

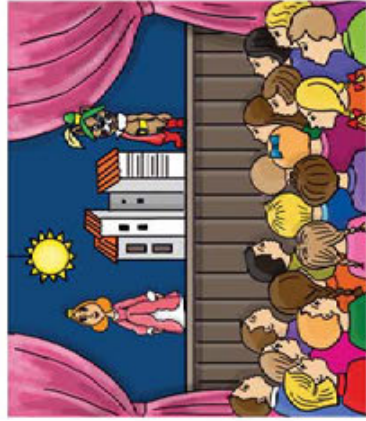


Безпека — це ситуація, коли здоров'ю, життю людини нічого не загрожує.
Ситуації, які загрожують життю, здоров'ю чи добробуту людини, називають **небезпечними**.

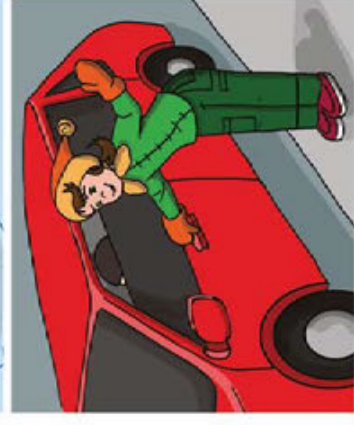


Пам'ятай!

Кожна людина повинна дорожити власним життям.

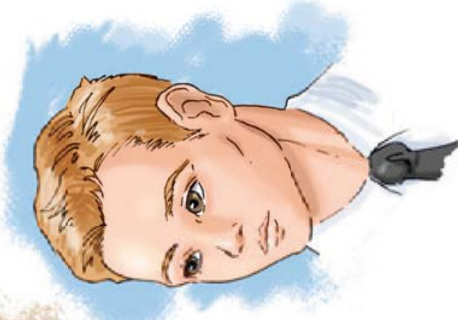


Учись розпізнавати небезпеки і розуміти наслідки своїх дій, аби не створювати небезпечних ситуацій.



Найцінніше, що є в людини, — це її життя і здоров'я.

№ з/п	Назва вікового періоду	Часовий проміжок
1.	Немовля	До одного року
2.	Ясельний вік	Від 1 до 3 років
3.	Дошкільний вік	Від 3 до 6 років
4.	Шкільний вік	Від 6 до 18 років
	а) молодший шкільний	Від 6 до 11 років
	б) середній шкільний (підлітковий)	Від 11 до 14–15 років
	в) старший шкільний (юнацький)	Від 14–15 до 17–18 років





фізичне



соціальне



психічне



ЗДОРОВ'Я

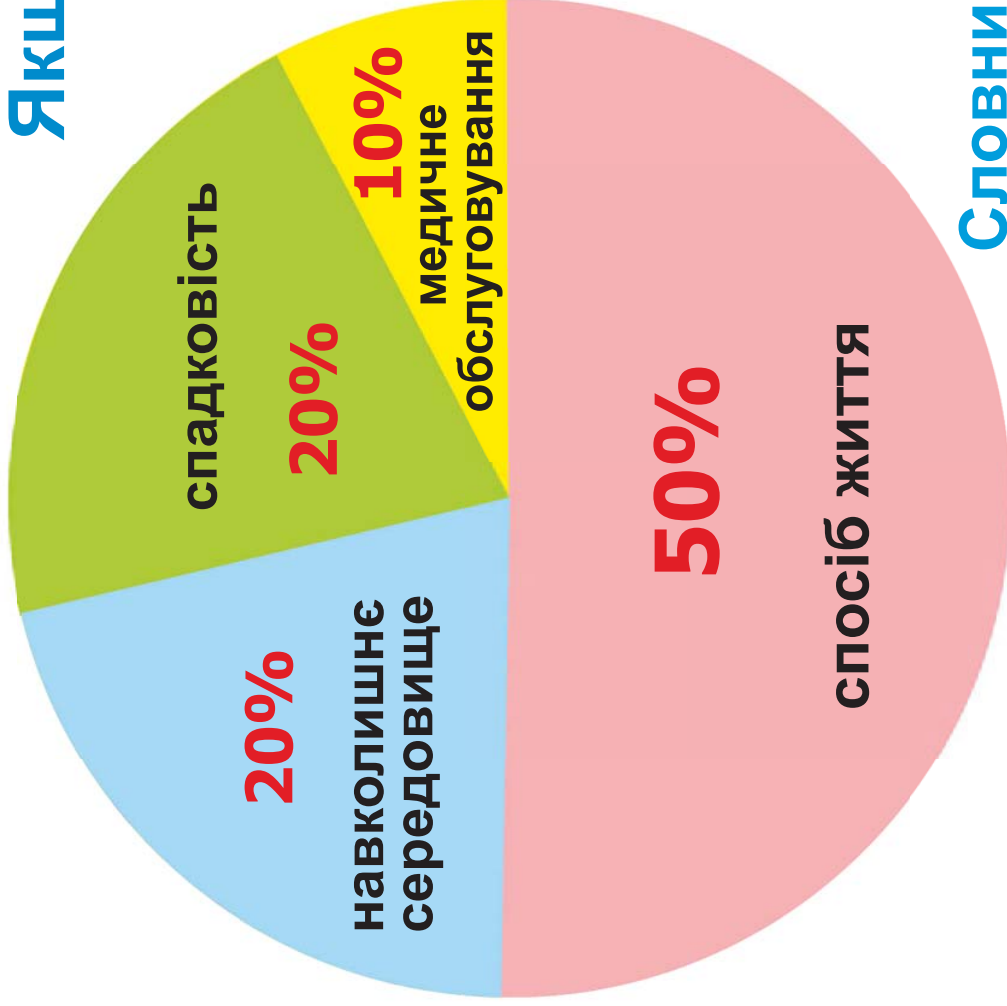


духовне

Не очі бачать, а людина; не вуха чуєть, а душа.

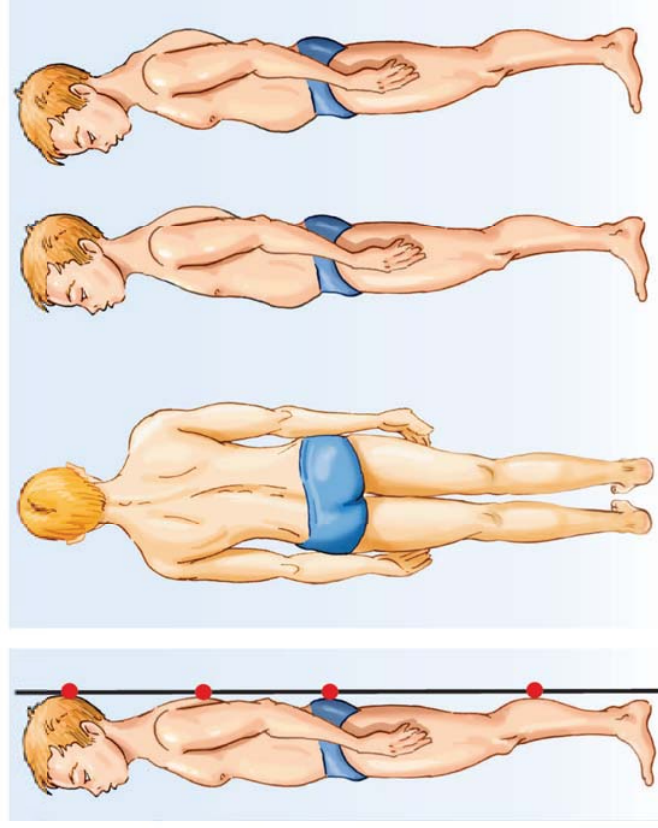
Якщо хочеш бути здоровим:

- багато рухайся;
- чітко організовуй розпорядок дня;
- правильно харчуйся;
- умій керувати почуттями;
- роби добрі вчинки;
- учися бачити прекрасне;
- веди здоровий спосіб життя.



Словник: навколишнє середовище, спадковість, здоровий спосіб життя.

Здоров'я маємо — не дбаємо, а погубивши — плачемо.



Правильна постава

Порушення постави

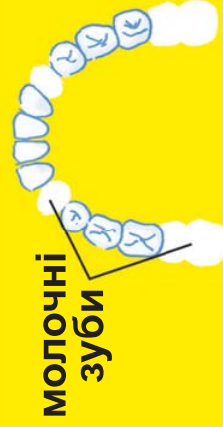
Вік дітей	Дівчатка		Хлопчики	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
6 років	119	22	119	22
7 років	124	24	124	24
8 років	128	26	129	24
9 років	136	31	134	27
10 років	141	34	141	30



Нормальна стопа



Плоска стопа



Молочні зуби

постійні зуби

Верхня щелепа



Молочні зуби

постійні зуби

Нижня щелепа

Прекрасне в людині немислиме без уявлення про гармонійний розвиток організму та здоров'я.

Микола Чернишевський

Білки



Жири



Вуглеводи



Вітаміни



Мінеральні речовини



фтор, йод

кальцій,
фосфор

калій

залізо

Вода



**ЇСТИ Й ПИТИ ПОТРІБНО СТІЛЬКИ, ЩОБ НАШІ СИЛИ
ВІДНОВЛЮВАЛИСЬ, А НЕ ПРИГНІЧУВАЛИСЬ.**

Цицерон