

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть, чому необхідно вести здоровий спосіб життя. Назвіть щонайменше п'ять життєвих навичок, які сприяють збереженню здоров'я.

2. Оберіть звички, які сприятимуть здоровому способу життя.

Песимістичне
мислення

Дотримання
обіцянок

Доброчесність

Турбота
про довкілля

Оптимістичне
мислення

Небажання визнавати
свої помилки

3. Порівняйте вплив регулярної фізичної активності та здорового харчування на здоров'я, що в них спільне, а що — відмінне?

4. Проаналізуйте своє оточення, згадайте одну близьку вам людину, яка веде здоровий спосіб життя (назвіть її). Напишіть, які переваги вона з цього отримує, які здорові звички ви могли б у неї запозичити?

5. Проаналізуйте свій спосіб життя, чи можна назвати його здоровим? Що можна в ньому змінити?

6. Оцініть свої досягнення.

я знаю правила здорового способу життя. ☆☆☆

я можу назвати щонайменше чотири переваги здорового способу життя. ☆☆☆

я можу оцінити рівень сформованості своїх життєвих навичок. ☆☆☆

я можу обрати мету та скласти план здорового способу життя. ☆☆☆