

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

Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

Обучение:

- лёгкое
- приятное
- эффективное

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

1



ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



1

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник для 1-го класса
общеобразовательных учебных заведений

*Рекомендовано Министерством образования
и науки, молодёжи и спорта*

Киев
Издательство «Алатон»
2012

ББК 51.204я721

О-88

*Рекомендовано Министерством образования и науки,
молодёжи и спорта*

(Приказ Министерства образования и науки,
молодёжи и спорта Украины № 118 от 07.02.2012 г.)

Экспертиза проведена Институтом педагогики НАПН Украины

Издано за счёт государственных средств.

Продажа запрещена

О-88 Основы здоровья: Учебник для 1-го кл. общеобразов. уч. зав. /
И. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. –
К.: Издательство «Алатон», 2012. – 136 с.
ISBN 978-966-2663-01-3

Учебник «Основы здоровья» создан в соответствии с программой основ здоровья для учащихся 1-х классов общеобразовательных учебных заведений. Содержание учебника направлено на развитие жизненных навыков, благоприятных для здоровья, безопасности и гармоничного развития ребёнка.

Учебник разработан в сотрудничестве с ЮНЕСКО. Содержащиеся в нём материалы не обязательно отображают точку зрения ЮНЕСКО. За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

Выражаем благодарность издательству «Эксмо» за разрешение на использование в учебнике персонажей анимационного сериала «Смешарики».

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-01-3

© Т. В. Воронцова, текст, рисунки, 2012
© Издательство «Алатон», текст, дизайн,
рисунки, 2012

Дорогой друг!

Перед тобой – учебник по основам здоровья. Из него ты узнаешь много интересного.



Как заботиться
о своём здоровье.



Как общаться
со взрослыми и детьми.



Как вести себя в школе,
дома, на улице.



Как принимать
правильные решения.

Твои помощники в учебнике

Работать с учебником тебе помогут персонажи из мультфильмов «Смешарики»



Лосяш – учёный, исследователь.
Задаёт много вопросов.



Крош – кролик-непоседа.
Устраивает разминки.



Совунья – врач и спортсменка.
Даёт дельные советы.



Ёжик – всегда
прислушивается к советам.



Кар-Карыч – ворон-артист.
Любит разыгрывать сценки.



Бараш – художник и поэт.
Разговаривает стихами.

Главные помощники и советчики – это твои родители, бабушки и дедушки. Спрашивай взрослых о том, что тебе непонятно. Смотрите вместе мультфильмы и обязательно обсуждайте увиденное и услышанное.



Так в учебнике обозначены дополнительные задания, которые следует выполнять дома со взрослыми.

ВВЕДЕНИЕ

Во введении ты узнаешь:

Правила поведения в школе



Как ты растёшь и развиваешься



Признаки болезни



Признаки здоровья



ЗНАКОМСТВО СО ШКОЛОЙ



- ▶ Какие помещения есть в школе?
- ▶ Чем эта школа похожа на твою? Чем они отличаются?
- ▶ В паре с одноклассником расскажите друг другу, как пройти от вашего класса к выходу, столовой, медицинскому кабинету, спортивному залу.
- ▶ Потренируйтесь организованно выходить из класса и из помещения школы.

Кто работает в школе?



- ▶ Кто заботится о твоей безопасности и здоровье в школе?
- ▶ Как зовут директора твоей школы, твоих учителей, медицинскую сестру?
- ▶ К кому можно обратиться, если ты заболел?
- ▶ В паре с одноклассником обсудите, как можно сделать вашу школу ещё лучше и безопаснее.

Твои уроки здоровья

Уроки основ здоровья тебе понравятся. На этих уроках ты будешь:



работать в парах



выполнять
разминки



разыгрывать сценки



обсуждать сказки
и мультфильмы

Полезные советы



- ▶ Приходи в школу вовремя, за 15 минут до звонка.
- ▶ Здоровайся со взрослыми.
- ▶ Избегай толчей, особенно в дверях.
- ▶ Будь осторожен на лестнице.
- ▶ По коридорам ходи спокойно, не бегай.
- ▶ Держись подальше от открытых окон.

РОСТ И РАЗВИТИЕ



- ▶ Кто из этих животных самый высокий?
- ▶ Кто – самый тяжёлый?



Посмотри мультфильм «38 попугаев» и расскажи, как друзья измеряли длину удава.

Как ты растёшь

Когда ты только родился, то легко помещался в колыбели. С тех пор ты каждый день становишься выше и тяжелее.



Попроси взрослых измерить твой рост и массу тела. Сравните их с теми, которые были при рождении.

Как ты развиваешься

Когда ты только родился, то почти ничего не умел делать. С той поры ты каждый день учишься чему-то новому.



Расспроси взрослых, в каком возрасте ты начал ходить и разговаривать. Каким было твоё первое слово?



► Разыграй сценку о том, что ты научился делать недавно.

Разминка

Вот помощники-друзья,
вместе с ними всюду я:
уши слышать помогают,
ноги прыгают, шагают.
Рот, язык покушать рады,
нос вдыхает ароматы.
Руки брата обнимают,
а глаза всё подмечают.
Быстро подрастаю я,
и со мной — мои друзья.

Леся Вознюк



► Выучи стихотворение и научись выполнять разминку.

ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ



- ▶ Из какой сказки этот рисунок?
- ▶ Что болит у каждой зверушки?
- ▶ Как ты думаешь, почему они заболели?
- ▶ Как ты себя чувствовал, когда болел?



Признаки здоровья



- ▶ Рассмотри рисунки и назови признаки здоровья.
- ▶ Расскажи, как ты себя чувствуешь, когда здоров.
- ▶ Разыграй об этом сценку.



Друзья

Медуза заболела,
друзья взялись за дело,
на помощь поспешили,
её развеселили.

Стаканы губка моет,
а краб на стол накроет.
Клубничное варенье
поднимет настроенье.
На суше и на море,
и в радости и в горе
всегда в кругу друзей
теплей и веселей.

Леся Мовчун
Перевод с украинского
Леси Вознюк



► Выучи стишок и не забывай проводывать друзей, если их болезнь не заразна.



Полезные советы



- Если у тебя что-то болит, ты ощущаешь тошноту или слабость, скажи об этом взрослым.
- Во время болезни выполняй советы врача.
- Принимай лекарства (даже витамины) только с разрешения родителей или доктора.

Глава 1

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

В этой главе ты узнаешь:

Режим дня первоклассника



Упражнения для осанки



Как предупредить плоскостопие



Как мыть руки



Какие продукты полезны



О пользе движения



Для чего нужно спать



РЕЖИМ ДНЯ



- ▶ Какие животные не спят ночью?
- ▶ Какие животные засыпают и просыпаются вместе с солнцем?



Посмотри мультфильм «Азбука здоровья: режим дня» и объясни, почему детям и взрослым нужно соблюдать режим дня.

Режим дня первоклассника



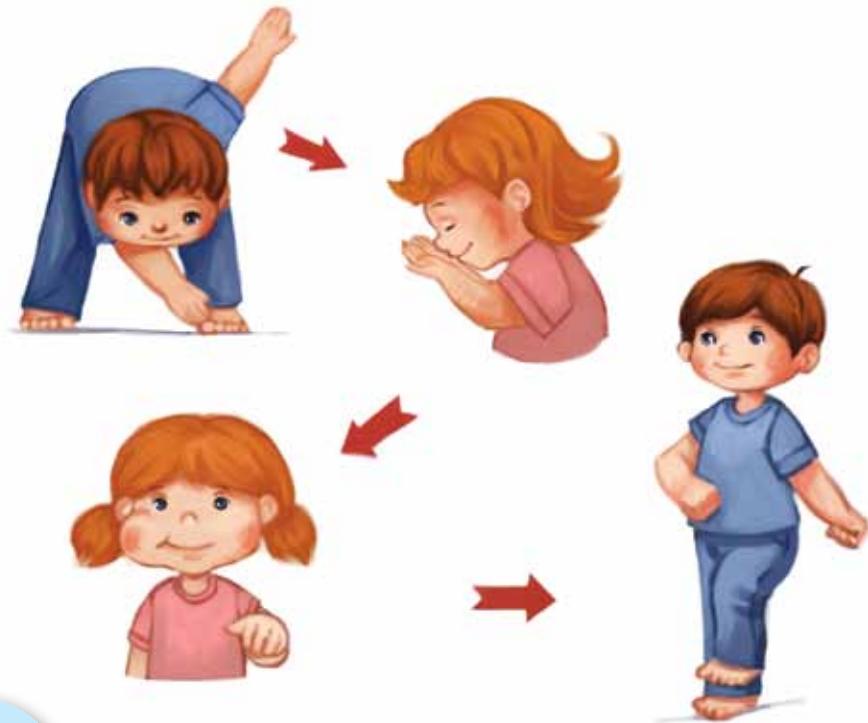
- ▶ Расскажи, как ты заботишься о своём здоровье.
- ▶ Разыграй сценку о том, что ты делаешь утром, днём, вечером.

Считалка

Раз – охотно по порядку
утром сделали зарядку.
Два – водички не боялись,
умывались, закалялись.
Три – мы вкусный завтрак съели,
в школу вовремя успели.
Раз, два, три да раз, два, три –
вместе с нами повтори:
– Сильным, ловким подрастай,
физкультуру уважай!



Леся Вознюк



► Выучи стишок и научись выполнять разминку.



Полезные советы



- Перед тем как идти в школу, обязательно позавтракай.
- После уроков отдохни: поспи, а потом погуляй на свежем воздухе.
- Во время занятий делай короткие перерывы.
- Собирай рюкзак с вечера.

ТВОЯ ОСАНКА

Твоя осанка зависит от того, как ты стоишь, ходишь, сидишь. У животных тоже есть осанка.



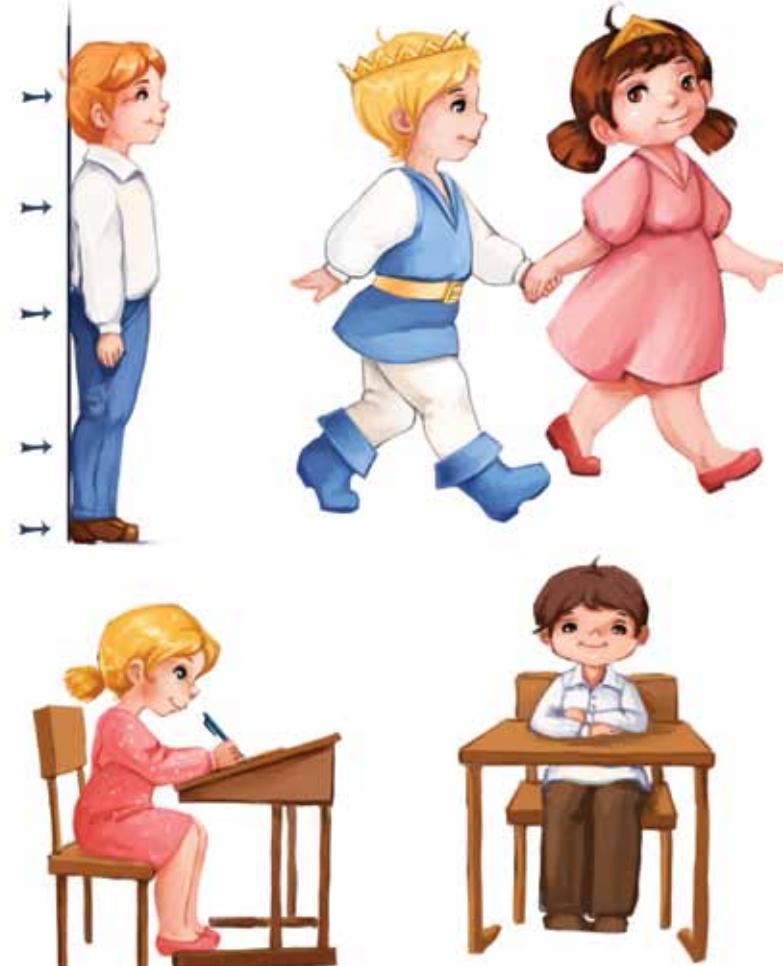
Рассмотри рисунки и выполнни разминку:



- ▶ походи, как лев;
- ▶ побегай, как страус;
- ▶ потянишь вверх, как кошка и жираф;
- ▶ сядь, как белка.

Правильная осанка

Правильная осанка не только красива, но и полезна для здоровья.



- ▶ Проверь свою осанку.
- ▶ Представь себя принцем (принцессой). Потренируйся ходить так, как будто на голове у тебя корона.
- ▶ Научись правильно сидеть за партой.

Первый раз в первый класс

Первый раз малыш Тарас
собирался в первый класс.
Ручку положил и книжку,
белку, плюшевого мишку.
Карандаш, тетрадь, резинку,
грабли, мяч, перо, корзинку.
И машинку – возле мишки,
на обед – компот и пышки.
Стрелы, лук, ружьё, рожок
и с вареньем пирожок.
Стол и стул, и даже парту,
трактор, чайник, глобус, карту.
И когда закончил дело,
за окном уж вечерело.
Сел Тарас и загрустил:
– Всё ли в сумку положил?

Надежда Кирьян
Перевод с украинского
Леси Вознюк



- ▶ Назови предметы, которые нужно оставить дома.
- ▶ Потренируйся правильно собирать рюкзак.



Полезные советы



- ▶ Спи на плоской кровати и небольшой подушке.
- ▶ Носи рюкзак, а не портфель. Надевай его на оба плеча.
- ▶ Не перегружай рюкзак. Бери только то, что понадобится в школе.
- ▶ Каждый день по несколько минут ходи с небольшой книгой на голове.

ЗДОРОВЫЕ СТОПЫ



► Хочешь стать настоящим следопытом?
Угадай, чьи это следы.

Упражнения против плоскостопия



- Стань мокрой ногой на лист бумаги и сравни отпечаток своей стопы с изображёнными на рисунке.
- Выполняй показанные упражнения, особенно в случае, если у тебя плоскостопие.

Четыре

На столе четыре книжки,
груш четыре на траве,
у стола – четыре ножки,
и четыре их у кошки,
у собачки и у мышки,
у тебя – лишь только две.

Наталья Забила

Перевод с украинского Леси Вознюк



- ▶ Назови части тела человека.
- ▶ Назови части тела животных: щенка, мышки, котёнка.
- ▶ Какие из них называются по-разному?

Полезные советы



- ▶ Носи удобную обувь.
- ▶ Летом ходи босиком по чистой траве, песку, мелким камешкам.
- ▶ Зимой ходи по массажному коврику. Его можно купить или смастерить из старых пуговиц.

ЧИСТОТА И ЗДОРОВЬЕ



- ▶ Чем занимаются животные?
- ▶ Чем занимаются дети?



Посмотри мультфильм «Азбука здоровья: чистые руки» и объясни, почему важно мыть руки.

Средства гигиены

Средства гигиены – это предметы, которые помогают быть чистыми и опрятными. Отгадай загадки о них.

Хоть не хищник, но с зубами,
очень вежлив с малышами:
всех причешет аккуратно,
будут волосы опрятны.

С малышами я дружу,
очень преданно служу:
после душа их встречаю,
ручки, ножки вытираю.

У него среди друзей
неопрятных нет детей:
пенится в руках душисто,
отмывает очень чисто.

Я во рту ребят – как дома, –
с каждым зубиком знакома:
по утрам и перед сном
чищу зубы день за днём.

Леся Вознюк



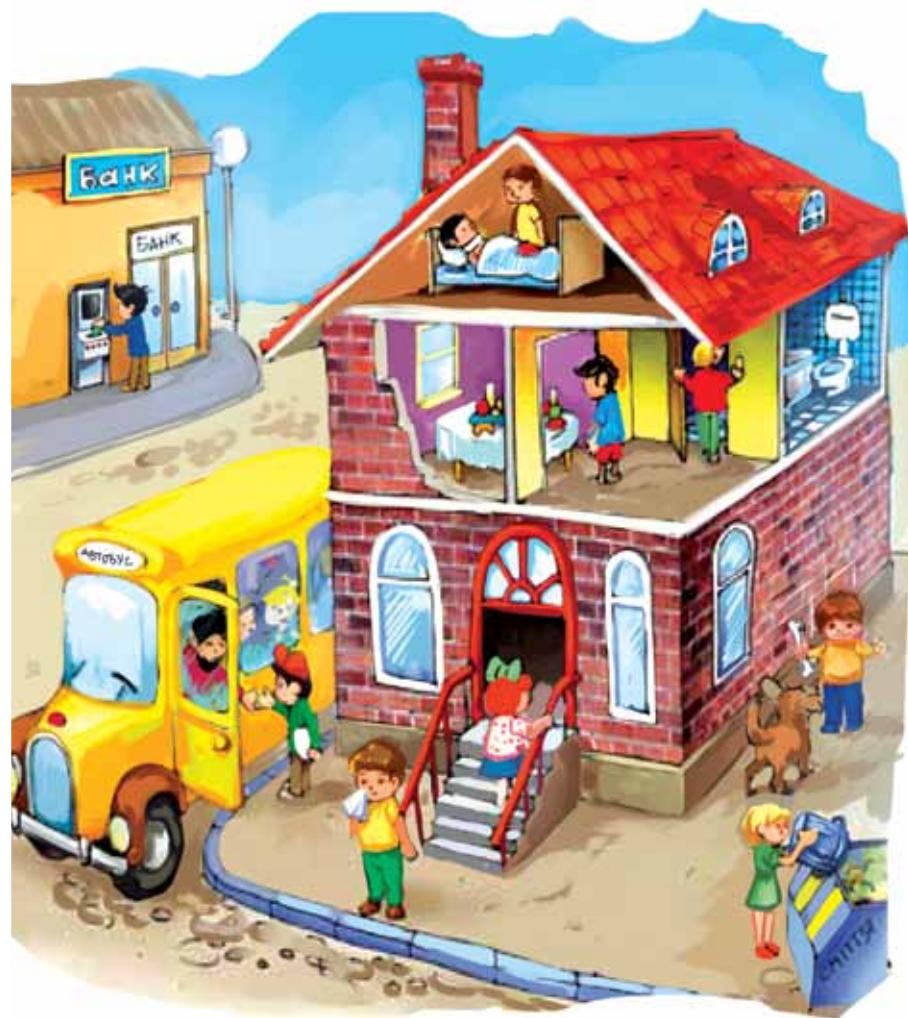
- ▶ Какие ты знаешь средства гигиены?
- ▶ Назови те, которые нельзя одалживать даже друзьям.



Как мыть руки



Полезные советы



- ▶ Назови пять этапов мытья рук.
- ▶ Потренируйся правильно мыть руки.



- ▶ Изучи ситуации, когда нужно мыть руки.
- ▶ Всегда открывай сначала холодную воду, а потом – горячую.
- ▶ Закрывай наоборот: сначала горячую, а потом – холодную.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



- ▶ Чем питаются животные?
- ▶ Какое твоё любимое блюдо?
- ▶ Какая еда тебе не нравится?



Посмотри мультфильм «Азбука здоровья: нездоровый рекорд». Подумай, почему заболели друзья.

Не всё вкусное – полезное

Домашние блюда, овощи, фрукты, молочные продукты полезны для твоего здоровья. Их нужно есть каждый день. А чипсы, гамбургеры и сладкие газированные напитки вредны.



- ▶ Назови свои любимые блюда и продукты.

«Вкусные» загадки



Холодильник возгордился,
что в избушку
превратился,
где полезная всегда,
очень свежая — — —.



Лук, морковка да свекла
и капуста в дом пришла.
Пригласим ещё картошку
и возьмём большую ложку.



Мы из теста их лепили,
в кипятке потом варили.
Дружно кушали, хвалили,
чуть язык не проглотили.

Леся Вознюк



Полезные советы



- ▶ Постарайся каждый день употреблять молочные продукты и не менее пяти овощей и фруктов.
- ▶ Есть нужно 4—5 раз в день в одно и то же время.
- ▶ Перед едой мой руки с мылом.
- ▶ Сладости лучше употреблять после обеда.

ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



Выполни разминку. Покажи:

- ▶ как птица машет крыльями;
- ▶ как прыгает кенгуру;
- ▶ как ползает улитка.



Посмотри мультфильм «Азбука здоровья: кому нужна зарядка». Подумай, почему Крош стал отставать от друзей.

Виды двигательной активности



- ▶ Назови то, что ты уже умеешь делать и чему хочешь научиться в ближайшее время.

Зимний спорт



Для потехи детворы
с ветерком летят с горы,
но обратно не идут,
их на привязи ведут.

Льдом покрылись речка, пруд,
а они уж тут как тут –
прибежали погулять,
лёд на речке расписать.



Летом досточки-сестрицы
пригорюнились в темнице.
А зимой лесной опушкой
ускользнули друг за дружкой.

Леся Вознюк



- ▶ Отгадай загадки.
- ▶ Расскажи о своих любимых зимних видах спорта.

Полезные советы



▶ Каждое утро делай зарядку.



▶ На прогулке больше двигайся: ходи, бегай, играй в подвижные игры.

▶ Запишись на танцы или в спортивную секцию.

ЗАКАЛИВАНИЕ



- ▶ Какие животные любят жару?
- ▶ Какие животные не боятся холода?
- ▶ Как называют людей, купающихся в ледяной воде?



Посмотри мультфильм «Азбука здоровья: если хочешь быть здоров». Расскажи, для чего нужно закаляться.

Процедуры закаливания



- ▶ Назови процедуры закаливания.
- ▶ Как можно закаляться летом, зимой, в течение года?

Перепутал

Зимний день, мороз трещит,
на каток Антон спешит,
шорты, майку надевает,
босоножки обувает.

– Ты куда, малыш, собрался? –
удивляется народ.
Что, ребята, подскажите,
сделал он наоборот?

Леся Вознюк



- ▶ Помоги мальчику выбрать одежду по погоде.
- ▶ Как ты понимаешь пословицу «Во всём нужно знать меру»?

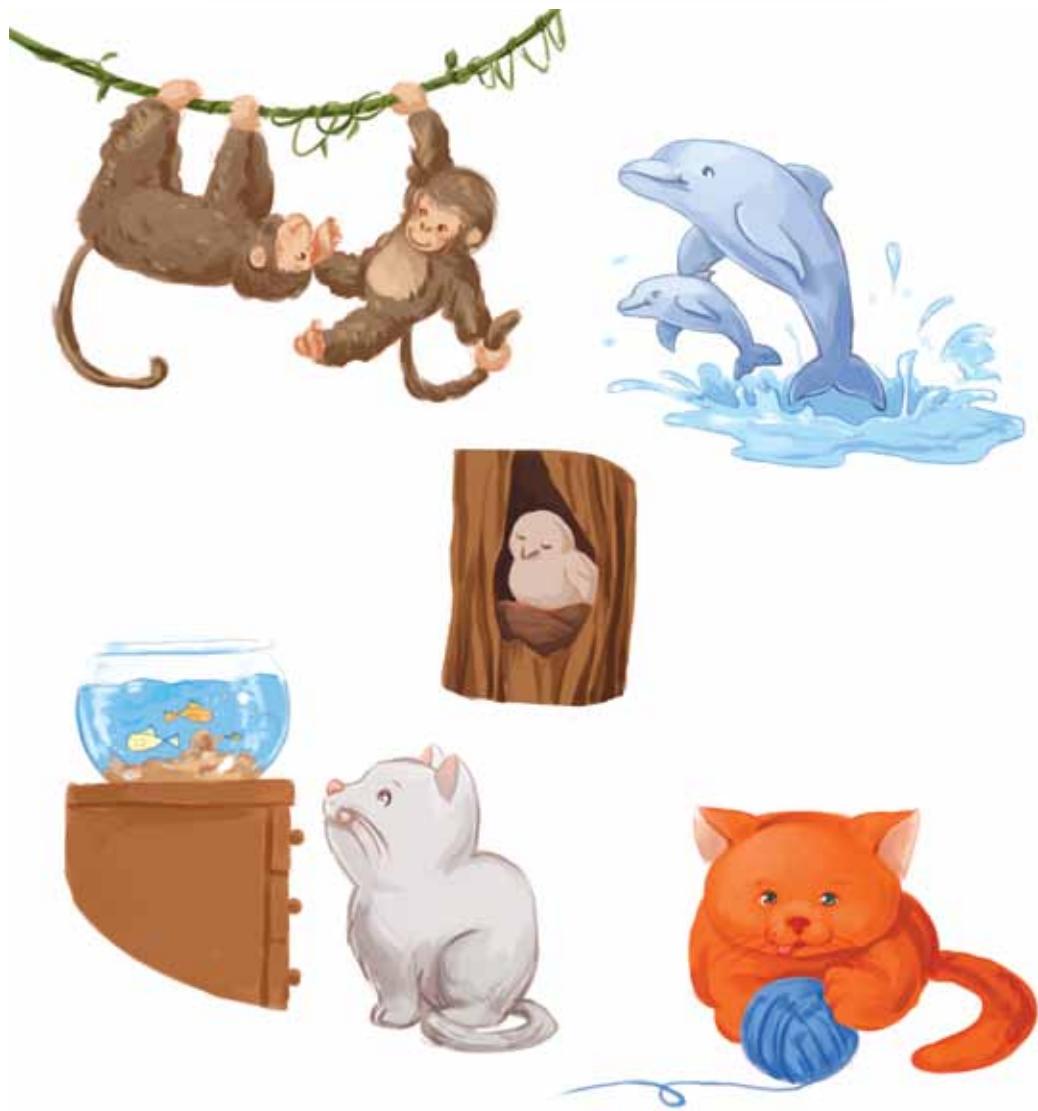


Полезные советы



- ▶ Каждый день при любой погоде гуляй на свежем воздухе.
- ▶ Одевайся по погоде.
- ▶ Регулярно проветривай комнату.
- ▶ Процедуры закаливания выполняй вместе с родителями.

ПОЛЕЗНЫЙ ОТДЫХ



- ▶ Рассмотри рисунки.
- ▶ Какие животные отдыхают активно – бегают, прыгают, играют?
- ▶ Какие животные отдыхают пассивно?



Активный и пассивный отдых



- ▶ Какие дети отдыхают активно?
- ▶ Какие дети отдыхают пассивно?
- ▶ Расскажи, что ты любишь делать в свободное время.

Для чего ребятам спать?

Для чего ребятам спать?
Чтоб быстрее подрастать.
Днём ребёнок не растёт –
у него полно забот:
погулять и поиграть,
бегать, сказки почитать,
песню выучить, стишок,
солнце рисовать, лужок,
дом из кубиков построить
и планету обустроить.
Как ребёнок подрастёт,
если дел невпроворот?
Малыши тогда растут,
когда лягут и уснут.
Всем, кто вовремя ложится,
пусть волшебный сон приснится.

Наташа Романенко, 9 лет

Перевод с украинского
Леси Вознюк



Полезные советы



- ▶ Чередуй труд и отдых.
- ▶ Ограничь просмотр телепередач.
- ▶ Отдыхай активно.
- ▶ Каждый день ложись спать в одно и то же время.

Глава 2

СРЕДИ ЛЮДЕЙ

В этом разделе ты узнаешь:

О составе семьи



О девочках и мальчиках



Почему нужно слушаться взрослых



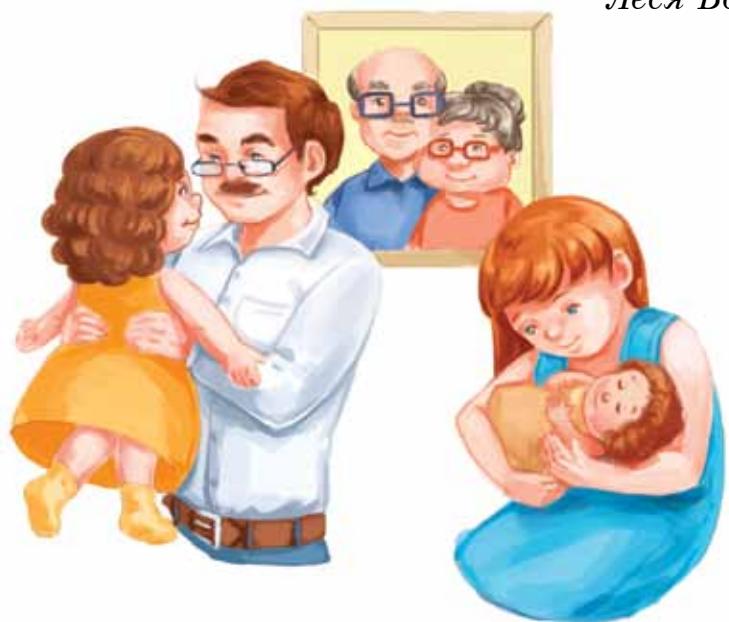
Как знакомиться с новыми друзьями



МОЯ СЕМЬЯ

Раз – я мамочку люблю,
два – я папу обниму.
Три – для маленькой сестрёнки
колыбельную спою.
А четыре – на прогулку
вместе с дедушкой пойдём.
Пять – для бабушки любимой
мы цветочки соберём.
Вот и вся моя родня,
нет дороже у меня.

Леся Вознюк



- ▶ Сколько человек в этой семье?
- ▶ Сколько человек в твоей семье?
- ▶ Кто самый старший член твоей семьи, кто – самый младший?



Здоровая семья



- ▶ Составь рассказ по рисункам.
- ▶ Расскажи, как заботятся о здоровье в твоей семье.

Мудрые советы

Внимательно послушай
отцовского совета,
в нём мудрость поколений –
от прадеда и деда.

А мамины советы
наполненные лаской
и нежностью согреты,
и бабушкиной сказкой.
У дедушки седого
поспрашивай совета
и будешь благодарен
всю жизнь ему за это.
И если всё запомнишь,
ни слова не забудешь,
то впредь своим ты детям
давать советы будешь.

Леся Вознюк



► Какие советы дают тебе родители, бабушки и дедушки?



Прочитай со взрослыми рассказ на с. 126 и с. 127. Кого называют самым лучшим отцом и самым послушным ребёнком среди животных?

Полезные советы



- Прислушивайся к советам старших членов семьи.
- Спрашивай у взрослых разрешения на то, чего нельзя делать без их согласия.
- Помогай младшим.

ДЕВЧОНКИ И МАЛЬЧИШКИ

Косички у девчонок,
я так сперва решил,
чтоб дёргали мальчишки,
но, видно, поспешил.
Затем растут косички,
чтоб долго заплетать.
— Ах-ах! Какая прелесть! —
восторженно сказать.
А мальчикам косички
и вовсе не нужны.
Что я красивый парень —
и так понять должны.

Анатолий Костецкий

Перевод с украинского Леси Вознюк



- ▶ Какие причёски у девочек и мальчиков в вашем классе?
- ▶ Чем их причёски похожи между собой и чем отличаются?



Одежда для мальчиков и девочек



- ▶ Рассмотри рисунки. Чем отличается одежда мальчиков и девочек?
- ▶ Какую одежду чаще носят мальчики, а какую — девочки?
- ▶ Какую одежду носят все дети?

Игры для мальчиков и девочек



- ▶ Какие игры больше нравятся девочкам, а какие – мальчикам?
- ▶ Какие игры нравятся всем детям?
- ▶ Какие твои любимые игры и игрушки?



Полезные советы



- ▶ Дружи с мальчиками и девочками.
- ▶ Учись хорошим манерам.
- ▶ Если ты девочка, старайся вести себя, как маленькая леди.
- ▶ Если ты мальчик, старайся вести себя, как настоящий рыцарь.

УЧИМСЯ ДРУЖИТЬ

Настоящий друг

Дружба крепкая не сломается,
Не расклейтся от дождей и вьюг.
Друг в беде не бросит, лишнего не спросит,
Вот что значит настоящий верный друг.
Друг в беде не бросит, лишнего не спросит,
Вот что значит настоящий верный друг.

Мы поссоримся и помиримся,
«Не разлить водой» — шутят все вокруг.
В полдень или в полночь друг придет на помощь,
Вот что значит настоящий верный друг.
В полдень или в полночь друг придет на помощь,
Вот что значит настоящий верный друг.

Друг всегда меня сможет выручить,
Если что-нибудь приключится вдруг.
Нужным быть кому-то в трудную минуту —
Вот что значит настоящий верный друг.
Нужным быть кому-то в трудную минуту —
Вот что значит настоящий верный друг.

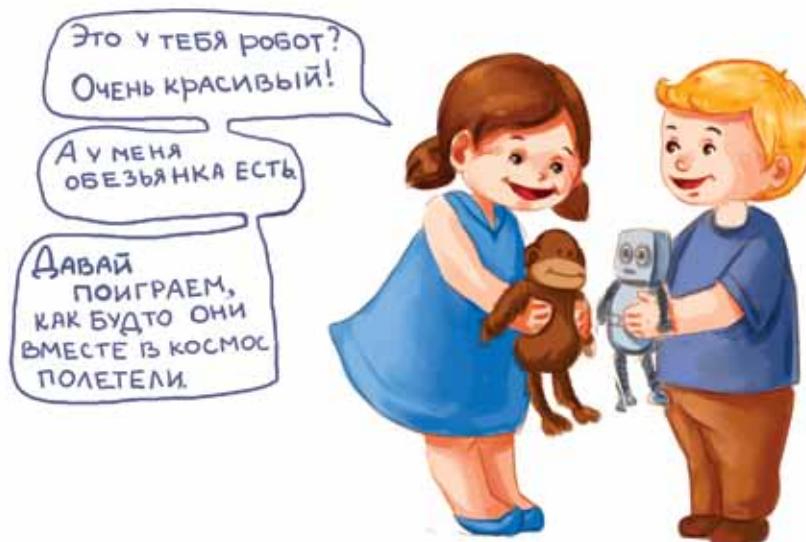


муз. Б. Савельева
сл. М. Пляцковского
(из мультфильма «Тимка и Димка»)



- ▶ Вместе со взрослыми выучи слова и научись петь песенку.
- ▶ Расскажи о своём друге или подруге.

Как познакомиться с новыми друзьями



- ▶ В паре с одноклассниками разыграйте такую ситуацию.
- ▶ Придумайте новые способы знакомства.

Тихоня

Отчего это в школе, никак не пойму,
сердиты ребята? За что, почему?
Не ссорюсь ни с кем, я тихоня всегда,
но вечно со мной происходит беда.
Сказала не злобно, а так, по привычке, —
как хвостик мышиный у Гали косички,
что юбка у Кати — как будто с рогожи,
ботинки и вовсе на ласты похожи.
У Тани всегда не расчёсаны косы,
глаза у Марьяны — невзрачны, раскосы.
Что пятна сплошные в тетрадке у Ани,
немытыми пишет, наверно, руками.
Не трогаю я никого никогда,
спокойно сижу, я тихоня всегда.
А правду сказать, полагаю, уместно.
За что обзываются все — неизвестно!

Мария Пригара
Перевод с украинского
Леси Вознюк



Как ты понимаешь поговорки:

- ▶ Ветер рушит горы, а обидное слово — дружбу.
- ▶ Злое словечко колет сердечко.
- ▶ Ласковым словом и камень растопишь.

Полезные советы



- ▶ Относись доброжелательно к одноклассникам.
- ▶ Если нечаянно кого-нибудь обидел, извинись.
- ▶ Если кто-то обижает тебя или другого ребёнка, скажи об этом взрослым.

Глава 3

БЕЗОПАСНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

В этой главе ты узнаешь:

Где безопасно играть



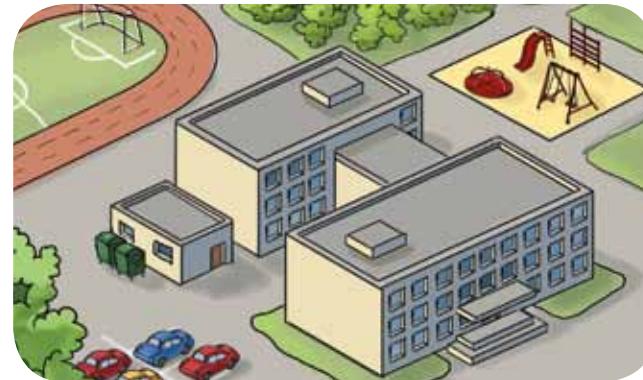
Как вызвать
спасателей

112

Что делать, если потерялся



Правила безопасности дома и в школе



Правила дорожной безопасности



Как вести себя с незнакомцами



БЕЗОПАСНОСТЬ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ



Обсуди со взрослыми:

- ▶ Где в вашем дворе можно играть, кататься на велосипеде, роликах, санках?
- ▶ Какие опасности поджидают ребят во дворе?
- ▶ Как их можно избежать?

Частушки

Не собрали малыши
ягодки малины,
расцарапали в кустах
руки, ноги, спины.



– Эй, не твой ли это мяч? –
дед спросил у Коли.
– Коль цело окошко – мой,
а разбито – Толин.



Нет у дворника забот,
пятый день гуляет,
потому что мусор весь
Павлик подбирает.

Леся Вознюк



- ▶ Какими растениями можно обжечься или оцарапаться?
- ▶ Почему опасно играть с мячом вблизи окон и дорог?
- ▶ Какие опасные предметы могут лежать на земле?

Как сказать «НЕТ!»

Потренируйся отказываться, если тебе предлагают поиграть в опасном месте или выйти из двора без разрешения родителей.



- ▶ Просто скажи: «Нет!»
- ▶ Откажись и объясни: «Нет! Мне нельзя уходить из двора!»
- ▶ Откажись и уходи: «Нет! Я иду домой!»
- ▶ Откажись и отговори друга: «Я не пойду, и тебе нельзя!»



Полезные советы



- ▶ Играй только там, где тебе разрешают.
- ▶ Держись на безопасном расстоянии от животных.
- ▶ Ничего не поднимай с земли.
- ▶ Выходи из двора только со взрослыми.

НАШИ СПАСАТЕЛИ

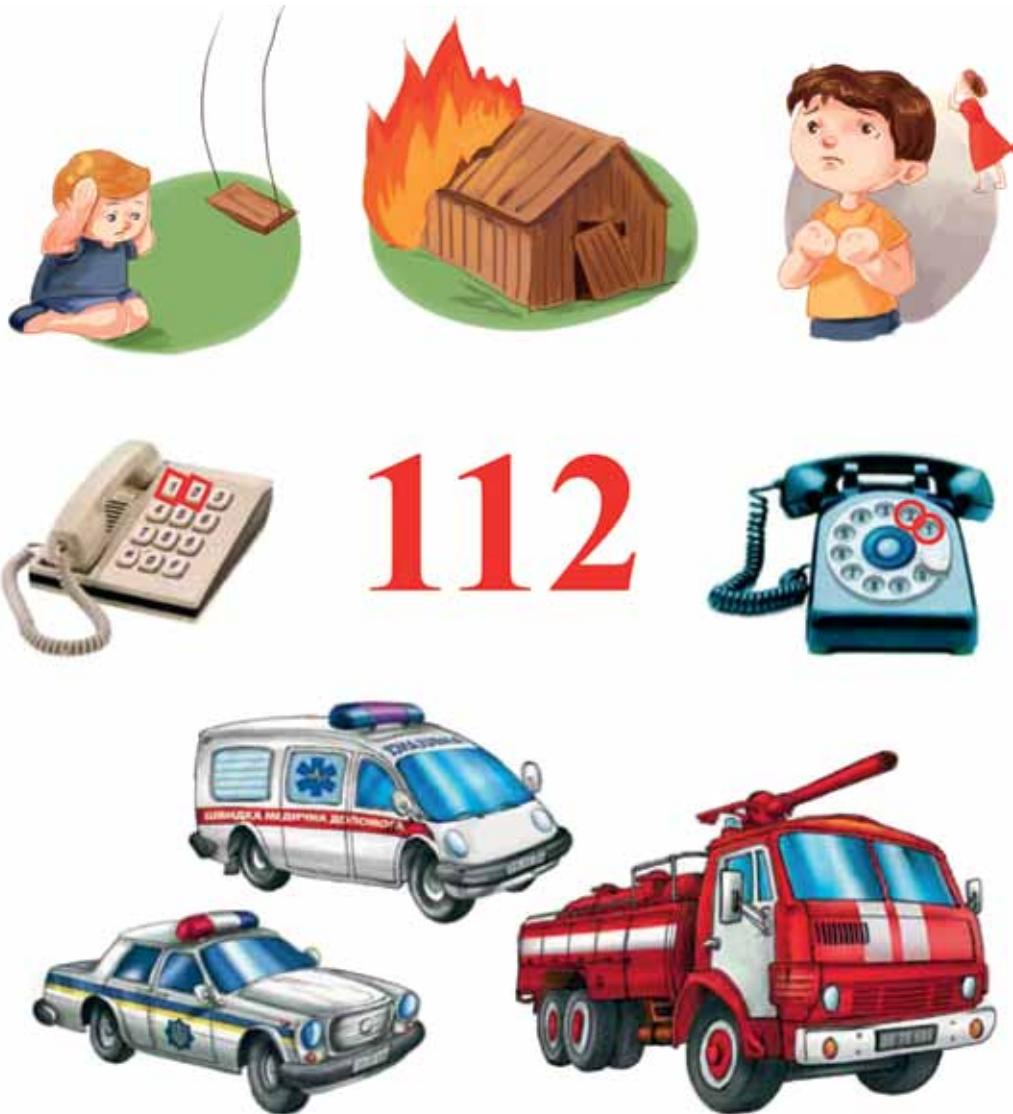


- ▶ Из какого мультфильма эти рисунки?
- ▶ Как звали храброго мангуста?
- ▶ От какой опасности он спас людей?



Вместе со взрослыми прочти рассказ Льва Толстого «Пожарные собаки» на с. 128. Кого спасали пожарные собаки?

Службы спасения



- ▶ Какие опасные ситуации изображены на рисунке?
- ▶ Для каждой ситуации найди автомобиль, который прибудет по вызову.

Как вызвать спасателей

– Алло! Запылала избушка Козы!
По адресу: Лес, переулок Лозы,
Под номером два. Умоляем, спасите!
От верной погибели нас защитите!

Тамара Коломиец

Перевод с украинского Леси Вознюк



Полезные советы



► В паре с одноклассником научись вызывать службу спасения. Сначала один из вас будет в роли спасателей, а затем другой.



Вместе со взрослыми прочитай стихотворение на с. 129. Кто из козлят устроил пожар? Кто испугался огня и спрятался? Кто не растерялся и вызвал пожарных?



- Заботься о собственной безопасности и безопасности других людей.
- Если попал в беду – беги, зови соседей, звони родителям или в службу спасения.
- Помни: в шутку звонить спасателям категорически запрещено!

