

Н. М. Бибик, Т. Е. Бойченко, Н. С. Коваль



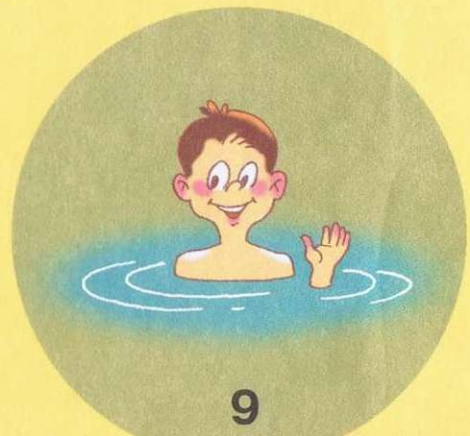
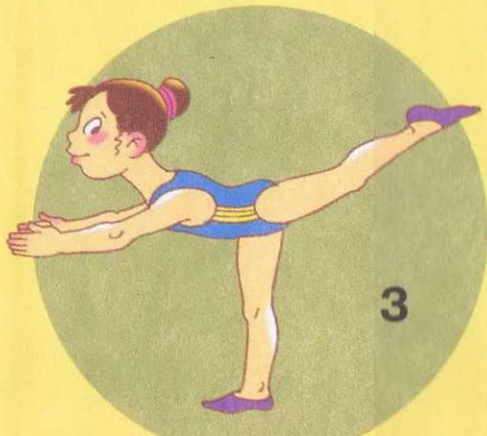
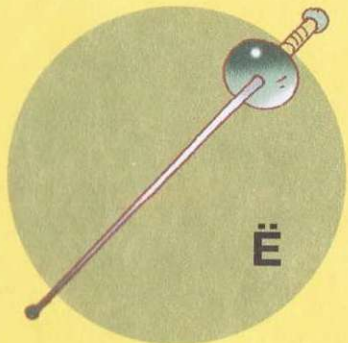
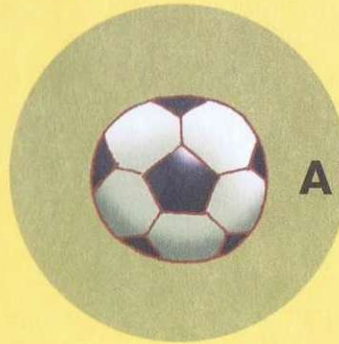
УЧБЕРН
НОВАЯ
РЕДАКЦИЯ
Ваше образование и наука Украины

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

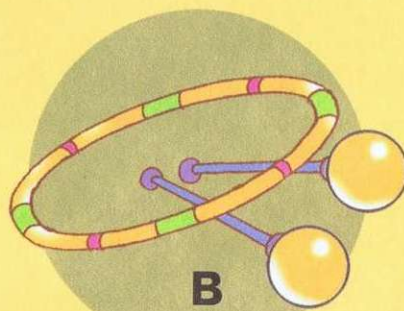
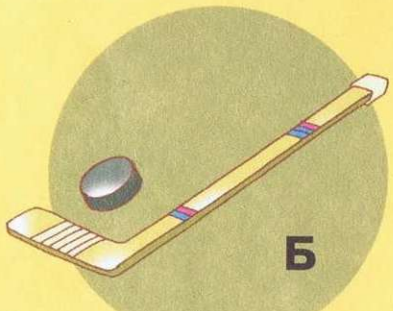
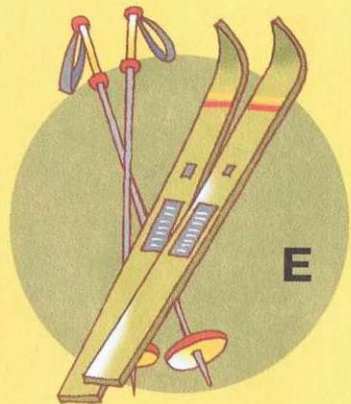
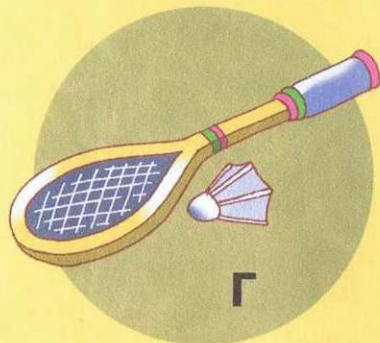
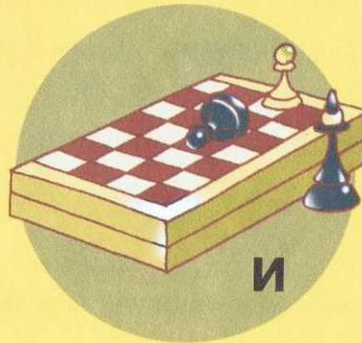
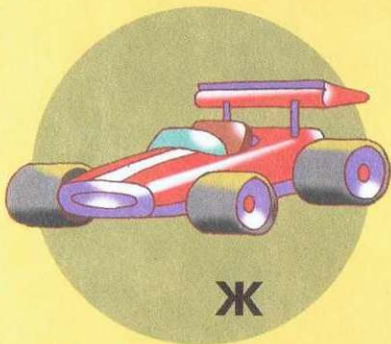


2

ОТГАДАЙ, КТО ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ.



НАЙДИ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПАРЫ РИСУНКОВ.



Н. М. Бибик, Т. Е. Бойченко,
Н. С. Коваль

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник для 2 класса
общеобразовательных учебных заведений

Под общей редакцией А. Я. Савченко

Издание 2-е, доработанное

Утверждено
Министерством образования и науки Украины



КИЕВ «ГЕНЕЗА» 2010

ББК 51.204я721
Б59

Утверждено Министерством образования и науки Украины
(Приказ Министерства образования и науки Украины
№ 427 от 05.06.2006 г.)

Художники: *Н. В. Соснина, Н. В. Кальченко, О. В. Колесник,
Е. В. Василевская, Н. С. Балькин, О. А. Сиденко, О. В. Мазниченко*

Перевод осуществлен с издания:

Бібік, Н. М. Основи здоров'я: підруч. для 2 кл. загальноосвіт. навч. закл. /
Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль; за заг. ред. О. Я. Савченко.— Вид. 2-е,
доопрац.— К.: Генеза, 2009.— 96 с.: іл.

Условные обозначения:



— дай ответ



— обоснуй своё мнение



— жизненная ситуация



— обсуди и сделай дома

Бибик, Н. М.

Б59 Основы здоровья: учеб. для 2 кл. общеобраз. учеб. завед.: пер. с укр. /
Н. М. Бибик, Т. Е. Бойченко, Н. С. Коваль; под общ. ред. А. Я. Савченко. —
Изд. 2-е, дораб. — К.: Генеза, 2010.— 96 с.: ил.
ISBN 978-966-504-811-4.

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-504-811-4 (рус.)
ISBN 978-966-504-773-5

© Н. М. Бибик, Т. Е. Бойченко,
Н. С. Коваль, А. И. Манюк, 2003
© Н. М. Бибик, Т. Е. Бойченко,
Н. С. Коваль, доработанное, 2010
© Издательство «Генеза»,
оригинал-макет, 2008

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Жизнь и здоровье — самая большая ценность. Именно поэтому ты изучаешь предмет «Основы здоровья».

Постепенно, шаг за шагом, из класса в класс ты узнаёшь, как растёшь и развиваешься. Учишься общаться с родными и друзьями, закаляться, укреплять здоровье и беречь жизнь.

Ты повзрослел и самостоятельно можешь читать, исследовать, убеждаться в правильности размещённых в учебнике советов, приобретать полезные привычки, избавляться от вредных.

Не спеши листать страницы учебника. Тщательно работай над заданиями, выполняй практические работы, рассуждай над жизненными ситуациями.

Учись избегать угрозы здоровью и жизни!

Желаем тебе успехов!

Авторы



ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

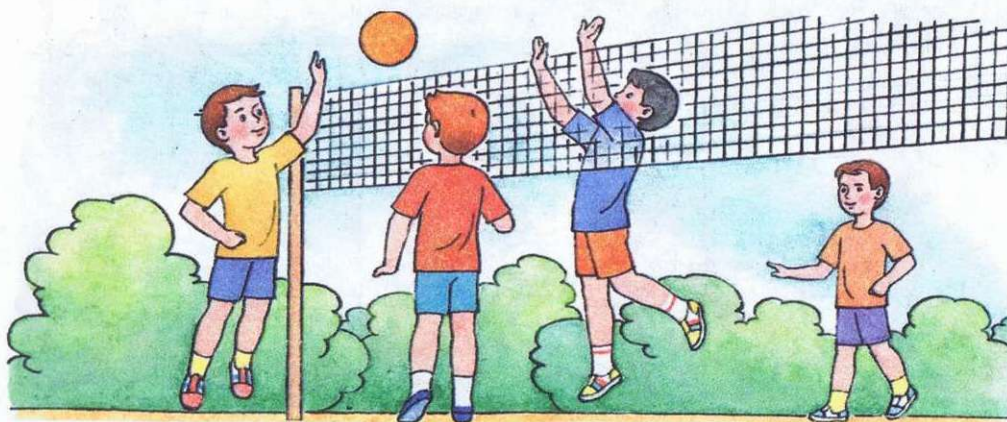


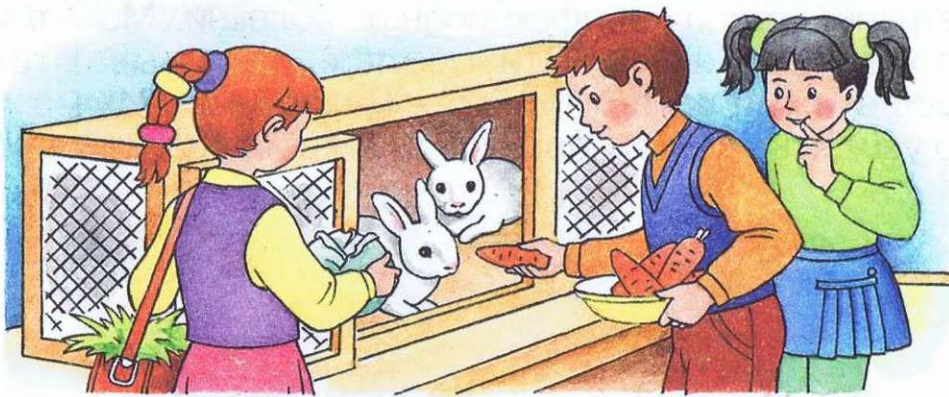
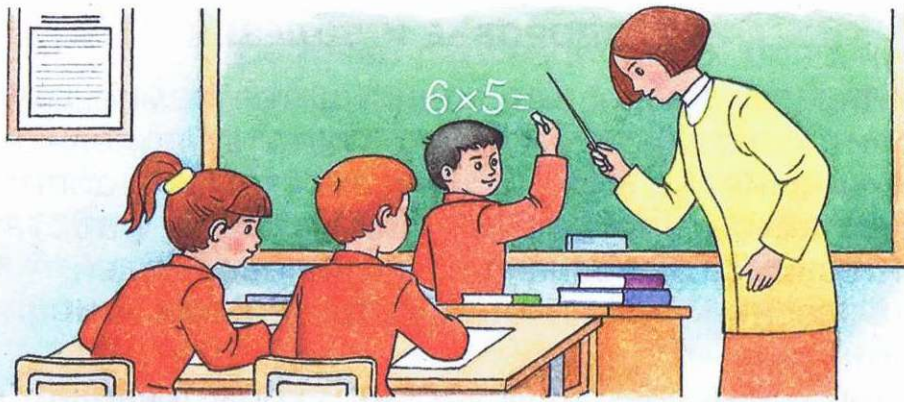
§ 1. ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Для каждого человека самым ценным является его здоровье. Если ты здоров, легко справишься с любым делом. Купить здоровье невозможно. Его необходимо беречь и укреплять. Для этого нужно:

- соблюдать режим дня;
- правильно питаться;
- чистить зубы, умываться и причёсываться;
- принимать душ после сна — утром и перед сном — вечером;
- раз в неделю мыться с мылом и мочалкой в ванне или под душем;
- регулярно стричь ногти и волосы;
- следить за чистотой своей одежды и обуви;
- чередовать учёбу с отдыхом.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, зарядка, занятия спортом, закаливание укрепляют твоё здоровье. Хорошее настроение помогает сохранить здоровье.





- ! 1. Рассмотрите рисунки. Вспомните и назовите признаки здоровья.
- 2. Расскажите, как вы себя чувствуете, когда здоров.

🏠 Обсудите с родителями поговорки.

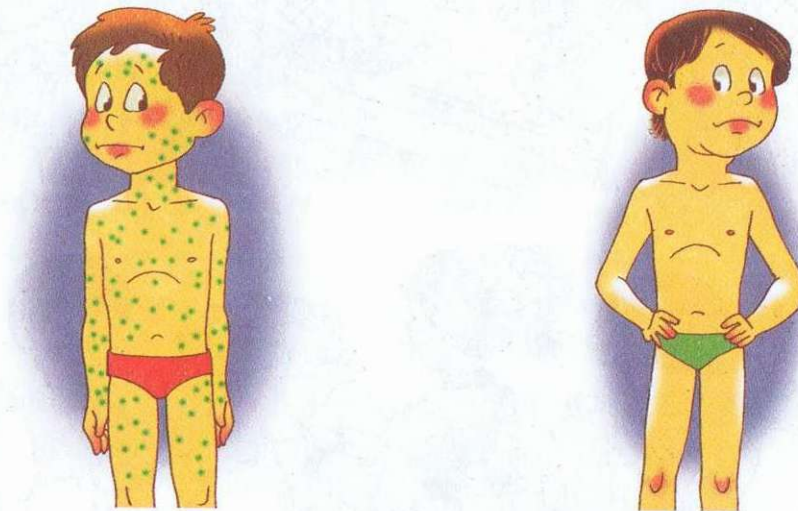
Всё можно купить, кроме здоровья.
Здоровье — всему голова.

§ 2. ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ

Иногда у человека поднимается температура, болит голова, ему трудно глотать, появляются высыпания на коже. Исчезает также аппетит, ухудшается настроение. Ему трудно работать, учиться. Все это означает, что человек болен.

Болезни бывают **неинфекционными** и **инфекционными**.

Ты, наверное, слышал, что корь, скарлатина, ветрянка, грипп — инфекционные болезни. Может, и переболел ими. Эти болезни вызываются крошечными организмами — микробами. Их можно увидеть только с помощью микроскопа.



Микробы — возбудители болезни. Они могут легко попасть от больного человека к здоровому. Чтобы этого не случилось, нужно:

- надевать марлевую маску, тщательно мыть руки с мылом;
- выделять больному отдельные столовые приборы;
- делать в комнате влажную уборку, проветривать помещение.

Тот, кто переболел инфекционной болезнью, больше ею не заболеет. У него появился **иммунитет** — невосприимчивость к этой болезни.

Чтобы защитить человека от инфекционных болезней, ему делают **прививки**. Тогда у него также вырабатывается иммунитет. Прививки **полезны**, хотя после них иногда бывают неприятные ощущения.

Прививки детям делают с согласия родителей или опекунов.

Среди инфекционных болезней есть очень опасные. Например, ВИЧ-инфекция. При этой болезни иммунитет не вырабатывается.



1. Какие правила нужно соблюдать, если заболел/заболела ветрянкой?
2. Зачем делают прививки?
3. Почему опасна ВИЧ-инфекция?



Подумай, к каким болезням у тебя сформировался иммунитет. Объясни почему.



1. Вспомни или спроси у родителей, какими инфекционными болезнями ты болел.
2. Спроси у родителей, к каким болезням у них есть иммунитет.

Практическая работа №1

Правильно ведём себя с инфекционным больным



Прочитай жизненные ситуации.

1. Медицинская сестра сказала: «Больные гриппом должны носить дома марлевую маску».

Петя крикнул: «Не обязательно!»

* * *

2. Надя чихает, у неё высокая температура. Мама дала дочке марлевую маску. Девочка её надела.

1. Обсуди с одноклассниками, кто из детей защищает себя и окружающих от болезни. Почему?

2. Разыграй с одноклассником/одноклассницей подобную ситуацию из своей жизни.

3. Сделай вывод, как вести себя с инфекционным больным.



Проверь себя

1. Выбери правильные ответы.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, нужно:

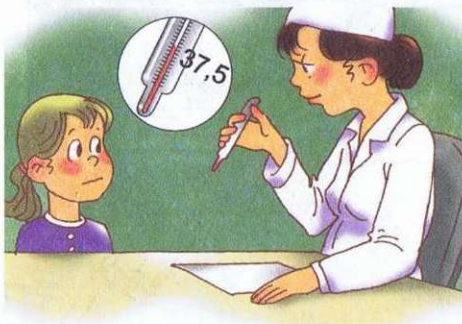
- а) следить за чистотой своей одежды;
- б) чистить зубы утром и вечером;
- в) мыться с мылом раз в две недели.


2. Дополни предложение.

Здоровье укрепляют...

3. Объясни, почему больной гриппом должен надевать марлевую маску.

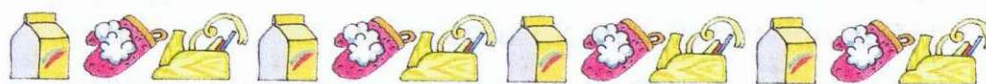
4. Рассмотрите рисунки. Расскажи, что за чем происходило. Объясни почему.



 5. Объясни, почему так случилось.

Роман отказался от прививки. Вскоре он заболел корью.

ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



§ 3. РАСТЁШЬ И РАЗВИВАЕШЬСЯ

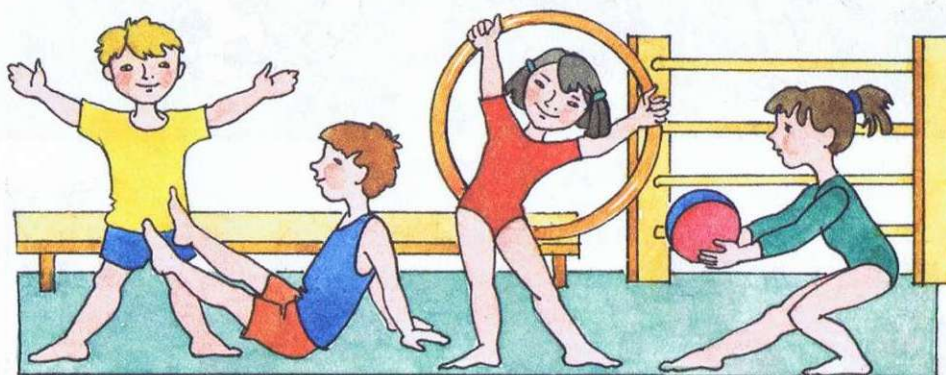
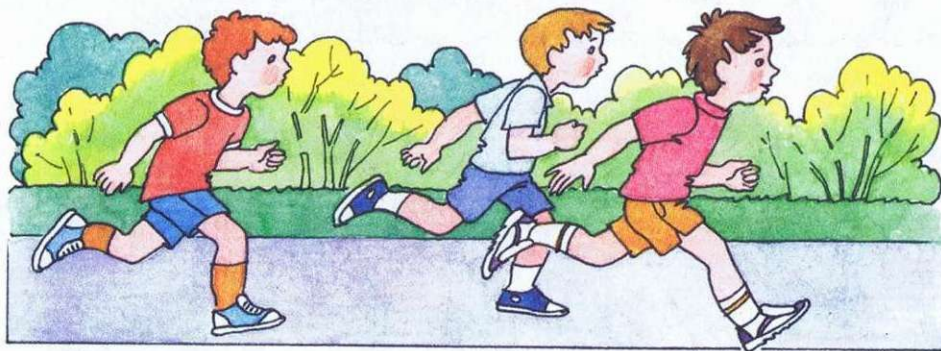
В 1-м классе ты и твои одноклассники были ниже ростом и меньше весили. За лето все подросли, стали более ловкими, сильными и сообразительными. Значит, вы растёте и развиваетесь.

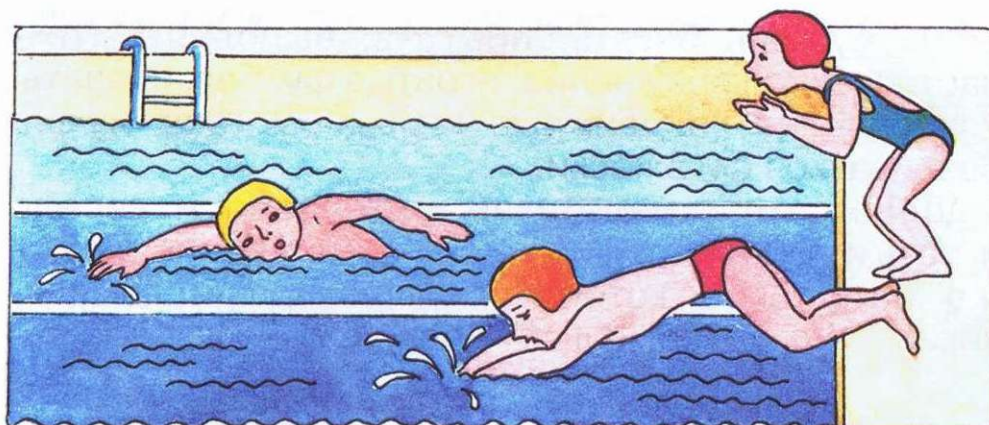


Чтобы быть здоровым, быстро расти и развиваться, необходимо закаляться и заниматься физкультурой.

Ты будешь бегать, прыгать, выполнять гимнастические упражнения, играть в футбол, плавать. Узнаешь, что подвижные игры помогают лучше развиваться физически.

Девочкам и мальчикам интересно и весело играть и выполнять физические упражнения. Среди них есть такие, которые больше нравятся мальчикам, и те, которые любят девочки.





Физические упражнения нужно выполнять правильно. А в подвижные игры играть по правилам. Только тогда они принесут пользу.

- ! 1. Рассмотрите рисунки. Подумайте, какие предметы выберут девочки, какие — мальчики, а какие выберут вместе.
2. В какие игры они будут играть?



- 🏠 С помощью родителей измерьте свой рост и взвесьтесь. Сравните свои показатели с данными в таблице.

	Рост, см	Масса, кг
Девочки	118–130	20–28
Мальчики	120–130	23–28

§ 4. РЕЖИМ ДНЯ

Ты знаешь, что такое **режим дня**? Это значит, что всё нужно делать в определённое время и в нужной последовательности.

- ! 1. Каким должен быть режим дня школьника?
2. Расскажи по рисункам последовательность действий.





Ты знаешь, что соблюдение режима дня помогает сохранить здоровье. Следуй **советам**.

- Обязательно переоденься, когда пришёл/пришла домой.
- Помой руки с мылом. Не забудь сделать это и после посещения туалета.
- Перед едой всегда мой руки, даже если ты рисовал(а) или играл(а) дома, а не во дворе.
- Чтобы зубы были здоровыми, чисти их утром и вечером и полощи рот водой каждый раз после еды.

В режиме дня нужно планировать время для всего: для сна и учёбы, для отдыха и занятий спортом. Но самое главное — режим дня нужно соблюдать! Запомни **правила**.

- Спи не менее девяти часов.
- Ешь всегда в одно и то же время.
- Вовремя выходи в школу, никогда не опаздывай.

- Перед выполнением домашних заданий отдохай на свежем воздухе.
- Выполняй домашние задания в одно и то же время.
- Перед сном гуляй на свежем воздухе — это полезно. Смотреть долго телевизор — вредно.
- Ложись спать всегда в одно и то же время.

Тот, кто соблюдает режим дня, меньше устаёт, реже болеет.

? Рассмотрни рисунки. Соблюдают ли дети режим дня?



! 1. Почему нужно соблюдать режим дня?

2. Отгадай загадку.

Нигде не видно тех дорог,
где он идёт, причём без ног.
С утра разбудит мам и пап,
а вечером уложит спать.

Почему ты так думаешь?

Практическая работа № 2

Оборудуем уголок отдыха в классе

1. Вместе с одноклассниками выбери место для уголка отдыха.
2. Предложи оборудование для уголка. Объясни, почему именно такое.
3. Вместе с одноклассниками составь перечень такого оборудования.
4. Обсуди с одноклассниками, кто за что будет отвечать.
5. Подумайте вместе, кто может помочь в оборудовании уголка отдыха.
6. Сделай выводы о том, как вы работали над созданием уголка отдыха.



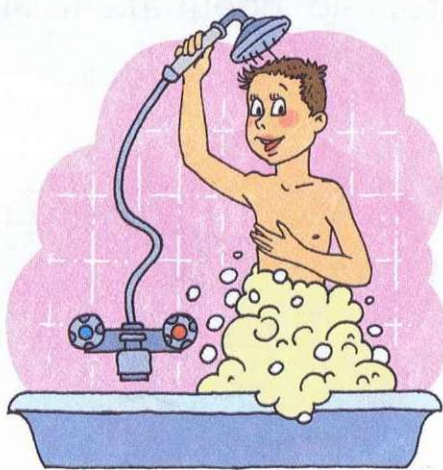
§ 5. УХОД ЗА ТЕЛОМ И АККУРАТНОСТЬ

Есть только одна одежда, из которой никогда не вырастаешь, — это твоя кожа. Она растёт вместе с тобой и защищает тебя от микробов. Кожа упругая и гладкая. Всё тело покрыто короткими и мягкими волосками. На голове из кожи растут длинные волосы. Они бывают разные: тёмные, светлые, прямые, волнистые. На лице над глазами растут брови, а на веках — ресницы. На ладонях и подошвах волос нет. На пальцах рук и ног есть ногти, которые быстро отрастают. Вспомни, как ухаживать за ногтями.

В течение дня кожа загрязняется. Особенно



много грязи под ногтями, в завитках ушных раковин, на шее. Поэтому ежедневно нужно тщательно мыться. Вытирай тело, лицо, руки и ноги разными



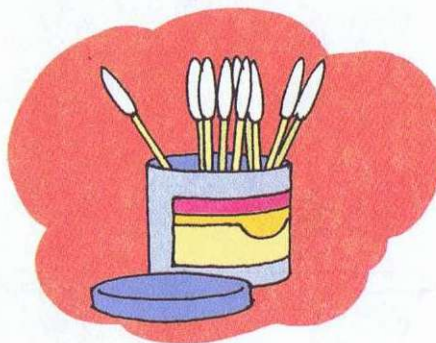
полотенцами.

Волосам нужен особый уход. Мой их специальными шампунями, расчёсывай щёткой. Длинные волосы начинай расчёсывать от кончиков. Все причёски должны быть удобными. Важно, чтобы волосы не закрывали глаза.



- !** 1. Какая причёска тебе нравится? Почему?
2. Что ты посоветуешь своим друзьям при выборе причёски?

Ежедневно нужно мыть уши, тщательно промывая все завитки ушной раковины. Прочищать уши следует осторожно, желательно специальными палочками с ватой.



- !** 1. Выбери предметы, необходимые для ухода за телом.



2. Расскажи, как нужно мыть руки, волосы, уши, ухаживать за ногтями.

3. Рассмотрни рисунки. Кто из детей поступает правильно? А кто — нет?



Чтобы быть опрятным, нужно ухаживать также за одеждой и обувью. Одежду стирают и гладят. Обувь моют, чистят, смазывают кремом для обуви.

Помни!

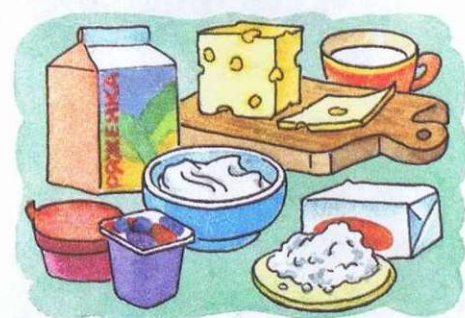
И для учёбы, и для отдыха одежда и обувь должны быть удобные.

- ?
1. Как ты ухаживаешь за своей одеждой и обувью?
 2. Расскажи, как родители помогают тебе быть чистым/чистой и опрятным/опрятной.

§ 6. ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

Чтобы быть выносливым/выносливой, хорошо учиться, работать и отдыхать — нужно есть.

Еда помогает тебе расти, развиваться и быть здоровым/здоровой.



- !
- Рассмотри рисунки. Вспомни четыре основные группы продуктов.

Не следует много есть солёных и копчёных продуктов. Они не принесут пользы твоему организму. Для **здоровья полезны** мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты.

Например, морковь содержит витамин, необходимый для зрения. Очень полезны яблоки. Зато сладостей — конфет, шоколада, пирожных — есть нужно как можно меньше. От сладкого разрушаются зубы, появляются высыпания на коже. Можно заболеть ожирением.

Запомни **правила** полноценного питания.

- На завтрак, обед, полдник, ужин употребляй продукты всех четырёх групп.
- Ешь через 4 часа в одно и то же время.
- Никогда не запивай горячую пищу холодными напитками.
- Откусывай небольшие кусочки. Ешь сосредоточенно, тщательно пережёвывая пищу.
- Ужинай за 1,5–2 часа до сна.

У каждого народа есть свои любимые блюда. Например, украинцы часто едят вареники с творогом, борщ. Русские любят щи и пельмени с мясом. Китайцы больше всего употребляют блюд из риса и сои.

Даже самые вкусные блюда не всем полезны для здоровья.

- ?** 1. Соблюдаешь ли ты правила полноценного питания?
2. Вспомни и расскажи правила поведения за столом.

- !** Выбери из перечня продукты и блюда, полезные для здоровья.

Апельсины, яблоки, рыба, шоколад, торт, йогурт, творог, морковь, масло, копчёное мясо.

Практическая работа № 3

Выбор полезной для здоровья еды

1. Рассмотрй рисунок.



2. Обсуди с соседом/соседкой по парте, что лучше съесть на завтрак и на обед.

3. Объясни свой выбор.

4. Оцените с соседом/соседкой по парте ваш выбор блюд.

5. Сделайте вывод о пользе для здоровья выбранных вами блюд.



Помоги родителям приготовить национальное блюдо, которое любят в твоей семье.

§ 7. ЗАКАЛИВАНИЕ

Чтобы быть здоровым, необходимо закаляться.

Это можно делать с помощью воздуха, воды и солнца. Проще всего закаляться, находясь на солнце каждый день во все времена года.

Помни!

Десять минут ежедневного пребывания на солнце укрепляет организм.

Но солнце может причинить и вред: от пребывания на солнце летом с непокрытой головой может случиться **солнечный удар**. Повышается температура тела, болит голова, тошнит, появляется шум в ушах.

Если с тобой такое произойдёт, немедленно скажи об этом взрослым.

Они помогут тебе: напоят водой или холодным чаем, приложат ко лбу влажный платочек, перенесут в тень.



Можно получить и **солнечный ожог**: кожа краснеет и болит, тебя лихорадит.

Нужно немедленно спрятаться в тень, обожжённое место смазать кремом. Перед сном ожоги смазать кефиром или сметаной.



Запомни правила.

- В первые дни загорать на солнце можно не более 10 минут.
- Лучше всего загорать до 11.00 и после 17.00.
- Обязательно прикрывай голову от солнца.



1. Назови признаки солнечного удара.
2. Какую первую помощь нужно оказать?
3. Назови признаки солнечного ожога.
4. Какую первую помощь нужно оказать?



Рассмотри рисунки. Кто из детей загорает правильно, а кто — нет?



1. Спроси у родных, как они закаляются.
2. Обсуди с родными, как закаляешься ты.

Проверь себя

1. Выбери правильные ответы.

Молочные продукты — это:

а) кефир; б) сметана; в) «птичье молоко»;
г) масло.

2. Подбери пропущенные слова.

_____ игры помогают _____.

3. Объясни одно из правил полноценного питания.

4. Что за чем будешь делать?

Завтрак

Уборка постели

Выполнение утренней зарядки

5. Расскажи, что за чем делал мальчик.



6. Что, по-твоему, способствовало успешной рыбалке?

СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



§ 8. ТЫ — ОСОБЕННЫЙ

Все младенцы похожи. Они все ничего не умеют делать самостоятельно. Когда ребёнок подрастает, он учится разговаривать, ходить. Но все дети учатся и проявляют свои умения по-своему. Поэтому каждый ребёнок не такой, как другие. Вот и ты — особенный.



У тебя есть имя и фамилия. Есть мама и папа, которые очень тебя любят. Есть свои интересы, любимые занятия. У тебя характер не такой, как у папы или мамы, сестры или дедушки. Но в семье все стараются поддержать друг друга.



1. Обсуди с родителями свои особенные черты.
2. На кого из родственников ты больше похож внешне? А поведением?

§ 9. ЗНАКОМЫЕ И НЕЗНАКОМЫЕ

Тебя окружают родные и близкие, знакомые и незнакомые люди. С родными тебе лучше всего, потому что в семье тебя любят. С близкими людьми безопасно.

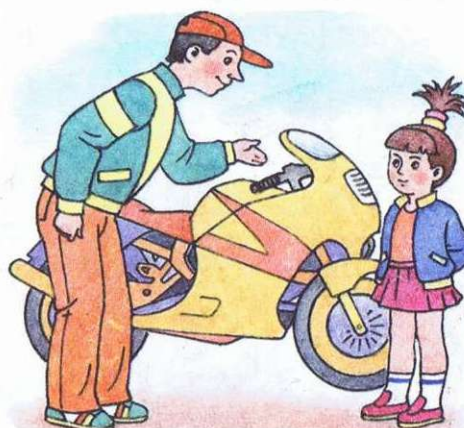
Знакомых людей много, ты знаешь, кто они и как их зовут. С ними тебя познакомили мама, папа, дедушка, бабушка, учитель.



Среди незнакомых людей очень много хороших и добрых. Однако встречаются и недобрые. Они замышляют зло, поэтому их называют **злоумышленниками**. Тех, кто совершает зло, — **преступниками**. Только в сказках и мультфильмах злоумышленников и преступников можно распознать сразу. А в жизни их сложно отличить от обычных людей.

Чтобы тебя не смогли обидеть, напугать или навредить твоему здоровью, действуй по правилам четырёх «НЕ».

- **НЕ** разговаривай с незнакомыми людьми.
- **НЕ** соглашайся на предложения незнакомцев.
- **НЕ** играй с незнакомыми детьми.
- **НЕ** играй во дворе после наступления темноты.



Помни!

Твоя безопасность зависит от твоего поведения.

- ?**
1. Кто такие злоумышленники и преступники?
 2. Какие правила нужно соблюдать при встрече с незнакомыми людьми?
 3. Как ты ведёшь себя, если по пути из школы встречаешь знакомых?

§ 10. ТВОИ ДРУЗЬЯ

У тебя есть товарищи, с которыми тебе весело и интересно. Ты им сочувствуешь и помогаешь, поздравляешь с днём рождения. Вы вместе учитесь и отдыхаете.

Среди твоих друзей могут быть и такие, которые нуждаются в особом внимании. Это — дети с ограниченными возможностями. Кто-то из них может плохо видеть, слышать или говорить. Есть дети, ограниченные в движении, они не могут играть с тобой в подвижные игры. Таким детям нужны твои помощь и сочувствие.

В твоём окружении могут быть, например, ВИЧ-инфицированные дети. Они больны, но общение с ними не угрожает твоему здоровью. Ведь ВИЧ не передаётся при чихании, кашле. Им нельзя заразиться при общем пользовании бассейном, туалетом, книжками и игрушками. Безопасно также вместе обедать в школьной столовой.

Очень важно, чтобы ученики в классе доброжелательно относились друг к другу.



- !** 1. Рассмотрите рисунок на с. 29. Расскажите, кто с кем дружит.
2. А с кем дружишь ты? Сколько среди твоих друзей мальчиков, а сколько девочек?
3. Какие дети нуждаются в особом внимании? Подумай почему.
4. Почему безопасно учиться в одном классе с ВИЧ-инфицированным учеником?

Выбор друга — очень важное дело. Настоящий друг всегда:

- поймёт тебя;
- порадуется твоим успехам;
- поможет в беде.

Мальчики и девочки могут быть настоящими друзьями. У них много общих интересов. И девочки, и мальчики — весёлые, дисциплинированные, сильные, надёжные. Вместе им никогда не бывает скучно. Они всё успевают сделать.

- !** 1. Расскажите, когда ты поступил как настоящий друг.



2. На с. 31 прочитай правила общения.
3. Какие из них нужно, по-твоему, соблюдать только мальчикам? Какие — только девочкам? А какие — всем?

- Встретив знакомых, поздоровайся.
- Когда здороваешься, снимай головной убор.
- Не перебивай того, кто говорит.
- Если нет свободного места, уступи своё.
- Если кто-то что-нибудь уронил, подними и подай.
- Не дёргай за косички девочек.
- Умей хранить тайну.
- Уважай себя и других.

4. Рассмотрни рисунки. Обсуди с одноклассниками, как общаются дети.



5. Как, по-твоему, следует поступать детям в таких ситуациях?

6. Прочитай пословицы. Объясни, как ты их понимаешь.

**Человек без друга, что еда без соли.
Друзья познаются в беде.**



1. Обсуди с родителями эти пословицы.
2. Посоветуйся с ними о выборе друзей.

Практическая работа № 4

Дружба девочек и мальчиков

1. Прочитай правила дружеского общения.

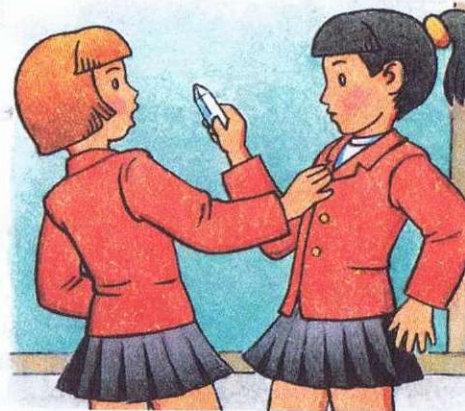
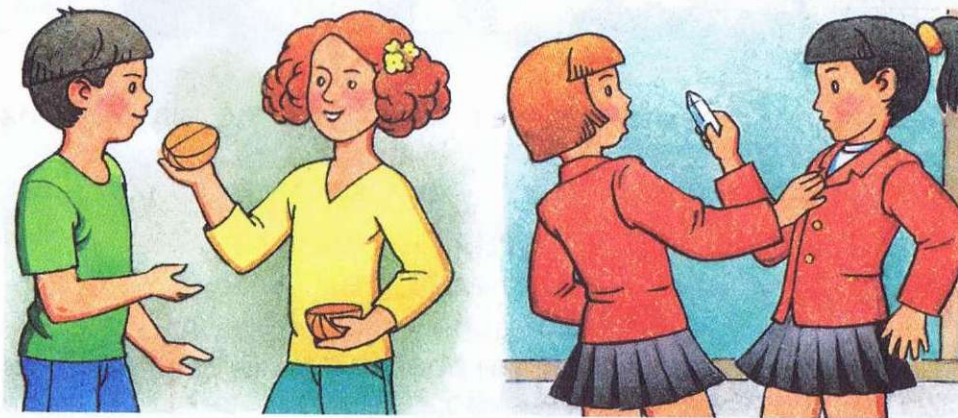
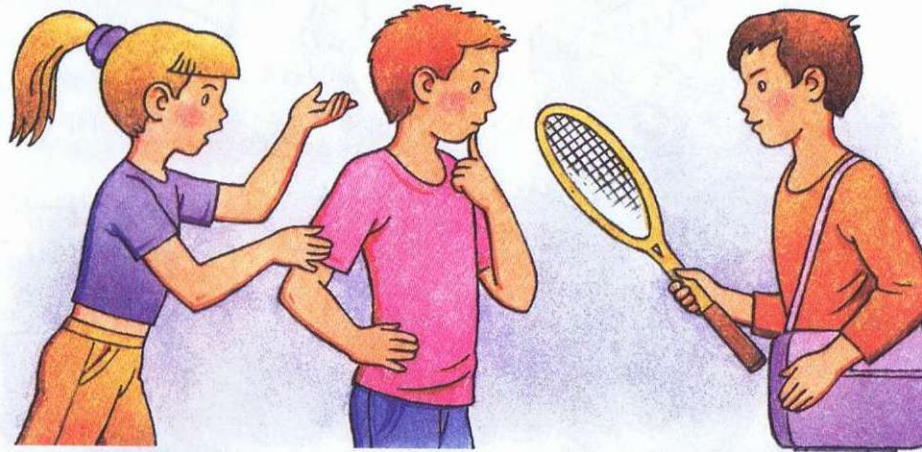
Во время разговора:

- к собеседнику/собеседнице обращайся имени;
- смотри ему/ей в глаза;
- слушай его/её внимательно.

2. С девочкой/мальчиком выберите интересную для обоих тему для разговора.

3. Обсудите тему по правилам дружеского общения.

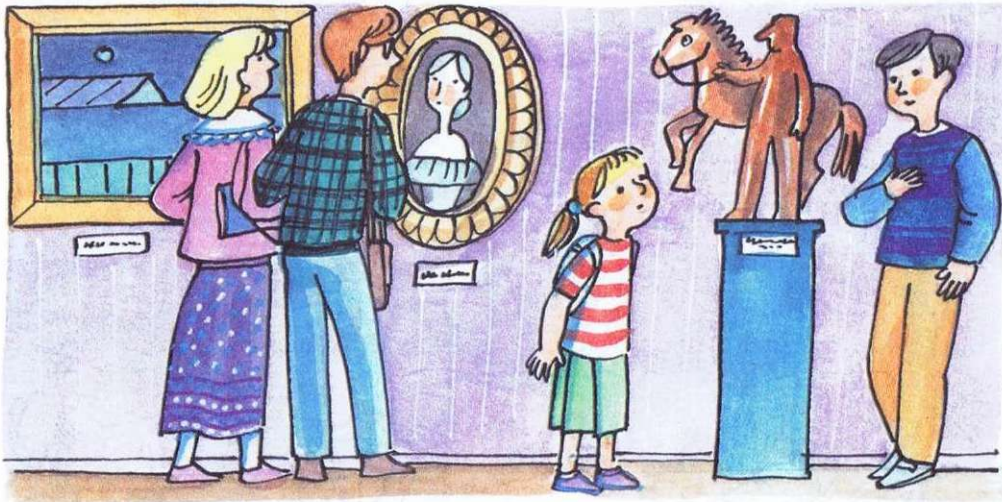
4. Сделайте вывод, как вы общаетесь.



§ 11. ТВОИ ПРАВА

О твоём здоровье заботится не только семья, но и государство. Организация Объединённых Наций приняла Конвенцию о правах ребёнка. Этот договор между государствами гарантирует права детей.

У тебя есть **право** на:



- равенство с другими;



- высказывание своего мнения;



- любовь и заботу;



- отдых и досуг;



- учёбу;



- полноценное питание;



- медицинское обслуживание.

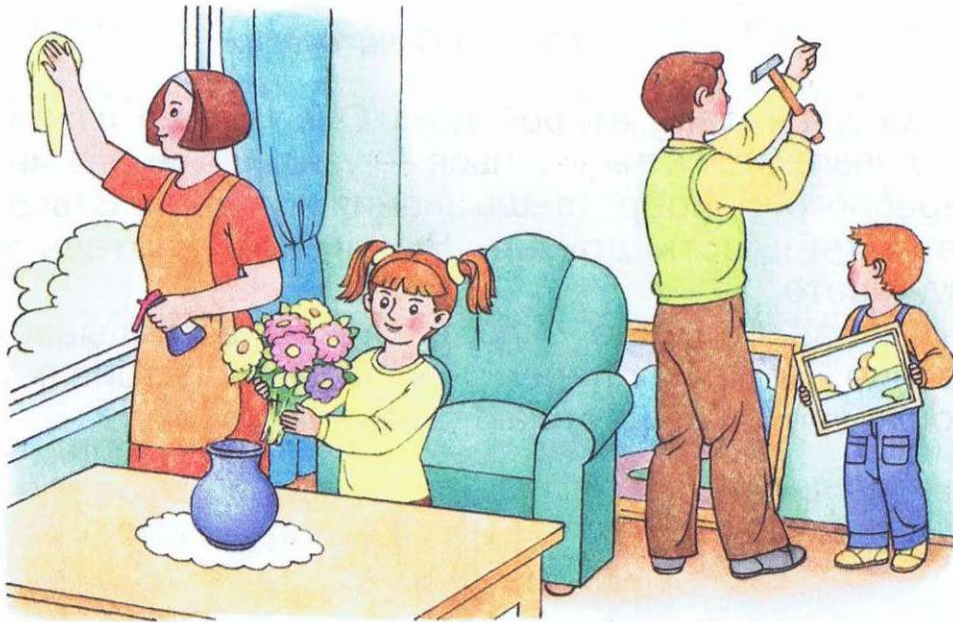
Помни!

Кроме прав у тебя есть обязанности.

- ❗ 1. Расскажи о правах, которые помогают тебе сохранить и укрепить здоровье.
- 2. Подумай и расскажи, когда права детей нарушаются.

§ 12. ТВОЯ СЕМЬЯ

В семье любят и уважают друг друга, вместе выполняют домашнюю работу. В дружной семье все счастливы и здоровы.



- ! 1. Рассмотрй рисунок. Чем заняты дети и взрослые?
- 2. Подумай, почему именно так распределена работа.
- ? 1. Расскажи, как в твоей семье помогают друг другу.
- 2. Как заботятся о здоровье?
- 3. Какие у тебя обязанности в семье?
- 🏠 Прочитай вместе с родителями.

КОЛОКОЛЬЧИК

Колокольчик голубой
поклонился нам с тобой.
Колокольчики-цветы
очень вежливы...
А ты?

Елена Серова

§ 13. ТВОЯ ШКОЛА

Вычитать и умножать,
малышей не обижать
учат в школе, учат в школе,
учат в школе...

Михаил Пляцковский

Школа — твой второй дом. Она уютная и приветливая. Здесь ты учишься — узнаёшь много интересного, приобретаешь знания и умения. В школе у тебя есть друзья. Вы вместе учитесь и отдыхаете.

Сквозь большие окна в классы заглядывает солнце. Во время перемен классы проветривают. После уроков в них делают влажную уборку.



В школе у детей есть не только права, но и обязанности.

Ученик имеет право на:	Ученик обязан:
1) образование	1) прилежно учиться
2) охрану здоровья	2) уважать взрослых
3) заботу взрослых	3) соблюдать правила поведения в школе
4) досуг	4) быть аккуратным

- ?** 1. О каких правах учащегося ты не знал?
2. Какие обязанности учащегося ты выполняешь?
3. Какая у тебя основная обязанность в школе?

В школе есть медицинский кабинет. Врач и медицинская сестра оказывают первую медицинскую помощь, делают прививки, рассказывают, как сохранить здоровье.

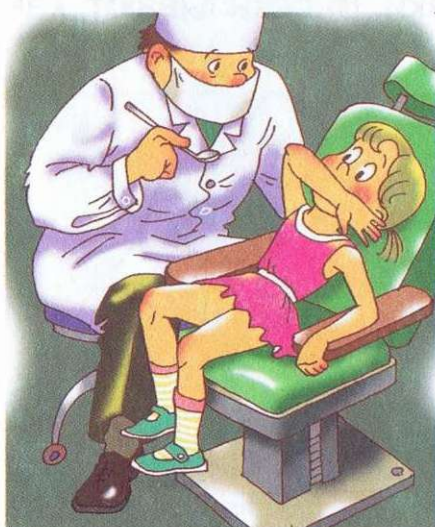
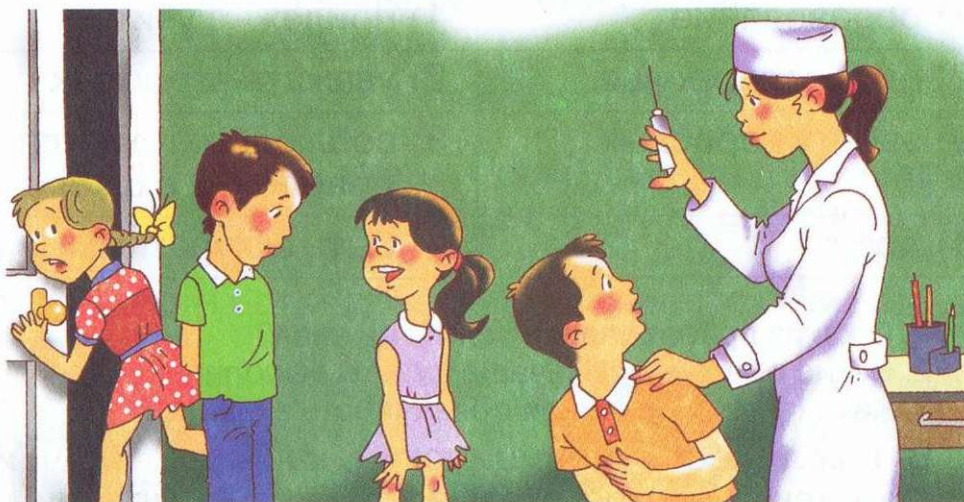


- ?** Какую медицинскую помощь тебе оказывали в медицинском кабинете?
- !** Расскажи, как в твоей школе заботятся о здоровье учащихся.

Практическая работа № 5

В медицинском кабинете

1. Рассмотрите рисунки.



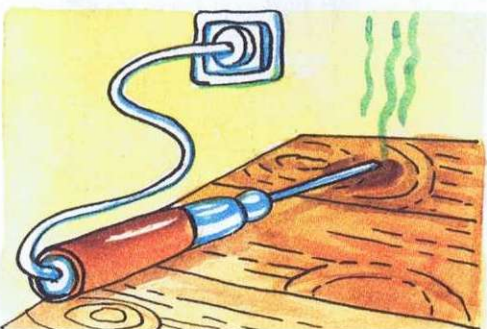
2. Обсуди с соседом/соседкой по парте изображённые жизненные ситуации.
3. Оцените действия детей.
4. Расскажите друг другу о посещении медицинского кабинета.
5. Составьте правила поведения в медицинском кабинете.

§ 14. БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДОМА

Иногда дети остаются дома одни. Кто-то включает телевизор или компьютер, балуется, даже открывает двери незнакомцам. Это небезопасно для здоровья.

Выбирай безопасные игры и занятия!

- ! 1. Рассмотрите рисунки. Какая опасность подстерегает детей?
- 2. Составьте правила безопасного поведения дома.



Осторожно с компьютером и телевизором!

Кто же откажется посмотреть интересный мультфильм по телевизору? А как тебе нравится побеждать в компьютерных играх! Но всё это можно делать, когда дома есть кто-то из старших.



Запомни! Работать за компьютером, смотреть телепередачи дольше, чем 30 минут в день, очень вредно для глаз и здоровья.

- ?** 1. Разрешают ли тебе пользоваться компьютером и телевизором, когда ты один/одна дома? Почему?
2. Сколько времени ты проводишь за компьютером? У телевизора?

- !** 1. Вспомни сказку. Что неправильно сделали поросята?



2. Расскажи, почему нельзя впускать в дом незнакомого человека.

Практическая работа № 6

Один дома



Прочитай жизненные ситуации.

1. Миша воскликнул: «Ура! Наконец я дома один! Буду смотреть телевизор, сколько захочу».

* * *

2. Раздался телефонный звонок.

— Оля, это — Марина. Я хочу сейчас прийти к тебе. Будем играть.

Оля растерялась:

— Я ...

* * *

3. В двери постучали.

— Кто там? — спросил Максим.

— Дядя Кирилл из Десантного.

Максим ответил:

— Я ...

1. Обсуди с соседом/соседкой по парте ответы и действия детей.

2. Выбери из них безопасные для детей действия.

3. Рассмотрй рисунок. Составь для одноклассников перечень советов по теме «Один дома».

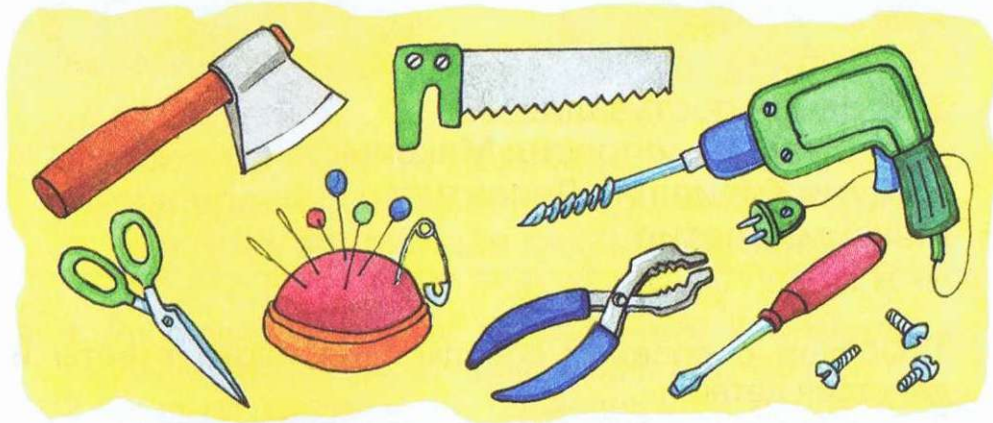


§ 15. БЕЗОПАСНОСТЬ С ИНСТРУМЕНТАМИ

Отгадай загадку.

Как столкнутся — стук да стук!
Тишину спугнут вокруг.
Толстый тонкого побьёт —
тонкий что-нибудь прибьёт.

У тебя дома есть молоток и гвозди, которые помогают взрослым ремонтировать и обустроить жилище. Это — **инструменты**.

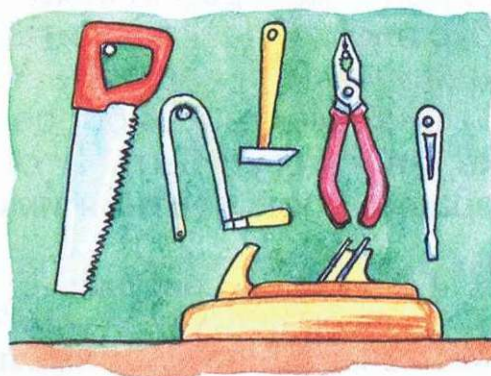


! Знаешь ли ты, как пользоваться изображёнными инструментами?

Ты любишь смотреть, как легко и умело твой папа или дедушка пользуется инструментами. Однако ты можешь пораниться, если инструмент слишком тяжёл или неудобен для тебя. Поэтому:

- **НЕ** бери инструменты без разрешения взрослых;
- будь особенно внимательным, пользуясь иглами, гвоздями, шпильками;
- клади на место мелкие инструменты сразу после использования; убирай после себя.

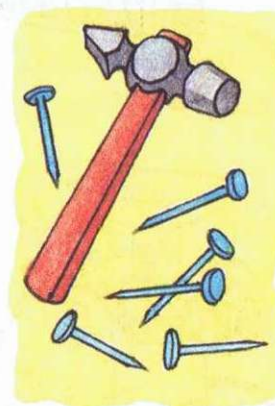
- ?** 1. Рассмотрите рисунки. Кто из детей поступает правильно?
2. Какие правила нарушают дети?



- 🏠** Прочитай стихотворение. Обсуди с родителями, как хранятся инструменты у вас дома.

Самый бойкий я рабочий
в мастерской.
Колочу я что есть мочи
день-деньской.
Как завиху лежебоку,
что валяется без проку,
я прижму его к доске
да как стукну по башке!
В доску спрячется бедняжка —
чуть видна его фуражка.

Самуил Маршак

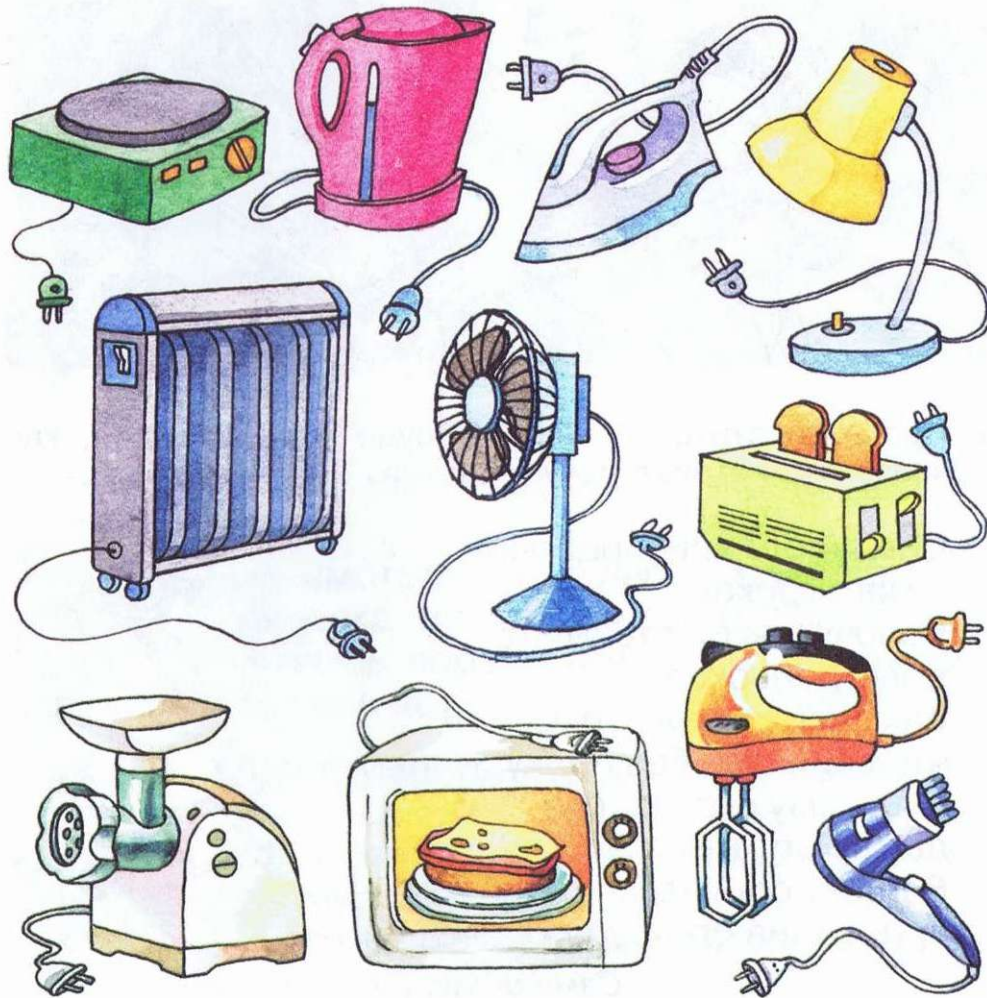


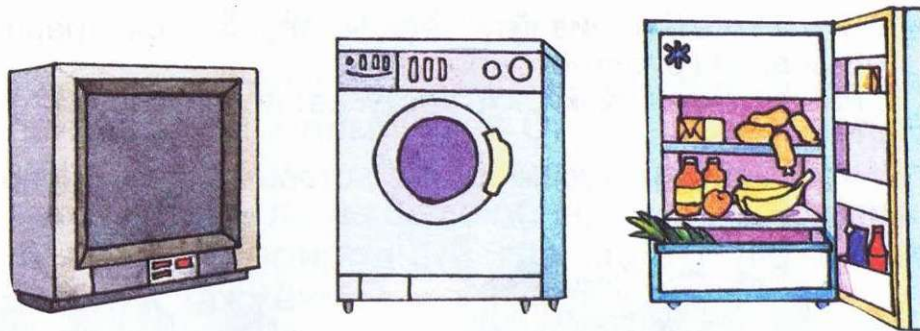
§ 16. ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ

Чтобы сделать жилище удобным, люди используют различные электрические приборы. Это электрическая плита, холодильник, стиральная машина, пылесос, телевизор, компьютер.

Без электроприборов обойтись нельзя. Однако они могут быть и опасными, если нарушать правила пользования ими.

- ! 1. Рассмотрни рисунки (с. 44, 45). Какие ещё электроприборы есть у тебя дома?
- 2. Знаешь ли ты, как ими пользоваться?





3. Назови правила пользования электроприборами, которые ты выучил в 1-м классе.

Электричество поступает в дома по проводам. Если случайно прикоснуться к оголённому проводу или к неисправной розетке, будет беда — тебя ударит током, можешь потерять сознание и обжечься. Опасно прикасаться к воде при включённом электронагревателе. Опасна также металлическая посуда, в которой греется вода.

Чтобы не произошло несчастья, **запомни**:

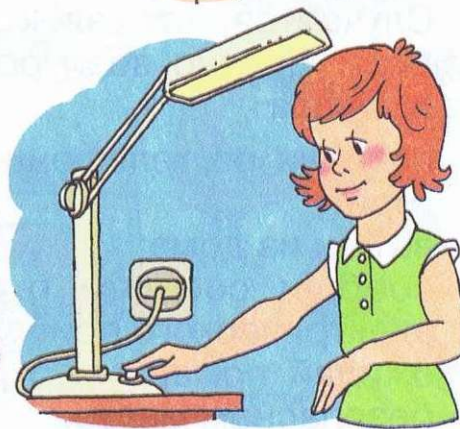
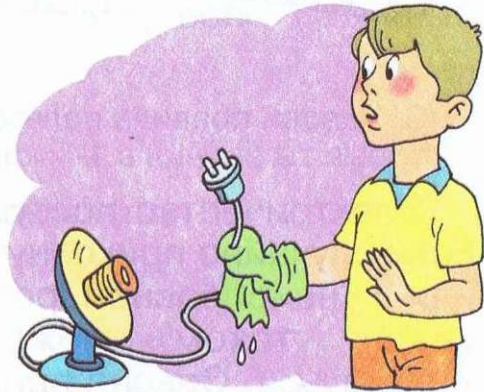
- пользуйся электроприборами только с разрешения родителей;
- включай и выключай электроприборы только сухими руками с помощью выключателя;
- **НЕ** дёргай электрический шнур;
- **НЕ** играй с электроприборами.

Случается, что электрические приборы загораются. Срочно зови родных! Если их нет дома, сделай так:

- позвони по телефону **01**. Сообщи адрес и что горит;
- выйди из дома;
- сообщи соседям о загорании у тебя дома электрического прибора;
- ожидай пожарную охрану недалеко от дома в безопасном месте.



1. Что может произойти, если нарушаются правила пользования электроприборами?
2. Рассмотрни рисунки. Кто поступает правильно, а кто — нет?
3. Что ты посоветуешь детям, которые делают неправильно?



§ 17. БЕЗОПАСНОСТЬ С ГАЗОМ

Во многих домах есть газовые плиты. К ним поступает природный газ. Он не имеет запаха. К природному газу добавляют вещество с резким запахом, чтобы легче было обнаружить утечку газа.

В воздухе природный газ может легко взорваться от зажжённой спички или искры.

Запомни!

Природный газ — ядовит!

Детям пожарные и работники газовой службы **не советуют самостоятельно пользоваться газом.**

Соблюдай **правила** пользования газовой плитой:

- пользуйся газовой плитой с разрешения и в присутствии взрослых;
- прежде чем включить плиту, проверь, закрыты ли все краны плиты;
- сначала зажигай спичку или специальную зажигалку, а потом открывай кран газовой горелки;
- регулярно проветривайте кухню.

ОСТОРОЖНО — ЭТО ГАЗ!

Мама дочке каждый раз
говорит, включая газ:

— Каша весело кипит,
если тихо газ горит.

Вкусно пахнут и блины,
и румяны, и круглы.

Но с плиты — не сводишь глаз,
так могуч помощник-газ:
ядовит, взрывной, горючий.

Может быть несчастный случай.
Может быть пожар-беда.
Осторожна будь всегда!

Татьяна Бойченко

- ! 1. Чему учит мама дочку?
- 2. Как ты понимаешь мамины предостережения?

🏠 Обсуди с родителями, как обращаться с газом.

Если ты почувствовал запах газа, то:

- **НЕ** включай свет и электроприборы;
- закрой все краны плиты;
- немедленно открой окна на кухне;
- позови на помощь взрослых;
- позвони по телефону аварийной службы газа **04** или другой службы, если дома никого нет.

Запомни!

Нарушение правил пользования газовой плитой может стать причиной отравления, пожара, взрыва.

- ? 1. Назови правила пользования газовыми приборами.
- 2. Рассмотрите рисунки. Кто делает правильно, а кто — нет?



§ 18. ОПАСНЫЕ ВЕЩЕСТВА



В быту используют вещества — краски, лаки, растворители, — которые могут стать причиной несчастия. Многие из них ядовитые и легко воспламеняются. Загораются от искры, а потушить их почти невозможно! На этикетках таких веществ, как правило, написано: «Огнеопасно!» и «Хранить в недоступных для детей местах!».

Запомни **правила**:

- **НЕ** пользуйся ядовитыми и легковоспламеняющимися веществами;
- **НЕ** пей жидкость из неизвестных бутылок и банок;
- **НЕ** пользуйся спичками вблизи банок или бутылок с резким запахом;
- **НЕ** играй баллончиками с опасными веществами.

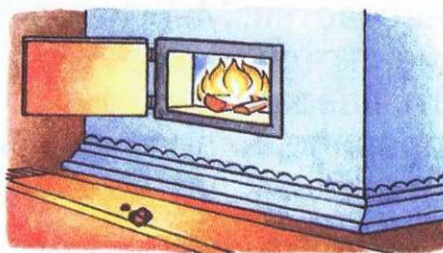
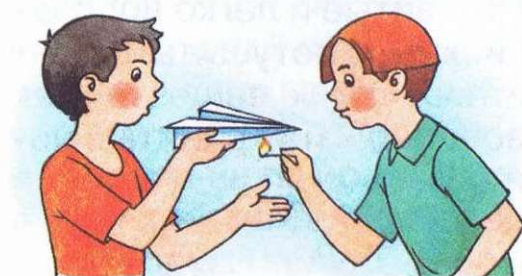
- ?** 1. Какие ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества тебе известны? Как их используют в быту?
2. Рассмотрите рисунки. Какие правила нарушаются?



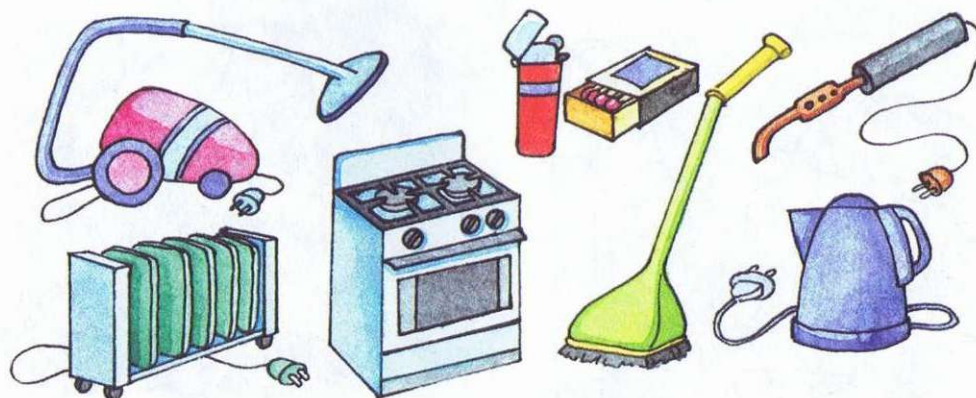
§ 19. ОПАСНОСТЬ ОТ ОГНЯ

Огонь — давний друг человека. Однако огонь становится грозным врагом, когда вспыхивает пожар. А это большая беда. Во время пожара люди погибают не столько от огня, сколько от дыма и угарного газа.

! Рассмотрни рисунки. Подумай, почему может произойти пожар.



1. Рассмотрни рисунки. Чем родители разрешают тебе пользоваться самостоятельно?
2. А чем не разрешают пользоваться? Почему?



Запомни! Чаще всего пожары возникают из-за баловства детей с огнём!

Помни, пожар может произойти, когда дети:

- играют спичками, зажигалками;
- пользуются электрическими приборами, газовыми плитами, печками, каминами без разрешения взрослых.

Если вдруг в твоём доме вспыхнет пламя, не пытайся его погасить. Ведь даже взрослому это не всегда удаётся.

А как же защищаться от огня? **Поступай так:**

- **НЕ** пугайся, не паникуй;
- **НЕ** прячься от огня в шкаф или под кровать;
- немедленно звони по телефону **01** и вызывай пожарных;
- быстро выходи из дома на улицу, не открывай окна, закрывай за собой двери;
- к дверям передвигайся ползком — внизу дыма значительно меньше.



Запомни, если на тебе загорелась одежда, падай на пол или на землю и перекатывайся с боку на бок, чтобы сбить пламя.



- ?** 1. Почему детям нельзя играть спичками и зажигалками?
2. Как нужно действовать во время пожара?

! Расскажи по рисункам, кто из детей поступает правильно, а кто — нет.



🏠 Придумай с родителями сказку «Добрая и злая спичка».

§ 20. КОГДА ВОДА ОПАСНА

Тебе известно, что вода необходима и полезна для всего живого. Однако она может стать и опасной.

И совсем не обязательно попадать в шторм на море. Грозной вода может быть и в твоей квартире, и возле дома.

В квартире достаточно не закрыть водопроводный кран — и вода может залить не только вашу квартиру, но и другие, расположенные ниже этажами.

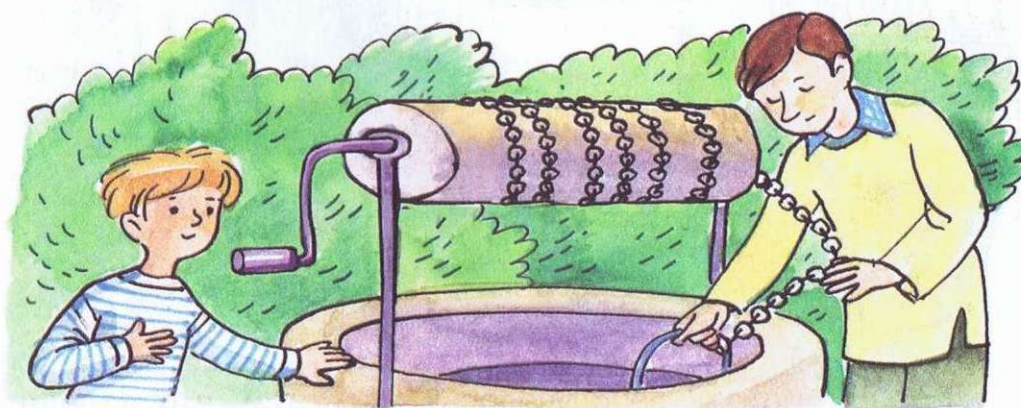


- !** 1. А с тобой такое случилось? Расскажи, что делали взрослые.
2. Как ты им помогал?

Чтобы дома не было «наводнения»:

- всегда закрывай краны сразу же после пользования ими;
- немедленно зови взрослых, если вода заливает пол;
- если умеешь, самостоятельно перекрой краны, через которые вода поступает в квартиру;
- **НЕ** включай электрические приборы, если вода заливает жилище.

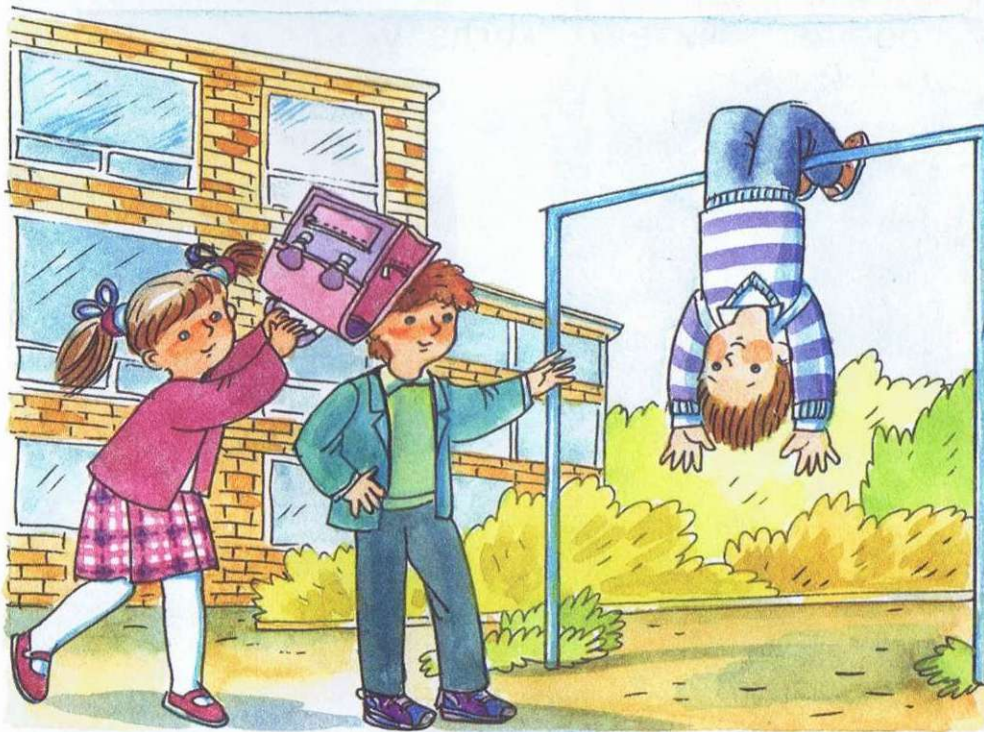
! 1. Рассмотрите рисунки. Какая опасность грозит этим детям?



2. Расскажи, как не допустить «наводнения» дома.

§ 21. БЕЗОПАСНОСТЬ В ШКОЛЕ

Какое поведение в школе может укрепить твоё здоровье? А какое — причинить вред?



- !** 1. Рассмотрите рисунки. Какое несчастье может случиться с детьми?

Чтобы пребывание в школе было безопасным, **ПОМНИ** такие правила:

- на уроке учись, а отдыхай на перемене;
- осторожно веди себя возле окон и шкафов со стеклянными дверцами;
- пользуйся мобильным телефоном только на перемене;
- соблюдай правила пользования инструментами;
- не приноси в класс опасные предметы и вещества;
- выполняй правила пользования водопроводными кранами, туалетом;
- не играй на чердаке, на крыше, в подвальных помещениях школы;
- не играй возле канализационных люков, у ворот школы;
- сообщай учителю, когда уходишь из школы домой.





1. Какие из этих правил выполнять сложнее всего? Почему?
2. Всегда ли ты безопасно ведёшь себя в школе? Почему?
3. Добавь к этим правилам собственные.

Проверь себя

1. Выбери, с кем тебе можно общаться:

- а) дедушка;
- б) продавец;
- в) незнакомый парень;
- г) соседка.

2. Назови фамилии и имена своих дедушек и бабушек. Знаешь ли ты своих прадедушек и прабабушек?

3. Объясни, почему нужно соблюдать Правила для учащихся.

4. Объясни предостерегающие надписи, которыми обозначены опасные вещества:

- «Огнеопасно!»
- «Хранить в недоступном для детей месте».
- «Детское мыло с цветочным запахом».

5. Расскажи, что нужно делать тому, на ком загорелась одежда.

6. Что в сообщении девочки лишнее? Что не указала Ира?

Девочка звонит по телефону 01 и сообщает:

- меня зовут Ира;
- я учусь во втором классе;
- загорелся электрический прибор;
- мы живем на улице Приречной.



7. Подумай, как могли развиваться события. Что забыл сделать мальчик? Расскажи, случилось ли с тобой что-то подобное?

Данила решил помочь маме — помыть посуду. Когда он открыл кран с горячей водой, тот «почихал», брызнул несколько капель и умолк. И тут позвонил телефон. Данила побежал к аппарату...

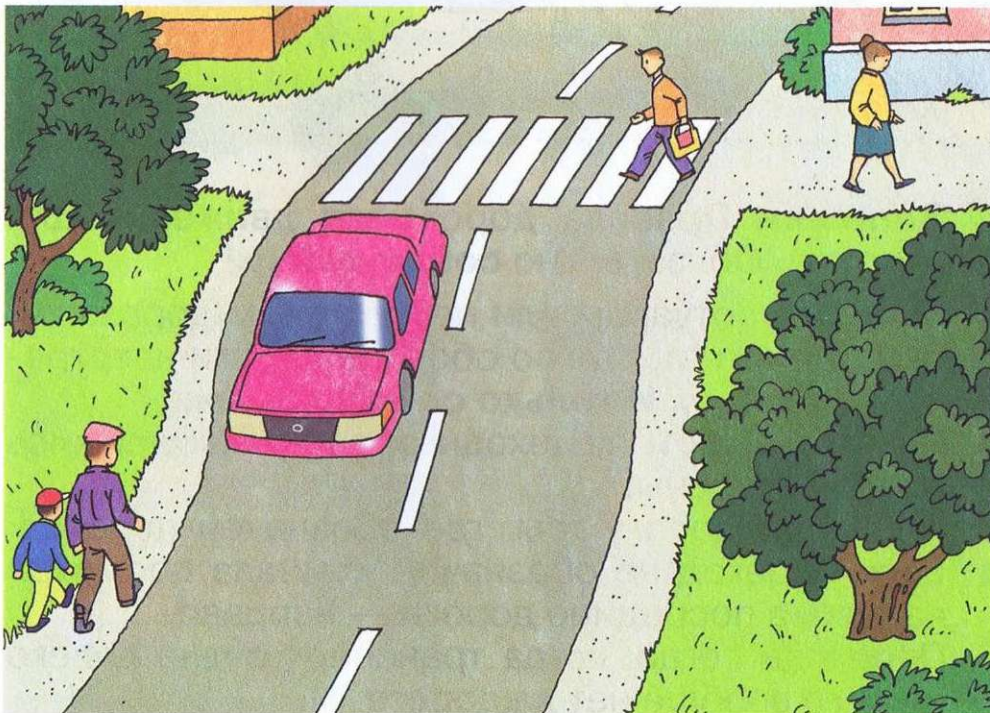
§ 22. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ

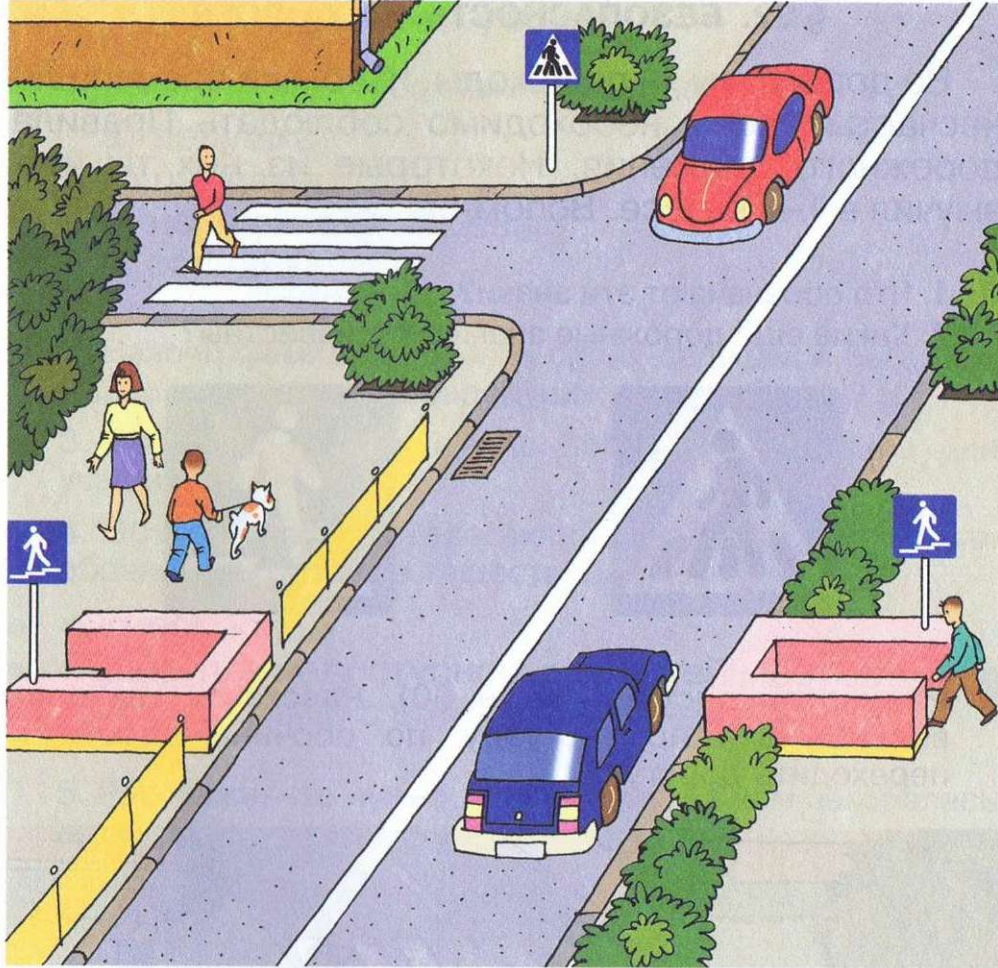
На дороге мы — пешеходы. Чтобы не произошло несчастья, всем необходимо соблюдать Правила дорожного движения. Некоторые из них ты уже выучил в 1-м классе. Вспомни.

- ?** 1. Что обозначают эти знаки?
- 2. Какие ещё дорожные знаки тебе известны?



- !** Рассмотрни рисунки (с. 59, 60). Расскажи, как правильно идти по тротуару, по обочине дороги и переходить дорогу.





Запомни Правила дорожного движения для пешеходов. Обязательно **соблюдай** их!

- Ходи по тротуарам или пешеходным дорожкам.
- Там, где их нет, иди по обочине дороги навстречу транспорту. **И только со взрослыми!**
- На тротуарах и пешеходных дорожках держись правой стороны.
- Переходи дорогу там, где обозначен переход.
- Если переход не обозначен, сначала посмотри налево, а посередине дороги — направо.
- Переходи тогда, когда транспорт очень далеко или его вообще нет на дороге.

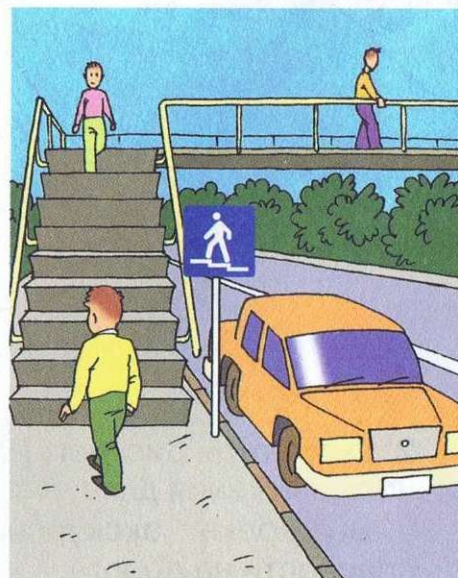
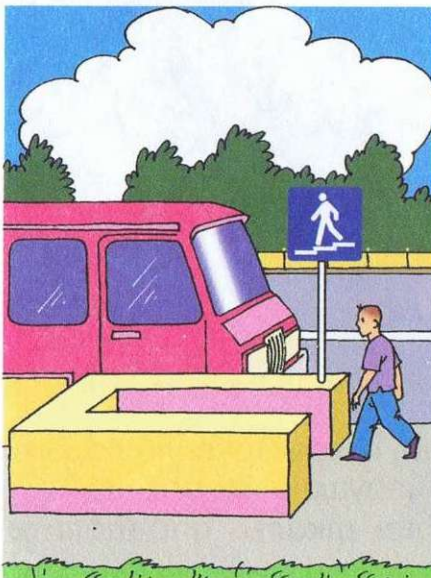
Запомни знак, которым обозначается **пешеходная дорожка**.



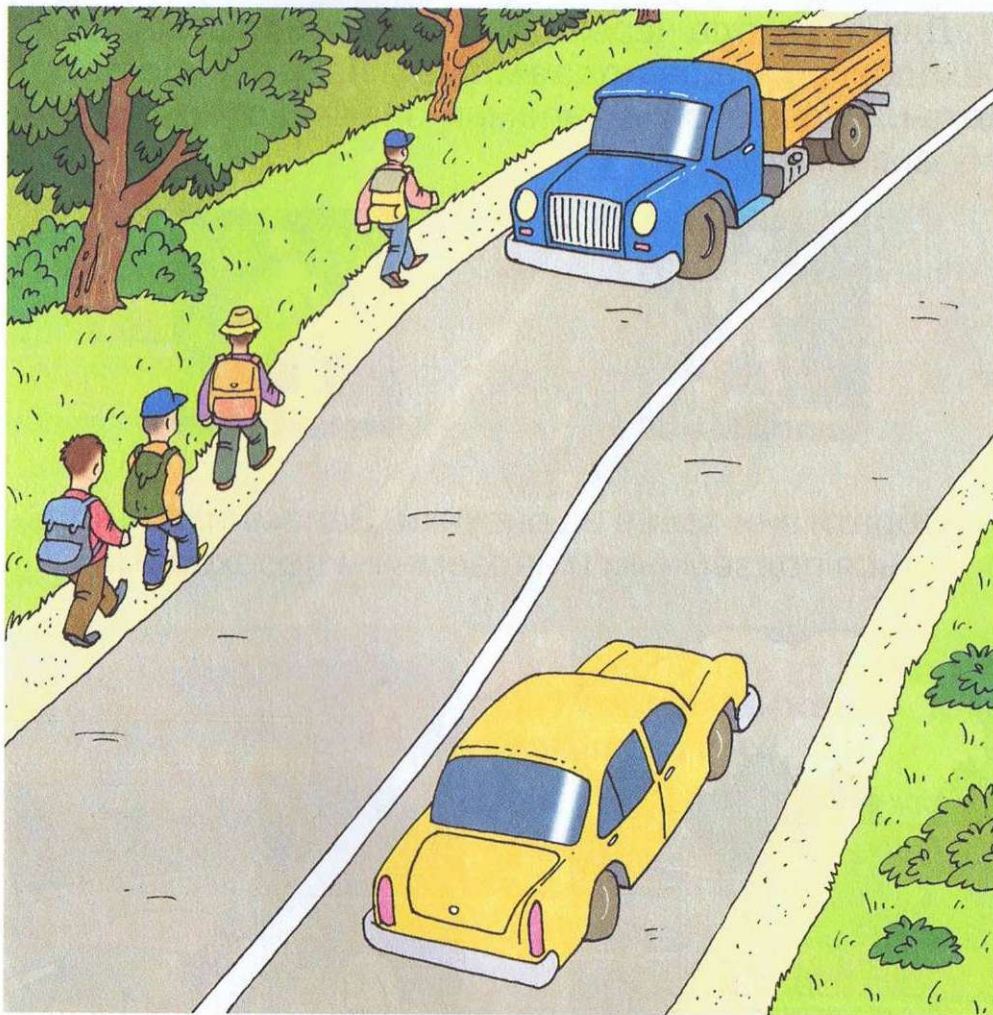
Для перехода через дорогу, кроме наземных переходов, есть ещё **подземные** и **надземные переходы**. Рассмотрите и запомните знаки, которыми они обозначаются.



Обрати внимание на рисунки. Запомни, как пользоваться подземным и надземным переходами.



- ?** 1. Для чего предназначена проезжая часть дороги, а для чего — тротуары?
2. Где можно идти по дороге, на которой нет тротуара?
3. Как правильно переходить дорогу, на которой не обозначен пешеходный переход?
- !** 1. Расскажи, переходишь ли ты дорогу по подземному или надземному переходу, когда идёшь в школу.



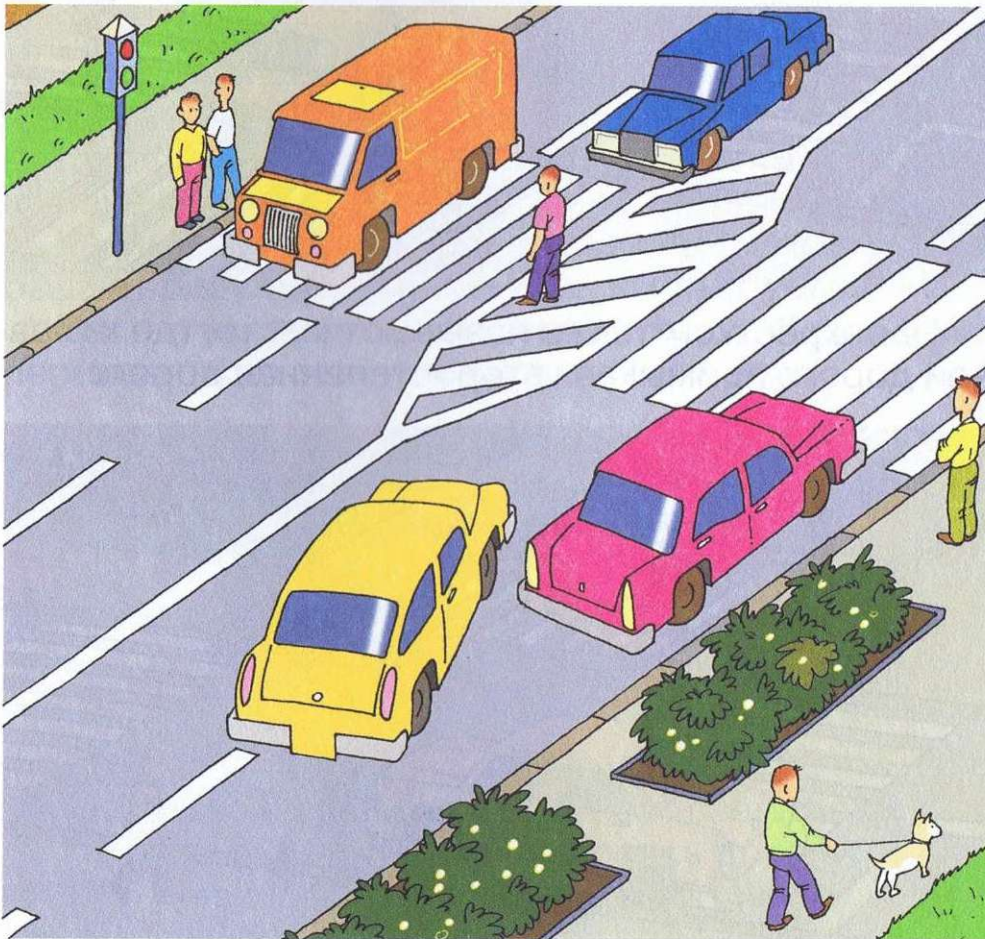
2. Рассмотрите рисунок. Расскажи, какое Правило дорожного движения для пешеходов нарушают дети.
3. Во время экскурсии возле школы определите опасности на дороге.

§ 23. ДОРОЖНАЯ РАЗМЕТКА

Ты, наверное, обращал внимание, что на проезжей части дорог белой и жёлтой красками нанесены линии, квадратики. Это **дорожная разметка**.

Белая линия разделяет дорогу на правую и левую стороны. Эта линия может быть сплошной или прерывистой. Если разделительная линия сплошная, то транспорту запрещается её пересекать.

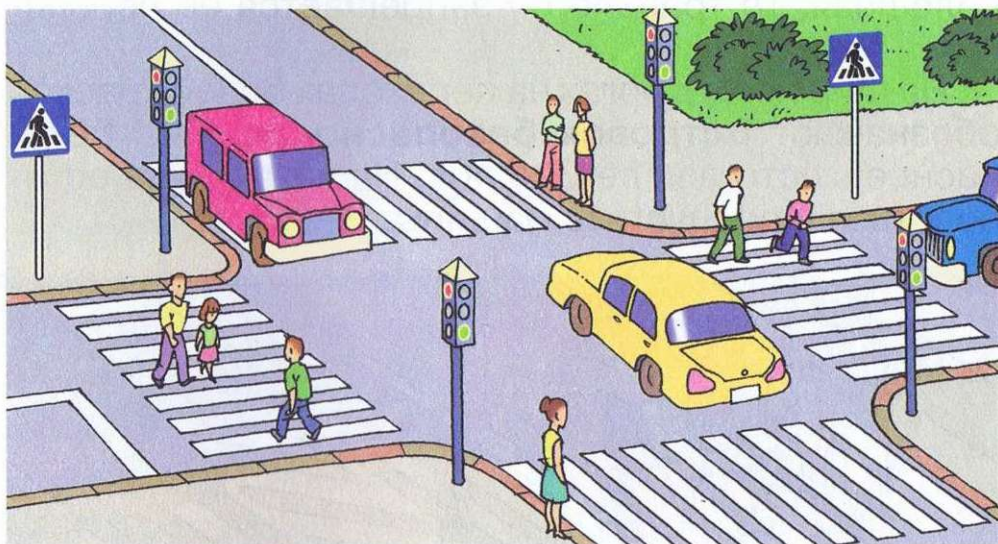
На широких дорогах на переходах белой краской обозначают **островок безопасности**. Это безопасное место для пешеходов. На нём можно остановиться и пропустить машины.



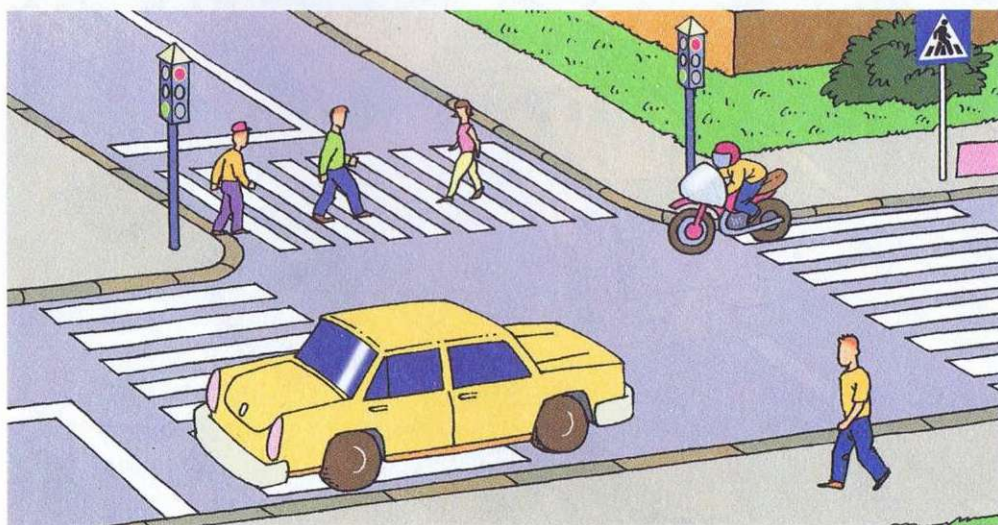
- ?** 1. Какая дорожная разметка встречается тебе по дороге в школу?
2. Для чего на широких дорогах обозначают островок безопасности?

§ 24. ПЕРЕКРЁСТОК

Пересечение двух дорог — это **перекрёсток**.



Перекрёстком также называют место, где к главной дороге примыкает второстепенная дорога.



Запомни знаки, которыми обозначается перекрёсток.



Перекрёсток
равнозначных
дорог



К главной дороге
примыкает
второстепенная
дорога справа



К главной дороге
примыкает
второстепенная
дорога слева

На перекрёстках значительно больше машин, чем на одной дороге. Пешеходам здесь нужно быть предельно внимательными.

Никогда не переходи перекрёсток напрямик! Если на перекрёстке есть «зебра» — иди только по ней.

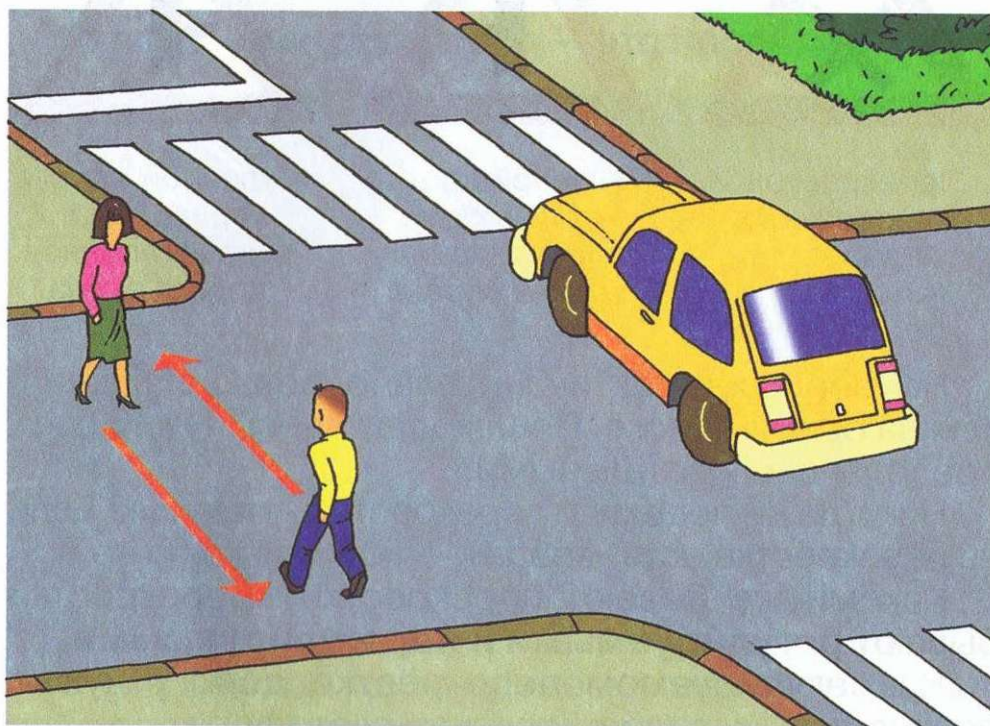
Какими же бывают перекрёстки? Перекрёстки бывают **регулируемыми** и **нерегулируемыми**.

На регулируемом перекрёстке дорогу нужно переходить на зелёный сигнал светофора.

Три зрачка у светофора,
и работает он споро.
Красный свет — дороги нет.
Жёлтый свет — подожди,
а зелёный свет — иди.
Только очень не спеши,
не шали и не беги.

Запомни, если зелёный свет светофора мигает, не начинай переходить дорогу — вскоре загорится красный свет!

На нерегулируемом перекрёстке переходить дорогу нужно только по пешеходным переходам. Если переход не обозначен, то переходить дорогу можно между линиями тротуаров и обочин, если они хорошо просматриваются.



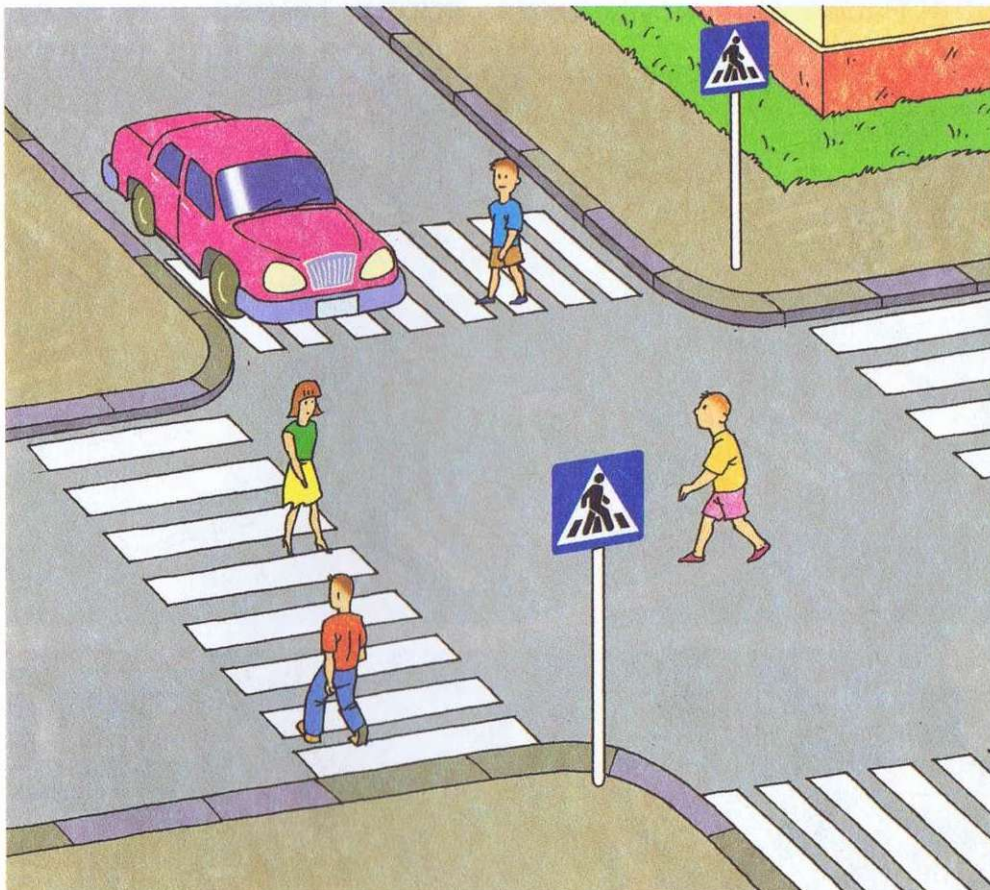
На переходах через широкие дороги можно остановиться на островке безопасности и пропустить машины.

Запомни правила перехода перекрёстков.

- Прежде чем ступить на проезжую часть, убедись, что на дороге нет машин, либо они остановились, либо далеко от тебя.
- Если не успел перейти дорогу, остановись на разделительной линии или на островке безопасности. Подожди, пока проедут машины, и только тогда переходи дорогу дальше.



1. Что называется перекрёстком?
2. Какие перекрёстки есть там, где ты живёшь?



3. Рассмотрите рисунок. Кто правильно переходит перекрёсток? А кто нарушает правила?
4. Отгадай загадку.

Какой островок расположен не на воде, а на суше?



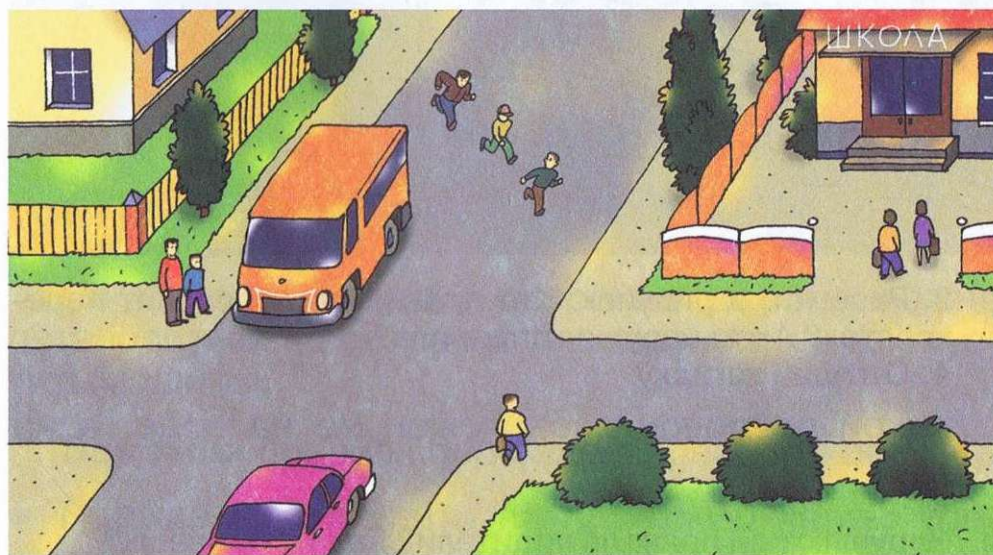
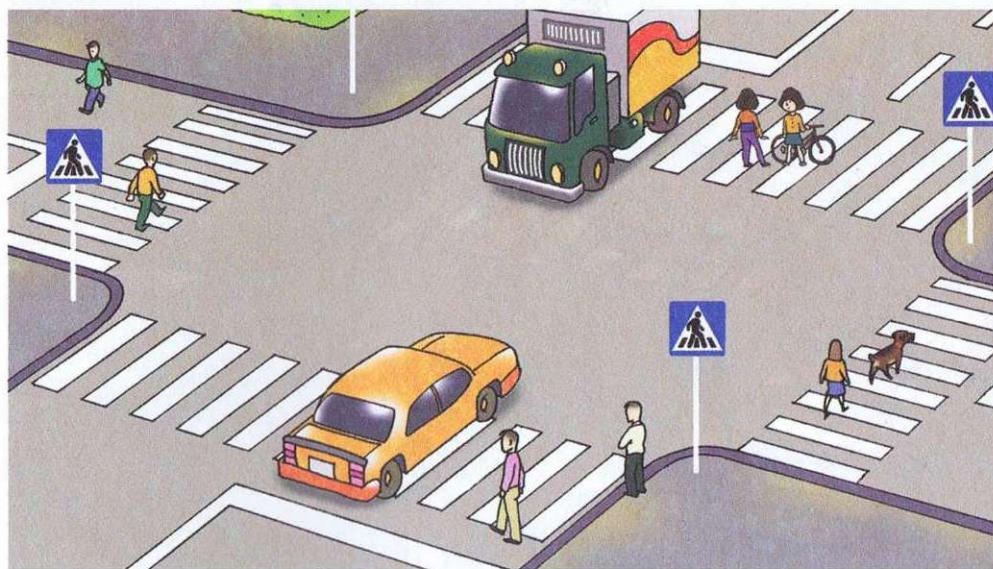
Нарушают ли правила водители? Как ты думаешь?

Соблюдай Правила дорожного движения
для пешеходов!
Помни! Твоё внимание на дороге — гарантия
твоей безопасности!

Практическая работа №7

Безопасный переход перекрёстков

1. Рассмотрни рисунки.

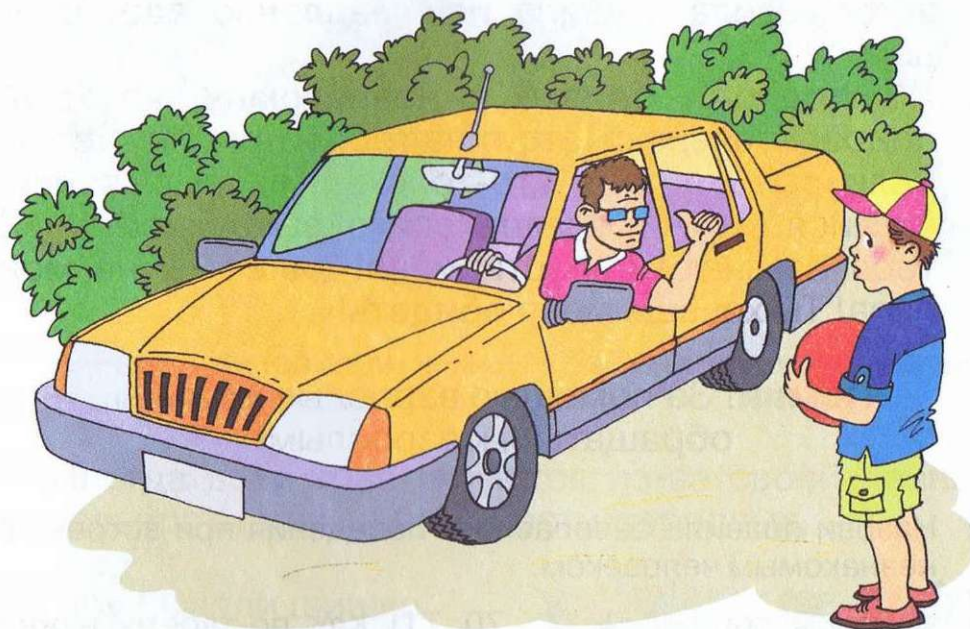


2. На каких рисунках пешеходы нарушили Правила дорожного движения?
3. Какая опасность угрожает этим пешеходам?
4. На с. 65 прочитай стихотворение. «Перейди дорогу», пользуясь его советами.

§ 25. БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ

Осторожным нужно быть не только на дороге, но даже и в своём дворе. Помни, что не все люди желают другим добра. Прочитай о случае с одним мальчиком.

— Мальчик, ты хочешь покататься? — спросил незнакомый мужчина.



— Я бы с удовольствием, но мне нужно попросить разрешение у мамы или папы.

И мальчик побежал домой. Когда же он с мамой вышел во двор, то ни машины, ни незнакомого мужчины там уже не было.

— В следующий раз, — сказала мама, — даже не проси у меня разрешение, а сразу же отвечай: «Нет!» Садиться в машину к незнакомым людям нельзя ни в коем случае!



1. Расскажи, как поступил мальчик.
2. Как поступил бы ты на его месте?

Запомни правила безопасности при встрече с незнакомым человеком.

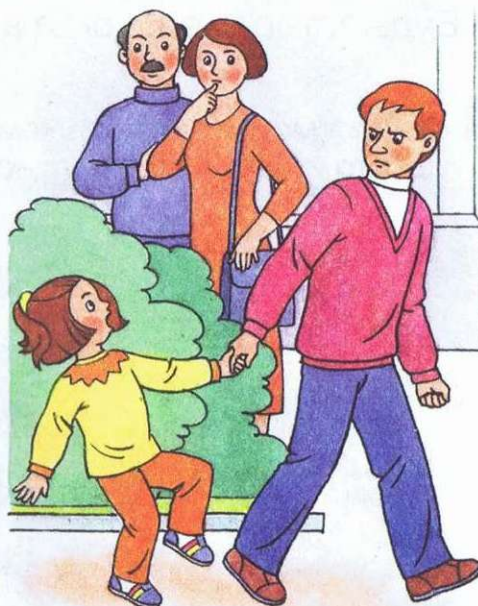
- **Никогда** неходи в лифт с незнакомым человеком.
- Гуляй во дворе только с друзьями.
- Если у тебя отнимают какую-нибудь вещь, а сила не на твоей стороне — отдай. Помни, что здоровье дороже любой вещи!
- Сразу же отойди от края тротуара, если рядом затормозила машина или медленно едет следом.
- **НЕ** подходи близко к незнакомцу, который подозрительно смотрит на тебя и приближается.
- Если всё же тебя кто-то схватил, вырывайся, кусайся, кричи. Лучше всего выкрикивать: «Я тебя не знаю! Отпусти меня!» или «Ты не мой папа! Ты хочешь меня обидеть!»

Помни! За помощью взрослые должны обращаться к взрослым!

? Назови правила безопасного поведения при встрече с незнакомым человеком.

? 1. Рассмотрите рисунки (с. 70, 71). Как, по-твоему, нужно поступать в таких ситуациях?





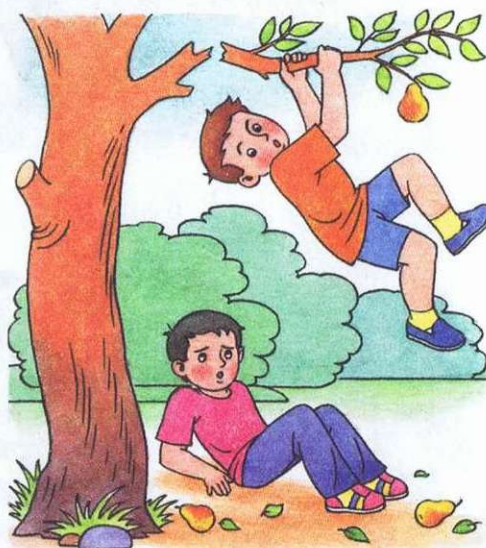
2. Расскажи, случались ли с тобой или твоими друзьями такие «приключения».

Иногда дети травмируются из-за своей невнимательности или небрежности взрослых.

На лбу бывали шишки,
под глазом — фонари.
Уж если мы — мальчишки,
то мы — богатыри.

Царапины. Занозы.
Нам страшен только йод!
(Тут, не стесняясь, слёзы
сам полководец льёт!)

Пусть голова в зелёнке
и в пластырях нога,
но есть ещё силёнки,
чтоб разгромить врага.



Валентин Берестов

Будь осторожен, когда выбираешь места для игр!

- 1. Рассмотрите рисунки. Чем угрожает детям их поведение?
- 2. Кто из детей правильно выбрал место для игр?





3. Составь правила безопасного поведения во время игры во дворе и на дороге.

§ 26. НА ЛЬДУ И НА ВОДЕ

Как весело покататься на коньках по скованной льдом реке! Но на льду играй — об опасности не забывай.

- **Никогда** не выходи на лёд в одиночку.
- **Никогда** не становись на лёд, если ты не уверен, что он достаточно крепок.
- Обходи полыньи, тёмные пятна — там лёд тонкий.
- Лёд ненадёжен у зарослей камыша, возле кустов, деревьев, там, где бьёт ключ.
- Лёд во время оттепели, потепления — опасен.

Что же делать, если лёд под тобой всё же провалился?

Запомни правила.

- **НЕ** паникуй, зови на помощь! Попробуй выбраться из ледяной воды.
- Широко разведи руки и медленно выползай грудью как можно дальше на лёд.
- Осторожно вытащи сначала одну ногу, отодвинь её от края полыньи и вытащи вторую ногу.
- Передвигайся ползком в том направлении, откуда пришёл.





- На берегу сразу же беги к ближайшему жилищу. Если несчастье произошло на твоих глазах, взвесь свои силы и попробуй помочь.
- Позови взрослых!
- Вытаскивая ребёнка из полыньи, не приближайся к краю менее чем на 3–5 метров. Подавай пострадавшему верёвку, шест, лыжу или шарф.
- Тебя должен кто-нибудь страховать с берега.

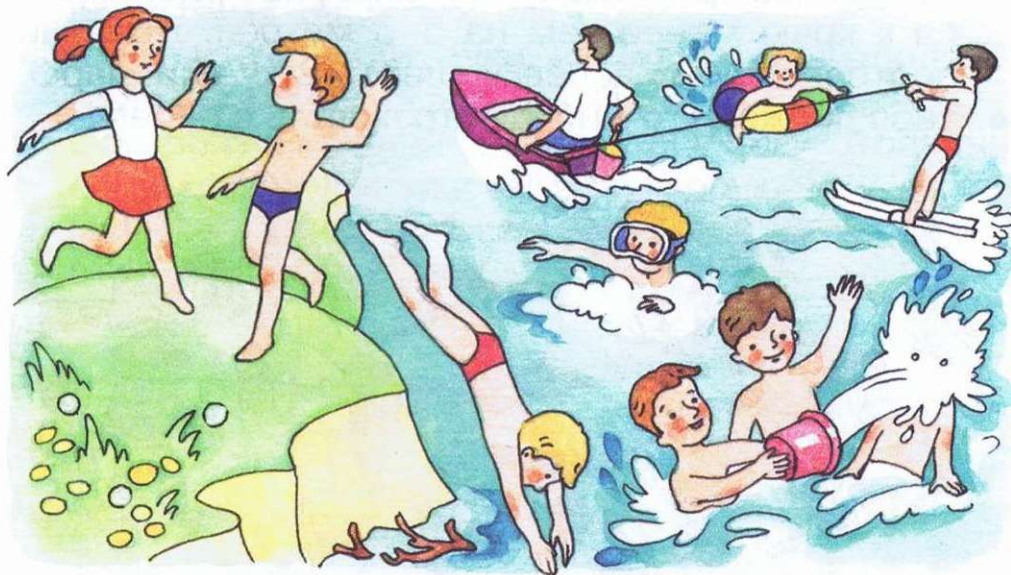



- ?** 1. Рассмотря рисунок. Какая опасность угрожает на льду?
2. Что нужно делать, если под тобой провалился лёд?
3. Как помогают ребёнку, провалившемуся в полынью?

Летом ты, наверное, часто ходишь купаться. Отдых у воды очень полезен для здоровья. Вода, как и солнце, закаляет твой организм.

Однако, чтобы не навредить себе, **помни:**

- купайся только в отведённых для купания местах;
- **никогда** не купайся без взрослых;
- **НЕ** подходи близко к местам, откуда можно упасть в воду. Не играй там;
- **НЕ** ныряй в незнакомых местах;
- **НЕ** балуйся на воде;
- **НЕ** заплывай далеко на надувных кругах, матрацах;
- **НЕ** купайся там, где катаются на моторных лодках, водных велосипедах;
- **НЕ** купайся до усталости!

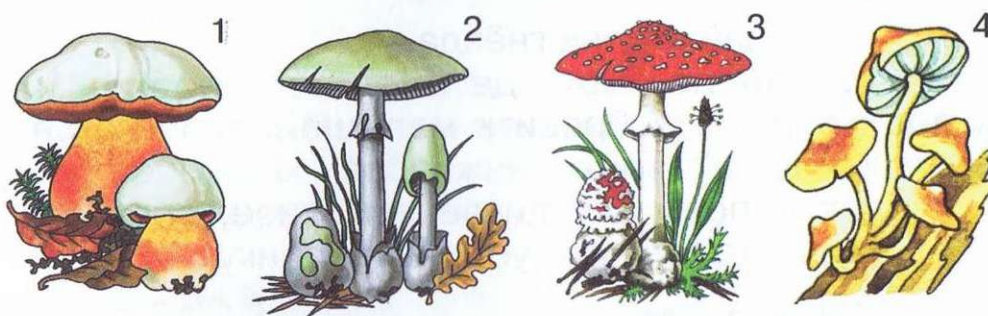


1. Рассмотрите рисунок. Расскажите, какая опасность подстерегает детей. Почему?
 2. Обсудите с друзьями правила поведения у воды.
-  Обсудите эти правила дома с родными.

§ 27. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ

Отдых в лесу полезен для здоровья. Там собирают ягоды, орехи, грибы. Однако можешь и навредить себе, если не знаешь, какие грибы и ягоды съедобные, а какие — ядовитые. Если плохо ориентируешься в лесу, можешь заблудиться.

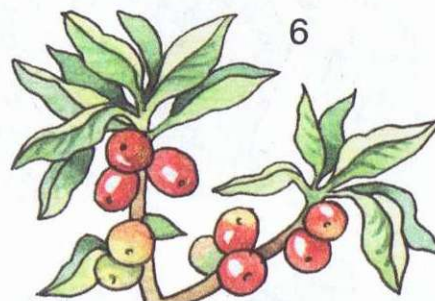
Запомни ядовитые грибы и растения, которые чаще всего встречаются в наших лесах.



Ядовитые грибы:

1 — сатанинский гриб;
2 — бледная поганка;

3 — мухомор красный;
4 — ложные опята.



Ядовитые растения:

5 — вороний глаз;
6 — волчьи ягоды.

Запомни!

Эти грибы и плоды нельзя собирать,
а тем более есть!

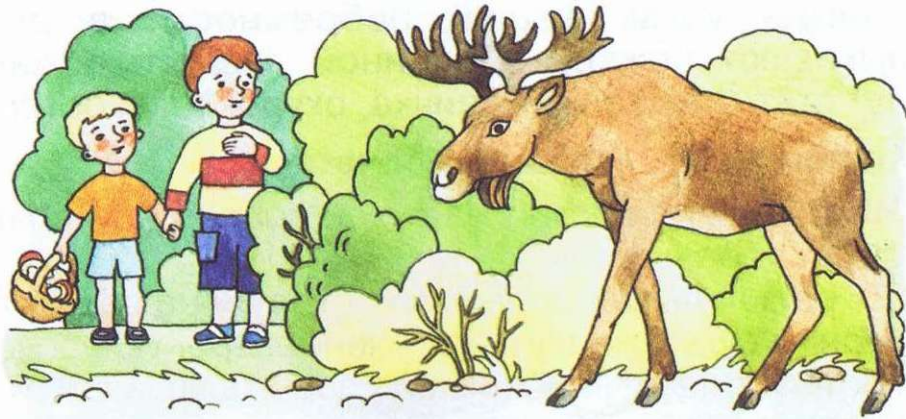
Чтобы не заблудиться в лесу:

- **НЕ** отходи далеко от взрослых;
- постоянно переговаривайся с друзьями, со старшими;
- обращай внимание на предметы-ориентиры: пенёк, сломанная ветка дерева, дерево необычной формы, муравейник.

Лес живёт своей жизнью. Любуйся его красотой, но не причиняй вреда.

- **НЕ** разрушай птичьи гнёзда.
- **НЕ** трогай птенцов, детёнышей зверей — их родители могут бросить малышей, если почувствуют чужой запах.
- Увидев неподалёку дикое животное, спокойно отойди в сторону или уступи тропинку.





Как бы тебе ни нравились прогулки в лесу — один туда не ходи! В лес нужно ходить со взрослыми. На рисунках изображены случаи, которые могут произойти с детьми в лесу.



Иногда из-за нашей небрежности в лесу вспыхивают пожары. Причиной лесного пожара могут стать зажжённая спичка, окурок или костёр.

Чтобы не произошло несчастья:

- **НЕ** разжигай костёр на сухой траве либо возле сухих деревьев;
- **НЕ** раскладывай больших костров и не разжигай огонь в сухую жаркую или очень ветреную погоду;
- костёр тщательно погаси: засыпь землёй или залей водой. Обязательно проверь, чтобы не осталось тлеющих угольков.



Запомни! Тушить лесные пожары могут только взрослые.

Детям нужно что есть духу убежать от лесного пожара. Бежать необходимо против ветра, лучше всего по просекам, дорогам, берегам ручьёв и рек. Если дыма очень много, нужно прикрыть рот и нос влажной косынкой, полотенцем или одеждой.

- ?**
1. Какие съедобные лесные растения и грибы ты знаешь?
 2. Какие встречались тебе в лесу ядовитые растения и грибы?

3. Рассмотрни рисунки. Кто правильно разжигает костёр, а кто — нет?



4. Как нужно спастись от лесного пожара?



Расскажи, какие правила нужно соблюдать, чтобы не заблудиться в лесу.

§ 28. ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Что делать, если случайно попал молотком по пальцу или порезался ножом, а дома никого нет? Тебе необходима **первая помощь**.

Первая помощь — это то, что следует сделать немедленно, не ожидая прихода медсестры или врача. Иногда, если рядом никого нет, такую помощь ты должен оказать себе сам.

Если **ударился**, смочи полотенце или платочек в холодной воде и приложи к травмированному месту. Боль быстрее пройдёт.

Научись помогать себе, если **порезался**:

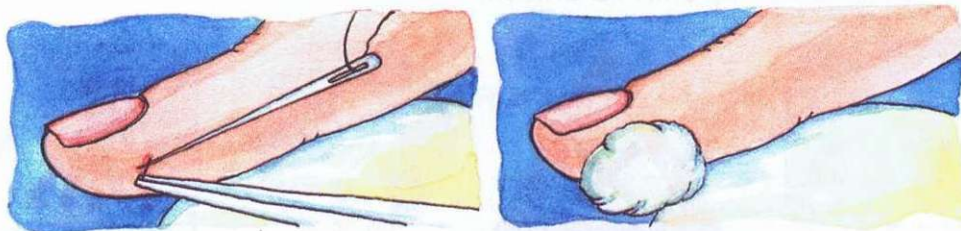
- сначала останови кровотечение: крепко зажми рану марлевой салфеткой на 3–5 минут;
- промой рану перекисью водорода;
- смажь края раны йодом или зелёной;
- заклей рану бактерицидным пластырем.



Научись **вынимать занозу** из пальца:

- пинцет и иглу обязательно смочи в йоде, перекиси водорода или одеколоне;
- кончиком иглы приподними занозу, а затем осторожно вытащи её пинцетом;

- после удаления занозы приложи к ране ватку, смоченную в одеколоне, йоде или зелёнке.



Практическая работа № 8

Оказываем первую помощь

1. Рассмотрите рисунок.
2. Выбери предметы, необходимые для обработки раны; для удаления занозы.



3. Расскажи соседу/соседке по парте, как ты оказывал себе или кому-нибудь первую помощь.

Проверь себя

1. Назови дорожные знаки.



2. Расскажи, какими бывают перекрёстки. Как их следует переходить?

3. Объясни:

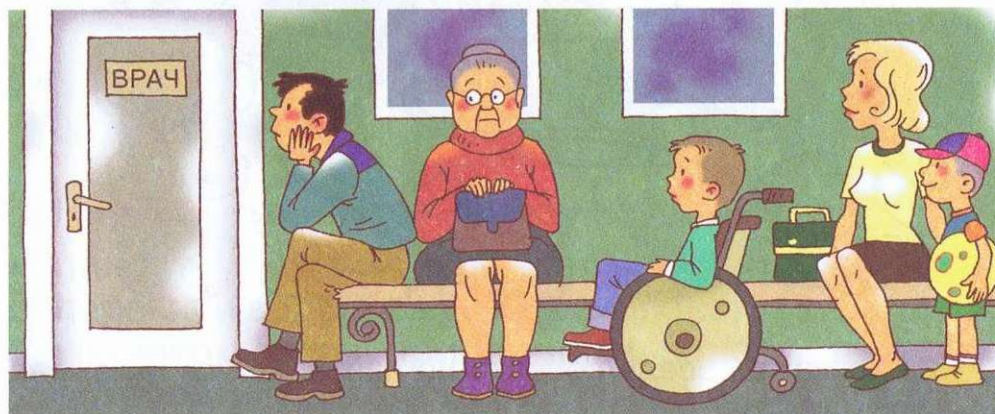
- а) почему нельзя переходить дорогу на красный свет светофора;
- б) как переходить дорогу, на которой не обозначен пешеходный переход.

4. Подумай и дополни перечень.

Во время катания на коньках на замёрзших пруду или реке особенно осторожным нужно быть:

- а) возле камыша и кустов;
- б) посередине водоёма;
- в) возле полыньи.

5. Кто, по-твоему, имеет право зайти первым в кабинет врача?



6. Дедушка порезал палец. Как ты ему поможешь?

7. «Соедини» рисунок растения или гриба с названием.



А

1. Рябина



Г

2. Черника



Б

3. Белый гриб



Д

4. Сатанинский гриб



В

5. Волчьи ягоды



Е

6. Вороний глаз



8. Кто из мальчиков, по твоему мнению, прав? Почему?

Андрей хотел топором вырубить удилице. Коля не поддержал его.



ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



§ 29. ЭМОЦИИ

Всё окружающее волнует тебя. Поступки твои и других людей вызывают радость, горе, удивление, грусть, спокойствие, волнение. Это **эмоции**.

Они проявляются, когда тебе хорошо или плохо, когда задуманное получается или нет. Ты волнуешься, если заболеваешь или обижен.

Есть эмоции, помогающие сохранить здоровье, ощутить радость жизни. Это **положительные эмоции**. Эмоции, вызывающие плохое настроение, — **отрицательные**.



? Какие эмоции способствуют укреплению здоровья?

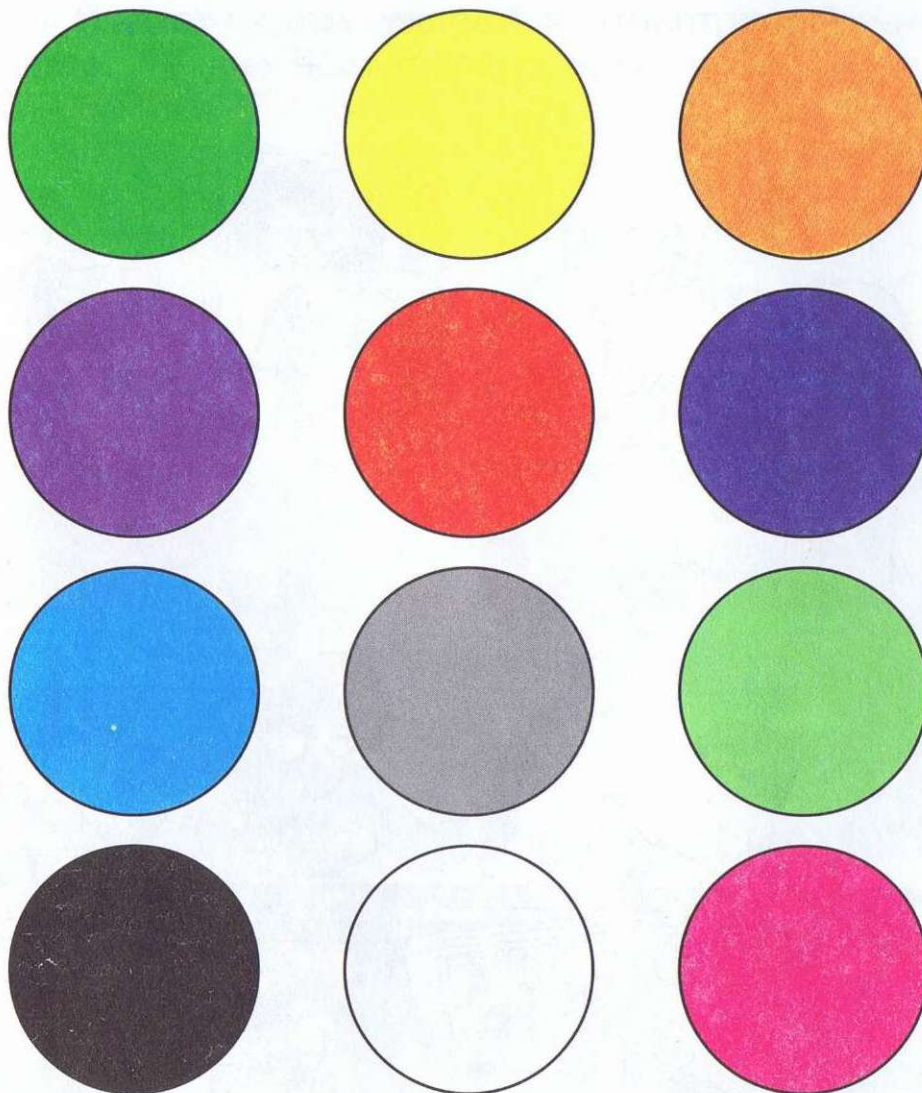
- !** 1. Подумай, что тебя радует. А что расстраивает? Как ты проявляешь эмоции?
2. Прочитай пословицы. Попробуй объяснить одну из них.

Весёлый смех — здоровье.
Печаль отнимает здоровье.

Практическая работа № 9

Распознаём эмоции

1. Рассмотрите на с. 86 рисунок.
2. Расскажите соседу/соседке по парте, что чувствуют дети.
3. Почему ты так думаешь?
4. Рассмотрите рисунок. Расскажите, какие эмоции вызвали у тебя цвета.



5. Сделай вывод, какие цвета тебе приятны.

§ 30. ТЫ ОБЩАЕШЬСЯ

Существуют правила общения.

Людам приятно, когда к ним обращаются вежливо.

Говори вежливо, даже если приходится возражать.

Помни, нужно быть скромным.
Представиться старшим можно тогда,
когда они спросят твоё имя.





1. Прочитай разговор мальчиков. От чего отказался Ваня?

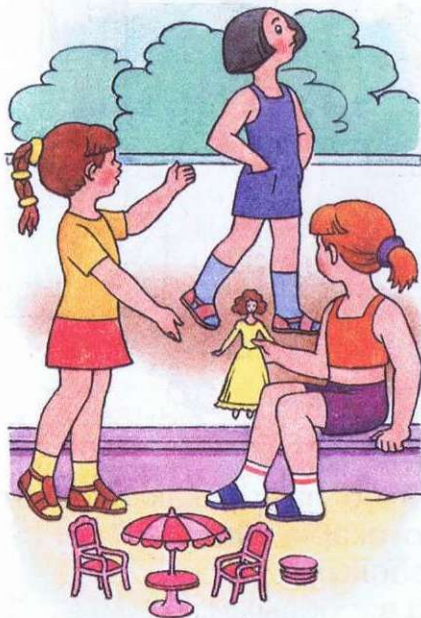
- Ваня, пойдём поиграем в мяч.
- Извини, Юра, я ещё не убрал в комнате.
- Потом уберёшь.
- Нет, мне ещё нужно сходить в аптеку за лекарством для бабушки.
- Вечером сбегаем вместе.
- Извини, но лекарство бабушке нужно именно сейчас.
- Но позже играть будет темно.
- Тогда сегодня играйте без меня, а я выйду на поле в следующий раз. Извини, но сегодня я не смогу играть с вами.

2. Подумай, вежливо ли вёл себя Ваня? А Юра?

Запомни! Отказывать людям нужно вежливо.



Рассмотри рисунки. Кто из детей ведёт себя вежливо? А кто — нет?



Игра — это тоже общение. Чтобы игра была полезной для здоровья, нужно играть по таким правилам:

- во время игры должно быть интересно и приятно всем игрокам;
- правила игры определяют перед её началом;
- выполнение правил обязательно;
- играют не за вознаграждение.



1. Объясни, как нужно представиться старшим.
2. А как пригласить поиграть друга?
3. Расскажи, как вежливо отказаться от того, что тебе не нравится.

Практическая работа № 10

Общаемся со взрослыми

1. Рассмотрите рисунок.



2. Обсуди с соседом/соседкой по парте, как следует обращаться к продавцу, библиотекарю, врачу.
3. Расскажи об общении со взрослыми.
4. Составь правила общения со взрослыми.

§ 31. ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Действия, которые ты выполняешь привычно и постоянно, — это привычки. Например, умываешься утром или ешь в одно и то же время. Привычки, приносящие пользу твоему здоровью, называются **полезными**. А причиняющие вред — **вредными**.



Одной из самых вредных привычек является курение. Именно в детском возрасте оно очень вредит здоровью. Чтобы ты не приобрёл эту вредную привычку, следуй **советам**.

- Если тебе хочется закурить, чтобы казаться взрослее, скажи себе: «Лучше защищу слабого, приготовлю завтрак для родных или убегу в комнату, накормлю домашних животных».
- Если тебе предлагают закурить, а отказаться боишься, скажи себе: «Если я боюсь отказаться сейчас, то мне придётся всегда делать то, что хотят от меня другие».

! Рассмотрю таблицу с перечнем полезных и вредных привычек. Дополни её.

Полезные привычки:	Вредные привычки:
1) чистить зубы	1) курить
2) не опаздывать	2) употреблять спиртное
3) делать зарядку	3) обкусывать ногти

Практическая работа № 11

Избавляемся от вредных привычек



1. Рассмотрите рисунки. Расскажите соседу/соседке по парте, у кого из детей полезные привычки, а у кого — вредные.
2. Расскажите по рисункам, к чему могут привести вредные привычки.
3. Какие вредные привычки у тебя есть?
4. С чьей помощью ты можешь от них избавиться?
5. Сделай вывод о влиянии вредных привычек на здоровье.



Обсудите с родителями, от каких вредных привычек тебе нужно избавиться.

Проверь себя

1. Среди указанных эмоций назови положительные.
Удовольствие, обида, сочувствие, вина, стыд, радость.
2. Закончи предложение.
Привычки, которые приносят вред здоровью, называют _____.
3. Объясни, чем отличаются положительные эмоции от отрицательных.
4. Рассмотрите рисунки. Расскажи, что за чем происходило.
5. Что ты посоветуешь девочке, от которой все отвернулись?



Чему ты научился/научилась на уроках основ здоровья во 2-м классе?

СОДЕРЖАНИЕ

Человек и его здоровье

§ 1. Значение здоровья	4
§ 2. Здоровье и болезни	6
Практическая работа № 1	8
Проверь себя	9

Физическая составляющая здоровья

§ 3. Растёшь и развиваешься	10
§ 4. Режим дня	13
Практическая работа № 2	16
§ 5. Уход за телом и аккуратность	17
§ 6. Здоровье и питание	20
§ 7. Закаливание	22
Практическая работа № 3	22
Проверь себя	25

Социальная составляющая здоровья

§ 8. Ты — особенный	26
§ 9. Знакомые и незнакомые	27
§ 10. Твои друзья	29
Практическая работа № 4	32
§ 11. Твои права	33
§ 12. Твоя семья	35
§ 13. Твоя школа	36
Практическая работа № 5	38
§ 14. Безопасное поведение дома	39
Практическая работа № 6	41
§ 15. Безопасность с инструментами	42
§ 16. Электрические приборы	44
§ 17. Безопасность с газом	47
§ 18. Опасные вещества	49
§ 19. Опасность от огня	50
§ 20. Когда вода опасна	53
§ 21. Безопасность в школе	55
Проверь себя	58
§ 22. Безопасность на дороге	59
§ 23. Дорожная разметка	63
§ 24. Перекрёсток	64

Практическая работа № 7	68
§ 25. Безопасность во дворе	69
§ 26. На льду и на воде	74
§ 27. Безопасность в лесу	77
§ 28. Помоги себе сам	82
Практическая работа № 8	83
Проверь себя	84

Психическая и духовная составляющие здоровья

§ 29. Эмоции	86
Практическая работа № 9	87
§ 30. Ты общаешься	88
Практическая работа № 10	90
§ 31. Полезные и вредные привычки	91
Практическая работа № 11	92
Проверь себя	93

Навчальне видання

*БІБІК Надія Михайлівна
БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна
КОВАЛЬ Ніна Степанівна*

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 2 класу
загальноосвітніх навчальних закладів**

(російською мовою)

За загальною редакцією О. Я. Савченко

Видання 2-е, доопрацьоване

Затверджено Міністерством освіти і науки України

Відповідальна за випуск *О. К. Гурська*
Редактор *С. А. Попадюк*
Художній редактор *О. А. Сіденко*
Коректор *В. Г. Бехтір*

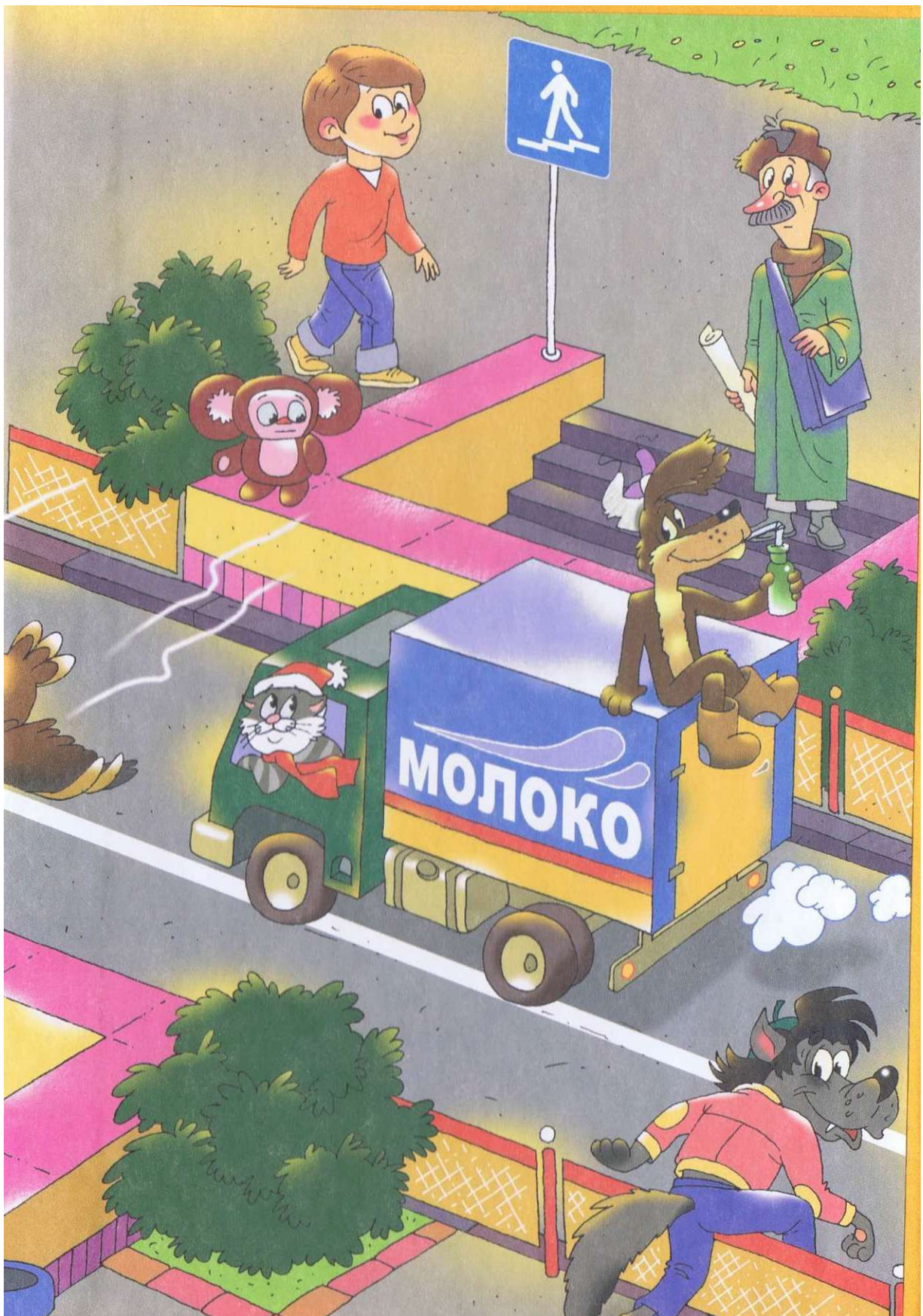
Формат 70x100/16. Ум. друк. арк. 7,8. Обл.-вид. арк. 7,6.
Наклад 50 000 (1-й з-д 1-5023) прим.
Вид. № 860. Зам. № 10-182.

ТОВ Видавництво «Гене́за», вул. Тимошенка, 2-л, м. Київ, 04212.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців серія ДК № 25 від 31.03.2000 р.

Віддруковано на "ВАТ Білоцерківська книжкова фабрика",
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4.



**РАССКАЖИ,
КАКИЕ ПРАВИЛА
ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ
НАРУШАЮТ СКАЗОЧНЫЕ ГЕРОИ.
КТО ИЗ ГЕРОЕВ СОБЛЮДАЕТ ПРАВИЛА?**





**Этот учебник – составляющая
учебно-методического комплекта
по предмету «ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ»
для 2 класса.**

В комплект входят:

- учебник
- тетрадь
- книга для учителя

Материал учебника содержит:

- ▶ полезные советы по укреплению здоровья
- ▶ правила безопасного поведения в разных жизненных ситуациях

Задания в тетради помогут:

- ▶ усвоить содержание учебника
- ▶ закрепить и систематизировать знания
- ▶ овладеть практическими умениями и навыками

Книга для учителя содержит:

- ▶ календарное и тематическое планирование уроков
- ▶ методические рекомендации
- ▶ разработки уроков
- ▶ интересные материалы, которые помогут учителю при подготовке уроков



З питань реалізації
звертатись:
вул. Радищева, 10/14,
м. Київ, 03124
ТОВ «Центр навчально-
методичної літератури»
тел.: (044) 408-73-81
408-75-66
408-38-21
497-95-62

e-mail: books@cnml.com.ua

ISBN 978-966-504-811-4



9 789665 048114 >