

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____



**Профиль
здоровья ребенка
младшего школьного возраста
(для 1-4 классов)**

Оглавление:

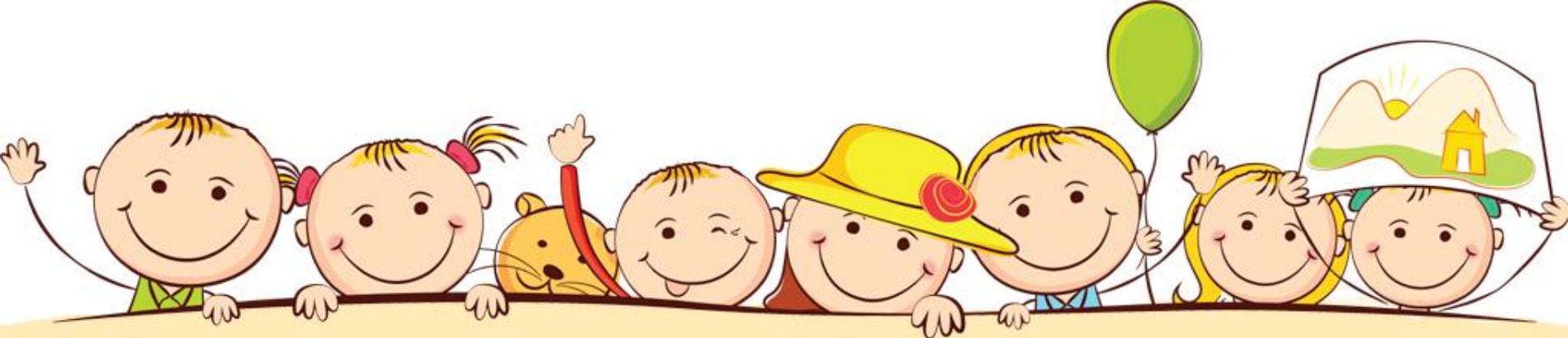
1.	Введение	Стр. 3-4
2.	Это Я!	Стр. 5
3.	Генеалогическое дерево	Стр. 6
4.	Здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни. Твой дневник здоровья.	Стр. 7-10
5.	Режим дня. Основы режима дня.	Стр. 11-12
6.	Расписание уроков.	Стр. 13
7.	Правила личной гигиены. Техника мытья рук.	Стр. 14-15
8.	Правила личной гигиены. Календарь умывания.	Стр. 16
9.	Правила личной гигиены. Календарь чистки зубов. Техника правильной чистки зубов.	Стр. 17-18
10.	Правила личной гигиены. Запомни!	Стр. 19-24
11.	Как правильно питаться? Твое питание. Проверь себя!	Стр. 25-28
12.	Двигательная активность. Что может помешать двигательной активности?	Стр. 29-32
13.	За компьютер по правилам!	Стр. 33
14.	Гимнастика для глаз.	Стр. 34
15.	Проверь свою осанку.	Стр. 35
16.	Твой режим дня.	Стр. 36
17.	Поговорим о вредных привычках. Что такое «вредная привычка»?	Стр. 37-38
18.	Прививки. Национальный календарь профилактических прививок. Твой календарь прививок.	Стр. 39-41
19.	Чем ты болел?	Стр. 42-43
20.	Есть ли у тебя аллергия?	Стр. 44
21.	Позанимаемся? Тест «Что ты знаешь о здоровье?».	Стр. 45-48
22.	Полезная информация.	Стр. 49
23.	Твои заметки.	Стр. 50

Дорогой друг!

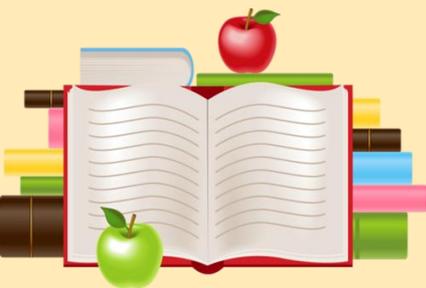
Ты держишь в руках «Профиль здоровья», который поможет тебе в организации здорового образа жизни, обогатит знаниями в области гигиены и охраны здоровья, а также сформирует жизненно важные двигательные умения и навыки.

Ты сможешь сам следить за состоянием своего здоровья, записывая основные показатели в «Дневник здоровья».

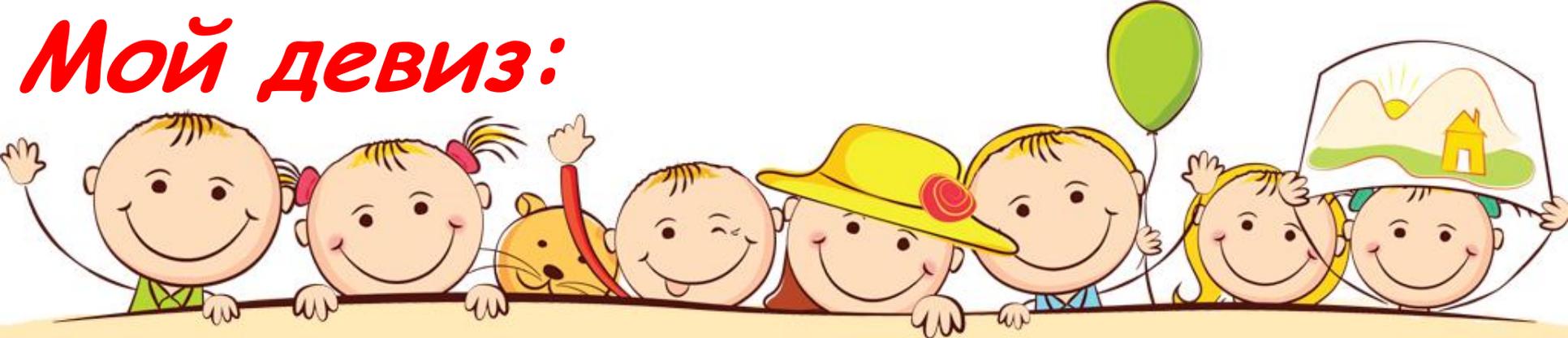




**Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать: нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться — на зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда не страшна тебе хандра.**



Мой девиз:



"Мое здоровье в моих руках!"

**Я учусь в _____ школе,
в _____ классе**

Мне _____ лет

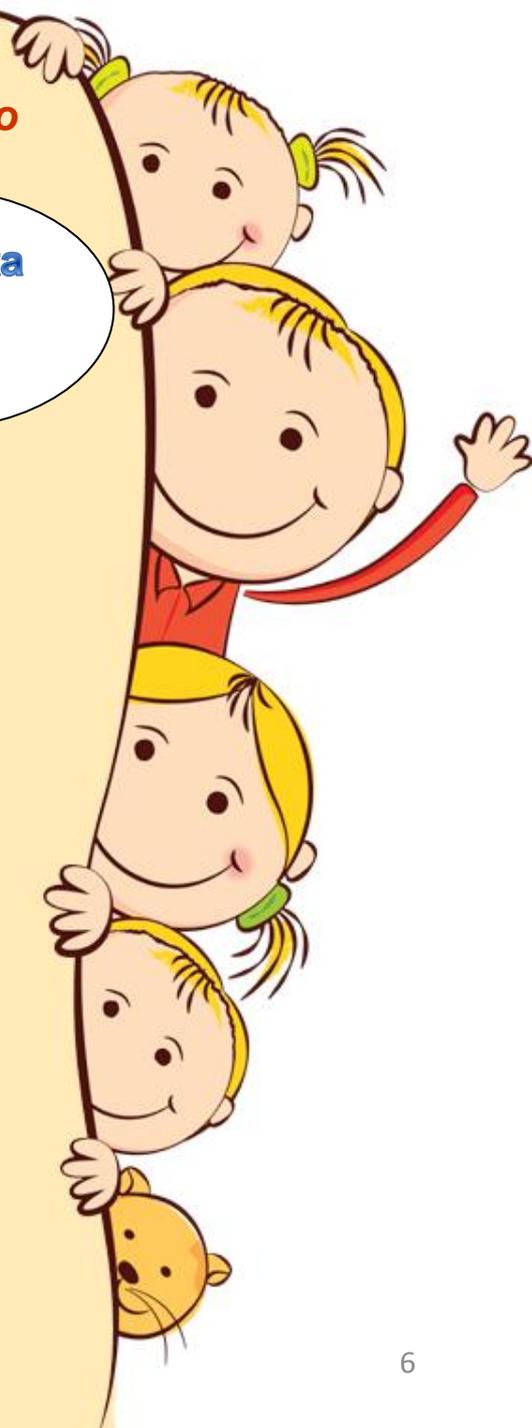
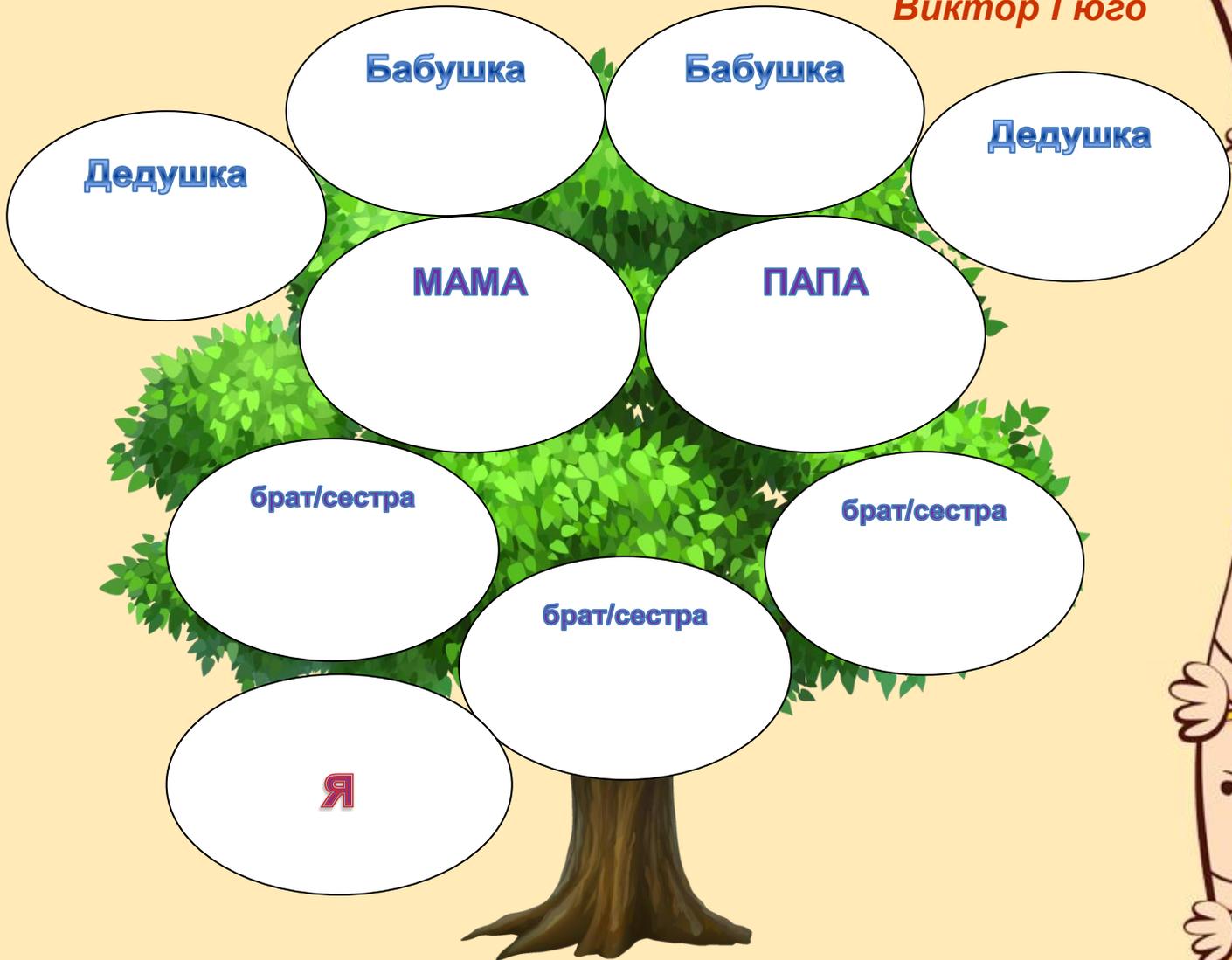
Мой:

Вес _____

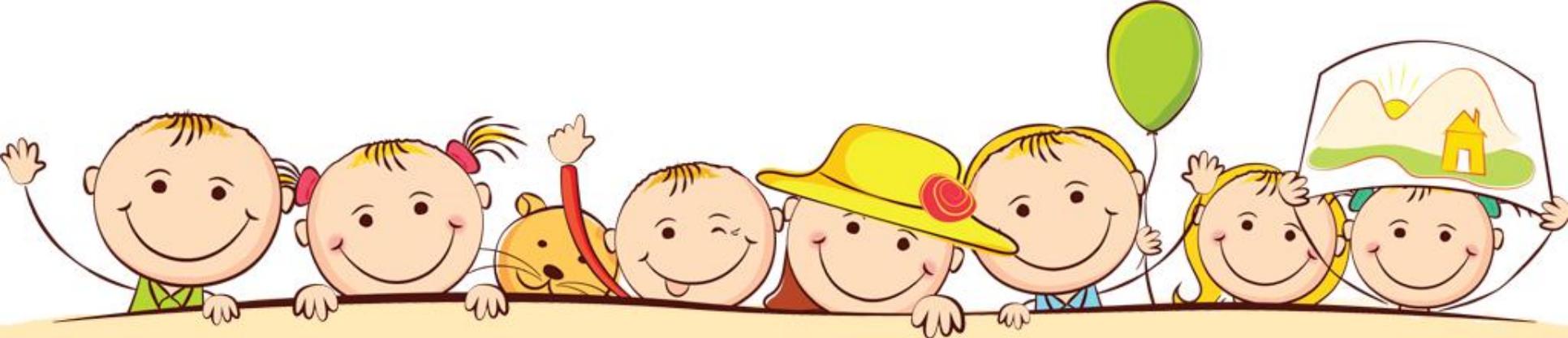
Рост _____

Это Я!

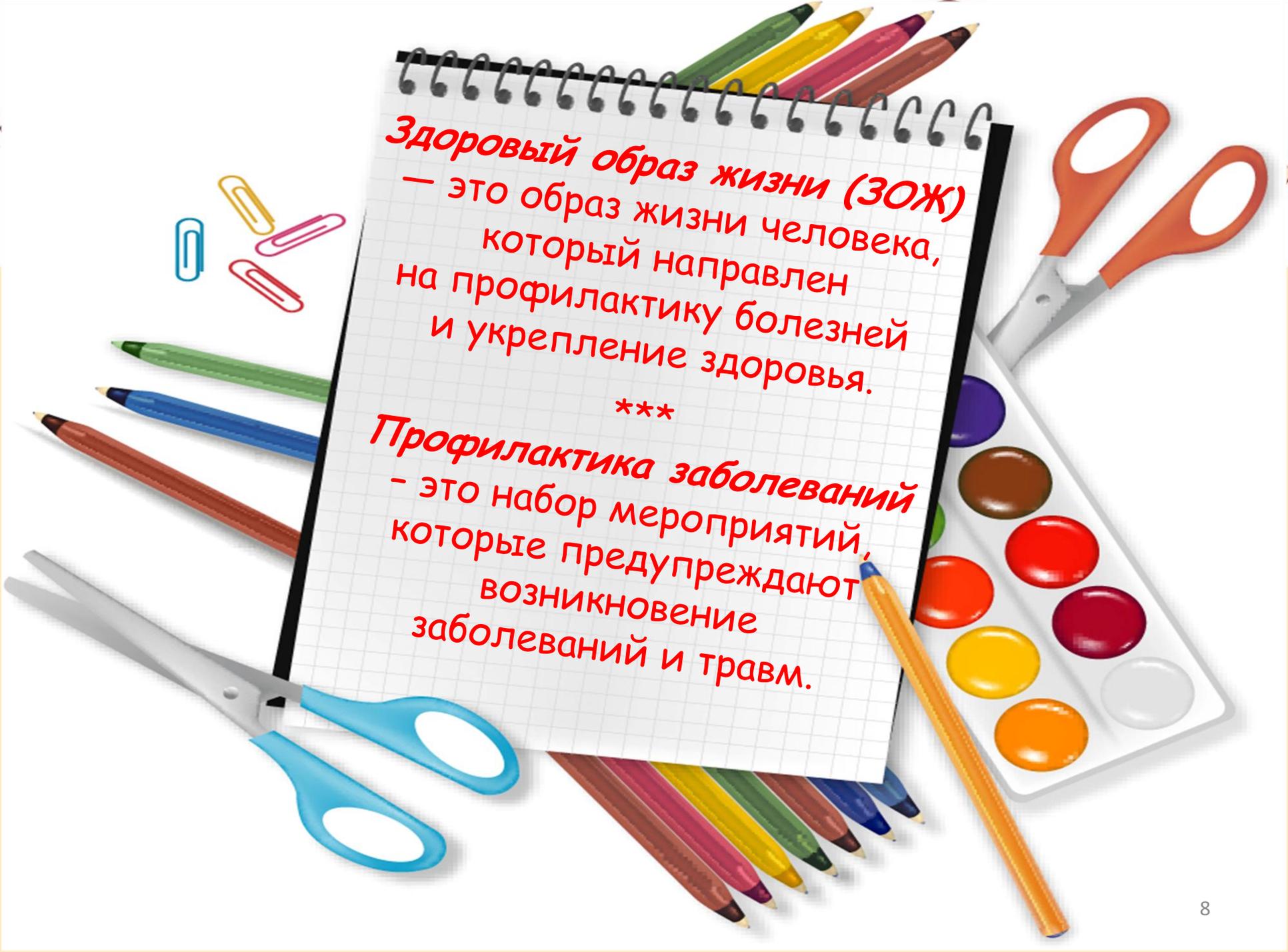
«Чтобы изменить человека, нужно начинать с его бабушки».
Виктор Гюго



Генеалогическое дерево моей семьи



**У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда, витаминами полна!
На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе: одеваться по погоде!**



Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

— это образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Профилактика заболеваний

- это набор мероприятий, которые предупреждают возникновение заболеваний и травм.

Основы здорового образа жизни:



*Двигательная
активность*

*Правильный
режим дня и
сбалансированное
питание*

*Отсутствие
вредных
привычек*



ТВОЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ.

Перед тобой находится твой первый «Дневник здоровья», благодаря которому ты сам будешь следить за состоянием и правильным развитием организма.

Попробуй! Это будет интересно и полезно для тебя!

Дата начала заполнения _____

Дата	Вес	Рост

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ НА ДОСТИГНУТОМ!

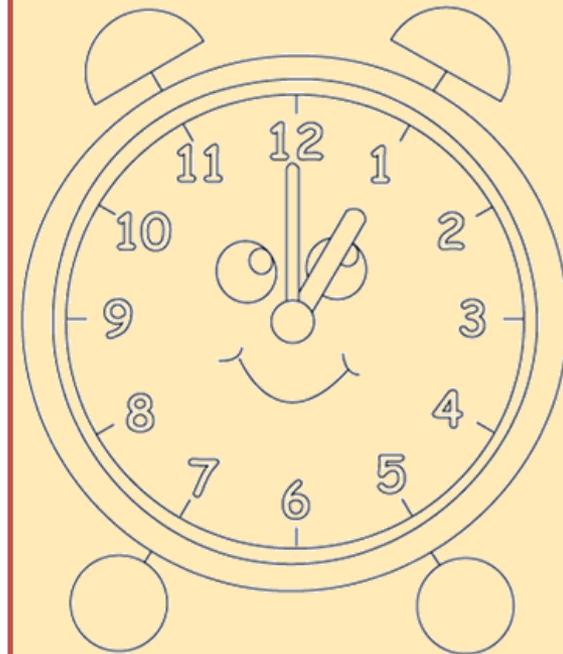


Режим дня:



Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника.

Режим дня дисциплинирует, помогает правильно сочетать режим отдыха и учебы.



Основы режима дня:



Ежедневно утром делай зарядку!

Выделяй время не только на учебу, выполнение домашнего задания, но и на отдых.

Спать ты должен не менее 11 – 11,5 часов в сутки:

- ✓ Ночью - 10 часов.
- ✓ Днем не менее 1 – 1,5 часа.

Соблюдай режим питания.

Ложись спать и просыпайся всегда в одно и то же время.

Расписание уроков:



Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Правила личной гигиены.



❖ Не забывай мыть руки:

- до и после похода в туалет;
- после игры с домашними животными;
- перед приемом пищи;
- по мере загрязнения;
- после прихода с улицы.

❖ При сильном загрязнении рук грязь вычищай специальной щеточкой.



Техника правильного мытья рук

Мыло не убивает микробы - с его помощью можно лишь уменьшить поголовье возбудителей на наших руках. Но важно знать, как правильно это делать. И чем точнее следовать инструкциям гигиенистов, тем лучше результаты мытья.



1

Смочите руки водой



2

Нанесите на ладони мыло



3

Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания



4

Вымойте тыльную сторону кисти ладонью другой руки (пальцы при этом перекрещены)



5

Потрите ладони, перекрестив пальцы



6

Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки



7

Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки



8

Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



9

Промойте руки под струей воды



10

Тщательно высушите руки полотенцем



11

Закрывая край, используйте салфетку



12

Ваши руки теперь в безопасности



Правила личной гигиены.



- ❖ Ежедневно умывай лицо водой комнатной температуры (утром, вечером и по мере загрязнения)
- ❖ Вытирай лицо индивидуальным полотенцем!



Примерный календарь умывания:

Дата _____

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
Вечер							

Поставь V, если ты не забыл(а) умыться.

Правила личной гигиены.



❖ Чисти зубы два раза в день, не забывай пользоваться зубной нитью, раз в полгода посещай стоматолога! Твоя зубная щетка должна соответствовать возрасту, указанному на упаковке, головка у щетки круглая, щетина мягкая, двухуровневая.

Календарь чистки зубов:

1			2			3			4			5			6			7		
8			9			10			11			12			13			14		
15			16			17			18			19			20			21		
22			23			24			25			26			27			28		
29			30			31			 утро	 вечер										

Раскрась  или , если ты не забыл почистить зубы.

Правильная техника чистки зубов:



1. Хорошенько прополощи рот тёплой водой! Потом выдави порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щётку.



2. Сначала чистишь **жевательную поверхность верхних зубов**, сильно, туда-сюда.



3. Потом точно так же чистишь **жевательную поверхность нижних зубов**.



4. Теперь соединяешь верхние и нижние зубы и чистишь **внешнюю сторону всех зубов справа!** Начинай с внешней стороны

правых коренных и мелкими круговыми движениями продвигайся вперёд к середине.



5. Теперь — **внешнюю сторону всех зубов слева!**

Поверни зубную щётку и продолжай

чистить мелкими круговыми движениями до внешней стороны левых коренных зубов.



6. Теперь на очереди **внутренняя сторона всех верхних зубов.**

Открой рот пошире и почисти каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же чистишь **внутреннюю сторону всех нижних зубов.** И язык — ведь на нём тоже сидят бактерии.

8. В конце ещё раз как следует прополощи рот тёплой водой. Промой зубную щётку водой из-под крана и поставь её головкой кверху в чистый стакан.



9. Теперь твои зубки просто блестят!



Правила личной гигиены.

❖ Ванну необходимо принимать не реже 1-2-х раз в неделю, используя средства гигиены для детей.

Душевые процедуры должны быть ежедневно!

❖ Мыть волосы следует теплой водой. Шампунь должен быть индивидуальным. В настоящее время существует большой выбор шампуней для каждого типа волос.



Правила личной гигиены.



❖ Необходимо:

- ежедневно мыть ноги прохладной водой (2 раза и по мере загрязнения);
- ежедневно менять носки или чулки;
- иметь индивидуальное полотенце для ног.

Правила личной гигиены.

- ❖ Ногти следует стричь коротко.
- ❖ На пальцах рук ногти подстригай 1 раз в неделю, дугообразно, по возвышению пальца.
- ❖ На пальцах ног ногти обстригай 1 раз в 2 – 3 недели, горизонтально, чтобы ногти по углам не вросли (может возникнуть панариций – воспаление ногтевого ложа).



Руки



Ноги



Правила личной гигиены.



❖ Волосы необходимо расчесывать вне зависимости от длины волос. Расческа должна быть индивидуальной, не иметь острые зубья.



При расчесывании происходит массаж волосистой кожи головы, улучшение ее кровоснабжения, что способствует укреплению волосяной луковицы!

Запомни!



Общими требованиями для любой одежды являются:
мягкость, легкость, удобный покрой и красивый фасон,
соответствие возрасту и размерам твоего тела.

- ❖ Смена белья должна осуществляться ежедневно.
- ❖ Одежда должна быть по сезону.

НЕДОПУСТИМО пользоваться чужой одеждой!

Ведь через загрязненную одежду могут передаваться различные
инфекционные и кожные заболевания.

Запомни!



- ❖ На улице обязательно ношение головного убора (подобранного по сезону).
- ❖ В холодное время года ты должен носить перчатки или варежки, а также теплые носки (во избежание переохлаждения организма).
- ❖ Твоя обувь должна подбираться по размеру, быть чистой и сухой (не только снаружи, но и внутри).

Как правильно питаться?

Правильное питание должно основываться на определенных принципах:

- сбалансированность;
- умеренность;
- разнообразие.



Твое питание.



А как питаешься ты?

Заполняй таблички на каждый день и оценивай свое питание.

Дата _____

День недели _____

	Время	Наименование продуктов	Вес (граммы)	Ккал
Завтрак				
Второй завтрак				
Обед				
Полдник				
Ужин				

Заметки:

Проверь себя!

Зачеркни красным цветом продукты,
которые ты считаешь вредными для
своего здоровья:



Проверь себя!

Зачеркни красным цветом тарелку,
которая, по твоему мнению, с
вредными продуктами:



Двигательная активность:

*Двигательная активность
человека -*

**это естественная потребность
человека, одно из
необходимых условий
поддержания его
нормального состояния.**



Двигательная активность для здоровья

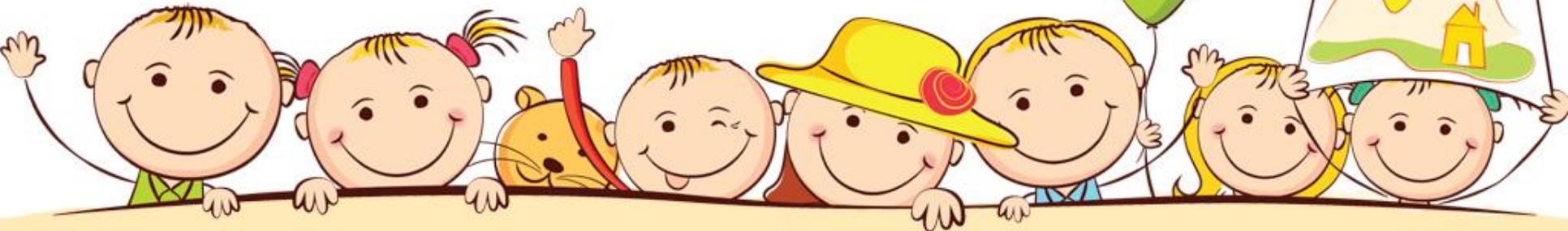
Двигательная активность – это игры, состязания, занятия спортом, физкультуру, оздоровительные мероприятия или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района.

Ходьба в умеренном или быстром темпе не менее 30 минут ежедневно.

В неделю не менее 2-х уроков по физической культуре продолжительностью 45 минут.



Двигательная активность.



Гиподинамия (недостаток двигательной активности) – проблема цивилизации.

Дата начала ведения _____

Дата, день недели, время	Твое хобби	Твое увлечение	Твои тренировки

Проанализируй свой двигательный режим.

Что может помещать двигательной активности?

Одной из немногих причин гиподинамии является компьютерная зависимость!

НЕЛЬЗЯ долго работать на компьютере и перегружать свой организм!

Компьютерная зависимость способствует развитию в организме следующих нарушений с:

- органами зрения (близорукость, дальнозоркость, синдром сухого глаза);
- опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, лордоз, остеохондроз);
- эндокринной системой (избыточная масса тела – ожирение).

За компьютер по правилам!



- Для детей 7-11 лет продолжительность пользования не более 1-го часа в день;
- Необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 30 минут;
- В перерывах между работой необходимо походить и покушать;
- Запрещается прикасаться к монитору (для этого можно воспользоваться указкой);
- Не работай за компьютером в темноте;
- Обязательно проводи в перерывах гимнастику для глаз!

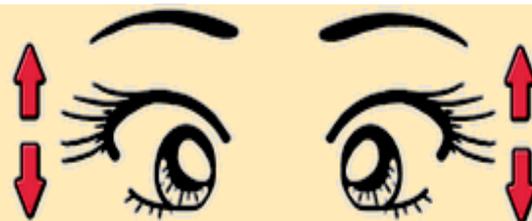


Я хочу предостеречь: нужно всем глаза беречь!

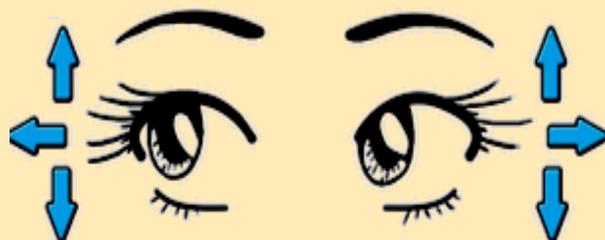
Гимнастика для глаз:



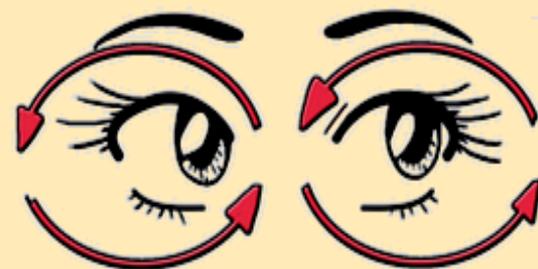
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



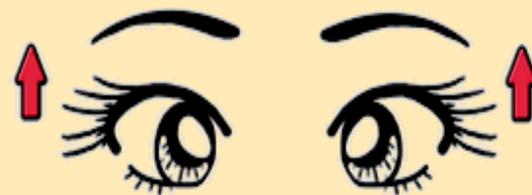
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.

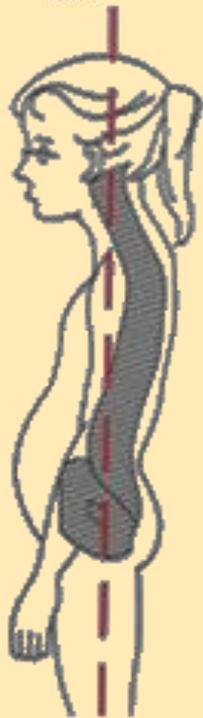


6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Проверь свою осанку



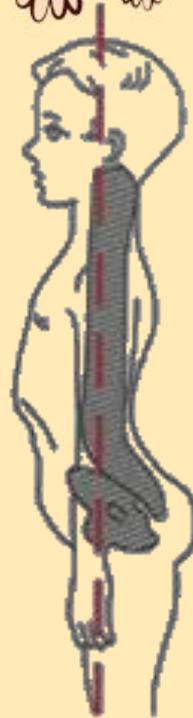
нормальная осанка



круглая спина (сутулость)



плоская спина



плосковогнутая спина



кругловогнутая спина



Поставь V под той картинкой, которая больше всех напоминает твою спину

Твой режим дня:



Дорогой друг, а как ты провел день?

Заполни графы и узнай правильно ли ты организовал его:

Время	Название мероприятия	Твое самочувствие



Поговорим о вредных привычках.

*Если хочешь долго жить,
Умей не пить и не курить!
Здоровый образ жизни моден,
От куренья стань свободен.
Алкоголь нам всем опасен,
Без него наш мир прекрасен.
Давайте люди всех планет
Вредным привычкам скажем: "Нет!"
Тогда мы будем все дружны,
И сигареты не нужны.
Когда вам это будет ясно,
Станет наша жизнь прекрасна!*

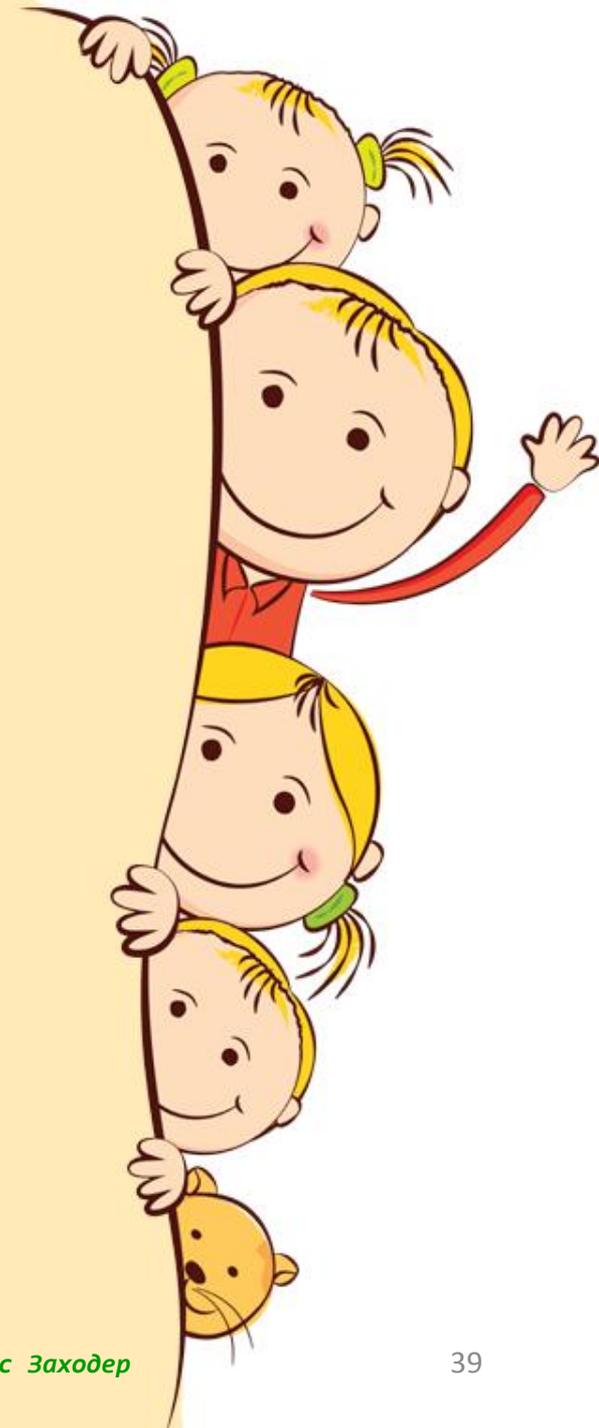


А что такое «вредная привычка»?

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА - ЭТО ПРИВЫЧКА,
ОКАЗЫВАЮЩАЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА,
НА ЕГО ЗДОРОВЬЕ, РАЗРУШАЮЩАЯ ЕГО
ЖИЗНЬ.



– На прививку! Первый класс!
– Вы слышали? Это нас!.. –
Я прививки не боюсь:
Если надо – уколюсь!
Ну, подумаешь, укол!
Укололи и – пошёл...
Это только трус боится
На укол идти к врачу.
Лично я при виде шприца
Улыбаюсь и шучу.
Я вхожу один из первых
В медицинский кабинет.
У меня стальные нервы
Или вовсе нервов нет!
Если только кто бы знал бы,
Что билеты на футбол
Я охотно променял бы
На добавочный укол!..
– На прививку! Первый класс!
– Вы слышали? Это нас!.. –
Почему я встал у стенки?
У меня... дрожат коленки...



НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК



Категории и возраст граждан, подлежащих обязательной вакцинации	Наименование профилактической прививки
Новорожденные в первые 24 часа жизни	Первая вакцинация против вирусного гепатита В
Новорожденные на 3 - 7 день жизни	Вакцинация против туберкулеза
Дети 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В
Дети 2 месяца	Первая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Первая вакцинация против полиомиелита Первая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 4,5 месяцев	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Вторая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска) Вторая вакцинация против полиомиелита Вторая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Третья вакцинация против вирусного гепатита В Третья вакцинация против полиомиелита Третья вакцинация против гемофильной инфекции (группа риска)
Дети 12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети 15 месяцев	Ревакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 18 месяцев	Первая ревакцинация против полиомиелита Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Ревакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита
Дети 6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети 6 - 7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка Ревакцинация против туберкулеза
Дети 14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка Третья ревакцинация против полиомиелита
Взрослые от 18 лет	Ревакцинация против дифтерии, столбняка - каждые 10 лет от момента последней ревакцинации
Дети от 1 года до 18 лет, взрослые от 18 до 55 лет, не привитые ранее	Вакцинация против вирусного гепатита В
Дети от 1 года до 18 лет, женщины от 18 до 25 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи, не имеющие сведений о прививках против краснухи	Вакцинация против краснухи
Дети от 1 года до 18 лет включительно и взрослые в возрасте до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори	Вакцинация против кори
Дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением	Вакцинация против гриппа



По всем вопросам иммунизации обращайтесь к участковым врачам-педиатрам и терапевтам в поликлиники по месту жительства. Все прививки в рамках Национального календаря профилактических прививок в государственных учреждениях здравоохранения проводятся бесплатно для населения.

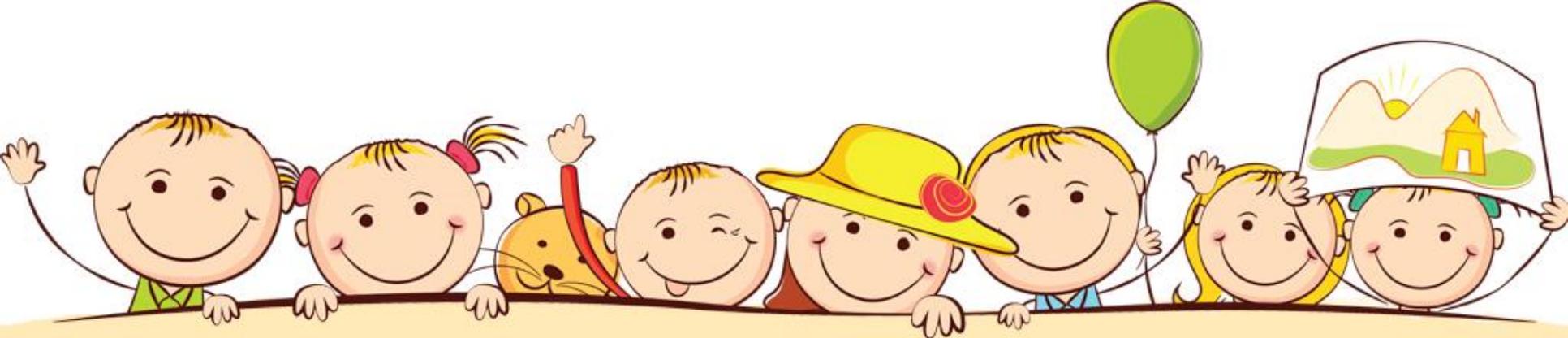
приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2014 г. N 125н «Об утверждении Национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»

Твой календарь прививок



Прививка (вакцинация) – это введение в организм какого-либо препарата для профилактики заболеваний.

Дата (число, месяц, год проведения)	Твой возраст	Название прививки	Как ты ее перенес? (опиши свое самочувствие)



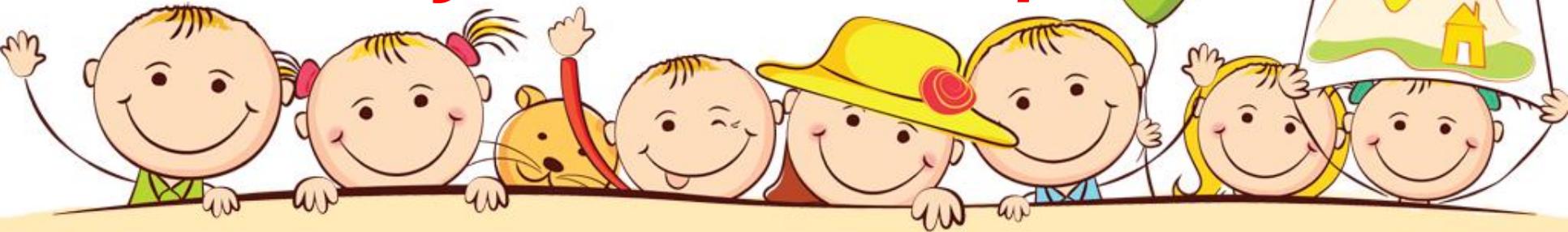
**Ну, а если уж случилось, разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,
как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**

Чем ты болел:



Дата заболевания	Твой возраст	Название заболевания

Есть ли у тебя аллергия ?



Аллергия - это повышенная или извращенная чувствительность организма к какому-либо аллергену (веществу, вызывающему аллергию).

Дата выявления	Твой возраст	Причина (укажи чем была вызвана аллергическая реакция)	Реакция (опиши как проявилась аллергическая реакция)	Длительность реакции	Что помогло (укажи чем купировалась аллергическая реакция и через какое время)

Тест: «Что ты знаешь о здоровье?»

Ответь на вопросы анкеты, отметив кружком те варианты ответов, которые, по твоему мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все):

Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение.

Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители.

Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу.

Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли.

Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме.

Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть.



Подведем итог:

за выбор правильного варианта ответа на вопрос учащиеся получают **1 балл**:

0 - 4 балла – низкий уровень знаний о ЗОЖ.

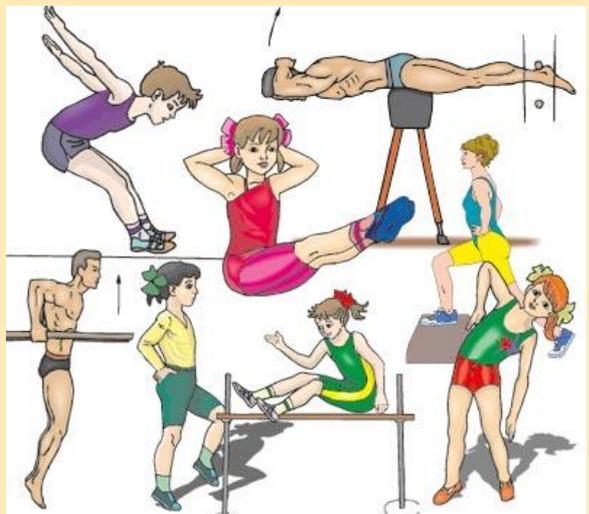
5 - 9 баллов – средний уровень знаний о ЗОЖ.

10 - 14 баллов – приемлемый уровень знаний о ЗОЖ.

15 - 18 баллов – высокий уровень знаний о ЗОЖ.



Выбери и обведи картинки, которые помогут тебе в организации здорового образа жизни:



Позанимаемся?



«Весёлый счёт».

1. Назови и напиши числа от 0 до 10 по порядку:

2. Затем назови и напиши числа от 10 до 0 в обратном порядке:

«Кодирование» слов с помощью цифр.

Каждой букве соответствует своя цифра. Например : зашифровать слова
МЕТРО, ТОРТ.

Н М Е Т Р А Л О С

1 2 3 4 5 6 7 8 0

23458 , 4854

- прочитай полученные числа ;
- замени их суммой разрядных слагаемых ;
- назови общее число сотен, десятков и т.д. ;
- узнай, на сколько первое число больше второго.

Полезная информация:

Детская поликлиника № _____

Телефон регистратуры _____

Номер участка _____

Режим работы _____

Участковый педиатр _____

Школа № _____

Директор _____

Телефон приемной _____

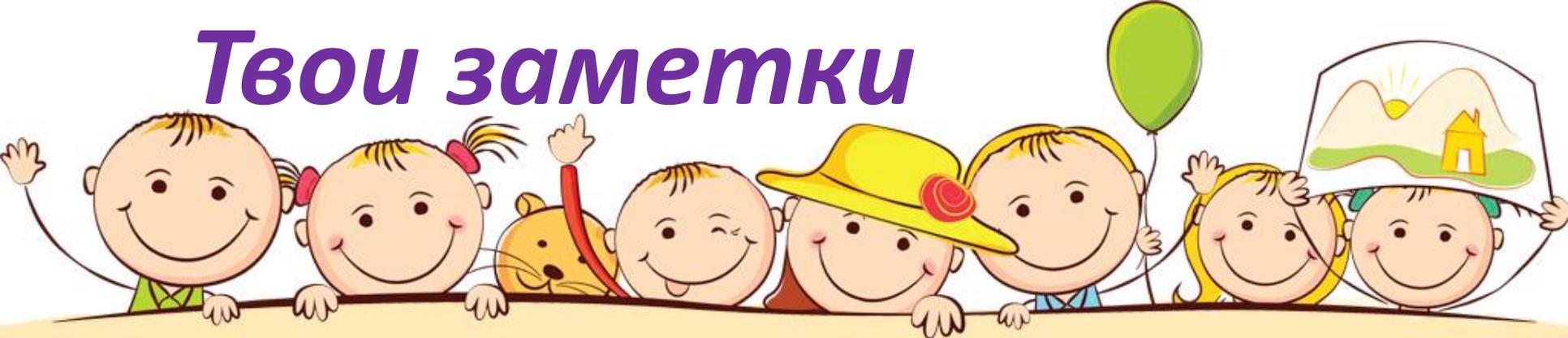
Класс _____

Классный руководитель _____

Телефон классного руководителя _____



Твои заметки



A large, empty rectangular box with a thin red border, intended for taking notes.

Министерство здравоохранения Российской Федерации www.rosminzdrav.ru

Комитет здравоохранения Волгоградской области <http://volgazdrav.ru>,

Телефон приемной граждан: 30-82-73, 30-82-74, 30-82-75

Комитет образования и науки Волгоградской области

Телефон 30-74-25

Комитет физической культуры и спорта Волгоградской области

Телефон 38-46-58

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования

Волгоградской области <http://www.volgatfoms.ru>

Горячая линия контакт - центра 8-800-100-12-25 (звонок бесплатный)

ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

<http://vosmp.oblzdrav.ru>

Электронная регистратура лечебно-профилактических учреждений

Волгоградской области <https://registratura.volganet.ru>



Надеемся, что Вам понравился
«Профиль здоровья ребенка»
и Вы получили не только массу положительных эмоций,
но и познали основы здорового образа жизни.



БОНУС!



Сохраните здоровье с помощью мобильного приложения «Ядовитые растения вокруг нас», где Вы можете получить информацию о свойствах флоры, научиться определять ядовитые и безвредные растения, а значит – уберечься от опасности!

