

Н. М. Бибик
Т. Е. Бойченко
Н. С. Коваль
А. И. Манюк

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

З



Н. М. Бибик, Т. Е. Бойченко,
Н. С. Коваль, А. И. Манюк

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник
для 3 класса




*Рекомендовано
Министерством образования и науки Украины*



КИЕВ «НАВЧАЛЬНА КНИГА» 2003

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
(Письмо Министерства образования и науки Украины № 1/12–885 от 20.03.2003 г.)

Условные обозначения:

-  — дай ответ
-  — обоснуй своё мнение
-  — обсуди и сделай дома

Бибик Н. М.

- Б59 Основы здоровья: Учеб. для 3 кл. / Н. М. Бибик, Т. Е. Бойченко, Н. С. Коваль, А. И. Манюк. — К.: Навч. книга, 2003.— 111 с.
ISBN 966–7943–46–1.

ББК 51.204я721

Дорогой друг!

Здоровье — это результат упорного труда.

Книга «Основы здоровья» на протяжении всего учебного года будет рядом с тобой. Она поможет выработать настойчивость в достижении цели.

Результатом такой работы должны стать высокая работоспособность и правильная осанка, воля и собранность, умение преодолевать трудности, не подвергать опасности свои жизнь и здоровье.

Обрати внимание не только на тексты учебника, но и на советы, вопросы, задания, рисунки. Они помогут тебе быстро находить выход из сложных ситуаций, а иногда и не попадать в них.

Желаем здоровья!

Авторы



ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ



ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Когда ты здоров, то хорошо работаешь, успешно учишься. Ты охотно выполняешь разную работу: читаешь интересную книжку, вскапываешь грядку, убираешь в комнате, бежишь в магазин, играешь в мяч. Ты быстро растёшь и развиваешься, поэтому можешь делать всё, что делают твои ровесники.



Самое большое счастье в жизни — здоровье.

Если ничего не болит, приятно общаться с родными и близкими. Взрослые довольны тем, как ты ухаживаешь за аквариумными рыбками и попугайчиками или помогаешь дедушке и бабушке. Ты заботаешься о младших сестричках и братиках.

Тебе интересно и легко учиться: в школе, дома или в компьютерном кружке.

Ты радуешься каждой улыбке, успеху друзей. Ты любишь своих родителей, братьев, сестёр, родных. Тебя уважают за искренность, внимательность, воспитанность. Ты ни с кем не ругаешься, потому что уважаешь других людей.

У здорового человека хорошее настроение.



Если очень хочется побежать на улицу, но ещё нужно выполнить домашние задания или помочь родителям по хозяйству, ты умеешь выбирать между «хочу» и «надо». Ты можешь преодолеть плохое настроение, сосредоточиться на серьёзной работе.

Здоровый человек умеет управлять собой.



Когда ты здоров, тебе приятны запахи осенних цветов, узоры инея на деревьях, чирикание воробьёв, прыгающих у весенних ручьёв, аромат краснобоких яблок. Ты любишь садом, картинами в картинной галерее, с удовольствием слушаешь музыку. Ты всегда делаешь добрые дела, помогаешь близким. Ты не позволишь обидеть младшего или сломать дерево.

Здоровый человек — добрый и справедливый.



- 1. Расскажи, как ты чувствуешь себя, когда здоров.
- 2. Назови показатели здоровья.
- 3. Вспомни пословицы о здоровье.

БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ДВИГАЕТСЯ

Человек двигается благодаря работе мышц. На уроках природоведения ты узнаешь, как человек ходит, поворачивает голову в разные стороны, поднимает и опускает руку, смеётся...

В теле человека очень много мышц. С их помощью ты выполняешь разные движения. Например, с помощью мышц ног ходишь, бегаешь, прыгаешь, танцуешь. Чтобы выполнить работу, необходимо приложить **усилия**. Например, мама несёт полное ведро с водой, потому что у неё достаточно для этого сил, а шестилетний Саша может принести только половину ведра. Папа может поднять большой мешок с зерном, а третьеклассник Коля — только маленький мешочек. Поэтому и работу школьники должны выполнять лишь по их силам — **посильную**.



Иногда работу, не требующую большой силы, трудно выполнить из-за отсутствия **выносливости**. Например, когда пишешь ручкой, большая сила не нужна: ручка лёгкая и удобная. Однако если это продолжается долго, начинают болеть не только пальцы, но и вся рука, а порой и всё тело. Устаёшь, и тогда даже такое приятное занятие, как написание письма другу, становится неприятным. Поэтому при любой работе — чтении, вскапывании грядки, занятиях физическими упражнениями — устаёт всё тело.



! Рассмотрни рисунки. Работа каких мышц изображена на них?

Мышечную выносливость можно тренировать с помощью специальных упражнений и игр. Для этого подходит игра «Замри — отомри!».



«ЗАМРИ — ОТОМРИ!»

Все участники игры расходятся по площадке или комнате, и каждый делает что хочет — бегают, прыгают, танцуют, разговаривают. Ведущий внезапно выкрикивает: «Замри!».

Игроки замирают в тех позах, в каких их застала команда. Ведущий считает до десяти, а потом говорит: «Отомри!».

Выбывает из игры тот, кто за это время пошевелился.

- ?**
1. Как ты тренируешь свои мышцы?
 2. Оцени свою мышечную выносливость.
 3. Проверь силу мышц на правой и левой руках с помощью силомера.

🏠 Выясни у взрослых, соответствует ли сила мышц твоему возрасту.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

Иногда человек не задумывается над сохранением здоровья: нерегулярно питается или переедает, нарушает режим дня, много времени проводит за компьютером, не делает утреннюю зарядку.

Это может привести к нарушениям здоровья. Человек становится раздражительным. Может нарушать правила поведения в транспорте, на улице. Иногда обижает младших и тех, кто слабее, невнимателен к старикам и немощным. Может даже искать утешения во вредных привычках: начинает курить, употреблять алкогольные напитки, а то и наркотические вещества.



Рассмотри рисунки. Что отрицательно влияет на здоровье?

Человека, выбравшего здоровый образ жизни, не будут беспокоить долгие годы болезни. И жизнь такого человека будет интересной.

Что для этого нужно? Какие правила существуют?

Они касаются режима дня, занятий физкультурой, чередования работы и отдыха, правил общения и питания.

Здоровье — самое дорогое сокровище.



Если человек делает всё, чтобы сберечь и укрепить здоровье, он ведёт здоровый образ жизни.



1. Рассмотрни рисунки и схему. Что положительно влияет на здоровье?
2. О каком человеке можно сказать, что он ведёт здоровый образ жизни?
3. Какие советы по поводу того, как вести здоровый образ жизни, ты выполняешь? А какие не выполняешь? Почему?

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ № 1 (скакалка вдвое)

Упражнение 1

И.П.*
Выдох.



1. Руки вверх, вдох. 2. Руки вниз, выдох. 3. Руки вверх, вдох. 4. Руки вниз, выдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 2

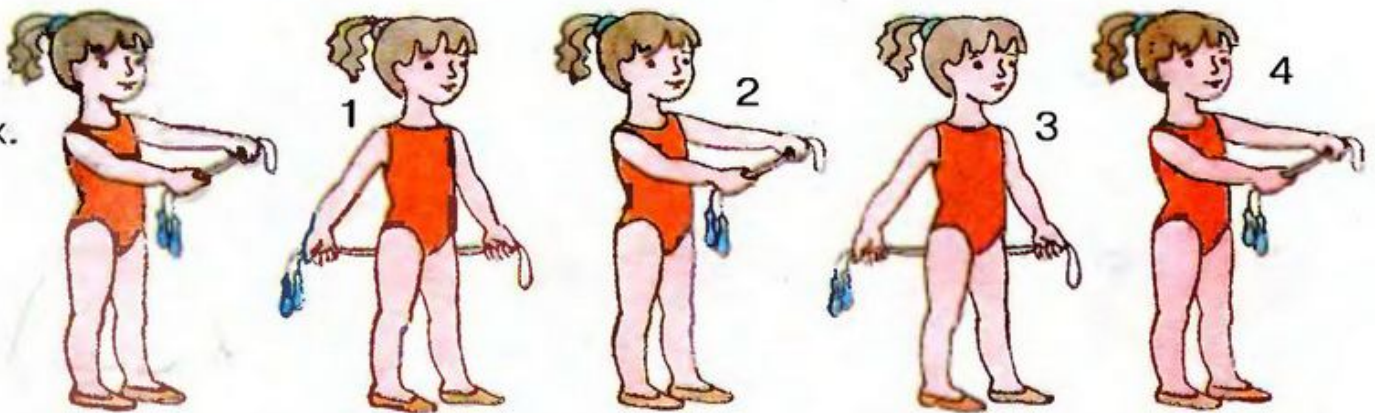
И.П.
Выдох.



1. Руки за голову, вдох. 2. Руки вперёд, выдох. 3. Руки за голову, вдох. 4. Руки вперёд, выдох. Выполнить 10–12 раз.

Упражнение 3

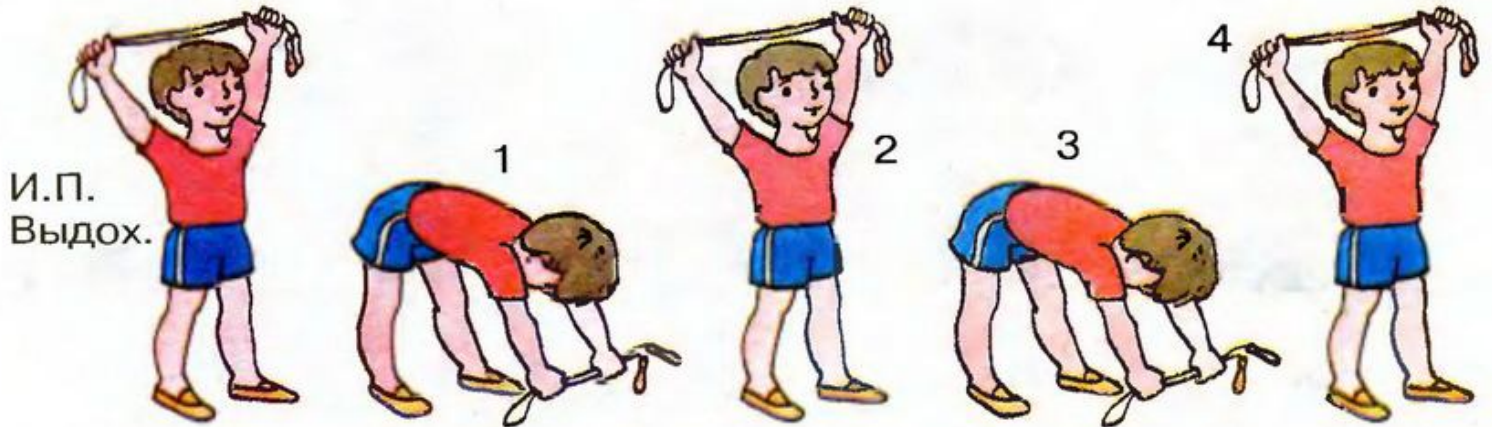
И.П.
Выдох.



1. Руки за спину, вдох. 2. И.П., выдох. 3. Руки за спину, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 8–10 раз.

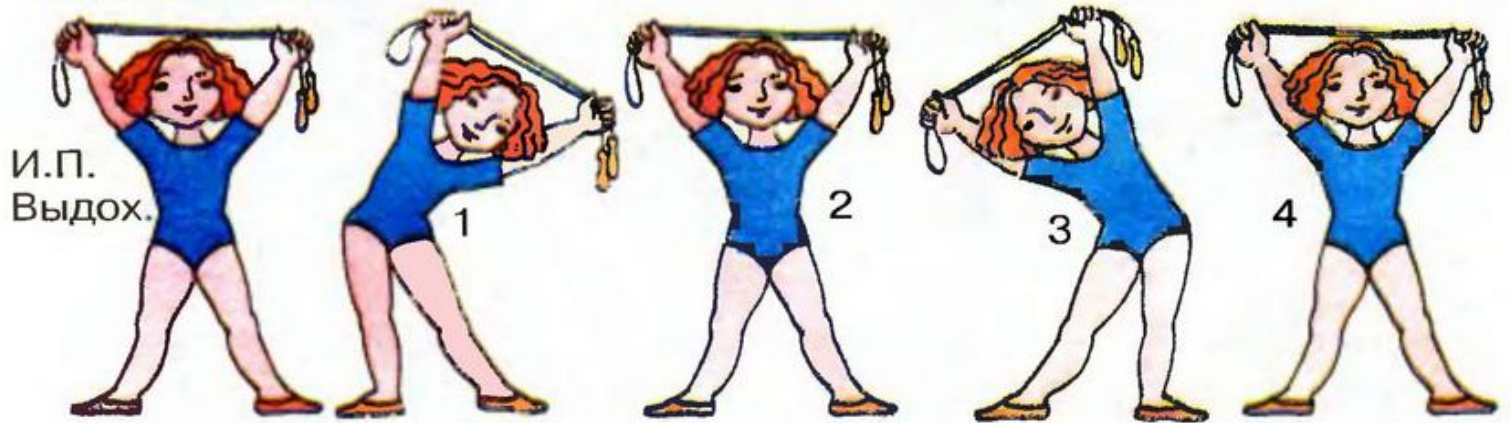
* Исходное положение.

Упражнение 4



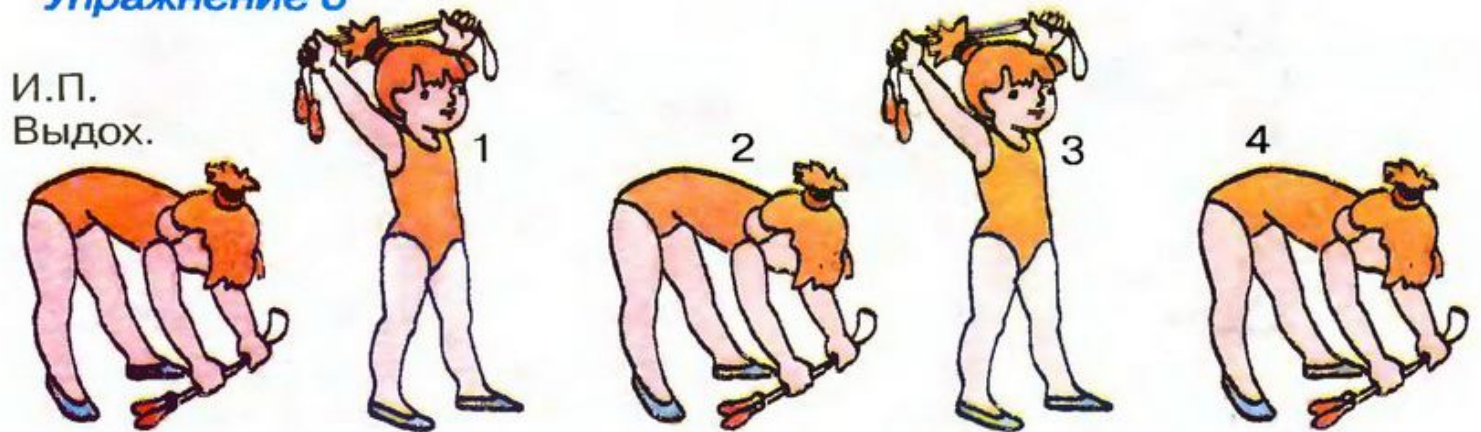
1. Наклон вперёд, руки вперёд, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Наклон вперёд, руки вперёд, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 5



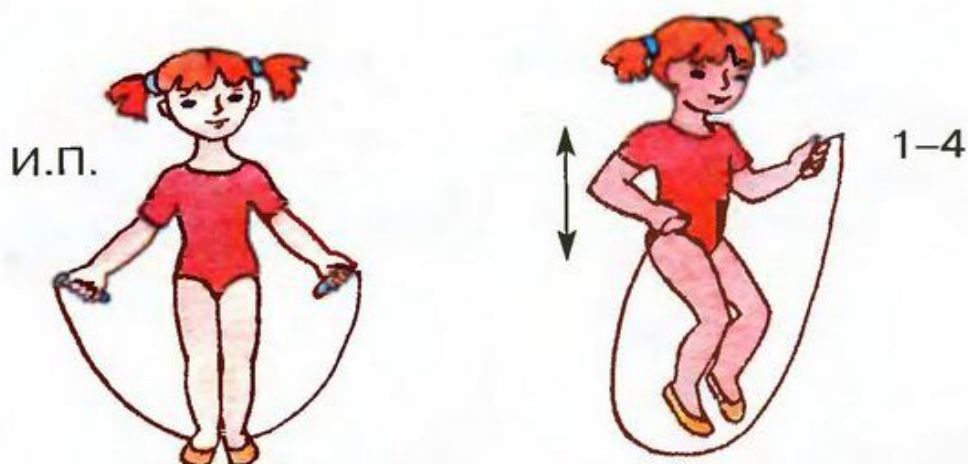
1. Наклон туловища влево, вдох. 2. И.П., выдох. 3. Наклон туловища вправо, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 6



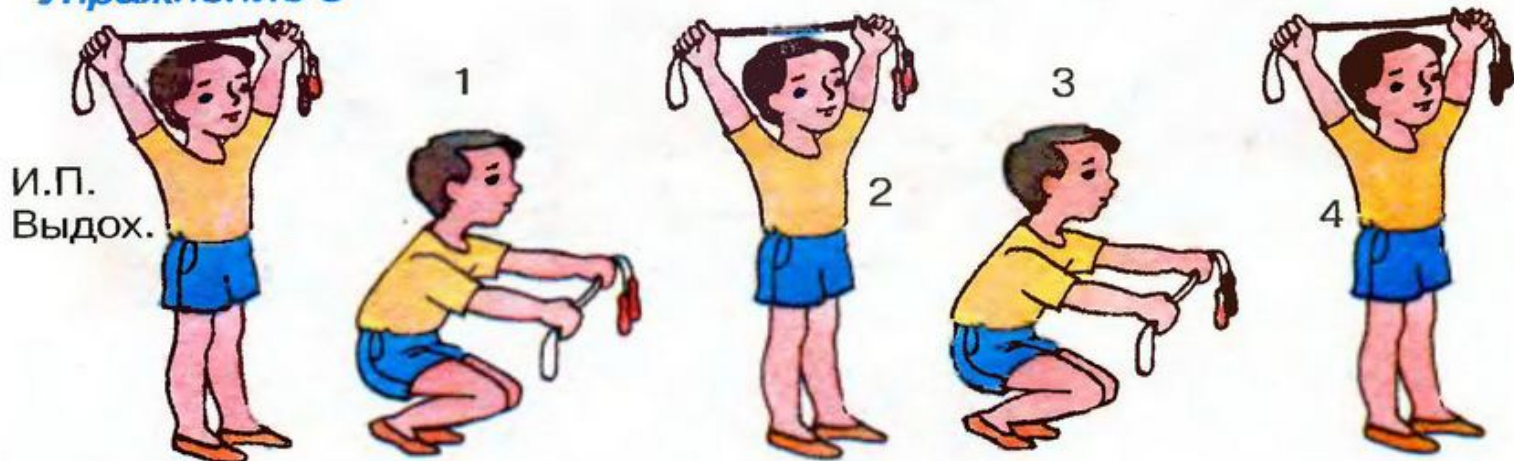
1. Выпрямиться. Руки вверх, вдох. 2. И.П., выдох. 3. Выпрямиться. Руки вверх, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 7



Прыжки через скакалку, дыхание свободное. Выполнить 50 прыжков.

Упражнение 8



1. Присесть, руки вперёд, выдох. 2. Встать, вдох. 3. Присесть, руки вперёд, выдох. 4. Встать, вдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 9



1. Выпад вправо, вдох. 2. И.П., выдох. 3. Выпад влево, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 10–12 раз.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ТРУДОСПОСОБНОСТЬ И ОТДЫХ

У каждого есть своя работа. Разве можно перечислить все виды работ, которые ежедневно выполняют люди на Земле! Ведь человек стал человеком, потому что работает.

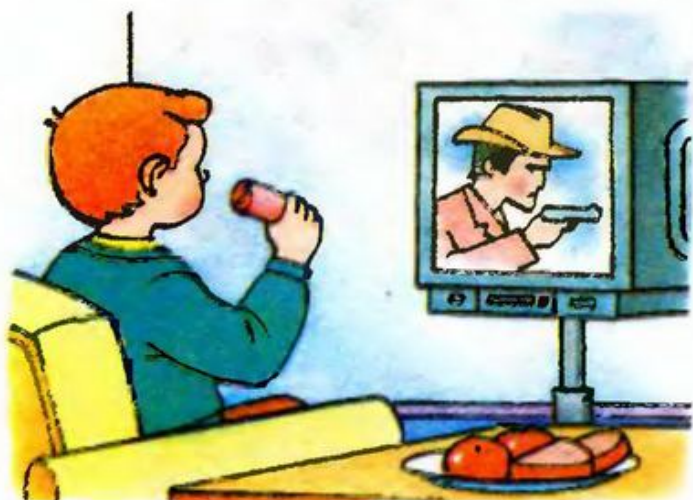


Трудоспособность человека — это способность и возможность выполнять работу.

Но какую бы работу ни выполнял человек, он не может заниматься ею без отдыха. Иначе становится невнимательным, допускает ошибки. Если не отдыхать, можно даже заболеть. Уставший человек восприимчив к воздействию микроорганизмов, легко переохлаждается или перегревается. Он становится очень уязвимым: даже неприятные слова могут стать причиной болезни. Поэтому отдыхать нужно обязательно.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Отдыхают по-разному: кто-то считает, что нужно подольше полежать, посидеть у телевизора. **Помни**, что нужно чередовать виды отдыха: если долго сидел и читал или писал, нужно заняться физической работой либо побегать и попрыгать.



Труд необходимо чередовать с активным отдыхом.



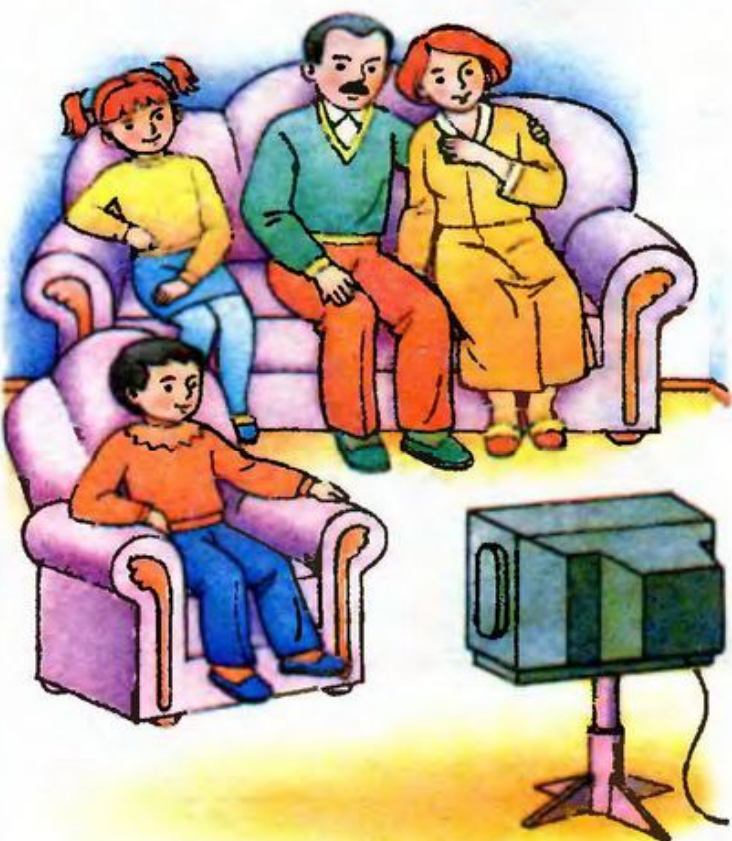
1. Рассмотрите рисунки о труде и отдыхе школьника Гриши. Расскажите, чем он занимался после школы.
2. Что тебе кажется неправильным в поведении мальчика?
3. Что ты посоветуешь Грише для сохранения и укрепления его здоровья?



1. Обсуди с родителями условия выполнения домашних заданий.
2. Составь правила активного отдыха.



1. Выбери из приведённых на рисунках активные виды отдыха.
2. Что ты чаще всего делаешь?



3. Что тебе нравится делать? А что нет? Почему?

Усталости можно избежать, если отдыхать через каждые 40–45 минут работы.

Помни! Чтобы не устать и хорошо отдохнуть, нужно чередовать труд и активный отдых.

Дома должно быть место, где тебе удобно работать и отдыхать.

! Рассмотрни рисунки. Подумай над советами, как избежать усталости.



- ?**
1. Что тебе нужно для того, чтобы ты мог заниматься любимым делом дома во время отдыха?
 2. Прочитай стихотворение. Чем можно заниматься в свободное время?

Не всё сидеть с книгою.
Я пойду попрыгаю!
Заниматься нужно спортом
в школе всем ребятам —
в первом классе и в четвёртом,
в третьем и в десятом.

Агния Барто

🏠 Подумай с родителями, как оборудовать дома уголок для активного отдыха.

ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

Каждый день ты ешь. Без еды ты не смог бы двигаться и расти. Именно с пищей в организм поступают питательные вещества. Тебе полезно есть регулярно, в определённое время.

Самым полезным является такой режим питания: есть через каждые 3–4 часа, то есть 4–5 раз в день. Вредна еда наспех, значительно раньше определённого времени. Питаться необходимо с учётом потребностей организма. Если ты занимаешься спортом, то съедаешь больше. Больше хочется есть, когда много времени проводишь на свежем воздухе, активно двигаешься. В холодное время года необходимо употреблять больше горячей пищи.

Полезная для здоровья пища — достаточная по количеству и разнообразная по составу.



1. Как ты питаешься ежедневно?
2. Назови блюда, которые ты любишь.

У каждого свои вкусы. Кому-то больше нравятся мясные продукты, а не рыба — и наоборот. Кто-то любит молоко и каши либо блюда из овощей и фруктов. Есть и такие, кто старается есть и пить только «вкусненькое»: колбасу, мороженое, чипсы, пирожки, шоколад, пепси-колу. А нужно ли при выборе еды ориентироваться только на собственные вкусы? Почему?



1. В чипсах нет витаминов. Нужно ли их есть ежедневно?
2. Кока-кола и пепси-кола содержат много сахара и веществ, которые отрицательно отражаются на усвоении пищи. Подумай, нужно ли употреблять такие напитки ежедневно.

Пища, которую называют «искусственной», насыщена красителями и веществами, дающими ей возможность долго не портиться. Они называются консервантами. Такую пищу не нужно употреблять: она хоть и вкусная, но вредит здоровью.

Помни! Выбирать еду нужно с учётом её качества.



! Рассмотрни рисунки. Вспомни, какие продукты питания относятся к каждой группе.

Следует помнить о достаточном количестве пищи и её качестве. Качество пищи зависит не только от условий хранения пищевых продуктов, но и от способа приготовления блюд. Существуют общие правила сохранения пищевой ценности продуктов.

- Готовить блюда лучше из свежих или охлаждённых продуктов.
- Отварные мясо и рыба более полезны, чем жареные.
- Варить продукты необходимо в достаточном количестве воды в кастрюле, закрытой крышкой.
- Овощи и фрукты полезно употреблять в сыром виде.
- Все пищевые продукты, употребляемые сырыми, необходимо тщательно вымыть в проточной воде.

ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ

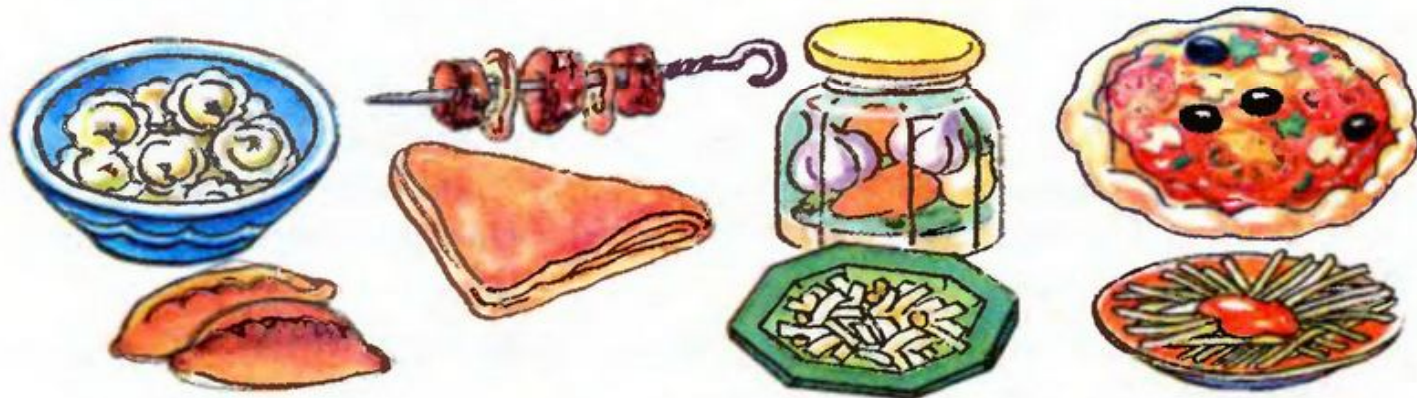
Каждый человек выбирает пищу в зависимости от своих потребностей. Без помощи взрослых тебе это сделать сложно, ведь пища бывает очень разная. Следует учесть и то, что традиционно едят в семье, какие продукты она может себе позволить.

Ежедневно необходимо съесть:

- 1–2 кусочка хлеба, 4 печенья, 250 граммов каши;
- 500 граммов сырых или варёных овощей и зелени, 2–3 яблока (апельсина, банана) или 2 стакана фруктового сока;
- 1 стакан молока или кефира; 50–100 граммов сыру;
- 80–100 граммов мяса, рыбы или птицы, 1–2 яйца.

В каждой семье свои традиции питания. В Украине много семей, в которых преимущественно готовят блюда украинской кухни. В меню — блюда из мяса, рыбы, молока, круп, овощей и фруктов, которые варят, жарят, тушат, заквашивают, сушат. Употребляют и блюда национальных кухонь: *русской* — пельмени, щи, пироги; *грузинской* — шашлыки, хачапури, сулгуни; *китайской* — лапшу, чай, маринованные овощи; *итальянской* — пиццу, спагетти и т. п.

Современные семьи питаются либо традиционно, либо употребляют в пищу блюда разных народов.



! Подумай и скажи, что нужно знать для соблюдения правил приготовления полезной для здоровья пищи.

- 🏠**
1. Обсуди с родителями блюда, которые готовят в семье.
 2. Составьте меню на ближайшую неделю.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТРАВЛЕНИЙ

Традиционно в пищу употребляют свежие и консервированные продукты.

Перед употреблением консервированных продуктов нужно внимательно проверить срок их годности, чтобы не отравиться ими. Обрати внимание:

- не вздулась ли крышка консервной банки;
- не помутнело ли содержимое стеклянной консервной банки;
- не просрочена ли дата изготовления продукта.

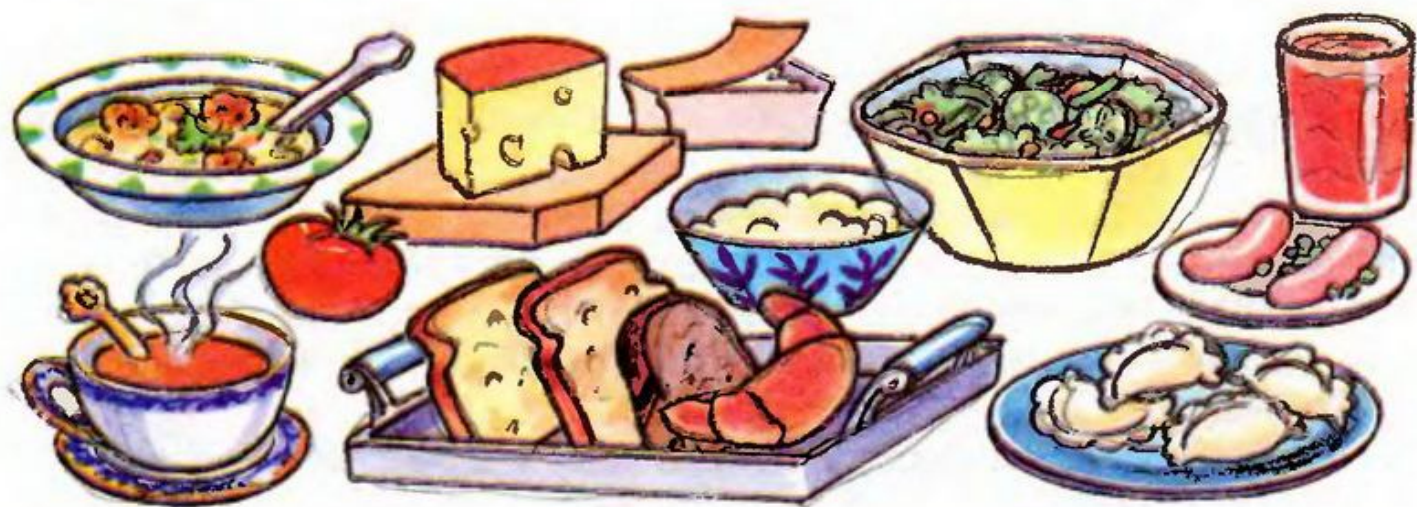


1. Какие продукты можно употреблять? А какие нет?

2. Выбери блюда для завтрака, обеда и ужина с учётом их пищевой ценности.

Гречневая крупа, куриное мясо, сметана, вяленая рыба, хлеб украинский, пепси-кола, пиво, молоко, яблоки, огурцы, помидоры, шоколад, батон, торт.

3. Рассмотрите рисунки. Выбери блюда для завтрака, обеда и ужина.



1. Соблюдают ли у тебя дома правила приготовления пищи, полезной для здоровья?

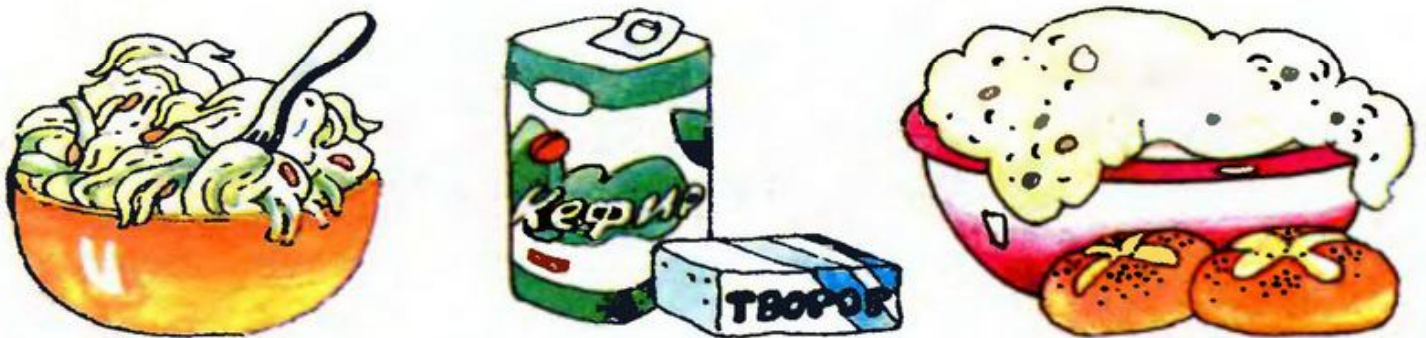
2. Расскажи, как сервируют стол в вашей семье.

3. Изучи маркировку пищевых продуктов, имеющихся дома.

МИР МИКРОБОВ И БОЛЕЗНИ

Знаешь ли ты, что такое микробы? Это бактерии, грибки, вирусы. Возможно, представляешь их несимпатичными существами, вредящими здоровью. Однако это не совсем так. Среди них есть и вредные, и полезные.

Например, дрожжевые грибки используются при выпечке хлеба. Кефир и творог также изготавливают при помощи бактерий. Пенициллин и другие лекарства производят из специальных грибков. Даже в организме человека живут вирусы, уничтожающие вредные бактерии.



Однако есть микроорганизмы, вызывающие тяжёлые, иногда неизлечимые болезни.

Болезни, вызываемые микроорганизмами, называются **инфекционными**.

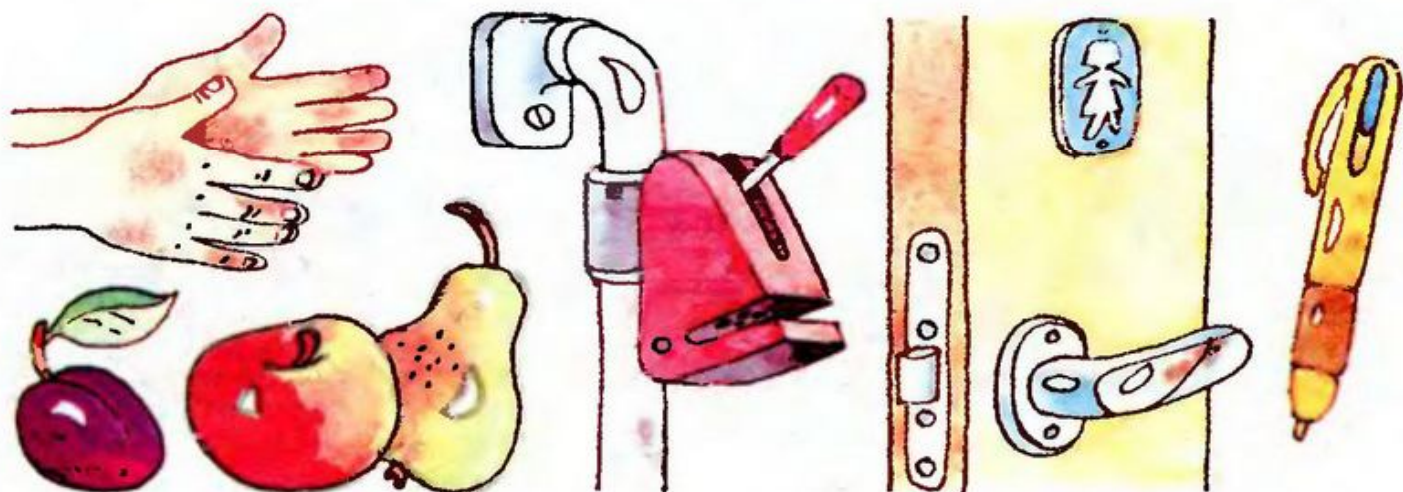
Особенно тяжёлыми инфекционные болезни становятся тогда, когда человек ослаблен плохим питанием, волнениями, переутомлением.

Инфекционные болезни — это грипп, ангина, свинка, ветряная оспа, дизентерия, столбняк, СПИД и другие. Некоторыми из них чаще всего болеют дети. Чтобы укрепить защитные силы организма, делают прививки. Но есть такие инфекционные болезни, от которых не могут защитить и прививки или способы защиты от них ещё не найдены.

Самый лучший способ защиты от инфекционных болезней — предупредить попадание инфекции в организм. Для этого нужно знать пути распространения инфекции. Некоторые микроорганизмы разносятся по воздуху с капельками слюны, слизи. Такими болезнями являются грипп, ангина, корь, свинка и другие.

Этот путь распространения инфекции перекрыть очень легко: больному не следует ходить в школу, на работу; всем, живущим с ним, нужно надевать маски, хорошо мыть предметы, которыми пользуется больной, проветривать помещение, делать влажную уборку.

Есть кишечные инфекции, которые также называют «болезнями грязных рук». На руках, особенно под грязными ногтями, находится много микроорганизмов, которые вызывают гепатит, холеру, дизентерию.



Правила предупреждения кишечных инфекционных болезней:

- обязательно мыть руки после посещения туалета, сразу же после прихода домой с улицы, перед едой, в случае загрязнения;
- мыть все сырые овощи и фрукты, обдавать их кипятком перед употреблением;
- не откусывать вместе с кем-нибудь овощи, фрукты, хлеб, торт и другую еду;
- пользоваться только индивидуальной посудой и столовыми приборами;
- не пить сырую воду во время туристических походов, отдыха на природе.



1. Что такое инфекционная болезнь?
2. Назови инфекционные болезни, которые ты знаешь.

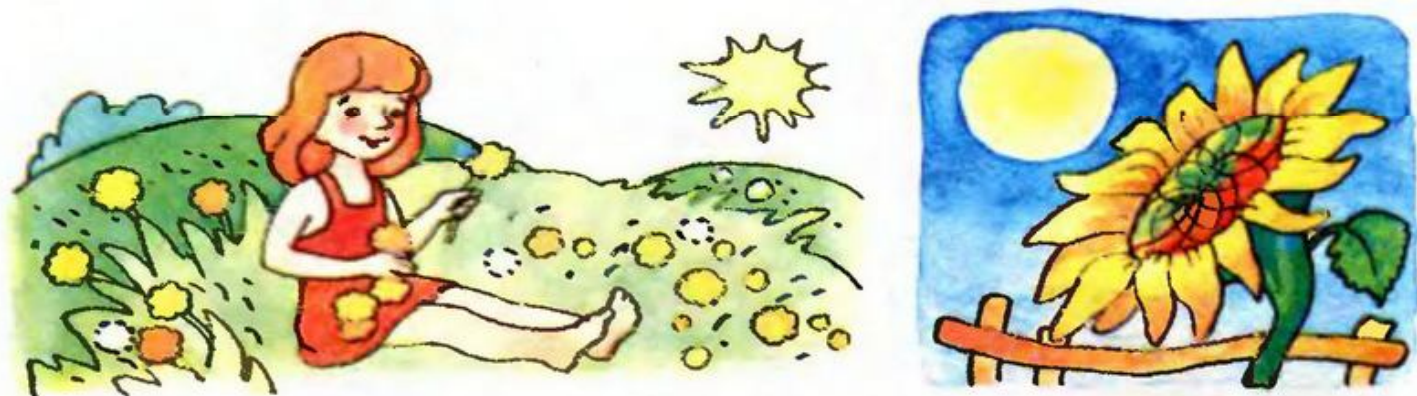


1. Обсуди с родителями меры предупреждения инфекционных заболеваний в семье.
2. Составь и запиши с родителями правила защиты членов семьи от гриппа.

ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Человек — часть живой природы. Как и любому живому организму, ему необходимы солнце, воздух, вода. Они способствуют укреплению здоровья человека, но иногда могут вредить.

Солнце излучает свет и тепло. Под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин D («дэ»), необходимый для роста и развития человека, защиты от инфекций. Солнечные лучи — средство закаливания.



Чтобы укрепить здоровье с помощью солнечных лучей, следует помнить такие **правила**:

- с 11 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами;
- летом нужно покрывать голову платком или шляпой.

Воздух — тоже мощный природный фактор здоровья. Человек ежеминутно делает 15–17 вдохов и выдохов, зачастую не обращая внимания на то, что во время дыхания в организм могут попасть вредные вещества.



В течение дня в классе в воздухе накапливается пыль, иногда ученики чихают и кашляют. Некоторые дети приносят в школу баллончики с летучими веществами, чтобы позабавить друзей. Они не задумываются, насколько это вредно для здоровья. Так в воздухе накапливаются вредные примеси.



Особенно вреден табачный дым. Кроме никотина, пагубно воздействующего на сосуды и головной мозг человека, табачный дым содержит сажу. Сажа оседает в лёгких не только курильщиков, но и тех, кто находится рядом с ними. Ты имеешь право на защиту от вредного воздействия курения.



Подумай и расскажи младшим брату, сестре или друзьям о вредном влиянии табачного дыма на здоровье.



Обсуди с родителями способы защиты семьи от воздействия табачного дыма.

Воздух — природный фактор, с помощью которого можно закаляться так же, как и с помощью воды. Такие процедуры называются воздушными ваннами.



Чтобы укреплять здоровье с помощью воздуха, следует помнить **правила**:

- летом окна в квартире должны быть открыты так, чтобы не было сквозняков;
- зимой необходимо регулярно проветривать комнату;
- спать желательно при открытой форточке;
- уборка квартиры должна быть влажной;
- классную комнату во время перемен нужно обязательно проветривать;
- в школу не следует приносить баллончики и флаконы с летучими веществами;
- во время работы с красками и лаками необходимо пользоваться специальными респираторами.

! Расскажи, как нужно хранить баллончики и флаконы с летучими веществами.

🏠 Обсуди с родителями способы защиты семьи от летучих веществ и табачного дыма.

Вода — вещество, без которого человек не может обходиться в повседневной жизни. Её пьют, ею моются, с ней готовят пищу, в ней плавают, ею любуются.

Человек употребляет ежедневно около 2,5 литра воды. Если долго не пить — это вредно для здоровья.



Пользоваться нужно только чистой водой.

Как правило, из кранов в городах течёт очищенная вода, которую можно пить. Но иногда рекомендуют пить кипячёную воду.

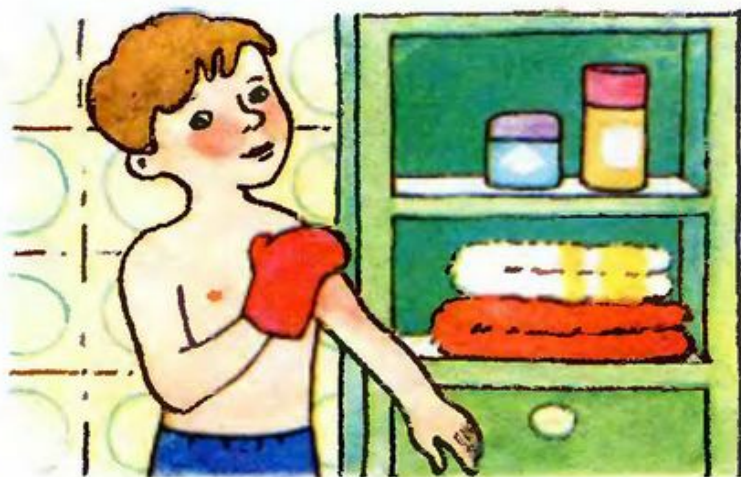
Если во время туристического похода или отдыха приходится брать воду для питья из водоёма, её нужно обязательно кипятить.



■ Подумай и расскажи, какую воду нужно пить во время туристического похода либо на отдыхе.

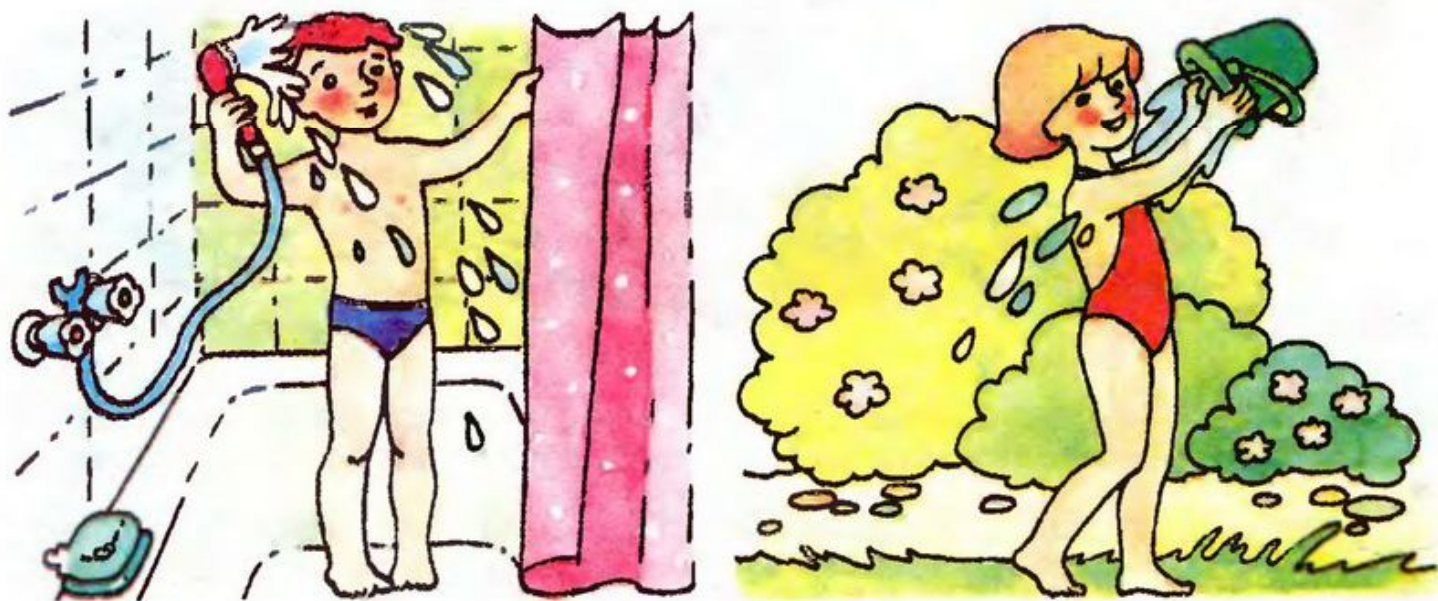
Воду используют для закаливания при обтирании, обливании, купании.

Обтирание нужно проводить ежедневно после утренней зарядки. Влажной махровой варежкой или полотенцем энергично обтирайся в такой последовательности: шея, руки, грудь, живот, спина, ягодицы, бёдра, голени, стопы. Затем разотри сухим полотенцем руки от кисти до плеча, ноги от стопы до бедра; живот, грудь, спину растирай кругообразными движениями справа налево до покраснения кожи.



Температура воздуха не должна быть ниже +15 градусов. Воду для обтирания бери сначала тёплую — +33 градуса, постепенно снижая её температуру до +18 градусов. Через каждые 2–3 дня температуру воды снижай на 1–2 градуса.

Обливания начинай после привыкания к обтираниям — через 1–1,5 месяца. Температура воды для обливаний — +35 градусов. Постепенно она снижается до +19–20 градусов.



Летние купания — самый приятный вид закаливания водой. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до +22 градусов. Продолжительность первого купания может быть не дольше 2–4 минут. Через несколько дней можно плавать и играть в воде до 10 минут.



Закаляться можно в комнате, если ходить ежедневно **босиком**. Если ты привык ходить тепло обутом, начинай ходить в тёплых носках или колготках. Со временем ты сможешь ходить босиком.



О закаливании нужно помнить **следующее**:

- закаливающие процедуры выбирают по рекомендации врача;
- процедуры закаливания должны нарастать постепенно;
- всё, что касается закаливания, нужно делать систематически;
- обязательно надо использовать все природные факторы.



Подумай и расскажи, как ты собираешься закаляться.



Напиши с родителями советы для закаливания с помощью солнца, воды, воздуха и хождения босиком.

Все природные факторы укрепления здоровья можно использовать так:

- закаливание воздухом: утренняя зарядка в проветренной комнате; прогулки и дорога в школу; перемены на свежем воздухе; проветривание класса; сон в проветренной комнате; прогулки в выходные дни, экскурсии, туристические походы;
- закаливание водой: умывание и обтирание водой утром; умывания в течение дня; умывание и ванны для ног или обливание ног вечером.

МАЛАЯ РОДИНА

- ! 1. Рассмотрни рисунки. На каком из них ты узнал свою малую родину?
2. Расскажи о природе своей малой родины.





В Украине растут лекарственные растения: зверобой, одуванчик, ромашка, калина, липа. На огородах выращивают растения, помогающие бороться с болезнетворными микроорганизмами: лук, чеснок, редис, редьку, хрен. В садах высаживают смородину, ежевику, яблоки, сливы, вишни, черешни, айву, абрикосы, обогащающие организм детей и взрослых витаминами, минеральными веществами. Они не только полезны, но и очень вкусны.



! 1. Назови природные факторы твоей малой родины, которые способствуют укреплению здоровья.

2. Напиши, в каких местах твоей малой родины можно восстановить здоровье.

🏠 Обсуди с родителями особенности природы твоей малой родины.

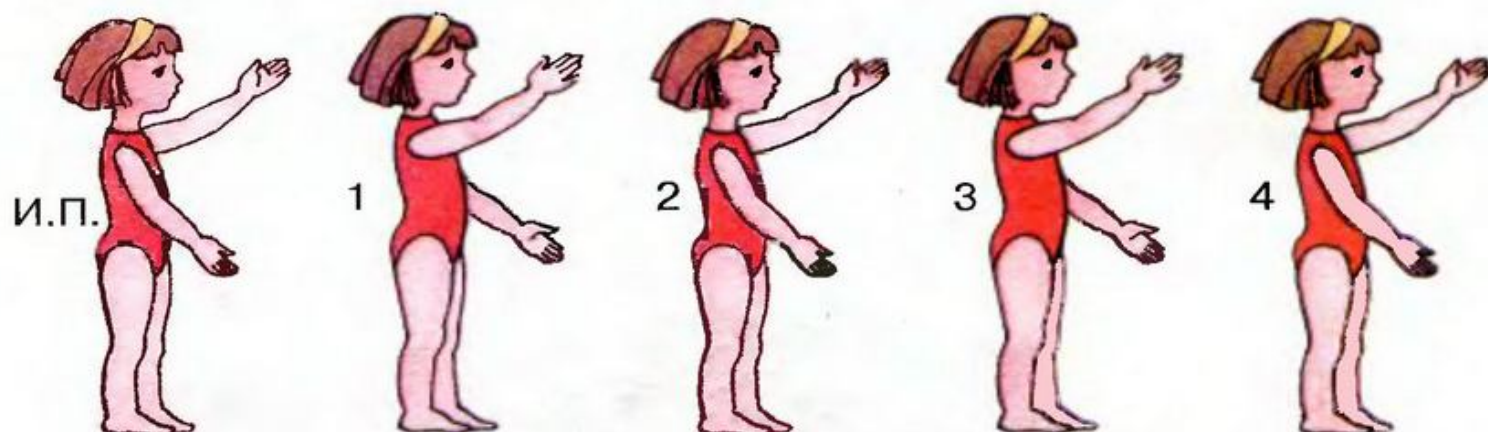
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ № 2

Упражнение 1



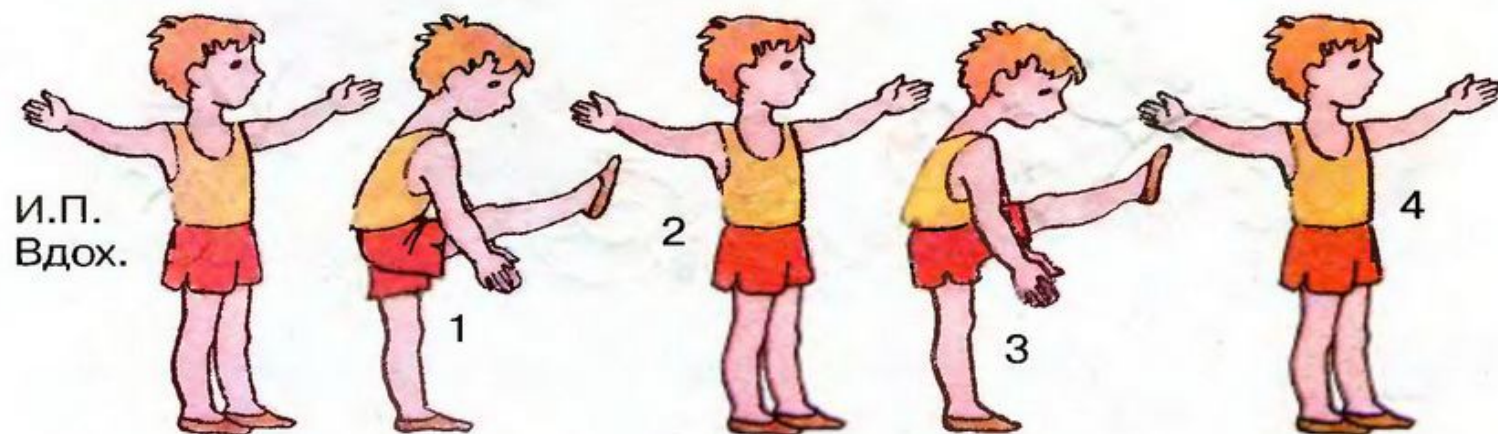
Круговые движения головой: влево (1–4), вправо (5–8). Дыхание свободное. Выполнить 4–6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2



Смена положения рук с хлопками в ладоши. Дыхание свободное. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 3



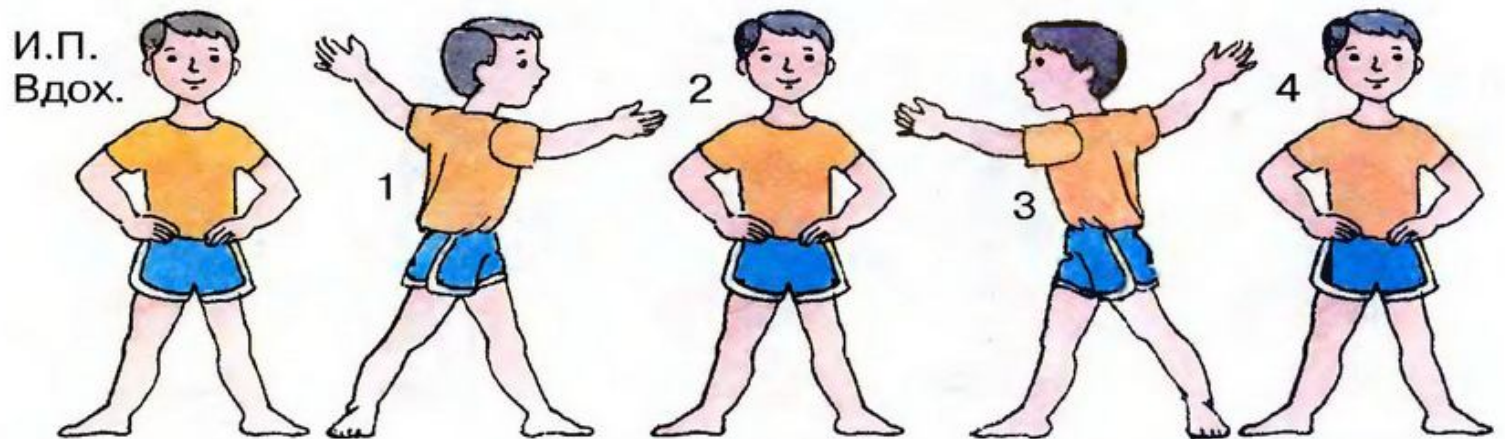
1. Наклон вперёд, поднять правую ногу. Хлопок в ладоши, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Наклон вперёд, поднять левую ногу. Хлопок в ладоши, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 4



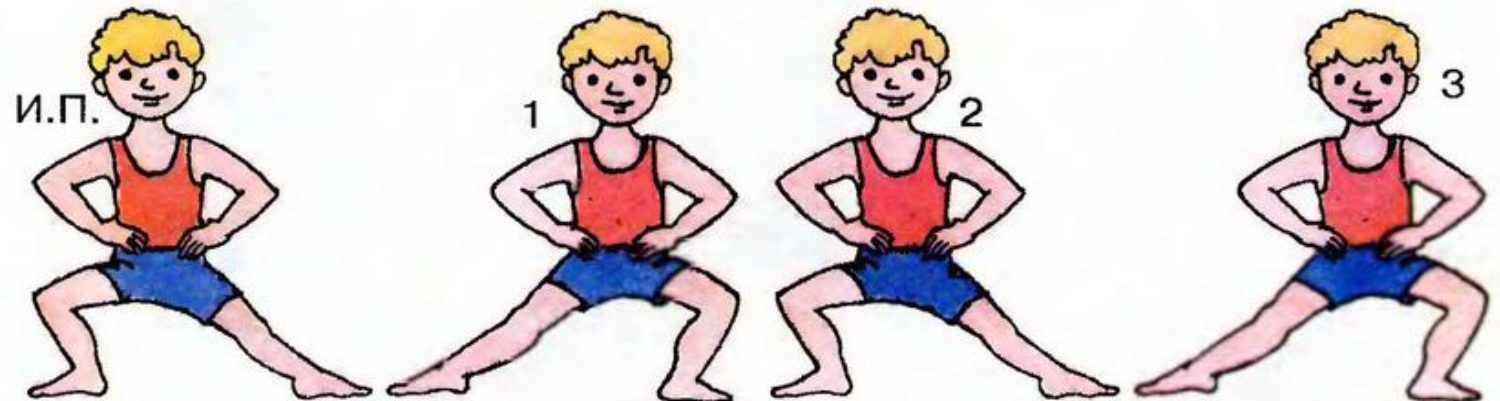
1. Наклон туловища вперёд к носку левой ноги, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Наклон туловища вперёд к носку правой ноги, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 5



1. Поворот туловища влево, руки в стороны, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Поворот туловища вправо, руки в стороны, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 6



Переход с приседания на левой ноге в приседание на правой и в обратном порядке, дыхание свободное. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 7



И.П.



1-4



5-8

1-4. Прыжки на правой ноге. 5-8. Прыжки на левой ноге. Дыхание свободное. Выполнить 8-10 раз.

Упражнение 8

И.П.
Выдох.



1



2



3



4



1. Быстро встать, вдох. 2. И.П., выдох. 3. Быстро встать, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 8-10 раз.

Упражнение 9

И.П.



1



2



Ходьба на месте. Дыхание свободное. Выполнить 8-10 раз.

ЦЕНИ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ



СЕМЬЯ И ЗДОРОВЬЕ

Семья — это то место, где тебе очень хорошо. Семья — самые родные люди, которые любят тебя и заботятся о тебе. Именно здесь можно быть уверенным, что все заботятся о здоровье каждого.

Я вбежал в квартиру нашу,
в кухне свет велел зажечь,
усадил за стол домашних,
произнёс такую речь.

— Бабушка, — сказал я строго, —
бегаешь через дорогу.

Знает каждый пешеход:
есть подземный переход!

— Ухмыляешься некстати, —
пальцем погрозил я Кате. —

Вот что, старшая сестра,
мой посуду, будь добра!

Яков Аким



1. Расскажи о своей семье. Назови имена всех членов семьи.
2. Расскажи, как в семье заботятся о самых младших и самых старших.



В семье больше всего заботятся о тебе. Мама и папа стараются сделать всё, чтобы тебе было уютно и тепло. Для родителей их дети — самые дорогие и самые хорошие.

! 1. Расскажи, как о тебе заботятся в семье.

2. Напиши, как ты любишь своих родных.

3. Подумай, всё ли ты делаешь для того, чтобы маме и папе было приятно с тобой общаться.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Урок во втором классе. Галя поднимает руку.

— Что ты хочешь сказать, Галя? — спрашивает Анна Алексеевна.

— У Маши братик родился, — сообщает Галя.

— Это же очень хорошо! — говорит Анна Алексеевна. — Поздравляем Машенькиных маму и папу с сыном, а Машу — с братиком.

— А что значит — поздравляем? — спрашивает Коля.

— Это значит, что родился человек — и принёс счастье многим людям.

У Машиной мамы родился сын.

У Машиного папы родился сын.

У Маши родился брат.

У Машиного дедушки родился внук.

У Машиной бабушки родился внук.

У дяди Машиного родился племянник.

А у нас появился новый приятель.

Вот сколько людей стало счастливее!



Василий Сухомлинский

! Расскажи, для кого ты сын или дочь, брат или сестра, внук или внучка, племянник или племянница.

В семье тебя окружают любовью и вниманием. Именно с родными ты празднуешь день рождения. А если у тебя возникают какие-то проблемы, ты обращаешься за советом и помощью тоже к родным.

Для родителей их ребёнок — самый хороший.

Иногда говорят: «Как похож сын на папу!» или «Дочь — вылитая бабушка!». И правда, дети похожи на папу или

маму, дедушек или бабушек. Но вместе с тем ты ни на кого не похож. Даже похожие внешне близнецы чем-то да отличаются.

Ты стараешься быть похожим на родителей. А почему бы и нет? Посмотри, какая труженица твоя мама. Тебе она — самый родной человек. Мама всегда приголубит и пожалеет, выслушает и даст совет.

Мама! Так тебя люблю,
что не знаю прямо!
Я большому кораблю
дам названье «МАМА».

Яков Аким

А ещё мама такая красивая! Только у неё такие большие красивые глаза, такая милая улыбка. Все её уважают и любят. О папе нечего и говорить, ведь он сильнее, чем остальные, любит свою жену — мать своих детей.

- ! 1. Расскажи, что делает мама дома.
- 2. Опиши, чем она занимается на работе.

Папа — мужественный, надёжный. Он много работает, его руки одинаково ловки и с молотком, и с клещами, и с ножом на кухне. Папа весёлый, он хорошо поёт, рассказывает интересные истории. Он много знает, потому что объездил всю Украину. На работе его ценят и уважают. Мама его любит, советуется с ним, с нетерпением ждёт с работы.

- ! 1. Расскажи, чем папа занимается дома.
- 2. Опиши, что он делает на работе.

Папа и мама любят друг друга, всегда рады возможности быть вместе. Детям нравится, когда все собираются вместе. Ведь папа и мама всегда готовы помочь детям.

Но самое главное, что детей в семье любят и уважают.

Мама и папа в ладу и с любовью —
детям веселье, счастье, здоровье.

- ? 1. Что делают по дому твои мама и папа?
- 2. Как ты помогаешь родителям?

К младшим ты должен относиться терпеливо, с любовью. Так же к тебе относятся и твои родители.

Младшие не могут делать того, что ты уже умеешь. Грудные дети требуют особого внимания, поскольку они совсем беспомощны. Старшие — сильнее, значит у них больше обязанностей. Поэтому помоги младшим зашнуровать ботинки, завязать шапку, покорми малыша или займись с ним: почитай книжку, покажи рисунки. Для младших братиков и сестричек ты — образец, на тебя они будут равняться, тобой будут гордиться.



1. Расскажи, как ты заботишься о младших братиках и сестричках.
2. Подумай и скажи, что тебе нужно изменить в общении с младшими.



Обсуди с родителями взаимоотношения детей в вашей семье.

В семье все должны выполнять посильную работу. После уроков ты можешь навести порядок в своей комнате или во дворе, позаботиться о домашних животных, помочь в саду или огороде.



1. Расскажи о своих обязанностях в семье.
2. О ком из членов семьи ты заботишься? Как именно?



Обсуди с родителями свои обязанности в семье.

ТВОЙ ДОМ

У каждого есть родной дом. Каждый род имеет свою историю: вырезанное на балке-ма́тице* имя прапрадеда; ветхая скатерть, вытканная руками прабабушки; рассказы о наградах мамы и многое другое.

Твой дом — это родное гнездо, где ты чувствуешь себя ребёнком сейчас и будешь чувствовать им себя всегда. Говорят, что дома и стены помогают.



1. Вспомни, как ты вернулся домой после летних каникул. Что тебе показалось непривычным?
2. О ком и почему ты больше скучал?

* Ма́тица — балка, которая поддерживает потолок в домах.

В подъездах городских зданий часто есть дежурные, которые хорошо знают всех жильцов. Они могут защитить детей от домогательств незнакомых людей, в случае необходимости оказать первую помощь, предоставить временное пристанище ребёнку, если он потерял ключи или дома никого нет. У них можно оставить записку о своём местопребывании, если нет другой возможности сообщить родителям, что ты пошёл к другу или в библиотеку. Дежурные могут вызвать милицию, пожарную или скорую помощь.



1. Познакомься с дежурными, работающими в твоём подъезде.
2. Договорись с ними, в каких случаях ты можешь обратиться за помощью.

В селе или посёлке возле дома есть двор. Здесь может быть колодец, любимое дерево или цветы. Двор родители обустроивают так, чтобы было безопасно ходить, играть, выполнять домашнюю работу. На хозяйственном дворе сооружён хлев для домашних животных, сарайчик с инвентарём и многое другое.

Во дворе может быть и уголок с турником.



1. Есть ли у тебя дома турник?
2. Как бы ты оборудовал свой двор или квартиру для занятий спортом?



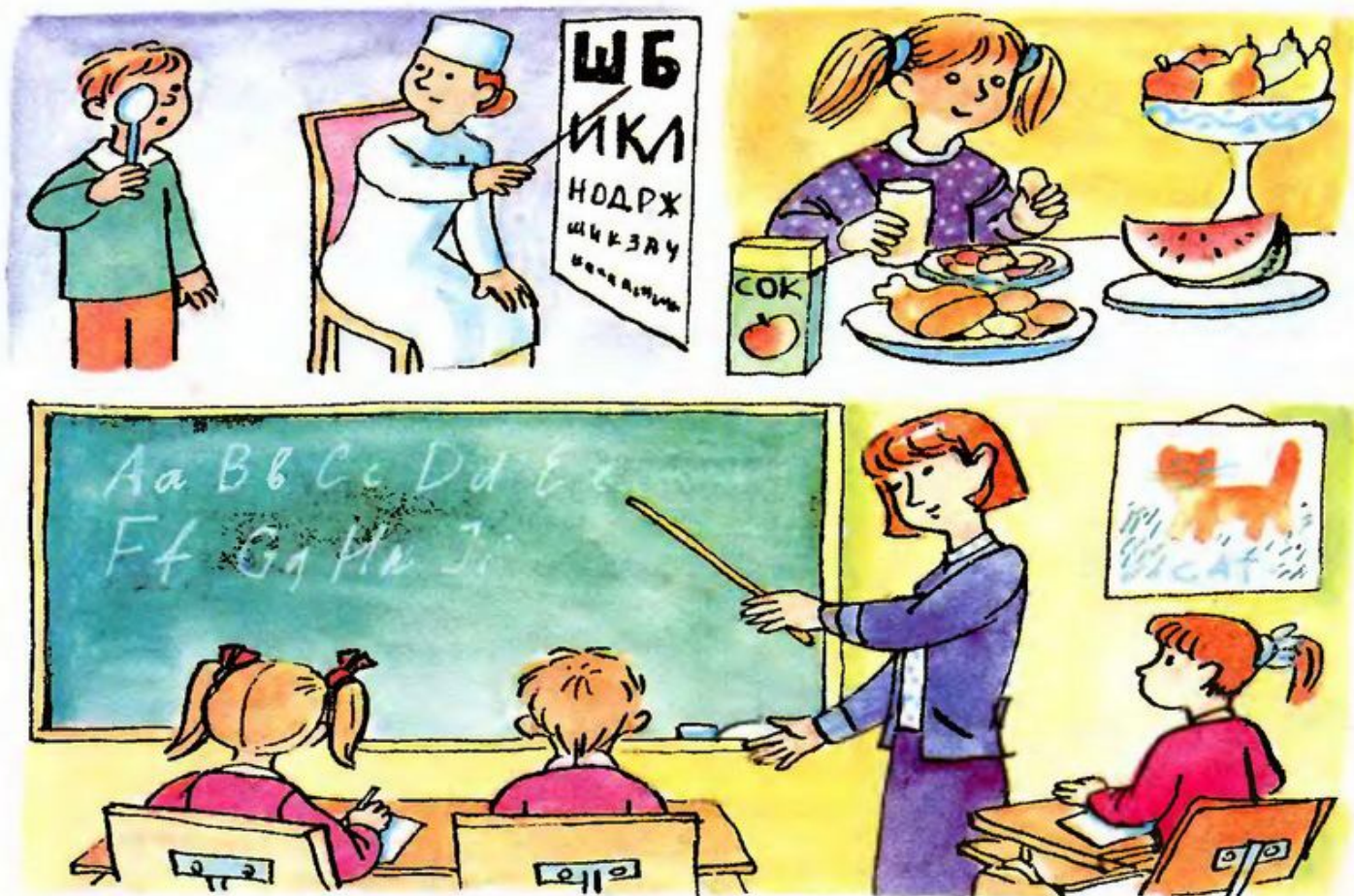
Побеседуй с родителями о своих занятиях спортом, развивающих силу, гибкость, ловкость.

ТВОИ ПРАВА

Ты — гражданин своего государства — Украины. Тебя защищает не только семья, но и вся страна. Основным Законом государства является Конституция, согласно которой ты имеешь право на жильё, охрану здоровья, образование, защиту от насилия и другие права. Всё человечество тоже заботится о твоих правах.

Тебе известны права ребёнка, принятые Организацией Объединённых Наций.





Однако иногда детей обижают, заставляют выполнять непосильную работу, подвергая несправедливым и жестоким наказаниям. При этом используют не только оскорбительные слова, но и физическое насилие. Дети вынуждены жить в грязных помещениях, зачастую не имея даже куска хлеба. Некоторые родители злоупотребляют алкогольными напитками или даже употребляют наркотические вещества. Иногда родители не работают, заставляя детей попрошайничать. Но самое страшное, когда такие родители или старшие братья и сёстры приобщают к такому образу жизни младших.

Помни! Твои права защищает государство. Если ты чувствуешь какие-нибудь притеснения со стороны старших или родственников, обращай за помощью к своим старшим друзьям, учителям, в милицию или социальную службу.

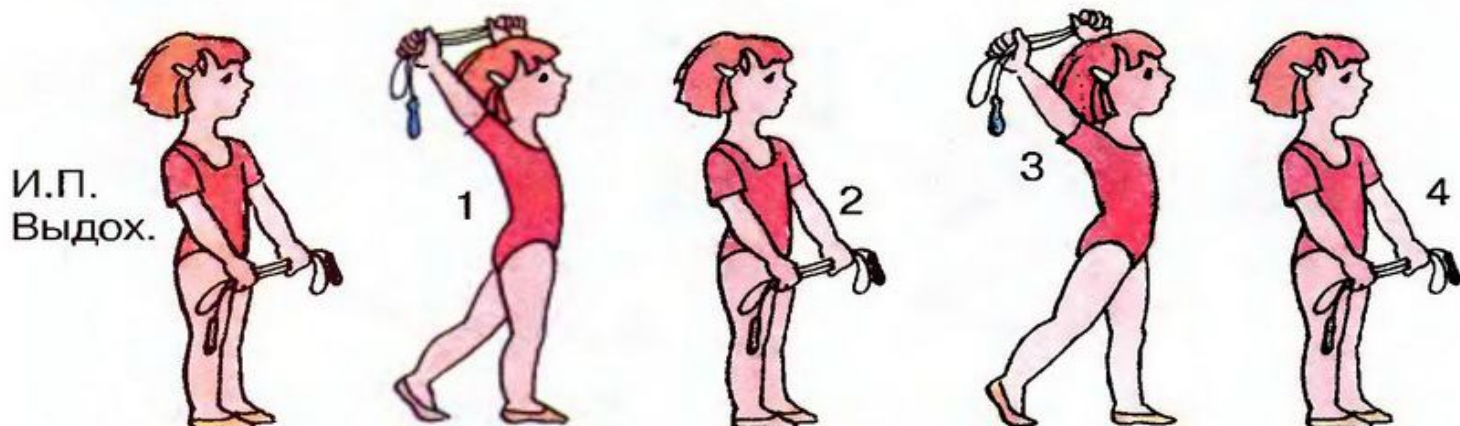
Знай! Ты не один!



1. Расскажи о правах, которые помогают тебе сохранить и укрепить здоровье.
2. Какие твои права нарушаются в семье, в школе?
3. Кто может помочь защитить твои права?

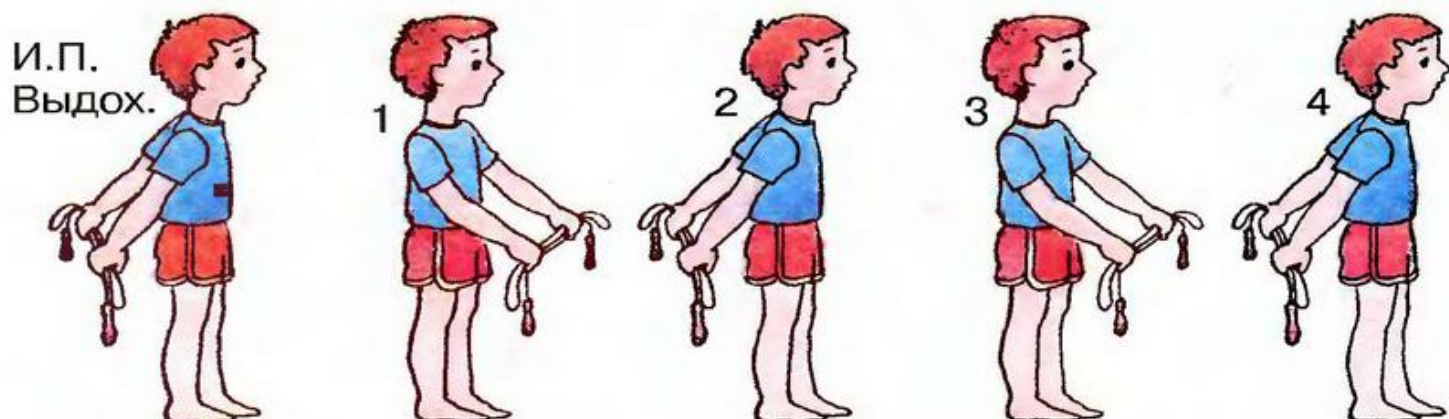
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ № 3 (скакалка втрое)

Упражнение 1



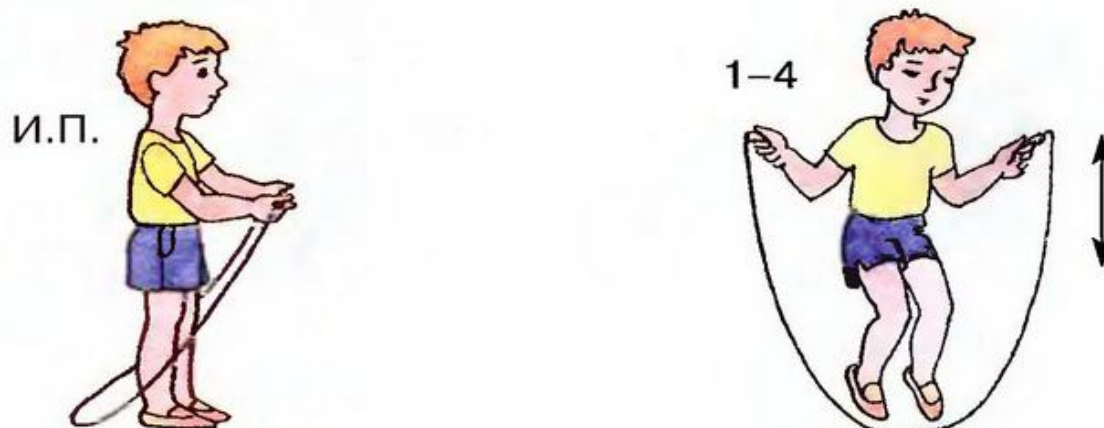
1. Руки вверх, левая нога назад на носок, вдох. 2. И.П., выдох. 3. Руки вверх, правая нога назад на носок, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 2



1. Руки вверх вперёд, вниз, вдох. 2. И.П., выдох. 3. Руки вверх вперёд, вниз, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 3



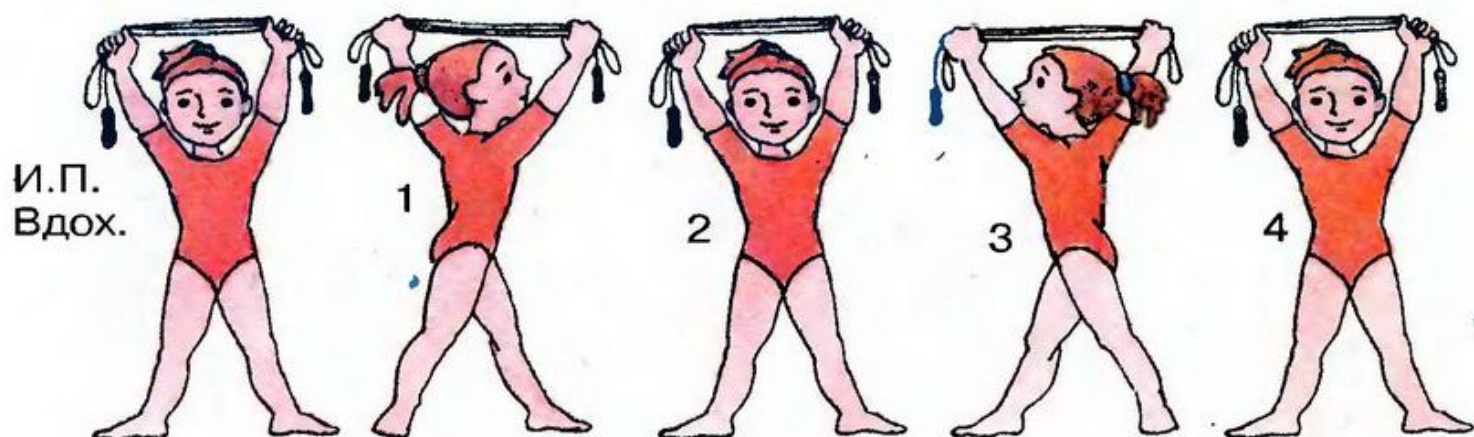
Прыжки через скакалку, дыхание свободное. Выполнить 50 прыжков.

Упражнение 4



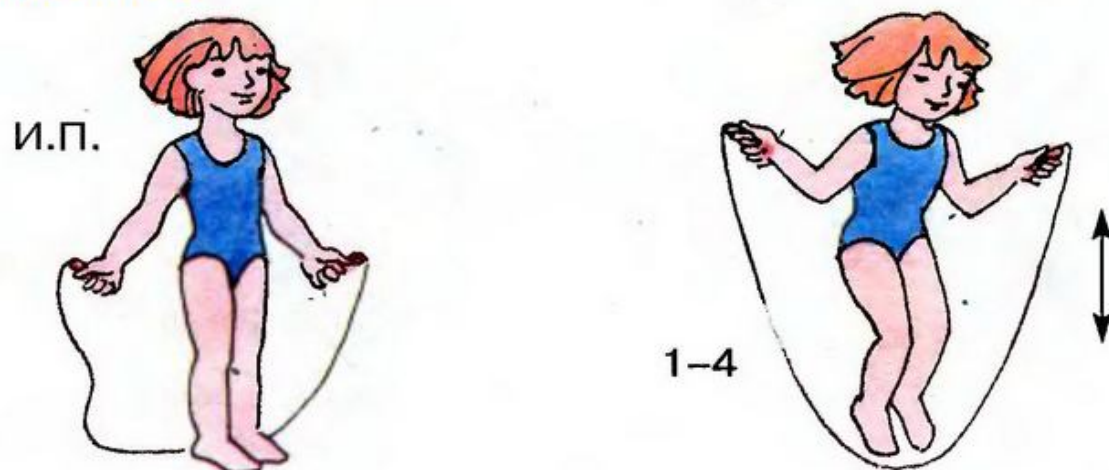
1. Наклон вперёд, руки вперёд, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Наклон вперёд, руки вперёд, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 5



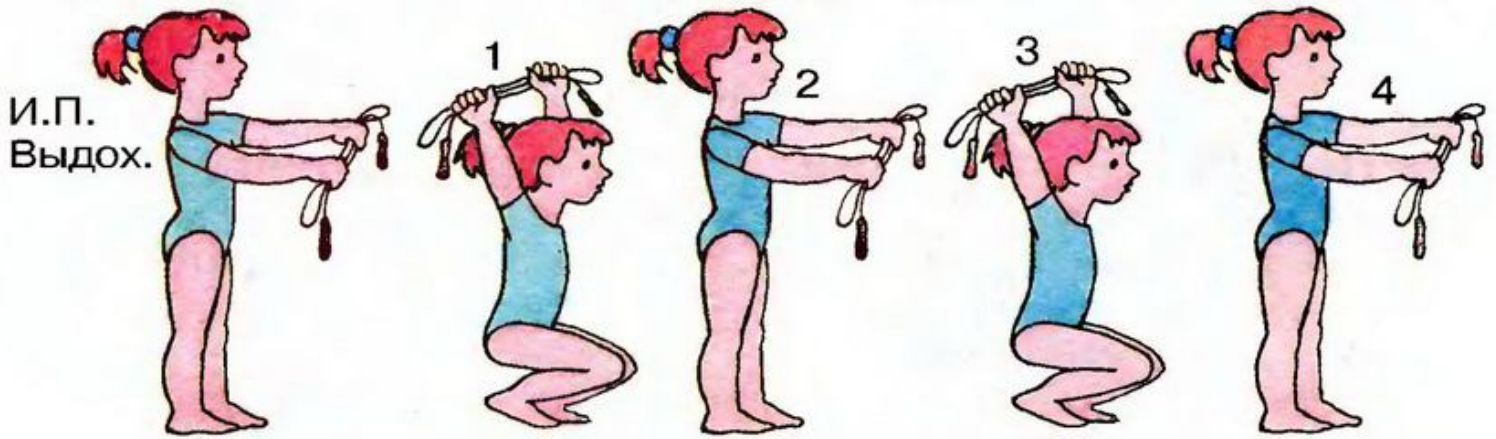
1. Поворот туловища влево, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Поворот туловища вправо, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 6



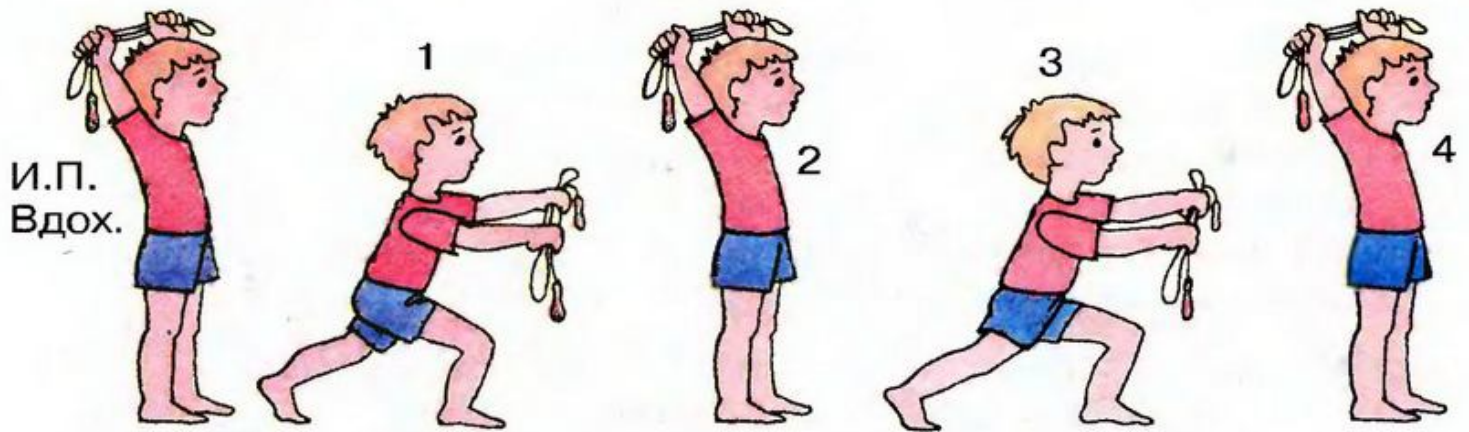
Прыжки через скакалку, дыхание свободное. Выполнить 50 прыжков.

Упражнение 7



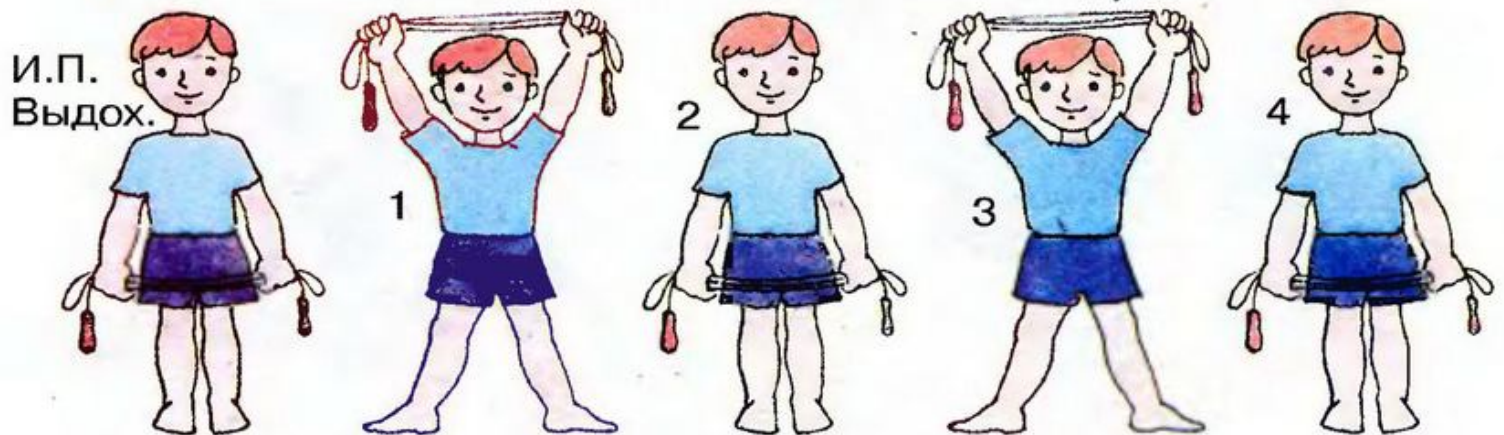
1. Приседание, руки вверх, вдох. 2. И.П., выдох. 3. Приседание, руки вверх, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 8



1. Выпад правой ногой вперёд, руки вперёд, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Выпад левой ногой вперёд, руки вперёд, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 8 раз.

Упражнение 9



1. Прыжком ноги врозь, руки вверх, вдох. 2. Прыжком И.П., выдох. 3. Прыжком ноги врозь, руки вверх, вдох. 4. Прыжком И.П., выдох. Выполнить 6–8 раз.

НАСТРОЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Ты знаешь, как вести себя с родными, друзьями, одноклассниками, знакомыми и незнакомыми. Научись оценивать своё поведение и просить прощения, если что-нибудь сделал нетактично.

Уместно употребляй:

- Благодарю!
- Будьте добры!
- Извините!

Будь **вежливым** с ровесниками, а также с родителями, учителями и другими взрослыми.

Что же это значит — быть вежливым?

- Говори учтиво, не употребляй оскорбительных слов.
- Помогай младшим и пожилым людям.
- Уважай других людей.
- Терпеливо ожидай своей очереди.
- Пропускай в дверях старших, девочек, младших.
- Уступай место в транспорте.

Если ты вежливый, то понимаешь, что своими поступками помогаешь сохранить своё здоровье, здоровье родителей и окружающих тебя людей. Ведь спокойствие, уравновешенность характеризуют здорового человека.





Рассмотри рисунки. Что можно сказать о поведении школьников?

Очень важно, чтобы в классе все уважали друг друга. Это способствует успешной работе — уроки проходят творчески.



1. Приведи пример вежливого поведения героев кинофильмов, сказок или мультфильмов.
2. Иногда люди не хотят, чтобы им помогали. Как ты думаешь, почему так бывает?

А как ты общаешься со своими друзьями? Знаешь ли ты «секреты» общения? Они помогают научиться искусству общения, быть хорошим другом и избегать ссор.

- Называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе так же.
- Будь внимательным к окружающим, и люди будут уважать тебя.
- Умей внимательно слушать других, и ты узнаешь много нового.
- Будь вежливым, и у тебя будет много друзей.
- Умей поставить себя на место другого, и ты сможешь понять его поступки.

Иногда между одноклассниками возникают споры, причина которых чаще всего — пустяки.

Основой хороших отношений в классе являются доброжелательность и уважение. Учись сдерживать свои чувства, относись к мелочам с юмором. И, главное, не поступай сгоряча, обдумывай последствия.

?

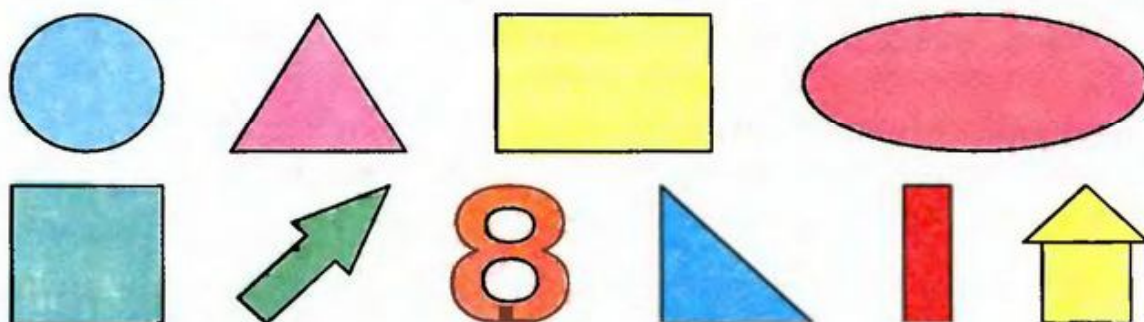
1. Какими словами ты можешь описать общение с друзьями?
2. Объясни, что значит для тебя общение.
3. Назови слова, которые подходят для хорошего общения.
4. Кто из детей на рисунках не умеет общаться?



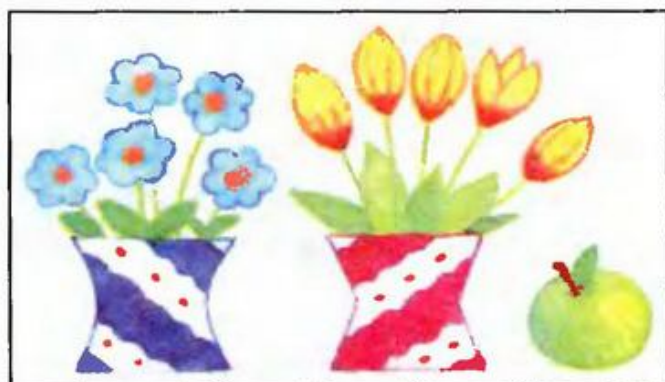
ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ

У тебя есть способности от природы. Когда здоров, ты быстро запоминаешь объяснение учителя — тебе легко учиться. Память и внимание можно развивать — усовершенствовать. Есть разные упражнения, помогающие развивать природные способности.

- ?** 1. Рассмотрй рисунок в течение одной минуты. Закрой книгу и назови предметы, изображённые на нём.



2. Рассмотрй рисунки. Отыщи 6 различий.



3. По таблице посчитай за 2 минуты до 35.

20		24		9	23	17	32		3	11	18
		34		33	6		16		12		
1	5	2	21	19		7	13	14		31	
		15	8								
35		25		29		28	30	22		10	
				26			27		4		

- 🏠** Обсуди с родителями, как можно тренировать внимание и память.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Тебе известно, что для здорового образа жизни характерны такие **полезные привычки**:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- чистить зубы дважды в день;
- регулярно употреблять пищу;
- мыть руки после посещения туалета;
- регулярно выполнять физические упражнения;
- выполнять обещания;
- быть вежливым.

? 1. Подумай и продолжи перечень полезных привычек.

2. Какие полезные привычки у тебя уже сформировались, а какие нужно вырабатывать?

🏠 Посоветуйся с родителями, как выработать полезные привычки.

Кроме полезных привычек, к сожалению, есть и вредные. Например, очень вредно есть конфеты перед обедом, обгрызать карандаши, сидеть долго у телевизора или за компьютером, говорить неправду. От вредных привычек можно избавиться с помощью старших или самостоятельно. А такие привычки, как курение и употребление алкогольных напитков, очень вредны для здоровья.



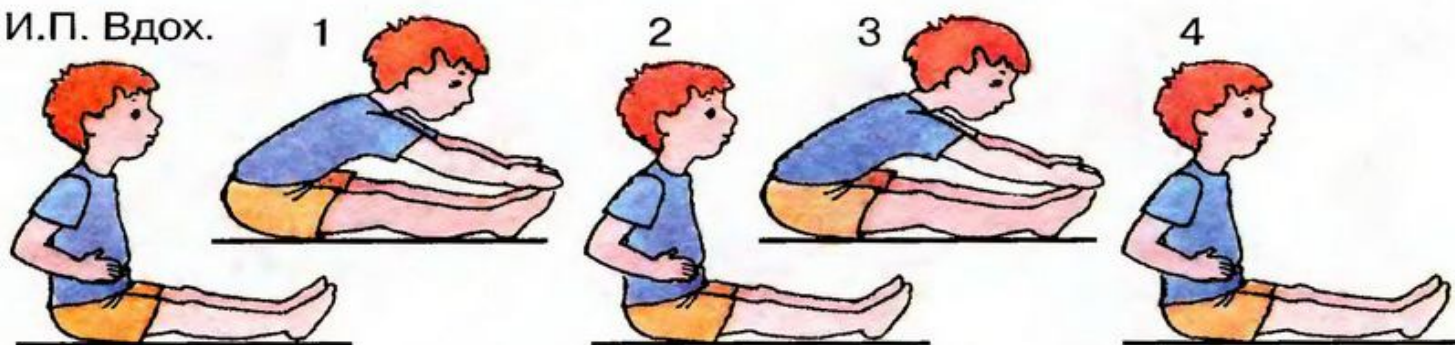
? Рассмотрите рисунки. У кого полезные привычки, а у кого — вредные?

🏠 Обсудите с родителями вредные привычки, от которых нужно избавиться членам семьи.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ № 4

Упражнение 1

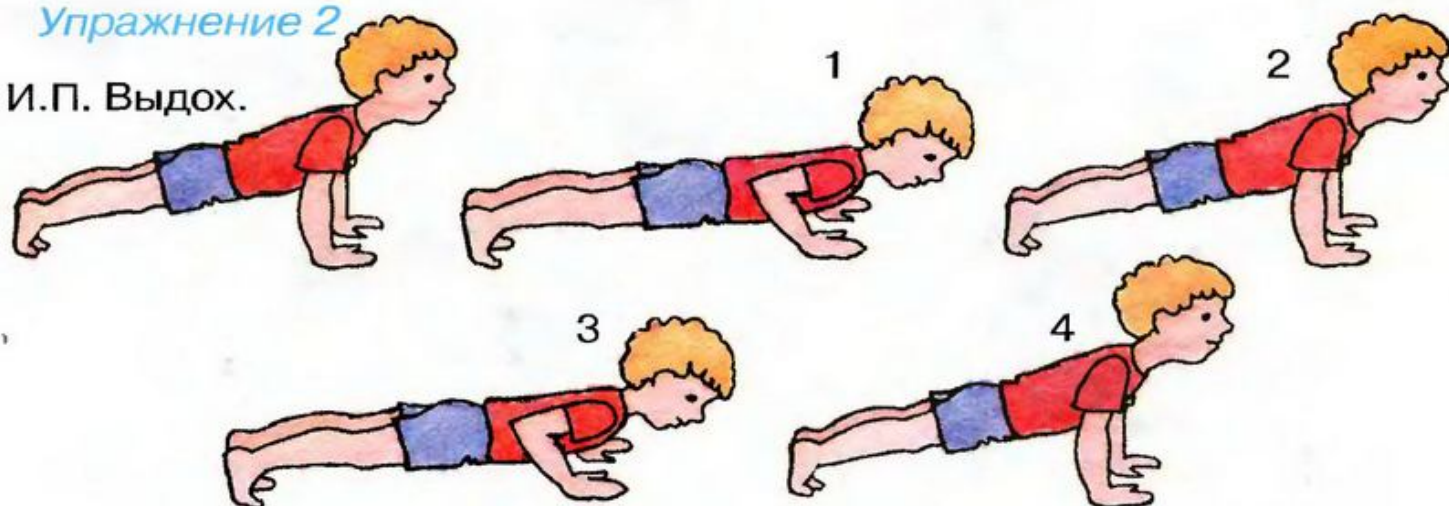
И.П. Вдох.



1. Наклон вперёд, руки вперёд, дотянуться до носков ног, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Наклон вперёд, руки вперёд, дотянуться до носков ног, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 2

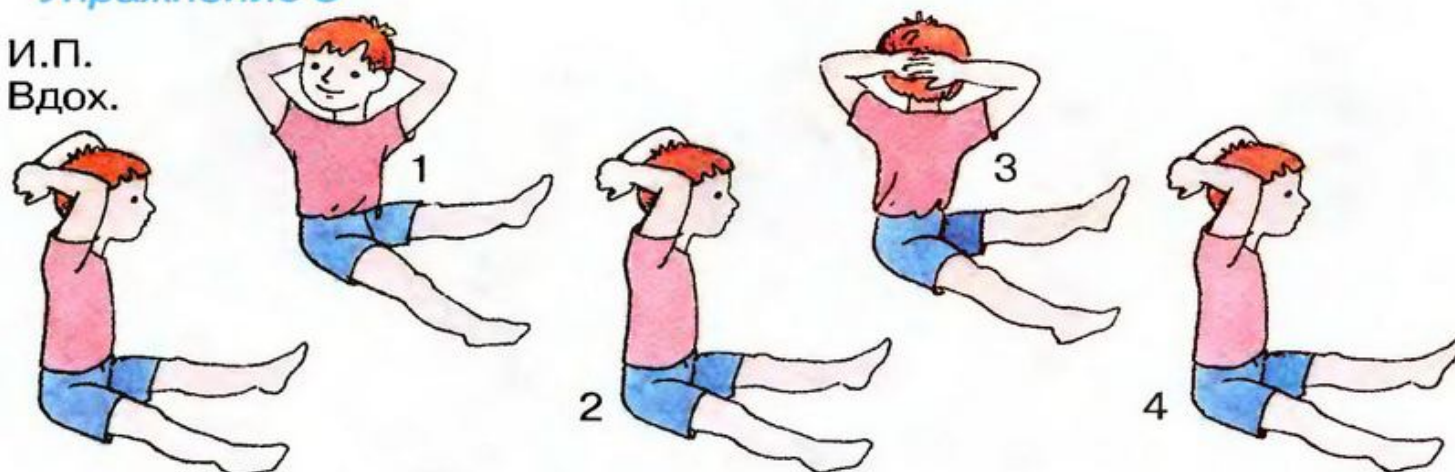
И.П. Выдох.



1. Согнуть руки в упоре лёжа, вдох. 2. Разогнуть руки, выдох. 3. Согнуть руки в упоре лёжа, вдох. 4. Разогнуть руки, выдох. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 3

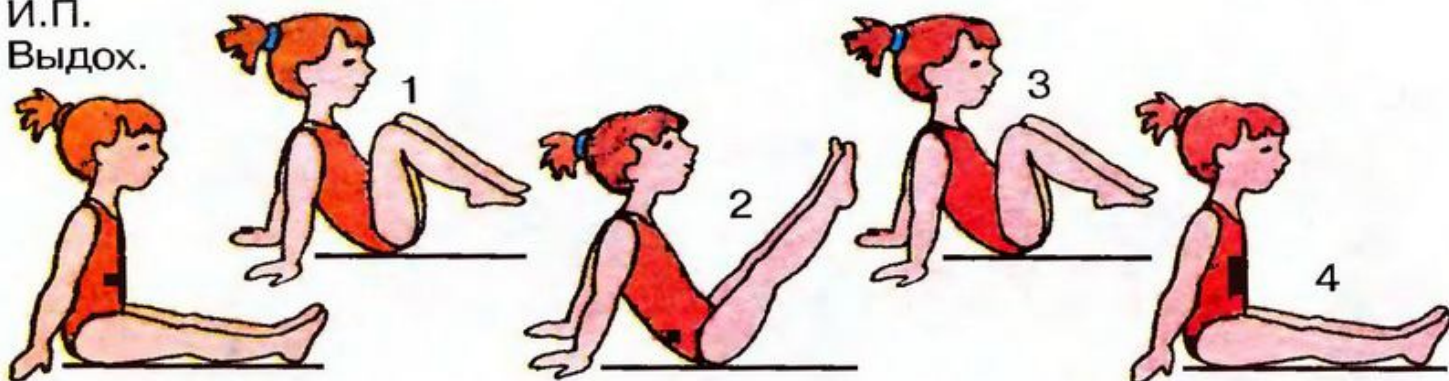
И.П.
Вдох.



1. Поворот туловища вправо, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Поворот туловища влево, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 4

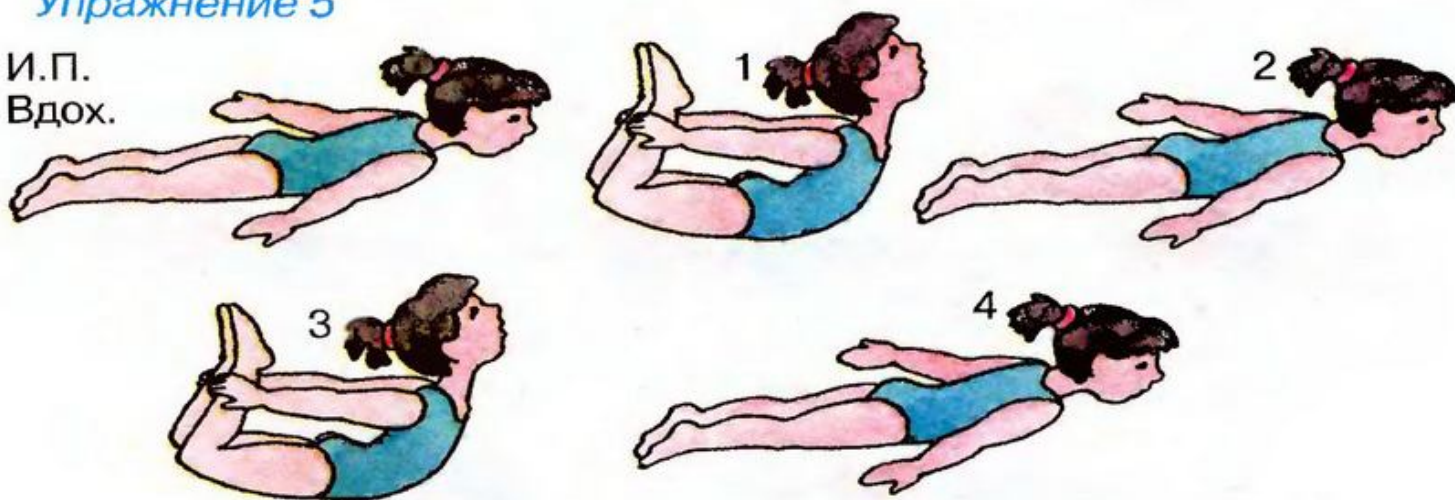
И.П.
Выдох.



1. Согнуть ноги к груди, вдох. 2. Выпрямить вперёд, выдох. 3. Согнуть ноги к груди, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 5

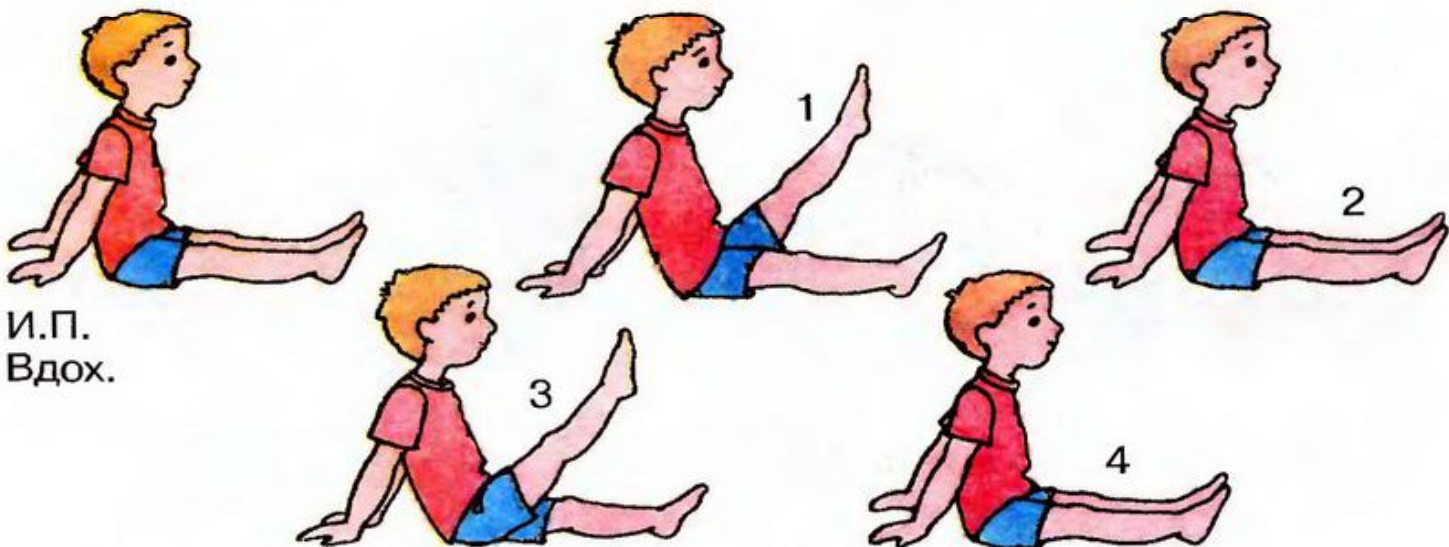
И.П.
Вдох.



1. Прогнуться назад, обхватить ноги, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Прогнуться назад, обхватить ноги, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 6–8 раз.

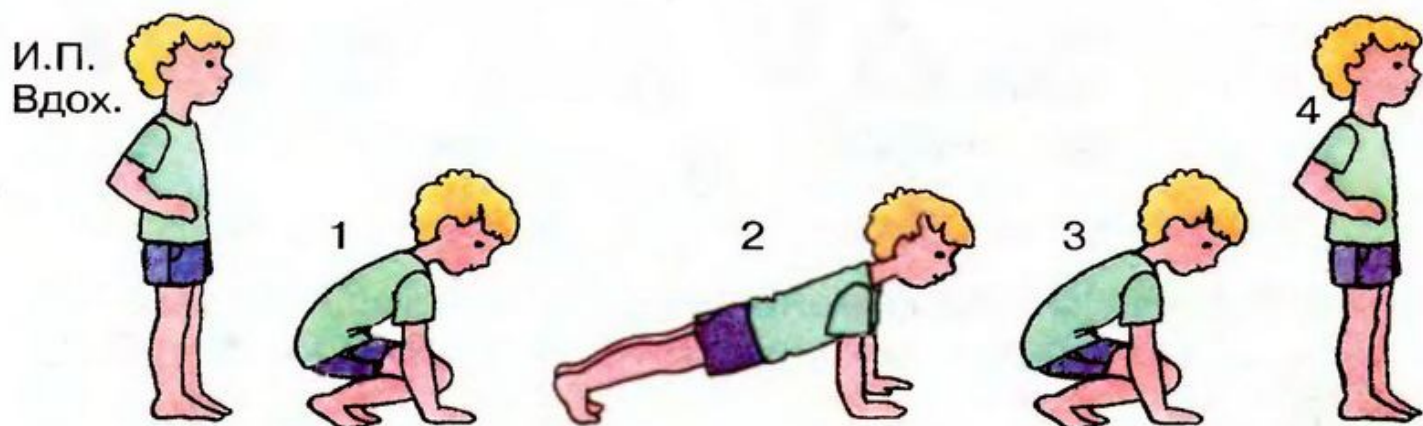
Упражнение 6

И.П.
Вдох.



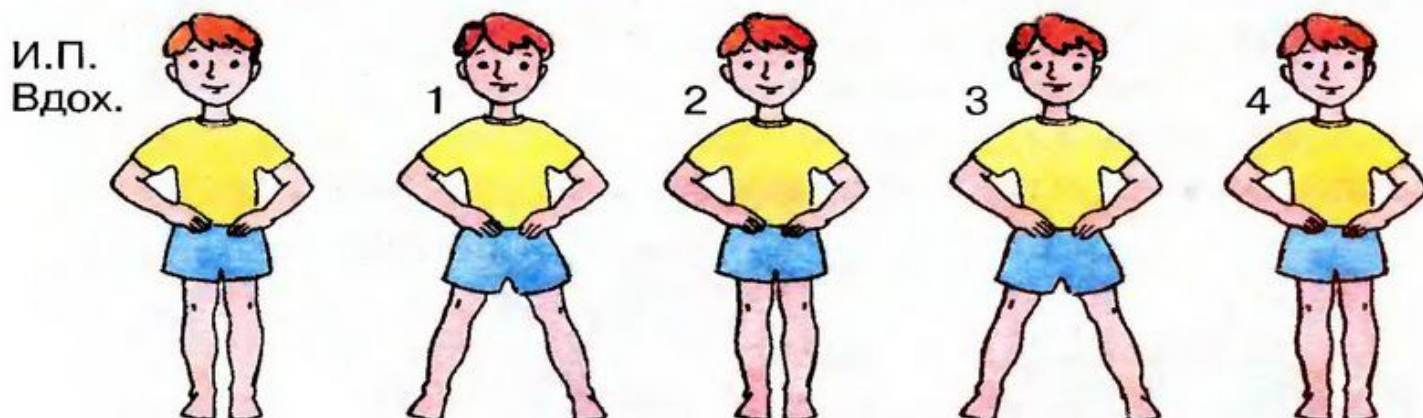
1. Поднять левую ногу, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Поднять правую ногу, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 7



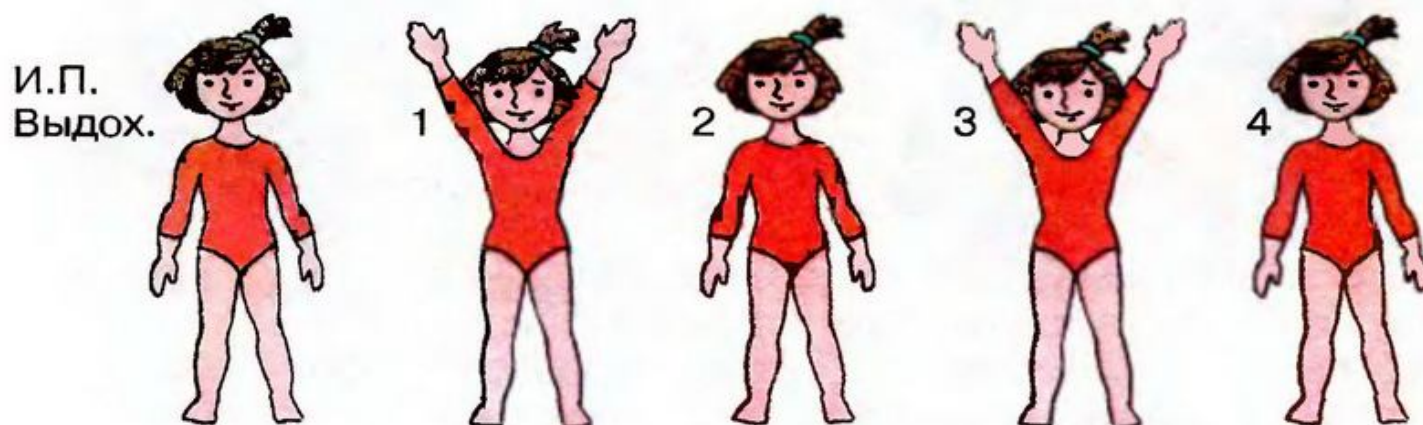
1. Прыжком упор присев, выдох. 2. Прыжком упор лёжа, вдох. 3. Прыжком упор присев, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 6–8 раз.

Упражнение 8



1. Прыжком ноги врозь, выдох. 2. Прыжком И.П., вдох. 3. Прыжком ноги врозь, выдох. 4. Прыжком И.П., вдох. Выполнить 8–10 раз.

Упражнение 9



1. Руки вверх, вдох. 2. И.П., выдох. 3. Руки вверх, вдох. 4. И.П., выдох. Выполнить 6–8 раз.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДОМА

ВРЕМЕННОЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

Ты знаешь, что иногда внезапно отключают электричество. Тогда взрослые и дети чувствуют неудобства. Как же их избежать?

Прежде всего понадобится умение ориентироваться в темноте. Ты должен чётко представлять себе расположение комнат и коридора, ванной, кухни, кладовки в квартире или доме.

Также должен знать, где стоит диван, стол, шкаф и другая мебель, чтобы не натолкнуться на неё в темноте.

Как этого можно достичь?

Потренируйся со взрослыми: обследуй помещение с закрытыми глазами. Делай это до тех пор, пока не запомнишь расположение комнат и размещение в них предметов.



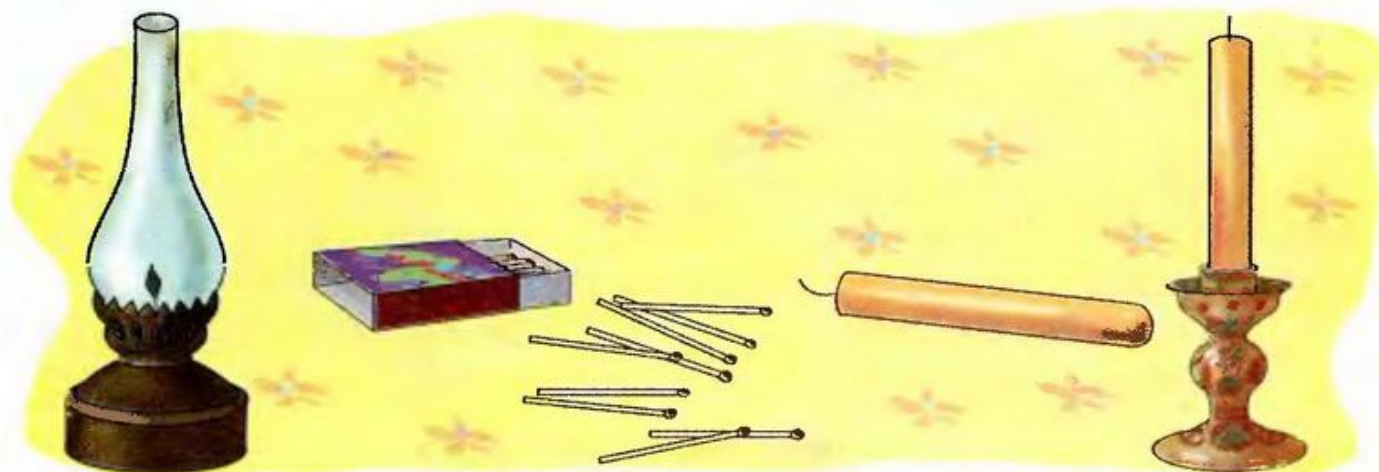
Если ты дома один и внезапно отключили свет, не пугайся, не поддавайся панике. А сделай так: посиди или постой на месте 1–2 минуты, чтобы твои глаза привыкли к темноте. Конечно, оставаться в темноте неприятно.

Каким же источником света воспользоваться? **Только фонариком!**

Пользоваться спичками, свечами, керосиновой лампой тебе можно **только с разрешения взрослых** и в их присутствии.
Ведь спички, свечи, керосиновые лампы — это **источники открытого огня**.



Подумай, почему тебе нельзя пользоваться источниками открытого огня.



1. Кто из детей подвергается опасности? Почему?



2. Часто ли тебе приходилось оставаться дома без электричества?

3. Почему нужно уметь ориентироваться в темноте?



Составь рассказ «Мы экономим электрическую энергию!».

БЕЗОПАСНОЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО



1. Вспомни, с помощью чего работают электрические приборы.
2. Когда электрический ток опасен для человека?
3. Вспомни правила пользования электрическими приборами, которые ты выучил во 2-м классе.
4. Какими электрическими приборами ты пользуешься самостоятельно? Какие правила при этом ты соблюдаешь?

Тебе известно, что пользоваться электрическими приборами нужно очень осторожно.

Что произойдёт, если оставить без присмотра утюг, электрическую плиту, телевизор?

Кроме пожара, нарушение правил пользования электрическими приборами может привести к **короткому замыканию, повреждению электроприборов.**

Короткое замыкание может произойти из-за повреждения изоляционного материала, например, на шнуре утюга.



Рассмотри рисунок. Почему нельзя нарушать правила пользования электроприборами?

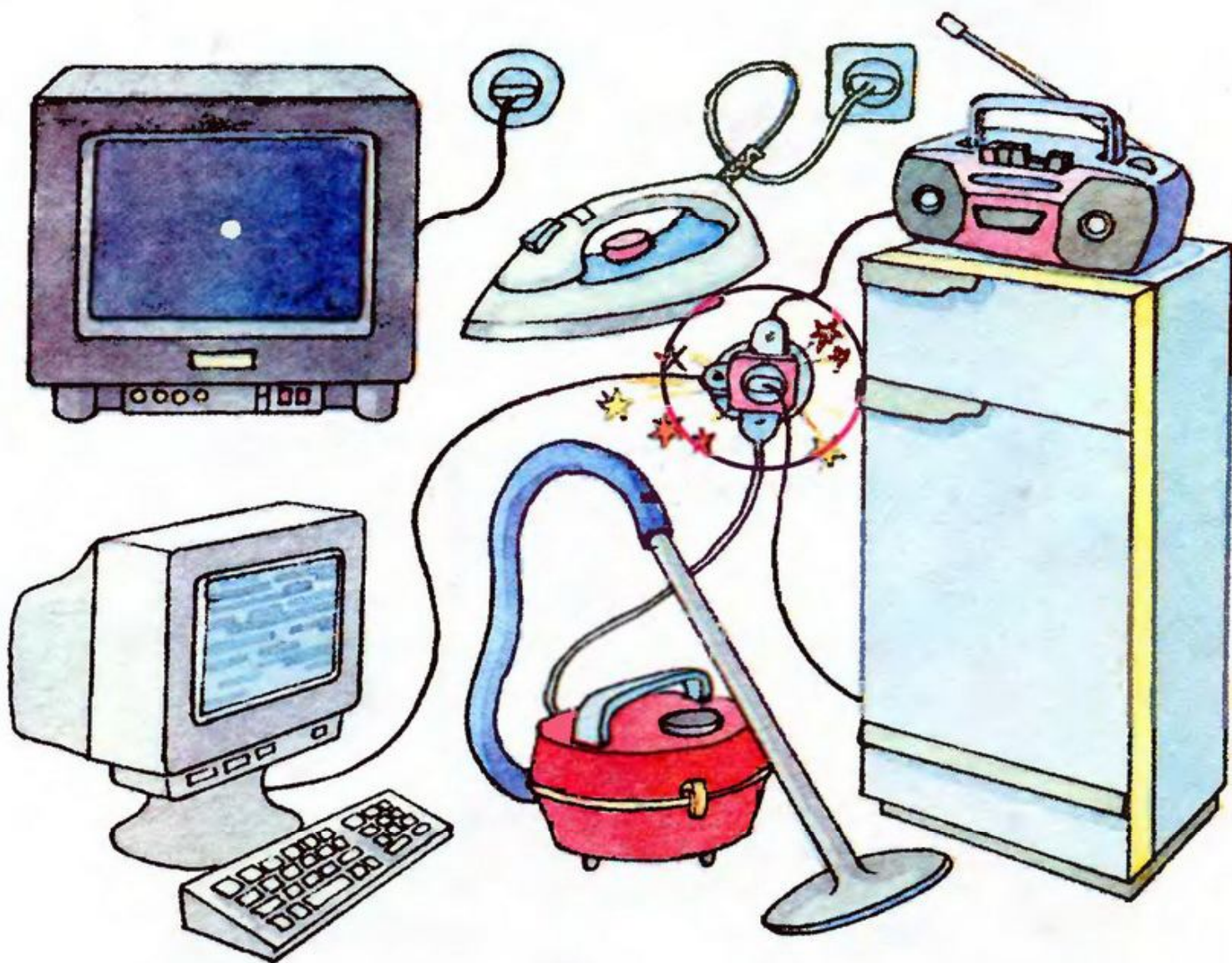
Прежде чем включить электрический прибор, внимательно осмотри его. Убедись, что он исправный: штепсельная вилка не расшатана, на ней нет капель воды, провод не оголён. Иначе может произойти короткое замыкание, а в результате — повреждение электрического прибора. Тебя может ударить электрическим током!



1. Рассмотри рисунок. Почему произошло повреждение пылесоса?
2. Чем это опасно?

Если одновременно включено много электрических приборов или в одну розетку включено несколько электрических приборов, то провода, подведённые к розетке, быстро нагреваются. Возникает опасность возгорания изоляционного материала.

Помни об этом!



- Не пользуйся электрическими приборами без разрешения взрослых.
- Если в жилище ты почувствовал запах дыма, увидел искры, пламя — немедленно сообщи об этом взрослым!
- Если же дома никого нет, сразу звони по номеру телефона **01**, зови на помощь соседей. **Не пугайся, не поддавайся панике!**
- Никогда не туши электрические приборы водой. Тебя может ударить электрическим током!

! Рассмотрни рисунки. Обсуди их в классе.

Не дотрагивайся до оборванных проводов!



Не вставляй в розетку гвозди и другие металлические предметы!



Не дотрагивайся до того, кто находится под воздействием электрического тока!

🏠 Обсуди с родными правила безопасного поведения с электрическими приборами.

Тебе необходимо знать, как оказать помощь поражённому электрическим током.

Если это произошло в квартире, то нужно делать так:

- по возможности отключить электричество в помещении;
- встать на резиновый коврик, деревянную дощечку или хотя бы на книжку;
- сухим деревянным или пластмассовым предметом отвести провод от пострадавшего.



Рассмотри рисунки. Запомни, как помочь поражённому электрическим током.



1. В каком случае может произойти замыкание в электрической сети? Повреждение электроприборов?
2. Почему нельзя тушить электрические приборы водой?
3. Какие правила безопасного обращения с электрическим током тебе известны? Почему их нужно соблюдать?
4. Как оказать помощь поражённому электрическим током?

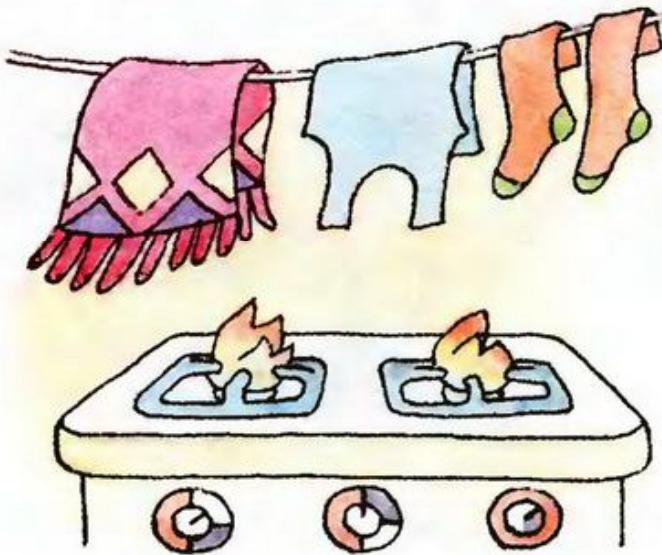
ОПАСНОСТЬ ОТ ОГНЯ

Ты знаешь, что нельзя баловаться с огнём. Но причиной пожара могут стать и:

- искры бенгальского огня;



- самодельные обогревательные приборы;
- одежда, которую сушат возле включённых электрических или газовых приборов;



- неисправная штепсельная розетка или вилка на электрическом шнуре.

Будь внимательным, чтобы не «помочь» вспыхнуть пожару. А если он возник? Поступай в соответствии с правилами безопасного поведения во время пожара.

Никогда не поддавайся панике!

Если загорелась какая-то небольшая вещь — брось её на пол. Пламя затопчи ногами.



Если пламя не погасишь, вызывай пожарных. При этом чётко называй свои имя и фамилию, адрес, номер телефона, причину возникновения пожара, что загорелось.

Если на дверях в подъезде есть кодовый замок, назови код. Кроме пожарных, за помощью ты можешь обратиться к соседям, позвонить родителям на работу.

Старайся выбраться из помещения!

Если же тебе не удаётся это сделать, то, чтобы пламя не распространялось, вылей на пол воду у выхода из комнаты.



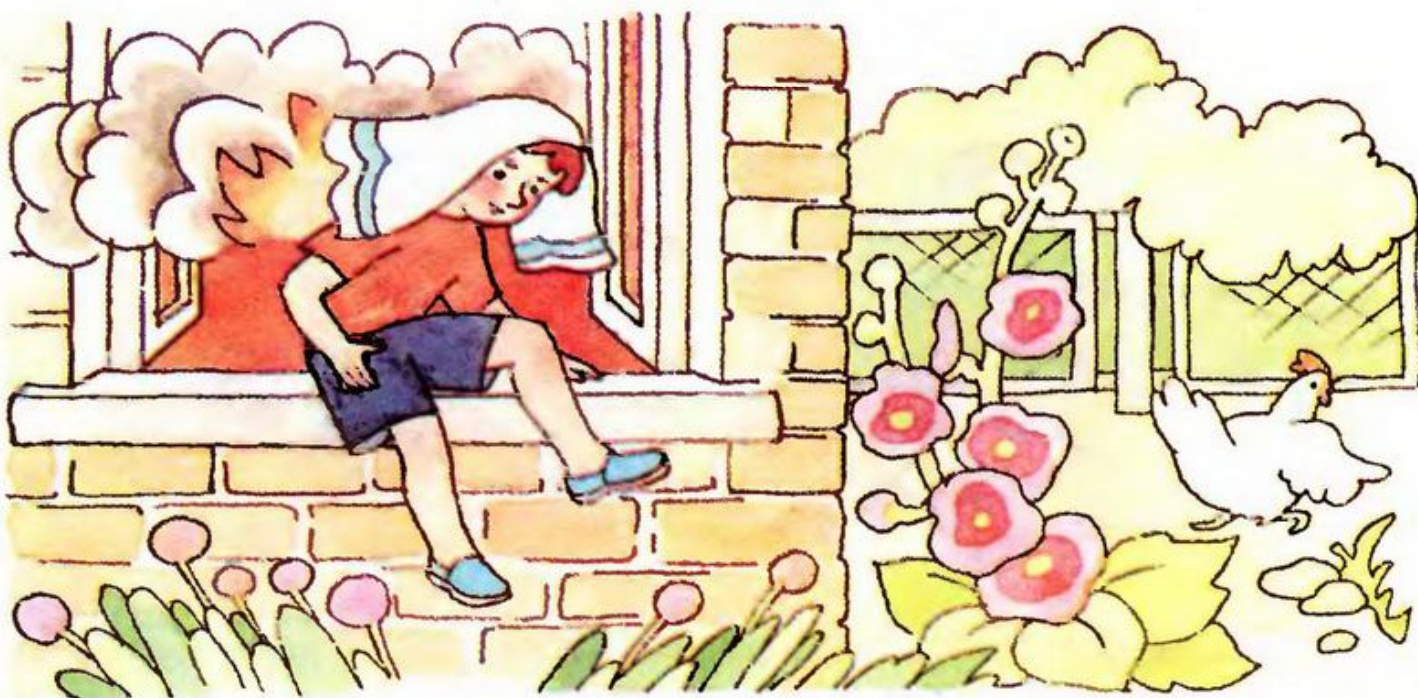
Чтобы не отравиться угарным газом, дыши через увлажнённое полотенце, салфетку, футболку и т.п.

Если на ком-то загорелась одежда, помоги её снять. Пламя сбивай плотной тканью или своей верхней одеждой.



Когда приедут пожарные, делай всё по их указанию. Ничего не бойся! Помни, что они мастера своего дела и хорошо знают, как надо действовать.

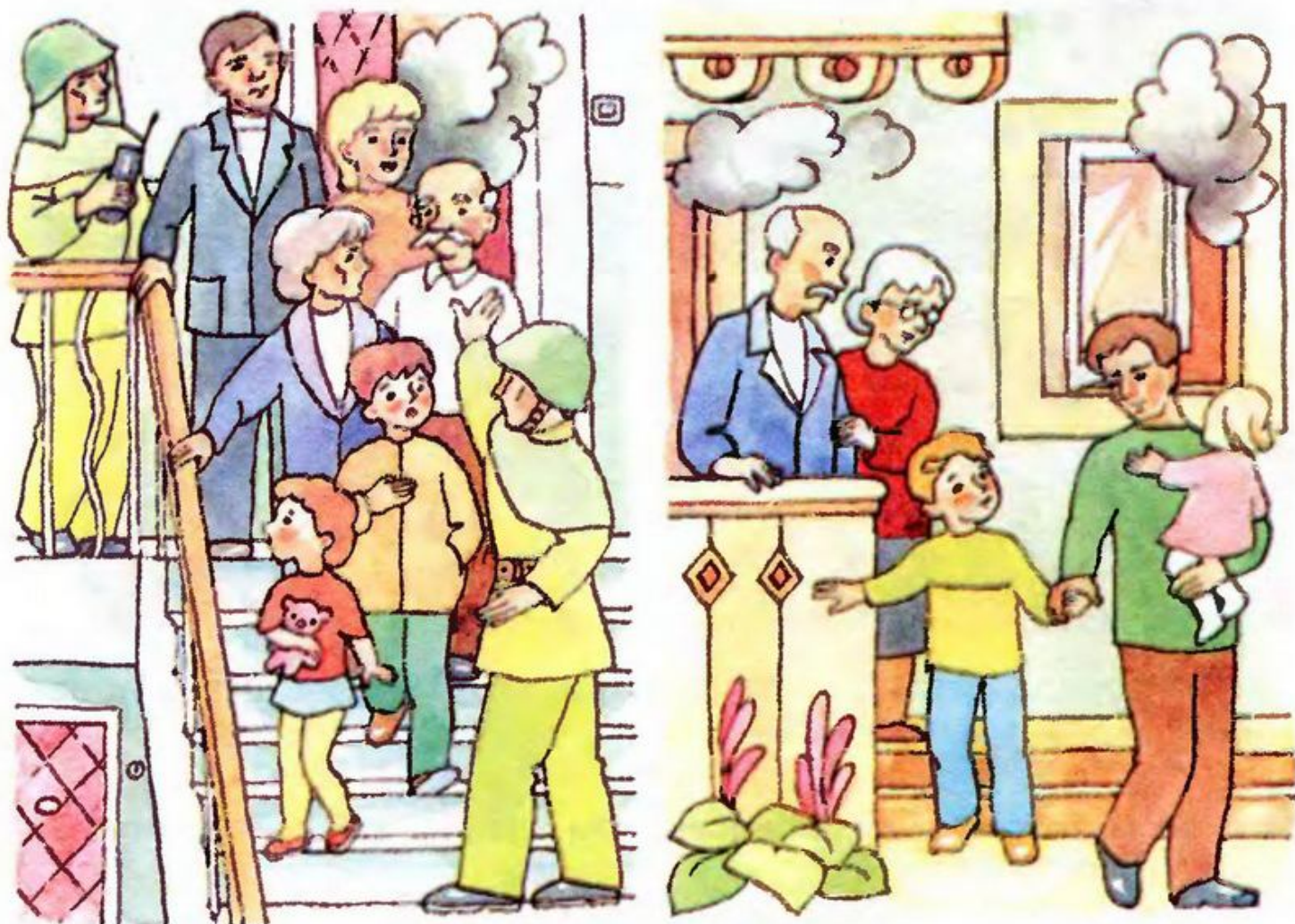
Если ты живёшь в частном доме и его охватило пламя, не жди пожарных. Укройся с головой мокрой простыней или полотенцем. Убегай из дома через окна или двери. На улице зови на помощь.



ЧТО ТАКОЕ ЭВАКУАЦИЯ

Ты, вероятно, слышал слово «эвакуация». Что оно обозначает?

Эвакуация — организованный выход людей из опасного места. Например, из дома во время пожара.



1. Вместе с родителями составь план своего жилища.
2. Обозначь на нём путь к выходу из своего жилища во время пожара.
3. Пройди его вместе с родителями, а потом один.



1. С какими новыми правилами противопожарной безопасности ты ознакомился?
2. Поупражняйся под присмотром взрослых в их выполнении.
3. Со своим соседом по парте составь диалог «пострадавшего» и «оператора» службы **01**.
4. Вспомни названия книг и мультфильмов, герои которых побеждают пожар. Как им это удалось?
5. Вместе с учениками класса сделай коллаж «Я забочусь о своём жилище».

БЕЗОПАСНОСТЬ В ШКОЛЕ



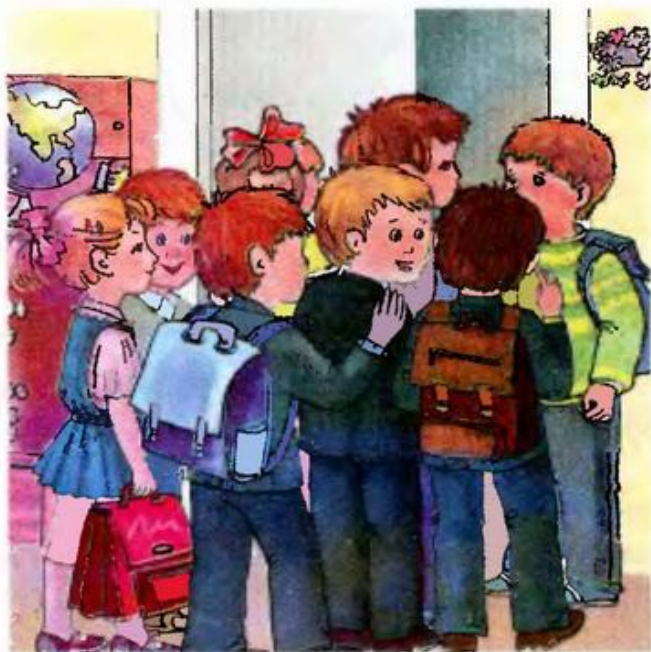
Рассмотри рисунки. Соблюдают ли ученики правила безопасного поведения на уроках трудового обучения? Как бы действовал ты?



Не всегда дети выполняют правила безопасного поведения во время перемен.

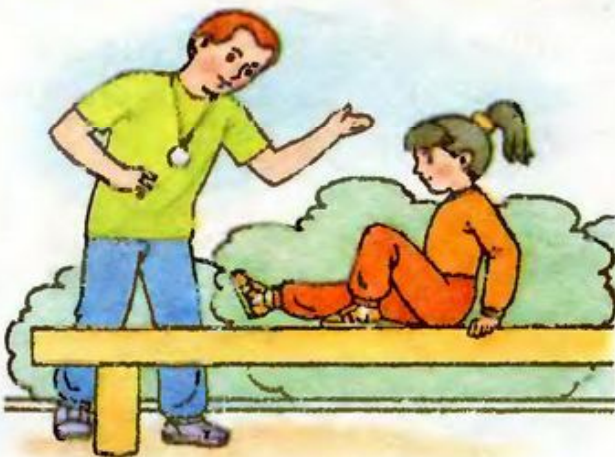


Рассмотри рисунки. Объясни, чем опасно поведение детей во время перемен.



Иногда ты травмируешься во время подвижных игр, спортивных соревнований. Подумай почему.

! Рассмотрни рисунки. Какой опасности подвергают себя дети?



! Что ты можешь сказать о своём поведении в школе.

Если ты подвернул ногу или сильно ударился, немедленно обратиться за помощью к взрослым!

ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ

Во время конфликта люди ссорятся и обижают друг друга.

Следовательно, **конфликт** — это ссора, которая иногда может привести к драке.

Среди детей конфликты возникают по разным причинам. Например, кто-то не уступил место, книгу, мяч; кто-то выдал чей-то секрет; кто-то не согласился с мнением другого; кто-то придумал кому-то прозвище; один победил в игре, а другой в ней проиграл и т.п.

Чтобы избежать конфликта, старайся поступать так.

- Выясни причину конфликта.
- Высказывай своё несогласие с мнением другого так, чтобы он не обиделся.
- Сдерживай свои чувства.
- Согласовывай своё мнение с мнением одноклассников и друзей.
- Не сердись, если проиграл. Поражение принимай спокойно.
- Старайся неприятную ситуацию обратить в шутку.
- Избегай тех, кто затевает ссору или драку.

! 1. Обсуди ситуации с одноклассниками.

Братья Андрюша и Коля поссорились из-за книги. Андрюша хотел её читать тогда же, когда и Коля.

Сестрички Богданка и Ирочка спокойно договорились об игре на пианино.



2. Как можно было братьям избежать ссоры?
3. Составь с соседкой по парте диалог Богданки и Ирочки.

🏠 Посоветуйся с родителями, как избегать конфликтов.

ДРАТЬСЯ ИЛИ НЕ ДРАТЬСЯ

В случае возникновения конфликта никогда не вступай в драку. Иначе может произойти несчастье!

- Драка кулаками оставляет свои «следы»: царапины, синяки, шишки, испорченное настроение, обиду.
- Удар палкой, брошенный камень могут сильно травмировать человека.
- Драку начинает тот, кто не может сдерживать свои чувства, не находит нужных слов для убеждения собеседника.



Выскажи своё отношение к драке.



1. Кто из детей умеет избегать конфликтов? А кто — нет?
2. Как ты ведёшь себя в подобных ситуациях?
3. Как ты считаешь: драка человеку приносит пользу или причиняет вред? Почему?
4. Как ты понимаешь поговорки?

**Драка к хорошему не приводит.
Защищаться нужно словами, а не кулаками.**

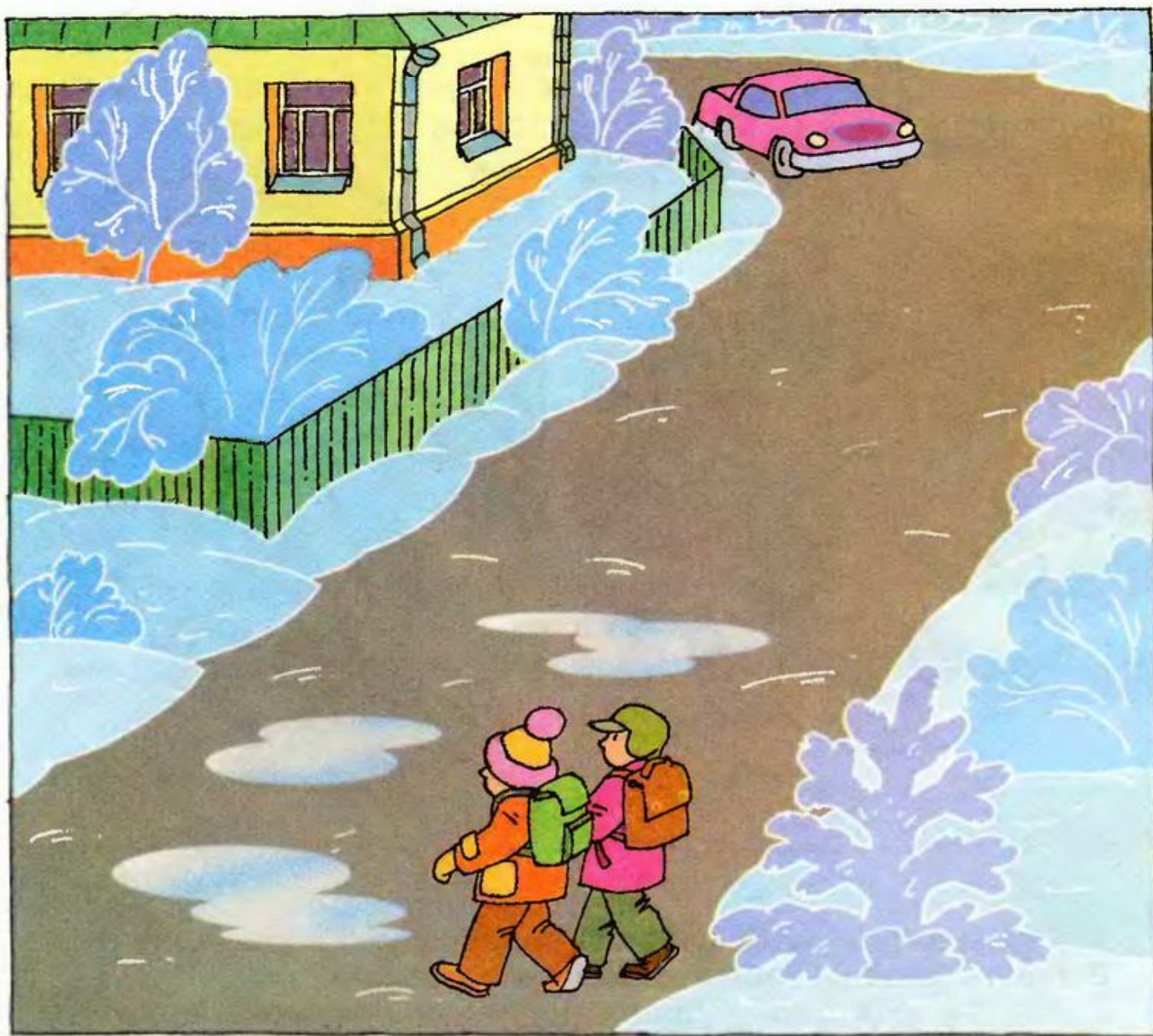
БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДОВ

ДОРОГА С ОГРАНИЧЕННЫМ ОБЗОРОМ

Мы все пешеходы, когда ходим пешком, то есть движемся по дороге, не пользуясь транспортом.

Как тебе нужно вести себя в качестве пешехода, чтобы избежать опасности на дороге?

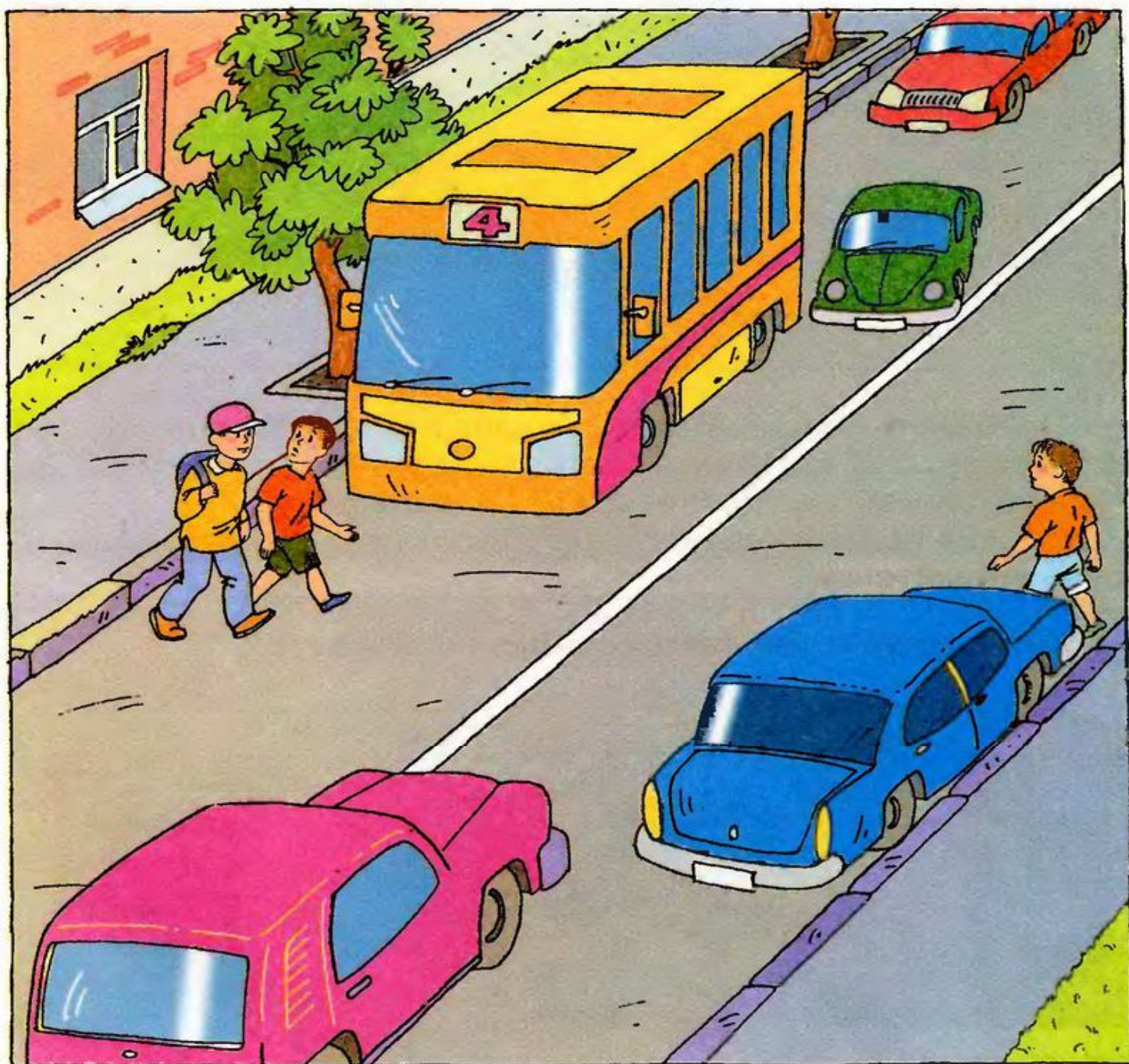
Тебе известно, что нужно найти безопасное место для перехода как можно дальше от поворота. Дорога в этом месте должна хорошо просматриваться с обеих сторон.



Нельзя выходить на проезжую часть из-за преграды! Тебе не видны движущиеся машины, а водитель не видит тебя. Преградой могут быть снежный сугроб, деревья и кусты вдоль дороги, строения, машины на обочине и т.п.

Мешают обзору дороги в обе стороны и движущиеся транспортные средства: автобусы, грузовые автомобили, трамваи, троллейбусы, легковые автомобили.

! Рассмотрите рисунок. Правильно ли поступили дети?
Как переходить дорогу в такой ситуации?



Нужно подождать, когда проезжая часть будет свободна от транспорта.

Если на дороге интенсивное движение, обратись за помощью к взрослым или сотруднику милиции.



Рассмотри рисунок. Можно ли поведение детей назвать безопасным? Почему?

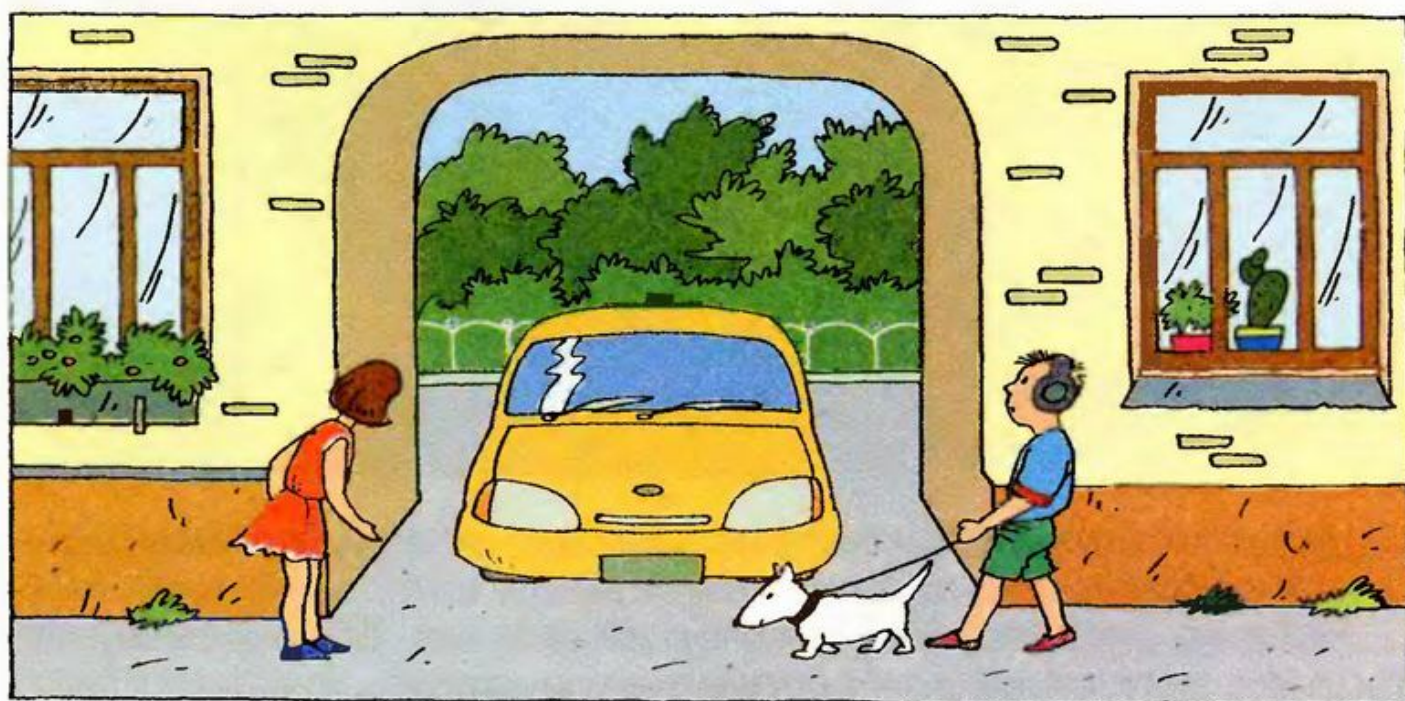


Особенно опасны для пешеходов места выезда машин из дворов, с автостоянок, автозаправочных станций и т. п. Автомобиль может появиться неожиданно!

Иногда во двор на большой скорости въезжает машина. Будь внимателен!



Кто из детей подвергается опасности? Почему?

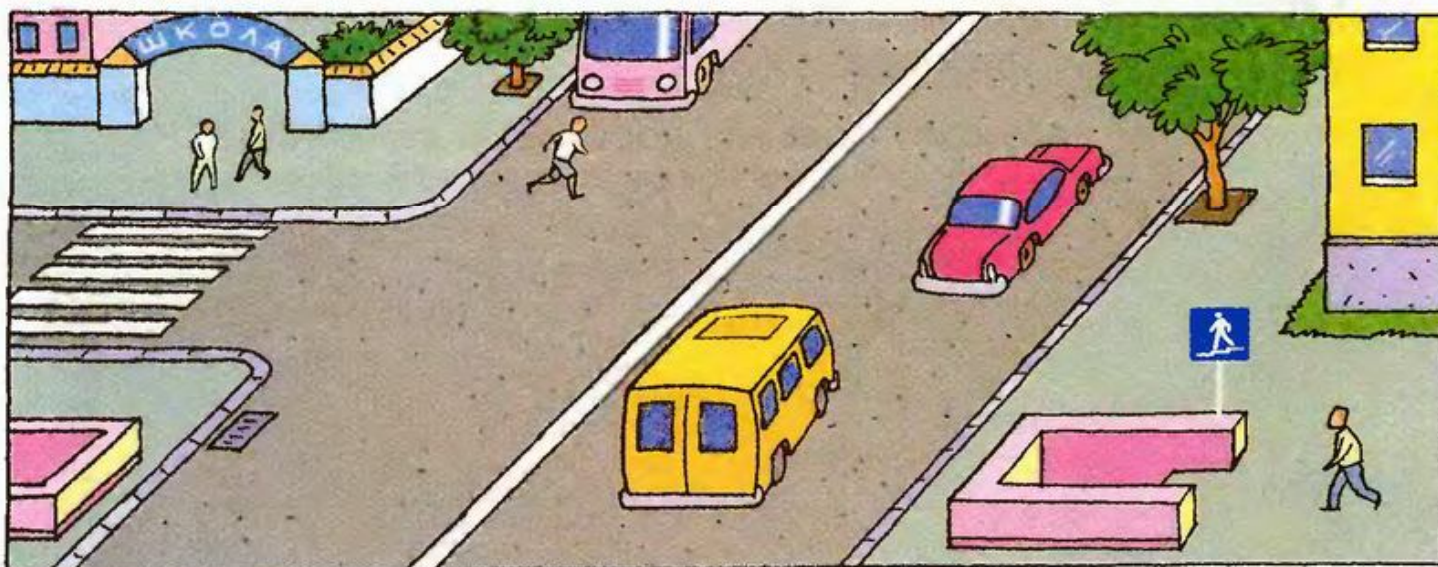


Запомни изображённый знак. Он предупреждает: «Движение пешеходов запрещено!».



?

1. Рассмотрни рисунки. Определи опасные для пешеходов места.



2. Какие дорожные знаки встречаются на дороге, по которой ты идёшь в школу?

3. Можно ли переходить дорогу в том месте, где она поднимается вверх или спускается вниз? Почему?



Обсуди с родителями опасные места на пути от дома к школе.

ДОРОГА ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ

Нравится ли тебе гулять под дождём или в метель? Наверное, не всегда. Оказывается, непогода может сделать дорогу опасной для тебя — пешехода. В гололедицу поверхность тротуаров, обочин, проезжей части дорог покрывается тонким слоем льда. Можно поскользнуться и упасть. На таких дорогах и машина не слушается водителя. Необходимо быть особенно внимательным, переходя дорогу.

Переходи дорогу только тогда, когда её проезжая часть свободна от транспорта. Изображённый знак предупреждает и пешеходов и водителей, что дорога скользкая.



1. Расскажи, в какой обуви ты ходишь в гололедицу. Какая подошва на этой обуви?
2. Составь советы «Что поможет безопасно перейти скользкую дорогу».
3. Переходя дорогу в туман, дождь или снегопад, будь внимательным. Подумай почему.



Кто из детей нарушает Правила дорожного движения?



Будь особенно внимателен, когда переходишь дорогу или идёшь по обочине при недостаточной видимости. Почему? Водителю сложно вовремя заметить пешеходов. В Правилах дорожного движения сказано, что в таких случаях пешеходы, особенно дети, должны чем-нибудь себя выделиться. Это поможет водителю вовремя их увидеть.

Помни! В условиях недостаточной видимости транспортные средства движутся с включёнными фарами.

?

1. Рассмотрите рисунок. Увидит ли вовремя водитель пешеходов? Почему?



2. Кто из детей соблюдает Правила дорожного движения? А кто — нет?

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ ПЕРЕЕЗД

Вспомни, как называется место, где пересекаются дороги? Правильно, перекрёстком.

Ты, наверное, видел, как дорога пересекает железнодорожный путь. Это — тоже перекрёсток. Но его называют **железнодорожным переездом**.



Эти дорожные знаки предупреждают о приближении к железнодорожному переезду.

Железнодорожный переезд бывает со шлагбаумом и без шлагбаума.

Железная дорога и железнодорожный переезд тоже обозначаются дорожными знаками.



Однколейная
железная дорога



Железнодорожный
переезд со
шлагбаумом



Железнодорожный
переезд без
шлагбаума

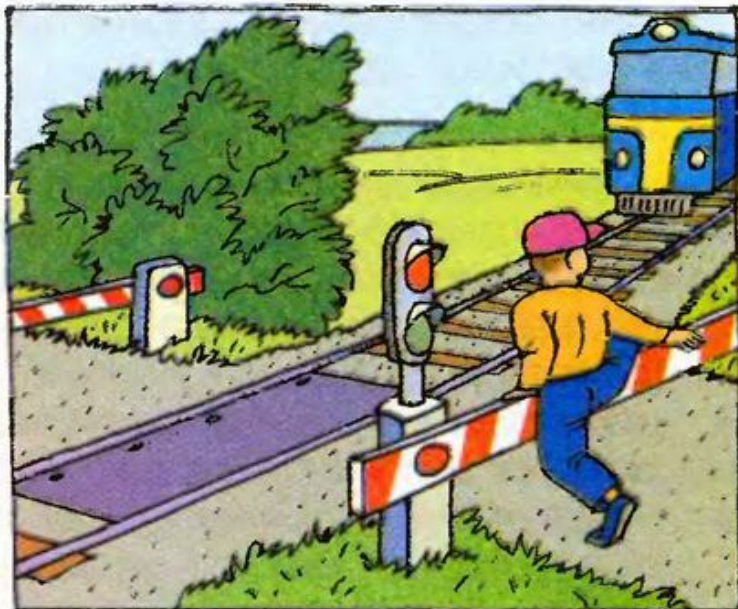
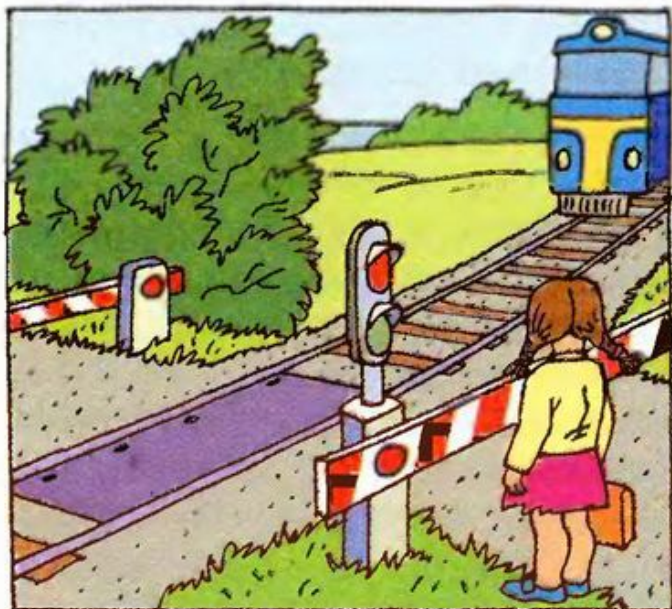


1. Что называется железнодорожным переездом?
2. Какими бывают железнодорожные переезды?

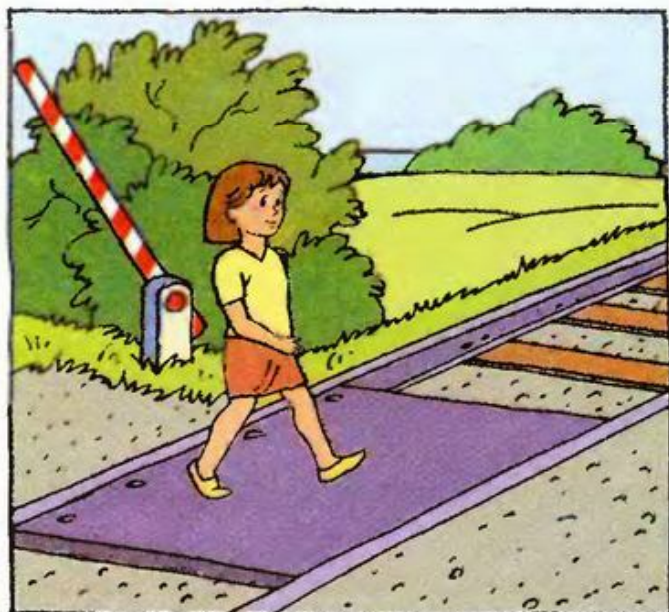
Место возле переезда очень опасно для пешехода.

Запомни:

- нельзя выходить на железнодорожный переезд, если шлагбаум опущен, горит красный свет светофора, подаётся звуковой сигнал. В любую минуту может появиться поезд!



- если поезд прошёл, а шлагбаум не поднимается, не спеши переходить железнодорожный переезд. Через несколько минут может появиться встречный поезд!
- переходить железнодорожный переезд можно только тогда, когда погаснет красный свет светофора, поднимется шлагбаум, прекратится звуковой сигнал;
- переходить железнодорожный переезд без шлагбаума нужно очень осторожно. Как правило, такие переезды оборудованы звуковым сигналом, который срабатывает при приближении поезда.



Рассмотри рисунки. Какая опасность угрожает пешеходам? Кто поступает правильно?

БЕЗОПАСНОСТЬ ПАССАЖИРОВ

ТЫ — ПАССАЖИР

Пассажиры — это люди, которые летят на самолёте или едут на поезде, трамвае и т. п. Самолёт, поезд, трамвай — виды транспорта. Его называют общественным или пассажирским транспортом. Каждый пассажир должен соблюдать правила пользования пассажирским транспортом. Некоторые из них тебе уже известны.

Помни, что ожидать пассажирский транспорт нужно на тротуаре или посадочной площадке. Если их нет — на обочине.

Место остановки пассажирского транспорта обозначается дорожными знаками.



Место остановки
автобуса

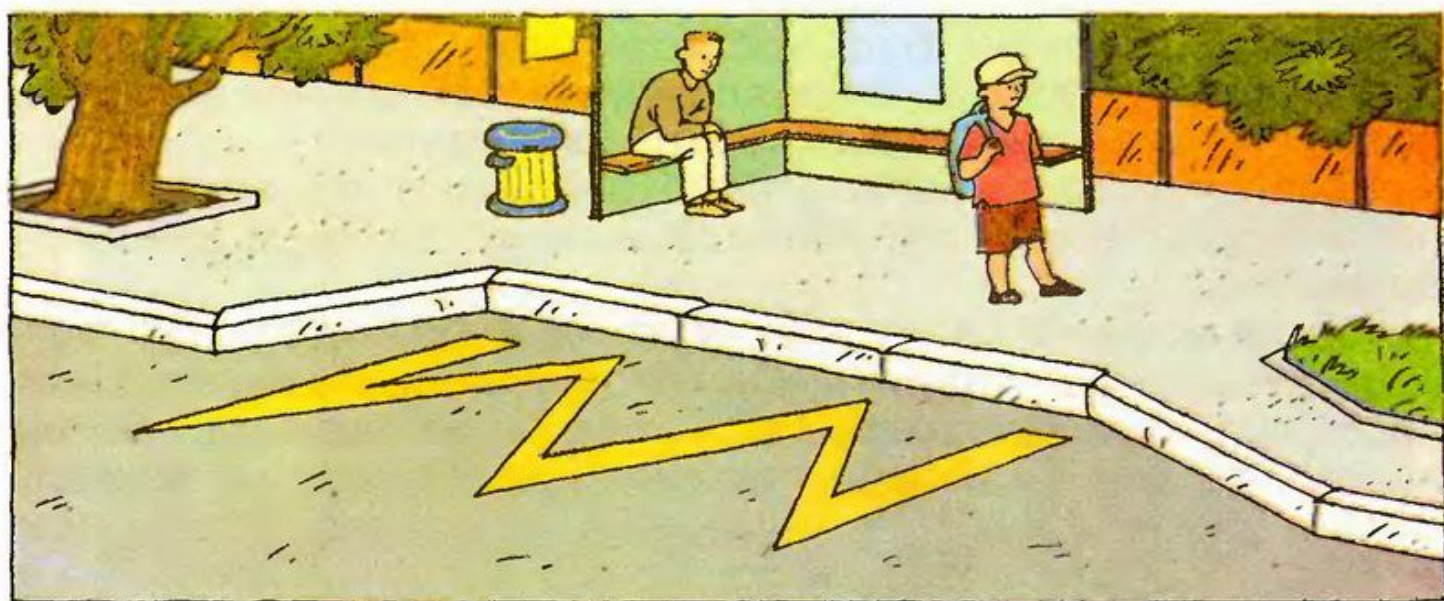


Место остановки
трамвая



Место остановки
троллейбуса

А может обозначаться и дорожной разметкой.



Каким общественным транспортом родители разрешают тебе пользоваться самостоятельно?



- ?** 1. Кто из детей на рисунке нарушает правила поведения на остановке пассажирского транспорта?
2. Расскажи, какая опасность угрожает детям.

Когда на остановке собирается много людей, необходимо быть осторожным. Кто-то может толкнуть тебя, и ты окажешься на проезжей части дороги. Это опасно!

Чтобы не попасть под колёса транспорта, нельзя подходить к краю проезжей части дороги.

Когдаходишь в транспорт или выходишь из него, не толкайся, не наступай пассажирам на ноги. Пропусти вперёд бабушек и дедушек, инвалидов, пассажиров с маленькими детьми. Будь воспитанным!

Посадка и высадка из троллейбуса, трамвая или автобуса разрешаются только после полной их остановки.

В автобус, трамвай, троллейбусходи через задние двери, а выходи через передние. К выходу готовься заблаговременно.

Когда вошёл в салон, не спеши занимать место. Школьнику стыдно не уступить место старшему, инвалиду или пассажиру с ребёнком. Выбери себе такое место, где бы ты никому не мешал и тебя никто из пассажиров не толкал. Самое удобное место — подальше от дверей. Чтобы при внезапной остановке транспорта не потерять равновесия и не упасть, держись за поручни.

Только невежливые дети громко разговаривают и балуются в салоне. Ведь они мешают и пассажирам, и водителю.



Рассмотри рисунки. Оцени поведение детей.

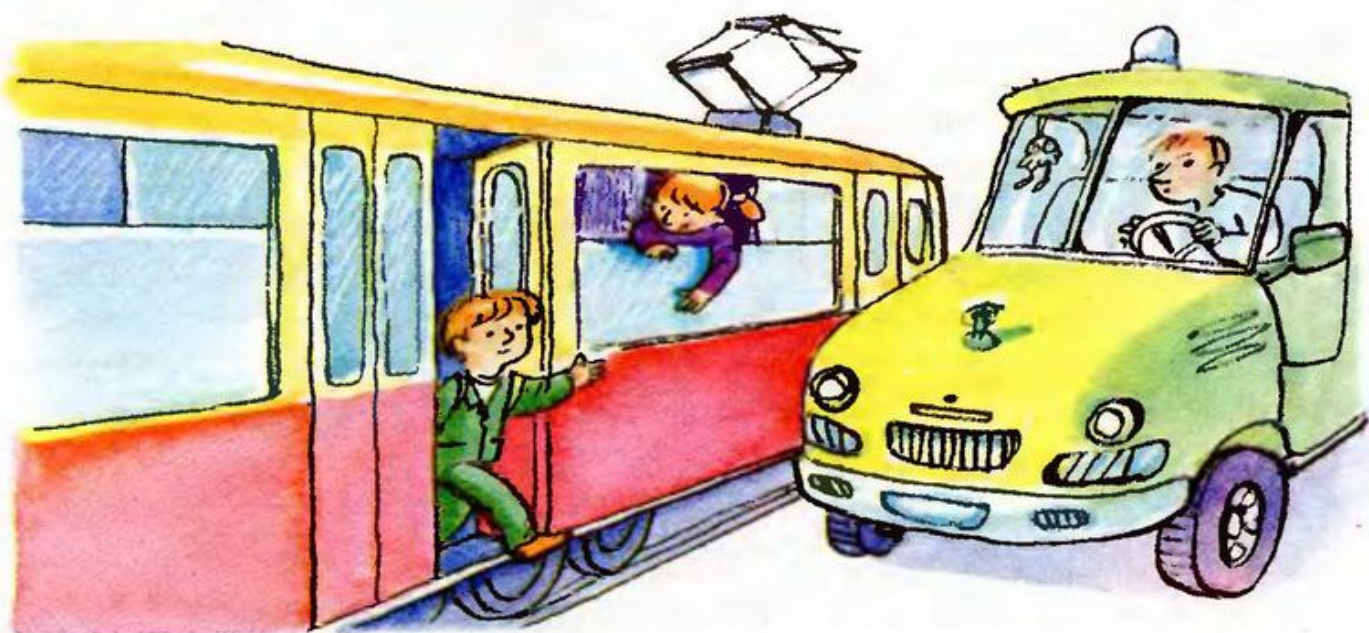


Кроме этих правил, запомни правила-запреты. **Нельзя:**

- выпрыгивать из движущегося транспорта;
- ехать на подножках, выступах пассажирского транспорта;
- высовываться из окон, мешать закрытию дверей, опираться на двери.



1. Какие правила пользования пассажирским транспортом нарушают дети?
2. Какая опасность им угрожает?



Не спеши переходить дорогу после выхода из транспорта на тротуар или обочину.

Посмотри, где находится подземный или наземный переход. Пользуйся только им!

Если перехода поблизости нет, автобус и троллейбус обходи сзади, а трамвай — спереди. Так ты сможешь увидеть встречный транспорт.

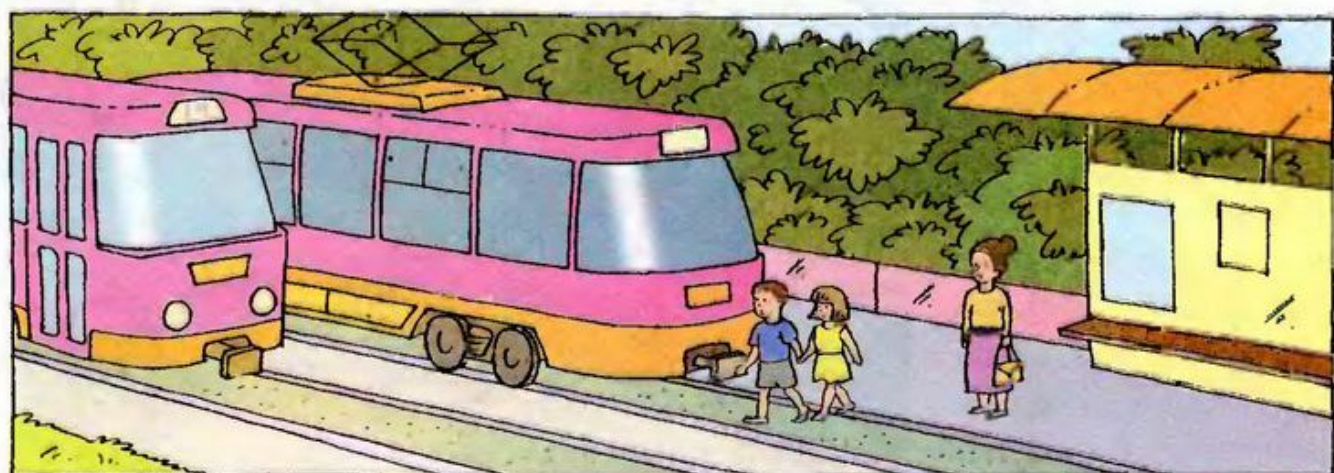
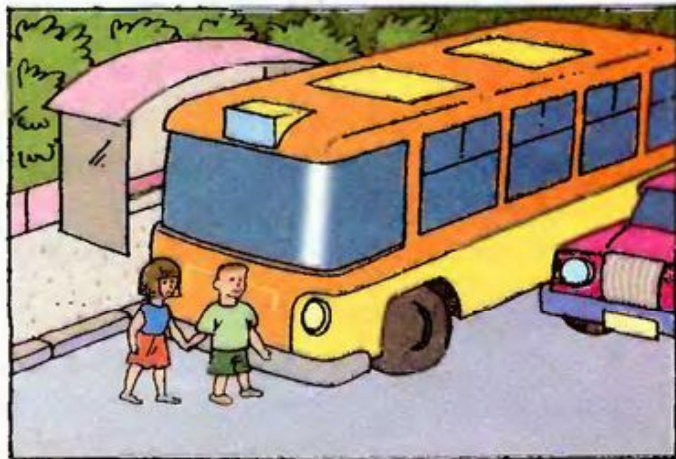
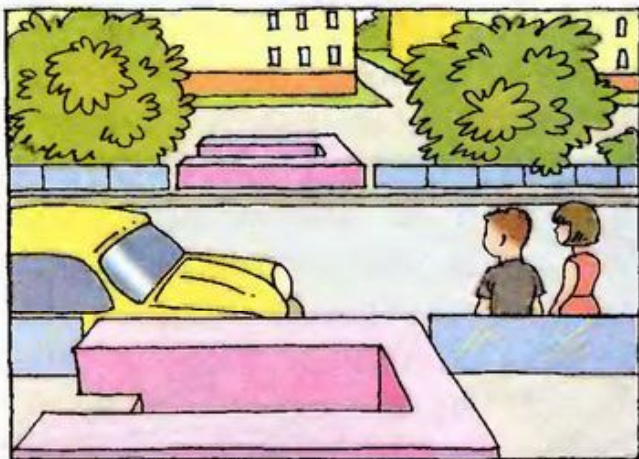
Прежде чем выйти на проезжую часть дороги, вспомни правила безопасного перехода.

Помни! Мгновенно остановить транспорт невозможно. Не рискуй своими здоровьем и жизнью!

Если трамвайный путь проложен по проезжей части дороги, то идти к тротуару можно только тогда, когда убедишься в отсутствии на ней транспорта.



1. Рассмотрите рисунки. Какие правила перехода дороги после высадки из транспорта нарушают дети?
2. Почему этого не следует делать?



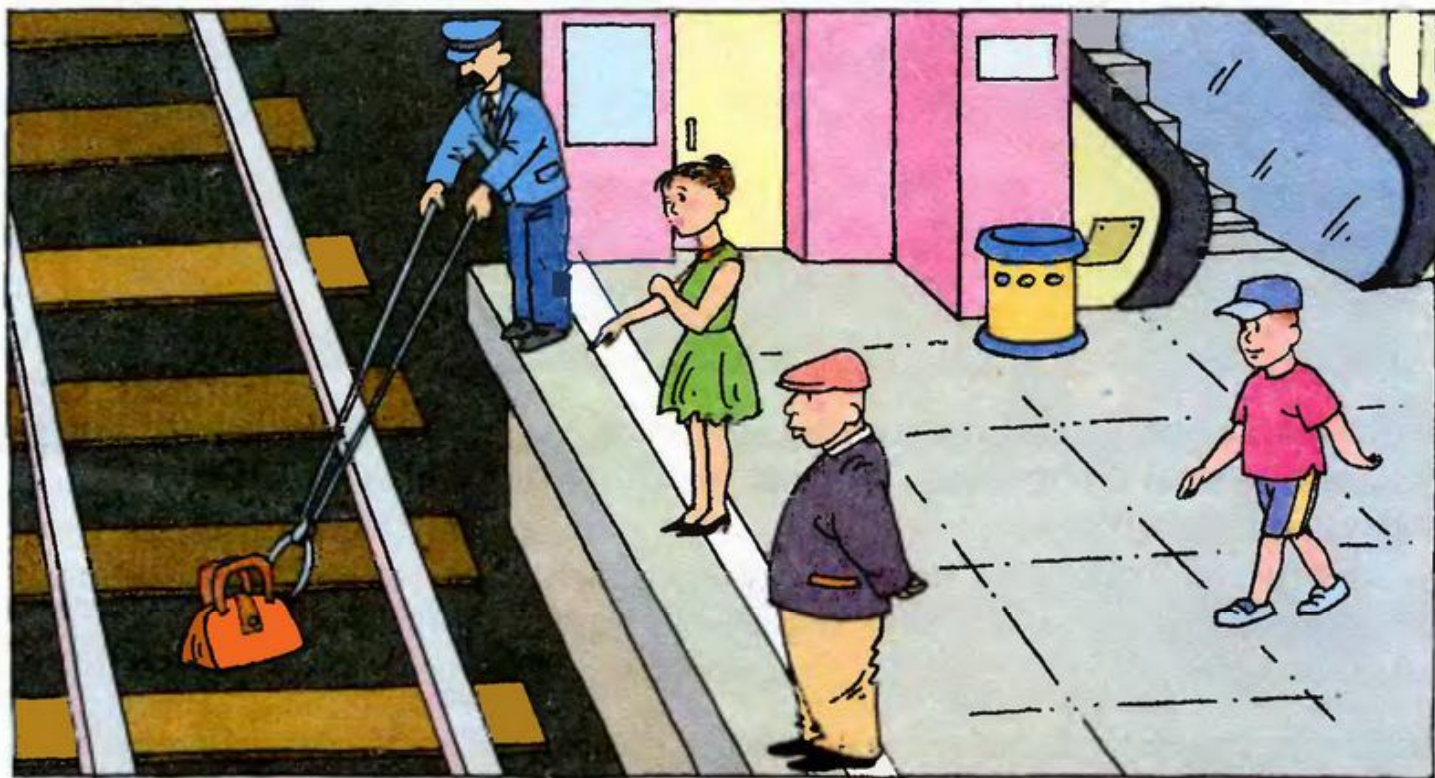
МЕТРО — ПОДЗЕМНЫЙ ТРАНСПОРТ

Чтобы безопасно чувствовать себя в метро, или **метрополитене**, нужно знать и выполнять правила пользования им.

Когдаходишьиливыходишьсостанцииметро,придерживайдвери.Ведьзатобойидутдругиепассажиры.

Надвижущихсяступенькахтыподнимаешьсявверхиспускаешьсявниз.Это—**эскалатор**.Пользуясьим,держишьзапоручни,чтобыпривнезапнойостановкенеупасть.Бежатьпоступенькамисадитьсянанихнельзя,таккактвояодеждаможетзастрятьмеждуними.

Ожидайпоездзаограничительнойлиниейнаплатформе.Такбезопаснее!Еслиуронилчто-нибудьнарельсы,обратиськдежурномупостанции:унегоестьспециальныеклещидлядоставанияпредметов.



Метро рассчитано на вежливых пассажиров. Брошенная на платформу кожура банана может стать опасной для многих людей. Подумай почему.



1. Какие правила нужно соблюдать в метрополитене, чтобы каждый пассажир чувствовал себя безопасно?
2. В каком мультфильме герои нарушили правила пользования метрополитеном? К чему это привело?



Объясни эти правила своему братику или сестричке.

ТЫ НА ЭКСКУРСИИ

Ты уже усвоил правила безопасного перехода дороги, правила пользования автобусом, троллейбусом, трамваем, метрополитеном и т. п.

А какие правила дорожного движения нужно соблюдать группе учащихся, которые собрались на экскурсию, например, в краеведческий музей?

Сначала нужно построиться в колонну по двое.

Колонну детей сопровождают взрослые. У них есть красные флажки. Один из взрослых возглавляет колонну, второй идёт сзади.

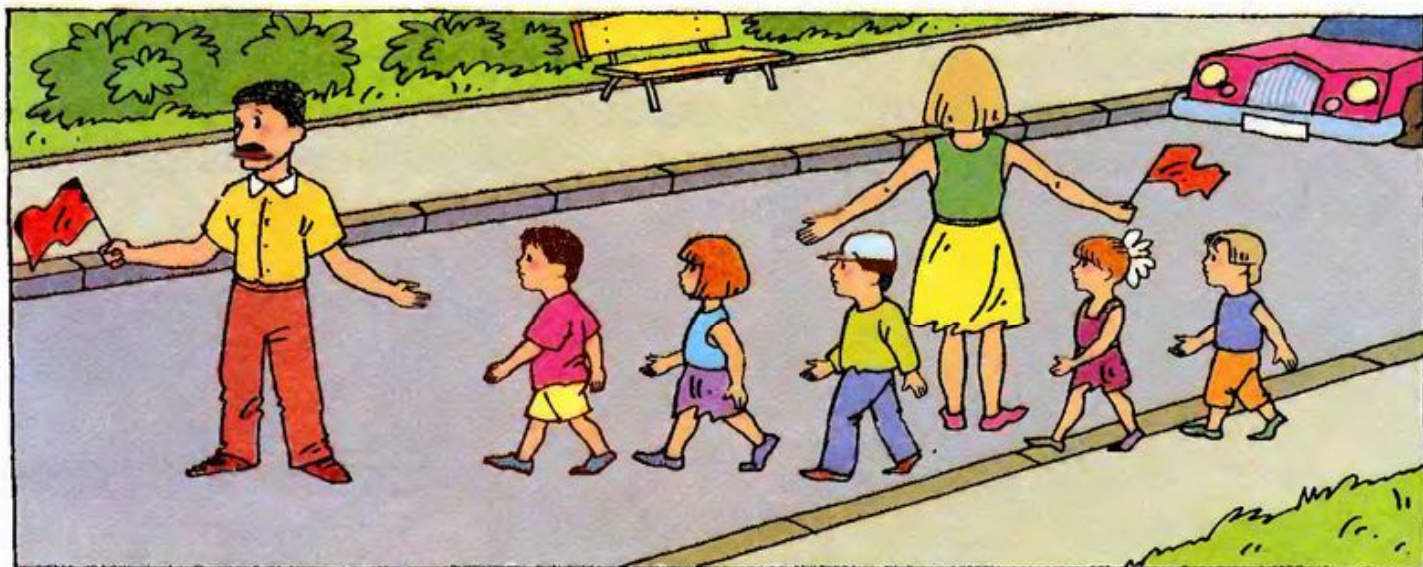


Идти нужно по тротуару или пешеходной дорожке, держась правой стороны. Так вы не будете мешать пешеходам, идущим навстречу.

Если тротуаров, пешеходных дорожек нет, то разрешается идти шеренгой по обочине дороги в направлении движущегося транспорта, но только в светлое время суток.



Если возникла необходимость перейти через проезжую часть дороги, это нужно делать так. Взрослые, сопровождающие детей, становятся по обе стороны колонны лицом навстречу движению транспорта с поднятыми вверх флажками. Дети переходят через дорогу.



Во время посадки в автобус, троллейбус, трамвай и высадки из них не спеши, не толкайся, не задерживайся на посадочной площадке. Не мешай тем, кто входит в транспорт или выходит из него!



1. Рассмотрй рисунок. Соблюдают ли дети Правила дорожного движения?
2. Обоснуй своё мнение.



БЕЗОПАСНОСТЬ ТАМ, ГДЕ ТЫ ЖИВЁШЬ

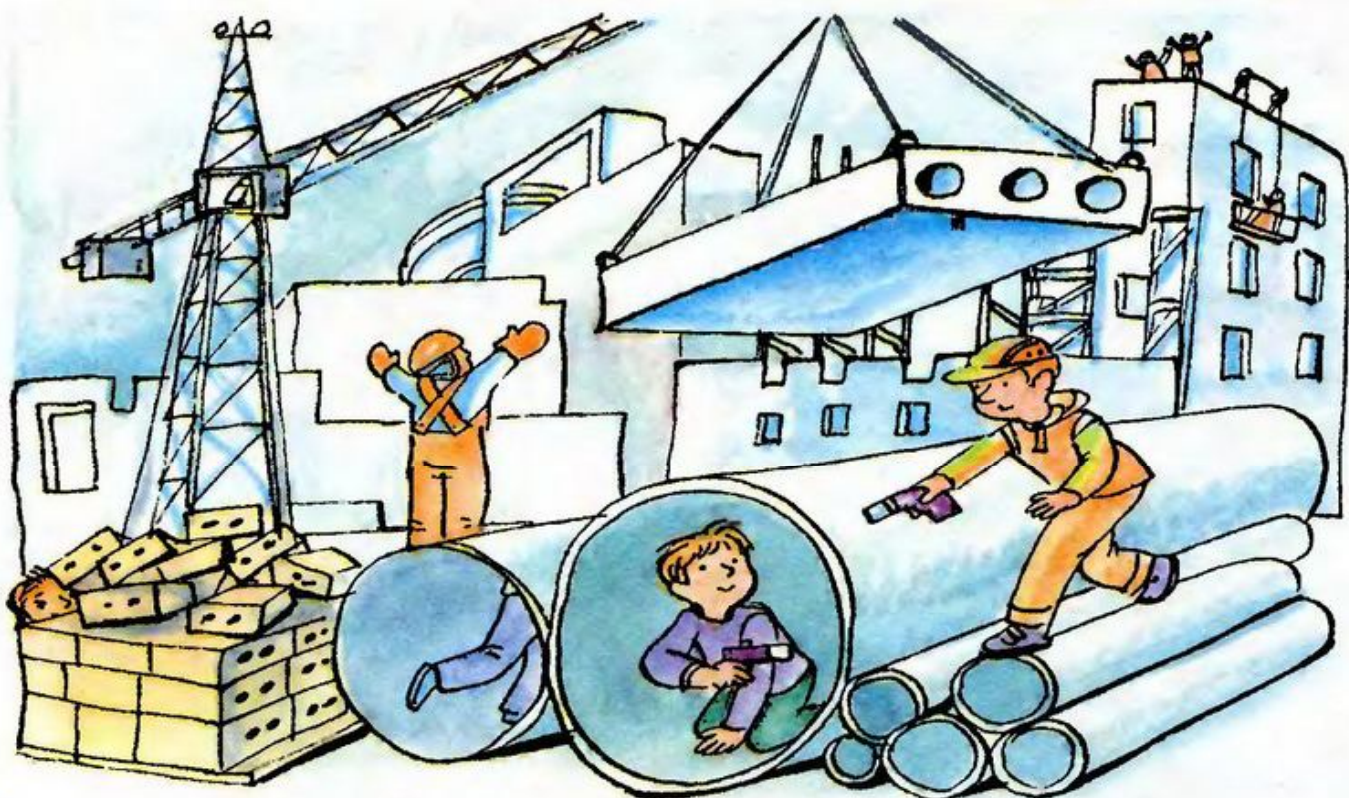
ОПАСНЫЕ МЕСТА ДЛЯ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Можно ли играть возле трансформаторной будки или у дороги? Конечно же, нет. Возле трансформаторной будки тебя может ударить электрическим током. А возле дороги может произойти наезд транспортных средств.

Лифт тоже не место для развлечений. Это не аттракцион, где вдоволь можно кататься. Ведь ты можешь увлечься игрой и забыть об опасности.



Помни! Опасность подстерегает тех детей, которые не задумываются над тем, где и во что можно играть.



1. Рассмотрите рисунки. Безопасны ли для игр места, которые выбрали дети?
2. Что угрожает их жизни и здоровью?
3. Расскажи, есть ли возле школы опасные для игр места.



Обсуди с членами семьи опасные места для развлечений возле твоего дома.

ПОЖАРООПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Ты уже знаешь о пожароопасных предметах. Это могут быть спички, зажигалка, утюг и даже телевизор.



?

1. Рассмотрни рисунки. Правильно ли поступают дети?
2. Обоснуй свой ответ.
3. Что обозначают цифры **01**?
4. Когда нужно вызывать пожарных?

ВЗРЫВООПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Кроме пожароопасных предметов, есть взрывоопасные. Название этих предметов свидетельствует о том, что они опасны, так как могут взорваться.

Это — аэрозольные баллончики, которыми пользуемся в быту: лак для волос, средства от тараканов, средства для ухода за мебелью и т. п. Беда случится, если нарушить правила пользования ими. Кроме того, аэрозольные баллончики могут стать и пожароопасными.

Чтобы предупредить несчастье, на баллончиках пишут: «Беречь от детей!», «Беречь от огня!», «Не распылять вблизи открытого огня!», «Не прокалывать и не разбивать после использования!». Следуй этим предостережениям!

Помни! Опасными предметы могут стать только тогда, когда не соблюдаются правила пользования ими!

?

1. Рассмотрй рисунок. Почему на аэрозольных баллончиках помещают предостерегающие надписи?
2. Можно ли назвать поведение детей безопасным?
3. Чем это опасно для их здоровья?



На опасных предметах помещают и такие предупредительные знаки.



Легковоспламеняющееся вещество



Взрывчатое вещество



Отравляющее вещество

Запомни эти предупредительные знаки и то, что они обозначают!

Однако тебе могут попасться взрывоопасные предметы, на которых нет предостерегающих надписей. Они остались в земле ещё со времён последней войны. За эти годы они покрылись толстым слоем ржавчины. Иногда тяжело распознать бомбы, гранаты, мины, патроны, снаряды. На них можно случайно наткнуться на распаханном поле, возле котлована на строительстве, в размытом водой овраге...



Если ты увидел такой предмет, не подходи к нему близко, не бери его в руки. От малейшего прикосновения к нему может произойти взрыв огромной силы.

Помни! Если ты обнаружил взрывоопасный предмет, сообщи об этой страшной находке взрослым или позвони в милицию по номеру телефона **02**.



Составь с учениками класса правила поведения с пожароопасными и взрывоопасными предметами.

НЕЗНАКОМЫЕ ЛЮДИ

Тебе известно, что среди незнакомых людей встречаются злоумышленники. Большинство людей доброжелательные. Однако есть и злые. Чтобы не оказаться в опасной ситуации с незнакомыми людьми, нужно быть осторожным.

Помни! От тебя зависит твоя безопасность!

- На все уговоры незнакомых людей всегда категорически отвечай «**Нет!**».
- **Никогда** не садись в машину к незнакомым людям. Даже если тебе предлагают интересные вещи.
- Если незнакомец просит помочь ему найти дом или улицу, объясни, как добраться туда, но **никогда** не иди с ним.
- Если незнакомец преследует тебя, не теряйся, а **зови на помощь**. Кричи: «Я не знаю его! Позовите милицию!».
- **Никогда** не верь незнакомому человеку, который говорит, что его просили твои родители забрать тебя, например, из школы.



1. Рассмотрите рисунки. Соблюдают ли дети правила поведения с незнакомыми людьми?
2. Если ты попал в беду, к кому будешь обращаться за помощью?



Расскажи об этих правилах дома.

ТЕБЕ ДОВЕРИЛИ КЛЮЧИ

Если это так, то будь осторожен и внимателен. Почему? Чтобы ими не воспользовались злоумышленники и не проникли в твой дом.

- Никогда не носи ключи на шее.
- Если ты потерял ключи или у тебя их украли, немедленно скажи об этом родителям и соседям.
- Никогда не храни ключи в почтовом ящике, под ковриком перед дверью, в электрощите.
- Никогда не передавай ключи в чужие руки.
- Вместе с родителями определи надёжное место для хранения ключей.



1. Кто из детей неосмотрительно обращается с ключами?
2. Обоснуй своё мнение.
3. О каких советах по поводу того, как правильно обращаться с ключами, ты узнал впервые?



Обсуди дома советы, как правильно обращаться с ключами.

СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ

Стихийные бедствия — грозные явления природы.

Это гроза, буря, наводнение, землетрясение и т. п. Они обладают огромной разрушительной силой.



1. Рассмотрни рисунки. Что на них изображено?
2. Свидетелем каких грозных природных явлений был ты? Расскажи о своих впечатлениях.

ГРОЗА

Тебе, вероятно, не раз приходилось видеть грозу.

Что такое **гроза**? Гром и молния с дождём или градом. Во время грозы обычно бывает и сильный ветер. Каждую минуту во всём мире бушует около двух тысяч гроз.

Как вести себя во время грозы? Всё зависит от того, где тебя она застанет.

Дома. Скорее закрой все двери и окна! Ведь тебе известно, что молния очень опасна.

Если в это время работают электрические приборы, выключи их, пока не прекратятся вспышки молнии и не утихнет непогода. От грозы они могут испортиться.

Во дворе. Немедленно иди домой! Если твой дом далеко, обязательно зайди в какое-нибудь помещение: школу, магазин или аптеку.

В лесу. Не прячься под высокими деревьями! Они притягивают к себе молнию, как и отдельно стоящие деревья. Самое лучшее укрытие под невысокими деревьями, в кустах.

В поле. Не зарывайся в стог! Найди ложбинку, опустишься на колени и наклони голову. Ни в коем случае не ложись на мокрую землю.

В воде. Немедленно выйди на берег! Ты можешь получить серьёзную травму, если молния попадёт в водоём. Почему? Вода — хороший проводник электрического тока. А молния — электрический разряд.

Нельзя убежать от молнии на лодке, велосипеде и даже на лошади.

Если увидел шаровую молнию красного, жёлтого или ослепительно белого цвета, не отмахивайся от неё, а спокойно стой.

?

1. Когда гроза бывает опасной для человека?
2. Где тебе приходилось быть во время грозы? Какими были твои действия?
3. Рассмотрите рисунки. На каких из них поведение детей опасное? Обоснуйте своё мнение.



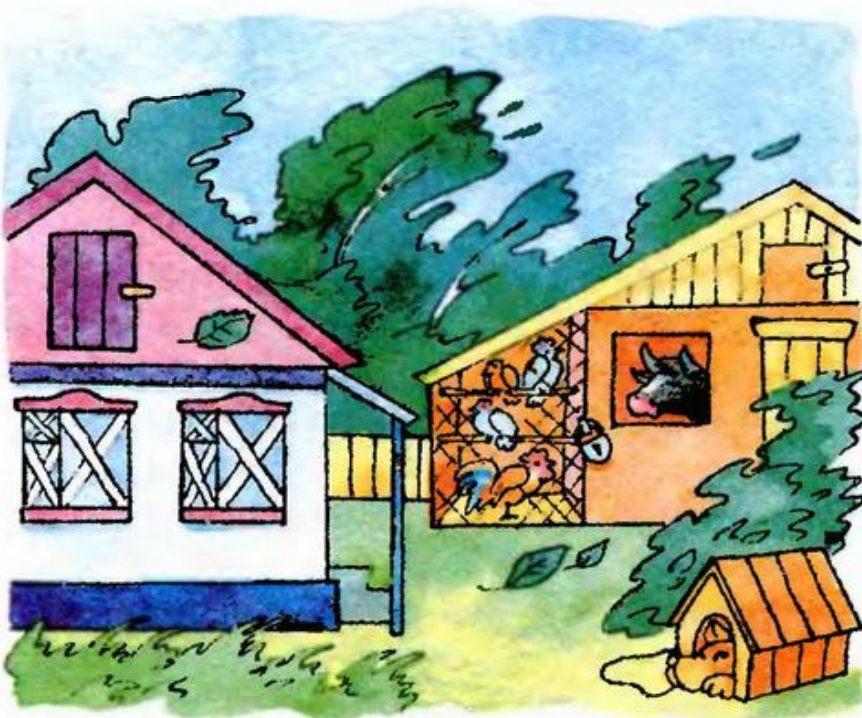


БУРЯ

Буря — ветер большой разрушительной силы, дующий длительное время. Бурю ещё называют **ураганом**. Большой вред причиняет ураган человеку и природе: разрушает здания, линии электропередач, ломает деревья, выдувает верхний плодородный слой почвы.

Помни! О приближении бури, как и других стихийных бедствий, сообщают заранее, чтобы люди могли подготовиться.

На рисунке изображено, как можно подготовиться к буре.



Не выходи без разрешения старших из помещения! Выполняй всё, что говорят взрослые. Подумай почему.

Если буря застанет в поле, отойди от одиноко стоящих деревьев. Быстро найди какое-нибудь углубление: балку, овражек, ров, кювет. Ляг на дно, руками закрой голову.



1. Какой вред причиняет ураган природе и человеку?
2. Почему о приближении бури людей предупреждают заблаговременно?
3. По рисункам расскажи, как люди готовятся к урагану.
4. Что нужно делать, если буря застанет в поле?

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

Землетрясение — это колебания земной поверхности, которые возникают вследствие подземных толчков огромной силы.

Землетрясения преимущественно возникают в горной местности. На равнинной местности они происходят редко и сила их незначительна.

Ежегодно на земном шаре происходит около ста тысяч землетрясений, или около трёхсот землетрясений в сутки. Правда, большинство из них слабые. Во время слабого землетрясения в домах звенит посуда, раскачиваются люстры, шатается мебель... Во время сильного — повреждаются здания: разрушаются крыши, обваливаются потолки, трескаются стены, стёкла в окнах...

Предсказывают землетрясения с помощью специальных приборов. Приближение беды предчувствуют и животные. За несколько часов перед землетрясением коровы

ревут, лошади перестают есть, храпят, птицы беспокойно кружат в воздухе...

Чтобы избежать опасности во время землетрясения, никогда не поддавайся панике.

Если землетрясение застало тебя в здании, не оставайся в нём, немедленно выходи! Не трать времени на спасение вещей, игрушек — жизнь дороже.

Из одноэтажного здания можно выбраться и через окно. Из многоэтажного — выходи по лестнице. Не пользуйся лифтом — он может остановиться между этажами.

На улице быстро отойди от здания, столбов, оград. Подумай почему.

Безопасным местом может быть сквер, широкая улица, спортивная площадка и т. п.

Если же не удалось выбраться из многоэтажного здания, оставайся в квартире в безопасном месте. Таким местом может быть дверной проём (двери нужно открыть), угол, который образуют капитальные стены.

Помни, что во время землетрясения опасно: находиться в угловых комнатах, особенно в тех, которые расположены на верхних этажах; стоять возле окон или на балконах. Подумай почему.

Чтобы защититься от обломков стекла и кусков штукатурки, залезь под стол, в шкаф, в кладовку. Голову обязательно закрой руками.

Если землетрясение застало тебя в школе, залезь под парту.

? Рассмотрите рисунки. Составьте по ним правила безопасного поведения во время землетрясения.





1. Исследуй своё жилище вместе с родителями и определи в нём безопасные места.
2. Узнай, когда было землетрясение в твоей местности. Какими были его последствия?

НАВОДНЕНИЕ

Наводнение — тоже стихийное бедствие.

Что же такое наводнение? Это — разлив реки в результате таяния снега, льда или длительных дождей и ливней.

Чаще всего наводнения происходят в сёлах и городах, которые расположены на берегах рек.

Во время наводнения уровень воды может подняться на значительную высоту. Людей эвакуируют в безопасные места. Об эвакуации предварительно оповещают. В первую очередь беспокоятся о детях. Во время эвакуации помощь оказывают работники спасательной службы.

Помни! Чтобы не пострадать, будь внимателен и осторожен. Чётко выполняй указания взрослых!



1. Рассмотрй рисунок. Почему в первую очередь заботятся о детях?
2. Узнай о стихийных бедствиях, которые происходили в твоём крае. Какими были их последствия?
3. Объясни пословицу.

Не тот пропал, кто в беду попал, а тот, кто духом упал.

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ

СОЛНЦЕ И ВОДА

Лето. Пора каникул... Отдыхая в селе или на даче, ты должен соблюдать правила безопасного поведения, чтобы ничто не навредило твоим здоровью и жизни. Только при таком условии отдых будет полезным, укрепит твоё здоровье.

Летом тебе нравится загорать. Однако не забывай, что солнце бывает и полезным, и вредным. Вспомни, когда может случиться солнечный удар? А когда можно получить солнечный ожог?

Чтобы с тобой такого не произошло, лучше загорать утром до 11 часов, а вечером — после 17 часов.



1. Какой опасности подвергают себя дети?
2. Как её можно избежать?

Не обойтись летом без купания. Находясь возле реки, пруда, озера, не забывай о правилах безопасного поведения на воде и возле воды.

?

1. Рассмотрни рисунок. Какая опасность подстерегает этих детей?
2. Вспомни правила безопасного поведения на воде и возле воды.



ПОХОД В ЛЕС

Лес привлекает нас своей красотой, свежим воздухом. Летом в лесу приятно отдыхать. Лес дарит нам грибы, ягоды, лекарственные растения. Однако нужно помнить, что не каждый гриб и не каждую ягоду можно класть в корзинку.

Запомни эти грибы и растения. Они ядовиты для человека. А дикие животные ими лечатся!



Опёнки
ложные



Мухомор



Ландыш



Волчьи ягоды

Чтобы уберечь себя от опасности, **запомни** такие правила.

- Собирай только те грибы и ягоды, которые хорошо знаешь.
- Никогда не пробуй ягоды, которые не знаешь.
- Обязательно покажи взрослым грибы и ягоды, которые ты положил в свою корзинку.

Опасной может стать встреча с животными. Как же себя вести при встрече с дикими животными?

Не делай резких движений, не убегай. Спокойно отойди в сторону и дай дорогу животному. Например, гадюка бросится на тебя, если преградишь ей дорогу. Когда увидишь на своём пути гадюку, не трогай её, а обойди.



Что делать, если гадюка укусила?

- Прежде всего нужно как можно быстрее удалить из ранки хотя бы часть яда.
- Затем ранку необходимо промыть марганцовым раствором или перекисью водорода и перевязать.
- Полезно пить много воды или тёплого чая.
- Обязательно обратиться к врачу.

- ?**
1. Когда гадюка становится опасной?
 2. Что нужно делать человеку, которого укусила гадюка?

🏠 Обсуди эти советы дома.

Если гадюки избегают людей, то клещи их подстерегают.

Много клещей в зарослях малины, на ветках кустов, стеблях трав, растущих по обочинам лесных тропинок, дорог.

Чтобы не встречаться с ними, нужно выбирать в лесу солнечные либо продуваемые ветром места, опушки.



Укус клеща очень опасен. Поэтому, идя в лес, нужно надевать одежду из гладкой ткани. На такой одежде клещам удержаться труднее, чем на шероховатой.

Клещи чаще всего впиваются под мышками, на шее, за ушами.

На рисунке изображено, как нужно одеваться, идя в лес.



Клещ, попав под одежду, не кусает сразу, а ещё некоторое время ползает по коже в поисках удобного места.

Укус клеща неощутим. Он вводит в ранку обезболивающее вещество. Поэтому обнаружить его можно не сразу.

Клеща, который впился, извлечь очень трудно.



- Сначала нужно его и место вокруг него залить растительным маслом или керосином и немного подождать.
- Если клещ не отпадёт, нужно осторожно захватить его пинцетом и извлекать медленными движениями, чтобы не оборвался хоботок.
- Если хоботок оборвался, его извлекают иголкой, предварительно раскалённой на огне.
- Место укуса промывают водой с мылом и смазывают йодом.
- Тщательно моют руки. Необработанными руками не нужно прикасаться к глазам, носу, рту.
- Необходимо **обязательно обратиться к врачу**, а клеща отдать на анализ.

?

1. Где в лесу больше всего клещей?
2. Как себя уберечь от укуса клещей?
3. Что нужно делать, чтобы удалить из своего тела клеща?

Находясь в лесу, не причиняй ему вреда. Самая страшная беда для леса — пожар. Подумай почему.

Тебе уже известно, что чаще всего лесные пожары возникают по вине людей. Ты знаешь, какие правила противопожарной безопасности нужно соблюдать, чтобы не допустить пожара в лесу. Вспомни их.

О правилах противопожарной безопасности помни и тогда, когда находишься в других пожароопасных местах. Например, возле поля, на котором созрели зерновые культуры, у торфяника...

?

Рассмотри рисунок. Правильно ли поступают дети? Почему?



НЕ ДИКИЕ, НО ОПАСНЫЕ

Поговорим о домашних животных. Ведь при встрече с ними могут возникнуть опасные ситуации.

Если встретишь незнакомую собаку, не выказывай своего страха перед ней. Она это почувствует и может броситься на тебя.

Особенно следует опасаться приседающей собаки. Так она готовится к прыжку. На всякий случай сразу же нужно защитить горло: прижать подбородок к груди и выставить вперёд руки.

Если собака напала на тебя, отбивайся от неё тем, что есть под руками: камень, палка, портфель. Старайся ударить её по носу. Нос — самое уязвимое место собаки.



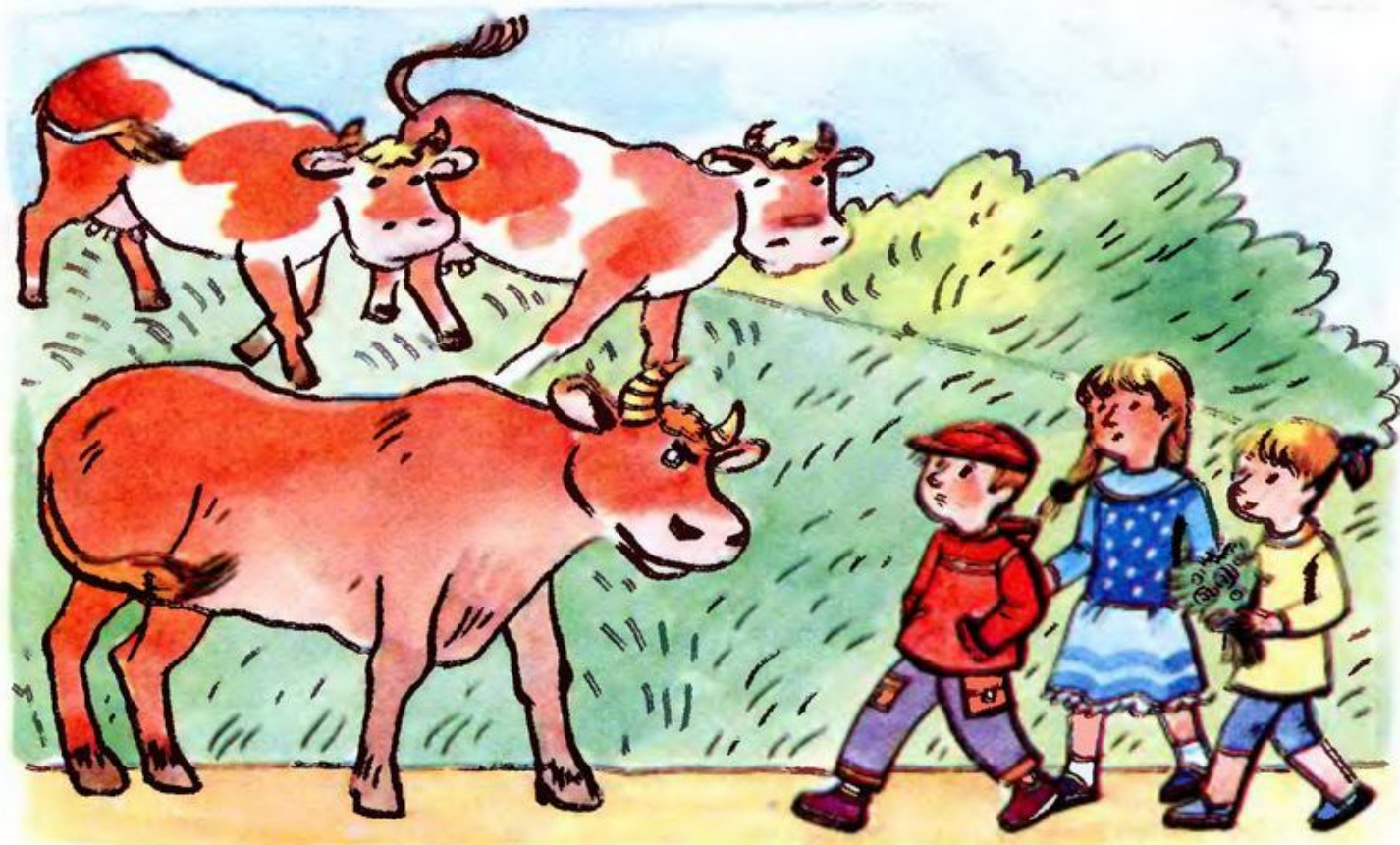
Помни и о таком.

- Не следует пристально смотреть в глаза чужим собакам. Они этого не любят и могут напасть.
- Не трогай собаку, даже и свою, когда она ест или спит.
- Не отбирай у собаки предмет, которым она играет. Если чужая собака схватила какую-то твою вещь, чтобы поиграть, за помощью обращай к её хозяину.
- Не трогай бездомных собак и кошек. Помни, что некоторые болезни — лишай, чесотка, бешенство — от животных передаются людям.

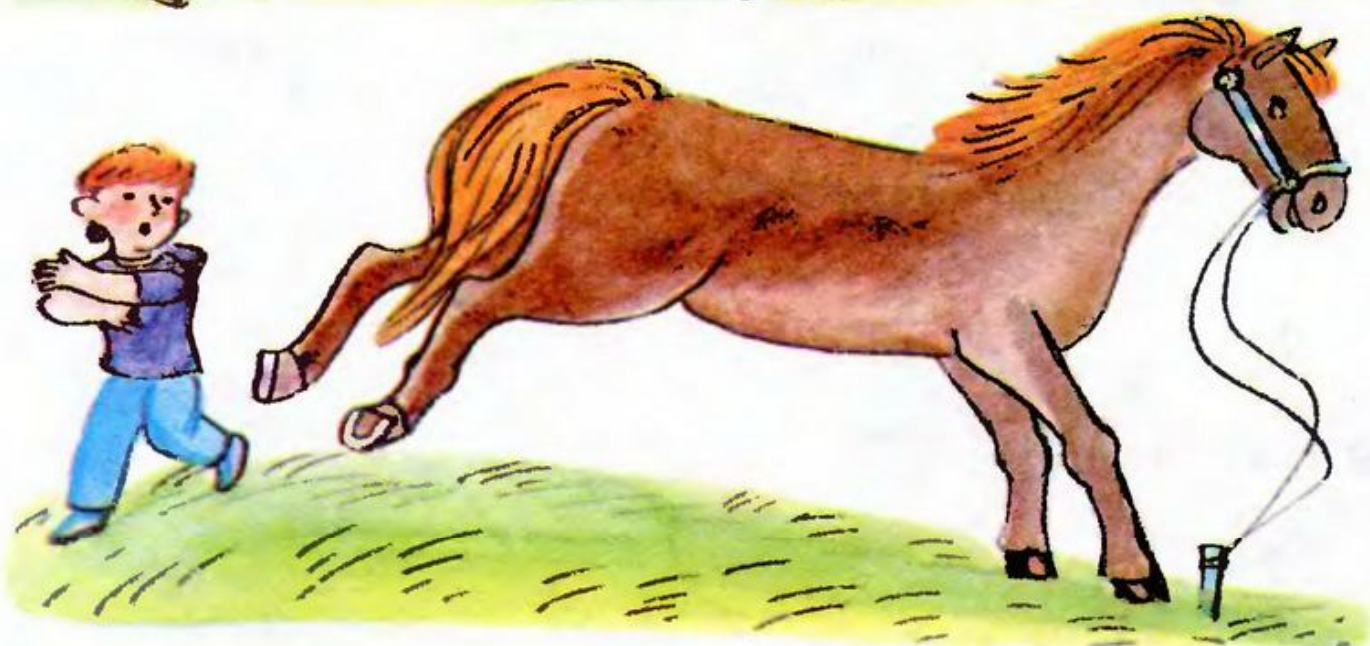
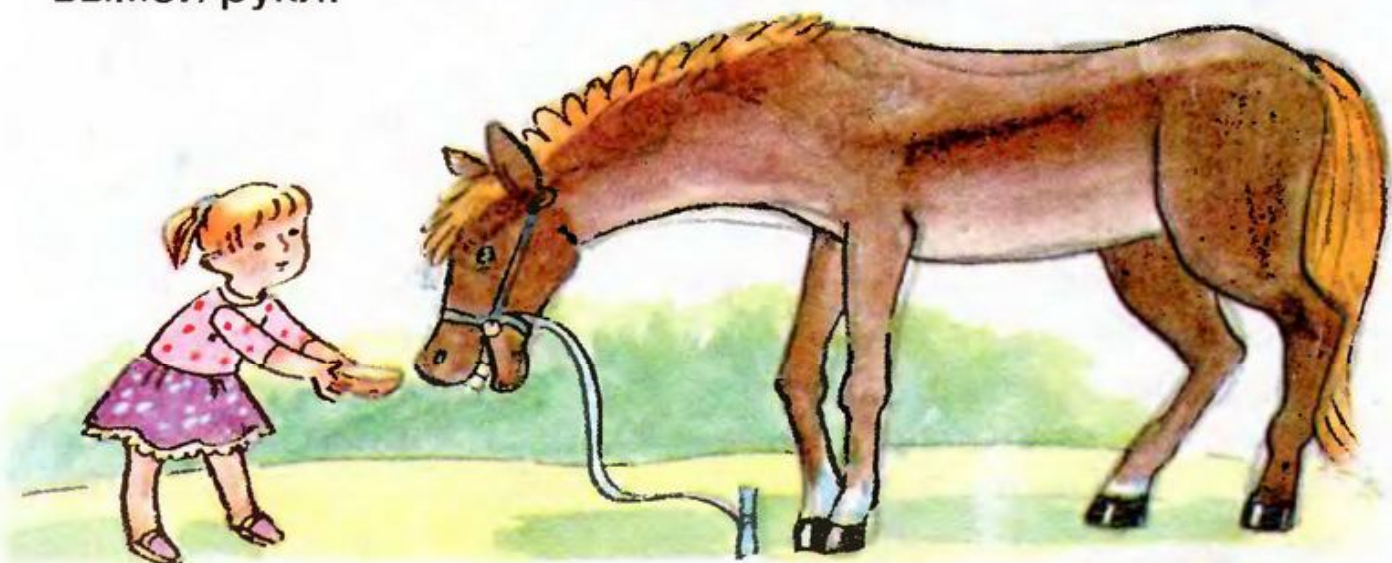
- Если ты играл с бездомными животными или держал их на руках, кормил, то обязательно тщательно вымой руки.
- Если тебя укусила или поцарапала собака, кошка, немедленно скажи об этом родителям. Здоровые животные не будут этого делать. От укуса, царапин бешеных собак, кошек можно умереть. Поэтому обязательно нужно сделать прививку против бешенства.
- Не следует сразу же останавливать кровь. Пусть вместе с ней выйдет слюна животного. Перед тем как идти к врачу, кожу вокруг ранки нужно смазать йодом (зелёнкой, одеколоном, марганцовым раствором) и наложить стерильную повязку.

Не менее опасными бывают встречи, общение с другими домашними животными: коровами, лошадьми, козами... Чтобы не пострадать, соблюдай такие **правила**.

- Не приближайся к чужим животным. Помни, что у коров, коз, баранов есть рога, которыми они могут ударить.
- Если на пути встретишь стадо коров, обойди его или отойди на безопасное расстояние.
- Будь осторожным с телятами, козлятами, ягнятами. У них чешутся рожки, и они бодают всё вокруг.



- Не угощай чужую лошадь сахаром или хлебом, она может укусить тебя.
- Не подходи к лошади сзади — может лягнуть.
- Если ухаживал за домашними животными, играл с ними, вымой руки.



1. Когда собаки бывают опасными?
2. Какие болезни передаются людям от больных собак, кошек?
3. Почему обязательно нужно обратиться к врачу, если укусила или поцарапала кошка либо собака?
4. Почему опасно приближаться к чужим лошадям, коровам, козам?
5. Почему нужно быть осторожным с телятами, ягнятами, козлятами?
6. Когда опасными бывают лошади?



1. Какие домашние животные живут у тебя дома?
2. Как ты ухаживаешь за ними?

ОНИ ПОДСТЕРЕГАЮТ ПОВСЮДУ

Ты знаешь, что насекомые живут везде. А сколько хлопот причиняет всей семье маленький комар, залетевший в дом!

Укусы насекомых бывают опасными. Иногда укус одной пчелы или осы не столь опасный, сколь болезненный. А вот укусы нескольких десятков пчёл или ос могут быть опасными для жизни человека.

Очень опасны укусы пчёл, ос в губу, язык, нёбо. Подумай почему. Поэтому прежде чем съесть спелое яблоко, грушу, выпить стакан компота или сладкой воды, осмотри их. А если тебя укусила пчела или оса, немедленно сообщи взрослым, обратись за помощью к врачу.

Так же нужно поступать и тогда, когда заболела голова, повысилась температура, появились опухоль, тошнота.

Если тебя укусила пчела, прежде всего удали её жало. Для этого ногтем поскреби место укуса. Не выдёргивай и не выдавливай жало. На кончике его — яд в мешочке, который может лопнуть.

Поражённое место промой нашатырным спиртом, одеколоном или борной кислотой.

На поражённое место наложи чистый листик подорожника, предварительно размяв его, кружочек сырого картофеля или лука. Всё это уменьшит боль.



1. Когда укус пчёл, ос становится опасным для жизни человека?
2. Рассмотрите рисунки. Как нужно поступить, если тебя укусили пчела, оса или другие насекомые?
3. Какие насекомые тебя кусали? Что ты делал, чтобы уменьшить боль?

БУДЬ ОСТОРОЖЕН

Летом есть много возможностей попрыгать и побегать наперегонки.

Однако иногда это заканчивается ссадинами, синяками.

При падении на твёрдую и шероховатую поверхность на коленях, локтях сдирается верхний слой кожи, образуется рана, выступает кровь. Такую рану называют **ссадиной**.



- Сначала нужно осторожно промыть рану перекисью водорода или слабым марганцовым раствором.
- Поражённое место слегка прижать бинтом. Если возможно, руку или ногу поднять вверх, чтобы от раны оттекла кровь.
- Когда рана немного подсохнет, место вокруг неё смазать йодом или зелёной.
- Рану не следует завязывать, если кровь не течёт. Открытая рана заживёт быстрее.

Если верхний слой кожи не разрывается, то на месте удара образуется **синяк**. Почему? Повреждаются кровеносные сосуды. Чем сильнее удар, тем больше опухоль.

- Синяк сначала нужно промыть водой.
- Потом на 10–15 минут приложить что-нибудь холодное: лёд, смоченный в холодной воде носовой платок. Холод поможет остановить кровотечение, которое образовалось под кожей из-за повреждения кровеносных сосудов.



Серьёзная травма, когда **из раны течёт кровь**.

- Сначала необходимо остановить кровотечение: в течение 10–15 минут прикладывать к ране бинт.
- Затем промыть рану слабым марганцовым раствором, борной кислотой или перекисью водорода.
- Место вокруг раны смазать йодом или зелёнкой.
- Наложить на рану стерильную повязку.
- Если кровотечение не прекращается, нужно немедленно обратиться за помощью к врачу.
- Неглубокую рану можно заклеить бактерицидным пластырем, а если его нет — туго обмотать бинтом или чистым носовым платком.



Неприятным да и опасным является **кровотечение из носа**. Как его остановить?

- При кровотечении из носа пострадавшего нужно посадить так, чтобы голова была наклонена немного вперёд.
- Потом положить на нос холодную примочку и зажать рукой нос ниже переносицы на 4–5 минут. Дышать в это время следует ртом.
- Запрокидывать голову назад нельзя. Кровь может попасть в дыхательные пути.
- После остановки кровотечения пострадавшему необходимо некоторое время посидеть спокойно.



А как неприятно, когда **в глаз попадёт соринка**. Как её удалить?

- Ни в коем случае нельзя тереть глаза руками.
- Глаз можно промыть водой, желательно кипячёной.
- Если это не помогло, то соринку можно вынуть влажным кончиком носового платка.
- Можно сделать и так: оттянуть за ресницы верхнее веко так, чтобы оно накрыло нижнее, и поморгать. Слёзы вымоют соринку.
- Если же её не удалось вынуть или в глаз попало что-то острое, нужно немедленно обратиться за помощью к врачу.



1. Когда образуется ссадина? Синяк?
2. Как себе помочь, если рана глубокая?
3. Как обработать неглубокую рану?
4. Как ты поможешь другу, у которого открылось кровотечение из носа?
5. Как можно вынуть соринку из глаза?

Почему мы призываем тебя быть осторожным во время отдыха?

Помни, что не в каждом селе, дачном посёлке есть больница, пожарная команда. Они в основном находятся в районном центре. Вот и подумай, что может произойти, пока подоспеет помощь. Поэтому старайся соблюдать правила безопасного поведения, с которыми ты ознакомился в 1-м, 2-м и 3-м классах. Ты многому научился за это время. Всегда будь готов помочь человеку, которому это необходимо.



Почему нужно быть осторожным и во время отдыха?



Выбери, что из перечисленного необходимо для борьбы с опасностью.

Сила, аккуратность, мужество, доброта, знания.

Проверь себя

1. Почему здоровье считают бесценным сокровищем? Отвечай, опираясь на примеры.
2. По каким признакам можно определить здорового человека?
3. Какие права и обязанности есть у школьника?
4. Расскажи о своих правах, помогающих укрепить и сберечь здоровье.
5. Назови положительные и отрицательные чувства. Почему отрицательные чувства не способствуют укреплению здоровья?
6. Что такое конфликт? Что нужно делать, чтобы конфликт не возникал?
7. Как ты понимаешь пословицу: «Умей сказать, умей и смолчать»?
8. Какие полезные и вредные привычки есть у тебя? Что делаешь, чтобы избавиться от вредных привычек?
9. Какие правила противопожарной безопасности тебе известны? Чем опасно нарушение этих правил?
10. При каких условиях дорожное движение будет безопасным для всех пешеходов?
11. Какие правила безопасного поведения следует соблюдать возле железнодорожного переезда?
12. Какие правила пользования пассажирским транспортом ты знаешь? Почему их нужно соблюдать?
13. Какие опасные ситуации могут возникнуть на платформе метро? Как их избежать?
14. Какие правила дорожного движения должны соблюдать экскурсанты?
15. Какие тебе известны пожароопасные и взрывоопасные предметы? Почему они так называются?
16. Какие опасные ситуации могут возникнуть во время отдыха?
17. В каких произведениях встречаются сильные и здоровые герои? На кого из них ты хочешь быть похожим?
18. В каких украинских сказках добро побеждает зло?



СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
------------------	---

Человек и его здоровье

Показатели здоровья	4
Благодаря чему человек движется	7
Береги здоровье смолоду	9
Комплекс утренней зарядки № 1	11

Здоровый образ жизни

Трудоспособность и отдых	14
Активный отдых	14
Здоровье и питание	18
Традиции питания	20
Как избежать отравлений	21
Мир микробов и болезни	22
Природные факторы здоровья	24
Малая родина	30
Комплекс утренней зарядки № 2	32

Цени жизнь и здоровье

Семья и здоровье	35
Твой дом	39
Твои права	41
Комплекс утренней зарядки № 3	43

Настроение и здоровье

Поведение и здоровье	46
Внимание и память	49
Полезные и вредные привычки	50
Комплекс утренней зарядки № 4	51

Безопасность жизни

Безопасное поведение дома	54
Временное отключение электричества	54
Безопасное электричество	56
Опасность от огня	60
Что такое эвакуация	63
Безопасность в школе	64
Что такое конфликт	66
Драться или не драться	67
Безопасность пешеходов	68
Дорога с ограниченным обзором	68
Дорога при неблагоприятных условиях	72
Железнодорожный переезд	74
Безопасность пассажиров	77
Ты — пассажир	77
Метро — подземный транспорт	81
Ты на экскурсии	82
Безопасность там, где ты живёшь	84
Опасные места для развлечений	84
Пожароопасные предметы	86
Взрывоопасные предметы	87
Незнакомые люди	89
Тебе доверили ключи	90
Стихийные бедствия	91
Гроза	91
Буря	93
Землетрясение	94
Наводнение	96
Безопасный отдых	97
Солнце и вода	97
Поход в лес	98
Не дикие, но опасные	102
Они подстерегают повсюду	105
Будь осторожен	106
Проверь себя	109