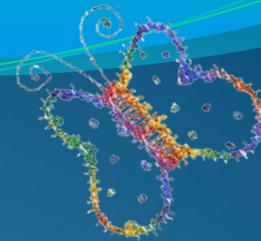


Дневник здоровья



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





Мои помощники в сохранении здоровья

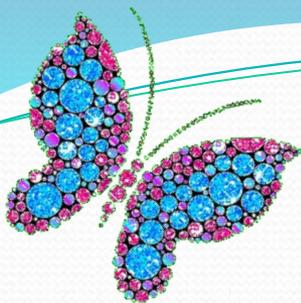
Правильное питание

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***

