

Щоденник здоров'я

Моє прізвище	ім'я	по батькові	Дата народження
<i>Гончаренко</i>	<i>Анастасія</i>	<i>Сергіївна</i>	<i>12.09.2000</i>

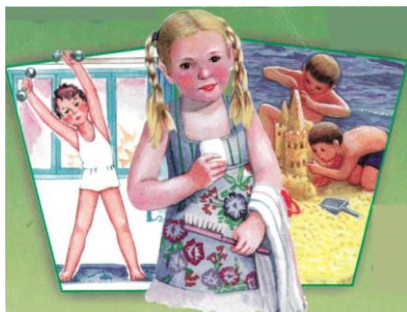
*Здавна людям всім відомо,
Що приємно бути здоровим.
Тільки треба добре знати,
Як здоровим стати*

Таблиця зросту й маси тіла

Дата	Зріст, см	Маса, кг
Вересень		
Жовтень		
Листопад		
Грудень		
Січень		
Лютий		
Березень		
Квітень		
Травень		
Червень		
Липень		
Серпень		



Щоб рости і гартуватись,
І міцніти, як броня,
Треба, друзі, нам займатись
Фізкультурою щодня.
Не хворіти, щоби нам
В ліжку не лежати,
Дужими зростати —
Треба вправи знати.
Весело стрибати так,
Руки піднімати так.
Присідати і вставати,
Знову весело стрибати.



Здоровому все здорово.

Корисні номери

	101 Пожежна безпека
	102 Міліція
	103 Швидка допомога
	104 Газова служба

*Якщо хочеш бути здоровим,
Правило запам'ятай:
Турботу про своє здоров'я
На лікарів не перекладай.
Лікарі лікують хворих,
А здоров'я вони не творять.
Людина повинна бути сама
Дисциплінована і вольова.*

Що треба робити, щоб бути здоровим:

- ~ дотримуватись режиму дня,
- ~ правильно харчуватись,
- ~ активно відпочивати.

ГІМНАСТИКА ДНЯ ОЧЕЙ

Вона потрібна для будь-яких очей — і здорових, і не дуже. Робити її слід протягом дня кілька разів, особливо, якщо відчуваєш, що очі стомились.

1. Заплющ очі з усіх сил, а потім відкрий їх. *Повтори це 4—6 разів.*
2. Погладжуй повіки подушечками пальців протягом хвилини.
3. Роби кругові рухи очима: наліво — догори — направо — донизу, і навпаки. *Повтори вправу 10 разів.*
4. Простягни вперед руку. Слідкуй за нігтем великого пальця, повільно наближуючи його до носа, а потім так само повільно віддаляючи його. *Повтори вправу 5 разів.*

Народ скаже, як зав'яже

- ~ Здоров'я всьому голова.
- ~ В здоровому тілі здоровий дух.
- ~ Хто день починає із зарядки, у того всі справи в порядку.
- ~ Чиста вода для хвороби біда.
- ~ Без уроків фізкультури не зміцниш мускулатури.
- ~ Люди часто хворіють, бо глядітись не вміють.
- ~ Держи голову в холоді, ноги в теплі — проживеш довгий вік на землі.

Календар здоров'я

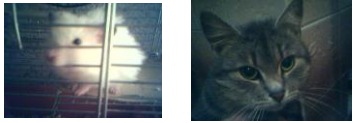
Місяць							Загальна кількість пропущених занять	
							Кількість пропущених занять по хворобі	Інші причини
пон	вівт	середа	четв	п'ятн	суб	нед		

Проходження медогляду

дата	Висновок огляду	

**Доки здоров'я служить,
то чоловік не тужить.**

Режим дня

Час, год.хв.	Вид діяльності	Примітка
7.00	Я прокидаюся	Роблю ранкову зарядку
7.10	Я виконую ранкові процедури	Вмиваюся, чищу зуби
7.20	Одягаюся	
7.30	Наводжу порядок у своїй кімнаті	Застеляю ліжко, перевіряю шкільний ранець
7.40	Снідаю	
7.50	Виходжу до школи	
8.45-12.50	Я вчуся	Відповідно до шкільного розкладу занять
12.50	Прогулянка на свіжому повітрі	
13.30	Я їдаю	У шкільній їдальні
13.40-15.00	Заняття за інтересами	Відвідую гуртки
15.00 – 16.30	Виконую домашнє завдання	
16.30-17.15	Прогулянка на свіжому повітрі	
17.15-17.45	Повернення додому	
17.45-17.55	Перевдягаюся	
18.00	Вечеря	
18.30 – 21.00	Читаю книжки, дивлюся телевизор, граю з іграшками, доглядаю за домашніми тваринами	
21.00	Сон	

***Бережи одяг поки новий,
а здоров'я поки молодий.***

Мій відпочинок



Правила гігієни

1. Вранці вмиватись, чистити зуби, розчісуватись.
2. Після брудної роботи мити руки з милом.
3. Ретельно мити овочі та фрукти.
4. Обрізати нігті.
5. Тримати у порядку своє волосся.
6. Користуватись носовою хустинкою.

