



Безпека — це ситуація, коли здоров'ю, життю людини нічого не загрожує.
Ситуації, які загрожують життю, здоров'ю чи добробуту людини, називають **небезпечними**.



Пам'ятай!

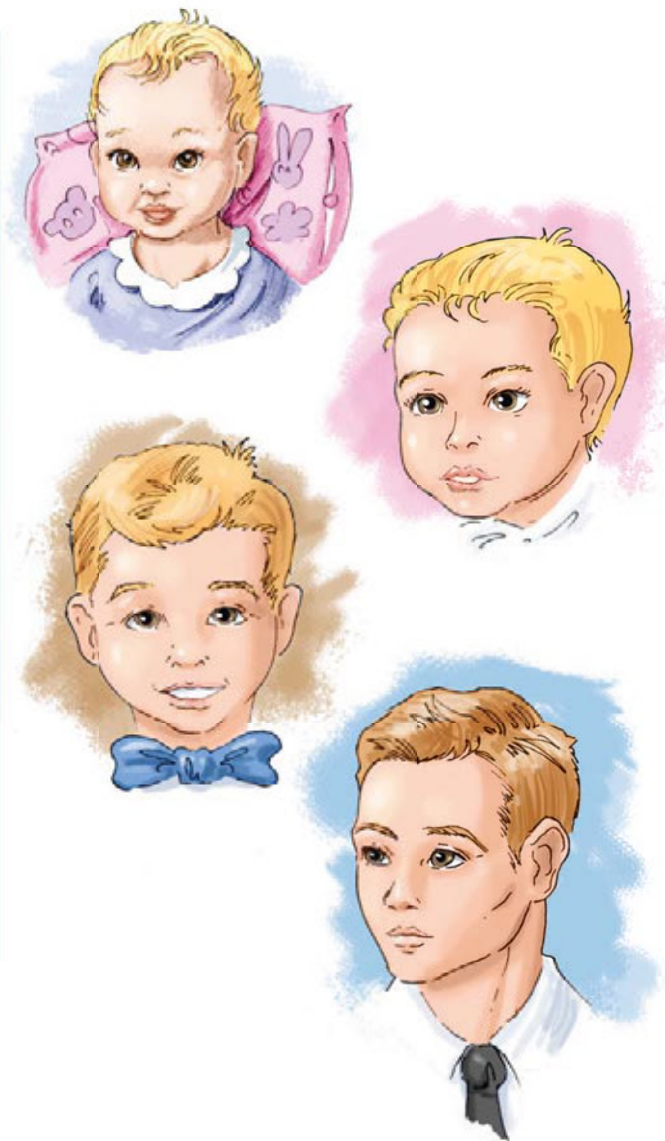
Кожна людина повинна дорожити власним життям.

Учись розпізнавати небезпеки і розуміти наслідки своїх дій, аби не створювати небезпечних ситуацій.



Найцінніше, що є в людини, — це її життя і здоров'я.

№ з/п	Назва вікового періоду	Часовий проміжок
1.	Немовля	До одного року
2.	Ясельний вік	Від 1 до 3 років
3.	Дошкільний вік	Від 3 до 6 років
4.	Шкільний вік	
	а) молодший шкільний	Від 6 до 11 років
	б) середній шкільний (підлітковий)	Від 11 до 14–15 років
	в) старший шкільний (юнацький)	Від 14–15 до 17–18 років



Кожен день життя додає часточку мудрості.



фізичне



соціальне



духовне



психічне



ЗДОРОВ'Я

Не очі бачать, а людина; не вуха чують, а душа.



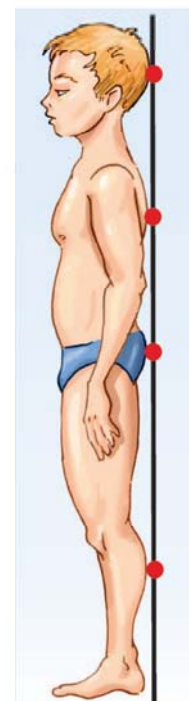
Якщо хочеш бути здоровим:

- багато рухайся;
- чітко організовуй розпорядок дня;
- правильно харчуйся;
- умій керувати почуттями;
- роби добрі вчинки;
- учися бачити прекрасне;
- веди здоровий спосіб життя.

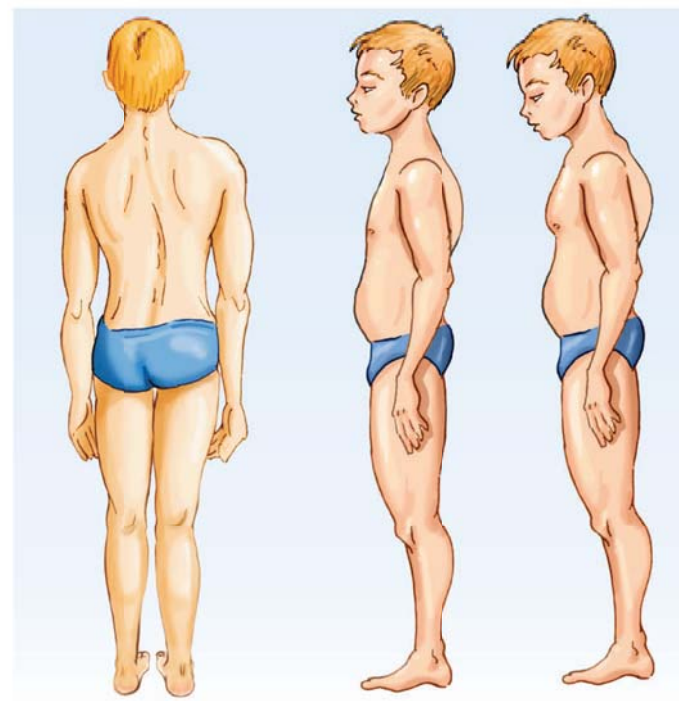
Словник: навколишнє середовище, спадковість, здоровий спосіб життя.

Здоров'я маємо — не дбаємо, а погубивши — плачемо.

Вік дітей	Дівчатка		Хлопчики	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
6 років	119	22	119	22
7 років	124	24	124	24
8 років	128	26	129	24
9 років	136	31	134	27
10 років	141	34	141	30



Правильна постава



Порушення постави



Нормальна стопа



Плоска стопа



Прекрасне в людині немислиме без уявлення про гармонійний розвиток організму та здоров'я.

Микола Чернишевський

Білки



Жири



Вуглеводи



Вітаміни



Мінеральні речовини



фтор, йод

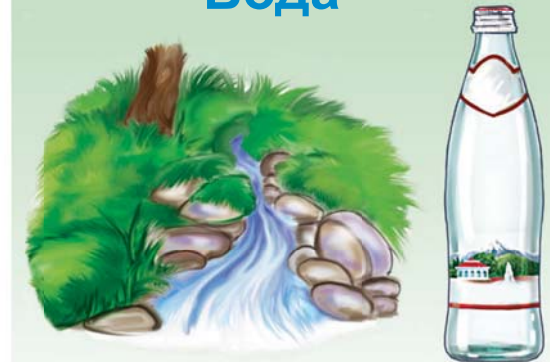
мідь

кальцій,
фосфор

калій

залізо

Вода



Їсти й пити потрібно стільки, щоб наші сили
відновлювались, а не пригнічувались.

Цицерон