

Дневник наблюдений

«Мой организм. Мое здоровье»



ФИ _____

Полезные привычки



Сентябрь

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Октябрь

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Ноябрь

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Декабрь

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Январь

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Февраль

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Март

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Апрель

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Май

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Июнь

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Июль

Имя: _____

Утром и вечером



ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.



ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

Август

Имя: _____

Утром и вечером



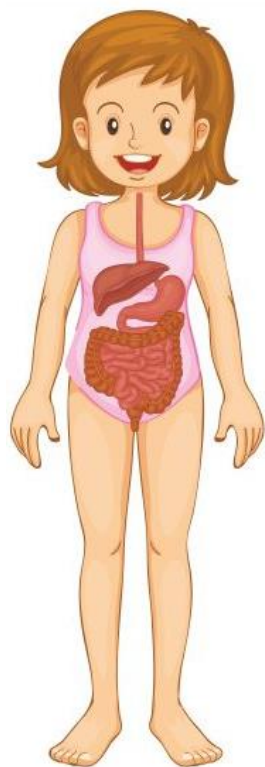
ЧИСТИМ ЗУБЫ

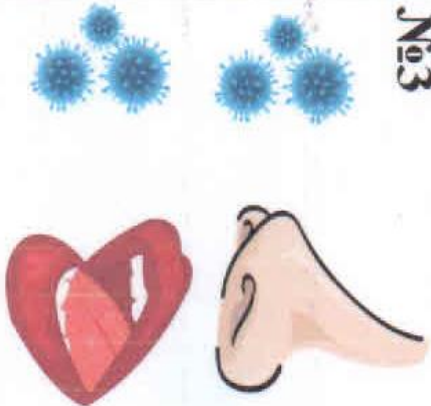
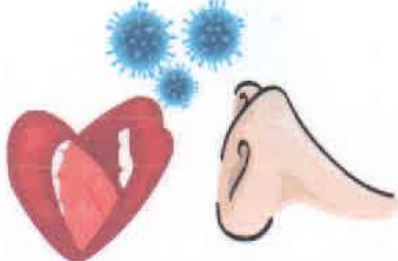
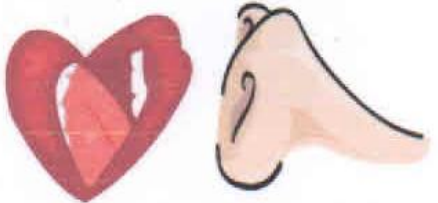
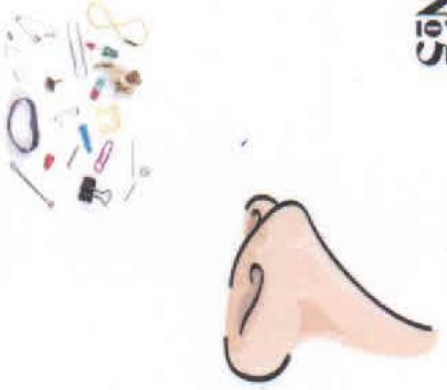
Чисти зубы каждый день утром и вечером.
Закрашивай зуб каждый раз, как почишь.

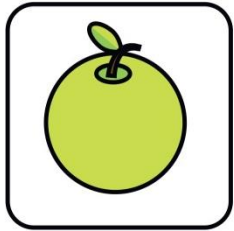
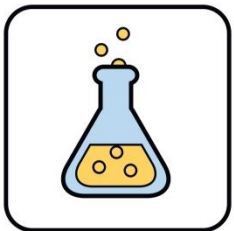
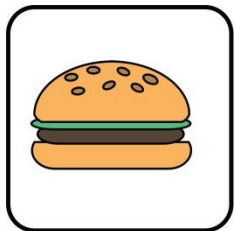


ДЕНЬ \ НЕДЕЛЯ	1	2	3	4
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ВТОРНИК				
СРЕДА				
ЧЕТВЕРГ				
ПЯТНИЦА				
СУББОТА				
ВОСКРЕСЕНЬЕ				

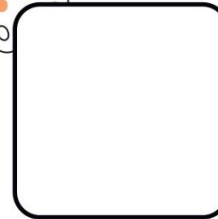
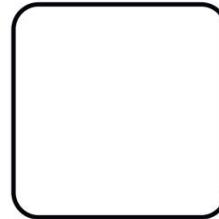
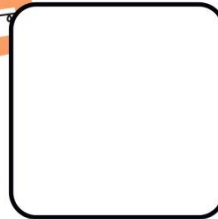
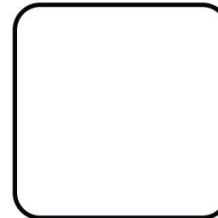
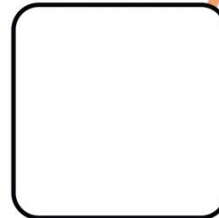
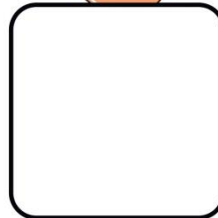
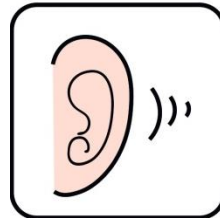
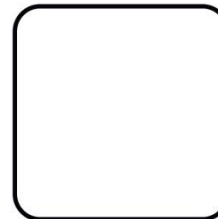
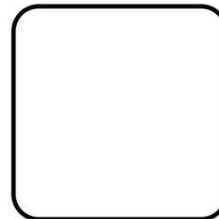
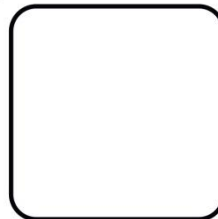
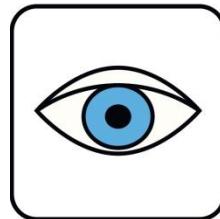
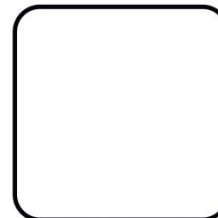
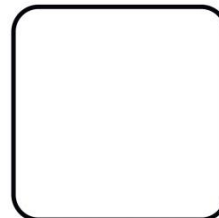
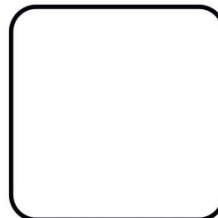
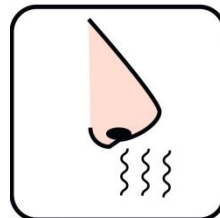
Мой организм



Карта Лабораторных исследований	№3 
№1  	№4 
№2 	№5 



ОРГАНЫ ЧУВСТВ



Мое питание



Дневник питания выходного дня

Суббота	Завтрак	
	Второй завтрак	
	Обед	
	Полдник	
	Ужин	
Вода		Другие напитки

Дневник питания выходного дня

Воскресенье	Завтрак	
	Второй завтрак	
	Обед	
	Полдник	
	Ужин	
Вода		Другие напитки
    		    

Исследование продуктов на содержание соли, сахара и жира

Исследование продуктов на наличие вредных добавок

ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ	ОПАСНО	НЕ ОПАСНО
		
		
		
		
		
		

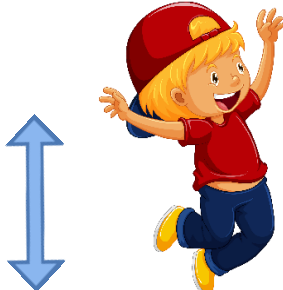
Опыт «Зачем чистить зубы»

Начало эксперимента	1 день	2 день	2 день
			
			
			
			

Моя двигательная активность



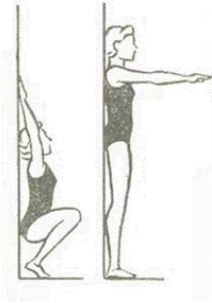
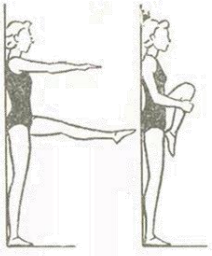
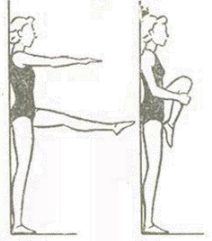
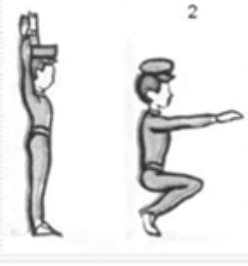
Мой пульс

Действие	15 сек	Количество ударов
		
		

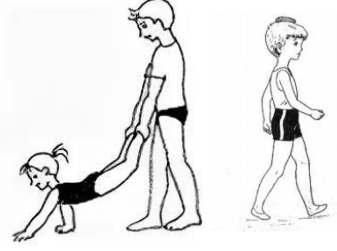
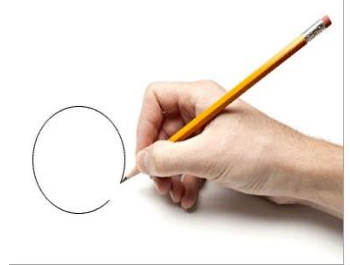
Способы измерения пульса



Хорошая ли у меня осанка

Упражнения		
		
		
		
		

Что лучше: руки или ноги?

Упражнения	Руки	Ноги
		
		
		

Всегда ли мы дышим одинаково?

Моя деятельность	Частота дыхания
	
	

Мой объем легких

Объем выдыхаемого воздуха	 см	 см	 см
			