

Розділ 1. Здоров'я людини

Глава 1. Життя і здоров'я людини

- § 1. Принципи здорового способу життя 8
§ 2. Принципи безпечної життєдіяльності 13

Глава 2. Безпека на дорозі

- § 3. Ти — пішохід 20
§ 4. Зупинка — місце підвищеної небезпеки 25
§ 5. Ти — пасажир громадського транспорту 29
§ 6. Засоби безпеки у транспорті 35

Розділ 2. Психічне і духовне здоров'я

Глава 1. Уміння вчитися

- § 7. Кожен має талант 41
§ 8. Планування часу 44
§ 9. Домашні завдання 47
§ 10. Як стати відмінником 50

Глава 2. Шануй себе та інших

- § 11. Ти — особливий 57
§ 12. Ми — особливі 61
§ 13. Про почуття і співчуття 66

Розділ 3. Фізичне здоров'я

- § 14. Хочеш бути здоровим — рухайся! 73
§ 15. Хочеш бути здоровим — загартовуйся! 79
§ 16. Хочеш бути здоровим — відпочивай! 84
§ 17. Профілактика «шкільних хвороб» 90

Розділ 4. Соціальне благополуччя

§ 18. Правила людських стосунків	99
§ 19. Що сприяє порозумінню між людьми	103
§ 20. Упевнена поведінка	109
§ 21. Спілкування з дорослими	113
§ 22. Спілкування з однолітками	116
§ 23. Соціальна небезпека інфекційних захворювань	119

Розділ 5. Безпека у побуті і навколишньому середовищі

Глава 1. Пожежна безпека

§ 24. «Трикутник вогню»	127
§ 25. Пожежна тривога	131

Глава 2. В автономній ситуації

§ 26. Сам удома	137
§ 27. Сам надворі	140
§ 28. У небезпечних місцях	145

Глава 3. Серед природи

§ 29. Земля — наш спільний дім	151
§ 30. Стихійні лиха	156
§ 31. Відпочинок на природі	162

Відповіді на завдання 170

Правила поведінки в небезпечних ситуаціях 171

Життєві навички, сприятливі для здоров'я 175

Словничок термінів 177