

# ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

---

## БЕЗПЕКА І НЕБЕЗПЕКА

---

**1. Доповни речення потрібними словами.**

Безпека — це \_\_\_\_\_ загрози для життя і \_\_\_\_\_ людей.

Небезпека — це ситуація, в якій існує \_\_\_\_\_ для людини: її \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, майна чи гідності. Потрапивши у небезпеку, треба завжди

---

---

**2. Поміркуй та запиши те, що викликає в тебе почуття безпеки.**

---

---

---

---

**3. Наведи приклад якоїсь небезпечної ситуації і запиши, як слід поводитися у разі її виникнення.**

---

---

---

---

---

4. Допиши прислів'я, скориставшись словами для довідки.  
Поясни їх зміст.

Хто терпеливий, той \_\_\_\_\_

Добру людину бджола не \_\_\_\_\_

Мудрим ніхто не вродився, а \_\_\_\_\_

*Слова для довідки:* щасливий, жалить, навчився.

---

## ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

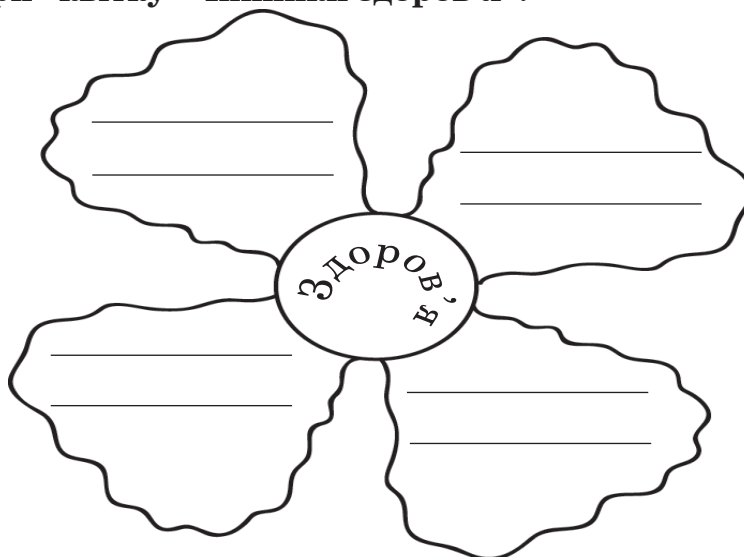
---

1. Продовж речення.

Запорука довгого й активного життя — \_\_\_\_\_

Складові здоров'я: \_\_\_\_\_

2. «Створи» квітку «Чинники здоров'я».



**3. Вибери та познач (✓) риси характеру, які відображають хороший стан духовного здоров'я людини.**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> доброта              | <input type="checkbox"/> співчутливість |
| <input type="checkbox"/> заздрість            | <input type="checkbox"/> брехливість    |
| <input type="checkbox"/> готовність допомогти | <input type="checkbox"/> толерантність  |
| <input type="checkbox"/> байдужість           | <input type="checkbox"/> людяність      |

**4. Запиши три чинники, які позитивно впливають на здоров'я.**

---

---

---

## **РОЗВИТОК ЛЮДИНИ**

**1. Вибери та познач (✓), чим займаються діти твого віку.**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> повзають по підлозі      | <input type="checkbox"/> виховують дітей   |
| <input type="checkbox"/> вчаться у школі          | <input type="checkbox"/> читають книжки    |
| <input type="checkbox"/> грають у футбол          | <input type="checkbox"/> їздять на машині  |
| <input type="checkbox"/> працюють на заводі       | <input type="checkbox"/> гуляють у дворі   |
| <input type="checkbox"/> відвідують гуртки        | <input type="checkbox"/> ліплять           |
| <input type="checkbox"/> споживають грудне молоко | <input type="checkbox"/> відвідують басейн |

**2. Запиши, які домашні справи під силу тобі.**

---

---

### 3. Доповни речення.

Слово «гармонія» у перекладі з грецької мови означає «\_\_\_\_\_», \_\_\_\_\_». Гармонійний розвиток людини — це узгодженість її \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_ розвитку.

Показниками гармонійного фізичного розвитку людини є

### 4. Практична робота.

Виміряй свій зріст у сантиметрах і масу тіла у кілограмах та запиши їх у таблицю. Порівняй з даними у підручнику (с. 17)

		ІМТ
Зріст (см)		
Вага (кг)		

Який висновок ти можеш зробити?

---

---

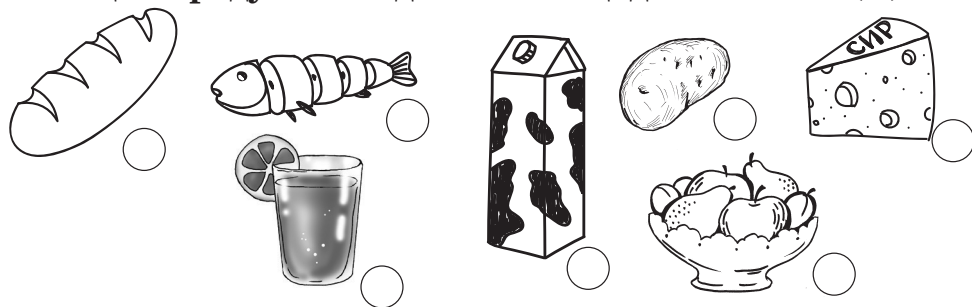
---

---

# ЗДОРОВЕ ТІЛО

## ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

1. Які з цих продуктів слід вживати щодня? Познач (✓).



2. З'єднай стрілками назви харчових груп з назвами продуктів, які до них належать.

1 група

злакові

2 група

овочі та фрукти

3 група

молочні продукти

4 група

м'ясо, риба, яйця

5 група

жири, солодощі

• борщ

• банани

• омлет

• тістечка

• гречка

• макарони

• сметана

• цукерки

• яблука

• котлета

• манна каша

• сир

3. Продовж речення.

Збалансоване харчування — це \_\_\_\_\_

# ЗМІСТ

## Життя і безпека людини

Безпека і небезпека .....	3
Життя і здоров'я.....	4
Розвиток людини .....	5

## Здорове тіло

Збалансоване харчування .....	7
Вода і поживні речовини.....	8
Рух і загартування .....	9
Профілактика порушень зору, слуху, постави .....	11
Гігієна порожнини рота .....	12
Гігієна оселі .....	14

## Серед людей

Сім'я і здоров'я.....	15
Розбудова дружніх стосунків .....	16
Як відстояти себе.....	17
Шкідливі звички і здоров'я.....	19
Реклама і здоров'я .....	21
Засоби комунікації і здоров'я .....	23

Хвороби, які набули соціального значення.....	25
Охорона здоров'я дітей .....	26
Люди з особливими потребами.....	28

### **Безпечне довкілля**

Наодинці вдома.....	30
Безпека школяра.....	31
Безпечна прогулянка.....	33
Безпека дорожнього руху .....	34
Рух на перехресті, майдані .....	36
Аварії на дорогах .....	38
Дорожні знаки.....	40

### **Здоровий дух**

Самооцінка і поведінка людини.....	42
Хочу, можу, треба.....	43
Шануй себе та інших .....	46
Звички і здоров'я .....	47
Творчість і здоров'я .....	48
Практична робота «Здоров'я — всьому голова».....	50
Безпечний відпочинок улітку.....	53