


Pajudėk

Tavo kūnas juda daugybe nuostabių būdų. Jam būtina judėti kasdien. Jei pakankamai judi, tavo kaulai ir **raumenys** išlieka sveiki, kūnas lankstus, o protas pailsėjęs.

Aš protin-gas!

Ar gerai moki skaičiuoti?

Kiek gali suskaičiuoti  vaikų, kurie...

važiuoja dviračiu _____

bėga _____

šokinėja _____

eina _____

žaidžia futbolą _____

laido aitvarą _____

Pasitikrink reikšmę!

raumenys – kūno audiniai, dengiantys kaulus ir padedantys tau judėti



Paban-dyk!

Kieti judesiukai 

Kiek žinai skirtingų būdų judėti?

Surašyk juos į sąrašą, atlik, o atlikęs pažymėk varnele.

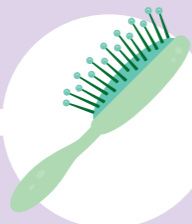
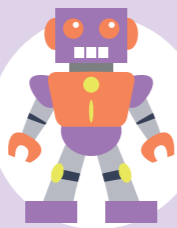
- striksėti
- verstis kūlio
- šliaužti

Nuostabasis aš!

Yra daugybė būdų rūpintis savimi. Tau reikia daug miegoti ir laikytis švaros. Augdami išmokstame patys prižiūrėti savo kūną.



Robis



Padaryk!

Padėk Robiui susiruošti

Robiui reikia susiruošti ir išeiti. Pereik per labirintą ir pakeliui surask šešis dalykus, kuriuos jam būtina atlikti. Stenkis, kad niekas neblaškytų tavo dėmesio!

Metas tatuiruotei!

Ar susišukavai plaukus? O saulės kremu ar pasitepei? Puiki šaunios dienos pradžia! Čiupk tatuiruotę

ŠAUNI DIENA!

Aš protin-gas!

Ką gali atlikti pats?

Pažymėk varnele. Ar galėtum ką nors pamokyti tai atlikti? O ko atlikti pats negali? Kas gali tau padėti?

- Susišukuoti plaukus** (Brushing hair) - Illustration: Pink hairbrush
- Išsivalyti dantis** (Brushing teeth) - Illustration: Toothbrush and toothpaste tube
- Išsimaudyti** (Taking a shower) - Illustration: Shower head
- Pavalgyti** (Eating) - Illustration: Boy eating at a table
- Nueiti į tualetą** (Going to the toilet) - Illustration: Toilet
- Apsirengti** (Getting dressed) - Illustration: Girl in a dress
- Pasitepti saulės kremu** (Applying sunscreen) - Illustration: Sunscreen tube
- Nusiplauti rankas** (Washing hands) - Illustration: Hands being washed under a faucet
- Užsirišti batus** (Tying shoes) - Illustration: Girl sitting on the floor tying shoes

Šalin, mikrobai!

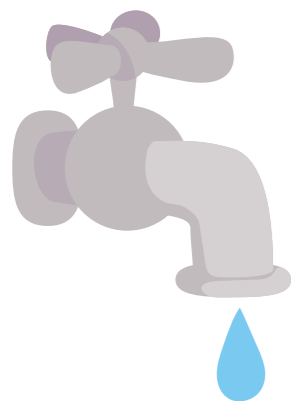
Bakterijų yra visur aplink mus, bet mes jų nematome. Kai kurios bakterijų rūšys mūsų kūne atlieka svarbų darbą. Tačiau kitos kenkia ir net gali susargdinti.

Pabandyk!

Blizgančios rankos

Įsivaizduok, kad blizgučiai yra mikrobai, ir įsitikink, kaip stipriai jie prikimba.

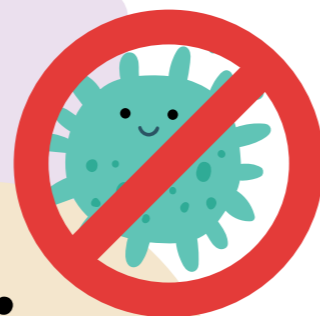
- 1 Paprašyk suaugusiojo užtepti tau ant delno rankų kremo ir užberti blizgučių.
- 2 Patrink rankas, kad visos pasidengtų blizgučiais.
- 3 Nusiplauk rankas su muilu.



Q. Kiek laiko trynei rankas, kol blizgučių nebeliko?

A.

Tikriausiai užtruko maždaug 30 sekundžių. Tiek pat laiko turi trinti rankas, kad nuplautum mikrobus!



Pada-ryk!

Mikrobų knibždėlynas

Mikrobai yra tokie maži, kad juos pamatyti gali tik pro mikroskopą. Ar gali linijomis sujungti šešis padidinto vaizdo paveikslėlius su jų vieta kambaryje? Čia pavaizduotos vietelės, kurias mikrobai labai mėgsta.



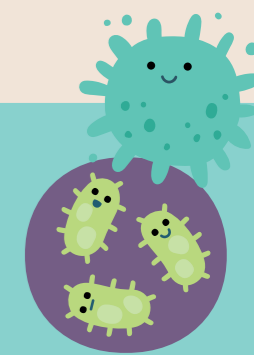
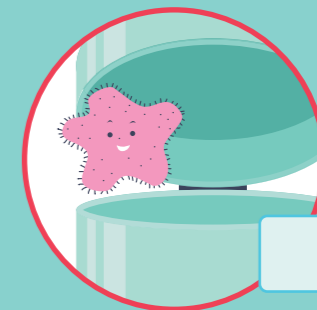
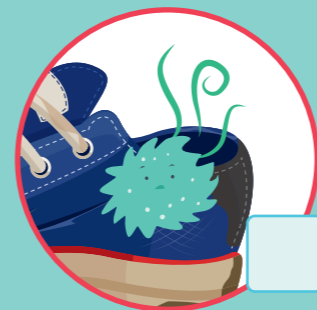
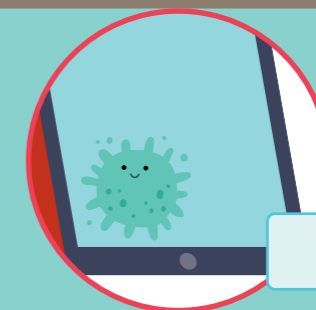
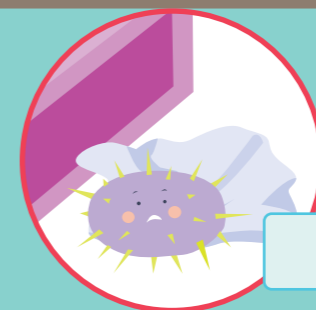
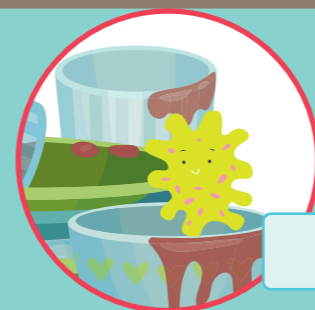
Pasitikrink reikšmę!

mikroskopas – įrenginys, daug kartų padidinantis mažų dalykų vaizdą, kad galėtume juos žiūrėti



Metas tatuiruotei!

Susirask draugiško mikrobo tatuiruotę ir prisiklijuok. Nebijok – nesusirgsi!



Būk saugus

Saugus žmogus jaučiasi laimingas. Bet kartais tu gali pasijusti nesaugiai. Tau gali būti baisu ar neramu arba liūdna. Kas tau gali padėti, kad pasijustum geriau?



Tavo kūnas pasikeičia, kai jautiesi išsigandęs ar liūdnas. Rankos suprakaituoja. Pradeda skaudėti pilvą.

Tikrai nėra gėda prašyti pagalbos, jei taip jautiesi.

Kai kurie žmonės yra specialiai apmokyti, kad tau padėtų. Nebijok jiems pasakyti, jei jautiesi nesaugus.

Jei negali pasikalbėti su tokiu žmogumi, surask šeimos narį, su kuriuo jautiesi saugus.

Pasitikrink reikšmę!

saugus – negresia pavojus ar skriauda

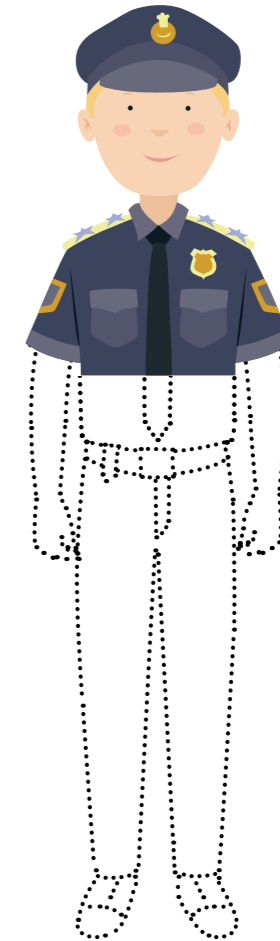
**Pada-
ryk!**

Padėk pagalbininkams

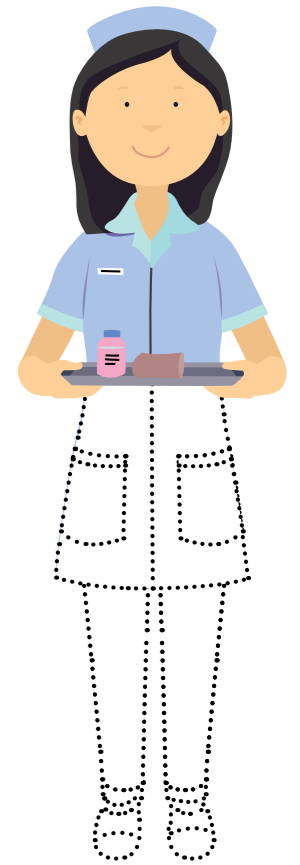
Užbaik paveikslėlius – apvesk linijas ir nuspalvink.



mokytoja



policininkas



slaugė

**Paban-
dyk!**

Pagalbos prašymas

Kaip tu prašai pagalbos? Yra daugybė būdų su kuo nors pasikalbėti.

Parašyk, ką galėtum pasakyti.

Aš jaučiu, kad...



Kartais man įdomu...



Turiu tau pasakyti, kad...



Noriu tavęs paklausti apie...



Ar nieko tokio, jei...?



Mane liūdina, kai...