



О. В. Гнатюк

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

2 КЛАС



# Основи здоров'я 2



**Підручник для 2 класу  
загальноосвітніх  
навчальних закладів**

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

## Умовні позначення:



Дай відповідь на запитання, виконай завдання



Робота у парі, групах



Виконуємо разом з батьками



Практична робота



Відгадай загадку

**Гнатюк О.В.**


Г56 Основи здоров'я : підруч. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. — К. : Генеза, 2012. — 112 с.

ISBN 978-966-11-0179-0.

УДК 613(075.2)  
ББК 51.204.0я721

ISBN 978-966-11-0179-0

© Гнатюк О.В., 2012  
© Видавництво «Генеза»,  
оригінал-макет, 2012



Ось і минув канікул час,  
І ви прийшли у другий клас.  
За парти сядете ви знову,  
Аби продовжити розмову  
Про те, як дужими зростати,  
Міцне здоров'я завжди мати.

*Ольга Гнатюк*

# Я РОСТУ І РОЗВИВАЮСЬ

Ти вже знаєш, що все живе росте й розвивається.



Ти теж ростеш – змінюються твоє тіло і зовнішність.



Візьми фотографії, на яких тобі 1 рік, 4 роки, 7 років. Розглянь їх. Які зміни відбулися з тобою за роки, що минули?



Ти підріс, став важчим, збільшилися і подовшали твої руки й ноги. Ти став сильнішим,



спритнішим, витривалішим. Ці зміни називають *фізичним розвитком*.

Для нормального фізичного розвитку потрібно дотримуватися розпорядку дня, правильно харчуватися, перебувати на свіжому повітрі, загартовуватися, виконувати фізичні вправи, активно відпочивати, вчасно лягати спати.



Ти розвиваєшся не тільки фізично. Ти пізнаєш світ, навчаєшся, оволодіваєш різними навичками, стаєш розумнішим, змінюються твої



смаки та інтереси. Так триває все життя. А рости людина перестає приблизно у віці 20–25 років.

## ПРО ЮРУ І ФІЗКУЛЬТУРУ

Щось із Юрою не те:  
Щось наш Юра не росте...  
Він у нас такий тоненький,  
Хворобливий і худенький,  
Мов заморене курча, –  
Одноліткам до плеча...

Та чи знаєте ви те,  
Чом наш Юра не росте?  
Подивіться: він з друзьками  
Мчить по вулиці з книжками.  
– Звідкіля біжиш ти, Юро?  
– Я тікаю з фізкультури!

*Грицько Бойко*





1. Як ти вважаєш, чому Юра погано росте і часто хворіє? Дай йому пораду.



2. Розглянь уважно свої дитячі фотографії. Обговори з батьками, як ти зростав і змінювався. Розпитай у них, коли ти почав ходити, говорити. Яке перше слово сказав?



3. Чи пам'ятаєш ти щось цікаве про своє раннє дитинство? Розкажи.

4. Вибери і назви предмети, які допомагають визначити зріст і масу тіла.





## Практична робота

1. З допомогою дорослих вимірй свій зріст і масу тіла. Запиши ці дані в зошит. Порівняй їх з минулорічними показниками. На скільки сантиметрів ти підріс?

2. Розглянь таблицю, в якій наведено середні значення зросту і маси тіла дітей твого віку. Порівняй свої дані з поданими в таблиці. Зроби висновки.

<b>Вік – 7 років</b>	<b>Зріст, см</b>	<b>Маса, кг</b>
Хлопчики	120–130	23–28
Дівчатка	118–130	20–28

3. Перевір, чи змінилися твій зріст і маса тіла в кінці навчального року.





# ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ

«Здоровому все здóрово» – говорить народна мудрість. Коли ти здоровий – ти добре почувашся, у тебе гарний сон і апетит, ти з легкістю виконуєш якусь роботу, ти жвавий і веселий.



Здоров'я неможливо купити. Його треба берегти і зміцнювати змалку. Тому загартовуйся, щоденно гуляй на свіжому повітрі, роби зарядку, займайся спортом, дотримуйся розпорядку дня, правил особистої гігієни, правильно харчуйся, будь охайним. Щоб не хворіти, не забувай робити щеплення в поліклініці або в шкільному медичному кабінеті.



Наскільки радіснішим було б наше життя, якби ми не хворіли і почувалися завжди здоровими. Та, на жаль, існує багато різних хвороб. І проявляються вони по-різному. В одних випадках можлива висока температура, в інших – біль у животі, горлі тощо. Якщо людина захворіла – вона слабшає, у неї погане самопочуття, відсутній апетит, немає сил навчатися і працювати.



### *Поясни прислів'я*

Здоровим будеш – усе добудеш.

### *Відгадай загадку*



Чого хочеш – не купиш, а що хочеш продати – не продаси. Що це?



**1.** Робота у групах.

Прочитайте про двох хлопчиків – Дмитрика та Олеся. За описом і малюнками дайте відповідь на запитання: «Хто з них дбає про своє здоров'я?» Відповідь обґрунтуйте.



Дмитрик не любить фізкультуру і спорт, мало рухається, цілими днями дивиться телевізор, завжди запізнюється на уроки, погано вчиться. Він вередливий і нечепура.



Олесь кожного ранку робить зарядку, миється під душем, загартовується, займається спортом. Він добре вчиться, завжди привітний і охайний.



2. Розгадай ребуси.



x



”””



3. Обговори з батьками, як треба діяти, якщо ненароком погіршилося самопочуття: у школі, вдома, на вулиці.



# ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ

Чому люди хворіють? Причини бувають різні: шкідливі звички, недотримання розпорядку дня і правил гігієни, неправильне харчування тощо. А ще в організм людини можуть потрапити мікроби. Це маленькі живі істоти, наприклад бактерії. Вони мають різну форму. Їх можна побачити лише в мікроскоп.



Є корисні бактерії. Вони допомагають у приготуванні квасу, кефіру, йогурта, сметани, квашеної капусти.



Бактерії, що завдають шкоди людині, називають *хвороботворними*. Небезпечними для людини є також *віруси*. Хвороботворні бактерії і віруси спричиняють *інфекційні захворювання*.

Бактерії і віруси потрапляють в організм людини:

- з брудною водою;
- з неякісними продуктами харчування;
- з крапельками слини хворої людини при кашлі і чханні;
- через немиті руки, контакт з тваринами, поранення шкіри.



Коли людина вражена інфекційною хворобою, у неї може підвищитися температура, з'явитися слабкість, головний біль. Можливі кашель, не-



жить, біль у животі. Кожна хвороба має різні ознаки. Тому при захворюванні треба чітко розповісти батькам і лікарю, що в тебе болить і як ти почуваєшся.



**1.** Прочитай вірш. Як ти вважаєш, чи правильно хлопчик відповів? А як відповів би ти?

### ЛОГІЧНА ВІДПОВІДЬ

Про бактерії, мікроби  
Мова йшла у класі,  
На закріплення учитель  
Запитав у Васи:  
– Перед тим, як з'їсти груші,  
Треба що зробити? –  
Вася смачно посміхнувся:  
– Звісно... натрусити.

*Петро Сорока*



**2.** Як хвороботворні бактерії і віруси можуть потрапити в організм людини?

**3.** Назви деякі ознаки інфекційних захворювань.



**4.** Розпитай у батьків, на які інфекційні хвороби ти хворів.



# ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФЕКЦІЙ

Кір, вітрянка, коклюш, грип – інфекційні захворювання.



Інфекційні захворювання ще називають заразними. Ними можуть заразитися багато людей.

Масове поширення інфекційної хвороби називається *епідемією*. Щоб припинити розповсюдження інфекції, застосовують різні заходи безпеки. Одним з них є *карантин*. Під час карантину не можна контактувати із хворими, слід уникати великого скупчення людей. Ти, мабуть, пам'ятаєш, коли в школі хворіло на грип багато учнів, то заняття припинялися на період карантину.



Щоб запобігти інфекційним захворюванням, треба загартовуватися, займатися спортом, виконувати правила особистої гігієни, дотримуватися чистоти вдома і в школі, правильно харчуватися, вживати їжу, багату на вітаміни. Усі овочі й фрукти перед вживанням слід ретельно мити. Також потрібно вчасно робити щеплення, намагатися не контактувати із хворою людиною.



Якщо людина захворіла на інфекційну хворобу, слід:

- ізолювати її;
- користуватися марлевою пов'язкою;
- виділити для неї окремий посуд і рушник;
- проводити дезінфекцію (провітрювати кімнату, пилососити, робити вологе прибирання,





кип'ятити посуд тощо), користуватися гумовими рукавичками;

- виконувати всі призначення лікаря.



Дуже небезпечною інфекційною хворобою є СНІД (синдром набутого імунodefіцїту). Ним можна заразитися через кров. Тому не можна брати до рук предметів із залишками чужої крові, гратися використаними шприцами, бинтами, ватою.

### *Поясни прислів'я*

Чиста вода – для хвороби біда.



1. Які інфекційні хвороби ти знаєш?
2. Що ти робиш для того, аби не хворіти?
3. Уяви ситуацію. Дівчинка захворіла на грип. Друзі прийшли її провідати. Потім усі разом пішли надвір гуляти. Поміркуй, яких помилок припустилися діти. А як вчинив би ти?



4. Розпитай у батьків, від яких хвороб тобі робили щеплення.



## РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Ти – учень другого класу. У тебе з'явилися нові навчальні предмети, стало більше уроків. На їх вивчення потрібно більше часу. А ще, можливо, тобі хочеться відвідувати нову спортивну секцію або інший гурток.

Отже, розпорядок дня, якого ти дотримувався в першому класі, має дещо змінитися.

Якщо правильно розпланувати свій день, то вистачить часу на все: і уроки вивчити, і з друзями погратися, і спортивну секцію відвідати, і батькам допомогти.

Розпорядок дня не тільки має бути гарно оформленим і висіти у твоєму робочому куточку. Головне – намагатися його виконувати.



Дотримуватися розпорядку дня – означає щодня в один і той самий час вставати і лягати спати, робити зарядку, їсти, виконувати домашні завдання, працювати і відпочивати.





Для вихідних днів і канікул потрібен інший розпорядок дня, не такий як у дні навчання. У цей час більше бувай на свіжому повітрі, грай у рухливі ігри.

**Пам'ятай:** той, хто дотримується розпорядку дня, росте здоровим, бадьорим і має гарний настрій.



1. Прочитай вірш.

### ГАЛЯ-НЕВСТИГАЛЯ

«Галю, вставай, умивайся  
Та швидше до столу!  
Галю, мерщій убирайся,  
Бо спізнишся в школу!»  
Галя вилежує, ніжитья  
І позіхає,  
Довго з портфелем вовтузиться –  
І не встигає.

В школі дзвінок продзвенів  
І давно почалися уроки.  
А коридором – чиї-то –  
Лунають поспішливі кроки?  
Клас уже знає:  
Це знову спізнилася Галя.  
Ні, даремно прозвали  
Її Невстигалею.

*Олег Орач*

Як ти вважаєш, чому Галя завжди спізнюється?  
Чому її прозвали Невстигалею? Які поради ти можеш їй дати?



2. Розкажи, як ти збираєшся до школи.

- Чи відразу встаєш з ліжка, коли тебе розбудять?
- Чи встигаєш зробити зарядку, поснідати?
- Коли ти збираєш портфель: зранку чи звечора?

3. Як ти вважаєш, чому треба дотримуватися розпорядку дня?



### Практична робота

1. З допомогою дорослих склади свій розпорядок дня.

2. Порівняй минулорічний розпорядок дня з теперішнім. Чим вони відрізняються?

3. Порадься з батьками і склади окремо розпорядок дня для вихідних днів і канікул.

#### Режим дня на канікули

<i>Підйом</i>	<i>7.00</i>
<i>Зарядка, водні процедури, застилання ліжка</i>	<i>7.00 – 7.45</i>
<i>Сніданок</i>	<i>7.45 – 8.15</i>
<i>Заняття за інтересами, прогулянка, допомога батькам</i>	<i>9.00 – 12.30</i>
<i>Обід</i>	<i>13.00 – 13.30</i>
<i>Відпочинок</i>	<i>13.30 – 15.00</i>
<i>Прогулянка, ігри на свіжому повітрі</i>	<i>15.00 – 16.00</i>
<i>Полудень</i>	<i>16.00 – 16.20</i>
<i>Заняття улюбленими справами</i>	<i>16.20 – 17.00</i>
<i>Допомога батькам, відвідування спортивних секцій і гуртків</i>	<i>17.00 – 19.00</i>
<i>Вечеря</i>	<i>19.00 – 19.30</i>
<i>Відпочинок</i>	<i>19.30 – 20.30</i>
<i>Підготовка до сну</i>	<i>20.30 – 21.00</i>
<i>Сон</i>	<i>21.00 – 7.00</i>



## ПОРЯДОК І ДИСЦИПЛІНА

Ти вже знаєш, що в кожній школі існують правила для учнів, які допомагають підтримувати порядок і дисципліну, добре вчитися та бути в безпеці. Їх повинні виконувати всі без винятку. Повторимо ці правила.

- Приходити до школи завчасно.
- Не приносити сторонніх предметів.
- Підтримувати порядок, не псувати шкільного майна.
- Не бігати по коридорах і сходах, не штовхатися, не ставити підніжок, не з'їжджати по перилах.
- Не заходити до спортзалу без учителя.
- Після закінчення уроків організовано вийти з класу.



Під час уроків:

- уважно слухати вчителя, не заважати;
- піднімати руку, коли потрібно звернутися до вчителя або якщо хочеш відповісти на його запитання;
- не розмовляти, не вигукувати, не користуватися мобільним телефоном.



### Словникова скарбничка

**Дисципліна** – встановлений порядок, дотримання якого є обов'язковим для всіх членів колективу.



**1.** Які правила для учнів ти знаєш? Чи всіх правил дотримуєшся?



**2.** Робота у групах.

Поміркуйте і обговоріть, що може статися, якщо не дотримуватися порядку і дисципліни в школі.

**3.** Гра «Театр». Розіграйте такі ситуації:

- учень запізнився на урок після перерви;
- учениця забула ручку;
- учень (учениця) хоче вийти з класу.



## НАВЧАННЯ І ВІДПОЧИНОК

З першого дня перебування у школі в тебе з'явилася важлива справа – навчання. На уроках ти дізнаєшся про щось нове, цікаве й корисне. Вдома виконуєш домашні завдання.

Щоб навчання було успішним і ти менше стомлювався, слід уміти чергувати навчання з відпочинком. У школі наполегливо працюй на уроці, уважно слухай учителя. Відпочивай від занять під час фізкультхвилинок і на перерві.



Удома старанно виконуй домашні завдання. Не забудь у своєму розпорядку дня виділити на це потрібний час.

Домашні завдання завжди готуй в один і той самий час. Не роби уроки одразу після повернення зі школи. Спочатку відпочинь. А вже потім – до справи.

Перш ніж взятися за домашнє завдання, підготуй усе необхідне: щоденник, зошити, підруч-





ники, ручку, олівець, гумку тощо. Зайві речі прибери зі столу, щоб не заважали.



Виконуючи завдання, не поспішай і не відволікайся. Через деякий час – відпочинь, зроби фізичні вправи.

Після виконання домашнього завдання збери портфель. Усі речі поскладай на свої місця. Завжди підтримуй чистоту і порядок на своєму робочому місці. Це збереже твій час і здоров'я.

Закінчив з уроками – можеш відпочити. Але відпочинок – це не безділля. Він має бути ціка-



вим і корисним. Не лінуйся, не сиди цілими днями біля комп'ютера або телевізора, не грайся мобільним телефоном. Це шкідливо для здоров'я!

Можеш пограти в улюблені ігри, допомогти батькам по господарству, зайнятися іншими справами.

**Пам'ятай:** після навчання найкращим буде активний відпочинок.



**1.** Розкажи про своє дозвілля.

- Чим займаєшся?
- Як любиш відпочивати?

**2.** Розкажи про свій відпочинок у вихідні дні.



**3.** Робота у групах.

Поміркуйте і обговоріть, яке дозвілля може бути шкідливим для здоров'я.



## ОСОБИСТА ГІГІЄНА. ДОГЛЯД ЗА ЗУБАМИ

Ти вже знаєш, що чистота – запорука здоров'я. І тому правила особистої гігієни треба виконувати щодня.

Зранку вимий руки, обличчя, шию, вуха. Почисти зуби. Прийми душ. Витрися сухим чистим рушником досуха.

Протягом дня не забувай мити руки після занять фізичними вправами, прогулянки, туалету, перед вживанням їжі тощо.

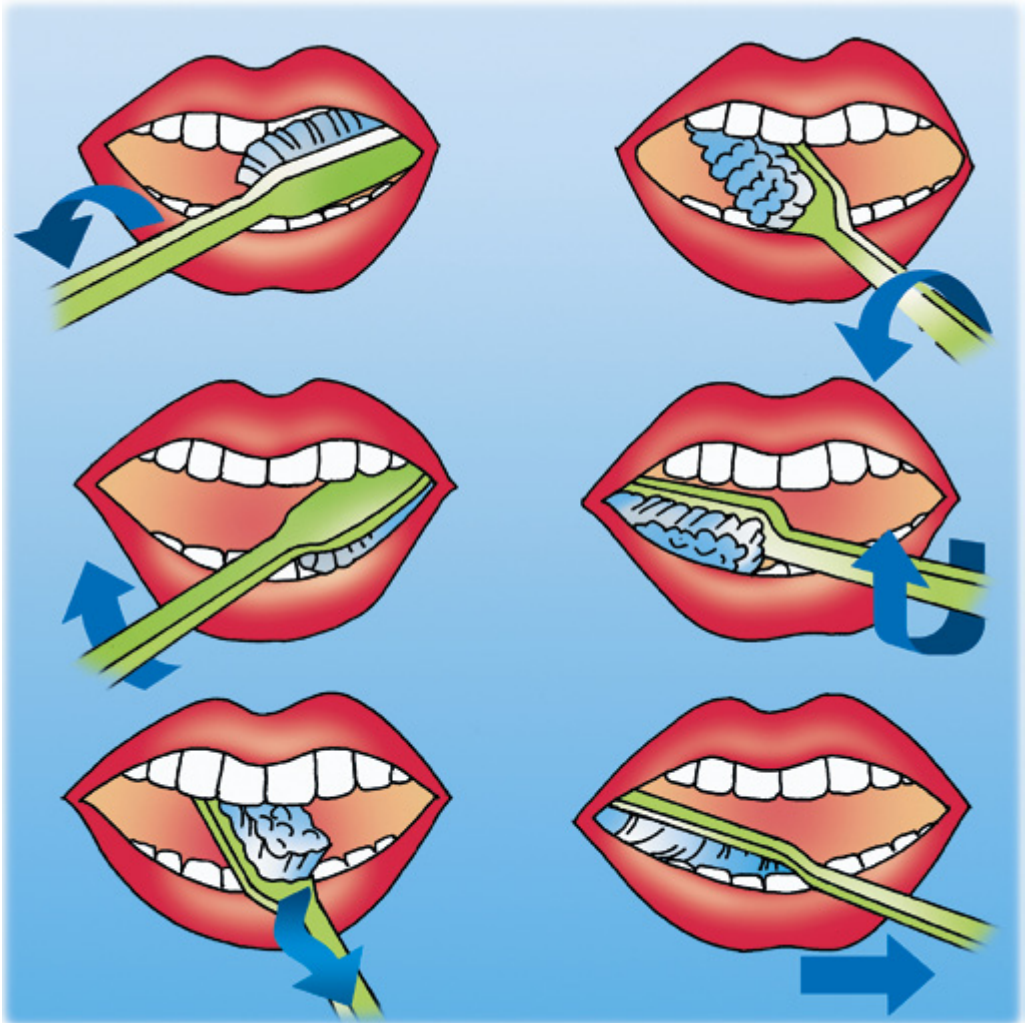
Увечері перед сном слід умитися, почистити зуби, вимити ноги з милом або помитися під душем.



Дуже важливо для здоров'я дбати про свої зуби, а тому запам'ятай такі **правила догляду** за ними.

- Чисть зуби вранці та ввечері протягом 1–2 хвилин. Зубну щітку і пасту тобі допоможуть підібрати зубний лікар (стоматолог) та батьки.

Подивись на малюнок і запам'ятай, як треба правильно чистити зуби.



- Почистив зуби – прополощи рот теплою водою. Вимий зубну щітку водою з милом. Постав її щетиною догори.

- Щоразу після їди прополіскуй рот теплою водою.

- Кожні півроку перевіряйся у стоматолога.

## ХВОРА КИЦЯ

Лікар хворі зуби  
Киці пломбував,  
Корисні поради  
Йй весь час давав:

– Не лілуйсь ніколи,  
Киценько-голубко,  
Зранку і під вечір  
Гарно чистить зубки.  
Хто не любить пасти  
Та зубної щітки,  
То у того зубки  
Зіпсуються швидко.

Хто ласує тортом,  
Полюбляє цукор,  
Той собі на горе  
Буде мати муку!

Видужала киця.  
Зубки вже здорові,  
Бо поради лікар  
Справді дав чудові.  
Ну, а той, хто зуби  
Чистить забуває,  
Віршика про кицю  
Хай собі згадає.

*Тетяна Лисенко*





1. Які поради дав лікар киці?
2. Як ти доглядаєш за зубами?
3. Розкажи про те, як слід доглядати за своїм тілом вранці і ввечері.

### Гра «Так чи ні?»

Якщо ти згоден із тим, що почуєш, скажи: «Так» – і плесни в долоні.

1. Вмиватися потрібно щодня вранці і ввечері. Так чи ні?
2. Зуби слід чистити вранці, ввечері і вночі. Так чи ні?
3. Перед сном треба мити ноги. Так чи ні?
4. Мити руки потрібно в один і той самий час. Так чи ні?
5. Чистити зуби слід зубною щіткою і пастою. Так чи ні?
6. Щомісяця треба перевірятися у стоматолога. Так чи ні?



### Практична робота

Проведіть змагання.

На столі розкладені різні предмети – щітка для одягу, зубна щітка і паста, склянка, рушник, мило тощо.

Два учні вибирають предмети, потрібні для того, щоб почистити зуби. Потім показують, як вони чистять зуби. Решта учнів спостерігає. Після закінчення діти вказують на помилки, обговорюють їх.

Хто зробив усе правильно – той переміг.



## ЇЖТЕ НА ЗДОРОВ'Я!

Кожній людині необхідні продукти харчування. Вони є джерелом енергії, потрібної для виконання фізичної та розумової роботи, сприяють нормальному росту і розвитку організму, підвищують стійкість до хвороб тощо. Їжа повинна бути різноманітною, містити достатню кількість вітамінів.



Корисно вживати овочі, фрукти, каші, рибу, соки, молочні продукти. Але слід пам'ятати, що навіть корисна їжа може зашкодити здоров'ю, якщо її споживати надміру.

Для організму людини шкідливе як недоїдання, так і переїдання. При недоїданні затриму-



ється ріст, з'являється слабкість. А переїдання призводить до перевантаження організму, поганого самопочуття, ожиріння.

Щоб їжа добре перетравлювалася і засвоювалася, її слід ретельно пережовувати.

Шоколад, чіпси, цукерки, печиво, тістечка, солодкі газовані напої, морозиво – можливо, котрісь із цих ласощів ти любиєш? Але не захоплюйся цими продуктами, бо від них користі небагато.



Кожна країна має свої традиції харчування. Українці любляють борщ, капустак, вареники, голубці тощо. Вживають у нас і страви інших народів – щі, пельмені (російська кухня), спагеті, піцу (італійська), хачапурі, шашлики (грузинська).







### Словникова скарбничка

**Вітамiни** – речовини, життєво необхідні для організму людини.

### Поясни вислів

Їсти необхідно, щоб жити, а не жити, щоб їсти.

### Відгадай загадку



Сидить баба, одягнулась,  
У сто сорочок загорнулась.  
Ціле літо достигає.  
До нас у борщик поспішає.



1. Чи знаєш ти ще загадки про продукти харчування? Придумай сам або знайди в книжках. Загадай однокласникам, батькам.
2. Які продукти ти споживаєш? Як ти вважаєш, чи можна назвати твоє харчування різноманітним?
3. Що може статися, якщо: недоїдати, переїдати?





## Практична робота

На партах розкладено картки (або малюнки) із зображенням різноманітних продуктів харчування. Серед них треба обрати корисні для здоров'я.

Проведіть змагання.

Розділіться на декілька команд. Оберіть суддів.

Чия команда швидше і правильніше виконає завдання – та і перемогла.



# ЯК ПОВОДИТИСЯ ЗА СТОЛОМ

Ти сідаєш за стіл декілька разів на день, щоб поснідати, пообідати, пополуднувати, повечеряти.



Кожна людина повинна знати і виконувати правила поведінки за столом. Деякі з них відомі тобі. Чи завжди ти їх дотримуєшся?

**Отже, правило 1.**

За столом сиди прямо, не клади на нього ліктів, не гойдайся на стільці.

**Правило 2.**

Їж не поспішаючи, не плямкай, не сьорбай.

**Правило 3.**

Коли їси, не відволікайся – не читай, не дивися телевізор, не розмовляй по телефону.

**Правило 4.**

Учися користуватися столовим приладдям – ложкою, виделкою, ножем.



Коли їси виделкою – тримай її в правій руці. Коли користуєшся виделкою і ножем, то ніж тримай у правій руці, а виделку – у лівій (якщо ти ліворукий – навпаки). Не їж з ножа.

### **Правило 5.**

Не бери пальцями сіль, користуйся спеціальною ложечкою або набирай її кінчиком ножа.

Кісточки від фруктів, кістки від риби і м'яса клади на край тарілки або на окрему тарілочку.

Фрукти з компоту діставай маленькою ложечкою.

### **Правило 6.**

Користуйся серветкою, не витирай рота рукою.



### **Правило 7.**

Після їди поклади столове приладдя на тарілку.

### **Правило 8.**

Обов'язково подякуй тому, хто готував їжу і пригощав тебе.





### Відгадай загадку



У лісі народився, у лісі виріс, у дім зайшов – усіх навколо себе зібрав. Що це?

### Гра «Так чи ні?»

Якщо ти згоден із тим, що почуєш, скажи: «Так» – і плесни в долоні.

1. Перед вживанням їжі мию руки не завжди. Так чи ні?
2. Їм суп виделкою. Так чи ні?
3. Фрукти з компоту дістаю зі склянки руками. Так чи ні?
4. Ніколи не користуюся серветкою. Так чи ні?
5. Після того як поїв, кажу: «Дякую». Так чи ні?



1. Розкажи правила поведінки за столом.
  - Яких правил ти дотримуєшся, а яких – ні? Чому?
  - Як ти вважаєш, чи важко їх дотримуватися?
2. Колективна робота.  
Складіть пам'ятку: «Як поводитися в шкільній їдальні».



# ЗАЙМАЙСЯ ФІЗКУЛЬТУРОЮ!

У світі все перебуває в русі. Плинуть хмарки, кружляють сніжинки, повзають жуки, літають метелики і птахи, плавають риби, стрибають і бігають тварини.



Людина теж не може жити без руху. Вона ходить, бігає, виконує різноманітну роботу.

Рухова активність забезпечує повноцінний ріст і розвиток, сприяє зміцненню здоров'я і запобігає виникненню хвороб. Якщо людина мало рухається, то стає млявою, слабкою, часто хворіє. Тому більше рухайся: ходи, бігай, плавай, танцюй, катайся на санчатах, велосипеді, роликах, на ковзанах і лижах, виконуй фізичну роботу.





Щоб рости сильним, спритним, бути бадьорим та енергійним, мати гарний настрій – займайся фізкультурою і щодня виконуй фізичні вправи. Роби їх під час ранкової гімнастики, на уроках фізичної культури, на перерві, під час спортивних змагань, у походах, на прогулянці. Найкраще виконувати фізичні вправи на свіжому повітрі.



Після фізичних вправ треба прийняти душ (або вмитися), причесатися та переодягтися.

### Поясни прислів'я

Багато ходити – довго жити.

Хто день починає із зарядки,  
у того здоров'я в порядку.



**1.** Робота у групах.

Обговоріть, що треба робити, аби бути здоровим, спритним, фізично вправним.



**2.** Чому фізичні вправи треба робити щодня?

**3.** Уважно розглянь і порівняй малюнки. Хто з дітей дружить з фізкультурою, а хто – ні?



**4.** Покажи друзям, які вправи ти можеш виконувати. Які вправи ти хотів би вивчити?





## ЗАГАРТОВУЙСЯ!

Ти вже знаєш, що сонце, повітря і вода допомагають загартовуватися. Але чи завжди вони приносять користь? Якщо цілий день засмагати на пекучому сонці, купатися до появи «гусячої шкіри», то це не зміцнить здоров'я і не загартує тіло. Після такого «загартовування» можна захворіти.

Отже, щоб не зашкодити своєму здоров'ю, а зміцнити його, треба знати, як загартовуватися.

### СОНЦЕ

Сонячні ванни влітку приймай до 11-ї години ранку або ввечері після 16-ї.

Загоряй поступово, починаючи з 10 хвилин. Перебуваючи на сонці, одягай панамку.



## ПОВІТРЯ

Перебуваючи на свіжому повітрі, більше рухайся, грай з м'ячем, катайся на велосипеді, самокаті тощо. Одягайся відповідно до погоди.

Гуляй у будь-яку погоду. Але в сильний мороз і зливу не виходь на вулицю. У спеку грайся в затінку.

Узимку катайся на ковзанах, лижах і санчатах.

Для зимових розваг підійдуть легкий, зручний, але теплий одяг і взуття. Щоб не спітніти, не одягайся надто тепло.



Корисним для здоров'я є ходіння босоніж.  
Улітку ходи босоніж по траві, піску, гальці.



## **ВОДА**

Загартовуватися водою можна приймаючи душ, обтираючись вологим рушником, обливаючись прохолодною водою, купаючись у водоймах.



Улітку купайся в річці, озері, морі під наглядом дорослих, починаючи з 10 хвилин. Після купання обітрися насухо рушником.

**Запам'ятай правила загартовування:**

- Якщо почав загартовуватися, то роби це поступово і щодня. Пропустив тиждень-два, починай спочатку.
- Намагайся не перегріватися та не переохолоджуватися.
- Якщо захворів, припини загартовування до повного одужання.



1. Які правила загартовування ти знаєш?
2. Розглянь малюнки. Розкажи, як загартовуються діти в різні пори року.



3. Поміркуй, чи можна назвати тебе загартованою дитиною.

4. Прочитай вірш.

\*\*\*

Галя невеличка  
Одяглась у три спіднички,  
У плетений светерок,  
У тепленький козушок,  
Ще й напаялила на вуха  
Білу шапочку із пуху.  
Стоїть Галя на порозі –  
Все стоїть, іти не в змозі.

*Н. Бурик*



Чи правильно Галя обрала одяг для прогулянки взимку? Розкажи, який одяг і взуття треба вибирати для прогулянок.





## Практична робота

### Гра «Вдягни ляльку»

Учитель або учень називає пору року. Учні вибирають одяг залежно від пори року і виду заняття на прогулянці.

Пояснюють, чому саме цей одяг обрали.



## ТВОЇ ПРАВА

У кожної людини є права. Мати право – це означає мати можливість діяти певним чином. Наприклад, коли кажуть, що ти маєш право на свободу слова, це означає, що ти можеш висловлювати вільно свої думки і ніхто тобі заборонити цього не може. Однак це не означає, що можна говорити і писати будь-що. Не можна ображати інших людей, зводити наклеп, бо тим самим ти будеш порушувати їхнє право на повагу честі та гідності.

Отже, користуватися своїм правом можна лише доти, доки не порушуються права інших осіб.

**Пам'ятай:** права однієї людини закінчуються там, де починаються права іншої.

У разі порушення твоїх прав звернись по допомогу до батьків, учителя, міліціонера.



Ти маєш багато прав, які дають можливість щасливо рости і розвиватися. Їх потрібно цінувати. Адже є країни, у яких твої однолітки не мають таких прав, як ти. Основні права визначені Конвенцією про права дитини. Ось деякі з них:

- право на життя і здоровий розвиток;



- право на охорону здоров'я;





- право на освіту;



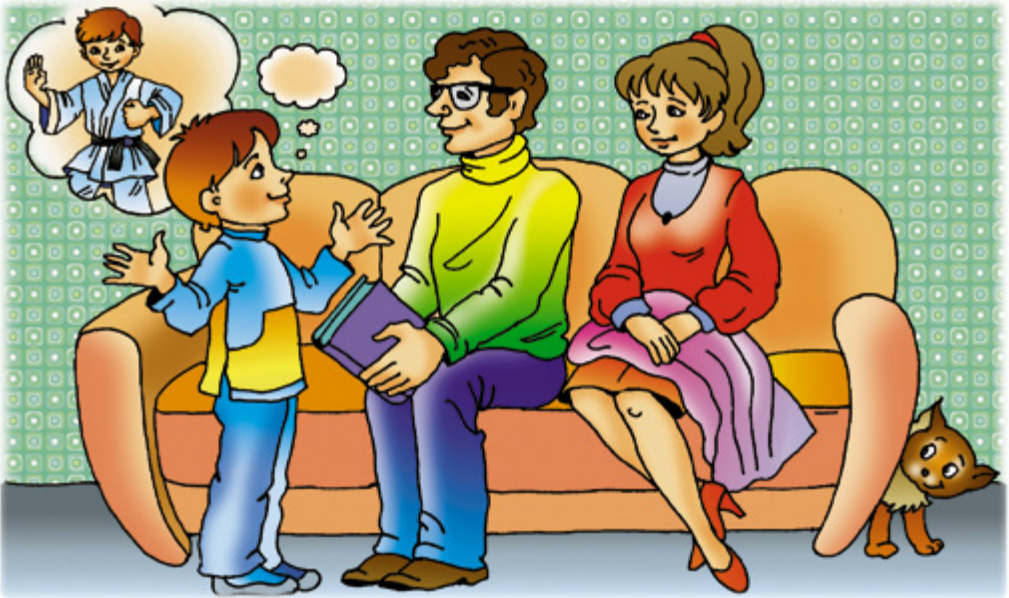
- право на відпочинок і дозвілля.



Скористатися своїми правами тобі допомагають вихователі, вчителі, тренери, лікарі, міліціонери та інші люди. Але найкращими твоїми захисниками і порадиниками є батьки. Вони тебе



знають і розуміють та першими приходять на допомогу.



### *Словникова скарбничка*

**На́клеп** – неправда, поширювана з метою зганьбити, знеславити кого-небудь.

**Конвénція** – це договір, угода між державами з якого-небудь питання.

**Конвénція про права дитини** – це угода між країнами, в якій записано, як уряд кожної країни має дбати про дітей.



1. Які права дітей ти знаєш?
2. До кого ти звертаєшся в першу чергу при порушенні прав? Чому?



## ТВОЇ ОBOB'ЯЗКИ

Скористатися правом людина може тоді, коли цьому праву відповідає обов'язок інших осіб. Наприклад, аби ти використав своє право на освіту, держава зобов'язана забезпечити тобі безкоштовне та обов'язкове навчання.

Ти, як і інші учні, маєш обов'язки в школі і вдома. Батьки та вчителі мають право вимагати від тебе їх виконання.

У школі ти повинен:

- старанно вчитися;
- додержувати правил розпорядку школи;
- виконувати класні й шкільні доручення.

Удома і хлопчики, і дівчатка повинні:

- піклуватися про членів своєї родини;
- допомагати старшим;



- доглядати за молодшими і слабшими;
- підтримувати чистоту і порядок робочого місця.



Потрібно з повагою ставитися до своїх батьків, учителів, людей старшого віку.

**Пам'ятай:** якщо людина не виконує своїх обов'язків, то несе за це відповідальність.

### *Словникова скарбничка*

**Обов'язок** – те, що слід неодмінно виконувати.



1. Які обов'язки повинні виконувати учні в школі?
2. Розкажи про свої обов'язки вдома.
3. Як ти вважаєш, чому необхідно дотримуватися виконання своїх обов'язків?



4. Робота у групах.  
Поміркуйте, яким був би світ, якби люди припинили виконувати свої обов'язки.



## КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ

Ти постійно спілкуєшся з різними людьми – з рідними, учителями, дітьми. Від уміння спілкуватися залежить настрій людини, емоційний стан, здоров'я.

**Пам'ятай «золоте правило» спілкування:** стався до людей так, як би ти хотів, щоб люди ставилися до тебе.

Щоб тебе поважали інші і приязно ставилися до тебе, дотримуйся таких **правил**:

- першим вітайся, усміхайся;
- будь привітним і доброзичливим;
- уважно слухай, не перебиваючи співрозмовника;
- не кричи;
- намагайся висловлюватися чітко і зрозуміло;
- будь відвертим і щирим, говори лише правду.

До старших стався з повагою, звертайся на «Ви», не втручайся у їхню розмову.



**Пам'ятай:** вміння спілкуватися – важлива риса вихованої людини.

### **Поясни вислови**

Добре слово краще за цукор і мед.

Слова щирого вітання дорожчі від частування.



**1.** Прочитай вірш.

### **ЗНАЙТЕ ВСІ**

Знайте всі, як два по два,  
Що образливі слова  
І на вулиці, і вдома  
Вибухають, наче бомба,  
Заважають їсти, спати...  
То навіщо ж їх казати?  
А слова ласкаві, щирі  
З плеч знімають смутку гирі,  
Добрі усмішки дарують,  
Пестять, міць дають, лікують...

*Емілія Саталкіна*

Від яких слів людям стає приємно і радісно, а які слова псують настрій?

- 2.** Розкажи, яких правил треба дотримуватися під час спілкування. Чи завжди ти їх виконуєш?
- 3.** Закінчи речення: «Коли розмовляєш, не можна кричати, ...».
- 4.** Чи впливає культура спілкування на настрій і здоров'я людини? Відповідь обґрунтуй.



## ЯК ТИ СПІЛКУЄШСЯ

Люди можуть спілкуватися між собою та розуміти одне одного як за допомогою слів, так і без них. Іноді не треба питати: «Який у тебе настрій?» або «Як справи у школі?». Про це «скаже» твоя зовнішність, міміка (вираз обличчя) і жести (пози, рухи тіла). Наприклад, посмішка на вустах говорить про доброзичливість або гарний настрій.



Кивання головою означає «так», «згоден», а похитування нею з боку в бік – «ні».



Буває так, що слова не відповідають жестам та міміці. Це може означати, що людина говорить неправду. Наприклад, дитина розповідає про аварію, свідком якої начебто була. При цьому вона спокійна, її обличчя не виражає ні страху, ні жаху. Руки за спиною... Зрозуміло, що це неправдива історія. Бо чи може дитина, переживши такий випадок, поводитися спокійно, не виражаючи свого хвилювання за допомогою міміки і жестів? Звісно, що ні.

Згадай, коли ти розповідаєш про щось, що сам пережив, наприклад радість чи біль, як ти поводишся, які в тебе міміка і жести.

Коли людина щаслива і має гарний настрій – вона посміхається, весело розмахує руками; коли сумна – хмуриться, рухи у неї повільні.







Отже, щоб тебе розуміли і сприймали як щиру і правдиву людину, потрібно, аби твої слова відповідали міміці і жестам.



**1.** Як міміка і жести допомагають зрозуміти співрозмовника?

**2.** Чому краще говорити правду і бути щирим?



**3.** Робота в парі.

Зобразить на своєму обличчі і покажіть один одному здивування, страх, радість, злість.



### Практична робота

#### Гра «Вгадай слово»

Учитель або учень (учениця) називає якесь слово або дію одному з учнів (учениць). Цей учень (учениця) без слів, а лише за допомогою міміки і жестів намагається пояснити значення цього слова або дії. Хто вгадав – показує далі.



## БУДЬ ОБЕРЕЖНИМ!

У житті можуть виникнути непередбачувані ситуації, коли треба приймати рішення самому, без сторонньої допомоги. Наприклад, якщо загубився або порізався, або дзвонять у двері, або квартиру затопило водою тощо.



До таких подій треба бути готовим. Головне – не розгубитися, не панікувати, не плакати. Пам'ятаєш прислів'я: «Сльозами горю не допоможеш»? Тому треба спокійно подумати і прийняти рішення, як діяти в складній ситуації.

Якщо ти відчуваєш, що сам не впораєшся з проблемою, звернися по допомогу. Спитай у батьків, хто і в якій ситуації може бути твоїм помічником.

Вивчи напам'ять домашню адресу, повні імена та номери телефонів своїх батьків та їхні місця роботи. Усе це може знадобитися, якщо з тобою трапиться якась неприємність.

**Пам'ятай:** треба бути завжди уважним і обережним, уміти передбачати небезпечну ситуацію і знаходити правильне її вирішення.

### Словникова скарбничка

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

**Безпечна ситуація** – це коли тобі ніщо не загрожує.



1. Що таке небезпечна ситуація?

- Де вона може статися?
- До чого призвести?

2. Згадай, чи був ти свідком якоїсь небезпечної ситуації. Якщо так, розкажи про це.

3. За яким номером телефону викликають пожежно-рятувальну службу, міліцію, швидку медичну допомогу, службу газу?





## Практична робота

З допомогою дорослих склади пам'ятку необхідних номерів телефонів.



## ПАМ'ЯТКА

*Мама*

*Тато*

*Бабуся, дідусь*

*Родичі*

*Сусіди*

*Друг або подруга*

*Школа*

*Екстрена (невідкладна) допомога:*

*пожежно-рятувальна служба, міліція,  
швидка медична допомога, служба газу*

**112**

*Районне відділення міліції*

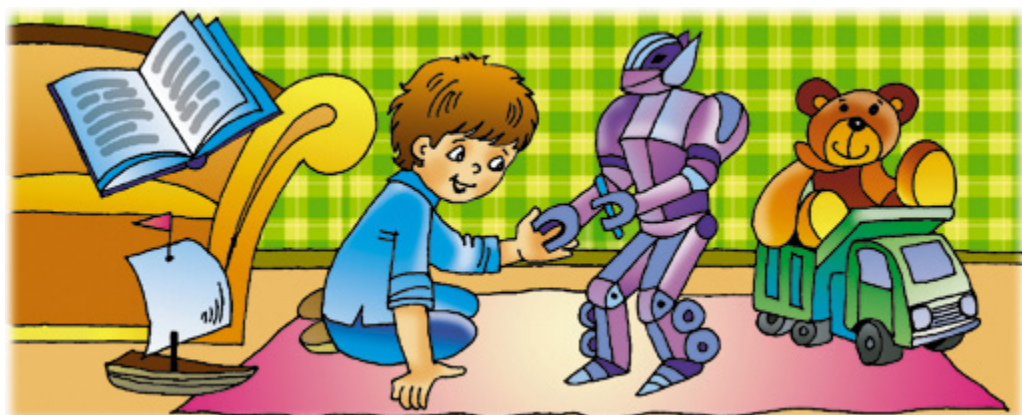
*ЖЕО (житлово-експлуатаційна організація)*



# ОДИН УДОМА. ЯК УНИКНУТИ НЕБЕЗПЕЧНОЇ СИТУАЦІЇ

Залишаючи тебе самого вдома, батьки довіряють тобі і мають надію, що ти будеш добре поводитися. Намагайся не засмучувати їх.

Пригадай правила безпечної поведінки, які ти вивчав у першому класі. Дотримуйся їх.



## **НЕБЕЗПЕЧНІ РЕЧОВИНИ**

Удома можуть зберігатися різні небезпечні речовини. Це фарби, ацетон, кислоти, відбілювачі, мийні засоби, бензин, гас тощо.



Їх зберігають у пляшках, банках, каністрах, мішечках тощо. Відкривати ці посудини та упаковку тобі не можна! Також заборонено ці речовини пробувати на смак, гратися ними. Порухення цих заборон може призвести до отруєння, опіків, пошкодження очей, пожежі.

Якщо тобі цікаво, для чого ці речовини призначені, запитай у батьків, вони пояснять.

Небезпечними можуть бути й ліки, якщо їх неправильно вживати.



Ти також повинен знати, як діяти в різних ситуаціях, які можуть виникнути, коли ти сам удома.

### ***1. Якщо в двері твоєї квартири подзвонили:***

- подивись у вічко;
- якщо за дверима незнайомиць – не відчиняй;
- ніколи не кажи незнайомим людям, що батьків немає вдома;
- не впускай незнайомих людей у квартиру, хоч би що вони тобі казали.



Порадьтеся з батьками, як поводитися, якщо в двері подзвонить електрик, сантехнік, листоноша.

## **2. Якщо задзвонив телефон:**

- скажи «алло», не називаючи свого імені;
- нічого не розповідай про себе;
- не називай свою адресу і номер квартири;
- не кажи, що ти один удома;
- не відповідай на запитання незнайомих.

Скажи: «Ви помилились» – і поклади слухавку.



## *Відгадай загадку*



Є у мене вірний друг.  
Має він чудовий слух  
І говорить голосами  
Моїх друзів, тата й мами.  
Як же звати мого друга?  
– Всім відомо, це папуга.  
– Помиляєшся, Антон.  
Зветься друг мій... .





1. Розкажи, як треба поводитися, якщо ти залишився вдома один.
2. Розгадай ребуси.

**Л**

**ТАК**

**Б**

**Я**  **, З''1**

3. Чому не можна чіпати такі речовини: фарби, ацетон, кислоти, відбілювачі, бензин, гас. Чим вони можуть бути небезпечними?
4. Розіграйте в класі такі ситуації:
  - Подзвонили у двері. Ти бачиш у вічко незнайомця, який просить дозволу зателефонувати від вас.
  - Задзвонив телефон. Жінка відрекомендувалася подругою твоїх батьків і питає, коли вони будуть удома.





## ВОГОНЬ – ДРУГ, ВОГОНЬ – ВОРОГ

Нам важко уявити своє життя без вогню. Він допомагає приготувати їжу, зігрітися, коли холодно. Без нього не обійтися, коли печуть хліб, виготовляють посуд, запускають у космос ракети тощо. Отже, вогонь – друг людини.



Але вогонь може стати і ворогом. Якщо з ним поводитися необережно або залишити його без нагляду – може статися пожежа, яка знищує все: будинки, посіви на полях, ліси. Інколи гинуть і люди.



Причини пожеж різні. Часто пожежа виникає через пустощі дітей з вогнем. Тому **не грайся** із сірниками, запальничками, свічками, петардами, феєрверками, бенгальськими вогнями!

Причинами пожеж також є:

- недотримання правил користування електроприладами й печами;

- непогашені сигарета, сірник, багаття тощо.

Якщо виникла **пожежа**:

- поклич на допомогу дорослих;

- негайно зателефонуй за номером 112 у службу екстреної допомоги, назви місце пожежі (адресу), своє прізвище та ім'я.

## СІРНИЧОК

Погляньте, малята, на цей сірничок:

Червона голівка, жовтенський бочок.

На вигляд – звичайний: тонкий і малий.

Буває він добрий, буває і злий.

Він може зігріти, зварити обід.

Він плавить метал і розтоплює лід.

А може і ліс велетенський спалити,

Майно, і будинок, і все спопелити.

**Малята, ви будьте з вогнем обережні**

**І вивчіть всі правила протипожежні!..**

*Грицько Бойко*



## Відгадай загадку



Скільки б не їв,  
ніколи ситий не буду.



1. Назви причини виникнення пожеж.
2. За яким номером телефону викликають пожежно-рятувальну службу?
3. Розглянь малюнки. Чи всі діти дотримуються правил протипожежної безпеки?



## Гра «Так чи ні?»

Якщо ти згоден із тим, що почуєш, скажи: «Так» – і плесни в долоні.

1. Гратися із сірниками можна. Так чи ні?
2. Дітям не можна самим запускати феєрверки. Так чи ні?
3. Можна гратися із запаленими свічками. Так чи ні?
4. Не можна залишати непогашеного вогнища. Так чи ні?



# ТЕЛЕВІЗОР, КОМП'ЮТЕР, МОБІЛЬНИЙ ТЕЛЕФОН

## ТЕЛЕВІЗОР

З телевізора ми дізнаємося про останні події в нашій країні і світі, переглядаємо улюблені мультфільми, концерти, фільми.

Однак дивитися телевізор з ранку до вечора шкідливо для здоров'я, тому:

- переглядати телепередачі тобі можна не більше 30 хвилин на день;
- не можна сидіти близько до екрана, щоб не псувати зору. Відстань до телевізора повинна бути не менше 2–3 метрів;
- не можна дивитися телевізор у темряві, сидячи на підлозі, лежачи й під час вживання їжі;
- не слід вмикати телевізор дуже голосно, щоб не зіпсувати слуху.



## КОМП'ЮТЕР

Комп'ютер зберігає інформацію, показує фільми, відтворює музику, грає з тобою в ігри, допомагає вчитися, може посилати листи. Це потрібна й корисна річ.

Але другом і помічником комп'ютер стає для тих, хто добре знає і виконує **правила** поводження з ним:

- користуватися комп'ютером тобі можна не більше 15 хвилин на день. Якщо ти користувався комп'ютером у школі – у цей день удома краще не сідати за нього;
- відстань між очима і монітором повинна бути 50–70 см;
- шкідливо для очей працювати за комп'ютером у темній кімнаті.

Якщо не дотримуватися правил користування телевізором і комп'ютером, то можуть боліти голова та очі, з'явитися втома, роздратованість, безсоння.



## МОБІЛЬНИЙ ТЕЛЕФОН

Це сучасний засіб зв'язку. Адже дуже зручно будь-де у будь-який момент зв'язатися по телефону і запитати: «Як справи?» або попросити про допомогу, викликати лікаря і т. д.

Щоб телефон працював і не вимкнувся в потрібний момент, треба не забувати вчасно заряджати батарею.



Мобільний телефон – це не іграшка, і тому ним слід користуватися тільки в разі потреби і говорити недовго.

Не хизуйся своїм телефоном перед друзями, а також не показуй його всім на вулиці.

Обговори з батьками, де і коли можна користуватися мобільним телефоном, де і як його зберігати.

Запам'ятай ці поради і дотримуйся їх.





### Відгадай загадки



Є у мене помічник, справжнє диво,  
чарівник.  
Тільки кнопку натискаю – і говорить він,  
і грає.  
Де що робиться, все знає і мені повідомляє,  
і розкаже, і покаже...  
Як він зветься, хто нам скаже?



Учитись він допомагає,  
Інформацію зберігає,  
В ігри він з тобою грає,  
З дисків музика лунає.



1. Якою повинна бути відстань до телевізора при перегляді телепередач? Поясни чому.
2. Як ти вважаєш, чи можна говорити годинами по мобільному телефону?
3. Як ти вчиниш у таких ситуаціях?



- Ти дивишся цікавий фільм по телевізору. Молодший братик кличе тебе гуляти. Що ти обереш?

- Ти граєш у комп'ютерну гру. Вона ще не скінчилася. Мама просить їй допомогти. Що ти зробиш?

- Тобі треба зателефонувати однокласнику. Якому телефону ти віддаси перевагу – домашньому чи мобільному?



### Практична робота

Об'єднайтеся в групи.

*I група.*

Складіть пам'ятку щодо перегляду телевізійних програм.

*II група.*

Складіть пам'ятку щодо користування комп'ютером.

*III група.*

Складіть пам'ятку щодо користування мобільним телефоном.





# НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ В ШКОЛІ. ПЛАН ЕВАКУАЦІЇ

Нас оточує чимало небезпек удома, на вулиці, у школі. Але надто боятися небезпечних ситуацій не слід. Головне про них знати, уміти уникати і знайти правильні рішення.

Небезпечні ситуації з дітьми найчастіше виникають через порушення ними правил поведінки.

Багато серйозних травм школярі отримують на перервах між уроками, коли бігають і граються у не встановлених для цього місцях. А буває й так, що між учнями відбуваються сварки та бійки, які також можуть закінчитися травмою.

Отже, щоб уникнути небезпечних ситуацій у школі, насамперед дотримуйся правил поведінки, які ти вивчав раніше.



Слід також пам'ятати про інші небезпеки, які, на жаль, інколи трапляються в школах. Однією з них є пожежа.

Якщо сталася пожежа в школі, слід діяти спокійно, без паніки. Під час пожеж люди часто гинуть не від вогню та диму, а від страху перед ними. Вони починають кричати, штовхатися, збивати один одного з ніг.

Щоб швидко та організовано вийти з палаючого приміщення, слід добре знати план евакуації.



**Запам'ятай основні правила, яких слід дотримуватися під час пожежі в школі.**

1. Почувши сигнали тривоги, необхідно спокійно рухатися до виходу, який зазначено в плані евакуації.

2. Якщо рухові заважають речі (наприклад, портфель, рюкзак), їх необхідно залишити – життя дорожче!





3. Якщо в приміщення потрапляє дим, потрібно захистити органи дихання мокрою ганчіркою (носовою хустинкою, шарфом тощо).

4. Потрібно намагатися знаходитися далі від стін та інших частин приміщення, щоб тебе не притиснули до них.



5. Пальці рук потрібно зчепити перед грудьми в замок, руки тримати на рівні грудей, лікті розвести в сторони, підборіддя притиснути до грудей. Така поза дозволяє спокійно дихати в тисняві.





### *Словникова скарбничка*

**Евакуація** – організоване виведення людей з небезпечних місць.

**План евакуації** – це документ, у якому вказано шляхи і виходи з приміщення, встановлено правила поведінки людей при виникненні пожежі чи іншої небезпечної ситуації.



1. Назви основні причини небезпечних ситуацій у школі.
2. Як діяти під час пожежі?
3. Намалюй у зошиті план евакуації з класу на випадок пожежі.



### *Практична робота*

Згідно з планом евакуації відпрацюйте навички евакуації з різних приміщень школи (класу, їдальні, бібліотеки тощо).



# БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

У нашій країні є безліч вулиць і доріг. Ними вдень і вночі рухаються транспорт і пішоходи.

**Пам'ятай:** дорога є місцем підвищеної небезпеки! Щороку автомобільні аварії завдають великих збитків, у них калічаться і гинуть люди.

Щоб на вулицях і дорогах нашої країни було безпечно, треба всім учасникам дорожнього руху дотримуватися **Правил дорожнього руху**.

Щоб не заважати одне одному, транспорт і пішоходи пересуваються кожний по своїй частині дороги. Ти про це знаєш: тротуари призначені для руху пішоходів, а проїзна частина – для руху транспорту.





Тротуар – французьке слово. Воно перекладається так: «дорога для пішоходів». По тротуару треба йти спокійно, тримаючись правого боку.

Якщо тротуарів немає, треба ходити по пішохідних доріжках або рухатися велосипедними доріжками, тримаючись також правого боку.

Якщо ж відсутні пішохідна і велосипедна доріжки, то дозволяється йти узбіччям або по краю проїзної частини назустріч руху транспортних засобів. При цьому треба бути обережним.

### *Словникова скарбничка*

**Пішо́хід** – особа, яка бере участь у дорожньому русі поза транспортними засобами. Пішоходами є також люди, які рухаються в інвалідних колясках без двигуна, ведуть велосипед, мопед, мотоцикл, везуть санки, візок, дитячу чи інвалідну коляску.

**Уча́сники доро́жнього ру́ху** – це особи, які беруть участь у русі на дорозі: пішоходи, водії транспорту, пасажери, погоничі тварин.

### *Відгадай загадки*



Йде через села і міста,  
А з місця не зрушить.





Такий собі віз,  
Має четверо коліс.  
Без вола і без коня  
Куди хоч біжить щодня.



**1.** Робота у групах.

Обговоріть, від чого залежить безпека на дорогах.



**2.** Де повинні рухатися пішоходи?

**3.** Чому, йдучи узбіччям, треба рухатися назустріч транспорту? Відповідь обґрунтуй.



**4.** Пограйте в ігри, повторюючи правила поведінки пішохода на дорогах. Наприклад, гра «Пішохід».

### Гра «Пішохід»

Зробіть коло. Ведучий, тримаючи м'яч, стає в його середину. Потім, обираючи одного з гравців, кидає йому м'яч і називає слово «пішохід». Той, хто зловив м'яч, розкаже одне з правил поведінки пішохода і повертає м'яч ведучому. Наступний гравець називає інше правило і т. д. Повторювати вже названі правила не можна. Той, хто не знає правила або відповів неправильно, вибуває з гри.



# ЯК ПЕРЕХОДИТИ ДОРОГУ. ДОРОЖНЯ РОЗМІТКА

З першого класу тобі відомо, що дорогу слід переходити по пішохідних переходах.

Подивися на малюнки. Згадай, які бувають пішохідні переходи та які знаки біля них встановлюють.





У місцях, де встановлено світлофор, перехідь дорогу на його зелений сигнал.



Якщо поруч немає пішохідного переходу і світлофора, дорогу треба переходити найкоротшим шляхом у місцях, де її добре видно в обидва боки.

Перед переходом дороги спочатку подивися наліво. Якщо машини зупинилися або їх немає –



можеш починати переходити. Дійшовши до середини дороги, подивися направо, якщо машини відсутні або зупинилися – продовжуй рух.



## ***ДОРОЖНЯ РОЗМІТКА***

Дорожня розмітка допомагає регулювати рух транспорту і пішоходів.

Біла вузька суцільна лінія посередині дороги ділить її на частини, по яких транспорт рухається в протилежних напрямках.



Розмітку у вигляді білих широких смуг, що нанесені поперек дороги, називають «зеброю» (поясни чому). Вона показує місце пішохідного переходу, де немає світлофора.



### *Відгадай загадку*



А я зебра не проста,  
Без копит і без хвоста,  
Лиш біленькі смуги маю.  
Я лежу, а не гуляю.  
Знає кожен пішохід:  
Я – дорожній...



**1.** Робота в парі.

Розкажіть один одному правила переходу дороги.



**2.** Які пішохідні переходи зустрічаються на твоєму шляху до школи? Розкажи, як ти по них переходиш дорогу.

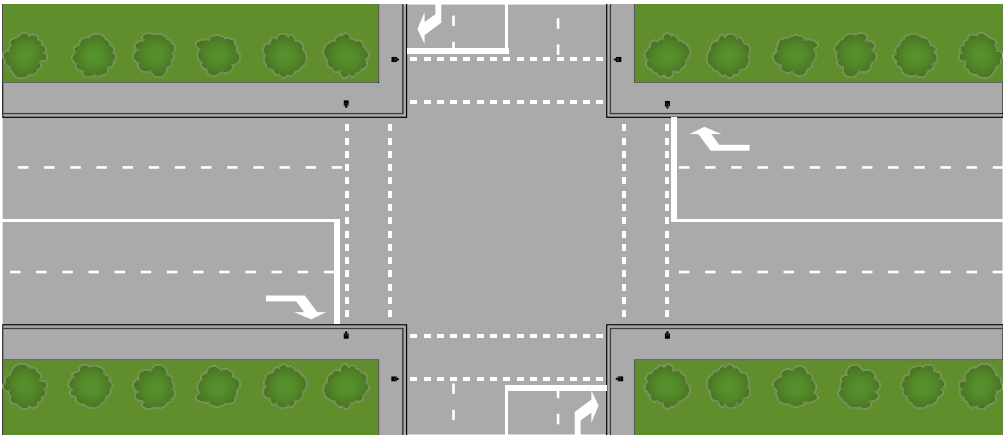
**3.** Для чого потрібна дорожня розмітка?



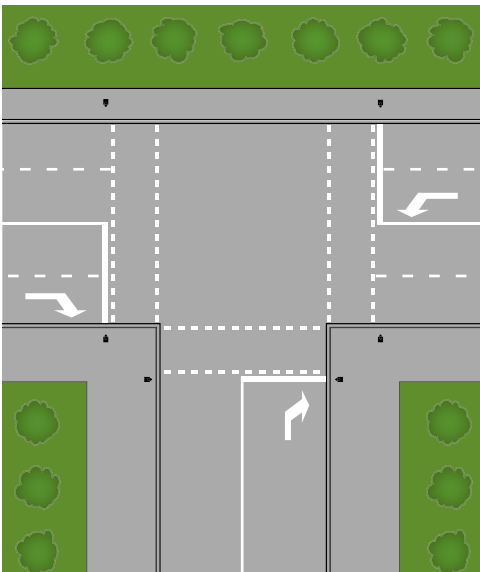
# ПЕРЕХРЕСТЯ

**Перехрестя** – місце перехрещення, прилягання або розгалуження доріг на одному рівні. Це одне з найнебезпечніших місць на дорозі. Тут рухається транспорт у різних напрямках і пішоходи переходять проїзну частину.

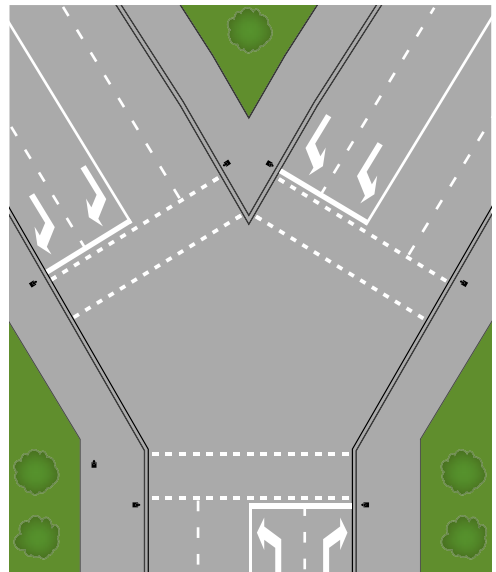
## Перехрещення доріг



## Прилягання



## Розгалуження



Перехрестя бувають регульованими і нерегульованими. Якщо рух на перехресті регулює світлофор або регулювальник, таке перехрестя називають *регульованим*.



Якщо на перехресті немає ані світлофора, ані регулювальника, то його називають *нерегульованим*.



Буває так, що одночасно на перехресті є і світлофор, і регулювальник. Тоді слід керуватися сигналами регулювальника, а не світлофора.



**Будь особливо уважним і обережним під час переходу дороги на перехресті.**



**1.** Подумай, на якому малюнку зображено перехрестя.



**2.** Закінчи речення.

- 1) Регульоване перехрестя – це ... .
- 2) Нерегульоване перехрестя – це ... .



**3.** Робота у групах.

Обговоріть, чому, переходячи дорогу на перехресті, треба бути особливо уважним і обережним.



*Практична робота*

Покажи, як переходити дорогу на перехресті:

- регульованому;
- нерегульованому.



## НА ВІДПОЧИНКУ

Люди не тільки навчаються і працюють, але й відпочивають. Коли людина відпочиває, у неї відновлюються сили. Під час відпочинку дорослі й діти займаються улюбленими справами: читають, малюють, вишивають, грають в ігри, гуляють тощо.



Від того як ти відпочиваєш, залежить і твоє здоров'я. Особливо корисний відпочинок на свіжому повітрі. Найкраще відпочивати на природі – у лісі, парку, на березі річки, озера, моря. Тоді ти не лише наберешся сил, а й одержиш нові знання, враження, гарний настрій і великий заряд бадьорості.



Щоб цікаво провести вільний час, зберегти своє життя і здоров'я, треба обрати безпечне місце для відпочинку і пам'ятати **правила безпеки**:

- Не ходити без дорослих до лісу, парку, річки тощо.
- Не пити сиру воду з річки, озера, болота.
- Не збирати і не їсти невідомих тобі грибів і ягід.



1. Чому людині потрібно відпочивати?
2. Розкажи про свій відпочинок. Якому відпочинку ти віддаєш перевагу?
3. Яких правил слід дотримуватися, щоб відпочинок був безпечним? Чи завжди ти дотримуєшся цих правил?





# ЛІТНІ ТА ЗИМОВІ РОЗВАГИ

## УЛІТКУ

Улітку в школярів канікули. Тому ти більше часу можеш проводити на свіжому повітрі: грати з друзями в ігри, плавати, засмагати, кататися на велосипеді, роликах тощо.



### Пам'ятай:

- на самокаті, роликах, велосипеді можна кататися у дворі, на спортивному майданчику, стадіоні, у парку;
- біля водойми відпочивай лише під наглядом дорослих. Без їх дозволу не заходь у воду;
- не купайся і не пірнай у незнайомих місцях;
- засмагати на пекучому сонці – шкідливо для здоров'я.



Якщо довго перебувати на сонці з непокритою головою або загоряти після 11-ї години дня, можна отримати сонячний удар або сонячний опік.



Ознаками сонячного удару є головний біль, загальна слабкість, нудота.

Обпечена на сонці шкіра червоніє і пече. У важких випадках на ній можуть з'явитися пухирі.

### **УЗИМКУ**

Добре відпочивати і взимку: пограти в сніжки, покататися на лижах, санчатах, ковзанах.

Граючи в сніжки, намагайся не цілитися в обличчя «суперника», щоб не спричинити травми.

На санчатах і лижах катайся в місцях, де немає руху транспорту, – в парку, лісі.



*Щоб не обморозити вуха, ніс, ноги та руки:*

- одягай теплий одяг і взуття;
- не гуляй довго на морозі;
- не стій, рухайся;
- якщо змерз – одразу йди додому або зайти до приміщення магазину, пошти тощо. Порухай пальцями ніг, пострибай.



**Пам'ятай:** не виходь на лід без дозволу дорослих! На ковзанах катайся тільки на ковзанці. Не штовхайся і не став підніжок, будь уважним і обережним, щоб нікого не травмувати і не травмуватися самому.



При обмороженні шкіра стає блідою або має синюватий відтінок. У людини з'являється «гусяча шкіра», озноб.

### Відгадай загадки



Двоє ніг у швидкого коня,  
Має він одне око і роги.  
Я катаюсь на ньому щодня,  
Хоч і добре натомлюю ноги.



Крешуть лід, ріжуть лід,  
Залишають дивний слід.  
А які швидкі вони!  
Що це, діти?



1. Розкажи, в які ігри ти любиш грати влітку, взимку.
2. Розгадай ребус.

**К**



3. Яких правил треба дотримуватися, щоб літній (зимовий) відпочинок був безпечним?

### Гра «Так чи ні?»

Якщо ти згоден із тим, що почувеш, скажи: «Так» – і плесни в долоні.

1. Можна ходити до лісу самому. Так чи ні?
2. Купатися і пірнати можна в будь-якому озері чи річці. Так чи ні?
3. На велосипеді можна кататися у дворі, на стадіоні. Так чи ні?
4. Коли засмагаєш, панаму можна не одягати. Так чи ні?



# ЯК ПОВОДИТИСЯ З ТВАРИНАМИ

Тварини – наші помічники і друзі. Можливо, у тебе живе якась тварина і ти знаєш, як поводитися з нею.



**Пам'ятай:** після гри з твариною треба обов'язково помити руки!

При зустрічі з дикими і бездомними тваринами:

- не чіпай їх, не намагайся погладити;
- не наближайся до тварин, коли вони їдять, не відбирай у них корм;
- не бери дитинчат тварин;
- якщо тварина наближається – не біжи, не роби різких рухів, не піднімай рук. Не нападай на тварину, дай їй можливість утекти. Не повертайся до тварини спиною. Замри і тихенько відійди назад;
- якщо тварина вкусила або подряпала тебе, одразу скажи про це батькам і звернися до лікаря.

### Відгадай загадки



Не балакає, не співає,  
А коли хто йде,  
То господаря сповіщає.



Літом наїдається,  
Зимою висипається.



1. Поспостерігай за домашніми тваринами. Розкажи про їхню поведінку в різних ситуаціях.
2. Як слід поводитися з дикими і бездомними тваринами?
3. Згадай, чи були у твоєму житті небажані «зустрічі» з тваринами. Якщо так, розкажи, як ти поведився в цій ситуації. А якою була поведінка тварини?



## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМАХ

Кожна людина повинна знати, що треба робити при отриманні травми і як надати першу допомогу травмованому.

У таких випадках потрібно діяти швидко, довго не роздумуючи. При складних травмах – вивихах, переломах кісток – без допомоги дорослих і лікаря не обійтись. А ось невеличкі рани – порізи, подряпини, садна – можна обробити власноруч.

При подряпинах і саднах промий рану перекисом водню, намасти йодом чи зеленкою шкіру навколо рани.



Якщо порізався – наклади марлеву пов'язку на рану і притисни рукою, щоб зупинити кровотечу. Якщо ж немає марлі, можна прикласти чисті бинт, тканину, носовичок. Потім оброби поріз перекисом водню та йодом чи зеленкою на-



вколо рани. Заклей рану бактерицидним пластиром.

Якщо ти вдарився, приклади до забитого місця щось холодне – лід або серветку, змочену в холодній воді.

Якщо вдарився головою, обов'язково скажи про це батькам. Якщо вона болить і паморочиться, це може бути струс мозку. Тоді треба негайно звернутися до лікаря.

Улітку тебе може вжалити бджола або оса. Це боляче. Щоб біль швидше минув, з місця укусу треба витягнути жало і накласти холодну примочку. Добре на це місце покласти розрізану картоплину чи цибулину. Вони витягують з тіла отруту і запобігають утворенню набряків.





## Словникова скарбничка

**Травма** – пошкодження тіла внаслідок удару, поранення, опіку тощо.



1. Розглянь малюнки, вибери і назви ті предмети, якими користуватимешся при наданні першої допомоги товаришу, який порізав палець.



2. Розкажи, як надати допомогу людині, що впала і забила коліно.

3. Чи доводилося тобі надавати комусь допомогу?



### Практична робота

Покажи, що ти будеш робити, якщо:

- подряпав руку;
- твій молодший братик порізався;
- твого друга вжалила оса.



## СМАКИ І ЗАХОПЛЕННЯ

Як відомо, не буває двох однакових людей. У кожного свої погляди на одне й те саме явище, подію, річ. Комусь подобається картина художника і він може довго стояти і милуватися нею. Інший зовсім байдужий до цієї картини. Хтось з великим задоволенням слухає класичну музику, а хтось надає перевагу сучасній. Одна людина любить дивитись вистави в театрі, а інша – ні.



Інколи кажуть, що кожна людина має свій смак. Смак показує, як людина ставиться до чогось красивого: живопису, музики, літератури, скульптури тощо. Людина з гарним смаком любить і цінує прекрасне.

У кожного свої захоплення. Захоплення – це те, чим людина любить займатися. Наприклад, ти захоплюєшся спортом, туризмом, колекціо-



нуванням марок, а твій сусід цілими днями грає в комп'ютерні ігри, потайки від батьків пробує курити сигарети. У вас різні захоплення. Твої заслуговують на схвалення, а сусіда – ні.



Смаки і захоплення людини можуть багато «розповісти» про неї.

Збереженню та зміцненню здоров'я сприяють фізична праця, заняття фізкультурою, загартовування, прогулянки на свіжому повітрі.



Захоплення сигаретами, алкогольними напоями, тривале сидіння перед телевізором і комп'ютером згубно впливають на здоров'я.



**1.** Розкажи про:

- свої захоплення;
- захоплення твого друга;
- захоплення твоїх однокласників.

**2.** Які захоплення сприяють зміцненню здоров'я, а які навпаки – шкодять йому?



**3.** Розпитай у батьків:

- чим вони захоплювалися в дитинстві;
- які в них захоплення тепер.



### *Практична робота*

**1.** Підготуй презентацію на тему «Моє захоплення».

**2.** Разом з однокласниками зробіть плакат «Захоплення учнів нашого класу».



## ТВОЇ ДРУЗИ

Уже другий рік ти ходиш до школи і, напевне, у тебе з'явилися нові друзі. Чи замислювався ти над тим, чому в одних школярів багато друзів, а в інших – ні?

Чи багато друзів у тебе? Якщо так – це дуже добре, що ти вмієш товаришувати, маєш з друзями спільні інтереси і захоплення.



А якщо в тебе мало товаришів, а тобі хотілося б ще з кимось подружитися? Подумай, чому так сталося. Подивися на себе збоку. Як ти спілкуєшся і поводишся з іншими? Порівняй, які захоплення в тебе, а які – в інших дітей. Мабуть, у твоєму класі є учні, які цікавляться музикою чи танцями, вирощують квіти або займаються спортом, щось колекціонують або люб-



лять малювати. Є багато різних цікавих справ, якими можна займатися у вільний час.

Поцікався, може, і тобі будуть до вподоби заняття однолітків. І ти з ними потоваришуєш. Але пам'ятай: це мають бути корисні захоплення.



Якщо ти маєш друзів, намагайся зберегти дружбу з ними. А для цього:

- не сварися даремно;
- не ображай нікого;
- не вихваляйся ні перед ким;
- завжди говори правду;
- допомагай іншим;
- будь уважним і турботливим;
- радій успіхам товариша, разом з ним переживай невдачі;
- цікався його захопленнями, розкажуй про свої.



## Поясни прислів'я

Друг пізнається в біді.

Людина без друзів, що дерево без гілля.



1. Прочитай вірш.

### СЕКРЕТ

Що зробити,  
Щоб удвічі  
Видавався торт  
Смачнішим?

Що зробити,  
Щоб удвічі  
Кожен день  
Для вас побільшав?

Щоб і радості,  
І щастя  
Вам було  
Аж ніде діти?

А немає тут  
Секрету:  
Треба з другом  
Поділитись.

*Анатолій Костецький*

Про який «секрет» говориться у вірші? Які ще «секрети» дружби ти знаєш?

2. Розкажи про свого друга чи подругу. Чим ви любите займатися у вільний час?
3. Як ти вважаєш, чи вмієш ти товаришувати? Чи багато в тебе друзів?
4. Навіщо мати друзів? Чи добре бути самотньою людиною?
5. Хто був вірним другом Чебурашки, Вінні Пуха, Карлсона?



## БУДЬ ЛЮДЯНИМ

Мабуть, тобі доводилося бачити людей, які чимось дуже відрізняються від інших. Це люди з дуже маленьким зростом, з негарним обличчям та з іншими зовнішніми вадами. Ці вади можуть бути вродженими або виникати внаслідок захворювань, травм.

При зустрічі й спілкуванні з такими людьми треба бути стриманим. Не можна їх ображати, показувати на них пальцем, сміятися, глузувати з них.

Інколи вади людини заважають їй нормально жити і працювати. Наприклад, людині без ніг важко ходити на протезах чи на милицях, пересуватися у візку. Їй потрібна стороння допомога, яку можеш надати і ти.

Зустрівши інваліда, допоможи йому перейти дорогу, увійти в громадський транспорт, пройти сходами, притримай двері, допоможи нести речі тощо. Не чекай, поки тебе попросять. Сам запропонуй допомогу.

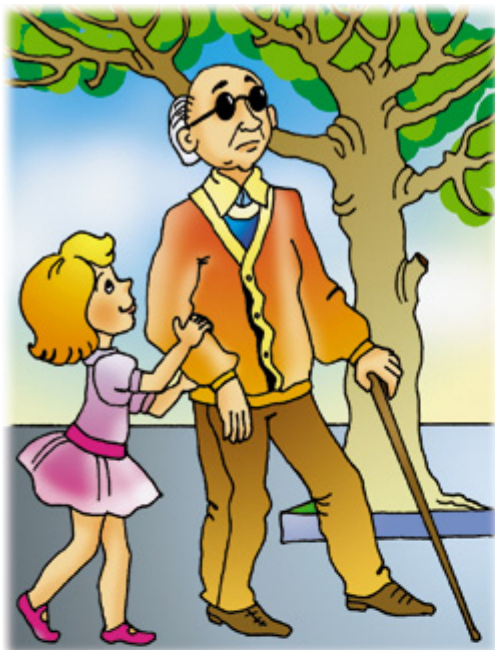






1. Розкажи, як треба ставитися до людей з різними вадами.

2. Розглянь малюнки. Хто з дітей поводить себе ввічливо? Поясни чому.



## ЯК ПРИЙНЯТИ РІШЕННЯ

Щодня ти приймаєш якісь рішення. Іноді рішення тобі приходять миттєво і ти навіть не сумніваєшся, що вони правильні.



Бувають ситуації, коли прийняти рішення не просто. Щоб легше було це робити, скористайся такими порадами.

1. Дай собі відповідь на запитання: «Чого я хочу досягти? Яка моя мета?»

2. Визнач, чи маєш ти все необхідне для того, щоб досягти мети.



3. Поміркуй, яким чином ти можеш досягти поставленої мети. Постарайся відшукати кілька варіантів.

4. Вибери найкращий з них.

5. Подумай, чи не нашкодить тобі та іншим людям вибраний варіант поведінки.

6. Прийми рішення.

7. Якщо сумніваєшся – обговори своє рішення з людиною, якій довіряєш.

8. Прийми остаточне рішення.

**Пам'ятай!** Прийняти правильне рішення допомагають знання і досвід. Чим більше знає і вміє людина, тим їй простіше вибрати правильний варіант поведінки.

Під час прийняття рішень не слід повністю довіряти побаченій або почутій рекламі. Іноді вона може ввести в оману.

Ти, мабуть, бачив рекламу сигарет, на якій зображено симпатичних молодих людей, які курять. Мимохіть хочеться їх наслідувати, чи не так?

Ось тут криється велика помилка. Адже ти знаєш, що куріння шкодить здоров'ю. «А як же реклама?» – запитаєш ти. Відповідь одна: виробники сигарет прагнуть заробити, продати свій товар різними способами. Тому ти повинен розібратися і зрозуміти, що добре, а що погано. А вже потім прийняти рішення.



1. Як ти приймаєш рішення? Чи допомагає тобі хтось у цьому?

2. Як ти вважаєш, чи можна повністю довіряти рекламі при прийнятті рішень?



# АЛКОГОЛЬ І ЗДОРОВ'Я

«Викрадач розуму» – так називають алкоголь з давніх часів. П'яниця не може добре навчатися і працювати. Через пияцтво розпадаються сім'ї, калічаються або гинуть люди. П'яна людина небезпечна як для себе, так і для інших. Якщо п'яний водій сяде за кермо, це може спричинити аварію на дорозі.



Пиво, вино, горілка завдають великої шкоди здоров'ю людини. Від алкоголю страждають мозок, серце, нирки, печінка та інші важливі органи людини.

Алкоголь – отруйна речовина. Ті, хто часто вживають алкогольні напої, мають погане здоров'я і рано помирають.

Особливо небезпечний алкоголь для дітей. У жодному разі не вживай його і застерігай від цього своїх товаришів.



1. Як алкоголь впливає на людину?
2. Як ти вважаєш, чому алкоголь називають «викрадачем розуму»?



Лунає вже дзвоник останній у школі,  
Канікул веселих приходить пора.  
Весна розквітає в гаю і у полі.  
Щаслива від того шкільна дітвора.

Багато нового ви вивчили, діти.  
Підручник порадином був вам завжди.  
Не варто без діла і влітку сидіти.  
Рушайте мерщій у похід, до води...

*Ольга Гнатюк*



### **Відповіді на загадки і ребуси**

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| с. 10 – здоров'я і хвороба; | с. 71 – телевізор, ком'ютер;           |
| с. 11 – здоров'я, хвороба;  | с. 78 – дорога;                        |
| с. 33 – капуста;            | с. 79 – автомобіль;                    |
| с. 37 – стіл;               | с. 83 – перехід;                       |
| с. 63 – телефон;            | с. 92 – велосипед, ковзани,<br>ролики; |
| с. 64 – лак, бензин;        | с. 94 – собака, ведмідь.               |
| с. 67 – вогонь;             |  |



## ЗМІСТ

Я росту і розвиваюся . . . . .	4
Здоров'я і хвороби . . . . .	9
Інфекційні хвороби . . . . .	12
Як захиститися від інфекцій . . . . .	15
Розпорядок дня . . . . .	18
Порядок і дисципліна . . . . .	22
Навчання і відпочинок . . . . .	24
Особиста гігієна. Догляд за зубами . . . . .	27
Їжте на здоров'я! . . . . .	31
Як поводитися за столом . . . . .	35
Займайся фізкультурою! . . . . .	38
Загартовуйся! . . . . .	41
Твої права . . . . .	47
Твої обов'язки . . . . .	51
Культура спілкування . . . . .	53
Як ти спілкуєшся . . . . .	55
Будь обережним! . . . . .	58
Один удома. Як уникнути небезпечної ситуації . . . . .	61
Вогонь – друг, вогонь – ворог. . . . .	65
Телевізор, комп'ютер, мобільний телефон. . .	68
Небезпечні ситуації в школі. План евакуації . . . . .	73
Безпека на дорозі . . . . .	77
Як переходити дорогу. Дорожня розмітка . . . . .	80
Перехрестя . . . . .	84
На відпочинку . . . . .	87
Літні та зимові розваги . . . . .	89



Як поводитися з тваринами . . . . .	93
Перша допомога при травмах . . . . .	95
Смаки і захоплення . . . . .	98
Твої друзі . . . . .	101
Будь людяним . . . . .	104
Як прийняти рішення . . . . .	106
Алкоголь і здоров'я . . . . .	108

