

*Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области  
«Екатеринбургская школа-интернат № 12,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»*

***УМК «Школа-территория здоровья»***

**Рабочая тетрадь**

**по здоровому и безопасному образу жизни**

**ученика \_\_\_\_\_ класса**

---

*(Фамилия, имя)*

## Дорогой друг!

Перед тобой **Рабочая тетрадь**. В ней ты сможешь заполнить анкеты и тесты о здоровом образе жизни и оценить свой образ жизни. Ты сможешь правильно спланировать свой день, питание и сон, физические нагрузки, составить расписание своего дня. Ты научишься разгадывать ребусы и кроссворды, отгадывать загадки. В тетради есть ссылки на сайты, на которых ты можешь пройти онлайн-тесты, найти информацию о здоровом и безопасном образе жизни. Обращайся к Дневнику здоровья, чтобы сравнить свои показатели здоровья с нормативами. Заполняй тетрадь сам, не стесняйся обращаться к родителям и учителям.

## Будем знакомы!

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Меня зовут         | Моё фото |
| Я родился          |          |
| Я живу             |          |
| Я учусь            |          |
| Мой рост           |          |
| Мой вес            |          |
| Мои родители: Мама |          |
| Папа               |          |

### Условные обозначения:



- АНКЕТА



- ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



- ОБРАТИТЬСЯ К ДНЕВНИКУ ЗДОРОВЬЯ



- СТРАНИЧКА ВРАЧА



## 1. Ответь на вопросы.

1. Что значит быть здоровым? \_\_\_\_\_
2. Что влияет на твоё здоровье? \_\_\_\_\_
3. Как уберечь себя от болезней? \_\_\_\_\_

4. Как лечат простуду? \_\_\_\_\_

5. Как тебе помогают солнце, воздух и вода? \_\_\_\_\_

6. Может ли измениться температура тела, когда это происходит? \_\_\_\_\_



## 2.

✓ **Отметь близкие тебе направления, поставив галочку.**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Личная гигиена   |
| <input type="checkbox"/> | Закаливание организма                                  |
| <input type="checkbox"/> | Прогулки на свежем воздухе                             |
| <input type="checkbox"/> | Здоровый и крепкий сон                                 |
| <input type="checkbox"/> | Отказ от вредных привычек                              |
| <input type="checkbox"/> | Занятия физкультурой                                   |
| <input type="checkbox"/> | Занятия спортом  |
| <input type="checkbox"/> | Соблюдение режима дня                                  |
| <input type="checkbox"/> | Порядок на рабочем месте                               |
| <input type="checkbox"/> | Агитация и пропаганда здорового образа жизни           |
| <input type="checkbox"/> | Умение обращаться за помощью и желание помогать другим |
| <input type="checkbox"/> | Стрессоустойчивость                                    |
| <input type="checkbox"/> | Регулярный медосмотр                                   |



**3. Дорогой друг, представь себя взрослым, лет так через десять.**

**10 лет спустя...**

**Кем бы ты хотел быть?**

1. Кем бы ты хотел быть?

2. Какая у тебя будет профессия?

3. Сколько денег ты получаешь?

4. Ведёшь ли ты здоровый образ жизни?

5. А как насчёт вредных привычек?

6. С кем из одноклассников ты дружишь?

7. Как у них идут дела?

8. Кем они стали?

9. Нравится ли тебе такое будущее?

10. Что бы ты изменил в себе и своих привычках, чтобы достичь желаемого будущего?

**4. Объясни пословицы:**

**1. Здоровье не купишь – его разум дарит.**

**2. Здоров будешь – всё добудешь.**

**3. Дал бы Бог здоровья, а счастье найдем.**

**Напиши пословицы о здоровье.**

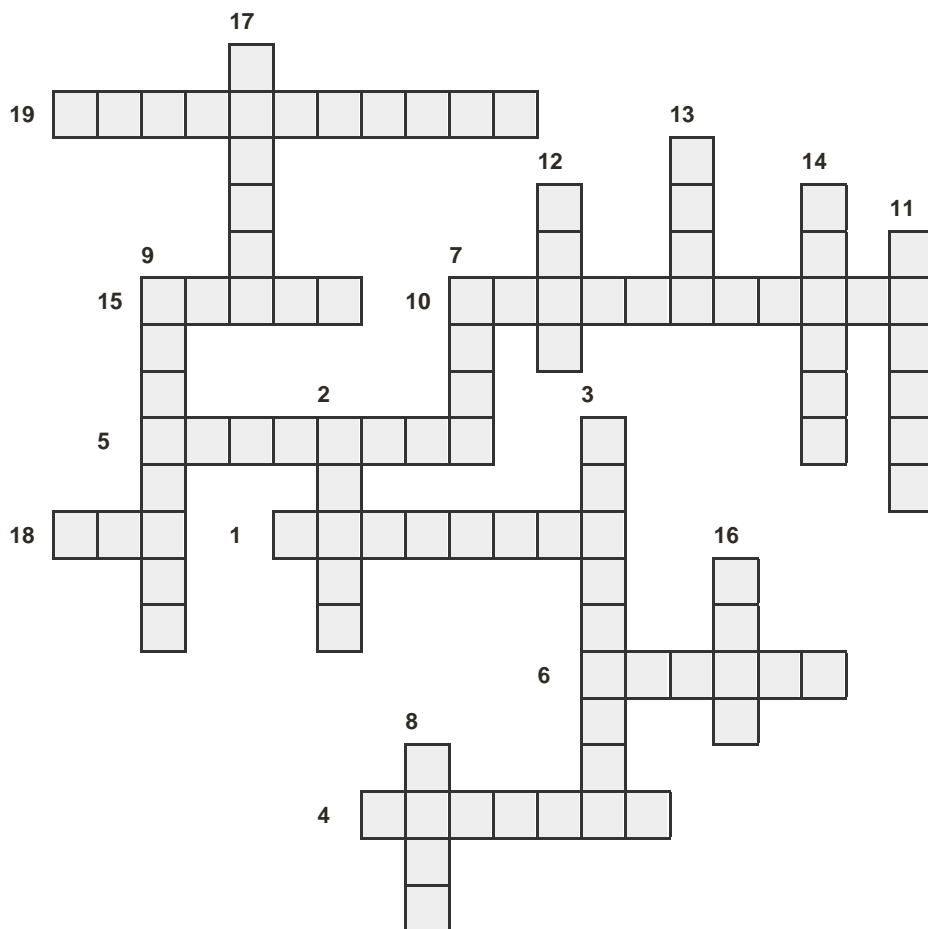
**5. Прочитай и подумай!**

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее: богатство или слава?»

**Узнай, что ответил мудрец...**

**6. Разгадай кроссворд.**

**Кроссворд «Здоровый образ жизни»**



По горизонтали: 1.Профилактика инфекционных болезней. 4.Утренняя физкультура. 5.Фрукты и овощи это... 6.Полезная еда на завтрак. 10.Обливание водой. 15.Медицинская фотография. 18. Ночной отдых. 19.На каком уроке нужно быть в спортивной форме.

По вертикали: 2. Люди, купающиеся зимой в проруби. 3. Чем измеряют температуру. 7. По утрам и вечерам чистят взрослые и дети. 8. Полезная еда на завтрак. 9. Водный вид спорта. 11.Награда на Олимпийских играх. 12.Что надо мыть перед едой. 13.Зимний вид спорта. 14.Обувь фигуриста. 16. Жидкость, без которой человек не сможет прожить. 17.Игра с мячом.



7. Открой дневник здоровья на странице 5. Отмечай всю неделю свое настроение с помощью цвета.

**Тест «Мое настроение»**

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВК |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |



8. Ответь на вопросы.

**Какой образ жизни ведешь ты?**

1. В какое время ты обычно ложишься спать? \_\_\_\_\_ (час.)
2. Во сколько обычно встаешь утром \_\_\_\_\_ (час.)
3. Продолжительность ночного сна обычно составляет:

9-10 часов; 2) 8 часов; 3) 7 часов и меньше.

4. Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику?

1 – ежедневно; 2 – иногда; 3 – никогда.

5. Как часто ты моешь руки перед едой в школе?

1 – всегда; 2 – иногда; 3 – никогда.

6. Как часто ты моешь руки после посещения туалета в школе?

1 – всегда; 2 – иногда; 3 – никогда.

7. Как часто ты чистишь зубы?

1 – ежедневно 2 раза в день и чаще; 2 – 1 раз в день; 3 – 3 раза в неделю и реже.



### 9. Составь свой режим дня.

| Режимные моменты  | Время суток (час.) |             |
|---|--------------------|-------------|
|   | I-IV классы        | V-XI классы |
| Подъем  |                    |             |
| Зарядка   |                    |             |
| Уборка спален, утренний туалет                              |                    |             |
| Завтрак   |                    |             |
| Прогулка  |                    |             |
| Уроки   |                    |             |
| Спортивный час  |                    |             |
| Учебные занятия   |                    |             |
| Обед  |                    |             |
| Дневной сон   |                    |             |
| Полдник   |                    |             |
| Прогулка, общественно полезный труд на воздухе              |                    |             |
| Самоподготовка  |                    |             |
| Внеклассные занятия, прогулка, свободное время              |                    |             |
| Ужин  |                    |             |
| Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет |                    |             |
| Сон   |                    |             |



### 10. Сравни свой режим дня с нормативами в дневнике здоровья (страница 5). Заполни таблицу.

| Мой режим совпадает с нормативами | Мой режим совпадает с нормативами |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                   |                                   |
|                                   |                                   |
|                                   |                                   |
|                                   |                                   |
|                                   |                                   |
|                                   |                                   |
|                                   |                                   |



## 11. Ответ на вопросы, поставь +

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

В честь древнегреческой богини Гигиен

В честь дочери бога здоровья Асклепия (она и есть богиня Гигиен)

В честь животного гиена

2. Перед тем, как принять пищу, ты моешь руки с мылом. Для чего ты это делаешь?

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней

Потому что заставляет мама

Чтобы поиграть с душистым мылом

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

Контрастный душ

Обливание

Обтирание

4. Что такое гигиена?

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья

Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья

То же, что и стоматология

5. Как ты считаешь, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

На трёх человек

На двух человек

Только на одного человека

6. Вопрос по типу: вредно-полезно. **Отметь: что полезно, а что вредно**

Кушать плотно, «наверхосыточку»

Читать в постели

Делать зарядку на свежем воздухе

Прикасаться к глазам грязными руками

Круглый год спать с открытой форточкой

Принимать воздушные ванны

Смотреть целый день телевизор

Спокойный, достаточно продолжительный сон

Ухаживать за ногтями



Тщательно пережёвывать пищу  
Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами

7. Кто такой гигиенист?

Человек, соблюдающий гигиену  
Врач, специалист по гигиене  
Человек, считающий, что гигиена – это пустая тата времени

8. Отгадай загадки:

Организму для порядка  
Каждый день нужна ...

Течет, течет — не вытечет,  
Бежит, бежит — не выбежит.

Гладкое, душистое,  
Ароматное, запашистое.  
Важно, чтобы у каждого было  
Что это такое?...

В воду садится, а мокрым не бывает.  
Виден край, да не дойдешь.

В ванной комнате висит, болтается,  
Все за него хватаются.

Хожу-брожу не по лесам,  
Как правило, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.

9. Какие стихи о гигиене ты знаешь?

---

---

---

---

---

10. Продолжи фразу:

«Чистота – залог ...  
«В здоровом теле — ...  
«Солнце, воздух и вода — ...  
«Чисто жить — ...  
«Кто аккуратен — ...



**Проверь свои результаты на**  
**сайте: [https://detskiychas.ru/victorina/victorina\\_gigiena/](https://detskiychas.ru/victorina/victorina_gigiena/)**

## Это интересно!!!

### Глаза – зеркало души!

До 80% информации мы получаем через глаза. Мы должны подумать, что надо сделать, чтобы сохранить свое зрение?

Ниже приведен список то, что полезно и что вредно для глаз человека.

#### ***12. Зачеркни вредные привычки, а полезные оставь себе:***

1. Чтение лёжа.
2. Долгое удержание взгляда на свете.
3. Растирание глаз неммытыми руками.
4. Чтение при хорошем освещении.
5. Чтение в общественном транспорте.
6. Выполнение гимнастики для глаз.
7. Улучшение освещения рабочего места.
8. Частые прогулки на свежем воздухе.
9. Выбор пищи богатой витаминами.
10. Просмотр телевизора больше 3 часов.
11. Привычка сидеть близко к экрану.
12. Ношение очков, выписанных врачом.

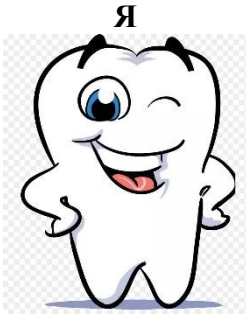
#### ***13. Отметь зубы, которые тебе уже лечили или нужно лечить.***

Схема прорезывания постоянных зубов



1. 6-7 лет - центральные нижние резцы  
- первые верхние и нижние моляры
2. 7-8 лет - центральные верхние резцы  
- боковые нижние резцы
3. 8-9 лет - боковые верхние резцы
4. 9-10 лет - нижние клыки
5. 10-11 лет - первые верхние премоляры
6. 10-12 лет - первые нижние премоляры  
- вторые верхние премоляры
7. 11-12 лет - верхние клыки  
- вторые нижние премоляры
8. 11-13 лет - вторые нижние моляры
9. 12-13 лет - вторые верхние моляры
10. 17-21 год - третьи верхние и нижние моляры

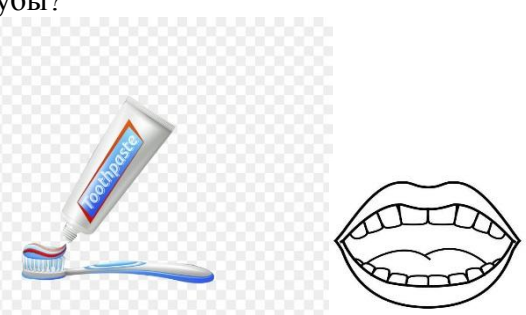

## Ослепительная улыбка на всю жизнь!



Только тот, кому не лень  
Чистит зубы дважды в день,  
Он легко смеяться будет  
И про кариес забудет.  
Ведь улыбкой будет он  
Белоснежной награжден.



### 14. Определи, какой совет вредный, а какой полезный?

|   |   |
|---|---|
| <p>Чтобы блеск зубам придать,<br/>Нужно крем сапожный взять,<br/>Выдавить полтюбика<br/>И почистить зубики.</p>                                       | <p>Постоянно нужно есть<br/>Для зубов для ваших<br/>Фрукты, овощи, омлет,<br/>Творог, простоквашу.</p>  |
| <p>Покажи, используя простой карандаш, какими<br/>будут зубы?</p>  | <p>Нарисуй простым карандашом, что еще<br/>полезно для зубов.</p>  |

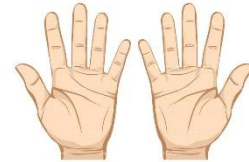
Отгадай загадки!

**15. Соедини загадку и картинкой-отгадкой с изображением части тела.**

Между двух светил в середине я один.



Всегда во рту, а не проглотишь.



Маленький, кругленький, а до неба достанет.



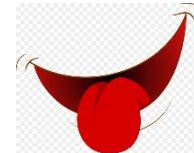
У двух матерей по пяти сыновей: годами ровные, а ростом разные.



Вокруг проруби сидят белые голуби.



Белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает.



**Правильная осанка**

**16. Пройди тест: определи, есть ли у тебя нарушения осанки?**

1. *Встань к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы и пятки были плотно прижаты к боковой поверхности.*
2. *Отойди в такой позе от стены и постой в таком положении*

Выбери ответ на вопросы:

такая поза не вызывает у меня никаких неудобств

мне трудно удержать себя в такой позе

Оцени состояние своей осанки:

у меня нет нарушений осанки

у меня нарушена осанка





19. Сравни свои результаты с таблицей Потребности ребенка-школьника (страница 13). Напиши выводы.

---

---

---

---

---

---

---

---

20. Объясни пословицы:

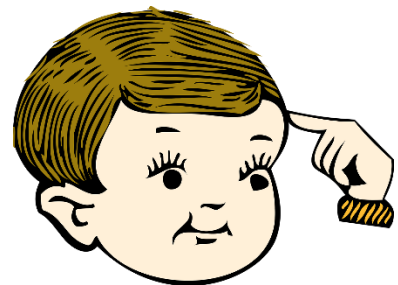
*А какая еда без хлеба?*

1. *Хлеб на стол, так и хлеб – престол.*
2. *Худ обед, коли хлеба нет.*
3. *Хлеб – всему голова.*
4. *С хлебом и сила приходит.*
5. *Хлеб – самый дорогой плод матери-земли и человеческих рук.*
6. *Хлеб – это будни и праздник!*

21. Разгадай одну из этих пословиц:



ВСЕМУ



## Шиворот-навыворот!

22. Прочитай набор букв наоборот и получи слова:

ЕВВРОДЗ

КУЛ

СИДЕР

ИЩОВО

РОДИМОП

БВОКРОМ

ТАЛАС



23. Придумай рецепт салата. Запиши, какие овощи тебе понадобятся:

|    |    |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

24. Из зёрен какого растения сварена каша?

|   |                |  |          |
|---|----------------|--|----------|
|  | Перловая каша  |  | Из зёрен |
|  | Пшеничная каша |  | Из зёрен |
|  | Гречневая каша |  | Из зёрен |
|  | Манная каша    |  | Из зёрен |



|   |                   |  |          |
|---|-------------------|--|----------|
|  | Геркулесовая каша |  | Из зёрен |
|  | Кукурузная каша   |  | Из зёрен |

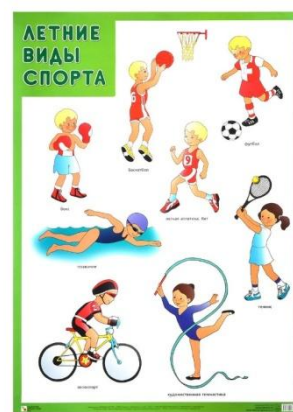
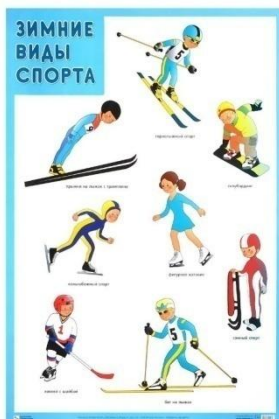
**В здоровом теле – здоровый дух!**

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле!

25. Нарисуй, какой вид спорта больше всего тебя привлекает зимой

Нарисуй, какой вид спорта больше всего тебя привлекает летом





**26. Объясни поговорку: Укрепится человек — крепче камня, а ослабнет — слабее воды.**

**27. Заполни последний столбец таблицы «Физкультурные мероприятия в моем режиме дня»**

| Физкультурные мероприятия в режиме дня                         | Нормативы  | В моем режиме дня |
|--|------------|-------------------|
| Утренняя гимнастика  | 10-15 мин  |                   |
| Гимнастика до уроков в школе                                   | 10-20 мин  |                   |
| Физкультминутки в школе  | 6-12 мин   |                   |
| Игры и развлечения на переменах                                | 15-20 мин  |                   |
| Физкультминутки дома   | 10 мин     |                   |
| Самостоятельные занятия играми и физическими упражнениями дома | 2,5-3 часа |                   |

**Сделай выводы:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**28. Заполни таблицу «Профилактика травматизма зимой».**

| Виды травм | Симптомы | Первая помощь |
|------------|----------|---------------|
|            |          |               |
|            |          |               |
|            |          |               |
|            |          |               |



## 29. Ответ на вопросы. Обведи свой ответ.

1. Как ты думаешь, эти привычки вредны для здоровья?
  - а) курение 1 – да; 2 – нет; 3 – не знаю.
  - б) нерегулярное употребление пищи 1 – да; 2 – нет; 3 – не знаю.
  - в) низкая двигательная активность 1 – да; 2 – нет; 3 – не знаю.
  - г) недосыпание 1 – да; 2 – нет; 3 – не знаю.
2. Пробовал ли ты когда-нибудь курить? 1 – нет; 2 – да.
3. Продолжаешь ли ты курить? 1 – нет; 2 – да.
4. Если «да», то как часто? 1 – хотя бы один раз за последние 3 месяца; 2 – каждую неделю; 3 – ежедневно (хотя бы 1 сигарету в день).
5. Пробовал ли ты какие-либо наркотические (токсикоманические) вещества?  
1 – нет; 2 – да.
6. Употребляешь ли ты пиво и другие алкогольные напитки (шампанское, коктейли, вино, коньяк, водку и т.п.)? 1 – нет; 2 – да.
7. Если да, то как часто? 1) 1 раз в месяц и реже; 2) 2-3 раза в месяц; 3) 4 и более раз в месяц.
8. Как ты считаешь, будешь ли ты курить в будущем? 1 – нет; 2 – да; 3 – не знаю.
9. Если бы твои лучшие друзья предложили сигарету, ты согласился бы ее выкурить? 1 – нет; 2 – да; 3 – не знаю.
10. Согласен ли ты с запретом на курение в общественных местах, таких как, поезда, кафе, игровые площадки, дискотеки и т.п.? 1 – нет; 2 – да; 3 – не знаю.
11. Если бы один из твоих лучших друзей предложил тебе употребить алкоголь, согласился бы ты? 1 – нет; 2 – да.



## 30. Прочитай о вредных привычках на страницах 23-24. Ответьте на вопросы.

Чем вредно пьянство? \_\_\_\_\_

Почему люди пробуют курить? \_\_\_\_\_

Есть ли у тебя зависимость? \_\_\_\_\_

Какие вредные привычки есть у тебя? Как ты с ними борешься? \_\_\_\_\_

### 31. Раздели привычки на полезные и вредные.

| Полезные привычки | Вредные привычки |
|-------------------|------------------|
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |
|                   |                  |

Выбери из вариантов ответов: соблюдать режим дня, алкоголизм, наркомания, курение, делать зарядку по утрам, техномания, телевизионная зависимость, игровая зависимость или лудомания, интернет-зависимость, мыть руки перед едой, привычка грызть ногти, привычка грызть карандаш или ручку, убирать за собой все вещи на место, привычка сплёвывать на пол, употребление нецензурных выражений, чистить каждый день зубы, правильно питаться, привычка опаздывать, лень и неряшливость.

### 32. Укажи стрелками что можно, а что нельзя.

| МОЖНО |  | НЕЛЬЗЯ |
|-------|--|--------|
|       | Заниматься спортом<br>Дышать свежим воздухом<br>Почаще есть рыбу, овощи, фрукты<br>Пить воду, молоко, соки, чай<br>Как можно больше ходить |        |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Помогать окружающим<br>Играть на компьютере<br>Употреблять алкоголь, наркотики, курить<br>Смотреть часами телевизор<br>Унывать, сердиться, обижаться<br>Поздно ложиться и вставать |  |
|--|--|--|



### 33. Ответ на вопросы. Обведи свой ответ.

Заполни анкету. Обведи кружком свой ответ.

1 – почти никогда, никогда;

2 – иногда;

3 - часто

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| 1. Ты боишься, что сделаешь ошибку?                                      | 1  | 2 | 3 |
| 2. Тяжело тебе сосредотачиваться?  | 1  | 2 | 3 |
| 3. Часто у тебя возникают проблемы?                                      | 1  | 2 | 3 |
| 4. Ты робкий?  | 1  | 2 | 3 |
| 5. Ты волнуешься по поводу школы?  | 1  | 2 | 3 |
| 6. У тебя возникают трудности, когда ты должен решить, что нужно делать? | 1  | 2 | 3 |
| 7. Чувствуешь себя в течении дня усталым, вялым?                         | 1  | 2 | 3 |
| 8. Как ты себя чувствуешь в смысле здоровья?                             | Очень хорошо – 1; средне – 2; нехорошо – 3 |   |   |
| 9. Часто у тебя болит голова?  | 1  | 2 | 3 |
| 10. Тяжело тебе вечером засыпать?  | 1  | 2 | 3 |
| 11. Потеют ли у тебя руки?   | 1  | 2 | 3 |
| 12. Бывает ли у тебя странное чувство в желудке                          | 1  | 2 | 3 |

|                                       |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|
| перед некоторыми важными событиями?   |   |   |   |
| 13. Часто ты плачешь?                 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Чувствуешь ли ты себя несчастным? | 1 | 2 | 3 |
| 15. Ты нервничаешь?                   | 1 | 2 | 3 |



**34. Открой дневник здоровья на странице 5. Отмечай всю неделю свое настроение с помощью цвета.**

**Тест «Мое настроение»**

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВК |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |



**35. Пройди онлайн-тесты по безопасности дорожного движения: <https://bezopasnoe.by>**

**36. Впиши телефоны экстренных служб:**

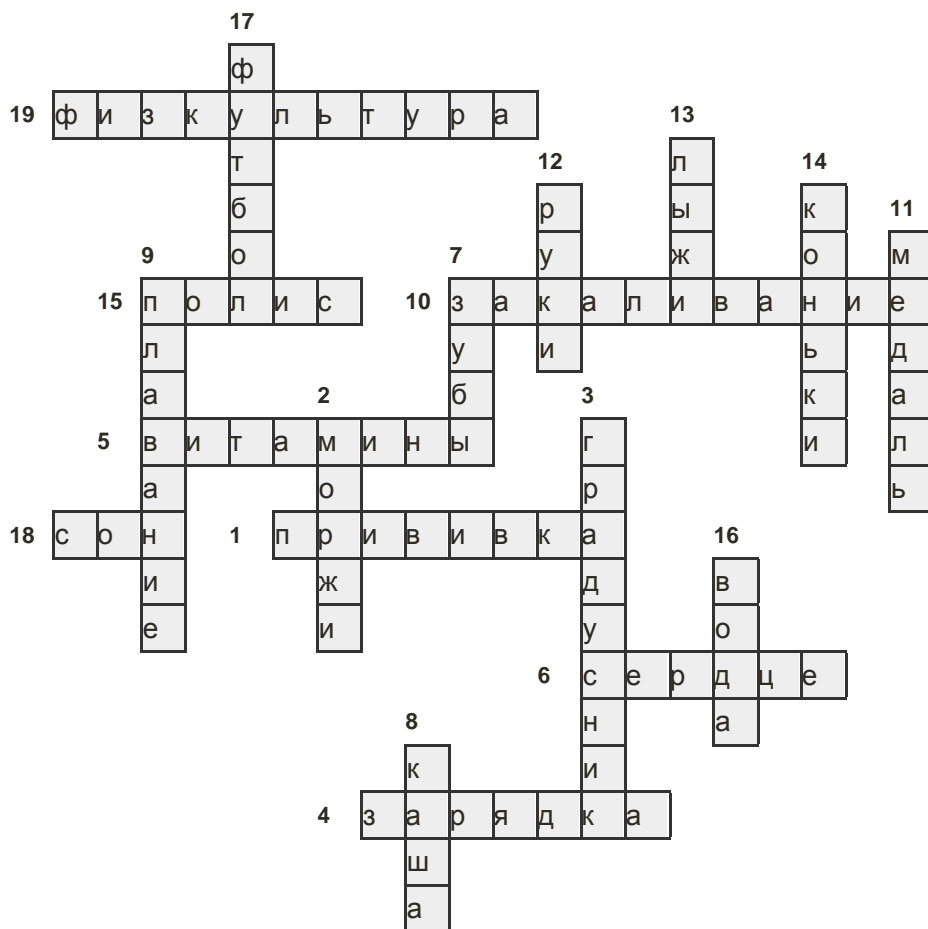
|                           |  |
|---------------------------|--|
| МЧС                       |  |
| полиция                   |  |
| скорая медицинская помощь |  |
| аварийная служба газа     |  |

**37. Какую информацию необходимо сообщать, обращаясь за помощью к этим службам?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## Проверь себя

### 6. Кроссворд.



1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

В честь древнегреческой богини Гигиен +

В честь дочери бога здоровья Асклепия + (она и есть богиня Гигиен)

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

Контрастный душ +

Обливание +

Обтирание +

#### 4. Что такое гигиена?

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +

Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья +

#### 5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

Только на одного человека +

#### 6. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно

Кушать плотно, «наверхосыточку» — вредно

Читать в постели — вредно

Делать зарядку на свежем воздухе – полезно

Прикасаться к глазам грязными руками – вредно

Круглый год спать с открытой форточкой – полезно

Принимать воздушные ванны – полезно

Смотреть целый день телевизор – вредно

Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно

Ухаживать за ногтями – полезно

Тщательно пережёвывать пищу – полезно

Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно

#### 7. Кто такой гигиенист?

Врач, специалист по гигиене +

#### 8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка

Каждый день нужна ... (Зарядка).

Течет, течет — не вытечет,

Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)

Гладкое, душистое,

Ароматное, запашистое.

Важно, чтобы у каждого было

Что это такое?... (Мыло)

В воду садится, а мокрым не бывает.

Виден край, да не дойдешь. (Солнце)

В ванной комнате висит, болтается,

Все за него хватаются. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,

Как правило, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Какие стихи о гигиене вы знаете?

«Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое...»

«Чтоб прогнать тоску и лень.  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в семь часов.  
Отворив окна засов...»

«Добрый день!  
Я – чистота!  
С вами быть хочу всегда.  
Сначала познакомлюсь с вами...»

10. Продолжите фразу:

«Чистота – залог ...здоровья»  
«В здоровом теле — ...здоровый дух»  
«Солнце, воздух и вода — ...наши лучшие друзья»  
«Чисто жить — ...здоровым быть»  
«Кто аккуратен — ...тот людям приятен»

**24. Ответы: кукуруза, ячмень, овёс, просо, гречиха, пшеница.**



## Полезные ссылки:

<https://5psy.ru/roditeli-i-deti/kak-vyrastit-rebenka-zdorovym-i-uspeshnym.html>

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovje/index.html>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5\\_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5)

<http://docs.cntd.ru/document/420292638>

<https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/shkolnik/>

<https://www.prav-pit.ru/kids>

<https://cyberpedia.su/10xfaf4.html>

<http://uklcrb.ru/zoj/56-dvigatelnoi-rejim-shkolnika>

<https://open-lesson.net/1967/>

<http://www.spirovoschool2.ru/index.php/ct-menu-item-30/item/143-krossvord-po-zozh>

[https://detskiychas.ru/victorina/victorina\\_gigiena/](https://detskiychas.ru/victorina/victorina_gigiena/)