

## Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

## Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне



І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

2



І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник  
для 2-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки,  
молоді та спорту України

Київ  
Видавництво «Алатон»  
2012

**ББК 51.204я721**  
О-88

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

(Наказ Міністерства освіти і науки,  
молоді та спорту України № 118 від 07.02.2012 р.)

**Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено**

О-88 **Основи здоров'я:** Підручник для 2-го кл. загальноосв.  
навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво «Алатон», 2012. — 136 с.  
ISBN 978-966-2663-04-4

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми з основ здоров'я для учнів 2-го класу загальноосвітніх навчальних закладів.

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів.

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-04-4

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2012  
© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн, малюнки, 2012

## Любий друже!

На сторінки цього підручника завітали твої однолітки — Олесь, Надійка, Оленка і Богдан. Прочитай, що вони розказують про свої уроки основ здоров'я.



Я мрію бути футболістом.  
Завдяки цим урокам  
ми всі здружилися, як  
справжня команда.

*Олесь*

Я хочу стати лікарем,  
як мої тато і мама. У  
школі ми вчимося дбати  
про своє здоров'я і тому  
рідко хворіємо.

*Надійка*



Я люблю малювати.  
У школі ми часто  
малюємо плакати і  
пам'ятки про здоров'я.

*Оленка*



Я люблю театр, і  
мені подобається, що  
на уроках здоров'я  
ми часто розігруємо  
сценки.

*Богдан*



## Умовні позначення



Стартове завдання



Індивідуальна робота



Робота в парах або групах



Творче завдання



Інсценування



Руханка



Підсумкове завдання



Домашнє завдання

Значення слів, виділених **таким шрифтом**, пояснено у словничку на сторінці 133.

Вступ

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

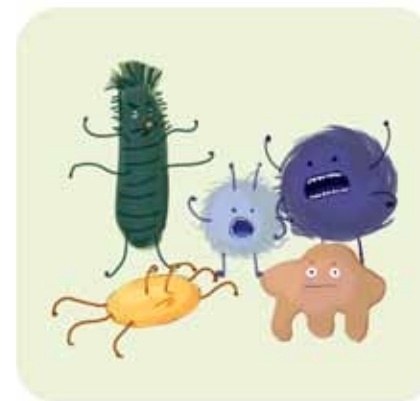
**Яка буває статура**



**Ріст і розвиток людини**



**Чого бояться мікроби**



**Що робити, коли захворів**



# РІСТ І РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

## Статура

Статура — це форма тіла людини. Вона буває різною. Одні люди високі, інші — низькі на зріст, одні худорляві, інші — кремезні. Розглянь малюнки.



З яких казок ці малюнки?

Як звали казкових персонажів?

Опиши їхні статури. Використай слова: високий — низький, стрункий — гладкий, тендітний — кремезний.

Порівняй статури трьох козаків.



Люди мають різну статуру.

## Як ти ростеш

Діти зустрілись у школі після літніх канікул. Вони вирішили дізнатися, на скільки стали вищими і важчими з минулої осені. Ось що у них вийшло.



Хто з дітей виріс найбільше?

Хто — найменше?

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

1. З допомогою дорослих дізнайся свій зріст і масу тіла.
2. Визнач, на скільки ти виріс і став важчим за минулий рік.

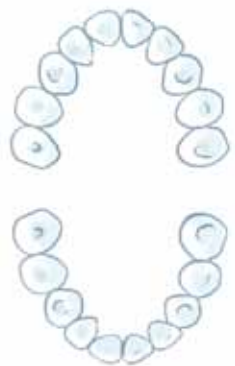
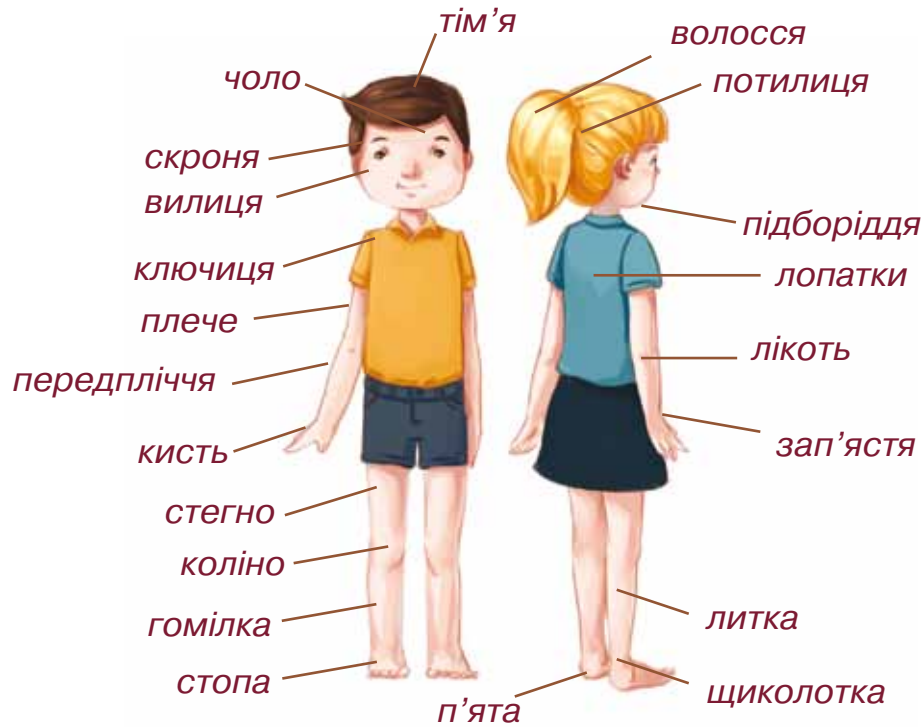
Люди ростуть приблизно до двадцяти років.



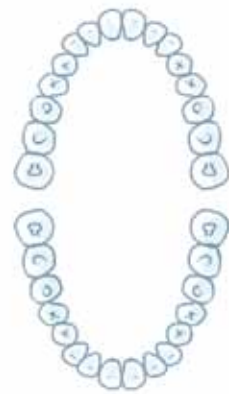
Пригадай назви частин тіла людини.

Поміркуй, які частини тіла ростуть тільки в дитинстві, а які — впродовж усього життя.

Порахуй, скільки в людини молочних зубів, а скільки — постійних.



молочні зуби



постійні зуби

## Як ти розвиваєшся

На першому році життя діти вчаться сидіти, стояти, ходити. У 2 роки вони починають говорити. У 6 років діти стають дуже допитливими, охоче вчаться читати, писати, рахувати, вивчають іноземні мови.



По черзі розкажіть, що ви дізналися і чого навчилися під час літніх канікул.

*Розвиток людини триває усе життя.*



Відгадайте загадки про те, що допомагає дітям рости здоровими.

Із водичкою дружити,  
без хвороб у світі жити  
в нагороду за старання  
подарує \_\_\_\_\_.



Сила, спритність і постава —  
це її хороша справа.  
За струнку й гнучку статуру  
люблять діти \_\_\_\_\_.



Щоб здоровими зростати  
і щороку підростати,  
то смачну, корисну й свіжу  
споживати варто \_\_\_\_\_.



Допоможе відпочити,  
працездатність відновити,  
як захопить у полон  
повноцінний тихий \_\_\_\_\_.



*Леся Вознюк*

## Ознаки здоров'я

Ти здоровий, якщо:

- у тебе нічого не болить;
- ти добре спиш уночі;
- ти бадьорий з ранку до вечора;
- ти маєш хороший апетит;
- у тебе гарний настрій;
- тобі цікаво вчитися.



Привітайтеся один з одним, бажаючи здоров'я.  
Які ви знаєте прислів'я і приказки про здоров'я?

## Ознаки хвороби

Ти захворів, якщо:

- у тебе щось болить (голова, горло, вухо, зуб, живіт...);
- ти почуваєшся слабким і знесиленим;
- тебе нудить, немає апетиту;
- у тебе кашель, нежить або **висипка** на шкірі.



Розгляньте малюнки і скажіть, на що захворіли діти.

У парі з однокласником розкажіть про те, як ви хворіли.

- Яка це була хвороба?
- Чому, на вашу думку, ви захворіли?
- Як вас лікували?

Як хвороба може завадити вашим планам?

## Соловейко застудився

Дощик, дощик, ти вже злива!  
Плаче груша, плаче слива.  
Ти періщить заходився,  
соловейко застудився.  
А тепер лежить під пледом —  
п'є гарячий чай із медом.

*Ліна Костенко*



Принесіть з дому свої улюблені іграшки. Об'єднайтесь у пари і розподіліть ролі. Один із вас буде «мамою» (або «татом»), а другий — «лікарем». Уявіть, що ваша іграшка захворіла.

- Що з нею сталося?
- Чому вона захворіла?
- Як ви її лікували?
- Які поради дали «пацієнту» на майбутнє?

## Як бути здоровим



Відгадай загадки.

Щоб здоров'я добре мати,  
Слід про нього змалку \_ \_ \_ \_ \_ .  
Кожний ранок обливатись  
І зарядкою \_ \_ \_ \_ \_ .  
У дворі щодня гуляти,  
Повноцінно їсти й \_ \_ \_ \_ \_ .  
Добре мити всі продукти,  
Досхочу вживати \_ \_ \_ \_ \_ .  
За зубами доглядати,  
Дірочки всі пломбу \_ \_ \_ \_ \_ .  
Будете це все робити —  
Перестанете \_ \_ \_ \_ \_ .

*Наталія Гуркіна*



Намалюйте малюнки, як потрібно дбати про своє здоров'я.



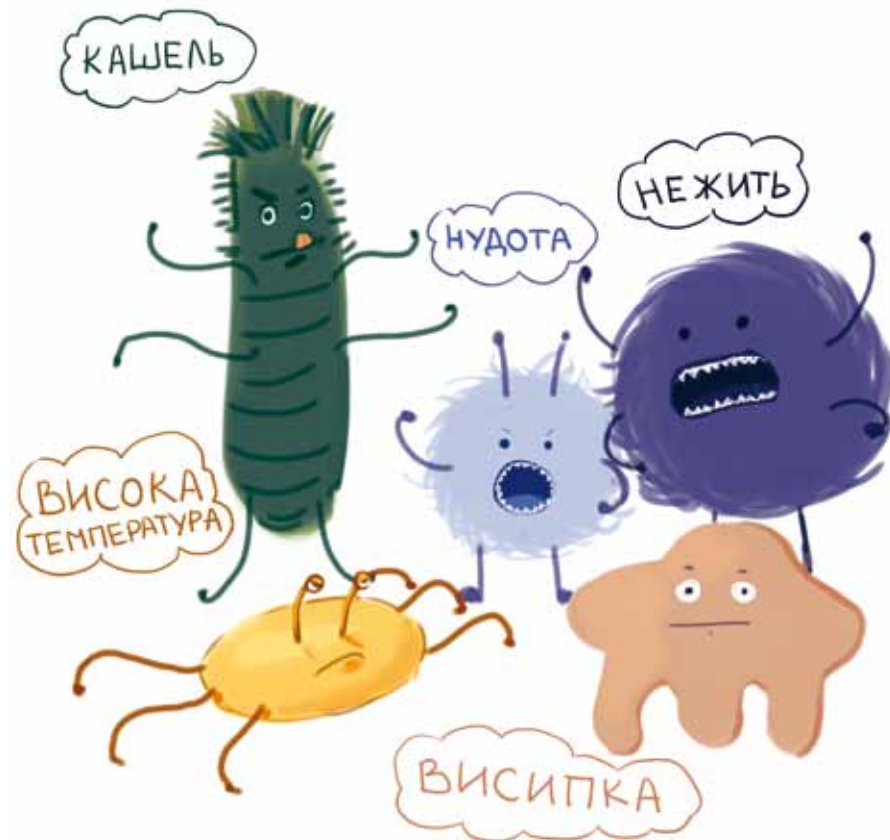
# ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФЕКЦІЙ

## Світ мікробів

Навколо нас живе безліч крихітних істот — мікробів. Вони такі маленькі, що їх не видно без *мікроскопа*. Деякі мікроби спричиняють хвороби. Такі хвороби називають заразними або інфекційними. Це грип, кір, скарлатина, дизентерія, туберкульоз.



Прочитайте ознаки інфекційних хвороб.  
Намалуйте, як ви уявляєте мікробів.  
Зробіть плакат із цих малюнків.



## Як мікроби можуть потрапити в організм

Мікроби можна вдихнути, особливо коли хтось поруч кашляє або чхає.



Їх можна проковтнути з напоями або їжею, особливо якщо їсти брудними руками.



Вони можуть потрапити в організм через рану або подряпину, зокрема тоді, коли ми поранилися брудним предметом або торкалися чужої крові.



Прочитайте у словничку на с. 133, що означають слова «*епідемія*» і «*карантин*». Обговоріть.

- Як треба поводитися під час карантину?
- Коли потрібно носити захисні маски?
- Коли необхідно вдягати захисні рукавички?



## Чого бояться мікроби



Мікроби бояться води і мила. Тому треба мити руки, особливо після прогулянки та ігор з тваринами.



Мікроби бояться *дезінфекції*. Тож якщо ти поранився або тебе подряпав кіт, треба змастити ранку йодом чи зеленкою.



Мікроби бояться сонця. Тому треба щодня гуляти надворі.



Мікроби бояться кип'ятіння. Тому треба кип'ятити воду і молоко.



Мікроби бояться холоду. Тому готові страви слід зберігати у холодильнику.



Мікроби бояться хрину, часнику, цибулі, лимона. Тому їх радять їсти під час епідемії грипу.

## Імунітет

У людському організмі є невидима «армія» для боротьби з мікробами. Її називають *імунітетом*. Якщо людина дбає про своє здоров'я, її імунітет зміцнюється. А коли вона погано харчується, недосипає і перевтомлюється — імунітет послаблюється. Ти зміцниш свій імунітет, якщо будеш щодня висипатися, добре харчуватися, гуляти надворі, загартовуватися.

## Щеплення

Для перемоги над найнебезпечнішими інфекціями твоєї «армії» потрібна зброя, яку створюють завдяки *щепленням*.



*Не можна робити щеплення після хвороби або якщо ти погано почуваєшся.*



Прочитайте правила і по черзі продовжіть речення: «Я допоможу своєму організму захиститися від інфекцій, якщо буду...».

### Правила захисту від інфекцій

1. Дбати про чистоту свого тіла.
2. Мити овочі і фрукти.
3. Вживати тільки свіжі продукти і чисту воду.
4. Обробляти рани йодом чи зеленкою.
5. Добре харчуватись, щодня гуляти на свіжому повітрі, загартовуватися.
6. Під час епідемії грипу носити захисну маску.
7. Користуватися особистим посудом і рушником, якщо вдома хтось хворий на грип.
8. Не торкатися чужої крові без захисних рукавичок.



## Перевір себе

1. Що є ознаками інфекційної хвороби?



2. Що треба носити вдома, якщо хтось у родині захворів на грип?



# Розділ 1 ЗДОРОВЕ ТІЛО

## Режим дня



## Як вчити уроки



## Правила гігієни



## Режим харчування



# РЕЖИМ ДНЯ

## Гноми і режим дня

Гном Рудько спитав: «Встаєм?»  
Відповів Хитрун: «Заждем!»  
Старший спав, не озивався,  
гном Малюк під стіл сховався.  
Гном Товстун: «Обід!» — кричав.  
Гном Худий: «О, ні!» — благав.  
Гном Смільчак гуляв охоче.  
Гном Хитрун на те: «Не хочу!»  
Гном Малюк утік в кіно.  
В лісі гном Рудько давно.  
Як хотіли гноми жили,  
в полудень сніданок їли,  
як траплялося гуртом  
опинитись за столом.  
Головний став міркувати:  
— Як же гномів скерувати,  
повернути в дім порядок? —  
Та згадав про розпорядок.  
І відтоді — лад в оселі,  
на зарядку йдуть веселі,  
на сніданок поспішають  
і гуртом пісень співають.



*Світлана Беляєва  
Переклала з російської Леся Вознюк*



Як жили гноми? Які у них були проблеми?  
Хто навів удома порядок? Як він це зробив?  
Назвіть правила, які допомагають підтримувати  
дисципліну в школі.

## Для чого потрібні порядок і дисципліна

Привчивши себе до порядку і дисципліни, ти більшість справ робитимеш швидко, навіть не замислюючись. Тому усе встигатимеш і менше втомлюватимешся. А ще в тебе залишиться достатньо часу для відпочинку і занять улюбленими справами.



Розглянь малюнки і склади розповідь про режим дня Богдана. Визнач час за допомогою годинника. Почни словами: «Богдан прокидається о 7-й годині ранку».



Підйом

Ранкова гімнастика



Ранковий туалет



Прибирання ліжка

Сніданок

Миття посуду



Навчання

Другий сніданок

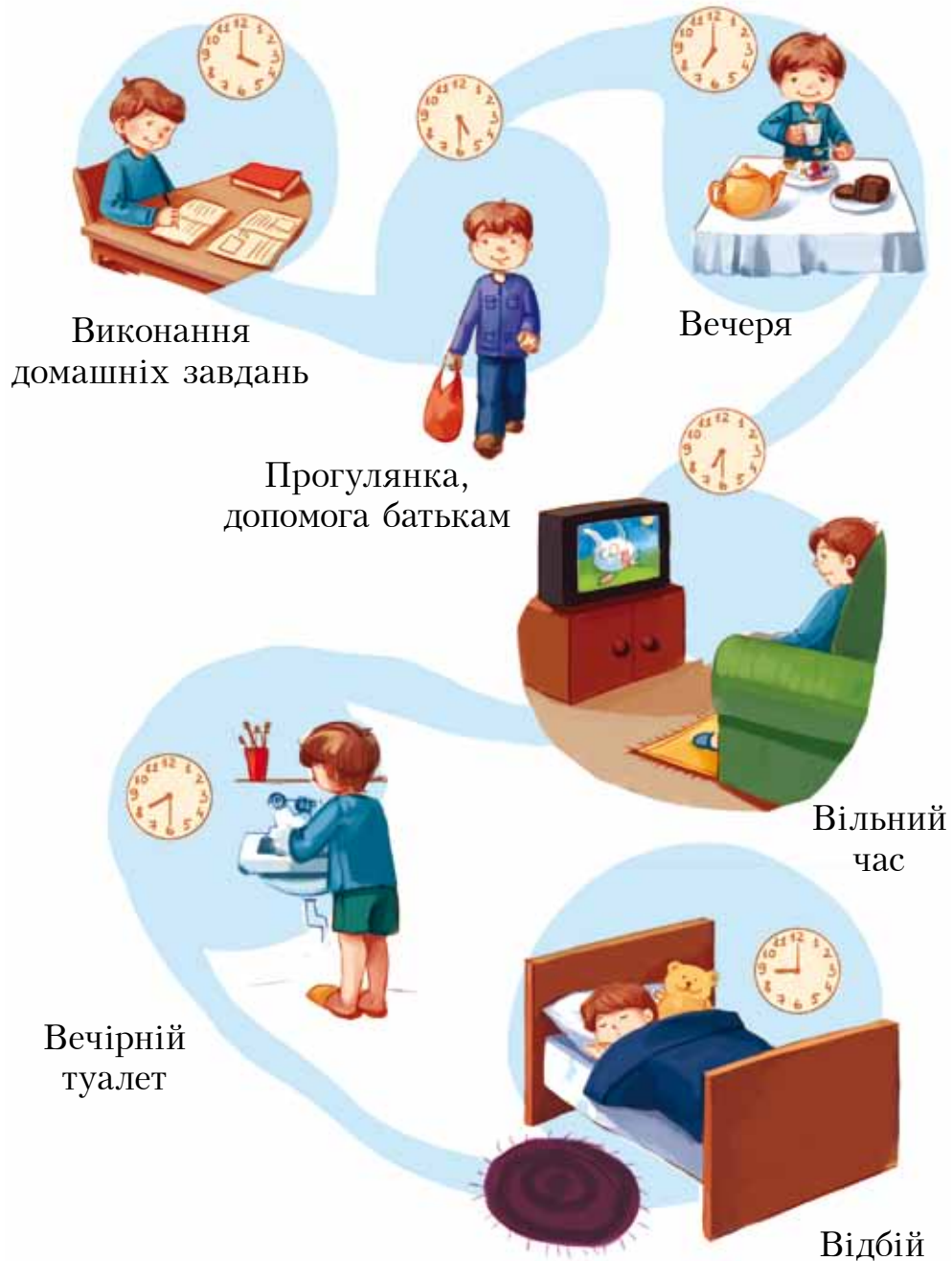
Дорога до школи

Дорога додому

Обід

Прогулянка

Підвечірок



Порівняй свій режим дня з Богдановим. Чим вони схожі, а чим відмінні?

## Режим вихідного дня

У вихідний день можна більше часу присвятити розвагам і відпочинку. Розглянь малюнок про улюблені види відпочинку Олеся, Надійки, Оленки і Богдана.



Які дні тижня є будніми, а які — вихідними?  
Чим ви любите займатися у вихідні?

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

З допомогою дорослих склади режим буднього і вихідного дня. Зваж на те, що:

- тобі потрібно спати 9–10 годин на добу;
- кожен ранок слід починати з ранкової гімнастики;
- щодня 3–4 години треба бувати на свіжому повітрі;
- їсти слід 3–5 разів на день в один і той самий час.

# НАВЧАННЯ І ВІДПОЧИНОК

Твої успіхи у навчанні залежать від того, як ти вмієш працювати і відпочивати.



Прочитайте віршик про Петрика і Дмитрика.  
Поміркуйте, чий відпочинок корисніший.

## Хто вміє відпочивати?

Каже Петрик: «Поспішаю,  
бо на мультик не встигаю,  
на комп'ютері пограти,  
на дивані полежати».

Каже Дмитрик: «Поспішаю,  
бо я з песиком гуляю.  
Ми у будь-яку погоду  
любим з песиком природу».

Хто, на вашу думку, діти,  
вміє гарно відпочити?

*Леся Вознюк*



Назвіть приклади активного і пасивного відпочинку. Покажіть їх пантомімою.

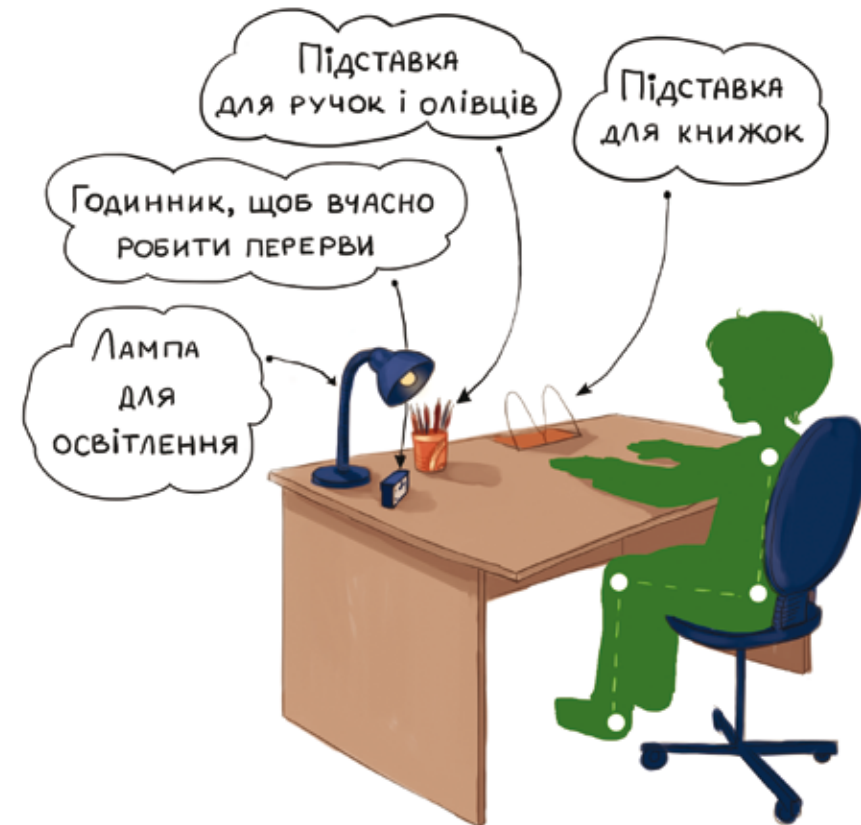
## Робоче місце школяра

У другому класі тобі задають домашні завдання. Тому вдома потрібно мати зручне робоче місце.



Разом із дорослими облаштуй місце для занять:

- стіл і стілець повинні підходити тобі за зростом, щоб ти міг сидіти прямо, не піднімаючи плечей;
- світло від вікна і настільної лампи має падати зліва, а якщо ти пишеш лівою рукою — справа.



*Підтримуй порядок на своєму робочому місці.*

## Як виконувати домашні завдання

Найкраще виконувати домашні завдання того дня, коли їх задають. Адже ти ще добре пам'ятаєш пояснення вчителя і швидко усе зробиш.

Починай із найлегшого предмета. Якщо виникли труднощі із завданням, пропусти його і виконуй наступне. Коли все зробиш, повернись до того, що пропустив. Тепер можна спокійно все обміркувати або звернутися по допомогу до дорослих.



Об'єднайтесь у пари. Обговоріть.

- Який предмет вам дається найлегше?
- Який предмет здається найскладнішим?
- Хто вам допомагає виконувати домашні завдання?

## Пальчикова гімнастика

«Ми писали, ми трудилися, наші пальчики втомилися». Якщо тобі доводиться багато писати чи малювати, ці вправи допоможуть рукам відпочити.



«Віяло»



«Кицька»



«Тюльпан»



«Метелик»



«Потягусі»

## Роби короткі перерви

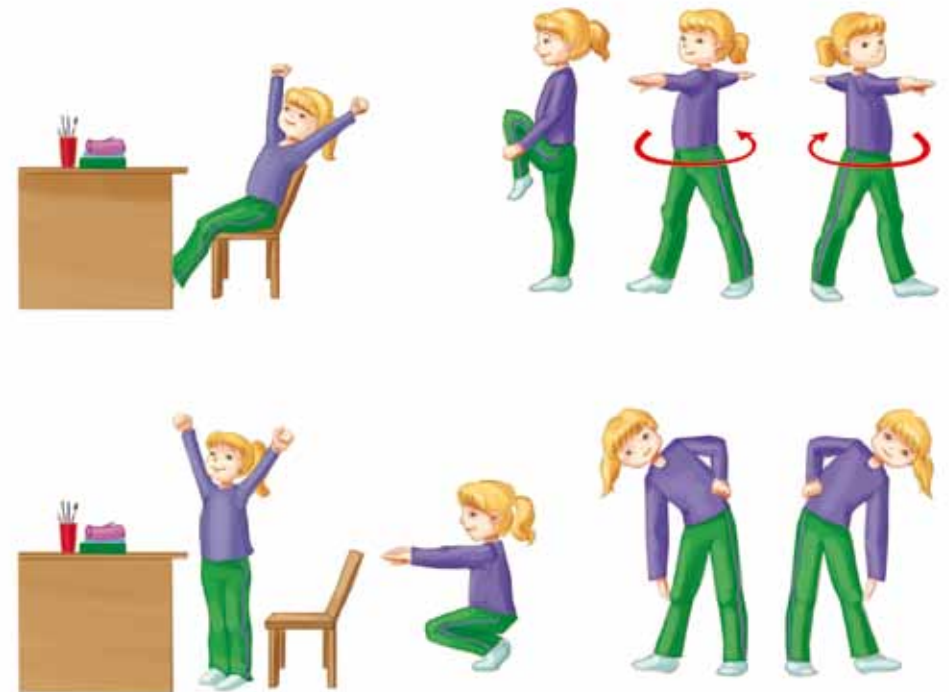
Чи знаєш ти, що солдат у *караулі* стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що в караулі треба довго стояти нерухомо. Коли ти сидиш за робочим столом, відбувається те саме: тіло стомлюється, і ти починаєш відволікатися. Тому кожні 15–20 хвилин занять треба робити коротку перерву. Під час перерви вийди надвір або виконай кілька простих вправ.



Потренуйтеся виконувати вправи, зображені на малюнках.

Придумайте нові цікаві руханки.

Продемонструйте їх у класі.





# ГІГІЄНА ШКОЛЯРА

## Що таке гігієна

У давньогрецького бога лікування Асклепія була донька Гігієя — богиня чистоти і здоров'я. На її честь назвали правила гігієни, які допомагають зберегти здоров'я.



Які ви знаєте правила гігієни?

З яких казок ці малюнки?

Як звать казкових персонажів?

Хто з них дбає про гігієну, а хто — ні?



## Процедури гігієни

Процедури гігієни — це дії, які ми виконуємо, щоб бути чистими і охайними. Розглянь малюнок і назви гігієнічні процедури, які виконує Оленка.



Які процедури гігієни ви виконуєте:

- щодня;
- кілька разів на день;
- щотижня;
- час від часу?

Які процедури гігієни ви виконуєте:

- вранці;
- удень;
- ввечері?

## Догляд за руками

Протягом дня наші руки багато разів торкаються різних предметів. Так на них потрапляють мікроби, які можуть спричинити різні хвороби.



Склади розповідь: «Один день з життя моїх рук». Намалуй про це малюнок.

Назви ситуації, в яких треба вимити руки.

Розглянь малюнок і підкажи Олесеві, якими засобами гігієни можна вимити руки.



Найбільше мікробів накопичується під нігтями. Тому щотижня зрізуй нігті на руках і раз на два тижні — на ногах. На ногах нігті треба зрізувати прямо, не скошуючи кутів.



## Лякалки

Хто зуби не чистить,  
не миється з милом,  
той буде рости  
хворобливим, безсилим.

В бруднуль у товаришах  
тільки бруднулі,  
такі ж неохайні,  
у бруді втонулі.

Із них виростають  
лиш беки та бяки,  
за ними ганяються  
злющі собаки.

Бруднулі бояться  
води і застуд,  
а іноді й зовсім  
вони не ростуть.

*Михайло Котін*  
*Переклала з російської Леся Вознюк*



Розкажіть, який вигляд повинен мати охайний школяр.

## ЗДОРОВІ ЗУБИ



Кого з цих тварин називають гризунами?

Які з цих тварин не мають зубів?

Які з цих тварин кусають без зубів?

За допомогою дзеркала порахуй, скільки у тебе зубів.

## Для чого потрібні зуби

У природі є багато тварин, які не виживуть без зубів, тому що за їх допомогою добувають собі їжу. А як же люди? Адже вони можуть їсти м'яку їжу, яку необов'язково жувати.



Розглянь малюнки і дай відповіді на запитання.

- Які з цих продуктів можна не жувати?
- Які з цих продуктів корисні для здоров'я?
- Чи належать вони до тих, які можна не жувати?



Щоб їсти такі корисні продукти, як овочі, фрукти, горіхи, потрібні здорові та міцні зуби. Якщо людина не вживає цих продуктів, то через деякий час стає кволою і починає хворіти.

*Для здорового харчування  
потрібні здорові та міцні зуби.*

## Як чистити зуби

Щоб мати здорові зуби, треба чистити їх двічі на день: уранці і ввечері. Для цього тобі знадобляться:

- зубна щітка;
- зубна паста;
- склянка води.



1. Сполосни щітку і витисни на неї стільки зубної пасти, щоб вона покрила усю щетину.
2. Зовнішню і внутрішню поверхні зубів чисть у напрямку від ясен по 5 разів біля кожної пари зубів.
3. Переміщуй щітку від бічних зубів до центральних.
4. Поверхні змикання зубів очищуй горизонтальними рухами.
5. Прополощи рот і сполосни зубну щітку.

Чистити зуби треба не менш як три хвилини!



Розшифруй пам'ятку догляду за зубами.

ЇЖ НА ЗДОРОВ'Я!

ДВІЧІ НА ДЕНЬ



ОБЕРЕЖНО!

ДВІЧІ НА РІК



## Для чого треба їсти

Щоб бути здоровим, мати енергію для навчання і відпочинку, треба добре харчуватися. Дехто думає, що це означає їсти все, що захочеться і коли захочеться. Але це не так.



З яких казок ці малюнки?  
Як звуть казкових персонажів?  
Хто з них має надмірну вагу?  
Як ви думаєте, чому?



## Небезпеки «швидкої їжі»

У давні часи люди довго полювали на здобич, готували її, а потім їли. Тепер у магазинах є безліч готових продуктів, на кожному кроці продають гамбургери, хот-доги, смажену картоплю, іншу так звану «швидку їжу».



Ознайомся з небезпеками «швидкої їжі». Чого у ній не вистачає, чого забагато, а чого взагалі не повинно бути у дитячому раціоні?

У «швидкій їжі» мало **вітамінів**.

Якщо ми вживатимемо мало вітамінів, то станемо кволими і захворіємо.

У «швидкій їжі» забагато цукру, солі, жиру.

Від них псуються зуби, може виникнути ожиріння.

У «швидку їжу» додають підсилювачі смаку, барвники, консерванти.

Це дуже шкідливо, особливо для дитячого організму.



Розгляньте малюнок. Що ви можете порадити Богдану?



## Де ховаються вітаміни?

В фруктах, ягодах, дитино,  
причаїлись вітаміни:  
у малині, у суниці,  
у смородині, чорниці.



Як же нам до них дістатись,  
щоб улітку сил набратись?  
Дужими, прудкими стати  
та здоровими зростати.



Ми з'їмо оті суниці,  
і малину, і чорниці,  
ще й смородину, порічки,  
щоб рум'яні мати щічки.

*Леся Вознюк*



Об'єднайтесь у дві команди. Напишіть на аркуші паперу якомога більше назв овочів і фруктів.

По черзі зачитуйте одну назву з тих, що ви написали (повторюватися не можна).

Виграє команда, яка закінчить останньою.

*Щоб отримувати достатньо вітамінів, з'їдай не менш як п'ять свіжих овочів і фруктів щодня.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Розгляньте малюнки. Назвіть продукти, які слід вживати щодня, які можна їсти зрідка, а які краще взагалі не споживати.

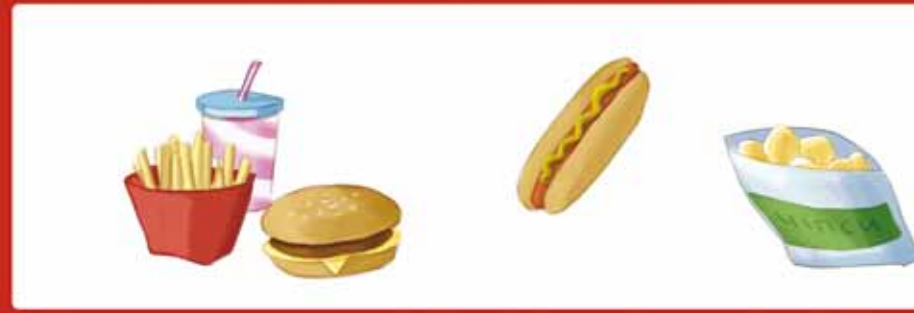
### Їж на здоров'я!



### Їж нечасто і потроху.



### Обережно: «швидка їжа»!



# КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

## Режим харчування

Дотримуватися режиму харчування означає їсти 3–5 разів на день, в один і той самий час.



Пригадай, о котрій годині ти снідаєш, обідаєш, вечеряєш.



Розгляньте малюнок і дайте відповіді на запитання.

- Цей стіл накритий до сніданку, обіду чи вечері?
- Які зі страв є закускою, першою стравою, другою стравою, десертом?
- Що таке гарнір? Яким він буває?
- Які страви їдять спочатку, а які після них?

## Сніданок — найважливіший у харчуванні

Сніданок потрібен школярам, щоб мати силу та енергію для навчання.



Розглянь малюнок і скажи, що діти люблять їсти вранці. Розкажи, який твій улюблений сніданок.



Об'єднайтесь у 5 груп і «накрийте» стіл до сніданку, другого сніданку, обіду, полуденку, вечері. Намалюйте про це малюнки.

*Уранці завжди снідай!*

## Манка та Іванко

Чатувала за сніданком  
манна каша на Іванка:  
у тарілці вижидала  
та зненацька нападала.  
Як Іванко не старався,  
ще й руками відбивався,  
але манка не здавалась:  
підповзала, знов ховалась.  
Каша так бешкетувала,  
що приклеїла зухвало  
до чуприни у Іванка  
ложку, миску та дві склянки.

*Леся Вознюк*



За допомогою яких столових приборів їдять:

- суп, кашу;
- салат;
- другі страви;
- десерт?



## Як поводитися за столом

Кожна культурна людина вміє правильно поводитися за столом. Для цього треба навчитись користуватися столовими приборами і дотримуватися правил **СТОЛОВОГО етикету**.



Принесіть з дому одноразові столові прибори. Об'єднайтесь у пари. Перевірте, чи вмієте ви тримати ложку, виделку і столовий ніж, як показано на малюнках.



Учись правильно користуватися столовими приборами.

Допомагай дорослим накривати на стіл і прибирати зі столу.

## Правила столового етикету

- Сідати до столу з чистими руками і гарним настроєм.
- Їсти маленькими шматочками.
- Ретельно пережовувати їжу.
- Витирати рот і руки серветками.
- Дякувати тим, хто приготував їжу.



## Ранкова гімнастика

Ранкову гімнастику ще називають зарядкою. Це тому, що вона допомагає «зарядитись» енергією. Прокинувшись уранці, потягнись, відчини вікно, увімкни бадьюру музику і виконай кілька вправ ранкової гімнастики. Після цього умийся, прийми душ — і чудовий настрій на цілий день тобі гарантовано!



Прочитайте вірш «Весела зарядка» та навчіться виконувати ці вправи.

Вигадайте кілька цікавих вправ для зарядки і покажіть їх у класі.



## Весела зарядка

Що потрібно для зарядки?  
Стати струнко, разом п'ятки.  
Із дрібнички починаєм,  
з неба зірочку знімаєм.  
Не біда, що не дістали,  
розпрямились — вищі стали!

Руки ставим перед груди  
і ривки робити будем.  
Щоб про нас не говорили,  
що ми байдики лиш били,  
нумо, хлопчики й дівчатка,  
до кінця зведім лопатки.

Ноги віднайшли опору?  
Руку — в бік, а іншу — вгору.  
Вправу добре знають діти —  
будем нахили робити.  
Вліво-вправо позгинались,  
як пружинки розпрямлялись.

Уперед всі нахилились,  
у млини перетворились.  
Руки в сторони — «Ось так!» —  
меле борошно вітряк.  
Зупинились, видихаєм,  
вдих і видих, зачекаєм.

Як відхекалися трішки,  
пострибали спритні ніжки.  
Наостанок потягнулись,  
всім привітно усміхнулись.



Володимир Борисов  
Переклала з російської Леся Вознюк

## Види спорту

Давні греки казали: «Хочеш бути сильним — бігай, хочеш бути розумним — бігай, хочеш бути красивим — бігай!» Тому легку атлетику називають королевою спорту. Та крім неї існує ще багато видів спорту.



Які види спорту зображено на малюнку?  
Яким видом спорту ти займаєшся, а які хочеш спробувати в майбутньому?  
Які ще види рухової активності ти знаєш?

## Рухливі ігри

Діти дуже люблять ігри. Та коли бігаєш і граєшся з друзями, то не лише отримуєш задоволення, а й тренуєш м'язи, стаєш сильним і спритним.



У шкільному дворі пограйте в гру «Спіймай хвіст дракона». Створіть «дракона», ставши в колону один за одним. Той, хто стоїть першим, буде «головою дракона», а останній — «хвостом дракона». За командою вчителя «голова» намагається зловити «хвіст». Перша половина «дракона» допомагає «голові», а друга — «хвосту».



Запитай дорослих, в які рухливі ігри вони грали, коли були у твоєму віці. Коротко запиши або намалюй правила однієї гри.

Зробіть у класі альбом «Ігри наших батьків».

# ПРАВИЛА ЗАГАРТОВУВАННЯ

## Процедури загартовування

Процедури загартовування — це повітряні і сонячні ванни, обтирання мокрим рушником, обливання і контрастний душ. Купання у водоймах і ходіння босоніж — це теж процедури загартовування. Вони бадьорять і покращують настрій, а головне — тренують твій імунітет. Завдяки цьому ти рідко хворітимеш, а коли й захворієш, то швидко одужаєш.



Розгляньте малюнки.

Розкажіть, як загартовуються діти.

Які ще процедури загартовування ви знаєте?



## Повітряні ванни

Свіже повітря чудово загартовує організм. Тому влітку корисно спати з відчиненим вікном, а в холодну пору року — з відчищеною кватиркою.

Для початку почни провітрювати кімнату перед сном протягом 10 хвилин. Коли організм звикне до прохолоди, можна залишати відчинену кватирку на декілька годин, а згодом — і на цілу ніч.

Після прогулянки на свіжому повітрі легше виконувати домашні завдання, покращуються сон і апетит. Тому за будь-якої погоди намагайся щодня гуляти надворі не менш як 3–4 години.



За якої погоди збільшується ризик переохолодження і обмороження, а за якої — перегрівання і сонячних опіків?

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Принесіть з дому ляльки та одяг для них. Об'єднайтеся у чотири групи. Вдягніть ляльок відповідно до погоди: спека, вітер, дощ, мороз.



## Вартовий здоров'я



Я здоров'я захищаю,  
як іду гуляти:  
тепла курточка й штанці —  
мов бійцівські лати.

І хоч літо надворі,  
щоб не застудитись,  
буду теплою водою  
я щоранку митись.

А сусідські малюки  
он гасають босі —  
у футболках і штанцях  
ще й простоволосі.

Вчора бачив, як вони  
хлюпались у річці  
та стрибали залюбки  
по мокрій травичці.

І чому бояться їх,  
не збагну, хвороби?  
Оминають стороною  
віруси й мікроби?

А до мене з року в рік —  
від садка до школи —  
всі болячки прилипають,  
як до меду бджоли.

*Леся Вознюк*



Як ти думаєш, чому хлопчик часто хворіє?  
Чому хвороби оминають сусідських дітей?

## Водні процедури

Купання у річці, озері, морі — найприємніша процедура загартовування. Взимку можна умиватися прохолодною водою, обтиратися мокрим рушником, приймати контрастний душ.



Станьте в коло і по черзі покажіть пантомімою свою улюблену процедуру загартовування.

## Правила загартовування

- У твоєму віці можна загартовуватися тільки разом з дорослими.
- Обтиратися мокрим рушником або приймати контрастний душ найкраще після ранкової гімнастики.
- Водні процедури мають бути короткими, щоб ти відчув бадьорість, але не змерз.
- Якщо ти захворів, процедури загартовування слід припинити до повного одужання.

## Перевір себе

Прочитай, як провели вихідний Богдан та Оленка.

«У неділю я спав довго, скільки хотів. На сніданок мама приготувала мої улюблені млинці, і я так наївся, що мені знову захотілося полежати. Цілий день я сидів удома, дивився телевизор і грав на комп'ютері. Увечері довго не міг заснути, а наступного ранку в мене боліла голова і не хотілося вставати з ліжка».



«У неділю я встала рано. Після сніданку ми ходили в парк годувати білок. Потім я була на заняттях у художній студії, а після обіду каталась у дворі на самокаті. Перед сном я трохи почитала, подивилася свій улюблений мультик і заснула, щойно лягла в ліжку. Вранці прокинулася з гарним настроєм».



Хто цікавіше провів вихідні?

Хто краще відпочив?

А твій останній вихідний був більше схожий на відпочинок Богдана чи Оленки?

## Розділ 2 СЕРЕД ЛЮДЕЙ

### Права і обов'язки дитини



### Склад родини



### Як допомагати дорослим



### Спілкування без слів



## ПРАВА ДИТИНИ

Усі діти мають рівні права: на ім'я і громадянство, навчання і повноцінний розвиток, на любов і турботу, на захист і медичну допомогу.



Розгляньте малюнки з казки про Буратіно і дайте відповіді на запитання.

- Хто дав Буратіно ім'я, купив йому абетку і відправив його до школи?
- Хто хотів спалити Буратіно в печі?
- Хто намагався його обдурити і обікрати?
- Хто подарував йому золотого ключика?
- Хто у цій казці захищає права дитини, а хто їх порушує?



## Право на ім'я і громадянство

Кожна дитина має право на особисте ім'я і на те, щоб бути громадянином якої-небудь країни.



По черзі назвіть своє повне ім'я і те, як ви любите, щоб вас називали.

Обговоріть відповіді на запитання.

- Громадянами якої країни ви є?
- Які імена найпоширеніші в Україні?
- Які ви знаєте іноземні імена?
- Чому не можна вигадувати образливі прізвиська іншим дітям?

*Образливі прізвиська порушують права дитини!*

## Право на навчання і повноцінний розвиток

Кожна дитина має право безкоштовно вчитися і повноцінно розвиватися. Розглянь малюнок і скажи, хто допомагає дітям здобувати освіту і розвивати свої здібності.



Який твій улюблений шкільний предмет?

Що ти робиш для свого розвитку у вільний від навчання час?

*Учитися — не тільки твоє право, а й обов'язок!*

## Право на любов і турботу

Кожна дитина має право на любов, турботу і захист з боку батьків. Коли у неї немає сім'ї — на турботу і захист з боку держави.



Об'єднайтесь у пари. Розкажіть про найкращий подарунок у своєму житті. Хто вам його зробив?



## Право на захист і медичну допомогу

Кожна дитина має право жити без страху. У державі є люди, які зобов'язані це право забезпечити. Якщо дитина потрапила у небезпеку чи захворіла, вона має право на порятунок і отримання медичної допомоги в першу чергу.



### Запам'ятай!

- Батьки є найкращими захисниками своїх дітей.
- Учителі, вихователі, лікарі, міліціонери, рятувальники дбають про захист прав дітей.
- Твій обов'язок — поважати права інших людей.

# ТВОЯ РОДИНА

## Склад родини

Родина — це твої найближчі родичі: тато, мама, брати, сестри, бабусі та дідусі.



Розглянь фотографію з сімейного альбому Надійки і відгадай загадку про її родину.

Сергійко — рідний брат Надійки. Віталій — тато Сергійка. Дарина — його дружина. Катерина — мама Віталія. Панас — її чоловік. Людмила — мама Дарини.

- Як Надійка називає Віталія, Дарину, Катерину, Панаса і Людмилу?
- Кому Надійка доводиться сестрою, донькою, онукою?



## Дружна родина

У Надійки дружна родина. Її девіз: «Працюємо і відпочиваємо разом!» Бабусі з дідусем допомагають дітям робити уроки. Батьки ходять на роботу, вечорами разом роблять хатні справи. Діти мають свої домашні обов'язки: поливають квіти, годують рибок, вигулюють песика, підтримують порядок у своїй кімнаті.



Принесіть з дому ляльки різної статі. Об'єднайтеся у групи і пограйте в родину.

Розподіліть ролі: хто буде «батьками», а хто — «дітьми».

Розподіліть обов'язки: хто ходить на роботу, готує обід, миє посуд, прибирає. Як діти допомагають дорослим?

Уявіть, що в ляльковій родині хтось захворів. Як інші члени родини допомогатимуть хворому одужати?





## Стояла собі хатка



Стояла собі хатка —  
Дірявий чобіток.  
А в ній жила бабуся,  
Що мала сто діток.

Така була сімеечка,  
Сімеечка мала!  
Ніяк із нею впоратись  
Бабуся не могла.

Та сто дітей — не ледарі,  
Пішли збирати хмиз.  
Усі взяли по гілочці  
Й набрали цілий віз.

А потім сто цеглинок  
Вони принесли вмиць,  
І склали з них будинок,  
І стали в ньому жить.

А потім сто зернинок  
Поклали в землю в ряд.  
І вирости з них квіти,  
І став квітучий сад!

А якби та бабуся  
Не мала сто діток,  
Була б і досі хатка —  
Дірявий чобіток!

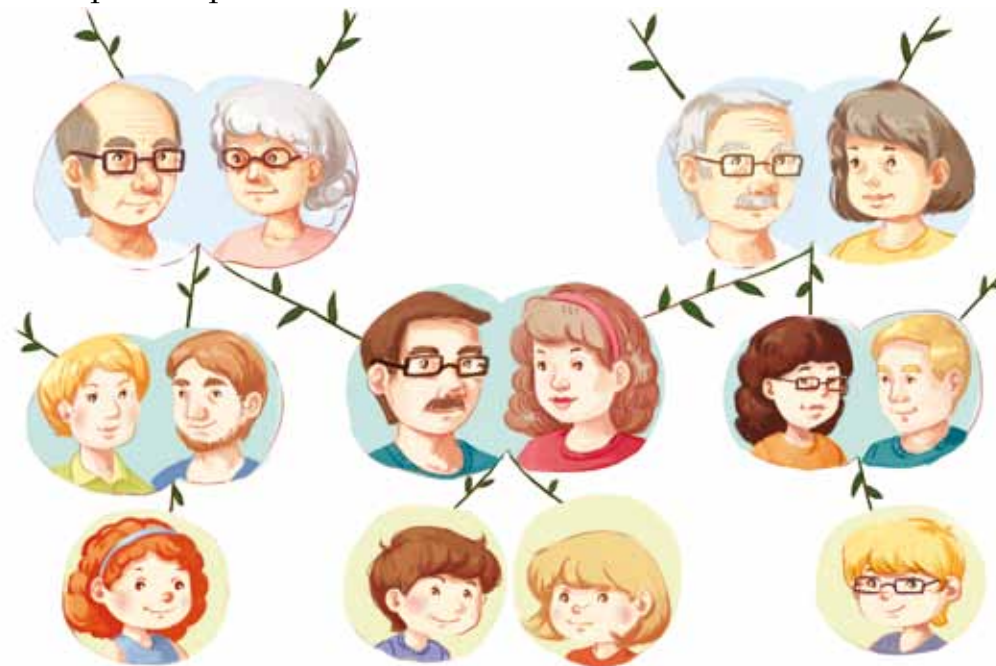
*Наталія Забіла*



Об'єднайтесь у групи по 4 особи.  
Розкажіть, як ви допомагаєте батькам, які маєте  
домашні обов'язки.

## Велика родина

Крім найближчих родичів, люди мають велику родину. До неї належать тітки, дядьки, двоюрідні сестри, двоюрідні брати і племінники.



Разом із батьками переглянь фотографії своєї великої родини. Розпитай їх про родичів, запам'ятай їхні імена.

## Корисні поради

- У родині, де кожен дбає про інших, усі почуваться щасливими. Виконуй свої обов'язки і доручення батьків.
- Піклуйся про наймолодших і найстарших членів родини.
- Вивчай історію свого роду.
- Вітай родичів зі святами.

## Що таке спілкування

Спілкування — це обмін повідомленнями. Люди можуть спілкуватися за допомогою слів і без них.



Об'єднайтесь у пари.

Привітайтеся один з одним без слів.

Розкажіть, хто зображений на малюнках.

Хто з цих людей спілкується словами, а хто — без слів?



## Спілкування без слів

Чи знаєш ти, що таке пантоміма? Це — мова тіла, коли актор грає свою роль лише за допомогою міміки, жестів і виразних рухів. Розглянь малюнки і відгадай, що «говорять» клоуни.



Покажіть пантомімою:

- «Можна спитати?»;
- «Живіт болить»;
- «Погано чути»;
- «Неприємне на дотик»;
- «Ой, гаряче!»;
- «Який приємний запах!».

## Як навчитися розуміти інших людей

Коли хтось щиро радіє зустрічі з тобою, це зрозуміло не лише з його слів, а й з радісної усмішки, голосу. А якщо людина прикидається, її слова не відповідають мові тіла.

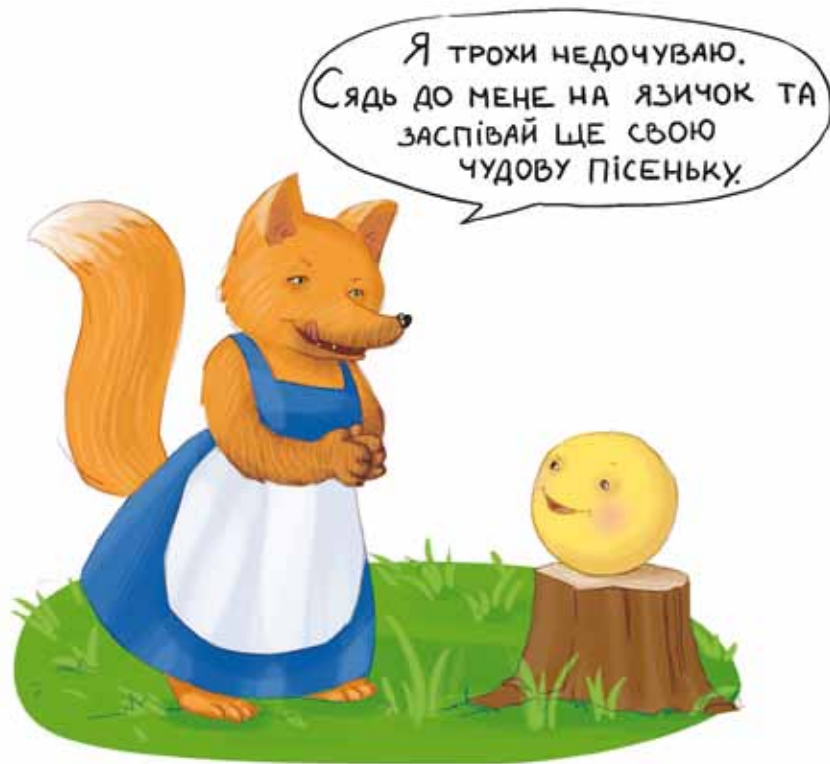


Розглянь малюнок з казки «Колобок».

Прочитай, що каже Лисичка.

Здогадайся, про що вона думає (зверни увагу на її жести).

Що видає справжні наміри Лисички — її слова чи мова тіла?



Розгляньте малюнки і спробуйте здогадатися, про що розповідається у вірші.

Прочитайте вірш і перевірте, чи правильно ви здогадалися.

## Сварка

Рано-вранці за дрібнички  
Посварились дві сестрички.  
— Не чіпай моєї книжки!  
Не бери ведмедя Мишки!  
— Віддавай мій олівець,  
Що поламаний кінець!  
І шматок отої стрічки,  
І лялькові черевички.  
В мій куточок не ходи!  
Ми у сварці назавжди! —  
Посідали по кутках,  
Надулися — глянуть страх!  
А надворі дощ і вітер,  
Дуже сумно так сидіти!  
Де не глянеш — скрізь краплинки,  
Навіть просвітку нема.  
...Почекали дві хвилинки,  
Обернулись крадькома.  
Вдвох одразу обернулись,  
Не хотіли — а всміхнулись.  
Що за гра на самоті?  
Вже й ляльки якісь не ті...  
І, забувши всі дрібнички,  
Помирились дві сестрички.



*Марія Пригара*



Пригадайте, які ще вірші-мирилки ви знаєте.

Прочитайте їх однокласникам.

## Перевір себе

Відгадай загадки.

1. Хитрі очі, дві косички.  
У веснянках ніс та щічки.  
Непосида невеличка  
називається \_\_\_\_\_.
2. Сильний, добрий, справедливий,  
Біля нього ми щасливі.  
Знає, вміє він багато.  
Гордимось, бо це наш \_\_\_\_\_.
3. Зустрічає тут внучат  
піріжковий аромат.  
Піріжки пекти навчуся,  
як готує їх \_\_\_\_\_.
4. Він чимало літ прожив,  
на повагу заслужив.  
Для матусі він — татусь,  
а для мене він — \_\_\_\_\_.
5. Пестить, ніжить і голубить,  
розуміє, дуже любить.  
Я до неї пригорнуся,  
бо вона моя \_\_\_\_\_.

*Леся Вознюк*

6. Ідуть дорогою дві матері і дві доньки. Знайшли три яблука. Кожній вийшло по одному. Як вони їх поділили?
7. У водія автобуса є дві сестри, але у них немає брата. Як це може бути?

1) сестричка; 2) тато; 3) бабуся; 4) дідусь; 5) матуся;  
6) дорогою йшло троє: донька, мати і бабуся; 7) водій — жінка.

## Розділ 3

# БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

### Як розпізнати небезпеку



### Будова електроприладів



### Види перехресть



### Правила спілкування з тваринами



# БЕЗПЕКА І НЕБЕЗПЕКА

## Безпека

Безпека — це коли тобі нічого не загрожує, ти почувашся спокійно і впевнено.



По черзі продовжіть речення: «Я почувуюся в безпеці, коли...».

Назвіть тих, хто дбає про вашу безпеку вдома, у школі, надворі.

Розкажіть, як вони це роблять.



## Небезпечні ситуації

У житті трапляються небезпечні ситуації. Наприклад, дитина загубилась у незнайомому місті; на хлопчика напав собака; під час прогулянки почалася гроза.



Наведіть приклади небезпечних ситуацій.

Об'єднайтеся у пари. Розкажіть про небезпечну ситуацію зі свого життя.

- Що з тобою трапилося?
- Що ти відчув тієї миті?
- Що ти зробив?
- Хто тобі допоміг?

## Важливі телефони

Телефон — корисна річ, особливо тоді, коли сталося щось небезпечно, а поруч немає дорослих. Ти зможеш зателефонувати батькам, покликати сусідів, викликати рятувальників.



Разом з дорослими запиши важливі телефони на аркуші паперу і розмісти його поруч із домашнім телефоном.

Унизу напиши домашню адресу і номер свого телефону, щоб у разі потреби чітко і швидко назвати його.

Запиши ці телефони у своєму мобільнику.

Вивчи вірш, що на наступній сторінці. Він допоможе запам'ятати телефони аварійних служб, які діють паралельно з номером «**112**».

Номер для виклику всіх рятувальних служб — **112**.

## Служби порятунку

Щоб життя уберегти від реальної біди, полум'я помітив, дим — подзвони на 101.



Громадян охороняти і порушників шукати — це міліції права, що за номером 102.



Забиття, поріз, заноза, травма, будь-яка загроза для здоров'я дитвори — набираємо 103.



Газ палає й вибухає. Кожен хай запам'ятає: газом чути із квартири — подзвони на 104.



*Леся Вознюк*

**1**  
**01**  
**02**  
**03**  
**04**

## Що допомагає уникати небезпек

Тих, хто поводить себе необачно, небезпеки підстерігають на кожному кроці. А тих, хто звик приймати *зважені рішення*, оминають стороною.



Пригадай кроки прийняття зважених рішень за «Правилом світлофора».

Поясни, що означає кожен із цих кроків.

**ЗУПИНИСЬ**



**ОЦІНИ  
НАСЛІДКИ**



**ВИБЕРИ  
І  
ДІЙ**



Уміння приймати зважені рішення  
допомагає уникати небезпек.



Олесь і Руслан запізнюються на тренування. Руслан запропонував бігти навпростець через озеро. Олесь сказав: «Не можна, бо...». Продовжи речення.

Користуючись «Правилом світлофора», визнач, чиє рішення правильне. Поясни, чому.



# ПОМІЧНИКИ У ДОМІ

## Побутові прилади

У кожній оселі є багато приладів, які світять, гріють, печуть, перуть, прибирають. Якщо правильно ними користуватися, вони будуть справно служити. В іншому разі — можуть стати дуже небезпечними.



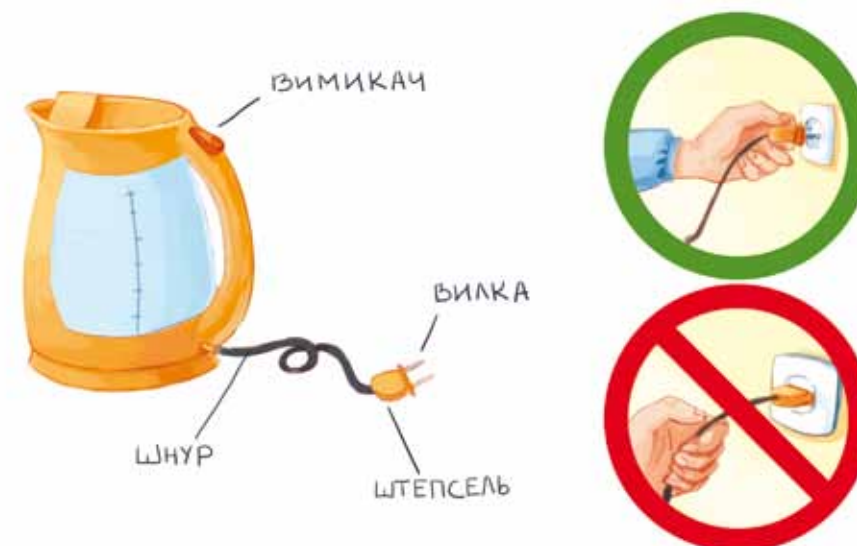
Розглянь малюнок і назви зображені на ньому побутові прилади.

Об'єднайтесь у пари. З'ясуйте, які побутові прилади є вдома у вас обох, а які — тільки в одного з вас.

## Обережно: електрика!

Більшість «домашніх помічників» працюють завдяки електричному струму. Це — телевизор, холодильник, праска, настільна лампа тощо. Їх так і називають — електричні прилади або електроприлади.

Щоб електроприлад почав працювати, треба встромити вилку в розетку. Вимикають електроприлади з розетки, тримаючись рукою за штепсель, а не за шнур.



Розгляньте будову будь-якого вимкненого електричного приладу. Знайдіть шнур, штепсель, вилку, вимикач.



Разом із дорослими роздивись електроприлади, які є у вашому домі.

Запитай, якими електроприладами тобі можна користуватися, а якими — ні.

**Користуватися несправними електроприладами заборонено!**



## Небезпечні речовини

У давні часи для прання і прибирання оселі використовували просту воду. Нині на допомогу прийшли засоби побутової хімії: для миття посуду і вікон, чищення каналізації, килимів, прання білизни.

Вони корисні у господарстві, але потребують обережного поводження, адже ними можна замаститися, обпектися і навіть отруїтися. Тому дітям заборонено користуватися цими речовинами. Але якщо хімічна речовина випадково потрапила тобі на шкіру, негайно змий її проточною водою і скажи про це дорослим.



Усі ліки повинні зберігатися в зачиненій домашній аптечці. Та коли такої аптечки немає, в жодному разі не вживай самостійно будь-які ліки, навіть вітаміни. Ними можна смертельно отруїтися. Але якщо ти ненароком щось проковтнув, негайно скажи про це дорослим.

Якщо дорослих немає поруч, телефонуй за номером **112**.

## Вогонь — друг, вогонь — ворог!

Я — вогонь, людині друг!  
Прислужуся всім навкруг.  
Як зі мною пустувати,  
можу ворогом я стати.

*Леся Вознюк*

У наших оселях багато предметів, які легко загоряються: папір, тканина, дерево. Інколи достатньо однієї іскри, щоб спалахнула пожежа. Вона здатна знищити все майно, та найстрашніше те, що під час пожежі можуть постраждати люди.



Розглянь малюнок і назви речі, які можуть загорітися від вогню, і речі, які можуть спричинити пожежу.



Назвіть ситуації, коли вогонь — друг і коли вогонь — ворог.

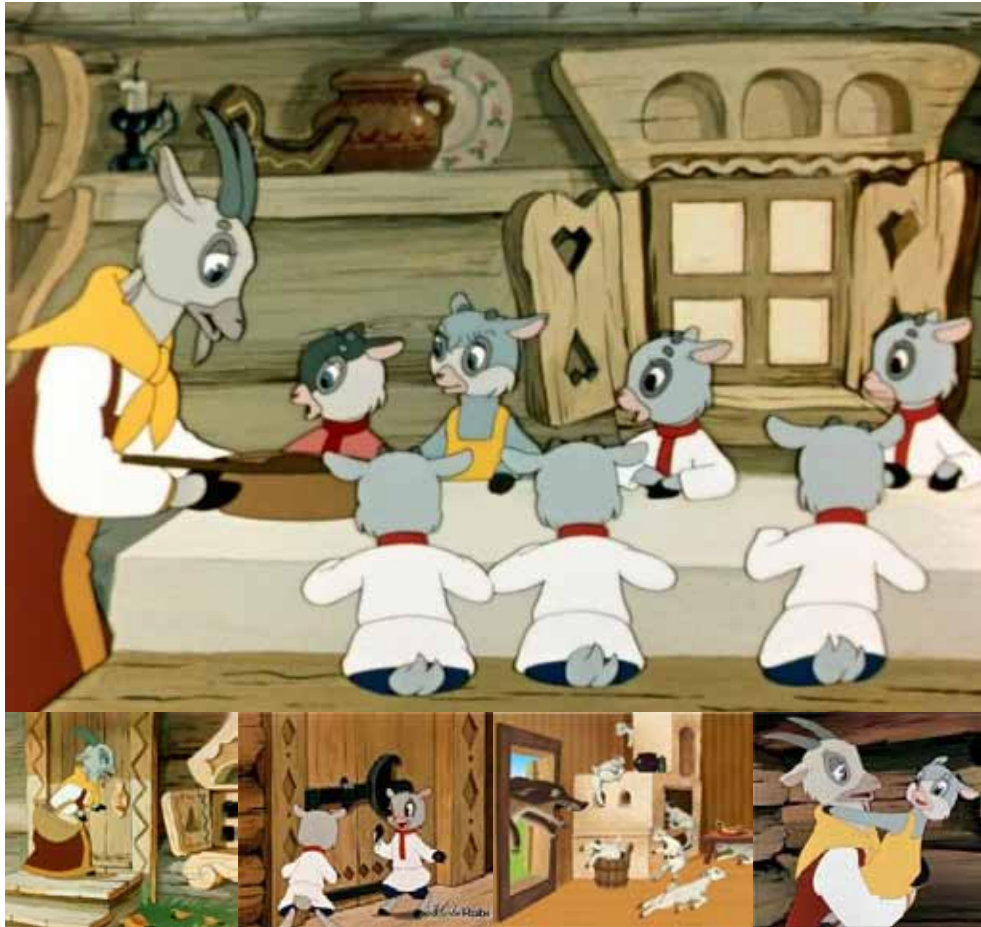
### Корисні поради

- Якщо в будинку почалася пожежа, негайно виходь з оселі. Рятуй людей, а не майно.
- Біжи до сусідів, телефонуй батькам і рятувальникам.

# БЕЗПЕКА ВДОМА

## Сам удома

Ти вже не маленький, тому іноді ненадовго можеш залишатися вдома сам. Але треба дечого навчитися. Наприклад, як спілкуватися з незнайомцями.



Пригадайте казку «Вовк і семеро козенят».

- Про що мама Коза попереджає козенят?
- Що сталося потім?
- Чим усе закінчилося?

## Як спілкуватися з незнайомцями

У житті зловмисники не схожі на вовків. Вони можуть назватися лікарем, сантехніком, електриком, навіть міліціонером. Запам'ятай, що це небезпечно: відчиняти двері незнайомцям, називати їм свою адресу або номер телефону, казати, що вдома немає дорослих.



Прочитай, як ти можеш ввічливо поговорити по телефону з незнайомою людиною, коли вдома немає дорослих.



Об'єднайтесь у пари і розіграйте цей діалог. Спочатку один із вас буде «дитиною», а потім — другий.

*Знайомий — це той, кого ти знаєш.*

## Веселий цирк

В цирк ми бавилися з братом.  
Був Сергійко акробатом.  
Як жонглер, я справу знав  
і тарілки підкидав.  
Ми сміялися, раділи,  
як вони униз летіли,  
а ще більше веселились,  
як упали та розбились.  
Доведеться акробату  
швидко фокусником стати,  
бо уже через годину  
прийде мама з магазину.

*Леся Вознюк*



Поміркуйте, якими справами могли б зайнятися хлопчики замість того, щоб бешкетувати.

По черзі покажіть одну з таких справ пантомімою.

## Телевізор, комп'ютер, телефон

Телевізор, комп'ютер, телефон — корисні речі. Але тим, хто неправильно ними користується, вони не залишають часу для навчання, прогулянок і допомоги батькам. А ще можуть зіпсувати зір, поставу і навіть спричинити залежність. Ось як можна цього уникнути.



Дивись один мультфільм або одну телепередачу щодня.



Стеж за тим, щоб кімната була добре освітлена.



З друзями більше спілкуйся надворі, а не по телефону.



Грай на комп'ютері не більш як 30 хвилин на день.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

1. Напиши або намалюй пам'ятку про користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном.
2. Порадся з батьками, які телепередачі тобі варто дивитися. Познач їх у програмі телепередач.

## Школа твоєї мрії



Уяви, що ти потрапив до школи своєї мрії. Роздивись, які в ній класи, їдальня, коридори, яким є шкільне подвір'я. Намалюй про це малюнок.



Об'єднайтесь у пари. Обговоріть.

- Що вам подобається у вашій школі?
- Що ви хотіли б у ній змінити?

Поділіться своїми ідеями з класом.

## Наука спілкування

Щоранку ти приходиш до школи, щоб учитися не тільки читати, писати і рахувати, а й спілкуватися зі своїми однолітками. Від успіхів у цій важливій науці залежить, чи будеш ти та інші діти з радістю приходити в клас і добре вчитися.

Доброзичливість — найголовніший секрет спілкування. Якщо ти всім бажаєш добра, то й у відповідь отримуєш добро. Там, де панує доброзичливість, усі діти товаришують, допомагають одне одному, ніхто нікого не дражнить і не ображає.



Прочитайте правила доброзичливості, які запропонували діти.

Придумайте кілька своїх правил. Запишіть їх на аркуші паперу та повісьте на видноті.



## Евакуація з приміщення школи

Якщо всі люди, які перебувають у школі, спробують одночасно вийти з неї, у коридорах, на сходах і у дверях утвориться натовп. А це дуже небезпечно. Адже від того, як швидко люди покинуть приміщення під час пожежі або іншої небезпечної ситуації, залежить їхнє життя.

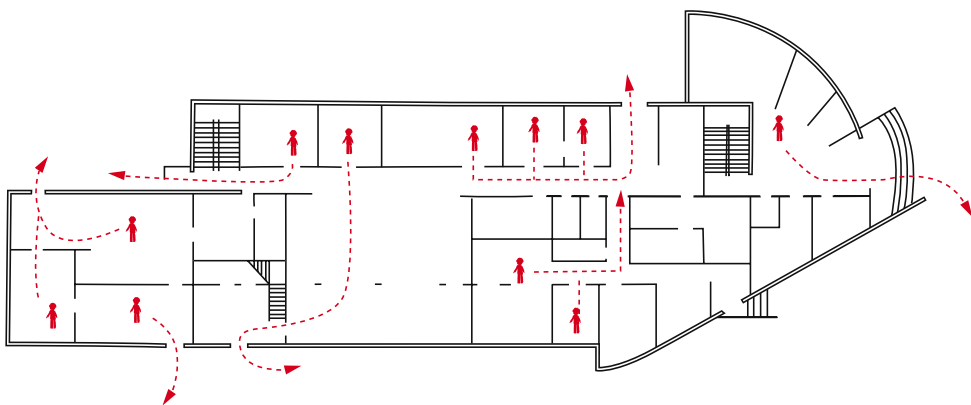
Тому в небезпечних ситуаціях **евакуація** здійснюється не лише через основні, а й через запасні виходи. На дверях запасних виходів є спеціальний знак. Запам'ятайте його.



У кожній школі є план евакуації. Він вказує, як виходити з різних приміщень, щоб уникнути скупчення.

## ПЛАН ЕВАКУАЦІЇ

1 поверх



Дізнайтеся, де у вашій школі висить план евакуації.

Ознайомтеся з планом евакуації. Знайдіть на ньому ваш клас, основні і запасні виходи.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Станьте в пари і пройдіть до евакуаційного виходу спочатку від вашого класу, потім від спортивного залу, їдальні, інших приміщень, в яких буваєте протягом дня.



## Як діяти під час евакуації

- Уважно слухай і чітко виконуй команди вчителя.
- Із приміщення треба виходити швидко, але без паніки і метушні.
- Не штовхайся, не відставай від класу, будь уважним і зосередженим.
- Якщо знаєш, що хтось залишився у школі, скажи про це дорослим.

# БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ

## Які бувають дороги

Скрізь, де живуть люди, вони будують дороги. У містах це дороги з твердим покриттям (бруківка, асфальт), за містом і в селах подекуди є ґрунтові дороги.



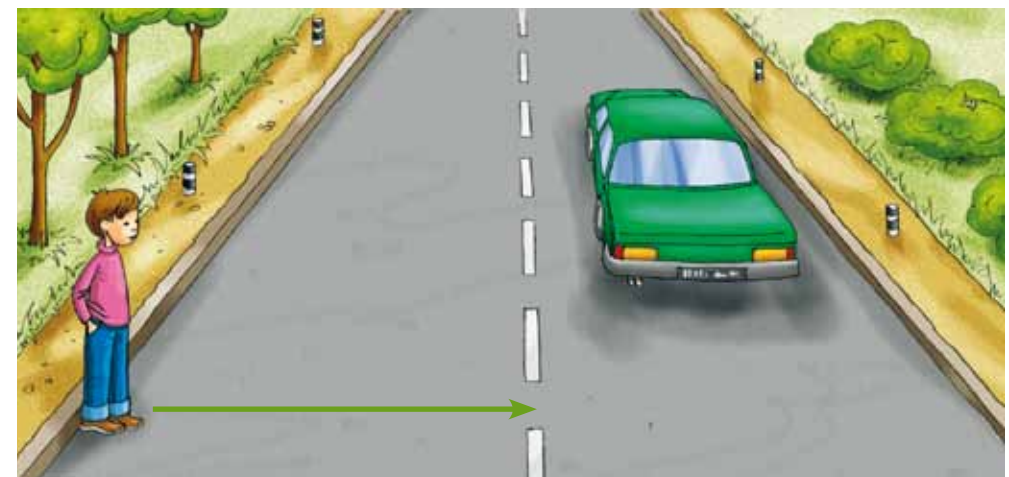
А які дороги у вашому населеному пункті?

## Заміські дороги

Заміські дороги називають шосе. Зазвичай біля шосе немає тротуарів, тому пішоходи рухаються узбіччям назустріч транспорту.



Переходити шосе можна тільки там, де дорогу добре видно в обидва боки. Дочекайся, коли поблизу не буде транспорту. Переходи дорогу тільки під прямим кутом.



## Дорожні знаки для пішоходів

Пішоходи, пасажери, водії є учасниками дорожнього руху.



Як називається частина дороги, призначена для пішоходів?

Як називається частина дороги, призначена для руху транспорту?

Як називається місце, де пішоходи переходять дорогу?

Знайдіть на малюнках знаки пішохідного переходу. Що означає кожен із них?



Знаки «Житлова зона», «Пішохідна зона», «Пішохідна доріжка» позначають місця, де рух транспорту обмежений або заборонений. Тут можна спокійно ходити, бігати, гратися.



Пішохідна доріжка

Пішохідна зона

Житлова зона

## Дорожня розмітка

На проїзній частині дороги часто можна побачити позначення білою, жовтою, синьою або червоною фарбою. Це — дорожня розмітка.

Потоки транспорту, що рухаються у протилежних напрямках, розділяють осью лінією.

Місце пішохідного переходу позначають «зеброю» або доріжкою з пунктирних ліній, якщо на переході є світлофор.

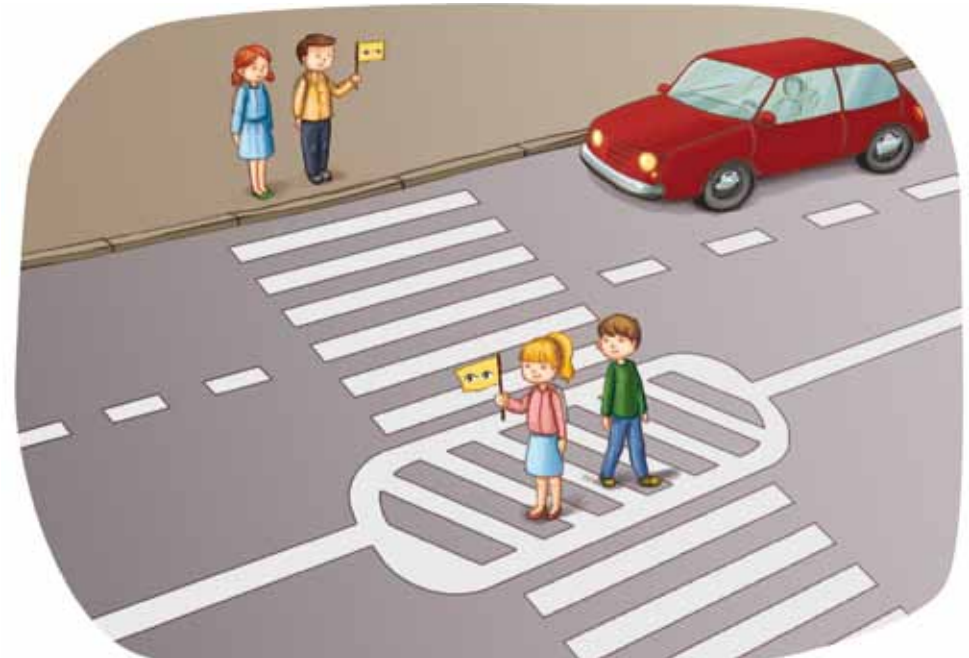
На широких дорогах розмічають «острівці безпеки», де пішоходи можуть зупинитись і пропустити транспорт.



Знайди на малюнку осьову лінію, «зебру», «острівець безпеки».

Розкажи, як треба правильно переходити дорогу.

Поясни, чому спочатку потрібно уважно подивитися наліво, а зупинившись на осевій лінії або на «острівці безпеки», — направо?



# НА ПЕРЕХРЕСТІ

## Що таке перехрестя

Місце перетину доріг називають перехрестям. Перехрестя бувають різної форми, наприклад, Т-подібні, хрестоподібні.



Знайди на малюнках хрестоподібне перехрестя.  
Знайди на малюнках Т-подібне перехрестя.  
Перехрестя якої форми є у вашому місті чи селі?

## Регульоване і нерегульоване перехрестя

Якщо на перехресті встановлено світлофор, його називають регульованим перехрестям. Якщо світлофора немає — нерегульованим.



Знайди на малюнках регульоване і нерегульоване перехрестя.

На якому малюнку зображено перехрестя, де пішоходам заборонено виходити на проїзну частину дороги?



Намалюй перехрестя, які є у вашому населеному пункті.



## Як визначити напрямок руху транспорту

На перехресті автомобілі рухаються не тільки прямо, а й повертають убік чи розвертаються. Якщо водій збирається повертати направо, він вмикає сигнал правого повороту. Якщо він збирається повернути наліво або почати розворот, вмикає сигнал лівого повороту.



Розглянь малюнок. Покажи автомобіль, який збирається:

- повернути направо;
- повернути наліво;
- розвернутися;
- їхати прямо.



Разом із дорослими потренуйся визначати напрямок руху транспорту на перехресті.

## Як переходити дорогу на перехресті

На регульованому перехресті можна переходити дорогу тільки на зелений сигнал світлофора, що стоїть на протилежному від тебе боці дороги. Коли зелений сигнал блимає, починати перехід уже не можна.



Особливо обережним треба бути на нерегульованому перехресті. Переходь там, де є знак «Пішохідний перехід». Зачекай, коли всі автомобілі проїдуть або зупиняться, щоб пропустити тебе.

### ПРАКТИЧНА РОБОТА

Об'єднайтесь у дві групи: «водії» (отримують макети руля) і «пішоходи». Відпрацюйте правила руху на нерегульованому перехресті.

*Учись переходити дорогу в супроводі дорослих!*

# ТВАРИНИ ДОВКОЛА НАС

З давніх-давен поряд з людьми живуть тварини. Їх можна зустріти у дворі, в домі, навіть у міській квартирі.



Розглянь малюнок і пригадай, як називаються «хатинки» тварин.



Об'єднайтесь у пари і розкажіть, чи є у вас удома тварини.

Як їх звать?

За що ви їх любите?

# Як доглядати за домашніми тваринами

Домашні тварини потребують належного догляду, інакше вони можуть захворіти. Наприклад, якщо у тебе живе папуга, треба вчасно годувати його, наливати водички, чистити клітку. Також домашнім улюбленцям необхідно робити щеплення у ветеринара.



Станьте в коло і розрахуйтеся на песиків, котиків, півників, поросят. Заплющіть очі й об'єднайтесь в чотири групи за допомогою звуків, якими «розмовляють» ці тварини.



У групах обговоріть, як слід доглядати за «вашою» твариною.

Розкажіть про це класу.

**Завжди мий руки після спілкування з тваринами!**

## Правила поведінки з тваринами

На жаль, не кожен домашній улюбленець добре вихований. Тому якщо хочеш погратися з чужим котом чи собакою, запитай у господаря, чи це безпечно. Не слід гратися з бездомними тваринами, адже навіть маленьке кошеня може заразити тебе небезпечною інфекцією.

Якщо на тебе гавкає бездомний пес, нахились до землі, ніби піднімаєш камінь, або візьми до рук палицю. Зазвичай цього достатньо, щоб собака відступив. Повільно відходь, не повертаючись до нього спиною. Якщо злякаєшся і почнеш тікати, він може розцінити це як слабкість і напасти.



Розкажіть у класі випадки, коли на когось напав собака чи когось подряпав кіт. Як ви думаете, цього можна було уникнути?



Розпитайте дорослих, чи нападали на них коли-небудь тварини. Як це трапилося? Що вони робили в такій ситуації?

## Коротке інтерв'ю

Що собака друг людині, зрозуміло і дитині.

На знання закону цього інтерв'ю берем в бульдога:

— Вам це твердження знайоме? Вчили в школі? Чули вдома?

— Гадки жодної не маю. Про закон не чув, не знаю. Як навчала вдома мама, — я ганявся за котами, а у студіях собачих дисципліни вчу кусачі.

Більше запитань не маєм, — ноги в руки, відступаєм.

*Леся Вознюк*



## Запам'ятай!

- Не підходь до тварини, яка шипить, гарчить, гавкає.
- Тримайся на відстані від кота чи собаки, який їсть або щось охороняє, особливо своїх дитинчат.
- Не нападай жартома на господаря собаки — тварини жартів не розуміють.
- Не заходь туди, де написано: «Обережно: злий пес!».
- Скажи батькам і звернись до лікаря, якщо тебе вкусила тварина. Вона може бути хвора на сказ.

## ВІДПОЧИНОК НА ПРИРОДІ

Ліс гарний будь-якої пори року. Та особливо вабить він навесні, коли все навкруги розквітає і птахи наповнюють його радісним співом. Та пам'ятай, що ліс — не твоя квартира. Тут можна заблукати чи зустріти диких тварин.



Які тварини зображені на малюнку?

Кого з них бояться мешканці лісу?

Розпитай дорослих, які дикі тварини є у вашій місцевості.

Відгадайте загадки про птахів.

## Загадки про птахів

Тук-тук-тук, тук-тук-тук —  
лине лісом перегук.  
Телеграми всім завзято  
відправляє з пошти \_ \_ \_ \_ \_.

Довгоногий і цибатий,  
вийшов з хати погуляти.  
Жабки з острахом здалека  
упізнали в нім \_ \_ \_ \_ \_.

Жовтогруді щebetушки  
мають чорні капелюшки,  
сірі лапки, білі щічки,  
називаються \_ \_ \_ \_ \_.

У червоному фартушку  
птах стрибає по сніжку  
і розпитує синичку  
про найближчу годівничку.

Понад хмарами літає,  
пильно здобич виглядає.  
Як побачить її — вмить  
камінцем униз летить.

Швидко ласти одягнула  
і до річечки чкурнула.  
Покупалась, стрепенулась  
і сухою повернулась.

*Леся Вознюк*



Намалюй дику тваринку, яку ти зустрів на прогулянці.

Виготовте плакат «Хто в лісі (у степу) живе».



## Збираємося на прогулянку до лісу

Прогулянки на природі — чудовий відпочинок для всієї родини. Але ідучи до лісу чи парку, не забудь одягнути міцне взуття і щільний одяг, який захистить від подряпин і кліщів.



Допоможіть Оленці та Богдану обрати одяг і взуття для прогулянки на природі.



## Правила поведінки у лісі

Ми помітили — в дуплі білченята є малі.  
Та казали мама й тато,  
що не слід їх зачіпати.

Їжачка в траві знайшли,  
оминули та й пішли.

Раптом зайчик довговухий  
дремнув з кущів щодуху.  
Зупинились зачекати,  
щоб його не налякати.

Ми звіряток розумієм,  
шкоди їм не заподієм,  
щоб мандрівка лісова  
всім безпечною була.



*Леся Вознюк*

## Корисні поради

- Ходи до лісу тільки з дорослими.
- Не руйнуй гнізда птахів і нори тварин.
- Не бери до рук дитинчат диких тварин — вони можуть через це загинути.
- Небезпечно гладити дику тварину, яка не тікає від тебе — вона може бути хвора.
- Не лізь у чагарники — там можна подряпатись і натрапити на змію.
- Якщо ти побачив дику тварину, обережно відходь туди, звідки прийшов, тримаючи її в полі зору.

## САМ СОБІ ЛІКАР

### Якби не було болю

Усі люди бояться болю. Але саме біль повідомляє нам, що з організмом щось негаразд. Уяви, що ти поранився, а болю не відчуваєш. Замість лікуватися, ти не звертатимеш на рану уваги. У неї можуть потрапити мікроби, і вона гоїтиметься не один-два дні, а тиждень чи навіть місяць.



Об'єднайтесь у пари. Розкажіть про випадки, коли у вас щось боліло.

- Як це сталося?
- Що ти робив?
- Хто тобі допоміг?



Якщо в тебе щось болить, скажи про це дорослим.

## Правила надання першої допомоги

Під час прогулянок, катання на велосипеді, роликах не завжди вдається уникнути синців і подряпин. Якщо ти забився, приклади до цього місця щось холодне, і синець буде меншим. Подряпина — це ушкодження шкіри. Щоб у неї не потрапила інфекція, треба вчасно надати першу допомогу.

### ПРАКТИЧНА РОБОТА

У парі з однокласником потренуйтеся надавати першу допомогу при невеликих подряпинах. Спочатку один із вас буде «лікарем», а потім другий.



1. Вдягни захисні рукавички.



2. Промий подряпину проточною водою з милом.



3. Продезинфікуй краї йодом чи зеленкою.



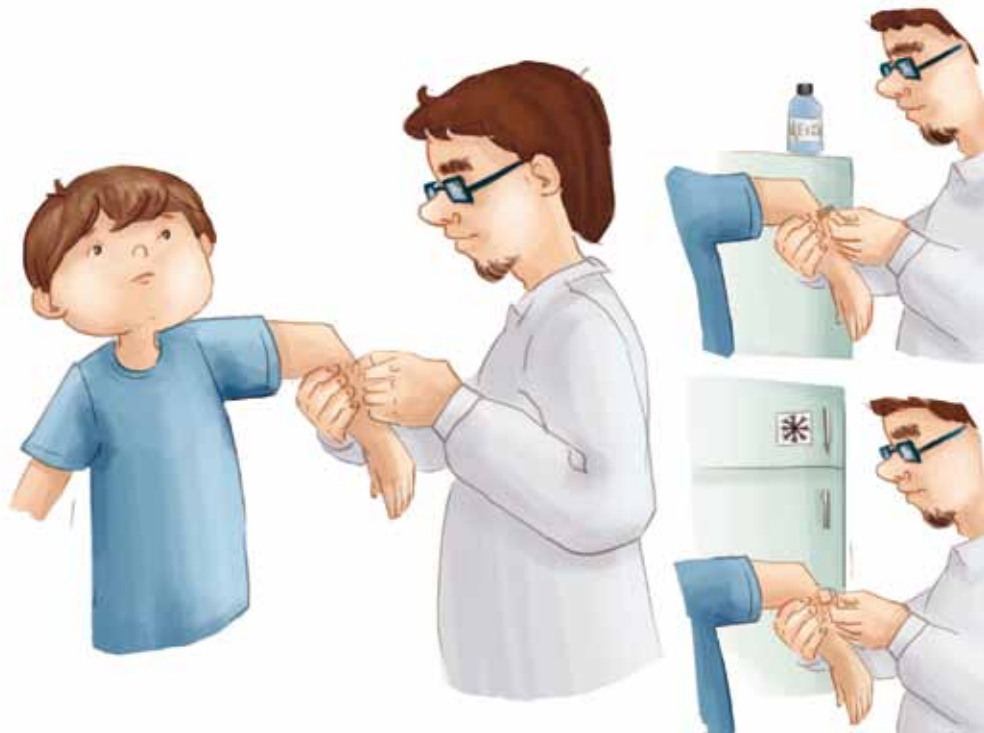
4. Заклей лейкопластиром з марлевою вставкою.

## Обережно: комахи!

Улітку важко вберегтися від укусів комарів. На місці укусу може з'явитися пухирець, який дуже свербить. Якщо місце укусу змастити йодом чи зеленкою, воно перестане свербіти.

Коли ти раптом відчув різкий пекучий біль, можливо, тебе вкусила бджола, оса або джміль.

- Перевір, чи є у тому місці жало. Якщо так, треба його витягнути.
- Промий уражене місце холодною водою і протри спиртом чи одеколоном.
- Приклади щось холодне.



Якщо набряк збільшується або погіршується самопочуття, слід негайно звернутися до лікаря.

## Оголошення

Діти! Ми, місцеві оси, переконливо вас просим із солодким не гуляти, нас і бджіл не дратувати. Дуже любимо солоденьке і злітаємось швиденько. Можемо вжалити-вкусити, бо не вміємо попросити.



## Пісенька джмеля

Джмелик пісеньку співав,  
школярів застерігав:  
— Де трава, барвисті квіти,  
не гуляйте босі, діти,  
я дримаю на осонні,  
можу вжалити спросоння.



## Сумний кліщ

Між високої травички  
йшли малята невеличкі.  
Одягнули молодці  
черевички і штанці.  
Сумно кліщ услід дивився:  
— Знову я не поживився.



*Леся Вознюк*

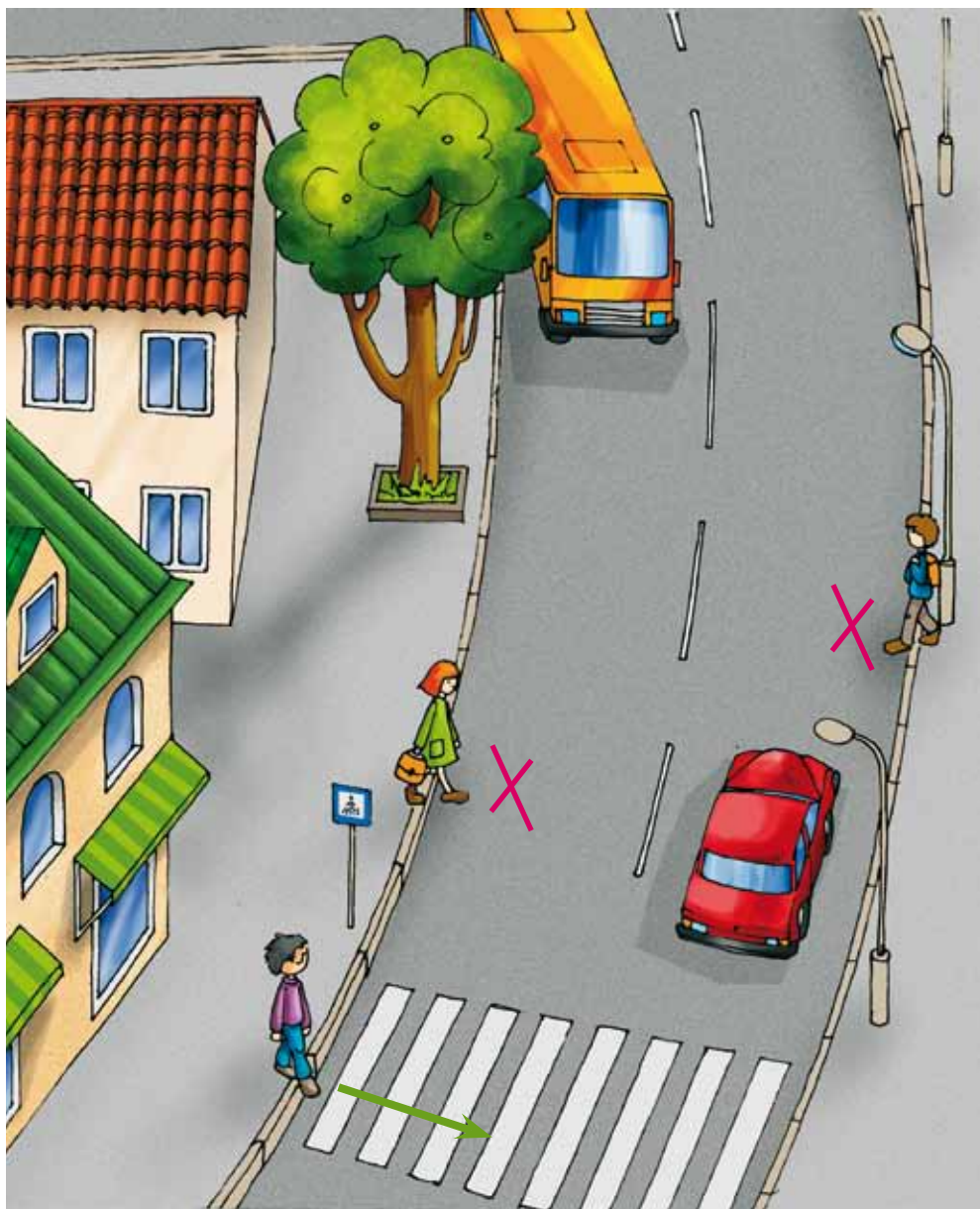


Прочитайте вірші.

Назвіть правила захисту від укусів комах.

## Перевір себе

Поясни, чому художник поставив стрілочку перед одним із пішоходів і хрестики перед двома іншими.

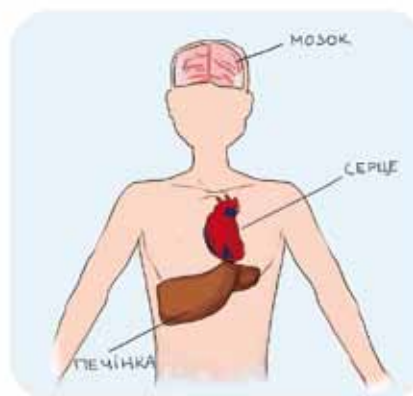


## Розділ 4 ЗДОРОВИЙ ДУХ

### Смаки і захоплення людини



### Небезпека алкоголю



### Друзі з особливими потребами



### Правила літнього відпочинку





## СМАКИ І ЗАХОПЛЕННЯ

### У кожного свій смак

Як ти думаєш, чому в магазинах так багато різних продуктів і товарів? Це тому, що у людей різні смаки. Одні люблять ванільне морозиво, інші — ескімо, шоколадне чи фруктове. Одному подобається синій колір одягу, іншому — білий або червоний. Тому в магазинах є товари на будь-який смак.



Об'єднайтесь у пари і розкажіть про свої смаки. Знайдіть три речі, в яких ваші смаки збігаються, і три — в яких відрізняються.

Поміркуйте, що означає прислів'я «Про смаки не сперечаються».

### Інтереси і захоплення

Люди мають не лише різні смаки, а й різні захоплення. Захоплення — це те, чим ти займаєшся у вільний час. Хтось любить читати, а хтось — грати на музичних інструментах, малювати чи танцювати. Розгляньте малюнок і скажіть, чим захоплюються діти.



### ПРАКТИЧНА РОБОТА

1. Намалюй своє захоплення.
2. Виготовте плакат «Захоплення нашого класу».
3. Удома візьміть інтерв'ю у батьків. Розпитайте, чим вони захоплювались у вашому віці, про їхні теперішні інтереси і захоплення.

## Складний експеримент

Хтось галактики вивчає  
у потужний телескоп.  
Хтось мікроби розглядає  
в електронний мікроскоп.  
Я погодився б охоче  
на складний експеримент:  
їсти шоколад досхочу  
замість супу і котлет.  
У дослідженнях існує  
прикрий лиш один момент, —  
«Тато-банк» не фінансує  
цей складний експеримент.

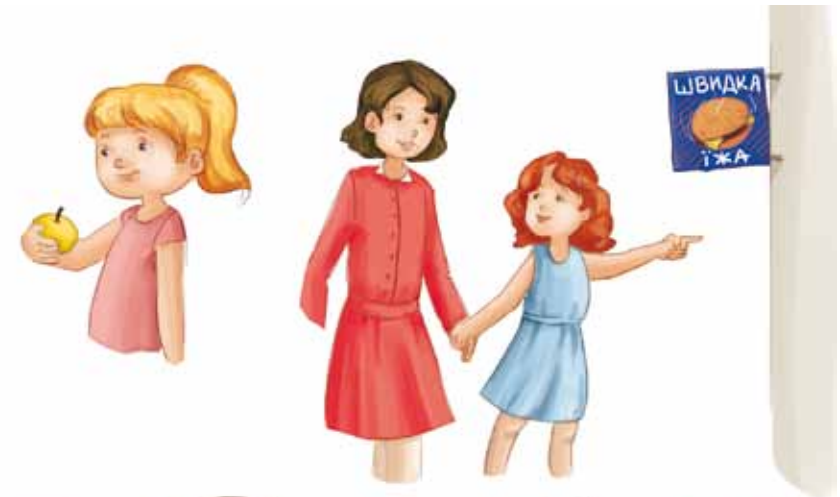
*Леся Вознюк*



Розкажіть, про які захоплення йдеться у вірші.  
Чому тато не підтримує цей експеримент?

## Смаки, захоплення і здоров'я

На жаль, деякі смаки і захоплення можуть шкодити здоров'ю. Розглянь малюнок і розкажи, які смаки і захоплення є корисними для здоров'я дітей, а які — шкідливими.



Назвіть приклади захоплень, які зміцнюють здоров'я.

*Навчись відрізнати корисне від шкідливого і завжди обирай корисне!*

# ДРУЗІ ЗА ІНТЕРЕСАМИ

## Світ захоплень

Тобі нудно, не знаєш, як розважитися? Озирнись довкола, і ти побачиш, що існує безліч цікавих занять. Розглянь малюнки і розкажи, що роблять діти.



Об'єднайтесь у дві групи (хлопчики і дівчатка). Напишіть на маленьких папірцях якомога більше своїх захоплень. Розподіліть ваші записи на три групи: те, чим займаються переважно хлопчики; переважно дівчатка; і хлопчики, і дівчатка.

## Разом веселіше

Захоплення приносять більше користі і задоволення, якщо займатися улюбленою справою разом із друзями.



По черзі розкажіть про свої захоплення. Назвіть ті захоплення однокласників, які вам найбільше сподобалися.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Влаштуйте шоу талантів і презентуйте своє захоплення: принесіть з дому свою колекцію, пригостіть власноруч приготовленою стравою або покажіть те, що вмієте добре робити.

## Друзі з особливими потребами

Поруч із тобою можуть жити чи навчатися діти з особливими потребами. Це — хлопчики або дівчатка, у яких слабе здоров'я, які погано бачать абочують, які пересуваються в інвалідному візку. Але вони, як і всі діти, потребують поваги і підтримки.



Прочитай історію з мультфільму про Смішариків на наступній сторінці.

Як ти ставишся до тих, хто не може робити того, що в тебе добре виходить?

Що ти можеш зробити, якщо хтось при тобі ображає слабшого?

## Чавунець не грає

Якось зібралися на галявинці під деревом Крош, Їжачок та Бібі й вирішили пограти у баскетбол. Їжачок закинув м'яча, потім Крош закинув, а Бібі потягнувся до м'яча, та його перехопив Крош. Прикро!

— Кроше, а як же Бібі? — запитав Їжачок. — Тепер його черга.

— Ти що? Чавунець не грає! Він же робот, не такий, як ми, йому формули подавай, задачки. Чавунцеві в наші ігри нецікаво грати.

— Може, нехай він сам вирішить?

— Що тут вирішувати? — почав було Крош і раптом замовк. Бібі майстерно закинув м'яч у корзину.

— Клас! — вигукнув Крош. — Ану давай ще!

І вони продовжили гру втрьох.



*Поруч з нами завжди є люди,  
в яких можна навчитися чогось хорошого.*

## Твої рішення

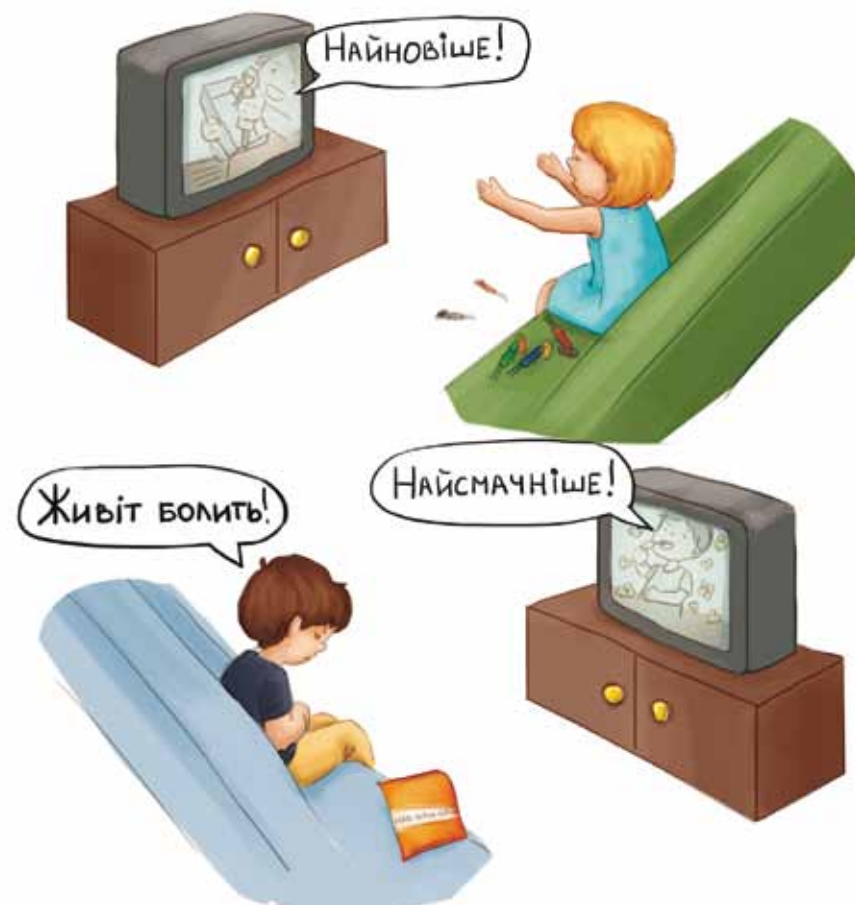
Коли ти був маленький, усі рішення за тебе приймали дорослі. Тепер ти вже другокласник, і тобі дедалі частіше доводиться робити вибір самостійно. Розглянь малюнок і розкажи, які рішення приймають твої однолітки.



Назви рішення, яке тобі довелося прийняти сьогодні вранці.

Пригадай правило, яке допомагає приймати зважені рішення (с. 74).

Іноді ти не знаєш, яку річ краще придбати, і звертаєшся за порадою до батьків чи друзів. Або купуєш те, що побачив у рекламі. Та реклама — ненадійний порадник. Вона може заохочувати купувати речі, які тобі не потрібні, або продукти, шкідливі для здоров'я.



Розкажіть про ситуації, коли ви просили купити щось під впливом реклами. Чи можна було обійтися без цієї покупки?

*Мета реклами — продати товар.*



Прочитайте вірш «Сергійко і реклама».  
Назвіть продукти, які часто рекламують.  
Назвіть продукти, які рідко рекламують.  
Які з них є кориснішими для здоров'я?

### Сергійко і реклама

Дивились чипси на Сергійка із реклами —  
підсмажені, з рум'яними боками.  
Хотілось бігти і одразу купувати,  
та навіть дозволу у мами не спитати.  
В рекламі дружно чипсами хрумтіли,  
хвалили, насолоджуючись їли.  
Із шинкою та сиром, із грибами  
просили: «З'їж їх, не запитуй в мами!»  
Але Сергійко впевнено тримався  
і на спокуси чипсів не піддався.  
Засвоїв, що навчають не реклами,  
а в школі та поради тата й мами.

*Леся Вознюк*



Корисні продукти не потребують зайвої реклами.

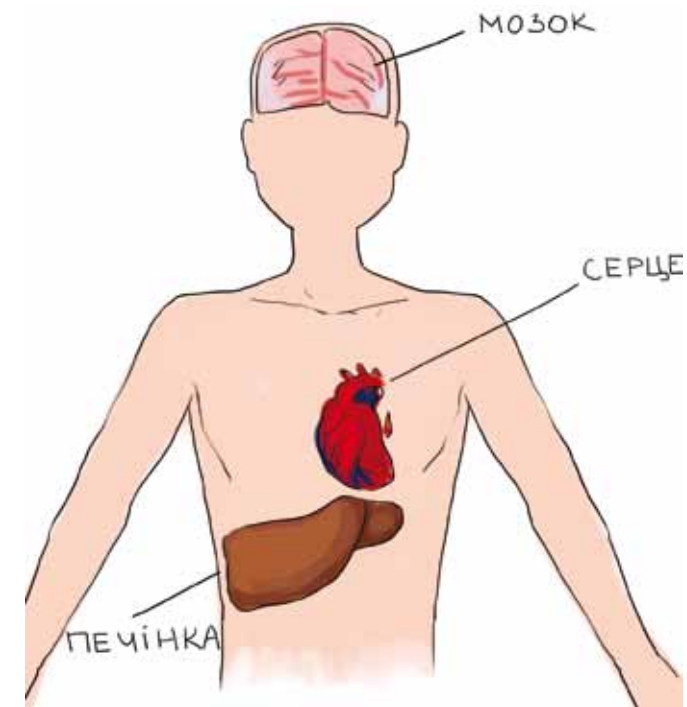
## АЛКОГОЛЬ І ЗДОРОВ'Я

### Небезпека алкоголю

Алкоголь — це речовина, що міститься в пиві, вині, горілці. Алкоголь дуже небезпечний для життя і здоров'я людей. Більшість аварій і нещасних випадків на дорогах і підприємствах трапляються з вини тих, хто зловживає алкоголем.



Розглянь малюнок і прочитай назви деяких внутрішніх органів, на які згубно впливає алкоголь.



Алкоголь може стати причиною отруєння, травмування, тяжких хвороб.

## Розваги та алкоголь

Дехто з дорослих думає, що алкоголь допомагає веселитись і розважатися. Але для справжніх розваг алкоголь не потрібен.



Розгляньте малюнки і назвіть те, чим не можна займатися після вживання алкоголю.

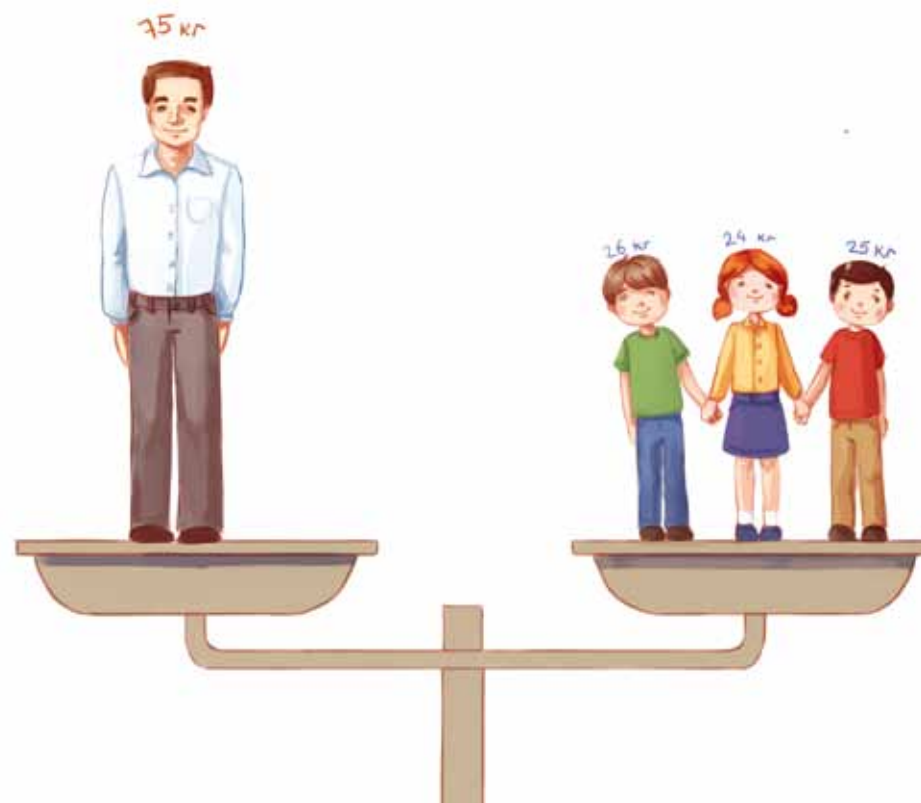
Як ви думаєте, чому?



*Щоб розважатися і весело проводити час,  
алкоголь не потрібен!*

## Алкоголь і діти

Алкоголь особливо небезпечний для дітей, адже маса їхнього тіла набагато менша, ніж у дорослих. Тому навіть ковток алкоголю може спричинити в дитини тяжке отруєння.



Закон забороняє продаж алкогольних напоїв людям до 18 років. Для захисту дорослих на кожній пляшці є попередження про шкідливість алкоголю.

### Запам'ятай!

- Алкоголь найбільше шкодить дитячому організмові.
- Якщо тобі пропонують спробувати алкогольний напій, рішуче скажи «НІ».

## ПРАВИЛА ЛІТНЬОГО ВІДПОЧИНКУ

### Ура, канікули!

Ось і закінчився навчальний рік. Попереду довгі літні канікули. Ти маєш провести їх весело і з користю для здоров'я. Для цього не обов'язково їхати десь далеко. Вживай більше овочів і фруктів, не забувай їх ретельно мити, пий більше води, більше гуляй на свіжому повітрі.



### Корисні поради

- Грайся тільки у дозволених місцях.
- Обходь стороною пустирі, будівельні майданчики.
- На велосипеді, самокаті, роликівих ковзанах катайся там, де немає транспорту.
- Не бери до рук незнайомі предмети.
- До лісу, річки, озера ходи тільки з дорослими.

*Дорослі завжди повинні знати, де ти гуляєш.*

## Як потрібно засмагати

На пісочку ми лежали і на пляжі засмагали. Сонце гріло, припікало, але нас не налякало: грались, бігали, пірнали і на сонце не зважали. А увечері все тіло запекло й почервоніло. Що ж порадити малятам, як потрібно засмагати?



*Леся Вознюк*



### Корисні поради

- Спекотного дня більшу частину часу намагайся проводити у затінку.
- Обов'язково вдягай на голову панамку чи кепочку.
- Носи одяг з легких натуральних тканин.
- Змащуй відкриті ділянки тіла сонцезахисним кремом.
- Засмагай зранку до 10-ї години або надвечір після 16-ї години.

*Відчувши нудоту, запаморочення, біль на шкірі, скажи про це дорослим.*



# ДОДАТКИ

## Матеріали для додаткового читання

### Ледача подушка\*

Маленькій Яринці треба рано-рано вставати, щоб до школи йти. А не хочеться, ой як не хочеться! Ввечері питає Яринка у дідуся:

— Дідусю, чому вранці вставати не хочеться? Навчіть мене, дідусю, спати так, щоб хотілось вставати і йти до школи.

— Це подушка в тебе ледача, — відповів дідусь.

— А що ж їй зробити, щоб не була ледачою?

— Знаю я одну таємницю, — пошепки сказав дідусь. — Ото саме тоді, як вставати не хочеться, візьми подушку, винеси на свіже повітря, добре вибий її кулачками — вона і не буде ледачою.

— Справді? — зраділа Яринка. — Я так і зроблю завтра.

Ще дуже рано, а треба збиратись до школи. Не хочеться вставати Яринці, але треба ж нарешті подушку провчити, лінощі з неї вибити.

Схопилась Яринка швиденько, одяглася, взяла подушку, винесла на подвір'я, поклала на лавку — та кулачками її, кулачками. Повернулася до хати, поклала подушку на ліжко — та й умиватися. А дідусь у вуса посміхається.

*Василь Сухомлинський*

\* До теми «Режим дня».

### Мийдодір\*

*Сценарій п'єси за твором Корнія Чуковського*

#### Дійові особи:

Бруднуля

Мийдодір

Щітки — 2 особи

Мило і Губка

Крокодил

Кокоша і Тотоша

*Бруднуля стоїть посеред кімнати, книжка під ліжком.*

#### Бруднуля

Простирадла

Повтікали,

Ковдра — з ними за поріг.

І подушка,

Мов скакушка,

Мов та жаба-скрекотушка,

Пострибала, хоч без ніг.

Я за свічку —

Свічка в пічку!

Я за книжку —

Утекла

І під ліжко

Залягла!

Хочу я напитись чаю,

Але що це? Сам не знаю!

Самовар мій, повний вщерть,

Утікає шкереберть!

\* До теми «Гігієна школяра».

Що зробилось?  
Що зробилось?  
І від чого  
Все кругом  
Підхопилось,  
Завертілось,  
Закрутилося млинком?  
Утюги  
За чобітками,  
Чобітки  
За пиріжками,  
Пиріжки  
За тарілками,  
Кочерга  
За пояском —  
Все літає,  
Утікає,  
Що аж курява стовпом!  
Тут із маминої спальні  
Клишоногий і кривий  
Вибігає умивальник  
І кричить мені, страшний:

*Входить Мийдодір.*

### **Мийдодір**

Ах, негарне, нечупарне,  
Неумите поросятко!  
Чорне, ніби сажотрус,  
Ти на себе подивись:  
В тебе вакса за ушима,  
В тебе клякса під очима,  
В тебе руки — гидко взяти!

Тож від тебе й штаненята,  
Сміх сказати, штаненята  
Геть від тебе подались!  
Рано-вранці на світанку  
Умиваються качата,  
Кошенята, й мишенята,  
І жучки, і павучки.  
Тільки ти не умивався,  
Замазурою zostався,  
І втекли від замазури  
І штанці, і чобітки.  
Я — Великий Умивальник,  
Славнозвісний Мийдодір,  
Умивальників Начальник  
І мочалок Командир!  
Тільки тупну я ногою,  
Тільки крикну: «Воювать!» —  
У кімнату цю юрбою  
Умивальники влетять  
І загавкають, завиють,  
Заскрегочуть, завищать  
І брудного замазуру  
Всі ухоплять чимскоріш,  
Просто в річку,  
Просто в річку  
З головою полетиш!

### **Бруднуля**

Стукнув він у мідний таз,  
Закричав: — Кара-бараз! —  
І щітки попідбігали,  
Задирчали, затріщали  
І давай мене вмивать,  
Ще й приказувать:

*Вбігають Щітки, тнуть бруднулю.*

### **Щітка 1**

Я бруднулю мию, мию,  
Мию носа, мию шию.

### **Щітка 2**

Ти, бруднуле, не забудь, —  
Чистим, чистим, чистим будь!

*Вбігають Мило і Губка, ганяються за бруднулею.*

### **Бруднуля**

Тут і мило підлетіло,  
З мила піна потекла,  
І шуміла, і шипіла,  
І жалила, як бджола!

Я від губки із кімнати  
Прудко кинувся тікати,  
А вона услід біжить,  
Ще й гукає: — Гей, ловіть!

Враз до парку я прискочив,  
Огорожу перескочив,  
Губка все за мною мчиться  
І кусає, як вовчиця.

Аж дивлюсь:  
Мій друг хороший,  
Крокодил старий іде.  
Він Тотошу і Кокошу  
На прогулянку веде.

*Входить Крокодил з Тотошею і Кокошею.*

### **Бруднуля**

Губку вмить він проковтнув,  
Як цукерочку глитнув.  
А тоді ногою — туп,  
Ще й кричить,  
Він двома ногами — гуп,  
Ще й гарчить:

### **Крокодил (тупотить ногами)**

Ти брудніший, ніж земля!  
Забирайся звідсіля!  
А як ні, то дожену,  
Розтопчу і проковтну!

### **Бруднуля**

Ех, як кинусь я додому утікати!  
Як візьмусь я руки, ноги обмивати!  
Милом, милом,  
Милом, милом  
Умивався без кінця.  
Змив і ваксу,  
І чорнило  
З неумитого лиця.  
Враз штанці мої вбігають  
І до ніг мені плигають.

А за ними й пиріжок:  
— Ну-бо, їж мене, дружок! —  
А за ним і бутерброд  
Підлетів — і прямо в рот!  
От і книжка повернулась,  
З нею й зошит-молодець,  
Арифметика метнулась  
Із абеткою в танець.

Тут Великий Умивальник,  
Славнозвісний Мийдодір,  
Умивальників Начальник  
І мочалок Командир,  
Підбігає, і танцює,  
І цілує, й каже так:

### Мийдодір

От тепер тебе люблю я,  
От тепер тебе хвалю я,  
Ти вже більше не бруднуля,  
А чистесенький хлопчак!

### Усі разом

Треба, треба умиватись,  
Умиватись треба нам!  
Ви, бруднулі,  
Замазулі,  
Сором вам!  
Сором вам!

Хай славиться мило пашисте,  
Рушник хай прославиться чистий,  
Хвала порошкові зубному  
І гребінцеві густому!

Давайте ж бо митись, купатись,  
Пірнать, хлюпотать, полоскатись  
У ночвах, у мисці, у ванні,  
В струмку, у ставку, в океані,  
І в річці, і в бані  
Старі й молоді, —  
Слава довічна воді!

*Корній Чуковський (скорочено)  
Переклав з російської Максим Рильський*

*Ветеринар* — лікар, який лікує тварин.

*Висипка* — пухирці на шкірі, можуть свідчити про інфекційне захворювання.

*Вітаміни* — корисні для здоров'я речовини, які містяться у свіжих овочах, фруктах та інших продуктах.

*Дезінфекція* — знищення мікробів за допомогою йоду або інших засобів дезінфекції.

*Евакуація* — організоване виведення людей із небезпечної зони.

*Епідемія* — швидке поширення інфекційного захворювання.

*Зважені рішення* — те, що люди роблять після обмірковування ситуації.

*Імунітет* — здатність організму захищатися від інфекцій.

*Карантин* — закриття шкіл під час епідемії грипу та інші заходи проти поширення інфекцій.

*Караул* — військова охорона.

*Мікроскоп* — прилад, який збільшує зображення у сотні або тисячі разів.

*Столовий етикет* — правила поведінки за столом.

*Стоматолог* — лікар, який лікує зуби.

*Щеплення (вакцинація)* — медична процедура, яка захищає від зараження найнебезпечнішими інфекціями.

# ЗМІСТ

## Вступ. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Ріст і розвиток людини . . . . .	6
Здоров'я і хвороби . . . . .	10
Як захиститися від інфекцій . . . . .	14

## Розділ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО

Режим дня . . . . .	21
Навчання і відпочинок . . . . .	26
Гігієна школяра . . . . .	30
Здорові зуби . . . . .	34
Харчування і здоров'я . . . . .	38
Культура харчування . . . . .	42
Фізичні вправи і здоров'я . . . . .	46
Правила загартовування . . . . .	50

## Розділ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

Права дитини . . . . .	56
Твоя родина . . . . .	60
Наука спілкування . . . . .	64

## Розділ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

Безпека і небезпека . . . . .	70
Помічники у домі . . . . .	76
Безпека вдома . . . . .	80

Безпечна школа . . . . .	84
Безпека на дорогах . . . . .	88
На перехресті . . . . .	92
Тварини довкола нас . . . . .	96
Відпочинок на природі . . . . .	100
Сам собі лікар . . . . .	104

## Розділ 4. ЗДОРОВИЙ ДУХ

Смаки і захоплення . . . . .	110
Друзі за інтересами . . . . .	114
Реклама і здоров'я . . . . .	118
Алкоголь і здоров'я . . . . .	121
Правила літнього відпочинку . . . . .	124

## Додатки

<i>Матеріали для додаткового читання.</i> . . . . .	126
<i>Словничок.</i> . . . . .	133

*Навчальне видання*

**Бех** Іван Дмитрович  
**Воронцова** Тетяна Володимирівна  
**Пономаренко** Володимир Степанович  
**Страшко** Станіслав Васильович

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 2-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

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

Літературне редагування *Л. Воронович*  
Художнє оформлення *А. Кислиціна, Н. Зуєва*  
Обкладинка *Н. Зуєва*  
Фотографія на обкладинці *О. Москаленко*  
Технічний редактор *Т. Піхота*  
Коректор *С. Гайдук*

Підписано до друку 10.09.2012. Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 11,05. Обл.-вид. арк. 10,65.  
Тираж 214 607 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта  
до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.  
Email: [alaton@ukr.net](mailto:alaton@ukr.net)

Віддруковано з готових діапозитивів ТОВ «ПЕТ»  
Св. ДК № 3179 від 08.05.2008  
61024, м. Харків, вул. Ольмінського, 17.