

## Тема. Бережемо здоров'я



### “Заповни пропуски”

Завдання: Впиши пропущене слово в поняття.

Стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб-  
це

Щоб залишатися здоровим, потрібно правильно..

Для здоров'я важливо пити багато..

### “Вибір кількох / однієї правильної відповіді”

Завдання: Обери всі правильні відповіді з наведених варіантів.

Питання: "Що допомагає зберігати здоров'я?"

Пити достатньо води

Робити зарядку

Вживати багато цукру

Не мити руки перед їжею

Питання: "Які з цих дій допомагають уникнути хвороб?"



Мити руки з милом



Їсти багато овочів і фруктів



Спати менше 5 годин на добу



Не чистити зуби вранці

### “Встановлення відповідності”

**Завдання:** З’єднай кожне твердження з відповідним поясненням

"Чисті руки"-

"Підтримує організм в силі та енергії."

"Здорове харчування"-

"Допомагають уникнути мікробів та хвороб."

"Спорт"-

"Зміцнює м’язи та покращує самопочуття."

"Режим сну"-

"Поліпшують настрій і зміцнюють здоров'я."

"Прогулянки на свіжому повітрі"-

"Забезпечує відпочинок і дає енергію на новий день."

### “Перетягування елементів”

**Завдання:** Перетягни правильні елементи у категорію "Що корисно для здоров'я, а що шкідливо".

Корисно для здоров'я

Шкідливо для здоров'я

Фрукти

Зарядка

Цукерки

Перекус перед сном

Сон

Прогулянка

Газована вода

Гра в телефоні

### “Вибір із списку, що розгортається”

Завдання: Обери правильний варіант відповіді зі списку.

Щоб бути здоровим, потрібно:

Для гарного самопочуття необхідно:

Перед їжею потрібно обов'язково:

Для гарного настрою і здоров'я варто більше:

### “Виділення елементів”

Завдання: Виділи всі корисні звички для здоров'я з наведеного списку.

Мити руки перед їжею	Їсти солодощі щодня	Робити зарядку	Не чистити зуби вранці	Грати на свіжому
Дивитися телевізор весь день	Спати не менше 8 годин на добу	Вживати багато овочів та фруктів		

### “Рефлексія”

**Завдання:** У відповідні стовпчики таблиці впиши, що нового дізнався сьогодні на уроці, що сподобалося найбільше/найменше, що ще хотів би дізнатись?

Що нового дізнався на уроці?	Що сподобалось найбільше/найменше?	Що ще хотів би дізнатись?

