

ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТОК

4. Виміряй за допомогою дорослих свій зріст і масу тіла.

Запиши у таблицю дані про свій зріст і масу тіла на початку та в кінці навчального року. Зроби висновок в кінці навчального року.

Показники	Початок навчального року	Кінець навчального року
Вік, роки		
Зріст, см		
Маса тіла, кг		

Висновок: протягом навчального року моя маса змінилася на _____ кг, а зріст – на _____ см.

5. Знайди на руці і виміряй свій пульс.

Згідно з інструкцією у підручнику на с. 11 треба тричі виміряти свій пульс:

- 1) у стані спокою;
- 2) відразу після виконання вправ ранкової гімнастики;
- 3) через 5 хвилин після виконання вправ ранкової гімнастики.



Заповни таблицю. Порівняй свої показники з нормативними даними дітей твого віку і зроби висновок.

Час вимірювання	Норма (ударів за 1 хв)	Мій пульс (ударів за 1 хв)
У стані спокою	80–90	
Після виконання фізичних вправ	170–180	
Після 5 хв відпочинку	100–110	

Висновок: _____

ДЖЕРЕЛА ЗДОРОВ'Я

1. Що впливає на здоров'я людини?

Познач «+» правильні відповіді.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> довкілля | <input type="checkbox"/> колір нігтів | <input type="checkbox"/> спосіб життя |
| <input type="checkbox"/> довжина волосся | <input type="checkbox"/> медичне обслуговування | <input type="checkbox"/> спадковість |

2. Допиши визначення.

Природне середовище – це _____

Соціальне середовище – це _____

3. Хто найбільше має піклуватися про твоє здоров'я?

Познач «+» правильну відповідь.

- | | | | |
|----------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> учитель | <input type="checkbox"/> шкільна медсестра | <input type="checkbox"/> лікар | <input type="checkbox"/> бабуся |
| <input type="checkbox"/> батьки | <input type="checkbox"/> друг або подруга | <input type="checkbox"/> ти сам | <input type="checkbox"/> сусіди |

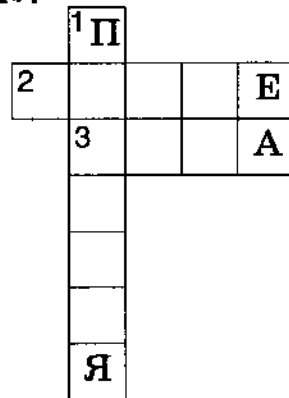
4. Розгадай кросворд «Джерела здоров'я».

По вертикалі:

1. Куди ступиш – всюди маєш,
Хоч не бачиш, а вживаєш.

По горизонталі:

2. Що це за диво – небесне світило?
Воно день Божий починає,
Життєдайну силу на землю посилає.
3. Що таке: пливе і ллється,
Часом на камінь дереться?
Як немає – все всихає,
Звір і птаха помирає.



5. Поміркуй і дай відповідь на запитання. Що впливає на стан твого здоров'я найбільше?

ЗМІСТ

Вступ. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Здоров'я і розвиток	3
Джерела здоров'я	5
Здоровий спосіб життя	6
<i>Підсумкові завдання</i>	7
Розділ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО	
Працездатність і здоров'я	8
Активний відпочинок	9
Гігієна одягу та взуття	10
Як захиститися від застуди	12
Здорове харчування	14
Проблеми харчування	16
<i>Підсумкові завдання</i>	17
Розділ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ	
Дружний клас	18
Дружна родина	19
Як стати толерантним	21
Школа спілкування	22
Як залагодити конфлікт	23
Шкідливі звички і здоров'я	24
Комп'ютер і здоров'я	26
<i>Підсумкові завдання</i>	27
Розділ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ	
Безпечний дім	28
Пожежна безпека	29
Обережно: газ!	31
Безпека на дорогах	32
Залізничний переїзд. Дорожні знаки	33
Безпека надворі	35
Відпочинок на природі	37
Сам собі рятувальник	39
<i>Підсумкові завдання</i>	41
Розділ 4. ЗДОРОВИЙ ДУХ	
Характер людини	42
Самооцінка характеру	43
Учись учитися	44
Уява і здоров'я	45
Вчимося відпочивати	46
<i>Підсумкові завдання</i>	47