

Я досліджую світ

АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК

Австралійці — струнка нація. Тут небагато людей мають зайву вагу. А все тому, що вони надають перевагу активному відпочинку.

Активний відпочинок — таке проведення дозвілля, під час якого людина багато рухається. Розгляньте схему і назвіть деякі види активного відпочинку.



Правила відпочинку

Відпочивай по 10 хвилин на годину.

Працюй до останнього. Виспатись встигнеш.

Краще відпочивати часто й недовго, ніж дуже втомитись.

Відпочинком може бути зміна діяльності.

Працюй 10 хвилин на годину.

Фізичне навантаження чергуй із розумовим.

Займайся спортом.

Спілкуйся із друзями.

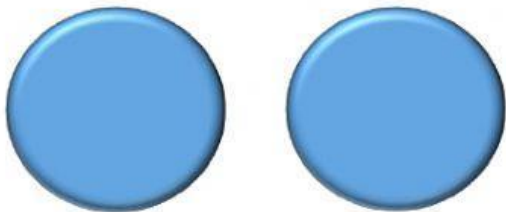
Грай у комп'ютерні ігри.

Більше їж без розбору.

Бенрежи енергію – більше лежи на дивані.

Менше спи, краще пограй.

Галасуй.



АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Іноді під час рухливих ігор чи занять спортом не вдається уникнути синців і подряпин. Розгляньте алгоритм надання першої допомоги.

Огляньте місце удару.
Шкіра ушкоджена?

Ні

Щоб синець був менший, прикладіть до цього місця щось холодне.

Так



Сильно тече кров?

Ні

1 Промийте подряпину проточною водою з милом.



2 Продезінфікуйте краї йодом чи зеленкою.



3 Заклейте лейкопластиром з марлевою вставкою.



Затисніть рану долонею і терміново зверніться до дорослих та викличте швидку допомогу.



