

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Цілісність здоров'я

1. Допиши речення.

• *Здоровий спосіб життя — це*

• *На здоров'я людини впливають такі чинники:*

2. Перевір, чи дотримуваш ти правил здорового способу життя. Постав знак «+», якщо виконуєш написане.

- Повноцінно харчуюся, дотримую режиму харчування.
- Дотримую правил особистої гігієни.
- Дотримую правил гігієни одягу й житла.
- Загартовую свій організм.
- Дотримую розпорядку дня.
- Віддаю перевагу активному відпочинку на свіжому повітрі.
- Дістаю задоволення від навчання, розвиваю свої розумові здібності.
- Уникаю шкідливих звичок.
- Доброзичливо ставлюсь до інших людей, не конфліктую, дотримую правил спілкування.
- Вірю у свої сили, стійко витримую складні життєві обставини.
- Дотримую правил безпечної поведінки в довіклілі.
- Набуваю корисних звичок.

Запиши кількість поставлених знаків «+»

Це твоя оцінка за дотримання правил здорового способу життя. Якщо оцінка вийшла низька, ти не ведеш здорового способу життя. Поміркуй, що тобі потрібно розпочати робити, щоб досягти кращого результату.

Корисні звички

Познач притаманні тобі сприятливі для здоров'я життєві навички. Поміркуй, чи достатньо в тебе корисних навичок. Яких навичок тобі потрібно набутися, щоб бути здоровим (-ою)?

- Навички дотримання особистої гігієни.
- Навички загартовування.
- Навички організації активного відпочинку.
- Навички виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення постави.
- Навички складання розпорядку дня.
- Навички запобігання втомі.
- Навички організації навчання й відпочинку.
- Навички дотримання режиму харчування.
- Навички активного слухання.
- Навички чіткого висловлювання.
- Навички адекватного реагування на критику.
- Навички розв'язання конфліктів на основі взаєморозуміння.
- Навички аналізу наслідків рішень.
- Навички відстоювання своєї позиції.
- Навички впевненої поведінки.
- Навички протидії насильству.
- Навички сприйняття та розуміння потреб інших.
- Навички надання допомоги й підтримки.
- Навички контролю над проявами гніву.
- Навички позитивного ставлення до себе та інших.
- Навички усвідомлення своєї унікальності.
- Навички реального оцінювання своїх здібностей та можливостей.
- Навички налаштування на успіх.
- Навички планування свого часу.

Профілактика захворювань

1. Заповни таблицю.

Ознаки здорової людини	Ознаки хворої людини

2. Доповни схему.

Хвороби поділяють на:

Інфекційні

Наприклад:

Наприклад:

3. Дай відповіді на запитання.

► Яким чином проявляються захисні реакції організму?

► Якими шляхами інфекція може потрапити в організм людини?

► Які «бар'єри» стоять на шляху проникнення інфекції в організм людини?

► Чому шкіру слід тримати в чистоті?

► Чому потрібно дихати через ніс?

4. Доповни схему.

Імунітет розрізняють

Спадковий,

який

який

5. Доповни схему.

Заходи профілактики інфекційних захворювань здійснюють

на рівні держави; це — контроль
санітарних служб за якістю води
й продуктів, ...

на

рівні; це —