



г. Челябинск  
2025 – 2026

# Дневник здоровья

ученицы 2 «б» класса  
МАОУ «МЛ № 148 г. Челябинска»

---



# Оглавление

Слово учителя .....	3
Режим дня с понедельника по пятницу.....	4
Режим дня с субботы по воскресенье.....	5
Трекер зарядки.....	6
Эксперимент: «Моё сердце - мой мотор!».....	8
Выводы по эксперименту.....	10
Задание №1. Создание меню.....	11
Меню.....	12
Задание №2 Как я берегу свою красоту.....	13
Как правильно закаливаться?.....	14
Задание №3. Мои мысли.....	15



# Мои мысли ...

Быть здоровым это круто! Не забывай о правилах поведения в различных местах, люби чистоту, следи за своим телом и внешним видом! Эти простые действия помогут тебе быть здоровой, красивой и счастливой!



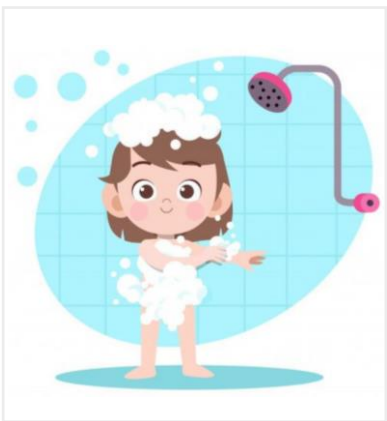
Почему важно вести здоровый образ жизни?

Что вызвало трудности во время заполнения дневника?

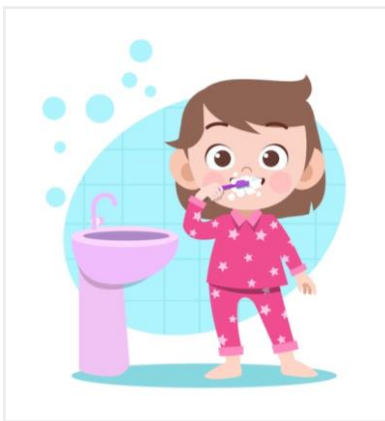
*Спасибо, дорогой ученик, за то, что нашёл время на ведение этого дневника! Я надеюсь, что тебе было весело. Надеюсь, что ты и дальше продолжишь следить за своим здоровьем и полюбишь это дело!*

# Закаливание – путь к здоровью!

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение! Эта памятка поможет тебе закаливаться правильно.



Принимаю контрастный душ.



Умываюсь холодной водой.



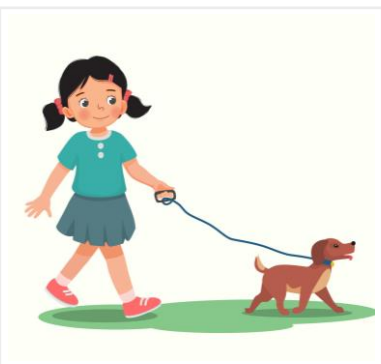
Обтираюсь влажным полотенцем.



Люблю купаться.



Греюсь на солнышке.



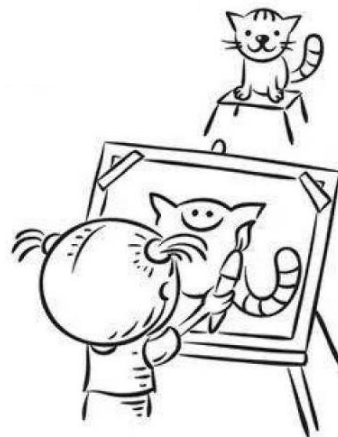
Люблю гулять на свежем воздухе.

# Дорогой школьник!



Я надеюсь, что ты бережно относишься к дневнику, будешь честно соблюдать все правила и выполнять задания.

Помни, что *здоровый образ жизни* — это не только зарядка по утрам, но и экологичное отношение в первую очередь к себе, к своему физиологическому, эмоциональному и психологическому здоровью.



**Этот дневник создан для того, чтобы помочь тебе в стремлении вести здоровый образ жизни.**





# Полезная привычка: зарядка

Закрашивай цветным карандашом дни недели, когда ты выполняешь зарядку.

## октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

## ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

## декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

## январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

# Творческое задание

Время для креатива: придумай и создай своё меню на день. Запиши его на странице 8. Важно! Вспомни правила здорового образа жизни (правило тарелки, режим питания, норма воды и т.д.). Эти правила ты можешь отразить в своей работе.

**ДЕСЕРТ**  
кусочек фрукта, полчашки фруктового салата или ягод

**ОСНОВНОЕ БЛЮДО (четверть тарелки):**

- нежирная рыба (в основном, речные сорта: хек, треска, навага, минтай, щука, судак и др.)
- птица (индейка и курица без кожи)
- нежирное мясо (кролик, постная телятина и говядина)

**НАПИТОК**  
стакан нежирного молока или 100-150 г йогурта

**ГАРНИР (четверть тарелки):**

- картофель
- крупы
- макаронные изделия
- кусочек хлеба

**ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ (половина тарелки):**

- помидоры
- морковь
- все сорта капусты, салата, зелени
- огурцы
- свекла
- лук
- перец
- шпинат

Заправлять салат можно нежирным биоюгуртом или лимонным соком

## Часть 3. Анализируем «данные эксперимента».

1. Когда твой пульс был чаще: в покое или после прыжков?

2. Подумай и нарисуй: На что похоже твоё сердце? На насос, который качает воду? На мотор, который приводит в движение машину? Надуй щёки и представь, как ты накачиваешь воздух в шарик – твоё сердце так же «накачивает» кровь по всему телу! Сделай свой рисунок «**Моё сердце-мотор**».

**Сделаем вывод.** Зачем сердцу «разгоняться»?

Когда ты прыгаешь, твоим мышцам нужно больше сил и воздуха (кислорода). Сердце начинает быстрее гнать кровь, чтобы разнести этот кислород по всему телу! Значит, когда мы двигаемся, мы тренируем наш главный мотор – сердце!

# Полезная привычка: зарядка

Закрашивай цветным карандашом дни недели, когда ты выполняешь зарядку.

## февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

## апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

## март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

## май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

# Эксперимент: «Моё сердце – мой мотор!»

## Тебе понадобится:

- Твоё тело (самый главный инструмент!)
- Часы с секундной стрелкой или секундомер (можно в телефоне, но только с помощью взрослого).
- Бумага и карандаш.
- Важно! Выполняй задание вместе с родителями.



## Часть 1. Наблюдаем за «тихим мотором».

1. Устройся поудобнее, спокойно посиди 5 минут. Можно почитать или посмотреть в окно.
2. Положи два пальца (указательный и средний) на внутреннюю сторону запястья другой руки (там, где обычно носят часы). Найди, где чувствуется пульс – это удары твоего сердца!

3. Попроси взрослого засечь ровно 30 секунд. Ты в это время считай удары пульса.

4. Запиши результат:

**Пульс в покое = \_\_\_\_\_ ударов за 30 секунд.**

## Часть 2. Запускаем «мотор» на полную мощность!

1. Сделай 20-30 активных прыжков на месте (или побегай 2 минуты на месте, если прыгать нельзя).
2. Сразу же снова найди пульс и снова замерь его за 30 секунд.
3. Запиши:

**Пульс после нагрузки = \_\_\_\_\_ ударов за 30 секунд.**

## Часть 3. Анализируем «данные эксперимента».

Ответь на вопросы на стр. 10. Ответы можно зарисовать или записать.