

# РІСТ І РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

## Статура

Статура — це форма тіла людини. Вона буває різною. Одні люди високі, інші — низькі на зріст, одні худорляві, інші — кремезні. Розглянь малюнки.



З яких казок ці малюнки?

Як звали казкових персонажів?

Опиши їхні статури. Використай слова: високий — низький, стрункий — гладкий, тендітний — кремезний.

Порівняй статури трьох козаків.



*Люди мають різну статуру.*

## Як ти ростеш

Діти зустрілись у школі після літніх канікул. Вони вирішили дізнатися, на скільки стали вищими і важчими з минулої осені. Ось що у них вийшло.



Хто з дітей виріс найбільше?

Хто — найменше?

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

1. З допомогою дорослих дізнайся свій зріст і масу тіла.
2. Визнач, на скільки ти виріс і став важчим за минулий рік.

*Люди ростуть приблизно до двадцяти років.*

# ЗМІСТ

## Вступ. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Ріст і розвиток людини . . . . .	6
Здоров'я і хвороби . . . . .	10
Як захиститися від інфекцій . . . . .	14

## Розділ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО

Режим дня . . . . .	21
Навчання і відпочинок . . . . .	26
Гігієна школяра . . . . .	30
Здорові зуби . . . . .	34
Харчування і здоров'я . . . . .	38
Культура харчування . . . . .	42
Фізичні вправи і здоров'я . . . . .	46
Правила загартовування . . . . .	50

## Розділ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

Права дитини . . . . .	56
Твоя родина . . . . .	60
Наука спілкування . . . . .	64

## Розділ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

Безпека і небезпека . . . . .	70
Помічники у домі . . . . .	76
Безпека вдома . . . . .	80

Безпечна школа . . . . .	84
Безпека на дорогах . . . . .	88
На перехресті . . . . .	92
Тварини довкола нас . . . . .	96
Відпочинок на природі . . . . .	100
Сам собі лікар . . . . .	104

#### Розділ 4. ЗДОРОВИЙ ДУХ

Смаки і захоплення . . . . .	110
Друзі за інтересами . . . . .	114
Реклама і здоров'я . . . . .	118
Алкоголь і здоров'я . . . . .	121
Правила літнього відпочинку . . . . .	124

#### Додатки

<i>Матеріали для додаткового читання.</i> . . . . .	126
<i>Словничок.</i> . . . . .	133