

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



— напиши



— обведи,
зафарбуй,
намалюй,
познач (✓)



— з'єднай



— прочитай,
розкажи

УРОК 1

Я РОСТУ І РОЗВИВАЮСЬ



1. Домалюй смайлики (😊, 😞) біля висловів, що називають умови здорового розвитку. Поясни свою думку.

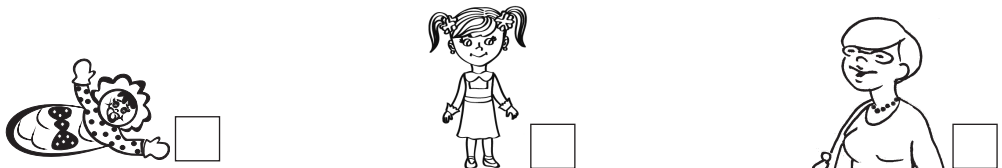
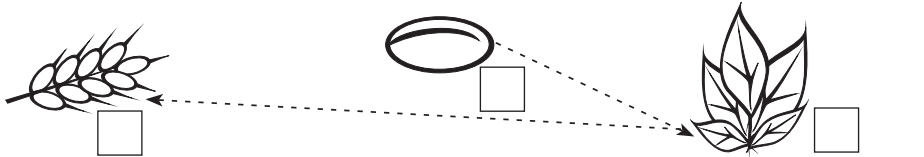
Довкілля
 ↗ чисте 😊
 ↘ брудне 😞

Харчування
 ↗ чипси, тістечка, газована вода 😞
 ↘ риба, м'ясо, овочі, фрукти 😊

Ігри
 ↗ на стадіоні 😊
 ↘ за комп'ютером 😞



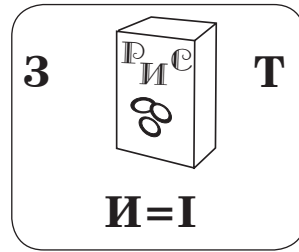
2. Утвори ланцюжки росту. Вкажи в клітинках послідовність розвитку. Поясни, чому ти так вважаєш.





3. Відгадай ребуси. Назви предмети, необхідні для вимірювання зросту і маси людини.







4. Практична робота.

Виміряй свій зріст і масу тіла та запиши дані в таблицю. Порівняй з даними в підручнику. Зроби висновок, чи відповідають твої виміри нормативам.

Вік	Зріст	Маса
_____ років	_____ см	_____ кг



5. Який настрій у тебе сьогодні? Зафарбуй відповідний малюнок.



УРОК 2

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ



1. Прочитай і запиши слова-розсипанки. Ознаки здоров'я підкресли зеленим кольором, ознаки хвороби — червоним. Поясни свій вибір.

СТЬБІСЛА	СХМІ	БЛІБ
ТИТПЕА	ВІСТЬЖВА	ЖИТЬНЕ

- ↔ 2. З'єднай частини прислів'їв. Як ти розумієш їх зміст?

- | | | |
|-----------------------|---|--------------------|
| Хвороба з брудом | • | • проживеш довше. |
| Праця додає здоров'я, | • | • хвороба й біда. |
| Рухайся більше — | • | • у дружбі. |
| Не в міру їда — | • | • а лінь — хвороб. |



3. Що допомагає зміцнити й зберегти здоров'я? Напиши на сонячних промінчиках відповідні слова.



З

Д

О

Р

О

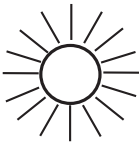
, В

Я

Слова для довідки: зарядка, загартовування, доброта, дружелюбність, охайність, рух, овочі, вітаміни, відпочинок, ягоди, радість тощо.



4. Який настрій у тебе сьогодні? Зафарбуй відповідний малюнок.



ЗМІСТ

Урок 1. Я расту і розвиваюсь	4
Урок 2. Здоров'я і хвороби	6
Урок 3. Інфекційні хвороби	8
Урок 4. Як захиститись від інфекцій	10
Урок 5. Розпорядок дня	12
Урок 6. Порядок і дисципліна	14
Урок 7. Навчання і відпочинок.....	17
Урок 8. Особиста гігієна. Догляд за зубами	18
Урок 9. Їжте на здоров'я!	20
Урок 10. Як поводитись за столом.....	22
Урок 11. Займайся фізкультурою!	24
Урок 12. Загартовуйся!	26
Урок 13. Твої права	28
Урок 14. Твої обов'язки	30
Урок 15. Культура спілкування	32
Урок 16. Як ти спілкуєшся	34
Урок 17. Будь обережним!	36

Урок 18. Один удома. Як уникнути небезпечної ситуації	38
Урок 19. Вогонь — друг, вогонь — ворог	40
Урок 20. Телевізор, комп'ютер, мобільний телефон.....	42
Урок 21. Небезпечні ситуації в школі. План евакуації	44
Урок 22. Безпека на дорозі.....	46
Урок 23. Як переходити дорогу. Дорожня розмітка	48
Урок 24. Перехрестя	50
Урок 25. На відпочинку	52
Урок 26. Літні та зимові розваги	55
Урок 27. Як поводитися з тваринами.....	56
Урок 28. Перша допомога при травмах.....	58
Урок 29. Смаки і захоплення	60
Урок 30. Твої друзі.....	62
Урок 31. Будь людяним.....	64
Урок 32. Як прийняти рішення	66