

Цінність життя і здоров'я. Складові здоров'я.

1. Прочитай у таблиці ознаки здоров'я. Напиши біля них відповідні літери: **Ф** — ознаки фізичного здоров'я, **П** — психічного здоров'я, **С** — соціального здоров'я, **Д** — духовного здоров'я.

чиста шкіра	
доброта	
висока працездатність	
уміння обирати хороших друзів	
здатність приймати зважені рішення	
блискуче волосся	
уміння вчитися і здобувати знання	
пружні м'язи	
здатність ставити цілі та досягати мети	
міцний імунітет	
здорові зуби	
уміння ладнати з людьми	
здатність аналізувати проблеми	
уміння мирно залагоджувати конфлікти	
здатність контролювати емоції	
стійкість у складних життєвих обставинах	
ввічливість і доброзичливість	

2. Перетягни в таблицю чинники, що впливають на здоров'я.

Чинники, які сприяють здоров'ю	Чинники, які шкодять здоров'ю

Часто вживати швидку їжу

Дотримуватися режиму дня

Багато рухатися

Довго грати на комп'ютері

Мити руки після прогулянки

Їсти брудними руками

Правильно харчуватися

Вживати багато фруктів та овочів

Пізно лягати спати

Вживати солодкі напої

Робити ранкову зарядку

Зловживати солодощами