

Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

Обучение:

- легкое
- приятное
- эффективное



ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

2

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



2

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник
для 2-го класса
общеобразовательных учебных заведений**

Рекомендовано Министерством образования и науки,
молодёжи и спорта Украины

Киев
Издательство «Алатон»
2012

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

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

**Издано за счёт государственных средств.
Продажа запрещена**

О-88 **Основы здоровья** : учеб. для 2-го кл. общеобразов.
уч. завед. / И. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. – К. : Алатон, 2012. – 136 с.
ISBN 978-966-2663-06-8

Учебник создан в соответствии с программой по основам здоровья для учащихся 2-го класса общеобразовательных учебных заведений. Содержание учебника направлено на развитие жизненных навыков, способствующих здоровью, безопасности и гармоничному развитию учащихся. Учебник разработан в сотрудничестве с ЮНЕСКО. Содержащиеся в нём материалы не обязательно отражают точку зрения ЮНЕСКО. За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-06-8

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

Дорогой друг!

На страницы этого учебника заглянули твои сверстники – Саша, Надя, Лена и Богдан. Прочитай, что они рассказывают о своих уроках основ здоровья.



Саша

Я мечтаю быть футболистом. Благодаря этим урокам мы все сдружились, как настоящая команда.

Я хочу стать врачом, как мои мама и папа. В школе мы учимся заботиться о своём здоровье и поэтому редко бодем.



Надя



Лена

Я люблю рисовать. На этих уроках мы часто рисуем плакаты и памятки о здоровье.

Я люблю кино, театр, и мне нравится, что на уроках здоровья мы часто разыгрываем сценки.



Богдан

Условные обозначения



Стартовое задание



Индивидуальная работа



Работа в парах или группах



Творческое задание



Инсценировка



Разминка



Итоговое задание



Домашнее задание

Значение слов, выделенных **таким шрифтом**, объясняется в словарики на странице 133.

Введение ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

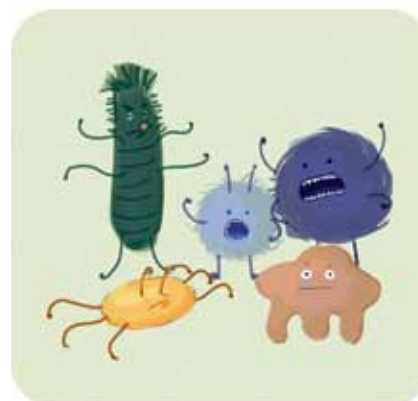
Каким бывает
телосложение



Рост и развитие
человека



Чего боятся микробы



Что делать, когда заболел



РОСТ И РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Телосложение

Телосложение — это форма тела человека. Она бывает разной. Одни люди высокие, другие низкие по росту, одни худощавы, другие коренасты. Рассмотрим рисунки.



Из каких сказок эти рисунки?

Как звали сказочных персонажей?

Опиши их телосложение. Используй слова: высокий — низкий, стройный — полный, хрупкий — крепкий.

Сравни телосложение трёх казаков.



Люди имеют разное телосложение.

Как ты растёшь

Дети встретились в школе после летних каникул. Они решили узнать, на сколько стали выше и тяжелее с прошлой осени. Вот что у них получилось.



Кто из детей вырос больше всех?

Кто — меньше всех?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. С помощью взрослых узнай свой рост и массу тела.
2. Определи, на сколько ты вырос и стал тяжелее за прошлый год.

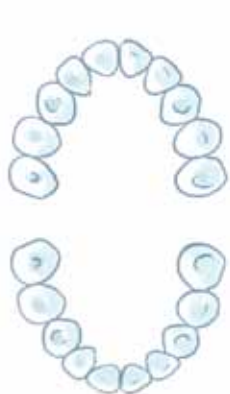
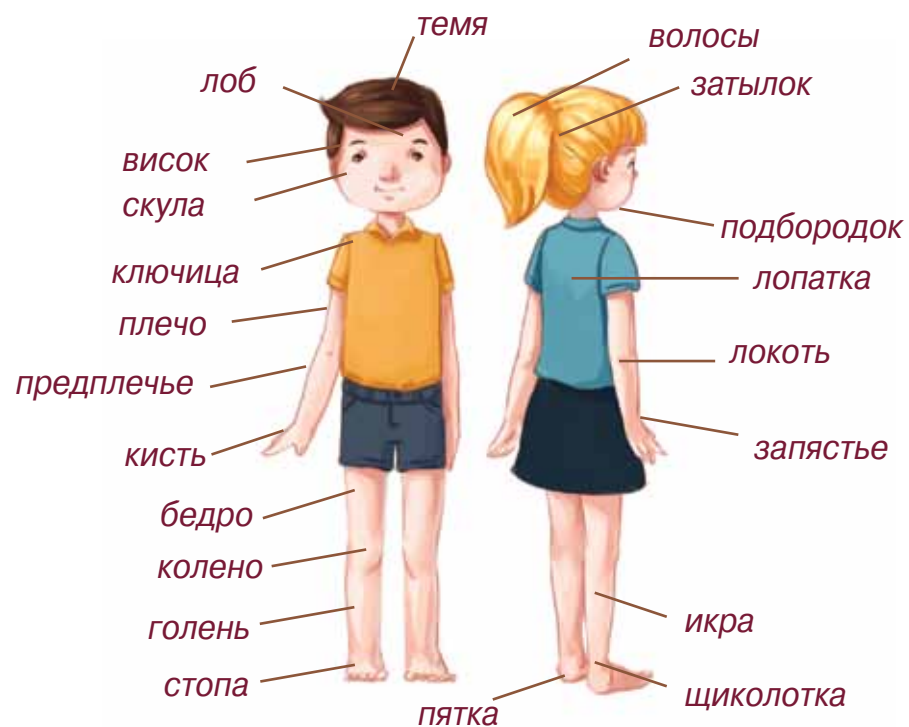
Люди растут приблизительно до 20 лет.



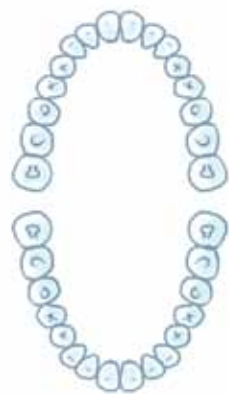
Вспомни названия частей тела человека.

Подумай, какие части тела растут только в детстве, а какие в течение всей жизни.

Посчитай, сколько у человека молочных зубов, а сколько постоянных.



молочные зубы



постоянные зубы

Как ты развиваешься

На первом году жизни дети учатся сидеть, стоять, ходить. В два года они начинают говорить. В шесть лет дети становятся любознательными, охотно учатся читать, писать, считать, изучают иностранные языки.



По очереди расскажите, что вы узнали и чему научились во время летних каникул.

Развитие человека продолжается всю жизнь.



Отгадайте загадки о том, что помогает детям расти здоровыми.

Чтоб здоровым век прожить
и с водичкою дружить,
обтирайся, обливайся,
не ленись, а _ _ _ _ _.



Силу, бодрость возвращает
и усталость прогоняет,
хоть приходит тихо он —
полноценный крепкий _ _ _.



Сильным, ловким, гибким стать —
добрых дел не сосчитать.
За осанку и фигуру
любят дети _ _ _ _ _.



Быть здоровым помогают
и энергией питают
родниковая вода
и полезная _ _ _.



Леся Вознюк

ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ

Признаки здоровья

Ты здоров, если:

- у тебя ничего не болит;
- ты хорошо спишь по ночам;
- ты бодр с утра до вечера;
- у тебя хороший аппетит;
- у тебя хорошее настроение;
- тебе интересно учиться.



Поприветствуйте друг друга, желая здоровья.
Какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

Признаки болезни

Ты заболел, если:

- у тебя что-то болит (голова, горло, ухо, зуб, живот...);
- ты чувствуешь себя слабым и обессиленным;
- тебя тошнит, нет аппетита;
- у тебя кашель, насморк или **высыпания** на коже.



Рассмотрите рисунки и скажите, чем заболели дети.

В паре с одноклассником расскажите о том, как вы болели.

- Что это была за болезнь?
- Почему, по вашему мнению, вы заболели?
- Как вас лечили?

Как болезнь может помешать вашим планам?

Кошка заболела

(отрывок)

Заболела наша кошка.
Не влезает на окошко,
не играет с хвостом,
не гоняет за клубком...
Полечу её немножко —
и здорова будет кошка.
Если будет бегать вскачь,
значит, я — хороший врач.

Вика Ивченко



Принесите из дома свои любимые игрушки. Обединитесь в пары и распределите роли. Один из вас будет «мамой» (или «папой»), а другой — «врачом». Представьте, что ваша игрушка заболела.

- Что с ней произошло?
- Почему она заболела?
- Как вы её лечили?
- Какие советы дали «пациенту» на будущее?

Как быть здоровым



Отгадай загадки.

Быть здоровым, как атлет,
можно даже с юных _ _ _.

Надо утром закаляться
и зарядкой _ _ _ _ _.

Вдоволь каждый день гулять,
полноценно есть и _ _ _ _.

Мыть старательно продукты,
кушать овощи и _ _ _ _.

Лучший для зубов уход —
у врача быть дважды в _ _ _.

Эти правила ребят
от болезней _ _ _ _ _.

Наталия Гуркина

Перевод с украинского Леси Вознюк



Нарисуйте рисунок о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ИНФЕКЦИЙ

Мир микробов

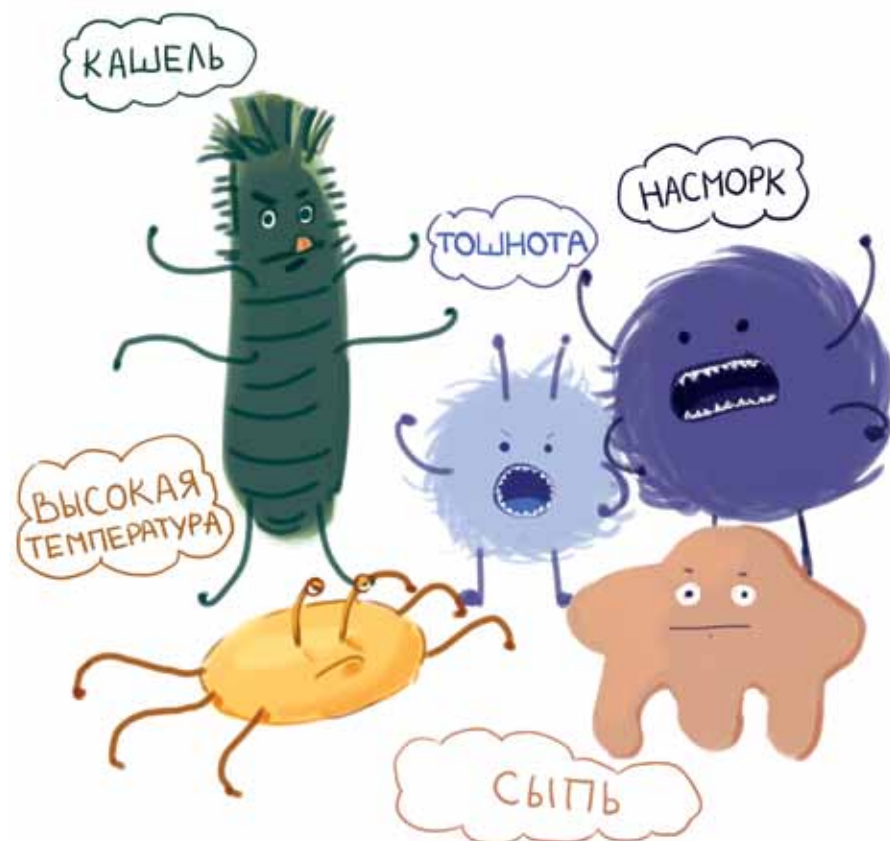
Вокруг нас живёт множество крошечных существ – микробов. Они настолько малы, что не видны без **микроскопа**. Некоторые микробы вызывают болезни. Такие болезни называются заразными или инфекционными. Это грипп, корь, скарлатина, дизентерия, туберкулёз.



Прочитайте на рисунке признаки инфекционных заболеваний.

Нарисуйте, как вы представляете микробов.

Сделайте плакат из этих рисунков.



Как микробы могут попасть в организм

Микробы можно вдохнуть, особенно когда рядом кто-то кашляет или чихает.



Их можно проглотить с едой или напитками, особенно если брать пищу грязными руками.



Они могут попасть в организм через рану или царапину, например если мы поранились грязным предметом или прикоснулись к чужой крови.



Прочитайте в словарики на с. 133, что означают слова «**эпидемия**» и «**карантин**». Обсудите.

- Как нужно вести себя при карантине?
- Когда следует носить защитные маски?
- Когда необходимо надевать защитные перчатки?



Чего боятся микробы



Микробы боятся воды и мыла. Поэтому нужно мыть руки, особенно после прогулки и игр с животными.



Микробы боятся **дезинфекции**. Поэтому, если ты поранился или тебя поцарапал кот, нужно обработать ранку йодом либо зелёной.



Микробы боятся солнца. Поэтому нужно каждый день гулять на улице.



Микробы боятся кипячения. Поэтому нужно кипятить воду и молоко.



Микробы боятся холода. Поэтому готовые блюда нужно хранить в холодильнике.



Микробы боятся хрена, чеснока, лука, лимона. Поэтому эти продукты рекомендуется есть при эпидемии гриппа.

Иммунитет

В человеческом организме есть невидимая «армия» для борьбы с микробами. Её называют **иммунитетом**. Если человек заботится о своём здоровье, его иммунитет укрепляется. А когда он плохо питается, недосыпает и переутомляется – иммунитет слабеет. Ты укрепишь свой иммунитет, если будешь каждый день высыпаться, хорошо питаться, гулять на улице, закаляться.

Прививка

Для победы над самыми опасными инфекциями «армии» иммунитета требуется специальное оружие. Оно создаётся благодаря **прививкам**.



Нельзя делать прививку после болезни или если ты плохо себя чувствуешь.



Прочитайте правила и по очереди продолжите предложение: «Я помогу своему организму защититься от инфекций, если буду...».

Правила защиты от инфекций

1. Заботиться о чистоте своего тела.
2. Мыть овощи и фрукты.
3. Употреблять только свежие продукты и чистую воду.
4. Обрабатывать раны йодом или зелёнкой.
5. Хорошо питаться, каждый день гулять на свежем воздухе, закаляться.
6. Во время эпидемии гриппа носить защитную маску.
7. Пользоваться личной посудой и полотенцем, если дома кто-то болен гриппом.
8. Не прикасаться к чужой крови без защитных перчаток.



Проверь себя

1. Какие ты знаешь признаки инфекционного заболевания?



2. Что нужно носить дома, если кто-нибудь в семье заболел гриппом?



Раздел 1

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Режим дня



Как учить уроки



Правила гигиены



Режим питания



РЕЖИМ ДНЯ

Гномы и режим дня

Рыжий гном спросил: «Подъём?»
Хитрый гном сказал: «Потом».
Старший гном не стал вставать.
Младший юркнул под кровать.
Толстый гном вопит: «Обед!»
Гном худой кричит: «О, нет!»
Храбрый гном позвал гулять.
Хитрый гном спросил: «Опять?!»
Младший гном удрал в кино.
Рыжий гном в лесу давно.
Гномы жили, как хотели.
Завтрак часто в полдень ели.
Да и то — с большим трудом
Собирались за столом.
Долго думал главный гном:
«Как вернуть порядок в дом?»
Долго думал, но не зря —
Вспомнил о режиме дня.
В доме гномов всё в порядке:
Начинают день с зарядки.
Дружно завтракать идут,
Хором песенки поют.



Светлана Беляева



Как жили гномы? Какие у них были проблемы?
Кто навёл дома порядок? Как он это сделал?
Назовите школьные правила, которые помогают
поддерживать дисциплину и порядок.

Для чего нужны порядок и дисциплина

Приучив себя к порядку и дисциплине, большинство дел ты будешь делать быстро, даже не задумываясь. Поэтому будешь всё успевать и меньше утомляться. А ещё у тебя останется больше времени для отдыха и любимых занятий.



Рассмотри рисунки и составь рассказ о режиме дня Богдана. Определи время с помощью часов. Начни словами: «Богдан просыпается в 7 часов утра».



Подъём



Утренняя гимнастика



Утренний туалет



Застилание кровати



Завтрак



Мытьё посуды



Дорога в школу



Учёба



Второй завтрак



Дорога домой



Обед



Прогулка



Полдник



Сравни свой режим дня с режимом Богдана.
Чем они похожи и чем отличаются?

Режим выходного дня

В выходной день можно больше времени посвятить развлечениям и отдыху. Рассмотрим рисунок о любимых видах отдыха Саши, Нади, Лены и Богдана.



Какие дни недели — будни, а какие — выходные?
Чем вы любите заниматься в выходные?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

С помощью взрослых составь режим буднего и выходного дня. Учтывай, что:

- тебе нужно спать 9–10 часов в сутки;
- каждое утро следует начинать с утренней гимнастики;
- ежедневно 3–4 часа нужно бывать на свежем воздухе;
- есть следует 3–5 раз в день в одно и то же время.

УЧЁБА И ОТДЫХ

Твои успехи в учёбе зависят от того, как ты умеешь работать и отдыхать.



Прочитайте стихок о Владе и Диме.

Подумайте, чей отдых полезней.

Кто умеет отдыхать?

Влад сказал: «Я убегаю,
на мультфильм не успеваю,
на диване полежать,
на компьютере играть».
Дима молвил: «Убегаю,
я с собакой погуляю.
Любим воздух и природу,
невзирая на погоду».

Кто здоровье укрепляет,
полноценно отдыхает?

Леся Вознюк



Назовите примеры активного и пассивного отдыха. Покажите их пантомимой.

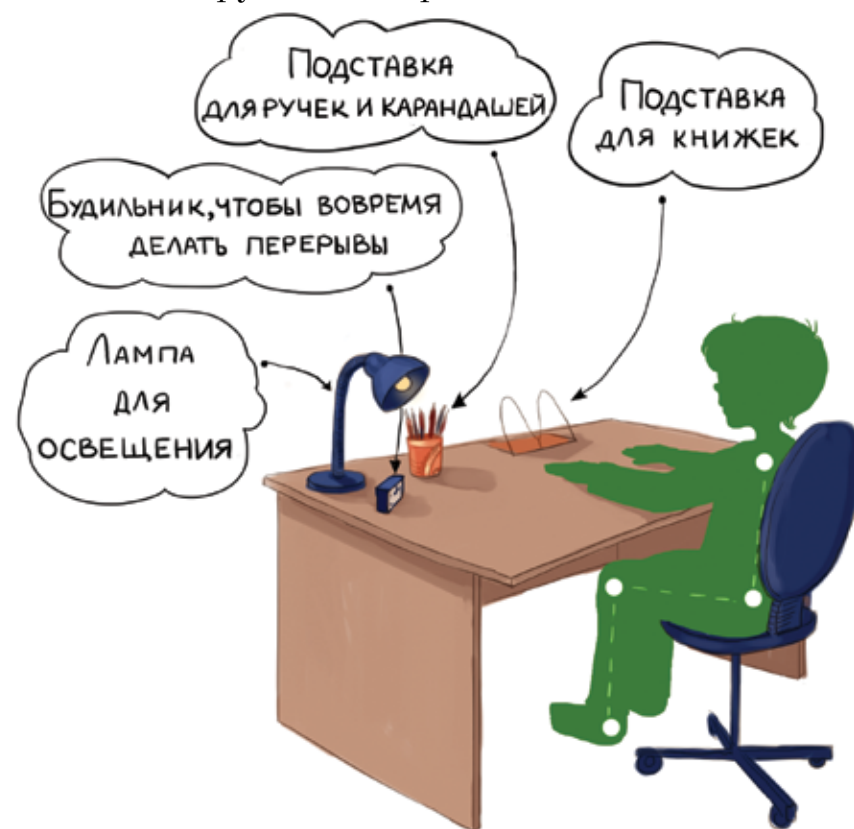
Рабочее место школьника

Во втором классе тебе задают домашние задания. Поэтому нужно, чтобы дома было удобное рабочее место.



Вместе со взрослыми организуй место для занятий:

- стол и стул должны подходить тебе по росту, чтобы ты мог сидеть прямо, не поднимая плеч;
- свет от окна и настольной лампы должен падать слева, а если ты пишешь левой рукой — справа.



Поддерживай порядок на своём рабочем месте.

Как выполнять домашние задания

Лучше всего выполнять домашние задания в тот день, когда их задают. Ведь ты ещё хорошо помнишь объяснения учителя и быстро всё сделаешь.

Начинай с самого лёгкого предмета. Если возникли трудности с заданием, пропусти его и выполняй следующее. Когда всё сделаешь, вернись к тому, что пропустил. Теперь можешь спокойно обдумать эти задания или обратиться за помощью к взрослым.



Объединитесь в пары. Обсудите.

- Какой предмет даётся вам легче всего?
- Какой предмет кажется самым сложным?
- Кто вам помогает выполнять домашние задания?

Пальчиковая гимнастика

«Мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Если тебе приходится много писать или рисовать, эти упражнения помогут рукам отдохнуть.



«Веер»



«Кошка»



«Тюльпан»



«Бабочка»



«Потягушки»

Делай короткие перерывы

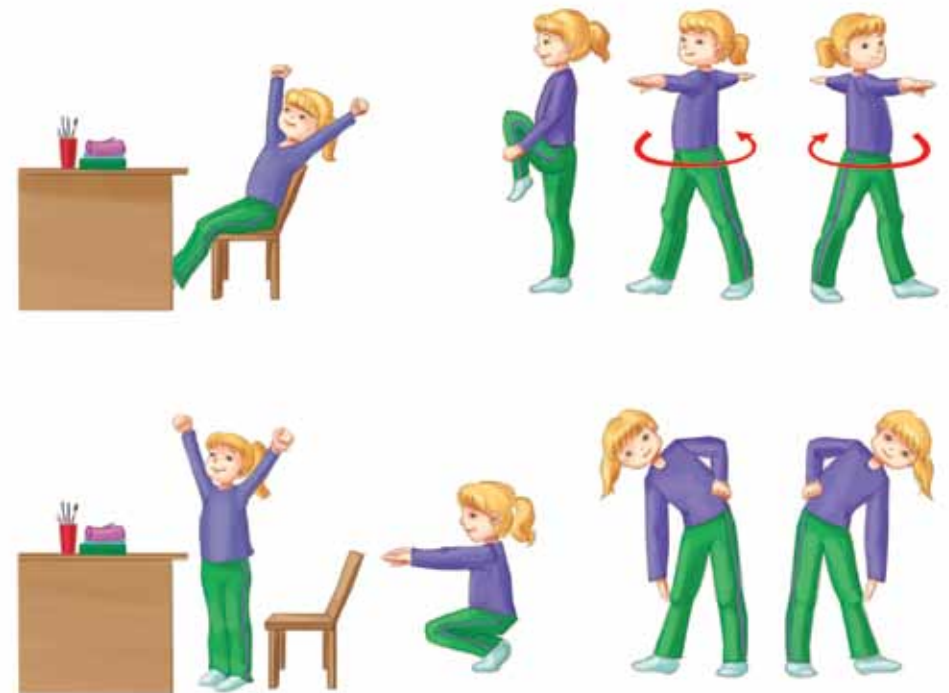
Знаешь ли ты, что солдат в **карауле** устаёт больше, чем в походе? Это потому, что в карауле нужно долго стоять неподвижно. Когда ты сидишь за рабочим столом, происходит то же самое: тело устаёт, и ты начинаешь отвлекаться. Поэтому через 15–20 минут занятий нужно сделать короткий перерыв. Во время перерыва выйди на улицу или выполни несколько простых упражнений.



Потренируйтесь выполнять упражнения, изображённые на рисунках.

Придумайте новые интересные разминки.

Продemonстрируйте их в классе.



Что такое гигиена

У древнегреческого бога врачевания Асклепия была дочь — богиня чистоты и здоровья Гиги́ея. В её честь называли правила гигиены, помогающие сохранить здоровье.



Какие вы знаете правила гигиены?

Из каких сказок эти рисунки?

Как зовут сказочных персонажей?

Кто из них заботится о гигиене, а кто — нет?



Процедуры гигиены

Процедуры гигиены — это действия, которые мы выполняем, чтобы быть чистыми и опрятными. Рассмотрим рисунок и назови гигиенические процедуры, которые выполняет Лена.



Какие процедуры гигиены вы выполняете:

- каждый день;
- несколько раз в день;
- каждую неделю;
- время от времени?

Какие процедуры вы выполняете:

- утром;
- днём;
- вечером?

Уход за руками

На протяжении дня наши руки много раз прикасаются к различным предметам. Так на них попадают микробы, которые могут вызвать разные заболевания.



Составь рассказ «Один день из жизни моих рук». Нарисуй об этом рисунок.

Назови ситуации, в которых нужно вымыть руки.

Рассмотри рисунок и подскажи Олесю, какими средствами гигиены можно вымыть руки.



Больше всего микробов накапливается под ногтями. Поэтому каждую неделю срезай ногти на руках и раз в две недели – на ногах. На ногах ногти нужно обрезать прямо, не скашивая углов.



Пугалки

Кто зубы не чистит,
не моется с мылом,
тот вырасти может
болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями
только грязнули,
которые сами
в грязи утонули.

Из них вырастают
противные бяки,
за ними гоняются
злые собаки.

Грязнули боятся
воды и простуд,
а иногда вообще
не растут.

Михаил Котин



Расскажите, как должен выглядеть опрятный школьник.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ



Кого из этих животных называют грызунами?

У каких из этих животных нет зубов?

Какие из этих животных кусают без зубов?

С помощью зеркала посчитай, сколько у тебя зубов.

Для чего нужны зубы

В природе существует множество животных, которые не выживут без зубов, потому что с их помощью они добывают себе еду. А как же люди? Ведь они могут есть мягкую пищу, которую необязательно жевать.



Рассмотри рисунки и ответь на вопросы.

- Какие из этих продуктов можно не жевать?
- Какие из этих продуктов полезны для здоровья?
- Относятся ли они к тем, которые можно не жевать?



Чтобы есть такие полезные продукты, как овощи, фрукты, орехи, нужны здоровые и крепкие зубы. Если человек не употребляет этих продуктов, то через некоторое время слабеет и начинает болеть.

*Для здорового питания
нужны здоровые и крепкие зубы.*

Как чистить зубы

Чтобы иметь здоровые зубы, нужно чистить их дважды в день: утром и вечером. Для этого понадобятся:

- зубная щётка;
- зубная паста;
- стакан воды.



1. Сполосни щётку и выдави из неё столько зубной пасты, чтобы она покрыла всю щетину.
2. Внешнюю и внутреннюю поверхности зубов чисти в направлении от дёсен по 5 раз возле каждой пары зубов.
3. Перемещай щётку от боковых зубов к центральным.
4. Поверхности смыкания зубов очищай горизонтальными движениями.
5. Прополощи рот и сполосни зубную щётку.

Чистить зубы нужно не менее трёх минут!



Расшифруй памятку ухода за зубами.

ЕШЬ НА ЗДОРОВЬЕ!



ДВАЖДЫ В ДЕНЬ



ОСТОРОЖНО!



ДВАЖДЫ В ГОД



Для чего нужно есть

Чтобы быть здоровым, иметь энергию для учёбы и отдыха, нужно хорошо питаться. Некоторые считают, что это значит есть всё, что пожелаешь и когда пожелаешь. Но это не так.



Из каких сказок эти рисунки?
Как зовут сказочных персонажей?
У кого из них лишний вес?
Как вы считаете, почему?



Опасности «быстрой еды»

В древние времена люди долго охотились на добычу, готовили её, а потом ели. Теперь в магазинах есть огромное количество готовых продуктов, на каждом шагу продают гамбургеры, хот-доги, жареную картошку, другую так называемую «быструю еду».



Ознакомьтесь с опасностями «быстрой еды». Чего в ней не хватает, чего слишком много, а чего вообще не должно быть в детском рационе?

В «быстрой еде» мало ВИТАМИНОВ .	Если мы будем употреблять мало витаминов, то ослабнем и заболеем.
В «быстрой еде» слишком много сахара, соли, жира.	От этого портятся зубы, может возникнуть ожирение.
В «быструю еду» добавляют усилители вкуса, запаха, красители, консерванты.	Это очень вредно, особенно для детского организма.



Рассмотрите рисунок. Прочитайте советы друзей. А что вы посоветуете Богдану?



Где прячутся витамины?



Как нам летом сил набраться,
витаминами питаться,
крепче и бодрее стать,
без болезней подрастать?



Знаем, ягоды и фрукты —
витаминные продукты:
и малина, земляника,
и смородина, черника.

Дружно мы съедим чернику
и малину, землянику.
Соберём в саду, лесочке, —
будут розовые щёчки.

Леся Вознюк



Объединитесь в две команды. Напишите на листе бумаги как можно больше названий овощей и фруктов.

По очереди зачитывайте одно название из того, что вы написали (повторяться нельзя).

Выигрывает команда, которая закончит последней.

Чтобы получать достаточно витаминов, съедай
не менее пяти свежих овощей и фруктов каждый день.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Рассмотрите рисунки. Назовите продукты, которые следует употреблять каждый день, которые можно есть изредка и от которых лучше вообще отказаться.

Ешь на здоровье!



Ешь нечасто и понемногу.



Осторожно: «быстрая еда»!



КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Режим питания

Придерживаться режима питания — это значит есть 3–5 раз в день в одно и то же время.



Вспомни, в котором часу ты завтракаешь, обедаешь, ужинаешь.



Рассмотрите рисунок и ответьте на вопросы.

- Этот стол накрыт к завтраку, обеду или ужину?
- Какие из блюд являются закуской, первым блюдом, вторым блюдом, десертом?
- Что такое гарнир? Каким он бывает?
- Какие блюда едят сначала, а какие после них?

Завтрак – самый важный приём пищи

Завтрак нужен школьникам, чтобы были сила и энергия для учёбы.



Рассмотри рисунок и скажи, что дети любят есть утром. Расскажи, какой твой любимый завтрак.



Объединитесь в пять групп и «накройте» стол к завтраку, второму завтраку, обеду, полднику, ужину. Изобразите это на рисунках.

Утром всегда завтракай!

Манка для Иванка

Караулила Иванка
озорная каша манка:
на тарелке выжидала
и внезапно нападала.
Хоть Иванушка старался
и руками отбивался,
манка всё же не сдавалась,
подползала, извивалась.
Каша вдоволь порезвилась
и приклеить ухитрилась
к чубу нашего Ивана
миску, ложку, два стакана.

Леся Вознюк



С помощью каких столовых приборов едят:

- суп, кашу;
- салат;
- вторые блюда;
- десерт?



Как вести себя за столом

Каждый культурный человек умеет правильно вести себя за столом. Для этого нужно научиться пользоваться столовыми приборами и соблюдать правила **СТОЛОВОГО ЭТИКЕТА**.



Принесите из дома одноразовые столовые приборы. Объединитесь в пары. Проверьте, умеете ли вы держать ложку, вилку и столовый нож, как показано на рисунках.



Учись правильно пользоваться столовыми приборами.

Помогай взрослым накрывать на стол и убирать со стола.

Правила столового этикета

- Садись за стол с чистыми руками и хорошим настроением.
- Ешь маленькими кусочками.
- Тщательно пережёвывай еду.
- Вытирай рот и руки салфетками.
- Благодарю тех, кто приготовил пищу.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Утренняя гимнастика

Утреннюю гимнастику ещё называют зарядкой. Это потому, что она помогает «зарядиться» энергией. Проснувшись утром, потянись, открой окно, включи бодрую музыку и выполни несколько упражнений утренней гимнастики. После этого умойся, прими душ — и отличное настроение на целый день тебе гарантировано!



Прочитайте стих «Весёлая зарядка» и научитесь выполнять эти упражнения.

Придумайте несколько интересных упражнений для зарядки и покажите их в классе.



Весёлая зарядка

Что нам нужно для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали —
Распрямились. Выше стали!
И стоим не «руки в брюки» —
Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали,
Повторим рывки руками.
Эй, не горбитесь, ребята!
До конца своди лопатки.

Стой! Опора есть для ног?
Руку вверх, другую — вбок.
С упражнением знакомы?
Называется «наклоны».

Вправо-влево повторяем,
Гнём себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперёд.
Руки в стороны. И вот...

Кажется, что вертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: «Ох!»
Вдох и выдох. Снова вдох.

Отдыхались, и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили —
Про улыбку не забыли.



Владимир Борисов

Виды спорта

Древние греки говорили: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть умным — бегай, хочешь быть красивым — бегай!» Поэтому лёгкую атлетику называют королевой спорта. Но, кроме неё, существует ещё много видов спорта.



Какие виды спорта изображены на рисунке?
Каким видом спорта ты занимаешься, а какие хочешь попробовать в будущем?
Какие ещё виды физической активности ты знаешь?

Подвижные игры

Дети очень любят игры. Но когда ты бегаешь и играешь с друзьями, то не только получаешь удовольствие, но и тренируешь мышцы, становишься сильным и ловким.



В школьном дворе поиграйте в игру «Поймай хвост дракона». Создайте «дракона», став в колонну друг за другом. Тот, кто стоит первым, будет «головой дракона», а последний — «хвостом дракона». По команде учителя «голова» старается поймать «хвост». Первая половина «дракона» помогает «голове», а вторая — «хвосту».



Спроси у взрослых, в какие подвижные игры они играли, когда были в твоём возрасте. Кратко запиши или нарисуй правила одной игры.

Сделайте в классе альбом «Игры наших родителей».

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Процедуры закаливания

Процедуры закаливания — это воздушные и солнечные ванны, обтирание мокрым полотенцем, обливание и контрастный душ. Купание в водоёмах и хождение босиком — это тоже процедуры закаливания. Они бодрят и улучшают настроение, а главное — тренируют твой иммунитет. Благодаря этому ты будешь редко болеть, а если даже заболеешь, то быстро выздоровеешь.



Рассмотрите рисунки.

Расскажите, как закаляются дети.

Какие ещё процедуры закаливания вы знаете?



Воздушные ванны

Свежий воздух отлично закаливает организм. Поэтому летом полезно спать с открытым окном, а в холодное время года — с открытой форточкой.

Начни проветривать комнату перед сном в течение 10 минут. Когда организм привыкнет к прохладе, можно оставлять открытую форточку на несколько часов, а потом — и на целую ночь.

После прогулки на свежем воздухе легче выполнять домашние задания, улучшаются сон и аппетит. Поэтому в любую погоду старайся каждый день гулять на улице не менее 3–4 часов.



Обсудите, в какую погоду повышается риск переохлаждения и обморожения, а в какую — перегрева и солнечных ожогов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Принесите из дома куклы и одежду для них. Объединитесь в четыре группы. Оденьте кукол по погоде: жара, ветер, дождь, мороз.



Часовой здоровья



Я здоровье охраняю,
на прогулку выходя.
Как доспехи, надеваю
куртку, свитер на себя.

И хоть летняя жара,
чтоб не простудиться,
буду тёплой водой
по утрам я мыться.

А соседи-малыши
бегают всё лето
с непокрытой головой
и легко одеты.

Видел, как плескались всласть
в речке беззаботно
и босыми по росе
прыгали охотно.

Почему болезни их
стороной обходят
и коварные микробы
близко не подходят?

Ну а мне болячки все
не дают проходу,
и микробы пристают,
словно пчёлы к мёду.

Леся Вознюк



Как ты думаешь, почему мальчик часто болеет?
Почему болезни обходят стороной соседских детей?

Водные процедуры

Купание в реке, озере, море — самая приятная процедура закаливания. Зимой можно умываться прохладной водой, обтираться мокрым полотенцем, принимать контрастный душ.



Встаньте в круг и по очереди покажите пантомимой свою любимую процедуру закаливания.

Правила закаливания

- В твоём возрасте можно закаляться только вместе со взрослыми.
- Обтираться мокрым полотенцем или принимать контрастный душ лучше всего после утренней гимнастики.
- Водные процедуры должны быть короткими, чтобы ты почувствовал бодрость, но не замёрз.
- Если ты заболел, процедуры закаливания следует прекратить до полного выздоровления.

Проверь себя



Прочитай рассказы Лены и Богдана и ответь на вопросы.

- Кто интереснее провёл выходной?
- Кто лучше отдохнул?
- А твой последний выходной был больше похож на отдых Богдана или Лены?



«В воскресенье я спал долго, сколько хотел. На завтрак мама приготовила мои любимые блинчики, и я так наелся, что мне снова захотелось полежать. Целый день я сидел дома, смотрел телевизор и играл на компьютере. Вечером долго не мог уснуть, а на следующее утро у меня болела голова и не хотелось вставать с кровати».



«В воскресенье я встала рано. После завтрака мы ходили в парк кормить белок. Потом я была на занятиях в художественной студии, а после обеда каталась во дворе на самокате. Перед сном я немного почитала, посмотрела свой любимый мультфильм и уснула, как только легла в постель. Утром проснулась в хорошем настроении».

Раздел 2

СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Права и обязанности ребёнка



Состав семьи



Как помогать взрослым



Общение без слов



ПРАВА РЕБЁНКА

У всех детей равные права: на имя и гражданство, образование и полноценное развитие, на любовь и заботу, защиту и медицинскую помощь.



Рассмотрите рисунки из сказки о Буратино и ответьте на вопросы.

- Кто дал Буратино имя, купил ему азбуку и отправил его в школу?
- Кто хотел сжечь Буратино в печи?
- Кто пытался его обмануть и ограбить?
- Кто подарил ему золотой ключик?
- Кто в этой сказке защищает права ребёнка, а кто их нарушает?



Право на имя и гражданство

У каждого ребёнка есть право на собственное имя и на то, чтобы быть гражданином какой-нибудь страны.



По очереди назовите своё полное имя и то, как вы любите, чтобы вас называли.

Обсудите ответы на вопросы.

- Гражданами какой страны вы являетесь?
- Какие имена наиболее распространены в Украине?
- Какие вы знаете иностранные имена?
- Почему нельзя придумывать оскорбительные прозвища другим детям?

Оскорбительные прозвища нарушают права ребёнка!

Право на образование и полноценное развитие

Каждый ребёнок имеет право бесплатно учиться и полноценно развиваться. Рассмотрим рисунки и скажи, кто помогает детям получать образование и развивать свои способности.



Какой твой любимый школьный предмет?

Что ты делаешь для своего развития в свободное от учёбы время?

Учиться — не только твоё право, но и обязанность!

Право на любовь и заботу

Каждый ребёнок имеет право на любовь, заботу и защиту со стороны родителей. Когда у него нет семьи, он имеет право на заботу и защиту со стороны государства.



Объединитесь в пары. Расскажите о самом лучшем подарке в своей жизни. Кто вам его сделал?



Право на защиту и медицинскую помощь

Каждый ребёнок имеет право жить без страха. В государстве есть люди, обязанные это право обеспечить. Если дети оказались в опасности или заболели, они имеют право на спасение и оказание медицинской помощи в первую очередь.



Запомни!

- Родители — самые главные защитники своих детей.
- Учителя, воспитатели, врачи, милиционеры, спасатели также заботятся о защите прав детей.
- Твоя обязанность — уважать права других людей.

ТВОЯ СЕМЬЯ

Состав семьи

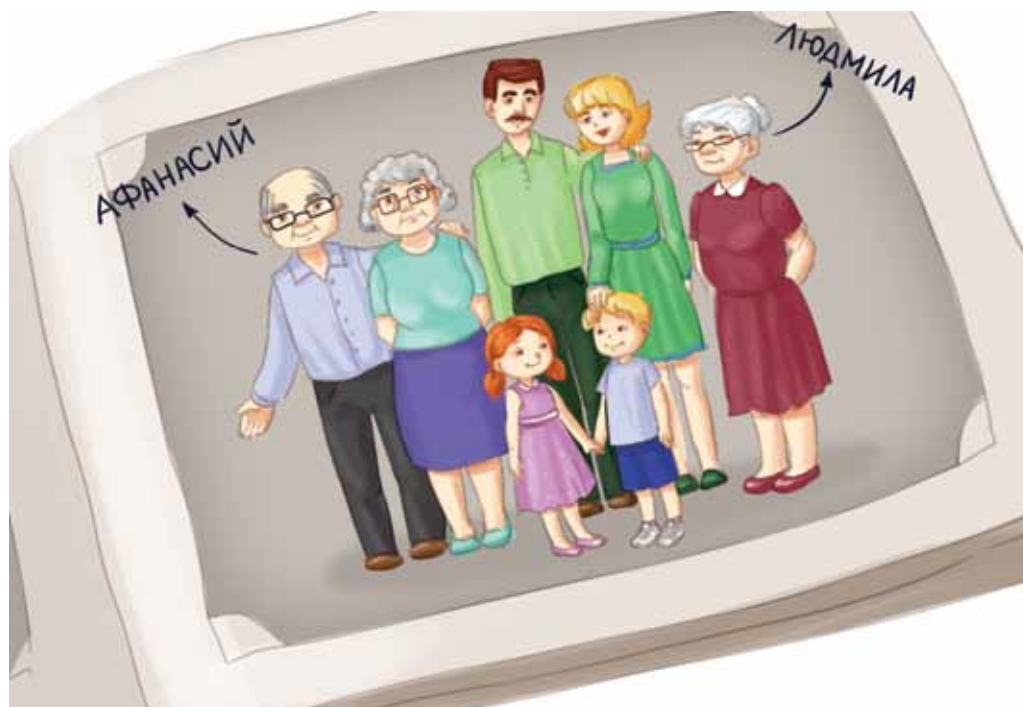
Семья — это твои ближайшие родственники: мама, папа, братья, сёстры, бабушки и дедушки.



Рассмотри фотографию из семейного альбома Нади и отгадай загадку о её семье.

Серёжа — родной брат Нади. Виталий — папа Серёжи. Дарья — его жена. Екатерина — мама Виталия. Афанасий — её муж. Людмила — мама Дарьи.

- Как Надя называет Виталия, Дарью, Екатерину, Афанасия и Людмилу?
- Кому Надя приходится сестрой, дочерью, внучкой?



Дружная семья

У Нади дружная семья. Её девиз: «Работаем и отдыхаем вместе!» Бабушки с дедушкой помогают детям делать уроки. Родители ходят на работу, по вечерам вместе делают домашние дела. У детей есть свои домашние обязанности: они поливают цветы, кормят рыбок, выгуливают собаку, поддерживают порядок в своей комнате.



Принесите из дома кукол разного пола. Объединитесь в группы и поиграйте в семью.

Распределите роли: кто будет «родителями», а кто — «детьми».

Распределите обязанности: кто ходит на работу, готовит обед, моет посуду, убирает. Как дети помогают взрослым?

Представьте, что в кукольной семье кто-то заболел. Как другие члены семьи будут помогать больному?



Была в лесу избушка



Была в лесу избушка
без окон и дверей,
а в ней жила старушка
и сотня малышей.

Такая «небольшая»
семеечка была!
Никак со всеми сладить
старушка не могла.

А детки не ленились,
за хвостом пошли,
по веточке собрали —
воз полный привезли.

Сто маленьких кирпичиков
надумали сложить,
уютный дом построили
и стали дружно жить.

Потом сто мелких зёрнышек
воткнули в землю в ряд.
Из них цветочки выросли,
а возле дома — сад!

А не имей старушка
сто резвых малышей,
жила б она в избушке
без окон и дверей!

Наталя Забила

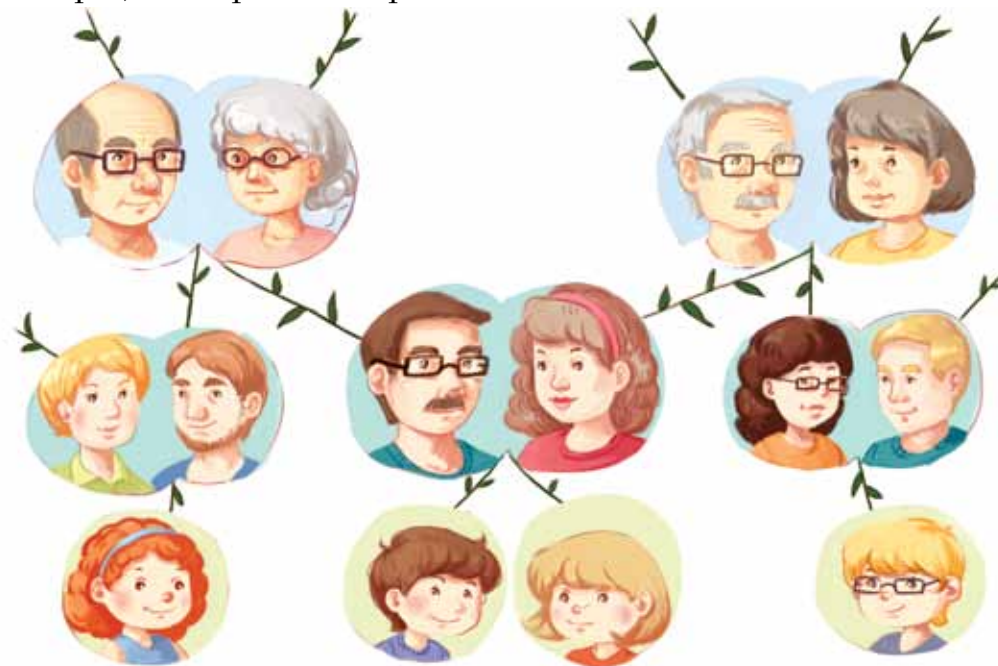
Перевела с украинского Леся Вознюк



Объединитесь в группы по четыре человека.
Расскажите, как вы помогаете родителям, как
выполняете домашние обязанности.

Большая семья

Кроме ближайших родственников, у людей есть
большая семья. К ней относятся дяди, тёти, двоюродные
сёстры, двоюродные братья и племянники.



Вместе с родителями рассмотри фотографии
своей большой семьи. Расспроси их о ваших
родственниках, запомни их имена.

Полезные советы

- В семье, где каждый заботится о других, все чувствуют себя счастливыми. Выполняй свои обязанности и поручения родителей.
- Заботься о самых младших и самых старших членах семьи.
- Изучай историю своего рода.
- Поздравляй родственников с праздниками.

Что такое общение

Общение — это обмен сообщениями. Люди могут общаться с помощью слов и без них.



Объединитесь в пары.

Поздоровайтесь друг с другом без слов.

Расскажите, кто изображён на рисунках.

Кто из этих людей общается словами, а кто — без слов?



Общение без слов

Знаешь ли ты, что такое пантомима? Это язык тела, когда актёр играет свою роль лишь с помощью мимики, жестов и выразительных движений. Рассмотрим рисунки и угадай, что «говорят» клоуны.



Покажите пантомимой:

- «Можно спросить?»;
- «Живот болит»;
- «Плохо слышно»;
- «Мягкое на ощупь»;
- «Ой, горячо!»;
- «Какой приятный запах!».

Как научиться понимать других людей

Когда кто-то искренне рад встрече с тобой, это понятно не только из его слов, но и по радостной улыбке, голосу. А если человек притворяется, его слова не соответствуют языку тела.

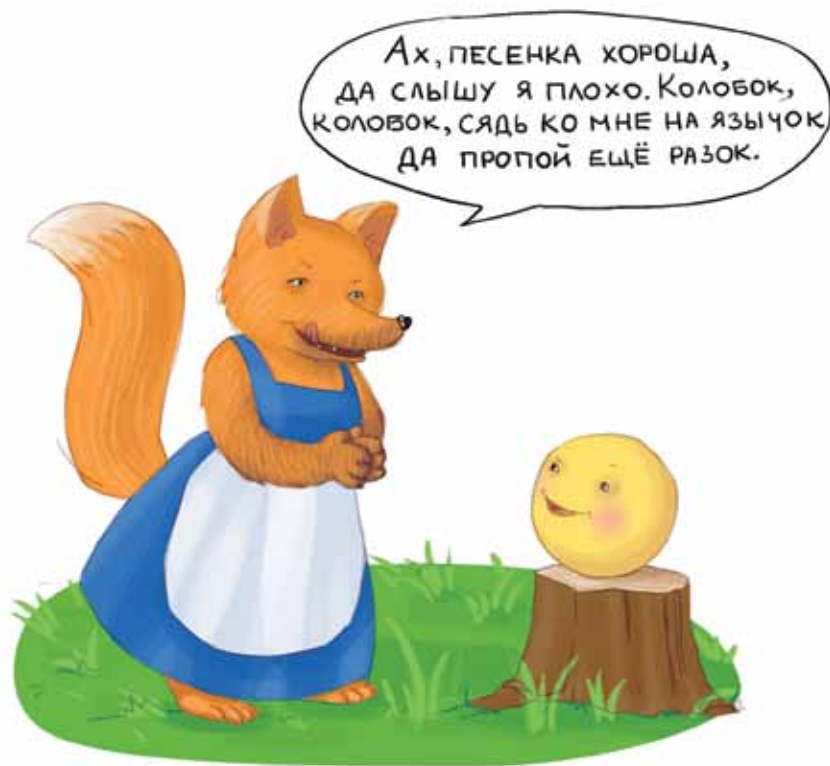


Рассмотри рисунок из сказки «Колобок».

Прочитай, что говорит Лисичка.

Догадайся, о чём она думает (обрати внимание на её жесты).

Что выдаёт настоящие намерения Лисички — её слова или язык тела?



Рассмотрите рисунки и попробуйте догадаться, о чём рассказывается в стихе.

Прочитайте стих и проверьте, правильно ли вы догадались.

Ссора

Ссорились по мелочам
две сестрёнки по утрам:

— Не бери мою ты книжку!

И не трогай больше Мишку!

— Карандаш мой не ломай,

все игрушки возвращай:

красной ленточки куски

и для куклы башмачки. —

Разбежались по углам,

рассердились — стыд и срам.

Мелкий дождь стучит в окно,

грустно в комнате, темно.

И, украдкой бросив взгляды,

помирились сёстры рады.

А за миг не утерпели,

друг на дружку посмотрели,

не сдержались, улыбнулись

и к игрушкам потянулись.

Одному играть — досада,

даже куклы не отрада.

И, забыв о глупой ссоре,

помирились сёстры вскоре.



Мария Пригара
Перевод с украинского
Леси Вознюк



Вспомните, какие стихи-мирилки вы знаете.

Расскажите их одноклассникам.

Проверь себя

Отгадай загадки.

1. Две косички, хитрый взгляд,
на щеках веснушек ряд.
Синеглазая девчонка
моя младшая _ _ _ _ _.
2. Здесь побалует внучат
сдобных плюшек аромат.
Пряники, оладушки
вкусные у _ _ _ _ _.
3. Любит нас и понимает,
утешает, приласкает.
Обниму её руками
и прильну к любимой _ _ _ _.
4. Он немало лет прожил,
уважение заслужил,
мудрый даст всегда совет.
Маме он отец, нам — _ _ _ _.
5. Обо всём на свете знает,
нас научит, поиграет.
Для детей он образец,
замечательный _ _ _ _.

Леся Вознюк

6. Шли по дороге две мамы и две дочки. Нашли три яблока. Каждой досталось по одному. Как они их поделили?

7. У водителя автобуса есть две сестры, но у них нет брата. Как такое может быть?

1) сестрёнка; 2) бабушки; 3) маме; 4) дед; 5) отец; 6) по дороге шли трое: дочка, мама и бабушка; 7) водитель — женщина.

Раздел 3

БЕЗОПАСНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Как распознать опасность



Строение электроприборов



Виды перекрёстков



Правила общения с животными



БЕЗОПАСНОСТЬ И ОПАСНОСТЬ

Безопасность

Безопасность — это когда тебе ничего не угрожает, ты чувствуешь себя спокойно и уверенно.



По очереди продолжите предложение: «Я чувствую себя в безопасности, когда...».

Назовите тех людей, кто заботится о вашей безопасности дома, в школе, на улице.

Расскажите, как они это делают.



Опасные ситуации

В жизни случаются опасные ситуации. Например, ребёнок потерялся в незнакомом месте; на мальчика напала собака; во время прогулки началась гроза.



Приведите примеры опасных ситуаций.

Объединитесь в пары. Расскажите об опасной ситуации из своей жизни.

- Что с тобой произошло?
- Что ты почувствовал в этот момент?
- Что ты предпринял?
- Кто тебе помог?

Важные телефоны

Телефон — очень полезная вещь, особенно тогда, когда произошло что-то опасное, а рядом нет взрослых. С его помощью ты можешь позвонить родителям, позвать соседей, вызвать спасателей.



Вместе со взрослыми запиши важные номера телефонов на листе бумаги и положи его рядом с домашним телефоном.

Внизу напиши домашний адрес и номер своего телефона, чтобы при необходимости чётко и быстро назвать их.

Запиши эти телефоны в своём мобильном.

Выучи стих на следующей странице и запомни телефоны аварийных служб, действующих параллельно с номером «**112**».

Номер для вызова всех служб спасения — **112**.

Службы спасения

Чтобы жизни уберечь,
от беды предостеречь,
пламя ты заметил, дым —
позвони на 101.



Мирных граждан охранять,
нарушителей искать —
вот милиции права,
что по номеру 102.



Есть порез, ушиб, заноза,
травма, всякая угроза
для здоровья детворы —
набирай скорей 103.



Газ взрывается, горит.
Чтоб запомнить, повтори:
— Газом пахнет из квартиры —
набираем 104.



Леся Вознюк

1 **01**
02
03
04

Что помогает избегать опасностей

Тех, кто ведёт себя неосмотрительно, опасности подстерегают на каждом шагу. А тех, кто привык принимать **взвешенные решения**, они обходят стороной.



Вспомни шаги принятия важных решений по «Правилу светофора».

Объясни, что означает каждый из этих шагов.

ОСТАНОВИСЬ



**ОЦЕНИ
ПОСЛЕДСТВИЯ**



**ВЫБЕРИ
И
ДЕЙСТВУЙ**



Умение принимать взвешенные решения помогает избегать опасностей.



Саша и Руслан опаздывают на тренировку. Руслан предложил бежать напрямик через озеро. Саша сказал: «Нельзя, потому что...» Продолжи предложение.

Пользуясь «Правилем светофора», определи, чьё решение правильное. Объясни, почему.



ПОМОЩНИКИ В ДОМЕ

Бытовые приборы

В каждом доме есть множество приборов, которые светят, греют, пекут, стирают, убирают. Если правильно ими пользоваться, они будут исправно служить. Но в противном случае могут стать очень опасными.



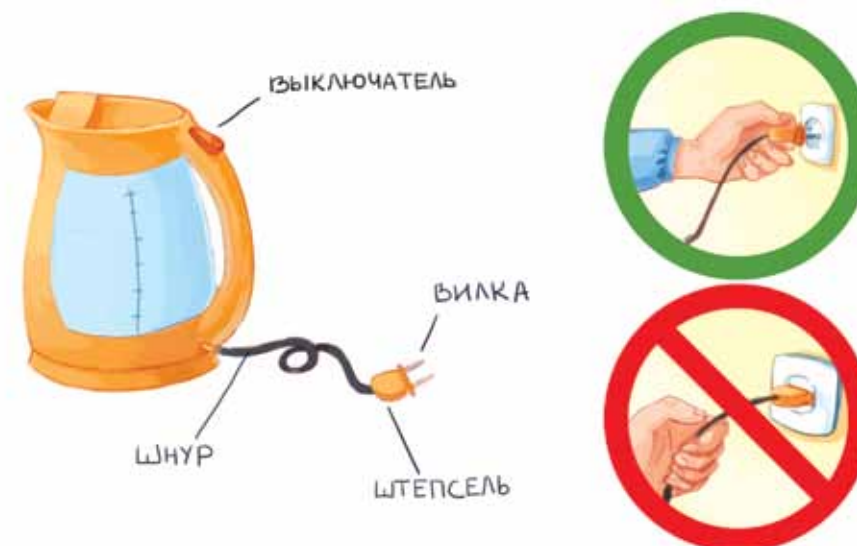
Рассмотри рисунок и назови изображённые на нём бытовые приборы.

Объединитесь в пары. Выясните, какие бытовые приборы есть дома у вас обоих, а какие — только у одного из вас.

Осторожно: электричество!

Большинство «домашних помощников» работает благодаря электрическому току. Это — утюг, телевизор, холодильник, настольная лампа. Их так и называют — электрические приборы, или электроприборы.

Чтобы электроприбор начал работать, нужно воткнуть вилку в розетку. Выключают электрические приборы из розетки, держа рукой за штепсель, а не за шнур.



Изучите строение любого выключенного электрического прибора. Найдите шнур, штепсель, вилку, выключатель.



Вместе со взрослыми рассмотри электроприборы, имеющиеся в вашем доме.

Спроси, какими электроприборами тебе можно пользоваться, а какими — нет.

Пользоваться неисправными электроприборами категорически запрещено!

Опасные вещества

В древние времена для стирки и уборки дома использовали обычную воду. Сегодня на помощь пришли средства бытовой химии: для мытья посуды и окон, чистки канализации, ковров, стирки белья.

Они полезны в хозяйстве, но требуют осторожного обращения, ведь ими можно запачкаться, обжечься и даже отравиться. Поэтому детям запрещено пользоваться этими веществами. Но если химическое вещество случайно попало тебе на кожу, немедленно смой его проточной водой и скажи об этом взрослым.



Все лекарства должны храниться в закрытой домашней аптечке. Но если такой аптечки нет, ни в коем случае не употребляй самостоятельно никакие лекарства, даже витамины. Ими можно смертельно отравиться. Но если ты ненароком что-то проглотил, немедленно скажи об этом взрослым.

Если взрослых нет рядом,
звони по номеру **112**.

Огонь — друг, огонь — враг!

Я — огонь, я — друг ребят.
Но когда со мной шалят,
Становлюсь тогда врагом
И сжигаю всё кругом.

В наших домах много предметов, которые легко загораются: бумага, ткань, дерево. Иногда достаточно одной искры, чтобы возник пожар. Он способен уничтожить всё имущество, но самое страшное — то, что при пожаре могут пострадать люди.



Рассмотри рисунок и назови вещи, которые могут загореться от огня, и вещи, которые могут вызвать пожар.



Назовите ситуации, когда огонь — друг и когда огонь — враг.

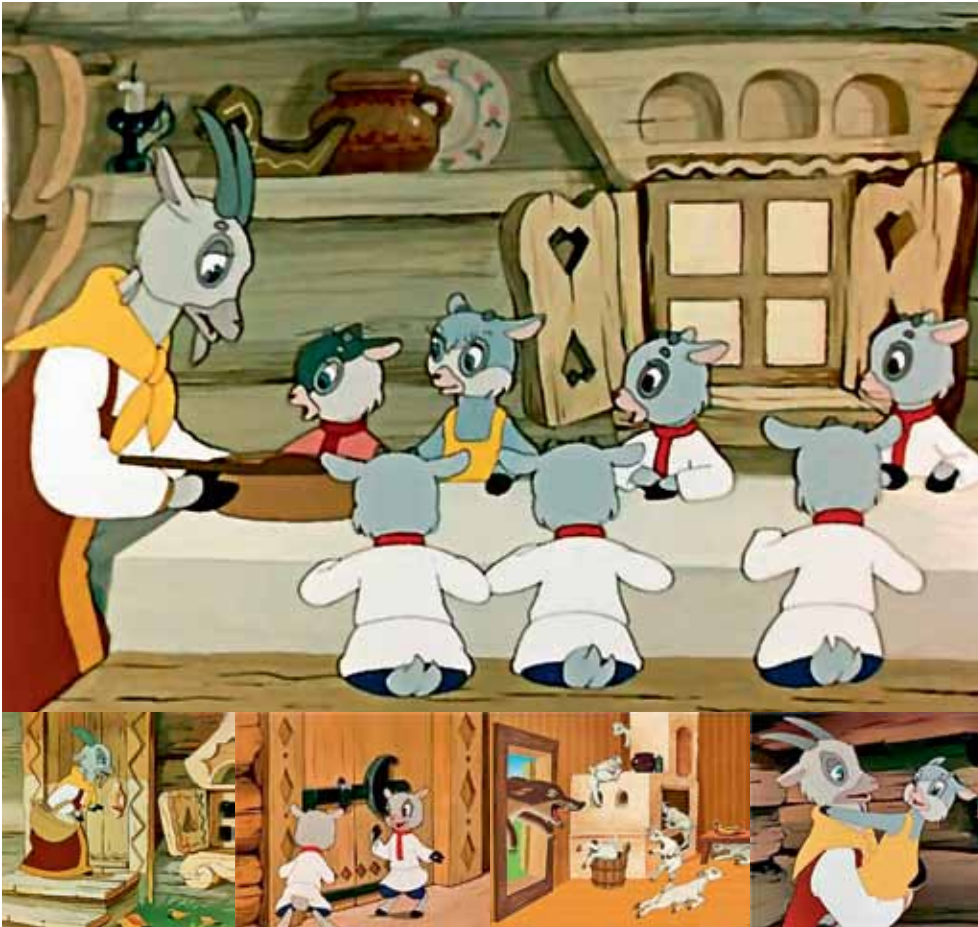
Полезные советы

- Если в доме начался пожар, немедленно выходи из квартиры. Спасай людей, а не имущество.
- Беги к соседям, звони родителям и спасателям.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА

Один дома

Ты уже не маленький, поэтому иногда ненадолго можешь оставаться дома один. Но нужно кое-чему научиться. Например, общаться с незнакомцами.



Вспомните сказку «Волк и семеро козлят».

- О чём мама Коза предупреждает козлят?
- Что произошло потом?
- Чем всё закончилось?

Как общаться с незнакомцами

В жизни злоумышленники не похожи на волков. Они могут представиться врачом, сантехником, электриком, даже милиционером. Запомни, что это опасно: открывать дверь незнакомцам, называть им свой адрес или номер телефона, говорить, что дома нет взрослых.



Прочитай, как ты можешь вежливо поговорить по телефону с незнакомым человеком, когда дома нет взрослых.



Объединитесь в пары и разыграйте этот диалог. Сначала один из вас будет «ребёнком», а потом — второй.

Знакомый — это тот, кого ты знаешь.

Весёлый цирк

В цирк играли вместе с братом.
Был Серёжа акробатом.
Как жонглёр, я дело знал
и тарелки вверх бросал.
Мы восторженно смотрели,
как тарелки вниз летели,
хохотали, веселились,
как упали и разбились.
Тут Серёжа-акробат
стать бы фокусником рад —
через час из магазина
возвратится мама Зина.

Леся Вознюк



Подумайте, какими делами могли бы заняться мальчики вместо того, чтобы баловаться.

По очереди покажите одно из таких дел пантомимой.

Телевизор, компьютер, телефон

Телевизор, компьютер, телефон — полезные вещи. Но тем, кто неправильно ими пользуется, они не оставляют времени для учёбы, прогулок и помощи родителям. А ещё могут испортить зрение, осанку и даже вызвать зависимость. Вот как можно этого избежать.



Смотри один мультфильм или телепередачу в день.



Следи, чтобы комната была хорошо освещена.



С друзьями больше общайся лично, а не по телефону.



Играй на компьютере не более 30 минут в день.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Напиши или нарисуй памятку о пользовании телевизором, компьютером, мобильным телефоном.
2. Посоветуйся с родителями, какие телепередачи тебе стоит смотреть. Обозначь их в программе телепередач.

Школа твоей мечты



Представь, что ты попал в школу своей мечты. Рассмотрю, какие в ней классы, столовая, коридоры, какой школьный двор. Нарисуй об этом рисунок.



Объединитесь в пары. Обсудите.

- Что вам нравится в вашей школе?
- Что бы вы хотели в ней поменять?

Поделитесь своими идеями с классом.

Наука общения

Каждое утро ты приходишь в школу, чтобы учиться не только читать, писать и считать, но и общаться со своими сверстниками. От успехов в этой важной науке зависит, будешь ли ты и другие дети с радостью приходить в класс и хорошо учиться.

Доброжелательность — главный секрет общения. Если ты всем желаешь добра, то в ответ получаешь добро. Там, где царит доброжелательность, все дети дружат, помогают друг другу, никто никого не дразнит и не обижает.



Прочитайте правила доброжелательности, которые предложили дети.

Придумайте несколько своих правил. Запишите их на листе бумаги и повесьте на видном месте.



Эвакуация из помещения школы

Если все люди, находящиеся в школе, попытаются одновременно выйти из неё, в коридорах, на лестницах и в дверях образуется толпа. А это очень опасно. Ведь от того, как быстро люди покинут помещение при пожаре или другой опасной ситуации, зависит их жизнь.

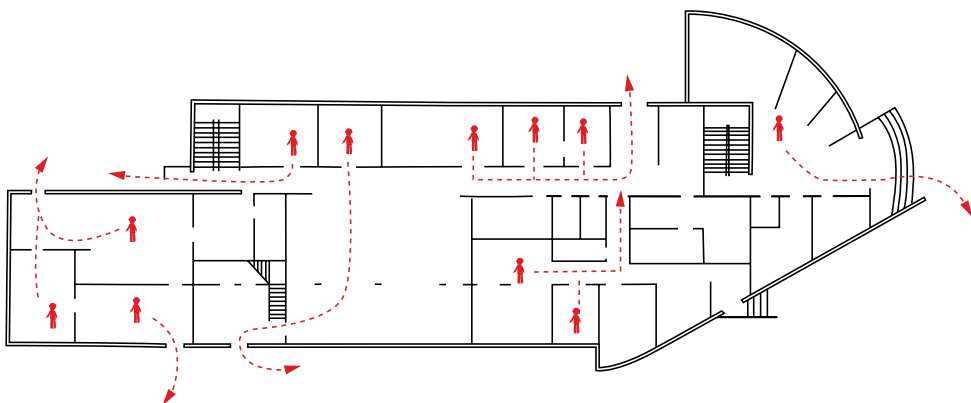
Поэтому в опасных ситуациях **эвакуация** осуществляется не только через основные, но и через запасные выходы. На дверях запасных выходов есть специальный знак. Запомни его.



В каждой школе существует план эвакуации. Он показывает, как выходить из разных помещений, чтобы избежать скопления.

ПЛАН ЭВАКУАЦИИ

1 этаж



Узнайте, где в вашей школе висит план эвакуации.

Ознакомьтесь с планом эвакуации. Найдите на нём ваш класс, основные и запасные выходы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Станьте в пары и пройдите к эвакуационному выходу сначала от вашего класса, потом от спортивного зала, столовой, других помещений, в которых вы бываете в течение дня.



Как действовать при эвакуации

- Внимательно слушай и чётко выполняй команды учителя.
- Из помещения нужно выходить быстро, но без паники и суеты.
- Не толкайся, не отставай от класса, будь внимательным и сосредоточенным.
- Если знаешь, что кто-то остался в школе, скажи об этом взрослым.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ

Какие бывают дороги

Везде, где живут люди, они строят дороги. В городах это дороги с твёрдым покрытием (брусчатка, асфальт), за городом и в сёлах местами есть грунтовые дороги.



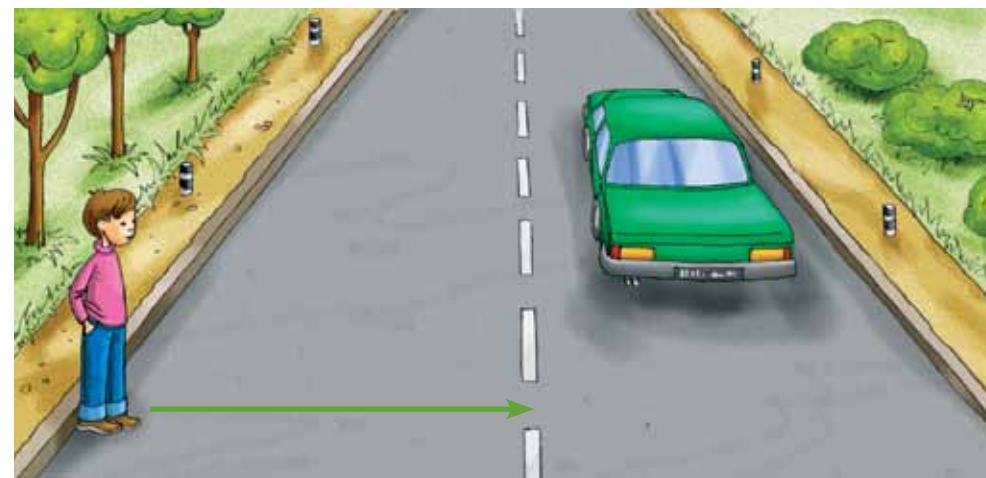
А какие дороги есть в вашем населённом пункте?

Загородные дороги

Загородные дороги называются шоссе. Обычно возле шоссе нет тротуаров, поэтому пешеходы двигаются по обочине навстречу транспорту.



Переходить шоссе можно только там, где дорога хорошо видна в обе стороны. Дождись, когда поблизости не будет транспорта. Переходи дорогу только под прямым углом.



Дорожные знаки для пешеходов

Пешеходы, пассажиры, водители являются участниками дорожного движения.



Как называется часть дороги, предназначенная для пешеходов?

Как называется часть дороги, предназначенная для движения транспорта?

Как называется место, где пешеходы переходят дорогу?

Найдите на рисунках знаки пешеходного перехода. Что означает каждый из них?



Знаки «Пешеходная дорожка», «Пешеходная зона» и «Жилая зона» обозначают места, где движение транспорта ограничено или запрещено. Тут можно спокойно ходить, бегать, играть.



Пешеходная дорожка

Пешеходная зона

Жилая зона

Дорожная разметка

На проезжей части дороги часто можно увидеть обозначения белой, жёлтой, синей или красной краской. Это — дорожная разметка.

Потоки транспорта, двигающиеся в противоположных направлениях, разделяются осевой линией.

Место пешеходного перехода обозначается «зеброй» или дорожкой из пунктирных линий, если на переходе есть светофор.

На широких дорогах размечаются «островки безопасности», где пешеходы могут остановиться и пропустить транспорт.



Найди на рисунке осевую линию, «зебру», «островок безопасности».

Расскажи, как нужно правильно переходить дорогу.

Объясни, почему сначала нужно внимательно посмотреть налево, а остановившись на осевой линии или на «островке безопасности», — направо.



НА ПЕРЕКРЁСТКЕ

Что такое перекрёсток

Место пересечения дорог называется перекрёстком. Перекрёстки бывают разной формы, например, крестообразные, Т-образные.



Найди на рисунках крестообразный перекрёсток. Найди на рисунках Т-образный перекрёсток. Перекрёстки какой формы есть в вашем городе или селе?

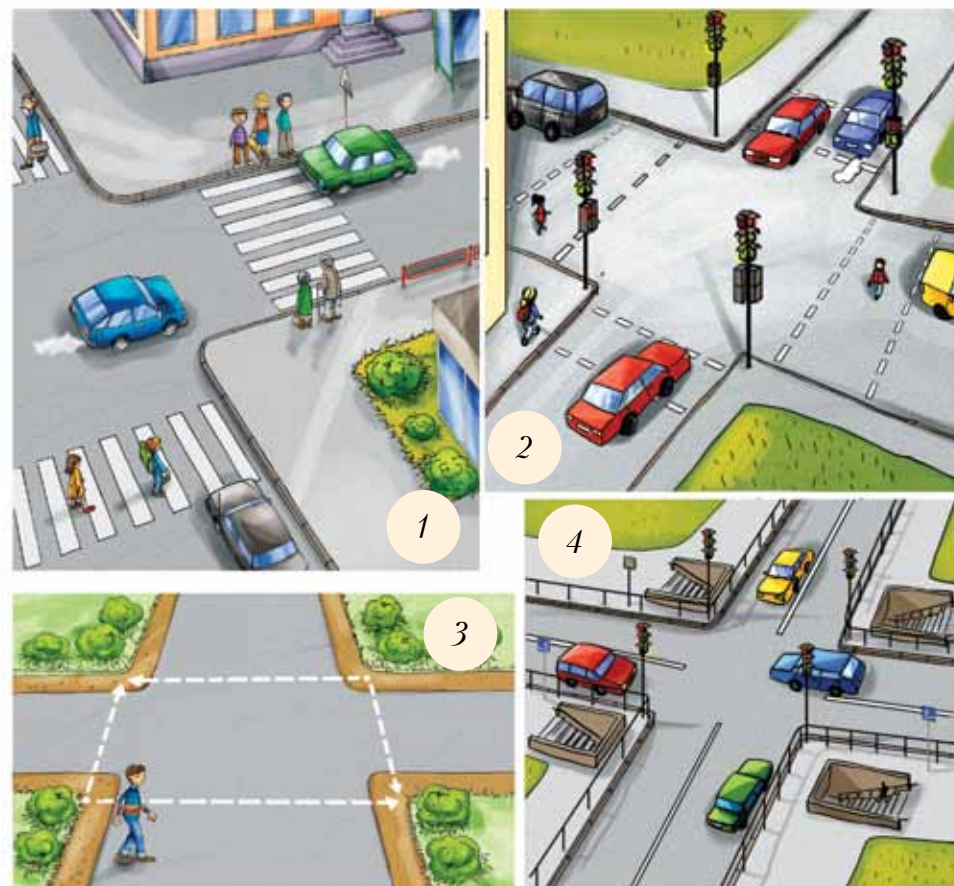
Регулируемый и нерегулируемый перекрёсток

Если на перекрёстке установлен светофор, его называют регулируемым перекрёстком. Если светофора нет — нерегулируемым.



Найди на рисунках регулируемый и нерегулируемый перекрёсток.

На каком рисунке изображён перекрёсток, где пешеходам запрещено выходить на проезжую часть дороги?



Нарисуй перекрёстки, которые есть в вашем населённом пункте.

Как определить направление движения транспорта

На перекрёстке автомобили двигаются не только прямо, но и поворачивают в сторону или разворачиваются. Если водитель собирается поворачивать направо, он включает сигнал правого поворота. Если он собирается повернуть налево или начать разворот, включает сигнал левого поворота.



Рассмотри рисунок. Покажи автомобиль, который собирается:

- повернуть направо;
- повернуть налево;
- развернуться;
- ехать прямо.



Вместе со взрослыми потренируйся определять направление движения транспорта на перекрёстке.

Как переходить дорогу на перекрёстке

На регулируемом перекрёстке можно переходить дорогу только на зелёный сигнал светофора, который находится на противоположной от тебя стороне. Когда зелёный сигнал мигает, начинать переход уже нельзя.



Особенно осторожным нужно быть на нерегулируемом перекрёстке. Переходи там, где есть знак «Пешеходный переход». Подожди, пока все автомобили проедут или остановятся, чтобы пропустить тебя.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Объединитесь в две группы: «водители» (получают макеты руля) и «пешеходы». Отработайте правила движения на нерегулируемом перекрёстке.

Учись переходить дорогу в сопровождении взрослых!

ЖИВОТНЫЕ ВОКРУГ НАС

С давних времён рядом с людьми живут животные. Их можно встретить во дворе, в доме, даже в городской квартире.



Рассмотри рисунок и вспомни, как называются «домики» животных.



Объединитесь в пары и расскажите, есть ли у вас дома животные.

Как их зовут?

За что вы их любите?

Как ухаживать за домашними животными

Домашние животные нуждаются в надлежащем уходе, иначе они могут заболеть. Например, если у тебя живёт попугай, нужно вовремя кормить его, наливать водичку, чистить клетку. Также домашним любимцам необходимо делать прививки у ветеринара.



Станьте в круг и рассчитайтесь на собачек, кошечек, петушков, поросят. Закройте глаза и объединитесь в четыре группы с помощью звуков, которыми «разговаривают» эти животные.



В группах обсудите, как следует ухаживать за «вашим» животным.

Расскажите об этом классу.

Всегда мой руки после общения с животными!

Правила поведения с животными

К сожалению, не каждый домашний любимец хорошо воспитан. Поэтому если хочешь поиграть с чужой кошкой или собакой, спроси у хозяина, безопасно ли это. Не следует играть с бездомными животными, ведь даже маленький котёнок может заразить тебя опасной инфекцией.

Если на тебя лает бездомная собака, наклонись к земле, как будто поднимаешь камень, или возьми в руку палку. Обычно этого достаточно, чтобы пёс отступил. Медленно отходи, не поворачиваясь к нему спиной. Если испугаешься и начнёшь убегать, он может расценить это как слабость и напасть.



Расскажите в классе случаи, когда на кого-то напала собака или поцарапала кошка. Как вы думаете, этого можно было избежать?



Расспросите взрослых, нападали ли на них когда-нибудь животные. Как это произошло? Что они делали в такой ситуации?

Короткое интервью

Человек собаке друг.
Это знают все вокруг?
У калитки, где дорога,
спросим вежливо бульдога:
— С этим правилом знакомы?
Изучали в школе, дома?

— Вы о чём? Не понимаю.
Правил я таких не знаю.
Как учила дома мама,
я гонялся за котами,
ну а в студиях собачьих
дисциплины все кусачи.

Быстро мы соображаем,
потихоньку отступаем.



Леся Вознюк

Запомни!

- Не подходи к животному, которое шипит, рычит, лает.
- Держись на расстоянии от кошки или собаки, которая ест или что-то охраняет, особенно своё потомство.
- Не нападай в шутку на хозяина собаки — животные шуток не понимают.
- Не заходи туда, где написано: «Осторожно: злая собака!»
- Скажи родителям и обратись к врачу, если тебя укусило животное. Оно может быть больно бешенством.

ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

Лес красив в любое время года. Но особенно привлекает он весной, когда всё вокруг расцветает и птицы наполняют его радостным пением. Но помни, что лес — не твоя квартира. Тут можно заблудиться или встретить диких животных.



Какие животные изображены на рисунке?

Кого из них боятся обитатели леса?

Расспроси у родителей, какие дикие животные есть в вашей местности.

Отгадайте загадки о птицах.

Загадки о птицах

«Тук-тук-тук» да «тук-тук-тук» —
под корой не прячься, жук.
Он очистить лес готов
от жучков и червячков.

На ходулях по болоту
он выходит на охоту.
Лягушата, не зевайте,
поскорее убегайте.

В сюртучках и чёрных шляпках
прыгают на серых лапках.
Желтогрудые певички
называются _ _ _ _ _ .

Красный фартук надевает,
пообедать улетает:
начирикали подружки,
где зимой искать кормушки.

Он парит над облаками,
смотрит зоркими глазами,
но добычу лишь найдёт,
с неба камнем упадёт.

Шустро ласты натянула,
в речку весело нырнула.
Искупалась, отряхнулась
и сухой домой вернулась.



Леся Вознюк



Нарисуй животное, которое ты повстречал на прогулке.

Изготовьте плакат «Кто в лесу (в степи) живёт».

Собираемся на прогулку в лес

Прогулки на природе — чудесный отдых для всей семьи. Но, направляясь в лес или в парк, не забудь надеть крепкую обувь и плотную одежду, которая защитит тебя от царапин и клещей.



Помогите Лене и Богдану выбрать одежду и обувь для прогулки на природе.



Правила поведения в лесу

Вот в дупле у белки дом,
и полно детишек в нём.
Говорила мама строго,
что не следует их трогать.

Ёжика в траве нашли,
не задели, обошли.

Вдруг зайчонок длинноногий
резво прыгнул на дорогу.
Мы решили подождать,
чтоб его не испугать.

Всех зверушек понимаем,
им вреда не причиняем,
и тогда лесной поход
только пользу принесёт.



Леся Вознюк

Полезные советы

- Ходи в лес только со взрослыми.
- Не разрушай гнёзда птиц и норы животных.
- Не бери в руки детёнышей диких животных — они могут из-за этого погибнуть.
- Опасно гладить дикое животное, которое не убегает от тебя — оно может быть больным.
- Не лезь в кустарники — там можно оцарапаться или наткнуться на змею.
- Если ты увидел дикое животное, осторожно отходи туда, откуда пришёл, держа его в поле зрения.

САМ СЕБЕ ВРАЧ

Если бы не было боли

Все люди боятся боли. Но ведь именно боль сообщает нам, что с организмом что-то не так. Представь, что ты поранился, а боли не чувствуешь. Вместо того, чтобы лечиться, ты не будешь обращать на рану внимания. В неё могут попасть микробы, и она будет заживать не один-два дня, а неделю или даже месяц.



Объединитесь в пары. Расскажите о случаях, когда у вас что-то болело.

- Как это произошло?
- Что ты делал?
- Кто тебе помог?



Если у тебя что-то болит, скажи об этом взрослым.

Правила оказания первой помощи

Во время прогулок, катания на велосипеде, роликах не всегда удаётся избежать синяков и царапин. Если ты ударился, приложи к этому месту что-нибудь холодное, и синяк будет меньше. Царапина — это повреждение кожи. Чтобы в неё не попала инфекция, нужно вовремя оказать первую помощь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Объединитесь в пары и потренируйтесь оказывать первую помощь при небольших царапинах. Сначала один из вас будет «врачом», а потом другой.



1. Надень защитные перчатки.



2. Промой царапину проточной водой с мылом.



3. Прозеинфицируй края йодом или зелёной.



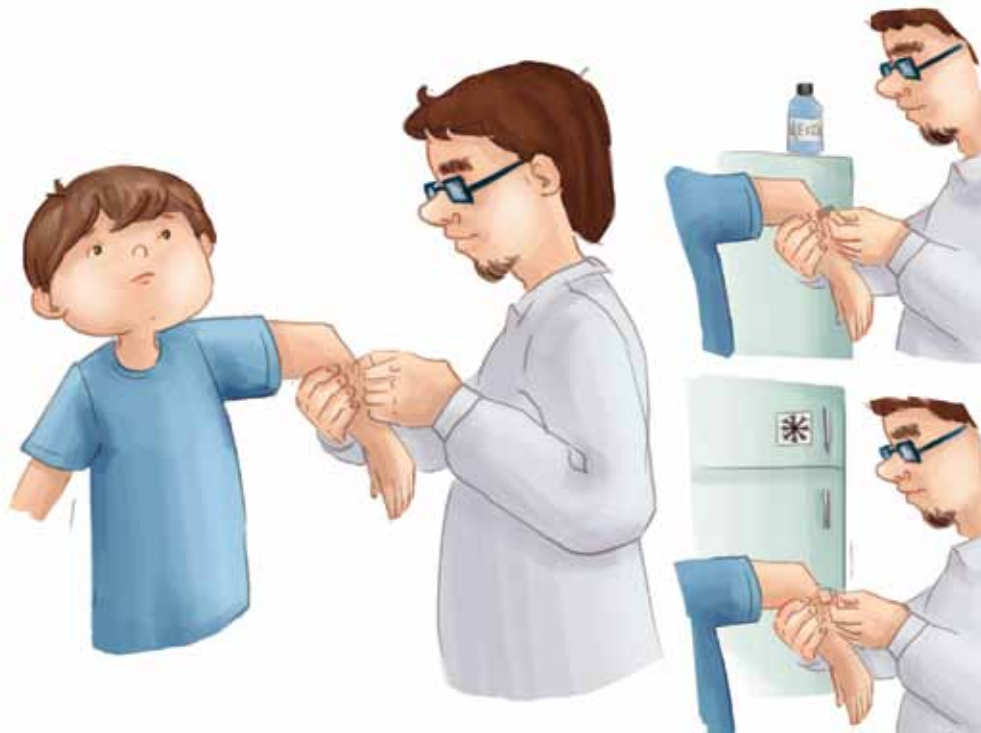
4. Заклей лейкопластырем с марлевой вставкой.

Осторожно: насекомые!

Летом трудно уберечься от укусов комаров. На месте укуса может появиться небольшой волдырёк, который очень чешется. Если место укуса смазать йодом или зелёнкой, оно перестанет чесаться.

Если ты вдруг ощутил резкую жгучую боль, возможно, тебя укусила пчела, оса или шмель.

- Проверь, есть ли в месте укуса жало. Если да, его нужно извлечь.
- Промой поражённое место холодной водой и протри спиртом или одеколоном.
- Приложи что-нибудь холодное.



Если отёк увеличивается или ухудшается самочувствие, следует немедленно обратиться к врачу.

Объявление

Дети! Мы, лесные осы, убедительно вас просим здесь со сладким не ходить, нас и пчёлок не дразнить. Сладости мы обожаем и на запах прилетаем. Не умея попросить, можем жалить, укусить.



Песенка шмеля

Шмель мохнатый напевал, малышей предупреждал:
— На лужайке поиграйте, но босыми не ступайте, на цветочке я сижу, вас случайно укушу.



Грустный клещ

Среди травушки лужком шли ребята бережком: в длинных брючках и носках, да закрытых башмачках. Грустно клещ смотрел им вслед:
— Нету шансов на обед.



Леся Вознюк

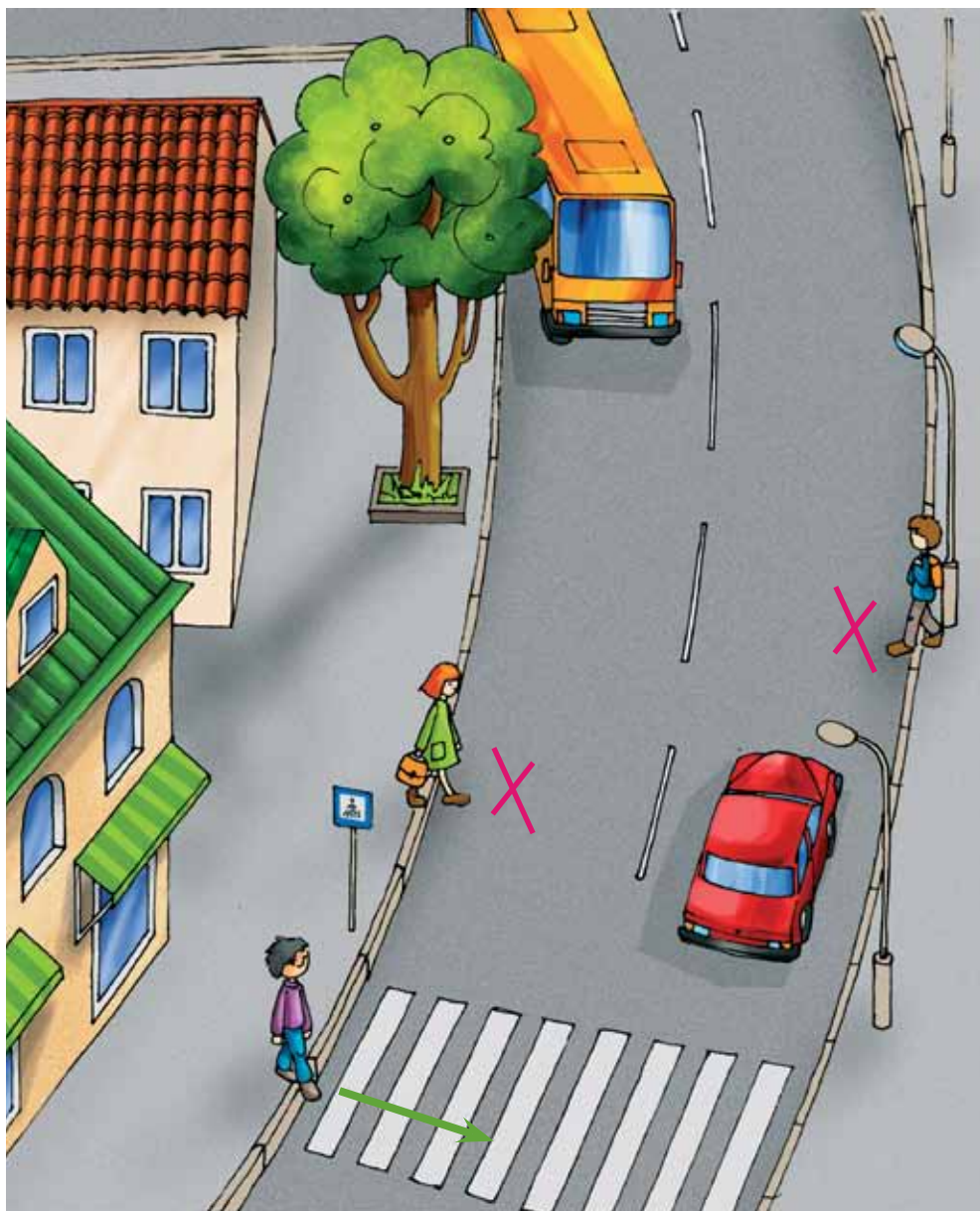


Прочитайте стихи.

Назовите правила, помогающие защититься от укусов насекомых.

Проверь себя

Объясни, почему художник поставил стрелочку перед одним из пешеходов и крестики перед двумя другими.



Раздел 4

ЗДОРОВЫЙ ДУХ

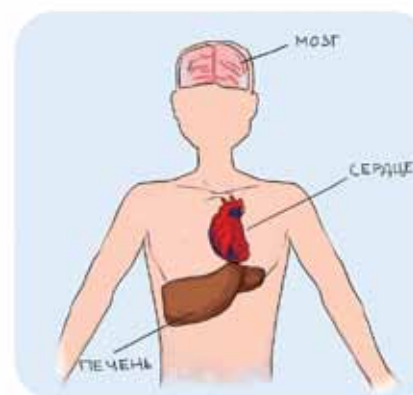
Вкусы и увлечения человека



Друзья с особыми потребностями



Опасность алкоголя



Правила летнего отдыха



ВКУСЫ И УВЛЕЧЕНИЯ

У каждого свой вкус

Как ты считаешь, почему в магазинах так много разных продуктов и товаров? Это потому, что у людей разные вкусы. Одни любят ванильное мороженое, другие — эскимо, шоколадное или фруктовое. Одному нравится синий цвет одежды, другому — белый или красный. Поэтому в магазинах есть товары на любой вкус.



Объединитесь в пары и расскажите о своих вкусах. Найдите три вещи, в которых ваши вкусы совпадают, и три — в которых отличаются.

Подумайте, что означает пословица: «О вкусах не спорят».

Интересы и увлечения

Люди имеют не только разные вкусы, но и разные увлечения. Увлечение — это то, чем ты занимаешься в свободное время. Кто-то любит читать, а кто-то — играть на музыкальных инструментах, рисовать или танцевать. Рассмотрите рисунок и скажите, чем увлекаются дети.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Нарисуйте свои увлечения.
2. Сделайте из этих рисунков плакат «Увлечения нашего класса».
3. Дома возьмите интервью у родителей. Расспросите, чем они увлекались в вашем возрасте, об их нынешних интересах и увлечениях.

Научный эксперимент

Саша космос постигает
в супермощный телескоп.
Лена что-то изучает
в электронный микроскоп.
Я охотно согласился б
провести эксперимент:
объедаюсь шоколадом
вместо супа и котлет.
Тормозит прогресс в науке
незначительный момент, —
«Папа-банк» не выдал денег
на такой эксперимент.

Леся Вознюк



Назовите увлечения, о которых рассказывается
в стихотворении.

Почему папа не поддерживает эксперимент?

Вкусы, увлечения и здоровье

К сожалению, некоторые вкусы и увлечения могут
навредить здоровью. Рассмотрни рисунок и расскажи,
какие вкусы и увлечения полезны для здоровья детей, а
какие вредны.



По очереди назовите примеры вкусов и увле-
чений, укрепляющих здоровье.

*Научись отличать полезное от вредного
и всегда выбирай полезное!*

ДРУЗЬЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

Мир увлечений

Тебе скучно? Не знаешь, как развлечься? Оглянись вокруг, и ты увидишь, что существует множество интересных занятий. Рассмотрите рисунки и расскажите, что делают дети.



Объединитесь в группы (мальчики и девочки).

Напишите на маленьких листочках как можно больше своих увлечений.

Распределите ваши записи на три группы: то, чем занимаются в основном мальчики; в основном девочки; и мальчики, и девочки.

Вместе веселей

Увлечения приносят больше пользы и удовольствия, если заниматься любимым делом с друзьями.



По очереди расскажите о своих увлечениях.

По очереди назовите увлечения одноклассников, которые вам больше всего понравились.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Устройте в классе шоу талантов и представьте свои увлечения: принесите из дома свою коллекцию, угостите самостоятельно приготовленным блюдом или покажите то, что умеете хорошо делать.

Друзья с особыми потребностями

Рядом с тобой могут жить или учиться дети с особыми потребностями. Это ребята, у которых слабое здоровье, которые плохо видят или слышат, которые передвигаются в инвалидной коляске. Но они, как и все дети, нуждаются в уважении и поддержке.



Прочитай историю о Смешариках на следующей странице.

Как ты относишься к тем, кто не умеет делать то, что у тебя хорошо получается?

Что можно сделать, если при тебе обижают слабого?

Биби не играет

Однажды собрались на поляне под деревом Крош, Ёжик и Биби и решили поиграть в баскетбол. Ёжик забросил мяч, потом Крош забросил, а Биби потянулся к мячу, но его перехватил Крош. Обидно!

— Крош, а как же Биби? — спросил Ёжик. — Теперь его очередь.

— Ты что? Биби не играет! Он же робот, не такой, как мы, ему формулы подавай, задачки. Ему в наши игры неинтересно играть.

— Может, пускай он сам решит?

— Что тут решать? — начал было Крош и вдруг осёкся. Биби мастерски забросил мяч в корзину.

— Здорово! — воскликнул Крош. — Ну-ка давай ещё! И они продолжили игру втроем.



Рядом с нами всегда есть люди,
у которых можно научиться чему-то хорошему.

Твои решения

Когда ты был маленьким, все решения за тебя принимали взрослые. Теперь ты уже второклассник, и тебе всё чаще приходится делать выбор самостоятельно. Рассмотрй рисунок и расскажи, какие решения принимают твои сверстники.



Назови решение, которое тебе пришлось принять сегодня утром.

Вспомни правило, помогающее принимать взвешенные решения (с. 74).

Порой ты не знаешь, какую вещь лучше купить, и обращаешься за советом к родителям или друзьям. Или покупаешь то, что увидел в рекламе. Но реклама – ненадёжный советчик. Она может призывать покупать вещи, которые тебе не нужны, или продукты, вредные для здоровья.



Расскажите о ситуациях, когда вы просили купить что-либо под воздействием рекламы. Можно ли было обойтись без этой покупки?

Цель рекламы – продать товар.



Прочитайте стихотворение «Серёжа и реклама».
Какие продукты рекламируют часто?
Какие продукты рекламируют редко?
Какие из них полезнее для здоровья?

Серёжа и реклама

Смотрели чипсы на Серёжу из рекламы
и соблазняли золотистыми боками.
Хотелось сразу в магазине их купить
и разрешения у мамы не спросить.
В рекламе дружно чипсами хрустели,
расхваливали, с наслаждением ели.
С беконом, луком, сыром и грибами,
просили: «Съешь их и не спрашивай у мамы!»
Серёжа стойко от соблазна удержался,
на уговоры чипсов не поддался,
усвоил: обучают не рекламы,
а в школе и советы папы, мамы.

Леся Вознюк



Полезные продукты не нуждаются
в излишней рекламе.

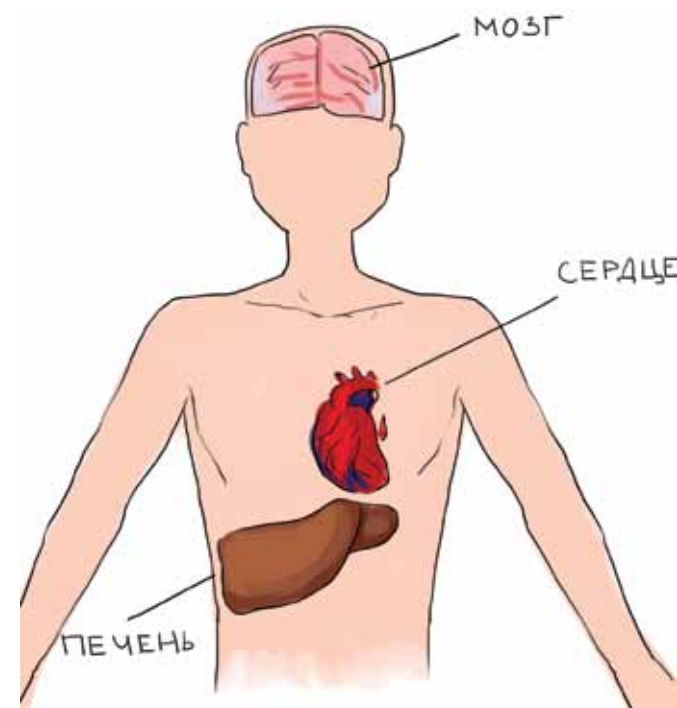
АЛКОГОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ

Опасность алкоголя

Алкоголь — это вещество, содержащееся в пиве, вине, водке. Алкоголь очень опасен для жизни и здоровья людей. Большинство аварий и несчастных случаев на дорогах и производстве происходит по вине тех, кто злоупотребляет алкоголем.



Рассмотри рисунок и прочитай названия некоторых внутренних органов, на которые пагубно влияет алкоголь.



Алкоголь может стать причиной отравления,
травмирования, тяжёлых болезней.

Развлечения и алкоголь

Некоторые взрослые считают, что алкоголь помогает веселиться и развлекаться. Но для настоящих развлечений алкоголь не нужен.



Рассмотрите рисунки и назовите то, чем нельзя заниматься после употребления алкоголя.

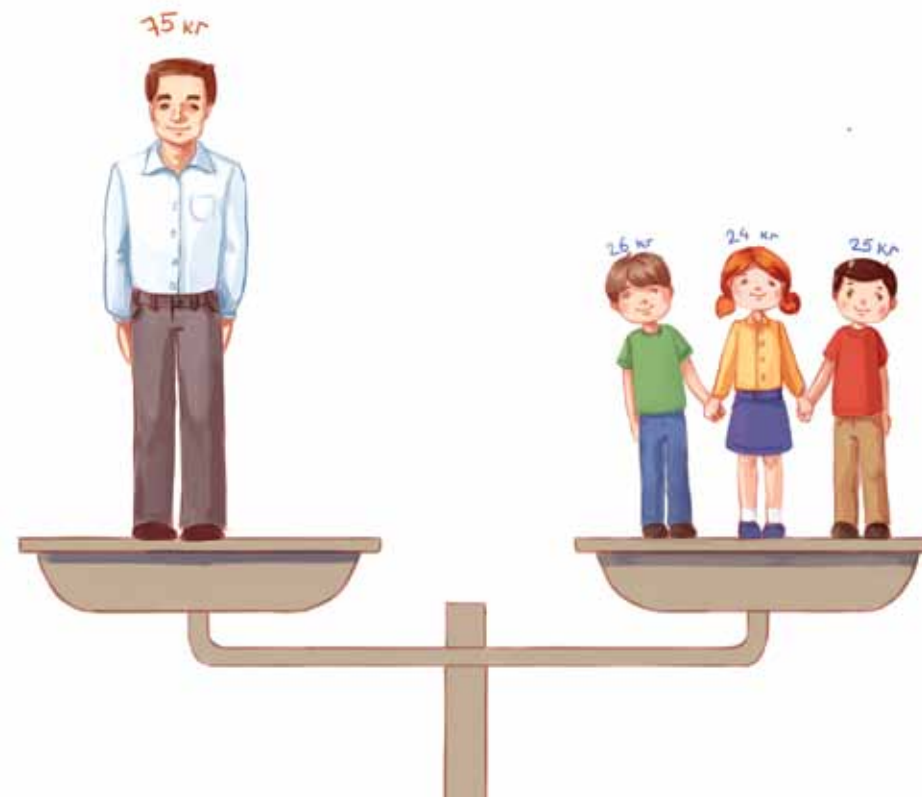
Как вы думаете, почему?



Чтобы развлекаться и весело проводить время,
алкоголь не нужен!

Алкоголь и дети

Алкоголь особенно опасен для детей, ведь масса их тела намного меньше, чем у взрослых. Поэтому даже глоток алкоголя может вызвать у ребёнка тяжёлое отравление.



Закон запрещает продажу алкогольных напитков лицам до 18 лет. Для защиты взрослых на каждой бутылке имеется предупреждение о вреде алкоголя.

Запомни!

- Алкоголь больше всего вредит детскому организму.
- Если тебе предлагают попробовать алкогольный напиток, решительно скажи «НЕТ».

ПРАВИЛА ЛЕТНЕГО ОТДЫХА

Ура, каникулы!

Вот и закончился учебный год. Впереди летние каникулы. Ты должен провести их весело и с пользой для здоровья. Для этого не обязательно уезжать куда-то далеко. Употребляй больше овощей и фруктов, не забывай их тщательно мыть, пей больше воды, побольше гуляй на свежем воздухе.



Полезные советы

- Играй только в разрешённых местах.
- Обходи стороной строительные площадки, пустыри.
- На велосипеде, самокате, роликовых коньках катайся там, где нет транспорта.
- Не бери в руки незнакомые предметы.
- В лес, к речке, озеру ходи только со взрослыми.

Взрослые всегда должны знать, где ты гуляешь.

Загорайте на здоровье

У летнего моря,
Где жаркий песочек,
Приятно порой
Повалиться часочек.
Но больше я вам не советую:
За три или пять
Вы можете стать
Сгоревшей, невкусной
Котлетою.



Спайк Миллиган

Перевёл с английского Григорий Кружков



Полезные советы

- В жаркий день большую часть времени старайся проводить в тени.
- Обязательно надевай на голову панамку или кепочку.
- Носи одежду из натуральных тканей.
- Смазывай открытые участки тела солнцезащитным кремом.
- Загорай до 10 часов утра или вечером после 16 часов.

Почувствовав тошноту, головокружение, боль на коже, скажи об этом взрослым.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Материалы для дополнительного чтения

Ленивая подушка*

Маленькой Яринке надо рано-рано вставать, чтобы в школу идти. А не хочется, ой как не хочется!

Вечером спрашивает Яринка у дедушки:

– Дедушка, почему утром подниматься не хочется? Научите меня, дедушка, спать так, чтобы хотелось вставать и идти в школу.

– Это подушка у тебя ленивая, — ответил дедушка.

– А что же ей сделать, чтобы не была ленивой?

– Знаю я секрет, — шёпотом сказал дедушка. — Вот как раз тогда, когда вставать не хочется, возьми подушку, вынеси на свежий воздух, хорошо выбей её кулачками — она и не будет ленивой.

– В самом деле? — обрадовалась Яринка. — Я так и сделаю завтра.

Ещё ни свет ни заря, а нужно собираться в школу. Не хочется вставать Яринке, но нужно же наконец подушку проучить, лень из неё выбить.

Вскочила Яринка быстренько, оделась, взяла подушку, вынесла во двор, положила на скамью — и кулачками её, кулачками. Вернулась в дом, положила подушку на кровать — и умываться. А дедушка в усы улыбается.

Василий Сухомлинский

* К теме «Режим дня».

Мойдодыр*

Сценарий пьесы по произведению Корнея Чуковского

Действующие лица:

Грязнуля

Мойдодыр

Щётки — 2 особы

Мыло и Губка

Крокодил

Кокоша и Тотоша

Грязнуля стоит посреди комнаты, книга под кроватью.

Грязнуля

Одеяло

Убежало,

Улетела простыня,

И подушка,

Как лягушка,

Ускакала от меня.

Я за свечку,

Свечка — в печку!

Я за книжку,

Та — бежать

И вприпрыжку

Под кровать!

Я хочу напиться чаю,

К самовару подбегаю,

Но пузатый от меня

Убежал, как от огня.

* К теме «Гигиена школьника».

Боже, Боже,
Что случилось?
Отчего же
Всё кругом
Завертелось,
Закружилось
И помчалось колесом?

Утюги за сапогами,
Сапоги за пирогами,
Пироги за утюгами,
Кочерга за кушаком —
Всё вертится
И кружится,
И несётся кувырком.

Вдруг из маминой из спальни,
Кривоногий и хромой,
Выбегает Умывальник
И качает головой:

Входит Мойдодыр.

Мойдодыр

Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,
Неумытый поросёнок!
Ты чернее трубочиста,
Полюбуйся на себя:
У тебя на шее вакса,
У тебя под носом клякса,
У тебя такие руки,
Что сбежали даже брюки,
Даже брюки, даже брюки
Убежали от тебя.

Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утята,
И жучки, и паучки.

Ты один не умывался
И грязнулею остался,
И сбежали от грязнули
И чулки, и башмаки.

Я — Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников Начальник
И мочалок командир!
Если топну я ногою,
Позову моих солдат,
В эту комнату толпою
Умывальники влетят,
И залают, и завоюют,
И ногами застучат,
И тебе головомойку,
Неумытому, дадут —
Прямо в мойку,
Прямо в мойку
С головою окунут!

Грязнуля

Он ударил в медный таз
И вскричал: «Кара-барас!»

И сейчас же щётки, щётки
Затрещали, как трещотки,
И давай меня тереть,
Приговаривать:

Вбегают Щётки, трут Грязнулю.

Щётка 1

Моем, моем трубочиста
Чисто, чисто, чисто, чисто!

Щётка 2

Будет, будет трубочист
Чист, чист, чист, чист!

Вбегают Мыло и Губка, гоняются за грязнулей.

Грязнуля

Тут и мыло подскочило
И вцепилось в волоса́,
И юлило, и мылило,
И кусало, как оса.

А от бешеной мочалки
Я помчался, как от палки,
А она за мной, за мной
По Садовой, по Сенной.

Я к Таврическому саду,
Перепрыгнул чрез ограду,
А она за мною мчится
И кусает, как волчица.

Вдруг навстречу мой хороший,
Мой любимый Крокодил.
Он с Тотошей и Кокошей
По аллее проходил.

Входит Крокодил с Тотошей и Кокошей.

Грязнуля

И мочалку, словно галку,
Словно галку, проглотил.

А потом как зарычит
На меня,
Как ногами застучит
На меня:

Крокодил (топает ногами)

Уходи-ка ты домой,
Да лицо своё умой,
А не то как налечу,
Растопчу и проглочу!

Грязнуля

Как пустился я по улице бежать,
Прибежал я к умывальнику опять.
Мылом, мылом,
Мылом, мылом
Умывался без конца,
Смыл и ваксу,
И чернила
С неумытого лица.

И сейчас же брюки, брюки
Так и прыгнули мне в руки.

А за ними пирожок:
«Ну-ка, съешь меня, дружок!»

А за ним и бутерброд:
Подскочил — и прямо в рот!

Вот и книжка воротилась,
Воротилась тетрадь,
И грамматика пустилась
С арифметикой плясать.

Тут Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников Начальник
И мочалок Командир,
Подбежал ко мне, танцуя,
И, целуя, говорил:

Мойдодыр

Вот теперь тебя люблю я,
Вот теперь тебя хвалю я!
Наконец-то ты, Грязнуля,
Мойдодыру угодил!

Все вместе

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам —
Стыд и срам!
Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане, —
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде —
Вечная слава воде!

Корней Чуковский (сокращённо)

Ветеринар — врач, который лечит животных.

Взвешенные решения — то, что люди делают после обдумывания ситуации.

Витамины — полезные для здоровья вещества, которые содержатся в свежих овощах, фруктах и других продуктах.

Высыпание — сыпь на коже, может быть признаком инфекционного заболевания.

Дезинфекция — уничтожение микробов с помощью йода или других средств дезинфекции.

Иммунитет — способность организма защищаться от инфекций.

Карантин — закрытие школ на время эпидемии гриппа и другие мероприятия против распространения инфекций.

Караул — военная охрана.

Микроскоп — прибор, увеличивающий изображение в сотни или тысячи раз.

Прививка (вакцинация) — медицинская процедура, защищающая от заражения опасными инфекциями.

Столловый этикет — правила поведения за столом.

Стоматолог — врач, который лечит зубы.

Эвакуация — организованное выведение людей из опасной зоны.

Эпидемия — быстрое распространение инфекционного заболевания.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Рост и развитие человека	6
Здоровье и болезни	10
Как защититься от инфекций	14

Раздел 1. ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Режим дня	21
Учёба и отдых	26
Гигиена школьника	30
Здоровые зубы	34
Питание и здоровье	38
Культура питания	42
Физическая активность и здоровье	46
Правила закаливания	50

Раздел 2. СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Права ребёнка	56
Твоя семья	60
Наука общения	64

Раздел 3. БЕЗОПАСНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Безопасность и опасность	70
Помощники в доме	76
Безопасность дома	80

Безопасная школа	84
Безопасность на дорогах	88
На перекрёстке	92
Животные вокруг нас	96
Отдых на природе	100
Сам себе врач	104

Раздел 4. ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Вкусы и увлечения	110
Друзья по интересам	114
Реклама и здоровье	118
Алкоголь и здоровье	121
Правила летнего отдыха	124

Приложения

<i>Материалы для дополнительного чтения</i>	<i>126</i>
<i>Словарик</i>	<i>133</i>

Учебное издание

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник для 2-го класса
общеобразовательных учебных заведений**

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

Литературное редактирование *Л. Воронович, А. Кравченко*
Художественное оформление *А. Кислицина, Н. Зуева*
Обложка *Н. Зуева*
Фотография на обложке *О. Москаленко*
Технический редактор *Т. Пихота*
Корректоры *Н. Бабийчук, С. Гайдук*

Подписано в печать 08.10.2012. Формат 70х100/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 11,05. Уч.-изд. л. 10,65.
Тираж 91 962 экз.

Свидетельство о внесении субъекта
в Государственный реестр издателей № 4110 от 13.07.2011

Издательство «Алатон», 03164, Киев, ул. Олевская, 7.
E-mail: alaton@ukr.net

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