Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне

АЛАТОН
ALATON

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

2

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

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.

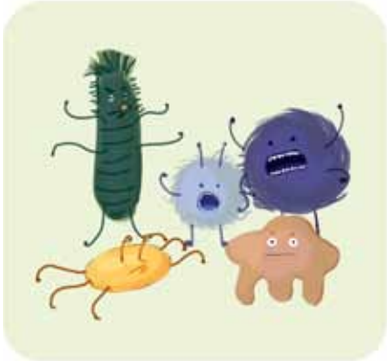
Вступ

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

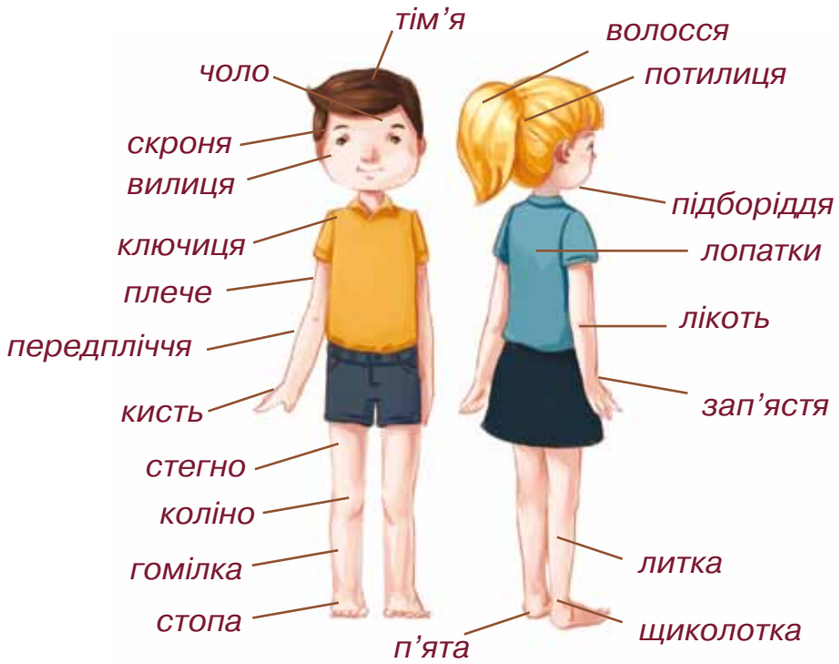
1. З допомогою дорослих дізнайся свій зріст і масу тіла.
2. Визнач, на скільки ти виріс і став важчим за минулий рік.

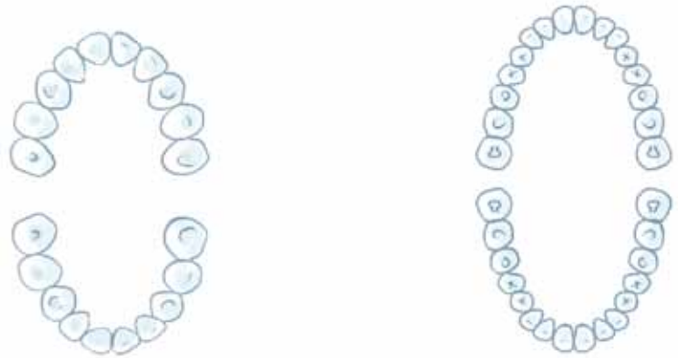
Люди ростуть приблизно до двадцяти років.

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

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ

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.

Привітайтесь 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 _ _ _ _ _ _ _.

Наталя Гуркіна

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

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФЕКЦІЙ

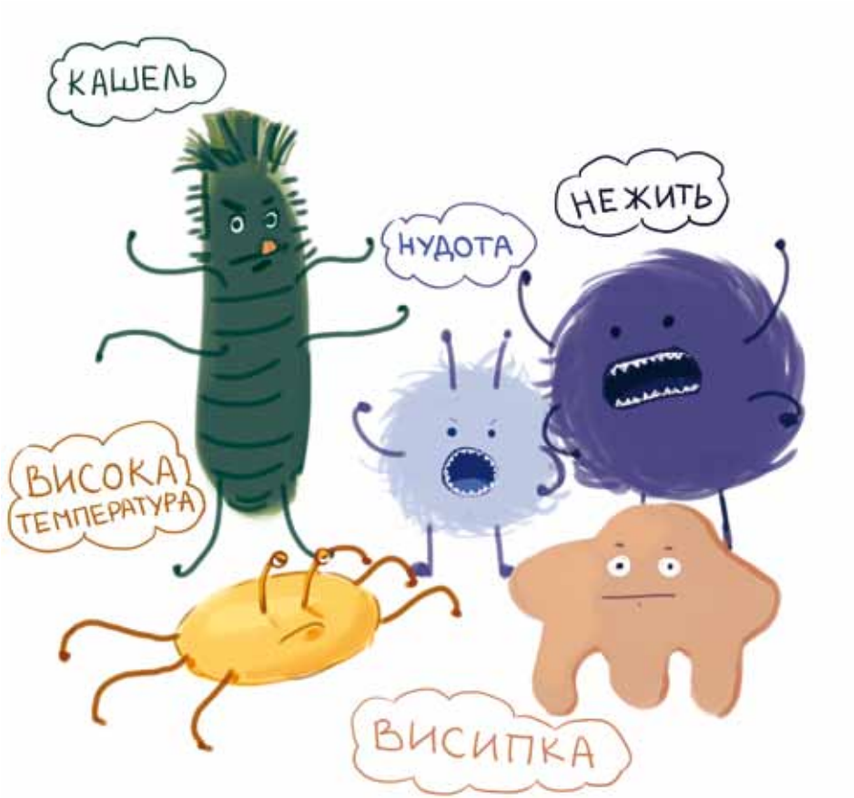
Світ мікробів

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.

Намалюйте, 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 торкались 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.

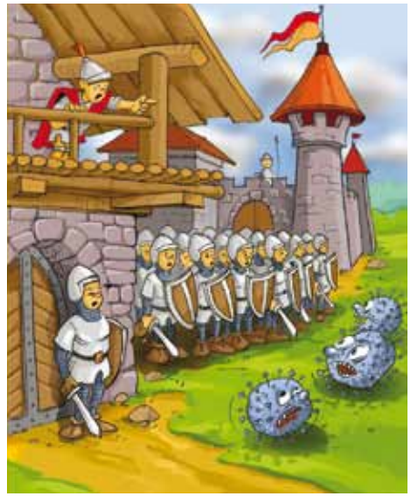
Мікроби бояться хріну, часнику, цибулі, лимона. Тому їх радять їсти під час епідемії грипу.

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 твоїй «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

Правила гігієни

Як вчити уроки

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 Бєляєва
Переклала з російської Леся Вознюк

Як жили гноми? Які у них були проблеми?

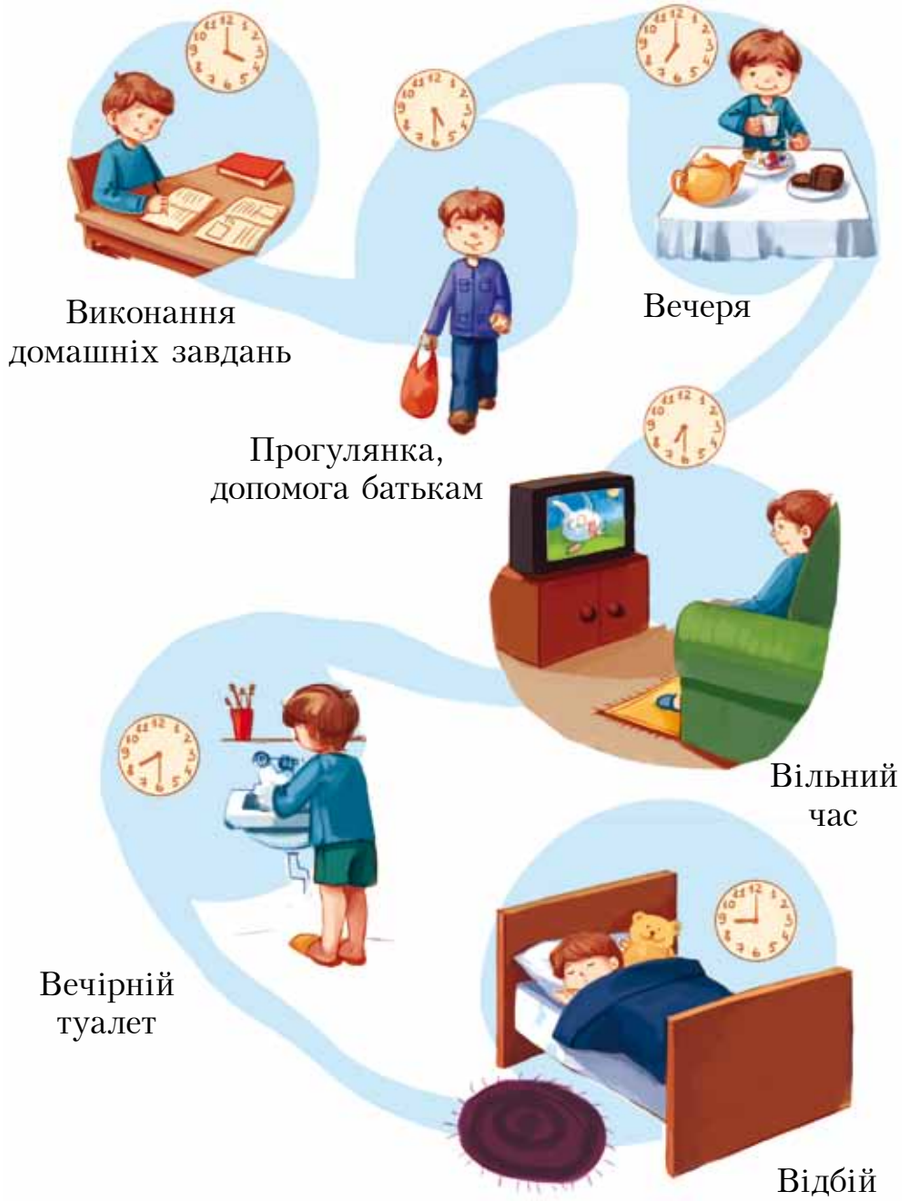
Хто навів удома порядок? Як він це зробив?

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».



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

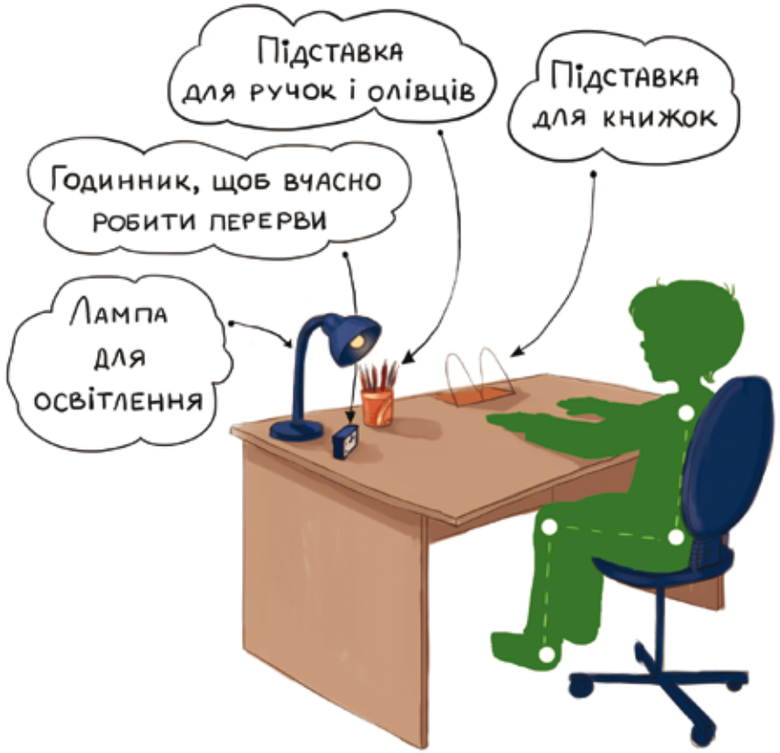
Назвіть приклади активного і пасивного відпочинку. Покажіть їх пантомімою.

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 трудились, наші пальчики втомились». Якщо тобі доводиться багато писати чи малювати, ці вправи допоможуть рукам відпочити.

«Віяло»

«Кицька»

«Тюльпан»

«Метелик»

«Потягусі»

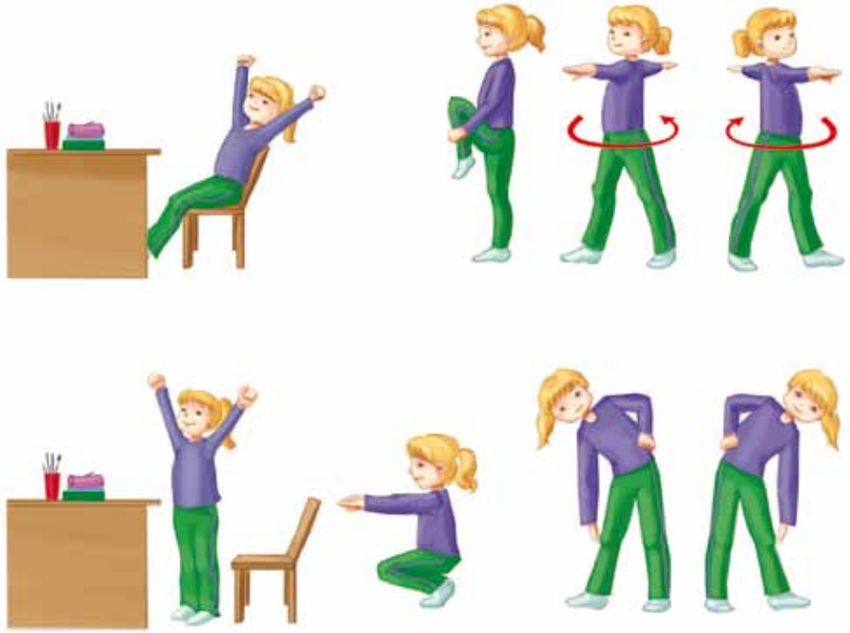
Роби короткі перерви

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 звуть 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». Намалюй 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?

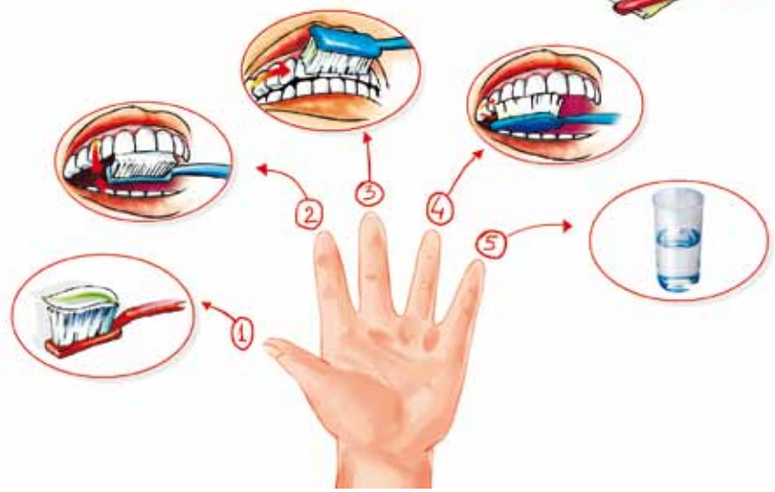
Щоб їсти такі корисні продукти, як овочі, фрукти, горіхи, потрібні здорові та міцні зуби. Якщо людина не вживає цих продуктів, то через деякий час стає кволою і починає хворіти.

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.

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

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.

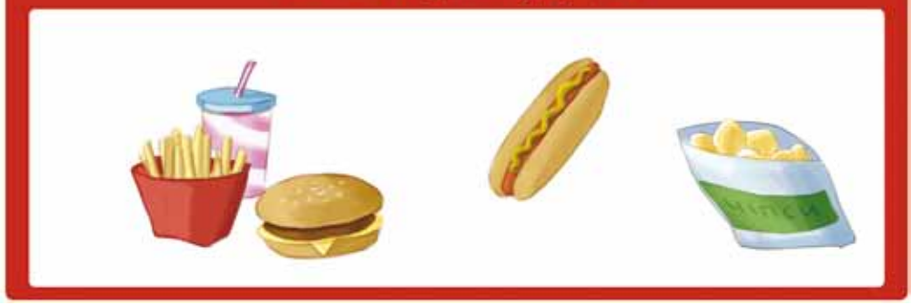
ПРАКТИЧНА РОБОТА

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.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ І ЗДОРОВ'Я

Ранкова гімнастика

Ранкову гімнастику ще називають зарядкою. Це тому, що вона допомагає «зарядитись» енергією. Прокинувшись уранці, потягнись, відчини вікно, увімкни бадьору 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 відчиненою кватиркою.

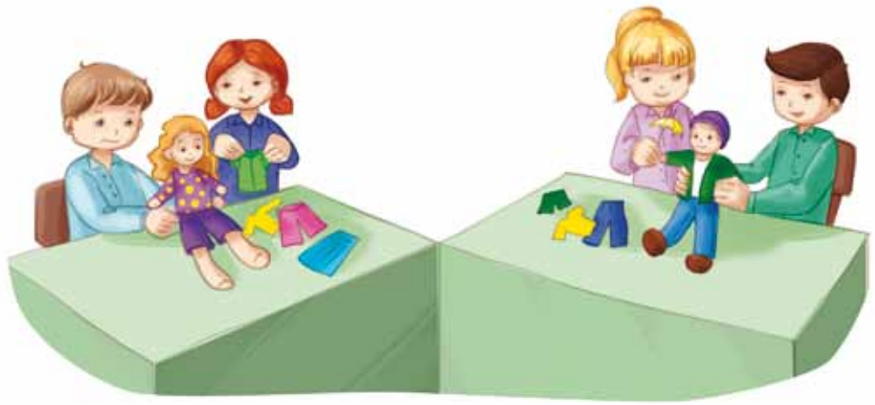
Для початку почни провітрювати кімнату перед сном протягом 10 хвилин. Коли організм звикне до прохолоди, можна залишати відчинену кватирку на декілька годин, а згодом — і на цілу ніч.

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'єднайтесь 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 телевізор 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 ліжко. 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 обікрасти?
- 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'єднайтесь 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 допомагатимуть хворому одужати?

Стояла собі хатка

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

Така була сімеєчка,
Сімеєчка 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 вмить,
І склали з них будинок,
І стали в ньому жить.

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

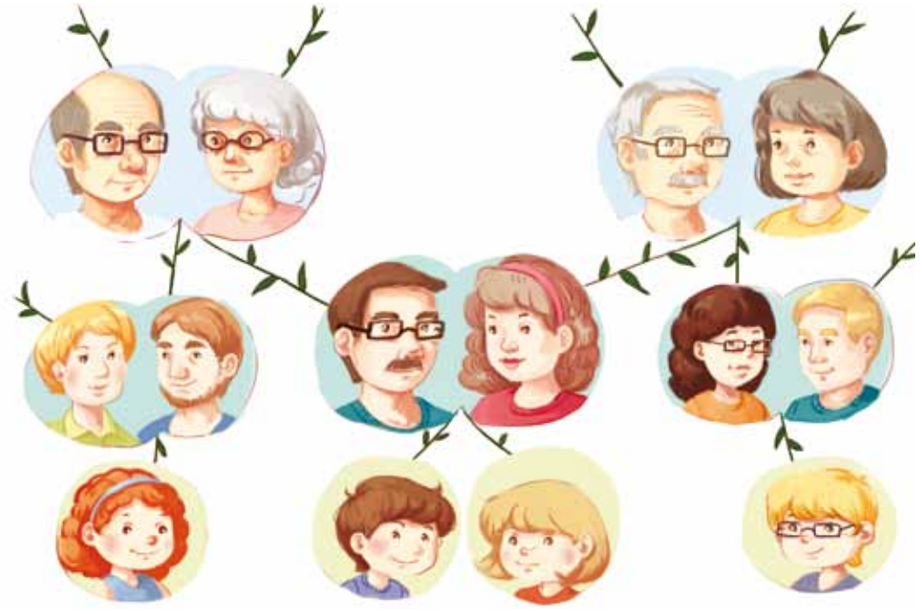
А якби та бабуся
Не мала сто діток,
Була б і досі хатка —
Дірявий чобіток!

Наталя 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 почуваються щасливими. Виконуй свої обов'язки і доручення батьків.
- Піклуйся про наймолодших і найстарших членів родини.
- Вивчай історію свого роду.
- Вітай родичів зі святами.

НАУКА СПІЛКУВАННЯ

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

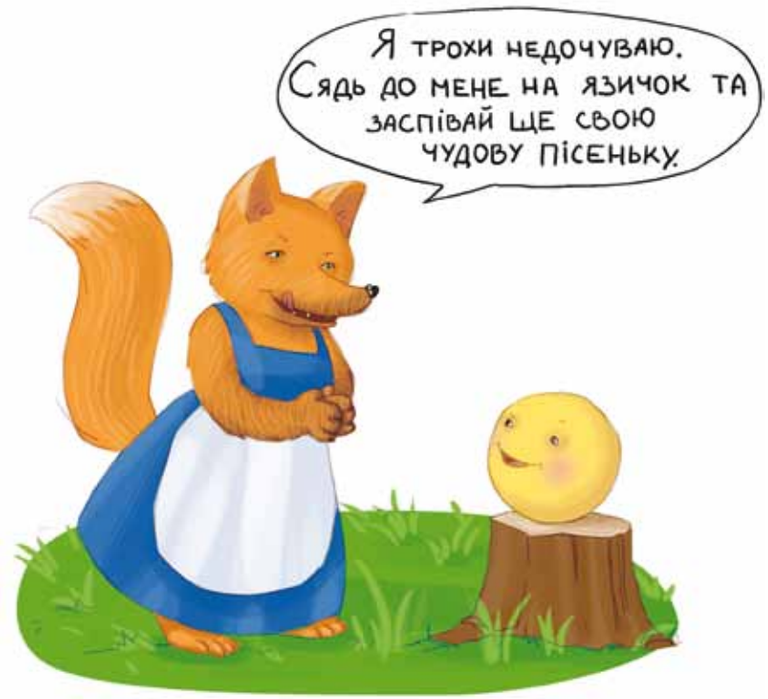
Коли хтось щиро радіє зустрічі з тобою, це зрозуміло не лише з його слів, а й з радісної усмішки, голосу. А якщо людина прикидається, її слова не відповідають мові тіла.

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.