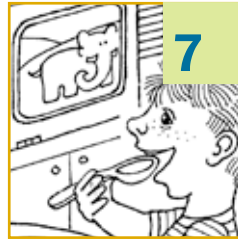


# Безопасность

Дорогие друзья!

Эта рабочая тетрадь-3 поможет вам узнать, как нужно заботиться о своем здоровье и отчего болеет человек, для чего нужны витамины и что такое здоровая пища. Задания, предложенные на ее страницах, напомним и подскажут вам, как преодолеть собственные страхи и наладить отношения с друзьями. Четыре средних листа тетради – разрезные. Вырежьте фигурки детей и одежду к ним и научитесь правильно одевать их в любую погоду.

Микробы и вирусы. Правильно ли делает девочка? Чем опасно ее поведение? Раскрасьте рисунок по цветным точкам и вы увидите, какие опасные микробы находятся на поверхности грязных фруктов. На картинках с разными действиями детей поставьте условные знаки – хорошо или плохо делает каждый из них.



Для того чтобы сохранить здоровье, следует соблюдать режим дня. Рассмотрите рисунки, обратите внимание на показания часов. Расскажите, что делают мальчики, кто из них поступает правильно. Раскрасьте те картинки, где мальчик ведет себя правильно.

Найдите на рисунке ситуации, опасные для здоровья детей, и обведите их красным карандашом. Запомните, что нельзя зимой на улице есть мороженое, сосать сосульки, а также объедаться сладостями. Припомните, были ли такие случаи в вашей жизни.



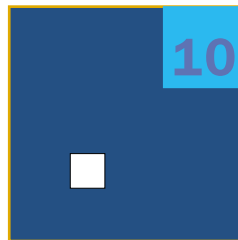
Купаться и загорать полезно для здоровья, если соблюдать правила безопасности. Рассмотрите рисунки и раскрасьте шапочки детей, которые ведут себя правильно, – красным цветом, а неправильно – желтым. Объясните свое решение.

Чтобы быть здоровым, надо соблюдать гигиенические правила и, в частности, мыть руки. Посмотрите, что нарисовано на картинке, и расскажите, когда надо мыть руки. Придумайте другие случаи, при которых необходимо мыть руки, и нарисуйте их.



Занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Выберите из предложенных на картинке и дорисуйте детям предметы, которые им необходимы для занятий выбранными ими видом спорта. Расскажите, каким видом спорта вы занимаетесь, почему он вам нравится.

Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, D. На рисунках нарисованы продукты, которые содержат их больше всего. Раскрасьте изображения.



Каждый человек может самостоятельно справиться со своими страхами. Вам в этом поможет наша картинка. Нарисуйте то, чего вы боитесь, сначала в самом большом квадрате, затем то же – в квадрате поменьше и т.д.. Так, дойдя до самого маленького квадратика, вы "уничтожите" свой страх, сделаете его почти неопасным и испытаете облегчение.

Витамины влияют на все системы человеческого организма: они важны для работы сердца, делают крепкими наши кости, улучшают зрение, помогают быстрее справиться с простудой. Закрасьте дорожки лабиринта и вы увидите, какой витамин в наибольшей степени влияет на тот или иной орган человека.



Чтобы решать конфликты с друзьями, важно учитывать их душевное состояние и пользоваться нормами-регуляторами (уступить, извиниться, договориться). Рассмотрите рисунки и обведите синим карандашом лица героев, когда они ссорятся, а красным – если мирятся.

Найдите на странице в середине тетради и вырежьте различные продукты питания. Представьте, что стол накрыт для завтрака, и разложите соответствующие картинки на тарелочки. Так же поиграйте в обед и ужин.



Одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы быть здоровым и не болеть – надо правильно одеваться. Соедините одной линией изображение пейзажа и соответствующую ему одежду и обувь. Вырежьте фигурки мальчика и девочки и одежду к ним, а затем "оденьте" их по погоде.

