

# **ЗМІСТ**

Любий друже!	3
--------------	---

## **I РОЗДІЛ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Цінність і неповторність життя і здоров'я людини	6
Про безпеку життєдіяльності. Безпечні і небезпечні ситуації	10
Складові здоров'я. Чинники здоров'я	16

## **II РОЗДІЛ ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я**

Харчування і здоров'я	22
Про рух і загартовування	28
Щоб очі добре бачили, а вуха чули. Бережи органи чуття!	33
Про поставу. Плоскостопість	38
Щоб мати здорові зуби... Гігієна порожнини рота	44
Яким повітрям ми дихаємо. Стеж за чистотою в оселі	47
Як готувати домашні завдання і самостійно вчитися	52

## **III РОЗДІЛ СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я**

Традиції збереження здоров'я в родині	58
Про знайомство і дружбу. Дружні стосунки	60
Умій сказати «Hi!»	65
Руйнівники здоров'я	72
Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном	78
Про рекламу	83
Туберкульоз і СНІД – хвороби, що набули соціального значення	86
Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами	90
Дії при пожежі	95
Поведінка під час масових шкільних заходів.	
Як поводитися в натовпі	100
Правила безпечної поведінки на вулиці.	
Як знайти вихід з непередбачених ситуацій	105

Безпека руху пішоходів . . . . .	110
Сигнали регулювання дорожнього руху . . . . .	118
Види перехресть. Рух майданами . . . . .	123
Дорожньо-транспортні пригоди . . . . .	126
Дорожні знаки . . . . .	129

## IV РОЗДІЛ ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Самооцінка і поведінка людини . . . . .	136
Упевненість і самовпевненість . . . . .	141
Хочу, можу, треба. Воля . . . . .	143
Як досягти мети . . . . .	145
Повага і самоповага . . . . .	148
Звички і здоров'я . . . . .	151
Розвиток творчих здібностей . . . . .	154

---

## ВІДПОВІДІ ДО РЕБУСІВ І ЗАГАДОК

- C. 9 – здоров'я – скарб.
- C. 13 – правила безпеки.
- C. 19 – здорована людина.
- C. 27 – *ребуси*: овочі; фрукти; загадки: картопля; капуста.
- C. 36 – очі; окуляри; вуха.
- C. 41 – поставка; плоскостопість.
- C. 46 – зубна щітка; зубна паста; рот і зуби.
- C. 50 – повітря; віник.
- C. 51 – пилосос.
- C. 55 – знання.
- C. 81 – телевізор; комп'ютер; мобільний телефон.
- C. 85 – реклама; товар.
- C. 94 – лікар.
- C. 98 – вогонь горить.
- C. 99 – вогонь; пожежна машина.
- C. 104 – масові заходи; натовп; паніка.
- C. 116 – підземний перехід; пішохідний перехід; пішоходи.
- C. 122 – світлофору.
- C. 134 – дорожні знаки.
- C. 140 – самооцінка.