

ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ

① Поміркуй і запиши, чому варто прислухатися до свого організму.

② Постав слова у правильному порядку і склади речення.

Людини, показниками, та, є, результати, самопочуття, вимірювань, здоров'я.

③ З'єднай лініями відповідне.

- температура тіла
- настрої
- апетит
- збудженість
- пульс
- зріст
- уважність
- міцний сон
- біль
- маса тіла
- частота дихання

Показник самопочуття

Показник вимірювання

④ За допомогою яких спеціальних приладів визначають показники здоров'я? Заповни таблицю.

Температура тіла	<i>термометр</i>
Зріст	
Маса	
Пульс	
Частота дихання	
Об'єм грудної клітки	

Практична робота.

ВИЗНАЧЕННЯ ВИМІРЮВАНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ

Разом із батьками чи іншими старшими членами родини визнач показники твого здоров'я і розвитку. Пригадай, за допомогою яких предметів вимірюються ці показники. Заповни таблицю.

Дата: _____

Зріст	
Окружність грудної клітки	
Температура тіла	
Пульс у спокійному стані	
Пульс відразу після фізичного навантаження	
Пульс після відпочинку	

Порада. За допомогою секундоміра (наприклад, у телефоні) виміряй пульс у стані спокою. Після цього протягом 5 хвилин швидко зроби кілька видів фізичних вправ — наприклад присідань, стрибків, нахилів. Виміряй пульс. Відпочинь 10 хвилин і виміряй пульс знову. Пам'ятай: чим менше відрізняються показники пульсу у стані спокою та після відпочинку, тим витривалишим є твій організм.

Виконай ці самі вимірювання наприкінці навчального року.

Дата: _____

Зріст	
Окружність грудної клітки	
Температура тіла	
Пульс у спокійному стані	
Пульс відразу після фізичного навантаження	
Пульс після відпочинку	

Висновок: _____

ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1 Напиши визначення:

Спосіб життя — це _____

Спадкові хвороби — це _____

2 Допиши перелік складових здорового способу життя.

Дотримання режиму дня, ставлення до тебе інших, твоє ставлення до інших _____

Поміркуй, чому до цього переліку входять ставлення до тебе інших і твоє ставлення до інших. Обґрунтуй відповідь.

3 Познач цифрами від 1 до 4 за ступенем важливості чинники, що впливають на здоров'я.

навколишнє середовище

медичне обслуговування

спадковість

спосіб життя

4 Познач «+» правильне твердження.

Навколишнє середовище є більш здоровим:

у великому місті

в селі

Чому ти так вважаєш? Поясни.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

① З'єднай лініями частини прислів'їв про здоров'я.

Здоров'я дорожче	здоров'я.
Здоровому	будь розсудливим.
Хочеш бути здоровим —	в чистоті міцніє.
Здоров'я	від золота.
Найбільше багатство —	лікаря не потрібно.

② Доповни перелік.

Здоровий спосіб життя — це:

- дотримання режиму дня;
- загартовування;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

③ Запиши чотири правила здорового способу життя, користуючись словами з довідки.

1. Їжа має бути не тільки смачною, а й _____
2. Фізкультура і спорт — джерело _____
3. Сідай до столу _____
4. Будь привітним і _____

Довідка: вчасно, здоров'я, доброзичливим, корисною.

④ Закресли те, що шкодить здоров'ю.

Фізкультура, дотримання режиму дня, малорухливий спосіб життя, постійні комп'ютерні ігри, дотримання правил гігієни, привітність, заздрість, лінь, піклування про здоров'я, правильне харчування, зайва вага.