**Вакцинація (щеплення) захищає людей в усьому світі від 26 небезпечних захворювань. Від якого із перелічених захворювань поки немає вакцини?**

-       Грип (*Вакцина від грипу є – і це надійний захист. Проте вірус грипу дуже хитрий, швидко змінюється і загартовується, тому щеплення від грипу потрібно робити кожного року*)

-       Кір (*Вакцина від кору є – і це єдиний захист від цього небезпечного захворювання. Дізнайся у батьків, чи робили тобі щеплення. Якщо ні, необхідно негайно звернутися до лікаря*)

-       ВІЛ (вірус імунодефіциту людини) *(Вакцини проти ВІЛ немає. Один із способів захисту від ВІЛ - використання презервативів*)

**Тітка запросила тебе у гості і спекла смачний шоколадний торт. Але ж солодощі — це некорисна їжа. Що робитимеш?**

-       З’їм невеликий шматочок, але піду на прогулянку після вечері (*Це чудове рішення. Часом можна потішити себе смачненьким, але що менше солодкого ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я . Прогулянка допоможе організму впоратися з невеликим шматочком торта*)

-       З’їм шматочок, щоб не образити тітку (*Через солодощі псуються зуби, з’являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодощів ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров’я*)

-       Моя тітка пече торти, від яких неможливо відмовитися - з’їм три шматки (*Через солодощі псуються зуби, з’являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодощів ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров’я*)

**Куріння  - вбиває. Як ти вважаєш, скільки людей у світі щороку помирають через куріння?**

- 100 тисяч людей (*На жаль, набагато більше. Щороку від куріння помирає близько 7 мільйонів людей. Уяви, скільки людей зберегли б собі життя, якби не курили*)

-  7 мільйонів (*Так, щороку від куріння помирає близько 7 мільйонів людей. Уяви, скільки людей зберегли б собі життя, якби не курили*)

-       Від куріння не помирають (*На жаль, щороку від куріння помирає близько 7 мільйонів людей. Уяви, скільки людей зберегли б собі життя, якби не курили*)

**Скільки хвилин щодня потрібно рухатися, щоб бути здоровим?**

 - 60 хвилин (*Правильно! Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах — усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня — це секрет міцного здоров’я*)

 - 15 хвилин (*Щоб бути здоровим, потрібно більше рухатися.  Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах – усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня*)

 - Достатньо уроків фізкультури (Кількох уроків фізкультури на тиждень не достатньо для того, щоб мати міцне здоров’я. Потрібно активно рухатися *щонайменше годину щодня*. Т*и можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах – варіантів безліч*)

**Яка їжа повинна займати найбільше місця на твоїй тарілці?**

 - Овочі і фрукти (*Так! Їж побільше ягід, моркви, яблук, свіжих і хрустких. Овочі і фрукти повинні займати половину твоєї тарілки*)

 - М’ясо (*Біле нежирне м’ясо, а з ним бобові, риба, яйця повинні займати одну четверту твоєї тарілки. Половина тарілки – це овочі і фрукти, а ще одна чверть – це каші і цільнозернові продукти*)

 -  Цільнозернові продукти (*Каші і цільнозернові продукти повинне займати одну четверту твоєї тарілки. Половина тарілки – це овочі і фрукти, а ще одна чверть – біле нежирне м’ясо, бобові, риба, яйця*)

**Скільки овочів і фруктів ми повинні їсти?**

 - 1 чи 2 жменьки овочів і 1 порцію фруктів, розміром із кулак(*Так! Щодня потрібно з’їдати 1 чи 2 жменьки овочів і 1 порцію фруктів, розміром із кулак. На щастя, у нас таке різноманіття овочі і фруктів, що тобі ніколи не набридне!*)

 - Їсти овочі і фрукти раз на місяць (*Щодня потрібно з’їдати 1 чи 2 жменьки овочів і 1 порцію фруктів, розміром із кулак. На щастя, у нас таке різноманіття овочі і фруктів, що тобі ніколи не набридне!*)

 - Їсти овочі і фрукти тільки влітку (*Протягом всього року щодня потрібно з’їдати 1 чи 2 жменьки овочів і 1-2 шматочки фруктів. Допоможи батькам зробити запаси на зиму*)

**Спалося так солодко…і тепер ти спізнюєшся на перший урок. Що робитимеш із сніданком?**

- Побіжу до школи не поснідавши. Їсти не дуже й хочеться (*Твоєму мозку і тілу необхідна енергія, щоб добре попрацювати в школі. Навіть коли ти спізнюєшся, необхідно з’їсти щось поживне і корисне — наприклад, банан чи яблуко*)

 -       Схоплю жменю цукерок і з’їм дорогою до школи — швидкий і солодкий сніданок (*Тобі необхідна енергія, щоб добре працювати в школі. А через солодощі може з’явитися зайва вага, якої важко позбутися. Навіть, коли ти спізнюєшся, необхідно з’їсти щось поживне і корисне - наприклад, банан чи яблуко*)

  -       Візьму яблуко чи банан і з’їм дорогою до школи  (*Чудове рішення! Навіть коли ти спізнюєшся, необхідно з’їсти щось поживне і корисне — наприклад, банан чи яблуко. Твоєму мозку і тілу необхідна енергія, щоб добре попрацювати в школі*)

**Який найкращий спосіб дізнатися, чи вага твого тіла*****в* межах норми і не шкодить твоєму здоров’ю?**

-       Спитати в однокласників: їм видніше (*Якщо твоя вага викликає занепокоєння і  ти намагаєшся схуднути чи, навпаки, набрати кілька кілограмів – найперше проконсультуйся з лікарем. Є спеціальна формула, за допомогою якої вираховують норму вагу для твого віку*)

-       Моя вага не впливає на моє здоров’я. Для чого мені дізнаватися норму (Ті, що знають і контролюють свою вагу, рідше страждають через зайву вагу і ожиріння. Їж різноманітну і поживну їжу, більше рухайся – і твоя вага буде в нормі)

-       Спитати у лікаря – з порадами щодо здоров’я варто звертатися лише до фахівців (Правильне рішення. *Якщо твоя вага викликає занепокоєння і  ти намагаєшся схуднути чи, навпаки, набрати кілька кілограмів – найперше проконсультуйся з лікарем. Є спеціальна формула, за допомогою якої вираховують норму ваги для твого віку*)

**Чи потрібно ходити в спортзал, щоб бути в хорошій фізичній формі?**

 -    Так, лише заняття в спортзалі вважаються фізичною активністю (*Будь-яка щоденна руханка корисна для здоров’я. Вмикай музику і танцюй вдома, придумай нову гру з м’ячем, влаштуй бігові перегони з друзями  - можливостей безліч!*)

-       Звісно, до того ж – обов’язково працювати за чіткою програмою з тренером (*Будь-яка щоденна руханка корисна для здоров’я. Вмикай музику і танцюй вдома, придумай нову гру з м’ячем, влаштуй бігові перегони з друзями  - можливостей безліч!*)

-       Ні, навіть проста рухова активність тримає нас у формі. Можна підніматися сходами замість ліфта чи поганяти в футбол (*Так! Будь-яка щоденна руханка корисна для здоров’я. Вмикай музику і танцюй вдома, придумай нову гру з м’ячем, влаштуй бігові перегони з друзями  - можливостей безліч!*)

**Який з цих фактів неправдивий?**

 -    Алкоголь може спричинити серйозне отруєння (Це правда. Алкогольне отруєння виникає, коли організм не справляється з кількістю випитого. Це може мати дуже серйозні наслідки для організму і нанести ушкодження мозку)

-       Що раніше людина починає вживати алкоголь, то більша ймовірність розвитку алкоголізму у майбутньому (Це правда. Чим раніше людина починає вживати алкоголь, тим більше ризиків мати серйозні проблеми у майбутньому)

-       Алкоголь спричиняє лише веселощі (Так, це неправда. Алкоголь погано впливає на пам’ять і концентрацію уваги, може бути причиною отруєння та серйозних проблем зі здоров’ям у майбутньому)

Для 1-4 класів

**Якої їжі потрібно їсти найбільше?**

* Фруктів і овочів (*Щоб бути здоровим, потрібно їсти багато овочів і фруктів щодня. Порція фруктів має бути розміром з твій кулачок, а овочів – розміром з дві жменьки*)
* М’яса (*Щоб бути здоровим, потрібно їсти багато овочів і фруктів щодня, м’ясо потрібно їсти трішки менше - одна порція розміром з долоньку без пальців*)
* Солодощів (*Від солодощів псуються зуби і з’являється лишня вага. Часом можна дозволити собі солоденьке, але трішки – порція розміром із твій великий палець)*

**Скільки хвилин щодня потрібно рухатися, щоб бути здоровим?**

 - 60 хвилин (*Правильно! Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах  - усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня – це секрет міцного здоров’я*)

 - 15 хвилин (*Щоб бути здоровим, потрібно більше рухатися.  Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах  - усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня*)

 - Достатньо уроків фізкультури (Кількох уроків фізкультури на тиждень не достатньо для того, щоб мати міцне здоров’я. Потрібно активно рухатися *щонайменше годину щодня*. Т*и можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах  - варіантів безліч*)

**Вакцинація (щеплення) захищає людей в усьому світі від 26 небезпечних захворювань. Від якого із перелічених захворювань поки немає вакцини?**

-       Грип (*Вакцина від грипу є – і це надійний захист. Проте вірус грипу дуже хитрий, швидко змінюється і загартовується, тому щеплення від грипу потрібно робити кожного року*)

-       Кір (*Вакцина від кору є – і це єдиний захист від цього небезпечного захворювання. Дізнайся у батьків, чи робили тобі щеплення. Якщо ні, необхідно негайно звернутися до лікаря*)

-    Карієс *(Вакцини проти карієсу немає. Їжте якомога менше солодощів і чистіть зуби щонайменше двічі на день, щоб уникнути карієсу)*

**Який найкращий спосіб позбутися небезпечних мікробів?**

* Мити руки з водою і милом. *(Так, щодня на наші руки потрапляє дуже багато мікробів, через які можна захворіти. Щоб їх позбутися необхідно часто мити руки з водою і милом)*
* Витерти руки об одяг *(Небезпечні мікроби бояться води і мила, тому щоб їх позбутися необхідно мити руки. А на одязі теж знаходиться чимало мікробів, і через руки вони можуть потрапити в твій організм)*
* Носити захисні рукавички (Ми не можемо носити рукавички весь день, але достатньо мити руки з водою і милом, щоб позбутися від мікробів і не дати їм шансу розповсюджувати захворювання)

**Тітка запросила тебе у гості і спекла смачний шоколадний торт. Але ж солодощі — це некорисна їжа. Що робитимеш?**

-       З’їм невеликий шматочок, але піду на прогулянку після вечері (*Це чудове рішення. Часом можна потішити себе смачненьким, але що менше солодкого ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я . Прогулянка допоможе організму впоратися з невеликим шматочком торта*)

-       З’їм шматочок, щоб не образити тітку (*Через солодощі псуються зуби, з’являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодощів ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров’я*)

-       Моя тітка пече торти, від яких неможливо відмовитися - з’їм три шматки (*Через солодощі псуються зуби, з’являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодощів ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров’я*)