

Нормальний ріст
і розвиток

Висока працездатність

Добрий
апетит

Міцний сон

**Показники
здоров'я**

Гарний
настрій

Відсутність
болю

Уміння керувати
своїми емоціями

Задоволення
від
спілкування

Найбільше щастя у житті — здоров'я.



Показники росту і розвитку (норма)

Вік	Зріст, см	Маса, кг	Температура тіла	Пульс у стані спокою
8 років	127 – 128	25 – 26	35,5 – 37 градусів	80 – 90 ударів за хвилину
9 років	132 – 133	28 – 29		



У здоровому тілі — здоровий дух.





- ! **Твої дії у разі появи іскор або диму від увімкненого електроприладу**
- ⊗ Негайно повідом дорослих.
- ⊗ Відключи подачу електроенергії в оселю, якщо знаєш, де і як це зробити.
- ⊗ Вимкни електроприлад з розетки, обмотавши руку сухою ганчіркою.
- ⊗ Якщо прилад загорівся, накрив його ковдрою або цупкою тканиною. У жодному разі **не гаси полум'я водою!**
- ⊗ Зателефонуй 101.

101 — служба народного порятунку (пожежна служба).





Правила користування газовою плитою

- Не користуйся газовою плитою без дозволу дорослих.
- Спочатку запалюй сірник (або запальничку), а потім відкривай кран газової горілки.
- Не залишай увімкнену газову плиту без нагляду.
- Регулярно провітрюй кухню.

Твої дії у випадку появи запаху газу

- Закрий усі крани плити і перекрий газовий вентиль (якщо знаєш, де).
- Не вмикай світло та електроприлади.
- Негайно відчини вікна.
- Поклич на допомогу дорослих.
- Зателефонуй 104 від сусідів або з вулиці.

Природний газ — отруйна і вибухова речовина!



35 Комплекс ранкової зарядки №3

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

3
клас



В. П.
Вправа 1



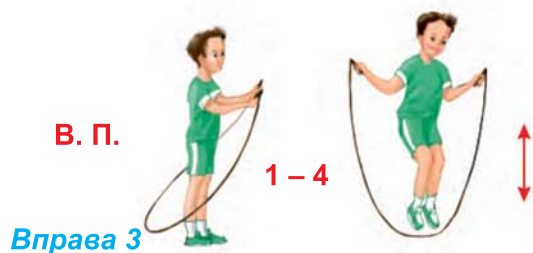
В. П.
Вправа 5



В. П.
Вправа 2



В. П.
Вправа 6



В. П.
Вправа 3



В. П.
Вправа 7



В. П.
Вправа 4



В. П.
Вправа 8



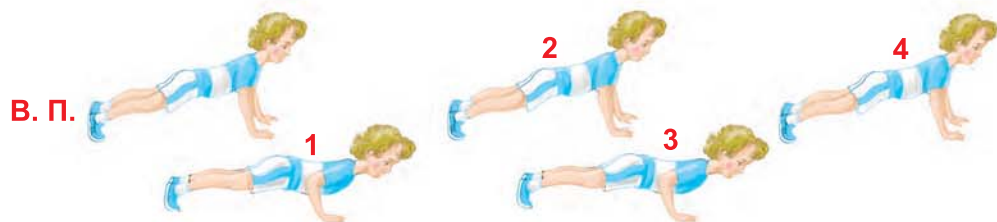
36 Комплекс ранкової зарядки №4

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

3
клас



Вправа 1



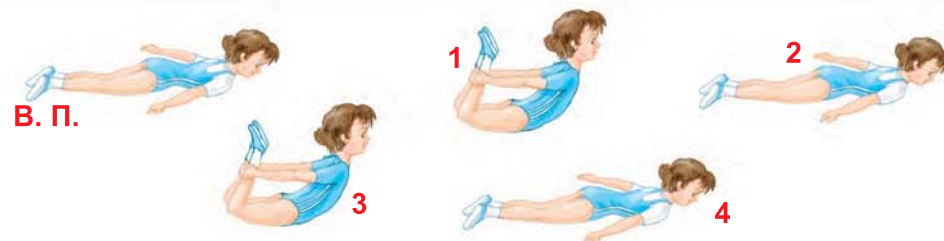
Вправа 2



Вправа 3



Вправа 4



Вправа 5



Вправа 6



Вправа 7



Вправа 8

