

Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

Обучение:

- лёгкое
- приятное
- эффективное



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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

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

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

ISBN 978-966-2663-01-3

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 выйти 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.
- ▶ Здравойся со взрослыми.
- ▶ Избегай толчеи, особенно в дверях.
- ▶ Будь осторожен на лестнице.
- ▶ По коридорам ходи спокойно, не бегай.
- ▶ Держись подальше от открытых окон.



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



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

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.



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



- ▶ Рассмотрни 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 проводить 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.

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

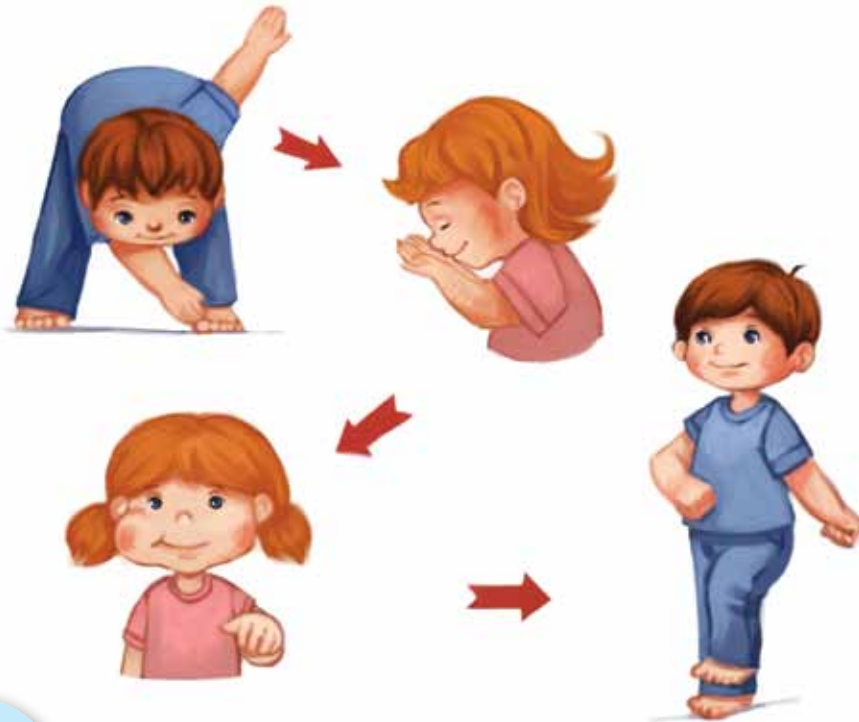


- ▶ Расскажи, как ты заботаешься о своём здоровье.
- ▶ Разыграй сценку о том, что ты делаешь утром, днём, вечером.

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.

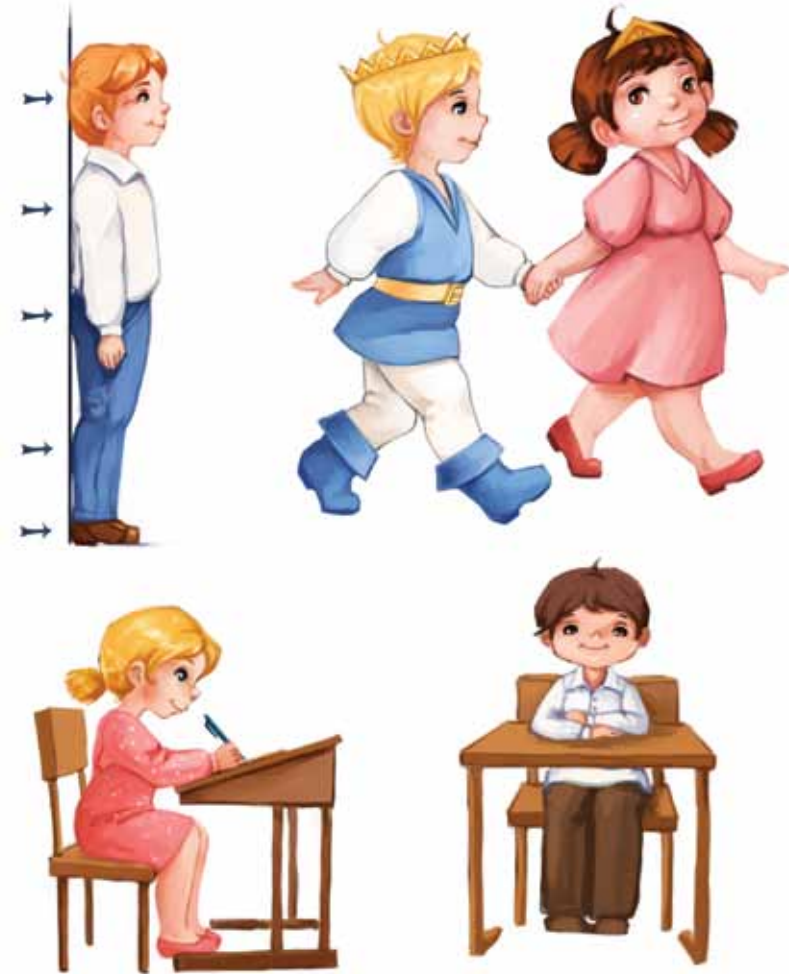


Рассмотри рисунки и выполни разминку:

- ▶ походи, как лев;
- ▶ побегай, как страус;
- ▶ потянись 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*



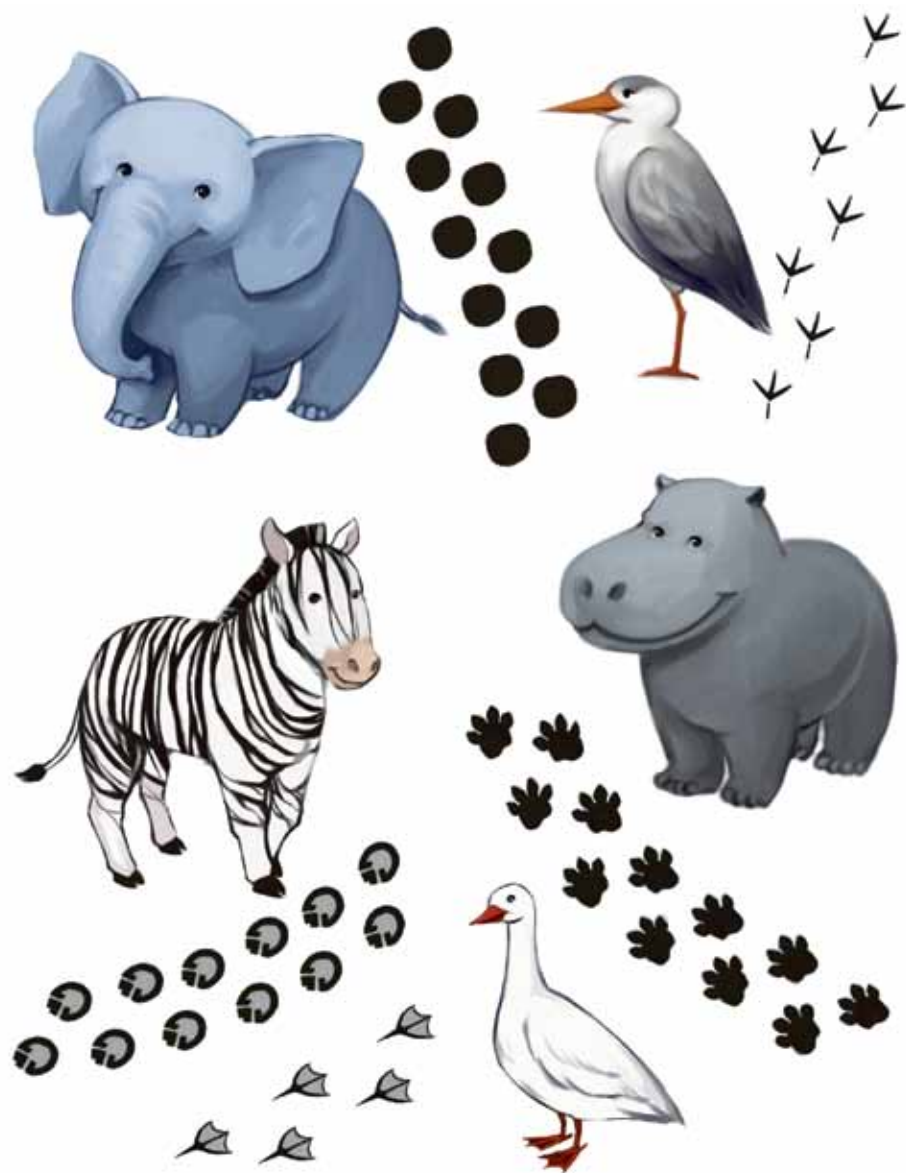
- ▶ Назови предметы, которые нужно оставить дома.
- ▶ Потренируйся правильно собирать рюкзак.

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



ПЛОСКОСТОПИЕ



- 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



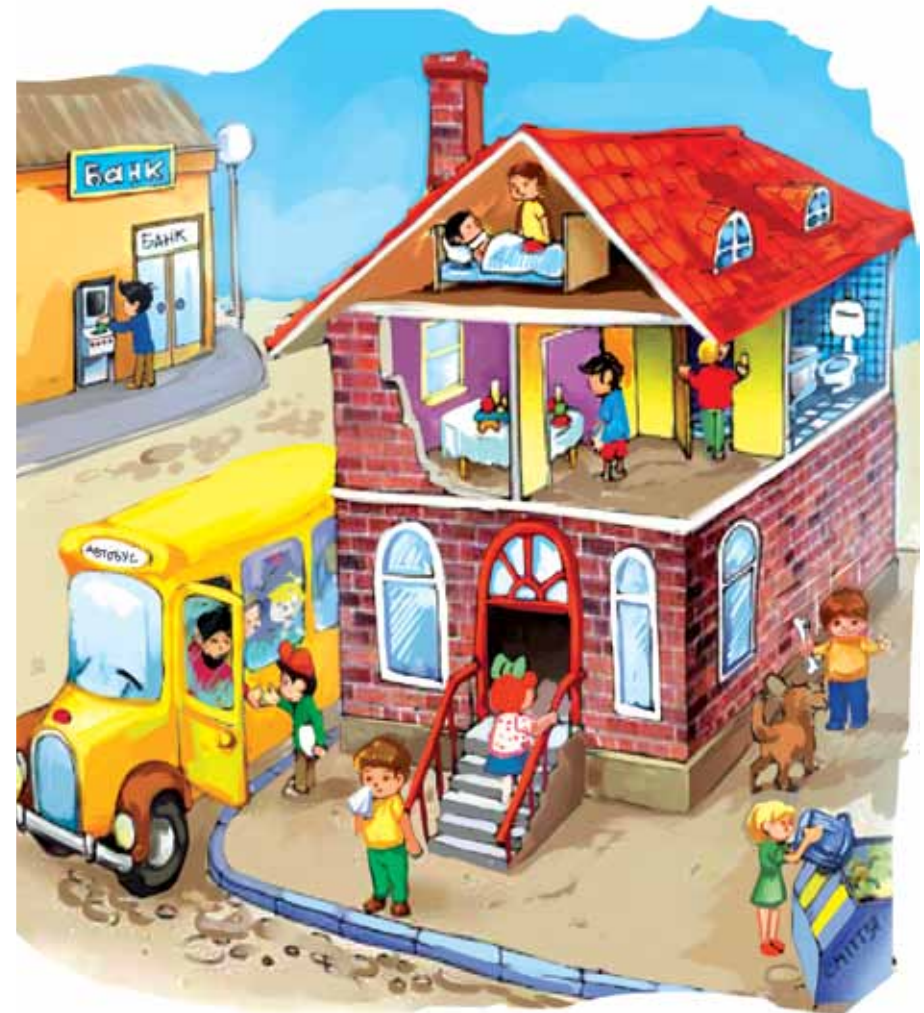
- ▶ Какие ты знаешь средства гигиены?
- ▶ Назови те, которые нельзя одалживать даже друзьям.

Как мыть руки



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

Полезные советы



▶ 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

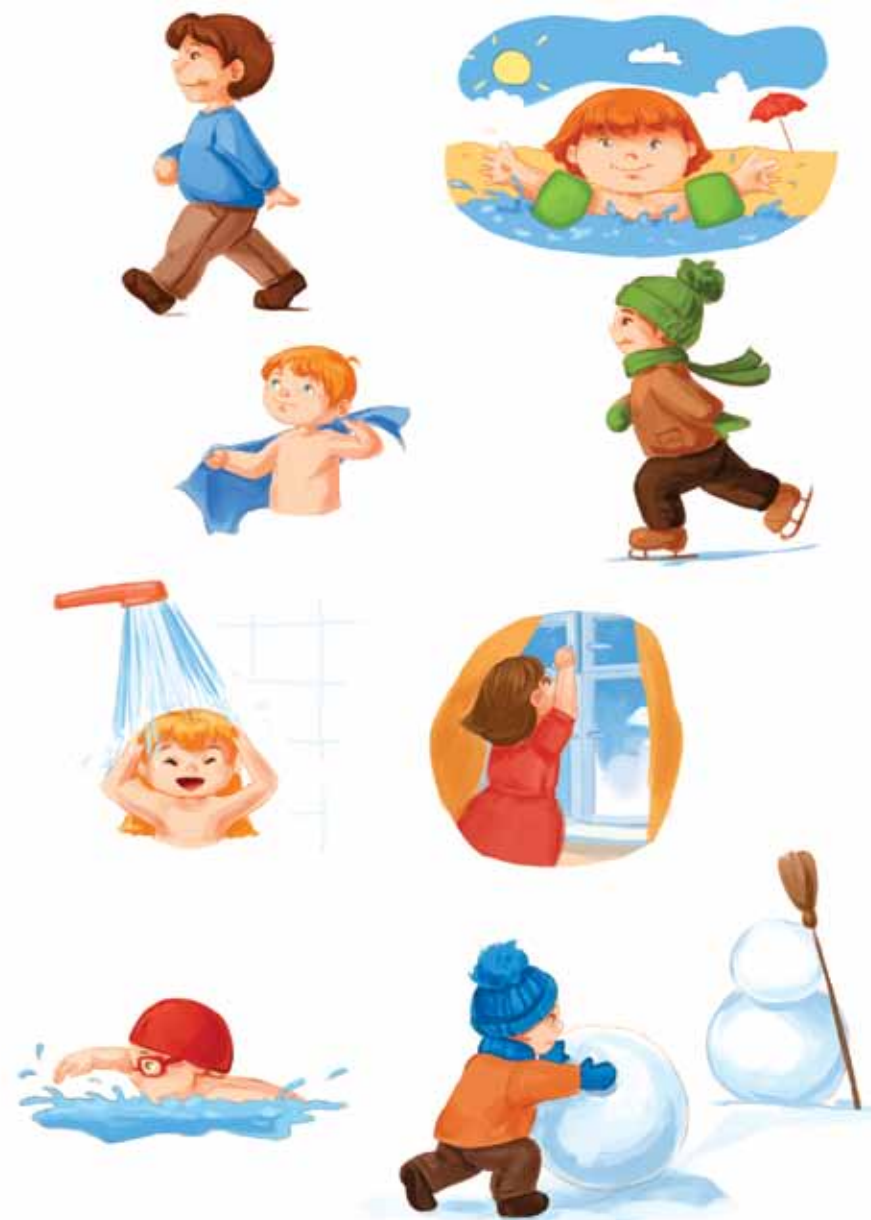


- ▶ Какие животные любят жару?
- ▶ Какие животные не боятся холода?
- ▶ Как называют людей, купающихся в ледяной воде?



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



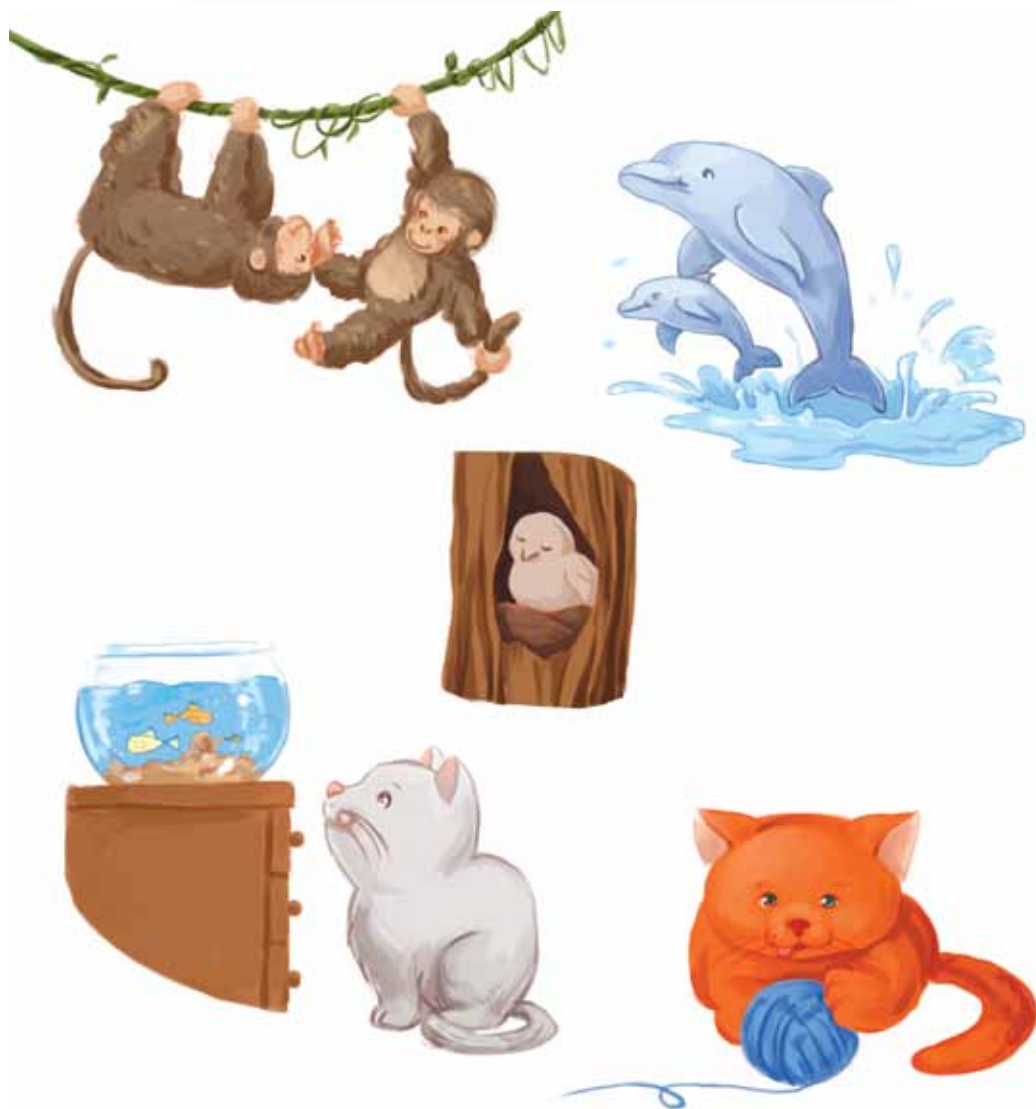
- ▶ Помоги мальчику выбрать одежду по погоде.
- ▶ Как ты понимаешь пословицу «Во всём нужно знать меру»?

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



- ▶ Рассмотрй 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.

СРЕДИ ЛЮДЕЙ

В этом разделе ты узнаешь:

О составе семьи



Почему нужно слушаться взрослых



О девочках и мальчиках



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 дорожке 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



- ▶ Рассмотрите 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 расклеится 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 придёт на помощь,
Вот что значит настоящий верный друг.
В полдень или в полночь друг придёт 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 обижаются 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



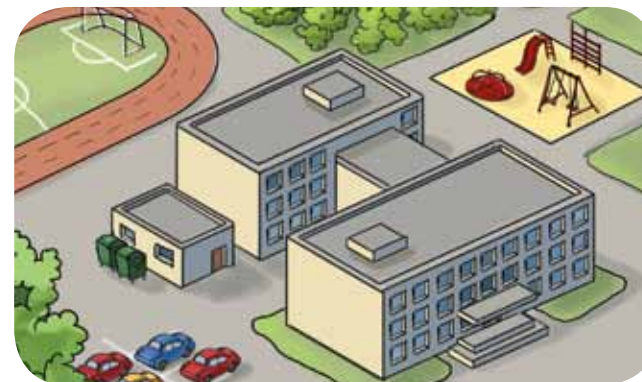
Как вызвать
спасателей

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



112



- ▶ 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*



- ▶ 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?

Полезные советы

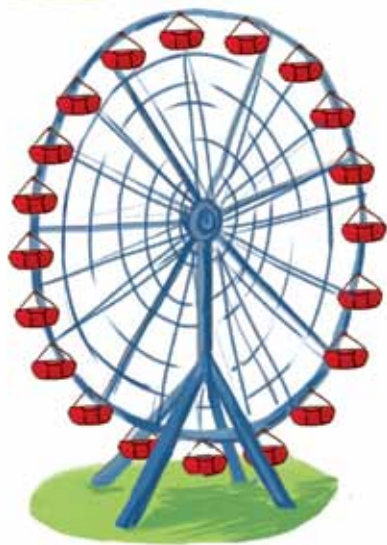


- ▶ Заботься о собственной безопасности и безопасности других людей.
- ▶ Если попал в беду – беги, зови соседей, звони родителям или в службу спасения.



- ▶ Помни: в шутку звонить спасателям категорически запрещено!

В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ



- ▶ Представь, что вы всем классом отправились в цирк, зоопарк, кинотеатр или парк.
- ▶ Обсудите, как нужно вести себя на экскурсии, чтобы не потеряться.

Если ты потерялся или отстал от класса



- ▶ Сохраняй спокойствие. Всё будет хорошо, ты справишься с ситуацией.
- ▶ Оставайся там, где ты находишься. За тобой вернутся.
- ▶ Если у тебя есть мобильный телефон, сообщи родителям. Если нет – обратись за помощью ко взрослому.

К кому обратиться за помощью

Обратись ко взрослым, которые там работают. Скажи, что потерялся, назови свой адрес и телефоны родителей. Тебе непременно помогут.



Полезные советы



▶ Выучи наизусть свой домашний адрес и номера телефонов родителей.



▶ На экскурсии слушай учителя, будь внимателен, старайся не отставать.

▶ Договоритесь о месте встречи на тот случай, если кто-нибудь потеряется.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОМЕ

Белка селится в дупле,
а лиса живёт в норе,
в дебрях – дикий поросёнок,
а в берлоге – медвежонок.
Есть жилища у людей
возле улиц, площадей
шумных да весёлых
в городах и сёлах.
Есть у каждого свой дом,
и тепло, уютно в нём.

Олег Орач
Перевод с украинского
Леси Вознюк



Нарисуй свой дом и расскажи:

- ▶ сколько в нём этажей;
- ▶ есть ли в доме газ, горячая и холодная вода.

Где можно играть в доме

В каждом доме есть места, где бегать и играть опасно. Рассмотрй рисунок. Какие помещения есть в этом доме?



- ▶ Почему кухня – это опасное место для игр и развлечений?
- ▶ Почему нельзя играть на балконе, возле распахнутых окон, на подоконнике?
- ▶ Почему нельзя входить без разрешения в подсобные помещения: подвал, гараж, кладовую?



Вместе со взрослыми исследуйте ваш дом. Узнай, где тебе можно играть, а где нельзя.

Опасные предметы дома



Найди на рисунке то...

- ▶ что может поразить током;
- ▶ что может вызвать пожар;
- ▶ что может залить пол в квартире;
- ▶ чем можно порезаться или уколотся;
- ▶ чем можно отравиться.

Полезные советы



▶ Включай электрические приборы только с разрешения родителей.

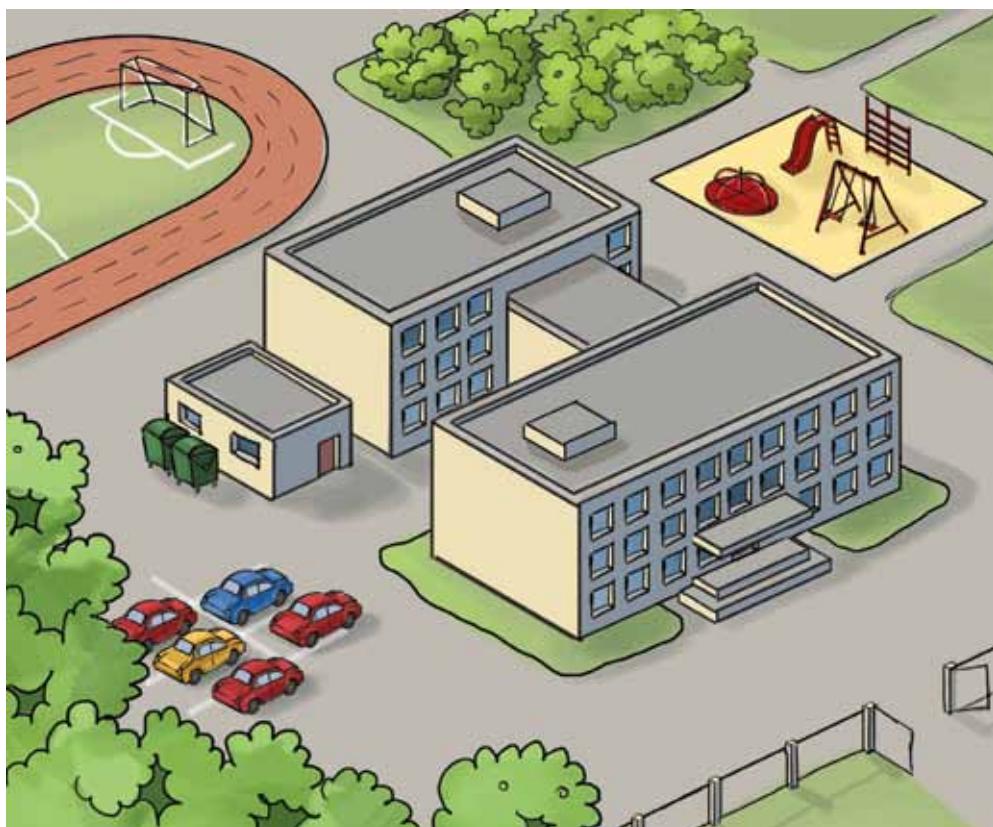
▶ Если электроприбор искрит, скажи об этом взрослым.



▶ Следи за тем, чтобы краны с водой были закрыты.

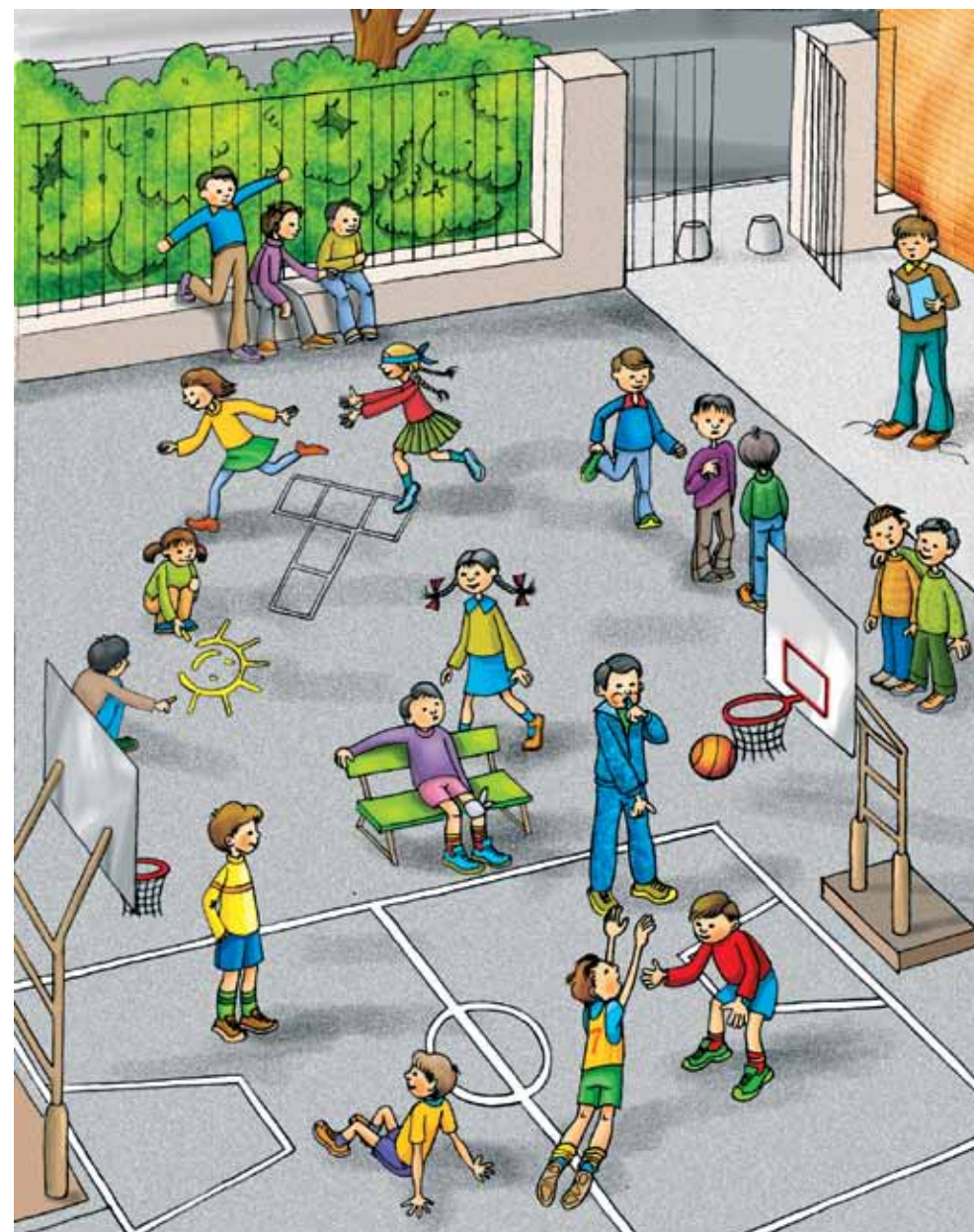
▶ Пользуйся инструментами вместе со взрослыми. После работы инструменты нужно убрать в безопасное место.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ШКОЛЕ



- ▶ Найди на рисунке площадку для игр, спортивную площадку, хозяйственные помещения, стоянку для автомобилей, сквер.
- ▶ Где в этом дворе играть не следует? Объясни, почему.
- ▶ Чем двор твоей школы похож на тот, что на рисунке?
- ▶ Чем он отличается?

Отдых на школьном дворе



- ▶ Составь рассказ о том, как ребята отдыхают на школьном дворе.

Чем заняться на перемене?

Перемена, Юра знает,
втрое дольше, чем урок,
потому что успеваает
уйму дел наделать впрок.
Если очень поспешить,
можно класс весь рассмешить:
ручкой книжку разукрасить,
в коридоре нос расквасить.
И к портфелю у соседки
жвачку припечатать крепко.
Юра с радостью готов
поплевать на воробьёв.
Но внезапно на урок
Юру возвратил звонок.
Но урок промчится быстро,
если очень захотеть,
то опять на перемене
можно кучу дел успеть.



*Анатолий Костецкий
Перевод с украинского
Леси Вознюк*



- ▶ Объясни мальчику, чем можно заняться на перемене.

Полезные советы



- ▶ Будь осторожен с инструментами на уроках труда.
- ▶ Спортивным инвентарём пользуйся только под присмотром учителя.
- ▶ В столовой веди себя спокойно, жди своей очереди, правильно пользуйся столовыми приборами.

ТЫ – ПЕШЕХОД



- ▶ Покажи на рисунке составные части дороги: проезжую часть, бордюр, тротуар, перекрёсток, пешеходный переход.

Тротуар

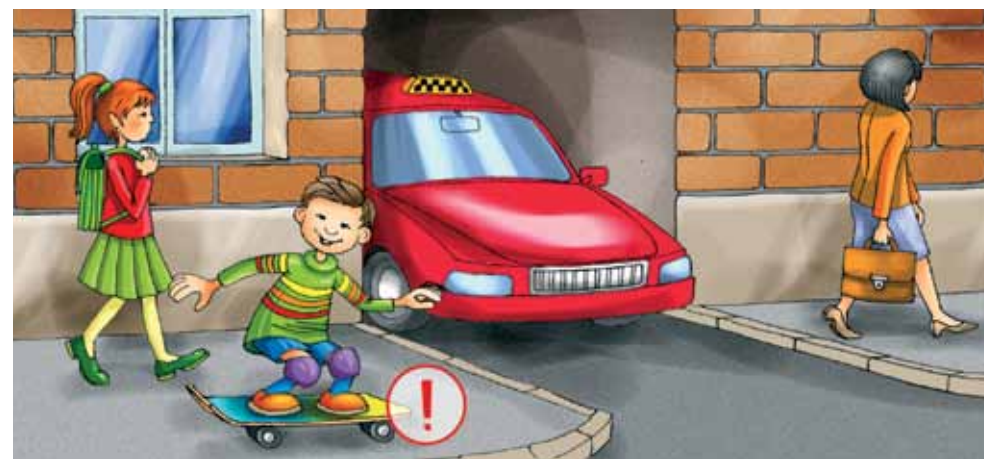
Есть вдоль улицы дорожки,
по которым ходят ножки.
Самый важный здесь народ
не водитель – пешеход.



Леся Вознюк



По тротуару ходи спокойно, не мешай прохожим.
Будь осторожен возле арки и выезда из гаража.



- ▶ Рассмотрни рисунки. Кому угрожает опасность? Объясни, почему.

Подземный и надземный переходы



Ты шагай со мною в ногу,
вместе перейдём дорогу:
я над (под) улицей пройду
и тебя переведу.



Леся Вознюк



- Найди на рисунках дорожные знаки, которыми обозначают подземный и надземный переходы.

Переход дороги на пешеходном переходе



Озорной половичок,
полосатенький бочок
на дороге отдыхает,
пешеходам помогает.



Леся Вознюк



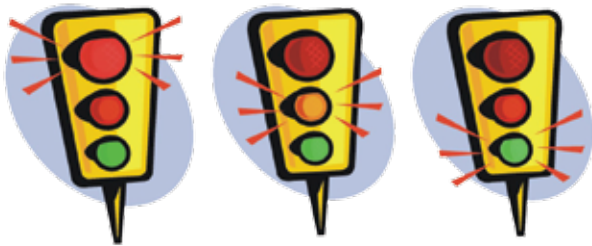
На переходе посмотри налево, направо и снова налево. Переходи дорогу, если автомобилей нет или они остановились и пропускают тебя.

Светофор



На дороге от рожденья
регулирует движенье.
Красным глазом подмигнёт:
– Стой! Ни шагу, пешеход! –
Жёлтый скажет: «Ожидай!»,
а зелёный свет: «Шагай!»

Леся Вознюк



- ▶ Найди на рисунке светофор, предназначенный только для пешеходов. Чем он отличается от обычного?

Полезные советы



- ▶ Если возле дороги нет тротуара, иди по обочине навстречу транспорту.

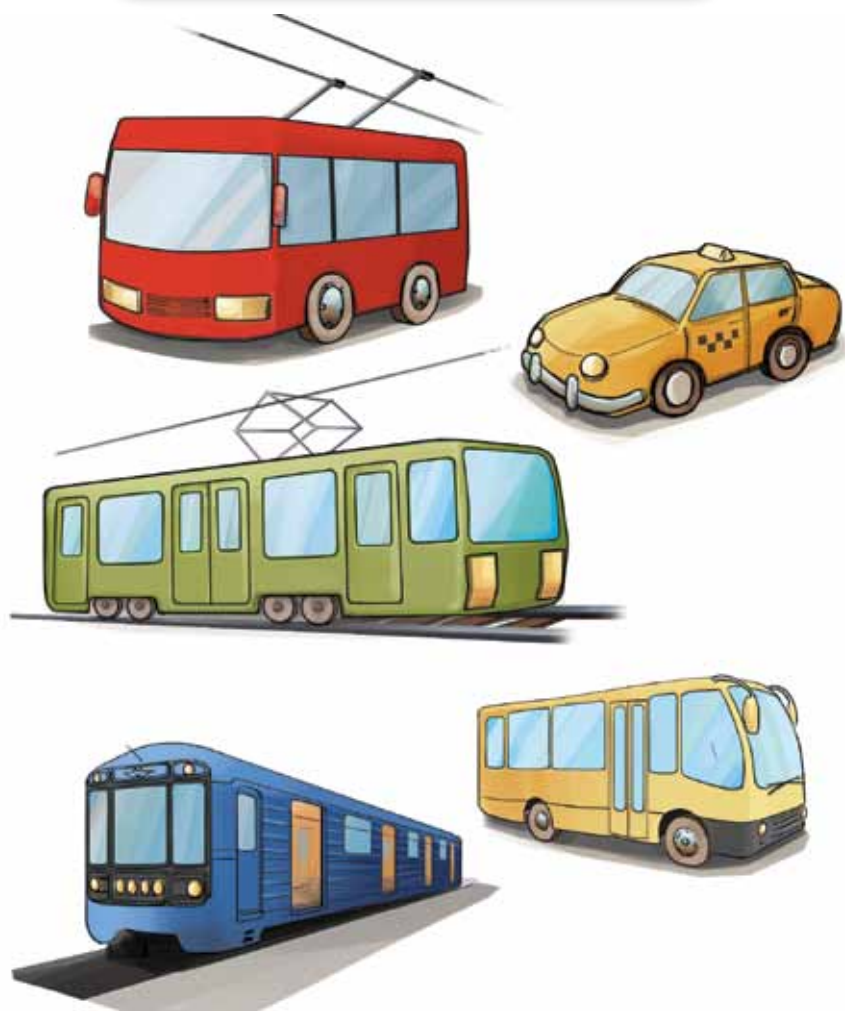


- ▶ Если нет перехода, переходи дорогу на перекрёстке.

- ▶ Там, где нет перехода и перекрёстка, переходи дорогу в том месте, где её хорошо видно в обе стороны.

- ▶ Начинай переход, когда транспорта нет или он очень далеко.

ТЫ – ПАССАЖИР



- ▶ Какой транспорт изображён на этом рисунке?
- ▶ Какой общественный транспорт есть там, где ты живёшь?
- ▶ Пользуешься ли ты транспортом, чтобы добраться до школы? Если да, то каким?

На остановке



Здесь троллейбусы, трамваи,
и автобус ожидаем,
в транспорт городской садимся,
по маршруту резво мчимся.



Леся Вознюк



- ▶ Найди рисунки дорожных знаков, которыми обозначены остановки автобуса, трамвая, троллейбуса.
- ▶ Кто правильно переходит дорогу возле остановки?
- ▶ Какие опасности угрожают другому мальчику?

В общественном транспорте

В трамвае переполненном
Максим с мячом сидит.
Неподалёку — дедушка,
ссутулившись, стоит.
К Максиму обращаются:
— Хотелось бы узнать,
а в школе объясняют вам,
как старших уважать?
— Конечно, объясняют нам,
но именно сейчас
у школьников каникулы,
никто не учит нас.



*Грицько Бойко
Перевод с украинского Леси Вознюк*



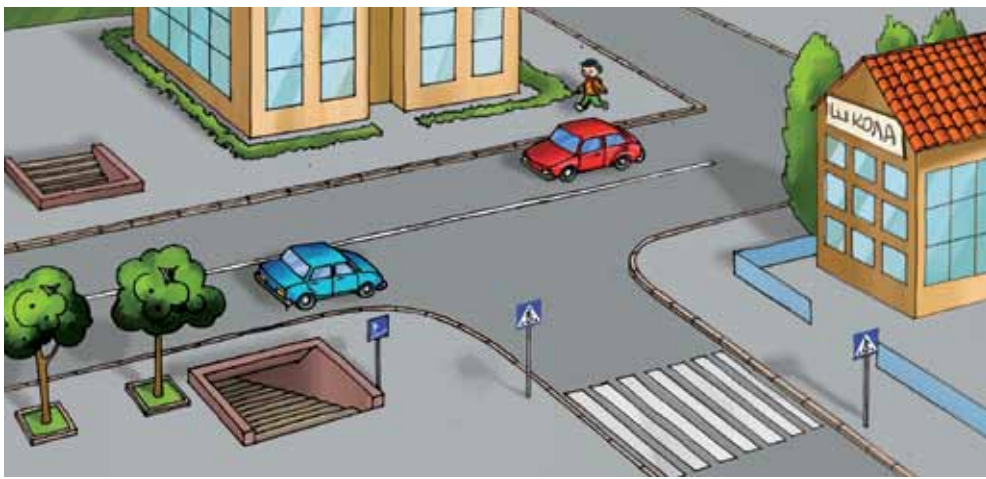
В общественном транспорте принято уступать место инвалидам, пожилым людям и пассажирам, которые едут с маленькими детьми.

Полезные советы



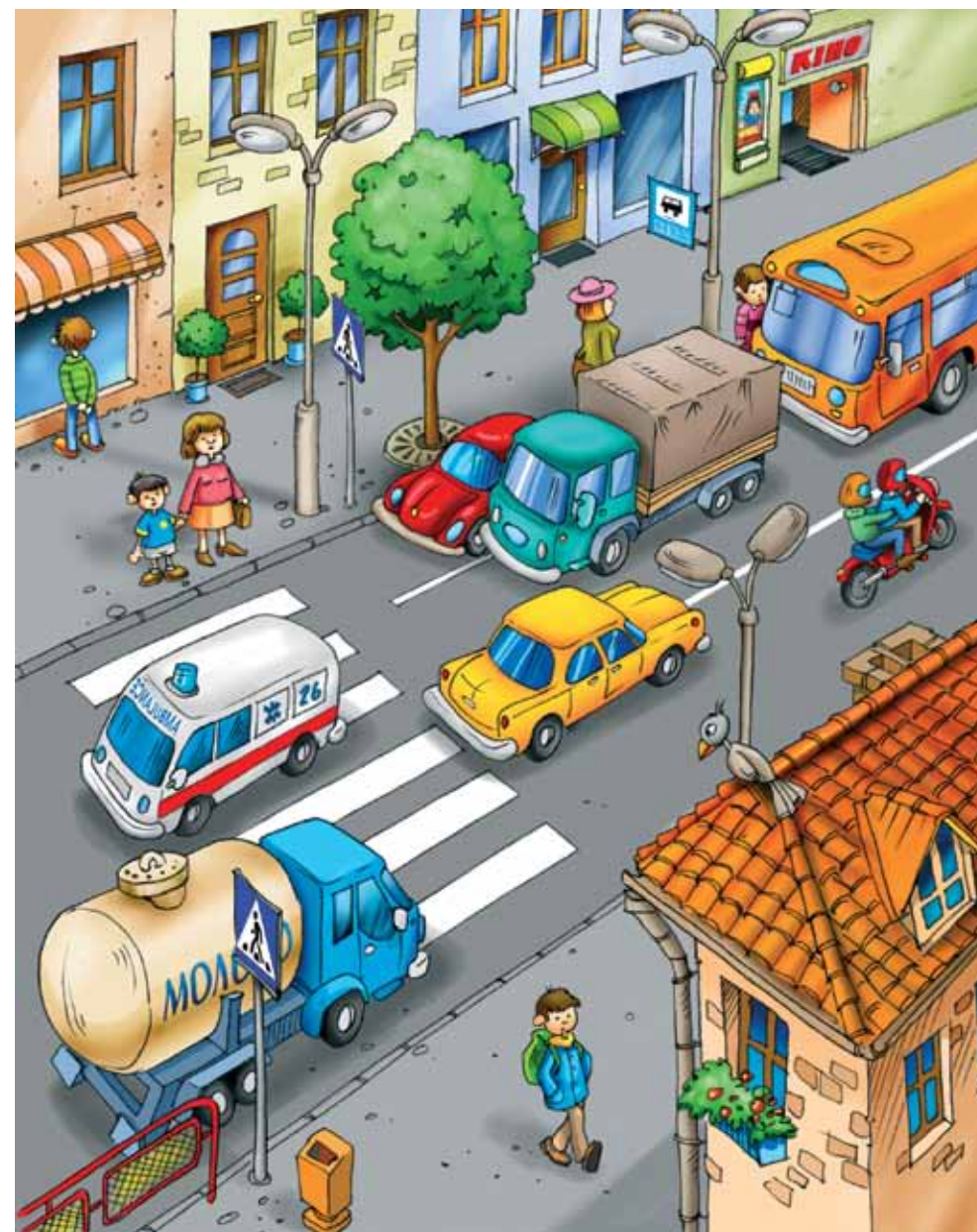
- ▶ Ожидай общественный транспорт на безопасном расстоянии от дороги.
- ▶ Когда он подъедет, стань сбоку от дверей. Пропусти выходящих пассажиров.
- ▶ В салоне садись на свободное место или становись так, чтобы было удобно держаться.
- ▶ Готовься к выходу. Меняйся местами с теми, кто не выходит на остановке.

ДОРОГА В ШКОЛУ



- ▶ Дети опаздывают на урок. Какой путь к школе самый короткий, а какой – самый безопасный?
- ▶ Расскажи, как ты ходишь в школу. Какие опасности могут подстергать на этом пути? Как их избежать?

Дорога – место повышенной опасности!



- ▶ У дороги будь сосредоточен и предельно внимателен. Изучай со взрослыми правила дорожного движения.

Осторожно: незнакомцы!



- ▶ Из каких сказок эти рисунки?
- ▶ Как пострадали от незнакомцев Красная Шапочка, Белоснежка и Колобок?
- ▶ Какие опасности подстерегали Буратино, когда он не пошёл в школу? Кто попытался его обмануть и ограбить?

Полезные советы



- ▶ Избегай разговоров с незнакомцами.
- ▶ Отказывайся от их предложений и подарков.
- ▶ Если незнакомцы уговаривают тебя идти или ехать с ними, беги к людям, зови на помощь.
- ▶ Обратись к милиционеру, укажи на того, кто тебя преследует.

ЗДОРОВЫЙ ДУХ

В этой главе ты узнаешь:

О неповторимости каждого человека



О народных традициях и здоровье



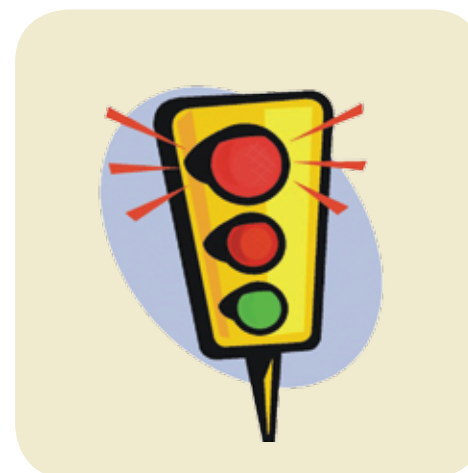
Какие бывают чувства



Как улучшить настроение



Как принимать решения



НЕПОВТОРИМОСТЬ ЧЕЛОВЕКА



- ▶ Из какой сказки эти рисунки?
- ▶ Чем гадкий утёнок был похож на других утят?
- ▶ Чем он отличался от них?
- ▶ Как отнеслись к нему обитатели птичьего двора?
- ▶ Как он себя чувствовал из-за этого?
- ▶ Кем стал гадкий утёнок, когда вырос?

Общее – разное

Все снежинки похожи друг на друга. Но если присмотреться, в мире не найдётся двух одинаковых снежинок. Каждая снежинка неповторима и по-своему прекрасна. Назови, что является общим для всех снежинок и чем они отличаются.



Все люди похожи друг на друга. Но если присмотреться, в мире не найдётся двух одинаковых людей. Каждый человек неповторим и по-своему прекрасен. Что является общим для всех людей и чем они отличаются?

Уважай отличия

У каждого человека есть свои вкусы и увлечения. Именно поэтому в мире так много интересного.



- ▶ В паре с одноклассником расскажите, чем вы любите заниматься в свободное время.
- ▶ Найдите одно общее увлечение и одно – отличающееся.
- ▶ Подумайте, стоит ли ссориться из-за того, что ваши вкусы не совпадают.

Полезные советы



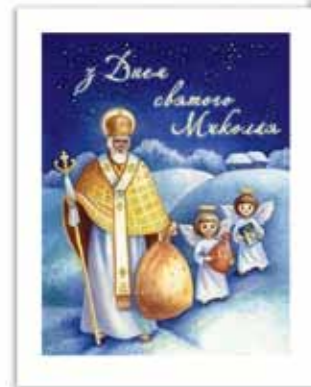
- ▶ Относись к другим с уважением – и тебя будут уважать.
- ▶ Помогай другим – и ты найдёшь много друзей.
- ▶ Будь открыт для всего нового – и ты никогда не будешь скучать.

НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ И ЗДОРОВЬЕ



- ▶ Кто главные герои этих мультфильмов?
- ▶ Какую одежду носили казаки?
- ▶ Как называется причёска казаков?
- ▶ Какое любимое блюдо казаков?
- ▶ Как укрепляли здоровье наши предки?

Праздники и здоровье



- ▶ Какие праздники изображены на открытках?
- ▶ Какой твой любимый праздник?
- ▶ Какие традиции празднования полезны для здоровья? Какие – вредны?
- ▶ Составьте памятку «Как устроить весёлый праздник».



Прочитай со взрослыми стихотворение «В гостях» на с. 130. Почему гости сбежали с праздника? Какие ты знаешь правила гостеприимности?

Народные традиции и здоровье



Прочитай народные пословицы и поговорки о здоровье. Объясни, как ты их понимаешь.



- ▶ Здоровье всего дороже.
- ▶ Здоровью цены нет.
- ▶ Было бы здоровье, а счастье найдётся.
- ▶ Береги одежду снову, а здоровье – смолоду.
- ▶ Больному и мёд не вкусен.

Полезные советы



▶ Изучай народные традиции, особенно традиции здорового образа жизни.



▶ Старайся правильно питаться даже за праздничным столом. Не увлекайся сладостями.

▶ Пей только безалкогольные напитки!



- ▶ Из какого мультфильма эти рисунки?
- ▶ Кому угрожал крошка Енот?
- ▶ Кого он испугался?
- ▶ Что ему посоветовала мама?
- ▶ В каком настроении он возвращался?

Улыбка

1. От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснётся...
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз ещё вернётся.



Привев:

И тогда наверняка вдруг запляшут облака,
И кузнечик запиликает на скрипке...
С голубого ручейка начинается река,
Ну, а дружба начинается с улыбки.
С голубого ручейка начинается река,
Ну, а дружба начинается с улыбки.

2. От улыбки солнечной одной
Перестанет плакать самый грустный дождик.
Сонный лес простится с тишиной
И захлопает в зелёные ладоши.

Привев.

3. От улыбки станет всем теплей —
И слону, и даже маленькой улитке...
Так пускай повсюду на земле,
Будто лампочки, включаются улыбки!

Привев.

*муз. В. Шаинского
сл. М. Пляцковского*

(из мультфильма «Крошка Енот»)



- ▶ Вместе со взрослыми выучи слова и научись петь песенку.

Чувства

Чувства – это то, что человек испытывает в разных ситуациях.



Что ты чувствуешь, когда:

- ▶ гуляешь на улице в хорошую погоду;
- ▶ увидел что-то интересное;
- ▶ вдруг на улице началась гроза;
- ▶ нужно сидеть дома, когда хочется гулять;
- ▶ тебе всё надоело и нечем заняться?

Учимся распознавать чувства



- ▶ Рассмотрни рисунки и прочитай названия чувств.
- ▶ Какие из этих чувств приятны?
- ▶ В паре с одноклассником научитесь распознавать чувства. Один из вас загадывает чувство и изображает его, а другой – угадывает. Потом меняетесь ролями.

Как улучшить настроение

Полезные советы



- ▶ Назовите игры, которые поднимают настроение.
- ▶ Подумайте, как ещё можно улучшить настроение.
- ▶ Как вы понимаете поговорку «Весёлая мысль – половина здоровья»?



Если тебе грустно, постарайся поднять себе настроение:

- ▶ погуляй на свежем воздухе, поиграй с мячом или в другие подвижные игры;
- ▶ нарисуй своё настроение, это правда помогает;
- ▶ почитай интересную книгу;
- ▶ посмотри весёлый мультфильм.

УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ



Рассмотри рисунки из мультсериала «Смешарики».



- ▶ Как зовут его главных персонажей?
- ▶ О чём идёт речь в сериях «Азбука безопасности», «Азбука здоровья», «Азбука доброжелательности»?
- ▶ Какие ещё сказки и мультфильмы учат заботиться о своём здоровье?

Решения и последствия

Люди ежедневно принимают множество решений. У каждого решения есть последствия — позитивные или негативные. Позитивные вызывают у людей приятные чувства: радость, удовлетворение, благодарность, уважение. Негативные — страх, грусть, гнев или отчаяние.



Составь рассказ по рисункам. Подумай:

- ▶ Какое решение привело к тому, что девочка: утром проспала; чуть не угодила под машину; забыла дома тетрадь?
- ▶ Как ты думаешь, что она теперь чувствует?
- ▶ Как она должна была поступить?

Как принимать взвешенные решения

Взвешенные решения – это то, что люди делают после обдумывания ситуации. Ты можешь научиться принимать взвешенные решения с помощью «Правил светофора».



- ▶ Учись думать о последствиях и делать правильный выбор.
- ▶ Если сам не знаешь, как поступить, спроси у взрослых.

Решения для здоровья

Табачный дым вреден для здоровья курильщиков и тех, кто находится рядом. Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением. Прочти ситуации и выбери вариант, который поможет тебе избегать пассивного курения.

1. Вы с друзьями сидите на лавочке в своём дворе. Рядом сел взрослый мужчина с сигаретой. Вы:
 - а) продолжите сидеть на этой лавочке;
 - б) уйдёте в другое место, ведь двор большой!
2. Вы с друзьями собираетесь ехать в лифте, но в кабине стоит человек с сигаретой. Вы:
 - а) поедете в этом лифте;
 - б) пойдёте пешком, это полезно для здоровья.
3. Вы с родителями зашли в кафе. В одном из залов висит знак: «Курение запрещено». Ты:
 - а) предложишь сесть там, где этого знака нет;
 - б) сядешь там, где он есть.



Знак «Курение запрещено»

Если твой выбор – только варианты б), твоё здоровье в безопасности, ты умеешь избегать пассивного курения!

10 весёлых правил летнего отдыха

Прочти предложение и выбери из двух вариантов один правильный ответ.

1. С тёплым солнышком дружи, но здоровьем...
 - а) дорожи;
 - б) рассмеши.
2. Ты у моря в первый день – непременно прячься в...
 - а) пень;
 - б) тень.
3. Поутру ты загорай, ну а в полдень...
 - а) запевай;
 - б) отдыхай.
4. С лакомствами не гуляй, ос и пчёл не...
 - а) привлекай;
 - б) испугай.
5. Там, где волны и вода, с папой, мамой будь...
 - а) иногда;
 - б) всегда.
6. Чтоб под солнышком ходить, надо голову...
 - а) накрыть;
 - б) помыть.
7. Ты панамку надевай и уверенно...
 - а) гуляй;
 - б) зевай.
8. Надо, чтоб здоровым быть, фрукты, овощи...
 - а) полить;
 - б) помыть.

9. Ты со взрослыми гуляй, не зевай, не...
 - а) отставай;
 - б) улетай.

10. Всё запомнил? Всё понятно? Будет отдых твой...
 - а) опрятным;
 - б) приятным.

Проверь свой результат: 1 – а; 2 – б; 3 – б; 4 – а; 5 – б; 6 – а; 7 – а; 8 – б; 9 – а; 10 – б.

Если ты правильно закончил все предложения – молодец! Хорошего лета!

Леся Вознюк



ПРИЛОЖЕНИЯ

Материалы для дополнительного чтения



Самый лучший отец

Самыми лучшими отцами среди животных называют императорских пингвинов. Они живут в Антарктиде.

В самое холодное время года самец три месяца греет одно-единственное яйцо на своих лапах. Всё это время он ничего не ест и теряет почти половину веса.

Самка возвращается, когда вылупливаются птенцы. Только тогда пингвин-папа идёт в море, чтобы поесть.



Самый послушный ребёнок

Дельфинёнка можно назвать самым послушным ребёнком. В первый год своей жизни он не отплывает от мамы более чем на три метра. Во всём подражает ей, повторяет каждое движение и каждую остановку. Так он учится всему, что пригодится в жизни: добывать пищу, избегать опасностей, общаться с другими дельфинами.

Пожарные собаки

Бывает часто, что в городах на пожарах остаются дети в домах, и их нельзя вытащить, потому что они от испуга спрячутся и молчат, а от дыма нельзя их рассмотреть. Для этого в Лондоне приучены собаки. Собаки эти живут с пожарными, и когда загорится дом, то пожарные посылают собак вытаскивать детей. Одна такая собака в Лондоне спасла двенадцать детей; её звали Боб.

Однажды загорелся дом. И когда пожарные приехали к дому, к ним выбежала женщина. Она плакала и говорила, что в доме осталась двухлетняя девочка. Пожарные послали Боба. Боб побежал по лестнице и скрылся в дыме. Через пять минут он выбежал из дома и в зубах за рубашонку нёс девочку. Мать бросилась к дочери и плакала от радости, что дочь была жива. Пожарные ласкали собаку и осматривали её – не обгорела ли она; но Боб рвался опять в дом. Пожарные подумали, что в доме есть ещё что-нибудь живое, и пустили его. Собака побежала в дом и скоро выбежала с чем-то в зубах. Когда народ рассмотрел то, что она несла, то все расхохотались: она несла большую куклу.

Лев Толстой

Козлята и Огонь

Трудился огонь безустанно в печи, готовил кулеш, выпекал калачи. Коза ранним утром кормила ребят – троих белоснежных забавных козлят. Вот маме бежать на работу пора, останется в доме одна детвора. – Мы будем послушны! – заверил сынок, но спичками чиркнул, лишь мать за порог. И вот уже дым над избушкой поднялся, сестра растерялась, и брат испугался, но с мыслями старший сынок совладал и номер спасателей быстро набрал. – Алло! Запылала избушка Козы! По адресу: Лес, переулок Лозы, под номером два. Умоляем, спасите! От верной гибели нас защитите! – Огонь извивался и грозно шипел, свирепый огонь угасать не хотел. Ему надоело трудиться в печи, готовить кулеш, выпекать калачи. Пожар потушили, и живы козлята. – Не трогайте спичек, опасно, ребята! И помните, дети, везде и всегда: где шутки с огнём – там случится беда.

*Тамара Коломиец
Перевод с украинского Леси Вознюк*

В гостях

У Вити –
день рождения.
Мы все
приглашены.
И ровно в шесть
с цветами
пришли все,
как должны.

Малышка
дверь открыла, –
она – сестрёнка Вити, –
и строго нас спросила:
– А ноги кто не вытер?
Не для того
ковёр здесь,
чтоб пачкать
и марать!
В прихожей
у порога
ботинки
всем снимать!
Ну и подарки
сразу
давайте,
я их спрячу.



И не касайтесь
вазы,
ведь треснет,
не иначе!
Вы думаете,
просто
ходить сегодня
в гости?
Ведь это – скажем смело –
ответственное дело.
И мебели
в гостиной
не велено касаться,
и возле стен
квартиры
не надо отираться...

Она «гостеприимно»
нас дальше поучала,
но мы устали слушать
и быстро убежали.
Действительно,
не просто
ходить сегодня
в гости.

*Анатолий Костецкий
Перевод с украинского Леси Вознюк*

Перечень рекомендованных мультфильмов

38 попугаев
Рикки-Тикки-Тави
Гадкий утёнок
Всё о казаках
Крошка Енот



Смешарики: Азбука здоровья:

- Нездоровый рекорд
- Если хочешь быть здоров
- Кому нужна зарядка
- Личная гигиена



Смешарики: Азбука безопасности дорожного движения:

- Где кататься?
- Зебры в городе
- На остановке
- В автобусе



Смешарики: Азбука доброжелательности:

- Времена года
- Подвиг
- Мораль
- Муха не червяк
- Кто кому?



Мультфильмы и другие занятные и полезные развлечения со смешариками можно найти в Интернете по адресам:

www.smeshariki.ru

www.ndfond.ru

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

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Знакомство со школой	8
Рост и развитие	12
Здоровье и болезни	16

ГЛАВА 1. ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Режим дня	22
Твоя осанка	26
Здоровые стопы	30
Чистота и здоровье	34
Питание и здоровье	38
Движение и здоровье	42
Закаливание	46
Полезный отдых	50

ГЛАВА 2. СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Моя семья	56
Девчонки и мальчишки	60
Учимся дружить	64

ГЛАВА 3. БЕЗОПАСНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Безопасность игр и развлечений	70
Наши спасатели	74

В незнакомом месте	78
Безопасность в доме	82
Безопасность в школе	86
Ты – пешеход	90
Ты – пассажир	96
Дорога в школу	100

ГЛАВА 4. ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Неповторимость человека	106
Народные традиции и здоровье	110
Настроение и чувства	114
Учимся принимать решения	120

ПРИЛОЖЕНИЯ

Материалы для дополнительного чтения ...	126
Перечень рекомендованных мультфильмов ...	132

Учебное издание

Бех Иван Дмитриевич
Воронцова Татьяна Владимировна
Пономаренко Владимир Степанович
Страшко Станислав Васильевич

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник для 1-го класса
общеобразовательных учебных заведений**

*Рекомендовано Министерством образования и науки,
молодёжи и спорта Украины*

Перевод с украинского и литературное редактирование *А. Кравченко*
Художественное оформление *А. Кислицина*
Обложка *Н. Зуева*
Фотография на обложке *О. Москаленко*
Технический редактор *Т. Пихота*
Корректоры *Н. Кравченко, С. Гайдук*

Подписано в печать 25.05.2012. Формат 70×100/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 11,05. Уч.-изд. л. 10,65.
Тираж 91 925 экз.

Издательство «Алатон», 03164, Киев, ул.Олевская, 7, кв. 316.
Свидетельство о внесении субъекта в Государственный реестр издателей № 4110 от 13.07.2011

Отпечатано с готовых диапозитивов ООО «ПЭТ»
Св. ДК № 3179 от 08.05.2008.
61024, г. Харьков, ул. Ольминского, 17