

## ЭТО НАДО ЗНАТЬ

- Признаки утомления, в том числе зрительного.
- Чем отличается состояние здоровья от состояния болезни.
- Понятие «эмоции», «настроение», основные виды эмоций у себя и других людей.
- Общепринятые правила коммуникации.
- Названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека.
- Правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.
- Основные правила рационального питания с учетом возраста.
- Правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и др.
- Основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования.
- Способы охраны своего здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний.
- Правила оказания первой доврачебной помощи.
- Вредные привычки, их отрицательное воздействие на здоровье.
- Алкоголизм и наркомания – трудноизлечимые заболевания.
- Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.
- Лечебные учреждения; профессии врачей-специалистов, к которым можно обратиться при заболевании; почему необходимо посещать врача.
- Лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав.
- Правила использования лекарственных растений для профилактики и лечения некоторых заболеваний.
- Особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции.
- Особенности развития мальчиков и девочек; значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки.
- Состав, родственные корни своей семьи.
- Правила общения с незнакомыми взрослыми людьми обоего пола для избежания тем самым возможных экстремальных ситуаций.
- Значение досуга, образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе.
- Значение двигательной активности для развития здорового организма.