

РІСТ І РОЗВИТОК ЛЮДИНИ



1. **Вибери правильний варіант відповіді. Обґрунтуй свою думку.**

а) Як можна оцінити фізичний розвиток?

- За кольором волосся. За характером.
 За вагою, зростом.

б) Як можна оцінити розумові здібності?

- За силою м'язів. За кмітливістю.



2. **Яка статура у кожної людини? З'єднай. Поясни свій вибір.**



ВИСОКА

НИЗЬКА

ХУДОРЛЯВА

КРЕМЕЗНА



3. **Практична робота.**

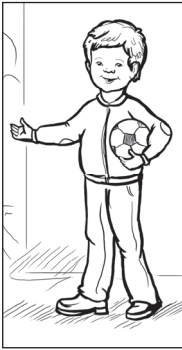
Визначення зросту і маси тіла.

Виміряй свій зріст і масу тіла та запиши дані в таблицю. Визнач, на скільки ти виріс і став важчим порівняно з минулим роком.

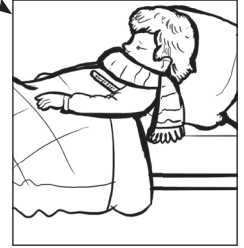
Маса тіла (кг)	Зріст (см)

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ

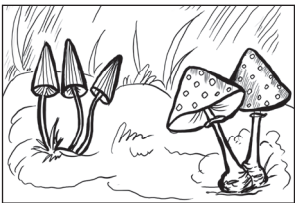
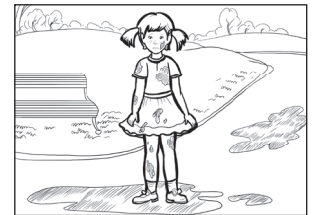
- ➡ 1. Розподіли ознаки здоров'я і хвороби за зразком. Поясни свій вибір.



Відсутність апетиту
Міцний сон
Слабкість, вередливість
Головний біль
Гарний апетит
Відсутність болю
Хороший настрій
Висока температура
Нежить

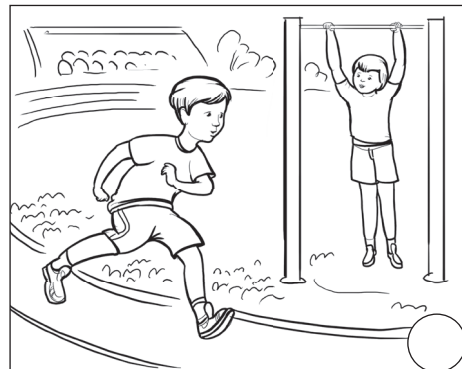
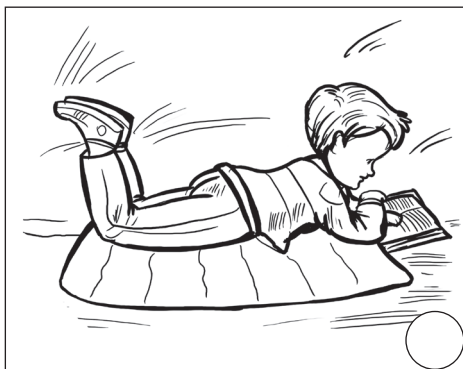
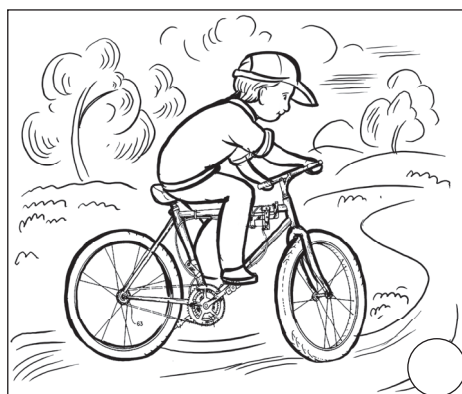
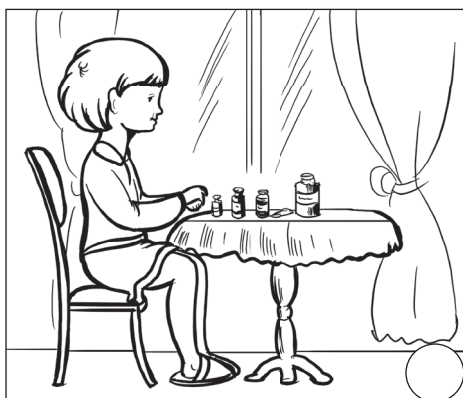
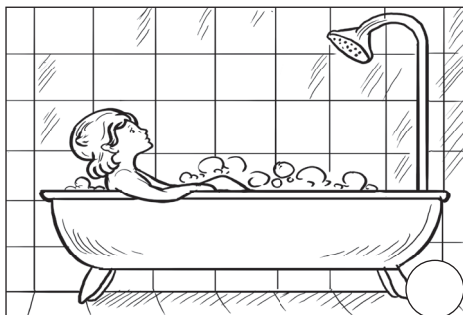


- 👄 2. За малюнками розкажи, що шкодить здоров'ю людини.





3. Познач (✓), хто з дітей дбає про своє здоров'я. Поясни, чому ти так вважаєш.



4. Поміркуй і прочитай. Як ти розумієш значення цього вислову?



ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФЕКЦІЙ



1. Продовж речення.

Грип, кір, скарлатина, дизентерія, туберкульоз —

це _____ хвороби.

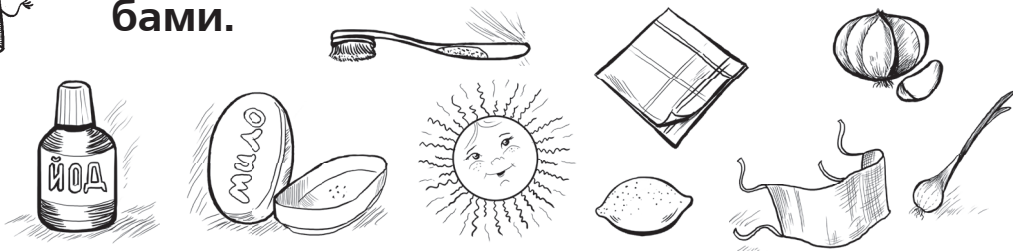


2. Встав пропущені букви у "хворих" словах і прочитай ознаки інфекційних хвороб.

Інф...кція, мікр...би, не...ить, каш...ль, б...кт...рії, віру...и,
н...дота, виси...ка, висока т...мп...ратура.



3. Розфарбуй помічників у боротьбі з мікробами.



4. Як треба поводитися з інфекційними хворими? Познач (✓) правильні твердження. Обґрунтуй свій вибір.

- Хворого ізолювати.
- Виділити індивідуальний посуд.
- Хворого провідувати, гратися з ним.
- Щодня робити вологе прибирання та дезінфекцію приміщення.
- Приміщення не провітрювати.
- Викликати лікаря.
- Користуватися захисною маскою.

РЕЖИМ ДНЯ

➔ 1. Практична робота.

Який твій режим дня? З'єднай за зразком. Що ще ти додав би у свій режим дня?



7.00



7.30



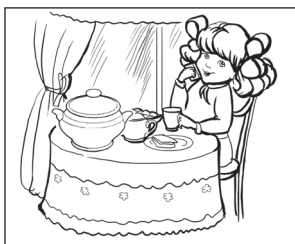
7.50



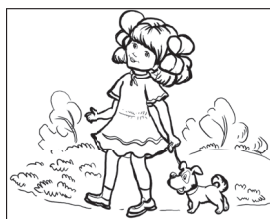
8.00



9.00



13.00



14.00



16.00



18.00



20.00



21.00



2. Познач (✓) правильні твердження за зразком. Поясни свій вибір.

Щоб бути здоровим, потрібно:

- снідати, обідати, вечеряти в один і той же час;
- регулярно займатися фізкультурою;
- щодня приймати водні процедури;
- після уроків обов'язково відпочивати;
- засинати в неприбраній кімнаті;
- переїдати на ніч;
- спати не менше 9 годин на добу.



3. Прочитай лист Мишки. Поміркуй, як їй допомогти.



“Доброго дня, діти! У мене раптово погіршилося здоров'я. З ранку до вечора я бігаю полями, збираю колосочки і несу їх у нірку. Не маю часу навіть поїсти. Засинаю дуже пізно. Не розумію, чому я зранку зовсім виснажена? Підкажіть, будь ласка.

Працьовита Мишка”.



4. Практична робота. Планування вихідного дня.
Запиши план свого вихідного дня.

Відповіді на кросворди

- с. 10.** 1. Гребінець. 2. Щітка. 3. Нігті. 4. Шкіра. 5. Карієс. 6. Рушник.
7. Шампунь. (Гігієна.)
- с. 23.** 1. Леопольд. 2. Мама. 3. Дім.
-

ЗМІСТ

Ріст і розвиток людини.....	3
Здоров'я і хвороби.....	4
Як захиститися від інфекцій. Перевір себе.....	6
Режим дня.....	7
Навчання і відпочинок.....	9
Гігієна школяра.....	10
Здорові зуби.....	12
Харчування і здоров'я.....	13
Культура харчування.....	15
Фізичні вправи.....	17
Правила загартовування. Перевір себе.....	19
Права дитини.....	21
Твоя родина.....	23
Наука спілкування. Перевір себе.....	24
Безпека і небезпека.....	27
Помічники у домі.....	30
Безпека вдома.....	34
Безпечна школа.....	36
Безпека на дорогах.....	39
На перехресті.....	42
Тварини довкола нас.....	44
Відпочинок на природі.....	46
Сам собі лікар. Перевір себе.....	48
Смаки і захоплення.....	50
Друзі за інтересами.....	52
Реклама і здоров'я.....	53
Правила літнього відпочинку.....	54
Перевір себе.....	56