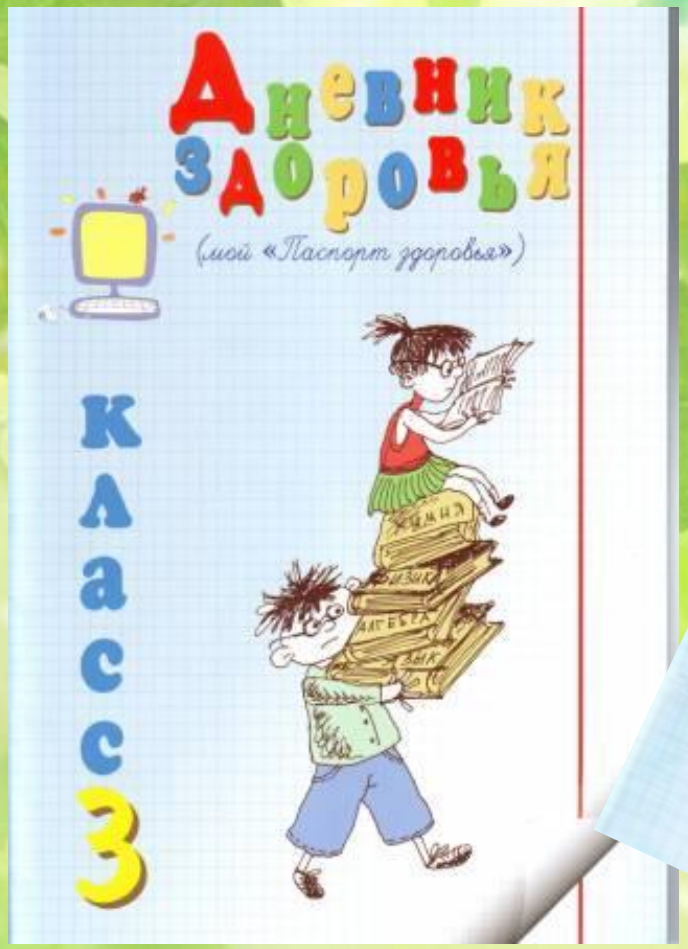
Дневник здоровья
(мой «Паспорт здоровья»)
класс 3

Дневник здоровья
(мой «Паспорт здоровья»)
класс 4

Использование «Дневника здоровья» на уроках, во внеклассной работе и работе с родителями

Учени__ 3 класса_____

_____школы No_____

_____

_____

Дата рождения_____

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Учени__ 4 класса_____

_____школы No_____

_____

_____

Дата рождения_____

Три группы:

1. Я и моё здоровье
2. Я и моя семья
3. Я и мир вокруг

1. Я и моё здоровье.

Как узнать о себе больше?
Мое здоровье
Мое лицо, мое тело
Правила привлекательности (гигиена)
Мой рост и вес, зрение. мои зубы
Мои спортивные успехи
Мои пульс

КАК УЗНАТЬ О СЕБЕ БОЛЬШЕ?

Для того чтобы узнать о себе больше, нам нужно, во-п
наполнить жизнь разнообразными событиями, получить как
больше *жизненного опыта*. Для этого нам нужно:

- делать много разных дел;
- испытать успехи и неудачи, победы и поражения;
- бывать в самых разных местах нашего города;
- работать и учиться;
- знакомиться с новыми людьми;
- сделать что-то новое, чего раньше мы никогда не делал
- придумать что-то, что мы можем сделать по-своему, не так, к

Во-вторых, нужно узнать, что думают о нас другие люди, к
нас оценивают, что они о нас говорят.

В-третьих, нам необходимо *думать* о себе: размышлять н
ими поступками, оценивать свои возможности, сильные и
стороны, достоинства и недостатки, обсуждать с близкими др
свои взгляды и привычки.

В-четвертых, нам надо участвовать в различных медиц
исследованиях, изучать свой организм, свое тело. Для этого н
надобятся помощники – приборы, которые помогут вовремя
тить неполадки в твоем здоровье. Все результаты измерений за
умный компьютер, а специальная программа выдаст нужны
мендации.

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

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье это – _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Для сохранения здоровья нам надо участвовать в различных медицинских исследованиях, изучать свой организм, свое тело. Для этого нам понадобятся помощники – приборы, которые помогут вовремя заметить неполадки в твоем здоровье. Все результаты измерений запомнит умный компьютер, а специальная программа выдаст нужные рекомендации.

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

МОЕ ЛИЦО. МОЕ ТЕЛО

Мой вес в третьем классе _____

Мой рост в третьем классе _____

Мой вес в четвертом классе _____

Мой рост в четвертом классе _____

Мое зрение

Левый глаз_____

Правый глаз_____

Моя зубная щетка

Моя зубная паста

У меня____запломбированных зуб__

У меня_____здоровых зуб__

У меня_____больных зуб__

Я был у врача _____

Мои спортивные успехи

2 класс

Я могу сделать _____ приседаний

Я могу прыгнуть на одной ножке ____ раз

Я могу подтянуться _____ раз

Я могу отжаться от скамейки _____ раз

Я попадаю в цель с _____ шагов

3 класс

Я могу сделать _____приседаний

Я могу прыгнуть на одной ножке__ раз

Я могу подтянуться _____ раз

Я могу отжаться от скамейки ____ раз

Я попадаю в цель с _____ шагов

Мой пульс

Частота моего пульса:

в покое _____

после 20 приседаний _____

после ответа на уроке _____

после перемены _____

после подъема на ___ этаж ___

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Хорошее настроение – это ожидание чего-то приятного, уверенность в том, что все будет хорошо. Плохое настроение – это ожидание чего-то неприятного.

Улучшить настроение можно так: понять, чего человек опасается, и убедить его, что опасается он напрасно. Если друг боится, что он некрасивый, нужно показать ему, что его внешность нам нравится. Если он опасается, что он недостаточно умный, нужно убедить его, что многие вещи он понимает лучше других. Если друг боится, что он неловкий, нужно показать ему, что многие вещи у него получаются совсем неплохо, а то, что он не умеет делать, не так уж важно. И главное, что мы должны ему показать: в нашей дружбе он может быть уверен. Что нас уж он во всяком случае не потеряет.

Светочка всегда веселая и жизнерадостная. Больше всего ее ра дует, если в жизни других людей происходят какие-то катастрофы несчастья и и ужасные события. Чем ужаснее событие, тем для Св ты оно интереснее и приятнее. Она с утра начинает смотреть теле зор и читать газеты. Интересуют ее только происшествия. Особе нравятся ей стихийные бедствия. Жаль только, что они случав не каждый день. Посмотрев телевизор и послушав радио, Свет набирает номер телефона какой-нибудь подруги. И между ними исходит такая беседа:

– Здравствуй, Машенька!

– Здравствуй, Светочка!

– Как дела, как настроение? – спрашивает Света. – Суди ему веселому голосу, у тебя все хорошо.

Какой ты человек: скорее грустный или веселый? ___

Есть ли у тебя смешные черты? ___

Какая разница между «пошутить» и «подразнить»? ___

Какие шутки могут особенно обидеть или разозлить человека? ___

Сочувствуешь ли ты человеку, над которым смеются? ___

Надо всем ли можно смеяться? ___

Кто больше смеется – добрый или злой человек? ___

2. Я и моя семья.

Моя семья
Наш выходной день
Мой род
Дела домашние
Моя национальность
Мой распорядок дня

МОЙ РОД

У каждого человека есть или были отец и мать. И у них самих также были отец и мать. И у каждого из наших предков тоже были отец и мать. Все эти предки и называются нашим родом.

Бывают роды знаменитые, в них встречаются полководцы, ученые, министры. Люди из таких родов обычно гордятся своими предками. Но даже в самом простом роде наверняка можно отыскать умных, храбрых, благородных людей. Или людей злых, жадных, завистливых.

Каждый человек своими поступками может прославить или уничтожить не только себя, но и весь свой род. И было бы хорошо, если бы мы об этом всегда помнили.

Безродных людей не бывает. Просто есть люди, которые очень мало или совсем ничего не знают о своих предках. Но эти предки у них были, и среди них наверняка были герои, мудрецы, святые. Человек остается в памяти не только своих родственников, но и кто его знал. Поэтому у каждого из нас есть возможность стать достойным членом всего человеческого рода.

Это самое главное, что нас объединяет: все мы – люди.

ДЕЛА ДОМАШНИЕ

Напиши, нарисуй или наклей.

Нарисуй родовое дерево своей семьи.

Какие обязанности у тебя в твоей семье? _____

НАШ ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ

МОИ ЛЮБИМЫЕ ТЕЛЕПЕРЕДАЧИ

Программа	Время	Название

МОЯ НАЦИОНАЛЬНОСТЬ

Каждый человек является не только частью семьи и рода, но и принадлежит какому-то народу. А иногда и не одному. И развитой человек чувствует связь со своим народом. Он гордится его хорошими делами и стыдится плохих, он заботится о будущем своего народа и старается не делать ничего такого, из-за чего о его народе будут думать плохо.

Гадкий утенок (новая сказка)

Однажды в лебединое гнездо злой мальчишка подбросил утин яйцо. Из него вывелся утенок. Он был маленький, пушистый и всем не походил на лебедят. Лебедь-мама и лебедь-папа очень строились. Они говорили: «Бедняжка! У него совсем нет ше серый и некрасивый!» Утенок был одиноким. Маленькие леб любили его и считали уродом. Они не хотели плавать с ним Они говорили: «Как он отвратительно крякает! Какой он ный!» Но однажды на озеро прилетела стая уток. Утки о утенка и закрякали: «Какой хорошенький утеночек! Почем Хочешь полететь с нами на юг?» Утенок улетел со стаей жить с ними счастливо и дружно. Они не были такими как лебеди, но этого не замечали и совсем не завидов Утки были похожи на утенка, и они любили и понима

войны.

Мы знаем двоюродных братьев Колю и Мишу. Мамы у них – сестры, русские, а папы разные: один – немец, а другой – украинец. Вот как-то Коля и Миша стали играть в войну. Они взяли свои игрушечные сабли и пистолеты и побежали во двор. «Я буду убивать всех немцев!» – закричал Коля. «А я всех украинцев!» – закричал Миша. Они замахнулись друг на друга саблями. Тут во двор вышли их мамы. Они очень удивились: «Что же вы делаете? Ведь вы же братья!»

Спроси у родителей, кто они по национальности?

Какие национальные обычаи, песни, праздники они знают?

Какие ты знаешь национальные праздники своего народа? Когда их празднуют и как? _____

_____

_____

_____

Какие ты знаешь национальные обычаи? _____

_____

_____

_____

Какие ты знаешь национальные блюда? _____

_____

_____

_____

Каких национальных героев ты знаешь? Когда они жили? Чем прославились? _____

_____

_____

Какие сказки своего народа ты знаешь? О чем они?

_____

_____

Какие шутки, поговорки, пословицы своего народа ты знаешь? _____

_____

_____

Что ты думаешь о будущем своего народа? _____

_____

_____

Может ли человек не иметь национальности?_____

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.7 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)

3. Я и мир вокруг.

Я - незнакомец
Я - житель города
Я - обидчик, я – обиженный
Я- человек
Я и природа
Я- клиент
Как добиваться хорошего обслуживания
Я – работник
Я - собеседник
Я – помощник и учитель
Мой подшефный

Я ЖИТЕЛЬ ГОРОДА

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ПЕШЕХОДА

1. Остановись на краю тротуара, чтобы убедиться, что нет приближающегося транспорта.

2. Посмотри во все стороны, откуда может появиться транспорт.

3. На середине дороги посмотри направо, убедись, что транспорт далеко.

4. Дорога должна хорошо просматриваться.

5. Если при переходе улицы что-нибудь уронил – не поднимай, перейди дорогу до конца и обратись за помощью к взрослым.

6. Пересекать проезжую часть стоит только шагом.

7. Опасно переходить дорогу рядом с припаркованным транспортом, кустами, большими сугробами.

8. Опасны и движущиеся крупные автобусы и грузовики, закрывающие машины меньшего размера.

Нарисуй путь от дома до школы. Отметь опасные места.

Я - КЛИЕНТ

Клиент – это человек, который пользуется услугами других людей, например, покупатель, заказчик, посетитель ресторана. Мы – клиенты, когда приходим в парикмахерскую, аптеку, магазин. Мы – клиенты и на приеме у врача.

Когда мы бываем клиентами, мы не ждем, чтобы нас любили, мы хотим, чтобы нас хорошо обслужили. Однако и в магазине, и в химчистке, и в поликлинике нужно стараться не доставлять работникам лишних хлопот. Нужно быть доброжелательными, вежливыми, нужно четко и понятно объяснить, что тебе требуется. Но нужно и уметь добиться своего, если работники не очень старательны. Было время, когда во многих магазинах и ресторанах висело напоминание: «Клиент всегда прав».

Услуги, которые оказывают нам другие люди за плату, независимо от того, платим ли мы сами или за нас платит государство, – это услуги для нас, клиентов. То есть нам дают то, в чем мы нуждаемся. А кто лучше нас знает, в чем у нас нужда, чего мы хотим? Иногда те, кто нас обслуживают, думают, что они знают это лучше нас. Но истина заключается в том, что мы лучше знаем свои сиюминутные ощущения, страдания от своей болезни. Но как лечить эту болезнь, лучше знает врач.

Бывает и так, что, на первый взгляд, нам дают именно то, что мы хотели. Только меньше, хуже. Это называется услугой плохого качества. Когда мы чувствуем, что нас обслуживают плохо, мы имеем право протестовать.

Вспомни, где ты бываешь клиентом? _____

_____

Где тебе нравится, как тебя обслуживают? Где нет?

_____

_____

_____

Как вежливо сказать, что тебе не нравится обслуживание? _____

_____

КАК ДОБИВАТЬСЯ ХОРОШЕГО ОБСЛУЖИВАНИЯ?

Быть вежливым.
Быть настойчивым.
Улыбаться.
Быть доброжелательным, но твердым.
Знать свои права.
Ссылаться на документы и организации, защищающие твои права.
Просить помощи у друзей или у властей.
Стараться не платить деньги вперед, до получения услуги.
Выбирать места, где хорошо обслуживают.
Писать жалобы.
Не требовать больше, чем тебе положено.
Не повышать голос, не грубить, не ругаться.
Не оскорблять, не унижать достоинство персонала.
Не надоедать.
Не ожидать от персонала такого же отношения, как от любящих тебя людей.

Всегда ли клиент прав? _____

_____

_____

ПОДВОДИМ ИТОГИ

В начале года	В конце года

Содержание “ Дневника здоровья” может быть использовано для индивидуальной и коллективной работы как в классе, так и самостоятельной работе дома.

«Дневник здоровья" — это также форма общения семьи и школы.