

Рабочая тетрадь
«Моё здоровье»
Иванова Ивана

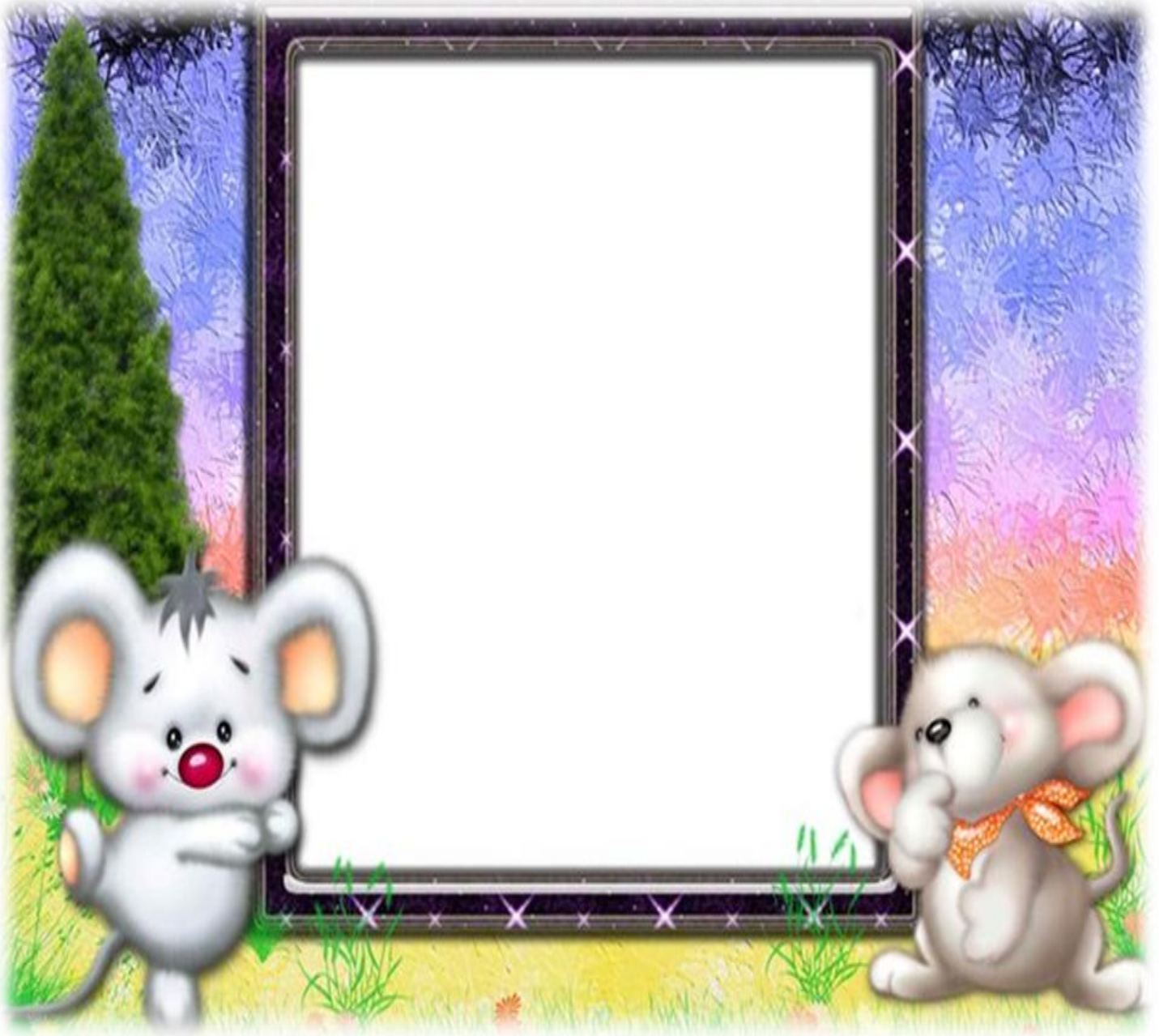
Фотография ребенка

*Чтоб везде нам успевать,
Улыбаться, не чихать,
Надо помнить, что здоровье
Нужно с детства укреплять!*

Екатеринбург, 2013 год

А ЭТО Я!

Глядя в зеркало, нарисуй себя.



Я выпускник детского сада № _____.

Здесь мне ___ лет.

Этот портрет выполнен _____.

Я И МОЯ СЕМЬЯ

МОЮ МАМУ ЗОВУТ _____

МОЕГО ПАПУ ЗОВУТ _____

ЕЩЕ В МОЕЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ _____

ВСЕЙ СЕМЬЕЙ МЫ ЧАСТО:

(ПОСТАВЬ ГАЛОЧКИ РЯДОМ С КАРТИНКАМИ, ЧЕМ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ВМЕСТЕ)



ХОДИМ НА ПИКНИК



ВМЕСТЕ ЧИТАЕМ



ИГРАЕМ



ХОДИМ В ТЕАТР

ВСЕЙ СЕМЬЁЙ МЫ ЧАСТО:



ГУЛЯЕМ



ВЕДЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЕЗДИМ ОТДЫХАТЬ



ХОДИМ В ПОХОД



ВМЕСТЕ ПРОВОДИМ ВРЕМЯ



ХОДИМ В ЦИРК



СМОТРИМ ТЕЛЕВИЗОР



ЗАНИМАЕМСЯ ТВОРЧЕСТВОМ

Режим дня

Поставь правильно цифры по порядку



Я умею

Поставь галочки рядом с рисунками, что ты уже умеешь делать.





Питание и витамины

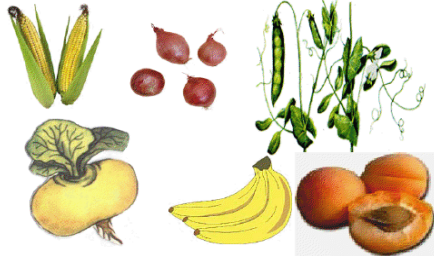
- ✓ **Витамин:**
Вита – жизнь, амин – жизненно-необходимое вещество
- ✓ В день надо съедать 500г овощей и фруктов

Витамин А



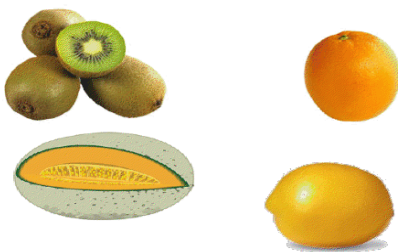
- он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

Витамин В



- помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печени, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С



- укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, укрепляет иммунитет. Этот витамин имеется в свежих фруктах: апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах: помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

***Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо фрукты, овощи любить
Все без исключения!
В этом нет сомнения.***

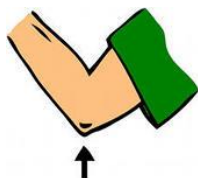
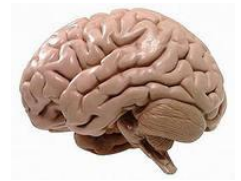
Части тела

рассмотри внимательно рисунок



Части тела

Покажи стрелочками, что где находится



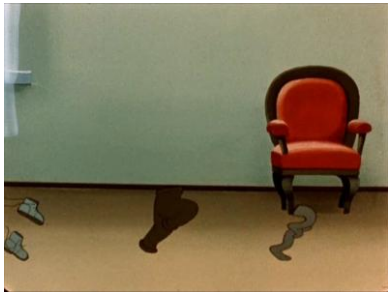
Правила личной гигиены



Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

1. Рассмотрите и объясните ситуации на данных картинках:

а)



б)



в)



2. Кто такие микробы? Чем они опасны для человека?



«ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ
И МЫЛА
У МИКРОБОВ ТАЕТ
СИЛА.»

3. Угадай, о каких предметах личной гигиены идет речь:

Лёг в карман и караулю:
Рёву, плаксу и грязнуюю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.

На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру
И колени оттираю,
Ничего не забываю.

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

Гладко и душисто, моет очень чисто.
Нужно, чтоб у каждого было
– Что, ребята?

Вытираю я, стараюсь
После бани паренька.
Всё намокло, всё измялось –
Нет сухого уголка.

Кто считает зубы нам
По утрам и вечерам?

Правила личной гигиены

4. Игра «Что с чем дружит?» (соедини линиями)



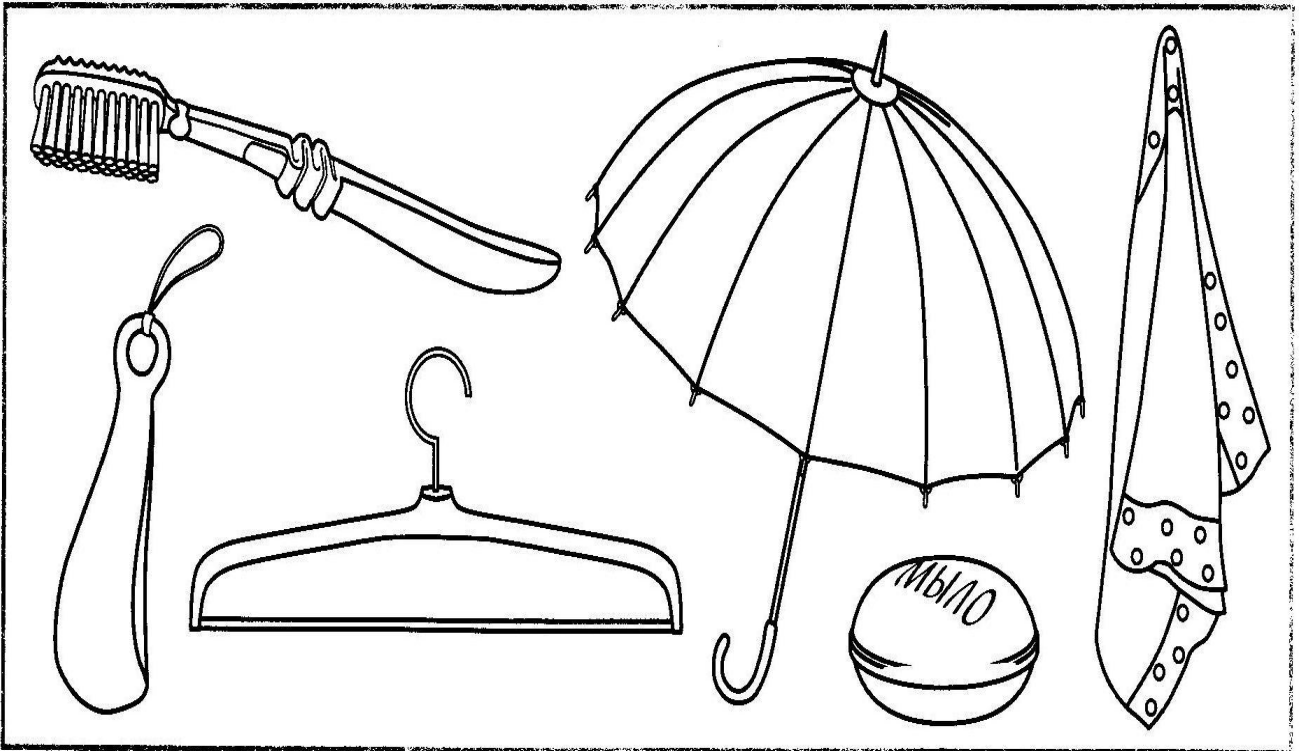
Советы Мойдодыра

1. Умываться по утрам и вечерам.
2. Чистить зубы нужно 2 раза в день после завтрака и перед сном.
3. Ежедневно расчесывать волосы.
4. Стричь вовремя ногти.

Гигиена

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
Трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!

Раскрась на рисунке только предметы гигиены



Зимние, летние виды спорта

Найди летние и зимние виды спорта и соедини линиями с «СОЛНЫШКОМ» и «СНЕЖИНКОЙ».



Один дома

1.

Перечислите домашние бытовые приборы



Как вести, когда ты дома?
Как общаться с незнакомым?
Как пожара избежать?
В общем, друг, спешి все знать!

2. Постарайся запомнить эти правила:



ПРАВИЛО № 1

Я спичек коробок нашёл
И высыпал его на пол,
Хотел устроить фейерверк –
Всё полыхнуло, свет померк!..
Хочу напомнить всем, друзья:
Играть со спичками нельзя!!!



ПРАВИЛО № 2

На кухне газ у нас горит,
Меня он манит, как магнит.
Как мама, я хочу уметь
Все ручки на плите вертеть.
Но к газу ты не подходи –
Сперва немного подрасти!



ПРАВИЛО № 3

Будь с розеткой осторожен!
С ней никак нельзя играть,
Гвоздики в неё совать.
Дело кончится бедой –
Ток в розетке очень злой!!!



ПРАВИЛО № 4

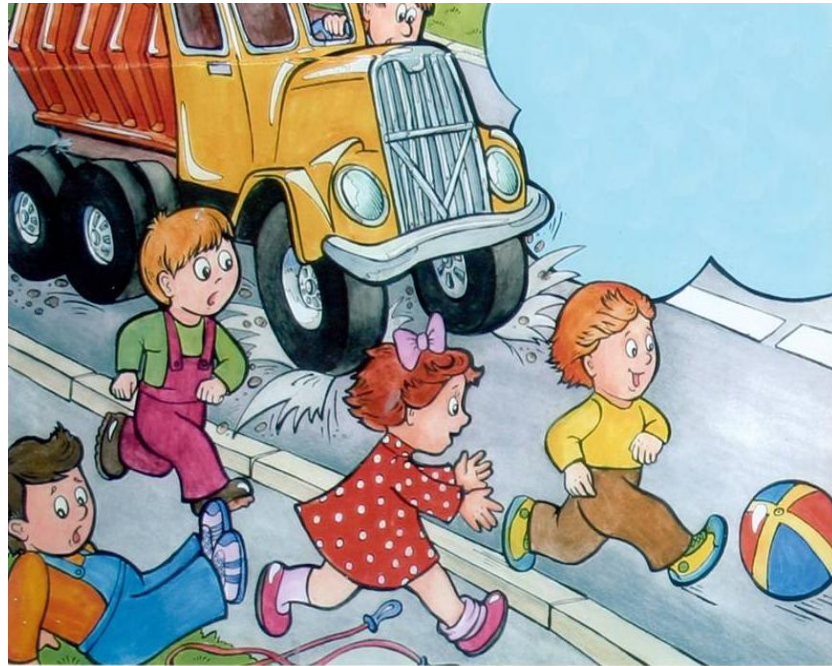
Если взрослых дома нет,
Не веди ни с кем бесед,
До свидания! – скажи,
Быстро трубку положи.

**Посмотри внимательно!
Убери (зачеркни) из дома опасные предметы:**

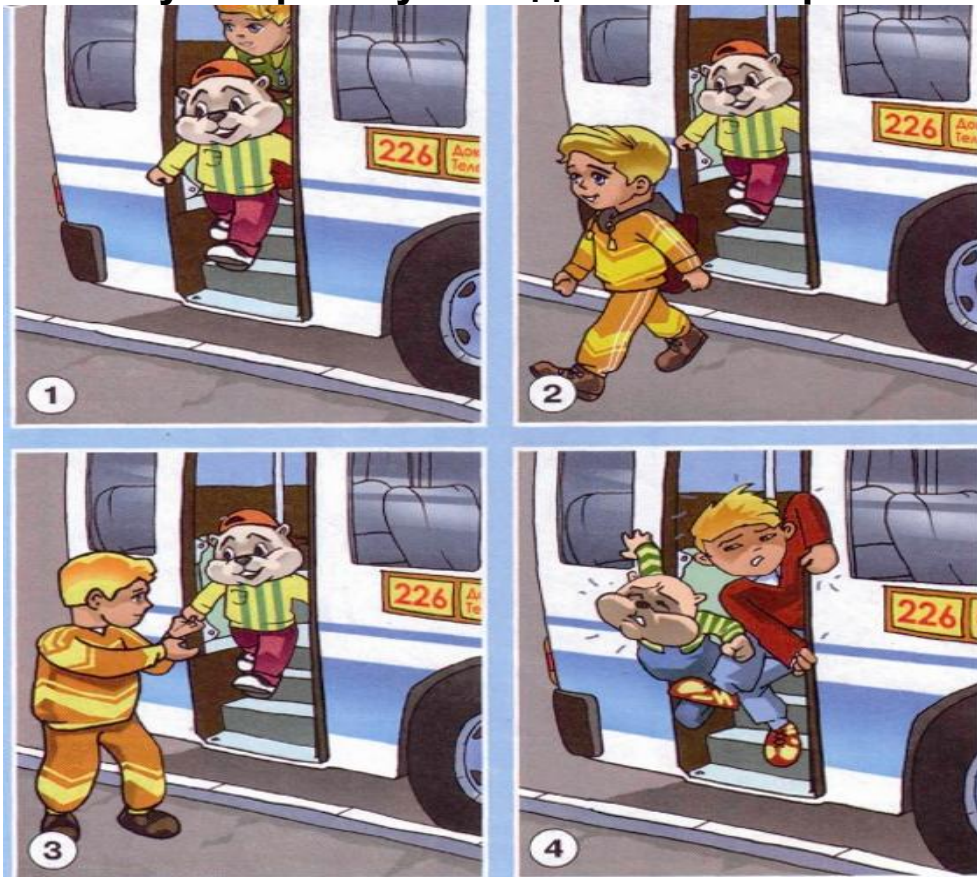


Правила дорожного движения

Какие правила нарушили дети?

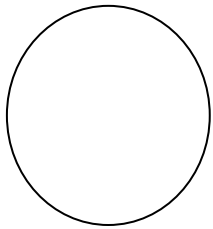


Славик и Хомка выходят из автобуса. Выбери правильную картинку как сделать это правильно?



Правила дорожного движения

Напиши правильно ли поступает девочка, играя на дороге?



Отметь **×** где дети нарушают правила дорожного движения?



Зеленая аптека

1. Назови это растение
2. Это растение: (закрась нужный кружок)
 трава куст дерево
3. Какие у него листья? (закрась нужный кружок)
 удлинённые овальные круглые
 резные фигурные игольчатые
4. Где оно растёт? (закрась нужный кружок)
 в лесу в поле в комнате
5. Кому и какую пользу оно приносит? Расскажи.
(закрась нужный кружок)
 человеку животным растениям



1. Назови это растение
2. Это растение: (закрась нужный кружок)
 трава куст дерево
3. Какие у него листья? (закрась нужный кружок)
 удлинённые овальные круглые
 резные фигурные игольчатые
4. Где оно растёт? (закрась нужный кружок)
 в лесу в поле в комнате
5. Кому и какую пользу оно приносит? Расскажи.
(закрась нужный кружок)
 человеку животным растениям



1. Назови это растение
2. Это растение: (закрась нужный кружок)
 трава куст дерево
3. Какие у него листья? (закрась нужный кружок)
 удлинённые овальные круглые
 резные фигурные игольчатые
4. Где оно растёт? (закрась нужный кружок)
 в лесу в поле в комнате
5. Кому и какую пользу оно приносит? Расскажи.
(закрась нужный кружок)
 человеку животным растениям



Зеленая аптека

1. Назови это растение
2. Это растение: *(закрась нужный кружок)*
 трава куст дерево
3. Какие у него листья? *(закрась нужный кружок)*
 удлинённые овальные круглые
 резные фигурные игольчатые
4. Где оно растёт? *(закрась нужный кружок)*
 в лесу в поле в комнате
5. Кому и какую пользу оно приносит? Расскажи.
(закрась нужный кружок)
 человеку животным растениям



1. Назови это растение
2. Это растение: *(закрась нужный кружок)*
 трава куст дерево
3. Какие у него листья? *(закрась нужный кружок)*
 удлинённые овальные круглые
 резные фигурные игольчатые
4. Где оно растёт? *(закрась нужный кружок)*
 в лесу в поле в комнате
5. Кому и какую пользу оно приносит? Расскажи.
(закрась нужный кружок)
 человеку животным растениям



1. Назови это растение
2. Это растение: *(закрась нужный кружок)*
 трава куст дерево
3. Какие у него листья? *(закрась нужный кружок)*
 удлинённые овальные круглые
 резные фигурные игольчатые
4. Где оно растёт? *(закрась нужный кружок)*
 в лесу в поле в комнате
5. Кому и какую пользу оно приносит? Расскажи.
(закрась нужный кружок)
 человеку животным растениям



Досуг – время полезное

Отметь то, чем ты любишь заниматься.



Зарядка



Летние спортивные игры



Зимние спортивные игры



Отдых на воде



Работа в природе



Прогулки на природе



Подвижные игры



Сюжетно-ролевые игры



Чтение художественной литературы

Лето – маленькая жизнь

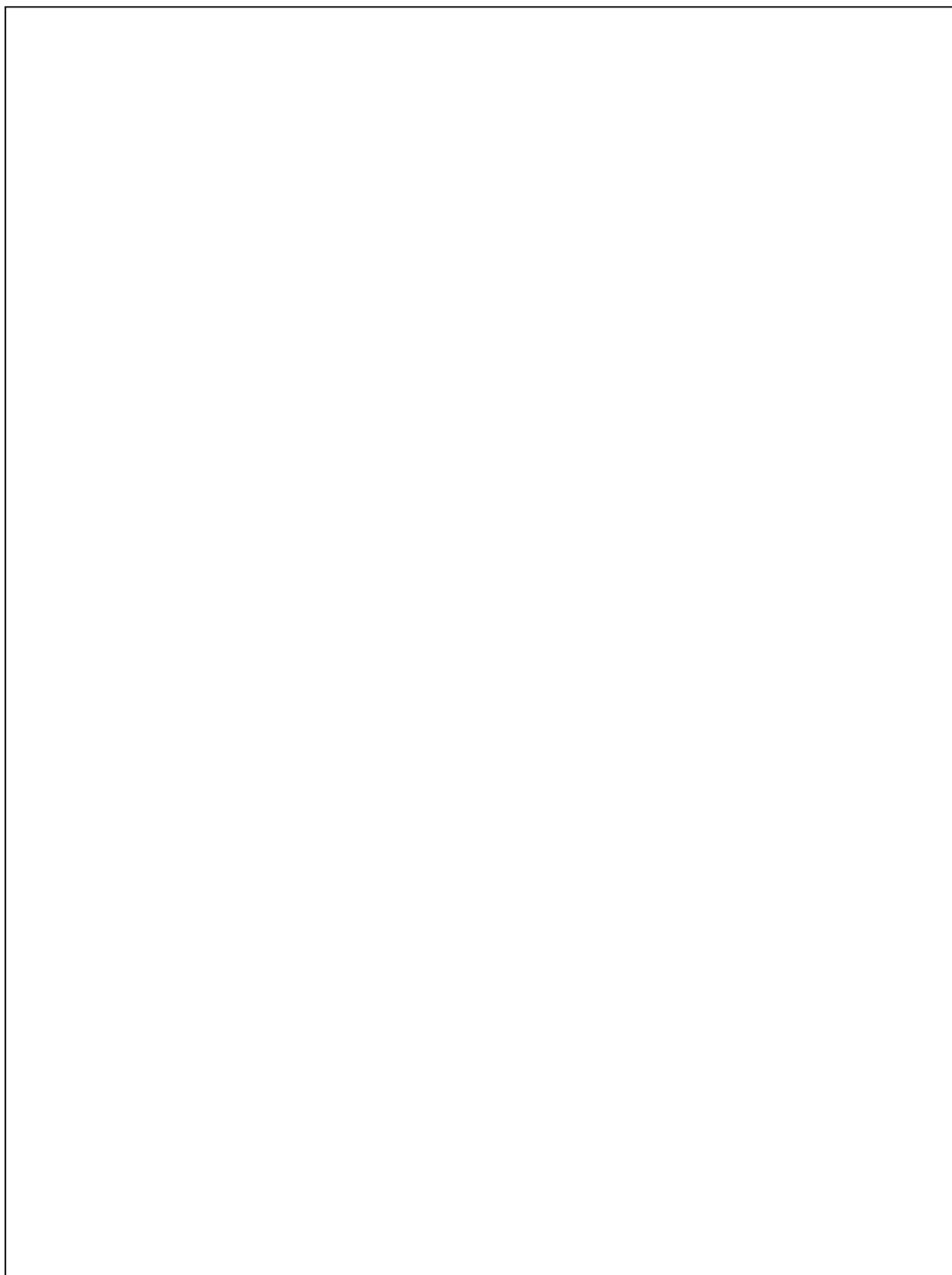
Здесь ты можешь описать или нарисовать самое яркое впечатление прошедшего лета.



Нарисуй летние открытия, поразившие тебя
(в живой и неживой природе, встречи с интересными людьми,
отношения между людьми и другое)



**Нарисуй самый безопасный маршрут
от школы до дома**



ПРАВИЛ ДОРОЖНЫХ НА СВЕТЕ НЕ МАЛО.

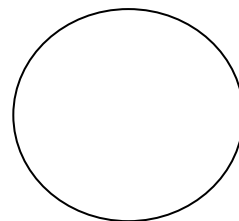
ВСЕ БЫ ИХ ВЫУЧИТЬ НАМ НЕ МЕШАЛО.

1. Перед вами светофоры, для кого они предназначены? Подпишите или нарисуйте рисунок под каждым светофором.

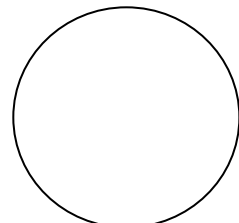


2. Раскрась сигнал светофора соответственно его значению:

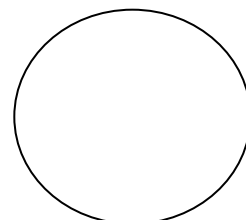
ЗНАЕМ ВСЕ, ЧТО ЭТОТ СВЕТ-
ЭТО ЗНАЧИТ: ХОДА НЕТ.






ЗНАЕМ ВСЕ, ЧТО СВЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ
ОЗНАЧАЕТ ПУТЬ ОТКРЫТ?



ЭТОТ СВЕТ ВСЕГДА НАМ
О ВНИМАНИЕ ГОВОРИТ?

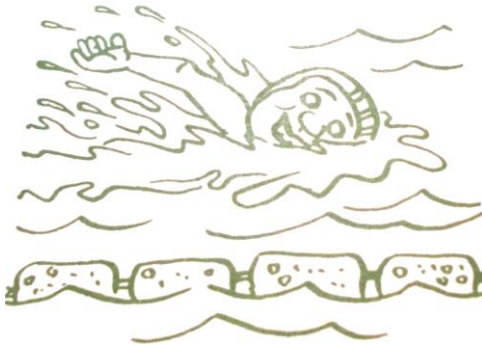


Какие знаки дорожного движения встречаются вам по пути в школу?

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

1. Раскрась только те рисунки, на которых изображены занятия, укрепляющие здоровье.



2. Нарисуй предметы, которые используют в разных видах спорта (спортивный инвентарь).

Перед тобой картинки распорядка дня первоклассника. Пронумеруй их соответствии с последовательностью в течение дня (некоторые картинки могут быть пронумерованы несколько раз). Поставь галочку рядом с той картинкой, которая есть в твоём распорядке дня.

		
		
		<p>Как заправили кровать, Быстро делаем зарядку. Ножками потопали, Ручками похлопали. Вот здоровья и чем секрет, «ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!»</p> <p>Зарядка 7.40</p> 

Питание и витамины

1. Почему высказывания народа о еде называют МУДРОСТЬЮ?

Народная мудрость:

- ✓ «Человек ест то, что он ест!»
- ✓ «Зелень на столе – здоровье на 100 лет»
- ✓ «Лук – от семи недуг»
- ✓ «Морковь прибавляет кровь»
- ✓ «Обед без овощей – праздник без музыки»



2. Чем полезны витамины?

Vita – жизнь

Амин – жизненно необходимые вещества

3. Что означает «Правильное питание»?

Основы правильного питания: умеренность и разнообразие.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПРОДУКТОВ



Белки служат материалом при построении тканей. Белка много в мясе, рыбе, молоке.

Углеводы – источник энергии. Способствуют поддержанию в организме. Их много в хлебе, кашах, картофеле.

Жиры служат источником энергии. Их много в сливках, сметане, масле.



4. Что такое гигиена питания?

Принципы питания:

- ✓ Кратность
- ✓ Дробность
- ✓ Разнообразие
- ✓ Режим

От питания зависят:

- ✓ Рост, вес
- ✓ Работоспособность
- ✓ Настроение
- ✓ Заболеваемость
- ✓ Продолжительность жизни



Полезные советы:

- ✓ *Остерегайтесь жирной, острой и соленой пищи.*
- ✓ *Ешьте в одно и тоже время.*
- ✓ *Главное – Не переедайте!*
- ✓ *Тщательно пережевывайте пищу.*
- ✓ *Ешьте разнообразные продукты.*



Что ты любишь делать после школы?

Поставь галочки рядом с рисунками

