

# ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Учени \_\_\_ 1 класса \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ школы № \_\_\_\_\_

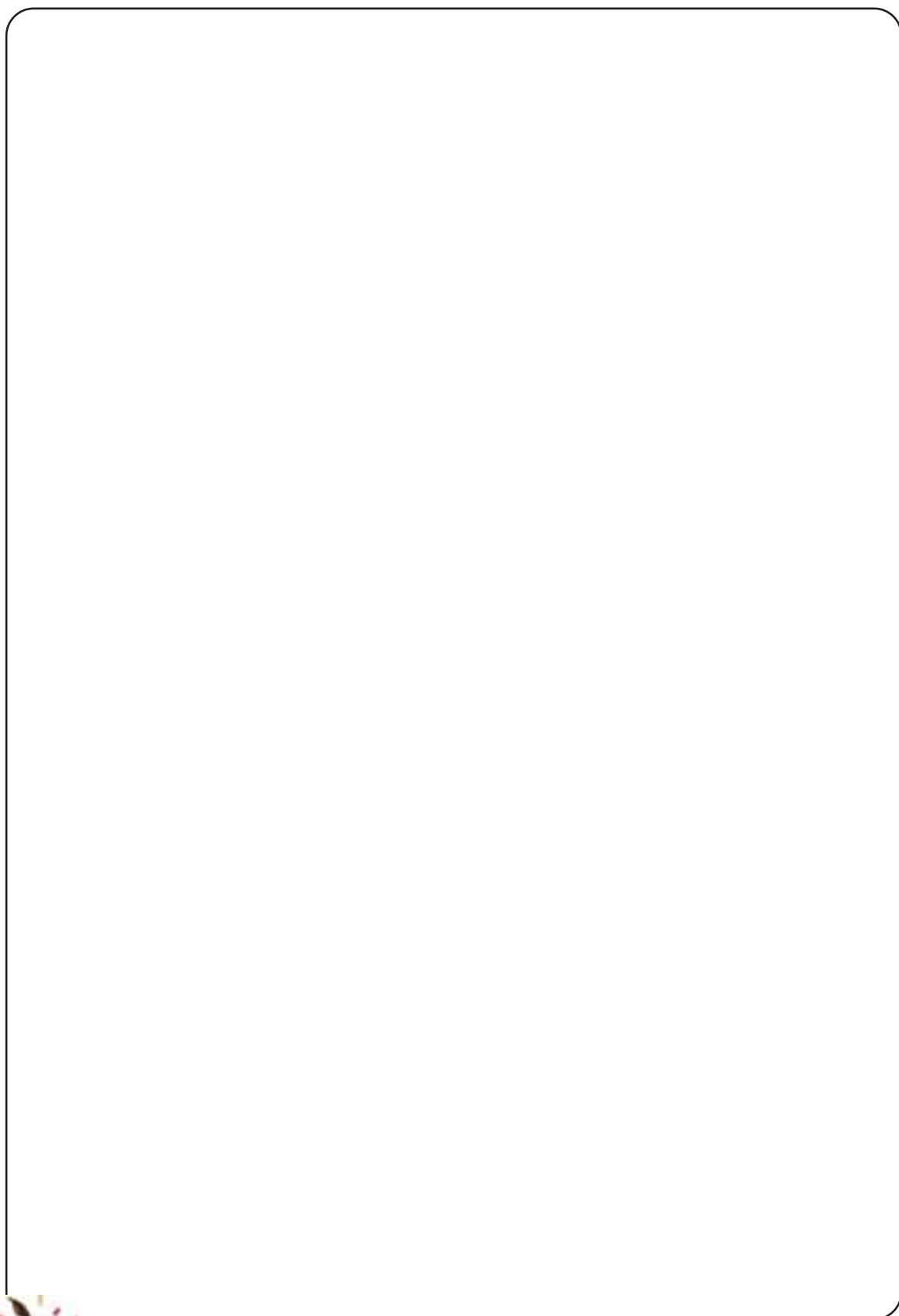
---

---

Дата рождения \_\_\_\_\_



**ЭТО Я!**



Нарисуй себя или наклей фотографию.

# МОЕ ЗДОРОВЬЕ



Помогать следить за слаженной работой твоего организма будут приборы. Компьютерная программа запомнит все результаты и выдаст нужные рекомендации.



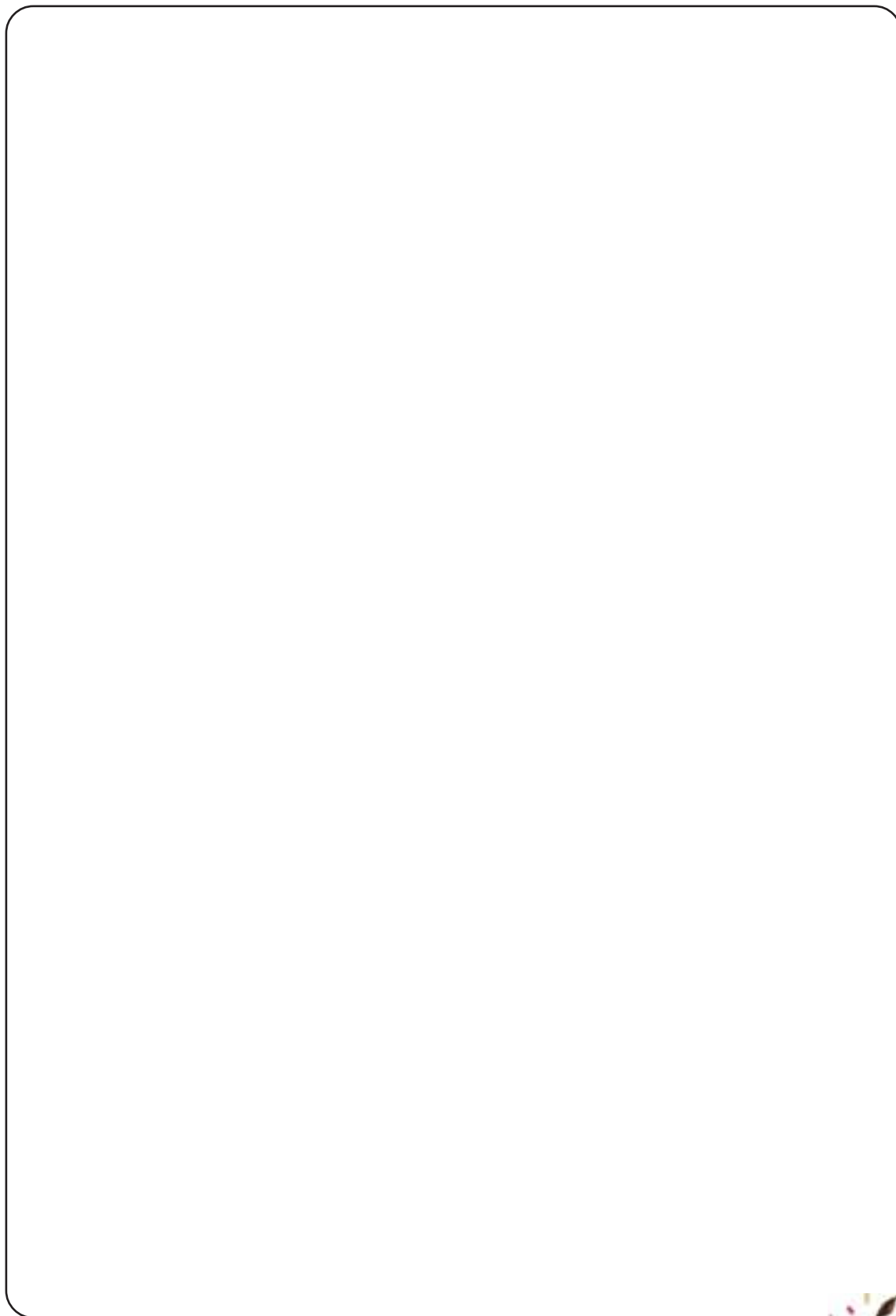
Измерения проходят без боли, без уколов. Надо только надеть браслеты и подышать в специальную маску.



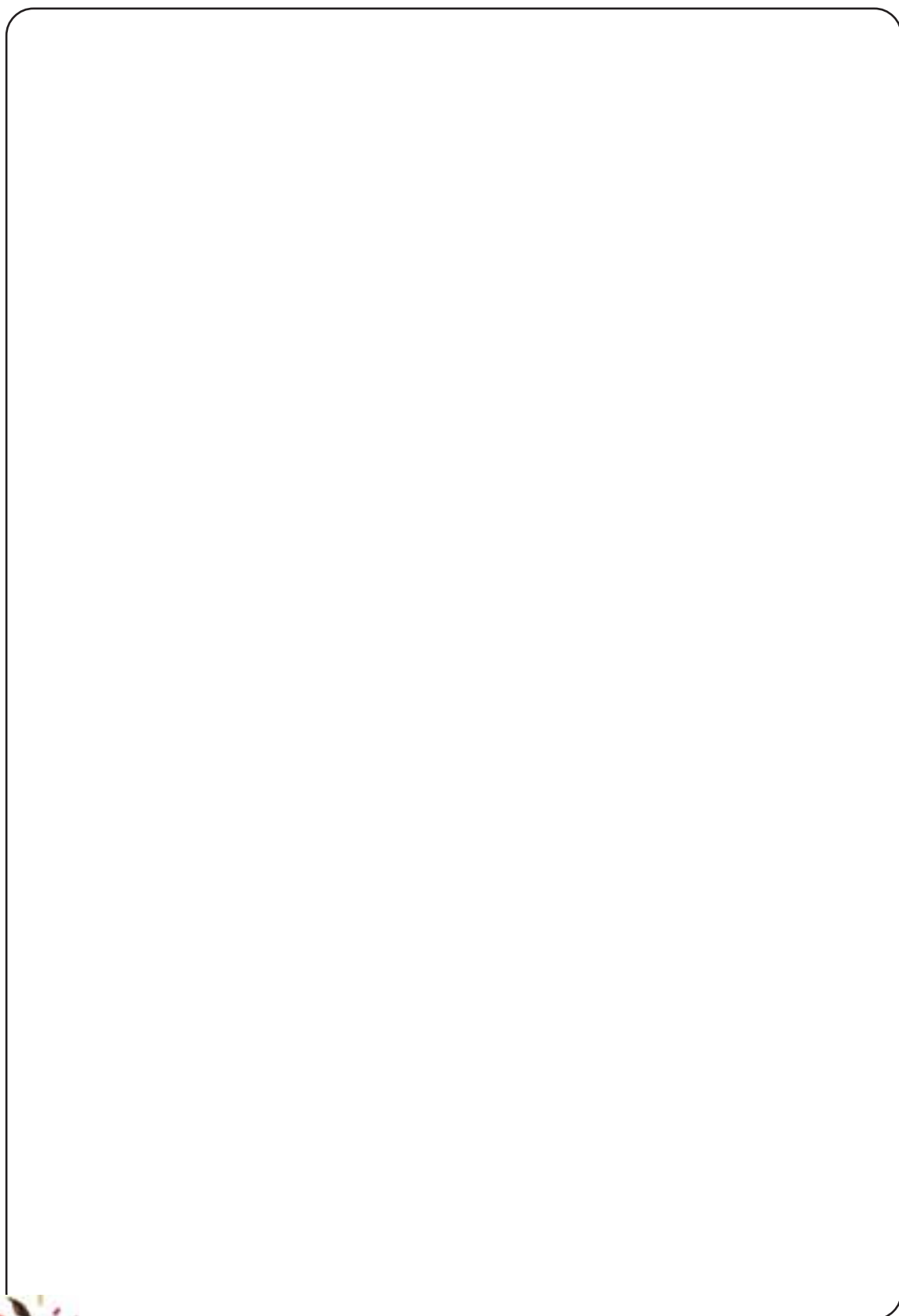
# АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- |   |        |        |
|---|--------|--------|
| 1. Наш ребенок часто болеет   | ДА     | НЕТ    |
| 2. Ребенок часто утомляется в конце недели  | ДА     | НЕТ    |
| 3. У ребенка есть проблемы с успеваемостью  | ДА     | НЕТ    |
| 4. У ребенка нет в школе друзей   | ДА     | НЕТ    |
| 5. Ребенок часто не хочет идти в школу  | ДА     | НЕТ    |
| 6. У нас есть сомнения в правильности выбора спортивной секции  | ДА     | НЕТ    |
| 7. Нас беспокоит время, проведенное ребенком за компьютером   | ДА     | НЕТ    |
| 8. Нам кажется, что наш ребенок мог бы учиться лучше  | ДА     | НЕТ    |
| 9. Ребенок имеет освобождение от физкультуры  | ДА     | НЕТ    |
| 10. Мы ознакомились с описанием работы приборов на с.3 и содержанием Дневника здоровья                              | ДА     | НЕТ    |
| 11. Мы согласны с тем, что наш ребенок будет участвовать в программе по сбережению его здоровья (подписи родителей) |        |        |
|   | (мама) | (папа) |

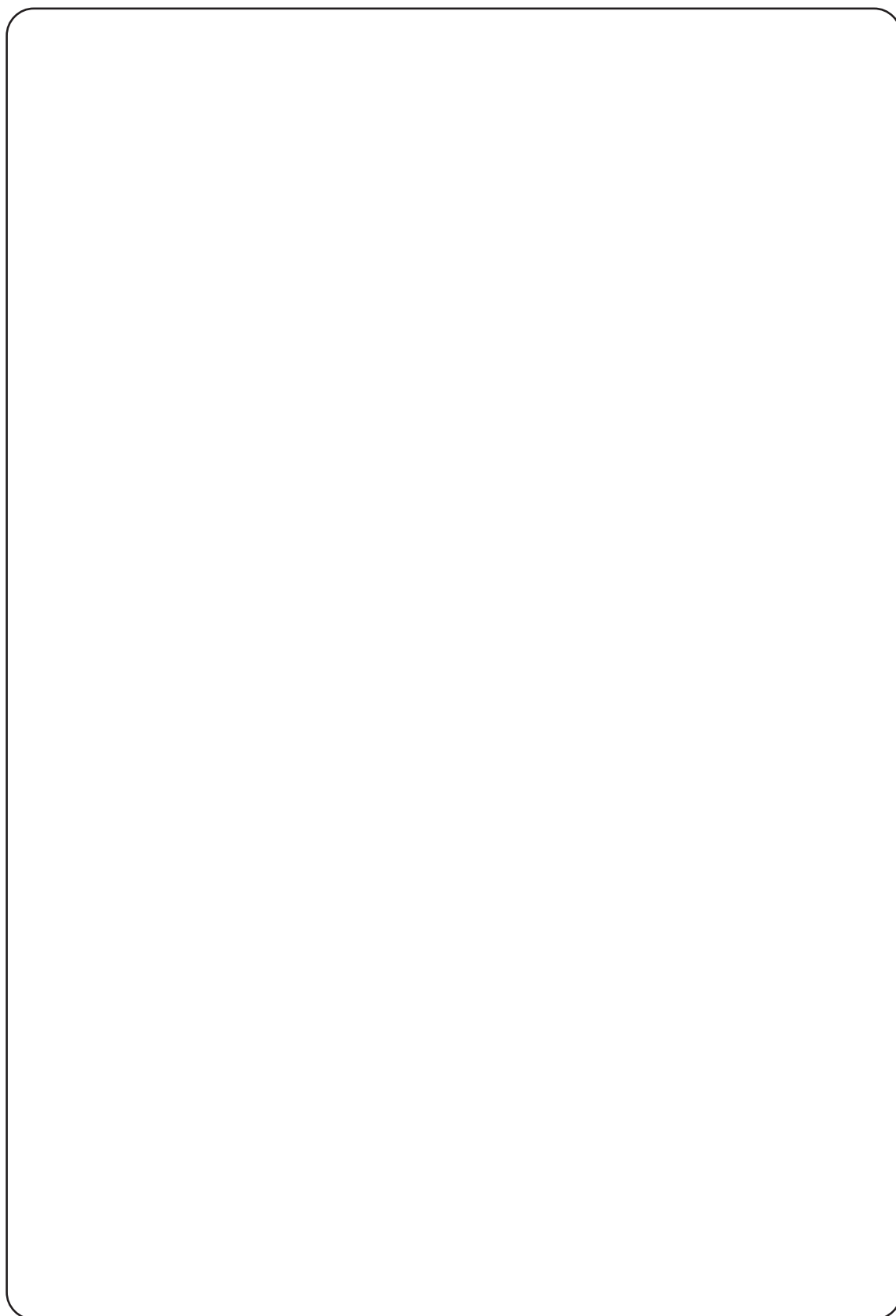
# МОЯ СЕМЬЯ



# НАШ ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ

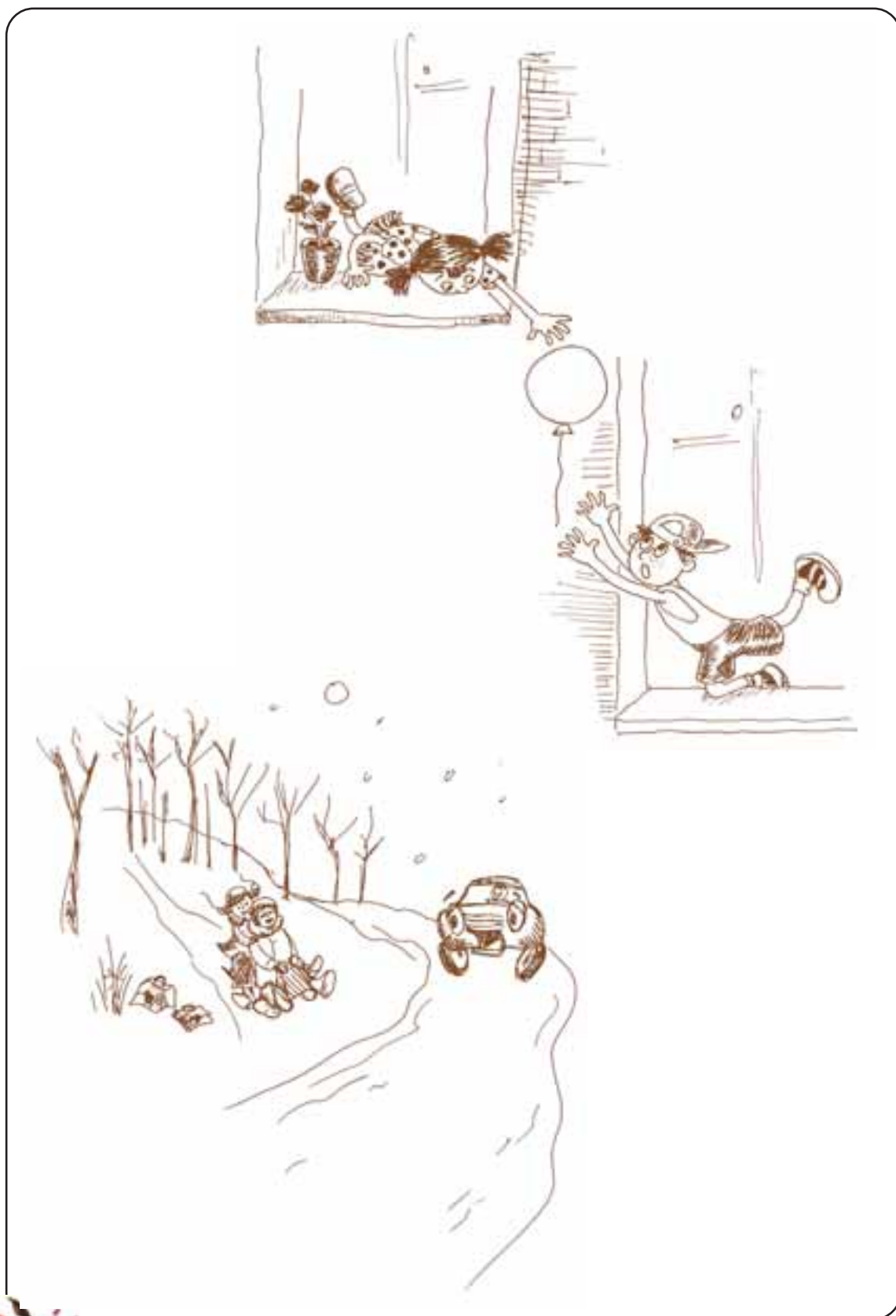


# ПАПА, МАМА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ



Выбери в Приложении №1 предметы для ведения подвижного образа жизни, наклей.

# КАКИЕ ОШИБКИ ДОПУСТИЛИ ДЕТИ?



Раскрась рисунки.

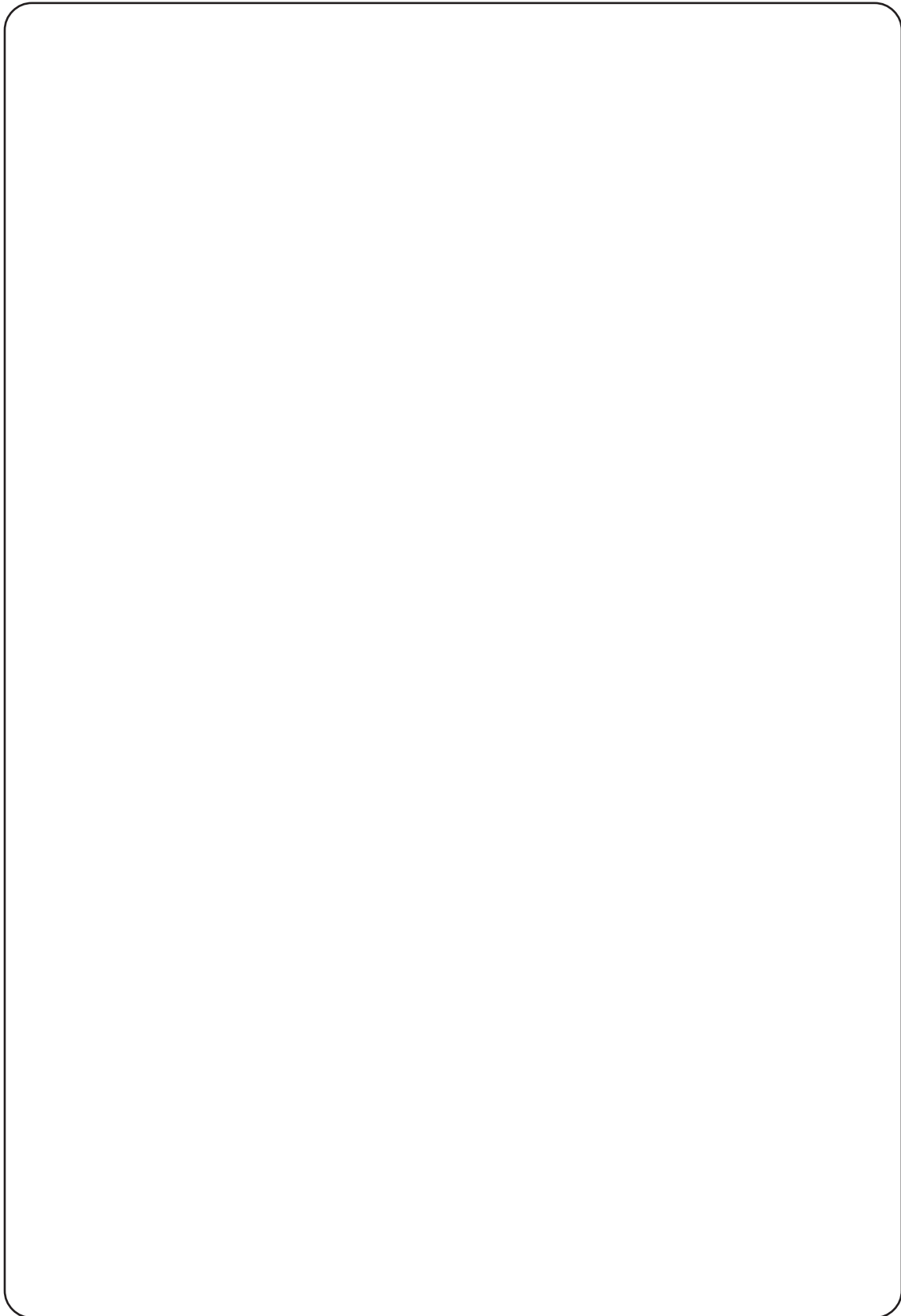




Раскрась рисунки.



# МОЙ ДОМ



Выбери в Приложении №2 предметы для  
уголка школьника, наклей. Добавь свои картинки

# МОЕ ТЕЛО

Мой вес при рождении \_\_\_\_\_

Мой рост при рождении \_\_\_\_\_



Мой вес в первом классе \_\_\_\_\_

Мой рост в первом классе \_\_\_\_\_

Мои зубы



## Мое зрение

Левый глаз

\_\_\_\_\_



Правый глаз

\_\_\_\_\_

# МОЯ ОДЕЖДА

Осенью



---

Зимой



В приложении №3 выбери соответствующие картинки, наклей.

**Весной**

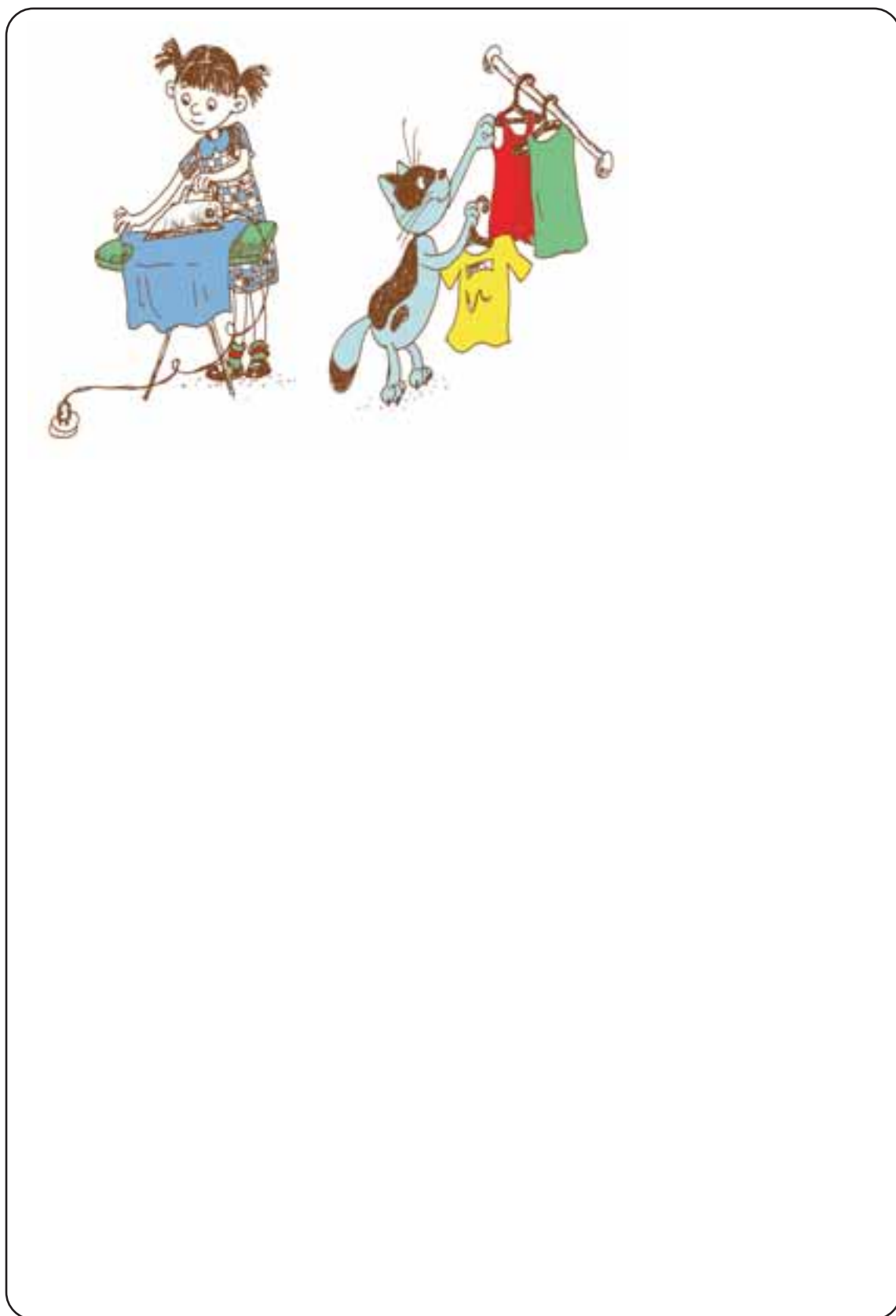


---

**Летом**



# МОЯ ОДЕЖДА



Вырежи из приложения №4 предметы,  
которые помогают заботиться об одежде.

# МОЙ УЧИТЕЛЬ



# МОЙ ПОРТФЕЛЬ

Вес портфеля без вещей \_\_\_\_\_



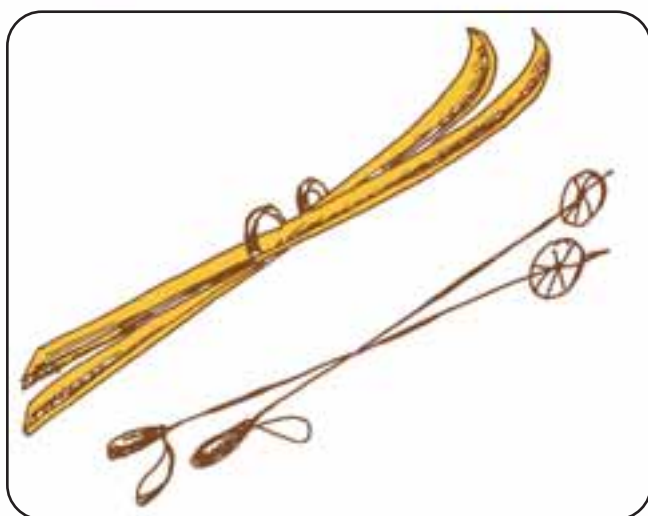
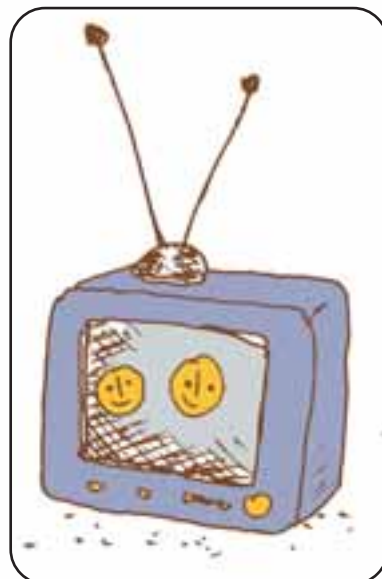
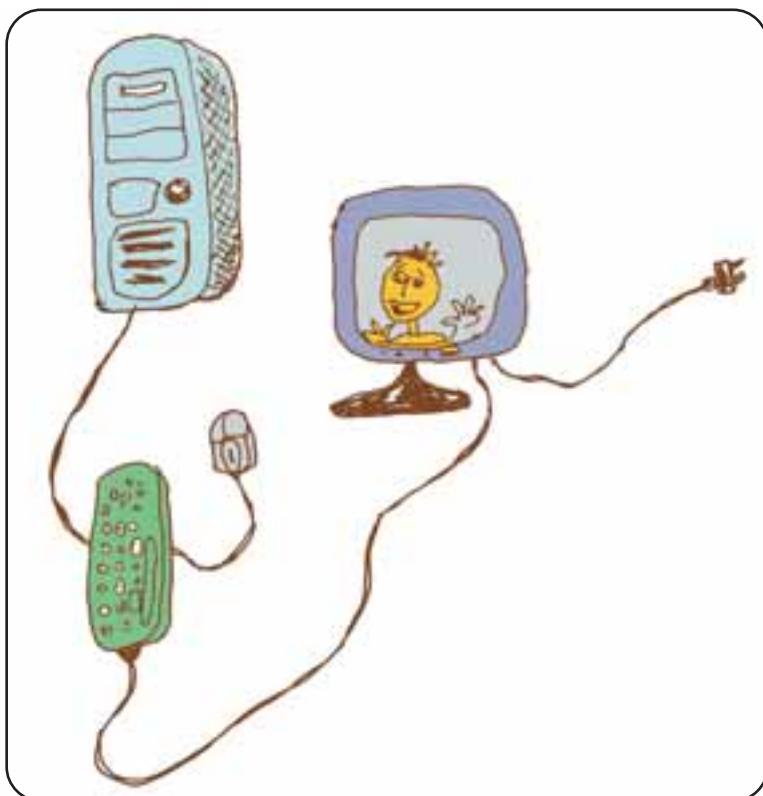
Вес портфеля с вещами \_\_\_\_\_

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the student to draw their own portfolio.

Нарисуй свой портфель.

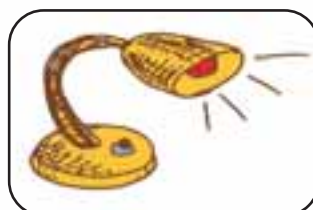
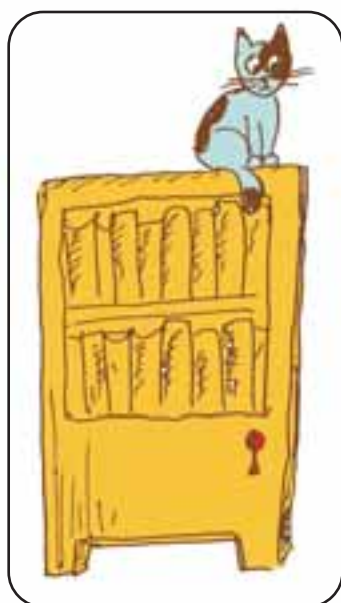


# ПРИЛОЖЕНИЕ №1



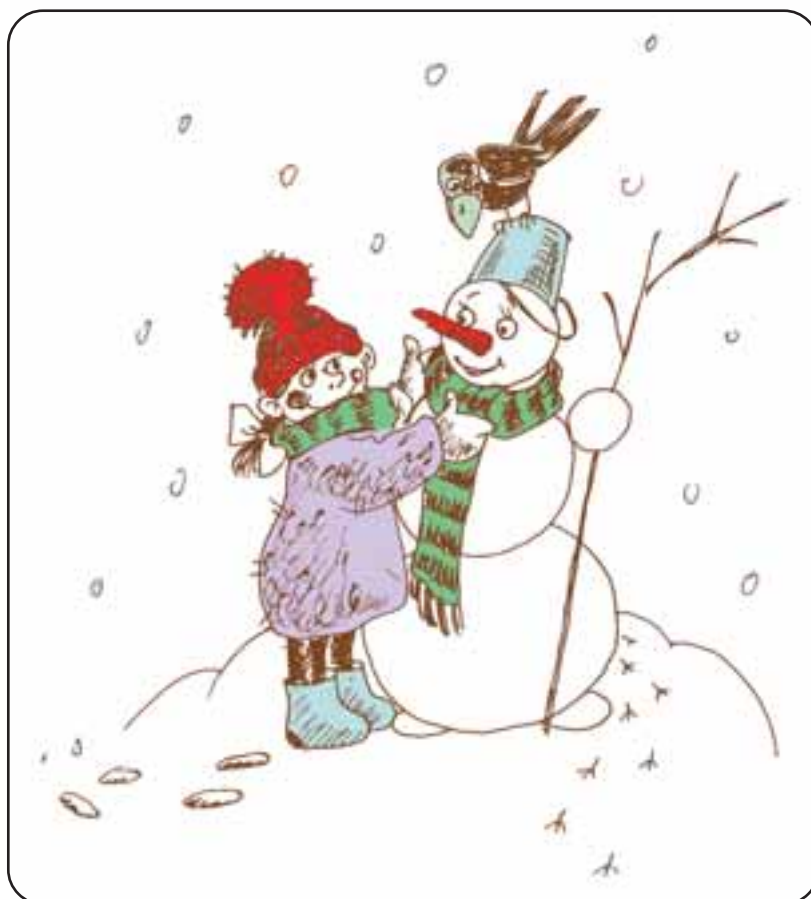


## ПРИЛОЖЕНИЕ №2





## ПРИЛОЖЕНИЕ №3



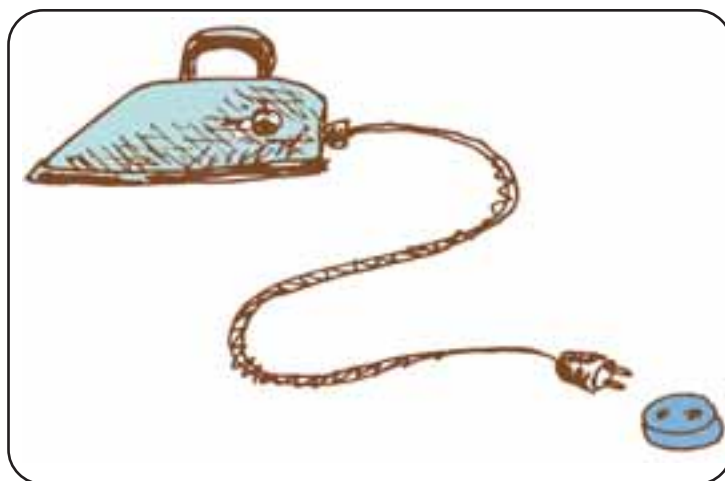
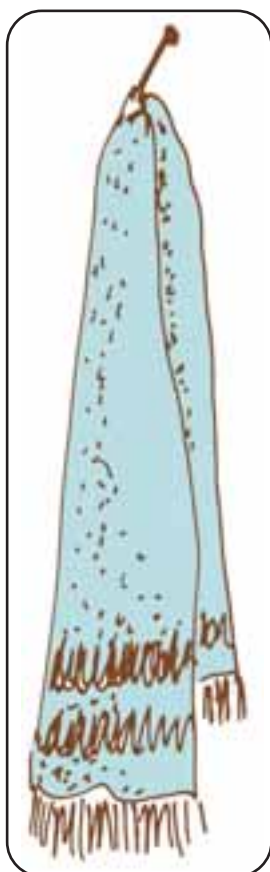
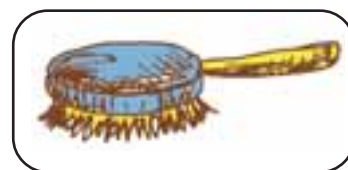
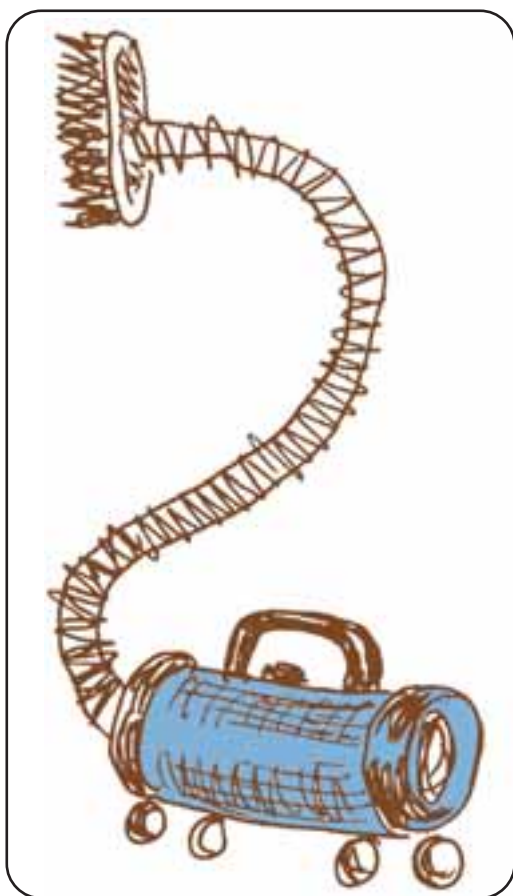




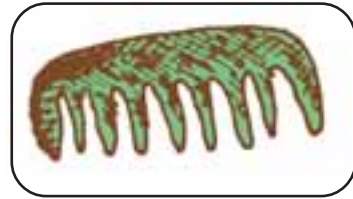
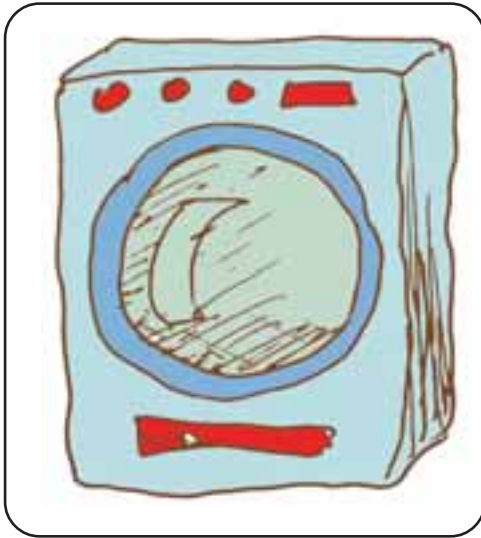
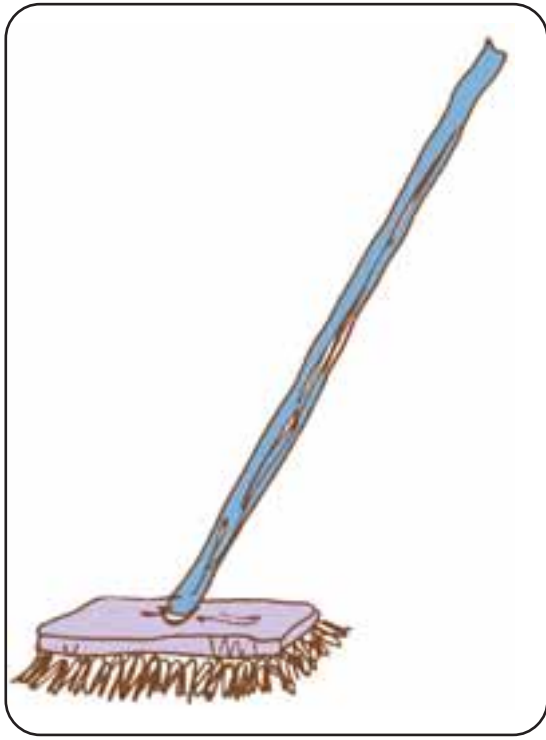




# ПРИЛОЖЕНИЕ №4

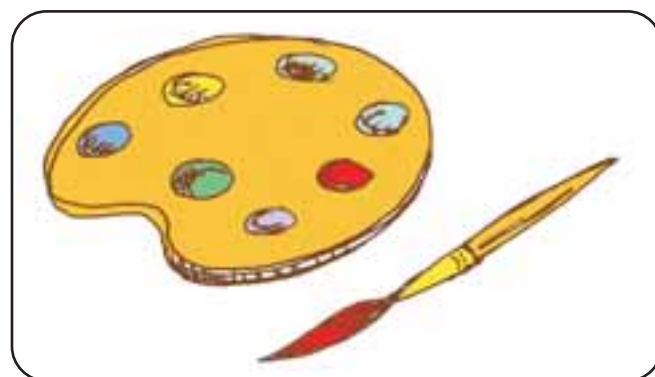
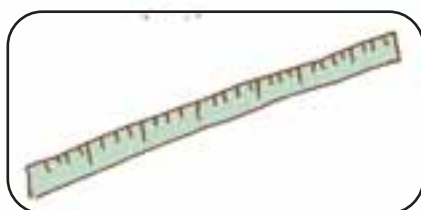
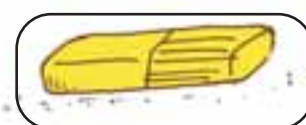








# ПРИЛОЖЕНИЕ №5







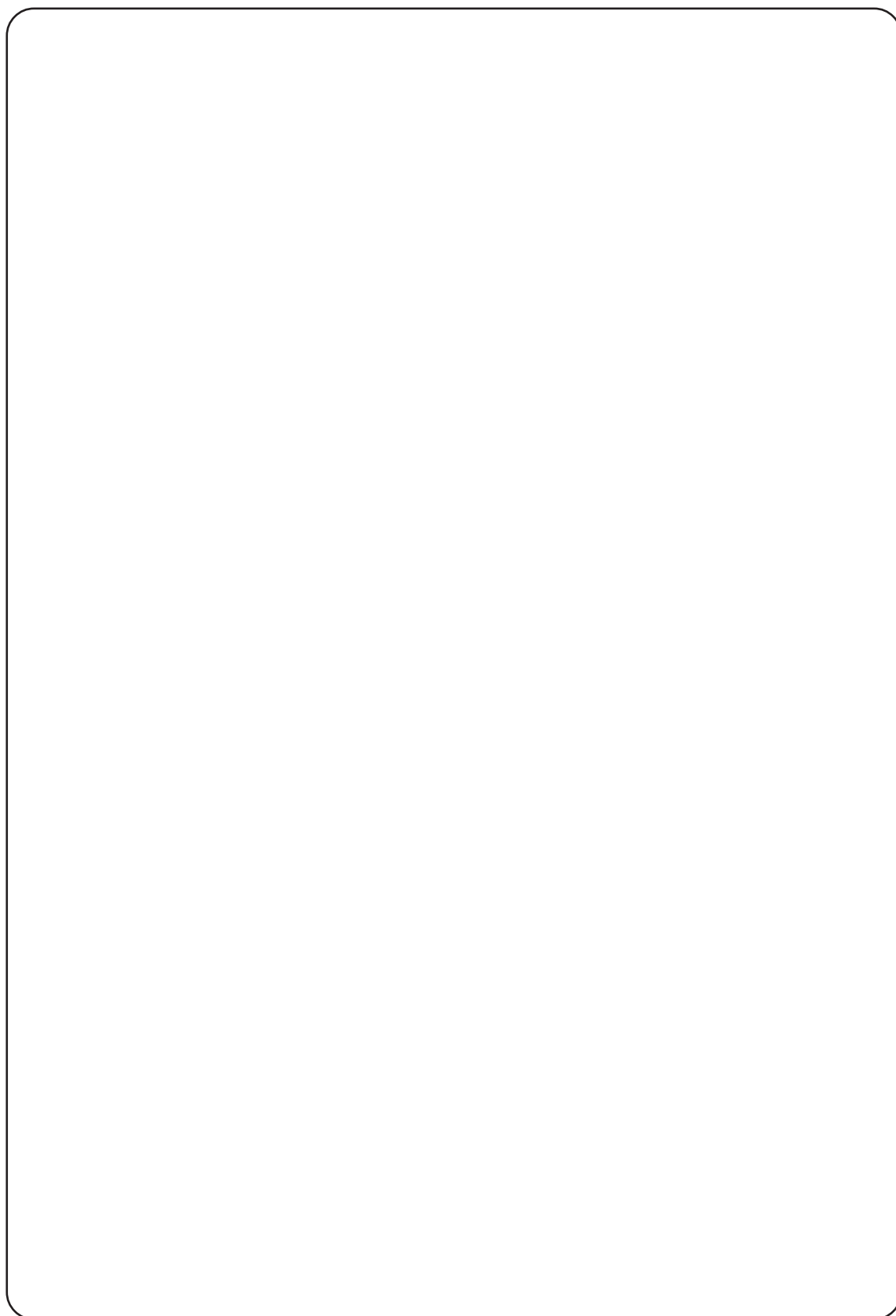
# ПРИЛОЖЕНИЕ №6





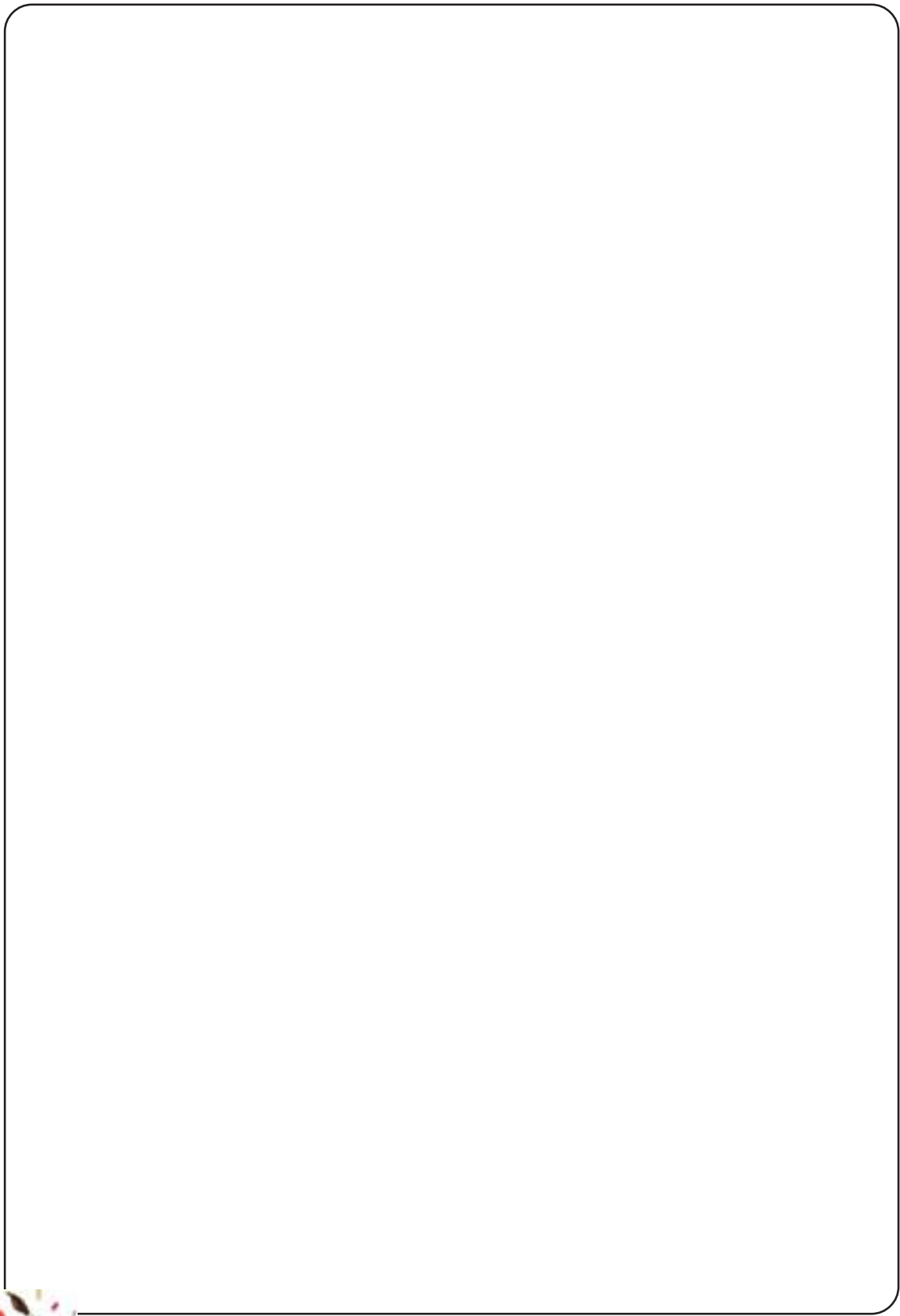


## УЧЕБНЫЕ ВЕЩИ



Вырежи из приложения №5 учебные вещи,  
наклей.

# Я И МОЙ КЛАСС



# МОИ ПРОБЛЕМЫ В ШКОЛЕ



При необходимости, вырежи из приложения №6 картинки, рассказывающие о твоих проблемах в школе.

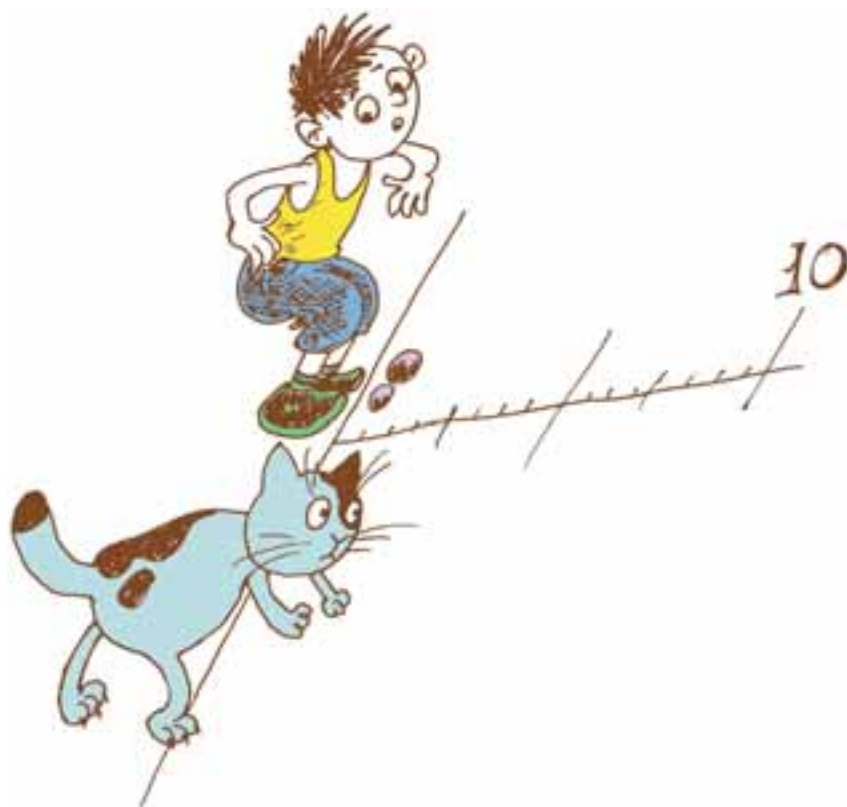


# НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

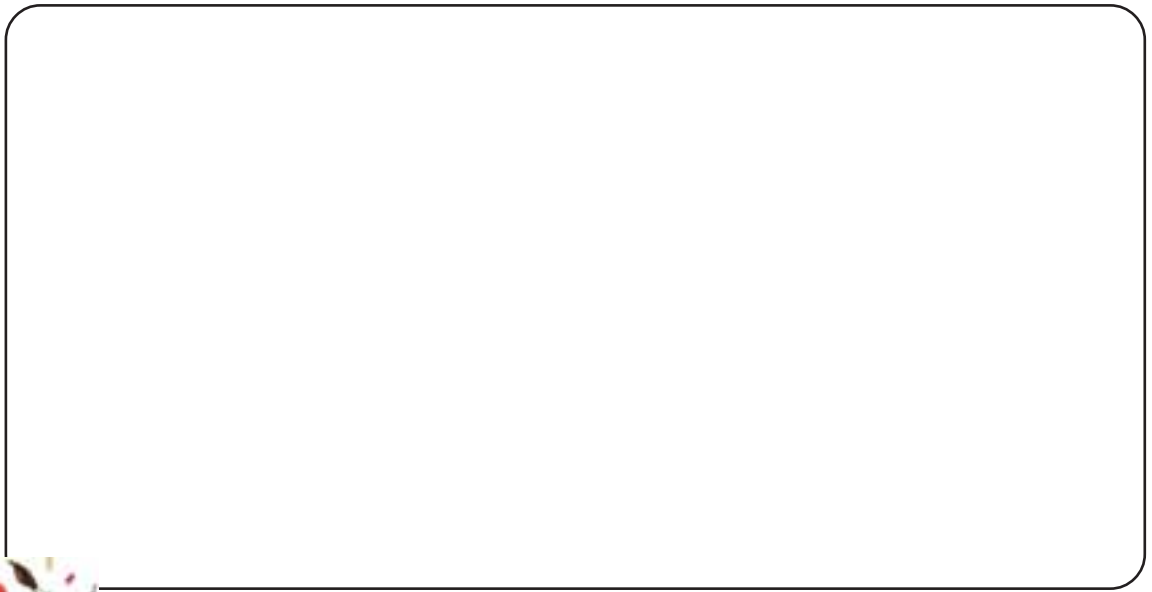
Я прыгаю с места на \_\_\_\_\_ см

Я прыгаю на одной ножке \_\_\_\_\_ раз

Я приседаю \_\_\_\_\_ раз



# Я - ДРУГ



Нарисуй подарок для друга.



Что тебе дарят друзья? Нарисуй.

# Я - ДРУГ



Какие черты характера мешают дружбе?  
Расскажи. Раскрась рисунки.

# Я - ДРУГ



Какие черты характера помогают дружить?  
Расскажи. Раскрась рисунки.



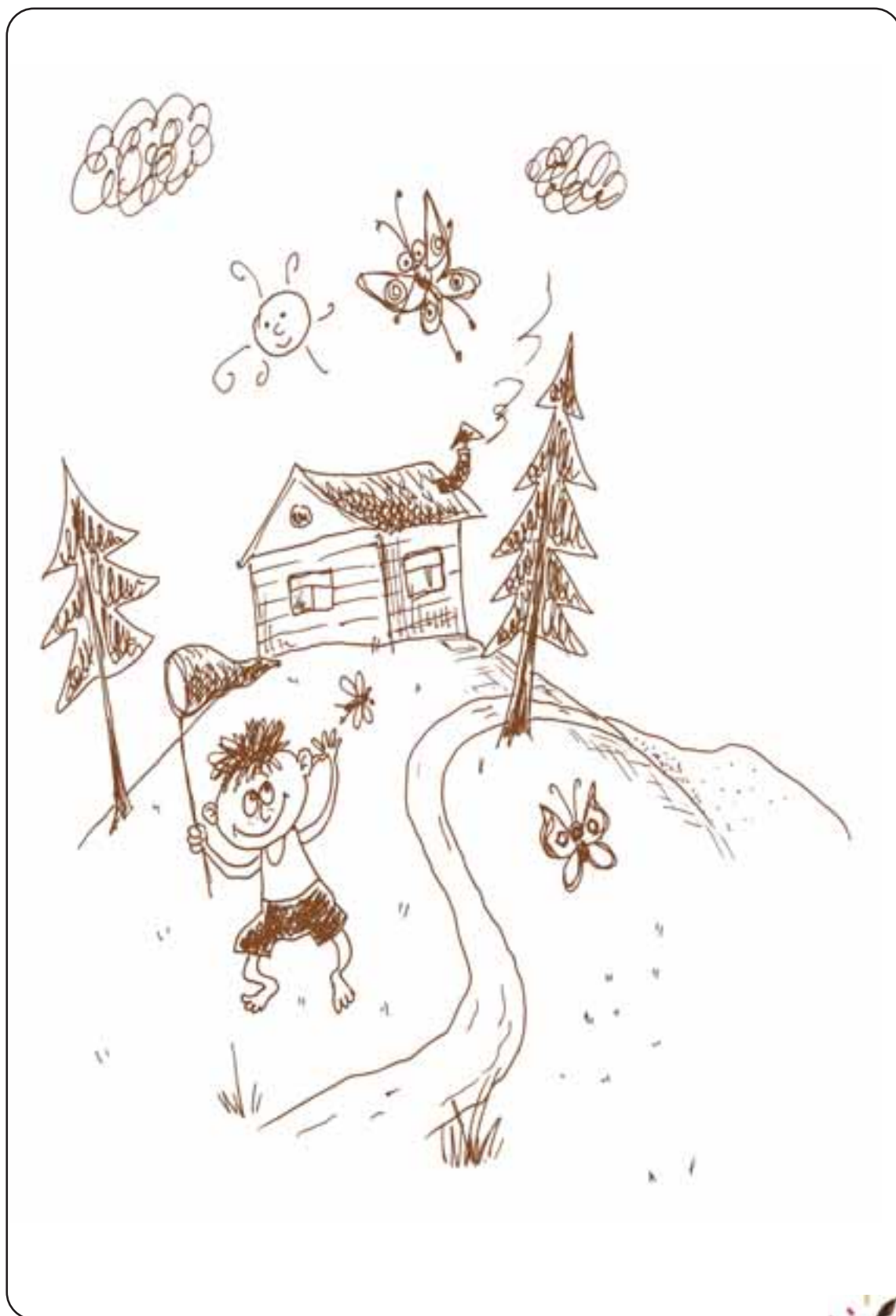
# Я - ЖИТЕЛЬ ГОРОДА



Раскрась рисунок.



# Я - ЖИТЕЛЬ ДЕРЕВНИ



Раскрась рисунок.



# Я - ЖИТЕЛЬ ГОРОДА

## Запомни правила



Раскрась рисунки.

# Я - ЖИТЕЛЬ ГОРОДА

## Запомни правила

3. Не заходи в лифт с незнакомым человеком.



4. Не открывай дверь незнакомым людям.

Раскрась рисунки.



# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



# РЕКОМЕНДАЦИИ

# ПОДВОДИМ ИТОГИ

В начале года

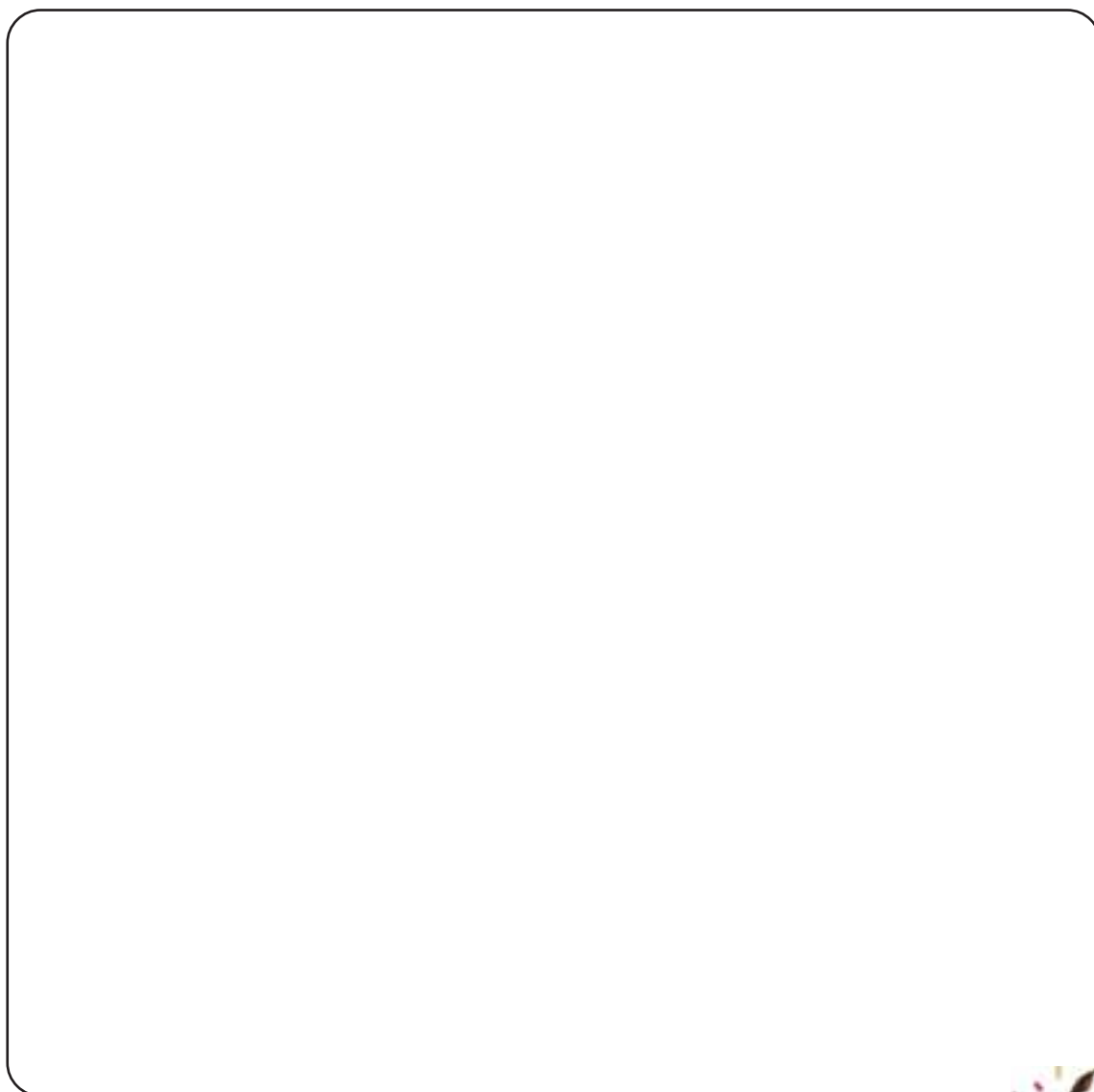
В конце года

Eight empty ovals arranged vertically for writing notes at the beginning of the year.

Eight empty ovals arranged vertically for writing notes at the end of the year.



# МОИ МЕЧТЫ



Нарисуй свою мечту.



Пусть ваши хорошие  
и добрые мечты  
исполнятся!





# ТРЕВОЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Домашний телефон \_\_\_\_\_

Мамина работа (мобильный телефон) \_\_\_\_\_

Папина работа (мобильный телефон) \_\_\_\_\_

Бабушка и дедушка \_\_\_\_\_

Друзья \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вызов врача \_\_\_\_\_



Милиция \_\_\_\_\_

Скорая помощь \_\_\_\_\_



Пожарная помощь \_\_\_\_\_

Телефон доверия \_\_\_\_\_