

# ЗМІСТ

## Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

- § 1. Життя і безпека людини . . . . . 6
- § 2. Життя і здоров'я . . . . . 10
- § 3. Розвиток людини . . . . . 14

## Розділ 2. ЗДОРОВЕ ТІЛО

- § 4. Збалансоване харчування . . . . . 20
- § 5. Поживні речовини і вода. . . . . 25
- § 6. Рух і загартовування . . . . . 30
- § 7. Профілактика порушень зору, слуху, постави . . . 34
- § 8. Гігієна порожнини рота . . . . . 38
- § 9. Гігієна оселі . . . . . 42
- § 10. Організація самонавчання . . . . . 46

## Розділ 3. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

- § 11. Сім'я і здоров'я . . . . . 52
- § 12. Розбудова дружніх стосунків . . . . . 56
- § 13. Як відстояти себе . . . . . 60
- § 14. Шкідливі звички і здоров'я . . . . . 64
- § 15. Реклама і здоров'я . . . . . 70
- § 16. Засоби комунікації і здоров'я . . . . . 75
- § 17. Хвороби, які набули соціального значення . . . . . 80

§ 18. Охорона здоров'я дітей . . . . .	84
§ 19. Допомога людям з обмеженими можливостями . . . . .	88
Розділ 4. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ	
§ 20. Наодинці вдома . . . . .	94
§ 21. Безпека школяра . . . . .	98
§ 22. Безпечна прогулянка . . . . .	102
§ 23. Безпека дорожнього руху . . . . .	106
§ 24. Рух на перехресті, майдані . . . . .	110
§ 25. Аварії на дорогах . . . . .	114
Розділ 5. ЗДОРОВИЙ ДУХ	
§ 26. Самооцінка і поведінка людини . . . . .	120
§ 27. Хочу, можу, треба . . . . .	124
§ 28. Шануй себе та інших . . . . .	128
§ 29. Звички і здоров'я . . . . .	132
§ 30. Творчість і здоров'я . . . . .	136
<i>Словничок.</i> . . . . .	140