

ЭТО НЕОБХОДИМО УМЕТЬ

- Уметь применить общепринятые правила коммуникации.
- Соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.
- Выделить, проанализировать и рассказать о субъективных признаках своей усталости.
- Объяснить словесно основные виды эмоций и настроения, отчетливо выразить их с помощью жестов, мимики и позы.
- Уметь приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли.
- Самостоятельно искать выходы из проблемных ситуаций.
- Корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.
- В случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью.
- Аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома.
- Избегать ситуации пассивного курения.
- Отказаться от вредных привычек.
- В случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью.
- Выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и др.
- Аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома.
- Уметь взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.
- Уметь оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях.
- Уметь правильно строить режим дня и выполнять его.
- Уметь составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение.
- Уметь измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции.
- Уметь распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них.
- Уметь удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня.

– Любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье.