

## Любий друже!

Ти завжди маєш пам'ятати, що твоє здоров'я та життя — найдорожчі! На сторінках цього зошита на тебе чекають цікаві творчі завдання про безпечну поведінку вдома, на відпочинку, у школі, на дорозі. Ти дізнаєшся, як слід правильно харчуватися, аби зберегти здоров'я. Навчишся захищатися від інфекцій і загартовуватися. Зрозумієш, як треба спілкуватися, чи можна довіряти рекламі, чому в людей різні смаки та захоплення. Також завдання зошита допоможуть тобі навчитися правильно діяти під час небезпечних ситуацій, зберігаючи своє здоров'я та життя.

### Умовні позначення:



— поміркуй;



— розкажи;



— намалюй, розфарбуй, з'єднай;



— напиши, підкресли, познач;



— робота в парі;



— робота з батьками.



## РІСТ І РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

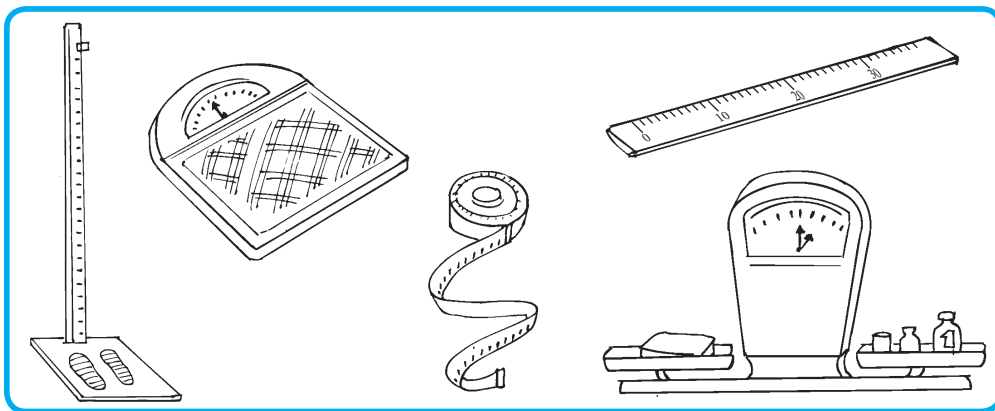


Як можна оцінити фізичний розвиток людини? Познач правильну відповідь.

- за кольором волосся і очей
- за формою очей і вух
- за масою, зростом і розміром окремих частин тіла



Які предмети допоможуть тобі визначити зріст і масу тіла? Зафарбуй їх зеленим кольором.



### ▶ Практична робота



Коли ти ростеш, твої зріст та маса тіла змінюються. На початку навчального року виміряй свій зріст і масу та запиши дані до таблиці у щоденнику здоров'я. Наприкінці року виконай те саме. Зроби висновок, на скільки збільшилися твій зріст і маса за рік.



Із яких частин складається тіло? З'єднай слова з відповідними частинами малюнка.

передпліччя

стегно

коліно

підборіддя

гомілка

стопа

зап'ясток

скроня

чоло



тім'я

потилиця

щиколотка

лікоть

волося

кисть

п'ята

литка



Підкресли, що вміють робити частини твого тіла.

Голова — ходити, думати, малювати, кивати, слухати, сміятися, вишивати.

Шия — стояти, повертатися, нахилитися.

Тулуб — повертатися, сміятися, кричати, лежати, стояти.

Ноги — тупотіти, шити, стрибати, аплодувати, ходити, крокувати.

Руки — сміятися, кусатися, аплодувати, вишивати, битися, думати, малювати.



Що ти вмієш робити руками найкраще?



## ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ



Впиши у клітинки відгадку.  
Чого не купиш за гроші?

--	--	--	--	--	--	--



За допомогою малюнків розкажи, що є корисним для твого здоров'я.



Зberi прислів'я і поясни, як ти його розумієш.

*найдорожчий*

*Здоров'я —*

*скарб.*



Яку людину називають здоровою? Вибери та познач ознаки здоров'я.

відмінний настрій

гарний апетит

міцний сон

неуважність

млявість

поганий настрій

висока температура

тривожний сон



Розглянь малюнки. Визнач, до чого призведуть дії дітей на малюнках 1–5. З'єднай стрілочками різних кольорів з відповідними малюнками 6–10. Поясни, чому діти ризикують захворіти.

