



О. В. Гнатюк

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

1 КЛАС



О.В. ГНАТЮК

Основи здоров'я


1

**Підручник для загальноосвітніх
навчальних закладів**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,
молоді та спорту України*



КИЇВ
«ГЕНЕЗА»
2012



Любі хлопчики й дівчатка!
Ви тепер вже не малятка.

Першокласники ви нині
в нашій вільній Україні.

Будьте чемні, вправні, дужі,
до науки не байдужі.

Тож навчайтеся завзято,
і здоров'я вам багато!

Ольга Гнатюк



Дорогий першокласнику!

Цей підручник розкаже тобі про те:

- як берегти і зміцнювати здоров'я;



- як росте і розвивається людина;



- як поводитися зі старшими, друзями, ровесниками та незнайомими людьми;



- як поводитися у школі та вдома без дорослих;



- як діяти в небезпечних ситуаціях.



Учитель разом з помічниками – Розповідником, Здоров'ячком і Чомучкою – поведуть тебе сторінками підручника.

Познайомся з ними.



Розповідайко повідомить тобі багато корисного і цікавого.



Здоров'ячок порадить, як зберегти здоров'я, стати дужим.



Чомучка запитає про вивчене, запропонує виконати завдання,



відгадати загадки.



НАША ШКОЛА



Ти вже навчаєшся у школі. Вона зустріла тебе привітно. Уважно розглянь свій клас. Запам'ятай, що де розташовано.



Розглянь фотографії шкільних приміщень.



Запам'ятай!



Не запізнюйся на уроки.
Уважно слухай учителя.
Бережи шкільне майно.

Хочеш відповісти чи запитати про щось учителя, підними руку.

Під час перерви не кричи і не бігай, слухайся чергових.



Розглянь малюнки. Хто з дітей неправильно поводить себе у школі? А як поводишся ти?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Ознайомся зі своєю школою. Під час екскурсії уважно слухай учителя.

Після екскурсії по школі розкажи:

- Які приміщення школи ти відвідав?
- Хто там працює?
- Коли можна туди заходити?



Відгадай загадки



Великий будинок у місті стоїть,
та завжди, як вулик бджолиний, шумить.
Як чаша, він повний знаннями,
привітний будинок цей з нами.



Є чарівник у школі в нас,
ану впізнайте, хто він?
Озветься – тиша йде у клас,
озветься ще раз – гомін.
Щоб не спізнились на урок,
нам голос подає...



БЕЗПЕКА У ШКОЛІ



У школі дотримуйся правил поведінки.
Не порушуй їх.



На перерві небезпечно:

- кидатися різними предметами;
- гратися біля дверей, вікон, на підвіконні;
- бігати по коридору, штовхатися;
- з'їжджати по перилах, стрибати по сходах.





Дотримуйся правил безпеки у спортивному залі та на спортивному майданчику. Про них тобі розповість учитель.



Якщо випадково травмувався, звернися до вчителя або медсестри.



1. Як треба поводитися під час перерви?
2. Поясни, чому не можна гратися біля дверей і вікон.



РОСТИ ЗДОРОВИМ!



Здоров'я – це гарне самопочуття людини.
У здорової людини нічого не болить, у неї:

- нормальна температура;
- бадьорий настрій;



- добрий апетит;
- міцний сон.





Якщо дитина здорова, вона залюбки навчається і вправно виконує свою роботу.



Розкажи, як почувається здорова людина.

Поясни прислів'я

Найбільше багатство – це здоров'я.



ОЗНАКИ ХВОРОБИ



Найголовніша ознака хвороби – біль. Він попереджає: в організмі щось негаразд, йому потрібне лікування.

Інша важлива ознака багатьох хвороб – підвищена температура тіла.

Коли людина захворіла, у неї немає апетиту.



Якщо ти почуваєшся погано, скажи про це батькам або вчителю.

Вживай ліки тільки під наглядом дорослих.

Ніколи не пробуй на смак незнайомі речовини. Це небезпечно для життя.



Які ознаки хвороби ти знаєш?



УБЕРЕЖИСЯ ВІД ХВОРОБ!



Через переохолодження тіла можна застудитися. При цьому з'являються нежить, біль у горлі, кашель, головний біль.



Уберегтися від хвороб тобі допоможуть такі поради.

- Одягайся відповідно до погоди.



- Не ходи в мокрому одязі або взутті. Не виходь на вулицю, якщо волосся вологе після миття.



- Мий руки з милом перед вживанням їжі.



- Уникай спілкування з хворими людьми. Користуйся марлевою пов'язкою.



- Роби фізичні вправи, гуляй на свіжому повітрі, більше рухайся.



- Роби щеплення у поліклініці.



Що потрібно робити, аби не хворіти?



ЯК РОСТЕ І РОЗВИВАЄТЬСЯ ЛЮДИНА



Усе живе навколо тебе росте. Ростуть дерева, кущі, трави, тварини. Ростеш і ти.



ДУБОЧКИ



Ми з Іванком у садочку
посадили по дубочку.
Цілий день роботу маєм –
все по черзі поливаєм,
потім прутиком зміряєм
щогодини по разочку:
хто з нас швидше підростає —
ми з Іванком
чи дубочки?

Володимир Ладижець

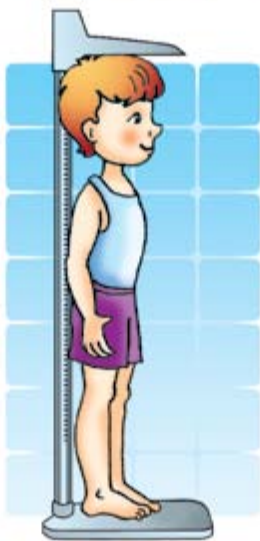


Розпитай у дорослих, як ростуть рослини, свійські тварини. Розкажи про це.





Коли людина росте, у неї збільшуються маса й розміри тіла.



Чи знаєш ти свій зріст і масу тіла?

ПРАКТИЧНА РОБОТА

З допомогою дорослих виміряй і запиши в зошит свій зріст і масу тіла.





Зростаючи, людина розвивається – стає сильнішою, вправнішою, більше знає і вміє.



1. За своїми фотографіями різних років розкажи, як ти змінювався.

2. Запитай у батьків, коли ти почав ходити, сказав перше слово.



ДБАЙ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я!



Щоб не хворіти, бути міцним, бадьорим, завжди мати гарний настрій, треба щоденно дбати про своє здоров'я. У цьому тобі допоможуть:

- свіже повітря, вода;



- фізичні вправи, цікавий відпочинок;



- корисне харчування;

- чистота та охайність.





1. Розглянь і порівняй малюнки. Хто з дітей дбає про своє здоров'я?



2. Як ти дбаєш про своє здоров'я, як зміцнюєш його?



Фізкультхвилинка



Зняти втому під час навчання допоможе фізкультхвилинка.

Буратіно потягнувся,
раз нагнувся, два нагнувся.
Руки в сторони розвів,
мабуть, ключик загубив.
Щоб той ключик відшукати,
на носочки треба встати
і тихенько посідати.

За Л. Кондрацькою



Вправи для пальців рук

Поперемінно стискай і розтискай пальці рук.



Потруси кистями рук.



Гімнастика для очей

Сильно заплющ очі, а потім розплющ їх. Повтори так 4–6 разів.



Витягни вперед руку. Стеж за кінчиком вказівного пальця. Повільно наближай його до носа. Потім повільно віддаляй руку. Повтори цю вправу 5 разів.



Поглянь у вікно. Відшукай очима віддалений предмет. Дивися на нього, повільно рахуючи до десяти.



Вивчи ці вправи і виконуй їх щодня.



Увага! Увага! Хлопчики і дівчатка!



Розпочинаємо гру «Перевір себе». Вона триватиме весь рік.

Умови гри такі: за кожне правило, якого ти дотримуєшся, одержуєш 1 бал. Якщо якесь із правил ти не виконуєш, то бал не нараховується.

Порахуй, скільки балів у тебе вийшло. Запиши в зошит. Підраховуй і записуй бали після кожної гри «Перевір себе». Наприкінці року полічи всі бали. За поданим на сторінці 109 підручника підсумком гри перевір своє ставлення до власного здоров'я.



ПЕРЕВІР СЕБЕ

- | | |
|----|---------------------------------------|
| 1. | Дотримуюся правил поведінки у школі. |
| 2. | Ніколи не вживаю самотійно ліки. |
| 3. | Не пробую на смак незнайомі речовини. |
| 4. | Завжди одягаюся відповідно до погоди. |
| 5. | Буваю на свіжому повітрі щодня. |



РОЗПОРЯДОК ДНЯ



Чи доводилося тобі замислюватися над тим, як устигнути за день зробити багато справ? Секрет простий: слід правильно скласти розпорядок дня і дотримуватися його. У цьому тобі допоможуть батьки.

Твій розпорядок дня може бути таким.

Підйом. 7.00.



Ранкова зарядка, водні процедури, застилання ліжка. 7.00–7.30.



Сніданок.
7.30–7.45.



Дорога до школи.
7.50–8.20.



Заняття у школі.
8.30–12.00.



Дорога додому.
12.05–12.35.



Обід.
13.00–13.20.



Сон або відпочинок.
13.30–14.30.



Прогулянка, ігри на
свіжому повітрі.
15.00–16.00.



Полудень.
16.00–16.20.



Заняття улюбленими справами. 16.20–17.00.



Допомога батькам, відвідування спортивних секцій і гуртків. 17.00–19.00.



Вечеря.
19.00–19.30.



Відпочинок.
19.30–20.30.



Підготовка до сну.
20.30–21.00.



Пам'ятай! Дотримуватися розпорядку дня – корисно для здоров'я.



1. Чому треба дотримуватися розпорядку дня?

2. Склади разом з батьками свій розпорядок дня.



СТЕЖ ЗА ПОСТАВОЮ!



Постава – це звичне положення тіла, коли ти стоїш, сидиш або ходиш.

Якщо людина тримається прямо, у неї правильна постава, випростані плечі.



Зберегти правильну поставу допомагають заняття спортом, танцями, балетом.



Сиди рівно!



Привчай себе правильно сидіти за партою чи столом. Спину тримай прямо, не нахилийся, руки поклади на стіл.



1. Розглянь фотографії. Хто з учнів сидить за столом неправильно?



2. Покажи, як треба правильно сидіти за партою.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Визнач, чи правильна в тебе постава. Для цього притулися спиною до стіни.

Якщо потилиця, лопатки, сідниці, литки і п'яти торкаються стіни, то постава правильна.



Потилиця

Лопатки

Сідниці

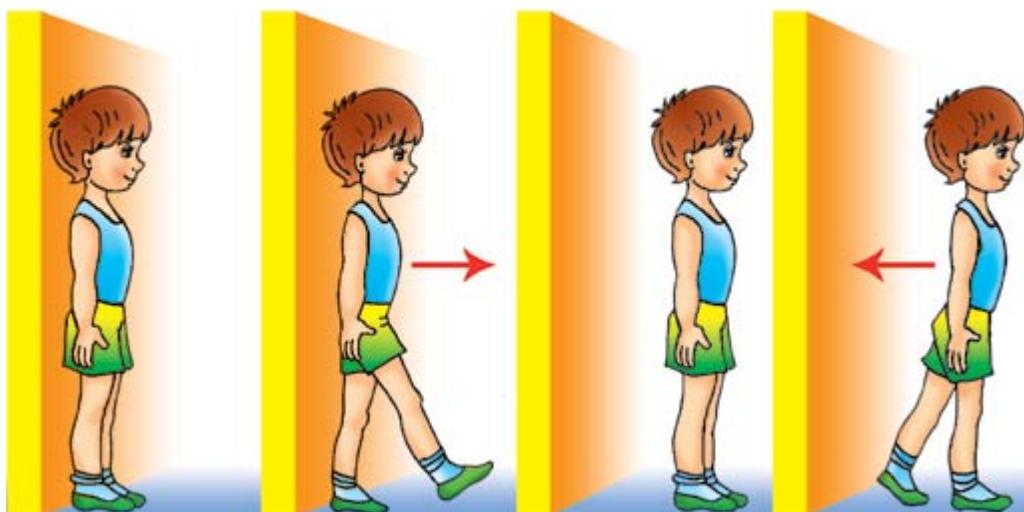
Литки

П'яти

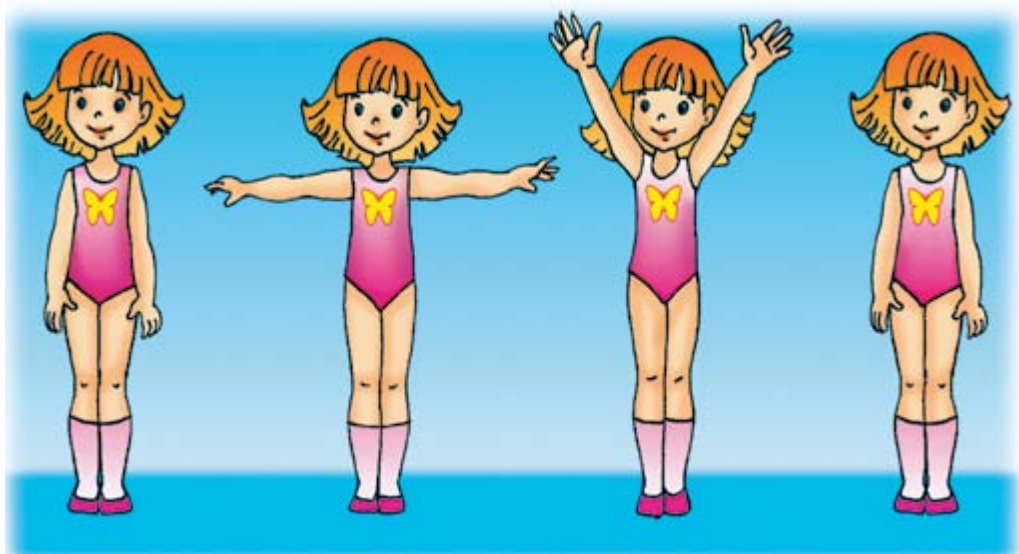
Вправи для формування правильної постави

Вправи виконувати біля стіни, притискаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами. Кожну вправу повторити 4–6 разів.

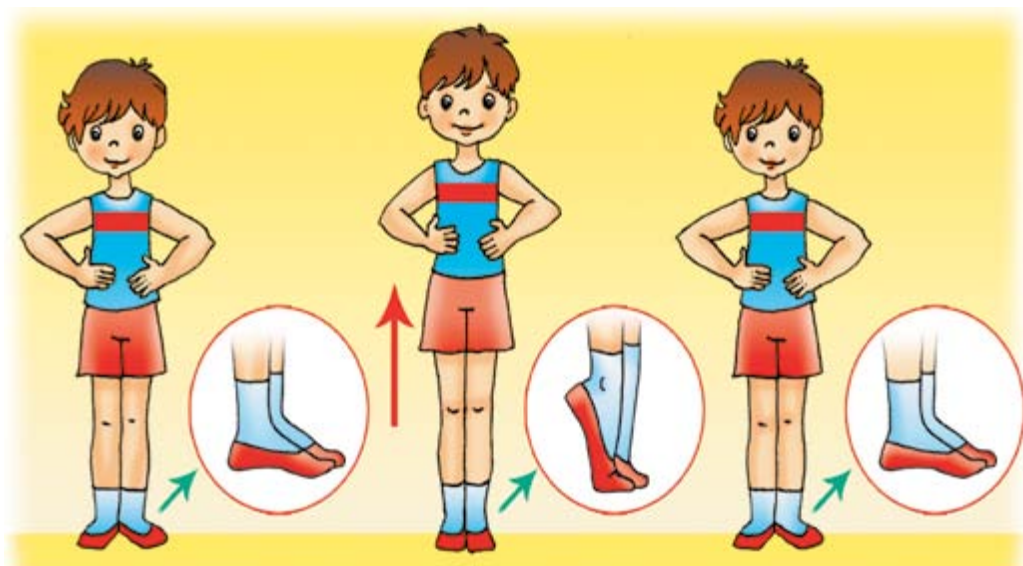
1. Відійти від стіни на один крок, зберігаючи правильну поставу, і знову повернутися до стіни. З кожним повтором збільшувати кількість кроків.



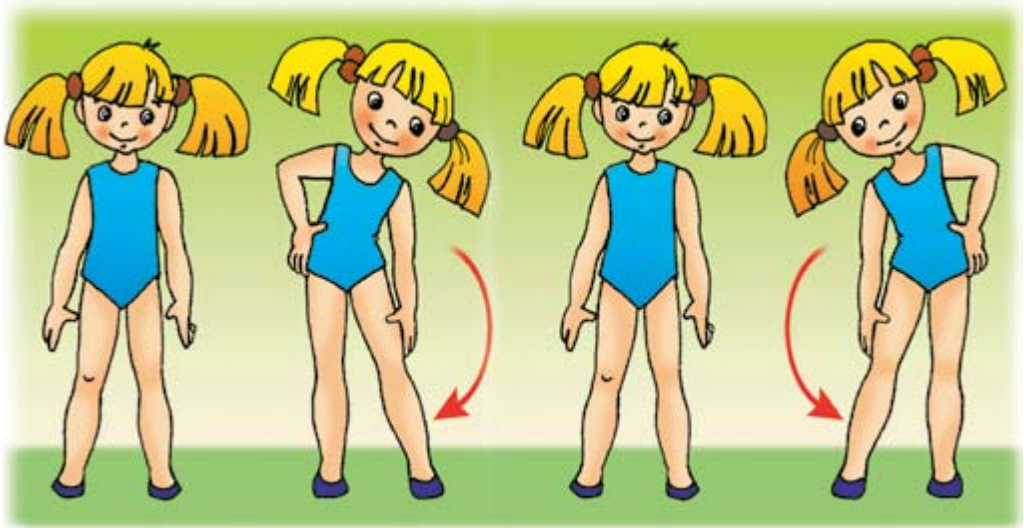
2. Зберігаючи правильну поставу, розвести руки в сторони. Підняти їх вгору. Опустити руки.



3. Руки на поясі. Піднятись навшпиньки, опуститись.



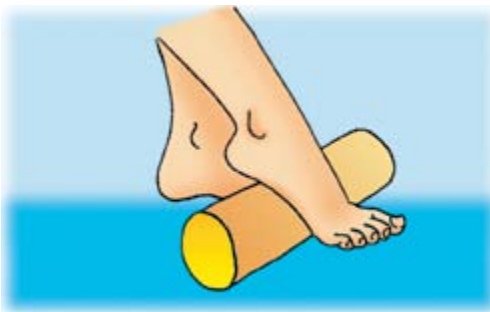
4. Нахилити тулуб вліво (руки ковзають уздовж тулуба). Стати прямо. Нахилити тулуб вправо. Стати прямо.



Після кожної вправи – перевірити поставу.

Вправи для запобігання плоскостопості

1. Катання валика по підлозі спочатку однією ногою, потім – іншою.



2. Піднімання пальцями ніг різних предметів.



3. Ходіння навшпиньках, на п'ятах, внутрішній і зовнішній стороні стоп.



4. Ходьба босоніж.



ТВОЄ РОБОЧЕ МІСЦЕ



Твоє робоче місце повинно бути зручним, безпечним для здоров'я, добре освітленим. Стіл і стілець мають відповідати зросту.



Щоб за робочим столом було зручно працювати, завжди підтримуй на ньому порядок. Не тримай нічого зайвого.



За яким столом учням працювати зручніше? Поясни, чому.



Відгадай загадку



Дім несу я на плечах,
двері в нього на замках.
В домі тім такі жильці:
книжки, ручки, олівці.



1. Чи навчився ти самостійно збирати шкільний рюкзак? Якщо ні, то хто тобі допомагає?
2. Допоможи Незнайкові зібратися до школи.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Гра «Склади рюкзак»

Позмагайтеся, хто з вас правильно і швидко збере шкільний рюкзак.



ПЕРЕВІР СЕБЕ

- | | |
|----|--|
| 1. | Дотримуюся розпорядку дня. |
| 2. | Уранці встаю щодня в той самий час. |
| 3. | Роблю зарядку кожного ранку. |
| 4. | Стежу за своєю поставою. |
| 5. | Дотримуюся порядку на своєму робочому місці. |



ЧИСТОТА – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я



«Де бруд, там і хвороба» – так говорить народна мудрість. Тому треба намагатися завжди бути чистим і охайним, тобто дотримуватися правил гігієни.



СОНЕЧКОВА МАМА

Вмиває кішка кошенят.
Вмиває кізка козенят.
Сестричку меншу з милом
щоранку мама миє.
І чистим сонечко встає
щодня з-за небокряю!
Мабуть, і в нього мама є,
бо хто ж його вмиває?

Анатолій Костецький





Чистоти треба дотримуватись в усьому.
Твоє тіло, одяг, кімната повинні бути за-
вжди чистими.



1. Чи виконуєш ти правила гігієни?



2. Подивися на малюнки і скажи, хто з дітей товаришує із чистотою, а хто – ні.



Гра «Так чи ні?»

Якщо ти згоден з тим, що почуєш, скажи «так» і плесни в долоні.

- 1.** Щоранку я мию руки, обличчя, шию. Так чи ні?
- 2.** Я чищу зуби, коли згадаю про це. Так чи ні?
- 3.** Моє волосся завжди чисте і причесане. Так чи ні?
- 4.** Мій одяг завжди чистий і охайний. Так чи ні?



ДОГЛЯДАЙ ЗА СВОЇМ ТІЛОМ!



Ти вже знаєш, що особиста гігієна допомагає зберегти і зміцнити здоров'я.



Щоб шкіра була чистою і здоровою:

- раз на тиждень ретельно мий усе тіло з милом і мочалкою;



- після сну мий руки, обличчя, шию, вуха;
- перед сном приймай душ.





Обов'язково мий руки кілька разів на день.

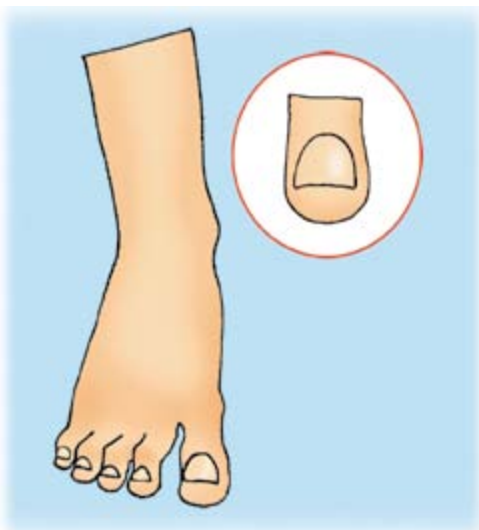
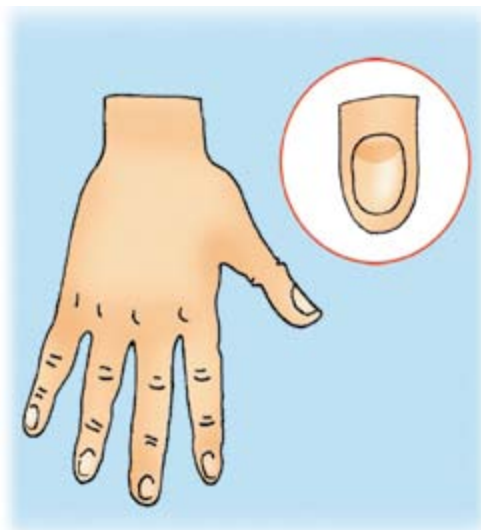


Розглянь фотографії. Коли треба мити руки? Чи завжди ти виконуєш це правило гігієни?





На пальцях рук нігті потрібно обрізати щотижня. На пальцях ніг нігті можна обрізати раз на 2–3 тижні.



Ніколи не гризи нігті на руках! Там багато мікробів.

Відгадай загадки



Мию, мию без жалю.
Мию там, де брудно.
Цю роботу я люблю,
та від неї худну.



Гарно вмилася Марічка,
втирає руки, личко...
Всіх охайних діточок
втирає...





1. Як треба доглядати за своїм тілом?
2. Як ти вважаєш, які із зображених речей у кожної людини мають бути особисті?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Як треба мити руки

1. Засучи рукави.
2. Змочи руки водою.
3. Намиль руки до ліктів до утворення піни.
4. Коловими рухами долонь добре розмиль мило по руках і обов'язково між пальцями.
5. Ретельно змий мильну піну.
6. Витри руки насухо.



Покажи, як ти миєш руки.



ХАРЧУЙСЯ ПРАВИЛЬНО!



Продукти харчування потрібні людині для того, щоб рости і розвиватися, поновлювати втрачені сили.

Їжа повинна бути різноманітною, якісною і корисною для здоров'я.



Щоб їжа добре засвоювалася, треба дотримуватися таких правил:

- ретельно пережовувати їжу;
- не поспішати і не розмовляти під час їди;
- не переїдати, не наїдатися на ніч;



- їсти 4–5 разів на день в один і той самий час.



Намагайся не вживати продуктів, які шкодять здоров'ю.



Щодня вживай різні овочі, фрукти, молочні продукти. Вони корисні для здоров'я.





1. Для чого людині потрібна їжа?
2. Яких правил треба дотримуватися, щоб їжа приносила користь?
3. Розглянь малюнки. Де можна їсти, а де – ні? Поясни свою відповідь.

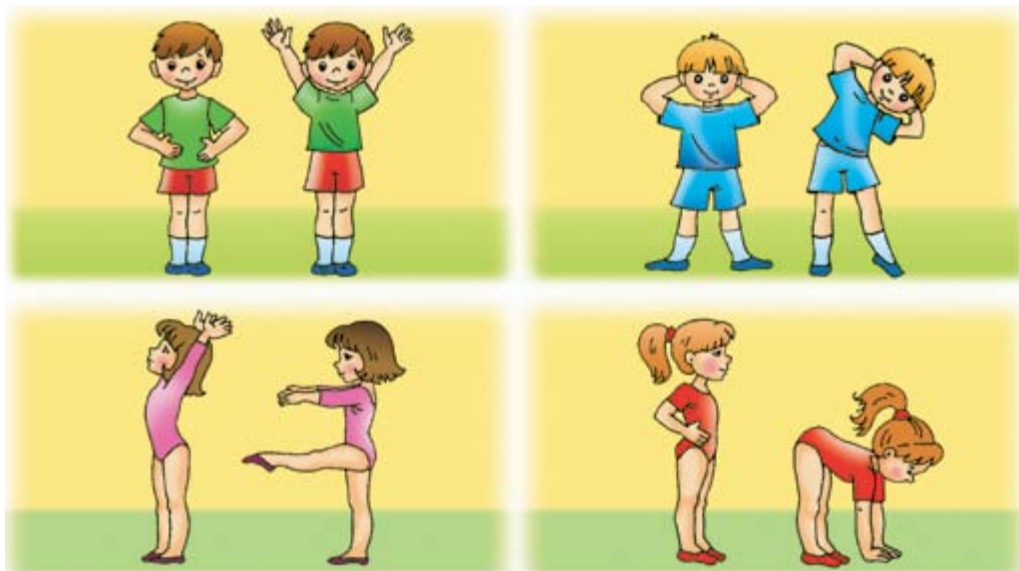


ФІЗИЧНІ ВПРАВИ



Фізичні вправи корисні для здоров'я. Вони допоможуть тобі стати сильним, спритним, витривалим.

- Щодня роби ранкову гімнастику (зарядку).



- Будь активним на уроках фізичної культури, відвідуй спортивні секції, гуртки.



- Бери участь у рухливих іграх.



- Старанно виконуй вправи під час фізкульт-хвилинки на уроках.



Фізкультхвилинки

Руки на пояс поставили всі,
будем стрибати, мов горобці.
Скік вперед і скік назад,
крильця вниз всі опустили
і на місці походили.

Раз, два, три, чотири, п'ять —
треба вправи починать.
Раз, два, три, чотири —
руки в боки, два підскоки.
Раз, два, три —
нові вправи почали:
нахил вправо, нахил вліво,
вгору, вниз подивись,
до роботи знов берись.



Чому важливо виконувати фізичні вправи?

Поясни вислів

Хто спортом займається, той сили набирається.

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Покажи кілька фізичних вправ.



ЗАГАРТОВУЙСЯ!



Щоб мати міцне здоров'я, треба загартовуватися. Для цього кожній людині потрібні повітря, сонце і вода. Тому:

- приймай повітряні ванни;



- приймай сонячні ванни;



- ходи босоніж;



- обливайся прохолодною водою;

- обтирайся мокрим рушником.



Розпочинай загартовуватися тільки:

- за теплої погоди;
- з дозволу лікаря та батьків.

Якщо захворієш, тимчасово припини загартовування до повного одужання.



КУРЧАТА

А курчата наші всі
ходять босі по росі.
Я гадав – нечемні діти
можуть ніжки застудити.
І прибіг сказати бабці,
щоб купила курям капці.
А бабуся:
– Любий внуку,
ти затям таку науку:
по росі, де трави й квіти,
дуже корисно ходити.
Вчись і ти, як ці курчата,
свої ніжки гартувати.

Софія Майданська



1. Для чого потрібно загартовуватися?
2. Розкажи, як ти загартовуєшся.



3. Розглянь малюнки і порівняй поведінку дівчинки й хлопчика у воді та на пляжі. Як ти гадаєш, чому так сталося, що хлопчик захворів, а дівчинка почувається добре?



ВІДПОЧИНОК



Коли людина багато працює, вона втомлюється. Їй треба відпочивати, щоб відновити сили. Треба навчитися розподіляти свій час для навчання і відпочинку.

Відпочивати можна по-різному. Рухливі ігри, плавання, стрибки – це активний відпочинок.




Є ще пасивний відпочинок.





Сон дуже важливий для здоров'я. Треба лягати спати в один і той самий час. Спати не менше 10 годин вночі і 1 годину вдень.



- 
1. Розкажи, як ти відпочиваєш.
 2. Розглянь малюнок. Хто який відпочинок обрав? Що краще для здоров'я – полежати на дивані чи пограти в рухливі ігри на свіжому повітрі?



ПЕРЕВІР СЕБЕ

1. Чищу зуби вранці та ввечері.
2. Завжди мию руки з милом.
3. Харчуюся 4–5 разів на день.
4. Під час їди не відволікаюся.
5. Загартовуюся.

ПІКЛУВАННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я В СІМ'Ї



Сім'я – це ти, твої батьки, брати і сестри.
У багатьох сім'ях є ще дідусі та бабусі.
Вони теж члени твоєї родини.



Усі члени сім'ї мають піклуватися про здоров'я
один одного.

У дружній сім'ї:

- усі домашні справи роблять разом, допомагаючи один одному;



- сильніші та старші піклуються про слабших і молодших;
- з повагою ставляться до дідуся й бабусі;



- у вільний від роботи й навчання час усі разом відпочивають.





Якщо хтось із членів сім'ї погано почувається, а вдома нікого, крім тебе, немає:

- зателефонуй рідним на роботу;



- звернися за порадою до сусідів або виклич «швидку медичну допомогу» по телефону, набравши номер **112** (один один два).

Поясни прислів'я

Нащо й ліпший клад, коли в сім'ї лад.



1. Як треба ставитися один до одного в сім'ї?
2. Як ти вчиниш, коли хтось із твоїх рідних погано почуватиметься?
3. Розкажи про свої обов'язки в сім'ї.
4. Розпитай у своїх рідних про традиції збереження здоров'я у вашій родині. Розкажи про це.



ДІВЧАТКА І ХЛОПЧИКИ



У твоєму класі навчаються хлопчики і дівчатка. І дівчаткам, і хлопчикам треба:

- підтримувати доброзичливі стосунки,
- поважати один одного,
- бути ввічливими,
- не ображати нікого,
- завжди допомагати один одному.

Хлопчики також повинні:

- захищати дівчаток,
- входячи в приміщення – пропустити вперед дівчинку і притримати двері,
- поступитися дівчинці місцем у транспорті,
- допомогти дівчинці нести рюкзак чи сумку.



Треба дружити і з хлопчиками, і з дівчатками. Адже у вас завжди знайдуться спільні інтереси, цікаві ігри.



Пам'ятай, якщо тебе хтось постійно ображає, – скажи про це вчителю або батькам.



Хлопчики і дівчатка повинні одягатися відповідно до занять. До школи приходь у шкільній формі. Перед уроком фізкультури перевдягнися у спортивний костюм. Удома перевдягнися у чистий домашній одяг.





Не слід одягати і носити чужий одяг.

Перевдягатися в різний одяг ти можеш на маскарадї або коли береш участь у виставі.



1. Як повинні ставитися один до одного хлопчики і дівчатка?

2. Розкажи, чи дружать у вашому класі дівчатка і хлопчики. У які ігри ви граєте?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Розіграйте та обговоріть у класі такі ситуації:

1. До вашого класу прийшов новий учень. Як би ви з ним познайомилися?

2. Хлопчики і дівчатка разом грають у гру. До них хоче приєднатися дівчинка. Як треба вчинити?

3. Вивчіть гру «Вовк і коза». Пограйте разом.

Гра «Вовк і коза»

Оберіть з-поміж себе «вовка»; решта гравців – це «кози». Упоперек майданчика накресліть дві лінії за два-три кроки одна від одної. Це «рів», де причаївся «вовк». «Кози» стрибають через «рів», а «вовк» намагається їх упіймати. Коли він упіймає кількох «кіз», вибирають іншого «вовка».



ДЕ МОЖНА ГРАТИСЯ, А ДЕ – НІ



Ти, мабуть, любиш разом зі своїми друзями та однокласниками бігати, стрибати, грати в різні ігри. Ігри допомагають стати спритнішим, кмітливішим, витривалішим.



Для ігор і розваг обирай безпечні місця. Гратися можна на дитячому майданчику, у дворі твого дому, на шкільному подвір'ї та стадіоні.

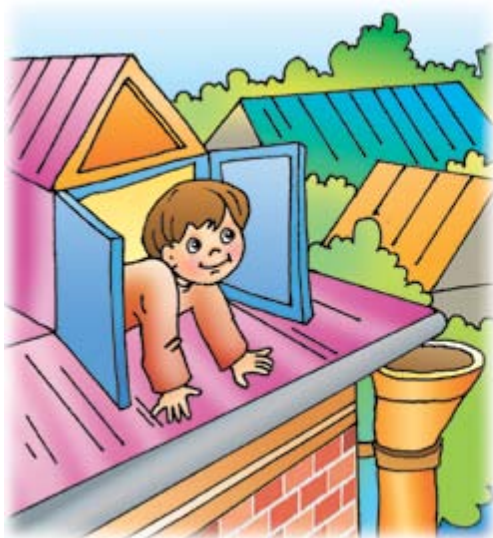


Без дозволу батьків не відходь далеко від дому. Це небезпечно. Завжди говори батькам, куди йдеш і з ким.

Не можна гратися у підвалах, на горищах, а також біля звалищ, смітників, на проїзній частині вулиць і доріг.



Ніколи не грайся у покинутих будівлях, на даху, будівельних майданчиках.



У селі грайся на своєму подвір'ї або недалеко від дому.

Не можна гратися біля колодязя, дратувати тварин, без дозволу батьків самотійно ходити до лісу, на річку чи озеро.



Запам'ятай!



Не грайся гострими предметами. Небезпечно брати до рук бите скло, шприци, леза.



1. Розкажи, де ти граєшся зі своїми друзями. Чи завжди ти говориш своїм батькам чи комусь із рідних про місце для гри?

2. Розглянь малюнок. Чи безпечне місце для гри обрали діти? Поясни, чому ти так вважаєш.



3. Назви місця, де гратися не можна.

4. Що ти зробиш, якщо:

- друзі запросять тебе гратися на будівельний майданчик;
- побачиш, що твої однокласники грають у «футбол» порожньою склянкою пляшкою?

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Разом з учителем оберіть на шкільному подвір'ї безпечні місця для ігор.



ПЕРЕВІР СЕБЕ

- | | |
|----|---|
| 1. | Не ображаю людей, які мене оточують. |
| 2. | Допомагаю своїм рідним у домашніх справах. |
| 3. | Знаю, що робити, коли хтось із рідних захворів. |
| 4. | Дружу з хлопчиками і з дівчатками. |
| 5. | Обираю для гри безпечні місця. |



ЩО РОБИТИ В НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ



Небезпечна ситуація – це можливість виникнення якоїсь біди, загрози для життя і здоров'я людини.

Якщо ти сам удома і щось трапилось небезпечне, повідом про це батьків по телефону.

Запам'ятай номер телефону, за яким можна викликати допомогу в разі виникнення якоїсь загрози:

112 (один один два) – екстрена (невідкладна) допомога.



Якщо сталася пожежа:

- негайно залиши місце пожежі;



- поклич на допомогу дорослих;
- зателефонуй за номером 112, назви місце пожежі (адресу), своє прізвище.

Невелике полум'я можна залити водою, засипати землею або піском.



Запам'ятай!



Не грайся сірниками і запальничками.

Якщо загорілися електроприлади – праска, телевізор, – заливати їх водою **заборонено**, тому що тебе може вразити електричним струмом. Негайно поклич на допомогу дорослих.

ОБЕРЕЖНО, ГАЗ!

Якщо на кухні відчувається запах газу, категорично заборонено:



- вмикати світло, електроприлади;
- запалювати сірники;
- телефонувати зі своєї квартири.

Якщо порушити ці заборони, може статися сильний вибух.

Відчувши запах газу, відразу ж скажи про це дорослим.

Зателефонуй від сусідів або надворі з мобільного телефону чи телефону-автомата за номером 112.



Якщо зламалися крани для води, прорвало трубу, треба негайно повідомити батьків.

Запам'ятай!



Після користування водою не забувай закривати крани.



Відгадай загадку



Мене п'ють, мене ллють, усім я потрібна.
Хто я така?



1. Що робити, коли:

- горить будинок;
- горить тканина від праски;
- вода на плиті залила вогонь і відчувається запах газу;
- загорівся електроприлад?



2. Розіграйте ці ситуації в класі.



ЩО РОБИТИ, КОЛИ ЗАБЛУКАЄШ



Якщо ти заблукав, загубився, відстав від класу і опинився без дорослих у незнайомому місці, скористайся такими порадами:

- не плач – ти вже досить самостійна дитина. Звернися по допомогу (найкраще – до міліціонера);



- негайно зателефонуй батькам або іншим родичам чи знайомим.





Якщо заблукаєш, **не можна**:

- заходити у квартиру до незнайомих людей;
- сідати в машину до незнайомців, щоб дістатися додому.



Запам'ятай свою адресу та номери телефонів батьків.



Як треба поводитися, коли заблукаєш?



ЯК ПОВОДИТИСЯ З НЕЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ



Люди бувають різні. Найбільше серед них, звичайно, добрих і хороших. Але трапляються й погані, злі люди.



Щоб не стати жертвою недобрих людей, скористайся деякими порадами.

- Перед тим як увійти в під'їзд чи ліфт, уважно поглянь навколо. Якщо немає незнайомих людей – заходь.



- Не відчиняй двері незнайомим людям.
- Не бери нічого від незнайомця.
- Не розмовляй з незнайомими людьми.
- Нікуди не йди з незнайомцями та не сідай до них у машину.





Чи правильно поводитися з незнайомця-ми діти, зображені на малюнках? Як слід діяти в таких ситуаціях?



КОЛИ ТИ САМ УДОМА



Бувають випадки, коли ти, перебуваючи вдома, можеш ненароком завдати шкоди собі чи іншим людям.



Небезпечно!

- Гратися предметами, зображеними на малюнках.



- Вмикати самостійно електроприлади.
- Гратися на кухні, у ванній кімнаті, а також на підвіконні, балконі, горищі.
- Відчиняти і зачиняти самостійно вікна.
- Сідати на підвіконня, перехилятися через нього.
- Викидати будь-що через відчинене вікно чи з балкона.





1. Розглянь малюнки. Що може бути небезпечним на кухні, у ванній кімнаті?



2. Які місця у твоєї квартирі можуть стати небезпечними для розваг?

3. Розглянь малюнки і скажи, хто з дітей обрав місце і предмети, безпечні для гри. Чому ти так вважаєш?



МІКРОРАЙОН ШКОЛИ



Мікрорайон школи – це місце навколо школи. Там можуть бути розташовані будинки, магазини, вулиці, парки та інше. Щоб швидко і безпечно дістатися школи, треба добре знати цей мікрорайон.



1. Розглянь малюнок. Що розташовано біля школи?



2. На якій вулиці розташована твоя школа? Що знаходиться біля неї?



ДОРОГА ДО ШКОЛИ



Щодня вранці ти йдеш до школи і після уроків повертаєшся додому. На твоєму шляху можуть траплятися небезпечні місця – дороги, будівельні майданчики, каналізаційні люки тощо. Ці перешкоди вимагають від тебе уваги та обережності.



Обери разом з батьками найбезпечніший шлях від дому до школи. Розкажи про нього.



КРОКУЄМО ВУЛИЦЕЮ



У вулиць є проїзна частина і тротуар. **Тротуар** призначений для руху пішоходів, а **проїзна частина** – для руху транспорту.

Тротуар відокремлений від проїзної частини **бордюром** – рядом невисоких каменів чи плит.



Місця перетину вулиць називають **перехрестями**. Перехрестя – найнебезпечніше місце для пішоходів і водіїв. На перехресті слід бути особливо обережним.



1. З яких частин складається вулиця?

2. Незнайко стверджує, що проїзною частиною їздять машини і ходять люди.

Чи можна з ним погодитись?

3. Чому на перехресті слід бути особливо обережним?



ПЕРЕХОДИМО ДОРОГУ



Запам'ятай правила переходу проїзної частини вулиці.

Переходити вулицю слід лише на пішохідних переходах, які бувають:

- наземними;



- підземними;



- надземними.



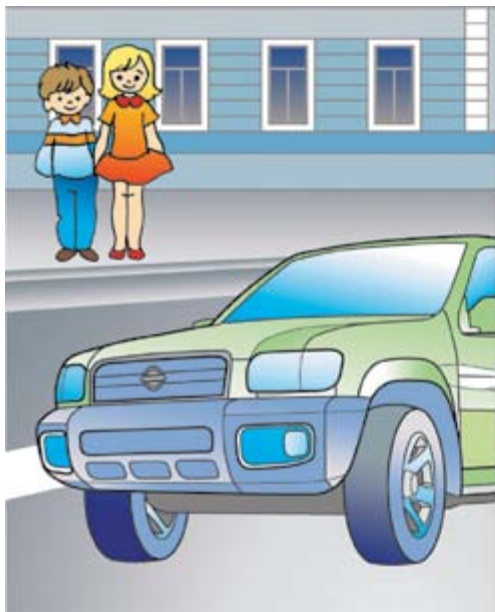
Коли переходиш проїзну частину вулиці наземним переходом, спочатку подивися ліворуч, а на її середині – праворуч.



Якщо пішохідний перехід обладнано світлофором, переходь дорогу лише на його зелений сигнал.



У місцях, де відсутні пішохідні переходи, переходь дорогу, коли немає транспорту.



ПЕРЕХІД ВУЛИЦІ

А якщо зустрівся знак?
Треба нам зробити так:
при дорозі зупинитись
і наліво подивитись.
Бачиш: транспорту немає –
до середини рушаєм.
Є тут лінія чудова,
не звичайна, розділова.
Знов на ній ти зупинись
і направо подивись.
Всі машини пропусти –
після цього можеш йти.

Віра Паронова



Відгадай загадки



Лежить верба серед села,
розпустила гілля в кожне подвір'я.



Підморгне зеленим оком – ми йдемо.
Підморгне червоним оком – стоїмо.



1. Як і де треба переходити проїзну частину вулиці?

2. Чи переходиш ти дорогу, йдучи до школи? Якщо так – розкажи, як ти це робиш.

3. Розглянь малюнки. Які правила переходу проїзної частини вулиці порушують діти?



Я – ПАСАЖИР



Ти вже не маленька дитина і, напевне, користуєшся різними видами громадського транспорту. Аби проїзд ними був безпечним, **запам'ятай**:

- чекати транспорт – автобус, тролейбус, трамвай, маршрутне таксі – треба на зупинках;
- входити до салону громадського транспорту слід спокійно, не штовхаючись;



- за проїзд треба заплатити, придбавши квиток.





У громадському транспорті:

- будь чемним, поступайся місцем інвалідам, людям літнього віку, пасажирам з маленькими дітьми;
- не штовхайся, не бігай по салону, не сміти;
- не висовуйся з вікна, не спирайся на двері.

Їде Зайчик у трамваї
і довкола поглядає.
Тут підходить Їжачок
і говорить:
– Ваш квиток!
Червоніє Зайчик густо
і дає листок... капусти.
Пожував Їжак листок.
– Це, – говорить, –
не квиток.
Доведеться вам зійти
і додому пішки йти!

Ігор Січовик



Чому почервонів Зайчик?



1. Розкажи, якими видами транспорту користуєшся ти.

2. Які правила користування громадським транспортом ти знаєш і виконуєш?

3. Розглянь малюнки. Розкажи, як користуватися метро.



ПЕРЕВІР СЕБЕ

- | | |
|-----------|---|
| 1. | Знаю телефон екстреної (невідкладної) допомоги. |
| 2. | Не граюся сірниками й запальничками. |
| 3. | Не відчиняю двері незнайомцям. |
| 4. | Не граюся на проїзній частині вулиці. |
| 5. | У громадському транспорті поведжуся чемно. |



УНІКАЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ



Згадай, чи зустрічалася тобі людина така сама, як ти. Напевне, що ні. Адже всі люди різні. Вони відрізняються один від одного зростом, масою тіла, кольором волосся, очей, шкіри.



Кожна людина має свій характер, звички, здібності. А які здібності є в тебе? Дізнайся про них у своїх батьків або вчителя. Можливо, ти вмієш гарно малювати чи співати. А може, тобі легко вдається вивчати іноземну мову, грати на якомусь музичному інструменті або ще щось?



Кожна людина – унікальна і неповторна. Ніколи не було й не буде такої людини, як ти.

Ти знаєш, що ти – людина?
Ти знаєш про це чи ні?
Усмішка твоя – єдина,
мука твоя – єдина,
очі твої – одні.

Василь Симоненко

На кого ти можеш бути схожий?



1. У чому унікальність кожної людини?
2. На кого ти хотів би бути схожим? Поясни, чому.

3. Чим ти схожий на своїх батьків, чим відрізняєшся?



ПОВАЖАЙ СЕБЕ ТА ІНШИХ



Усі люди повинні поважати себе та інших людей. **Запам'ятай!**

- Будь ввічливим з усіма.
- Вітайся при зустрічі з друзями і знайомими.



- Поступайся місцем у транспорті.



- Не втручайся в розмову старших.
- Не ображай людей і не глузуй з них.
- Не вигадуй образливих прізвиськ.
- Не будь байдужим до чужої біди.



Поясни прислів'я

Шануй людей і тебе шануватимуть.



1. Як ти розумієш вислів «поважати себе та інших людей»?

2. Чи всі діти, зображені на малюнках, поведуться гарно?



НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ. РОДИННІ СВЯТА



Кожен народ має свої традиції, звичаї, свята. Вони передаються від покоління до покоління. Їх треба знати і шанувати.



Кожна родина теж має свої традиції. Вони зберігаються і передаються від бабусь, дідусів, прабабусь і прадідусів.

Мене навчила рідна мати
звичаї рідні шанувати,
і рідну мову, й рідний спів,
і славу пам'ять прадідів.

Роман Завадович





Доброю традицією є проведення вихідних і свят всією сім'єю.



1. Які свята відзначають у твоїй родині? Розкажи про одне з них. Як ви до нього готуетесь?

2. Яке свято ти любиш найбільше? Чому?

3. На свій день народження разом з батьками приготуй цікаві конкурси, змагання, невеличкий концерт або дотепну сценку. Розкажи про це у класі.



НАСТРІЙ ЛЮДИНИ



Який у тебе зараз настрій? А який був учора? Ти, мабуть, помічаєш, що настрій буває різним. Він залежить від емоцій, які ти переживаєш. Радість, сум, задоволення, страх, гнів, сором тощо – це емоції.



Хороший настрій можна створити щирим, добрим словом. Цікава книжка, мультфільм, театр, цирк поліпшують настрій. Гнів, сором, страх погіршують настрій.





Щоб поліпшити настрій, скористайся такими порадами:

- усміхнися, подумай про щось приємне;



- стань перед дзеркалом, зроби декілька смішних гримас;



- закрій очі, зроби глибокий вдих, потім повільно видихай повітря. Повтори ще раз.



ЯК ЗРОБИТИ ДЕНЬ ВЕСЕЛИМ

Ти прокинься рано-рано,
лиш над містом сонце встане,
привітайся з ластівками,
з кожним променем ласкавим.

Сам гарнесенько умийся,
сам швиденько одягнися,
підійди до тата й мами
і скажи їм: «Добрий ранок!»

Усміхнися всім навколо:
небу, сонцю, квітам, людям,
і тоді обов'язково
день тобі – веселим буде!

Анатолій Костецький



1. Коли в тебе буває гарний настрій, а коли – поганий? Подумай, що тобі псує настрій.

2. Спробуй намалювати в зошиті чи альбомі свій настрій.



3. Розглянь малюнки. Визнач, які емоції переживають діти.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

1. Пограйте у гру «Вгадай емоцію». Один учень зображує радість, задоволення, сум, гнів, страх тощо. Інші учні вгадують емоцію.

2. Які ігри ти любиш? Пограйте в улюблені ігри.



УЧИСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ



Кожного дня в тебе виникає багато питань, які слід вирішити. Робити сьогодні зарядку чи ні? Йти до школи пішки чи під'їхати на автобусі? Почитати книжку чи піти погуляти? Після міркувань приймаєш якесь рішення і виконуєш його.





Знайти правильне рішення допомагають знання. Перш ніж виконувати своє рішення, подумай, які будуть наслідки твоїх дій. Якщо ти не знаєш, як вчинити, – порадься з батьками, вчителем або звернися по допомогу до старшого брата, сестрички, друзів.



1. Розкажи, які рішення доводилося тобі приймати. Хто тобі допомагав прийняти рішення?

2. Яке рішення прийняв би ти в таких ситуаціях?

- Ти сидиш удома з маленькою сестричкою. Друзі кличуть тебе гуляти. Що ти зробиш?
- Ти знайшов мобільний телефон у коридорі школи. Як ти вчиниш?



КОРИСНІ ТА ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ



Звички, що сприяють зміцненню здоров'я, називають корисними. Назви їх.



Звички, що завдають здоров'ю шкоди, називають шкідливими. Наприклад, куріння, вживання спиртних напоїв, неохайність.





Уникай перебування в накуреному приміщенні. Якщо хтось поряд курить – відійди.



Це знак «Курити заборонено». Згадай, де ти його бачив.

МАРІЧКА І ЗВИЧКА

У Марічки гарна звичка –
любить все робить Марічка:
полежати, потім сісти,
потім булку з медом з'їсти.
Потім трішечки поспати
та на гулі вийти з хати...
Роботяща в нас Марічка,
тільки дивні в неї звички.

Микола Сингаївський



Корисні чи шкідливі звички має Марічка?
Що ти їй порадиш?



Відгадай загадку



Не золото, а найдорожче.

Поясни прислів'я

- Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить.
- Бережи одяг, поки новий, а здоров'я, поки молодий.



Які корисні звички ти маєш?

ПРАКТИЧНА РОБОТА

1. Перегляд та обговорення мультфільму «Мийдодір».

2. Пригадай і назви мультфільми, у яких герої дбають про своє здоров'я.

3. З допомогою дорослих виміряй свій зріст і масу тіла. Запиши ці дані в зошит. Порівняй дані на початку навчального року і в кінці.

Чи змінилися твій зріст і маса тіла?

4. Підготуйте всі разом свято «День здоров'я». Спочатку складіть пам'ятку «Як влаштувати веселе свято». Потім розподіліться по групах. Визначте, хто яке завдання готує.

Приготуйте прислів'я, приказки, загадки, вірші, пісні про здоров'я, цікаві сценки тощо.

Запросіть на свято своїх рідних.



НАБЛИЖАЮТЬСЯ КАНІКУЛИ!



Канікули – це не тільки час, коли не треба ходити до школи, це ще й найкраща пора для оздоровлення, загартовування і рухливих ігор на свіжому повітрі. Не забувай про це.

А що таке канікули?
Це літні дні барвисті,
це час, коли нам ніколи
хоча б на мить присісти.
Це час у річці хлюпатись,
підсмажувати спини
і зранку в лузі слухати
тонку струну бджолину.

Анатолій Костецький



Розкажи, як ти відпочиваєш улітку.





ПЕРЕВІР СЕБЕ

- | | |
|----|--|
| 1. | Намагаюся бути ввічливим і привітним з оточуючими. |
| 2. | Завжди допомагаю родині готуватися до свят. |
| 3. | Раджусь, якщо не знаю, яке рішення прийняти. |
| 4. | Відходжу, коли поряд курять. |

Ось і закінчилася гра «Перевір себе». Підсумуй усі бали, набрані тобою за рік.

Результати гри подивися на сторінці 109.



Останню сторінку гортаємо, діти,
надворі весна, розпускаються квіти.
За рік, що минув, з вами ми подружились,
ви всі піросли і багато навчились.

Чекає вас літо веселе, барвисте,
розваг і мандрівок яскраве намисто.
Бажаємо добре усім відпочити,
набратися сил, щоб рости й не хворіти.

Ваші помічники



ПІДСУМОК ГРИ «ПЕРЕВІР СЕБЕ»

0–7 балів. Тобі слід більше дбати про своє здоров'я. Порадься з батьками і вчителем, з чого розпочати.

8–16 балів. Ти вже робиш перші кроки до того, щоб стати міцним і дужим. Але тобі ще не вистачає сили волі. Почни з найпростішого: прокидайся рано, довго не лежи в ліжку, роби зарядку, вмивайся прохолодною водою. Більше бувай на свіжому повітрі, не дивися довго телевізор. Вір у свої сили! Успіхів тобі!

17–23 бали. Ти вже багато чого вмієш робити самостійно. Але ще не завжди дотримуєшся розпорядку дня, не все робиш для загартовування. Частіше грай у рухливі ігри, відвідуй якусь спортивну секцію; вихідні дні проводи з батьками на природі. Скористайся порадами Здоров'ячка, і тоді тобі все вдаватиметься.

24–29 балів. Ти дружиш з фізкультурою, дотримуєшся розпорядку дня. У тебе майже завжди гарний настрій, багато друзів, ти добре вчишся, все встигаєш робити: і надворі погуляти, і погратися, і батькам допомогти. Так тримати!

ВІДГАДКИ ДО ЗАГАДОК

С. 10 – школа; дзвінок.

С. 39 – шкільний рюкзак.

С. 46 – мило; рушник.

С. 74 – вода.

С. 87 – дорога; світлофор.

С. 105 – здоров'я.



Зміст

Дорогий першокласнику!	4
Наша школа	8
Безпека у школі	11
Рости здоровим!	13
Ознаки хвороби	15
Убережися від хвороб!	16
Як росте і розвивається людина	18
Дбай про своє здоров'я!	21
Розпорядок дня	27
Стеж за поставою!	32
Твоє робоче місце	38
Чистота – запорука здоров'я	41
Доглядай за своїм тілом!	44
Харчуйся правильно!	48
Фізичні вправи	51
Загартовуйся!	54
Відпочинок	58
Піклування про здоров'я в сім'ї	60
Дівчатка і хлопчики	63
Де можна гратися, а де – ні	67
Що робити в небезпечних ситуаціях	71
Що робити, коли заблукаєш	75
Як поводитися з незнайомими людьми	77
Коли ти сам удома	79
Мікрорайон школи	81
Дорога до школи	82



Крокуємо вулицею	83
Переходимо дорогу	84
Я – пасажир	88
Унікальність людини	91
Поважай себе та інших	93
Народні традиції. Родинні свята	95
Настрій людини	97
Учися приймати рішення	101
Корисні та шкідливі звички	103
Наближаються канікули!	106
Підсумок гри «Перевір себе»	109
Відгадки до загадок	109