

ВСТУП

§ 1–2. Мої мрії та плани. Здоров'я, безпека та добробут людини. Завдання в житті. Кроки для їхнього досягнення

1. У 5-му класі ви розробили проекти на теми «Моя карта бажань» і «Від мрії до дії». Ви працювали над проектами й під час літніх канікул. Чи вдалися вони? Чи успішно ви їх реалізували? _____

2. Як ви розумієте слова народної мудрості: «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий»? _____

3. Розгляньте подані сюжетні ілюстрації та дайте відповідь на запитання: «Які складові здорового способу життя вони демонструють?»



4. Проаналізуйте подані ситуації. Поставте знак «+» біля тих навичок, яких ви вже набули для збереження та покращення здоров'я, і знак «-» біля тих, над якими потрібно працювати.



- Розпорядок дня однаковий як у буденний, так і у вихідний день.
- Дуже багато часу приділяю виконанню домашніх завдань, мало працюю фізично.
- А я завжди поєдную працю та відпочинок.
- Сплю 7 год на добу.
- А я сплю 9 год і висипаюся.
- Перерви між прийомами їжі в мене перебільшують 5–6 год.
- Уживаю багато солодоців.
- Я харчуюся повноцінно та різноманітно.
- Завжди враховую вимоги до питного режиму.
- Моя мета — відмова від шкідливих звичок.
- Я щодня роблю ранкову гімнастику.
- А я відмовилася від ліфта.
- Я толерантно ставлюся до людей, з якими спілкуюся.

5. Складіть правила про здоровий спосіб життя, за якими ви щодня будете дбати про власне здоров'я.
