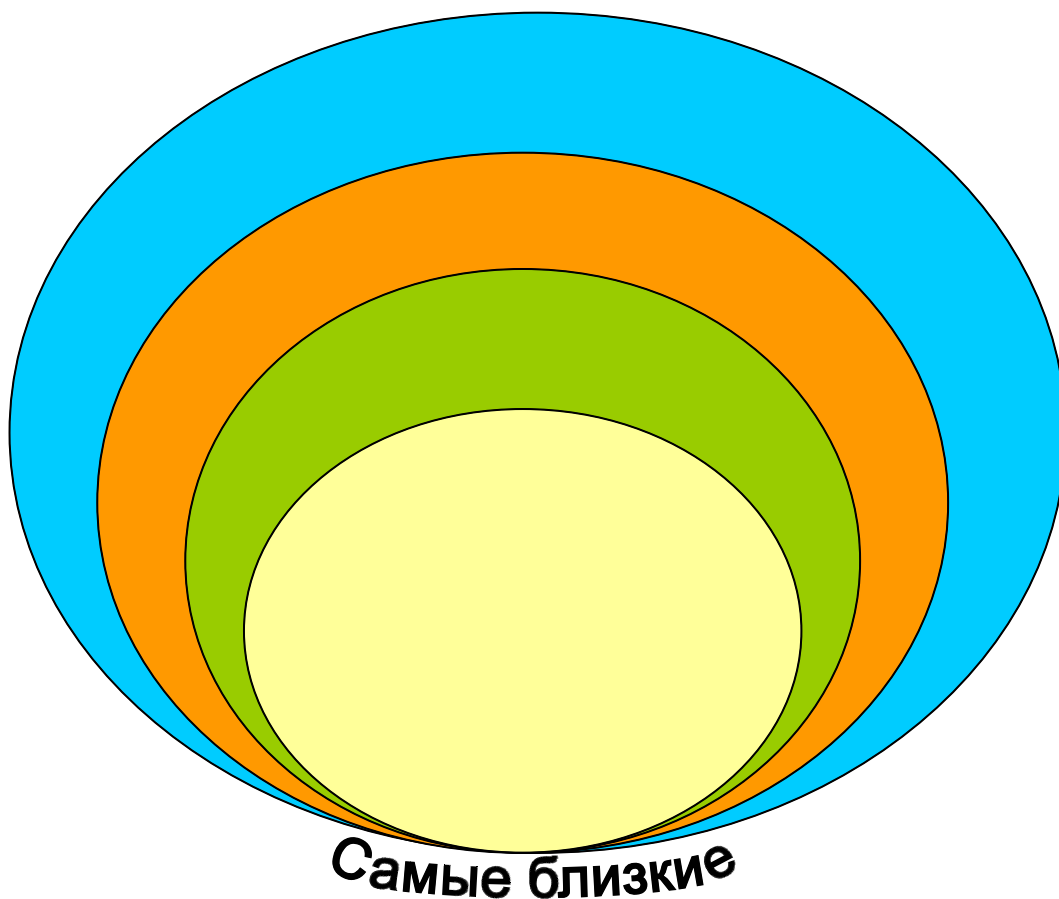
Впиши, что тебя интересует: чтение, просмотр ТВ, игры, рисование, решение кроссвордов, компьютерные игры, вязание, танцы, лепка и т.д.

Класс	Что мне интересно?
1	
2	
3	
4	

5	
6	
7	
8	
9	
10	

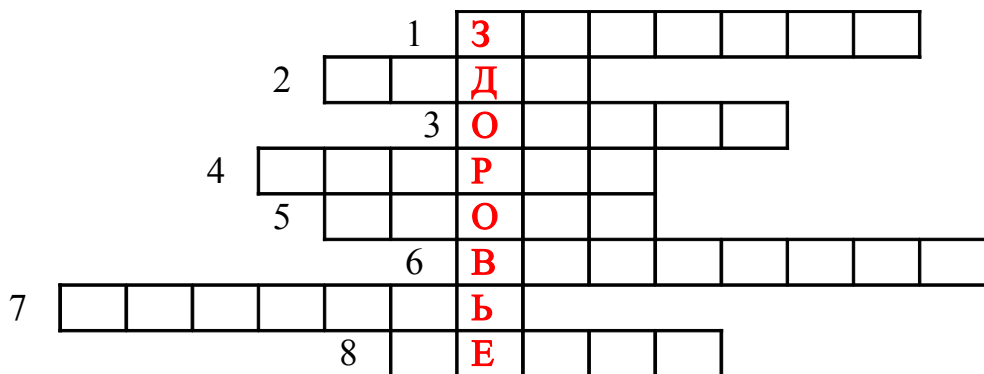
Круг моего общения.

Создай свое дерево общения, напиши имена своих друзей.



Занимательная страничка

Реши КРОССВОРД



1. Рано утром, спозаранку, дети делают
2. Живительная влага
3. Продукты, богатые витаминами.
4. Продукт питания, богатый кальцием, который необходим нашим костям.
5. Футбол, теннис, фигурное катание – это виды
6. Что изображено на картине. Чем богаты овощи и фрукты?
7. Сидит девица в темнице, а коса на улице?
8. Распорядок дел в течение дня

Сведения о посещении дополнительных занятий

Впиши названия, посещаемых тобой занятий во внеурочное время

Класс	Кружок	Другие занятия (факультатив и т.д.)
1	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
2	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
3	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
4	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
5	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
6	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
7	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.

8	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
9	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
10	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
11	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.

Сведения об участии в школьных мероприятиях.

Впиши названия мероприятий, в которых ты принял участие в течение учебного года.
Укажи результат (место, награда и т.д.)

Класс	Вид мероприятия			
	Олимпиада/ конкурс/ викторина	Школьный концерт/ спектакль	Спортивные мероприятия	Другое
1				
2				

3				
4				
5				
6				
7				
8				

9			
10			
11			

Сведения о личных достижениях.

Впиши свои достижения (лучший результат года по предмету, призовое место в соревнованиях и т.д.)

Класс	Достижения		
	По учебным предметам	В спорте	Другие
1			
2			

3			
4			
5			
6			
7			
8			

9			
10			
11			

Занимательная страничка

??? Ответь на вопросы ???

1. Что значит быть здоровым? _____

2. Что влияет на твое здоровье? _____

3. Как лечить простуду? _____

4. Во сколько нужно ложиться спать? _____

5. Во сколько ты ложишься спать? _____

6. Какие правила гигиены нужно соблюдать перед сном?

Прочитай и подумай!

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее: богатство или слава?»

Узнай, что ответил мудрец...

Здоровье не купишь – его разум дарит.
Здоров будешь - всё добудешь.
Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
Напиши сам пословицы о здоровье.

Крепкого Вам здоровья!