

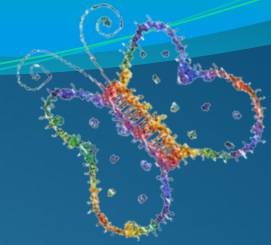
# Дневник здоровья





**Меня зовут  
Ильинов Кирилл  
я учусь в 5 классе,  
мое любимое  
занятие игра в  
футбол**





# Мои помощники в сохранении здоровья

*Правильное питание*

*Режим дня*

*Личная гигиена*

*Спорт*

*Закаливание*





# Мой режим дня

- 7:30 – Подъем, умываемся (чистим зубы)
- 8:00 – Зарядка
- 8:05 – Завтрак
- 8:15 – Уход в школу
- 8:30 – 13.30 - школа
- 13:40 – обед
- 14:00 – отдых
- 14:30 – выполнение домашнего задания
- 16:00 – 19.00 – посещение кружков, спортивных секций
- 19:00 – ужин
- 19:30 – просмотр детских фильмов, телепередач
- 20:30 – второй ужин
- 22:00 – Подготовка ко сну
- 22:30 – Сон



# Моя личная гигиена

Умывание

Чистит зубы

Мытье ног

Мытье рук

Прием душа

Уход за волосами

Уход за телом

Внешний вид

Смена нижнего белья

Смена одежда

Пользуется домашней обувью

Уборка комнаты



# *Правильное питание*

- В этом разделе я собираю рецепты здорового питания, а также слежу за своим питанием.





# Закаливание

- проветриваю комнату;
- купаюсь в проруби;
- принимаю контрастный душ;
- обтираюсь холодной водой;
- гуляю;.

# Спорт

Мои любимые  
виды спорта:  
Футбол, баскетбол,  
картинг, туризм.





# *Народные мудрости*

В здоровом теле – здоровый дух

Пешком ходить – долго жить

От здоровья не лечатся

***Спасибо за  
внимание***

