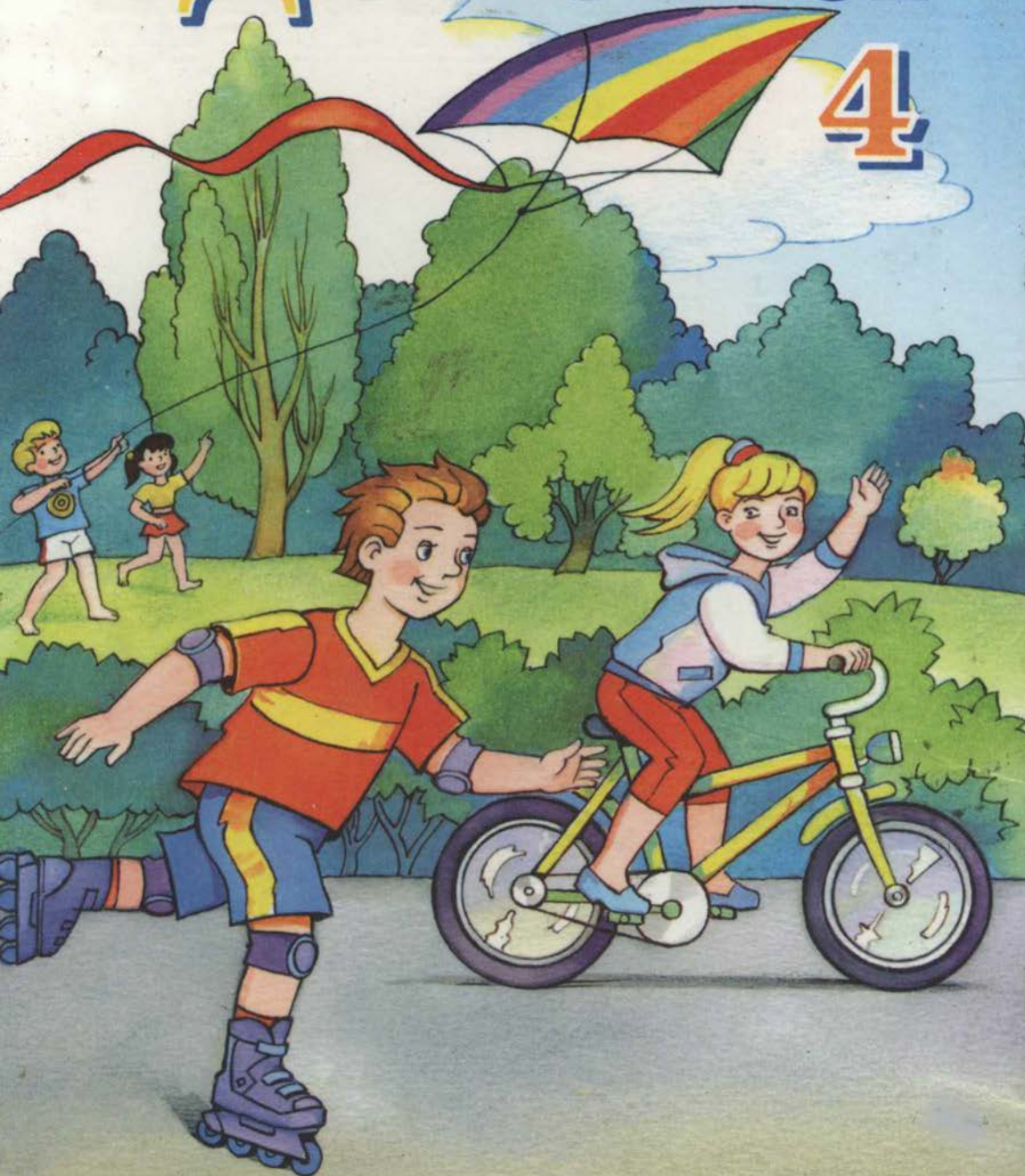


Н. М. Бібік  
Т. Є. Бойченко  
Н. С. Коваль  
О. І. Манюк

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я





4



*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(Лист Міністерства освіти і науки № 1/11-970 від 11.03.04.)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

### Умовні позначення:

-  — дай відповідь
-  — обґрунтуй свою думку
-  — обговори і зроби вдома
-  — тлумачний словничок

**Основи здоров'я:** Підруч. для 4 кл. / Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко,  
О-75 Н. С. Коваль, О. І. Манюк. — К.: Навч. книга, 2004. — 143 с.

ISBN 966-329-003-X

**ББК 51.204я721**

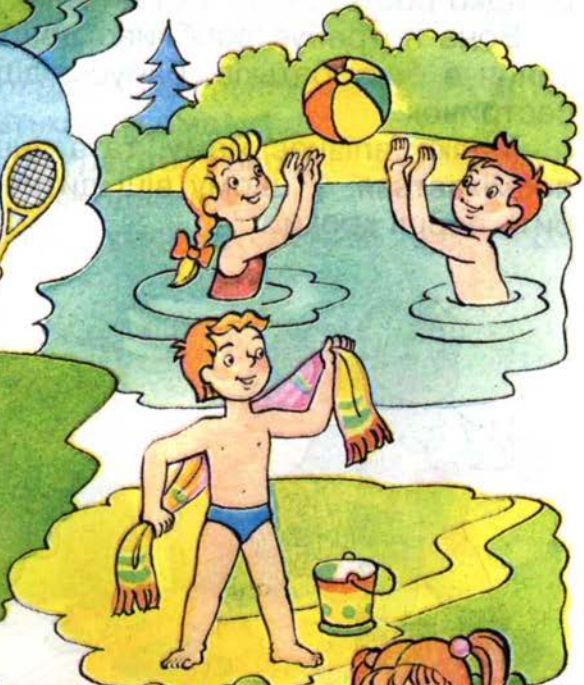
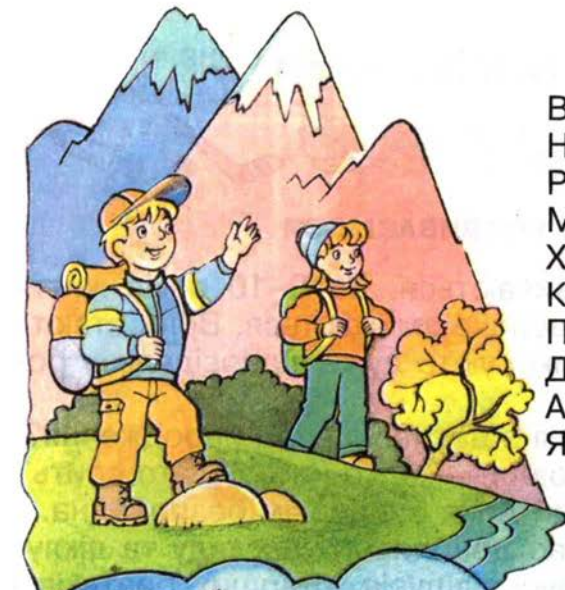
ISBN 966-329-003-X

© Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко,  
Н. С. Коваль, О. І. Манюк, 2004  
© М. М. Александрова,  
О. В. Бабенцова, М. С. Баликін  
художнє оформлення, 2004  
© ТОВ «Навчальна книга», 2004

## УСЬОМУ ВЧАТЬСЯ

Вчать нас шити і тесати,  
Немовляток доглядати,  
Рахувати і читати,  
Малювати і писати,  
Хліб пекти і сад садити,  
Кашу, борщ і сталь варити,  
Пароплавом керувати,  
Державою керувати...  
А скажіть, чи треба вчити,  
Як здоровим вік прожити?

*Тетяна Бойченко*



## ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я



### РОСТЕМО І РОЗВИВАЄМОСЯ

Усі діти ростуть і розвиваються. За 9–10 років життя дівчатка і хлопчики дуже швидко змінюються. Вони стають самостійними людьми і виконують дуже відповідальну роботу: вчаться у школі.

Які ж зміни відбуваються з дитиною від її народження?

Дитина до року — немовля — часто їсть, багато спить і швидко росте. Маленька дитинка ще зовсім безпорадна.

Вона потребує особливо дбайливого догляду та піклування з боку батьків, бабусь, дідусів, старших братиків і сестричок.

Малюк впізнає маму, тата, інших рідних. Він радіє їм, посміхається. У цьому віці дитина починає говорити, робить перші кроки.



Від 1 до 3 років — ясельний вік. Дитина росте, швидко розвивається. У трирічному віці знає майже 1500 слів.

Дитина розуміє, хто вона — хлопчик чи дівчинка, грається, часто наслідуючи дорослих.

Діти від 3 до 6 років — дошкільнята. Вони дуже допитливі, постійно ставлять різноманітні запитання: «А чому?», «А як?», «А що?» Дошкільнята прагнуть самостійності. Часто кажуть: «Я сам!» У цьому віці починається формування характеру. Діти співчують, охоче спілкуються з іншими людьми.

Вони знають, що хлопчик згодом стане чоловіком, а дівчинка — жінкою.



Від 6 до 11 років — молодший шкільний вік. Діти вчаться у школі і допомагають батькам удома.

Дівчатка і хлопчики іноді граються окремо, хоча намагаються привернути увагу один одного.

Діти цього віку старанні, сумлінні, спокійні. Вони прагнуть добре вчитися.



Полічи, скільки дітей з'явиться на світ за 1 годину, якщо щохвилини на планеті Земля народжується близько 120 дітей.

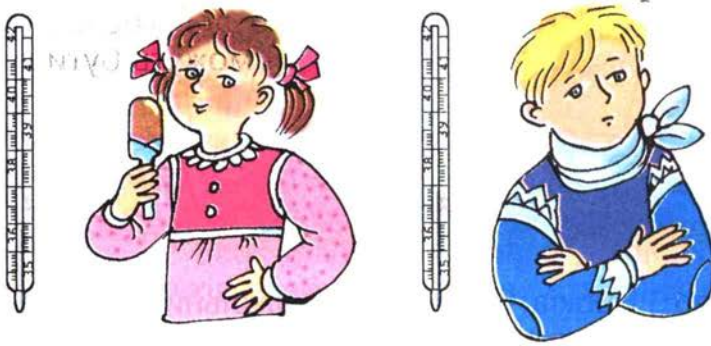


1. Розпитай у батьків, які слова ти вимовляв в 1 рік, у 2 роки. Який віршик чи пісню виконав уперше? Коли ти зробив перший крок? Хто допоміг тобі це зробити?

2. Вибери разом з батьками свої фотографії та розклади їх за роками. Які зміни відбулися з тобою? Яким бачиш себе у майбутньому?

## СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Здоров'я — це те, без чого тобі важко вчитися, займатися улюбленою справою. Коли ти здоровий, то маєш добрий фізичний стан. Це означає, що у тебе злагоджено діють усі органи. Це можна визначити, наприклад, за частотою дихання, пульсом, температурою.



У тебе нічого не болить, маєш добрий апетит і міцний сон. А ще маса тіла відповідає зросту за віком.

Гарний фізичний розвиток допомагає твоєму організму протидіяти хворобам, легко переносити зміни температури повітря.

Ознаки фізичного стану і фізичного розвитку організму становлять **фізичну складову** здоров'я.

Ти пізнаєш оточуючий світ через відчуття. Уважно сприймаєш інформацію, запам'ятовуєш її, міркуєш про все, що бачиш і чуєш, відчуваєш на смак, дотик і нюх. Ти реагуєш на те, що відбувається навколо, і проявляєш різні емоції.




Кожна людина, і ти також, відчуває любов, гнів, радість. Ці ознаки характеризують **психічну складову** здоров'я людини.

 Психе у перекладі з грецької означає душа.

Емоція у перекладі з французької означає хвилювання.

*Бадьоре самопочуття, відсутність захворювань сприяють веселому настрою, прагненню до творчості. А поганий настрій, негативні емоції навіть можуть бути причиною хвороби.*

-  1. Назви емоції, які, на твою думку, сприяють здоров'ю, а які його погіршують.  
2. Згадай, як часто ти гніваєшся. Через що і на кого?  
3. Що ти робиш для поліпшення свого настрою?  
4. Що у домівці тебе найбільше втішає?  
5. Поясни прислів'я: «Сміх — половина здоров'я».  
6. Розглянь малюнки. Які емоції вони передають?



Ти, як і всі люди, живеш не лише у природному оточенні, а й серед людей. Кожний має узгоджувати свої дії, вчинки, потреби з іншими людьми — членами родини, однокласниками, сусідами, близькими і знайомими.

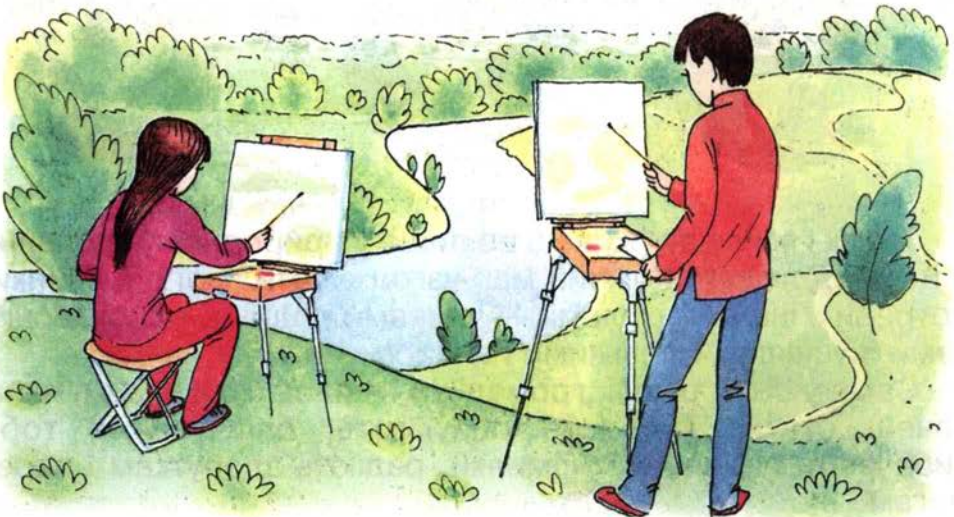
Саме у сім'ї, школі, громаді ти вчишся бути таким, яким хочеш стати. Тут тебе розуміють, співчують тобі, вибачають недоліки й помилки, радіють здобуткам і перемогам.

Ти вчишся поводитися з людьми так, як хочеш, щоб поводитись із тобою. Ти намагаєшся робити гідні вчинки.  
Усе це — ознаки **соціальної складової** здоров'я.



**Соціум** у перекладі з латини означає колектив людей.

Усе найкраще в тобі — це **духовна складова** здоров'я.  
Саме вона дає можливість стати особливим — особистістю.





Духовна людина відчуває свою відповідальність за себе і за інших, вірить, що добро завжди перемагає зло, сама намагається робити добро. Така особистість відповідає за себе і своїх близьких, цінує здоров'я і життя.

Поєднання всіх складових дає людині міцне здоров'я.

Буває й так, що деякі люди від народження чи через важку хворобу не мають усіх складових здоров'я. Це люди з обмеженими можливостями. Слід допомагати їм долати труднощі. Адже вони так само хочуть вчитися, відчувати радість від спілкування з друзями, милуватися природою.



1. Назви складові здоров'я.
2. Закінчи речення:
  - Фізично здорова людина — ...
  - Соціально здорова людина поводитьсь так...
  - Психічне здоров'я проявляється у ....
  - Про духовне здоров'я людини можна дізнатися із ...
3. Як ти розвиваєш складові свого здоров'я?
4. Чи є людина, якій ти щоденно допомагаєш? Хто це?

### ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я

Чи завжди у тебе однакове здоров'я? Звичайно, ні. Воно змінюється.

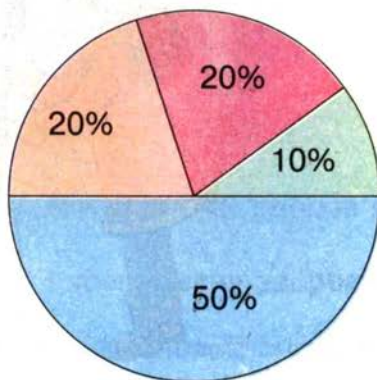
На здоров'я впливає навколишнє середовище — повітря, вода, ґрунт, сонячне світло, рослинний і тваринний світ. Від батьків ти отримав (успадкував) певний запас здоров'я.

● — навколишнє середовище

● — спадкові дані

● — медичне обслуговування

● — спосіб життя



Медична служба теж опікується здоров'ям. Кожний добре знає, що його оберігають від захворювань щеплення, гігієнічні настанови лікарів.

А якщо ти захворів, то медичні працівники допомагають тобі одужати й відновити здоров'я.



Проте найбільше впливає на зміцнення і збереження здоров'я спосіб життя людини.

Люди, які ведуть малорухомий спосіб життя, неправильно харчуються, тривалий час переживають негативні емоції, поступово виснажують здоров'я, яке мали від народження, і, зрештою, починають хворіти. А якщо людина ще й курить, вживає наркотики або зловживає алкогольними напоями, то втрачає здоров'я ще швидше.





Якщо ти хочеш бути здоровим:

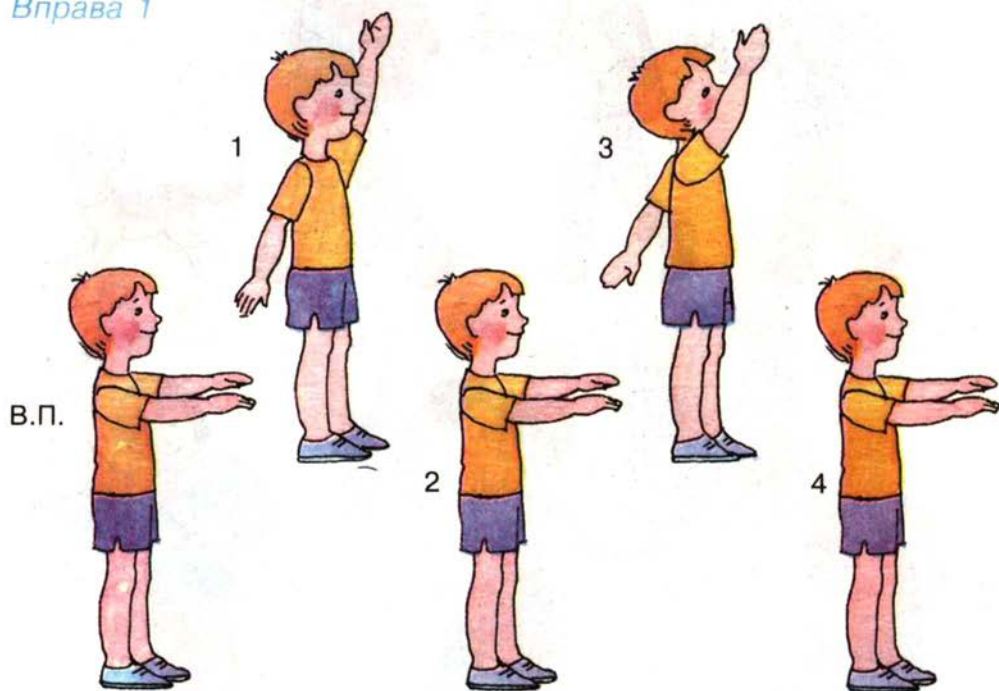
- багато рухайся;
- чітко організувай розпорядок дня;
- правильно харчуйся;
- умій керувати почуттями;
- роби добрі вчинки;
- учися бачити прекрасне;
- додержуй здорового способу життя.



1. За діаграмою (с.9) розкажи, що впливає на здоров'я людини.
2. Що найбільше впливає на зміцнення і збереження здоров'я людини?
3. Що тобі потрібно, аби ти міг займатися улюбленою справою вдома?

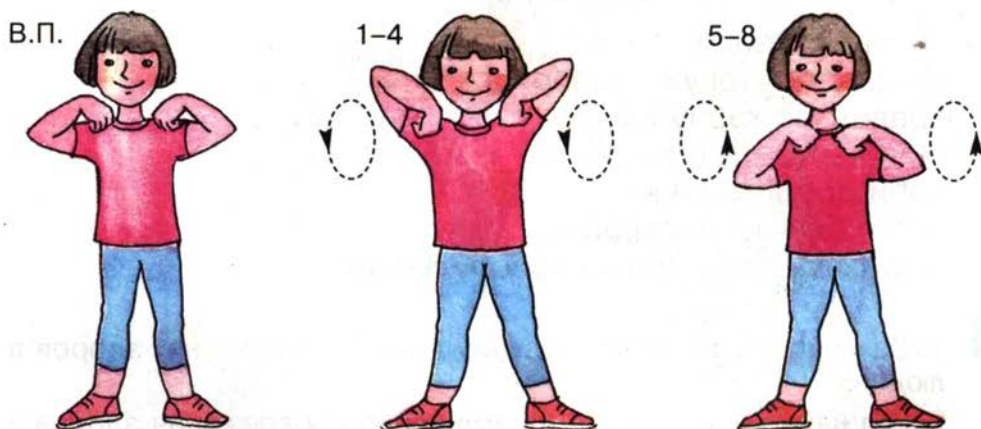
## КОМПЛЕКС ВПРАВ №1

### Вправа 1



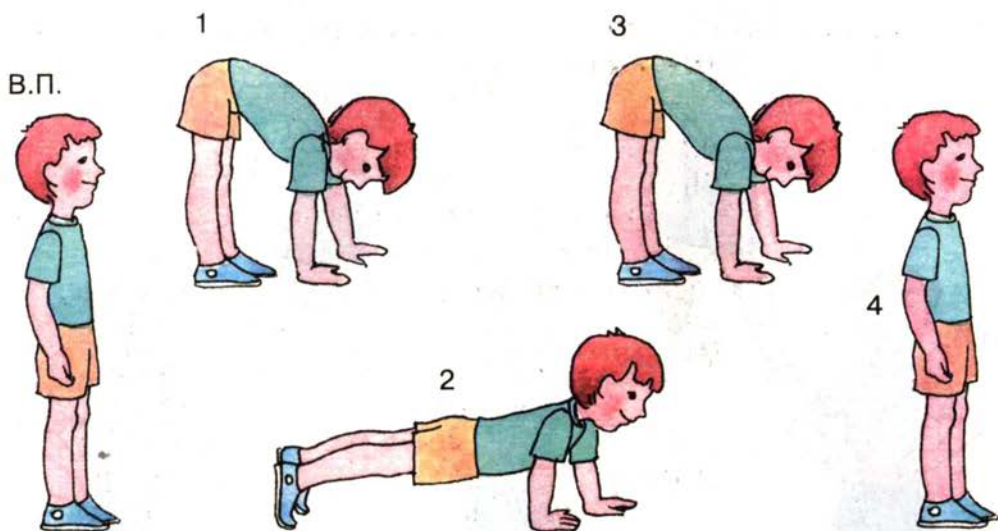
В.П., видих. 1. Ліва рука вгору, права вниз, вдих. 2. В.П., видих. 3. Права рука вгору, ліва вниз, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 2



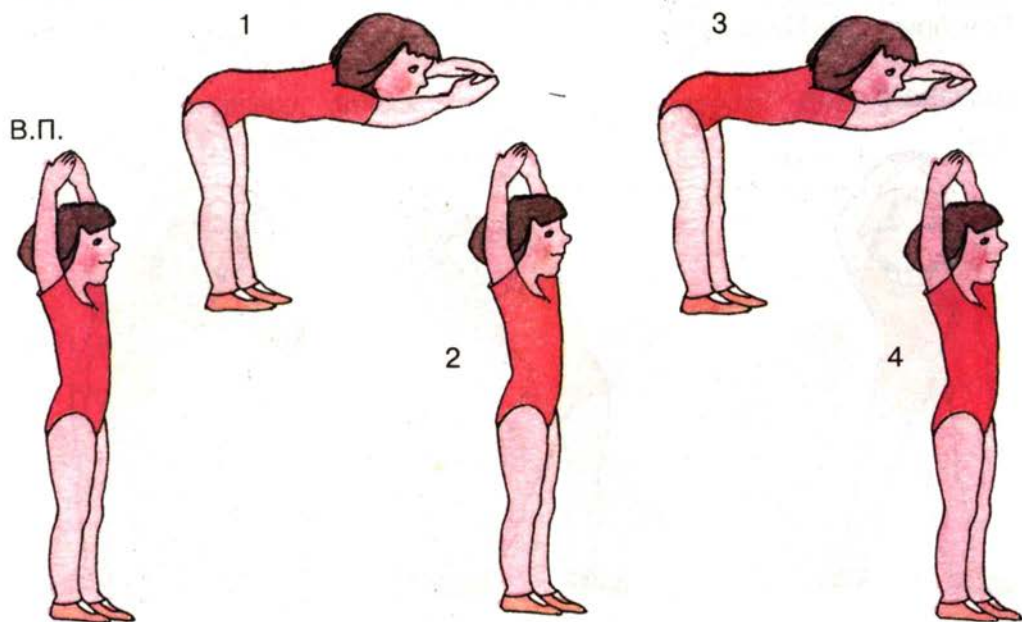
1–4. Колові рухи зігнутими руками вперед. 5–8. Колові рухи зігнутими руками назад. Дихання вільне. Повторити 10–12 разів у кожен бік.

### Вправа 3



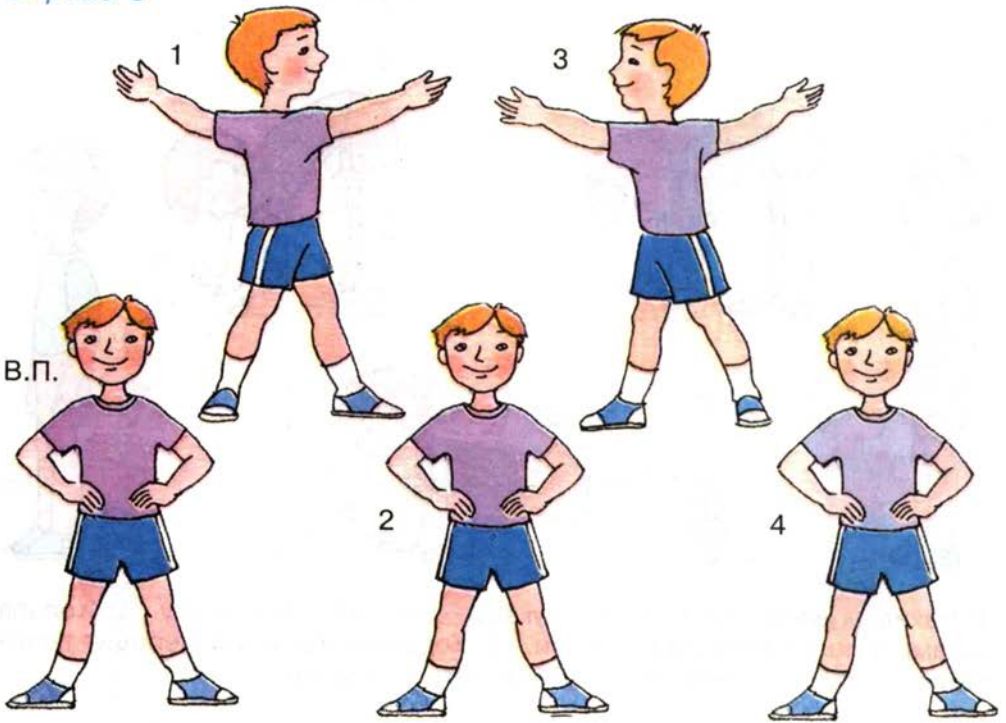
1. Нахил уперед, руки вгору, руками спертися об підлогу. 2. Ходьба руками у положення упор лежачи. 3. Ходьба руками у попереднє положення. 4. В.П. Дихання вільне. Повторити 6–8 разів.

### Вправа 4



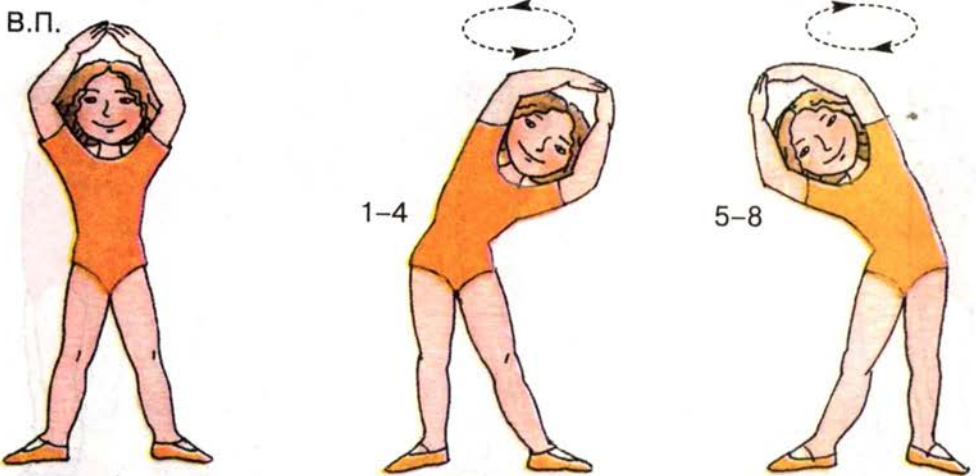
В.П., вдих. 1. Нахил уперед, видих. 2. В.П., вдих. 3. Нахил уперед, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

## Вправа 5



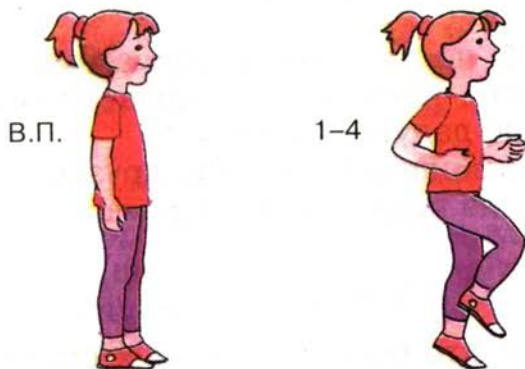
В.П., видих. 1. Поворот тулуба вліво, руки в сторони, вдих. 2. В.П., видих. 3. Поворот тулуба вправо, руки в сторони, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 10–12 разів.

## Вправа 6



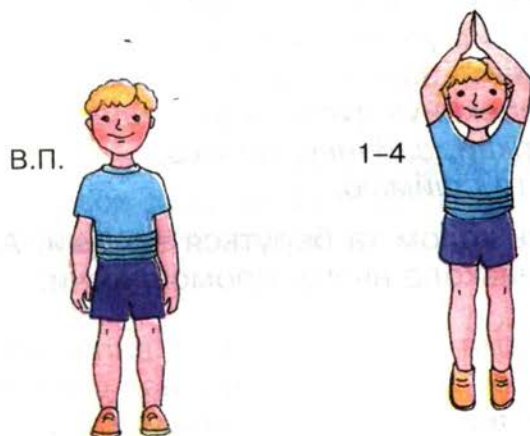
1–4. Повороти тулуба вліво, руки зімкнуті над головою. 5–8. Повороти тулуба вправо, руки зімкнуті над головою. Дихання вільне. Повторити 8–10 разів.

## Вправа 7



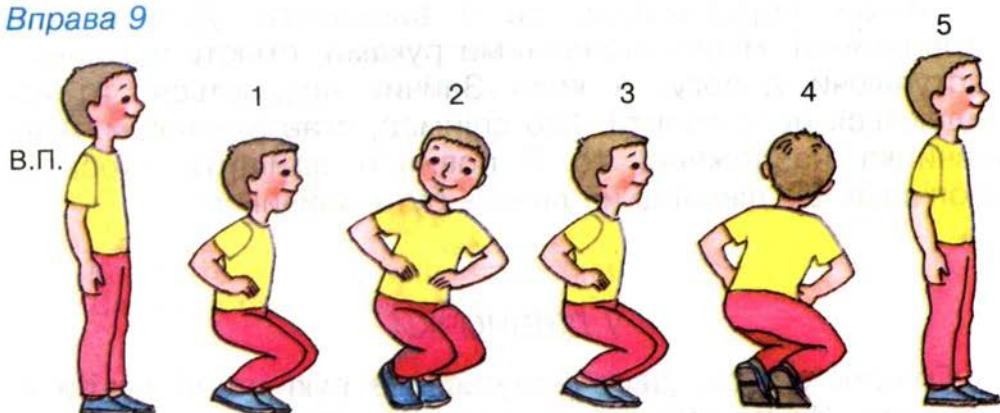
1–4. Біг на місці. Дихання вільне. Виконувати 20 секунд.

## Вправа 8



1–4. Стрибки вгору, оплеск у долоні над головою. Дихання вільне. Повторити 10–12 разів.

## Вправа 9



В.П., вдих. 1. Руки на пояс, присісти, видих. 2. Повернутися вправо, вдих. 3. Повернутися у попереднє положення, видих. 4. Повернутися вліво, вдих. 5. В.П., видих.

## ГРАЙСЯ

Ігри, які ми тобі пропонуємо, розвиватимуть твою кмітливість і спритність, навчатимуть справедливості та чесності. Крім того, не дадуть нудитися.

Гратися можеш з однокласниками, друзями на спортивному майданчику, на подвір'ї або у приміщенні.

### У ЗАЙЧИКА

Щоб визначити, хто буде Зайчиком, хтось із дітей проказує лічилку:

*Біжить зайчик слобідкою,  
за ним дітки черідкою.  
Біжить зайчик, що не втече,  
перекинув вушка через плече.  
Втікай, зайчику, до гаю,  
а то спіймаю.*

Тоді всі стають колом та беруться за руки. А Зайчик — усередині. Ідуть навколо нього, промовляючи:

<i>Городили зайчика тинком, льонком. Да нікуди зайчику да ні вискочити, да нікуди зайчику</i>	<i>да ні виплигнути. А в нас ворота позамиканії, жовтим піском позасипанії.</i>
---	---

Зайчик поривається, де б вискочити. Діти в колі перепиняють міцно зчепленими руками, стають щільніше, заступаючи дорогу. А коли Зайчик прорветься, то всі кидаються його ловити. Хто спіймає, стає Зайчиком. А як дівчинка наздожене, то її повинен замінити хтось із хлопчиків. Бо дівчинці не личить бути Зайчиком.

### У ДЗВІНОЧКИ

Грають утрьох. Двоє беруться за руки, щоб третій їх розірвав. Як розірве, то ті двоє втікають, а він повинен затримати когось із них. Кого затримав, той його замінить. А він стане в парі. Гра продовжується.



## ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



### ДБАЙ ПРО ЗДОРОВ'Я

Ти ростеш. Щороку стаєш вищим і важчим, тимчасові зуби змінюються постійними. Стаєш витривалішим, тому можеш довше працювати, швидше бігати. Це означає, що ти ростеш і розвиваєшся.

Дуже важливо, щоб фізичний розвиток відбувався розмірено, відповідно до віку: лікарі кажуть — гармонійно.



*Гармонія* у перекладі з грецької означає стрункість, узгодженість.

Гармонійність фізичного розвитку можна визначити за відповідністю маси тіла зросту. Це можна перевірити за допомогою спеціальних таблиць.

### Зріст і маса дітей 6–10 років

Вік дітей	Дівчатка		Хлопчики	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
6 років	119	22	119	22
7 років	124	24	124	24
8 років	128	26	129	24
9 років	136	31	134	27
10 років	141	34	141	30



1. Коли в тебе виріс перший постійний зуб?
2. Скільки в тебе постійних зубів?

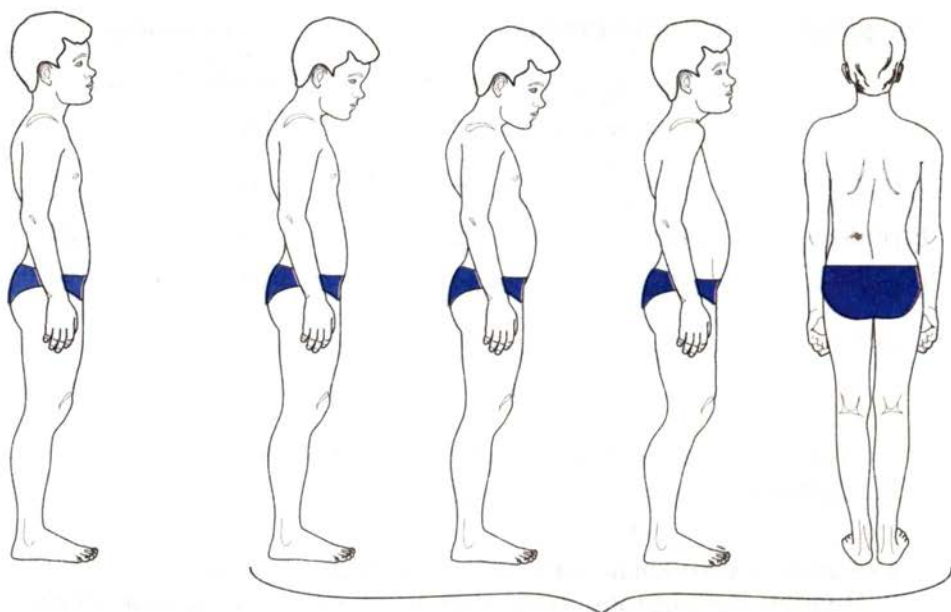


1. Разом з батьками виміряй свої зріст та масу.
2. Визнач, чи відповідають твої зріст та маса віковій нормі.
3. Порадься з батьками, вчителем фізкультури та лікарем щодо вправ, які сприятимуть твоєму фізичному розвитку.

При правильній поставі ти торкаєшся до стіни потиличною частиною голови, лопатками, сідницями, литками і п'ятами.



Якщо неправильно сидиш, стоїш чи ходиш, у тебе можуть розвиватися різні порушення постави.



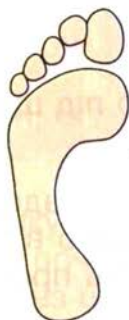
Правильна  
постава

Порушення  
постави

Багато неприємностей завдає плоска стопа: ноги швидко втомлюються, болять.

Змащена олією плоска стопа залишає на аркуші паперу повний відбиток.

Нормальна  
стопа

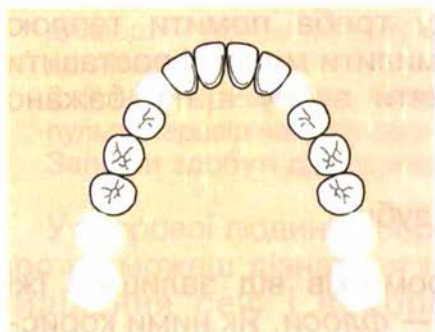


Плоска  
стопа



1. Разом з батьками перевір свою поставу. Запиши результати в зошит.
2. Зроби відбитки своїх стоп на папері.
3. Разом з батьками порадьтеся з лікарем щодо необхідності виправлення постави та стоп.
4. Зробіть 2 дерев'яні ящики розміром 50x40x20 см, заповніть їх промитими і висушеними піском та гравієм. Тренуй свої стопи щодня, переступаючи в ящиках по 2–3 хв.

Коли ти здоровий, шкіра чиста, рожева, гладенька. Нігті на пальцях рук рівні, світлі, без плям. Біля нігтів немає задирок. Шкіра п'ят рівненька. Волосся блискуче, його кінчики не посічені. Зуби білі, чисті, без порожнин, розташовані в рівні ряди. Верхні зуби перекривають нижні. Це означає, що прикус — нормальний. Ясна блідо-рожевого кольору, язик чистий. Губи червоні, вологі, без кірочок і тріщин. На щоках рум'янець. Очі блискучі, вії чисті.



Верхня щелепа



Нижня щелепа

## Пам'ятай!

Щоб не виникли порушення прикусу:

- не гризи ручки й олівці;
- не смокчи пальці;
- не закушуй губи;
- не дихай ротом;
- не спирайся щокою на руку;
- не спи на одному боці з рукою під щокою;
- не горбся при сидінні і ходьбі.

Дуже важливо для збереження здоров'я стежити за своїми зубами. Двічі на рік необхідно відвідувати стоматолога, який полікує зуби, перевірить прикус, порадить, як і чим чистити зуби.

### **Правила** догляду за ротовою порожниною.

Чистити зуби потрібно так:

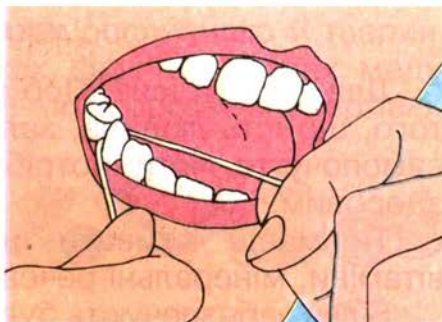
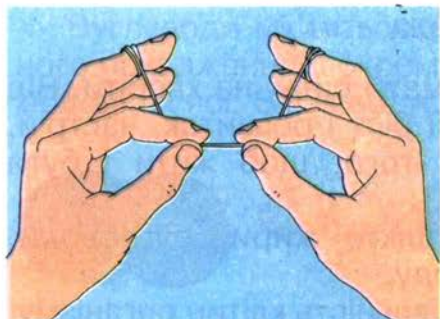
1. Спочатку чисть щічну поверхню зубів, рухаючи зубну щітку на верхній щелепі згори донизу, а на нижній — знизу догори. Біля кожної пари зубів роби по 5 рухів з кожного боку.
2. Далі чисть піднебінну і язикову поверхні зубів у тому ж порядку, як щічні поверхні.
3. Жувальну поверхню верхніх і нижніх зубів чисть від бічних зубів зліва до бічних зубів справа по 5 разів рухами вправо-вліво і вперед-назад.
4. У кінці чищення роби «підмітальні» рухи по всіх зубах, захоплюючи ясна, спочатку на верхній, потім на нижній щелепі зліва направо.
5. Чисть зуби двічі на день — уранці після сніданку і ввечері перед сном.

Перед чищенням зубну щітку треба помити теплою водою. Після — її слід помити, намити милом і поставити голівкою догори у склянку. Міняти зубну щітку бажано кожної пори року.



**Стоматолог** — лікар, що лікує зуби.

Для звільнення міжзубних проміжків від залишків їжі використовують спеціальні нитки — *флоси*. Як ними користуватися, покаже лікар-стоматолог.



Необхідно споліскувати рот після кожного прийому їжі. Якщо немає змоги почистити зуби, можна скористатися жувальною гумкою без цукру.

У 9–10 років у спокої частота пульсу — 76–80 ударів за 1 хв. За цей самий час ти робиш 18–20 вдихів і видихів. При нарузі пульс і частота дихання зростають. Найчастіше дихають носом, лише при фізичних навантаженнях починають дихати й ротом.



1. Сядь перед дзеркалом, закрив рот і посидь так 1–2 хв. Як ти дихаєш — носом чи ротом? Якщо ротом, звернися за порадою до лікаря.
2. Розглянь малюнок. Знайди у себе місце, де можна визначити пульс. Перевір частоту свого пульсу у спокої та після 10 присідань. Запиши здобуті дані у зошит.

У здорової людини добре працюють внутрішні органи. Сам про це можеш дізнатися так: зверни увагу на регулярність виділення сечі і випорожнення. Виділення сечі має відбуватися 3–4 рази на день, а випорожнення 1–2 рази на день регулярно, без болю та утруднень.

## СКЛАДОВІ ЇЖІ

Для чого ти їси? Щоб рости, мати силу, не хворіти. Від того, що їсть людина, залежать її ріст і розвиток, настрій, самопочуття. Їсти потрібно для того, щоб жити і бути здоровим.

Ти маєш вживати щодня білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, воду.

Білки забезпечують будову й діяльність клітин організму.

Білки, які ти з'їдаєш, перетворюються у шлунку і кишечнику.



Білки містяться в багатьох харчових продуктах рослинного й тваринного походження. Білки тваринного походження є у м'ясі, рибі, яйцях, сирі, молоці. Білки рослинного походження містяться у горіхах, квасолі, горосі, сої, крупах (особливо у гречаних).

Щоб рости й розвиватися, щоденно вживай молоко та молочні продукти, хліб, кашу, м'ясо чи рибу, 1–2 яйця. Не рідше одного-двох разів на тиждень їж страви з гороху, квасолі, сої.

Вуглеводи містяться у продуктах рослинного й тваринного походження, зокрема у злаках, фруктах, овочах, меду, молоці, м'ясі. Вуглеводи забезпечують організм енергією.



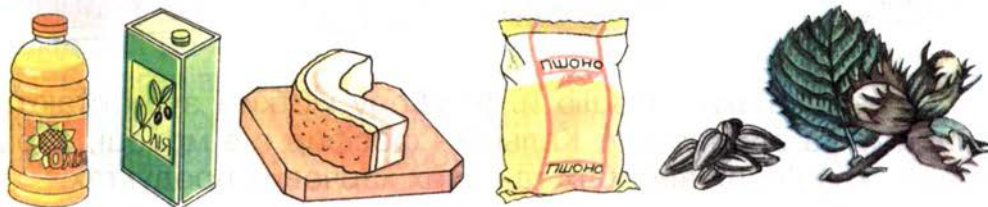
Щодня ти маєш їсти кашу, картоплю, хліб з висівками, овочі (капусту, буряки, моркву) і фрукти (яблука, сливи, груші).

Однак якщо мало рухатися і вживати багато вуглеводів, вони не використовуються організмом.

### **Пам'ятай!**

Зловживання солодощами може призвести до зайвої маси тіла та захворювань.

Жири містяться в різних продуктах. Вони роблять їжу запашною та смачною. Жири тваринного походження — сало, смалець, вершкове масло, вершки, сметана, сир, яєчні жовтки. Рослинні жири — це різні олії, які є в горіхах, соняшниковому та іншому насінні.



В організмі жири змінюються, в результаті виділяється багато енергії.

Для нормального росту і розвитку важливо щодня вживати жири: вершкове масло, сало, олії.



Ознайомся з набором страв на день для учня 4-го класу. Запиши, що ти зазвичай щодня їси впродовж тижня. Обговори з батьками.

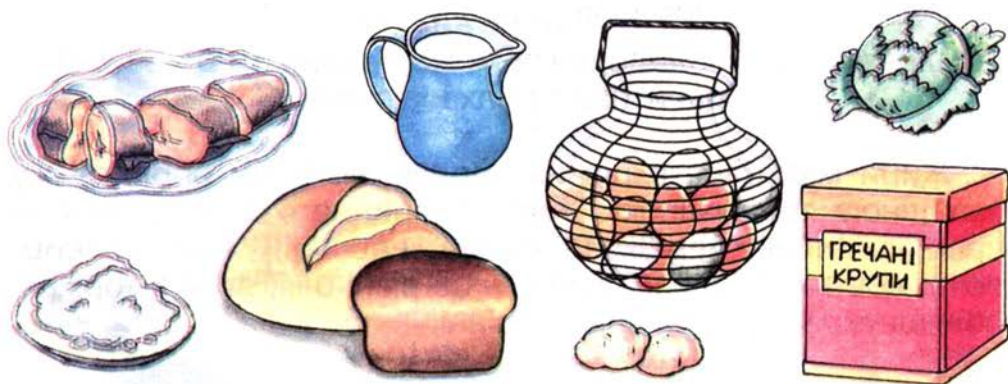
Сніданок	7.30–8.00	Каша, яйце варене, гарнір (тушковані овочі), хліб, чай, йогурт
Другий сніданок	11.00–12.00	Бутерброд з маслом, сік або чай
Обід	14.00–15.00	Перша страва, друга страва, салат, компот
Підвечірок	17.00–18.00	Булочка, печиво, сік
Вечеря	19.00–20.00	Молочна каша, булочка, сік



Назви продукти харчування, в яких є білки та вуглеводи.

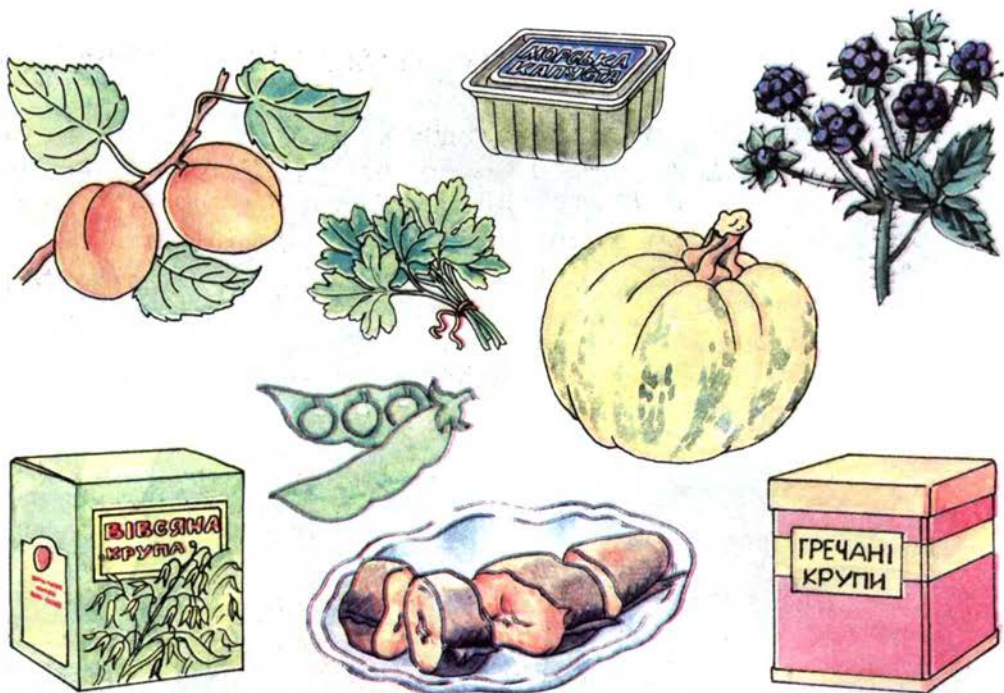
Мінеральні речовини (солі) вкрай необхідні. Вони входять до складу кісток, зубів, крові, м'язів та інших органів.

Є такі мінеральні речовини, яких в організмі людини багато. Найпоширеніші серед них кальцій, фосфор, натрій, калій, залізо. Усі вони містяться в харчових продуктах.



Саме завдяки кальцію й фосфору кістки і зуби стають міцними та здоровими. Кальцій і фосфор є в молоці, сири, яйцях, круп'яних виробах та інших харчових продуктах.





Мінеральні речовини, які необхідні організму в малій кількості: фтор, йод, мідь та інші.

Вони також дуже потрібні для життя і збереження здоров'я. Так, наприклад:

- фтор сприяє зміцненню зубів і кісток;
- йод потрібен для обміну речовин;
- мідь «працює» для кровотворення.

Йод і фтор містяться в морських продуктах та рослинній їжі. Тому обов'язково слід вживати в їжу продукти моря: рибу, креветки, морську капусту. Мідь є у вівсяній та гречаних крупах, горіхах.

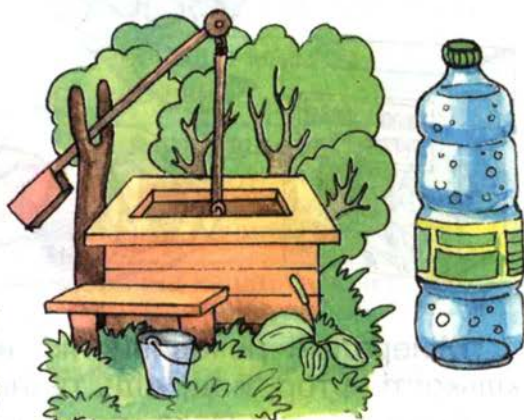
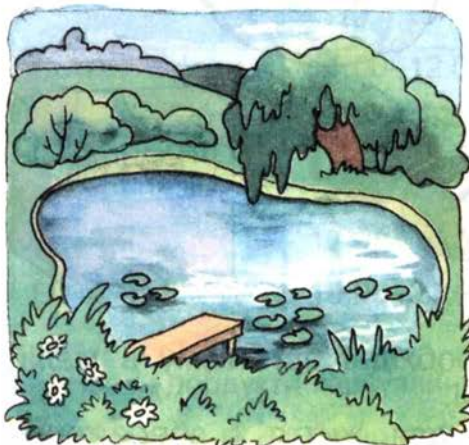
Жодна з мінеральних речовин не діє окремо. Тому й слід вживати таку їжу, яка містить необхідну кількість усіх життєдайних мінеральних речовин.

Вода — основа життя. В тілі людини її близько 70 %.

Вода — це складова крові, слини, шлункового соку.

Вода — це сеча і піт, з якими виділяються з організму шкідливі речовини.

В організм вода потрапляє під час пиття, а також з рідкою їжею, овочами і фруктами. Загальна кількість рідини, яку вживає людина за добу, має становити 2,5–3 літри.



### Пам'ятай!

З водою в організм можуть потрапити шкідливі мікроби та отруйні речовини. Не пий воду з відкритих водойм!



1. Скільки води ти випиваєш за день?
2. Яку воду п'ють у тебе вдома: з крана, з криниці, кип'ячену, придбану у крамниці в пляшках? Чому?

Вітаміни — це речовини, необхідні для життя людини. Сьогодні їх відомо близько 20.

Усі вітаміни мають складну будову, а називають їх дуже просто — однією з літер латинської абетки: А, С, D тощо.

Якщо їх достатньо, людина може довго працювати, не втомлюється і не дратується через дрібниці. У неї бадьорий настрій, хороший зір, гарна шкіра, блискуче волосся, міцні зуби.



*Віта* у перекладі з латини означає життя.

Вітаміни містяться майже в усіх продуктах, особливо сирих. Дуже мало вітамінів у консервованих продуктах та штучних напоях, цукерках, жувальних гумках.



Ознайомся з таблицею, щоб знати більше про вітаміни.

<b>Вітаміни</b>	<b>Для чого потрібні вітаміни</b>
Вітамін А	Потрібен для здорової шкіри та волосся, росту кісток і розвитку зубів, гарного зору
Вітамін С	Бере участь в утворенні енергії в клітинах. Сприяє боротьбі організму з інфекцією
Вітамін D	Сприяє росту і формуванню кісток скелета та зубів (особливо в дитячому віці)
<b>Вітаміни</b>	<b>Продукти, багаті на вітаміни</b>
Вітамін А	Печінка, яйця, молоко і молочні продукти, темно-зелені та оранжеві овочі, фрукти та ягоди (морква, обліпіха, абрикоси, гарбуз, цитрусові)
Вітамін С	Яблука, смородина, шипшина, цитрусові, агрус, капуста, картопля, перець, помідори, полуниці, салат
Вітамін D	Масло, молоко, жовтки яєць, морська риба

Запам'ятай, як добирати їжу.

- Харчові продукти мають містити білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини.
- При кожному прийомі їжі слід вживати продукти з чотирьох груп їжі.
- Кількість їжі має бути достатньою.
- Не слід переїдати.
- Необхідно уникати штучних напоїв.
- Їжа має бути якісною і свіжою.

Як визначити, чи їжа якісна? Їжа повинна мати приємний запах і вигляд. Необхідно знати, коли її готували. У цьому ти можеш покластися на старших.

Якщо їжу купують в магазині, вона зазвичай упакована в консервну банку, пакет чи пляшку. Слід ретельно оглянути упаковку, перевірити дату виготовлення продукту, термін та умови зберігання. Лише після цього можна зробити висновок про придатність їжі.

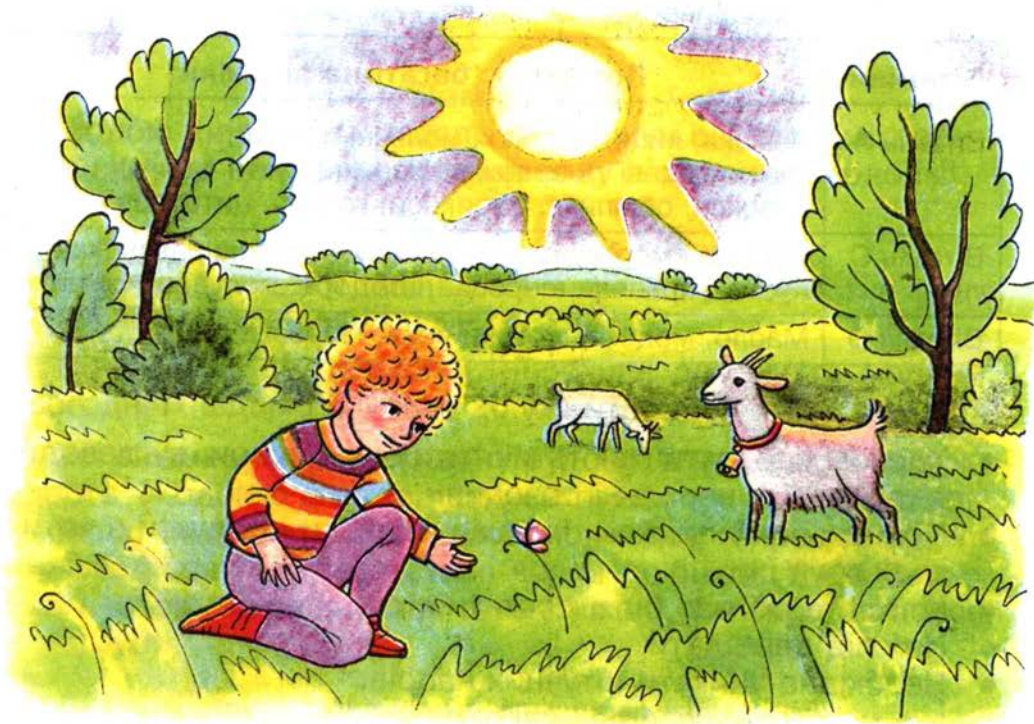


Розкажи про випадки вживання неякісної їжі.

### ЗАГАРТОВУВАННЯ

Ти — частина природи. Тому відчуваєш її вплив, щоразу пристосовуєшся до змін у природному середовищі. Щоб легше і швидше переносити зміни погоди, слід загартовуватися. Ти знаєш, що сонце, повітря, вода використовуються для зміцнення здоров'я.

Сонце випромінює тепло, завдяки чому все живе, що існує на Землі, отримує енергію.



Людина — істота, яка, на відміну від звірів чи птахів, не має на шкірі густого захисного шару з шерсті чи пір'я. Але під дією сонячного проміння в її шкірі утворюється вітамін D. Він захищає людину від мікроорганізмів, сприяє росту і розвитку дітей. Поліпшується загальний стан людини. Завдяки дії сонячних променів покращується настрій, самопочуття.

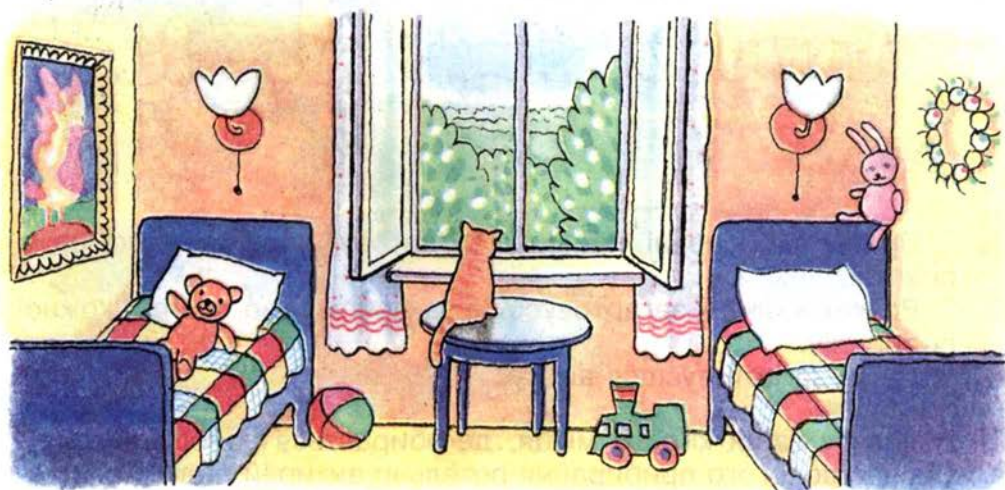


1. Розкажи, як ти загартовуєшся.
2. Пригадай правила загартовування за допомогою сонячних променів.
3. Розкажи правила перебування на сонці.
4. Пригадай, що треба робити при сонячному ударі.

У людини виробилась така корисна здатність, як пристосування до зміни температури повітря. Цю здатність слід розвивати. Саме цьому сприяє загартовування. Найкраще загартовуватися за допомогою коротких, але частих змін температури, нижчої за температуру тіла. Ти знаєш, що загартовуватися можна за допомогою повітря і води.

Повітря — один із природних чинників здоров'я, який потрібен людині щомиті. Без їжі можна прожити тиждень, без води 2–3 дні, без повітря — 2–3 хвилини.

Корисне для здоров'я повітря має бути чистим і прохолодним.

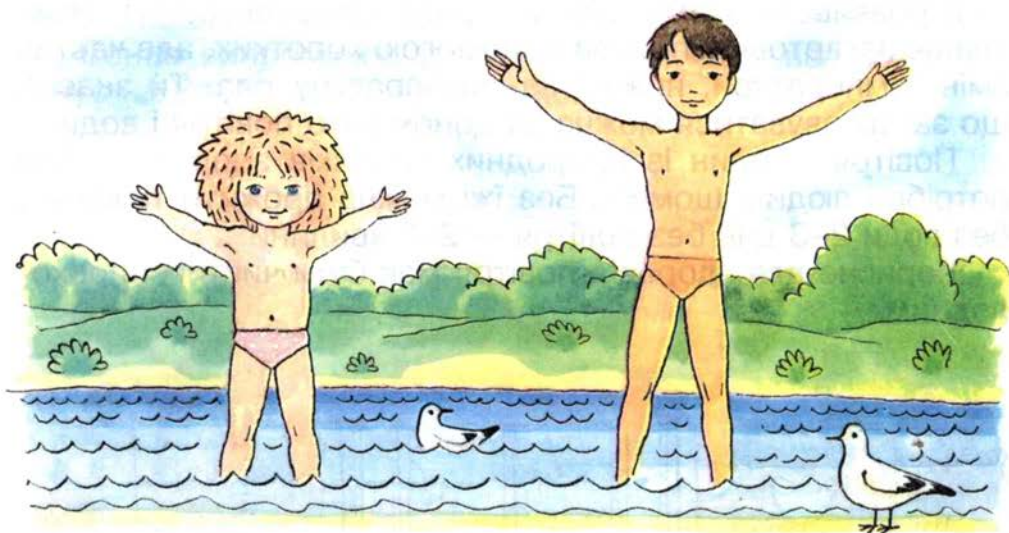


Коли люди чхають і кашляють, у повітря потрапляє багато шкідливих мікроорганізмів. У ньому накопичується пил і вуглекислий газ, який утворюється під час дихання і горіння. Ось чому кімнату слід регулярно провітрювати. Свіже, прохолодне повітря допомагає зберігати здоров'я.

Повітря — чинник, за допомогою якого можна загартовуватися так само, як водою. Тим більше, що воно діє поступово і м'якше.

Повітряні ванни можна приймати в кімнаті. Найкращою для цього є температура  $+18^{\circ}\text{C}$ . У кімнаті не повинно бути протягів. У теплу погоду квартира має бути постійно відчинена. Якщо надворі холодно, її слід час від часу відчиняти. Спати бажано лише у добре провітреній кімнаті.

Надворі краще ходити легко одягненим, зважаючи, звичайно, на пору року.



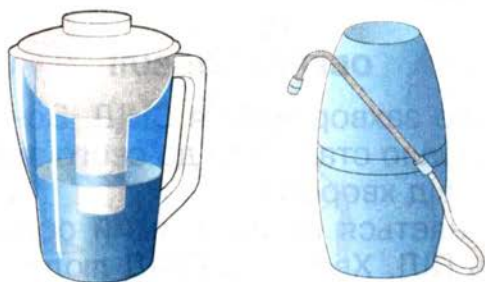
- ?** 1. Пригадай основні правила загартовування за допомогою повітря.  
2. Розкажи, як ти загартовуєшся за допомогою повітря кожної пори року.  
3. Де ти загартовуєшся влітку?

**🏠** Визнач у своїй кімнаті місця, де збирається найбільше пилу. Під час вологого прибирання ретельно витирай пилюку.

Вода — унікальна речовина. Без неї не обійтися.  
Щоб вода була корисною для здоров'я, необхідно вживати лише чисту воду.

Як дізнатися, чи вода безпечна для вживання?

Як правило, з кранів у містах тече очищена вода, яку можна пити. Та часом радять пити кип'ячену воду. Можна очищувати воду за допомогою різних фільтрів.



Під час відпочинку на природі або туристичного походу воду з озера чи річки необхідно обов'язково кип'ятити.

**?** Пригадай, як загартовуватися водою за допомогою обтирання, обливання, купання.

Якщо ти вже загартовуєшся за допомогою води, тобі не складно буде долучити до цього й ходіння босоніж.

Якщо ти звик правильно добирати одяг відповідно до погоди, тобі це допоможе не лише зберегти здоров'я, а й навіть зміцнити його.





1. Згадай, що ти знаєш про загартовування за допомогою сонця, води, повітря і ходіння босоніж.
2. Склади для себе правила загартовування.
3. Згадай, як часто ти хворів, коли почав загартовуватися.



1. Обговори з батьками правила твого загартовування за допомогою сонця, води, повітря і ходіння босоніж.
2. Скільки часу у твоєму розпорядку дня відведено для загартовування вдома?

### **ОБЕРЕЖНО: ВІЛ!**

Ти вже чув про захворювання СНІД. Воно може уразити кожного, хто недбало ставиться до свого здоров'я, не знає, як убезпечитися від хвороби.

СНІД спричиняється вірусом, який ослаблює організм. Його називають ВІЛ. Хвора на СНІД людина не може здолати навіть звичайну застуду.

Передається ВІЛ через кров, деякі інші рідини організму. Через неушкоджену шкіру чи слизову оболонку цей вірус не проникає в організм. Тому потиск рук безпечний.

Заразитися можна, коли в медичних закладах порушують правила знезараження інструментів. Життям ризикують ті, хто користується одним шприцом для ін'єкцій.

Тривалий час людина може не знати, що є носієм ВІЛ. Згодом її здоров'я погіршується. А лікування СНІДу дуже складне і тривале.

Дозволяй робити собі ін'єкції лише  
одноразовим шприцом!

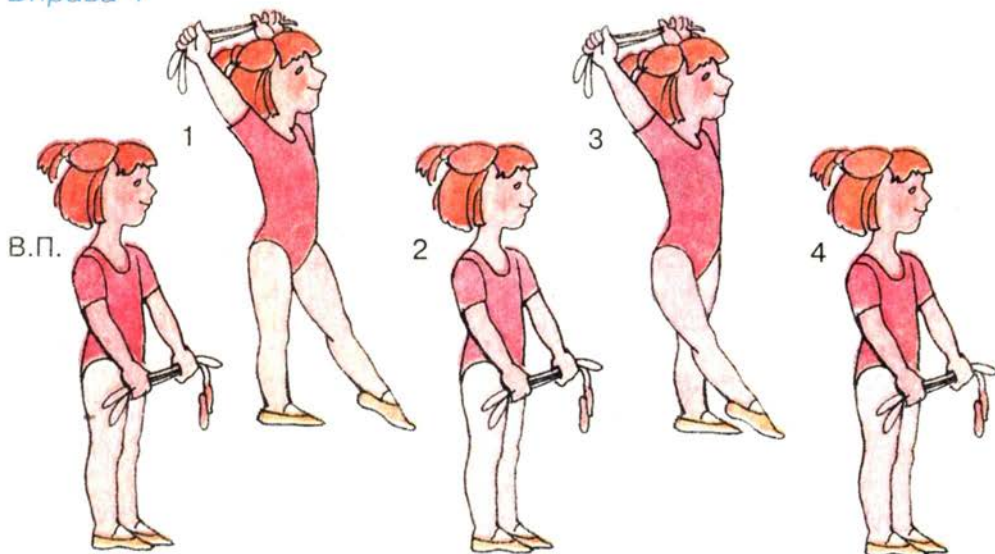
**Запам'ятай** поради лікарів.

1. Ніколи не дозволяй, аби тобі робили ін'єкції використаним шприцом. Вимагай, щоб медичні працівники надавали тобі допомогу стерильними інструментами.
2. Не піднімай із землі шприци й голки: ними могли користуватися хворі люди.
3. У разі травмування з появою крові сповісти медичних працівників чи дорослих, які нададуть необхідну допомогу.
4. Рішуче відмовляйся від пропозицій незнайомців спробувати будь-які ліки. Особливо небезпечне введення ліків у кров.
5. Будь милосердним до хворих на СНІД та ВІЛ-інфікованих.



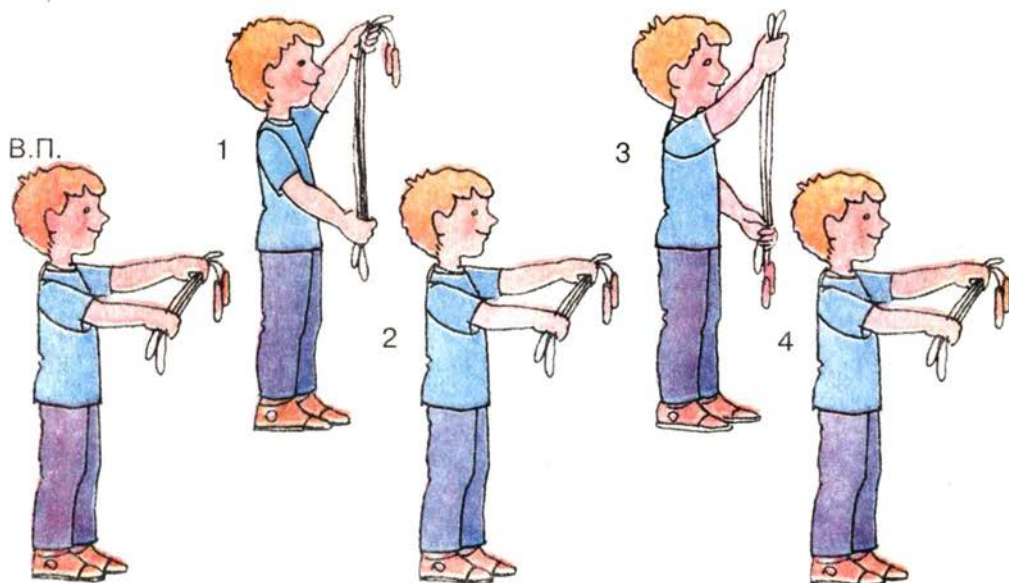
## КОМПЛЕКС ВПРАВ №2 (скакалка вчетверо)

### Вправа 1



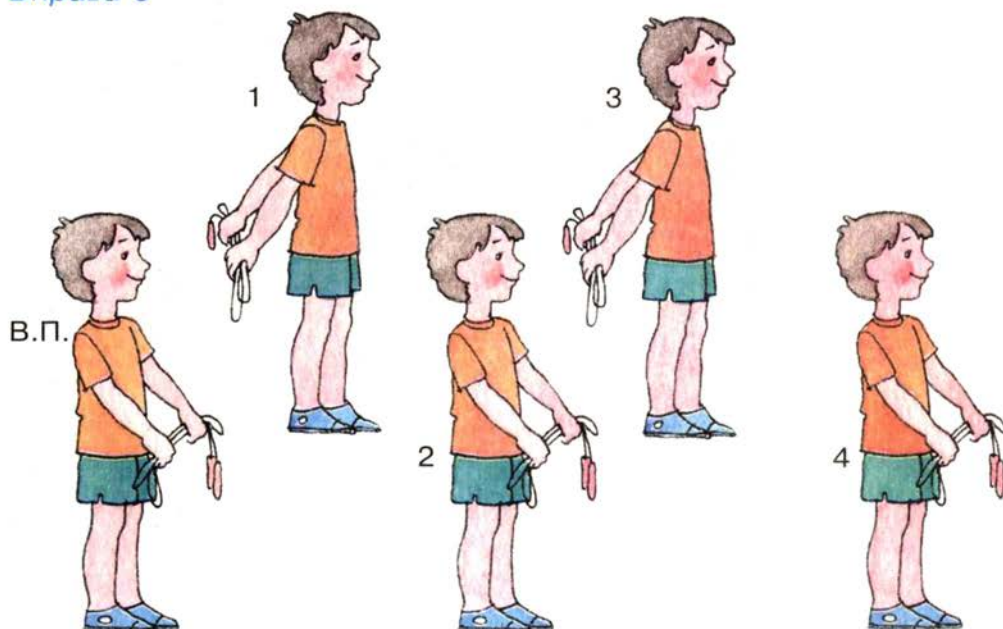
В.П., видих. 1. Руки вгору, ліва нога вперед на носок, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки вгору, права нога на носок, вдих. 4. В.П. видих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 2



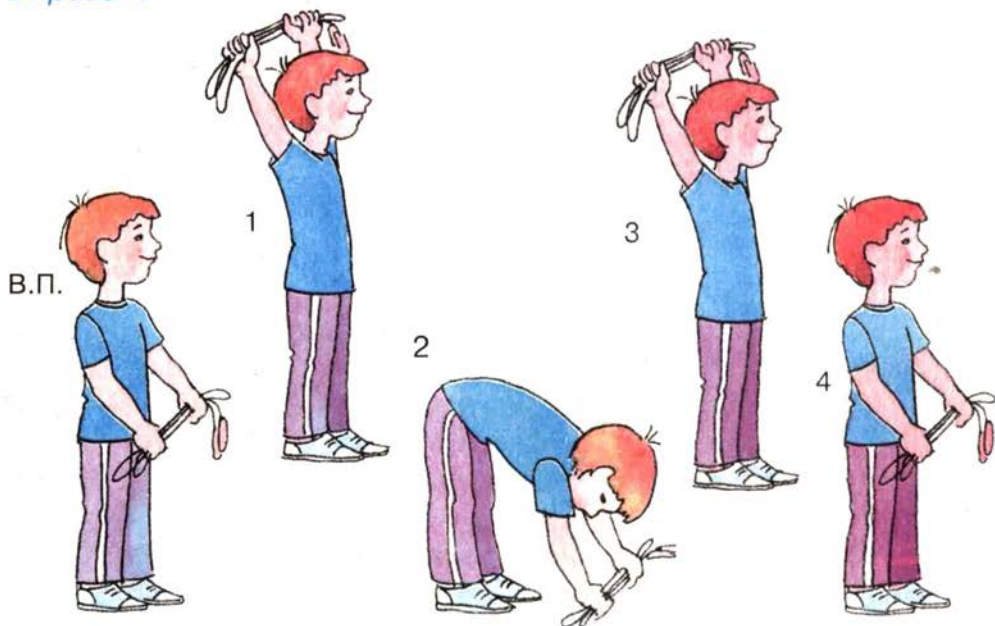
В.П., вдих. 1. Ліва рука вгору, права вниз, видих. 2. В.П., вдих. 3. Права рука вгору, ліва вниз, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 3



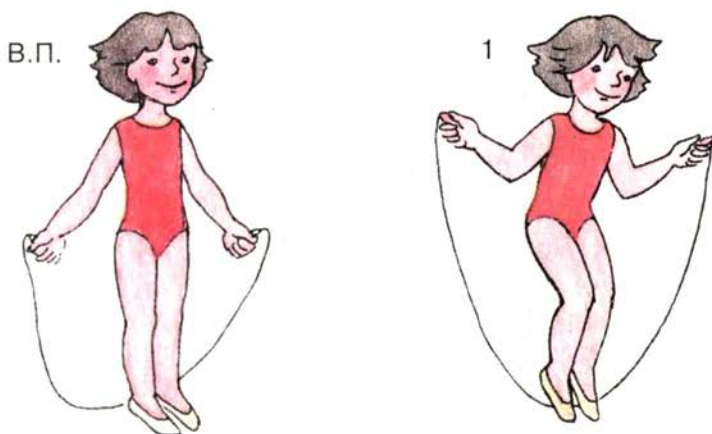
В.П., видих. 1. Руки вгору, за спину, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки вгору, за спину, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 4



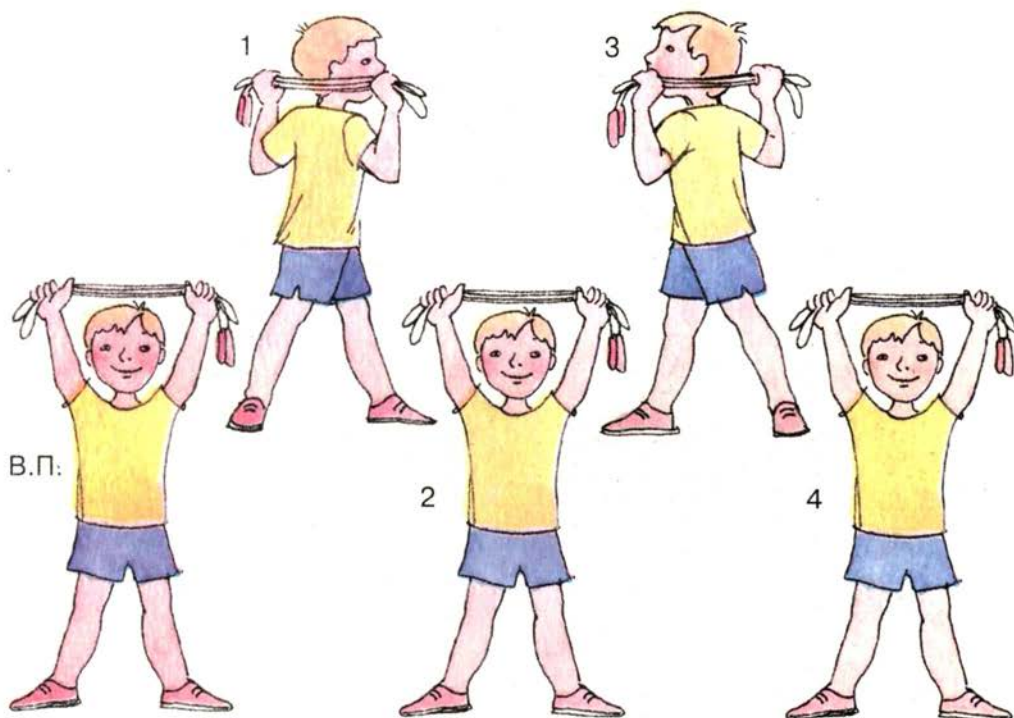
В.П., видих. 1. Руки вгору, вдих. 2. Нахил уперед, руки вперед, видих. 3. Руки вгору, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

## Вправа 5



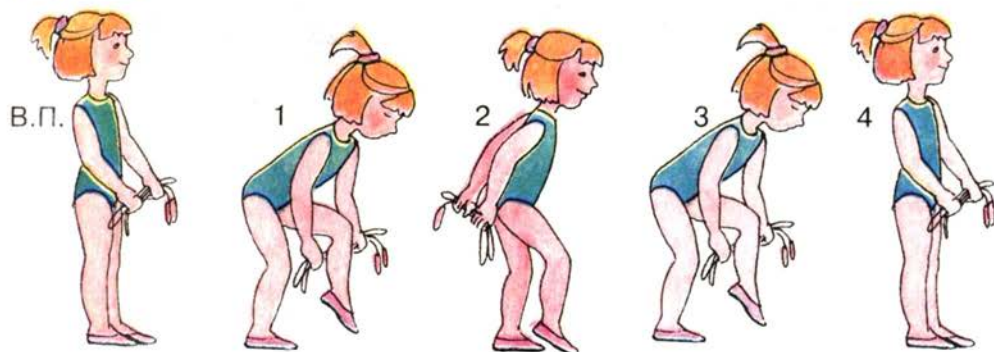
1–4. Сстрибки через скакалку, дихання вільне. Виконувати 30–40 секунд.

## Вправа 6



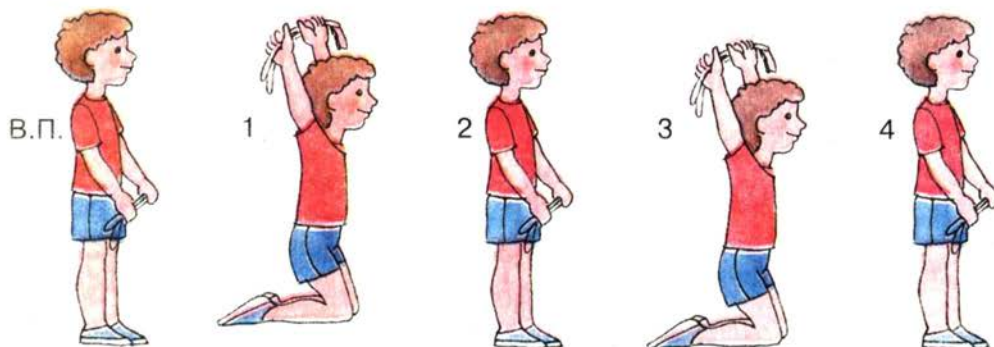
В.П., вдих. 1. Поворот тулуба вліво, руки за голову, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, руки за голову, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

### Вправа 7



1. Переступити через скакалку лівою ногою. 2. Переступити через скакалку правою ногою. 3. Переступити через скакалку лівою ногою назад. 4. Переступити через скакалку правою ногою назад у В.П. Дихання вільне. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 8



В.П., видих. 1. Стати на коліна, руки вгору, вдих. 2. В.П., видих. 3. Стати на коліна, руки вгору, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 6–8 разів.

### Вправа 9



В.П., вдих. 1. Стрибок зміна положення ніг, руки вгору, видих. 2. Стрибок зміна положення ніг, руки вперед, вдих. Повторити 10–12 разів.

## ГРАЙСЯ

### ТОЙ БУДЕ ЇСТИ, ХТО ПОСПІШИТЬ СІСТИ!

Діти обирають лічилкою Господаря, стають колом і гуртом співають або проказують:

*Степан і Микита в сопілочку грають,  
Марина і Галина у стрічках танцюють,  
Петро та Микола вівці пасуть,  
Оксана і Катруся — їсти несуть.*

Ті, про кого йдеться, імітують відповідне дійство. Після останніх слів Господар виходить і голосно вигукує:

— *Той буде їсти, хто поспішить сісти!*

Хто прибіжить першим і займе наперед обумовлене місце, той стає Господарем. Гра починається спочатку.

## Лічилка

Котилася торба	хліб-паляниця,
з високого горба,	з ким хочеш,
а в тій торбі	з тим поділися.

## Примовлянка

Тому, хто поспішає їсти, приказують:  
Антошку!  
Їж потрошку,  
Лише не з'їж ложку.

## ПИРІЖОК

Усі гравці, крім одного (Покупця), стають ключем (поклавши руки один одному на плечі). Передній зветься Пекарем, усі інші — Піч, а останній — Пиріжок. Покупець питає у Пекаря:

- *Де мій Пиріжок?*
- *Он за піччю лежить, — відповідає Пекар.*
- *Він біжить! — вигукує Пиріжок.*

Гравець-Пиріжок відривається від гурту і намагається стати попереду Пекаря. Покупець його ловить. Якщо Пиріжку вдається знайти місце перед Пекарем, то він сам стає Пекарем, а Покупець знову ловить крайнього. Якщо ж Покупець упіймає Пиріжка, то міняється з ним роллю.

## СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



### ЗДОРОВ'Я — НАЙДОРОЖЧИЙ СКАРБ

Ти радієш гарному сонячному дню і теплому дощику, зеленим молодим паросткам і веселим пташкам. Із задоволенням їздиш на велосипеді, граєшся у м'яча чи перемагаєш у комп'ютерній грі. Хвилюєшся, коли йдеш першого вересня до школи. Тобі неприємно, коли чуєш лайку!

На що ще звертаєш увагу? Якщо важко дихати — відразу згадуєш, що слід відчинити вікно чи вийти на вулицю. Хочеться пити — шукаєш воду. Зголоднієш — знаєш, що час їсти. Занедужаєш — згадуєш про здоров'я.

Повітрям ти дихаєш, воду — п'єш, хліб — їси. А що ти



робиш із здоров'ям? Адже, здається, скільки б не витрачав, а здоров'я не зменшується.

Здоров'я — неоціненний скарб. Але бездумно витратити його не слід. Здоров'я цінніше за будь-які статки і багатства. Народна мудрість свідчить: «Здоров'я не купиш», «Здоров'я — над багатство», «Без здоров'я немає щастя».



1. Чи говорите ви в родині про здоров'я?
2. Разом з батьками з'ясуй, як почуваються всі члени родини.
3. Розпитай у батьків, хто з твоїх рідних мав міцне здоров'я, жив довго й щасливо.
4. Які вітальні слова в день народження тата, мами або друзів ти зазвичай кажеш? Чого їм бажаєш насамперед?

Упродовж століть люди вважають сім'ю тим місцем, де їм найкраще і найбезпечніше.

І молоді люди, і старші знають, що саме в сім'ї завжди знайдуть підтримку, любов і щастя.

У сім'ї народжуються діти. Батьки дбають, щоб вони вирости розумними і здоровими.

Коли народжується син,  
Сягає радість до вершин:  
Радіють мама, тато, дід —  
Це ж розбруньковується рід.  
Коли народжується доня,  
Маленьке сонечко в долонях,  
Несе вона з собою втіху,  
Лад, затишок, любов під стріху.  
Коли народжуються діти,  
Чому б нам всім і не радіти?!  
Надію й сили дай їм, Боже,  
Щоб вирости вони всі гожі!

*Тетяна Бойченко*

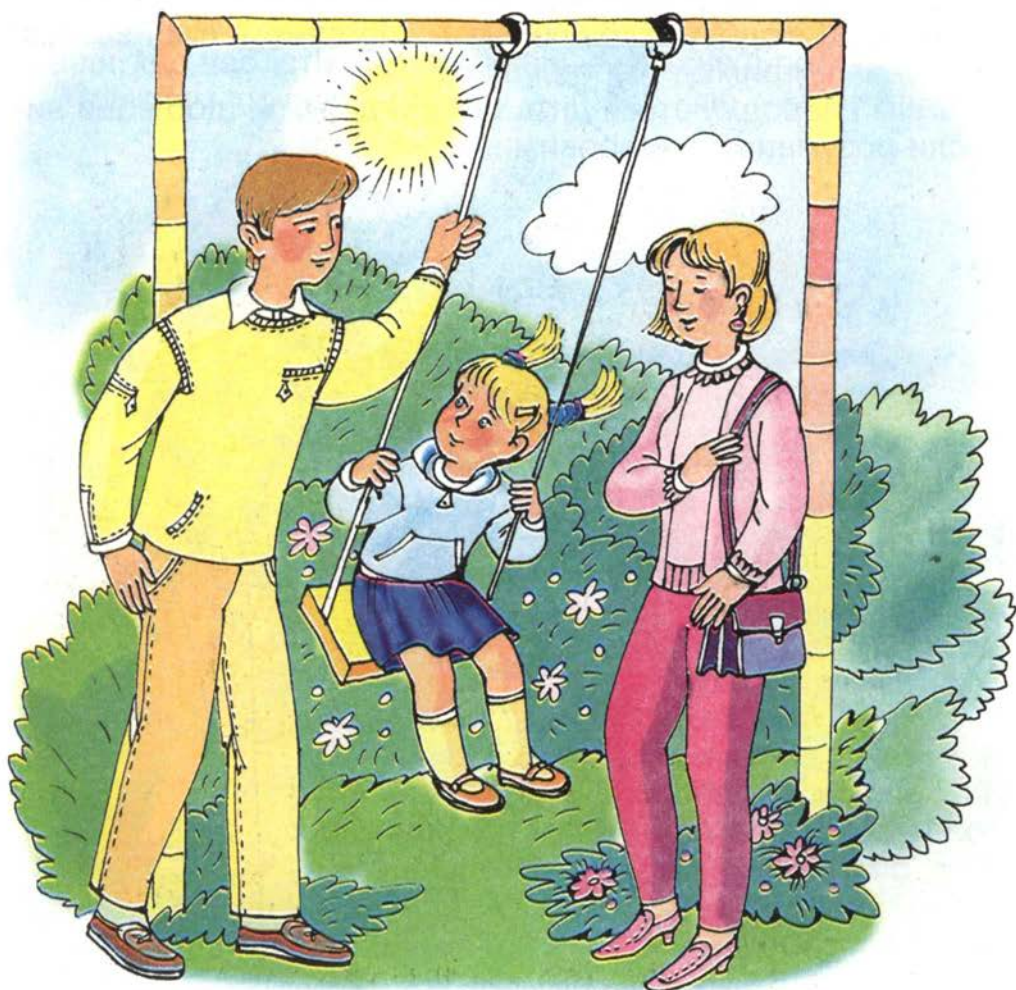


Усе, що діти знають і вміють, отримують від батьків. Вони купують одяг, готують їжу, вчать доглядати за собою, безпечно поводитися вдома і на дорозі, користуватися різними приладами.

Мама і тато — найрідніші люди. У сім'ї про тебе піклуються. Коли ти хворів, усі турбувалися, викликали лікаря, приносили ліки, чергували вночі біля твого ліжка.

Батьки тебе навчили спілкуватися з іншими дітьми, з повагою ставитися до старших. Від них ти знаєш, як поводитися зі знайомими й незнайомими людьми, як уберегти себе від різних несподіванок на вулиці.

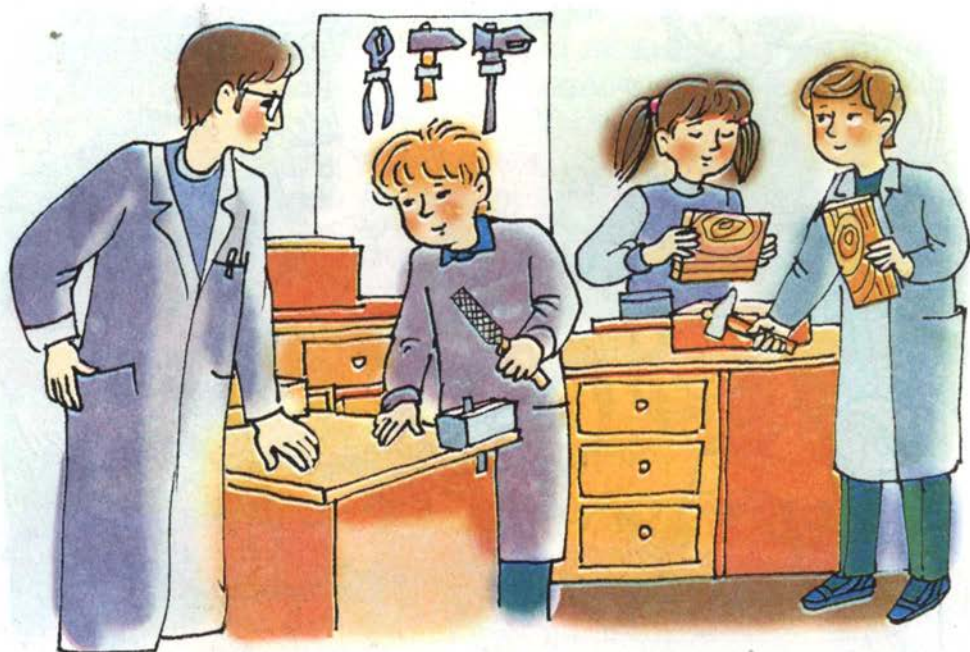
Батькам ти розказуєш про шкільні справи. Вони допомагають тобі долати труднощі в навчанні, вчать дружити.





Можливо, саме бабуся показала тобі, як пришивати ґудзика, а дідусь розказав про далекі країни. Всі разом ви ходили до лісу, дивилися святковий салют, саджали картоплю чи збирали виноград.

Ти бачив, як мама водить тролейбус. Допомагав татові лагодити паркан. Бабуся показала комбінат, на якому печуть хліб і смачні булочки. Дідусь брав тебе з собою, коли його запросили оглянути хвору зебру в зоопарку. І ти зрозумів, що твої рідні — дуже шановані люди. Тобі захотілося стати водієм, а потім — теслею, згодом — пекарем, а ще потім — ветеринаром.



Та ким би ти не став, прикладом для тебе будуть твої рідні, які сумлінно працюють.

Приказки і прислів'я різних народів світу говорять про повагу до батьків. Ось деякі з українських.

Мало таких, як батько, і нема таких, як мати.

Одна мати народжує багато дітей,  
та багато дітей не народять однієї матері.

Матері кожної дитини жаль,  
бо котрого пальця не вріж, то все болить.

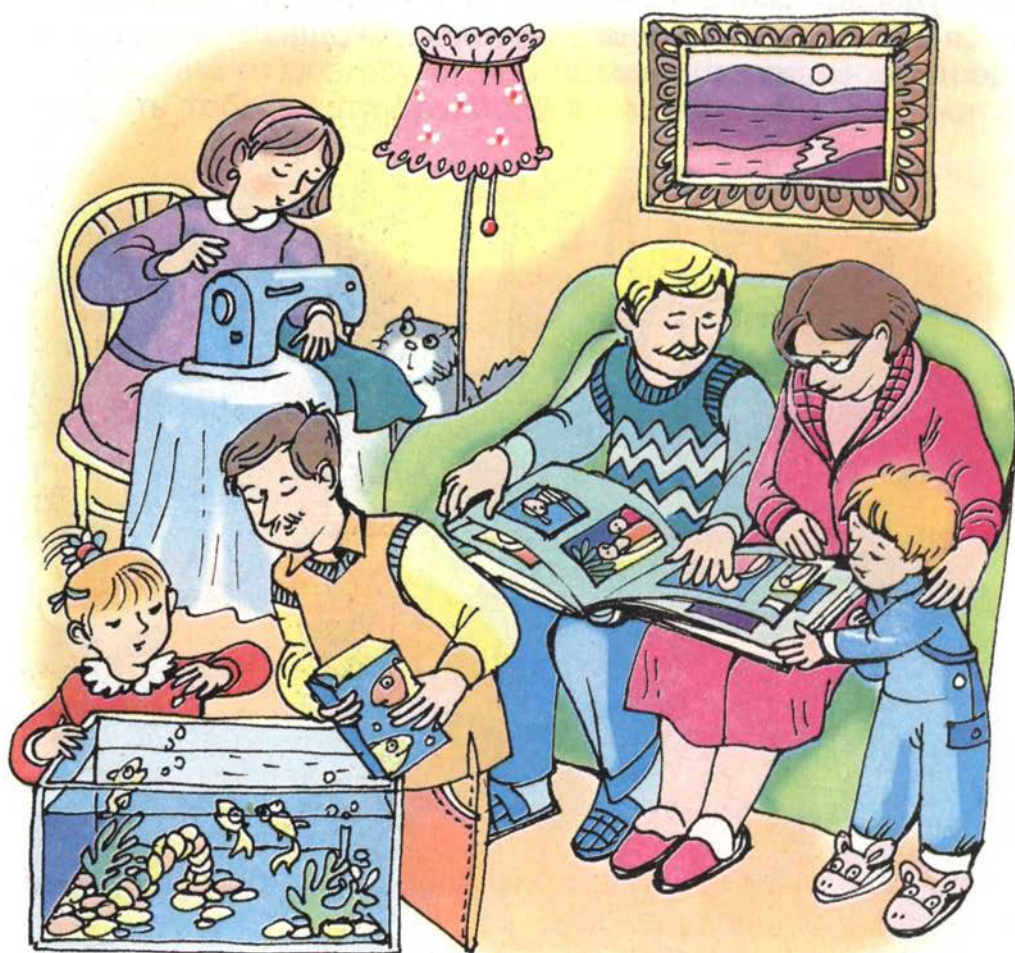
Шануй батька і неньку — буде тобі скрізь гладенько.  
Тільки батька та матір не купиш за гроші.



1. Чи згоден ти з цими перлинами народної мудрості?
2. Що ти можеш розказати про маму й тата?



1. Розкажи, де працюють тато і мама.
2. Чого навчили тебе дідусь і бабуся?



Саме в родині ти зростаєш здоровим і щасливим.

У сім'ї дитина:

- відчуває себе потрібною і важливою для всіх членів родини;

- почувається захищеною;
- відчуває тепло і любов рідних;
- розвивається як неповторна особистість;
- має зразок для наслідування.



1. Обговори з батьками, як піклується сім'я про кожного її члена.
2. Про кого з членів родини ти піклуєшся? Як саме?
3. Чи є у твоїй родині літні чи немічні люди? Якщо є, то як ти піклуєшся про них?
4. Обговори з батьками твої обов'язки в родині.

## СТОСУНКИ МІЖ ЛЮДЬМИ

Щодня ти спілкуєшся з різними людьми. Це — твої рідні, сусіди, однокласники, друзі, знайомі й незнайомі люди. Всі вони різні, по-різному ставляться до тебе.

Як слід спілкуватися з людьми, щоб вони не ображались на тебе? Є одне золоте правило, яким користуються здавна: стався до людей так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе. А ти завжди користуєшся цим правилом?

Прочитай оповідання про святкування дня народження Марини.

## ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ

Марина дуже рада. Вона нарешті дочекалася свого дня народження.

До неї прийшли подружки Світланка, Юля і Катруся. Дівчатка привітали іменинницю. Марина відразу розірвала обгортки й заходилася приміряти стрічку й намистечка перед дзеркалом. Подруги стояли біля вхідних дверей.

Мама Марини запросила дівчаток до вітальні і попросила доньку представити їх.

— Патлата — Светка, кирпата — Юлька, руда — Катька. Дівчата, швидше сідайте до столу. Я дуже голодна. Мамо, де мої улюблені пиріжки?

Дівчатка сіли скраєчку на стільці. Вони трохи посиділи, подякували та й пішли додому.

Марина не зрозуміла, чому так швидко закінчилося її свято.



1. Поміркуй, чому свято в Марини було невеселим.
2. Яких помилок припустилася Марина?
3. Що ти зробив би на місці дівчинки?
4. Як спілкуються дівчатка і хлопчики у твоєму класі?
5. Як розумієш прислів'я: «Гостре словечко коле сердечко».

Часом дівчатка вважають хлопчиків нецікавими, адже ті говорять про якісь комп'ютерні програми, футбольні матчі, пригоди піратів. Хлопчики не можуть зрозуміти проблем дівчаток, які видаються несерйозними: якісь фасони джинсів, модні черевики, випадки з життя топ-моделей, романтичні історії із серіалів... Однак є багато справ, які необхідно і можна робити разом. Лише класом можна виступати єдиною спортивною командою. У туристичному поході дівчатка варять смачну кашу, а хлопчики вправно і швидко напинають намет. Як цікаво слухати оповідання про поїздки в різні місця, які розказують і хлопчики, і дівчатка.

Надійний друг може бути і хлопчиком, і дівчинкою.

Особливої пошани заслуговують мами, бабусі, сестрички — всі жінки. Адже вони народжують дітей, доглядають малюків, вчать їх говорити, ходити, перуть, готують їжу, створюють затишок удома. Та ще й працюють так само, як і чоловіки. Їм дуже не легко в житті. Та якщо жінки відчують чоловічу підтримку, вони можуть впоратися з усіма справами і залишатися гарними й добрими.



1. Які руки у твоєї мами? Розкажи.
2. Що ти зробив для того, щоб мама відпочила ввечері після роботи?
3. Як ти піклуєшся про дівчаток свого класу?
4. Як ти допомагаєш своїй вчительці?

### ПОВЕДІНКА УЧНЯ

Ти — школяр, тому маєш знати, як поводитися з рідними, близькими, друзями-однокласниками, знайомими і незнайомими людьми. Сам повинен обирати свою поведінку, оцінювати її та вміти вибачитися, якщо повівся нетактовно.

Діти мають бути ввічливими один до одного, а також з батьками, вчителем, іншими дорослими.

Що означає — бути ввічливим?

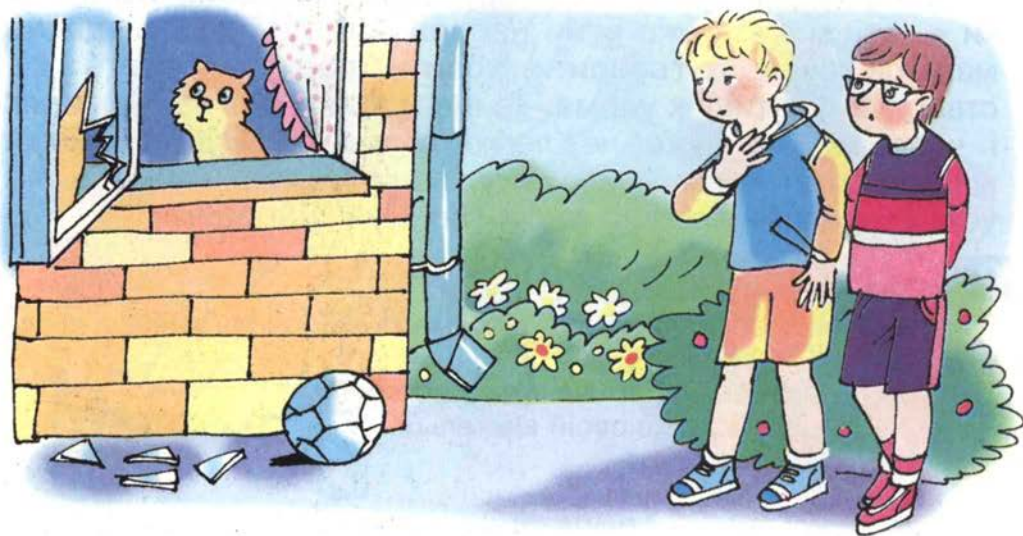
Ввічливий учень:

- терпляче чекає своєї черги, вміє почекати;
- говорить чемно, не вживає образливих слів;
- пропонує свою допомогу;
- поважає дорослих;
- не кривдить менших;
- пропускає в дверях старших, дівчат, менших;
- поступається місцем у транспорті.

Якщо ти ввічливий, тактовний, ти розумієш, що своїми вчинками сприяєш збереженню здоров'я своїх батьків, старших, однокласників та й свого теж. Адже спокій, врівноваженість характеризують здорову людину. Якщо людина нервує, вона дратується навіть через дрібниці. Тому часом і трапляються сварки, які закінчуються образами, слізми і втратою довіри між людьми.



Як ти думаєш, чому на малюнках діти чинять саме так?





1. Наведи приклад ввічливої поведінки знайомих або героїв кінофільмів, казок чи мультфільмів.
2. Часом люди не хочуть, щоб їм допомагали. Як ти думаєш, чому так трапляється?
3. Чи було таке, що ти пропонував допомогу, а від неї відмовилися? Розкажи.

Якщо ти поводишся ввічливо щодня, виробляється звичка ввічливої поведінки. Це — корисна звичка. Є й інші корисні звички для зміцнення здоров'я. А які ти вже виробив у себе?

Якщо ти маєш корисні звички, люди поважають тебе. Та й сам ти поважаєш себе, адже можеш самостійно виховати в собі корисні риси. Звичайно, тобі потрібна допомога і підтримка старших. Але якщо ти бачиш свої помилки, це вже свідчить про самокритичність, що є першою сходинкою до самовдосконалення.

Якщо ти, наприклад, любила солодкі тістечка, але знаєш, що для тебе це шкідливо, утримуєшся від надмірного вживання солодоців — це маленька перемога над собою. Ти можеш поважати себе за таку стійкість. Це, до речі, сприяє формуванню волі.

Якщо ти допомагаєш виробити корисні звички друзям — це означає, що вони поважають тебе.



1. Чи можеш ти одразу назвати свої корисні звички?
2. Скільки їх? Багато чи мало?
3. Які корисні звички ти ще хочеш виробити в себе?



- ?**
1. Як ти допомагаєш своїм друзям набути корисних звичок?
  2. Які це звички?
  3. Як ти спілкуєшся зі своїми друзями?

Чи знаєш ти «секрети» спілкування?

Вони допомагають навчитися спілкуватися, бути гарним другом, а іноді — запобігати сваркам.

*1 секрет.* Називай друга на ім'я, і він звертатиметься до тебе так само.

*2 секрет.* Будь уважним до оточуючих, і люди поважатимуть тебе.

*3 секрет.* Умій уважно слухати іншого, і ти дізнаєшся багато нового.

*4 секрет.* Будь ввічливим, і в тебе буде багато друзів.

*5 секрет.* Умій поставити себе на місце іншого, і ти зможеш зрозуміти його вчинки.

- ?**
1. Якими словами ти можеш описати спілкування з друзями?
  2. Напиши 2 речення про те, що означає для тебе спілкування. Скористайся словами: *витримка, підтримка, дружба, суперечка, вміння вислухати, сварка, захист, увага.*
  3. Назви слова, які не підходять для характеристики дружнього спілкування.

Часом між однокласниками через дрібниці виникають суперечки. Наприклад, іноді школярі сперечаються через жувальну гумку на стільці, кумедне прізвисько, підставлену підніжку.



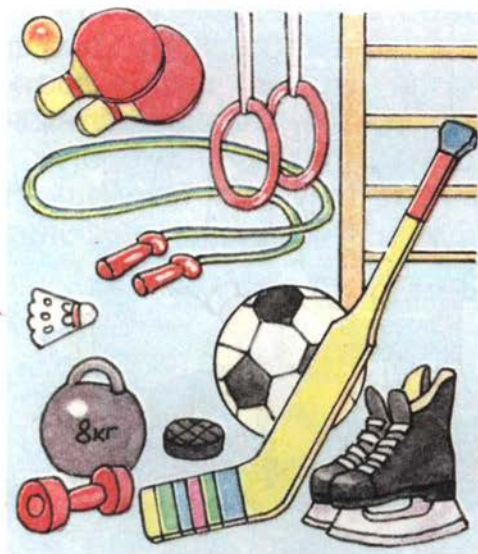
У класі має панувати доброзичливість, шанобливість, взаємоповага. Це допомагає підтримувати стосунки з однокласниками, уникати сварок. Перш ніж діяти зопалу, слід добре обміркувати наслідки своїх вчинків.

Щоб бути уважним до інших, успішно навчатися і працювати, потрібно розвивати увагу і пам'ять. Ці якості дуже потрібні людині впродовж усього життя.

Увага потребує вміння зосередитися певний час на тому, що хочеш запам'ятати. Якщо весь час вправлятися, поступово збільшується кількість предметів, слів, знаків, які треба запам'ятати. Тоді не потрібно буде списувати у сусіда по парті і чекати підказки однокласників на уроках.



Розглянь малюнки. Знайди відмінності. Так ти перевіриш свою увагу.



Ти згадуєш предмети, зображені на малюнку, завдяки пам'яті. Часом кажуть: «У мене коротка пам'ять: не можу запам'ятати вірш, математичний вираз, назви населених пунктів, визначні дати». Не журися, бо пам'ять можна розвивати за допомогою різних вправ, які спеціально добирає лікар або психолог.



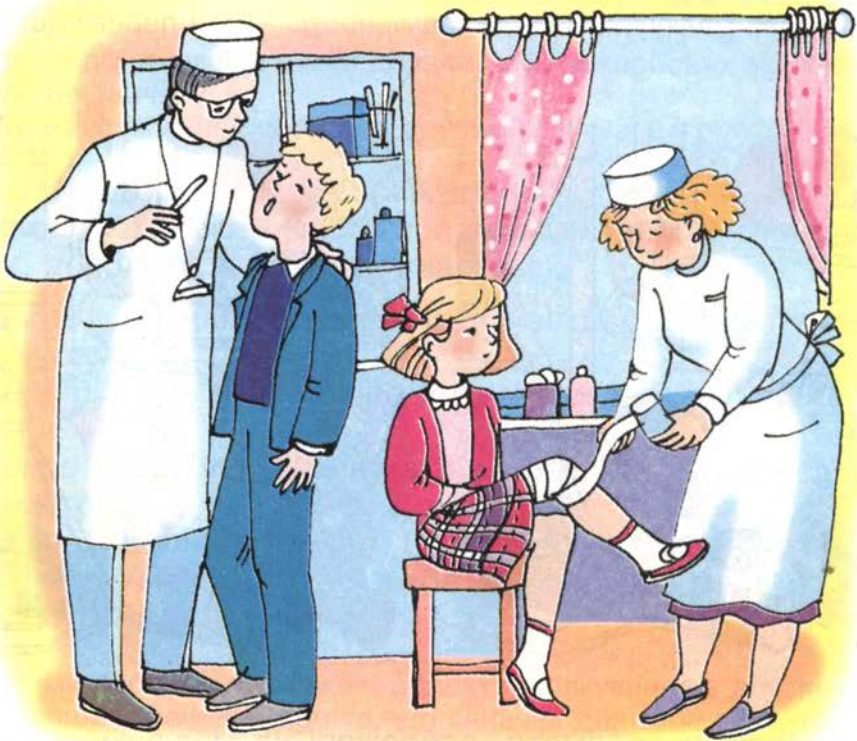
Обговори з батьками, чи потрібна тобі допомога психолога для тренування уваги і пам'яті.

## МЕДИЧНА СЛУЖБА В УКРАЇНІ

Добре, коли людина здорова. Та щойно захворіє, одразу згадує, що є медичні працівники, які допоможуть удень і вночі.

Щоб медична допомога у разі захворювання була вчасною і якісною, слід знати, куди звернутися.

У школі учням може допомогти лікар-педіатр чи медична сестра, шкільний психолог, які працюють у шкільному медичному кабінеті. Тут учням роблять щеплення, надають медичну допомогу при порізах, подряпинах, носових кровотечах та підвищенні температури.



У дитячій поліклініці працюють лікарі-педіатри та інші фахівці. Вони обстежують дітей, роблять аналізи та призначають лікування. Тут надають допомогу і тоді, коли діти хворіють удома. Дільничний лікар-педіатр добре знає тебе з раннього віку. Він — твій друг і порадник на шляху до здоров'я.



*Педіатр* — лікар, що лікує дітей.



У деяких дитячих поліклініках є кабінет лікувальної фізкультури і басейн.

Кожна людина має стежити за своїм здоров'ям, регулярно перевіряти його стан. Але якщо трапляється так, що хтось відчув раптове погіршення самопочуття, не варто чекати на дільничного лікаря.

Необхідно пам'ятати, що для таких випадків існує служба швидкої медичної допомоги. Згадай, за яким номером телефону викликають швидку допомогу.

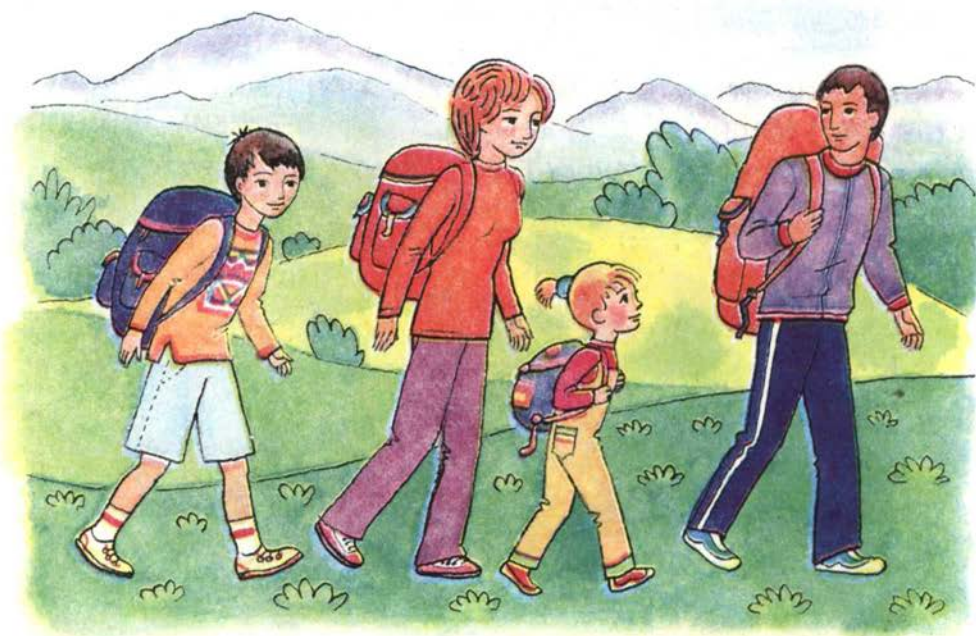


Під час деяких захворювань лікування вдома не допомагає. Тоді хворого везуть до лікарні. Там його обстежують лікарі та призначають лікування за допомогою спеціальної апаратури. Іноді доводиться робити операцію.

### **Пам'ятай!**

Не пустуй з номером телефону «03»!  
Може, саме тоді важко хвора людина з нетерпінням чекає на медичну допомогу.

У санаторіях долікують після важких захворювань. А на курортах люди відпочивають і зміцнюють здоров'я. Санаторії та курорти розташовані в мальовничих місцях. В Україні їх багато, найвідоміші — Карпати і Крим. Там лікує сама природа: гори, море, сонце, ліс, повітря.



1. Занотуй в записник прізвища, імена та по батькові дільничного педіатра, стоматолога та інших фахівців, які допомагають тобі рости здоровим.
2. Коли ти востаннє був на прийомі у дільничного педіатра? А в інших фахівців?

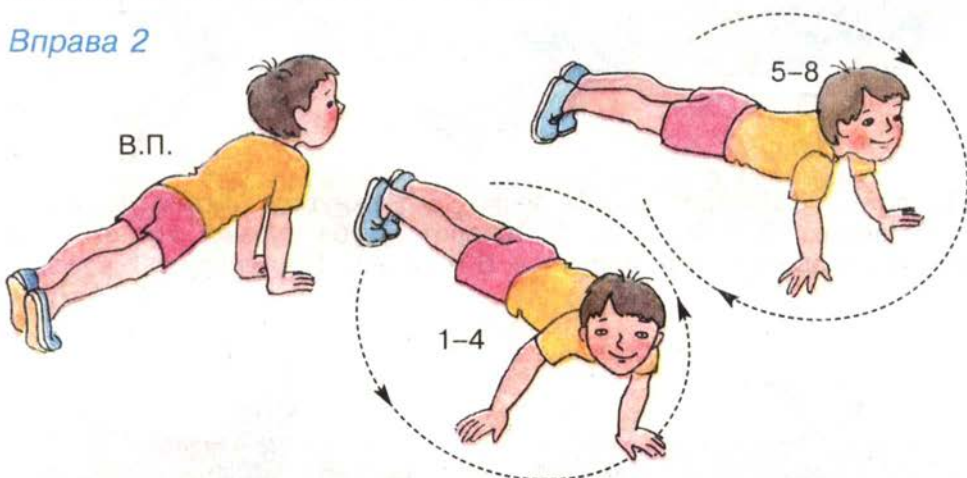
## КОМПЛЕКС ВПРАВ №3

### Вправа 1



1-4. Колові рухи головою вліво. 5-8. Колові рухи головою вправо. Дихання вільне. Повторити 8-10 разів.

### Вправа 2



1-4. Ходьба в упорі лежачи на руках уліво. 5-8. Ходьба в упорі лежачи на руках управо. Дихання вільне. Повторити 6-8 разів.

### Вправа 3



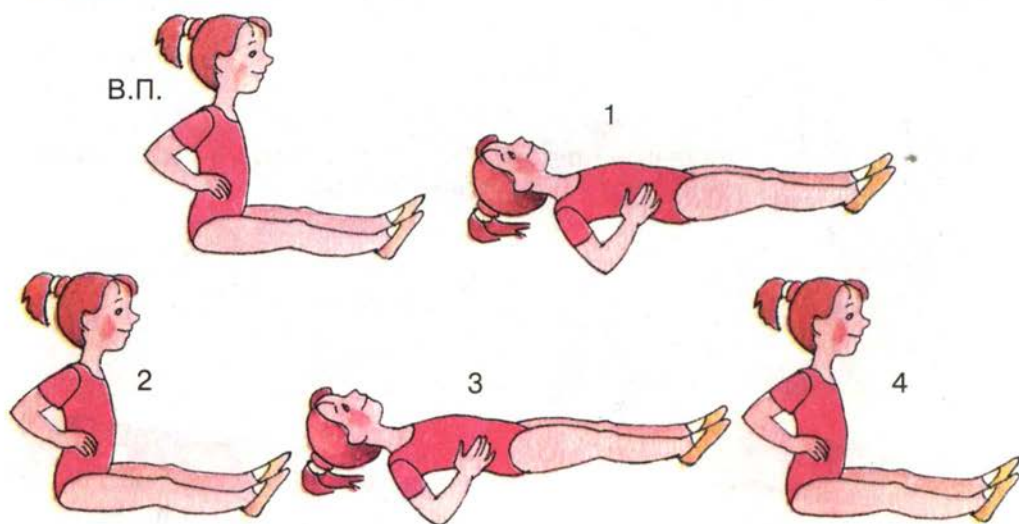
В.П., видих. 1. Згинання рук, вдих. 2. Розгинання рук, видих. Повторити 5-8 разів.

## Вправа 4



В.П., вдих. 1. Поворот тулуба вліво, доторкнутися ліктем до лівого коліна, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, доторкнутися ліктем до правого коліна, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

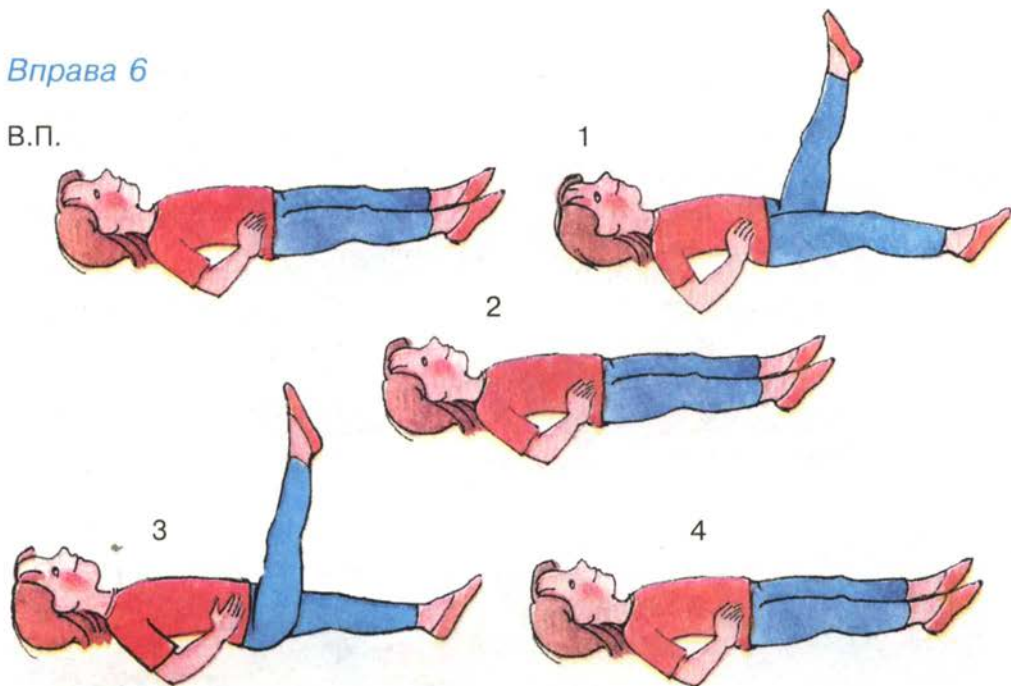
## Вправа 5



В.П., видих. 1. Лягти, руки на поясі, вдих. 2. Сісти у В.П., видих. 3. Лягти, руки на поясі, вдих. 4. Сісти В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

## Вправа 6

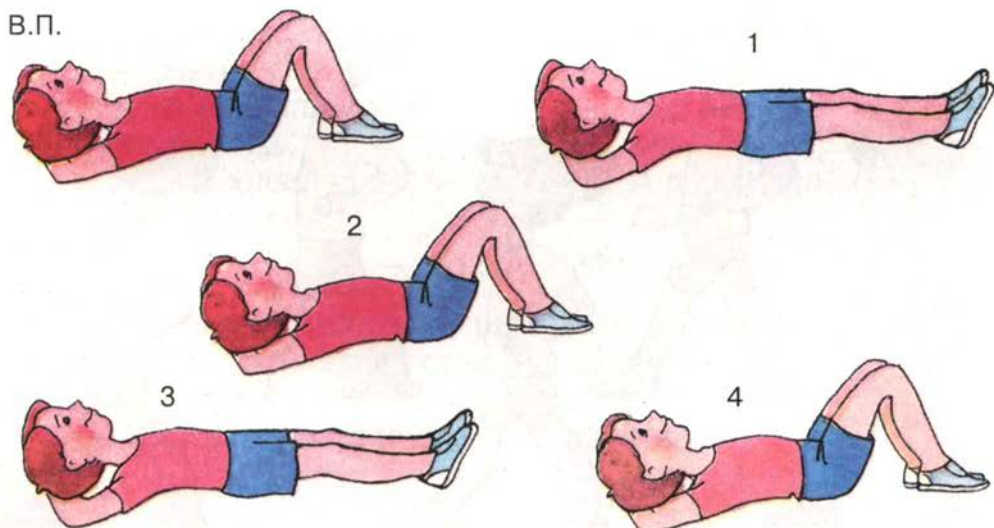
В.П.



В.П., вдих. 1. Ліву ногу вперед, руки на поясі, видих. 2. В.П., вдих. 3. Праву ногу вперед, руки на поясі, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

## Вправа 7

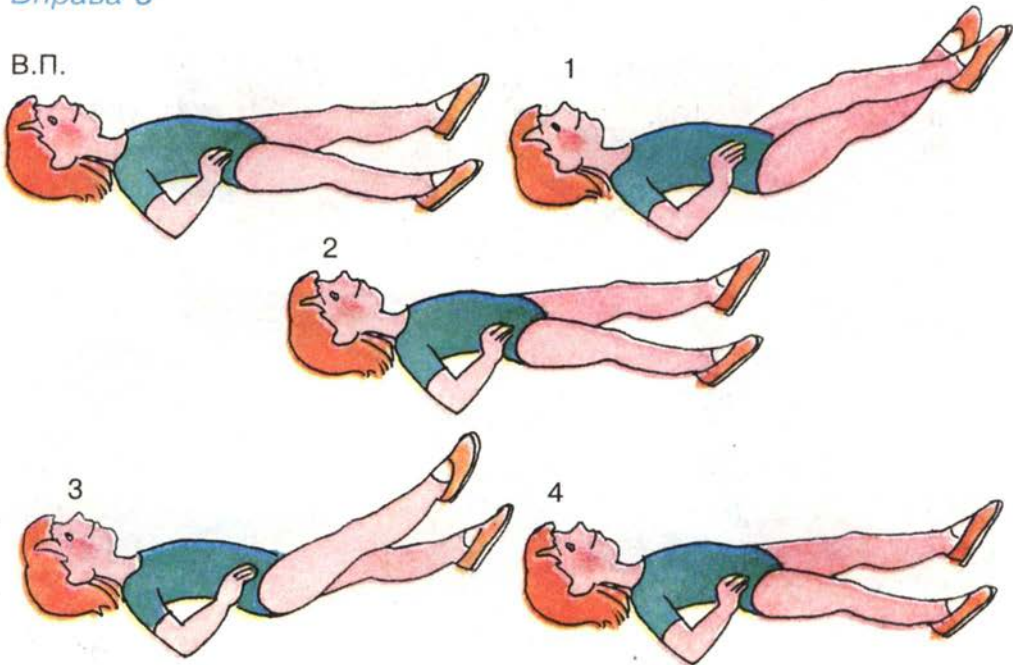
В.П.



В.П., видих. 1. Випрямити ноги, руки за головою, вдих. 2. Зігнути ноги, руки за головою, видих. 3. Випрямити ноги, руки за головою, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

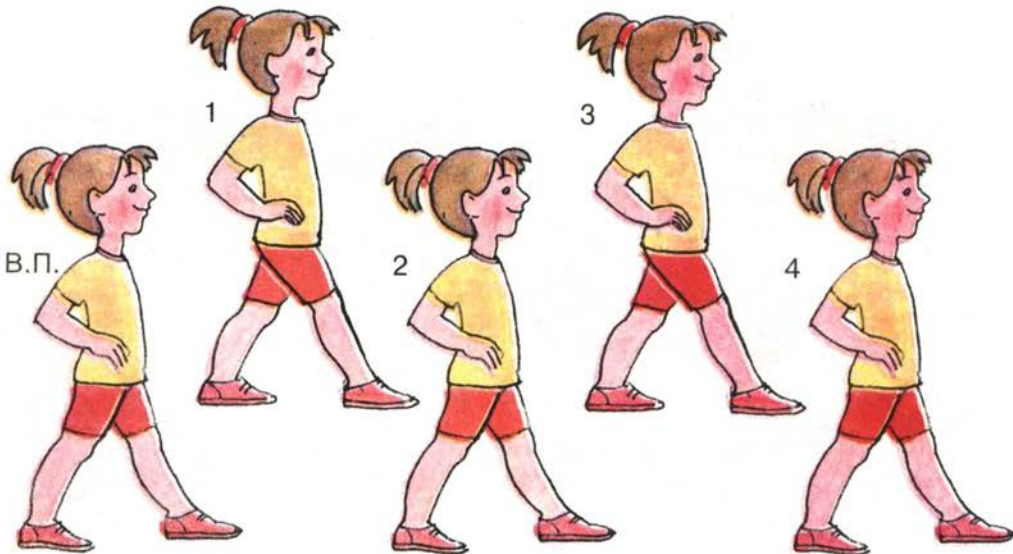
## Вправа 8

В.П.



В.П., видих. 1. Ноги навхрест, вдих. 2. В.П., видих. 3. Ноги навхрест, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 10–12 разів.

## Вправа 9



В.П.

1. Стрибком зміна положення ніг. 2. Стрибком у В.П. 3. Стрибком зміна положення ніг. 4. Стрибком у В.П. Дихання вільне. Повторити 8–10 разів.



## ГРАЙСЯ

### КІТ І МИША

У цій грі таке правило, що Кіт — хлопчик, а Миша — дівчинка. Обоє стають усередині кола. Діти тримаються міцно за руки, ідуть неквапливо по колу й промовляють:

<i>А до нори, мишко, до нори,</i>	<i>не втече;</i>
<i>а до золотої комори.</i>	<i>а що ж то за котик —</i>
<i>Мишка — у нірку,</i>	<i>не дожене!</i>
<i>а котик — за ніжку:</i>	<i>Мишка — у нірку,</i>
<i>— Ходи сюди! —</i>	<i>а котик — за ніжку:</i>
<i>А що ж то за мишка —</i>	<i>— Ходи сюди, ходи сюди!</i>

Коли діти піднімають руки вгору, Миша тікає від Кота. Він кидається за нею, але перед ним опускають зчеплені руки, не дають вискочити. Як прорветься й спіймає Мишу, то ті, хто не вдержав, виходять на середину кола, й гра продовжується.

### У СМІХ

Діти стають півколом чи в ряд, а хтось один перед ними. Він опитує всіх, починаючи з крайнього:

<i>— А що то вгорі?</i>	<i>— А чоловік ішов?</i>
<i>— Небо.</i>	<i>— Ішов.</i>
<i>— А в землі що?</i>	<i>— Що він ніс?</i>
<i>— Хлівець.</i>	<i>— Міх.</i>
<i>— А в хлівці що?</i>	<i>— А в міху що?</i>
<i>— Кабанець.</i>	<i>— Сміх.</i>

*— То засмійся.*

При цьому скривиться, щоб того розсмішити. Так усіх обійде. Хто засміявся, стає на один бік, а хто ні — на другий.

Перемагають ті гравці, які не засміялись.

## ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



### ЕМОЦІЇ

Ти буваєш веселим або сумним, роздратованим або лагідним і спокійним. Усе це — твої емоції. Вони виявляють ставлення до різних життєвих ситуацій, подій та їхню значущість. Тривалі емоції сприяють розвитку настрою та почуттів.

Емоції допомагають тобі спілкуватися з людьми, проявляти власні риси характеру, розуміти почуття і поведінку інших, співчувати їхнім радощам і горю.



*Емоцію* у перекладі з латини означає хвилювати. Почуття гніву, печалі, радощів — це емоції.

Емоції бувають:

- позитивними (задоволення, радість);
- невизначеними (розгубленість, байдужість);
- негативними (гнів, горе).



Уважно прочитай словничок емоцій. Назви ті, які виникають у тебе найчастіше.

Байдужий  
Вдячний  
Веселий  
Впевнений  
Впертий  
Гордий  
Задоволений  
Заздрісний  
Збентежений

Збуджений  
Зніяковілий  
Наляканий  
Наполегливий  
Недовірливий  
Нетерплячий  
Ображений  
Пригнічений  
Рішучий

Роздратований  
Розлючений  
Самотній  
Сердитий  
Скромний  
Сором'язливий  
Стривожений  
Схвильований  
Щасливий



1. Розподіли емоції, наведені в словничку так: позитивні, невизначені, негативні. Запиши в зошит.
2. Поясни, чому розподілив саме так.

### УМІННЯ КОНТРОЛЮВАТИ ЕМОЦІЇ

Емоції, почуття, настрої не виникають самі по собі. Вони завжди мають причину. Якщо навчитися розуміти причини виникнення емоцій, настрою, почуттів можна навчитися їх контролювати.

Наприклад, ти прийшов до школи у гарному настрої, але пригадав, що не виконав домашнього завдання з математики. Або зустрівся з товаришем, якого ненавмисне образив. Настрій зіпсований, ти відчуваєш сором, провину тощо.



Ось кілька порад, які допоможуть тобі зрозуміти і контролювати свої емоції:

- якщо у тебе поганий настрій, спробуй пригадати приємну подію;
- з'ясуй причину свого емоційного стану;
- звернися за допомогою до друзів, батьків або близьких, не тримай в собі негативні почуття;
- спробуй пожартувати над собою, скажи: «Це не варте мого здоров'я».

Здоров'я людини значною мірою залежить від її емоційного стану, адже позитивні емоції підвищують захисні сили організму.

Людина, яка постійно відчуває негативні емоції, може захворіти. Погіршаться її стосунки з оточуючими людьми, вона почуватиметься самотньою. Щоб такого не сталося, важливо навчитися контролювати свої емоції з дитинства.



**!** Розглянь малюнок. Розкажи, що відчуває дівчинка та діти у дворі.

**🏠** Використай поради щодо контролю емоцій у спілкуванні з другом, рідними.

Почуття — тривалий емоційний стан людини. Почуття збагачують людину, дають їй можливість щиро сприймати людей та навколишній світ.

Щоб зрозуміти власні почуття та почуття інших людей, потрібно вчитися. Ось кілька порад:

- не соромся своїх почуттів;
- не бійся сказати про те, що ти відчуваєш, що тебе хвилює;
- говори про свої почуття від власного імені, використовуючи займенник «Я».

Важливо навчитися сприймати і розуміти почуття друзів. Ці поради допоможуть тобі:

- навчитися уважно слухати друга;
- правильно розуміти почуття друга, не боятися перепитати його;
- слухати друга зі співчуттям, розумінням.



1. Якого кольору, на твою думку, ці емоції: радість, гнів, любов, заздрість, сором, страх, цікавість, задоволення, образа.
2. Які емоції ти переживаєш найчастіше, якщо:

- *батьки заборонили тобі вийти погуляти;*
- *учитель не запитав тебе на уроці;*
- *тобі не подобається оцінка за контрольну роботу;*
- *мама похвалила за вимиту підлогу.*



Прочитай речення. Що відчуває людина, коли так думає? Ско-ристайся підказкою: *розчарування, радість, гордість, впертість, заздрість, задоволення, завзяття.*

- *Зі мною ніхто не хоче дружити.*
- *Навіщо мені з ними дружити? Мені й самому добре!*
- *Наступного разу обов'язково зроблю все значно краще.*
- *Як добре, що я дружу з цією дівчинкою!*
- *Я — найкращий! Навколо чудова природа! Прекрасні люди!*
- *Він завжди все робить краще, ніж я!*
- *Ні, я все одно зроблю по-своєму.*



Візьми сімейний альбом. Вибери фотографію з кількома особами. Розкажи про емоційний стан кожного.

## ХАРАКТЕР І ЗДОРОВ'Я

Що таке характер? Це — поєднання різних рис особистості, що виникають у результаті виховання і самовиховання людини, її стосунків з людьми.

Характер виявляється у поведінці та вчинках людини. Характер формується під впливом здобутих знань у школі і вдома, спілкування з різними людьми. Також від наслідування героїв художньої літератури, кінофільмів, програм телебачення тощо.



Риси характеру можуть бути позитивними або негативними. В таблиці наведені деякі з них.

Позитивні риси	Негативні риси
Добрий	Злий
Приємний	Злопам'ятний
Відкритий	Жадібний
Лагідний	Заздрісний
Чесний	Брехливий

Усі — і дівчатка, і хлопчики — прагнуть мати позитивні риси характеру. Разом з тим дівчатка мають пам'ятати, що вони виростають майбутніми мамами: терплячими, вимогливими, добрими, веселими. Хлопчики, які стануть татами, мають бути мужніми, сильними, серйозними, уважними, витриманими, врівноваженими.

Характер значною мірою впливає на здоров'я самої людини, а також на тих, хто її оточує.

Людина, що має поганий характер, постійно невдоволена. Вона свариться, ображає оточуючих, прагне над усе показати свою зверхність. Така поведінка шкодить її здоров'ю та здоров'ю інших людей.

Потрібно весь час поліпшувати характер, намагатися контролювати вияв негативних рис та прагнути позбутися їх.



1. Поміркуй і назви однакові риси характеру, які можуть бути і в дівчаток, і в хлопчиків.
2. Які риси маминого характеру тобі подобаються? А татового?

### ОСОБА І ОСОБИСТІТЬ

У сиву давнину слово «особистість» означало маску, личину, яку одягали клоуни або скоморохи, щоб веселити народ на майданах та вулицях.

Тепер слово «особистість» означає привабливість людини, її духовне багатство, неповторність.

Та чи можна будь-яку людину назвати особистістю? Коли народжується дитина, ми говоримо: «Народилася людина». Чи можемо ми в цьому випадку сказати, що народилася особистість? Ні. На світ з'явилася особа, якій ще треба стати особистістю.



Становлення особистості триває все життя.  
Щоб стати особистістю, треба щоденно вдосконалювати власні якості та позитивні риси характеру.

#### **Пам'ятай!**

Самовдосконалення й саморозвиток триває все життя людини.



1. Закінчи речення:

- Коли мені погано, я...
- У мене гарний настрій, коли я...
- Я можу довірити свою таємницю...
- Для мене спілкування – ...

2. Назви найважливіші риси свого характеру, які тобі подобаються і які не подобаються.

3. Подумай, як можна позбутися негативних рис. Що для цього треба зробити?

4. Що ти розкажеш про себе новим друзям?

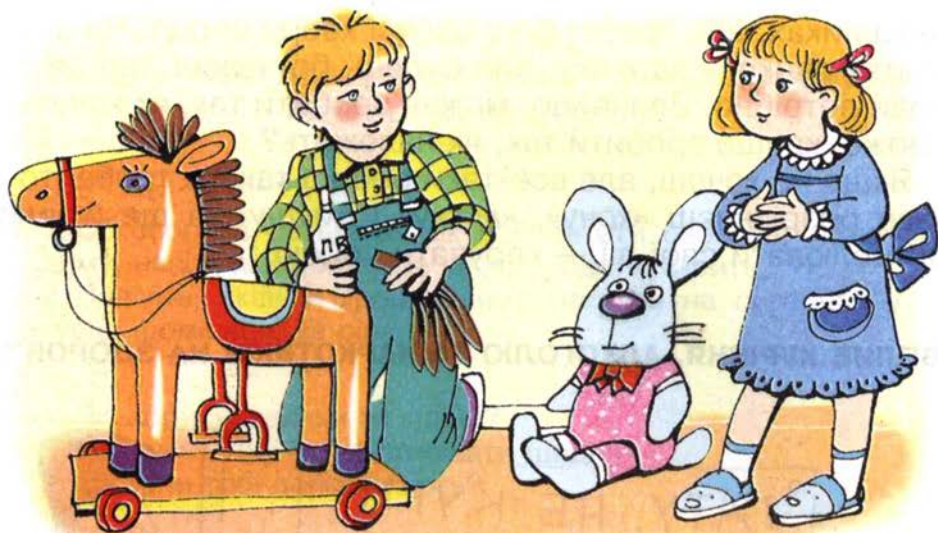
### ХОЧУ, МОЖУ І МУШУ

Чи бачив ти коли-небудь, як канючить маленька дитина нову іграшку в магазині? Чи був свідком неприємного діалогу між старшою сестрою і батьками про нові черевики для неї? Чи часом ти сам казав батькам: «Хочу на стадіон, а не до магазину!», «Хочу пепсі, а не компот!», «Хочу, щоб ти розв'язав мені задачу!»



Хлопчик каже: «Матусю! Можу й сам випрати свої шкарпетки». Дівчинка пропонує мамі: «Дорога моя! Відпочинь після роботи, а я сама можу прибрати вітальню». Учень каже вчителю: «Я не розв'язав задачу. Але хочу спробувати ще раз. Впевнений, я можу її розв'язати».





Друзі кажуть один одному: «Ми можемо щодня робити справи на свіжому повітрі», «Ми можемо підтримати один одного, коли над нами сміятимуться, що ми не куримо. А ми не хочемо і не будемо. Не тому, що слабаки, а тому, що не хочемо».

А ще буває так, що не хочеться вставати вранці і йти до школи, але муσιш, бо всі працюють. Не хочеш прибирати у кімнаті, але треба, бо мама й так втомлена. Не хочеш чистити ввечері свої черевики, але слід, бо вранці будеш поспішати, щоб не запізнитися на уроки. Не хочеш слухати музику в

навушниках, але треба, бо у бабусі хворе серце. Не хочеш робити ранкову зарядку, але будеш, бо знаєш, що це тобі вкрай потрібно. Звичайно, можна зробити так, як хочеться. А може, краще зробити так, як належить?

Якщо не хочеш, але все-таки робиш так, як треба, то не лише розрізняєш «хочу», «можу» і «мушу», а ще й умієш контролювати свої дії — керувати собою.

## ВПЛИВ КУРІННЯ, АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ НА ЗДОРОВ'Я



Мабуть, немає людини, яка не чула б про шкідливість куріння для здоров'я. Більшість людей знає, що куріння спричиняє багато захворювань і призводить до передчасної смерті.

Однак мільйони людей щодня добровільно вдихають отруйний дим, завдаючи шкоди не лише собі, а й оточуючим людям та навколишньому середовищу. Тютюновий дим уражає не лише курців.

Вдихання повітря, насиченого тютюновим димом, згубно діє на організм людини, особливо дитини. Якщо курять у твоїй присутності, ти вдихаєш тютюновий дим і стаєш «пасивним курцем».

## Пам'ятай!

Якщо у твоїй присутності хтось курить, він порушує твоє право на здоров'я.



1. Обговори з батьками, як убезпечити себе від тютюнового диму, навіть якщо хтось із членів родини курить.
2. Полічіть, скільки грошей витрачається на сигарети в сім'ї курця щомісяця; за рік.



1. Які корисні звички ти маєш?
2. Чи важко тобі їх додержувати щодня?
3. Як вони тобі допомагають?

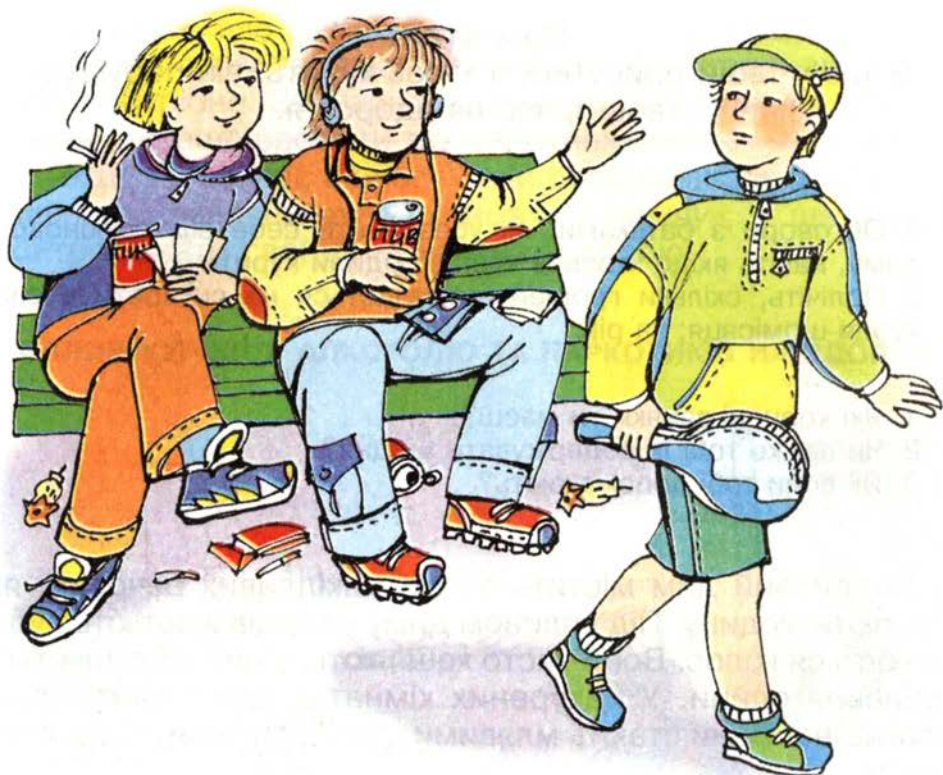
Тютюновий дим містить багато шкідливих речовин, які отруюють людину. Під впливом диму у курців жовтіють зуби, змінюється голос. Вони часто кашляють, у них збільшується виділення слини. У накурених кімнатах діти сплять дуже неспокійно. Вони стають млявими, дратівливими, втрачають апетит.

Та найголовнішим є те, що курець стає залежним від тютюнокуріння. Це змушує деяких школярів на перервах стрімголов мчати «на перекур», щоб затягтися черговою дозою отрути. Бажання курити свідчить, що вже сформувалася шкідлива звичка.

Ця шкідлива звичка шкодить здоров'ю, затримує фізичний і психічний розвиток дитини.

Краще мати корисні звички. Як ти думаєш?

Шкідливими, згубними звичками, крім куріння, є й вживання алкогольних напоїв та наркотиків. Алкоголь негативно впливає на дітей і підлітків, гальмує їхній ріст і розвиток. Дитина, яка випила навіть пива, не контролює свої дії. Згодом вона відчуває погіршення самопочуття, головний біль, нудоту. При вживанні алкогольних напоїв у дитини погіршується самопочуття, пам'ять, характер, вона не може зосередитися, не здатна виконувати точні дії, не може добре вчитися. Та це стає неважливим, бо їй найкраще в компанії дітей, які прогулюють уроки, погано вчаться, не слухають батьків і вчителів. Дуже швидко діти стають залежними від алкоголю.



Ще страшніше впливають на дітей наркотичні речовини, які швидко руйнують здоров'я. Під впливом наркотиків знищується неповторна особистість: людина не контролює свої емоції, втрачає волю.

Діти дуже вразливі щодо дії наркотичних речовин: навіть після одноразового їх вживання може виникнути непереборна залежність від отрути. Тому слід бути дуже обережним у різних компаніях, на вулиці, з незнайомцями.

**Пам'ятай**, що твоє здоров'я — найголовніше!  
Ти маєш протистояти пропозиціям щодо куріння,  
вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин!  
Шкідливі звички тобі не потрібні!

### **НАВЧИСЯ КАЗАТИ «НІ!»**

З кожним роком ти стаєш самостійнішим та незалежнішим. Усе більше часу перебуваєш в компаніях однолітків або старших друзів.

Можуть виникнути ситуації, коли тобі запропонують закурити цигарку, можливо, навіть з наркотичною травою, випити пива чи вина.

Ти мусиш навчитися казати «Ні!».



Ці вправи допоможуть тобі виявити справжню мужність у відстоюванні власних переконань.

1. Скажи: «Ні, дякую». Повтори ще раз, але впевненіше: «Ні, дякую», «Я не хочу», «Я не буду». Повтори ці фрази кілька разів.

2. Якщо хтось примушує зробити щось проти твого бажання, залиш цю людину або компанію. Скажи, що тобі треба йти. Знайди причину, привід або жартівливу відповідь.

3. Звернися за допомогою до друга. У цьому випадку ти матимеш ситуацію «двоє проти одного».



1. Поміркуй разом з батьками, яке твердження правильне, а яке — хибне. Свої відповіді обґрунтуй.

- Тисячі людей в Україні щороку передчасно помирають від хвороб, пов'язаних з курінням.
- Ті, хто не курять, мають право дихати чистим повітрям.

- Курець може кинути курити будь-коли. Для цього потрібні сила волі та бажання.
- Під час пасивного куріння людина одержує більше отруйних речовин, які містяться в тютюновому димі, ніж сам курець.

2. З батьками обговори способи застереження вашої родини від впливу тютюнового диму, вживання алкогольних напоїв. Намалюйте плакат «Курінню — ні!».

3. Обговоріть разом згубну дію наркотичних речовин.

4. Поміркуй і розкажи молодшим брату, сестрі або друзям про шкідливий вплив тютюнового диму, алкоголю та наркотиків на здоров'я.

## ЦІННІСТЬ І НЕПОВТОРНІСТЬ ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ

У тебе неприємність: вислизнула з рук і розбилася чашка, подарована мамі бабусею. Шкода берізки, яку зламав буревій біля школи. У твого найкращого друга пропав футбольний м'яч, яким грала вся вулиця. Це все не сприяє хорошему настрою — ти засмучений.

Але минає якийсь час, і все стає на свої місця: купили мамі гарну чашку, всі разом посадили маленьку берізку, другові подарували новенький м'яч. І ти розумієш, що майже все можна змінити. Лише одне у світі неповторне і незамінне — життя людини. Воно — найцінніше, бо народжується людина один раз. І вона така, що більше немає такої, як вона. Навіть близнюки різні, хоча зовні дуже схожі. Кожна мама впізнає голос свого немовляти, бо й плачуть вони по-різному.

Усі люди — різні й неповторні. Ти — людина. То й ти — неповторний.



Тобі мама і тато подарували найцінніше — життя. І треба так жити, щоб всім було приємно, весело й надійно, щоб всі тішились тобою і могли на тебе покластися.

А це ж скільки сил потрібно, щоб все-все зробити? Тому й треба берегти здоров'я, вчитися дарувати людям радість.

Чи знаєш ти свої можливості, самого себе?

### ПІЗНАЙ СЕБЕ

Кожна людина розгадує різні загадки. Найцікавіша загадка, яку ти розгадуватимеш усе життя, — ти сам. Адже ти весь час змінюватимешся зовні, пізнаватимеш світ довкола. Щоразу тобі потрібно буде зрозуміти, яким ти став; чого досяг. Ти будеш здоровішим, більш вольовим, краще розумітимеш близьких і друзів, будеш розрізняти добрі і погані вчинки.

Життя ставатиме кращим, а ти будеш сильнішим, якщо вестимеш здоровий спосіб життя.

Дай відповіді на всі запитання. Визнач суму балів і прочитай пояснення та рекомендації. З допомогою батьків зроби висновки.

№п/п	Запитання	Бали
1	2	3
1.	Як часто ти робиш ранкову зарядку: щодня; інколи або коли примусять батьки; ніколи	0 10 20
2.	Як часто ти їси впродовж дня: 4–5 разів; 3 рази; 2 рази	0 10 20
3.	Як часто ти вживаєш овочі та фрукти: щодня; 3 рази на тиждень; 1 раз на тиждень	0 10 20
4.	Скільки разів на день ти чистиш зуби: 2 рази (вранці та ввечері); 1 раз (уранці); зовсім не чищу	0 10 20

1	2	3
5.	Як часто ти миєш руки: перед їдою та після туалету; вранці, коли вмиваюся; коли дуже брудні	0 10 20
6.	Як часто ти їси солодощі: 2–3 рази на тиждень; майже щодня; коли і скільки хочу	0 10 20
7.	Скільки ти буваєш надворі: щодня 1,5–2 години; щодня, але менше години; 1 раз на 2–3 дні	0 10 20
8.	Коли ти лягаєш спати: о 21.00–21.30; після 22 години; після 23 години	0 10 20
9.	Скільки часу щодня ти дивишся телевізор: не більш як 1,5 години; від 1,5 до 3 годин; дивлюся весь вільний час	0 10 20
10.	Скільки часу щодня ти виконуєш домашні завдання: близько 1,5 години; майже 2 години; більше 3 годин	0 10 20
11.	Чи відвідуєш ти спортивну секцію або танцювальний гурток: так; ні, але 2–3 рази на тиждень граю в рухливі ігри; ні	0 10 20
12.	Як часто ти хворієш: 1 раз на 2 роки; 1 раз на рік; кілька разів на рік	0 10 20
13.	Чи можеш ти забігти сходами на 5-й поверх: легко; важко, із задишкою; не можу	0 10 20
14.	Який настрої був у тебе протягом останнього тижня: переважно веселий, бадьорий; іноді сумний, млявий; переважно сумний	0 10 20



1	2	3
15.	Чи вважаєш ти себе здоровим: так, я — здоровий; я здоровий, але 3–4 рази на рік хворію; я часто хворію	0 10 20

Від 0 до 90 — це означає, що завдяки поведінці та здоровому способу життя твоє здоров'я в повному порядку, і тобі у найближчому майбутньому не загрожують серйозні захворювання. Але не зупиняйся на досягнутому — адже здоров'я потребує щоденного піклування й уваги.

Від 100 до 170 — це означає, що твоя поведінка і спосіб життя не сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, існує загроза захворіти в майбутньому. У тебе вже з'явилися шкідливі для здоров'я звички, але ще можна досить легко змінити поведінку, спосіб життя та позбутися цих звичок — усе залежить тільки від тебе. Твоє здоров'я потребує уваги і піклування.

Від 180 і вище — це означає, що твоя поведінка і спосіб життя спрямовані на руйнування власного здоров'я. Будь обережним! Існує небезпека захворіти! негайно потурбуйся про здоров'я! Додержуй порад доцільного харчування, розпорядку дня, особистої гігієни. Більше рухайся, почни регулярно робити ранкову зарядку, відвідай спортивну секцію або танцювальний гурток. Перш ніж зайнятися фізичними тренуваннями, обов'язково порадься з батьками і лікарем.

Через півроку знову самостійно проведи тестування. Якщо твої результати покращилися, це добре!



1. Обговори з батьками результати тестування.
2. Визнач, що потрібно змінити для поліпшення твого здоров'я.
3. Чи дізнався ти щось нове про себе? Що саме?
4. Назви корисні звички здорового способу життя, яких тобі ще слід набути.
5. Прочитай приказки. Поміркуй, чого вони навчають.

Усе можна купити, тільки здоров'я — ні.

Без здоров'я нема щастя.

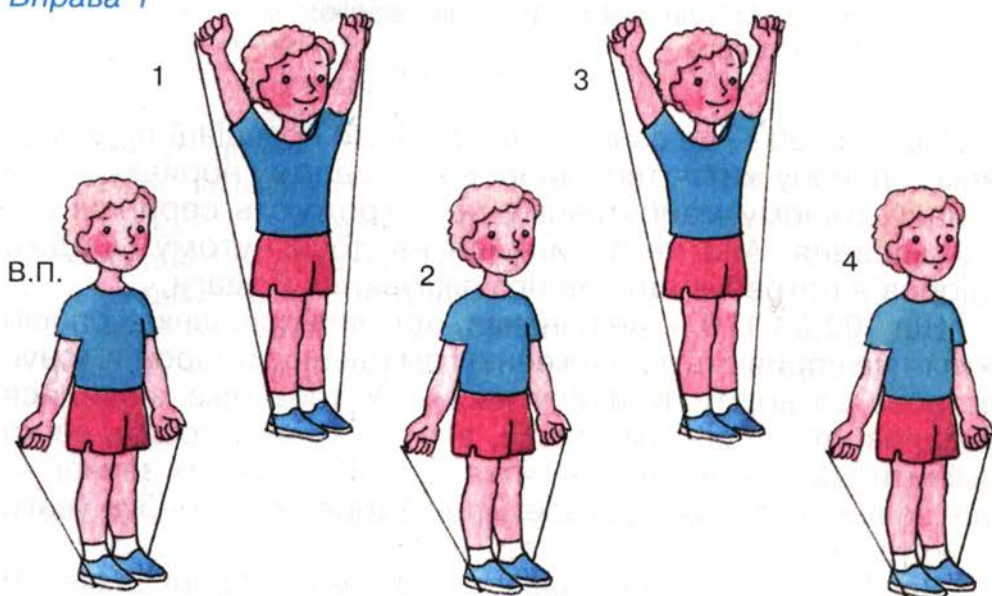
Веселий сміх — здоров'я.

Хто здоровий, той ліків не потребує.

Як хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а звечора лягати.

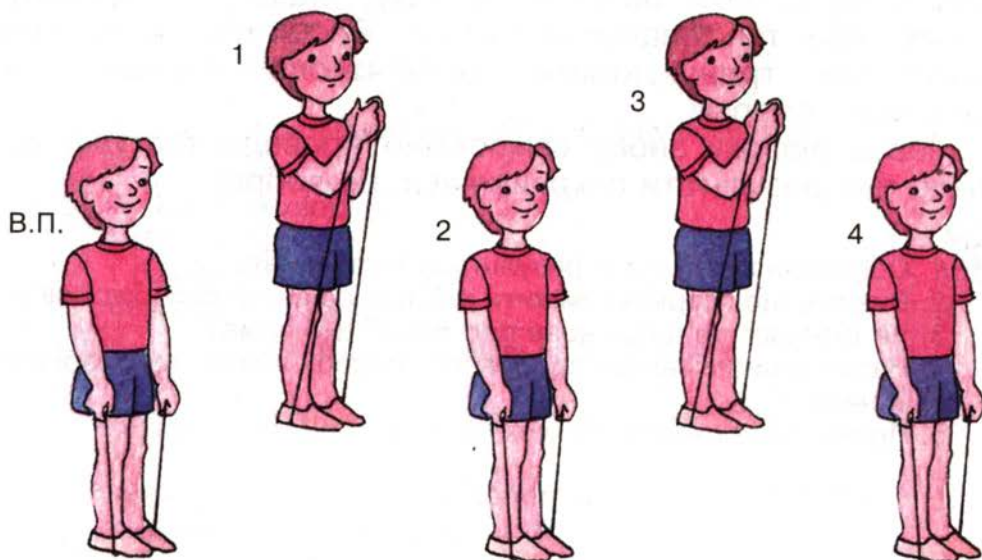
## КОМПЛЕКС ВПРАВ №4 (із джгутом)

### Вправа 1



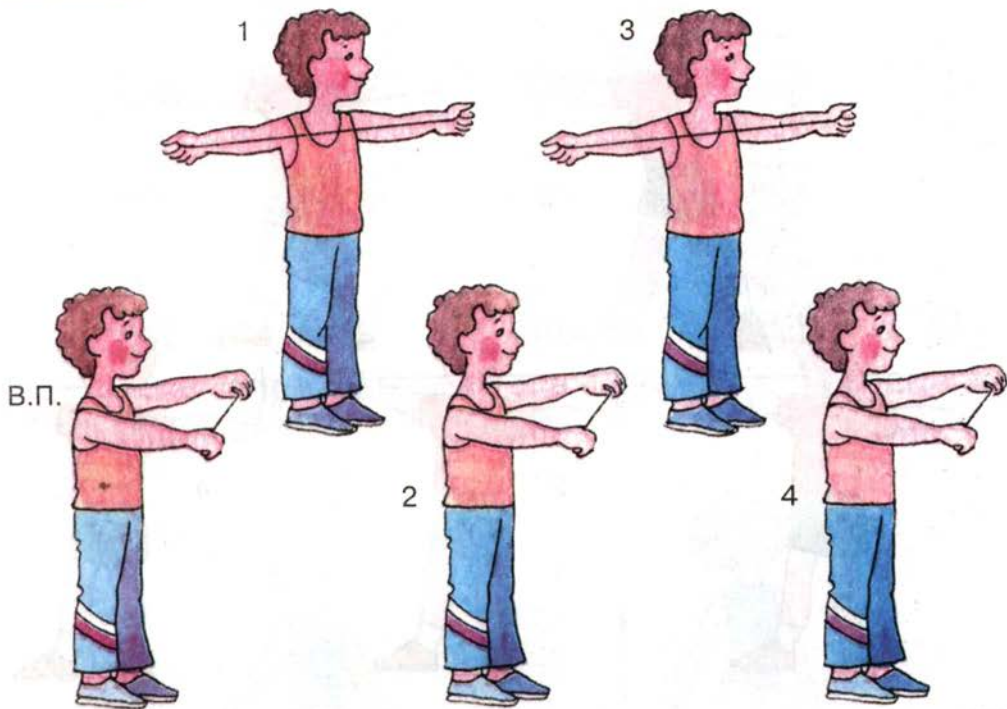
В.П., видих. 1. Руки вперед-угору, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки вперед-угору, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 2



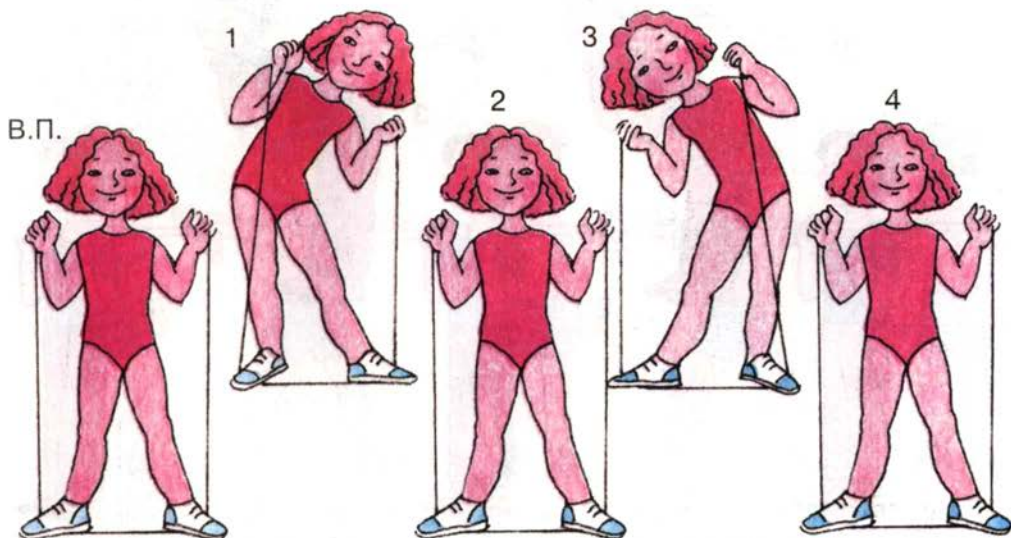
В.П., вдих. 1. Зігнути руки до плечей, видих. 2. В.П., вдих. 3. Зігнути руки до плечей, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 3



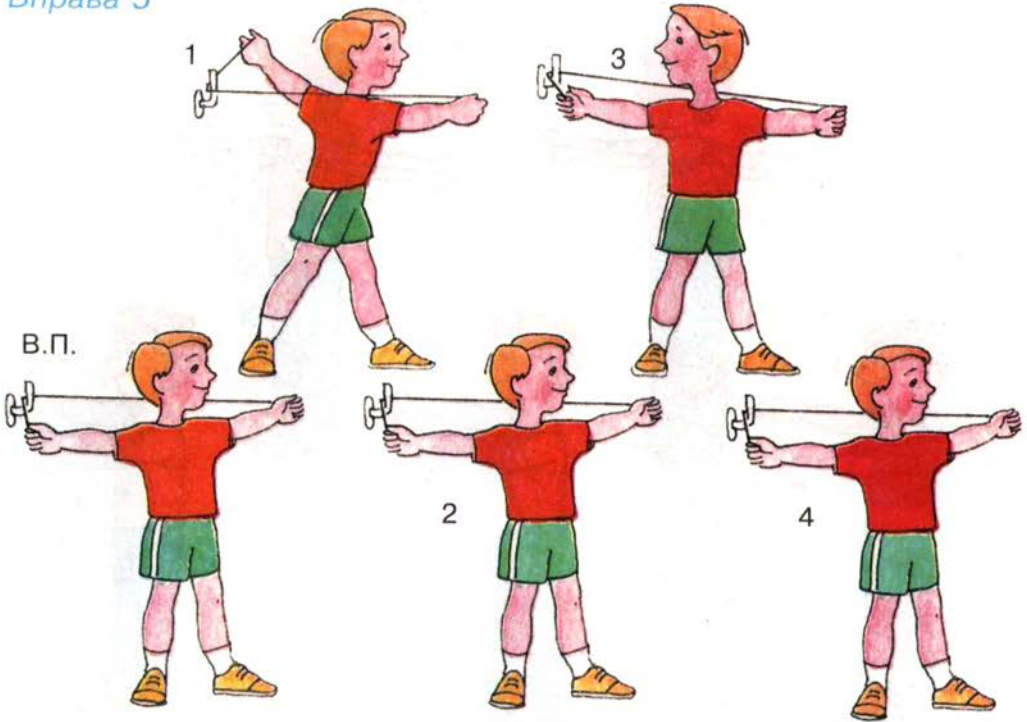
В.П., видих. 1. Руки в сторони, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки в сторони, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 4



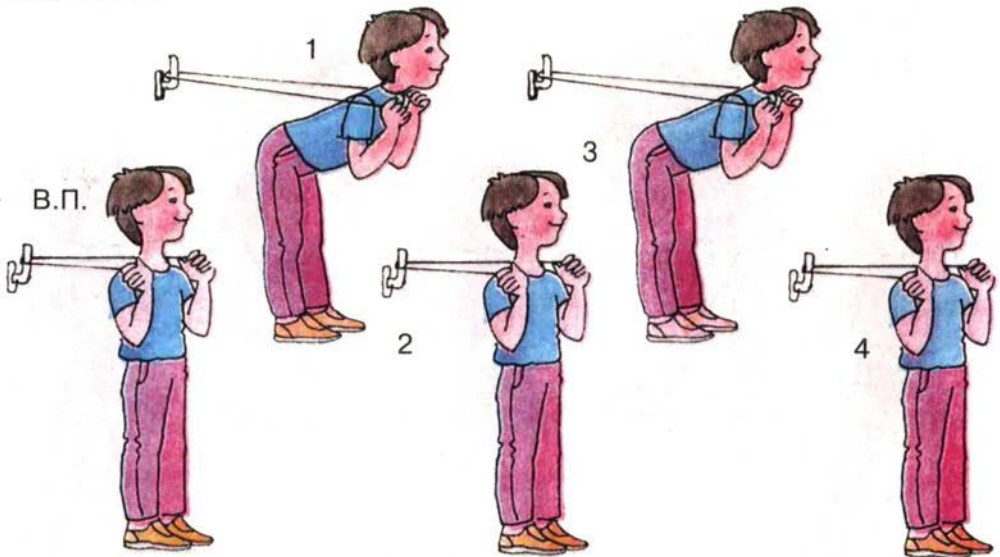
В.П., вдих. 1. Нахил тулуба вліво, видих. 2. В.П. вдих. 3. Нахил тулуба вправо, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 5



В.П., вдих. 1. Поворот тулуба вліво, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

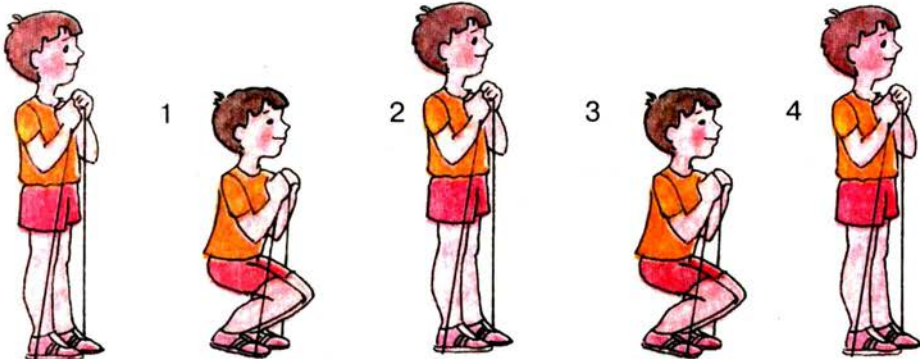
### Вправа 6.



В.П., вдих. 1. Нахил тулуба вперед, видих. 2. В.П., вдих. 3. Нахил тулуба вперед, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

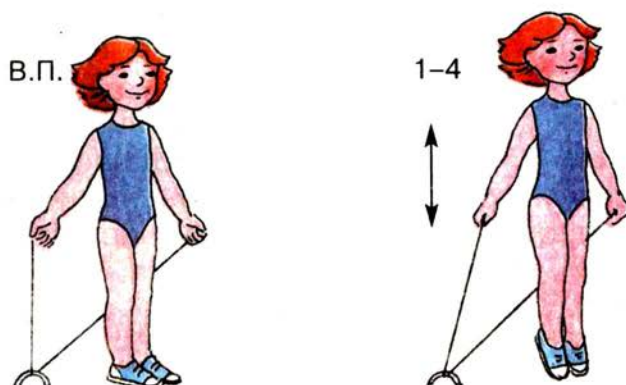
## Вправа 7

В.П.



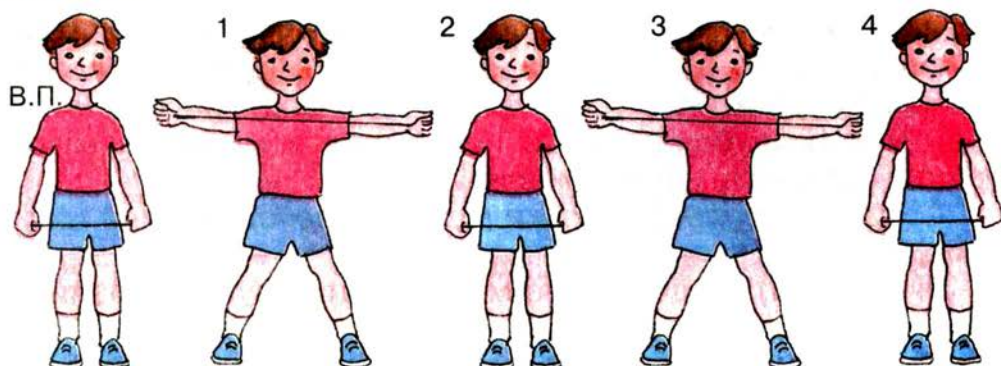
В.П., видих. 1. Присісти, вдих. 2. В.П., видих. 3. Присісти, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 10–12 разів.

## Вправа 8



1–4. Стрибки, дихання вільне. Повторити 8–10 разів.

## Вправа 9



1. Стрибком ноги нарізно, руки в сторони. 2. Стрибком у В.П. 3. Стрибком ноги нарізно, руки в сторони. 4. Стрибком у В.П. Дихання вільне. Повторити 10–12 разів.

## ГРАЙСЯ

### ХЛІБЧИК

Гравці стають парами. Попереду стає хтось один. Він і каже:

- Печу, печу хлібчик!
- А випечеш? — озивається остання пара.
- Випечу.
- А втечеш?
- Втечу.

І зразу ж біжить, а остання пара його ловить. Хто спіймає, з тим стає в парі попереду. А хто залишається без пари, «пече хлібчик».

### ХТО БІЛЬШЕ ЗАПАМ'ЯТАЄ

На столі розкладають 15–20 дрібних предметів і накривають їх.

Учасники гри стають навколо столу, відкривають предмети і протягом 30–40 секунд їх розглядають. Потім кожен учасник гри тихо називає ведучому предмети, які запам'ятав. У списку проти прізвища кожного учасника гри позначається кількість названих ним предметів.

Переможцями стають ті гравці, кому вдалося назвати всі предмети або найбільшу їх кількість.

### СКІЛЬКИ ГОДИН ДО ВЕЧОРА

Для гри використовують палицю завдовжки 50–100 см і завтовшки до 4 см. За домовленістю грають усі однією палицею або кожен своєю. Гравець ставить палицю всторч на кінець свого пальця або на середину долоні. Про це також домовляються. Щоб палиця не впала, гравець може ходити в різні боки, навіть перебігати з місця на місце тощо. При цьому він промовляє:

— *Калеча-малеча, скільки годин до вечора? Один, два, три...*

Лічить доти, доки нічим не підтримувана палиця втратить рівновагу і впаде.

Переможцем вважається той, хто налічить найбільше годин, доки втримує палицю.

Лічбу веде гравець з наперед обумовленою швидкістю.

## БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

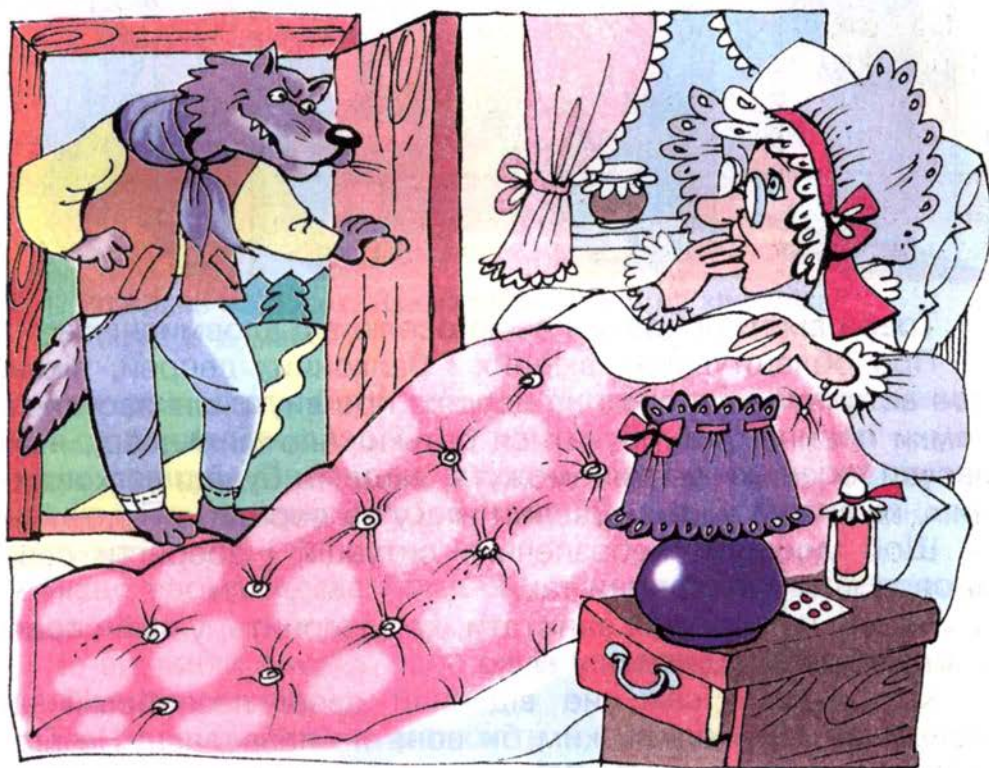


### УНИКАЙ НЕБЕЗПЕКИ

З року в рік ти стаєш дорослішим, самостійнішим. Іноді тобі навіть здається, що дорослі надто турбуються про тебе. Проте погодься, що тобі ще бракує знань і досвіду. Пам'ятай, що основне — це знати, як уникнути загрози життю і здоров'ю. Інакше кажучи — небезпеки. Адже небезпека може виникнути всюди: вдома, на вулиці, в школі...



*Небезпека — це те, що може зашкодити здоров'ю і життю людини.*



1. Розглянь малюнок. Яку казку проілюстровано?
2. Яку помилку зробила бабуся?
3. Як можна було її уникнути?



Про що тобі говорять батьки, коли ти сам залишаєшся вдома?

## БЕЗПЕКА ВДОМА

Ти вже знаєш, що власна оселя може бути небезпечною для твого життя і здоров'я. Через що це може статися?

Через пустощі з вогнем, небезпечне поводження з електричними приладами, інструментами.

А ще через що?



1. Розглянь малюнки. Чи правильно чинять дівчатка на малюнках?
2. Чому так думаєш?
3. Як би ти вчинив?



Треба вміти оберегати свою оселю від зловмисників.

Про облаштування вхідних і балконних дверей, вікон, про встановлення вічка на дверях, про внутрішні засуви та замки повинні потурбуватися батьки. Але ніякі двері, ніякі засуви чи замки не допоможуть, якщо ти будеш легковажним, коли сам удома. Зверни увагу на поради.

Щоб уникнути небезпечних ситуацій і зберегти своє здоров'я та життя, чини так.

Ніколи не соромся запитати, хто дзвонить, у якій справі і обов'язково подивись у вічко.

Коли вдома сам, не відчиняй двері незнайомій чи малознайомій людині, ким би вона не назвалась. Не піддавайся на вмовляння. Допомогти їй ти нічим не зможеш. А запропонувати можеш: «Зараз я подзвоню сусідам. Вони вам допоможуть». Або ж: «Зараз я зателефоную до відділення міліції. Міліціонер прийде і вам допоможе». Або ж: «Ні, я вам не відчиню. Скажіть номер телефону, я подзвоню від вашого імені».



Не поспішай відчиняти двері й тоді, коли у вічко бачиш незнайомого хлопчика чи незнайому дівчинку. Скористайся телефоном. Подзвони сусідам, бабусі, батькам на роботу. Порадься з ними перш ніж відчиняти двері.



1. Розглянь малюнок. Якими мають бути дії хлопчика?
2. Чому так думаєш?

А якими мають бути твої дії, якщо незнайомець намагається відчинити двері?

Не панікуй. Подзвони сусідам, батькам на роботу, в міліцію. При цьому говори голосно, щоб було чути за дверима.

Якщо вдома немає телефону, клич людей на допомогу через вікно.

Не відчиняй двері й тоді, коли намагання потрапити до оселі припинилися.

Так зловмисники виманюють з помешкання не тільки дітей, а й дорослих.

Як бути, якщо ти повернувся зі школи, з прогулянки або від друга, а двері твого помешкання відчинені?

Ніколи не заходь до нього. Там може бути крадій. Негайно поклич сусідів і повідом батьків про те, що відбувається. А вони вже викличуть працівників міліції.



1. Розглянь малюнки. Хто з хлопчиків на малюнках чинить правильно? Хто — ні?
2. Чому так думаєш?
3. Щось подібне траплялося у твоєму житті?
4. Якими були твої дії?
5. Що ти будеш робити?

*Ти вдома сам. У двері дзвонять і говорять: «Ми зі служби газу. Нам терміново треба зателефонувати».*

Поміркуй, чим це небезпечно.

У присутності сторонніх згадувати про доходи сім'ї, про від'їзд батьків, хвалитися цінностями і дорогою апаратурою, які є вдома.

У розмовах по телефону з незнайомими дітьми повідомляти їм номер телефону, відомості про батьків тощо.



1. Чи достатньо захищена ваша домівка від зловмисників?
2. Кому ти можеш відчиняти двері, коли сам удома?  
Нехай мама назве імена родичів, сусідів, друзів, яких ти можеш впускати до помешкання.
3. Кому й куди ти зателефонуєш, якщо виникне така потреба?

Покажи рідним перелік телефонів. Який ти вважаєш найважливішим? Порадься, які телефони ще треба дописати.

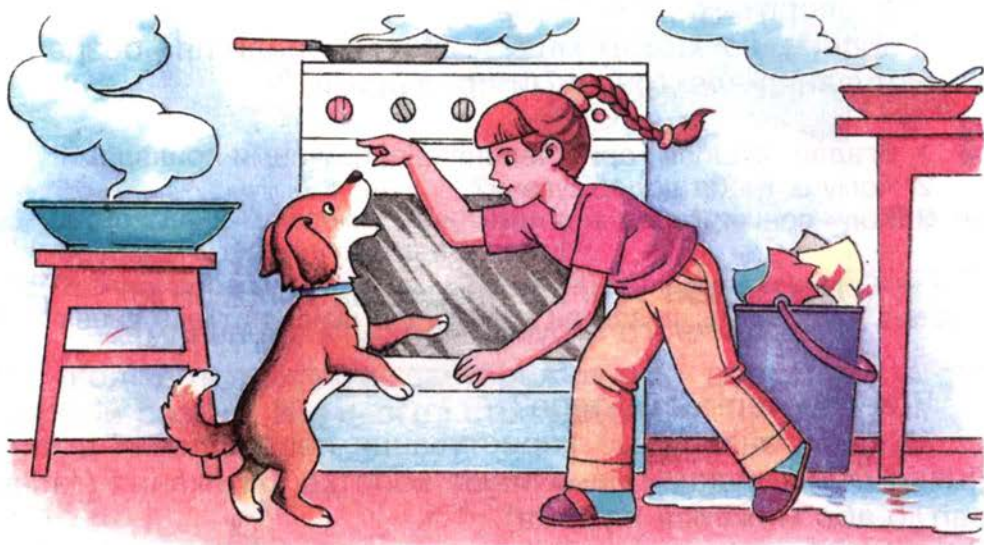
Якщо вдома немає телефону, нехай дорослі розкажуть тобі, як можна зв'язатися з сусідами. А ти можеш умовитися про такий зв'язок зі своїм другом, якщо він живе неподалік.



1. Склади з учнями класу розповідь «Мій дім, я його захищатиму».
2. Пригадай фільм «Сам удома». Розкажи, як Кевін, герой фільму, захищав дім.

## БЕЗПЕКА В ПОБУТІ

Яке з приміщень у помешканні є небезпечним? Стверджують, що це — кухня. Адже в ній містяться електроприлади, газова плита, різні пристрої тощо. Добре, якщо кухня простора. А коли вона невеличка? У такому разі треба бути охайним і кожну річ класти на місце. Нехтуючи цим, ти наражаєшся на небезпеку.



**!** Розглянь малюнок. Що може статися кожної миті?

**🏠** Якби це була твоя кухня, як би ти її облаштував? Обговори з батьками.





1. Розглянь малюнок (с. 83). На яку небезпеку наражається дівчинка?
2. Чи дозволяють тобі дорослі користуватися газовою плитою?
3. Яких ти додержуєш правил, коли порадешся біля плити?

Якщо в тебе на кухні встановлена електрична плита, обговори з батьками правила користування нею.

Удома намалюй малюнок «**НІ** небезпечним ситуаціям на кухні!» У класі разом з учнями влаштуйте виставку малюнків. Обговоріть їх.

У попередніх класах ми з тобою говорили про безпечне користування електричними приладами.



1. Згадай правила користування електричними приладами.
2. Чому їх треба додержувати?
3. Коли вони тобі стали в пригоді?

**Пам'ятай!** Усе, що працює за допомогою електричного струму, має бути справним!

Чому застерігаємо тебе?

Адже ти знаєш, що користування несправними електричними приладами спричинює коротке замикання (гасне світло або можлива пожежа).





1. Розглянь малюнки. Обговори їх з однокласниками. Яка небезпека чатує на господарів, дітей?

2. Уяви себе електриком. Про які правила безпечного користування електричними приладами нагадаєш дітям, господарям?

Іноді діти нехтують застереженнями дорослих, чинять на свій розсуд. Від цього і страждають.



У 2-му і 3-му класах ти дізнався, як зарадити собі, коли порізався, як зупинити кровотечу з рани, з носа, як витягнути смітинку з ока тощо. Тепер поговоримо про те, що треба робити при опіках паром, окропом, відкритим вогнем.

Перше, що треба зробити, — охолодити обпечене місце під струменем води. Зачекати, поки вщухне біль і жар. Якщо на місці опіку з'явився пухир, його не проколюють, щоб не занести інфекцію. Не можна змащувати уражене місце кремами, мазями, маслом, олією. Вони затримують тепло, тому підсилюють дію опіку.

**Запам'ятай!** Самостійно можна впоратися з легкими опіками. При сильних опіках потрібна допомога лікаря.



? За малюнком розкажи, як зарадити опіку.

**Небезпечні ситуації можна і необхідно передбачувати!**

І тоді справний електроприлад не загориться. •  
Через закритий кран газової плити не витікатиме газ.  
Ніж не різатиме пальчики.  
Не вилетиться окріп з чайника на тебе або на менших братиків чи сестричок.

**ЯКЩО ПОЖЕЖА У СУСІДІВ**

Ти знаєш, що треба робити, коли пожежа виникла у твоєму помешканні. А що робити, коли пожежа сталася у сусідів або в під'їзді?

Спочатку з'ясуй, що відбувається. Обережно відхили двері. Якщо на сходовій площадці багато диму, негайно



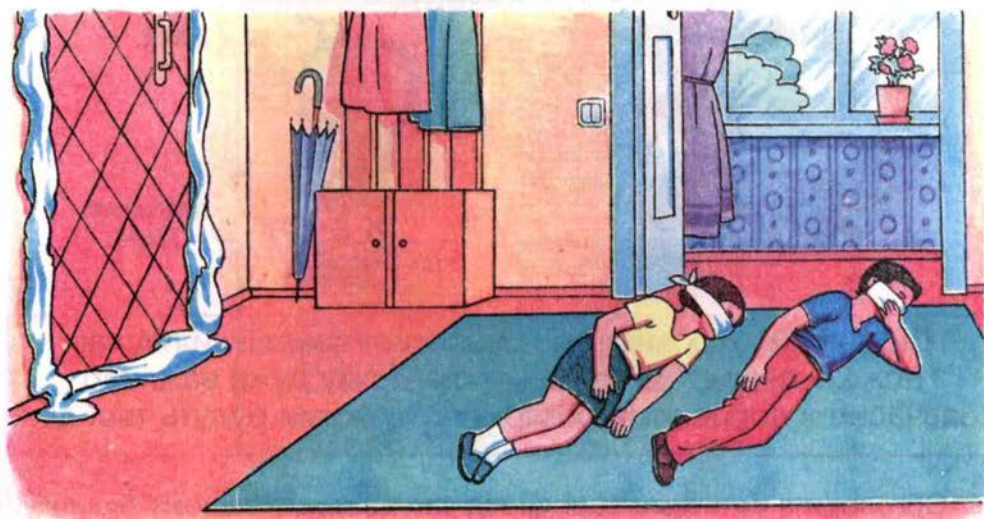
зачини двері. Дзвони пожежникам. Якщо телефону немає, клич на допомогу з вікна чи балкона.

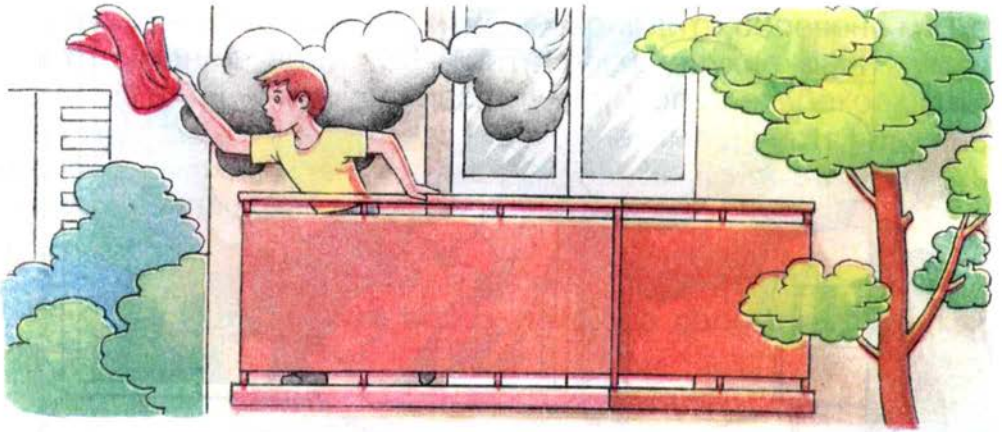
Як захистити від диму помешкання?

Треба позатикати мокрими ганчірками щілини навколо дверей, вентиляційні отвори, зачинити вікна, балконні двері.

Чому не варто вибігати на сходову площадку? Сучасні будинки будують так, що вогонь з іншої квартири не пропалить ні стелю, ні підлогу твоєї квартири. Тому спокійно треба чекати на допомогу в тій кімнаті, де є балкон.

Якщо кімната наповнилася димом, необхідно вийти на балкон, зачинивши за собою двері, й чекати рятувальників.





? Розглянь малюнки. Чому діти вирішили саме так чекати на допомогу?

! 1. Ти живеш у сільській місцевості. У твоїх сусідів виникла пожежа. І ти знаєш, що в них нікого вдома немає.

Якими будуть твої дії? Вибери правильну відповідь:

- Повідомлю сусідів про пожежу в їхньому будинку.
- Викличу пожежників, повідомлю їм про пожежу й адресу сусідів.
- Буду намагатися самотужки погасити пожежу.
- Кликатиму на допомогу людей з інших будинків.

2. Розкажи, як ти чи хтось з твоїх рідних, знайомих не постраждали під час пожежі.

Допомогти людині при пожежі може вогнегасник. Якщо в тебе вдома є вогнегасник, обов'язково попроси батьків навчити користуватися ним.



**Пам'ятай!** Усіх випадків безпечної поведінки під час пожежі передбачити не можна. Тому дуже важливо завчасно з дорослими обміркувати, якими будуть твої дії.

🏠 Обговори з батьками свої дії під час пожежі у вашому будинку.



## ТВОЯ БЕЗПЕКА

Ти знаєш, як захистити своє помешкання від зловмисників, як діяти, якщо пожежа у сусідів або в під'їзді.

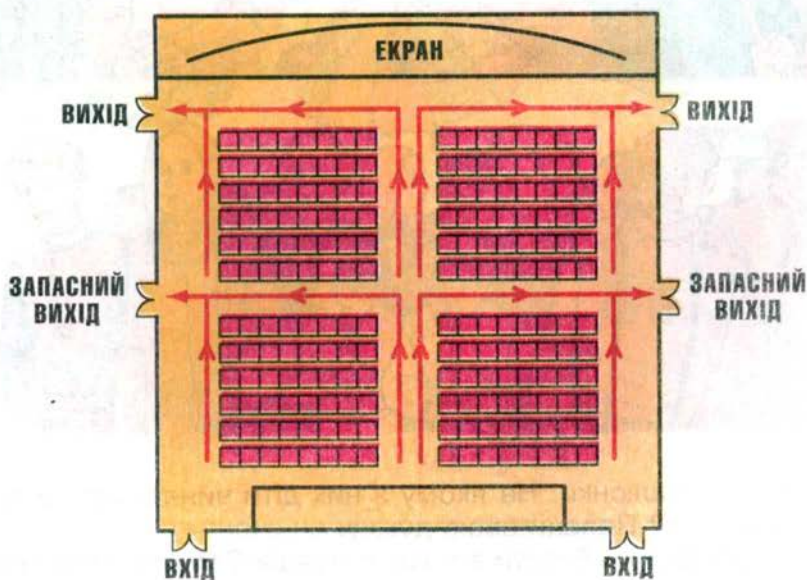
Тепер поговоримо про твою безпеку в людних місцях. Наприклад, багато людей збирається в кінотеатрі для перегляду фільму, на стадіоні під час спортивного змагання, у шкільній залі на свято Нового року. Коли скупчується багато людей, може виникнути паніка. Наприклад, під час пожежі в кінотеатрі, готелі чи в іншому людному місці.

Люди, охоплені панікою, стають небезпечними один для одного. Кожен думає тільки про власний порятунок. Але паніка небезпечна й тим, що люди не знають, як треба рятуватися.

Для кожного приміщення, де перебуває багато людей, пожежники розробляють спеціальний план. На ньому показують напрям руху до запасного виходу. Такий план називають **планом евакуації**. Є план евакуації і в твоїй школі. Разом з учнями класу ознайомся з ним. Повправляйся, як у небезпечній ситуації можна швидко вибратися з приміщення.



1. Скільки запасних виходів у твоїй школі?
2. На малюнку план евакуації із зали кінотеатру. Розглянь його.





1. З учнями класу обговори план евакуації із зали кінотеатру.
2. Ти прийшов до кінотеатру на перегляд мультфільмів. Назви порядок своїх дій. Поясни, чому саме так діятимеш.

- Відвідаю буфет.
- Займу своє місце.
- Прийду завчасно до початку сеансу.
- Перегляну мультфільми.
- Ознайомлюсь з планом евакуації з глядацької зали.

Щоб не постраждати під час небезпечних ситуацій, треба знати головні правила поведінки в натовпі.

Обов'язково слід знати, де знаходиться запасний вихід. Знати план евакуації і вміти діяти за ним.

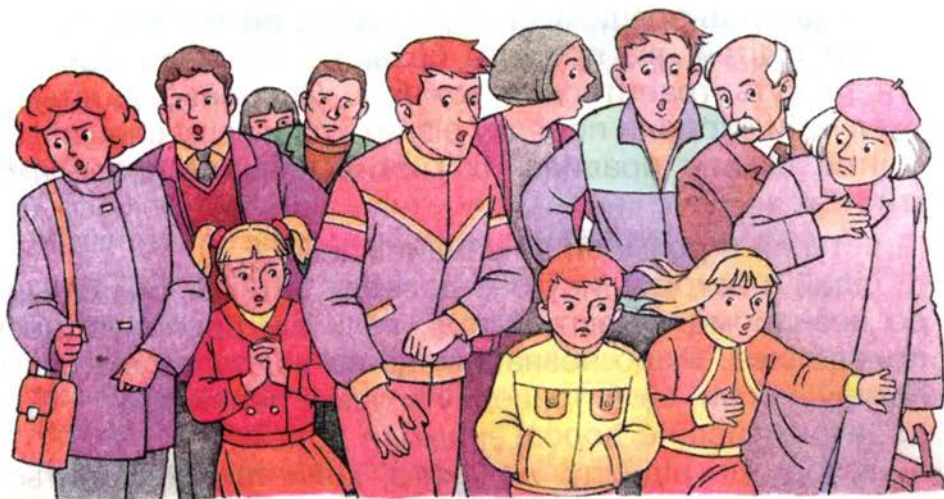
Буває, що натовп збирається біля входу в кінотеатр, на стадіон. Якщо ти потрапиш у такий натовп, тримайся подалі від скляних дверей, вітрин, огорож, дерев. Поміркуй, чим це небезпечно.

Ніколи не намагайся йти проти натовпу. Вибирайся з нього за рухом натовпу.



1. Розглянь малюнки. На якому з них діти чинять правильно, а на якому — ні? Поясни свою думку.
2. Тобі доводилось бувати в таких ситуаціях? Якими були твої дії?

У натовпі не тримай руки в кишенях. Руки слід зігнути в ліктях і притиснути до тулуба. Кисті рук можна з'єднати в «замок» перед собою. Це захистить грудну клітку від здавлювання.



- ?** 1. Розглянь малюнок. Кому з дітей загрожує небезпека?  
2. Якою була б твоя поведінка?

Якщо натовп швидко рухається, думати треба тільки про одне — не впасти. Бо тоді звестися на ноги майже неможливо.



- !** Що із зображеного на малюнку ти візьмеш з собою на стадіон? Обґрунтуй свій вибір.

## Пам'ятай! Найкраще — не потрапляти в натовп.



**Паніка** — розгубленість, прояв страху через небезпеку: справжню чи уявну.

Ти іноді чуєш повідомлення по радіо, по телевізору про дорослих і дітей, які пропали безвісти. На жаль, такі нещастя можуть трапитися з кожним. Особливо з дітьми. Тому служби охорони порядку різних країн світу спеціально для дітей склали правила. Їх можна назвати правилами «п'яти **НЕ**»:

1. **НЕ** вступай в розмови з незнайомцем.
2. **НЕ** сідай в автомашину без дозволу батьків, тим більше до незнайомця. Навіть і тоді, коли він пропонує щось привабливе. Якщо незнайомец не відступає від свого наміру, кричи, щоб привернути увагу перехожих.
3. **НЕ** затримуйся по дорозі зі школи додому.
4. **НЕ** заходь до під'їзду, до ліфта, коли там знаходиться незнайома людина.
5. **НЕ** грайся надворі до настання темряви.

Але буває, що діти своєю поведінкою чи вчинками привертають увагу людей зі злими намірами.



1. Розглянь малюнок. Хто з дітей приверне увагу зловмисників? А хто — ні?



2. Коли ти йдеш на прогулянку, які речі береш із собою? Як одягаєшся?

**!** Склади правила безпечної поведінки на прогулянці.

Іноді діти знайомляться з ровесниками або старшими за себе дітьми на вулиці, біля гральних автоматів. Ніколи цього не роби. Адже ти не знаєш, що замишляє той, хто пропонує знайомство.

**?** 1. Поміркуй над ситуацією.

*У дворі до тебе підходить незнайомий хлопчик твого віку і пропонує: «Давай познайомимось і будемо дружити».*

Якою буде твоя відповідь? Обґрунтуй її.

2. Уяви, що з тобою сталося таке.

*На вулиці до тебе підходить незнайома жінка і говорить, що ти дуже підходиш на роль у дитячому фільмі. І пропонує поїхати з нею на кіностудію.*

Вибери правильну відповідь.

- Дам згоду. Адже так можна стати знаменитістю.
- Запитаю, скільки заплатять за роль. Якщо багато, дам згоду.
- Скажу, що треба порадитися з батьками, але з незнайомою людиною нікуди не поїду.

**Запам'ятай!** Порядна незнайома людина ніколи не буде кудись тебе запрошувати без батьків.

Про будь-яку заподіяну тобі шкоду повинні знати дорослі.

Якщо до тебе хтось підходив на вулиці або переслідував по дорозі зі школи додому, обов'язково розкажи про це батькам, учителю або міліціонеру. Опиши їм прикмети підозрілої людини.

**Пам'ятай!** Якщо ти потрапив у біду чи просто злякався, то найпростіше і найбезпечніше для тебе — опинитися на виду в людей.

**?** 1. Назви місця у твоєму місті (районі міста), селі, в яких небезпечно з'являтися без дорослих.

2. Які помилки в поведінці Червоної Шапочки ти можеш назвати?

3. Які ти знаєш телепередачі, що займаються розшуком дітей?

**!** Разом з учнями класу обговори прислів'я: «Не скривдять того, хто не розгубився».

## БЕЗПЕЧНИЙ ВІДПОЧИНОК УЗИМКУ

Як ти розумієш народну мудрість: готуй сани влітку, а воза — взимку?

Так само до зимового відпочинку треба готуватися заздалегідь: потурбуватися про зимовий одяг, взуття і спорядження. Звичайно, це ти робитимеш разом із старшими членами родини.

Верхній одяг має бути зручним, щоб не заважав рухатися, добре захищав від вітру, морозу, опадів. Білизна має бути з натуральних тканин.

**Пам'ятай!** Основне призначення одягу — захист організму від переохолодження.

Але надто утеплюватися — шкідливо. Чому? Покатаєшся трохи чи пограєшся, — відразу спітнієш. Так можна змерзнути. Іноді навіть простудитися і захворіти.

Треба подбати і про взуття. Воно має бути закритим, утепленим, відповідати розміру твоєї стопи. Тісне взуття стискає кровоносні судини. Тоді порушується зігрівання стопи. Поміркуй, чому. Велике за розміром взуття також шкідливе. Воно натирає шкіру, з'являються рани. Потурбуйся і про головний убір. Добирай такий, щоб закривав вуха.



1. Розглянь малюнки. Назви зображених на них дітей.
2. Кому з дітей буде зручно розважатися? Чому?
3. Як ти одягаєшся для зимових розваг?



Разом з однокласниками склади поради для тих, хто збирається кататися на санчатах.

Про спорядження порадься з учителем фізкультури. Він допоможе придбати зручні для тебе лижі, ковзани.

Усі діти люблять розважатися взимку на льоду! Ти знаєш, що це можна робити тільки тоді, коли переконаєшся, що лід достатньо міцний.

Згадай правила безпечної поведінки на льоду, з якими ти ознайомився у 2-му класі:

- обходь ополонки, темні плями — там лід тонкий;
- лід ненадійний біля очерету, біля кущів, дерев, там, де б'є джерело;
- лід під час відлиги, потепління — небезпечний.



1. Розглянь малюнки (с. 95–96). Разом з однокласниками склади за ними правила безпечної поведінки на льоду.
2. Обґрунтуй їх.





Помимо этого  
любят заниматься лыжами





Пригадай, що треба робити, якщо під тобою провалився лід. Тобі допоможуть малюнки і правила, вивчені у 2-му класі.



- Треба широко розкинути руки і повільно виповзти грудьми якомога далі на лід.
- Обережно треба витягнути одну ногу, відсунути її від краю ополонки і витягнути другу ногу.
- Рухатися треба поповзом у той бік, звідки прийшов.

Як допомогти потерпілому?

- Поклич дорослих.
- Витягуючи дитину з ополонки, не наближайся до її краю менше, ніж на 3–5 метрів. Протягни потерпілому мотузку, палицю, лижу, шарф тощо.
- Хтось обов'язково повинен страхувати тебе з берега.

Коли надворі морозно, можна обморозити шкіру обличчя, вуха, пальці рук і ніг. Обморожене місце біліє, стає нечутливим. Його негайно треба розтерти м'якою тканиною або руками, змоченими спиртом. Так в обмороженому місці відновлюємо кровообіг. Ні в якому разі не можна розтирати снігом! Поміркуй, чому. Обморожені пальці рук і ніг опускають у воду кімнатної температури.

Постраждалого треба напоїти гарячим чаєм або молоком, нагодувати.

- ?**
1. Розглянь малюнки. Хто з дітей чинить правильно, а хто — ні?
  2. Чому так думаєш?
  3. Разом з учнями класу візьми участь у грі «Постраждали на прийомі у лікаря».



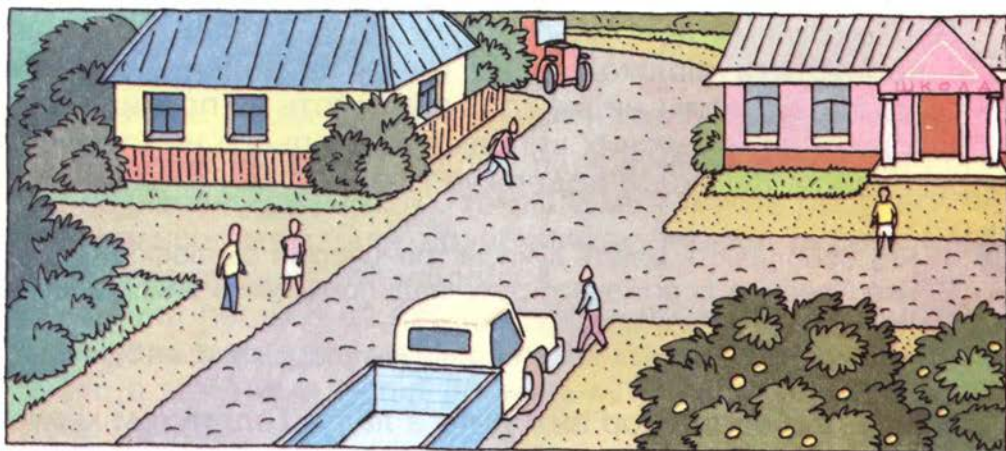
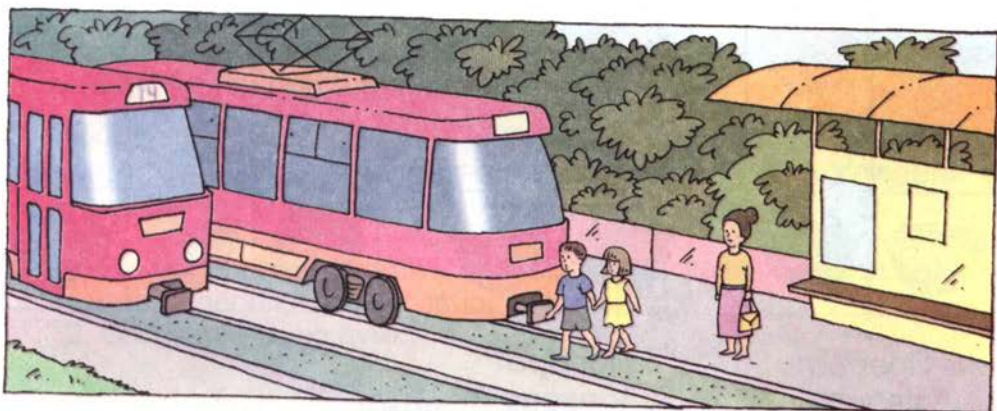
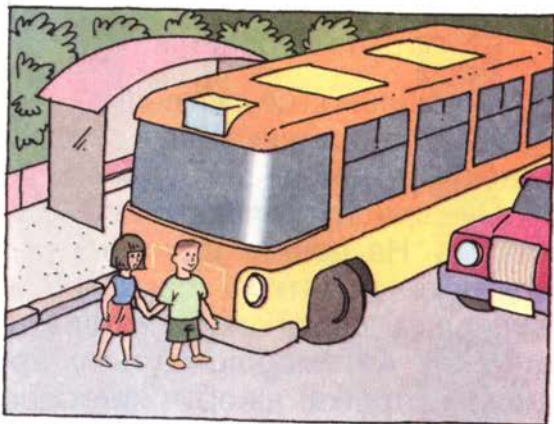
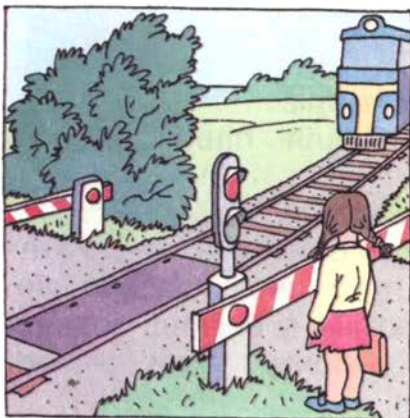
- !**
- Перевір себе.
1. Як ти підготувався до зимового відпочинку?
  2. Чому ретельно треба добирати одяг, взуття, спорядження?
  3. Яких правил безпечної поведінки на льоду треба додержувати?
  4. Що сприяє охолодженню тіла?
  5. Назви ознаки легкого обмороження.
  6. Як можна врятувати обморожену шкіру обличчя, обморожені вуха, пальці рук, ніг?

### БЕЗПЕКА РУХУ ПІШОХОДІВ

У попередніх класах ти засвоїв Правила дорожнього руху. Згадай їх.

- ?**
1. У якому місці можна переходити дорогу?
  2. Як треба переходити дорогу, на якій розміткою «зебра» не позначено пішохідний перехід?
  3. Коли треба бути особливо уважним при переході дороги? Чому?

? Пригадай Правила дорожнього руху, які ти вивчив у минулому році. Розкажи за малюнками, як слід переходити залізничну колію, дорогу в селі, обходити транспорт.



## СИГНАЛИ СВІТЛОФОРА І РЕГУЛЮВАЛЬНИКА

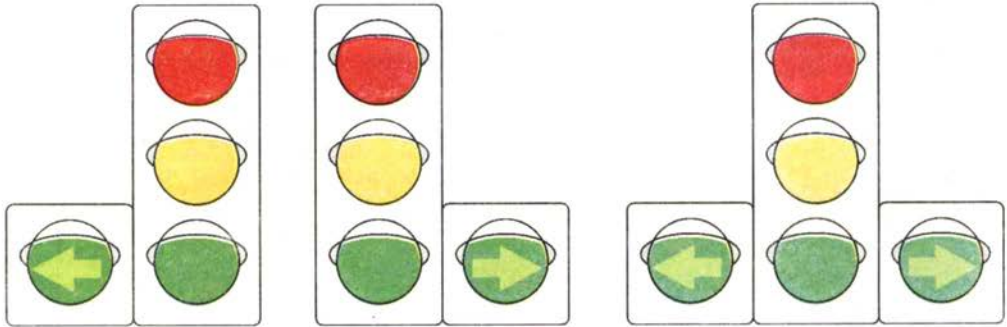
Відгадай.

Підморгне зеленим оком — ми йдемо,  
Підморгне червоним оком — стоїмо.

Правильно, це світлофор для пішоходів.

Чим відрізняються світлофори для пішоходів від транспортних?

Сучасні транспортні світлофори мають ще одну особливість. На деяких з них поруч із «зеленим вічком» розташовують додаткові секції. Вони призначені для водіїв. Сигнали у додаткових секціях подаються у вигляді зеленої стрілки. Автомобілі їдуть у тому напрямі, який покаже зелена стрілка: ліворуч чи праворуч.



Поворот  
ліворуч

Поворот  
праворуч

За Правилами дорожнього руху водій у таких випадках має пропустити пішоходів, що йдуть на зелений сигнал світлофора. На жаль, не всі водії виконують це правило, що призводить до нещасних випадків. Щоб цього не сталося, переконайся, що водій дотримується Правил.

- ?**
1. Яку особливість мають сучасні транспортні світлофори?
  2. Яке Правило дорожнього руху іноді порушують водії?
  3. До чого це зобов'язує пішоходів?
  4. Чи є зображені світлофори поблизу твоєї школи чи будинку?

Буває, що світлофор виходить з ладу. Тоді рухом керує **регулювальник**. Він сигналізує смугастим жезлом.



**?** Розглянь малюнки. Розкажи, з якими сигналами світлофора збігаються сигнали регулювальника.

Якщо на перехресті працюють і світлофор, і регулювальник, *пам'ятай*, що сигнали регулювальника головні. Їх виконують усі учасники руху: і пішоходи, і водії.

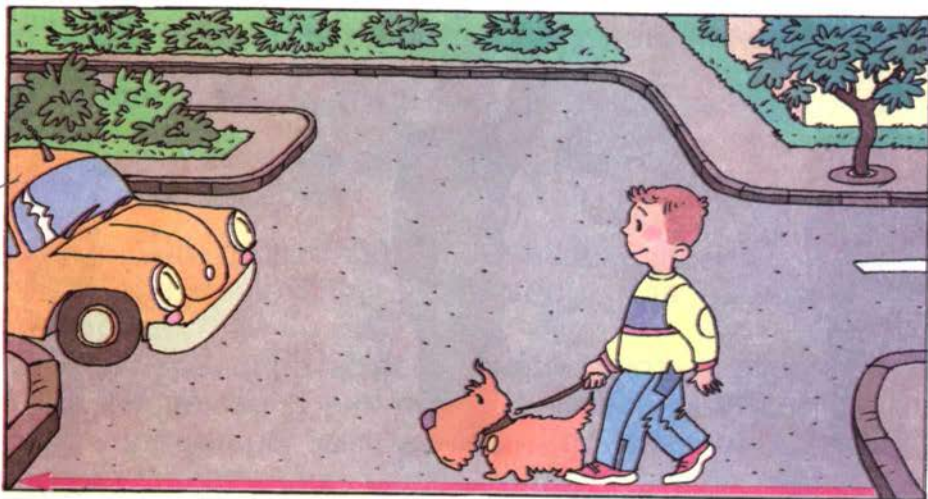
- !**
1. Як ти вчиниш у такій ситуації: на світлофорі горить зелене світло, а регулювальник забороняє перехід?
  2. Обґрунтуй свою думку.

## ВИДИ ПЕРЕХРЕСТЬ

- ?**
1. Що називають перехрестям?
  2. Яке перехрестя називають регульованим, а яке — нерегульованим?
  3. У яких місцях можна переходити нерегульовані перехрестя?

Якщо на нерегульованому перехресті пішохідний перехід позначено розміткою, то пішоходи мають переваги перед транспортом. Але розпочинати перехід можна тільки тоді, коли транспорт зупинився.

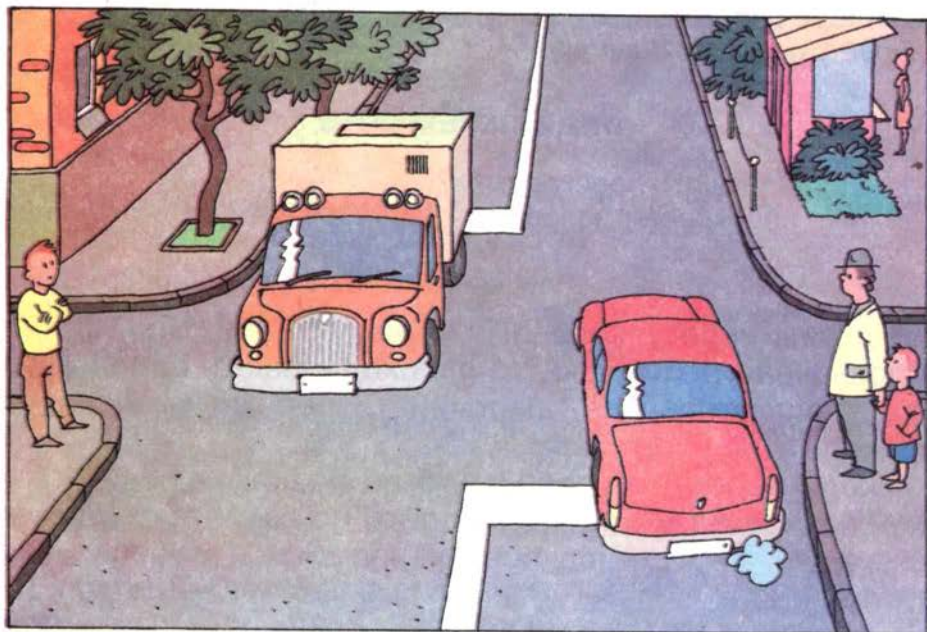
А коли перехід на перехресті не позначено розміткою? Таке перехрестя можна переходити по лініях тротуарів або узбіч, а між ними — під прямим кутом в тих місцях, де їх добре видно.



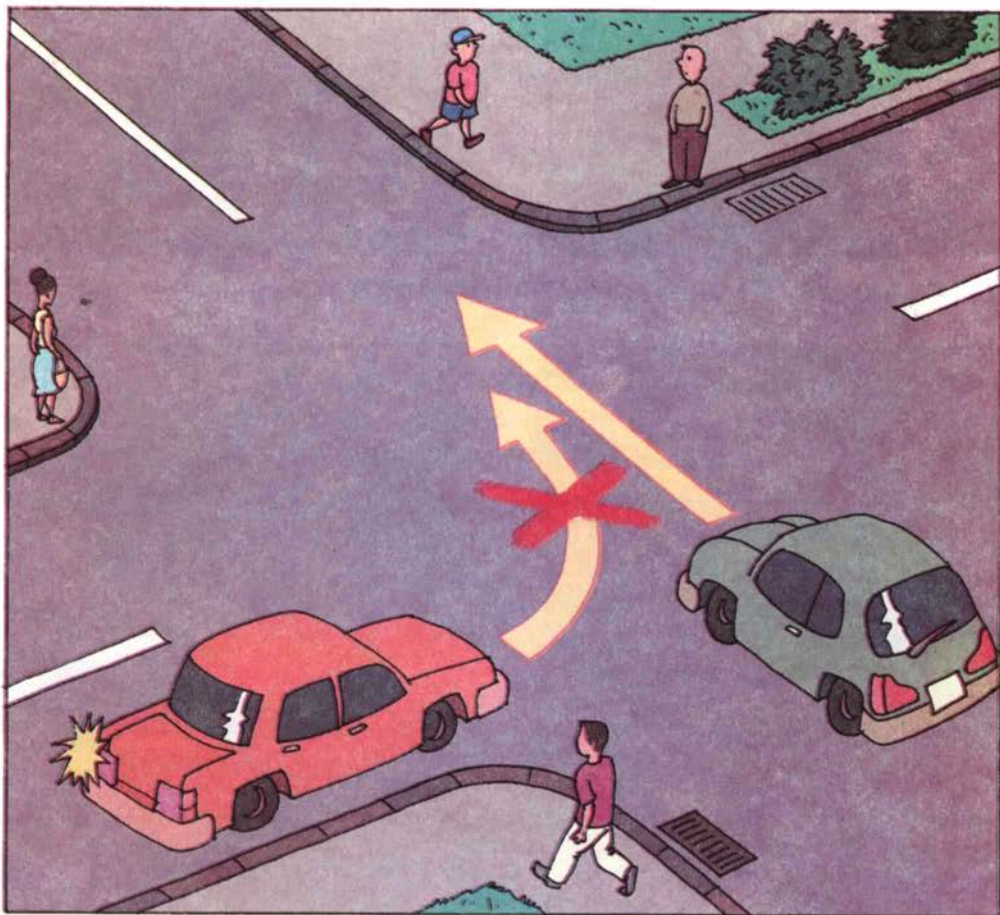
Малюнок допоможе тобі запам'ятати це правило. Уважно розглянь його.

Про що треба пам'ятати, коли розпочинаєш переходити нерегульоване перехрестя?

**Пам'ятай!** Якщо на нерегульованому перехресті перехід не позначено розміткою, то переваги має транспорт, що рухається. Тому пішоходи повинні спочатку його пропустити, а потім переходити дорогу.



А як роз'їжджається транспорт на нерегульованому перехресті? У нашій країні правосторонній рух. Тому на перехресті рівнозначних доріг транспорт роз'їжджається за правилами правостороннього руху. Водій чекає, поки з правого боку проїде транспорт, після чого продовжує рух.



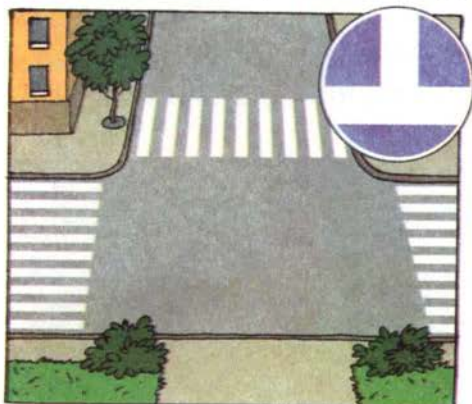
1. Розглянь малюнок. Чому в такому напрямі повинні проїхати учасники дорожнього руху?
2. Хто з пішоходів наражається на небезпеку?
3. Обґрунтуй свою думку.

### **ЯКИМИ БУВАЮТЬ ПЕРЕХРЕСТЯ**

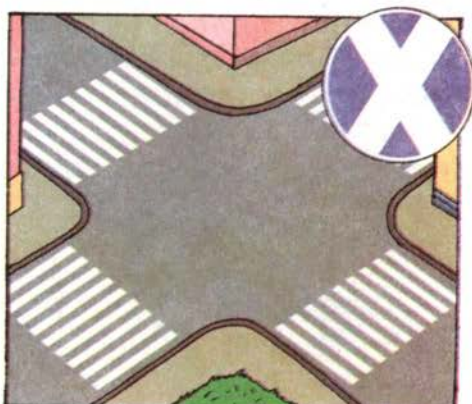
Найчастіше перехрестя бувають чотиристоронніми або тристоронніми. Є й багатосторонні перехрестя. Їх ще називають складними.



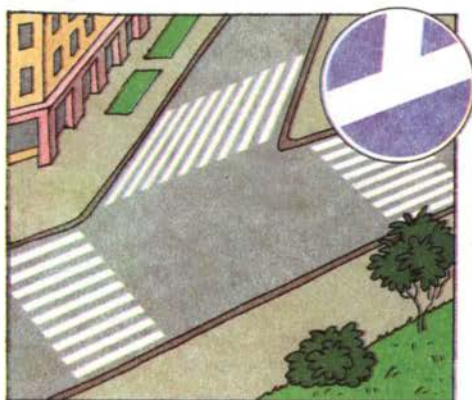
1. Розглянь схеми перехресть.
2. Яке перехрестя є там, де ти живеш?



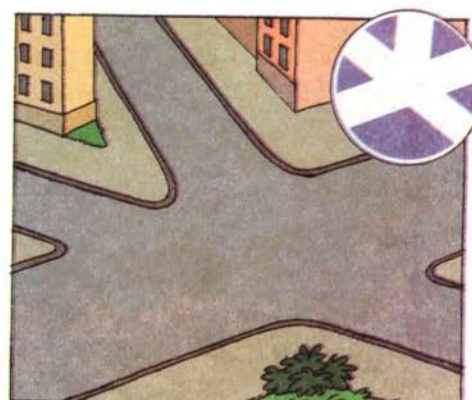
Тристороннє, Т-подібнє



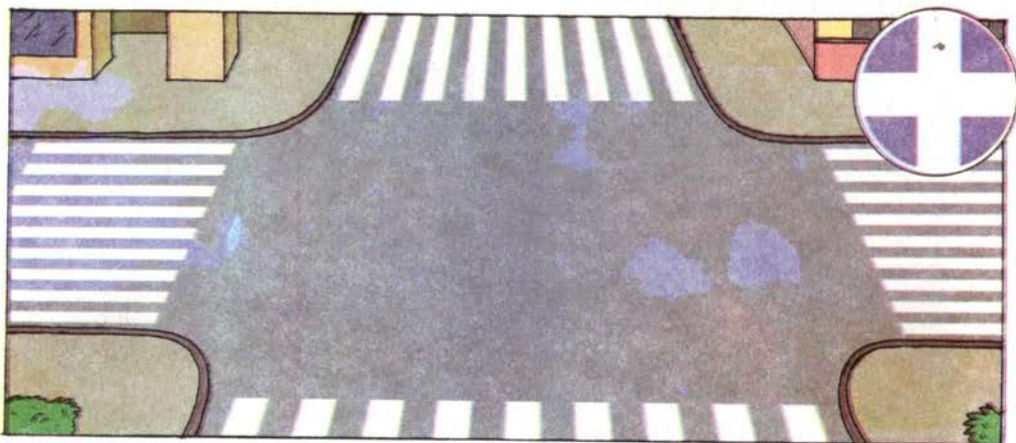
Чотиристороннє, Х-подібнє



Тристороннє, У-подібнє



Багатостороннє або складнє



Чотиристороннє, хрестоподібнє



При переході складного перехрестя треба бути особливо обережним. Поміркуй, чому.

Як переходити такі перехрестя? Спочатку потрібно визначити безпеку переходу однієї дороги. Потім перейти її. Тоді визначити безпеку переходу іншої дороги. Перейти її і так далі...

**?** 1. Чи є біля твоєї школи складне перехрестя?

2. Під час екскурсії разом з учнями повправляйся його переходити.

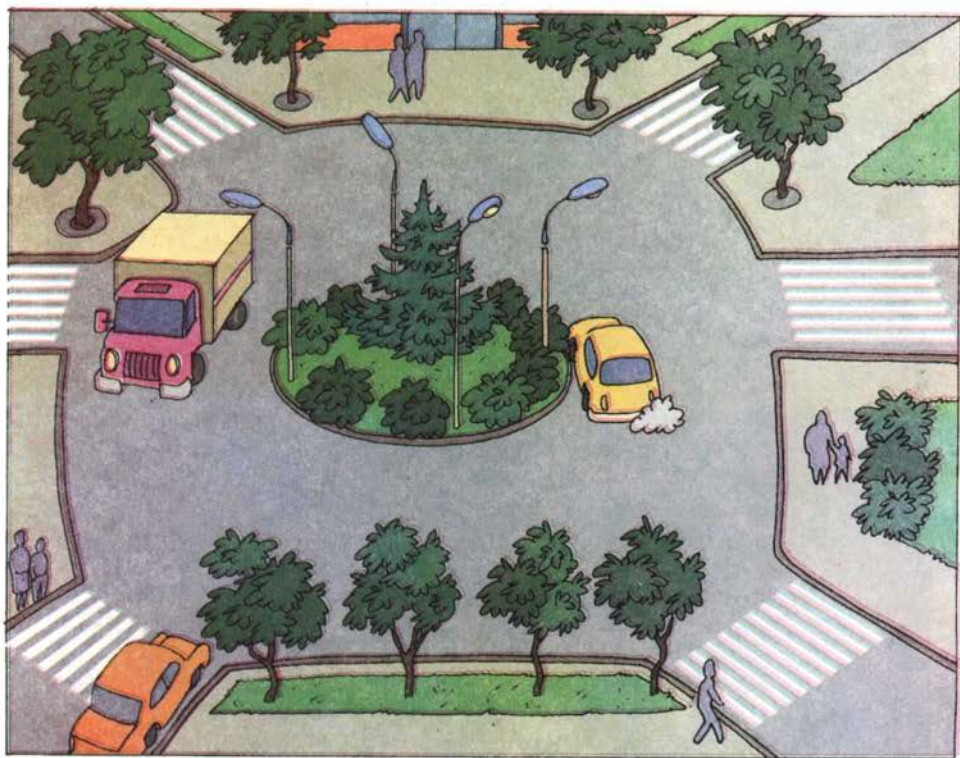


Якщо біля твого будинку є складне перехрестя, повправляйся його переходити разом з батьками або старшими членами родини.

## РУХ МАЙДАНАМИ

Що таке майдан?

Майдан — перехрестя, яке займає велику територію. На майдан виходить кілька доріг. На кожній з них позначають перехід для пішоходів.



Рух транспорту на майдані часто здійснюється по колу.



Круговий рух



1. Розглянь малюнок майдану (с. 105). Розкажи, як переходити майдан.
2. Який майдан є там, де ти живеш?
3. Чому майдан треба переходити не навпростець, а пішохідними переходами?
4. Повправляйся переходити майдан разом з дорослими.



Прочитай.

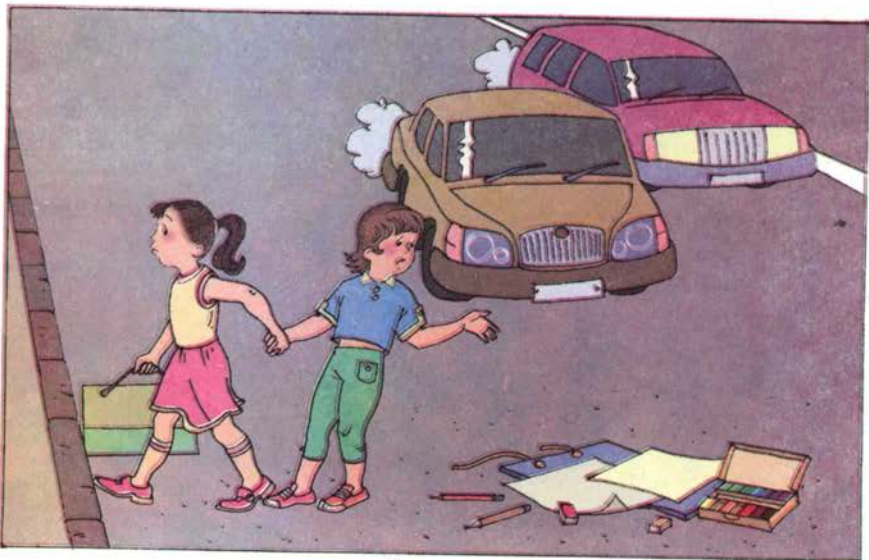
— Знаєш, мамо, наша тітка така боягузка, — розповідає Василько.

— Васильку, що ти таке кажеш? — дивується мама.

— Це справді так. Як тільки нам треба переходити дорогу, вона відразу хапає мене за руку.

Чи правий Василько?

### ПЕРЕХІД ДОРОГИ ЗА РІЗНИХ УМОВ



1. Розглянь малюнок. Чому сталася така пригода з дівчинкою?
2. Що могло б трапитися, аби дівчинка піднімала альбом та фарби?

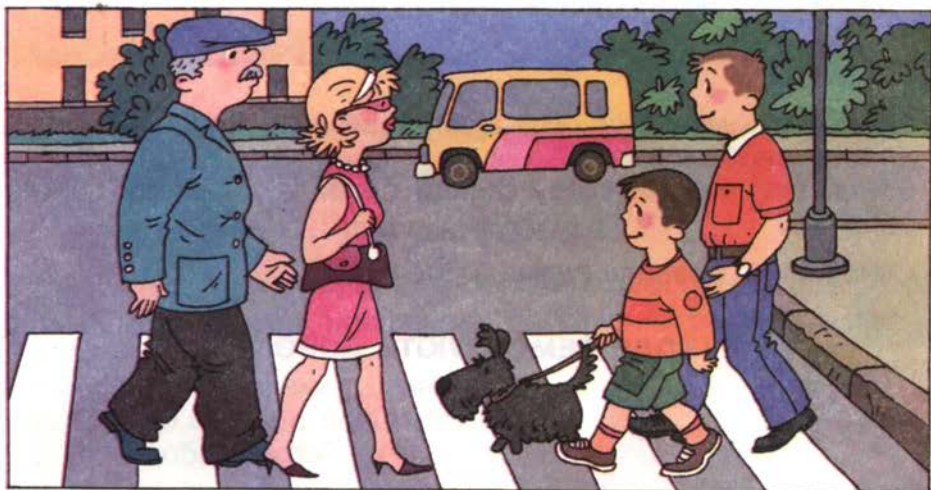
Речі, які береш з собою, завчасно оглянь удома. Тоді нічого подібного з тобою не станеться.

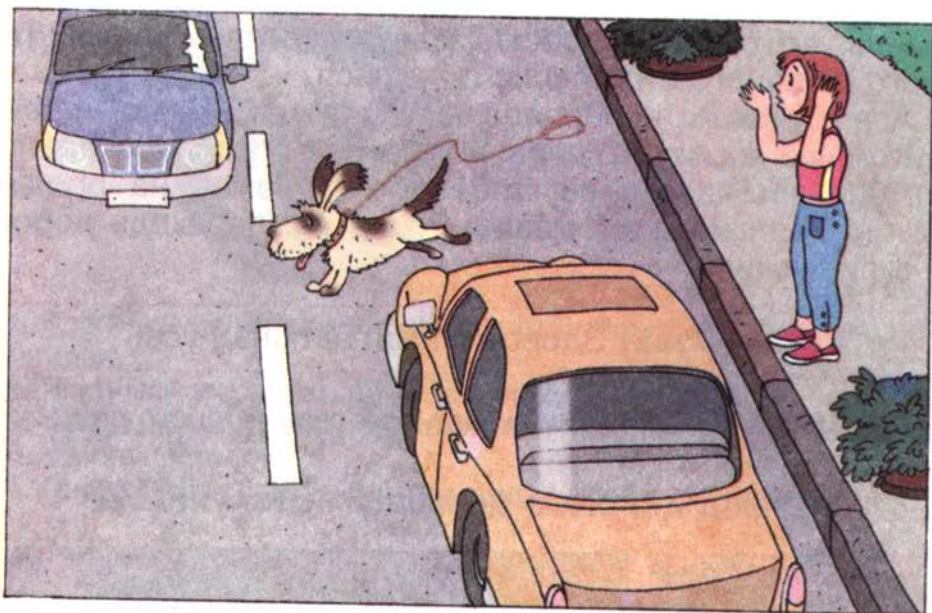
Але бувають непередбачені випадки. Якщо щось і впустиш на дорогу, то перш ніж підняти його, переконайся, що машини далеко від тебе або їх немає на проїзній частині дороги. Якщо машини близько, переходи дорогу, не зупиняючись.

**Пам'ятай!** Здоров'я і життя понад усе!

Разом з однокласниками склади розповідь «Одного разу...».

### ПЕРЕХІД ДОРОГИ З ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ





1. Розглянь малюнки. Хто з дітей не знає правила переходу дороги з собакою?
2. Разом з учнями класу склади правила переходу дороги з собакою.



Обговори ці правила вдома з родиною.

### КОЛИ РЕМОНТУЮТЬ ДОРОГУ

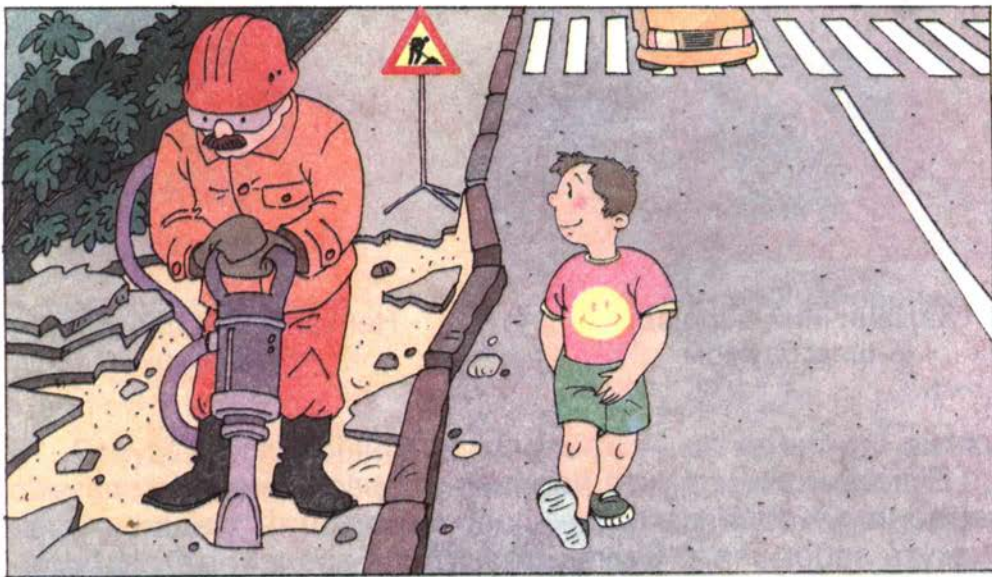


Дорожні роботи



1. Який дорожній знак зображено?
2. Про що він розповідає?

Ремонтні роботи на дорозі створюють незручності як для водіїв, так і для пішоходів. Якщо ремонтують, наприклад, тротуар, то, обходячи цю ділянку, ти змушений рухатися вже проїзною частиною дороги. Але перш ніж вийти на дорогу, обов'язково переконайся, що попереду і позаду тебе немає транспорту.



- ! 1. Розглянь малюнок. Чи правильно чинить хлопчик?  
2. Обґрунтуй свою думку.

### ДОРОЖНІ ЗНАКИ

Дорожні знаки називають помічниками пішоходів і водіїв. Вони попереджують, наказують, забороняють, дають поради.

- ? 1. Які дорожні знаки ти знаєш?  
2. Про що вони розповідають?  
3. Як їх зображують?

Щоб дорожні знаки було далеко видно, їх фарбують у яскраві кольори. Білі трикутники з чорними та червоними символами в червоному облямуванні — це **попереджувальні знаки**. Вони попереджують про можливу небезпеку або про те, що водію треба бути дуже обережним.



Пішохідний перехід



Слизька дорога

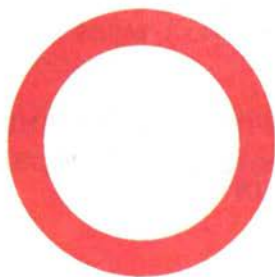


Залізничний переїзд  
із шлагбаумом



Небезпечний поворот  
праворуч

Білі або сині круги з чорними, червоними символами в червоному облямуванні — це **заборонні знаки**. Вони можуть забороняти рух якихось видів транспорту, забороняти в'їзд автомобілів, їх стоянку тощо.



Рух заборонено



Рух тракторів  
заборонено



В'їзд заборонено



Поворот праворуч  
заборонено



Зупинку заборонено



Стоянку заборонено

Голубі круги з білими символами — це **наказові знаки**. Вони повідомляють, кому і в який бік можна рухатися. Дозволяють рух на окремих ділянках доріг пішоходам, велосипедистам, водіям іншого транспорту.



Рух прямо



Рух прямо або праворуч



Рух легкових автомобілів



Доріжка для пішоходів

Голубі, зелені, жовті, білі прямокутники і квадрати з символами і написами — це **інформаційно-вказівні знаки**. Вони підказують, де буде перехід, де зупинка автобуса, тролейбуса, трамвая, яка відстань до населеного пункту.

Інформаційно-вказівні знаки підкажуть водієві, куди треба їхати, щоб швидше дістатися до населеного пункту, на вокзал чи в інше місце.

Серед цих знаків є один, який пішоходу обов'язково треба запам'ятати, — це стрілка, що означає односторонній рух. Там, де є такий знак, знай: машини повинні рухатися тільки в одному напрямі.



Дорога  
для автомобілів



Початок  
населеного пункту



Дорога з  
одностороннім рухом



Кінець  
населеного пункту



Напрями руху по смугах



Білі прямокутники з чорними символами на тлі голубих прямокутників — це **знаки сервісу**.

Вони сповіщають важливі відомості водіям, пішоходам. Наприклад, про місце відпочинку, лікарню, пост ДАІ, туалет тощо.



Пункт першої допомоги



Лікарня



Пост ДАІ



Пункт довідкової служби



Ресторан або їдальня



Місце відпочинку



Готель або мотель



Туалет

Білі прямокутники з чорними символами або написами — це **таблички** до дорожніх знаків. На них вказуються додаткові відомості. Наприклад, знак, який вказує, що тут дорогу можуть переходити люди з обмеженим зором або сліпі. Поміркуй, чому водієві важливо знати про це.



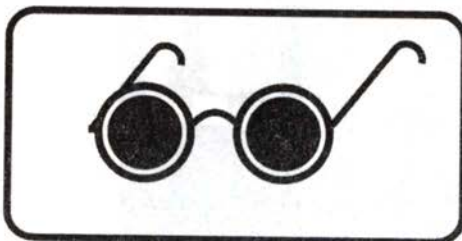
Відстань до об'єкта



Час дії



Ожеледиця



Сліпі пішоходи



Інваліди



Перевір себе.  
Що означають ці знаки?



### ПІШОХІД І МАШИНИ

Як ти думаєш, чому тобі постійно нагадують, щоб ти не затримувався на проїзній частині дороги. Але й не квапився. Щоб не вибігав на дорогу із-за будинку, машини, що стоїть, тощо.

Щоб уникнути «зустрічі» з машиною. Адже миттєво зупинити її навіть досвідченому водієві не вдається. Пам'ятай про це!

Наприклад, водій побачив на дорозі пішохода. У нього промайнула думка: «Треба загальмувати!» А машина продовжує рухатися і рухається з великою швидкістю. Тому відстань між пішоходом і автомобілем швидко зменшується...

Водій тисне на педаль гальма. Машина не зупиняється, а проїжджає ще певну відстань. І лише після цього зупиняється.

Відстань, яку проїжджає машина від початку гальмування до місця зупинки машини, називають **гальмовим шляхом**.



**Гальмо** — пристрій для сповільнення руху автомобіля або його зупинки.



1. Розкажи за малюнком, що називають гальмовим шляхом.
2. Перевір себе за підручником.

**Пам'ятай!** Зупинити машину миттєво не можна!

Від чого залежить довжина гальмового шляху? Розглянь таблицю.

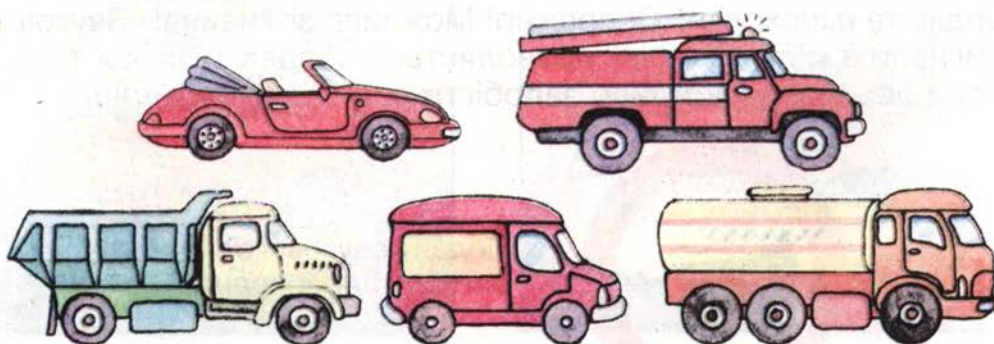
Від чого залежить довжина гальмового шляху	Коротший гальмовий шлях	Довший гальмовий шлях
Швидкість автомобіля	Мала швидкість	Велика швидкість
Маса автомобіля	Мала маса	Велика маса
Якість шин	Нові шини	Спрацьовані шини
Особливості дороги	Дорога суха, рівна	Дорога мокра, слизька, іде під ухил

Отже, на довжину гальмового шляху впливає швидкість автомобіля, його маса, якість шин, особливості дороги.



?

1. Розглянь малюнки. Чому довжина гальмового шляху цих машин різна?
2. Від чого ще залежить довжина гальмового шляху машин?
3. Що могло трапитись з пішоходом, коли машина гальмує на слизькій дорозі?

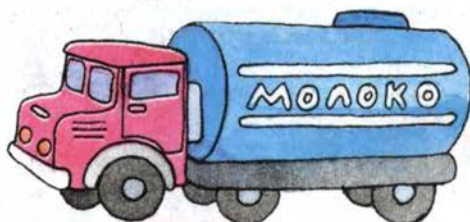
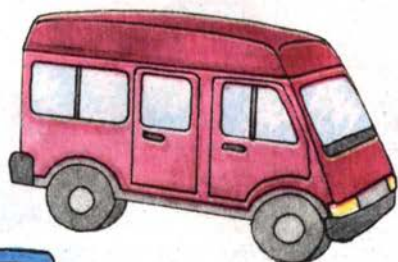


?

1. Розглянь малюнок. Які машини на ньому зображено?
2. Яким буде гальмовий шлях кожної з машин, якщо їхатимуть вони з однаковою швидкістю по сухій дорозі?

## ВОДІЇ ПОПЕРЕДЖАЮТЬ

Куди тільки не мчать машини по наших дорогах... Одні — доставляють продукти в магазини, інші — цеглу, бетон, пісок на будівельні майданчики, треті — везуть людей на роботу.



Розглянь малюнок. Які машини ти впізнав на ньому?

Через велику кількість машин на дорогах водієві слід бути уважним і додержувати Правил дорожнього руху. Лише так можна запобігти зіткненню машин і машин з пішоходами.

Але часто аварії трапляються не тільки з вини водіїв, а й з вини пішоходів. Щоб цього не сталося, пішоходи мають стежити за сигналами водіїв. Ти, мабуть, не раз чув звукові сигнали машин. Цим сигналом водій попереджає інших водіїв та пішоходів: «Обережно! Можливе зіткнення!» Звукові сигнали в містах і селах дозволяється подавати тільки тоді, коли без них неможливо запобігти виникненню аварії.

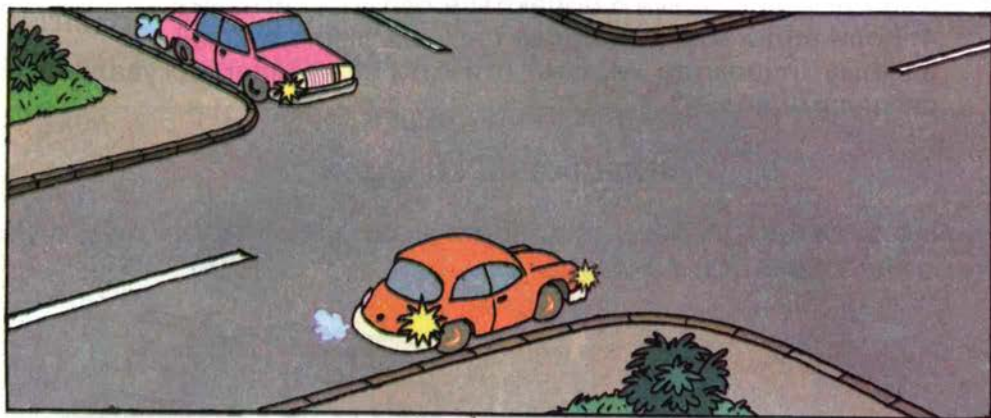


Подачу звукового сигналу заборонено

А що означають світлові сигнали машин?

Кожна машина має фари і світлові покажчики повороту.

Ти знаєш, що фари освітлюють дорогу. А для чого світлові покажчики повороту? Вони розміщені попереду і позаду машини. Їх жовті вогники показують, у який бік повертає машина.

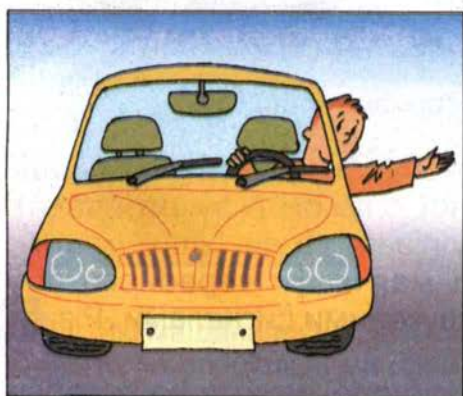


- ! 1. Розглянь малюнки. Визнач напрям руху машин.
- 2. Обґрунтуй свою думку.

Іноді світлових покажчиків повороту нема або вони несправні. Тоді водій машини може подавати сигнали лівою рукою.

Якщо ліва рука витягнута вбік, водій здійснює поворот ліворуч.

Якщо ліва рука витягнута вбік і зігнута в лікті під прямим кутом угору, водій здійснює поворот праворуч.



Поворот ліворуч



Поворот праворуч

- ! 1. Розглянь малюнки. Визнач напрям руху машин.
- 2. Обґрунтуй свою думку.



Перевір себе.

1. Коли водії машин подають звукові сигнали?
2. Що означають світлові сигнали?
3. За допомогою чого подаються світлові сигнали?
4. Коли водій машини подає сигнали лівою рукою?
5. Чому пішоходи мають стежити за попереджувальними сигналами водіїв?

## СПЕЦІАЛЬНІ МАШИНИ

Не забувай: є машини, яким дозволено проїжджати на червоне світло світлофора.



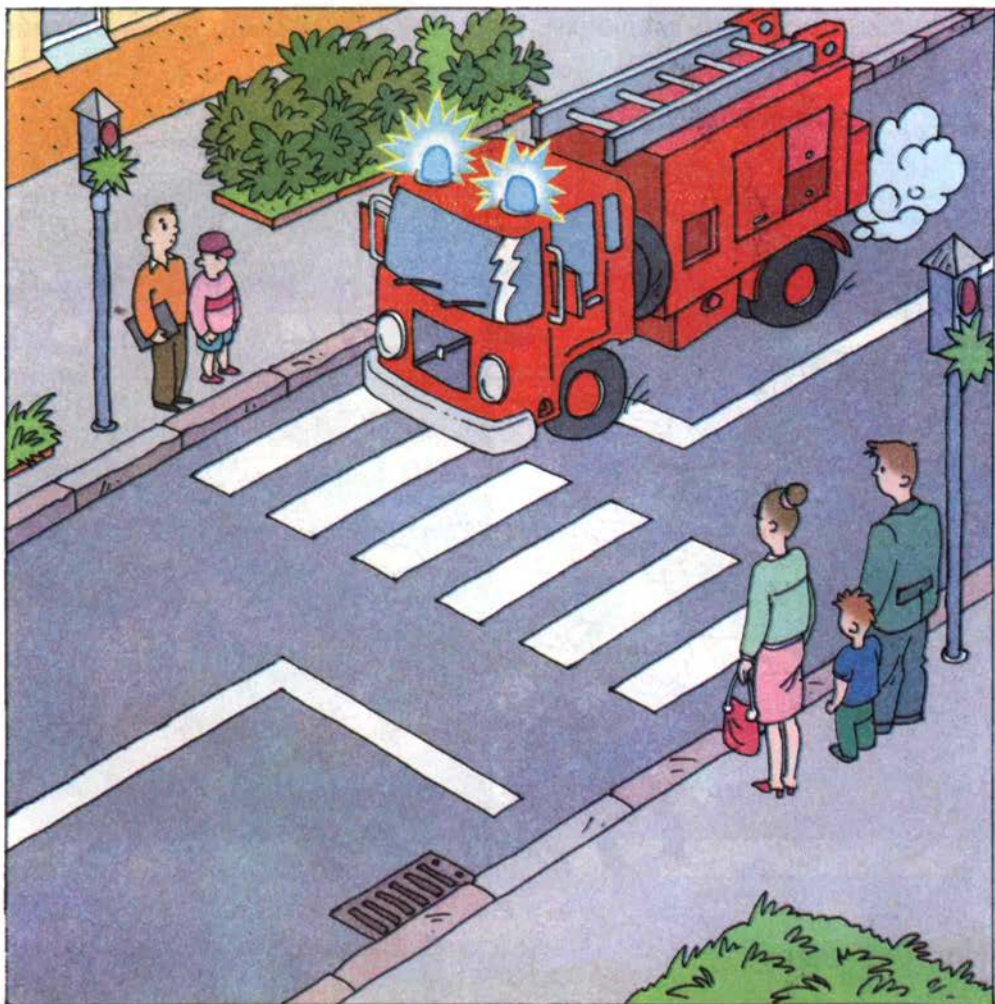
Розглянь малюнки машин. Яке їх призначення?

Машини пожежно-рятувальної служби, міліцейські, швидкої медичної допомоги, аварійної служби газу називають *спеціальними машинами*. Щоб відрізнити їх від інших машин, вони обладнані проблісковими маячками червоного або синього кольору і спеціальними звуковими сигналами. Різняться вони й кольором.

Спеціальні машини мають право проїжджати на червоне світло світлофора. Але це їм дозволено за умови ввімкнення пробліскового маячка синього або червоного кольору і спеціального звукового сигналу. Тобто тоді, коли вони мчать на виконання важливих завдань.



У Правилах дорожнього руху зазначено, що у разі наближення машин з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору і спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утримуватися від переходу дороги або негайно залишити її.



1. Які машини називають спеціальними? Чому їх так називають?
2. Коли спеціальні машини мають право проїжджати на червоне світло світлофора?
3. Розглянь малюнок (с. 120). У статті «Спеціальні машини» знайди і прочитай відповідний текст.
4. Вибери правильну відповідь.

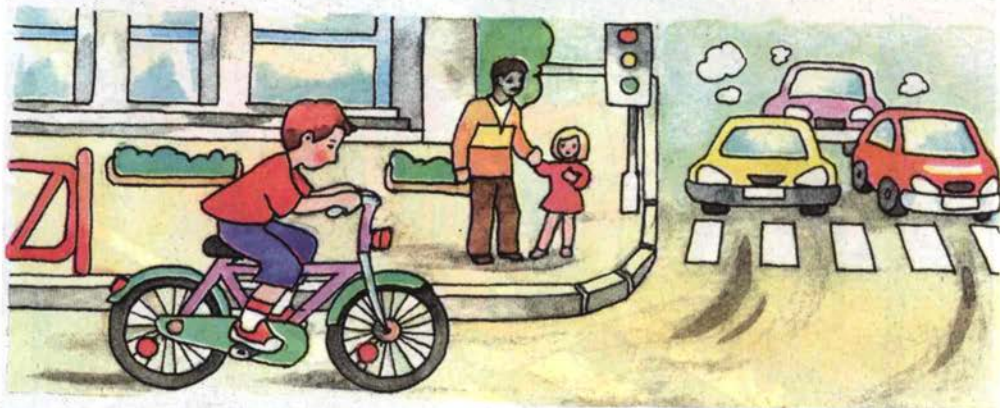
У який бік поверне машина, показують: а) фари; б) пробліскові маячки; в) світлові покажчики повороту.

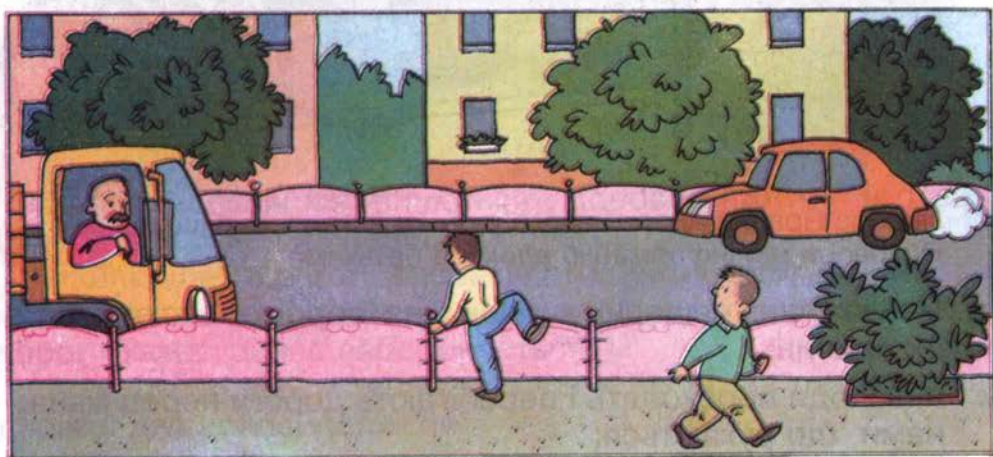
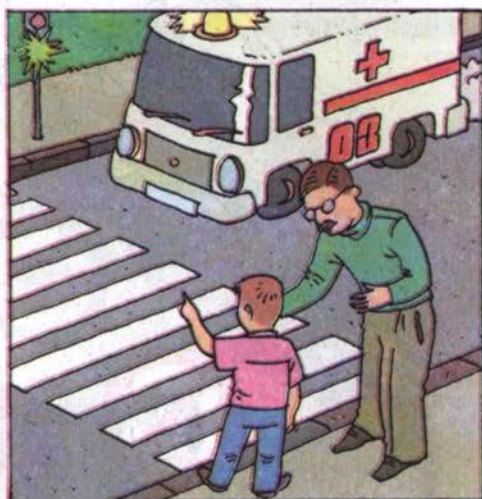
## ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ (ДТП)

З різних джерел інформації ти чуєш про дорожньо-транспортні пригоди на дорогах — скорочено ДТП. Під час ДТП пішоходи, пасажирів, водії травмуються.

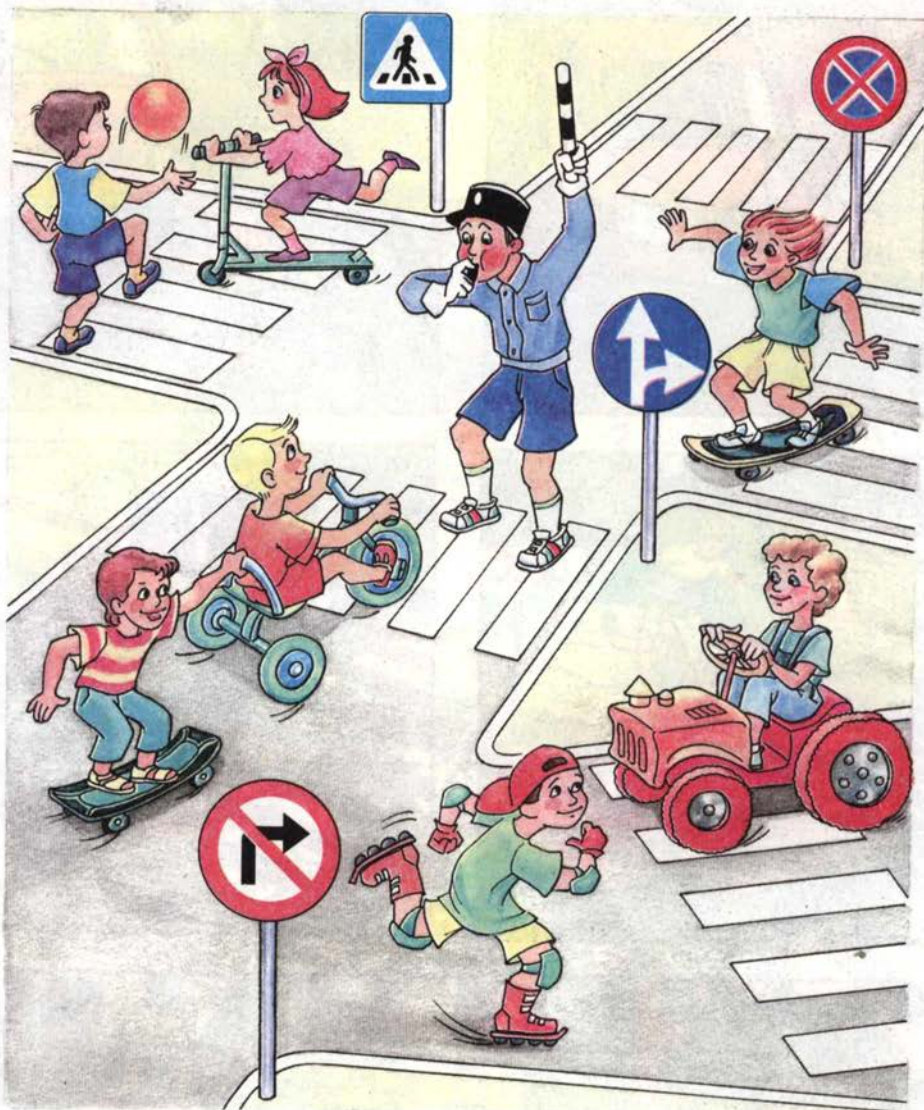


Уважно розглянь малюнки. Подумай і скажи, що може статися в таких випадках.





? Уяви себе автоінспектором. Які Правила дорожнього руху порушують діти на майданчику?



🏠 Про які Правила дорожнього руху ти нагадаєш пішоходам? Обговори цю інформацію вдома з батьками.

Найчастіше нещасні випадки на дорогах скоюються з таких причин:

- пішоходи переходять і перебігають дорогу перед машинами, що рухаються;

- пішоходи переходять дорогу в недозволених місцях та на червоне світло світлофора;
- пішоходи несподівано виходять на дорогу із-за машин, що стоять.

А ти роби все навпаки, і з тобою ніколи не трапиться біди.  
Бажаємо тобі щасливої дороги!

## БЕЗПЕКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Відгадай.

Залізний кінь,  
Фарбований  
І гумою  
Підкований.

Так, це — велосипед. Яких тільки нема велосипедів:  
дитячі, жіночі, дорожні, спортивні...



Велосипедами користуються і дорослі, і діти. Але Правила для всіх велосипедистів однакові.

Найперше, що тобі треба знати. Тим, кому не виповнилося 14 років, їздити на велосипеді проїзною частиною дороги категорично забороняється!

А до цього віку можна кататися у дворі, на стадіоні, на доріжці для велосипедистів.

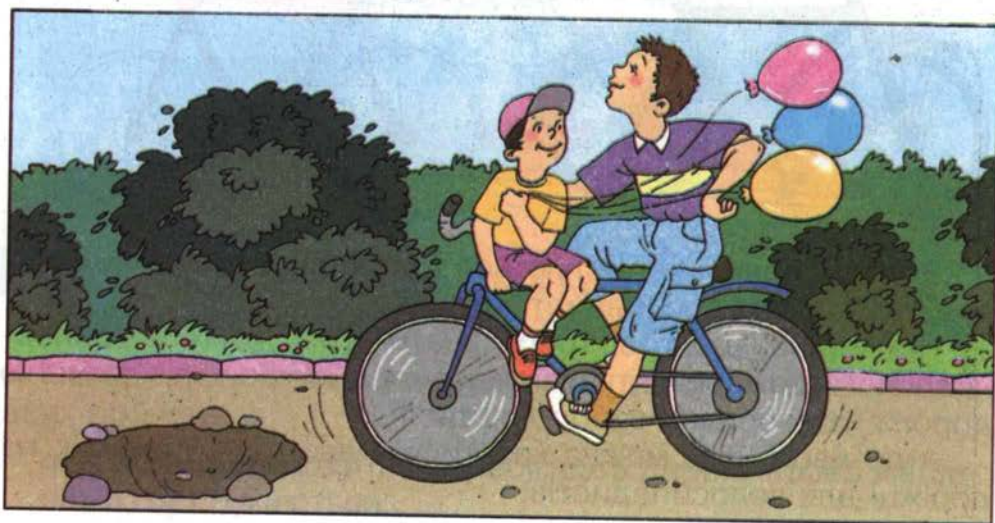
Ти, мабуть, бачив, як деякі діти гасають на велосипедах тротуарами, у скверах і парках. Як ти думаєш, це — за Правилами?

**Пам'ятай!** У цих місцях дозволяється їздити малечкам на дитячих велосипедах під наглядом батьків.

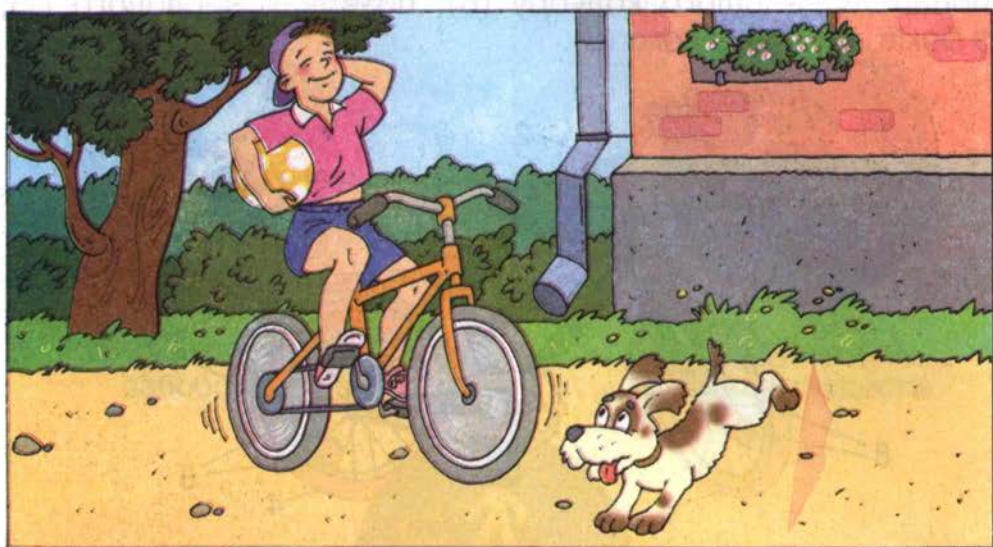


Якщо в тебе є велосипед, тобі хочеться когось прокатити? Але це небезпечно і для тебе, і для твого пасажера. Чому?

Перевантаженим велосипедом важко керувати. Невеличка вибоїна на дорозі або несподівана перешкода — і ти, і твій пасажир опинитесь на землі. Добре, якщо все обійдеться без синців і ран...

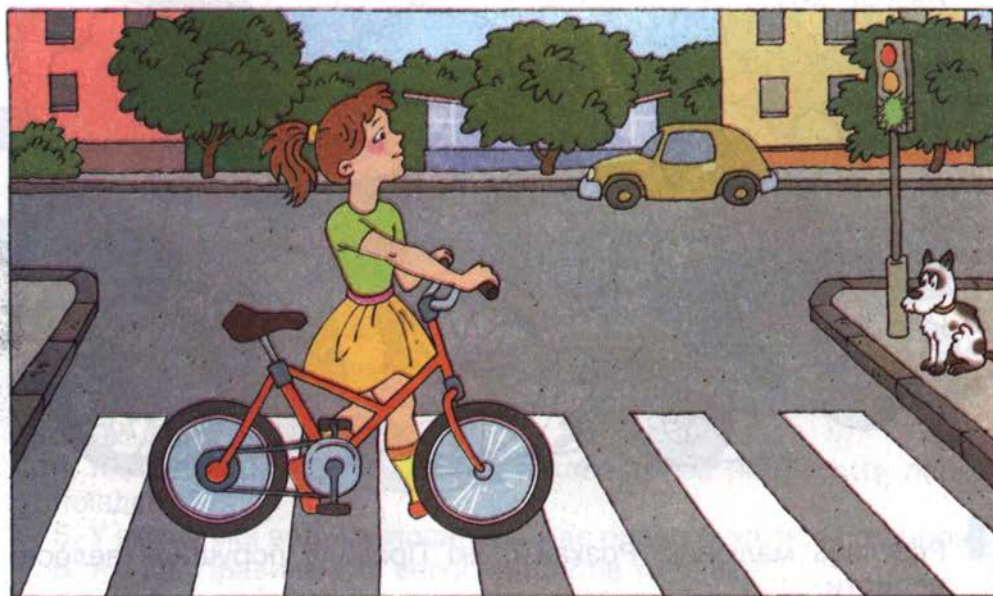


Деякі діти хизуються тим, що вмiють їздити на велосипеді, не тримаючись за кермо та ще й не ставлячи ноги на педалі. Уяви себе на місці такого велосипедиста. Чи зможеш ти миттєво загальмувати або звернути в бік, якщо на твоєму шляху з'явиться якась перешкода?



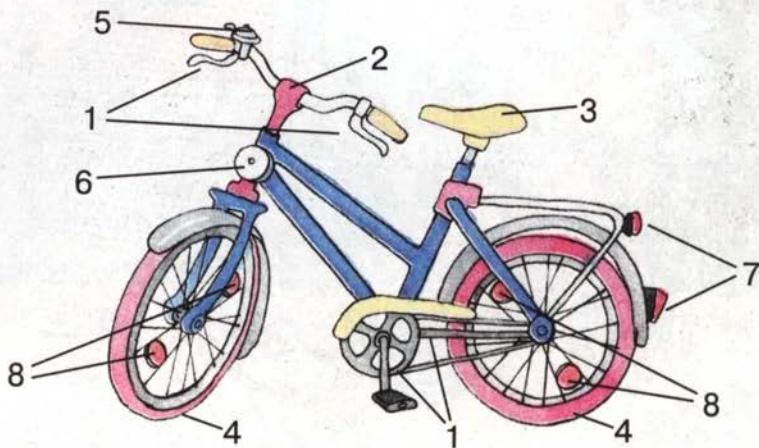
**Запам'ятай** ще одне важливе правило.

Якщо тобі треба дістатися на протилежний бік дороги, злізь з велосипеда й, тримаючи його за кермо, перейди дорогу пішохідним переходом.



Перед катанням на велосипеді обов'язково перевір, як працюють гальма (1) і кермо (2). Перевір, чи надійно закріплене сидіння (3), чи накачані шини (4). Не забудь і про звуковий сигнал (5). Дзвінок має бути гучним і виразним.

Велосипед повинен бути обладнаний світловідбивачами: попереду — білого кольору (6), позаду — червоного (7), з боків — оранжевого (8).



1. Розглянь малюнок велосипеда. Назви частини велосипеда, позначені числами.
2. Назви і покажи деталі, які ти ще знаєш.



Розглянь малюнок. Розкажи, які Правила порушили велосипедисти.



**Пам'ятай!** Правила для велосипедистів нескладні, але додержувати їх треба обов'язково.

Ці знаки для велосипедистів, запам'ятай їх.



Рух на велосипедах  
заборонено



Доріжка для  
велосипедистів



Доріжка для пішоходів і велосипедистів



**Велосипед** — двоколісна або триколісна машина, що рухається силою їздця, який натискає ногами на педалі.



Разом з однокласниками візьми участь у конкурсі «Кращий велосипедист». Хто відповість на всі запитання конкурсу, той — переможець.

1. Яку машину називають велосипедом?
2. Які дорожні знаки для велосипедистів ти знаєш?
3. Які велосипеди ти знаєш?
4. Які деталі велосипеда обов'язково треба перевірити перед поїздкою?
5. У якому віці водій велосипеда має право рухатися по дорозі?
6. Які ще Правила для велосипедистів ти знаєш?

## НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

На малюнках зображені ситуації, які можуть спричинити лихо багатьом людям. Їх називають **надзвичайними ситуаціями**. Надзвичайні ситуації виникають під час грізних природних явищ.





?

1. За малюнками розкажи, які явища природи загрожують людям.
2. Свідком яких грізних природних явищ ти був? Як ти діяв?
3. Якими були їх наслідки?

Але бувають надзвичайні ситуації, спричинені діяльністю людини. Це аварії на промислових підприємствах. Чому вони виникають? Здебільшого через недбалість працівників та порушення правил безпеки. Надзвичайні ситуації передбачити дуже важко. Але коли скоїться аварія, то треба діяти так, щоб захистити себе і домівку.

Для цього треба знати:

- які промислові підприємства є у твоєму місті, поблизу твого села;
- що на них виробляють, чи не забруднює підприємство шкідливими речовинами довкілля;
- у якому напрямі переважно дмуть вітри там, де ти живеш.





1. Розглянь малюнки. На якому з них будинкам загрожує небезпека? Чому?

2. До яких осель потрапить більше шкідливих для здоров'я речовин? До яких менше?

Про аварію на підприємстві сповіщають сирени, гудки, повідомлення по місцевому радіо і телебаченню.

У надзвичайних ситуаціях людям допомагають працівники аварійно-рятувальної служби.

У рятувальних групах працюють найкращі спеціалісти, здатні надати допомогу в найскладніших ситуаціях.

Але по допомогу вони іноді можуть звернутися і до тебе. На їх запитання треба відповідати чітко. Ось про що рятувальники можуть тебе запитати:

- як тебе звати і де ти живеш;
- хто твої батьки і де вони знаходяться;
- чи є в тебе молодші або старші брати, сестри і де вони перебувають;
- чи є серед твоїх сусідів хворі та літні люди, які самостійно не виходять із квартири або будинку.



1. Поміркуй, чому рятувальники можуть звернутися до тебе з такими запитаннями.
2. Дізнайся, чи є у твоєму місті, селищі, районному центрі аварійно-рятувальна служба.
3. Запиши номер телефону аварійно-рятувальної служби до записника.



1. Розглянь малюнки. Працівники яких служб на них зображені?
2. До кого з них ти звертався?
3. Яку допомогу тобі надали?



Надзвичайні ситуації небезпечні для життя людей, тому вони викликають страх. Страх породжує паніку. А ти знаєш, що під час паніки люди діють неправильно, не виконують розпоряджень рятувальників.

Щоб уникнути паніки:

- будь з дорослими, намагайся не загубитися;
- чітко виконуй вказівки рятувальників;
- турбуйся про тих, хто потребує допомоги: молодші від тебе, старші люди;
- якщо загубився, повідом про це на пункті евакуації: чітко назви своє ім'я, прізвище, свою адресу, імена батьків.



1. Розглянь малюнок. Чи правильно чинять люди, зображені на ньому?
2. Якими були б твої дії?

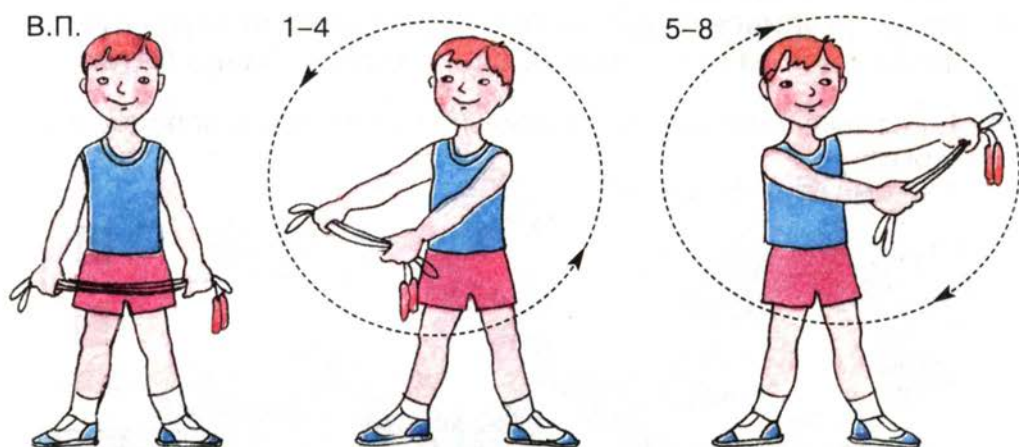


Перевір себе.

1. Які ситуації називають надзвичайними?
2. Як повідомляють про аварію?
3. Хто допомагає людям у надзвичайних ситуаціях?
4. Якою може бути твоя допомога рятувальникам?
5. Як захистити свою оселю під час аварії, щоб до неї не потрапили шкідливі речовини?
6. Як треба поводитися під час аварії, щоб не піддатися паніці?

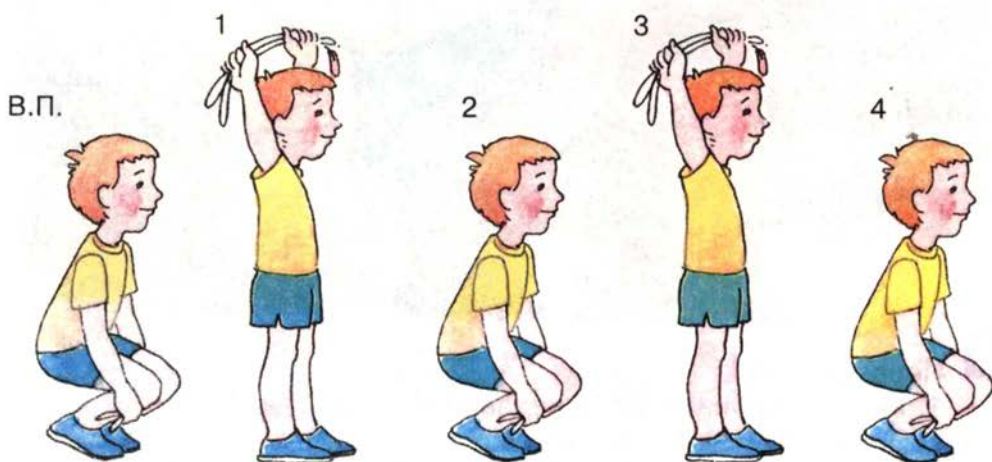
## КОМПЛЕКС ВПРАВ №5 (скакалка вчетверо)

### Вправа 1



1–4. Колові рухи руками вліво. 5–8. Колові рухи руками вправо. Дихання вільне. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

### Вправа 2



В.П., видих. 1. Встати, руки вгору, вдих. 2. Присісти у В.П., видих. 3. Встати, руки вгору, вдих. 4. Присісти у В.П., видих. Повторити 6–8 разів.



### Вправа 3



В.П., вдих. 1. Руки вперед, видих. 2. Руки вгору, вдих. 3. Руки вниз, видих.  
4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 4



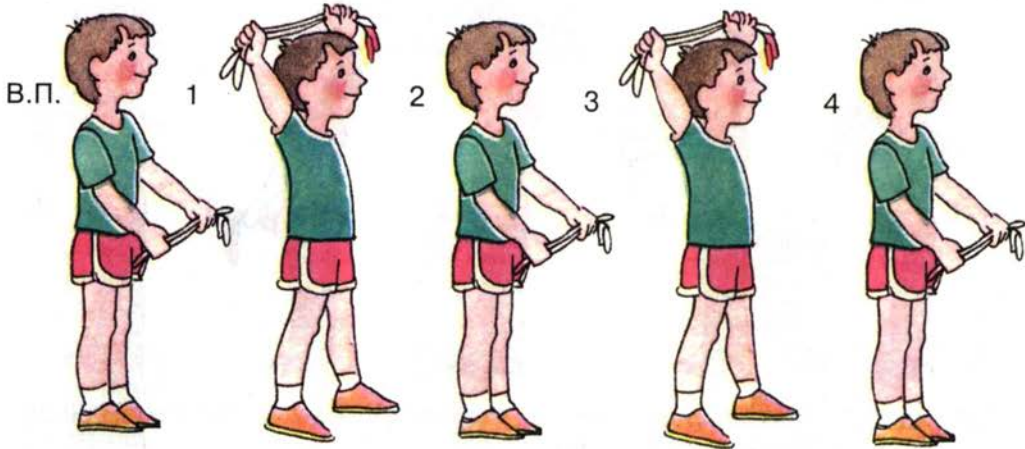
1–2. Два повороти тулуба, руки вгору, вліво, короткі видихи. 3–4. Два повороти тулуба, руки вгору, вправо, короткі видихи. Повторити 6–8 разів у кожен бік.

### Вправа 5



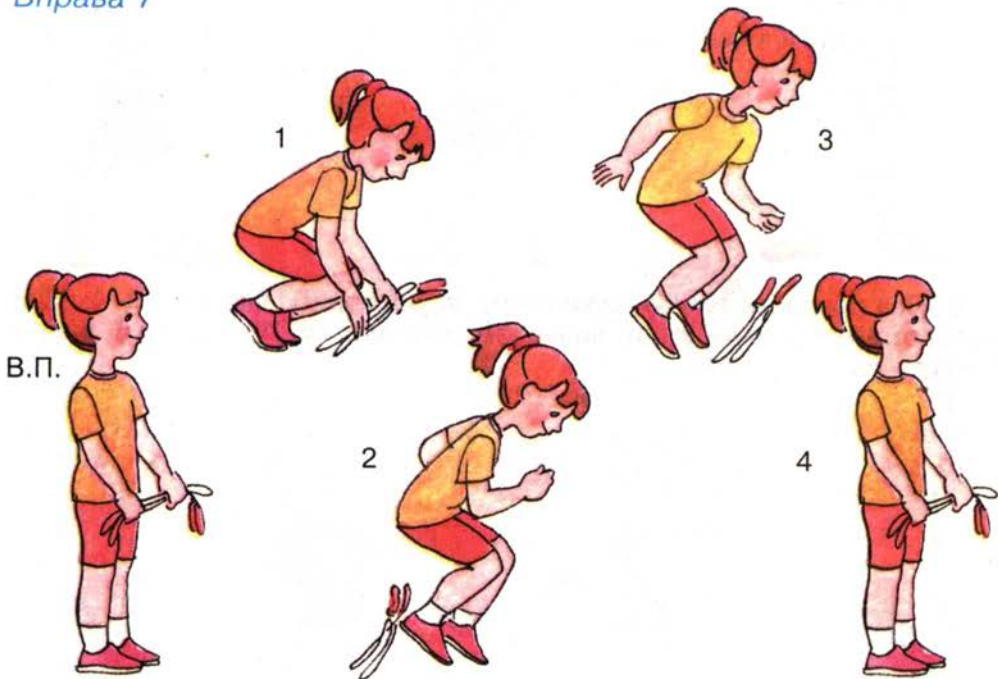
1–4. Стрибки через скакалку. Дихання вільне. Виконувати до 1 хвилини.

### Вправа 6



В.П., видих. 1. Руки вгору, ноги нарізно стрибком, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки вгору, ноги нарізно стрибком, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 7



В.П., вдих. 1. Присісти, покласти скакалку на підлогу, видих. 2. Стрибок уперед, перескочити через скакалку, вдих. 3. Стрибок назад, перескочити через скакалку, видих. 4. Взяти руками скакалку, піднятися у В.П. Повторити 6–8 разів.

## Вправа 8

В.П.



1-4



1-4. Стрибки через скакалку із зміною положення ніг. Дихання вільне. Повторити 10-12 разів.

## Вправа 9



1



3



В.П.



2



4

В.П., видих. 1. Руки вгору, кроком вліво, ноги нарізно, вдих. 2. Повернутися у В.П., видих. 3. Руки вгору, кроком вправо, ноги нарізно, вдих. 4. Повернутися у В.П., видих. Повторити 8-10 разів.

## ГРАЙСЯ

### ПТАХИ

Гравці називають себе іменами птахів. Наприклад, Голуб, Ластівка, Лелека, Синиця, Горобець, Соловей, Жайворонок, Сова, Сорока, Сойка, Галка тощо.

Вибраний лічилкою гравець підходить до гурту і каже:

— *Дайте мені Голуба.*

Той, хто назвався Голубом, утікає, а ведучий доганяє. Пташка намагається зайняти своє місце, а якщо не вдається, і ведучий упіймає її, то він сам стає на місце пташки. Гра продовжується з новим ведучим.

### Лічилка

Раз, два, три, чотири, п'ять! —  
П'ятеро пташат летять! —  
Перше, друге, третє... п'яте...  
Йду четвертого шукати.

*Богдан Стельмах*

### ПЕНЬ

Грають уп'ятьох. Перед грою позначають квадрат. Щоб визначити, кому починати, хтось із дітей проказує лічилку:

*Раз, два, три, чотири, п'ять.  
Стали в колі ми кружлять.  
Покружляли, розійшлися,  
ні на кого не дивися.*

Четверо стають по кутках квадрата. П'ятий, кому починати, посередині квадрата. Він підстрибує на обох ногах і приказує або приспівує:

*Пень, пень, дай конопель,  
трохи горошку,  
олії ложку!*

За останнім словом усі четверо спішать помінятися місцями. А п'ятий старається захопити чиєсь місце, що звільнилося. Коли йому це вдається, то на середину виходить той, хто залишився без місця. Гра продовжується.

## ВСЕ З МАЛОГО ПОЧИНАЄТЬСЯ

Все — із доброго чи злого —  
Починається з малого.  
Листя виросте з листочка,  
З нитки витчеться сорочка.  
З пагінця чи з бруньки — гілка,  
З гілки — дудочка-сопілка.  
Хліб — з маленької зернини,  
Дощ — із чистої краплини.  
Навіть річечка-ріка  
Починається з струмка.  
День турботою почнеться,  
Все довкола усміхнеться.  
Проганяй мерщій дрімоту —  
І рукам давай роботу.  
І роби невтомно, вміло,  
Хоч мале, та добре діло.

*Микола Сингаївський*

Прислухайся до порад батьків, лікарів, учителів. Вони допоможуть тобі зберегти твоє здоров'я і життя.

Ми прощаємось з тобою і бажаємо тобі завжди бути здоровим!



# ЗМІСТ

## Людина і її здоров'я

Ростемо і розвиваємося . . . . .	4
Складові здоров'я . . . . .	6
Що впливає на здоров'я . . . . .	9
Комплекс вправ №1 . . . . .	12
Грайся . . . . .	16

## Фізична складова здоров'я

Дбай про здоров'я . . . . .	17
Складові їжі . . . . .	22
Загартовування . . . . .	28
Обережно: ВІЛ! . . . . .	32
Комплекс вправ №2 . . . . .	33
Грайся . . . . .	37

## Соціальна складова здоров'я

Здоров'я — найдорожчий скарб . . . . .	38
Стосунки між людьми . . . . .	43
Поведінка учня . . . . .	45
Медична служба в Україні . . . . .	50
Комплекс вправ №3 . . . . .	53
Грайся . . . . .	57

## Психічна і духовна складові здоров'я

Емоції . . . . .	58
Уміння контролювати емоції . . . . .	59
Характер і здоров'я . . . . .	61
Особа і особистість . . . . .	63
Хочу, можу і мушу . . . . .	64
Вплив куріння, алкоголю та наркотиків на здоров'я . . . . .	66
Навчися казати «НІ!» . . . . .	68
Цінність і неповторність людського життя . . . . .	70

Пізнай себе . . . . .	71
Комплекс вправ №4 . . . . .	74
Грайся . . . . .	78

## **Безпека життя**

Уникай небезпеки . . . . .	79
Безпека вдома . . . . .	80
Безпека в побуті . . . . .	83
Якщо пожежа у сусідів . . . . .	86
Твоя безпека . . . . .	89
Безпечний відпочинок узимку . . . . .	94
Безпека руху пішоходів . . . . .	98
Сигнали світлофора і регулювальника . . . . .	100
Види перехресть . . . . .	101
Якими бувають перехрестя . . . . .	103
Рух майданами . . . . .	105
Перехід дороги за різних умов . . . . .	106
Перехід дороги з домашніми тваринами . . . . .	107
Коли ремонтують дорогу . . . . .	108
Дорожні знаки . . . . .	109
Пішохід і машини . . . . .	115
Водії попереджають . . . . .	118
Спеціальні машини . . . . .	120
Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП) . . . . .	122
Безпека велосипедиста . . . . .	125
Надзвичайні ситуації . . . . .	130
Комплекс вправ №5 . . . . .	136
Грайся . . . . .	140

Навчальне видання

*БІБІК Надія Михайлівна*  
*БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна*  
*КОВАЛЬ Ніна Степанівна*  
*МАНЮК Олександр Іванович*

## **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 4 класу**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Редактор *Л. П. Павлечко*  
Коректор *О. А. Сергієнко*  
Художній редактор *О. А. Сіденко*  
Художник обкладинки *М. С. Баликін*

Здано до набору 26.05.2004. Підписано до друку 26.07.2004.  
Формат 70×100/16. Папір офс. Гарнітура «Прагматика». Друк офс. Ум. друк. арк. 11,7.  
Ум. фарбовідб. 47,38. Обл.-вид. арк. 8,9. Тираж 350 080 пр. (4-й завод 260 071–350 080 пр.)  
Вид. № 93. Зам. № 518/149.

ТОВ «Навчальна книга», 04053, Київ, Львівська площа, 14.  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи  
ДК № 386 від 28.03.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів у ГВК «Новая печать»,  
83000, Донецьк, вул. Артема, 60.