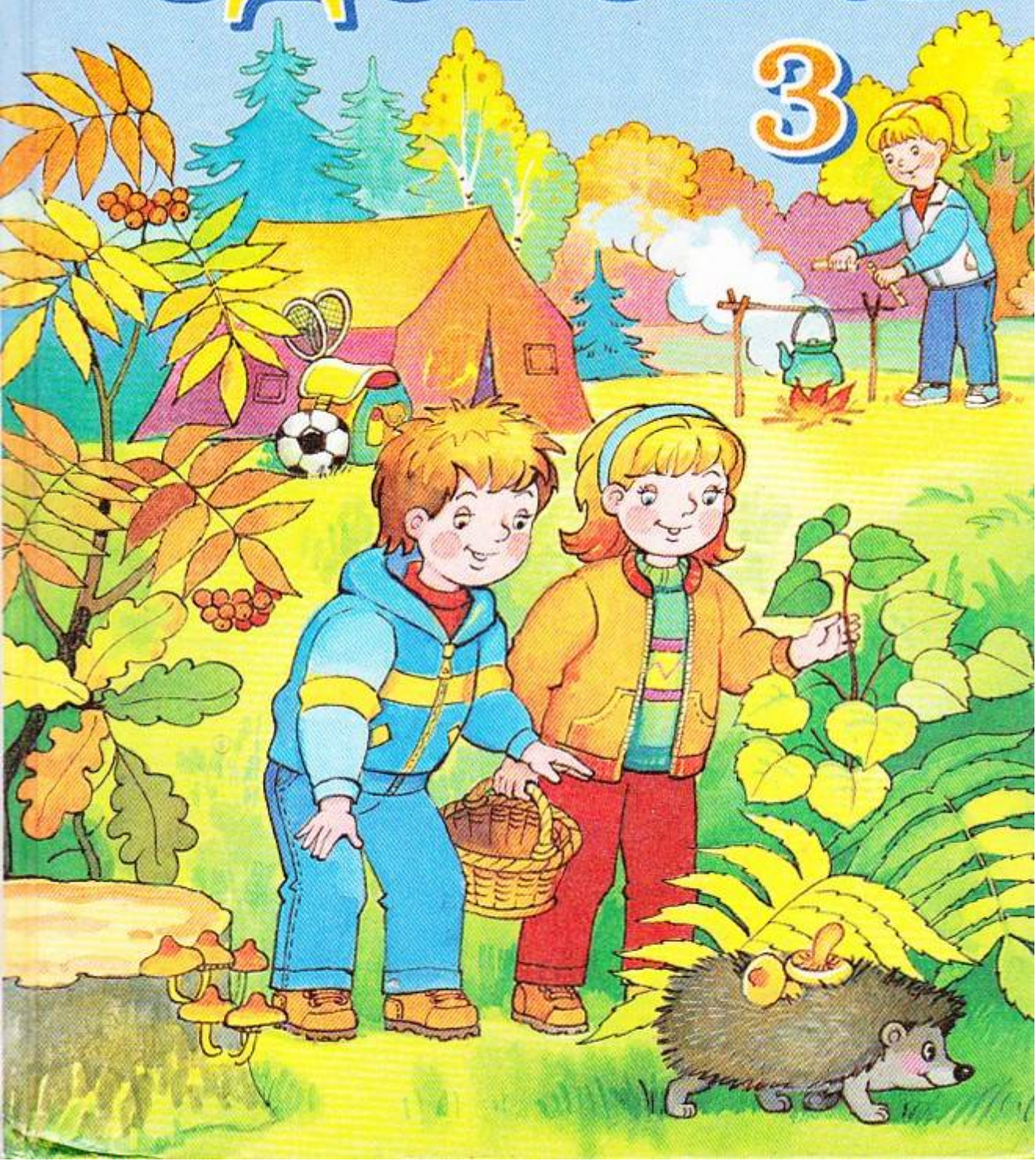


Н. М. Бібік
Т. Є. Бойченко
Н. С. Коваль
О. І. Манюк




ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

З



*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Лист Міністерства освіти і науки № 1/12–885 від 20.03.2003 р.)*

Умовні позначення:

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

Бібік Н. М.

Б59 Основи здоров'я: Підручник для 3 кл. / Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, О. І. Манюк. — К.: Навч. книга, 2003. — 111 с.
ISBN 966–7943–45–3.

ББК 51.204я721

Любий друже!

Здоров'я — результат систематичної наполегливої праці.

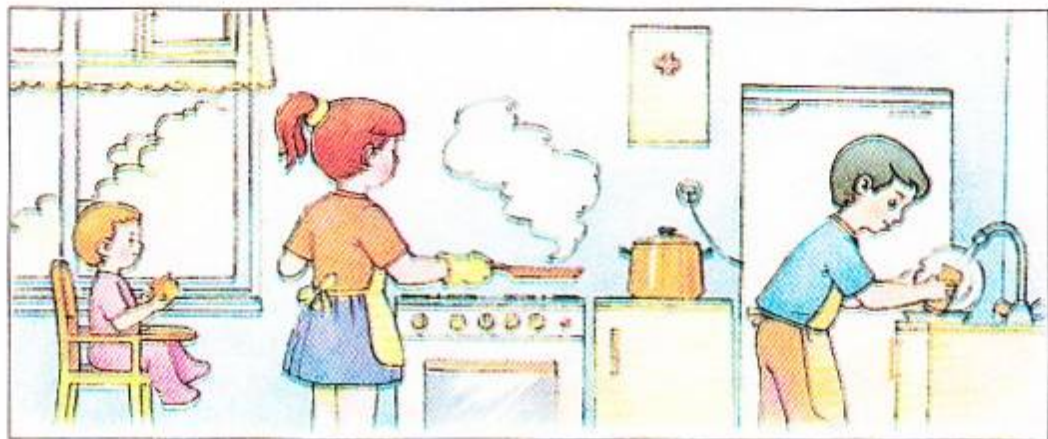
Книжка «Основи здоров'я» буде цілий рік у тебе під рукою (недаремно: підручник!), щоб додати завзяття у формуванні навичок здорового способу життя.

Результатом має стати висока працездатність і струнка постава, воля і зібраність у складних ситуаціях, а також уміння переборювати труднощі, знаходити вихід з конфлікту і не наражатися на небезпеку для здоров'я.

Зверни увагу не лише на тексти підручника, а й на поради, запитання, завдання, малюнки. Вони допоможуть тобі швидше знаходити вихід зі складних ситуацій, а інколи навіть не потрапляти в них.

Бажаємо здоров'я!

Автори



ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я



ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я

Коли ти здоровий, то добре працюєш, гарно вчишся. Ти завзято робиш різні справи: читаєш цікаву книжку, копаєш грядку, прибираєш кімнату, біжиш до магазину, граєш у м'яча. Ти швидко ростеш і розвиваєшся, тому можеш робити все, що роблять твої однолітки.



Найбільше щастя в житті — здоров'я.

Коли нічого не болить, приємно спілкуватися з рідними і близькими. Дорослі задоволені тим, як ти доглядаєш акваріумних рибок та папужок чи допомагаєш дідуся й бабусі. Ти дбаєш про молодших сестричок і братиків.

Тобі цікаво й легко вчитися: у школі, вдома чи в комп'ютерному гуртку.

Ти радієш кожній посмішці, успіху друзів. Ти любиш своїх батьків, братів, сестер, родичів. Тебе поважають за щирість, уважність, вихованість. Ти ні з ким не сваришся, бо поважаєш інших людей.

У здорової людини гарний настрій.



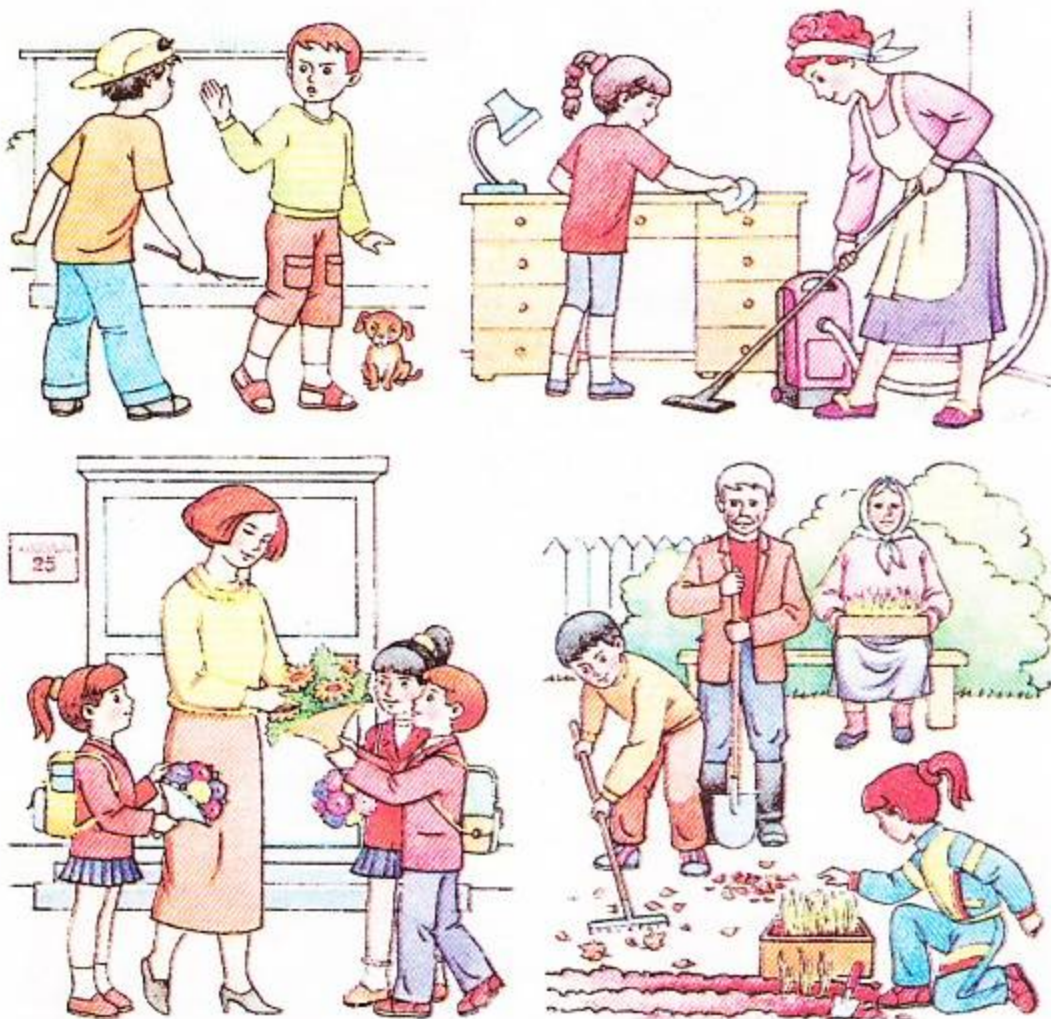
Якщо дуже хочеться побігти на вулицю, але ще треба виконати домашні завдання або допомогти батькам по господарству, ти вмієш вибирати між «хочу» і «треба». Ти можеш подолати поганий настрій, налаштуватися на серйозну роботу.

Здорова людина вміє керувати своїми діями.



Коли ти здоровий, тобі приємні запахи квітів, мереживо інею на деревах, цвірінкання горобців біля весняних струмків, аромат червонобоких яблук. Ти милуєшся квітучим садом, картинами в картинній галереї, із задоволенням слухаєш музику. Ти завжди робиш добрі справи, допомагаєш близьким. Ти не дозволиш скривдити меншого або зламати дерево.

Здорова людина — добра і справедлива.

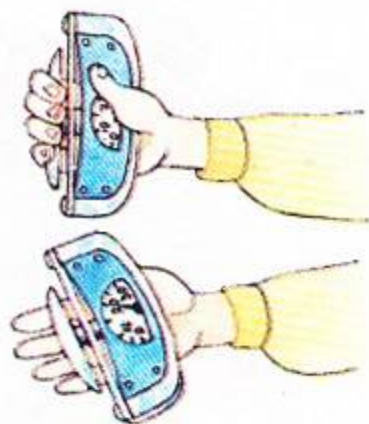


1. Розкажи, як ти почуваєшся, коли здоровий.
2. Назви показники здоров'я.
3. Згадай прислів'я про здоров'я.

ЗАВДЯКИ ЧОМУ ЛЮДИНА РУХАЄТЬСЯ

Людина рухається завдяки роботі м'язів. На уроках природознавства ти дізнаєшся, чому можна ходити, повертати голову в різні боки, піднімати й опускати руку і навіть сміятися...

У тілі людини дуже багато м'язів. За допомогою м'язів ти виконуєш різні рухи. Наприклад, за допомогою м'язів ніг ходиш, бігаєш, стрибаєш, танцюєш тощо. Щоб виконати роботу, потрібно докласти **зусилля**. Наприклад, мама несе повне відро з водою, бо в неї досить для цього сил, а шестирічний Сашко може принести лише половину відра. Тато може підняти великий мішок із зерном, а третьокласник Миколка — лише невеликий клумачок. Тому й роботу школярі мають виконувати лише по їхній силі — **посильну**.



Часом роботу, що не потребує великої сили, складно виконати через відсутність **витривалості**. Наприклад, коли пишеш ручкою, великої сили не потрібно: ручка не важка і зручна. Але якщо це триває довго, починають боліти не лише пальці, а й уся рука, а часом і все тіло. Втоплюєшся, і тоді навіть така приємна робота, як написання листа другу, стає неприємною. Тому при будь-якій роботі — читанні, копанні, заняттях фізичними вправами — втоплюється все тіло.



! Розглянь малюнки. Розкажи, роботу яких м'язів зображено на них.

М'язову витривалість можна тренувати. Це доречно робити за допомогою спеціальних вправ та ігор. У пригоді може стати гра «Завмири — відітри!», яка розвиває м'язову витривалість.



«ЗАВМРИ — ВІДІТРИ!»

Усі учасники гри розходяться по майданчику чи кімнаті, і кожний робить, що хоче, — бігає, стрибає, танцює, розмовляє. Ведучий несподівано вигукує: «Завмири!»

Гравці завмирають у тих позах, в яких їх застав вигук. Ведучий лічить до десяти, а потім каже: «Відітри!»

Вибуває з гри той, хто за цей час поворухнувся.

- ?**
1. Як ти тренуєш свої м'язи?
 2. Оціни свою м'язову витривалість.
 3. Перевір силу м'язів на правій і лівій руці за допомогою силометра.

🏠 З'ясуй у дорослих, чи відповідає сила м'язів твоєму віку.

БЕРЕЖИ ЗДОРОВ'Я

Інколи людина не задумується про збереження здоров'я: нерегулярно харчується або переїдає, порушує розпорядок дня, багато часу проводить перед комп'ютером, не робить ранкової гімнастики.

Спочатку це призводить до незначних розладів здоров'я. Людина стає дратівливою. Може порушувати правила поведінки у транспорті, на вулиці, в магазині. Іноді кривдить менших і слабших, неуважна до старих і немічних. Інколи вона шукає розраду у шкідливих звичках: починає палити, вживати алкогольні напої, а то й наркотичні речовини. Все це негативно впливає на здоров'я.



Розглянь малюнки. Що негативно впливає на здоров'я?

Людина, яка обирає здоровий спосіб життя, може бути впевненою за своє здоров'я. Воно її не турбуватиме довгі роки. А життя такої людини буде цікавим.

Які ж це правила?

Вони стосуються розпорядку дня, занять фізкультурою, чергування роботи і відпочинку, правил спілкування і харчування.

Здоров'я — найдорожчий скарб.



Якщо людина робить усе, щоб зберегти і зміцнити здоров'я, вона веде здоровий спосіб життя.

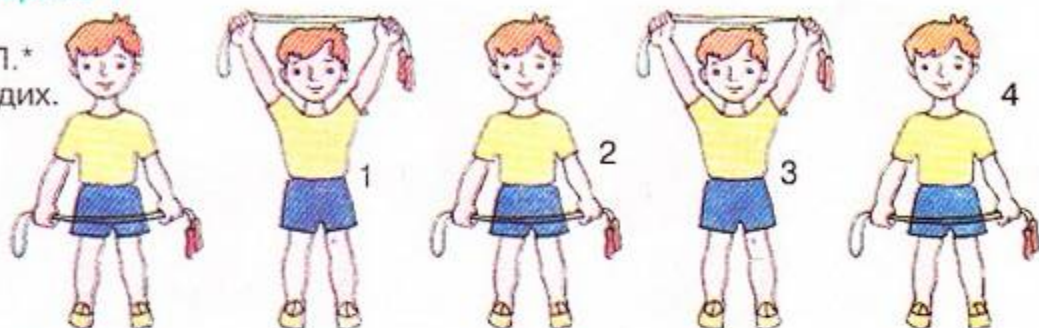


1. Розглянь малюнки і схему. Що позитивно впливає на здоров'я?
2. Про яку людину можна сказати, що вона обрала здоровий спосіб життя?
3. Які поради щодо здорового способу життя ти виконуєш?
4. Які не виконуєш? Чому?

КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ № 1 (скакалка вдвоє)

Вправа 1

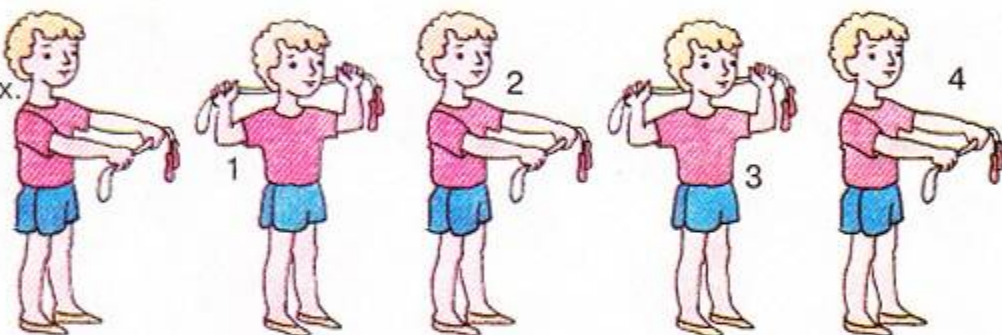
В.П.*
Видих.



1. Руки вгору, вдих. 2. Руки вниз, видих. 3. Руки вгору, вдих. 4. Руки вниз, видих. Виконати 8–10 разів.

Вправа 2

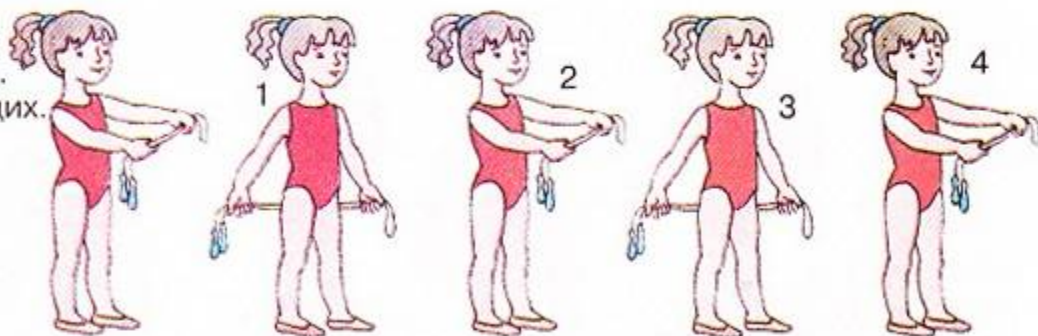
В.П.
Видих.



1. Руки за голову, вдих. 2. Руки вперед, видих. 3. Руки за голову, вдих. 4. Руки вперед, видих. Виконати 10–12 разів.

Вправа 3

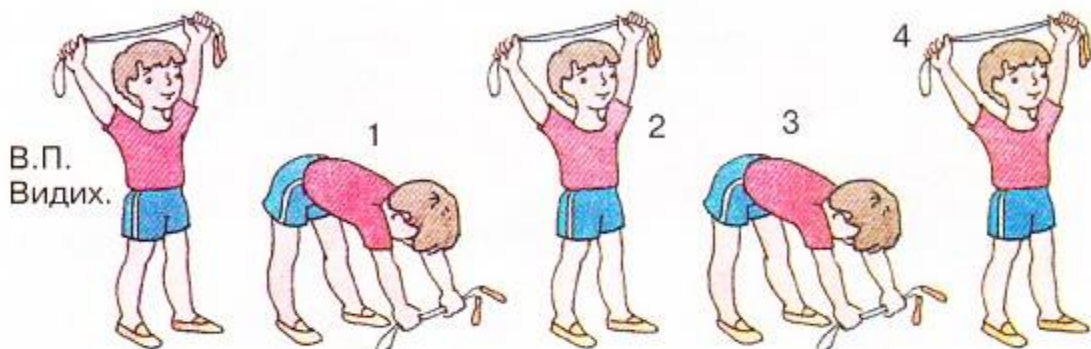
В.П.
Видих.



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

* Вихідне положення.

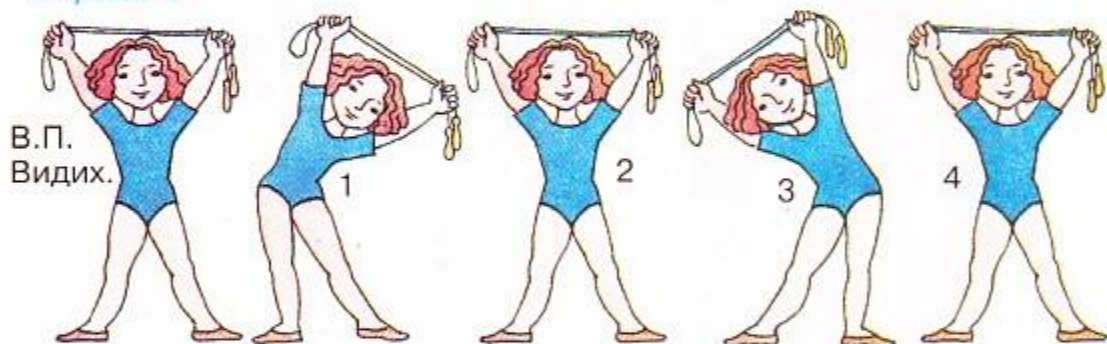
Вправа 4



В.П.
Видих.

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

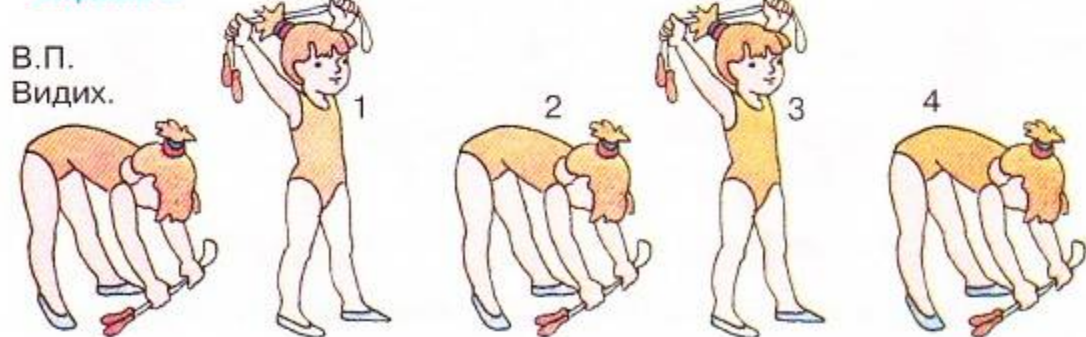
Вправа 5



В.П.
Видих.

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

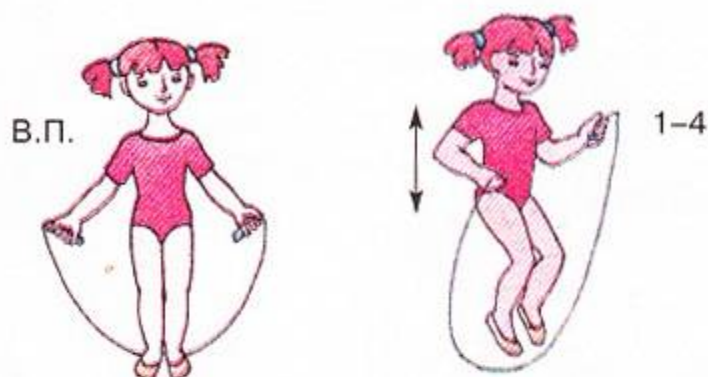
Вправа 6



В.П.
Видих.

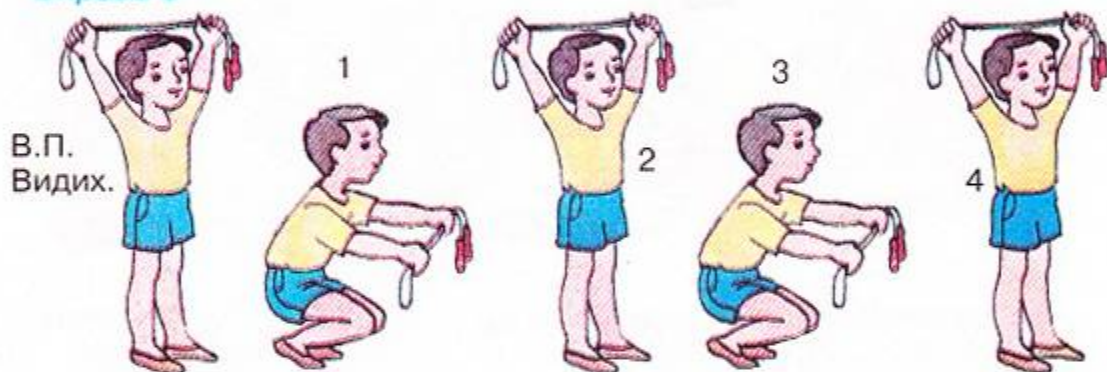
1. Випрямитися. Руки вгору, вдих. 2. В.П., видих. 3. Випрямитися. Руки вгору, вдих. 4. В.П., видих. Виконати 6–8 разів.

Вправа 7



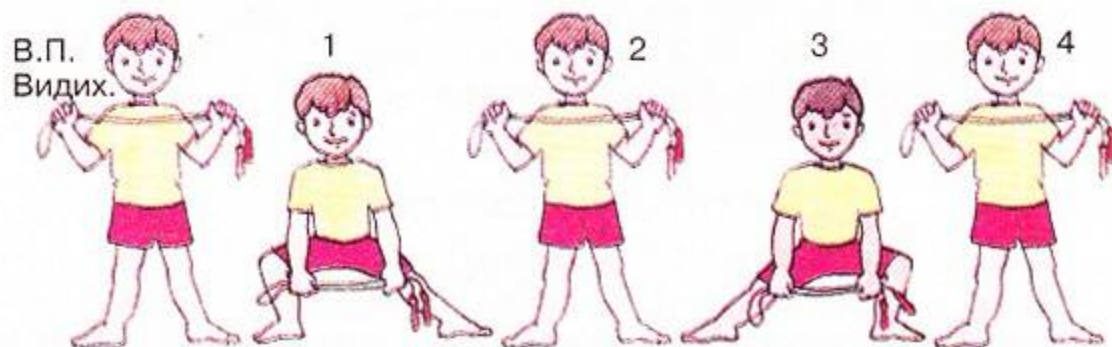
Стрибки через скакалку, дихання вільне. Виконати 50 стрибків.

Вправа 8



1. Присісти, руки вперед, видих. 2. Встати, вдих. 3. Присісти, руки вперед, видих. 4. Встати, вдих. Виконати 8–10 разів.

Вправа 9



1. Випад вправо, вдих. 2. В.П., видих. 3. Випад вліво, вдих. 4. В.П., видих. Виконати 10–12 разів.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ВІДПОЧИНОК

Кожен має свою справу. Хіба можна перелічити всі роботи, які щодня роблять люди на Землі! Адже людина стала людиною, бо працює.

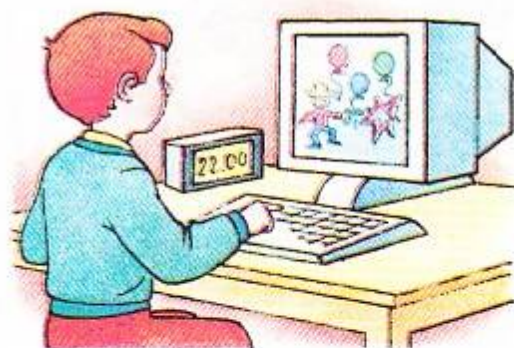
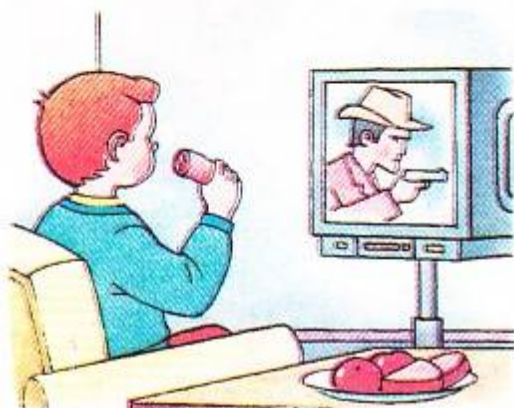


Працездатність людини — це її здатність і можливість виконувати роботу.

Та яку б роботу виконувала людина, вона не може робити її без відпочинку. Бо тоді стає неуважною, дратівливою, припускається помилок. Якщо не відпочивати, можна навіть захворіти. Втоmlена людина піддається впливу мікроорганізмів, переохолоджується чи перегрівається. Вона стає надзвичайно вразливою: навіть неприємні слова можуть призвести до захворювання. Тому відпочивати потрібно обов'язково.

АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК

Відпочивають по-різному: хтось вважає, що потрібно довше полежати, посидіти перед телевізором. **Знай**, що потрібно чергувати види відпочинку: якщо довго сидів і читав чи писав, потрібно виконати фізичну роботу або побігати і пострибати.



Працю слід чергувати з активним відпочинком.

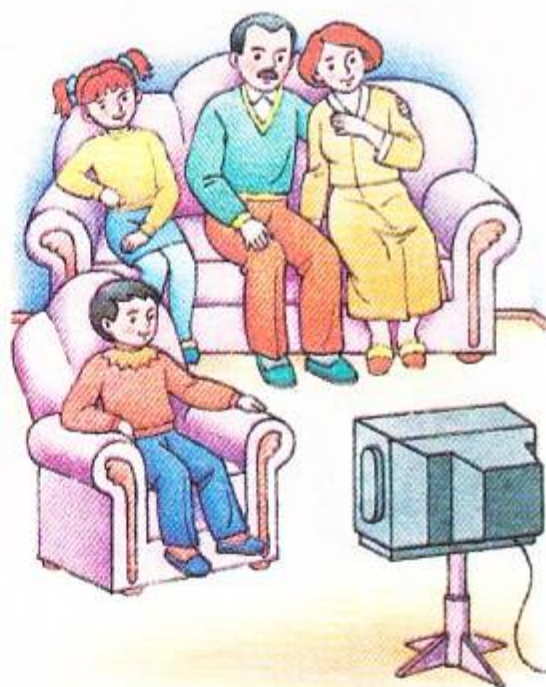


1. Розглянь малюнки про працю і відпочинок школяра Гриця. Розкажи, чим він займався після школи.
2. Що тобі видається неправильним у поведінці хлопчика?

3. Що ти порадиш Грицю для збереження і зміцнення його здоров'я?



1. Обговори з батьками умови виконання домашніх завдань.
2. Склади правила активного відпочинку для твоєї родини.

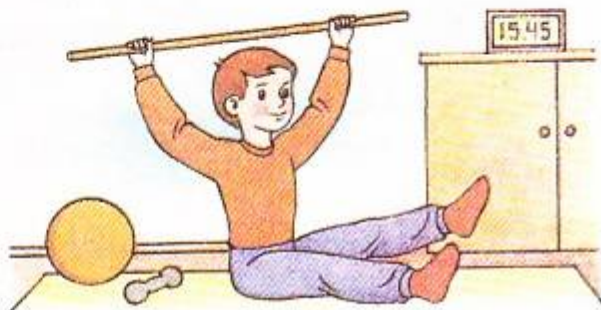


1. Вибери з наведених видів відпочинку активні.
2. Що ти найчастіше робиш?
3. Що тобі подобається? Що — ні? Чому?

Втому можна попередити, якщо відпочивати через 40–45 хвилин роботи.

Пам'ятай! Щоб не втомлюватися і цікаво відпочивати, потрібно чергувати працю та активний відпочинок.

Удома має бути місце, де тобі зручно працювати і відпочивати.



! Розглянь малюнки. Склади поради щодо попередження втоми.

- ?**
1. Що тобі потрібно для того, аби ти міг виконувати улюблену роботу під час відпочинку вдома?
 2. Прочитай вірш. Як ти думаєш, чому вчитель похвалив Вову?

Вова вивчив всі слова —
Заболіла голова.
Потім Вова відпочив,
Потім дерево садив.
Не дарма він все робив —
Вову вчитель похвалив.

Ганна Чубач

🏠 Продумай з батьками обладнання куточка для активного відпочинку вдома.

ЗДОРОВ'Я І ХАРЧУВАННЯ

Ти щодня їси. Без їжі ти не зміг би рухатися і рости. Саме з їжею в організм надходять поживні речовини. Тобі корисно їсти регулярно, у певні години.

Найкориснішим є такий режим харчування: їсти через кожні 3–4 години, тобто 4–5 разів на день. Шкідливо вживати їжу похапцем, набагато раніше встановленого часу.

Харчуватися слід із урахуванням власних потреб. Якщо ти займаєшся спортом, то з'їдаєш більше. Більше хочеться їсти, коли багато часу проводиш на свіжому повітрі, активно рухаєшся. Якщо надворі холодно, слід вживати більше гарячих страв.

Корисна для здоров'я їжа — достатня за кількістю і різноманітна за складом.



1. Як ти харчуєшся щоденно?
2. Назви страви, які любиєш.

У всіх є власні смакові уподобання. Хтось більше любить м'ясні продукти, а не рибу — і навпаки. Декому смакують молоко і каші або страви з овочів і фруктів.

Є й такі, які намагаються їсти й пити лише «смаченьке»: копчену ковбасу, морозиво, чіпси, пиріжки, шоколад, пепсі-колу. А чи потрібно при виборі їжі орієнтуватися лише на власні уподобання?

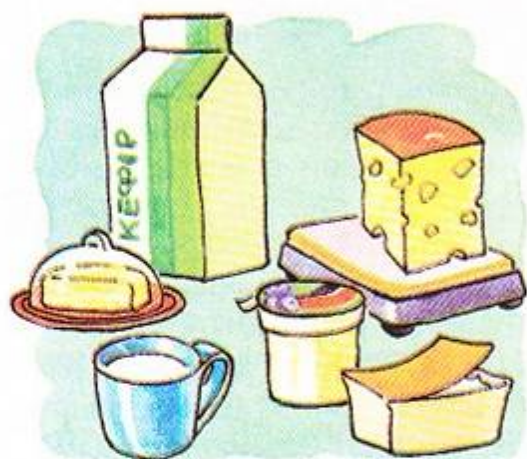


1. У чіпсах немає вітамінів. Чи потрібно їх їсти щодня?
2. Кока-кола і пепсі-кола містять багато цукру та речовин, які впливають на перетравлювання їжі. Поміркуй, чи потрібно пити такі напої щодня.

Їжа, яку називають «штучною», насичена штучними барвниками, речовинами, які перешкоджають її псуванню. Таку їжу недоцільно вживати, адже вона, хоча й смачна, шкодить здоров'ю.

Часом у яскравих пакетах і пляшках містяться продукти, некорисні для здоров'я.

Пам'ятай! Вибирати їжу слід за її якістю.



Розглянь малюнки. Пригадай, які продукти належать до кожної групи їжі.

Потрібно пам'ятати про достатню кількість їжі та її якість. Якість їжі залежить не лише від умов зберігання харчових продуктів, а й від того, як готують страви. Є загальні правила збереження харчової цінності продуктів.

- Готувати страви краще зі свіжих або охолоджених продуктів.
- Відварені м'ясо і риба корисніші, ніж смажені.
- Варити продукти необхідно в достатній кількості води у каструлі, закритій кришкою.
- Овочі і фрукти корисно вживати в сирому вигляді.
- Усі харчові продукти, які вживають у сирому вигляді, необхідно ретельно вимити під проточною водою.

СВІТ МІКРОБІВ І ХВОРОБИ

Знаєш, що таке мікроби? Це бактерії, грибки, віруси. Можливо, уявляєш їх несимпатичними істотами, які шкодять здоров'ю. Проте це зовсім не так. Серед них є і шкідливі, і корисні.

Так, дріжджові грибки використовують при випіканні хліба. Кефір та сир теж готують за допомогою бактерій. Пеніцилін та інші ліки виробляють із спеціальних грибків. Навіть в організмі людини живуть віруси, які знищують шкідливі бактерії.



Проте є такі мікроорганізми, які викликають важкі, часом невиліковні хвороби.

Хвороби, що спричиняються мікроорганізмами, називаються **інфекційними**.

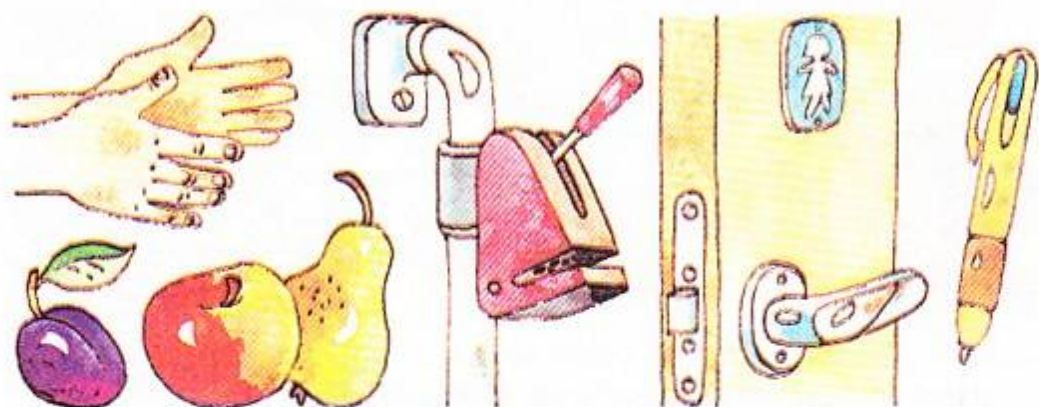
Особливо важкими інфекційні хвороби стають, коли людина ослаблена поганим харчуванням, хвилюванням, перевтомою.

Інфекційні хвороби — це грип, ангіна, свинка, вітряна віспа, дизентерія, правець, СНІД та інші. Деякими з них найчастіше хворіють діти. Щоб зміцнити захисні сили організму, роблять щеплення. Та є інфекційні хвороби, проти яких щеплення допомагають мало або таких засобів захисту лікарі ще не знайшли.

Найкращим способом захисту від інфекційних хвороб є запобігання проникненню інфекції в організм. Для цього потрібно знати шляхи поширення інфекції. Деякі хвороботворні мікроорганізми передаються через повітря з крапельками слизу, слини. Такими хворобами є грип, ангіна, кір, свинка та інші.

Цей шлях поширення інфекції перекрити дуже просто: хворому не слід ходити в школу, на роботу; всім, хто з ним живе, необхідно одягати маски, добре мити предмети, якими користується хворий, провітрювати приміщення, робити вологе прибирання.

Є шлункові інфекції, які ще називають «хворобами брудних рук». На руках, особливо під брудними нігтями, містяться мікроорганізми, які спричиняють важкі захворювання: гепатит, холеру, дизентерію.



Правила запобігання шлункових інфекційних хвороб:

- обов'язково мити руки після відвідування туалету, одразу після приходу додому з вулиці, перед їдою, у разі забруднення;
- мити всі сирі овочі і фрукти, обливати їх окропом перед уживанням;
- не відкушувати разом з кимось овочі, фрукти, хліб, торт та іншу їжу;
- користуватися лише індивідуальним посудом та столовими приборами;
- не пити сиру воду під час туристичних походів, відпочинку на природі.



1. Що таке інфекційна хвороба?
2. Назви інфекційні хвороби.



1. Обговори з батьками способи застереження родини від шлункових інфекційних захворювань.
2. Обговори заходи профілактики інфекційних захворювань у родині.
3. Напиши з батьками правила захисту членів родини від грипу.

ПРИРОДНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

Людина — частина природи. Сонце, повітря, вода — це **природні чинники**. Вони сприяють зміцненню здоров'я, та інколи можуть шкодити.

Сонце випромінює світло і тепло. Під дією сонячних променів у людському організмі утворюється вітамін D («де»), який сприяє росту і розвитку дітей, захисту від інфекцій. Сонячні промені — засіб загартування.



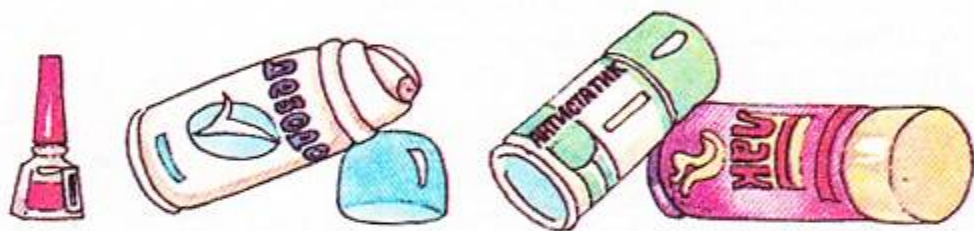
Щоб зміцнити здоров'я за допомогою сонячних променів, слід пам'ятати такі **правила**:

- з 11 години дня до 17 години не слід перебувати під прямими сонячними променями;
- влітку потрібно закривати голову хусткою чи капелюхом.



Повітря — теж важливий природний чинник здоров'я. Людина щохвилини робить 15–17 вдихів і видихів, часом не звертаючи увагу на те, яким повітрям дихає. Слід пам'ятати, що під час дихання в організм можуть потрапляти шкідливі речовини.



Протягом дня у класі в повітрі накопичується пил. Часом учні чхають і кашляють. Інколи діти приносять до школи балончики з леткими речовинами, щоб розважити друзів. Вони не задумуються, наскільки це шкідливо для здоров'я: у повітрі накопичуються шкідливі домішки.



Особливо шкідливим є тютюновий дим. Крім нікотину, який згубно діє на судини і головний мозок людини, тютюновий дим містить сажу. Сажа осідає в легенях не лише курців, а й тих, хто живе разом з ними. Ти маєш право на захист від впливу паління.

-  Поміркуй і розкажи молодшим брату чи сестрі або друзям про шкідливий вплив тютюнового диму на здоров'я.
-  Обговори з батьками способи застереження родини від впливу тютюнового диму.

Повітря — природний чинник, за допомогою якого можна загартовуватися так само, як і водою. Такі процедури називаються повітряними ваннами.



Щоб зміцнювати здоров'я за допомогою повітря, слід пам'ятати **правила**:

- влітку вікна у квартирі мають бути відчинені так, щоб не було протягів;
- узимку слід регулярно провітрювати кімнату;
- спати бажано при відкритій кватирці;
- прибирання квартири має бути вологим;
- класну кімнату на перерві слід обов'язково провітрювати;
- до школи не слід приносити балончики і флакони з леткими речовинами;
- під час роботи з фарбами і лаками слід користуватися спеціальними респіраторами.



Розкажи, як слід зберігати балончики і флакони з леткими речовинами.



Обговори з батьками способи захисту родини від летких речовин та тютюнового диму.

Вода — речовина, без якої людина не може обходитися у щоденному житті. Її п'ють, нею миються, з нею готують їжу, в ній плавають, нею милуються.

Людина вживає щодня близько 2,5 літра води. Якщо довго не пити, це шкодить здоров'ю.



Користуватися слід лише чистою водою.

Як правило, з кранів у містах тече очищена вода, яку можна пити. Та часом рекомендують пити кип'ячену воду.

Якщо під час туристичного походу чи відпочинку в лісі доводиться брати воду з водойми, її обов'язково треба кип'ятити.



! Поміркуй і розкажи, яку воду слід пити під час туристичного походу або на відпочинку в лісі.

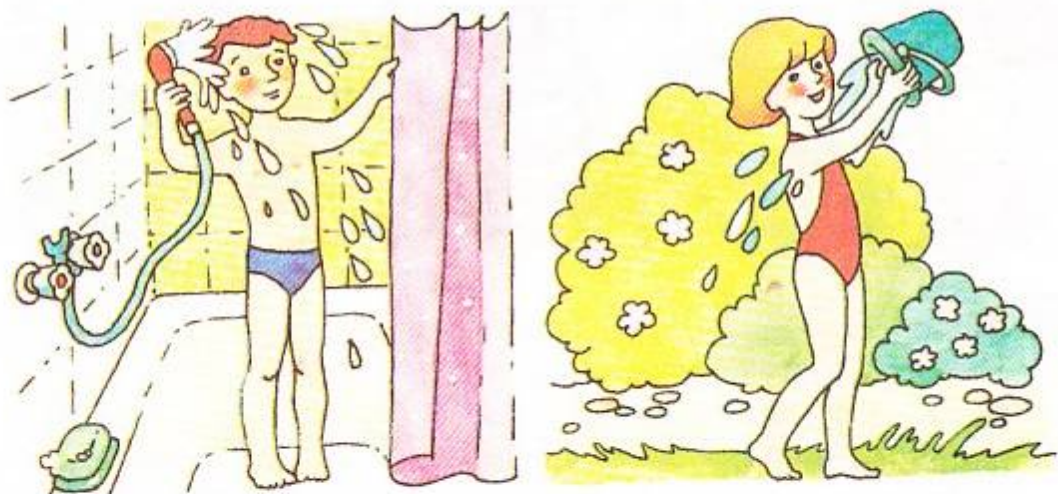
Використовують воду для загартування при обтиранні, обливанні, купанні.

Обтирання слід робити щодня після ранкової гімнастики. Вологою рукавичкою з жорсткої тканини чи рушником швидко обтирайся в такій послідовності: шия, руки, груди, живіт, спина, сідниці, стегна, гомілки, стопи. Після цього розтри сухим рушником руки від кисті до плеча, ноги від стопи до стегна; живіт, груди, спину розтирай колоподібними рухами справа наліво. Розтирай доти, доки шкіра почервоніє.



Температура повітря не повинна бути нижчою за +15 градусів. Воду для обтирання бери спочатку теплою — +33 градуси, поступово знижуючи до +18 градусів. Через кожні 2–3 дні температуру знижуй на 1–2 градуси.

Обливання починай після звикання до обтирань — через 1–1,5 місяці. Температура води для обливання — +35 градусів; поступово вона знижується до 19–20 градусів тепла.



Літні купання — найприємніший вид загартовування водою. Але не слід забувати про поступовість і обережність. Вода для перших купань має прогрітися хоча б до 22 градусів. Тривалість першого купання може бути не більшою, ніж 2–4 хвилини. Через кілька днів можна плавати і гратися у воді до 10 хвилин.



Загартовуватися можна в кімнаті, ходячи щоденно **босоніж**. Якщо ти звик ходити тепло взутий, спочатку починай ходити в теплих шкарпетках або колготках. Згодом ти зможеш ходити босоніж.



Щодо загартовування слід пам'ятати такі **правила**:

- загартувальні процедури вибирають за рекомендацією лікаря;
- процедури загартовування мають наростати поступово;
- все, що стосується загартовування, слід робити систематично;
- обов'язкове використання всіх природних чинників.



Поміркуй і розкажи, як ти будеш загартовуватися.



Напиши з батьками поради щодо загартовування за допомогою сонця, води, повітря і ходіння босоніж.

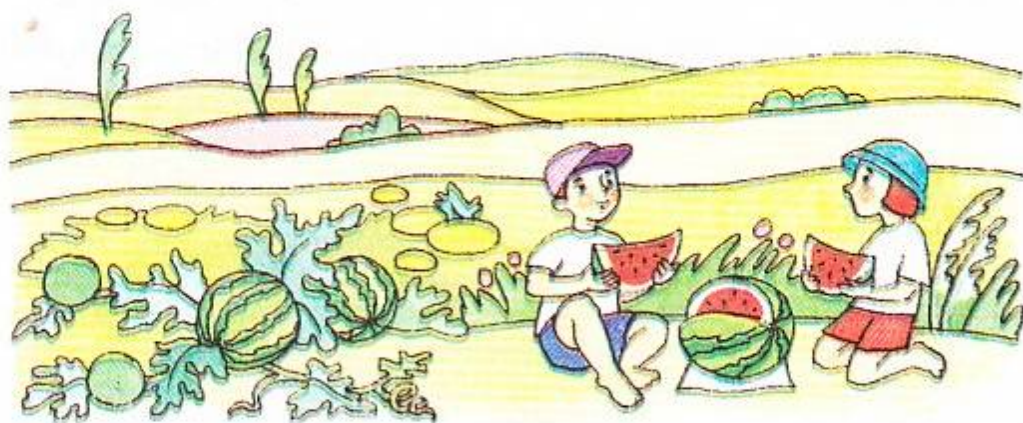
Природні чинники зміцнення здоров'я можна використати так:

- загартовування повітрям: вранішня зарядка у провітреній кімнаті; прогулянки і дорога до школи; перерви на свіжому повітрі; провітрювання класу; сон у провітреній кімнаті; прогулянки у вихідні дні, екскурсії, туристичні походи.
- загартовування водою: вмивання і обтирання водою вранці; вмивання протягом дня; вмивання і ванни для ніг або обливання ніг увечері.

ТВОЯ БАТЬКІВЩИНА І ЗДОРОВ'Я




1. Розглянь малюнки. На якому з них ти впізнав свою батьківщину?
2. Розкажи про природу своєї батьківщини.





В Україні всюди ростуть корисні для здоров'я лікарські рослини: звіробій, кульбаба, ромашка, калина, липа. На кожному городі вирощують рослини, які допомагають боротися з хвороботворними мікроорганізмами: цибулю, часник, редиску, редьку, хрін. У садах висаджують смородину, ожину, яблука, сливи, вишні, черешні, айву, абрикоси, що збагачують організм дітей і дорослих вітамінами, мінеральними речовинами. Вони не лише корисні, а й дуже смачні.



1. Опиши природні чинники зміцнення здоров'я.
 2. Напиши, які місця сприяють відновленню здоров'я.
-  Обговори з батьками особливості природи твоєї батьківщини.

КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ № 2

Вправа 1

В.П.



1-4



5-8



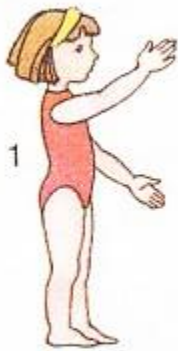
Колові рухи головою: вліво (1-4), вправо (5-8). Дихання вільне. Виконати 4-6 разів у кожен бік.

Вправа 2

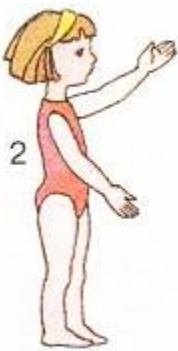
В.П.



1



2



3



4



Зміна положення рук з хлопками у долоні. Дихання вільне. Виконати 6-8 разів.

Вправа 3

В.П.

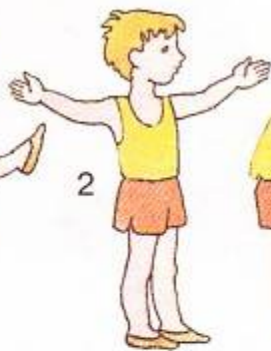
Вдих.



1



2



3



4



1. Нахил уперед, підняти ліву ногу. Хлопок у долоні, видих. 2. В.П., вди
3. Нахил уперед, підняти праву ногу. Хлопок у долоні, видих. 4. В.П., вди
Виконати 8-10 разів.

Вправа 4

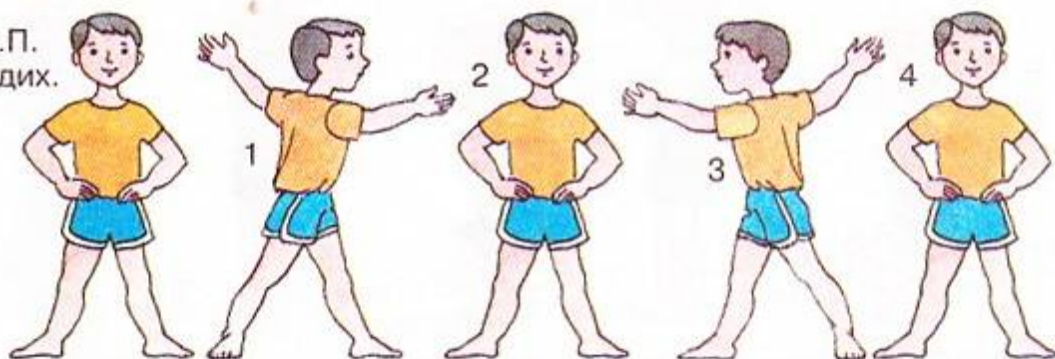
В.П.
Вдих.



1. Нахил тулуба вперед до носка лівої ноги, видих. 2. В.П., вдих. 3. Нахил тулуба вперед до носка правої ноги, видих. 4. В.П., вдих. Виконати 6–8 разів.

Вправа 5

В.П.
Вдих.



1. Поворот тулуба вліво, руки в сторони, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, руки в сторони, видих. 4. В.П., вдих. Виконати 8–10 разів.

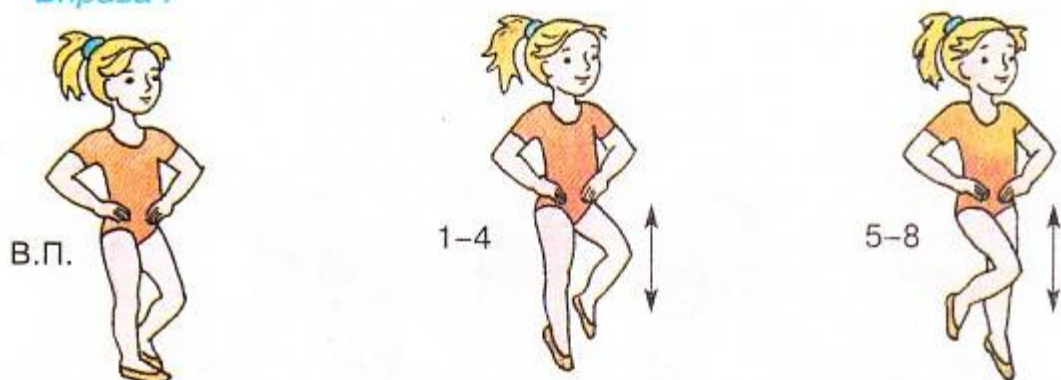
Вправа 6

В.П.



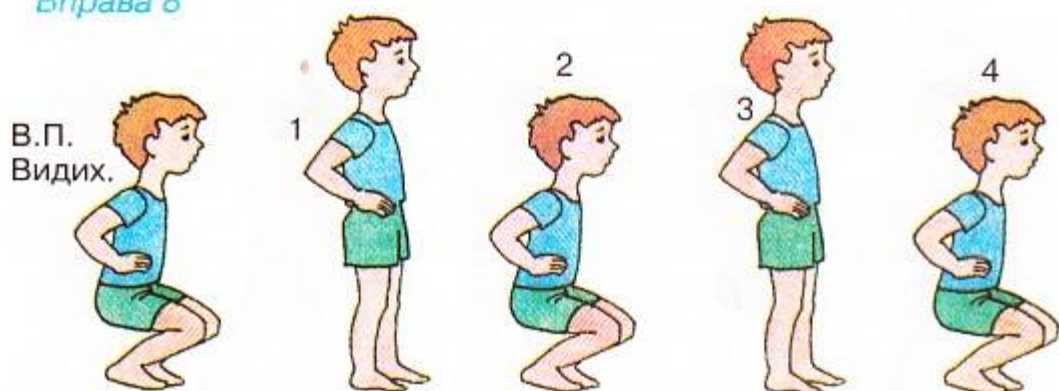
Перехід із присяду на лівій нозі у присід на правій і у зворотному порядку, дихання вільне. Виконати 6–8 разів.

Вправа 7



1–4. Стрибки на лівій нозі. 5–8. Стрибки на правій нозі. Дихання вільне. Виконати 8–10 разів.

Вправа 8



1. Швидко встати, вдих. 2. В.П., видих. 3. Швидко встати, вдих. 4. В.П., видих. Виконати 8–10 разів.

Вправа 9



Ходьба на місці. Дихання вільне. Виконати 8–10 разів.

ЦІНУЙ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я



СІМ'Я І ЗДОРОВ'Я

Сім'я — це те місце, де тобі найкраще. Родина — найрідніші люди, які люблять тебе і дбають про тебе. Саме тут можна бути впевненим, що кожний член сім'ї докладе зусиль для збереження і зміцнення здоров'я всіх.

СІМ

Мама, тато, дід, бабуся —
всіх назву, не помилюся.
Старший братик і сестричка —
в нас сімейка невеличка.
Не спиняйте, бо зіб'юся:
мама, тато, дід, бабуся...
Старший брат, сестра і я —
отака у нас сім'я.
Нам лічилочку на «сім»
повторити треба всім.

Варвара Гринько



1. Розкажи про свою сім'ю. Назви імена всіх членів родини.
2. Чи вистачить тобі лічилки, щоб перелічити всіх членів твоєї сім'ї?
3. Розкажи, як у родині дбають про найменших і найстарших.



У сім'ї найбільше піклуються про тебе. У сім'ї ти відчуваєш єдність з рідними і близькими. Рідний дім гарантує безпеку. Мама й тато намагаються зробити все, щоб тобі було затишно і тепло. Для батьків їхні діти — найдорожчі і найкращі.



1. Розкажи, як про тебе піклуються в родині.
2. Напиши, як ти любиш своїх рідних.
3. Поміркуй, чи все ти робиш для того, щоб мамі й татові було приємно з тобою спілкуватися.

ПОЗДОРОВЛЯЄМО!

Урок у другому класі. Галя підносить руку.

— Що ти хочеш сказати, Галю? — питає Ганна Олексіївна.

— У Марійки братик народився, — сповіщає Галя.

— Як це добре! — каже Ганна Олексіївна. — Поздоровляємо Марійчиних маму і тата з сином, а Марійку — з братиком.

— А що означає — поздоровляємо? — питає Микола.

— Це означає, що народилась людина — й принесла щастя багатьом людям.

У Марійчиної мами народився син.

У Марійчиного тата народився син.

У Марійки народився брат.

У Марійчиного дідуса народився онук.

У Марійчиної бабусі народився онук.

У дядька Марійчиного народився не́біж.

А в нас з'явився новий приятель.

Он скільки людей стало щасливішими!



Василь Сухомлинський



Розкажи, кому ти син чи донька, брат чи сестра, онук чи онука, не́біж чи небо́га.

У сім'ї тебе оточують любов'ю й увагою. Саме з рідними ти святкуєш день народження. А якщо трапляється так, що у тебе виникають якісь проблеми, ти звертаєшся за порадою і допомогою саме до рідних.

Для батьків їхня дитина — найкраща.

Часом кажуть: «Як схожий син на тата!» або «Донька — вікапана бабуся!» Справді, діти схожі на тата чи маму, дідусів або бабусь.

Разом з тим ти — такий, як ніхто. Навіть схожі зовні близнюки чимось відрізняються.

Ти намагаєшся бути схожим на батьків. А чому й ні? Поглянь, яка трудівниця твоя мама. Для тебе ж вона — найрідніша людина, яка завжди приголубить і пожаліє, вислухає і порадить.

Мама — найкраща людина у світі.
Знають це всі: і дорослі, і діти.
Морок не ляже на рідний поріг,
мама не пустить, вона — оберіг.

А ще мама така гарна! Лише у неї такі великі гарні очі, вона так приємно посміхається. Всі її поважають і люблять. Про тата годі й говорити, адже він найбільше любить свою дружину — матір своїх дітей.



1. Розкажи, що робить мама вдома.
2. Опиши, що вона робить на роботі.

Тато — мужній, великий, надійний. Він багато працює, його руки однаково вправні і з молотком, і з обценьками, і з ножом на кухні. Тато веселий, він гарно співає і розповідає веселі історії. Він багато знає, бо проїхав через всю Україну. Його поважають на роботі, звертаються шанобливо. Мама його любить і поважає, радиться з ним, нетерпляче виглядає з роботи.



1. Розкажи, що робить вдома тато.
2. Опиши, що він робить на роботі.

Тато й мама люблять один одного, радіють можливості бути разом. Дітям подобаються ті години, коли всі разом. Адже тато й мама — добрі приклади для наслідування, завжди готові допомогти дітям.

Та найголовнішим є те, що дітей у родині люблять і поважають.

Добрий батько, ніжна мати — дітям щастя в рідній хаті!



1. Які домашні справи роблять у твоєї сім'ї мама й тато?
2. Як ти допомагаєш батькам?

До менших ти маєш ставитися терпляче, з любов'ю, як до тебе ставляться твої батьки.

Менші не можуть робити те, що ти вже вмєш. Немовлята потребують особливої уваги, бо вони зовсім безпорадні. Старші — сильніші, отож у них більше обов'язків. Тому допоможи меншим зашнурувати черевики, зав'язати шапку, погодуй чи розваж малюка: почитай книжку, покажи малюнки. Для молодших братиків і сестричок ти — взірець, на який вони рівнятимуться, ким пишатимуться.



1. Розкажи, як ти піклуєшся про менших братиків і сестричок.
2. Поміркуй, що тобі слід змінити у взаєминах з меншими.



Обговори з батьками взаємини дітей у сім'ї.

У родині всі мають виконувати посильну роботу. Після уроків ти можеш прибрати свою кімнату чи подвір'я, доглянути домашніх тварин, допомогти в саду або на городі.



1. Розкажи про свої обов'язки в родині.
2. Про кого з членів родини ти піклуєшся? Як саме?



Обговори з батьками свої обов'язки в родині.

ТВОЯ ДОМІВКА

Кожен має рідний дім. Кожна родина має свою історію: вирізьблене на свілоку* ім'я прапрадіда; стареньку скатертину, яку виткала своїми руками прапрабабуся; оповідання про службу дідуся в армії; мамині нагороди тощо.

Твій дім — це рідне гніздо, в якому ти зараз відчуваєшся дитиною і будеш почуватися нею завжди. Кажуть, що вдома і стіни допомагають.



1. Згадай, як ти повернувся додому після літніх канікул. Що тобі вдалося незвичним?
2. За ким і за чим ти найбільше сумував?

* Свілок — балка, яка підтримує стелю.

У під'їздах міських будинків часто є чергові, які добре знають усіх, хто тут живе. Вони можуть захистити дітей від домагань незнайомців, за необхідності надати першу допомогу, прихистити дитину, якщо вона загубила ключі чи вдома нікого немає. Їм можна залишити записку про своє місцеперебування, якщо немає іншої можливості повідомити батьків, що ти пішов до друга чи в бібліотеку. Чергові можуть викликати міліцію, пожежну чи швидку допомогу.

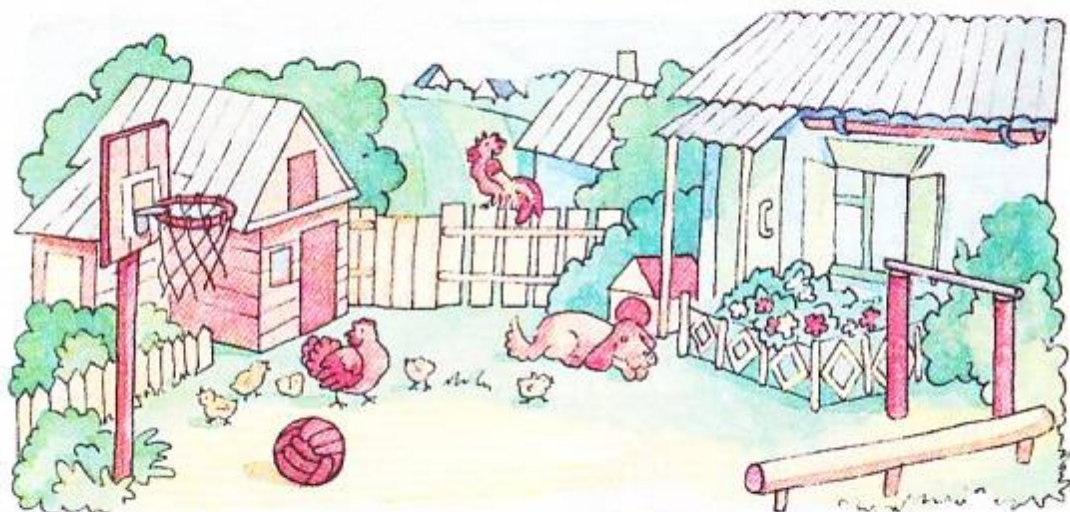


1. Poznajomся з черговими, які працюють у твоєму під'їзді.
2. Домовся з ними про випадки, коли ти можеш звернутися до них по допомогу.

У селі чи селищі біля будинку є подвір'я. Тут може бути криниця, улюблене дерево чи квіти.

Подвір'я батьки облаштовують так, щоб було безпечно ходити, гратися, виконувати домашню роботу. На господарчому дворі збудовано хлів для домашніх тварин, комірчина з інвентарем тощо.

На подвір'ї може бути й куточок з турніком.



1. Чи є в тебе вдома турнік?
2. Як ти облаштував би своє подвір'я для занять гімнастичними вправами?



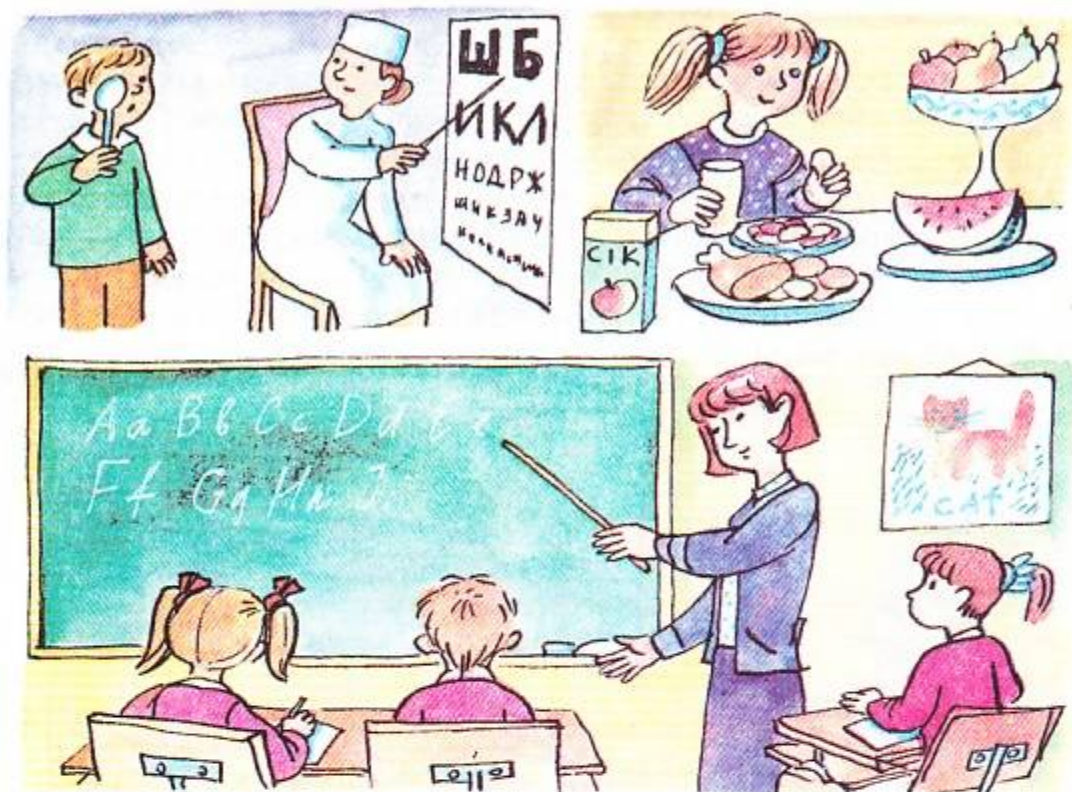
Обговори з батьками твої заняття спортом, що розвивають силу, гнучкість, вправність.

ТВОЇ ПРАВА

Ти — громадянин своєї батьківщини України. Тебе захищає не лише родина, а й уся країна. Основним Законом країни є Конституція, за якою ти маєш право на житло, охорону здоров'я, освіту, захист від насильства та інші права. Вся людська спільнота теж опікується твоїми правами.

Ти знаєш права дитини, затверджені Організацією Об'єднаних Націй.





Часом дітей кривдять, змушують виконувати непосильну роботу, застосовуючи несправедливі й жорстокі покарання. Батьки використовують не лише погані слова, а й фізичне насильство. Діти змушені жити у брудних домівках, часом не маючи шматка хліба. Буває й так, що батьки зловживають алкогольними напоями, курінням чи навіть вживають наркотичні речовини. Інколи батьки не працюють, змушуючи дітей жебрати гроші чи їжу. Найстрашніше, коли батьки чи старші брати й сестри залучають до такого способу життя менших братів і сестер.

Пам'ятай! Твої права захищає держава. Якщо ти відчуваєш якісь утиски з боку старших чи однолітків, звертайся по допомогу до старших друзів, учителів, до міліції або соціальної служби.

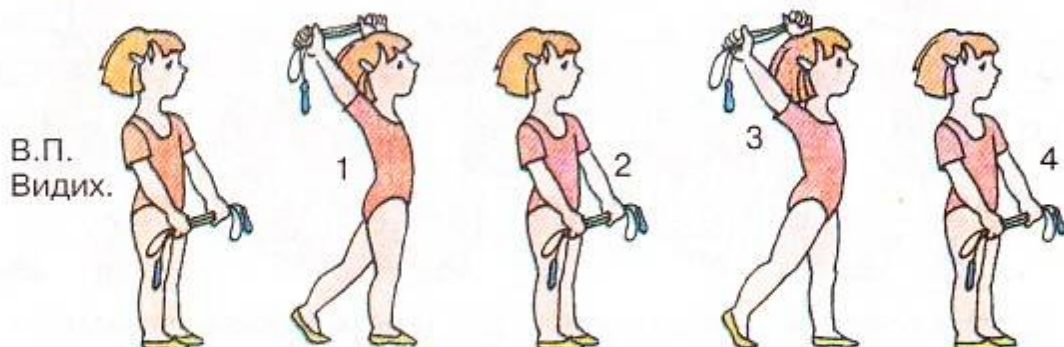
Знай! Ти — не один!



1. Розкажи про права, які допомагають тобі зберегти і зміцнити здоров'я.
2. Які твої права порушуються в родині, в школі?
3. Хто тобі може допомогти мати рівні з іншими права?

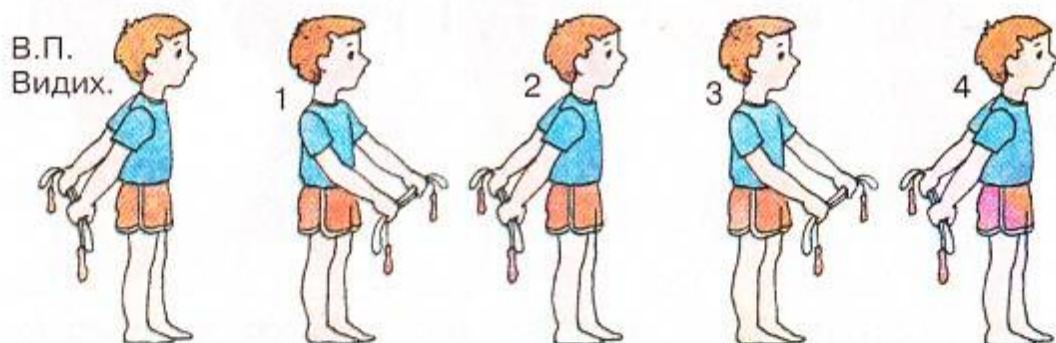
КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ № 3 (скакалка утрое)

Вправа 1



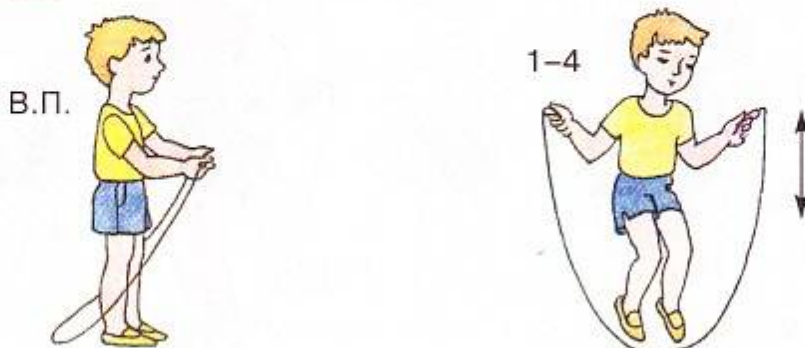
1. Руки вгору, ліва нога назад на носок, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки вгору, права нога назад на носок, вдих. 4. В.П., видих. Виконати 8–10 разів.

Вправа 2



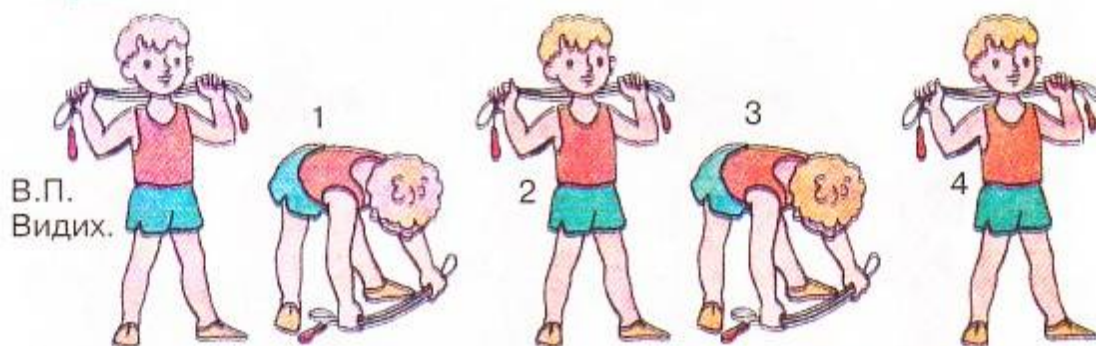
1. Руки вгору вперед, униз, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки вгору вперед, униз, вдих. 4. В.П., видих. Виконати 6–8 разів.

Вправа 3



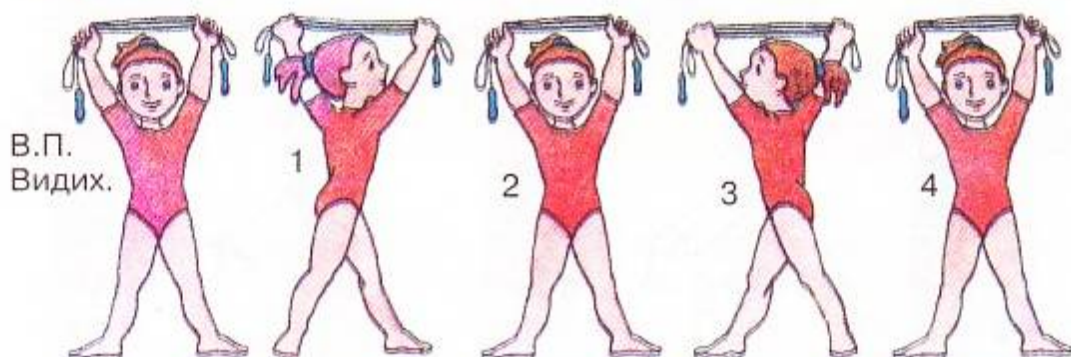
Стрибки через скакалку, дихання вільне. Виконати 50 стрибків.

Вправа 4



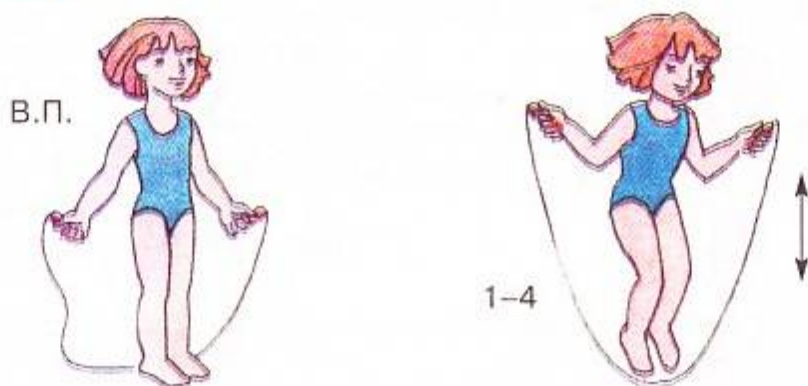
1. Нахил вперед, руки вперед, видих. 2. В.П., вдих. 3. Нахил уперед, руки вперед, видих. 4. В.П., вдих. Виконати 6–8 разів.

Вправа 5



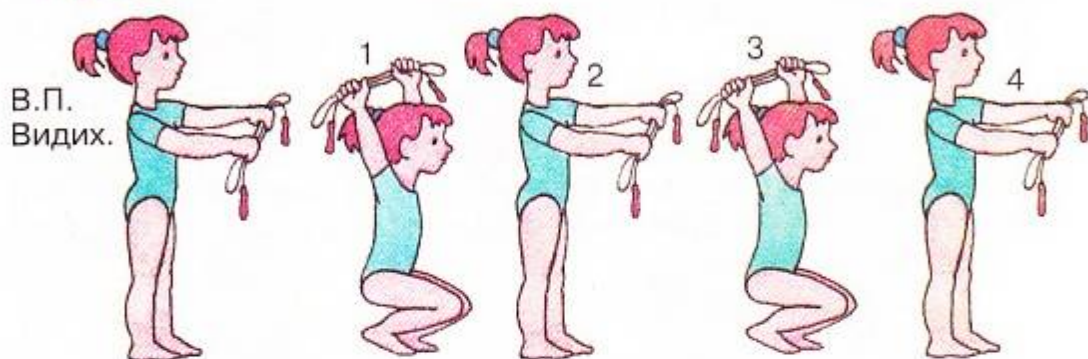
1. Поворот тулуба вліво, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, видих. 4. В.П., вдих. Виконати 8–10 разів.

Вправа 6



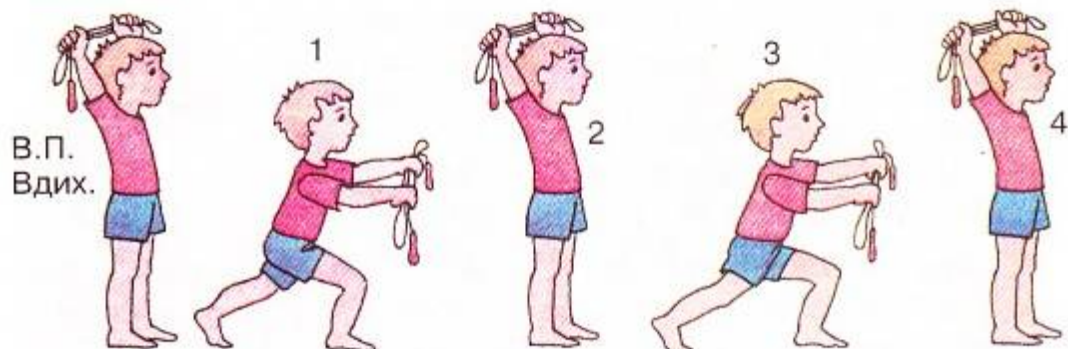
Стрибки через скакалку, дихання вільне. Виконати 50 стрибків.

Вправа 7



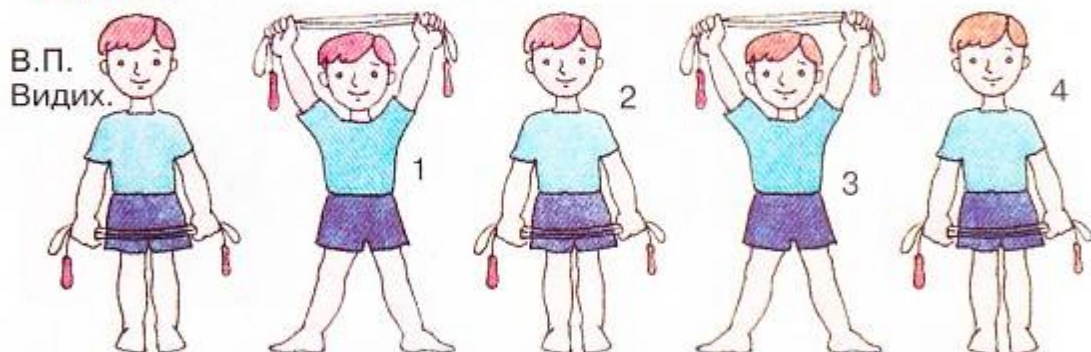
1. Присід, руки вгору, вдих.
2. В.П., видих.
3. Присід, руки вгору, вдих.
4. В.П., видих. Виконати 6–8 разів.

Вправа 8



1. Випад лівою ногою вперед, руки вперед, видих.
2. В.П., вдих.
3. Випад правою ногою вперед, руки вперед, видих.
4. В.П., вдих. Виконати 8 разів.

Вправа 9



1. Стрибок ноги нарізно, руки вгору, вдих.
2. Стрибок В.П., видих.
3. Стрибок ноги нарізно, руки вгору, вдих.
4. Стрибок В.П., видих. Виконати 6–8 разів.

НАСТРІЙ І ЗДОРОВ'Я



ПОВЕДІНКА І ЗДОРОВ'Я

Ти знаєш, як поводитися з рідними, друзями, одно-класниками, знайомими і незнайомими. Навчися оцінювати свою поведінку і вибачатися, якщо зробив щось нетактовно.

Доречно вживай:

- Дякую!
- Прошу!
- Вибачте!

Будь ввічливим з ровесниками, а також з батьками, вчителем та іншими дорослими.

Що ж означає — бути ввічливим?

- Говори чемно, не вживай образливих слів.
- Допомагай меншим і людям похилого віку.
- Поважай інших людей.
- Терпляче чекай своєї черги.
- Пропускай у дверях старших, дівчат, менших.
- Поступайся місцем у транспорті.

Якщо ти ввічливий, то розумієш, що своїми вчинками сприяєш збереженню здоров'я свого і батьків. Адже спокій, урівноваженість характеризують здорову людину.

Якщо людина дратується, часом трапляються сварки.





! Розглянь малюнки. Оціни поведінку школярів.

Дуже важливо, щоб у класі всі поважали один одного. Це сприяє успішній роботі — уроки проходять творчо.

- ?**
1. Наведи приклад ввічливої поведінки героїв кінофільмів, казок чи мультфільмів.
 2. Часом люди не хочуть, щоб їм допомагали. Як ти думаєш, чому так трапляється?

А як ти спілкуєшся зі своїми друзями? Чи знаєш ти «секрети» спілкування? Вони допомагають навчитися мистецтву спілкування, бути гарним другом та запобігати сваркам.

- Називай друга по імені, і він звертатиметься до тебе так само.
- Будь уважним до тих, хто тебе оточує, і люди поважатимуть тебе.
- Умій уважно слухати іншого, і ти дізнаєшся багато нового.
- Будь ввічливим, і матимеш багато друзів.
- Умій поставити себе на місце іншого, і ти зможеш зрозуміти його вчинки.

Часом між однокласниками виникають суперечки, причина яких найчастіше — дрібниці.

Основою добрих стосунків у класі є доброзичливість та повага. Вчися стримувати свої емоції, стався до дрібниць з гумором. І, основне, не дій з'ялу, обмірковуй наслідки.



1. Якими словами ти можеш описати спілкування з друзями?
2. Поясни, що означає для тебе спілкування.
3. Назви слова, які не підходять для характеристики доброго спілкування.
4. Розглянь малюнки. Хто з дітей не вміє спілкуватися?



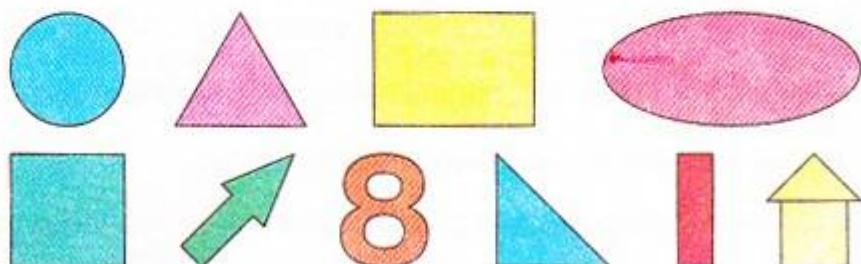
УВАГА І ПАМ'ЯТЬ

Ти маєш природні здібності. Коли здоровий, то швидко запам'ятовуєш пояснення вчителя — тобі легко вчитися.

Виявляється, пам'ять і увагу можна розвивати – удосконалювати. Є різні вправи, що допомагають розвивати природні здібності.



1. Розглянь малюнок протягом однієї хвилини. Закрий книжку і назви предмети, зображені на ньому.



2. Розглянь малюнки. Відшукай 6 відмінностей.



3. Полічи за 2 хвилини до 35 за табличкою.

20		24		9	23	17	32		3	11	18
		34		33	6		16		12		
1	5	2	21	19		7	13	14		31	
		15	8								
35		25		29		28	30		22	10	
				26			27		4		



Обговори з батьками, як тобі можна тренувати увагу і пам'ять.

КОРИСНІ І ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ

Ти знаєш, що для здорового способу життя характерні такі **корисні звички**:

- вставати щодня в той самий час;
- чистити зуби двічі на день;
- регулярно вживати їжу;
- мити руки після туалету;
- регулярно виконувати фізичні вправи;
- виконувати обіцянки;
- бути ввічливим.



1. Поміркуй і продовж перелік корисних звичок. Які корисні звички є у тебе?
2. Назви корисні звички, яких тобі слід набути.



Порадсья з батьками щодо формування у тебе корисних звичок.

Крім корисних звичок, на жаль, є й шкідливі. Вони завдають людині шкоди. Дуже шкідливо їсти цукерки перед обідом, гризти олівці, сидіти довго перед телевізором або комп'ютером, говорити неправду. Таких звичок можна позбутися за допомогою старших чи самотужки.

Паління та вживання алкогольних напоїв — шкідливі звички, бо завдають значної шкоди здоров'ю.



Розглянь малюнки. Хто з дітей має корисні звички, а хто — шкідливі?

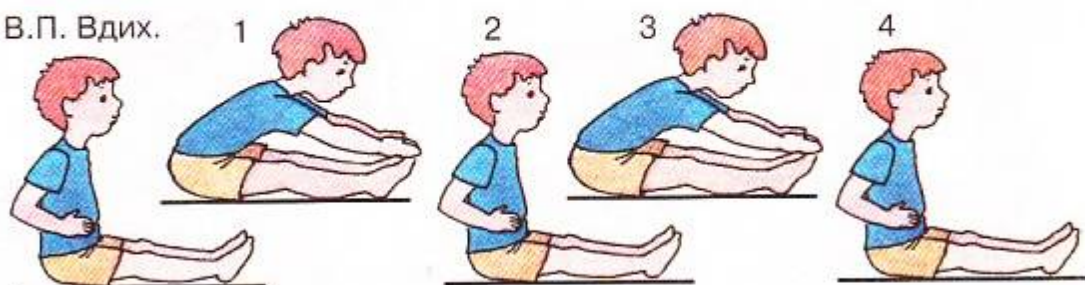


Обговори з батьками шкідливі звички членів родини, яких слід позбутися.

КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ № 4

Вправа 1

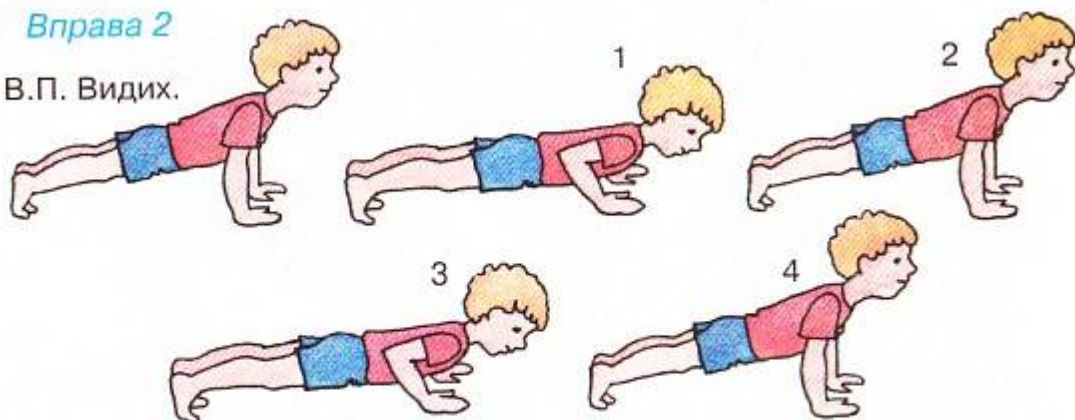
В.П. Вдих.



1. Нахил уперед, руки вперед, дотягнутися до носків ніг, видих.
2. В.П., вдих.
3. Нахил уперед, руки вперед, дотягнутися до носків ніг, видих.
4. В.П., вдих. Виконати 8–10 разів.

Вправа 2

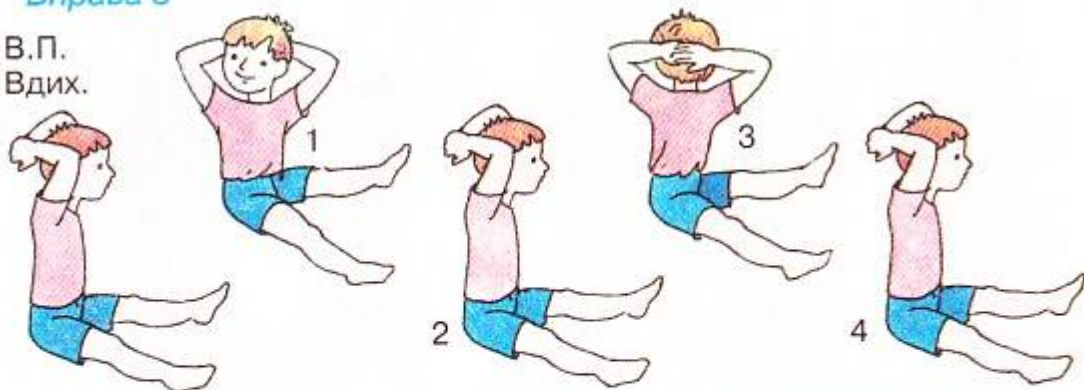
В.П. Видих.



1. Зігнути руки в упорі лежачи, вдих.
2. Розігнути руки, видих.
3. Зігнути руки в упорі лежачи, вдих.
4. Розігнути руки, видих. Виконати 6–8 разів.

Вправа 3

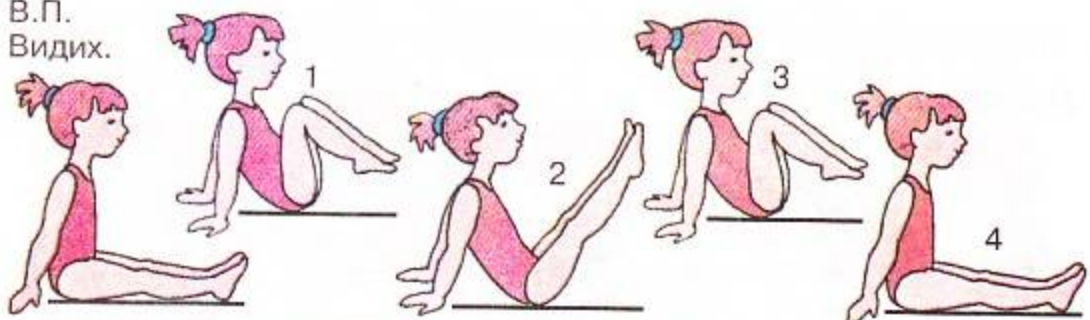
В.П.
Вдих.



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

Вправа 4

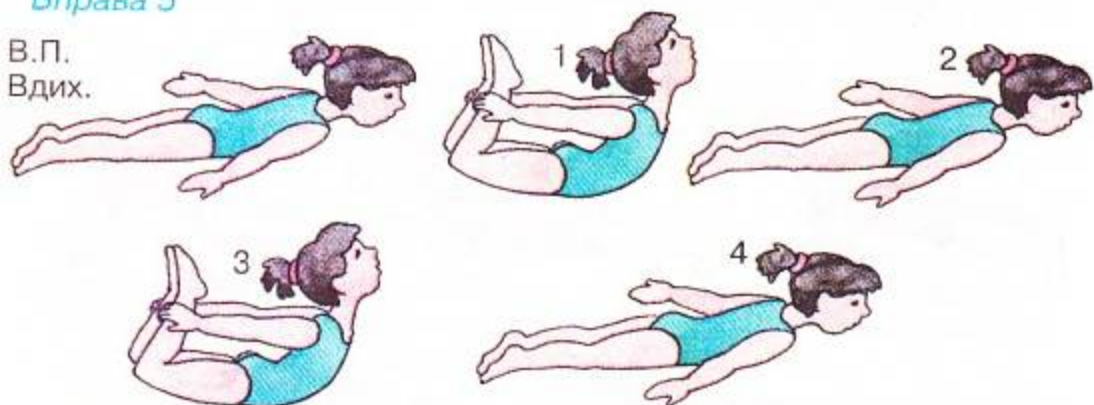
В.П.
Видих.



1. Зігнути ноги до грудей, вдих. 2. Випрямити вперед, видих. 3. Зігнути ноги до грудей, вдих. 4. В.П., видих. Виконати 8–10 разів.

Вправа 5

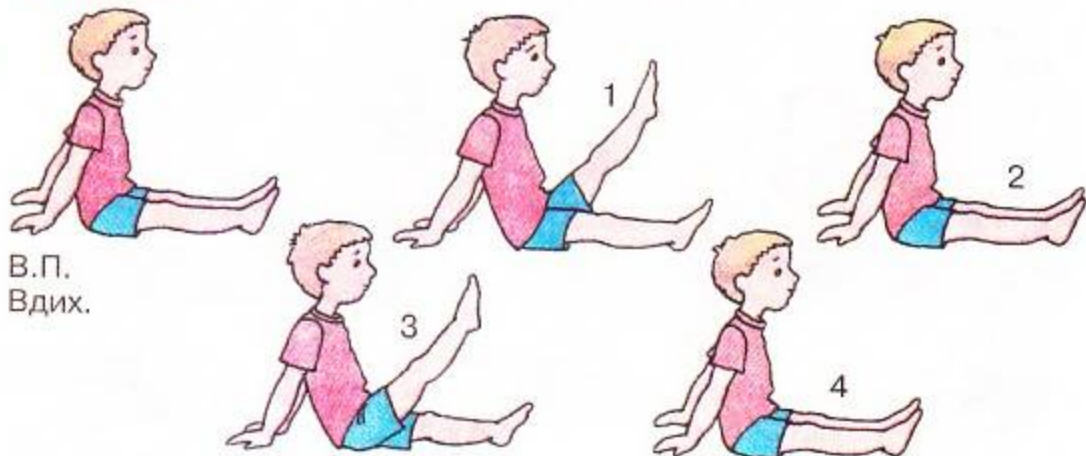
В.П.
Вдих.



1. Прогнутися назад, обхопити ноги, видих. 2. В.П., вдих. 3. Прогнутися назад, обхопити ноги, видих. 4. В.П., вдих. Виконати 6–8 разів.

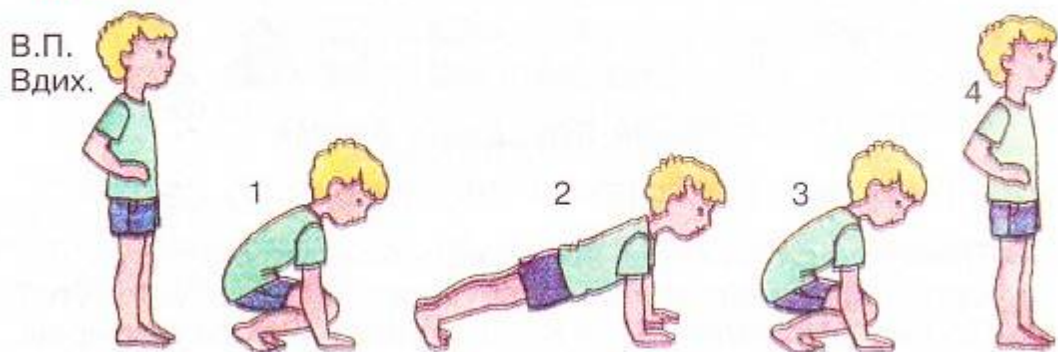
Вправа 6

В.П.
Вдих.



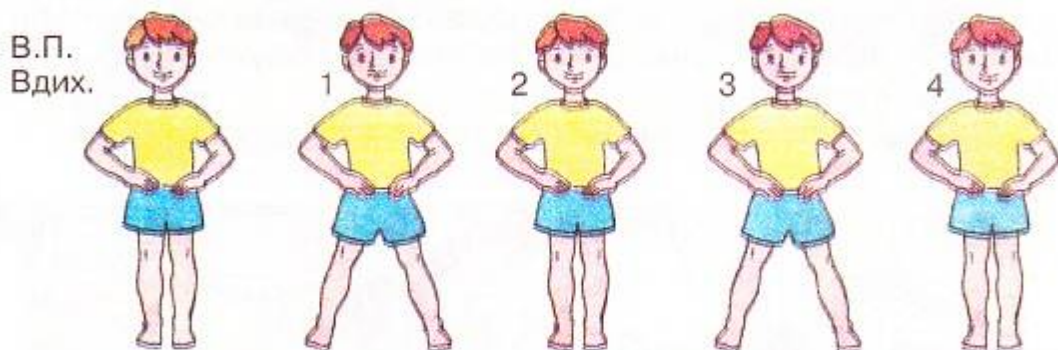
1. Підняти ліву ногу, видих. 2. В.П., вдих. 3. Підняти праву ногу, видих. 4. В.П., вдих. Виконати 8–10 разів.

Вправа 7



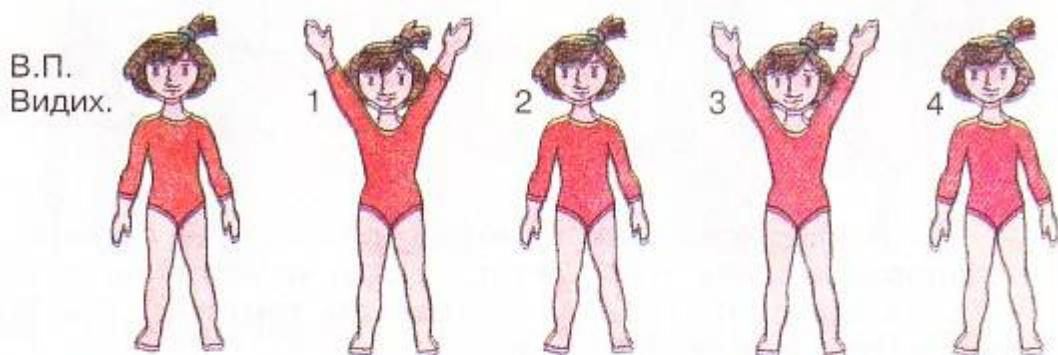
1. Стрибок упор присівши, видих. 2. Стрибок упор лежачи, вдих. 3. Стрибок упор присівши, видих. 4. В.П. Виконати 6–8 разів.

Вправа 8



1. Стрибок ноги нарізно, видих. 2. Стрибок В.П., вдих. 3. Стрибок ноги нарізно, видих. 4. Стрибок В.П., вдих. Виконати 8–10 разів.

Вправа 9



1. Руки вгору, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки вгору, вдих. 4. В.П., видих. Виконати 6–8 разів.

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ



БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА ВДОМА

ТИМЧАСОВЕ ВИМКНЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНОГО СВІТЛА

Трапляється, що іноді вимикають електричне світло. Тоді дорослі й діти відчувають незручності. Як же їх уникнути?

По-перше, знадобиться вміння орієнтуватися в темряві. Ти повинен чітко уявити розташування кімнат і коридору, ванни, кухні, комори у квартирі чи будинку.

Також повинен знати, де стоїть диван, стіл, шафа та інші речі, щоб не наштовхнутися на них у темряві.

Як цього можна досягти?

Потренуйся: обстеж оселю із заплющеними очима. Роби це доти, доки знатимеш напам'ять розташування кімнат, розміщення в них речей.

Вивчай своє помешкання під наглядом дорослих!



Якщо ти сам удома і раптом вимкнули світло, не лякайся, не піддавайся паніці. А зроби так: посидь чи постій на місці 1–2 хвилини, щоб твої очі звикли до темряви. Проте перебувати в темряві неприємно.

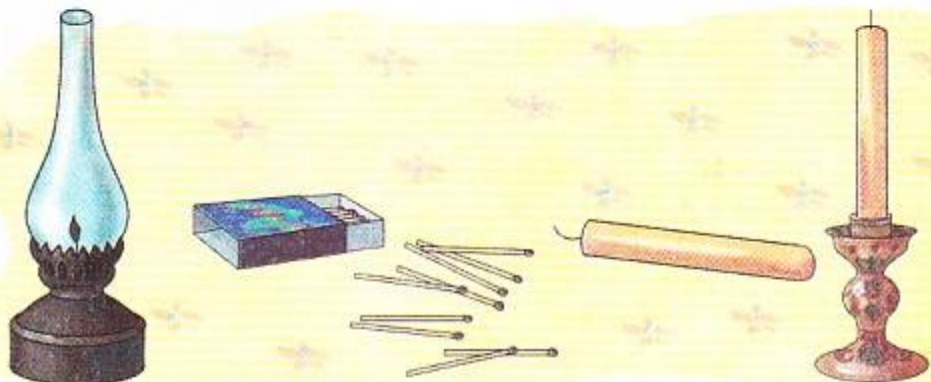
Яким же джерелом світла скористатися? **Тільки ліхтариком!**

Користуватися сірниками, свічками, газовою лампою ти можеш **тільки з дозволу дорослих** та в їх присутності.

Адже сірники, свічки, газові лампи — це **джерела відкритого вогню**.



Поміркуй, чому тобі не можна користуватися джерелами відкритого вогню.



1. Хто з дітей наражається на небезпеку? Чому?



2. Чи часто тобі доводилося залишатися в оселі без електрики?
3. Чому треба вміти орієнтуватись у темряві?



Склади розповідь «Ми бережемо електричну енергію!».

БЕЗПЕЧНА ЕЛЕКТРИКА



1. Згадай, за допомогою чого працюють електричні прилади.
2. Коли електричний струм небезпечний для людини?
3. Пригадай правила користування електричними приладами, які ти вивчив у 2-му класі.
4. Якими електричними приладами ти користуєшся самостійно? Яких правил при цьому ти додержуєш?

Ти знаєш, що користуватися електричними приладами треба дуже обережно.

Що станеться, якщо залишити без нагляду праску, електричну плитку, телевізор?

Окрім пожежі, порушення правил користування електричними приладами може викликати **коротке замикання, пошкодження електроприладів.**

Коротке замикання може статися через пошкодження ізоляційного матеріалу, наприклад на шнурі праски.



Розглянь малюнок. Чому не можна порушувати правила користування електроприладами?

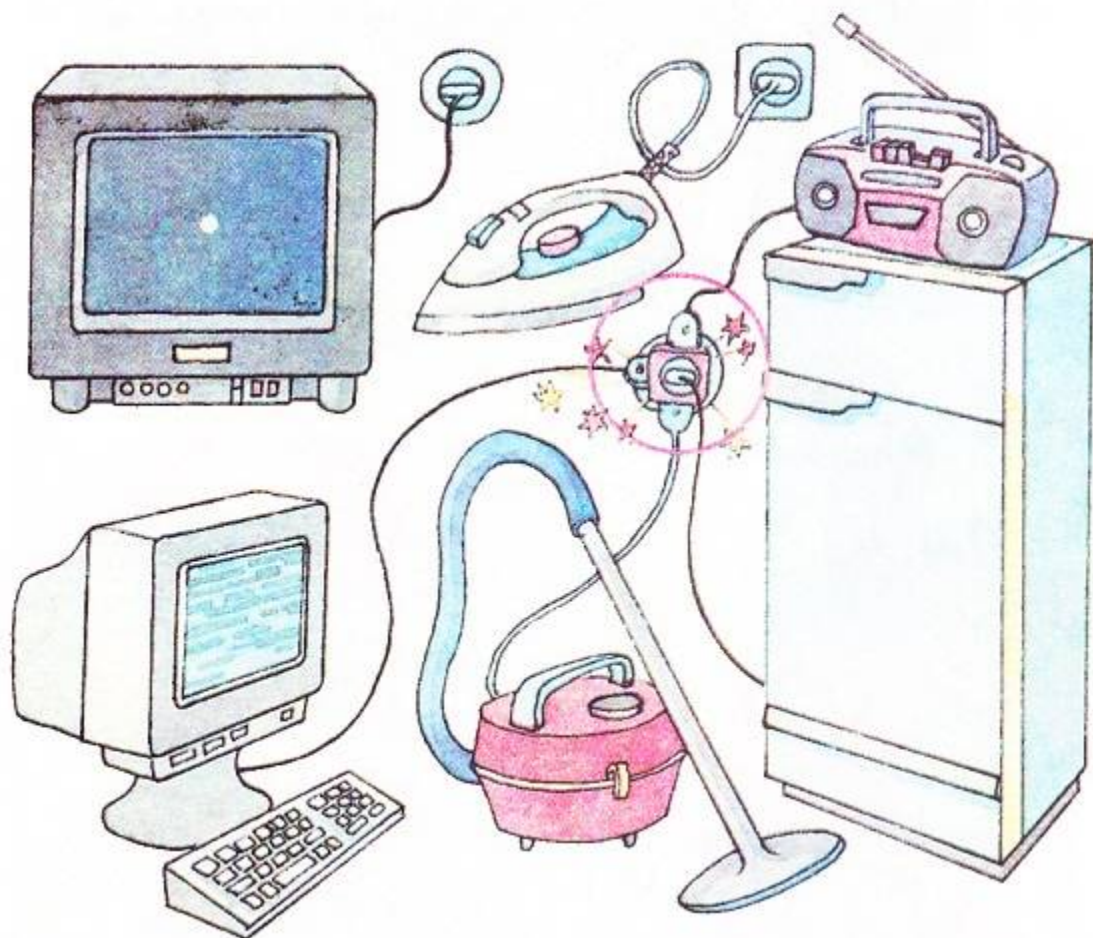
Перш ніж увімкнути електричний прилад, пильно оглянь його. Переконайся, що він справний: штепсельна вилка не розладнана, на ній немає крапель води, провід неоголений тощо. Бо може статися коротке замикання, а відтак — ушкодження електричного приладу. Тебе навіть може вдарити електричним струмом!



1. Розглянь малюнок. Чому сталося пошкодження пилососа?
2. Чим це небезпечно?

Якщо одночасно ввімкнено багато електричних приладів або ж в одну розетку ввімкнено кілька електричних приладів, то проводи, підведені до розетки, швидко нагріваються. Виникає небезпека загоряння ізоляційного матеріалу.

Пам'ятай про це!



- Не користуйся електричними приладами без дозволу дорослих.
- Якщо ти в оселі відчув запах диму, побачив іскри, полум'я — негайно повідом про це дорослих!
- Якщо ж удома нікого немає, негайно телефонуй за номером **01**, клич на допомогу сусідів.

Не лякайся, не панікуй!

- Ніколи не гаси електричні прилади водою. Тебе може вдарити електричним струмом!



Розглянь малюнки. Обговори їх у класі.

Не торкайся обірваних проводів!



Не вставляй у розетку цвяхи та інші металеві предмети!



Не торкайся того, хто знаходиться під дією електричного струму!



Обговори правила безпечної поведінки з електричними приладами з рідними.

Ти маєш знати, як надати допомогу ураженому електричним струмом.

Якщо це сталося в квартирі, то треба робити так:

- за можливості відключити електрику в помешканні;
- стати на гумовий килимок або дерев'яну дощечку, або навіть і на книжку;
- сухим дерев'яним або пластмасовим предметом відвести провід від постраждалого.



! Розглянь малюнки. Запам'ятай, як допомогти ураженому електричним струмом.

- ?**
1. Коли може статися коротке замикання в електричній мережі? пошкодження електроприладів?
 2. Чому не можна гасити електричні прилади водою?
 3. Які правила безпечної поведінки з електричним струмом ти знаєш? Чому їх треба дотримувати?
 4. Як надати допомогу ураженому електричним струмом?

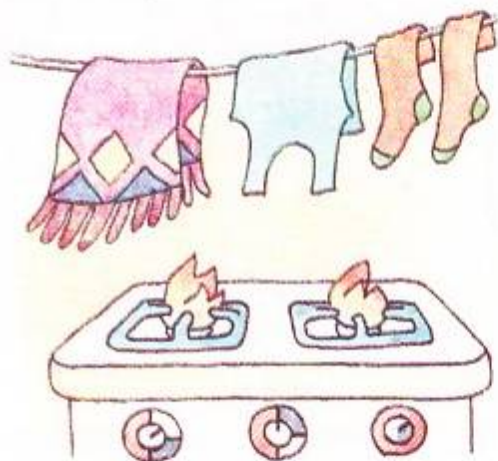
НЕБЕЗПЕКА ВІД ВОГНЮ

Ти знаєш, що не можна пустувати з вогнем. Однак причиною пожежі можуть бути:

- іскри бенгальського вогню;



- саморобні обігрівальні прилади;
- одяг, що сушиться біля ввімкнених електричних чи газових приладів;



- несправна штепсельна розетка, вилка на електричному шнурі.

Будь обережним, щоб не «допомогти» спалахнути пожежі. А коли вона сталася? Дій за правилами безпечної поведінки під час пожежі.

Ніколи не панікуй!

Якщо загорілася якась невелика річ — кинь її на підлогу. Полум'я затопчи ногами.



Якщо полум'я не подолаєш, викликай пожежників. При цьому чітко повідомляй своє ім'я та прізвище, адресу, номер телефону, з якої причини сталася пожежа, що загорілось. Якщо двері в під'їзді мають код, назви його.

Крім пожежників, по допомогу ти можеш звернутися до сусідів, подзвонити батькам на роботу.

Намагайся вибратися з приміщення!

Якщо ж тобі не вдається це зробити, то, щоб полум'я не поширювалося, вилий на підлогу воду біля виходу з кімнати.



Щоб не отруїтися чадним газом, дихай через зволожений рушничок, серветку, футболку тощо.



Якщо на комусь загорівся одяг, допоможи зняти. Збивай полум'я цупкою тканиною чи своїм верхнім одягом.

Коли приїдуть пожежники, роби все за їхнім наказом. Нічого не бійся! Пам'ятай, що вони майстри своєї справи і добре знають, як треба діяти.

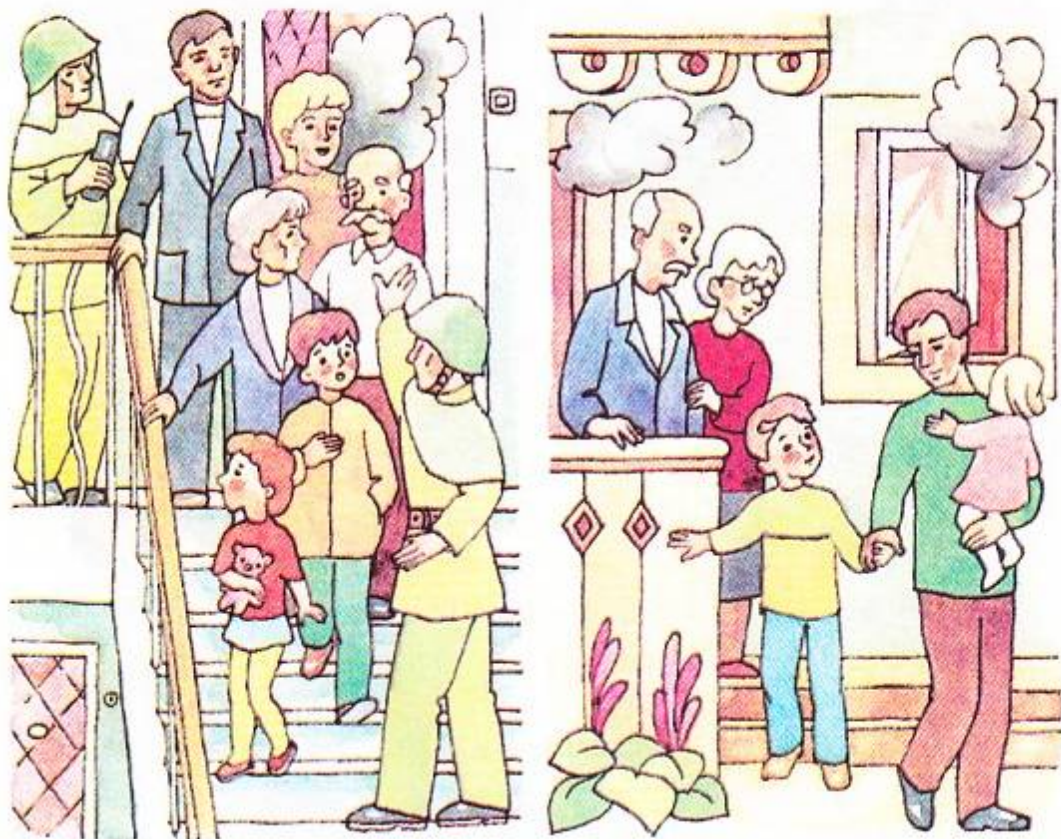
Якщо ти живеш у приватному будинку і його охопило полум'ям, то не чекай на пожежників. Накрийся з головою мокрим простирадлом чи рушником. Утікай з будинку через вікна чи двері. На вулиці гукай на допомогу!



ЩО ТАКЕ ЕВАКУАЦІЯ

Ти, мабуть, чув слово «евакуація»? Що воно означає?

Евакуація — організований вихід людей з небезпечного місця. Наприклад, з будинку під час пожежі, землетрусу чи іншого стихійного лиха.



1. Разом з батьками склади план свого помешкання.
 2. Познач на ньому шлях до виходу зі своєї оселі під час пожежі.
 3. Пройди його разом з батьками, а потім сам.
- ?
1. З якими новими правилами протипожежної безпеки ти ознайомився?
 2. Повправляйся під наглядом дорослих їх виконувати.
 3. Зі своїм сусідом по парті склади діалог між «потерпілим» та «оператором» служби **01**.
 4. Згадай назви книжок, мультфільмів, герої яких приборкують пожежу. Як це їм вдалося?
 5. Разом з учнями класу створи колаж «Я дбаю про свою домівку».

БЕЗПЕКА В ШКОЛІ



Розглянь малюнки. Чи додержують учні правил безпечної поведінки на уроках трудового навчання? Якими були б твої дії?



На жаль, учні не завжди додержують правил безпечної поведінки на перервах.

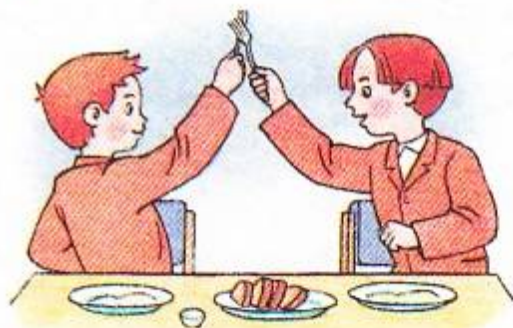


Розглянь малюнки. Поясни, хто з учнів поводить себе на перерві чужо, а хто бешкетує.



Інколи ти травмуєшся під час рухливих ігор, спортивних змагань. Поміркуй чому.

! Розглянь малюнки. На яку небезпеку наражаються діти?



! Оціни свою поведінку в школі.

ЩО ТАКЕ КОНФЛІКТ

Під час конфлікту люди сваряться та ображають один одного.

Отже, **конфлікт** — це суперечка, яка може призвести і до бійки.

Між дітьми конфлікти виникають з різних причин. Зокрема, хтось не поступився місцем, книжкою, м'ячем; хтось розкрив чийсь таємницю; хтось не погодився з думкою іншого; хтось на когось придумав прізвисько; хтось переміг у грі, а хтось програв тощо.

Аби уникнути конфлікту, постарайся діяти так:

- з'ясуй причину конфлікту;
- висловлюй свою незгоду щодо думок іншого так, щоб він не образився;
- стримуй свої емоції;
- узгоджуй свої думки з думками однокласників та друзів;
- не сердься, коли програв. Поразку сприймай спокійно;
- справедливо оцінюй власні дії та дії інших дітей;
- намагайся негативну ситуацію перетворити на жарт;
- уникай тих, хто нав'язує суперечку чи бійку.



1. Обговори ситуації з однокласниками.

Брати Андрійко і Миколка посварилися за книжку. Андрійко хотів її читати тоді, коли й Миколка.

Сестрички Богданка й Іринка спокійно домовилися про гру на піаніно.



2. Як можна було братикам уникнути сварки?

3. Склади з сусідкою по парті діалог між Богданкою та Іринкою.



Порадсья з батьками щодо уникнення конфліктів.

БИТИСЯ ЧИ НЕ БИТИСЯ

У разі виникнення конфлікту ніколи не вступай у бійку. Може трапитися нещастя!

- Бійка кулаками залишає свої «сліди»: подряпини, синці, гугі, зіпсований настрій, образу.
- Удар палицею, кинутий камінь може серйозно травмувати людину.
- Бійку розпочинає той, хто не може стримати свої емоції, не знаходить потрібних слів, щоб переконати співрозмовника.

! Поясни своє ставлення до бійки.



- ?**
1. Хто з дітей уміє уникати конфліктів? Хто — ні?
 2. Як ти поводишся в подібних ситуаціях?
 3. Як ти вважаєш: бійка приносить користь чи шкоду людині? Чому?
 4. Як ти розумієш приказки?

Бійка до добра не доводить.
Захищатися треба словами, а не кулаками.

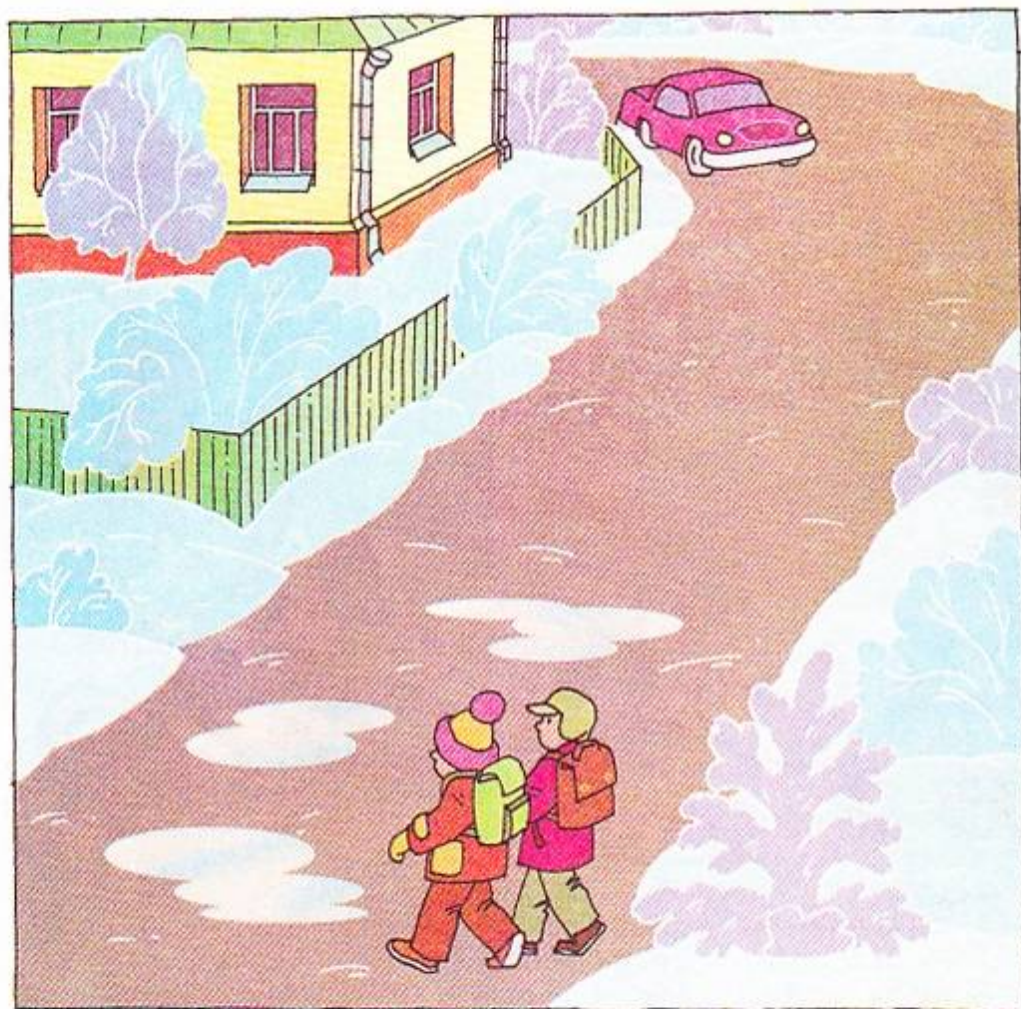
БЕЗПЕКА ПІШОХОДІВ

ДОРОГА З ОБМЕЖЕНОЮ ОГЛЯДОВІСТЮ

Ми всі пішоходи, коли ходимо пішки, тобто рухаємося дорогою, але не користуємося транспортом.

Як треба поводитись тобі, як пішоходу, щоб уникнути небезпеки на дорозі?

Ти знаєш, що треба знайти безпечне місце для переходу якомога далі від повороту. Дорога в цьому місці має добре проглядатися з обох боків.

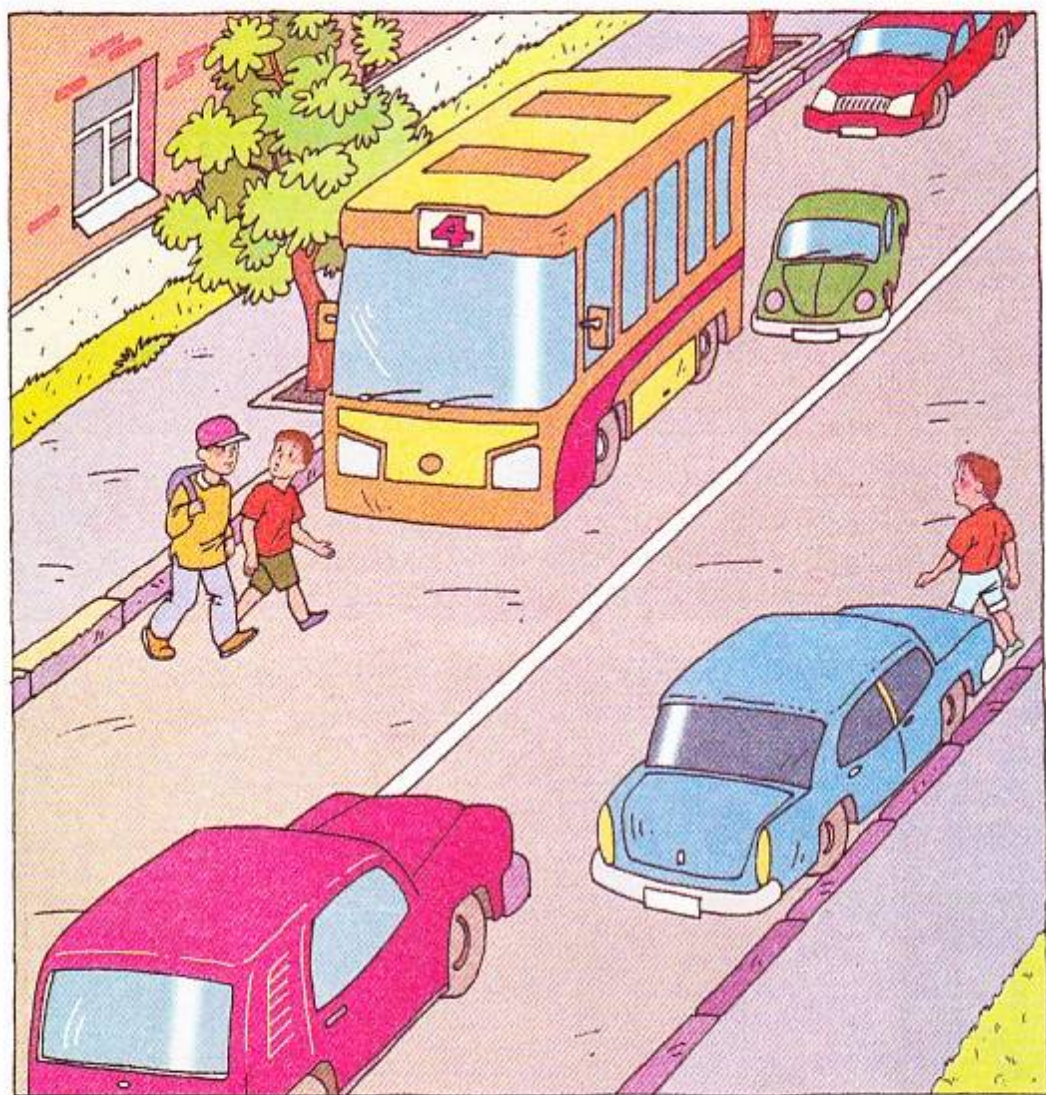


Не можна виходити на проїзну частину дороги із-за перешкоди! Ти не бачиш машин, що рухаються, а водій не бачить тебе. Перешкодою може бути кучугура снігу, дерева і куці обабіч дороги, будівлі, машини на узбіччі тощо.

Заважають проглядати дорогу в обидва боки й рухомі транспортні засоби: автобуси, вантажні автомобілі, трамваї тощо.



Розглянь малюнок. Чи правильно вчинили діти?



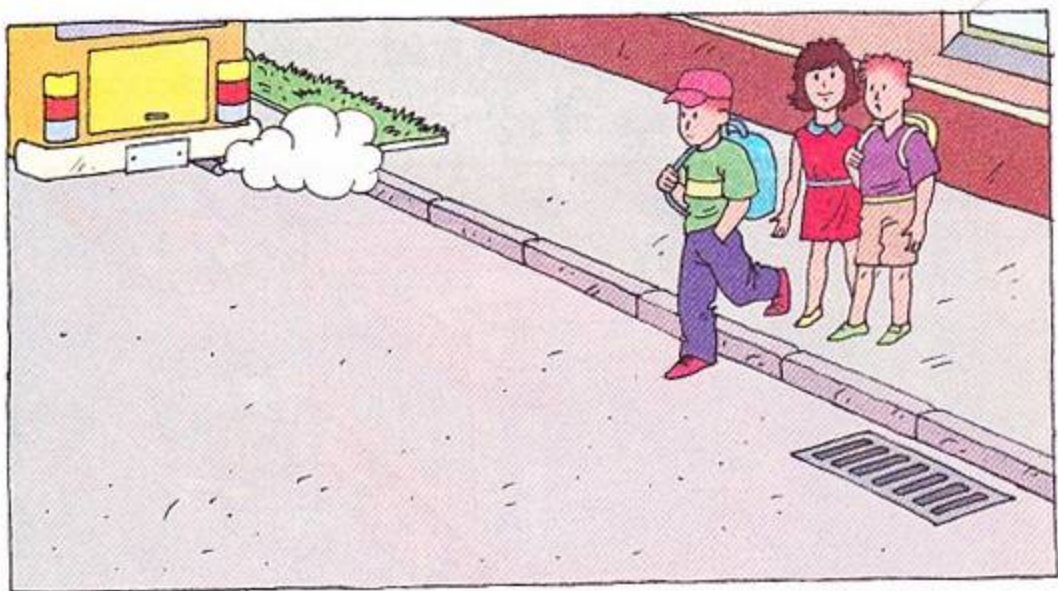
Як переходити дорогу в такій ситуації?

Треба зачекати, доки проїзна частина дороги звільниться від транспорту.

Якщо на дорозі великий рух, попроси про допомогу дорослих чи працівника міліції.



Розглянь малюнок. Чи можна поведінку дітей назвати безпечною? Чому?

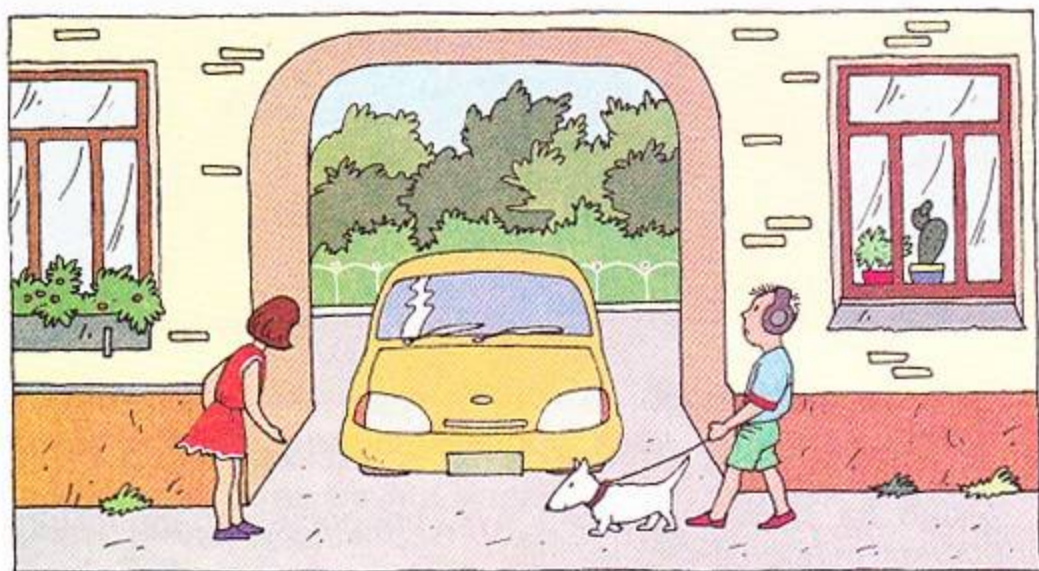


Особливо небезпечні для пішоходів місця виїздів машин з дворів, автостоянок, автозаправних станцій тощо. Автомобіль може з'явитися зненацька!

Трапляється, що у двір швидко заїжджає машина. Будь уважним!



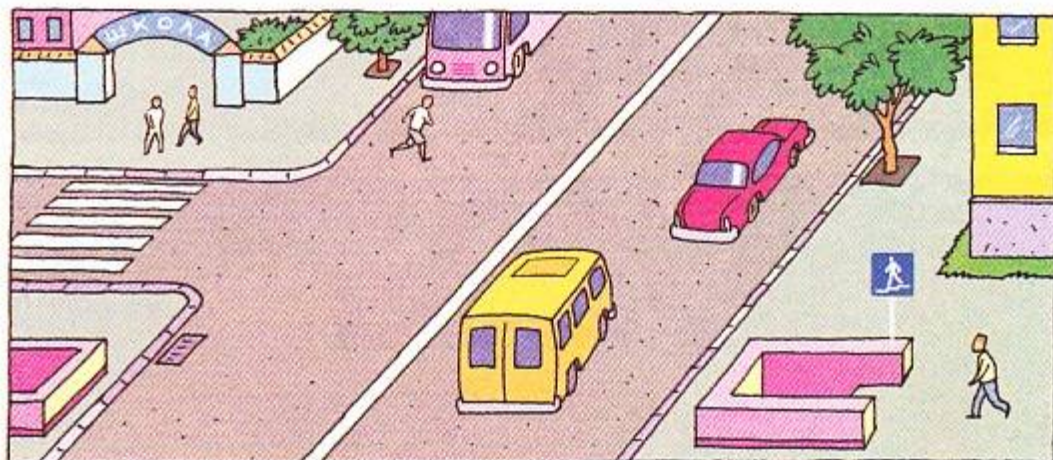
Хто з дітей наражається на небезпеку? Чому?



Запам'ятай зображений знак. Він попереджає: «Рух пішоходів заборонено!»



1. Розглянь малюнки. Визнач небезпечні місця для пішоходів.



2. Які дорожні знаки є на дорозі, якою ти йдеш до школи?

3. Чи можна переходити дорогу в тому місці, де вона піднімається вгору чи спускається вниз? Чому?



Обговори з батьками небезпечні місця на дорозі від дому до школи.

ДОРОГА ЗА НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ

Тобі подобається гуляти під дощем чи у завірюху? Мабуть, не завжди. Виявляється, що негода може зробити дорогу небезпечною для тебе — пішохода. В ожеледицю поверхня тротуарів, узбіч, проїзної частини доріг покривається тонким шаром льоду. Можна посковзнутися і впасти. На таких дорогах і машина не слухається водія. В дощову погоду, в туман, у сильний снігопад слід бути особливо уважним при переході дороги.

Переходь дорогу тільки тоді, коли проїзна частина вільна від транспорту. Зображений знак попереджає і пішоходів і водіїв, що дорога слизька.



1. Розкажи, що ти взуваєш під час ожеледиці. Яка підошва на цьому взутті?
2. Склади poradnik «Що допоможе безпечно перейти слизьку дорогу?».
3. При переході дороги треба бути уважним і тоді, коли туман, йде дощ чи падає сніг. Поміркуй чому.



Хто з дітей порушує Правила дорожнього руху?



Будь особливо уважним, коли переходиш дорогу або рухаєшся узбіччям за недостатньої видимості. Чому? Водієві важко вчасно помітити пішоходів. У Правилах дорожнього руху зазначається, що за таких умов пішоходи, особливо діти, повинні чимось себе виділити. Це допоможе водієві вчасно їх побачити.

Пам'ятай! В умовах недостатньої видимості транспортні засоби рухаються з увімкненими фарами.

- ?** 1. Розглянь малюнок. Чи побачить вчасно водій пішоходів? Чому?



2. Хто з дітей додержує Правил дорожнього руху? Хто — ні?

ЗАЛІЗНИЧНИЙ ПЕРЕЇЗД

Згадай, як називається місце, де перехрещуються дороги? Так, перехрестям.

Ти, мабуть, бачив, як дорога перетинає залізничну колію. Це — також перехрестя. Але його називають **залізничним переїздом**.



Ці дорожні знаки попереджають про наближення до залізничного переїзду.

Залізничний переїзд буває із шлагбаумом і без шлагбаума.

Залізниця й залізничний переїзд теж позначаються дорожніми знаками.



Одноколійна залізниця



Залізничний переїзд із шлагбаумом



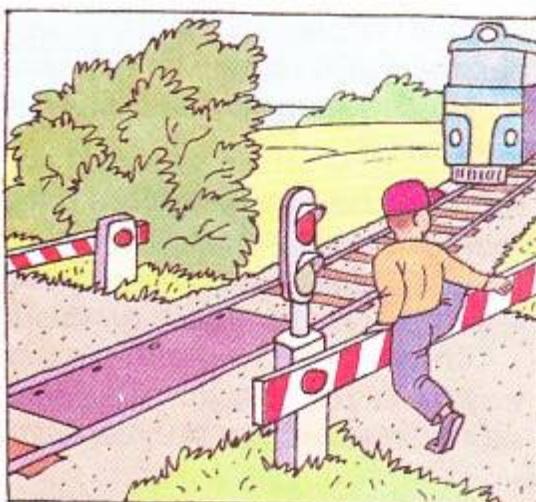
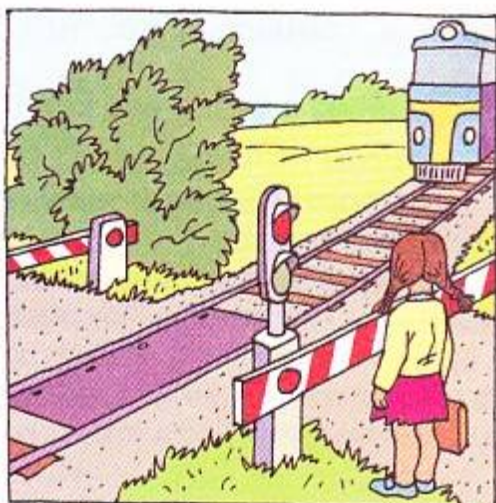
Залізничний переїзд без шлагбаума



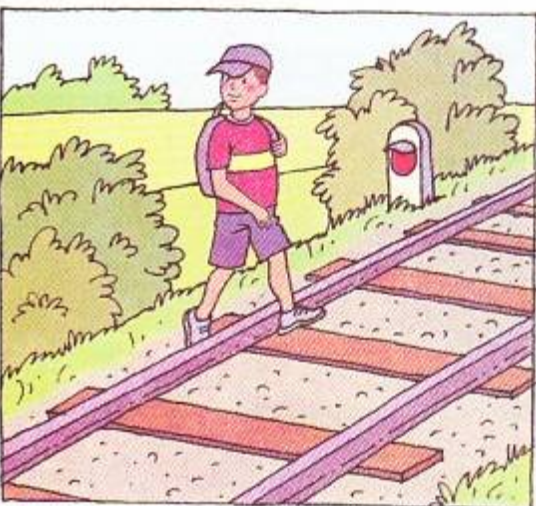
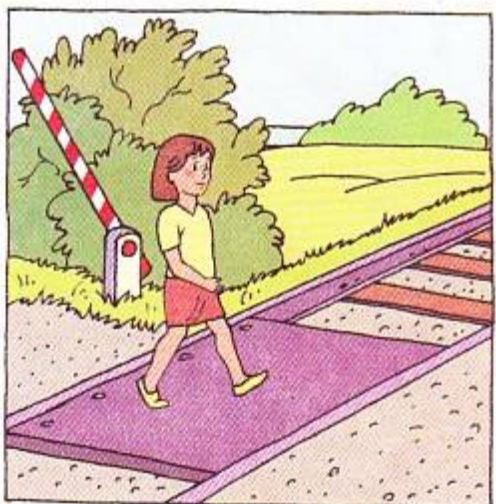
1. Що називається залізничним переїздом?
2. Які бувають залізничні переїзди?

Місце біля переїзду дуже небезпечно для пішоходів.
Запам'ятай:

- не можна виходити на залізничний переїзд, якщо шлагбаум опущено, горить червоне світло світлофора, подається звуковий сигнал. Кожної миті може з'явитися поїзд!



- якщо поїзд пройшов, а шлагбаум не піднімається, не поспішай переходити залізничний переїзд. За кілька хвилин може пройти зустрічний поїзд!
- переходити залізничний переїзд можна лише тоді, коли погасне червоне світло світлофора, підніметься шлагбаум, втихне звуковий сигнал.
- переходити залізничний переїзд без шлагбаума треба дуже обережно. Зазвичай такі переїзди облаштовано звуковим сигналом, який спрацьовує при наближенні поїзда.



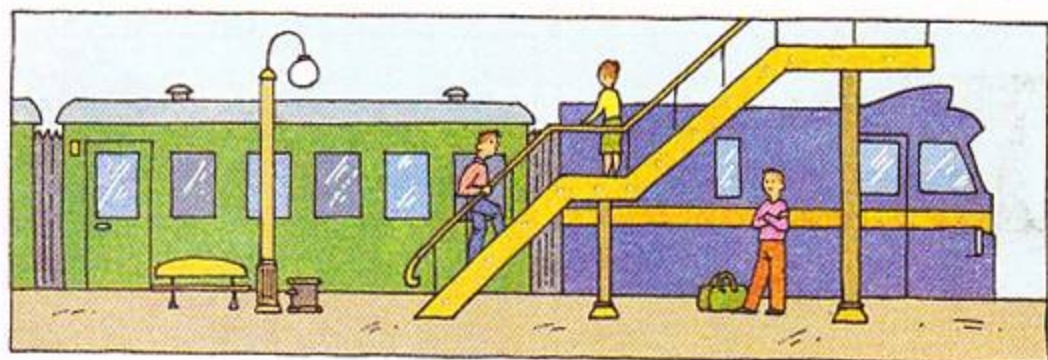
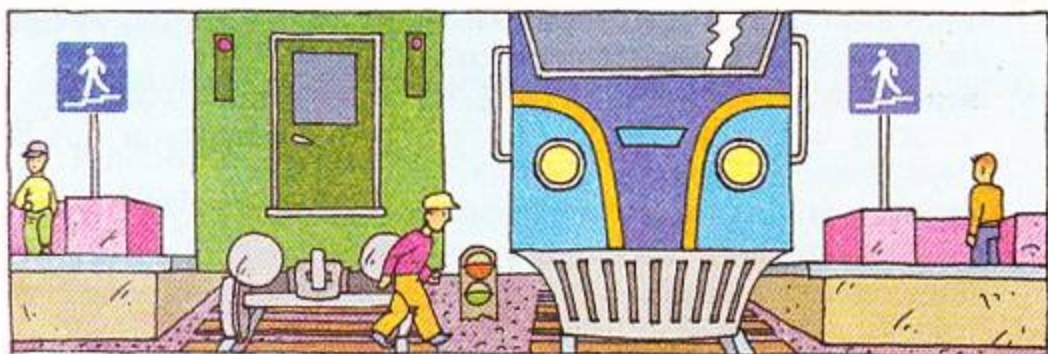
Розглянь малюнки. Яка небезпека підстерігає пішоходів? Хто чинить правильно?

Для переходу залізничної колії є спеціальні настили, підземні або надземні переходи.

Щоб уникнути небезпечних ситуацій на залізничній колії, **пам'ятай:**

- переходь залізничну колію тільки по пішохідних настилах, по надземних або підземних переходах;
- не переходь залізничну колію, коли наближається поїзд;
- не ходи, не грайся на залізничних насипах — можна спіткнутися і потрапити під колеса поїзда;
- ніколи не обходь поїзд, що стоїть на залізничній станції: поїзд може несподівано зрушити з місця.

Не грайся на залізничних коліях!



1. Розкажи за малюнками, де можна переходити залізничну колію.
2. Хто порушує правила переходу залізничної колії?
3. Коли залізнична колія буває небезпечною?



1. Ознайом своїх братиків і сестричок з вивченими правилами.
2. Намалюй малюнок «Мій друг — безпечний рух!»

БЕЗПЕКА ПАСАЖИРІВ

ТИ — ПАСАЖИР

Пасажири — це люди, які летять літаком чи їдуть поїздом, трамваєм тощо. Літак, поїзд, трамвай — види транспорту. Його називають громадським або пасажирським транспортом. Кожен пасажир повинен не тільки знати, а й виконувати правила користування пасажирським транспортом. Деякі з них ти вже знаєш.

Пам'ятай, що чекати пасажирський транспорт треба на тротуарі або посадковому майданчику. Якщо їх немає — на узбіччі.

Місце зупинки пасажирського транспорту позначається дорожніми знаками.



Місце зупинки автобуса

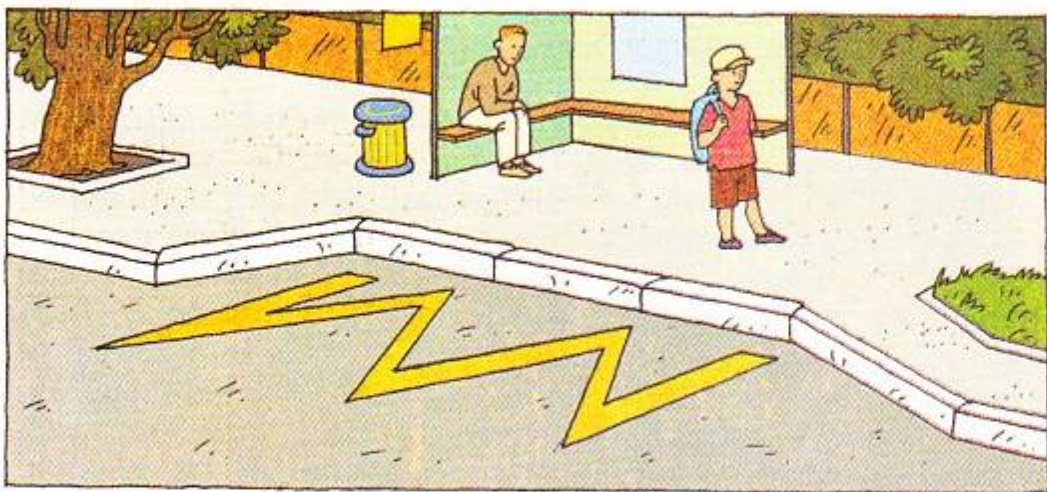


Місце зупинки трамвая



Місце зупинки тролейбуса

А може позначатися й дорожньою розміткою.



? Яким громадським транспортом батьки дозволяють тобі користуватися самостійно?



- ?
1. Хто з дітей на малюнку порушує правила користування пасажирським транспортом?
 2. На яку небезпеку наражаються діти?

Коли на зупинці скупчується багато людей, треба бути особливо обережним. Хтось може штовхнути тебе, і ти опинишся на проїзній частині дороги. Це небезпечно!

Щоб не потрапити під колеса транспорту, не треба підходити до краю проїзної частини дороги.

Коли заходиш у транспорт чи виходиш з нього, не штовхайся, не наступай пасажирам на ноги. Пропусти вперед старших, інвалідів, пасажирів з маленькими дітьми. Будь вихованим!

Посадка і висадка з транспорту дозволяється лише після повної зупинки тролейбуса, трамвая чи автобуса.

В автобус, трамвай, тролейбус заходь через задні двері, а виходь через передні. До виходу готуйся заздалегідь.

Коли зайшов до салону, не поспішай займати місце. Школяреві соромно не поступитися місцем старшому, інваліду чи пасажиру з дитиною. Вибери собі таке місце, щоб ти нікому не заважав і щоб тебе ніхто з пасажирів не штовхав. Найзручніше — подалі від дверей. Щоб при раптовій зупинці транспорту не втратити рівновагу і не впасти, тримайся за поручень.

Тільки нечемні діти голосно розмовляють і пустують у салоні. Адже вони заважають і пасажирам і водієві.



Розглянь малюнки. Оціни поведінку дітей.

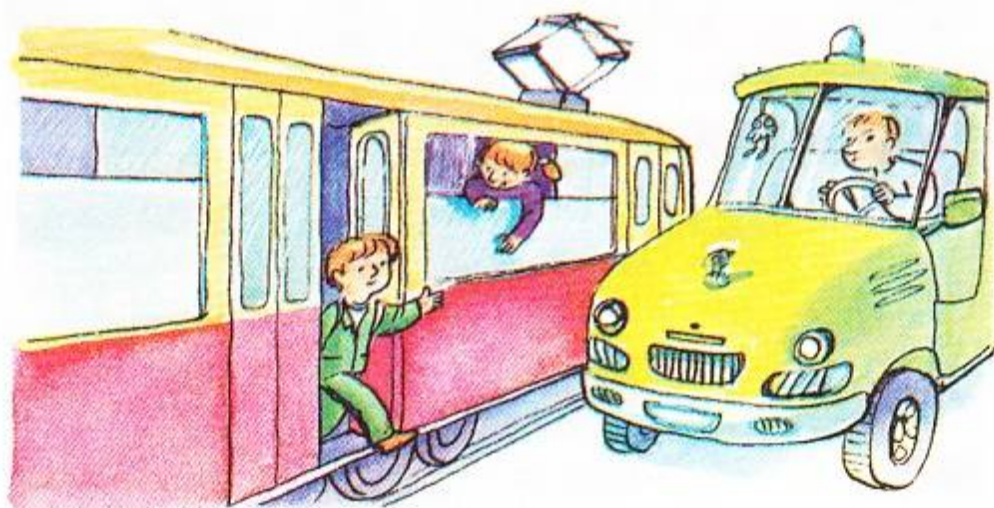


Окрім цих правил, запам'ятай правила-заборони.
Не можна:

- стрибати з транспорту, що рухається;
- їхати на підніжках, виступах пасажирського транспорту;
- висуватися з вікон, перешкоджати зачиненню дверей, спиратися на двері.



1. Які правила користування пасажирським транспортом порушують діти?
2. На яку небезпеку вони наражаються?



Не поспішай переходити дорогу після того, як вийшов із транспорту на тротуар чи узбіччя.

Роздивися, де знаходиться підземний чи наземний пішохідний перехід. Користуйся тільки ним!

Якщо перехідів поблизу немає, автобус і тролейбус обходь позаду, а трамвай — попереду. Так ти зможеш побачити зустрічний транспорт.

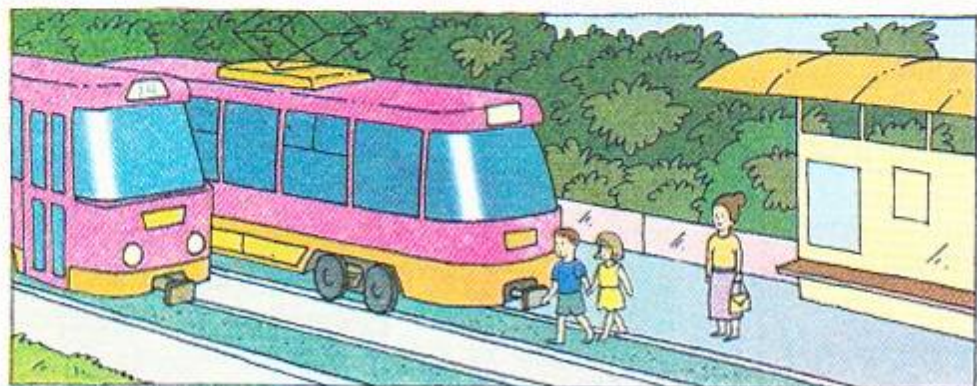
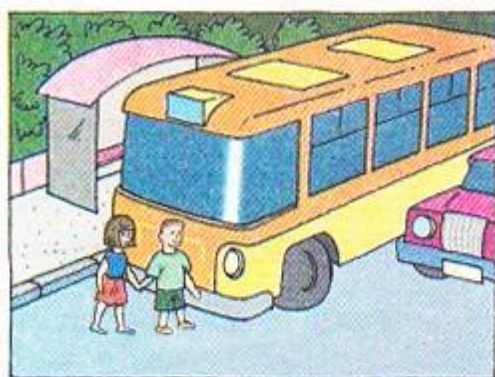
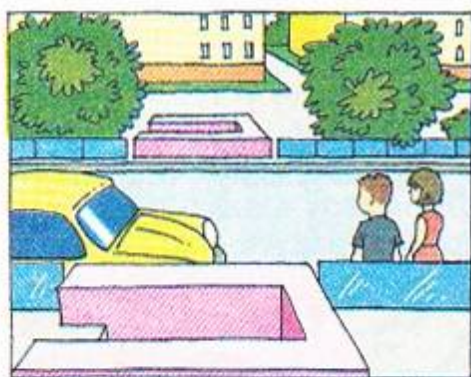
Перш ніж ступити на проїзну частину дороги, згадай правила її безпечного переходу.

Пам'ятай! Миттєво зупинити транспорт не можна.
Не ризикуй своїм здоров'ям і життям!

Якщо трамвайну колію прокладено на проїзній частині дороги, то йти до тротуару можна тільки тоді, коли впевнишся, що на ній немає транспорту.



1. Розглянь малюнки. Які правила переходу дороги після висадки з транспорту порушують діти?
2. Чому цього не слід робити?



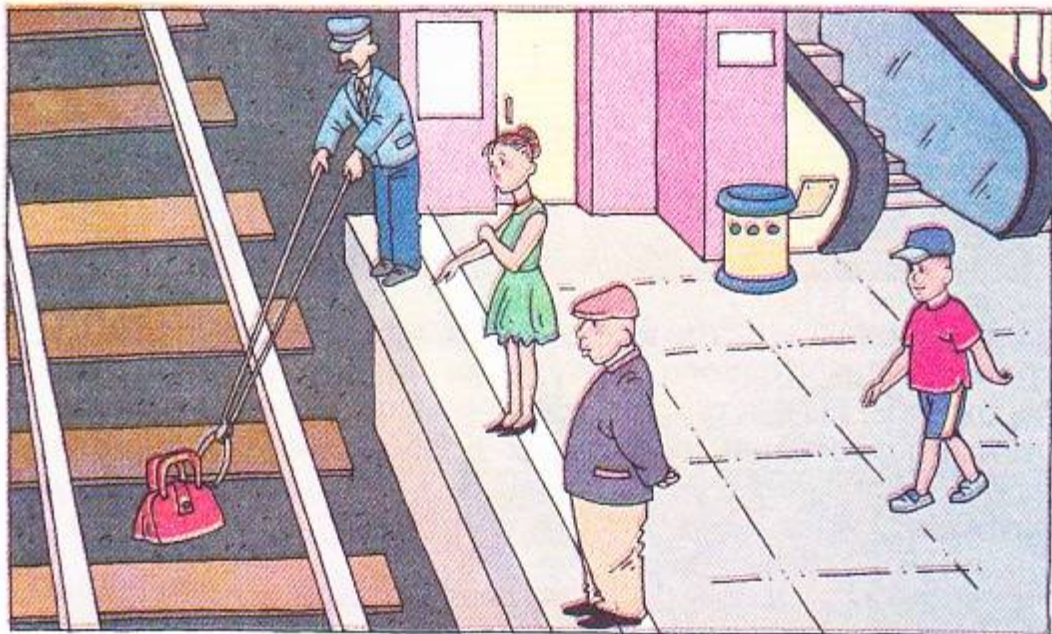
МЕТРО — ПІДЗЕМНИЙ ТРАНСПОРТ

Щоб безпечно почуватися в **метро**, або **метрополітені**, треба знати і виконувати правила користування ним.

Коли входиш до станції метро або виходиш з неї, притримуй двері. Адже за тобою йдуть інші пасажирів.

Східцями ти піднімаєшся нагору і опускаєшся донизу. Рухомі східці — це ескалатор. Їдучи ним, треба триматися за поручень, щоб при раптовій зупинці не впасти. Бігти по східцях і сідати на них не можна, бо твій одяг може застрягнути між ними.

Чекай на поїзд за обмежувальною лінією на платформі. Так безпечніше! Якщо впустив щось на рейки, звернися до чергового по станції: у нього є спеціальні кліщі для дістання предметів.



Метро розраховане на чемних пасажирів. Кинута на платформу бананова шкірка може стати загрозою для багатьох людей. Поміркуй чому.



1. Яких правил треба дотримувати в метрополітені?
2. У якому мультфільмі герої порушили правила користування метрополітеном? До чого це призвело?



Поясни правила користування пасажирським транспортом своєму братикові чи сестричці.

ТИ НА ЕКСКУРСІЇ

Ти вже засвоїв правила безпечного переходу дороги, правила користування автобусом, трамваєм, тролейбусом, метрополітеном тощо.

А яких Правил дорожнього руху треба додержувати учням, які зібралися на екскурсію, наприклад, до краєзнавчого музею?

Спочатку треба розміститись у колону по двоє. Колону дітей супроводжують дорослі. Вони мають червоні прапорці. Один з дорослих очолює колону, інший іде позаду.

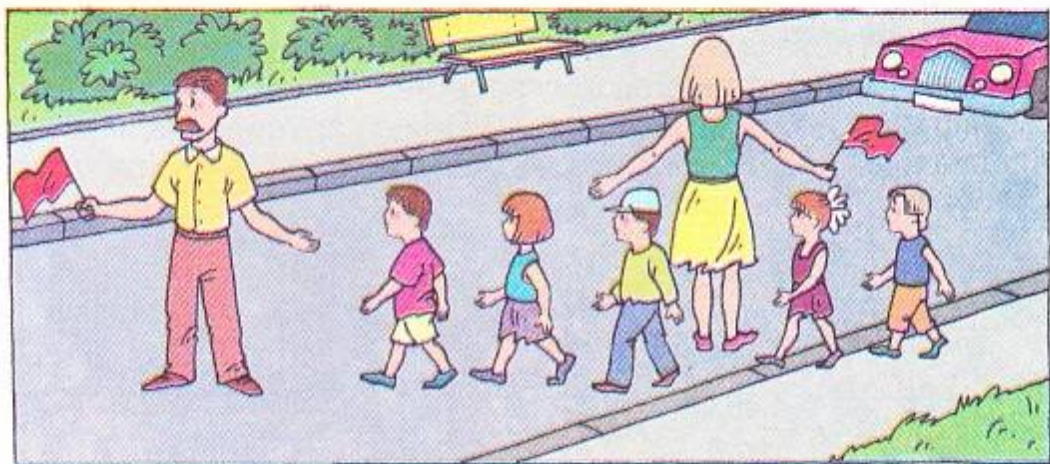


Рухатися слід тротуаром або пішохідною доріжкою, тримаючись правого боку. Так ви не заважатимете пішоходам, які йдуть назустріч.

Якщо тротуарів, пішохідних доріжок немає, то дозволяється йти шеренгою узбіччям дороги в напрямі руху транспорту, але тільки у світлу пору доби.



Якщо виникла потреба перейти проїзну частину дороги, то треба робити так. Ті, хто супроводжує дітей, стають по обидва боки колони обличчям назустріч руху транспорту з піднятими вгору прапорцями. Діти переходять дорогу.



Під час посадки в автобус, тролейбус, трамвай і висадки з них не поспішайте, не штовхайтесь, не затримуйтеся на посадковому майданчику. Не заважайте тим, хто заходить у транспорт або виходить з нього!

- !** 1. Розглянь малюнки. Чи додержують діти Правил дорожнього руху?
2. Обґрунтуй свою думку.

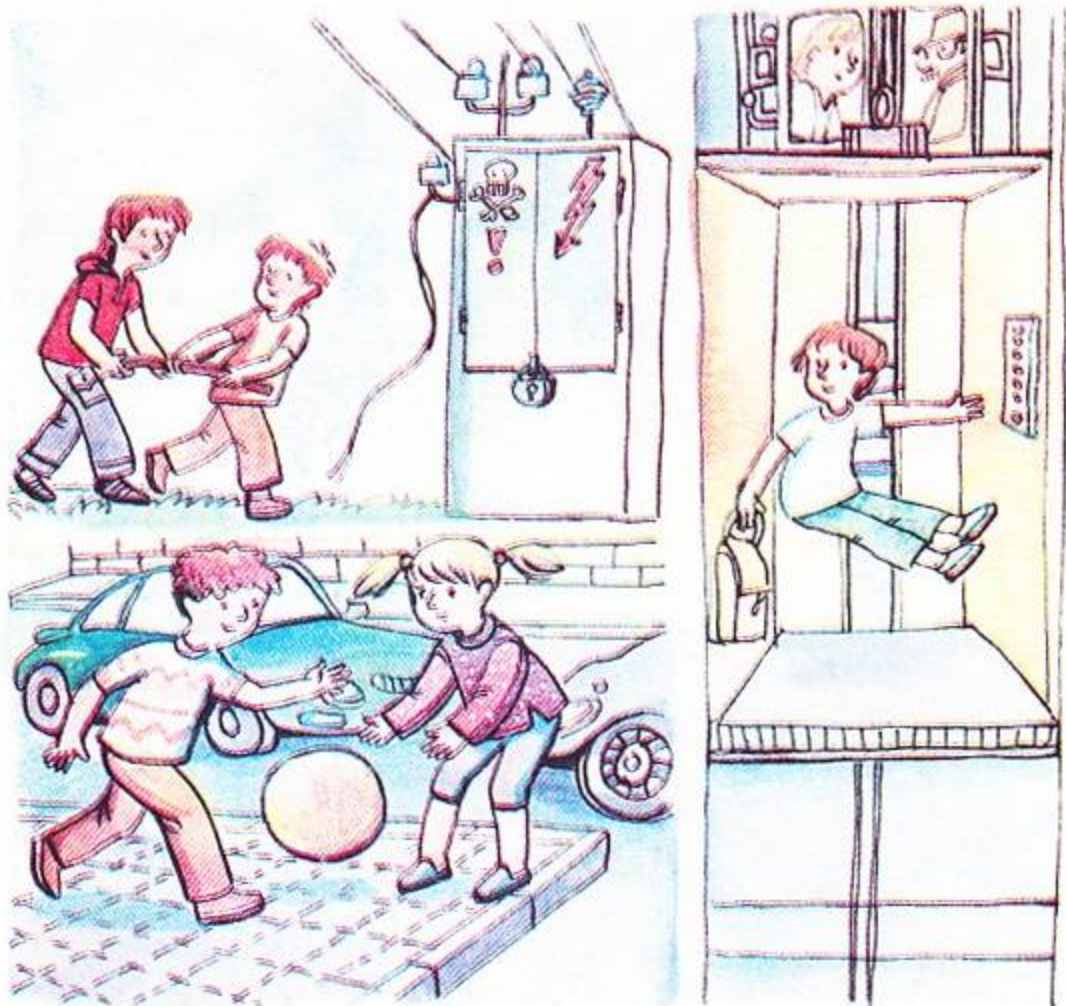


БЕЗПЕКА ТАМ, ДЕ ТИ ЖИВЕШ

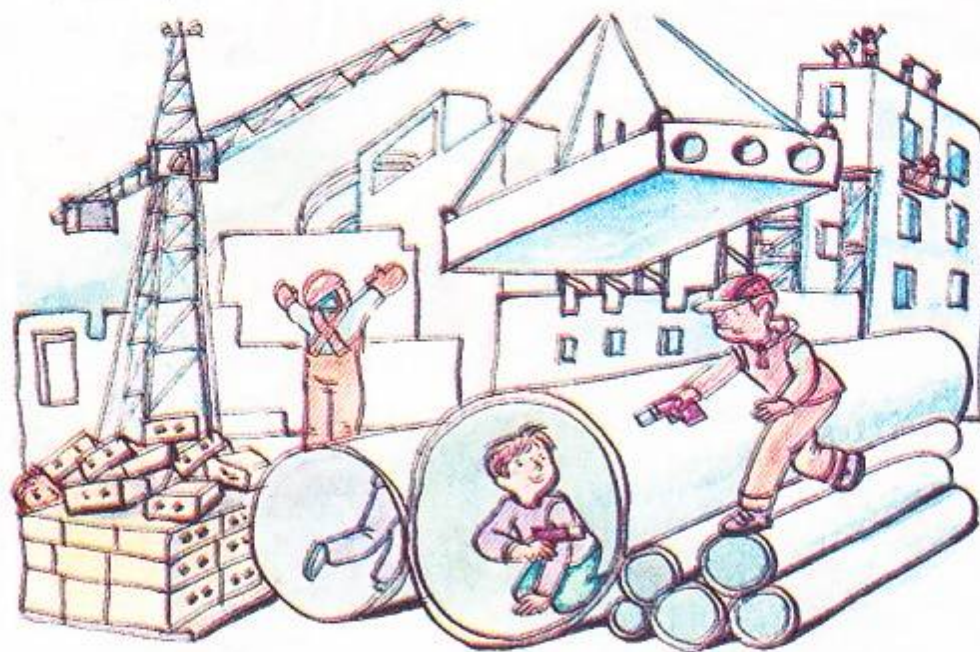
НЕБЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ ДЛЯ РОЗВАГ

Чи можна гратися біля трансформаторної будки або ж біля дороги? Звичайно, що ні. Біля трансформаторної будки може статися ураження електричним струмом, а біля дороги — наїзд транспортних засобів.

Ліфт теж не місце для розваг. Це не карусель, на якій вдосталь можна покататися. Адже можеш захопитися грою і забути про безпеку.



Пам'ятай! Небезпека чатує на тих дітей, які не задумуються над тим, де можна гратися і чим можна гратися.



- ?** 1. Розглянь малюнки. Чи безпечні місця для ігор вибрали діти?
2. Що загрожує їхньому життю та здоров'ю?
3. Розкажи, чи є біля школи небезпечні місця для ігор.

🏠 Обговори з членами родини небезпечні місця для розваг біля твого будинку.

ПОЖЕЖОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

Ти вже знаєш про пожежонебезпечні предмети. Адже це можуть бути сірники, запальничка, праска і навіть телевізор.



1. Розглянь малюнки. Чи правильно чинять діти?
2. Обґрунтуй свою відповідь.
3. Що означають цифри **01**?
4. Коли треба викликати пожежників?

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

Крім пожежонебезпечних предметів, є вибухонебезпечні. Назва цих предметів свідчить, що вони небезпечні, бо можуть вибухнути.

Це — аерозольні балончики, якими користуємося в побуті: лак для волосся, засоби від тарганів тощо. Лихо стається, коли порушити правила користування ними. Крім того, аерозольні балончики можуть стати й пожежонебезпечними, тобто загорітися.

Щоб попередити біду, на балончиках пишуть: «Берегти від дітей!», «Берегти від вогню!», «Не розпилювати біля відкритого вогню!», «Не проколювати і не розбивати після використання!» Дотримуйся цих застережень!

Пам'ятай! Небезпечними предмети можуть стати тільки тоді, коли не дотримуватися правил користування ними!

- ?**
1. Розглянь малюнки. Чому на аерозольних балончиках поміщають застережні написи?
 2. Чи можна назвати поведінку дітей безпечною?
 3. Чим це небезпечно для їхнього здоров'я?



На небезпечних предметах поміщають і такі застережні знаки.



Легкозаймиста речовина



Вибухова речовина

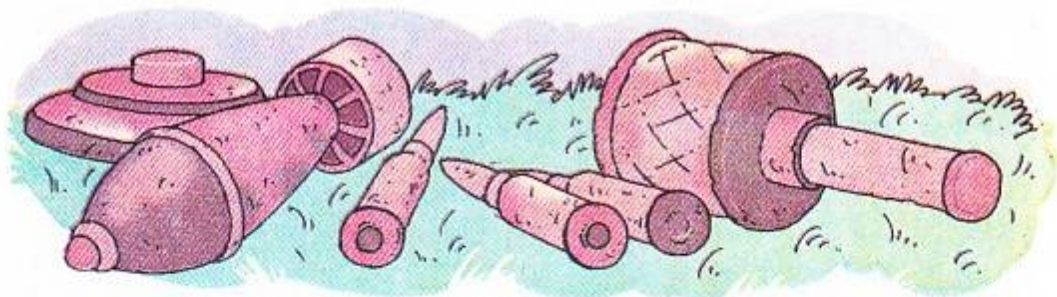


Отруйна речовина

Запам'ятай ці застережні знаки та що вони означають!

Однак тобі можуть трапитися вибухонебезпечні предмети, на яких відсутні застережні написи.

Вони залишилися в землі після останньої війни. За ці роки вони покрилися товстим шаром іржі. Інколи важко розпізнати бомби, гранати, міни, патрони, снаряди. На них можна натрапити на виораному полі, біля котловану на будівництві, у яру, розмитому водою, тощо.



Якщо ти побачив такий предмет, не підходь до нього близько, не бери його в руки. Від найменшого дотику до нього може статися вибух величезної сили.

Пам'ятай! Якщо ти виявив вибухонебезпечний предмет, повідом про цю страшну знахідку дорослих або зателефонуй до міліції за номером **02**.



Склади з учнями класу правила поведінки з пожежонебезпечними та вибухонебезпечними предметами.

НЕЗНАЙОМІ ЛЮДИ

Ти знаєш, що серед незнайомців зустрічаються зловмисники. Більшість людей доброзичливі. Проте є й злі. Щоб не потрапити в небезпечну ситуацію, з незнайомими людьми треба бути обережним.

Пам'ятай! Від тебе залежить твоя безпека!

- На всі умовляння незнайомців завжди категорично відповідай «**Ні!**»
- **Ніколи** не сідай в машину до незнайомців. Навіть якщо тобі пропонують цікаві речі.
- Якщо незнайомиць просить допомогти знайти будинок чи вулицю, поясни, як дістатися до них, але **ніколи** не йди з ним.
- Якщо незнайомиць переслідує тебе, не розгублюйся, а **клич на допомогу**. Кричи: «Я не знаю його! Покличте міліцію!»
- **Ніколи** не вір незнайомцеві, який говорить, що його послали твої батьки, аби забрати тебе, наприклад, зі школи.



- ?** 1. Розглянь малюнки. Чи виконують діти правила поведінки з незнайомцями?
2. Якщо ти потрапив у біду, до кого будеш звертатися по допомогу?

🏠 Розкажи про ці правила вдома.

ТОБІ ДОВІРИЛИ КЛЮЧІ...

Якщо це так, будь обережним і уважним. Чому? Щоб ними не скористалися зловмисники і не проникли до твого помешкання.

- Ніколи не носи ключі на шиї.
- Якщо ти загубив ключі або в тебе їх викрали, негайно скажи про це батькам і сусідам.
- Ніколи не обирай за схованку для ключів поштову скриньку, килимок перед вхідними дверима, електрощит.
- Ніколи не передавай ключі в чужі руки.
- Разом з батьками визнач надійну схованку для ключів.



1. Розглянь малюнки. Хто з дітей необачно поводитьсь з ключами?
2. Обґрунтуй свою думку.
3. Про які поради безпечного користування ключами ти дізнався вперше?

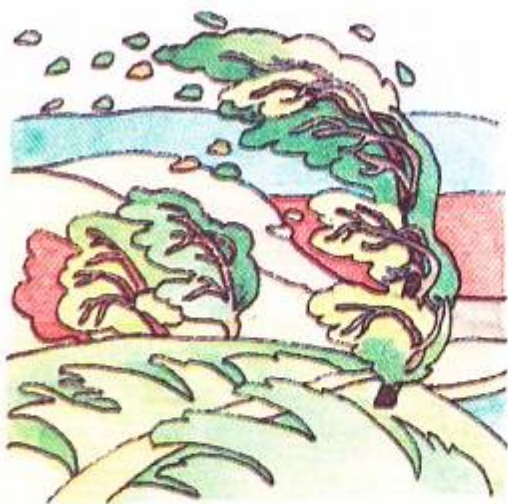


Обговори поради користування ключами вдома.

ПРИРОДНІ ЛИХА

Природні лиха — грізні явища природи.

Це гроза, буря, повінь, землетрус тощо. Вони мають нездоланну силу.



1. Розглянь малюнки. Що на них зображено?
2. Свідком яких грізних природних явищ був ти? Розкажи про свої враження.

ГРОЗА

Тобі, мабуть, не раз доводилося бачити грозу.

Що таке **гроза**? Грім і блискавка з дощем або градом.
Під час грози зазвичай ще й сильний вітер.

Щохвилини в усьому світі лютує близько двох тисяч гроз.

Як поводитися під час грози? Все залежить від того, де тебе вона застане.

Вдома. Мерщій позакривай усі двері й вікна! Адже ти знаєш, що блискавка дуже небезпечна.

Якщо в цей час працюють електричні прилади, вимкни їх, доки припиняться спалахи блискавки і негода вгамується. Від цього вони можуть зіпсуватися.

Надворі. Негайно йди додому! Якщо твій будинок далеко, обов'язково зайти в будь-яке приміщення: в школу, на пошту, до магазину чи аптеки.

У лісі. Не ховайся під високими деревами! Вони притягують до себе блискавку, як і поодинокі дерева. Найкраща схованка під невисокими деревами, в кущах.

У полі. Не заривайся в скирту! Знайди улоговину, стань на коліна і нахили голову. Ні в якому разі не лягай на мокру землю!

У воді. Негайно вийди на берег! Ти можеш одержати серйозну травму, якщо блискавка вдарить у водойму. Чому? Вода — добрий провідник електричного струму. А блискавка — електричний розряд.

Не можна **втікати** від блискавки на човні, велосипеді чи на коні.

Якщо побачив **кулясту блискавку** червоного, жовтого або сліпучо білого кольору, не відмахуйся від неї, а спокійно стій.

?

1. Коли гроза буває небезпечною для людини?
2. Де тобі доводилося бути під час грози? Якими були твої дії?
3. Розглянь малюнки. На яких з них поведінка дітей небезпечна? Обґрунтуй свою думку.



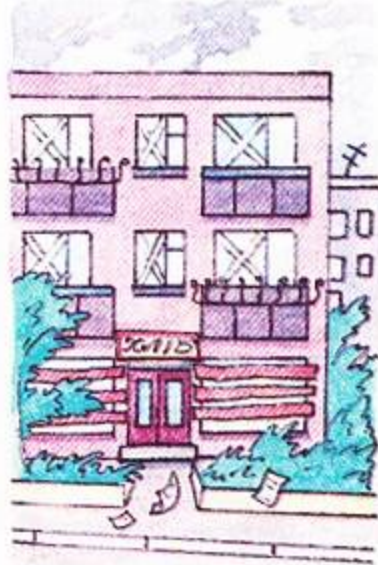


БУРЯ

Буря — вітер великої руйнівної сили, який дме тривалий час. Бурю ще називають **буревієм**. Великої шкоди завдає буревій людині й природі: руйнує будівлі, лінії електропередач, ламає дерева, видуває верхній родючий шар ґрунту...

Пам'ятай! Про наближення бурі, як і інших грізних природних явищ, повідомляють заздалегідь, щоб люди змогли підготуватися.

На малюнку зображено, як можна підготуватися до бурі.



Не виходь без дозволу старших з приміщення! Виконуй усе те, що говорять дорослі. Поміркуй чому.

Якщо буря застане в полі, відійди від поодиноких дерев. Швидко знайди якесь заглиблення: балку, приярок, рів, кювет дороги тощо. Ляж на дно, руками закрій голову.



1. Якої шкоди завдає буревій природі та людині?
2. Чому про наближення бурі людей попереджають заздалегідь?
3. За малюнками розкажи, як люди готуються до бурі.
4. Як треба діяти, якщо буря застане в полі?

ЗЕМЛЕТРУС

Землетрус — це коливання земної поверхні, що виникають унаслідок підземних поштовхів величезної сили.

Землетруси здебільшого виникають у гірській місцевості. На рівнинній місцевості вони бувають рідко і невеликої сили.

Щороку на земній кулі буває близько ста тисяч землетрусів, або близько трьохсот землетрусів на добу. Щоправда, більшість з них слабкі. Під час слабого землетрусу в будинках дзенькотить посуд, розгойдуються люстри, хитаються меблі... Під час сильних — пошкоджуються будинки: руйнуються дахи, обвалюються стелі, тріскаються стіни, шибки на вікнах...

Дуже сильний землетрус очевидці описують так: земля глухо гуділа, горбилася під ногами, утворюючи глибокі тріщини.

Завбачають землетруси за допомогою спеціальних приладів. Наближення лиха передчувають і тварини. За кілька

годин до землетрусу корови ревуть, коні перестають їсти, хроплять, птахи неспокійно кружляють у повітрі...

Щоб уникнути небезпеки під час землетрусу, ніколи **не панікуй**.

Якщо землетрус застав тебе в будинку, не залишайся в ньому, негайно виходи! Не витрачай часу на рятування речей, іграшок — життя дорожче.

З одноповерхового будинку можна вибратися і через вікно. З багатоповерхового — виходи сходами. Ліфтом не користуйся, він може зупинитися між поверхами.

На вулиці швидко відійди від будинку, стовпів, огорож. Поміркуй чому.

Безпечним місцем може бути сквер, широка вулиця, спортивний майданчик тощо.

Якщо ж не вдалося вибратися з багатоповерхівки, залишайся у квартирі в безпечному місці. Таким місцем може бути отвір дверей (двері треба відчинити), куток, який утворюють капітальні стіни приміщення.

Пам'ятай, під час землетрусу небезпечно: перебувати в наріжних кімнатах, особливо в тих, які знаходяться на верхніх поверхах; стояти біля вікон чи на балконах. Поміркуй чому.

Щоб захиститися від уламків скла та шматків штукатурки, залізь під стіл, у шафу, в комірчину. Голову обов'язково закрій руками.

Якщо землетрус застав тебе в школі, залізь під парту.

? Розглянь малюнки. Склади за ними правила безпечної поведінки під час землетрусу.





1. Обстеж своє помешкання разом з батьками і визнач в ньому безпечні місця.
2. Дізнайся, коли був землетрус у твоїй місцевості. Якими були його наслідки?

ПОВІНЬ

Повінь — також природне лихо.

Що ж таке повінь? Це — розлиття річки при розтаванні снігу, льоду або від тривалих дощів і злив.

Найчастіше повені бувають у тих селах і містах, які розміщені на берегах річок.

Під час повені рівень води може піднятися на значну висоту. Людей евакуюють у безпечні місця. Про евакуацію попередньо сповіщають. Передусім піклуються про дітей. Під час евакуації допомагають працівники рятувальної служби.

Пам'ятай, щоб не постраждати, будь уважним і обережним. Чітко виконуй вказівки дорослих!



1. Розглянь малюнок. Чому в першу чергу піклуються про дітей?
2. Дізнайся про інші природні лиха, які трапляються у твоєму краї. Якими були їх наслідки?
3. Поясни прислів'я.

Не той пропав, хто в біду попав, а той, хто духом занепав.

БЕЗПЕЧНИЙ ВІДПОЧИНОК

СОНЦЕ І ВОДА...

Літо. Пора канікул... Відпочиваючи в селі або на дачі, ти повинен дотримувати правил безпечної поведінки, щоб ніщо не зашкодило твоєму здоров'ю і життю. Тільки за такої умови відпочинок буде корисним, зміцнить твоє здоров'я.

Улітку тобі подобається засмагати. Але не забувай, що сонце буває і корисним, і шкідливим. Пригадай, коли може статися сонячний удар? А коли можна отримати сонячний опік?

Щоб з тобою цього не сталося, найкраще засмагати вранці до 11-ї години, а ввечері — після 17-ї.



- ?**
1. На яку небезпеку наражаються діти?
 2. Як її можна уникнути?

Не обійтися влітку без купання. Перебуваючи біля річки, ставка, озера, не забувай про правила безпечної поведінки на воді й біля води.



1. Розглянь малюнок. Яка небезпека підстерігає цих дітей?
2. Згадай правила безпечної поведінки на воді й біля води.



ПОХІД ДО ЛІСУ

Ліс приваблює нас своєю красою, свіжістю повітря... Коли буваєш у лісі, не завдавай йому шкоди.

Улітку в лісі приємно відпочивати. Ліс дарує гриби, ягоди, лікарські трави. Але треба пам'ятати, що не кожен гриб і не кожную ягоду можна класти в кошик...

Запам'ятай ці гриби і рослини. Вони отруйні для людини. А дикі тварини ними лікуються!



Опеньки
несправжні



Мухомор



Конвалія



Вовчі ягоди

Щоб уберегти себе від небезпеки, **запам'ятай** такі правила.

- Збирай тільки ті гриби й ягоди, які добре знаєш.
- Ніколи не куштуй ягід, яких не знаєш.
- Обов'язково покажи дорослим гриби і ягоди, які ти поклав у свій кошик.

Небезпечною може стати зустріч з тваринами.

Як же поводитися при зустрічі з дикими тваринами?

Не роби різких рухів, не втікай. Спокійно відійди вбік і дай тварині дорогу. Наприклад, гадюка кинеється на тебе, якщо перегородиш їй дорогу. Коли побачиш на своєму шляху гадюку, не чіпай її, а обійди.



Що робити, якщо гадюка вкусила?

- Спочатку якомога швидше з ранки видалити хоч би частину отрути.
- Потім ранку необхідно промити слабким розчином марганцю або перекисом водню й перев'язати.
- Корисно пити багато води або теплого чаю.
- Обов'язково звернутися до лікаря.



1. Коли гадюка стає небезпечною?
2. Як треба діяти людині, яку вкусила гадюка?



Обговори ці поради вдома.

Якщо гадюки уникають людей, то кліщі на них чатують.

Багато кліщів у заростях малини, на гілках кущів, стеблах трав, що ростуть на узбіччях лісових стежок, доріг.

Щоб зустріч з ними не відбулася, треба вибирати в лісі сонячні місця, що продуваються вітром, та галявини.



Укус кліща дуже небезпечний. Тому, йдучи до лісу, необхідно вдягати одяг з гладенької тканини. На такому одязі кліщам утриматися важче, ніж на шорсткому.

На малюнку зображено, як треба одягатися, коли йдеш до лісу.



Кліщі найчастіше присмоктуються під пахвами, на шиї, за вухами.

Кліщ одразу не кусає, а ще деякий час лазить по шкірі в пошуках зручного місця.

Укус кліща невідчутний. Він вводить у ранку знеболюючу речовину. Через це відразу виявити його неможливо.

Кліща, що всмоктався, дуже важко витягти. Діяти треба так.



- Спочатку його і місце довкола нього залити олією або гасом і трохи зачекати.
- Якщо кліщ не відпаде, обережно захопити його пінцетом і витягувати повільними рухами, щоб не обірвався хоботок.
- Якщо хоботок обірвався, його витягати голкою, попередньо прожареною на вогні.
- Місце укусу промити водою з милом і змастити йодом.
- Ретельно помити руки. Необробленими руками не треба торкатися очей, носа, рота.
- **Обов'язково звернутися до лікаря, а кліща віддати на аналіз.**

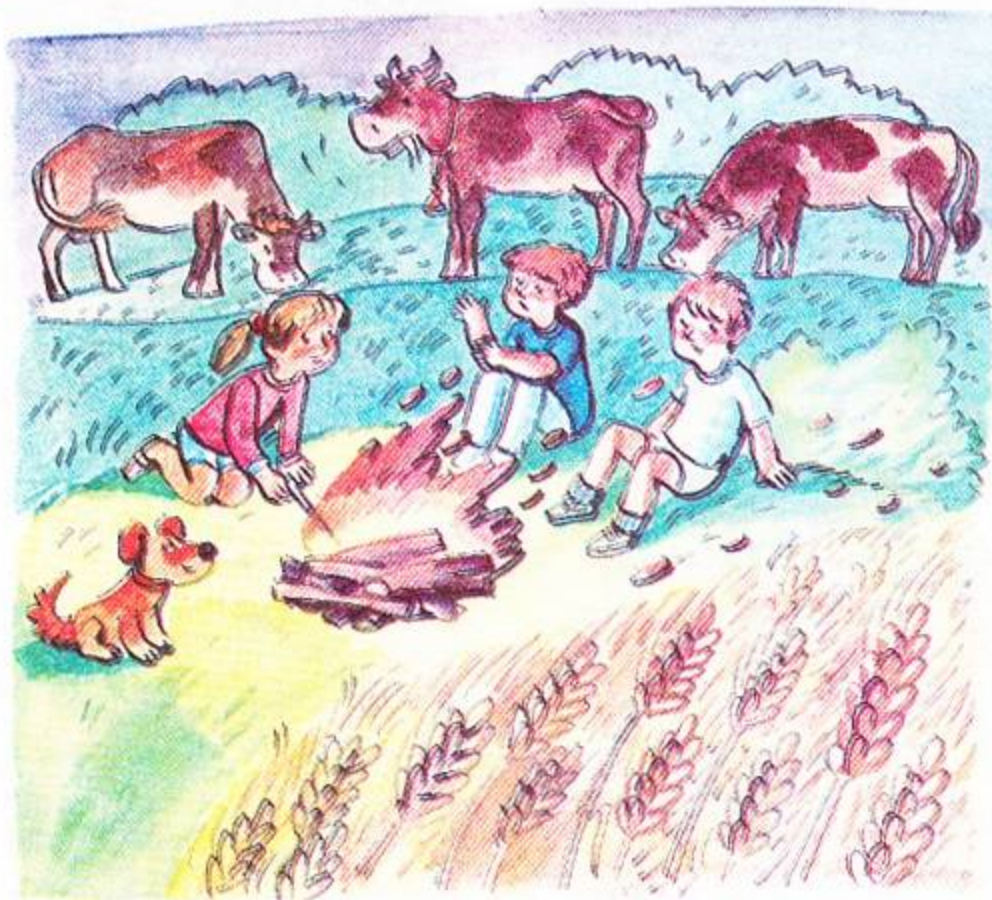
- ?**
1. Де в лісі найбільше кліщів?
 2. Як вберегтися від кліщів?
 3. Що має робити постраждалий, щоб видалити зі свого тіла кліща?

Перебуваючи в лісі, не зашкодь йому. Найстрашніше лихо для лісу — пожежа. Поміркуй чому.

Ти вже знаєш, що найчастіше лісові пожежі виникають з вини людей. Не стань причиною такого страшного лиха. Ти знаєш, яких правил протипожежної безпеки треба дотримувати, щоб не спричинити пожежі в лісі. Пригадай їх.

Про **правила протипожежної безпеки** пам'ятай і тоді, коли буваєш в інших пожежонебезпечних місцях. Наприклад, біля поля, на якому дозріли зернові рослини, біля торфовища...

- ?** Розглянь малюнок. Чи правильно чинять діти? Чому?



НЕ ДИКІ, АЛЕ НЕБЕЗПЕЧНІ...

Поговоримо про свійських тварин. Адже небезпечні ситуації можуть виникнути при зустрічі з ними.

Коли зустрінеш незнайомого собаку, ніколи не виказуй свого страху перед ним. Він це відчує і може кинутися на тебе.

Особливо треба остерігатися собаки, що присідає. Так він готується до стрибка. Про всяк випадок одразу треба захистити горло: притиснути підборіддя до грудей і виставити вперед руки.

Якщо собака напав на тебе, відбивайся від нього тим, що є під руками: камінь, палиця, портфель. Намагайся вдарити його по носі. Ніс — найвразливіше місце собаки.



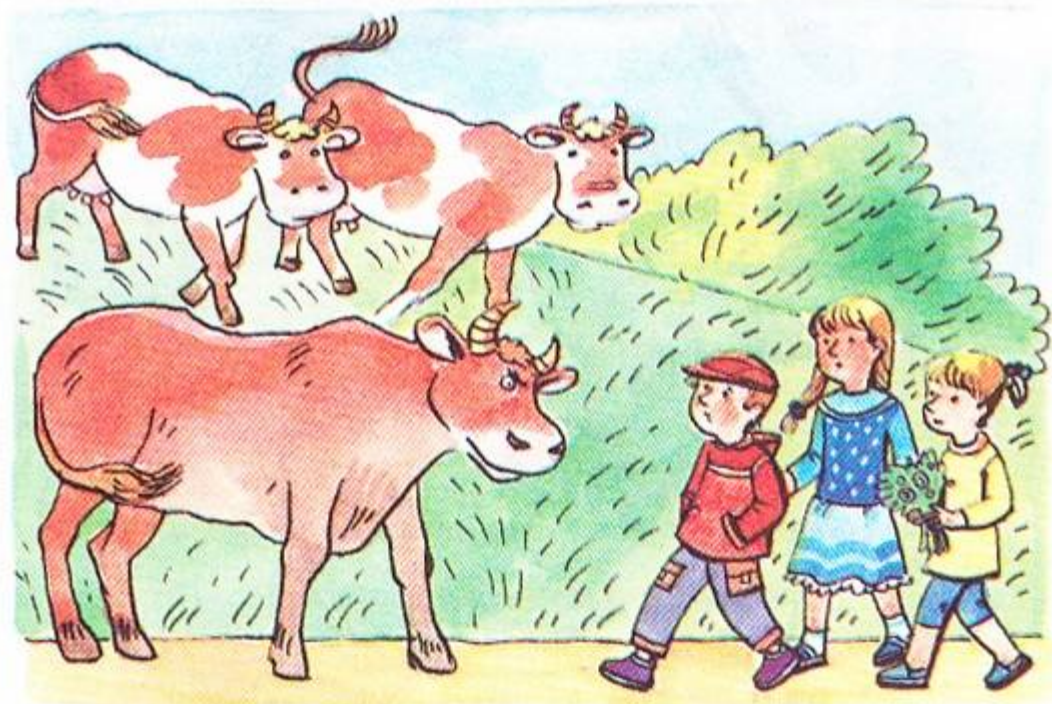
Пам'ятай і про таке.

- Не дивися в очі чужим собакам. Вони цього не люблять і можуть напасти.
- Не чіпай собаку, навіть і свого, коли він їсть або спить.
- Не відбирай у собаки предмета, яким він грається. Якщо чужий собака схопив якусь твою річ, щоб погратися, по допомогу звертайся до його господаря.
- Не чіпай бездомних собак і кішок. Пам'ятай, що деякі хвороби — лишай, короста, сказ — від тварин передаються людям.

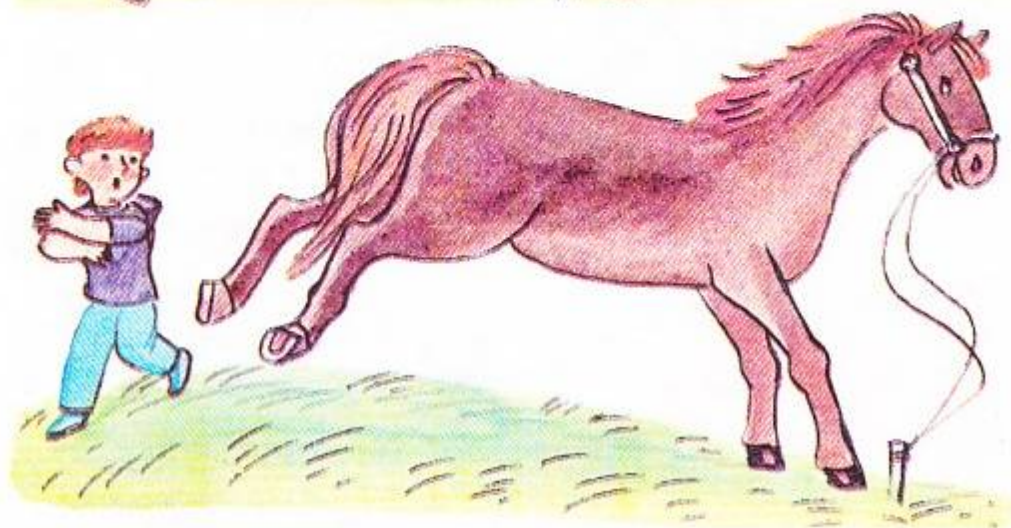
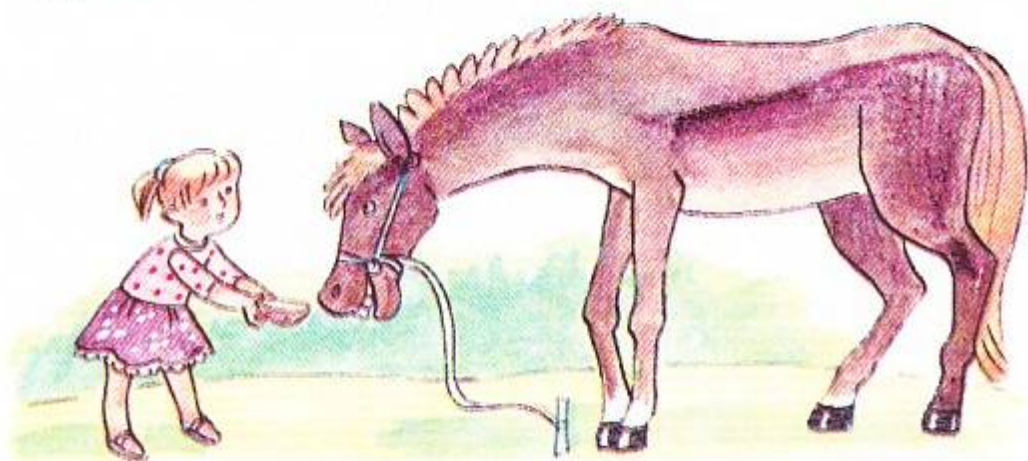
- Якщо ти грався з бездомними тваринами або годував їх, обов'язково вдома ретельно помий руки.
- Якщо тебе вкусив або подряпав собака чи кіт, негайно скажи про це батькам. Здорові тварини не будуть цього робити. Від укусу, подряпин скажених собак, котів можна померти. Тому обов'язково треба зробити щеплення від сказу.
- Не треба відразу зупиняти кров. Нехай разом з нею вийде слина тварини. Перед тим як йти до лікаря, шкіру довкола ранки треба помастити йодом (зеленкою, одеколоном, розчином марганцю) і накласти стерильну пов'язку.

Не менш небезпечними бувають зустрічі, спілкування з іншими свійськими тваринами: коровами, кіньми, козами... Щоб не постраждати, виконуй такі **правила**:

- не наближайся до чужих тварин. Пам'ятай, що корови, кози, барани мають роги, якими б'ються;
- якщо на дорозі зустрінеш череду корів, обійди її або відійди на безпечну відстань;
- будь обережним з телятами, козенятами, ягнятами. В них чешуться ріжки і вони буцають усе довкола;



- не частуй чужого коня цукром чи хлібом. Він може вкусити тебе;
- не підходь до коня ззаду — може брикнути;
- якщо доглядав свійських тварин, грався з ними, помий руки.



1. Коли собаки бувають небезпечними?
2. Які хвороби передаються людям від хворих собак, котів?
3. Чому обов'язково треба звернутись до лікаря, коли покусав або подряпав кіт чи собака?
4. Чому небезпечно наблизитися до чужих коней, корів, кіз?
5. Чому обережним треба бути з телятами, ягнятами, козенятами?
6. Коли небезпечними бувають коні?



1. Назви свійських тварин, які є в тебе вдома.
2. Розкажи, як ти доглядаєш їх.

ВОНИ ПІДСТЕРІГАЮТЬ СКРІЗЬ...

Ти знаєш, що комахи живуть усюди. А скільки клопоту завдає всій родині маленький комар, який залетить до помешкання.

Укуси комах бувають небезпечними. Інколи укуси однієї бджоли чи оси не такий небезпечний, як болючий. А от укуси кількох десятків можуть загрожувати життю людини.

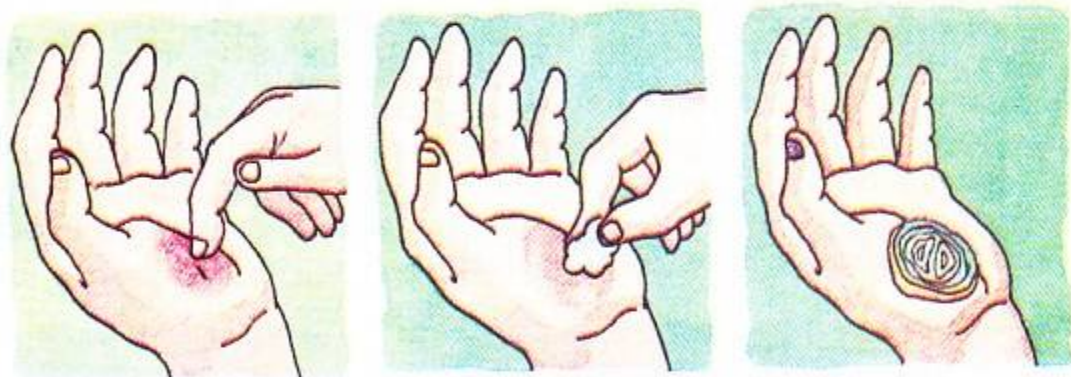
Дуже небезпечні укуси бджіл, ос в губу, язик, піднебіння. Поміркуй чому. Тому перед тим як з'їсти дозріле яблуко, грушу, випити склянку компоту чи солодкої води, оглянь їх. А коли тебе вкусила бджола чи оса, негайно повідом дорослих, звернися по допомогу до лікаря.

Так само треба діяти й тоді, коли заболіла голова, підвищилась температура, з'явилася пухлина, нудота.

Якщо тебе вкусила бджола, спочатку позбудься її жала. Для цього нігтиком пошкрябай місце укусу. Не висмикуй і не видавлюй жало. На кінчику жала є мішечок з отрутою, він може лопнути.

Уражене місце промий нашатирним спиртом, одеколоном чи борною кислотою.

На уражене місце наклади чистий листочок подорожника, попередньо його розім'явши, кружальце сирої картоплі чи цибулі. Усе це зменшить біль.



- ?**
1. Коли укуси бджіл, ос стає небезпечним для життя людини?
 2. Розглянь малюнки. Як треба рятуватися від укусів бджіл, ос та інших комах?
 3. Які комахи кусали тебе? Що ти робив, щоб зменшити біль?

БУДЬ ОБЕРЕЖНИМ...

Улітку багато можливостей пострибати і побігати наввипередки.

Однак інколи це закінчується саднами, синяками...

При падінні на тверду і шорстку поверхню на колінах, долонях, ліктях здирається верхній шар шкіри, утворюється рана, виступає кров. Таку рану називають **садно**.



- Спочатку треба обережно промити рану перекисом водню або слабким розчином марганцю.
- Уражене місце легенько притиснути бинтом. Руку чи ногу підняти догори, щоб від рани відтекла кров.
- Коли рана трохи підсохне, місце довкола неї намастити йодом або зеленкою.
- Рану не треба зав'язувати, якщо кров не тече. Відкритою вона заживе швидше.

Якщо верхній шар шкіри не розривається, то на місці удару утворюється **синець**. Чому? Пошкоджуються кровоносні судини. Чим сильніший удар, тим більша пухлина.

- Синець спочатку слід промити водою.
- Потім на 10–15 хвилин прикласти щось холодне: лід або намочений у холодній воді носовичок. Холод допоможе зупинити кровотечу, що утворилася під шкірою через пошкодження кровоносних судин.



Серйозна травма, коли з рани тече кров.

- Спочатку необхідно зупинити кровотечу: протягом 10–15 хвилин прикладати до рани бинт або чисту тканину.
- Потім промити рану слабким розчином марганцю, борною кислотою або перекисом водню.
- Місце довкола рани змастити йодом або зеленкою.
- Накласти на рану стерильну пов'язку.
- Якщо кровотеча не припиняється, негайно треба звернутися по допомогу до лікаря.
- Неглибоку рану можна заклеїти бактерицидним пластирем, або замотати бинтом, чистим носовичком.



Неприємна та й небезпечна справа — **кровотеча з носа**. Як її зупинити?

- При кровотечі з носа постраждалого треба посадити так, щоб голова була нахилена трохи вперед.
- Потім покласти на ніс холодну примочку й затиснути рукою ніс нижче перенісся на 4–5 хвилин. Дихати в цей час треба ротом.
- Відкидати голову назад не можна, кров може потрапити в дихальні шляхи.
- Після того як кровотечу зупинено, постраждалому необхідно деякий час спокійно посидіти.



Яке неприємне відчуття, коли **в око потрапить смітинка**. Як її вийняти?

- Ні в якому разі не можна терти очі руками.
- Око можна промити водою, бажано — кип'яченою.
- Смітинку можна вийняти вологим кінчиком носовичка.
- Можна зробити й так: відтягнути за її верхню повіку, щоб вона накрила нижню, і поморгати. Сльози виміють смітинку.
- Якщо ж її не вдалося вийняти або в око потрапило щось гостре, негайно треба звернутися по допомогу до лікаря.



1. Коли утворюється садно? синець? Як їх лікувати?
2. Як собі зарадити, коли рана глибока?
3. Як обробити неглибоку рану?
4. Як ти допеш друзів, в якого відкрилася кровотеча з носа?
5. Як можна витягнути смітинку з ока?

Чому ми закликаємо тебе бути обережним на відпочинку? Може, тобі це зіпсує настрій?

Пам'ятай, що не в кожному селі, дачному селищі є лікарня, пожежно-рятувальна команда. Вони здебільшого знаходяться в районному центрі. От і поміркуй, що може статися, доки приїде допомога. Тому намагайся виконувати правила безпечної поведінки, з якими ти ознайомився в 1-му, 2-му і 3-му класах. Ти багато чого навчився за цей час.

Завжди будь готовим допомогти людині, що цього потребує.



Чому треба бути обережним, коли відпочиваєш?



Вибери, що з переліченого необхідне для боротьби з небезпекою:

сила, акуратність, мужність, доброта, знання.

Перевір себе

1. Чому здоров'я вважають неоціненним скарбом? У міркуваннях опирайся на приклади.
2. За якими ознаками можна розпізнати здорову людину?
3. Розкажи, як можна загартовуватися.
4. Які права й обов'язки має школяр?
5. Розкажи про свої права, які допомагають зміцнити й зберегти здоров'я.
6. Назви позитивні й негативні емоції. Чому негативні емоції не сприяють зміцненню здоров'я?
7. Що таке конфлікт? Що треба робити, аби конфлікт не виникав?
8. Як ти розумієш прислів'я: умій сказати, умій і змовчати?
9. Які корисні і шкідливі звички ти маєш? Що робиш, аби позбутися шкідливих звичок?
10. Які правила протипожежної безпеки ти знаєш? Чим небезпечно порушення цих правил?
11. За яких умов дорожній рух буде безпечним для всіх пішоходів?
12. Яких правил безпечної поведінки треба дотримуватися біля залізничного переїзду?
13. Які правила користування пасажирським транспортом ти знаєш? Чому треба їх виконувати?
14. Які небезпечні ситуації можуть виникнути на платформі метро? Як їх уникнути?
15. Яких Правил дорожнього руху мають дотримувати екскурсанти?
16. Які ти знаєш пожежонебезпечні та вибухонебезпечні предмети? Чому вони так називаються?
17. Які небезпечні ситуації можуть виникнути на відпочинку?
18. У яких творах зустрічаються дужі і здорові герої? На кого з них ти хочеш бути схожим?
19. У яких українських казках добро перемагає зло?



ЗМІСТ

Передмова	3
-----------------	---

Людина та її здоров'я

Показники здоров'я	4
Завдяки чому людина рухається	7
Бережи здоров'я	9
Комплекс ранкової зарядки № 1	11

Здоровий спосіб життя

Працездатність і відпочинок	14
Активний відпочинок	14
Здоров'я і харчування	18
Традиції харчування	20
Попередження отруень	21
Світ мікробів і хвороби	22
Природні чинники здоров'я	24
Твоя батьківщина і здоров'я	30
Комплекс ранкової зарядки № 2	32

Цінуй життя і здоров'я

Сім'я і здоров'я	35
Твоя домівка	39
Твої права	41
Комплекс ранкової зарядки № 3	43

Настрій і здоров'я

Поведінка і здоров'я	46
Увага і пам'ять	49
Корисні і шкідливі звички	50
Комплекс ранкової зарядки № 4	51

Безпека життя

Безпечна поведінка вдома	54
Тимчасове вимкнення електричного світла	54
Безпечна електрика	56
Небезпека від вогню	60
Що таке евакуація	63
Безпека в школі	64
Що таке конфлікт	66
Битися чи не битися	67
Безпека пішоходів	68
Дорога з обмеженою оглядовістю	68
Дорога за несприятливих умов	72
Залізничний переїзд	74
Безпека пасажирів	77
Ти — пасажир	77
Метро — підземний транспорт	81
Ти на екскурсії	82
Безпека там, де ти живеш	84
Небезпечні місця для розваг	84
Пожежонебезпечні предмети	86
Вибухонебезпечні предмети	87
Незнайомі люди	89
Тобі довірили ключі...	90
Природні лиха	91
Гроза	91
Буря	93
Землетрус	94
Повінь	96
Безпечний відпочинок	97
Сонце і вода...	97
Похід до лісу	98
Не дикі, але небезпечні...	102
Вони підстерігають скрізь...	105
Будь обережним...	106
Перевір себе	109

Навчальне видання

БІБІК Надія Михайлівна
БОЙЧЕНКО Тетяна Євгеніївна
КОВАЛЬ Ніна Степанівна
МАНЮК Олександр Іванович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 3 класу

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Редактор *В. В. Бірюк*
Коректори *О. А. Сергієнко, Д. О. Гриненко*
Художній редактор *О. А. Сіденко*

Здано до набору 06.05.2003. Підписано до друку 31.07.2003. Формат 70×100/16.
Папір офс. Гарнітура «Прагматика». Друк офс. Ум. друк. арк. 9,1. Ум. фарбовідб. 37,05.
Обл.-вид. арк. 8,9. Тираж 325 000 пр. (2-й завод 85 001 – 165 000 пр.)
Вид. № 59. Зам. № 260/117.

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 ТОВ «Навчальний друк»,
Україна, 61001, Харків, вул. Державинська, 38.
Свідоцтво про держреєстрацію:
серія ХК № 58 від 10.06.2002 р.