**Щоденник здоров’я**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

учня (учениці) \_\_\_\_\_\_ класу

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*назва навчального закладу*)



**Здоров’я — це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя**

(*за визначенням Усесвітньої організації охорони здоров’я*)

Від автора

Заповнюючи щоденник, ти зможеш:

* читати про здоров’я, думати про нього;
* обирати з-поміж оздоровчих методик і рекомендацій ті, що дають тобі задоволення та радість;
* записувати «рецепти здоров’я»;
* фіксувати поради лікарів, учителів біології, основ здоров’я та фізичного виховання про норми та правила здорового способу життя;
* спостерігати за розвитком свого організму та зміцненням здоров’я;
* навчитися дотримуватися гігієнічних рекомендацій і правил, розуміти їх фізіологічне значення та вплив на здоров’я;
* створювати власний режим праці та відпочинку, що підвищить рівень здоров’я;
* створити свою оздоровчу систему.

**О. В. Руденко**, учитель профільного ліцею № 135 м. Донецьк

**Здоров’я — це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя**

(*за визначенням Усесвітньої організації охорони здоров’я*)

**«Здоровым будеш — всё добудешь»,**

**«Ум да здоровье дороже всего»,**

**«Болен — лечись, а здоров — берегись»**

(*російські народні прислів’я*)

**Які прислів’я, приказки, загадки про здоров’я тобі відомі? Запиши та поясни їх зміст**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Я запам’ятаю та виконуватиму правила здоров’я:**

* рух;
* гартування;
* харчування.

**Я народився (народилася) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(***дата***)**

у місті (селі) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Очі у мене \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Волосся і брови \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Я схожий на матір, батька, дідуся, бабусю**

(*напиши, чим*) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спогади моїх батьків**

* Коли я народився (народилася), то важив (важила) \_\_\_\_\_\_ кг.
* Мій зріст складав \_\_\_\_\_\_ см.
* Я вперше посміхнувся (посміхнулася) у \_\_ місяців.
* Навчився (навчилася) сидіти у \_\_\_ місяців.
* Навчився (навчилася) повзати у \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ місяців.
* Свій перший самостійний крок я зробив (зробила) у \_\_\_\_\_\_\_\_ місяців.

**Характер у мене:**

спокійний, жартівливий, веселий (*підкресли*)

Намалюй на окремому аркуші своє обличчя.

**Я дуже хочу…**

Напиши свої бажання в кожній із цих кульок. Тепер уяви, що ти відпускаєш кульку, і вона відлітає, тим самим здійснюючи твої бажання.



**Мої улюблені**

1. Пора року \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Тварина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Місцеперебування \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Найкращий друг (подруга) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Книга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Заняття \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Фільм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Телепередача \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Одяг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Музика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Гра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Колір \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Страва \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Запах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Я вважаю, що я можу… Я знаю, що я можу! Найкраще я вмію:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Я не дуже добре вмію:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Я знаю, що я зможу:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Я хочу навчитися краще:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Для цього мені слід:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Мій режим дня**

**Вільний час використовую для:**

* зустрічі з друзями;
* занять спортом;
* участі в рухливих іграх;
* читання, занять за комп’ютером;
* інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимні****моменти** | **Час початку та завершення, дні тижня** | **Зауваження щодо виконання** |
| **Пн.** | **Вт.** | **Ср.** | **Чт.** | **Пт.** | **Сб.** | **Нед.** |
| Підйом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зарядка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ранковий туалет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сніданок (1, 2) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заняття у школі |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прогулянка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обід |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прогулянка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заняття спортом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Підвечірок |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Відпочинок |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Підготовка уроків |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечеря |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Відпочинок |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Я зростаю**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показники** | **Дата** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фізичний розвиток** |
| Довжина тіла, см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вага, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Об’єм грудної клітки, см:у спокої |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| під час вдиху |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| під час видиху |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Об’єм, см:шиї |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| талії |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| плеча (біцепс) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| стегна |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гомілки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС (пульс) ударів/хв:у спокої |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| після навантаження(30 присідань) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Показники** | **Дата** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дихання:кількість вдихів за 30 с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| затримання дихання, с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Артеріальний тиск,мм рт. ст. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Динамометрія:права рука |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ліва рука |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самопочуття** |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апетит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настрій |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бажання займатисябудь-якою справою |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Працездатність |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Середні показники маси тіла та зросту здорового Підлітка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вік** | **Вага, кг** | **Зріст, см** |
| **хлопчики** | **дівчатка** | **хлопчики** | **дівчатка** |
| 9 років | 26,1–34,9 | 26,6–35,6 | 128–141 | 128–140 |
| 10 років | 30,0–38,4 | 30,2–38,7 | 135–147 | 134–147 |
| 11 років | 32,1–40,9 | 31,7–42,5 | 138 -149 | 138–152 |
| 12 років | 36,7–49,1 | 38,4–50,0 | 143–158 | 146–160 |

**Самооцінка здоров’я**

Щомісячно оцінюй за п’ятибальною системою

своє самопочуття, працездатність і настрій.

Дані занотуй до таблиці.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **Сер. бал** |
| Самопочуття |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Працездатність |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настрій |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Обчисли середньорічну оцінку. Якщо за останній рік ти хворів (хворіла) 4 рази і більше, то зменши отриману оцінку на 1 бал. Якщо отримано оцінку 5 балів, то намагайся не втрачати досягнутого рівня. Якщо оцінка нижче ніж 5 балів, то проаналізуй причини погіршення здоров’я.

**Визначення рівня фізичного розвитку**

Оцінювання ваги за показником П. Брока

Нормальна вага обчислюється за формулами:

* вага (кг) = зріст (см) – 100

(*маючи зріст до 165 см*);

* вага (кг) = зріст (см) – 105

(*маючи зріст 166–175 см*);

* вага (кг) = зріст (см) – 110

(*маючи зріст понад 176 см*).

**Індекс пропорційності зросту та ваги (за Кетле)**

Розраховують за формулою:

ІП = вага (кг) / зріст (см) × 100.

Критерії пропорційності:

* 24–36 — виснаження;
* 37–40 — достатня вага;
* 41–45 — підвищена вага;
* більше ніж 45 — ожиріння.

**Співвідношення об’єму талії та грудної клітки**

Об’єм талії на висоті пупка не має перевищувати об’єм грудної клітки. Збільшення об’єму талії негативно позначається на різних системах організму, спричиняє зміну положення серця, опущення шлунку та кишковика, порушення функцій травлення, в’ялість передньої черевної стінки та ін. Люди, які переїдають, не стежать за своєю вагою, порушують гармонію тіла, спотворюють тілесну та фізіологічну організацію, швидко стомлюються, завдають шкоди своєму здоров’ю та погіршують його.

**ВИВЧИ ТА ВИКОНУЙ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ!**

**Для корекції постави**



а) Вправи для м’язів рук та плечового пояса.

б) Вправи для м’язів тулуба.

в) Вправи для м’язів спини та кінцівок.

г) Вправи у рівновазі

**Для позбавлення стомлення очей**

1. Швидко мигнути, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно лічачи до 5. Повторити 4–5 разів.

2. Міцно заплющити очі (лічачи до 3), розплющити їх і подивитися вдалину (лічачи до 5).

Повторити 4–5 разів.

3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вказівного пальця ліворуч і праворуч, угору та вниз. Повторити 4–5 разів.

4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки (лічачи до 4), потім поглянути вдалину (лічачи до 6). Повторити 4–5 разів.

5. У середньому темпі виконати 3–4 колових рухи очима праворуч, стільки ж — ліворуч. Розслабивши очні м’язи, подивитися вдалину (лічачи до 6). Повторити 1–2 рази.

**Для поліпшення мозкового кровообігу**

1. Вихідне положення (В. П.) — сидячи на стільці. 1–2 — відвести голову назад; 3–4 — голову вперед, плечі не піднімати. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.

2. В. П. — те саме, руки на поясі. 1 — поворот голови праворуч; 2 — В. П.; 3–4 — те саме ліворуч. Повторити 6–8 разів. Темп повільний.

3. В. П. — стоячи або сидячи, руки на поясі. 1 — махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути ліворуч; 2 — В. П.; 3–4 — те саме правою рукою. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.

**ВИВЧИ ТА ВИКОНУЙ ОСНОВНІ ПРАВИЛА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ!**

**Підліткам необхідно:**

* щодня вживати 1–2 склянки молока або кисломолочних продуктів і 30–50 г сиру;
* обмежити споживання солі та замінити кухонну сіль йодованою;
* поєднувати в раціоні вершкове масло з олією (соняшниковою, кукурудзяною, маслиновою та ін.), споживаючи до 10–15 г на день;
* обмежити споживання цукру, цукерок, шоколаду, жирних тортів і тістечок;
* хоча б двічі на тиждень вживати рибу та морепродукти;
* щодня їсти м’ясо або рибу (найкраще нежирні сорти);
* намагатися харчуватися не ковбасою, сосисками та ін., а стравами з натурального м’яса;
* якомога більше вживати овочі, фрукти, ягоди, пити соки;
* обмежити в раціоні споживання повітряної кукурудзи, чіпсів, сухих сніданків, прохолодних напоїв, хот-догів, гамбургерів та ін. форм фаст-фуду.

**Оптимальний режим харчування:**

* 4–5-разове харчування з інтервалами 3–4 год;
* харчування в один і той самий час;
* тривалість обіду — не менше ніж 20 хв;
* пропорційність основних харчових продуктів у добовому раціоні: 1 частина білків, 1 частина жирів і 4 частини вуглеводів;
	+ розподіл калорійності продуктів упродовж дня: сніданок — 25 %, обід — 35 %, підвечірок 15 %, вечеря — 25 %.

**Мої результати**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тести** | **І****семестр** | **ІІ****семестр** |
| **1** | Біг 30 м |  |  |
| **2** | Стрибки у довжину з місця |  |  |
| **3** | Підтягування на перекладині |  |  |
| **4** | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи |  |  |
| **5** | Нахил уперед із положення сидячи |  |  |
| **6** | Піднімання тулуба в сід за 30 с |  |  |
| **7** | Біг на витривалість |  |  |

«В організмі є резерви, доки ними користуються. Без тренування вони згасають».

На твою думку, так це чи ні?

\_\_\_\_\_

**Анкета для баб усі та дід уся**

1. Яких правил у житті слід дотримуватися, щоб зберегти здоров’я?

2. Як змінилася з віком пам’ять?

3. Як змінився з віком зір?

4. Як змінилася постава?

5. Як довго ви можете займатися фізичною працею без перерви?

6. Скільки збереглося здорових зубів?

7. На що найчастіше хворієте?

**Коли я подорослішаю**

Уяви, що ти подорослішав (подорослішала).

Намалюй на окремому аркуші свій портрет.

**Коли я подорослішаю…**

* Я подарую своїй мамі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я подарую своєму татові \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* я житиму в місті (селі) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

у багатоповерхівці, у власному будинку (*необхідне підкреслити*) один, із мамою і татом (*необхідне підкреслити*)

* Я триматиму вдома: кішку, собаку, папугу або ін. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я одружуся (вийду заміж), коли мені виповниться \_\_\_\_\_ років.
* У мене буде \_\_\_\_\_\_\_\_ дітей (дитина).
* Я їх (його, її) назву \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Я дозволятиму своїм дітям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Я заборонятиму своїм дітям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Я працюватиму \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Я вмітиму \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

І тоді...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Побажання однокласникам:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Побажання батькам:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Що мені вже вдалося дуже добре**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Над чим мені слід працювати у наступному році**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_