

Урок 1

ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Практична робота. Вимірювання пульсу

1. Прочитай слова-розсипанки і запиши ознаки самопочуття людини. Вкажи, які медичні обстеження необхідно проходити дитині. Обґрунтуй свою відповідь.

ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я

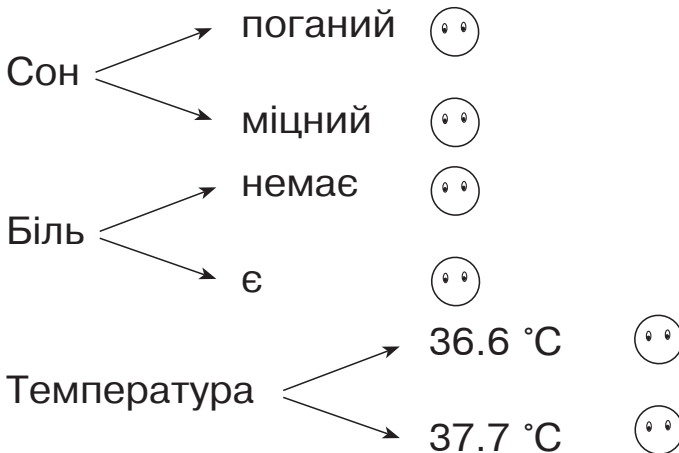
ознаки самопочуття

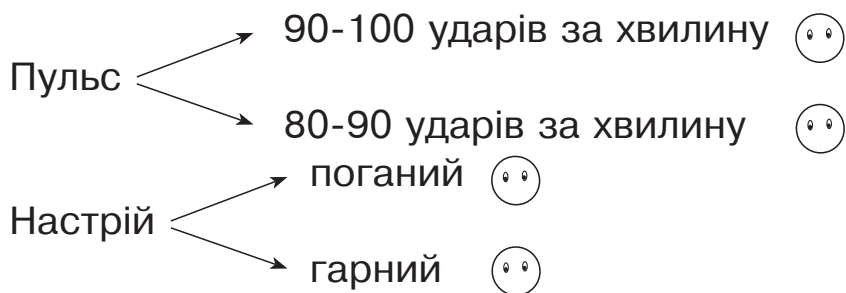
медичні обстеження

- ◆ _____ (рійсна) ◆ _____
- ◆ _____ (пеатит) ◆ _____
- ◆ _____ (гаува) ◆ _____
- ◆ _____ (ьібл) ◆ _____
- ◆ _____ (ять'мап) ◆ _____

Слова для довідки: вимірювання зросту, маси тіла, температури тіла, частоти пульсу, вивчення результатів аналізів.

2. Вибери і познач показники здоров'я хворого третьокласника (☹️) і здорового (😊).





3. ПРАКТИЧНА РОБОТА. Вимірювання пульсу.

За вказівкою підручника вимірй у себе пульс. Заповни таблицю. Зроби висновок про рівень своєї фізичної підготовки.

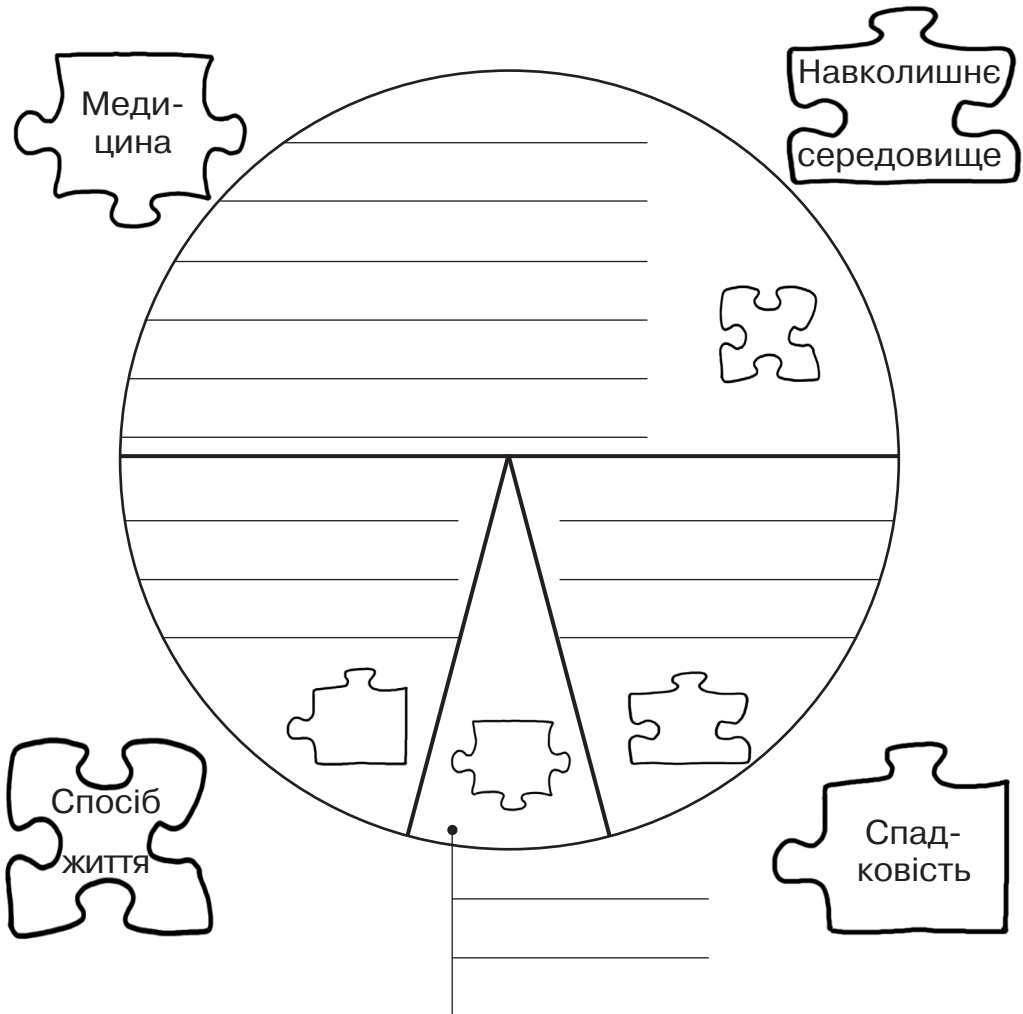
	Пульс (кількість ударів за хвилину)
У спокійному стані	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Після 10 стрибків (або присідань)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Після відпочинку	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

Висновок. Я фізично _____

Урок 2

ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1. Віднови місцезнаходження пазлів у діаграмі. Впиши складові життя, що впливають на здоров'я. Розфарбуй діаграму.



Слова для довідки: короткозорість, інгаляція, доброта, вихлопні гази, хімічні добрива, вирубування лісів, щеплення, режим дня, цукровий діабет, масаж, хвороби серця тощо.

2. Впиши пропущені слова. Познач, на які чинники ти можеш впливати (😊), а на які — ні (😞).

На здоров'я людини впливають:

_____ середовище, 😊
_____ від родичів, 😊
_____ життя, 😊
рівень розвитку _____ . 😊

3. З'єднай частини прислів'їв. Поясни їх зміст.

Веселий сміх — ▶ ◀ всьому голова.
Здоров'я — ▶ ◀ як багатство.
Здоровому ▶ ◀ сім хвороб лікує.
Здоров'я більше ▶ ◀ це здоров'я.
варте,
Часник ▶ ◀ все на здоров'я йде.

Зміст

Урок 1. Показники здоров'я і розвитку дитини. <i>Практична робота.</i> Вимірювання пульсу	3
Урок 2. Що впливає на здоров'я людини.....	5
Урок 3. Здоровий спосіб життя. <i>Практична робота.</i> Складання правил здорового способу життя.....	7
Урок 4. Природні ритми і здоров'я	9
Урок 5. Працездатність людини	10
Урок 6. Активний відпочинок.....	12
Урок 7. Корисні та шкідливі мікроорганізми. <i>Практична робота.</i> Моделювання поведінки під час епідемії грипу.....	14
Урок 8. Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям.....	16
Урок 9. Вітаміни і мікроелементи, їх вплив на здоров'я.....	18
Урок 10. Вибір продуктів харчування. <i>Практична робота.</i> Визначення терміну придатності харчових продуктів	20
Урок 11. Уміння взаємодіяти. Дружний клас.....	22
Урок 12. Сім'я. Повага і взаєморозуміння в родині. Допомога і обов'язки в сім'ї.....	23
Урок 13. Що таке толерантність	25
Урок 14. Ти — співрозмовник.....	26
Урок 15. Як уникнути конфлікту	28
Урок 16. Небезпека шкідливих звичок.....	29
Урок 17. Правила користування водогоном.....	30
Урок 18. Про правила пожежної безпеки.....	32
Урок 19. Щоб не сталося пожежі. Правила користування обігрівальними приладами	33
Урок 20. Попереджувальні знаки	34
Урок 21. Як користуватися газовою плитою	35
Урок 22. Обережно: витік газу!.....	36
Урок 23. Дорожня безпека.....	37
Урок 24. Перехід дороги з обмеженою оглядовістю.....	39
Урок 25. Поведінка біля залізничної колії	40
Урок 26. Безпека у населеному пункті. Де можна гратися, а де — ні	42
Урок 27. Безпека велосипедиста.....	43
Урок 28. Відпочинок на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу.....	45
Урок 29. Щоб не заблукати... Поведінка дитини в автономній ситуації на природі	46
Урок 30. Як уникнути небезпечних ситуацій на природі	47
Урок 31. Характер людини.....	49
Урок 32. Навчання — найголовніша справа. Розвиток пам'яті та уваги	50
Урок 33. Вчимося і відпочиваємо.....	52
Урок 34. Творчі здібності	54
Відгадки	55