

Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне



ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

1

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

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



1

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

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 1-го класу
загальноосвітніх навчальних закладів**

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

**Київ
Видавництво «Алатон»
2012**

ББК 51.204я721

О88

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

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

Експертизу здійснював Інститут педагогіки НАПН України

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

О88 Основи здоров'я: підруч. для 1 кл. загальноосв. навч. закл. /
І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко —
К.: Видавництво «Алатон», 2012. — 136 с.
ISBN 978-966-2663-00-6

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми основ здоров'я для учнів 1-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку дитини.

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. Матеріали, що містяться в ньому, не обов'язково відображають точку зору ЮНЕСКО. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

Висловлюємо вдячність видавництву «Ексмо» за дозвіл на використання у підручнику персонажів анімаційного серіалу «Смішарики».

ББК 51.204я721

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

ISBN 978-966-2663-00-6

Любий друже!

Це — підручник з основ здоров'я. З нього ти дізнаєшся багато корисного.



Як дбати
про своє здоров'я.



Як спілкуватися
з дорослими і дітьми.



Як поводитись у школі,
вдома, надворі.



Як приймати
правильні рішення.

Твої помічники у підручнику

Працювати з підручником тобі допоможуть персонажі з мультфільмів «Смішарики».



Лось — учений, дослідник.
Ставить багато запитань.



Крош — кролик-непосида.
Організовує руханки.



Сова — лікар і спортсменка.
Дає слушні поради.



Їжачок — завжди
прислухається до рад.



Ворон — актор.
Полюбляє розігрувати сценки.



Баранець — художник і поет.
Розмовляє віршами.

Найголовніші помічники і порадники — це твої батьки, бабусі й дідусі. Запитуй у дорослих те, що незрозуміло. Переглядайте разом мультфільми та обов'язково обговорюйте побачене і почуте.



Так у підручнику позначено додаткові завдання, які слід виконувати з допомогою дорослих.

ВСТУП

У вступі ти дізнаєшся:
Правила поведінки у школі



Як ти ростеш і розвиваєшся



Ознаки хвороби



Ознаки здоров'я



ЗНАЙОМСТВО ЗІ ШКОЛОЮ



- ▶ Які приміщення є у школі?
- ▶ Чим ця школа схожа на твою? Чим вони різняться?
- ▶ У парі з однокласником розкажіть один одному, як пройти від вашого класу до виходу, їдальні, медичного кабінету, спортивного залу.
- ▶ Потренуйтеся організовано виходити з класу і з приміщення школи.

Хто працює в школі?



- ▶ Хто дбає про здоров'я і безпеку дітей у школі?
- ▶ Як звуть директора твоєї школи, твоїх учителів, медичну сестру?
- ▶ До кого можна звернутися, якщо ти захворів?
- ▶ Поміркуйте, як зробити вашу школу ще кращим і безпечнішим місцем.

Твої уроки здоров'я

Уроки з основ здоров'я тобі сподобаються.
На цих уроках ти будеш:



працювати у парах
і в групах



виконувати руханки



розігрувати сценки



обговорювати
казки і мультфільми

Корисні поради



- ▶ Приходь до школи вчасно.
- ▶ Будь чемним, вітайся з дорослими.
- ▶ Уникай натовпу, особливо у дверях.
- ▶ Будь обережним на сходах.
- ▶ Коридорами ходи спокійно, не бігай.
- ▶ Тримайся якнайдалі від відчинених вікон.

РІСТ І РОЗВИТОК



- Хто з цих тварин найвищий?
- Хто — найважчий?



Переглянь мультфільм «38 папуг» про те, як звірята вимірювали довжину удава.

Як ти ростеш

Коли ти народився, то вміщувався у колисці. Але ти щодня стаєш вищим і важчим.



Попроси дорослих виміряти твій зріст і масу тіла. Порівняйте їх із тими, що були при народженні.

Як ти розвиваєшся

Коли ти народився, то майже нічого не вмів робити. Але ти щодня вчишся чогось нового.



Розпитай дорослих, коли ти почав ходити і говорити. Яке було твоє перше слово?



► Продemonструй те, що ти навчився робити нещодавно.

Руханка

Маю вуха — ними чую,
а ногами чимчикую,
рот, язик — поїм смачне,
ніс — почую запашне,
руки — брата пригортаю,
очі — все це розглядаю.
Я за ними доглядаю
та здоровим підростаю.

Леся Вознюк



► Вивчи віршик і навчись виконувати руханку.

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ



- ▶ З якої казки цей малюнок?
- ▶ Що болить у кожного із звірят?
- ▶ Як ти вважаєш, чому вони захворіли?
- ▶ Розкажи, як ти почувався, коли хворів.

Ознаки здоров'я



- ▶ Розглянь малюнки і назви ознаки здоров'я.
- ▶ Розкажи, як ти відчуваєшся, коли здоровий.
- ▶ Розіграй про це сценку.

Друзі

Нездужає медуза.
Зібрались в неї друзі.
І їй уже сьогодні
не сумно й не самотньо.
Краб робить витинанку,
а губка миє склянку.
І навіть зла мурена
несе смачне варення.
На суші і у морі,
у radoщах і в горі
такі, як у медузи,
усім потрібні друзі.

Леся Мовчун



- ▶ Вивчи віршик і не забувай відвідувати друзів, якщо їхня хвороба не заразна.



Корисні поради



- ▶ Якщо у тебе щось болить, відчуваєш нудоту або слабкість, негайно скажи про це дорослим.



- ▶ Якщо захворів, виконуй поради лікаря.
- ▶ Приймай ліки (навіть вітаміни) тільки з дозволу батьків або лікаря.

Розділ 1

ЗДОРОВЕ ТІЛО

У цьому розділі ти дізнаєшся:

Режим дня першокласника



Вправи для постави



Як запобігти
плоскостопості



Як мити руки



Які продукти корисні



Про користь руху



Для чого треба спати



РЕЖИМ ДНЯ



- Які тварини не сплять уночі?
- Які тварини засинають і прокидаються разом із сонцем?



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: режим дня». Поясни, чому дітям і дорослим треба дотримуватися режиму.

Режим дня першокласника

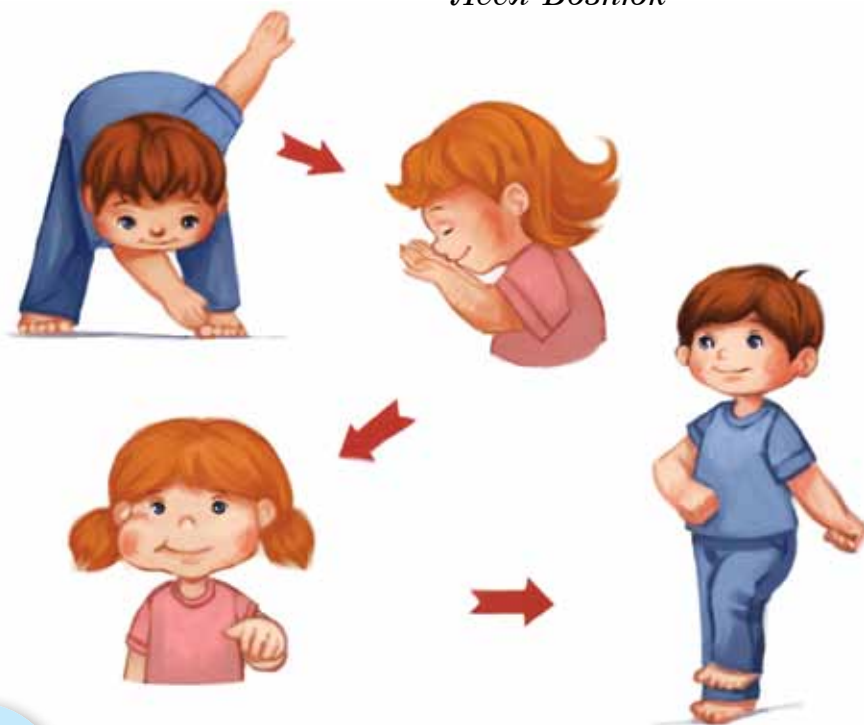


- Розкажи, як ти піклуєшся про своє здоров'я.
- Розіграй сценку про те, що ти робиш уранці, вдень, увечері.

Руханка

Раз — зарядку залюбки
вранці роблять малюки.
Два — водички не цурались,
умивались, гартувались.
Три — сніданок смакували
та до школи поспішали.
Раз, два, три та раз, два, три —
неодмінно повтори:
— Сила, спритність і постава —
фізкультури добра справа!

Леся Вознюк



- ▶ Вивчи віршик і навчись виконувати руханку.

Корисні поради



- ▶ Перед тим, як іти до школи, добре поснідай.
- ▶ Після уроків відпочинь: поспи, потім погуляй на свіжому повітрі.
- ▶ Під час занять роби короткі перерви.
- ▶ Складай рюкзак звечора.

ТВОЯ ПОСТАВА

Твоя постава — це те, як ти стоїш, ходиш, сидиш.
Тварини теж мають поставу.



Розглянь малюнки і виконай руханку:

- ▶ походи, як лев;
- ▶ побігай, як страус;
- ▶ потягнись угору, як котик і жираф;
- ▶ сядь, як білочка.

Правильна постава

Правильна постава — дуже красива і корисна для
твого здоров'я.



- ▶ Перевір свою поставу.
- ▶ Уяви себе принцом (принцесою). Потренуйся ходити так, наче на голові в тебе корона.
- ▶ Навчись правильно сидіти за партою.

Миколка-першокласник

Перший раз малий Микола
Став збиратися до школи.
Олівець поклав у сумку,
Книги, ручку, зошит, гумку,
М'яч, перо, граблі, подушку,
На обід м'яку пампушку,
Двох ведмедиків, лопату,
Білочку руду хвостату,
Лук, і стріли, і рушницю,
Ще й пухкеньку паляницю,
Ще й стільця, стола, і парту,
І географічну карту,
Трактора, машинку, мило –
Вже й надворі звечоріло.
Сів Микола, дума думку:
«Чи усе поклав у сумку?»

Надія Кир'ян



- ▶ Назви речі, які треба залишити вдома.
- ▶ Потренуйся правильно скласти рюкзак.

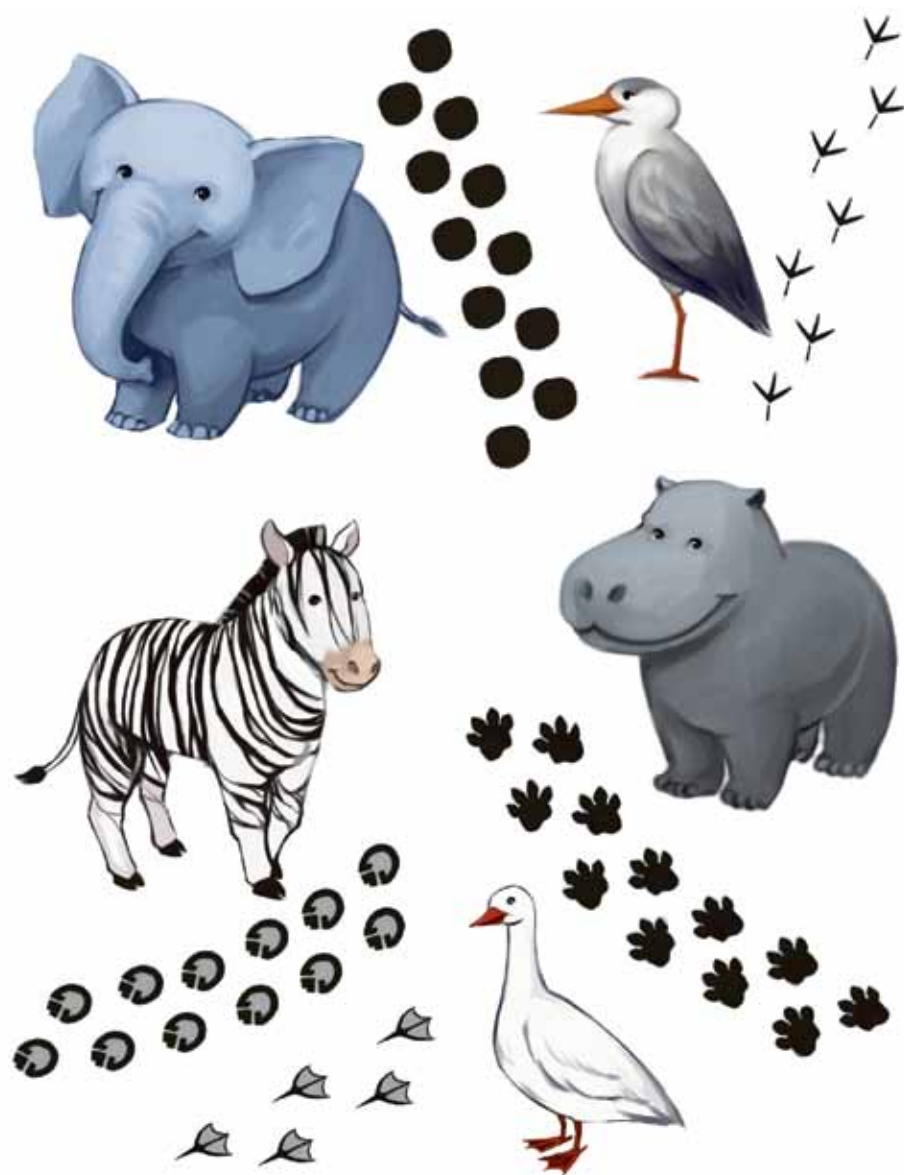


Корисні поради



- ▶ Спи на пласкому ліжку і невеликій подушці.
- ▶ Носи рюкзак, а не портфель. Одягай його на обидва плеча.
- ▶ Не перевантажуй рюкзак. Бери лише те, що потрібно у школі.
- ▶ Щодня кілька хвилин ходи з книжкою на голові.

ЗДОРОВІ СТОПИ

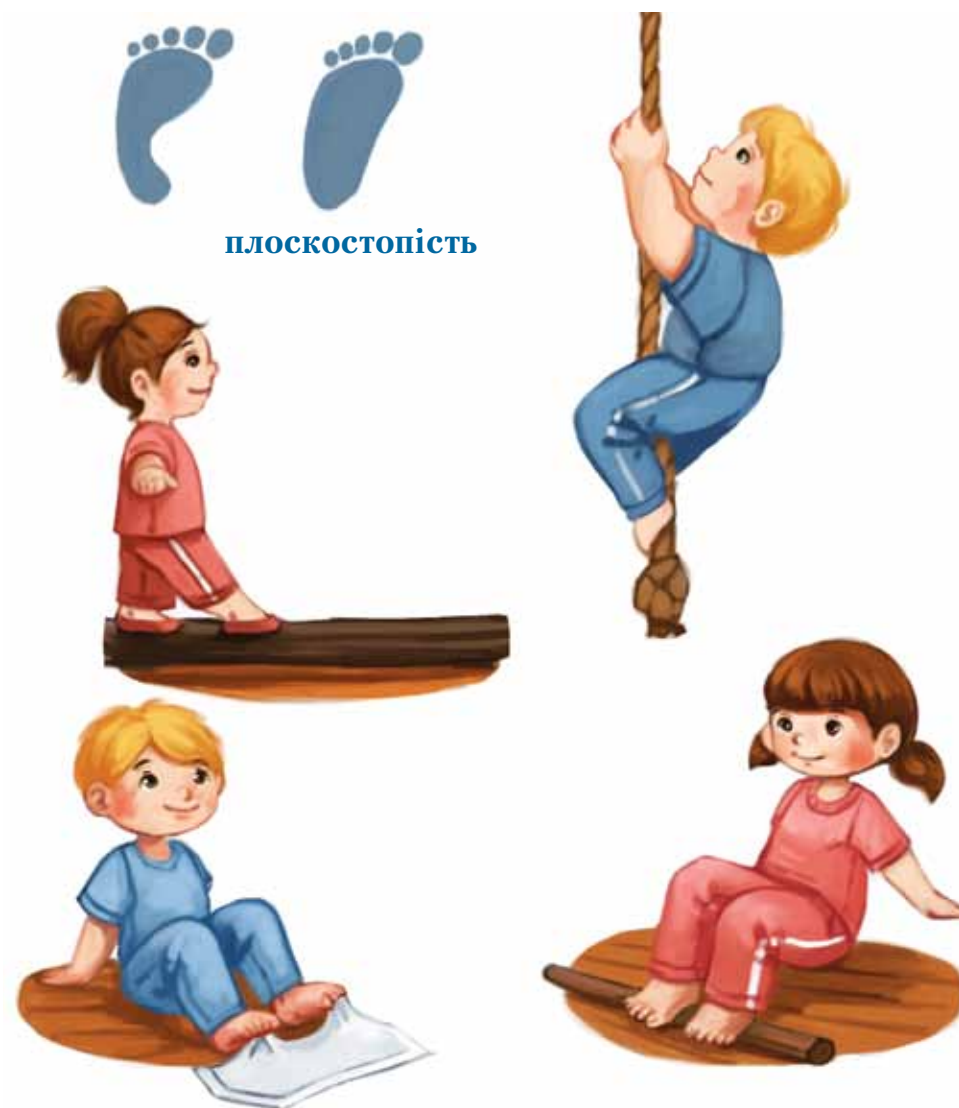


- ▶ Хочеш стати справжнім слідопитом? Відгадай, де чії сліди.

Вправи проти плоскостопості



плоскостопість



- ▶ Стань мокрою ногою на аркуш паперу і порівняй відбиток своєї стопи з малюнком.
- ▶ Щодня виконуй ці вправи, особливо якщо у тебе плоскостопість.

Чотири

На столі чотири книжки,
Груш чотири на траві,
У стола – чотири ніжки,
І чотири ніжки в кішки,
І у песика, і в мишки,
А у тебе – тільки дві.

Наталя Забіла



- ▶ Назви частини тіла людини.
- ▶ Назви частини тіла тварин: песика, мишки, котика.
- ▶ Які з них називаються по-різному?

Корисні поради



- ▶ Носи зручне взуття.
- ▶ Улітку ходи босоніж по чистій траві, піску, дрібних камінцях.
- ▶ Взимку ходи по масажному килимку. Його можна купити або виготовити разом із дорослими зі старих гудзиків.

ЧИСТОТА І ЗДОРОВ'Я



- Що роблять тварини?
- Що роблять діти?



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: чисті руки» і поясни, чому важливо мити руки.

Засоби гігієни

Засоби гігієни — це речі, які допомагають бути чистими і охайними. Відгадай загадки про них.

Не хижак, а зуби має.
Не гризе і не кусає,
а розчеше кіски Олі,
чубчик Петрикові й Толі.

Витирають залюбки
ноги й руки малюки.
Витирають щічки
Павлик та Марічка.

Щоб були охайні діти,
руки чисто всім помити
допоможе спритно й вміло
запашне та пінне _ _ _ _.

В роті — як у себе вдома —
з кожним зубчиком знайома,
бо щоранку й перед сном
чистить їх усіх гуртом.

Леся Вознюк



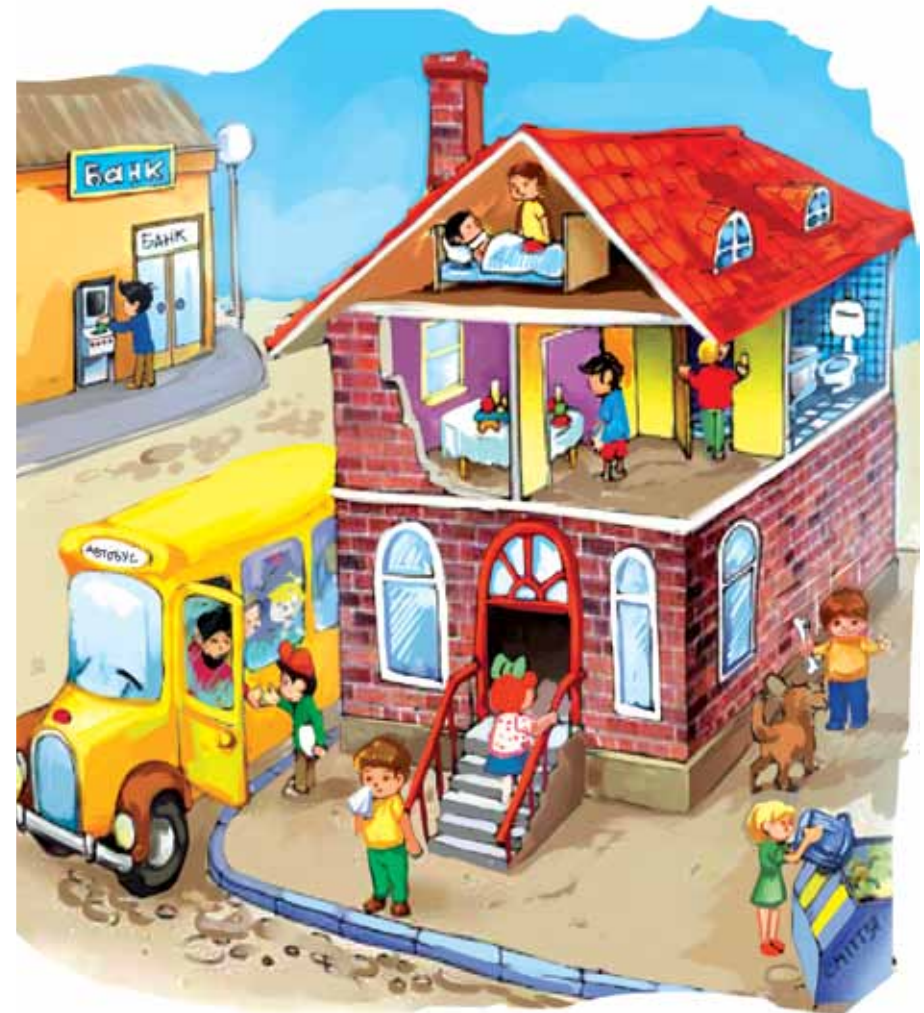
- Які ти знаєш засоби гігієни?
- Назви ті, які не можна позичати навіть друзям.

П'ять кроків до чистих рук



- Назви п'ять кроків до чистих рук.
- Потренуйся мити руки за правилом п'яти кроків.

Корисні поради



- Вивчи ситуації, коли треба помити руки.



- Завжди спочатку відкривай холодну воду, а потім — гарячу.
- Закривай навпаки: спочатку гарячу, а потім холодну.

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я



- Чим харчуються тварини?
- Яка твоя улюблена страва?
- Яка їжа тобі не смакує?



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: нездоровий рекорд». Поміркуй, чому захворіли звірята.

Не все смачне — корисне

Домашні страви, овочі, фрукти, молочні продукти корисні для твого здоров'я. Їх треба їсти щодня. А чипси, гамбургери і солодкі газовані напої — шкідливі.



- Назви свої улюблені корисні продукти.

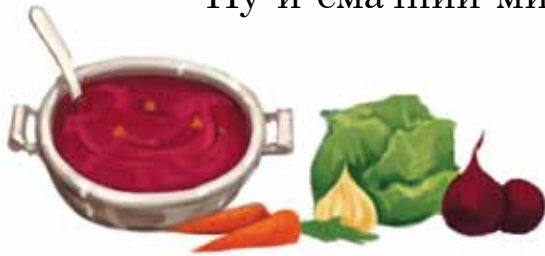
«Смачні» загадки



Холодильник похвалився,
що на дім перетворився,
де смачна і свіжа
проживає _ _ _.



Морква, біб і цибулина,
бурячок і капустана,
ще й картопля — шусть у горщик.
Ну й смачний ми зварим _ _ _ _ _.



Довго з тіста їх ліпили,
у окропі поварили.
Потім дружно ласували,
ще й сметанки додавали.

Леся Вознюк

Корисні поради



- ▶ Постарайся щодня вживати молочні продукти і не менш як п'ять овочів та фруктів.
- ▶ Їсти треба 4—5 разів на день в один і той же час.
- ▶ Перед їдою мий руки з милом.
- ▶ Солодощі краще вживати після обіду.

РУХ І ЗДОРОВ'Я



Продemonструй:

- як пташка махає крилами;
- як стрибає кенгуру;
- як повзає равлик.



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: кому потрібна зарядка». Поміркуй, чому кролик почав відставати від друзів.

Види рухової активності



- Назви те, що ти вже вмієш робити і чого хочеш навчитися найближчим часом.

Зимовий спорт



Взимку — друзі дітвори,
з вітерцем біжать з гори.
Догори самі не йдуть,
їх на прив'язі везуть.

Як замерзне річка й став,
то не ловлять більше гав.
Лід розписують вони,
гостроносі _ _ _ _ _.



Спритні дощечки-сестриці
влітку нудились в темниці.
Як насипав сніг лапатий,
то побігли погуляти.

Леся Вознюк



- ▶ Відгадай загадки.
- ▶ Розкажи про свої улюблені зимові види спорту.

Корисні поради



- ▶ Щоранку роби зарядку.



- ▶ На прогулянці більше рухайся: ходи, бігай, грай у рухливі ігри.
- ▶ Запишись на танці чи в спортивну секцію.

ЗАГАРТОВУВАННЯ



- Які тварини люблять спеку?
- Які тварини не бояться холоду?
- Як називають людей, що плавають у крижаній воді?



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: якщо хочеш бути здоровим». Розкажи, чому корисно загартовуватись.

Процедури загартовування



- Як можна загартовуватись улітку, взимку, впродовж року?

Переплутав

Сніг, мороз, зима надворі,
йде Андрій на ковзани.
Одягає босоніжки
і з футболкою штани.
— Ти куди зібрався, синку? —
здивувалися батьки.
Й ви, малята, поміркуйте:
що зробив він навпаки?

Леся Вознюк



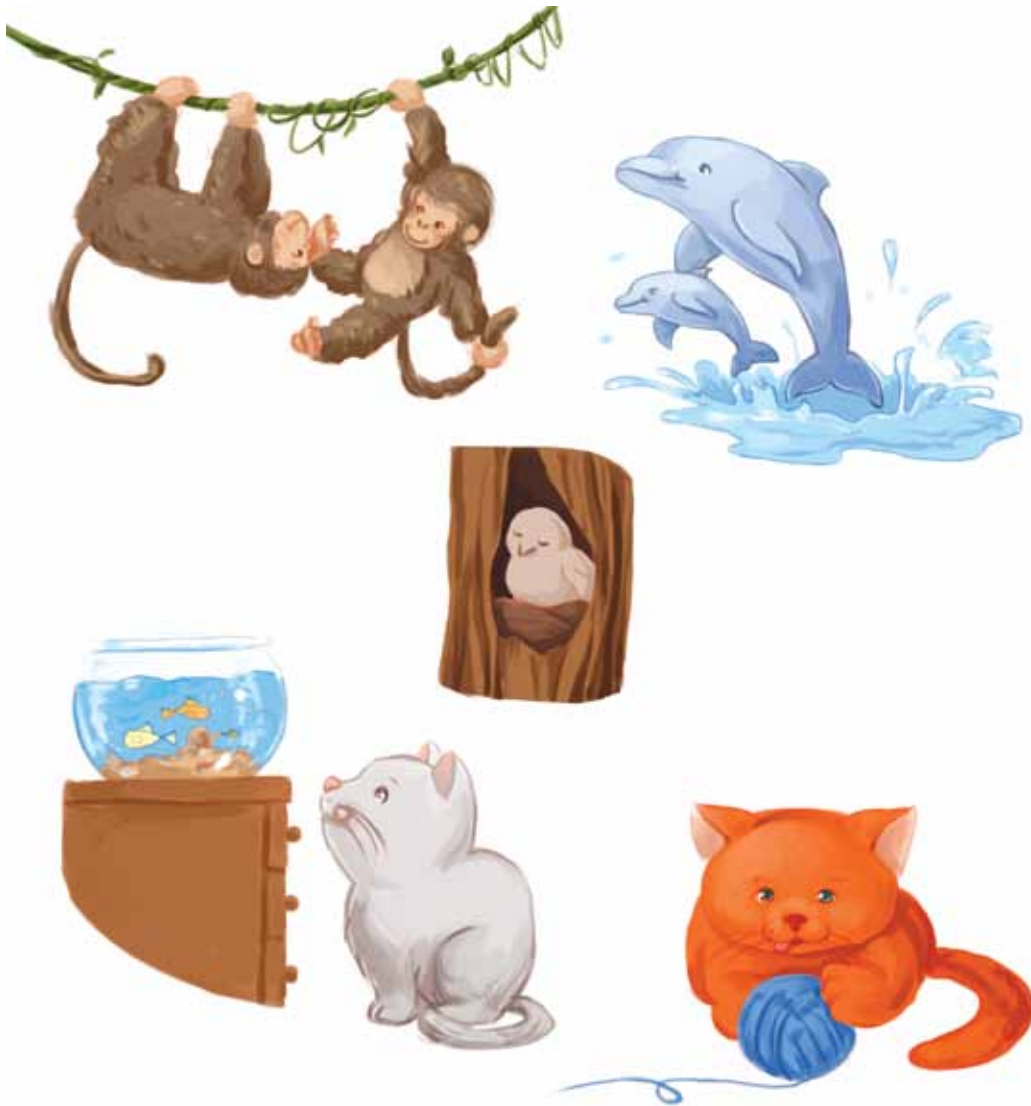
- ▶ Допоможи хлопчикові обрати одяг відповідно до погоди.
- ▶ Як ти розумієш прислів'я «В усьому треба знати міру»?

Корисні поради



- ▶ Щодня за будь-якої погоди гуляй на свіжому повітрі.
- ▶ Вдягайся відповідно до погоди.
- ▶ Регулярно провітрюй кімнату.
- ▶ Процедури загартовування виконуй разом із батьками.

КОРИСНИЙ ВІДПОЧИНОК



- Розглянь малюнки.
- Які тварини відпочивають активно — бігають, граються, стрибають?
- Які тварини відпочивають пасивно?

Активний і пасивний відпочинок



- Які діти відпочивають активно?
- Які діти відпочивають пасивно?
- Розкажи, чим ти любиш займатись у вільний час.

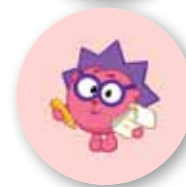
Нащо дітям треба спати

Нащо дітям треба спати?
Щоб скоріше виростати.
Вдень рости часу немає:
Діти граються, гуляють,
Бігають, казки читають,
Вірші вчать, пісні співають,
Щось з конструкторів будують,
Гарно фарбами малюють.
Їм нема коли зростати —
Дуже справ у них багато.
Дітлахи вночі ростуть
Після того, як заснуть.
Треба вчасно всій малечі
Спати лягати кожен вечір.

*Наталія Романенко,
9 років*



Корисні поради



- ▶ Чергуй працю і відпочинок.
- ▶ Обмеж час перегляду телепередач.
- ▶ Відпочивай активно.
- ▶ Щодня лягай спати в один і той же час.

Розділ 2

СЕРЕД ЛЮДЕЙ

У цьому розділі ти дізнаєшся:

Про склад родини



Чому треба слухатися батьків



Про дівчаток і хлопчиків



Як знайомитися з новими друзями



МОЯ РОДИНА

Раз — турботлива матуся,
Два — до татка пригорнуся,
Бабця — три, дідусь — чотири,
П'ять — сестричку полічили.
Ось така моя родина:
І привітна, і гостинна.

Леся Вознюк



- Полічи, скільки осіб у цій родині.
- Скільки осіб у твоїй родині?
- Хто найстарший член твоєї родини, хто — наймолодший?

Здорова родина



- Склади розповідь за малюнками.
- Розкажи, як піклуються про здоров'я у твоїй родині.

Чому треба слухатися батьків

Прислухайся, дитино,
до батьківського слова,
що сповнене терпіння,
турботи і любові.
Прислухайся, дитино,
до дідуся поради,
бо й татові твоєму
не раз він мудро радив.
Прислухайся, дитино,
до рідної матусі,
якій дісталась ніжність
і ласка від бабусі.
Збери усі поради,
не загуби нічого.
Про тебе також скажуть:
— Прислухайтесь до нього!

Леся Вознюк



► Які поради дають тобі батьки, бабусі й дідуся?

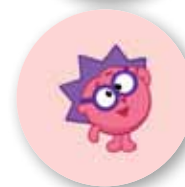


Прочитай з дорослими оповідання на с. 126 і на с. 127. Кого називають найкращим татом і найслухнянішою дитиною серед тварин?

Корисні поради



► Прислухайся до порад старших членів родини.



► Запитуй у дорослих дозволу на те, що не можна робити без їхньої згоди.

► Допмагай молодшим.

ДІВЧАТКА І ХЛОПЧИКИ

«Косички у дівчаток,
щоб смикати за них»,—
так думав я спочатку,
а виявилось — ні.
Вони ростуть для того,
щоб заплітатись довго,
щоб хтось про них сказав:
— Ах-ах! Яка краса!..—
А ось мені косичок
не треба. Я — хлопчак.
А що я теж красивий,
то це помітно й так!

Анатолій Костецький



- Які зачіски мають дівчатка і хлопчики у вашому класі?
- Чим їхні зачіски подібні між собою, а чим — відмінні?

Одяг для хлопчиків і дівчаток



- Розглянь малюнки. Чим відрізняється одяг хлопчиків і дівчаток?
- Який одяг частіше носять дівчатка, який — хлопчики, а який — усі діти?

Ігри для хлопчиків і дівчаток



- ▶ Які ігри більше подобаються хлопчикам, а які — дівчаткам?
- ▶ Які ігри подобаються всім дітям?
- ▶ Які твої улюблені ігри та іграшки?

Корисні поради



- ▶ Товаришуй з дівчатками і хлопчиками.
- ▶ Навчайся гарних манер.



- ▶ Якщо ти хлопчик, учись поводитись, як справжній лицар.
- ▶ Якщо ти дівчинка, учись поводитись, як маленька пані.

Дружнє коло

Дружить хмарка з дощиком:
носить воду горщиком.
Дощик — із травичкою,
а трава — з копичкою,
а копиця — з коником,
що гасає з дзвоником.
А іще — з телятком,
баранцем, лошатком.
Всі вони — з Даринкою,
дівчинка — з хмаринкою,
з тою, що із дощиком
носить воду горщиком.
Ось замкнулось дружнє коло,
подружились всі довкола.

Леся Вознюк



- Розкажи про свого друга чи подругу.

Як познайомитися з новими друзями



- У парі з однокласником розіграйте таку ситуацію.
- Вигадайте нові способи знайомства.

Тихенька дівчинка

Чого це на мене так сердяться в школі?
Та я ж не чіпаю нікого ніколи.
Ні з ким не сварюся, сиджу собі тихо,
А з цього виходить одне тільки лихо.
Оце я сказала — така в мене звичка, —
Що в Галі, як мишачий хвостик, косичка.
Що в Каті спідничка — неначе з рогожі,
Та ще й черевички на човники схожі.
Що в Тані волосся нечесане досі,
Що очі в Мар'янки маленькі та косі,
Що в зошиті в Лесі самі тільки плями:
Напевне, бруднючими пише руками.
Я ж правду кажу їм... І що тут такого?
Тож я не чіпаю ніколи нікого.
Сиджу собі тихо і в школі, і вдома,
І чом вони сердяться всі — невідомо!

Марія Пригара



Поясни, як ти розумієш прислів'я:

- ▶ Вітер руйнує гори, а зле слово — дружбу.
- ▶ Гостре словечко коле сердечко.
- ▶ Лагідне слово залізні двері відчиняє.

Корисні поради



- ▶ Стався доброзичливо до однокласників.
- ▶ Попроси вибачення, якщо випадково когось образив.
- ▶ Якщо хтось ображає тебе або іншу дитину, скажи про це дорослим.

Розділ 3

БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

У цьому розділі ти дізнаєшся:

Де безпечно гратися



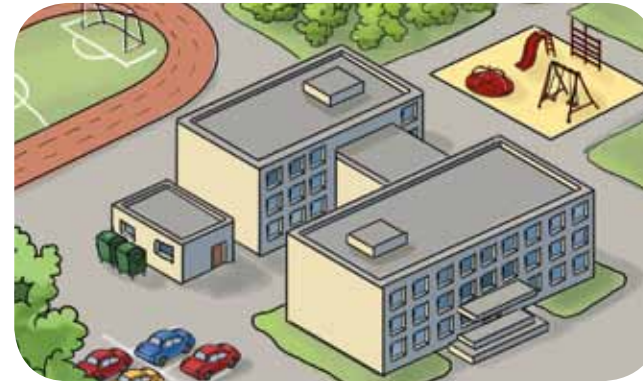
Як викликати
рятувальників

112

Як діяти, якщо заблукав



Правила безпеки вдома і в школі



Правила дорожньої безпеки



Як поводитися з незнайомцями



БЕЗПЕКА ІГОР ТА РОЗВАГ



Обговори з дорослими:

- ▶ Де у вашому дворі можна кататись на велосипеді, роликах, санчатах?
- ▶ Які небезпеки чатують на тебе у дворі?
- ▶ Як їх можна уникнути?

Веселі коломийки

Не дізнались малюки,
чи смачна малина,
лиш подерли у кущах
руки, ноги, спини.



— Це не твій, онучку, м'яч? —
дід питає в Колі.
— Якщо шибка ціла — мій,
а розбита — Толі.



Вихідний у двірника
серед тижня — п'ятий.
Все сміття збира Петрусь,
як іде гуляти.

Леся Вознюк



- ▶ Якими рослинами можна обпектись чи подряпатися?
- ▶ Чому небезпечно гратися з м'ячем біля вікон і доріг?
- ▶ Які небезпечні предмети можуть лежати на землі?

Як сказати «Ні!»

Потренуйся відмовлятись, якщо тобі пропонують погратися в небезпечному місці чи вийти з двору без дозволу батьків.



- ▶ Просто скажи: «Ні!»
- ▶ Відмовся і поясни: «Ні! Мені не можна йти з двору».
- ▶ Відмовся і йди геть: «Ні! Я йду додому!»
- ▶ Відмовся і відмов друга: «Я не піду, і тобі не можна!»

Корисні поради



- ▶ Грайся там, де тобі дозволяють батьки.
- ▶ Тримайся на відстані від тварин.
- ▶ Нічого не піднімай із землі.
- ▶ Виходь із двору тільки з дорослими.

НАШІ РЯТУВАЛЬНИКИ



- З якого мультфільму ці малюнки?
- Як звали хороброго мангуста?
- Від якої небезпеки він рятував людей?



Разом із дорослими прочитай оповідання Льва Толстого «Пожежні собаки» на с. 128. Кого рятували пожежні собаки?

Служби порятунку



112



- Які небезпечні ситуації зображено на малюнку?
- Для кожної ситуації знайди той автомобіль, що прибуде на виклик.

Як викликати рятувальників

— Алло! Загорілася хата в Кози!
Адреса: Діброва, провулок Лози,
А номер в нас другий. Скоріше сюди!
Мерщій порятуйте від злої біди!

Тамара Коломієць



- У парі з однокласником потренуйтеся викликати служби порятунку.



Разом із дорослими прочитай вірш на с. 129. Хто з козенят спричинив пожежу? Хто злякався вогню і сховався? Хто не розгубився і викликав пожежників?

Корисні поради

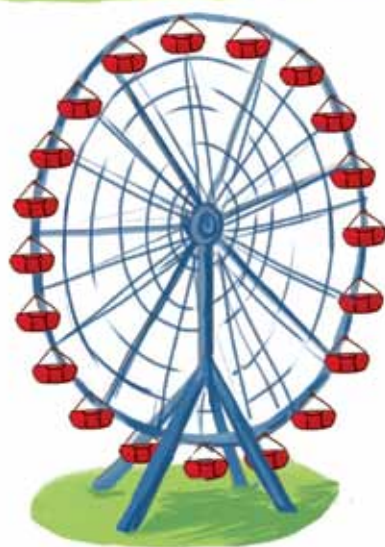


- Дбай про безпеку свою та інших.
- Якщо потрапив у біду — тікай, клич на допомогу, телефонуй батькам або в службу порятунку за номером **112**.



- Пам'ятай: марно телефонувати за цим номером заборонено!

У НЕЗНАЙОМОМУ МІСЦІ



- Уяви, що ви усім класом пішли в цирк, зоопарк, кінотеатр або парк.
- Як слід поводитися на екскурсії, щоб не загубитись?

Якщо ти загубився або відстав від класу



- Зберігай спокій. Ти впораєшся з ситуацією.
- Залишайся там, де ти є. За тобою повернуться.
- Якщо маєш мобільний телефон, повідом батьків.
- Якщо ні, звернись по допомогу до дорослих.

До кого звернутися по допомогу

Звернись до дорослих, які там працюють. Скажи, що загубився, назви свою адресу і телефони батьків. Тобі обов'язково допоможуть.



Корисні поради



► Вивчи напам'ять номери телефонів батьків і домашню адресу.



► На екскурсії будь уважним, слухай учительку, іди разом з усіма.

► Домовтись про місце зустрічі на той випадок, якщо хтось загубиться.

БЕЗПЕКА В ДОМІ

Білка селиться в дуплі,
Їжачисько — у кублі,
Вепр — у хащах верболозів,
А ведмідь — в глухім барлозі.
Люди селяться в містах
І в зелених селах,
І живуть вони ось так
У людських оселях.

Олег Орач



Намалюй свій будинок і розкажи:

- ▶ скільки в ньому поверхів;
- ▶ чи є в будинку газ, гаряча і холодна вода.

Де можна гратися в оселі

У кожному будинку є місця, де бігати і гратися небезпечно. Розглянь малюнок. Які приміщення є в цьому будинку?



- ▶ Чому кухня — це небезпечне місце для ігор і розваг?
- ▶ Чому не можна гратися на балконі, біля відчинених вікон, на підвіконні?
- ▶ Чому не можна заходити без дозволу у підсобні приміщення: підвал, гараж, комору?



Разом із дорослими обстежте вашу оселю. Дізнайся, де тобі можна гратися, а куди ходити не слід.

Небезпечні предмети вдома



Знайди на малюнку те...

- ▶ що може уразити струмом;
- ▶ що може спричинити пожежу;
- ▶ що може залити підлогу в квартирі;
- ▶ чим можна порізатися або вколотися;
- ▶ чим можна отруїтися.

Корисні поради



▶ Вмикай тільки ті електроприлади, які дозволяють батьки.

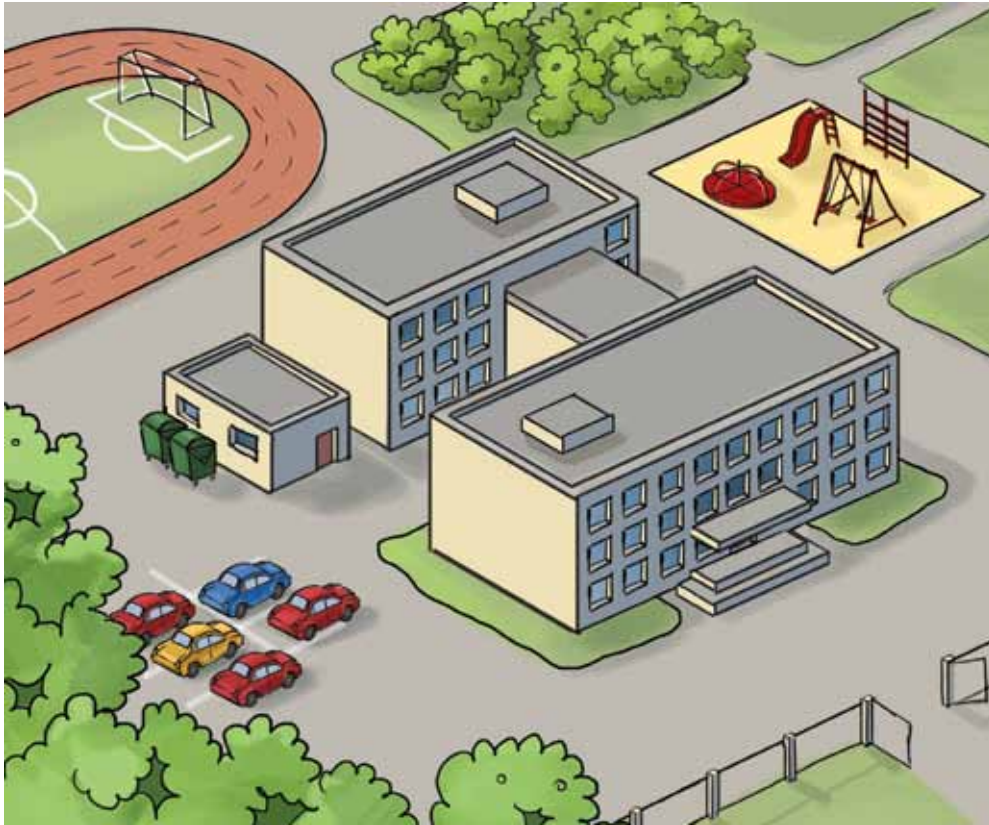
▶ Якщо електроприлад іскрить, негайно скажи про це дорослим.



▶ Стеж, щоб крани з водою були закриті.

▶ Користуйся інструментами разом із дорослими. Після роботи інструменти слід прибрати у безпечне місце.

БЕЗПЕКА В ШКОЛІ



- ▶ Знайди на малюнку майданчик для ігор, сквер, спортивний майданчик, господарські приміщення, стоянку для автомобілів.
- ▶ Де на цьому подвір'ї гратися не слід? Поясни, чому.
- ▶ Чим двір твоєї школи подібний до того, що на малюнку?
- ▶ Чим відмінний?

Відпочинок на шкільному подвір'ї



- ▶ Розкажи, як діти відпочивають на шкільному подвір'ї.

Що робити на перерві?

Юра твердить, що перерва —
Втричі більша від уроку,
Бо встига Юрко за неї
Купу справ зробить нівроку.
За перерву Юра встиг
Насмішити в класі всіх.
Десь залізти встиг у фарбу,
Гулю встиг набить об парту
Й на портфель Руденко Лізи
Причепить якусь мармизу.
Ще Юрко — герой! — зумів
Поплювати в горобців.
В двір помчав — аж тут дзвінок:
Знову треба на урок!
Та в Юрка спокійні нерви,
Бо урок мине за мить,
Ну, а потім знов перерва:
Встигне купу справ зробити!

Анатолій Костецький



- Поясни хлопчику, чим можна зайнятися на перерві.

Корисні поради



- На уроках трудового навчання будь обережним з інструментами.



- Спортивним знаряддям користуйся тільки під наглядом учителя.
- У їдальні поведься спокійно, чекай своєї черги, правильно користуйся столовими приборами.

ТИ — ПІШОХІД



- Знайди на малюнку складові дороги: проїзну частину, бордюр, тротуар, перехрестя, пішохідний перехід.

Тротуар

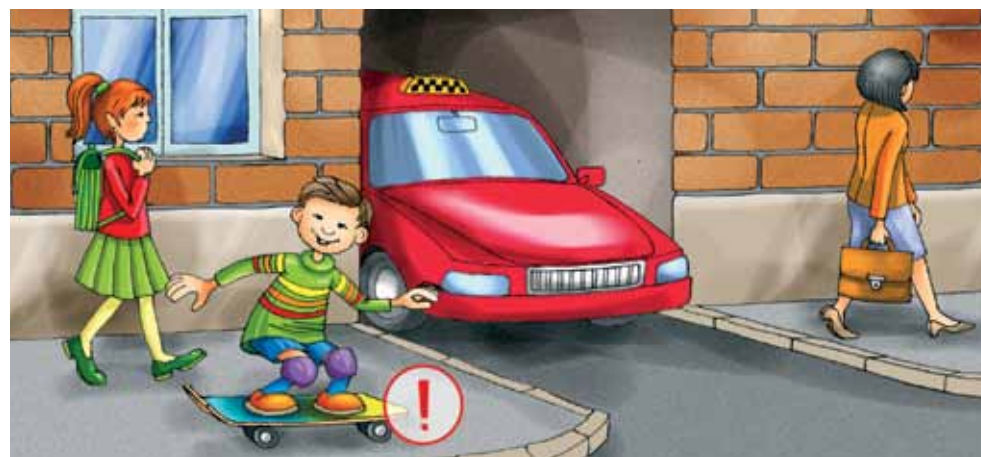
У дороги зліва й справа є асфальтова оправа.
Тут не їздять, тільки ходять,
пішоходи верховодять.



Леся Вознюк



Тротуаром ходи спокійно, не заважай перехожим.
Будь обережним біля арки та виїзду з гаража.



- Розглянь малюнок. Кому загрожує небезпека? Поясни, чому.

Підземний і надземний переходи



Ти рушай зі мною в ногу,
перейдем удвох дорогу:
під (над) землею проведу,
на той бік переведу.



Леся Вознюк



► Знайди на малюнках дорожні знаки, якими позначають підземний і надземний переходи.

Перехід дороги на пішохідному переході



Килимок-помічник, —
посмугований бочок, —
на дорозі примостився,
пішоходів згодився.



Леся Вознюк



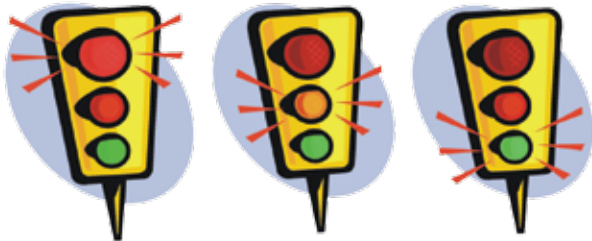
На переході подивись ліворуч, праворуч і знову ліворуч. Переходь дорогу, якщо автомобілів немає або вони зупинились і пропускають тебе.

Світлофор



На дорозі — справжній друг,
регулює вправно рух.
Підморгне червоним оком:
«Стій! Не рухайся! Ні кроку!»
Жовтим каже: «Зачекай!»,
а зеленим: «Йди! Рушай!»

Леся Вознюк



- ▶ Знайди на малюнках світлофор для пішоходів. Чим він відрізняється від звичайного?

Корисні поради

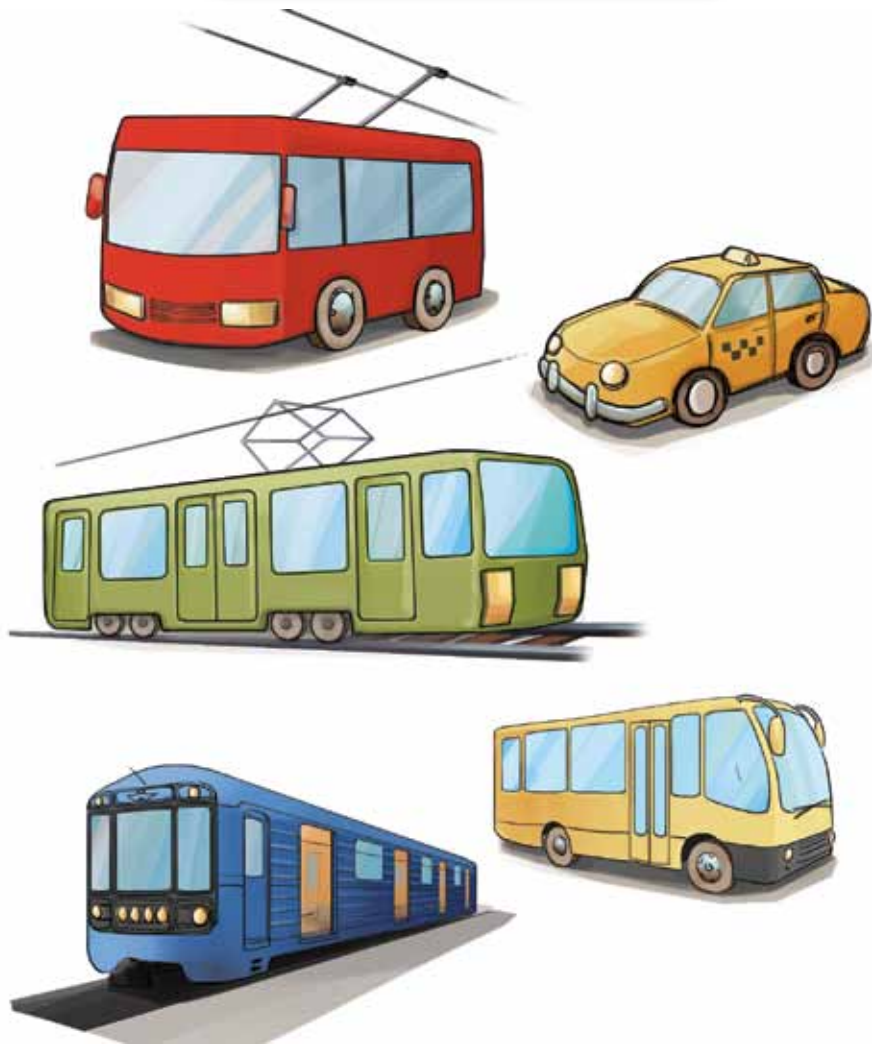


- ▶ Якщо біля дороги немає тротуару, йди узбіччям назустріч транспорту.



- ▶ Якщо немає переходу, переходь дорогу на перехресті.
- ▶ Якщо немає переходу і перехрестя, переходь дорогу там, де її добре видно в обидва боки.
- ▶ Починай перехід, коли транспорту немає або він дуже далеко.

ТИ — ПАСАЖИР



- ▶ Який транспорт зображено на цьому малюнку?
- ▶ Який громадський транспорт є там, де ти живеш?
- ▶ Чи користуєшся ти транспортом, щоб дістатися до школи? Якщо так, яким?

На зупинці



Тут тролейбуси, трамваї
чи автобуси чекаєм.
Можемо у транспорт сісти,
що курсує нашим містом.



Леся Вознюк



- ▶ Знайди малюнки дорожніх знаків, якими позначають зупинки автобуса, трамвая, тролейбуса.
- ▶ Хто правильно переходить дорогу біля зупинки?
- ▶ Які небезпеки загрожують іншому хлопчикові?

У громадському транспорті

В трамваї переповненім
Сашко з м'ячем сидить,
А біля нього згорблений
Старий дідусь стоїть.
Хтось до Сашка звертається:
— Чи вас у школі вчать,
Як місце дати старшому,
Як старших поважать?
— Та вчать, — Сашко відказує, —
Але оце якраз
Розпочались канікули —
Ніхто не учить нас.

Грицько Бойко



У громадському транспорті треба поступатися місцем інвалідам, літнім людям та пасажирам, що їдуть з маленькими дітьми.

Корисні поради



► Чекай транспорт на зупинці якнайдалі від дороги.

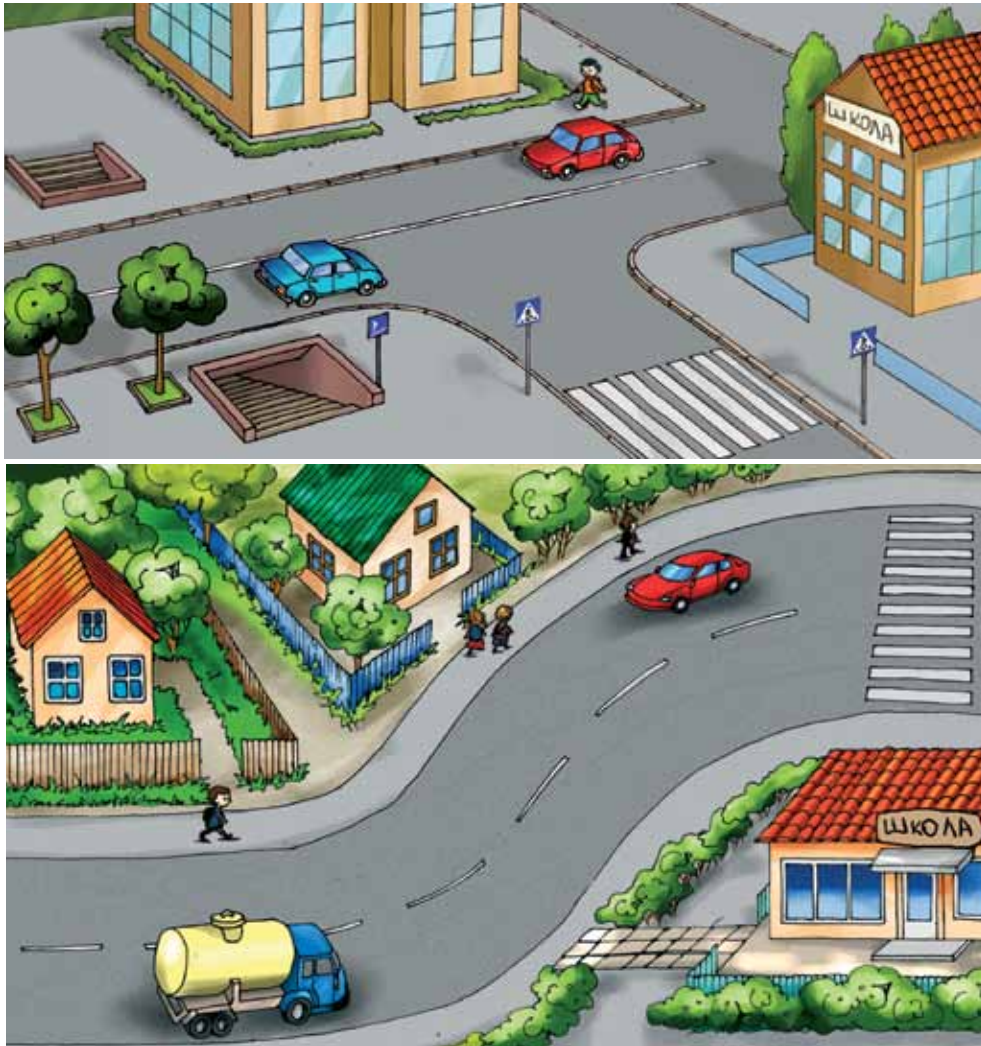
► Коли він під'їде, стань збоку від дверей. Пропусти пасажирів, які виходять.



► У салоні сідай на вільне місце або стань так, щоб було зручно триматися.

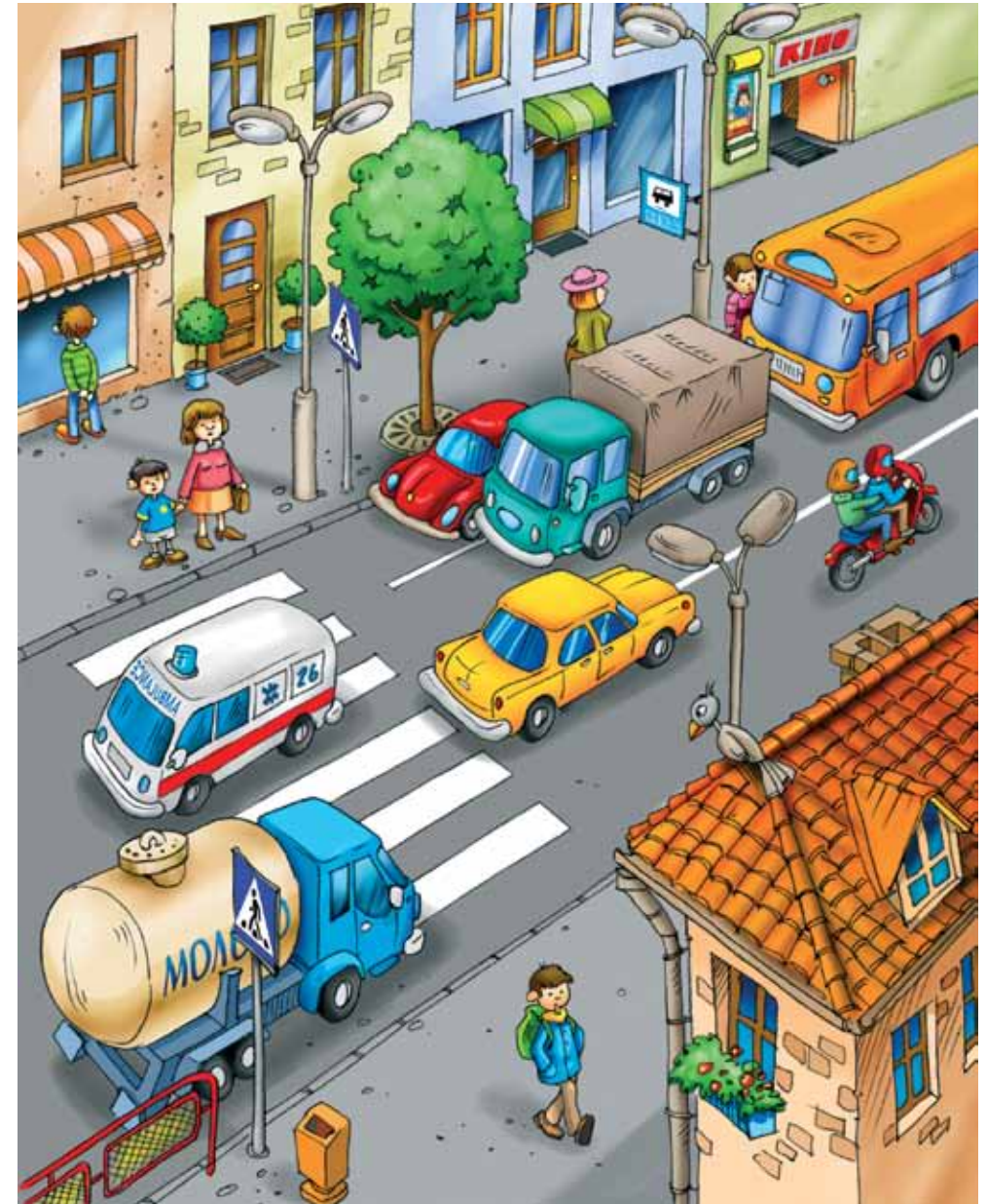
► Готуйся до виходу. Поміняйся місцями з тими, хто не виходить на зупинці.

ДОРОГА ДО ШКОЛИ



- ▶ Діти запізнюються на урок. Який шлях до школи найкоротший, а який — найбезпечніший?
- ▶ Розкажи, як ти ходиш до школи. Які небезпеки можуть бути на цьому шляху? Як їх можна уникнути?

Дорога — місце підвищеної небезпеки!



Біля дороги будь уважним і зосередженим. Вивчай із дорослими правила дорожнього руху.

Обережно: незнайомці!



- ▶ З яких казок ці малюнки?
- ▶ Як потерпіли від незнайомців Червона Шапочка, Колобок, Білосніжка?
- ▶ Які небезпеки чатували на Буратіно, коли він не пішов до школи? Хто намагався його обдурити і обікрати?

Корисні поради



- ▶ Уникай розмов із незнайомцями.
- ▶ Відмовляйся від їхніх пропозицій і подарунків.
- ▶ Якщо незнайомці умовляють тебе йти або їхати з ними, біжи до людей, клич на допомогу.
- ▶ Звернись до міліціонера, покажи того, хто тебе переслідує.

Розділ 4

ЗДОРОВИЙ ДУХ

У цьому розділі ти дізнаєшся:

Про неповторність людини



Народні традиції і здоров'я



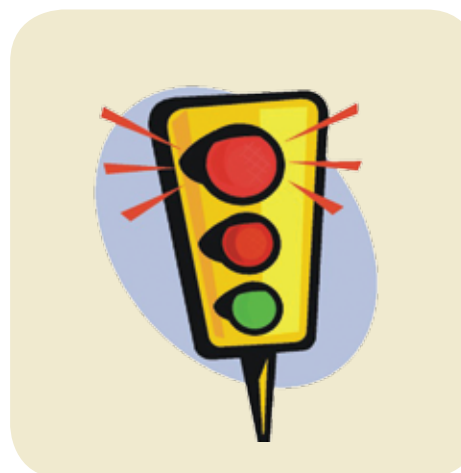
Які бувають почуття



Як покращити настрій



Як приймати рішення



НЕПОВТОРНІСТЬ ЛЮДИНИ



- ▶ З якої казки ці малюнки?
- ▶ Чим гидке каченя було схоже на інших каченят?
- ▶ Чим воно відрізнялося від них?
- ▶ Як поставилися до нього мешканці пташиного двору?
- ▶ Як воно почувалося через це?
- ▶ Ким стало гидке каченя, коли виросло?

Спільне — відмінне

Усі сніжинки схожі між собою. Та якщо придивитись, у світі не знайдеться двох однакових сніжинок. Кожна сніжинка — неповторна і по-своєму прекрасна. Поміркуй, що є спільним для всіх сніжинок і чим вони відрізняються.



Усі люди схожі між собою. Та якщо придивитись, у світі не знайдеться двох однакових людей. Кожна людина — неповторна і по-своєму прекрасна. Що є спільним для всіх людей і чим вони відрізняються?

Шануй відмінності

У кожної людини є свої смаки і захоплення. Саме тому у світі так багато цікавого.



- Розкажіть у парах, чим ви любите займатись у вільний час.
- Знайдіть одне спільне захоплення і одне — відмінне.
- Поміркуйте, чи варто сперечатися з другом через те, що ваші смаки не збігаються.

Корисні поради



- Стався до інших з повагою — і тебе теж поважатимуть.
- Допмагай іншим — і ти знайдеш нових друзів.
- Будь відкритим до всього нового — і ти забудеш про нудьгу.

НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ І ЗДОРОВ'Я



- ▶ Хто головні герої цих мультфільмів?
- ▶ Який одяг носили козаки?
- ▶ Як називається зачіска козаків?
- ▶ Яка улюблена страва козаків?
- ▶ Що зміцнювало здоров'я людей у давні часи?

Свята і здоров'я



- ▶ Які свята зображено на малюнках?
- ▶ Які твої улюблені свята?
- ▶ Які традиції святкування є корисними для здоров'я? Які — шкідливими?
- ▶ З однокласниками складіть пам'ятку «Як улаштувати веселе свято».



Прочитай з дорослими вірш «У гостях» на с. 130. Чому гості втекли зі свята? Які ти знаєш правила гостинності?

Народні традиції і здоров'я



Прочитай народні прислів'я та приказки про здоров'я. Поясни, як ти їх розумієш.



- ▶ Здоров'я — усьому голова.
- ▶ Здоров'я — скарб, який завжди з тобою.
- ▶ Було б здоров'я, все інше наживеться.
- ▶ Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- ▶ Як немає сили, то й світ немилий.

Корисні поради



- ▶ Вивчай народні традиції, особливо традиції здорового способу життя.
- ▶ Намагайся правильно харчуватися навіть у свята. Тістечка і цукерки вживай у помірних кількостях.
- ▶ Пий тільки безалкогольні напої!

НАСТРІЙ І ПОЧУТТЯ



- ▶ З якого мультфільму ці малюнки?
- ▶ Кому погрожував крихітка Єнот?
- ▶ Кого він злякався?
- ▶ Що йому порадила мама?
- ▶ З яким настроєм він повертався?

Почуття

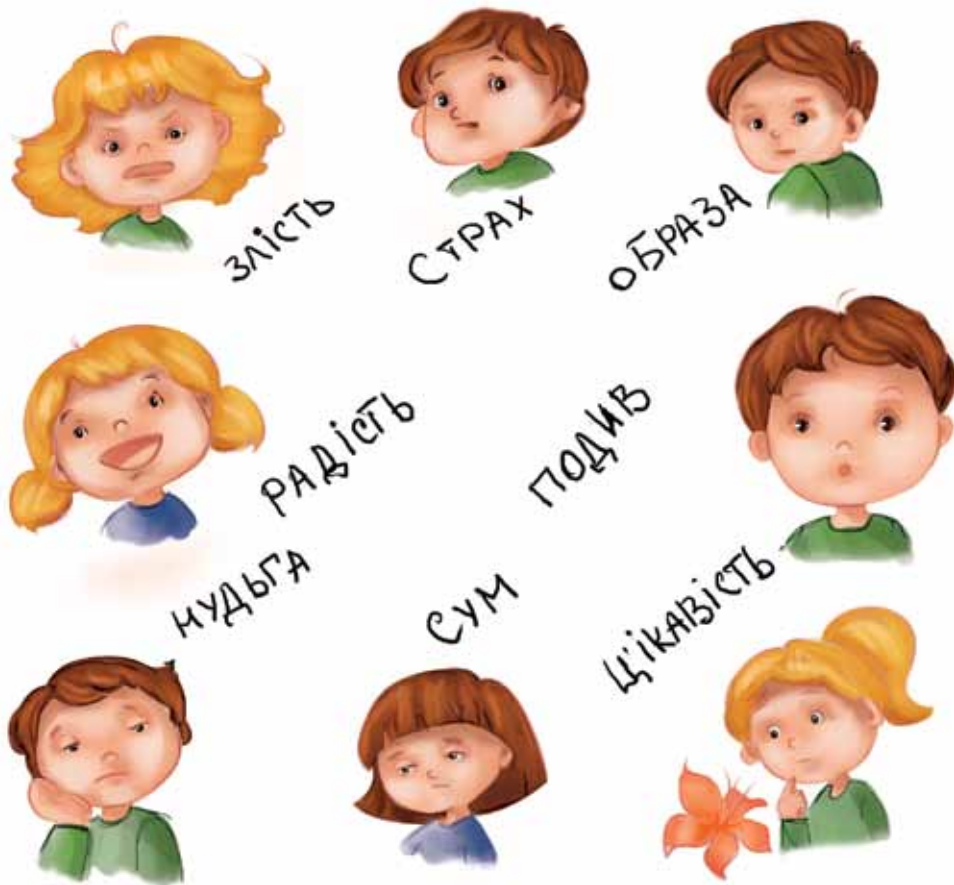
Почуття — це те, що людина відчуває в різних ситуаціях.



Що ти відчуваєш, коли:

- ▶ гуляєш у гарну погоду;
- ▶ перед тобою щось дивовижне;
- ▶ раптом надворі почалася гроза;
- ▶ треба сидіти вдома, коли хочеться гуляти;
- ▶ тобі все набридло і нічим зайнятися?

Вчимося розпізнавати почуття



- Розглянь малюнки і прочитай назви почуттів.
- Які з цих почуттів приємні?
- У парі з однокласником потренуйтеся розпізнавати почуття. Спочатку один задумує почуття і зображує його. Інший вгадує, яке це почуття. Потім міняєтеся ролями.

Як покращити настрій



- Разом з однокласниками пограйте в ігри, що покращують настрій.
- Поміркуйте, як ще можна покращити настрій.
- Як ви розумієте прислів'я «Весела думка – половина здоров'я»?

Як зробити день веселим?

Ти прокинься рано-рано,
Лиш над містом сонце встане,
Привітайся з ластівками,
З кожним променем ласкавим.
Сам гарнесенько умийся,
Сам швиденько одягнися,
Підійди до тата й мами
І скажи їм: — Добрий ранок! —
Усміхнися всім навколо:
Небу, сонцю, квітам, людям.
І тоді обов'язково
День тобі — веселим буде!



Анатолій Костецький



Корисні поради



Щоб покращити настрій:

- ▶ погуляй на свіжому повітрі, пограй у рухливі ігри;
- ▶ намалюй свій настрій, це справді допомагає;
- ▶ почитай цікаву книжку, подивись веселий мультфільм.

ВЧИМОСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ



Розглянь малюнки з мультсеріалу «Смішарики».



- ▶ Як звуть його головних персонажів?
- ▶ Про що йдеться в серіях з «Абетки безпеки», «Абетки здоров'я», «Абетки доброзичливості і толерантності»?
- ▶ Які ще казки та мультфільми вчать дбати про своє життя і здоров'я?

Рішення і наслідки

Люди щодня приймають багато рішень. Усі рішення мають наслідки — позитивні або негативні. Позитивні наслідки викликають у людей приємні почуття — радість, задоволення, вдячність, повагу. Негативні — страх, сум, гнів або розпач.



Склади розповідь за малюнками. Поміркуй:

- ▶ Яке рішення призвело до того, що дівчинка: вранці проспала; мало не потрапила під автомобіль; забула вдома зошит?
- ▶ Як ти думаєш, що вона тепер відчуває?
- ▶ Як їй треба було вчинити?

Як приймати зважені рішення

Зважені рішення — це те, що люди роблять після обмірковування ситуації. Ти можеш навчитися приймати зважені рішення за допомогою «Правила світлофора».

ЗУПИНИСЬ



**ОЦІНИ
НАСЛІДКИ**



**ВИБЕРИ
І
ДІЙ**



- ▶ Учись думати про наслідки і робити правильний вибір.
- ▶ Якщо не знаєш, як вчинити, запитай дорослих.

Рішення для здоров'я

Тютюновий дим шкідливий для здоров'я курців і тих, хто перебуває поруч. Вдихання диму тими, хто не курить, називається пасивним курінням. Прочитай ситуації та обери варіант, який допоможе уникати пасивного куріння.

1. Ви з друзями сидите на лавочці у своєму дворі. Поруч сів дорослий чоловік із цигаркою. Ви:
 - а) далі сидітимете на цій лавочці;
 - б) підете в інше місце, адже двір великий!
2. Ви з друзями збираєтесь їхати ліфтом, але в кабіні стоїть людина з цигаркою. Ви:
 - а) зайдете в ліфт;
 - б) підете сходами, це корисно для здоров'я.
3. Ви з батьками зайшли до кав'ярні. В одній залі висить знак: «Куріння заборонено». Ти:
 - а) запропонуєш сісти там, де цього знака немає;
 - б) сядеш там, де він є.



Знак «Куріння заборонено»

Якщо твій вибір — лише варіанти б), твоє здоров'я у безпеці, ти вмієш уникати пасивного куріння!

Правила літнього відпочинку

Прочитай речення та обери з двох запропонованих варіантів одну правильну відповідь.

1. Вранці та ввечері ми засмагаємо, а після обіду...

- а) літаємо;
- б) відпочиваємо.

2. Якщо на сонечку заснеш, то сильно шкіру...

- а) обпечеш;
- б) розітреш.

3. На шкіру тиснеш — побіліла, це значить, що вона...

- а) зраділа;
- б) згоріла.

4. Щоб на курорті не хворіти, всі фрукти треба добре...

- а) мити;
- б) гріти.

5. Якщо нудота є і жар, в людини — сонячний...

- а) димар;
- б) удар.

6. Щоб голову не перегріти, потрібно кепочку...

- а) помити;
- б) носити.

7. Не треба від батьків втікати, бо можна легко...

- а) заспівати;
- б) заблукати.

8. Батьків ти легко відшукаєш, якщо мобільний номер...

- а) знаєш;
- б) забуваєш.

Перевір свій результат: 1—б; 2—а; 3—б; 4—а; 5—б; 6—б; 7—б; 8—а.

Якщо ти правильно закінчив усі речення — молодець! Отже, твій відпочинок буде приємним і безпечним. Гарного літа!

Наталя Гуркіна



ДОДАТКИ

Матеріали для додаткового читання



Найкращий татусь

Найкращими татусями серед тварин називають імператорських пінгвінів. Вони живуть в Антарктиді.

У найхолоднішу пору року самець три місяці гріє одне-єдине яйце на своїх лапах. Увесь цей час він нічого не їсть і втрачає майже половину ваги.

Самка повертається, коли вилуплюється пташеня. Лише тоді пінгвін-тато йде в море, щоб попоїсти.



Найслухняніша дитина

Найслухнянішими дітьми серед диких тварин є маленькі дельфіни. У перший рік свого життя дельфін не відпливає від матері більш як на три метри. Він в усьому наслідує її, повторює кожен рух і кожну зупинку.

Так він вчиться усього, що знадобиться у житті: добувати собі їжу, уникати небезпек, спілкуватися з іншими дельфінами.

Пожежні собаки

Буває часто, що в містах під час пожеж діти залишаються в будинках, і їх не можна врятувати, бо вони з переляку ховаються і мовчать, а через дим їх важко розгледіти. Для цього в Лондоні є навчені собаки. Собаки ці живуть з пожежниками, і коли загориться дім, то цих собак посилають витягати дітей. Один такий собака врятував дванадцятро дітей; його звали Боб.

Одного разу загорівся будинок. Коли пожежники приїхали до будинку, до них вибігла жінка. Вона плакала і казала, що в домі залишилася дворічна дівчинка.

Пожежники послали Боба. Боб побіг по сходах і зник у диму. Через п'ять хвилин він вибіг з дому. В зубах за сорочечку собака ніс дівчинку. Мати кинулася до доньки і плакала від радості, що вона жива.

Пожежники гладили собаку й оглядали його — чи не обгорів він, але Боб знову рвався в будинок. Пожежники подумали, що там є ще хтось живий, і пустили його. Собака побіг у будинок і невдовзі вибіг з чимось у зубах. Коли люди розгледіли те, що він ніс, усі розреготалися: Боб тягнув велику ляльку.

*Лев Толстой
(переклад Тетяна Воронцова)*

Козенята і вогонь

Вогонь працював у Кози у печі.
Варив їй куліш, випікав калачі.
Вона ж годувала щоранку малят —
Трійко біленьких своїх козенят.
Ось мамі вже з дому рушати пора.
Лишається в хаті сама дітвора.
— Ми будем слухняні! — синок запевня.
Куди ж це найменше спішить козеня?
Воно потихеньку взяло сірники
І вогник маленький пуска між тріски.
— Ану, як у мами моєї, гори! —
І ось уже дим потягнувся догори...
Сердитий вогонь розходивсь, гоготить!
Сестричка з найменшим сховались умить.
А брат не злякався: — «101» я дзвоню!
Врятують пожежники нас від вогню!
Алло! Загорілася хата в Кози!
Адреса: Діброва, провулок Лози,
А номер в нас другий. Скоріше сюди!
Мерщій порятуйте від злої біди! —
Вогонь не давався, пручався, шипів,
Сердитий вогонь погасать не хотів —
Не дуже він любить сидіть у печі,
Варити куліш і пекти калачі.
Пожежу згасили. Живі малюки.
І каже Бобер: — Не беріть сірники! —
І мовить Коза: — Пам'ятайте завжди,
Що гра із вогнем приведе до біди!

Тамара Коломієць

У гостях

У Віті —
день народження.
Ми всі
туди запрошені
і ввечері,
о шостій,
прийшли до нього
в гості.

Нам
одчинила двері
мала сестричка Віті
і зразу запитала:
— Хто ноги з вас
не витер?
В нас килим —
не для того,
аби його бруднити!
Ану,
біля порога
знімайте черевики!
Та подарунки зразу
давайте,
я сховаю.
Та кришталеву вазу
не скиньте!
Я вас знаю!..



Ви думаєте:
просто
отак ходити
в гості?
А це —
наука справжня,
відповідальна справа!..
І меблі
у вітальні
не мацайте руками,
і пальцями по стінах
не мажте —
будуть плями...

Іще сестриця Віті
щось стала
говорити.
Та ми її
не слухали —
хіба ж це варто
слухать?!
Ми від її
«гостинності»
помчали геть
щодоуху,
бо й справді:
ох, не просто
отак
ходити в гості!

Анатолій Костецький

Перелік рекомендованих мультфільмів

38 папуг
Ріккі-Тіккі Таві
Гидке каченя
Усе про козаків
Крихітка Єнот



Смішарики: Абетка здоров'я:

- Нездоровий рекорд
- Якщо хочеш бути здоровим
- Кому потрібна зарядка
- Особиста гігієна



Смішарики: Абетка безпеки дорожнього руху:

- Де кататись?
- Зебри в місті!
- На зупинці
- В автобусі



Смішарики: Абетка доброзичливості:

- Пори року
- Подвиг
- Мораль
- Муха не хробак
- Хто кому?



Мультфільми та інші цікавинки про смішариків можна знайти в Інтернеті за адресами:

www.smeshariki.ru

www.ndfond.ru

<http://ndfond.ru/menu/projects/100414PR121836>

ЗМІСТ

ВСТУП

Знайомство зі школою	8
Ріст і розвиток	12
Здоров'я і хвороби	16

РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО

Режим дня	22
Твоя постава	26
Здорові стопи	30
Чистота і здоров'я	34
Харчування і здоров'я	38
Рух і здоров'я	42
Загартовування	46
Корисний відпочинок	50

РОЗДІЛ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

Моя родина	56
Дівчатка і хлопчики	60
Вчимося товаришувати	64

РОЗДІЛ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

Безпека ігор та розваг	70
Наші рятувальники	74
У незнайомому місці	78

Безпека в домі	82
Безпека в школі	86
Ти — пішохід	90
Ти — пасажир	96
Дорога до школи	100

Розділ 4. ЗДОРОВИЙ ДУХ

Неповторність людини	106
Народні традиції і здоров'я	110
Настрій і почуття	114
Вчимося приймати рішення	120

ДОДАТКИ

Матеріали для додаткового читання	126
Перелік рекомендованих мультфільмів ...	132

Навчальне видання

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

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 1-го класу
загальноосвітніх навчальних закладів**

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

Літературне редагування *Л. Воронович*

Художнє оформлення *А. Кисліцина*

Обкладинка *Н. Зуєва*

Фотографія на обкладинці *О. Москаленко*

Технічний редактор *Т. Піхота*

Коректор *С. Гайдук*

Підписано до друку 25.05.2012. Формат 70×100/16.
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 11,05. Обл.-вид. арк. 10,65.
Тираж 213 966 пр.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7, кв. 316.
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011

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