

# 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 padedan-  
tys tau judėti



**Paban-  
dyk!**

**Kieti judesiukai** ✎

Kiek žinai skirtingų būdų  
judėti?

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

- striksėti
- verstis kūlio
- šliaužti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Nuostabusis aš!

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

**Padaryk!**

## Padėk Robiui susiruošti

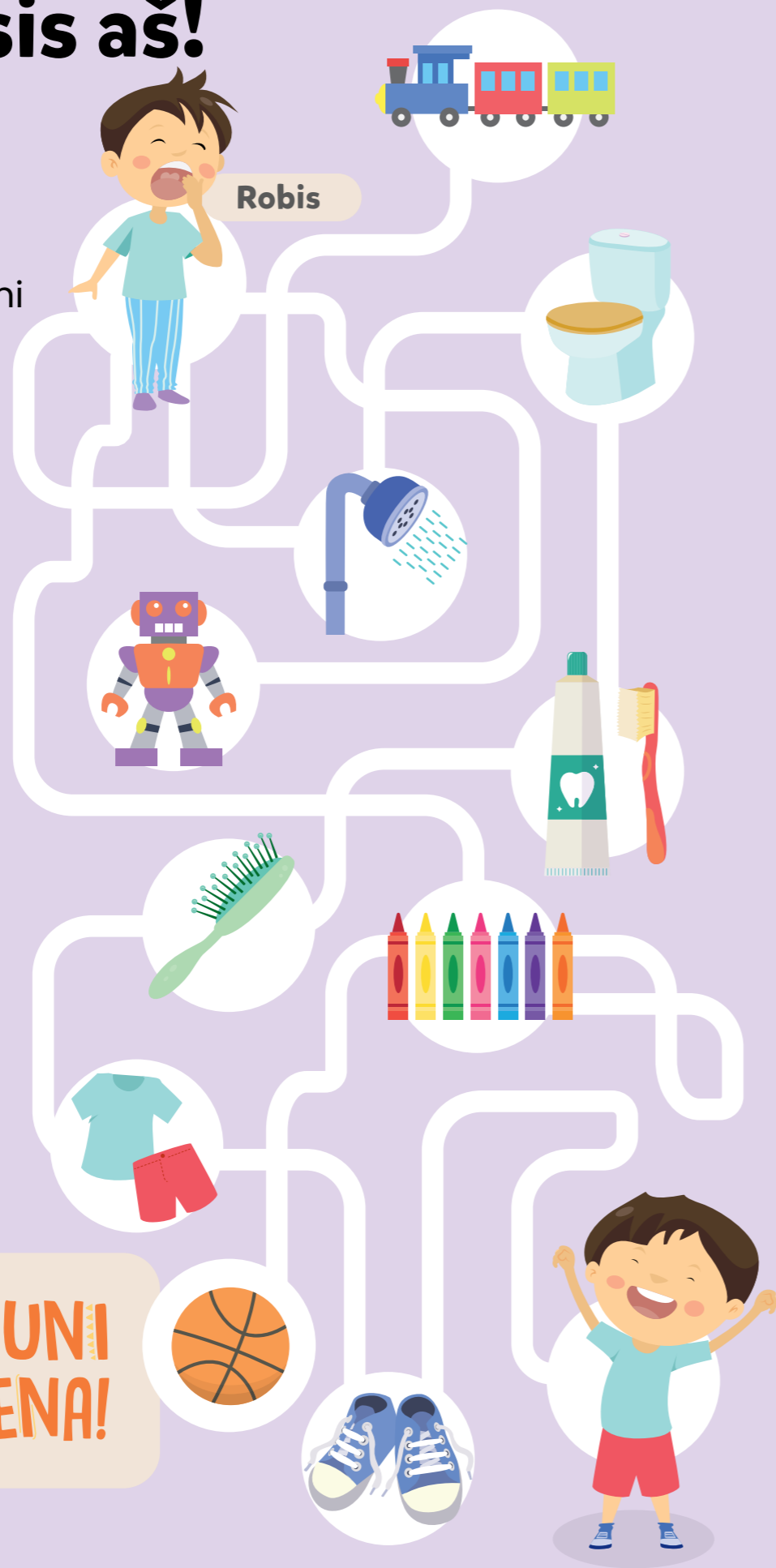
Robiui reikia susiruošti ir išeiti. Pereik per labirintą ir pakeliui surask šešis dalykus, kuriuos jam būtina atlikti. Stenkis, kad niekas neblaškytų tavo dėmesio!

## Metas taturuoti!

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

**ŠAUNI DIENA!**

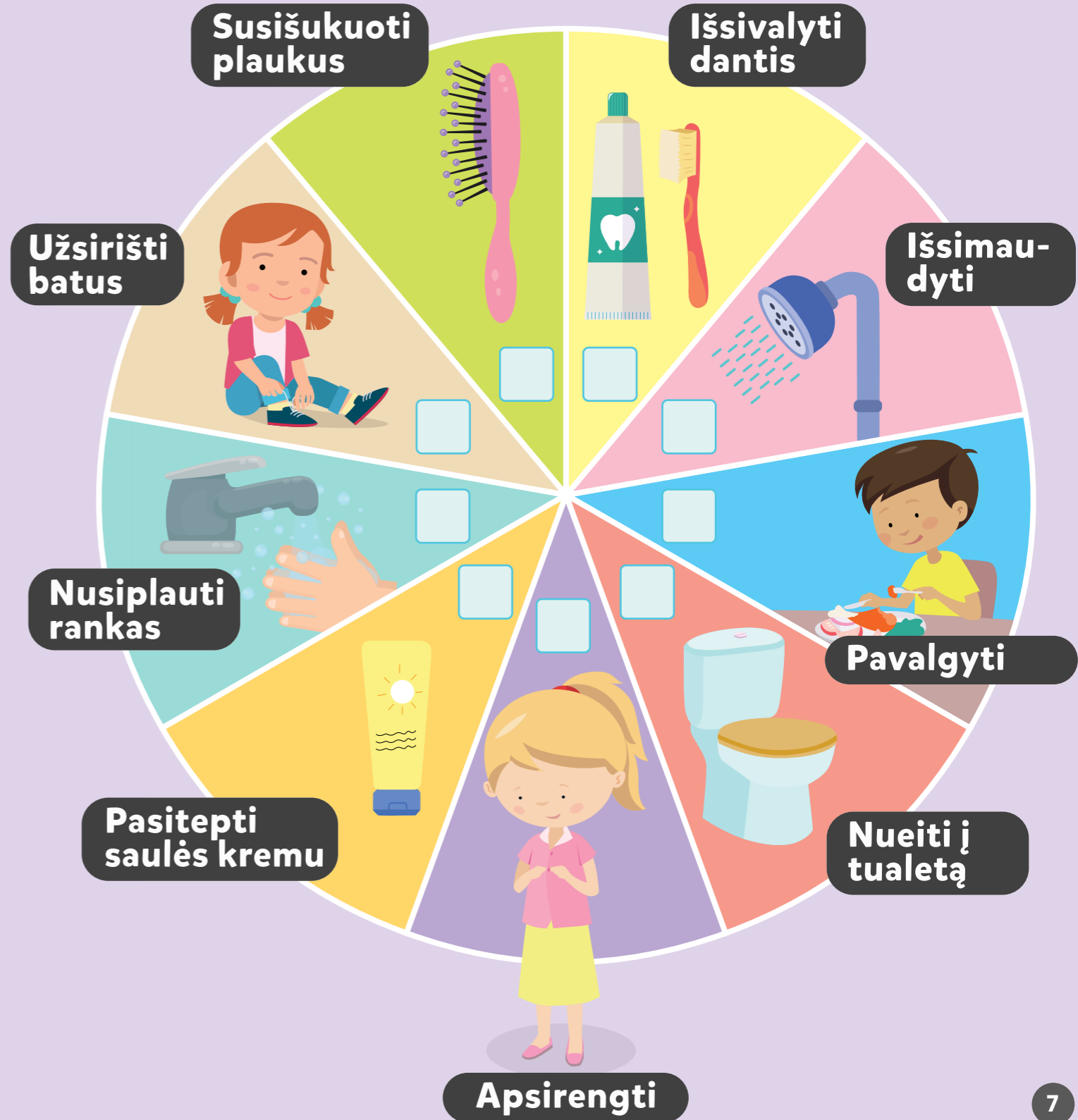
Robis



**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?



# Šalin, mikrobai!

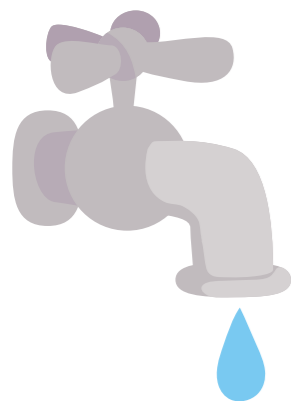
Bakterijų yra visur aplink mus, bet mes jų nematome. Kai kurios bakterijų rūšys mūsų kūne atlieka svarbų darbą. Tačiau kitos kenkia ir net gali susargdinti.

**Pabandyk!**

## Blizgančios rankos

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

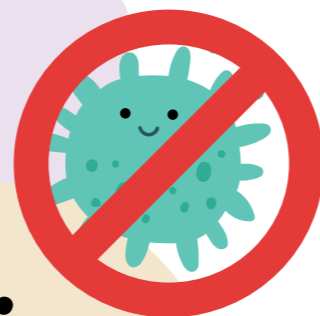
- 1 Paprašyk suaugusiojo užtepti tau ant delno rankų kremo ir užberti blizgučių.
- 2 Patrink rankas, kad visos pasidengtų blizgučiais.
- 3 Nusiplauk rankas su muilu.



**Q.** Kiek laiko trynei rankas, kol blizgučių nebeliko?

**A.**

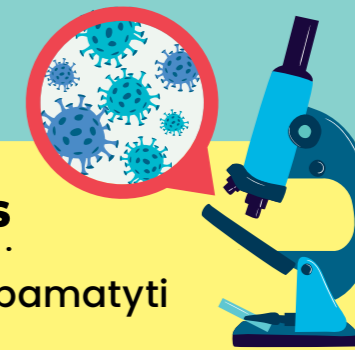
Tikriausiai užtruko maždaug 30 sekundžių. Tiek pat laiko turi trinti rankas, kad nuplautum mikrobus!



**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.



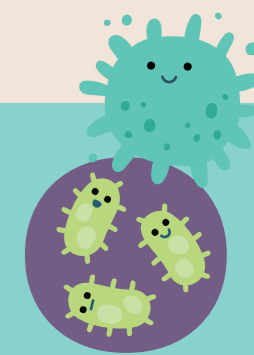
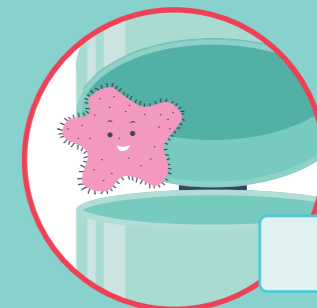
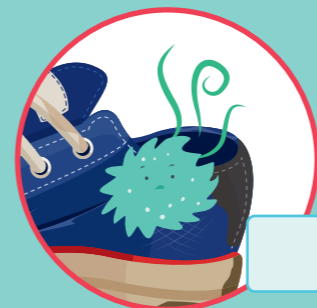
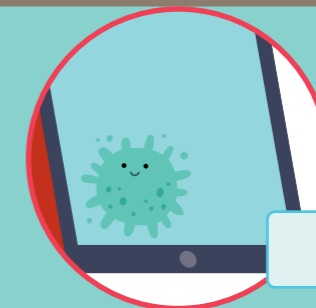
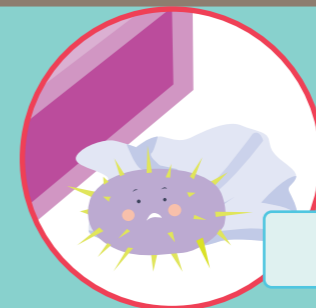
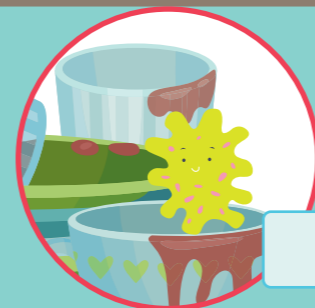
**Pasitikrink reikšmę!**

**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

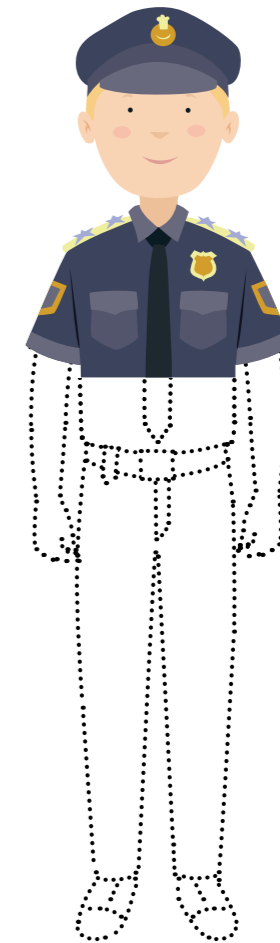
**Pada-  
ryk!**

## Padėk pagalbininkams

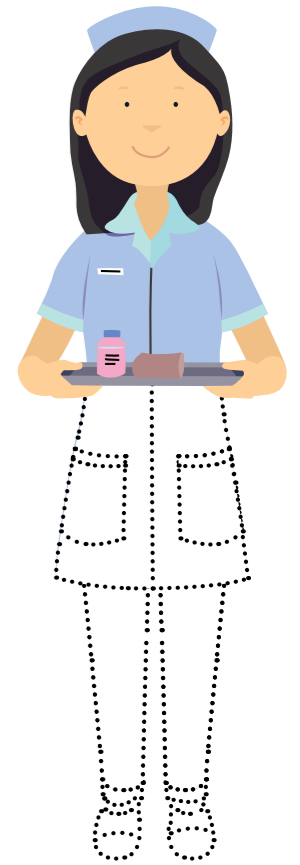
Užbaik paveikslėlius – apvesk linijas ir nuspalvink.



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...

---

---

