

## Значення звичок і навичок для здоров'я

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

Навички 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'язування конфліктів на основі взаєморозуміння.

Навички аналізу наслідків від прийнятих рішень.

Навички відстоювання своєї позиції.

Навички впевненої поведінки.

Навички протидії насильству.

Навички сприймання та розуміння потреб інших людей.

Навички надання допомоги й підтримки.

Навички контролю над проявами гніву.

Навички позитивного ставлення до себе та інших людей.

Навички усвідомлення своєї унікальності.

Навички реальної оцінки своїх здібностей і можливостей.

Навички налаштування на успіх.

Навички планування свого часу.

# Обираємо здоровий спосіб життя

## 1. Заповни таблицю.

Правила здорового способу життя	Переваги, які отримує людина, що їх виконує
Повноцінно харчуйся, дотримуй режиму харчування	<i>Ріст і розвиток організму,</i>
Регулярно виконуй процедури загартовування	<i>Зміцнення імунітету,</i>
Регулярно виконуй фізичні вправи, активно рухайся	<i>Допомога в підтримуванні ідеальної маси тіла,</i>
Дотримуй правил особистої гігієни, гігієни одягу й житла	<i>Захист від інфекцій,</i>
Дотримуй режиму навчання та відпочинку, активно відпочивай на свіжому повітрі	<i>Успішне навчання,</i>
Виробляй корисні звички та уникай шкідливих	<i>Висока працездатність,</i>
Доброзичливо стався до людей, дотримуй правил спілкування	<i>Доброзичливе ставлення до себе,</i>

# 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?

► Що стоїть на шляху проникнення інфекції в організм людини?

► Чому шкіру слід тримати в чистоті?

► Чому потрібно дихати через ніс?

# Принципи безпечної життєдіяльності

## 1. Доповни схему.

### Принципи безпеки життєдіяльності

*Передбачати,*

що означає

що означає

, що означає

## 2. Заповни таблицю за зразком.

**Приклади ризикованих ситуацій**

*Діти каталися на велосипедах у парку, а потім вирішили вийти на вулицю.*

**Джерела ризику**

*Транспорт, що рухається проїзною частиною.*

**Для кого становить загрозу**

*Для дітей та водіїв транспортних засобів.*

**Можливі наслідки**

*ДТП, травми, пошкодження транспортних засобів.*