

# ВСТУП. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

## ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТОК

---

1. Запиши, що найдорожче і найцінніше у твоєму житті.

---

---

---

---

2. Познач (✓) показники здоров'я.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> сила                       | <input type="radio"/> краса             |
| <input type="radio"/> розум                      | <input type="radio"/> слабкість         |
| <input type="radio"/> міцний сон                 | <input type="radio"/> довжина волосся   |
| <input type="radio"/> достатня маса тіла         | <input type="radio"/> довголіття        |
| <input type="radio"/> чудовий апетит             | <input type="radio"/> працездатність    |
| <input type="radio"/> блискуче волосся           | <input type="radio"/> кашель            |
| <input type="radio"/> нормальний зріст           | <input type="radio"/> міцні зуби        |
| <input type="radio"/> частий пульс               | <input type="radio"/> гарний настрій    |
| <input type="radio"/> нежить                     | <input type="radio"/> бліді щоки        |
| <input type="radio"/> чиста шкіра                | <input type="radio"/> правильна постава |
| <input type="radio"/> нормальна температура тіла |   |

### 3. Визнач ступінь свого фізичного розвитку.

Виміряй свій зріст, масу тіла, полічи кількість зубів на початку року. Порівняй ці дані з даними за минулий рік та з нормативними показниками фізичного розвитку дітей твого віку. Зроби висновок.

<i>Зріст (см)</i>	<i>Маса тіла (кг)</i>	<i>Кількість зубів</i>
_____	_____	_____

*Висновок:* \_\_\_\_\_

---

---

---

### 4. ПРАКТИЧНА РОБОТА. Вимірювання пульсу.

Заповни таблицю і зроби висновок.

а) Виміряй свій пульс у стані спокою.

б) Пострибай 50 разів і знову полічи кількість ударів за хвилину.

в) Відпочинь (5-10 хв) і визнач, через який час пульс повернувся до норми.

	<i>У стані спокою</i>	<i>Після навантаження</i>	<i>Після відпочинку</i>
<i>Пульс (за 1 хв)</i>	_____	_____	_____

*Висновок.* Я фізично \_\_\_\_\_

# ДЖЕРЕЛА ЗДОРОВ'Я

---

1. Продовж речення. Здоров'я людини залежить від \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

*Слова для довідки:* спадковості, хвороб, способу життя, рівня розвитку медицини, клімату, води, настрою, переїдання, стану екології, стосунків з іншими людьми, ліні, загартованості організму.

2. Підкресли назви чинників, які сприяють збереженню здоров'я.

Зелені насадження, чисте повітря, забруднені водойми, задимлене повітря, хвороботворні мікроорганізми, щеплення, натуральні продукти, корисні мікроорганізми, «штучна» їжа, джерельна вода, сприятливий клімат, любов і повага оточуючих, лікарські рослини, сварки та непорозуміння.

3. Чим корисні зображені рослини? Розкажи.



**4. Продовж речення.**

Дарують радість людського спілкування і зміцнюють здоров'я — \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Псуують настрій і шкодять здоров'ю — \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Запиши, хто дбає про твоє здоров'я в сім'ї?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6. З'єднай частини прислів'їв. Поясни їх зміст.**

Веселий сміх —

всьому голова.

Здоров'я —

як багатство.

Здоровому

сім хвороб лікує.

Здоров'я більше  
варте,

все на здоров'я  
йде.

Часник

це здоров'я.

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

---

1. Корисні звички підкресли синім олівцем, а шкідливі – червоним.

Тримати одяг і взуття в чистоті; зранку довго спати; щодня робити зарядку; дотримуватися гігієни тіла; не чистити зуби; гризти нігті; прибирати за собою; не забруднювати довкілля; не курити; пити пиво; бути ввічливим; часто сваритися; переїдати; їсти овочі і фрукти.

2. Які корисні звички є у тебе? \_\_\_\_\_

---

---

3. Яких шкідливих звичок ти хочеш позбутися?

---

---

4. **ПРАКТИЧНА РОБОТА.** Складання правил здорового способу життя.

*Мій рецепт здорового способу життя:*

- Добре працювати й активно відпочивати.
- Правильно харчуватися.
- Щодня робити ранкову зарядку.
- Стежити за чистотою свого тіла.
- Не палити і не вживати алкоголь.
- Доброзичливо ставитися до інших людей.
- \_\_\_\_\_

# РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО

## ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

---

1. Продовж речення. Працездатність буває ...

---

---

---

2. Високий рівень працездатності в людини спостерігається з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ та з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ .

3. Причинами перевтоми є \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Слова для довідки:* міцний сон, неправильна організація праці, перевантаження навчанням, активний відпочинок, чудовий апетит, погане освітлення робочого місця, загартованість, розлади сну, недотримання правил особистої гігієни.

4. Запиши свій режим дня.

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЗМІСТ

## **Вступ. Здоров'я людини**

Здоров'я і розвиток .....	3
Джерела здоров'я .....	5
Здоровий спосіб життя .....	7

## **Розділ 1. Здорове тіло**

Працездатність і здоров'я.....	8
Активний відпочинок .....	9
Гігієна одягу та взуття.....	10
Як захиститися від застуди .....	11
Здорове харчування.....	14
Проблеми харчування .....	16

## **Розділ 2. Серед людей**

Дружний клас.....	18
Дружна родина .....	20
Як стати толерантним .....	23
Школа спілкування.....	26
Як залагодити конфлікт.....	28
Комп'ютер і здоров'я .....	30

## **Розділ 3. Безпечне довкілля**

Безпечний дім.....	32
Пожежна безпека.....	35
Обережно: газ!.....	38
Безпека на дорогах.....	41
Залізничний переїзд. Дорожні знаки .....	43
Безпека надворі .....	47
Відпочинок на природі .....	50
Сам собі рятувальник .....	53

## **Розділ 4. Здоровий дух**

Характер людини .....	56
Самооцінка характеру .....	58
Учись учитися .....	59
Уява і здоров'я.....	62
Вчимося відпочивати .....	65