



Т. Е. Бойченко, А. Я. Савченко

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

# 1





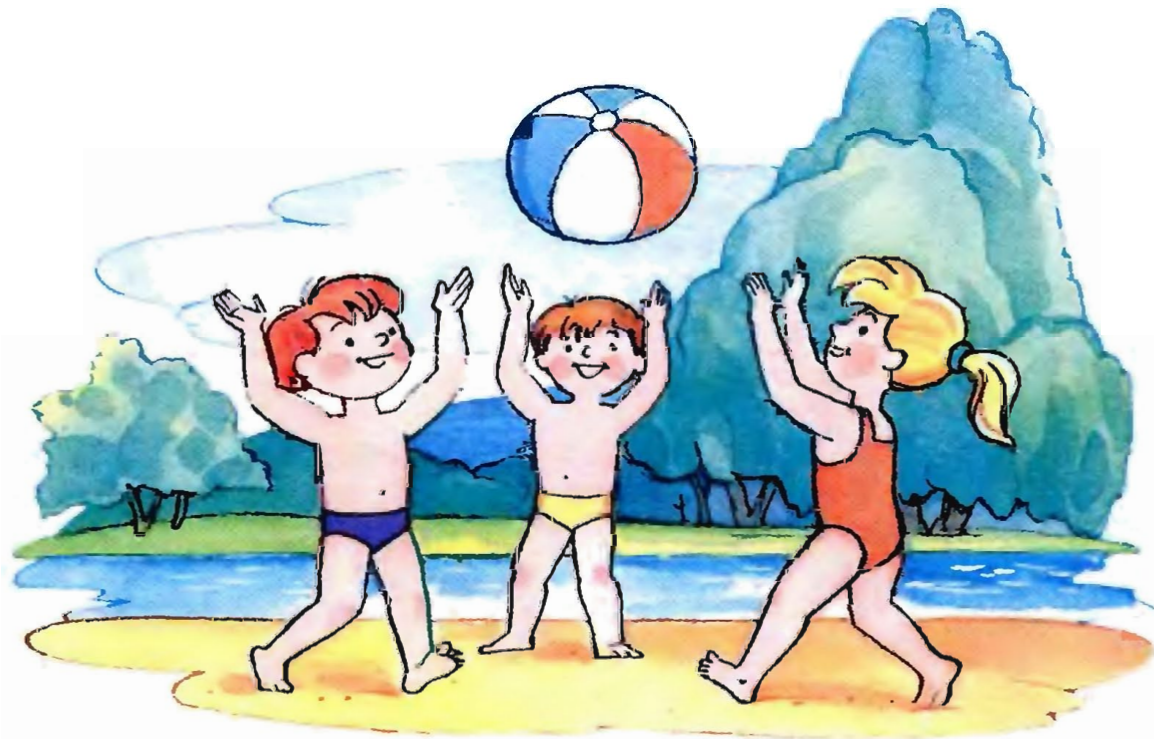
**Т.Е. БОЙЧЕНКО  
А.Я. САВЧЕНКО**

# **ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ**

**Учебник  
для 1 класса  
общеобразовательных  
учебных заведений**

Издание 2-е, доработанное

*Утверждено  
Министерством образования  
и науки Украины*



**КИЕВ ● ГЕНЕЗА ● 2007**



ББК 51.204я721  
Б77

*Утверждено Министерством образования и науки Украины  
(решение коллегии Министерства образования и науки Украины,  
протокол № 8/1-19 от 18.07.2003 г.)*

**Издано за счет государственных средств.**

**Продажа запрещена**

Художники: И.В. Бабенцова, Н.С. Балыкин, Е.В. Василевская,  
Н.В. Кальченко, О.В. Колесник, О.А. Сиденко,  
Е.П. Харченко, В.Г. Ширяев

Перевод осуществлен с издания:

Бойченко Т.Е. Основы здоров'я: Підруч. для 1 кл.  
загальноосвіт. навч. закл. / Т.Е. Бойченко, О.Я. Савченко. – 2-ге вид.,  
доопрац. – К.: Генеза, 2007. – 96 с.: іл.

### Условные обозначения:



— ответ



— задание для обсуждения

**Бойченко Т.Е.**

Б77 Основы здоровья: Учебник для 1 кл. общеобраз. учеб. завед.: Пер.  
с укр. / Т.Е. Бойченко, А.Я. Савченко. – 2-е изд., дораб. — К.: Генеза,  
2007. — 96 с.: ил.

ISBN 978-966-504-599-1

**ББК 51.204я721**

**ISBN 978-966-504-599-1 (рус.)**  
**ISBN 978-966-504-590-8**

© Т.Е. Бойченко, А.Я. Савченко, 2002  
© Т.Е. Бойченко, А.Я. Савченко,  
доработанное, 2007  
© Издательство «Генеза»,  
оригинал-макет, 2007



## Дорогой первоклассник!

Эта книжка расскажет тебе о том, как укрепить своё здоровье.



Как чередовать учёбу и отдых.

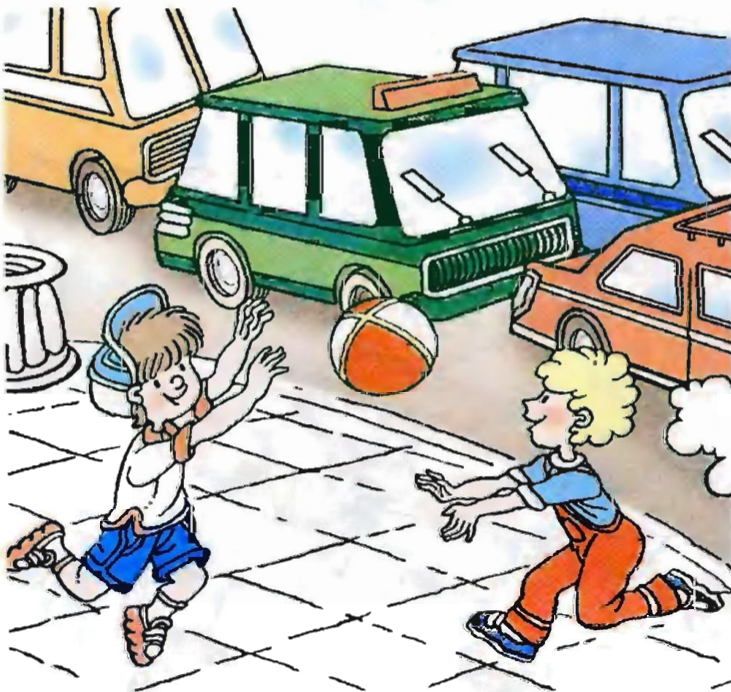


Ты поймёшь, что для здоровья полезно, а что — нет.



Убедишься, что шалить с огнём, водой или газом опасно.

Научишься соблюдать правила дорожного движения.



**Книга поможет тебе расти здоровым.**



# ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ



Здоровый ребёнок резвый, весёлый.  
У него крепкий сон, хороший аппетит.  
И ничего не болит!



Закончи предложения.

Если я здоров, то у меня...

Если я здорова, то у меня...



# ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ



Для твоего здоровья полезно:



● **МНОГО ДВИГАТЬСЯ;**



● **гулять на свежем воздухе;**





● употреблять полезную пищу;

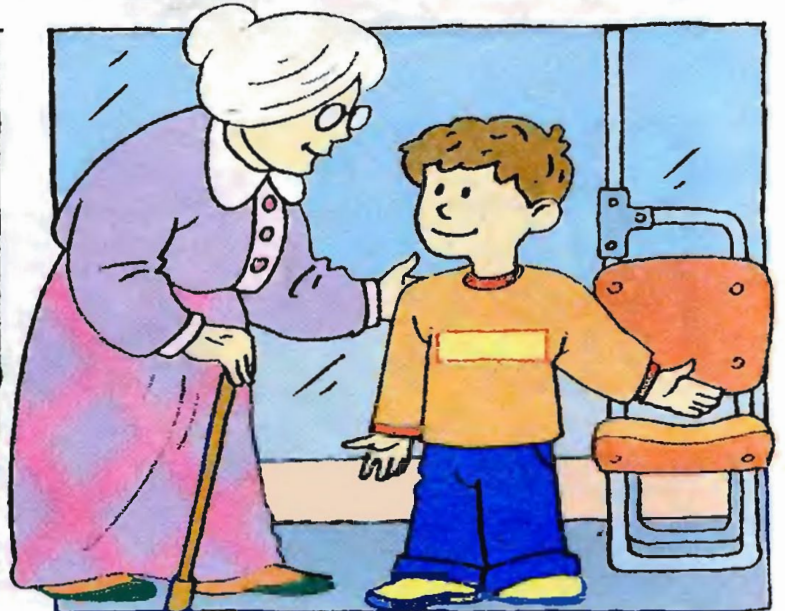
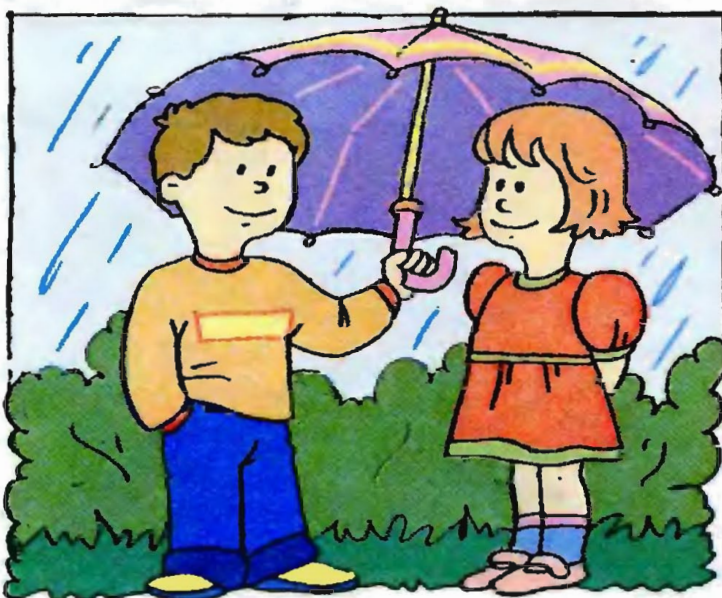
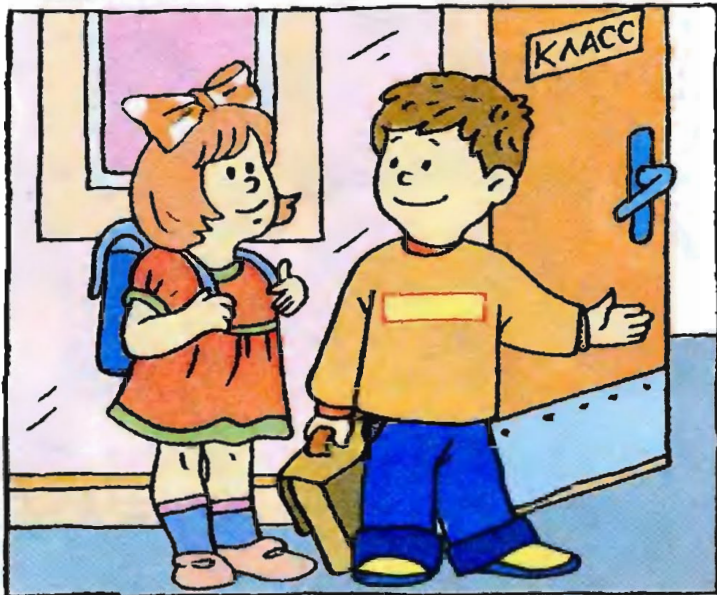


● быть опрятным;





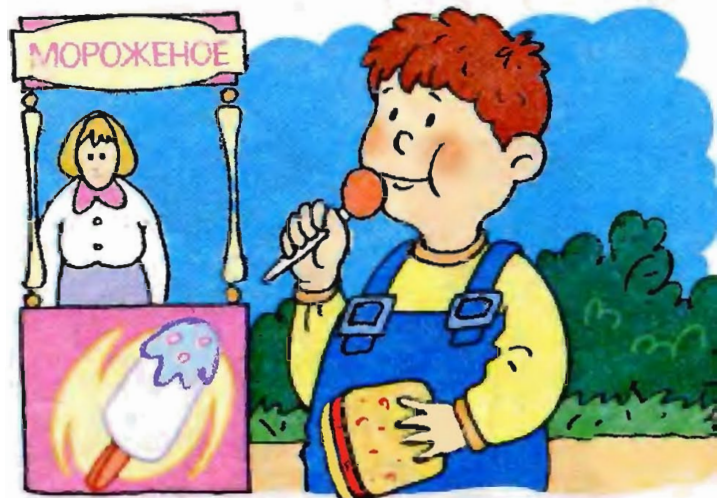
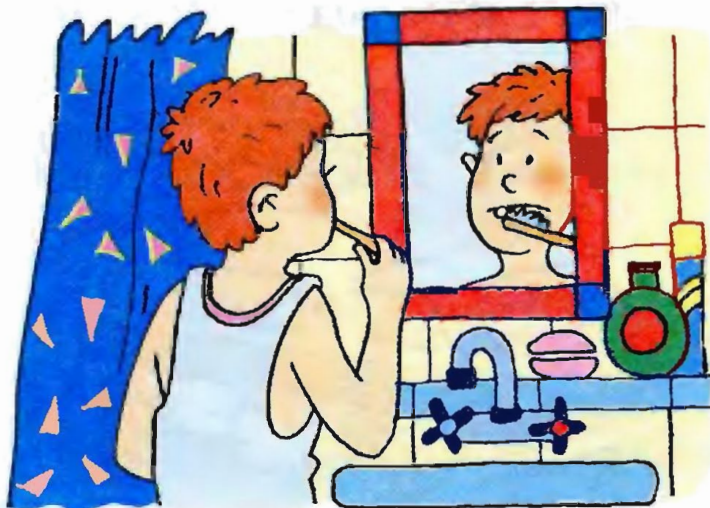
● вовремя ложиться спать;



● быть вежливым и доброжелательным.



? Рассмотрни рисунки. Какие из этих привычек полезные, а какие — вредные? Почему ты так думаешь?





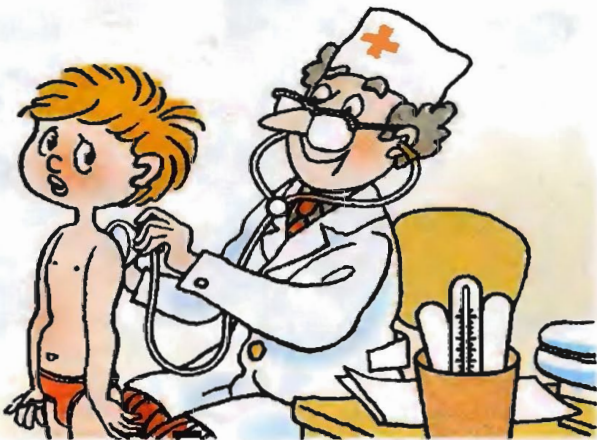
# ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ



Если человек заболел, у него могут быть:

- повышенная температура;
- боль;
- плохой аппетит;
- плохое настроение;
- бледные или очень красные щёки.

? **Рассмотри рисунки. Кто помогает больным детям?**





Чтобы уберечься от болезней, нужно:



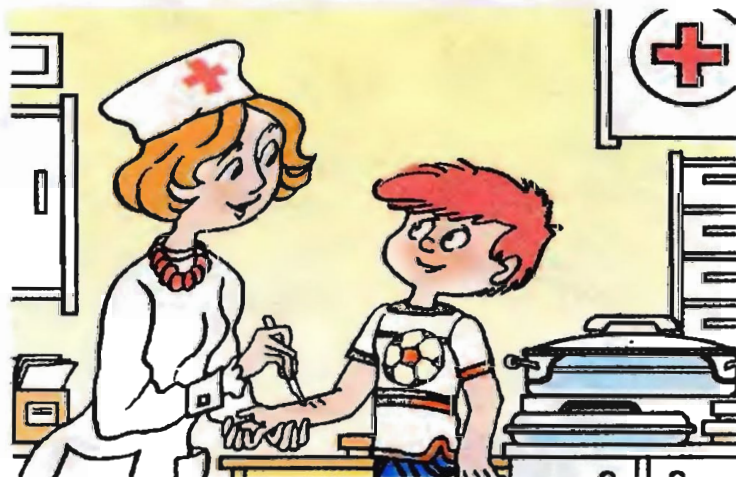
- ежедневно заботиться о чистоте тела;



- вовремя употреблять полезную пищу;



- закаляться;



- делать прививки.

**!** Расскажи, что нужно делать, чтобы не болеть.

Принимай лекарства только по назначению врача.



# ТЫ РАСТЁШЬ



Ты всё время растёшь. Постепенно становишься выше и тяжелее, сильнее и выносливее. Молочные зубы у тебя заменяются постоянными.

Каждый день ты узнаёшь что-то новое.





- !** 1. Найди свои фотографии разных лет. Сравни их. Какие изменения ты видишь?
2. Расспроси родителей, когда ты научился считать и называть буквы.



- !** В начале и в конце учебного года с помощью взрослых измерь свой рост и массу тела. Сравни. Что изменилось?

	Сентябрь	Май
Рост		
Масса тела		

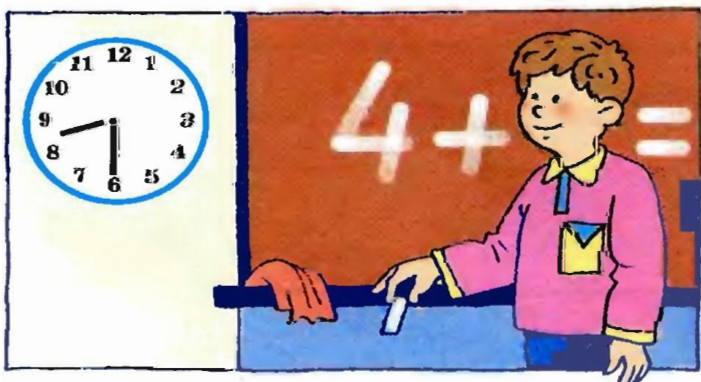
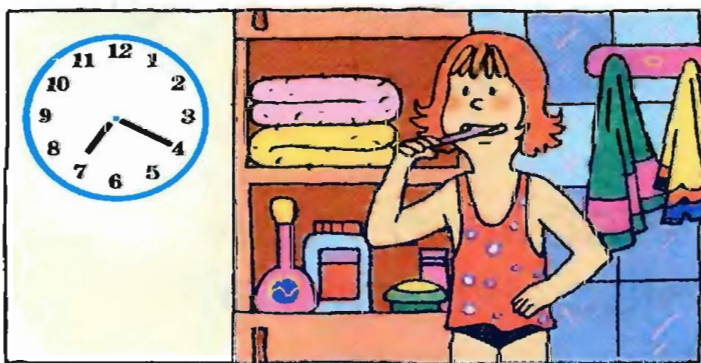


# РЕЖИМ ДНЯ

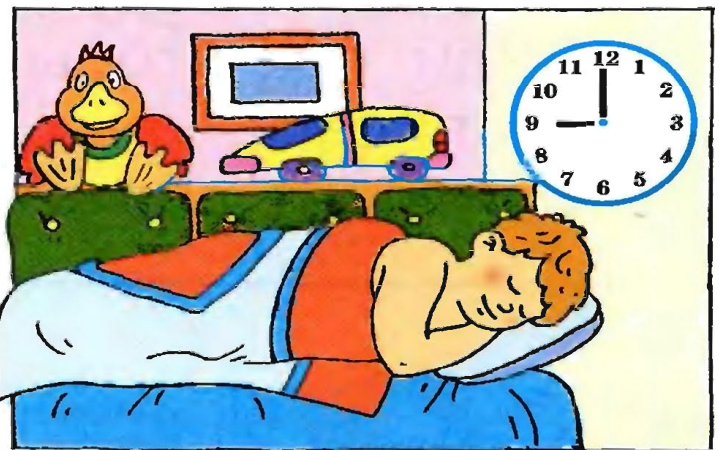
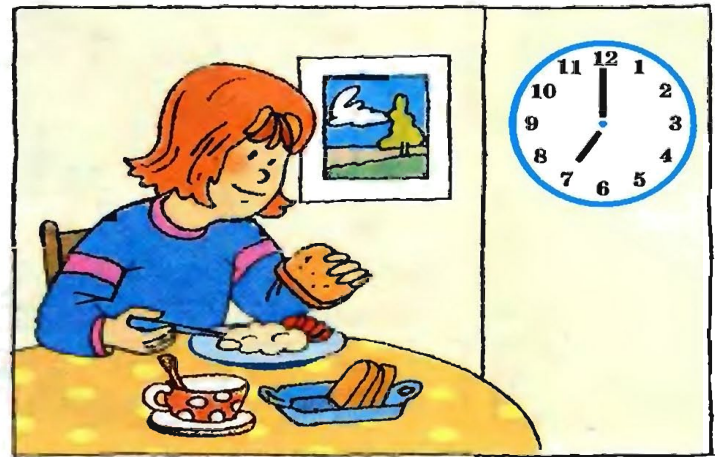
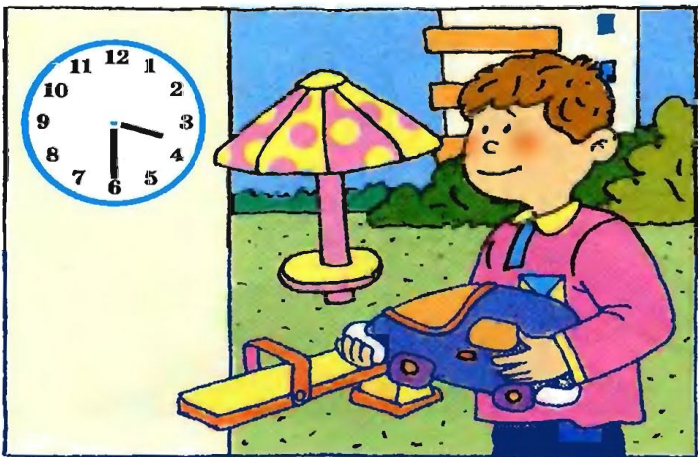


Твой организм работает, как часы. Учись делать всё по порядку. Это полезно для здоровья.

**!** Рассмотрите рисунки. Расскажи о режиме дня первоклассников.







- Делай всё вовремя.
- Никогда не опаздывай.
- Учись пользоваться часами.

- !
1. Расскажи о своём режиме дня.
  2. Какие у тебя обязанности в семье?



## ТВОЁ РАБОЧЕЕ МЕСТО



Рабочее место школьника должно быть удобным.



- Сиди так, чтобы тень от руки не мешала писать.
- В комнате должен быть свежий воздух.

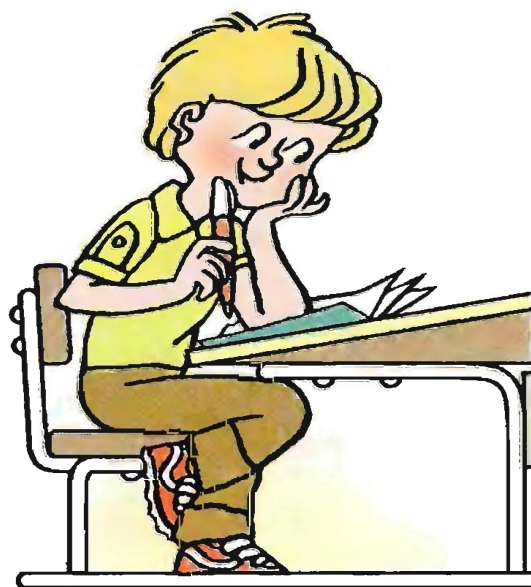




- Сиди ровно.
- Ставь ноги на пол.
- Клади обе руки на парту.



- ! 1. Расскажи о своём рабочем месте дома.  
2. Рассмотрни рисунки. Сравни, как сидят мальчик и девочка. Кто из них сидит правильно?





## ТВОЯ ОСАНКА



Если у тебя правильная осанка, ты стоишь так:



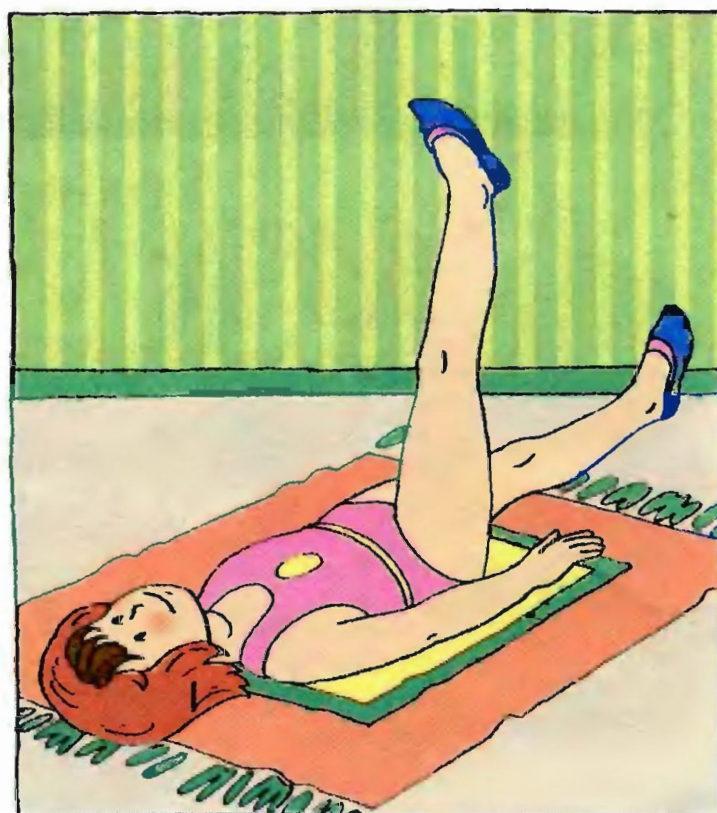
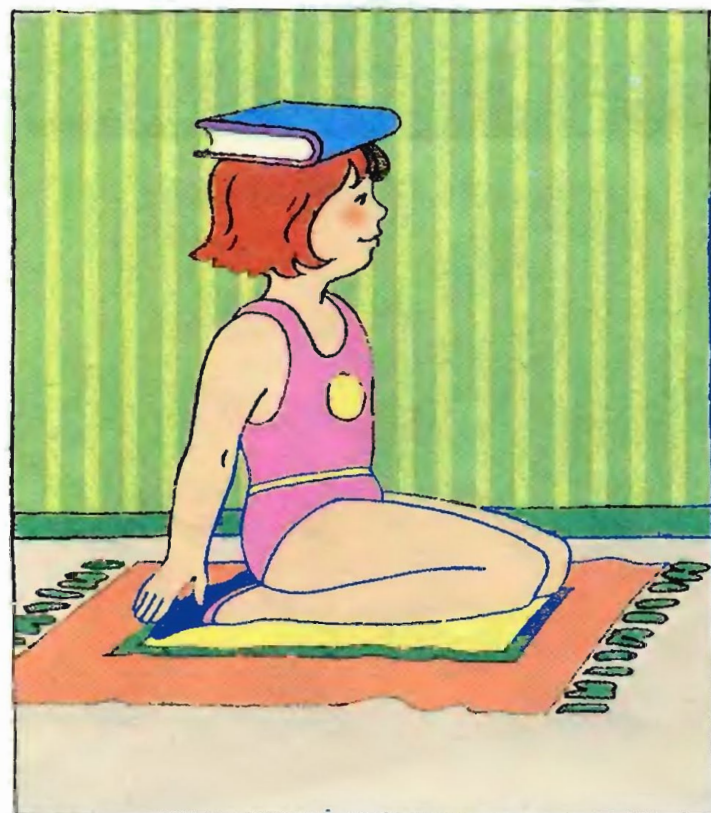
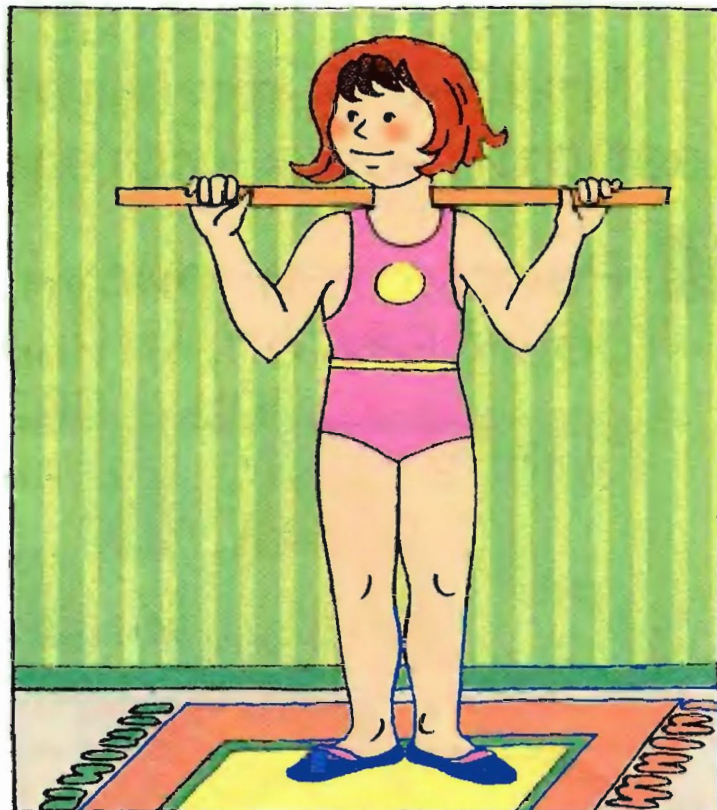
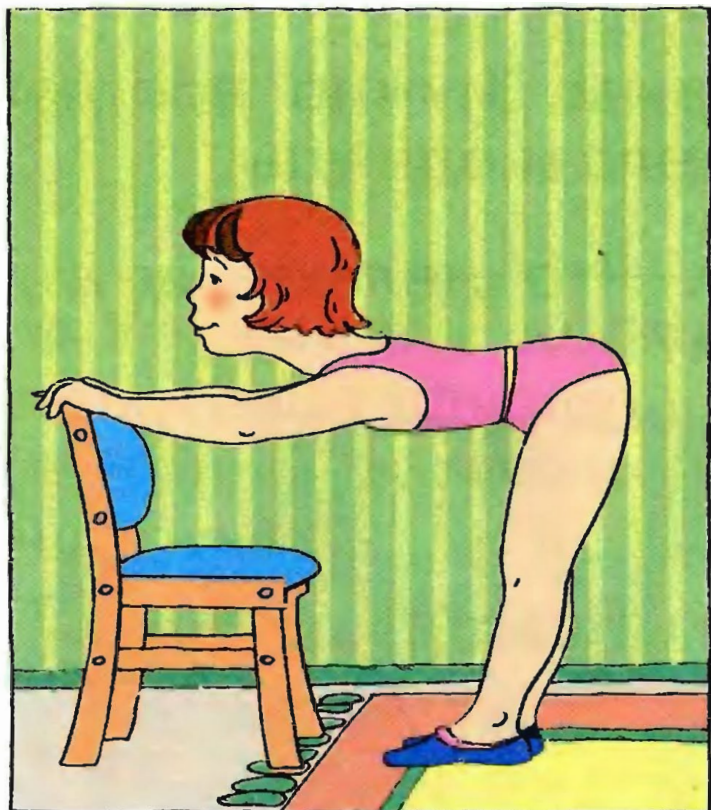
- затылок,
- лопатки,
- ягодицы,
- икры,
- пятки.

Для правильной осанки полезно носить ранец, а не портфель.





Чтобы быть стройным, ежедневно выполняй такие упражнения.



**!** Проверь дома свою осанку.



## БУДЬ ЧИСТЫМ И АККУРАТНЫМ



Чтобы быть здоровым, нужно всегда заботиться о чистоте тела и одежды.

**!** Рассмотрите рисунки. Что делают дети, чтобы быть опрятными?



**!** Подумай, почему нужно быть чистым и аккуратным.



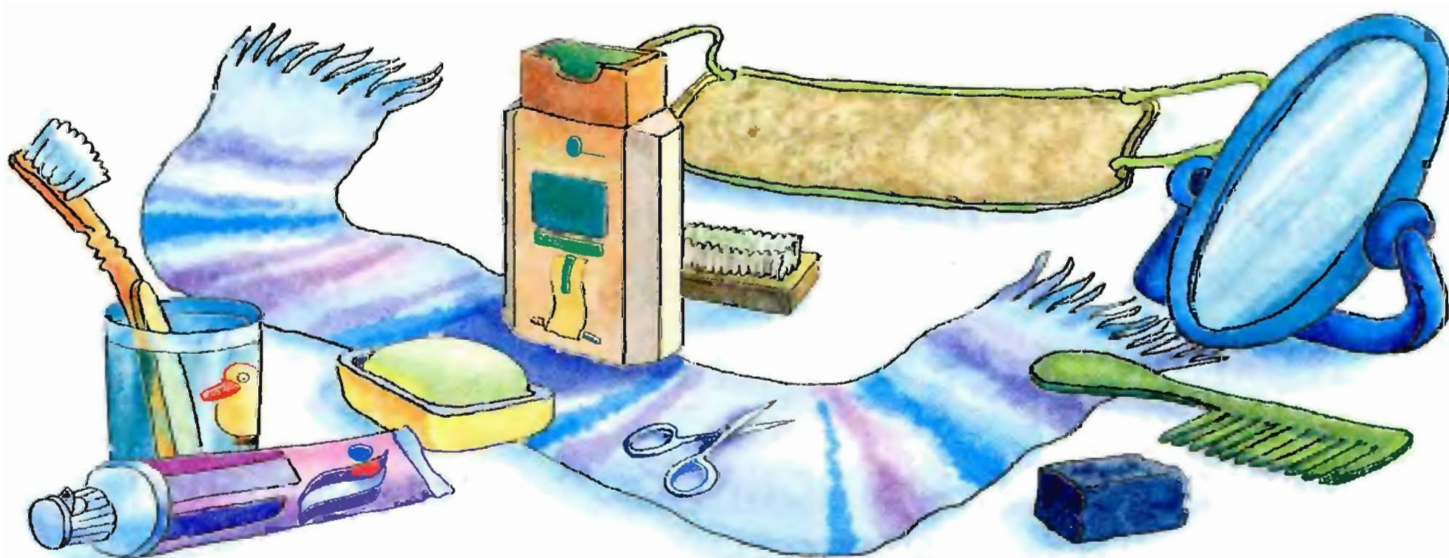
## Загадка

Ускользает как живое,  
но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
руки мыть не ленится.

- У каждого должны быть отдельные полотенца для лица, тела и ног.
- Бельё и носки должны быть всегда чистыми.

**От простой воды и мыла  
у микробов тают силы.**

- ?** 1. Что ты можешь сделать сам, чтобы твои вещи были чистыми?
2. Как ты пользуешься предметами, изображёнными на рисунке?



**Чистота — залог здоровья.**

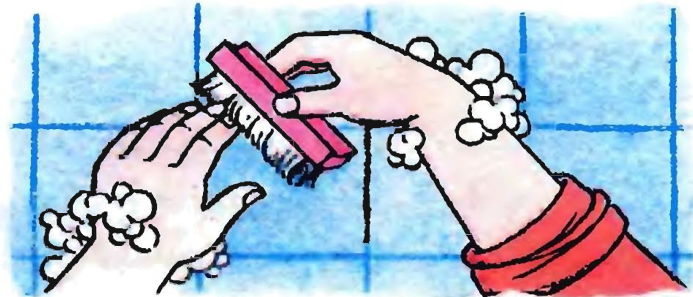
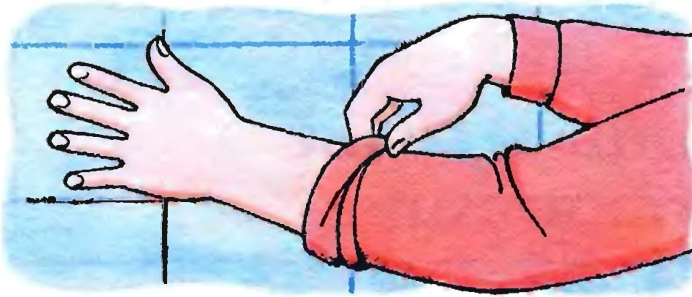


## УХОД ЗА ТЕЛОМ И ВОЛОСАМИ



Если ты каждый день моешь тело, то смываешь грязь и чувствуешь себя бодро.

**!** Рассмотрни рисунки. Так ли ты моешь руки?



**?** Как часто ты моешь руки? Выбери ответ.

Один раз в день;  
дважды в день;

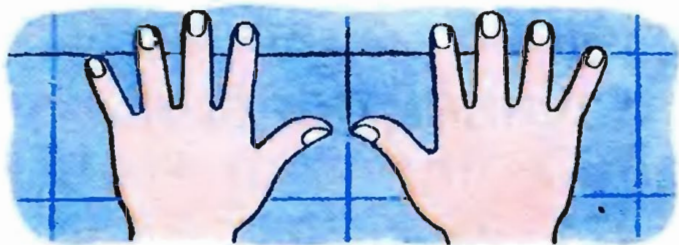
перед едой;  
когда они грязные.

- Мой руки с мылом после посещения туалета, игр с животными.
- Следи за чистотой ногтей.



Ногти на руках нужно состригать раз в неделю, а на ногах — раз в две недели.

Ногти состригай так:



\*\*\*

Нужно мыться непременно утром, вечером и днём — перед каждой едой, после сна и перед сном! Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите — не беда! И чернила, и варенье смоят мыло и вода.



*Агния Барто*

Расчёсывай волосы от корней в разные стороны.

- ?** 1. Как часто ты состригаешь ногти на руках? А на ногах?
2. Какая у тебя причёска? А о какой ты мечтаешь?

Чтобы быть здоровым, содержи в чистоте руки, тело, волосы.



## УХОД ЗА ЗУБАМИ



**!** Рассмотрни рисунки. Научись правильно чистить зубы.



- Чисти зубы утром и вечером.
- Почисти зубы, помой зубную щётку с мылом и храни щетинками вверх.
- После каждого приёма пищи полощи рот.
- Зубную щётку меняй четыре раза в год.

Если ты правильно чистишь зубы, то:

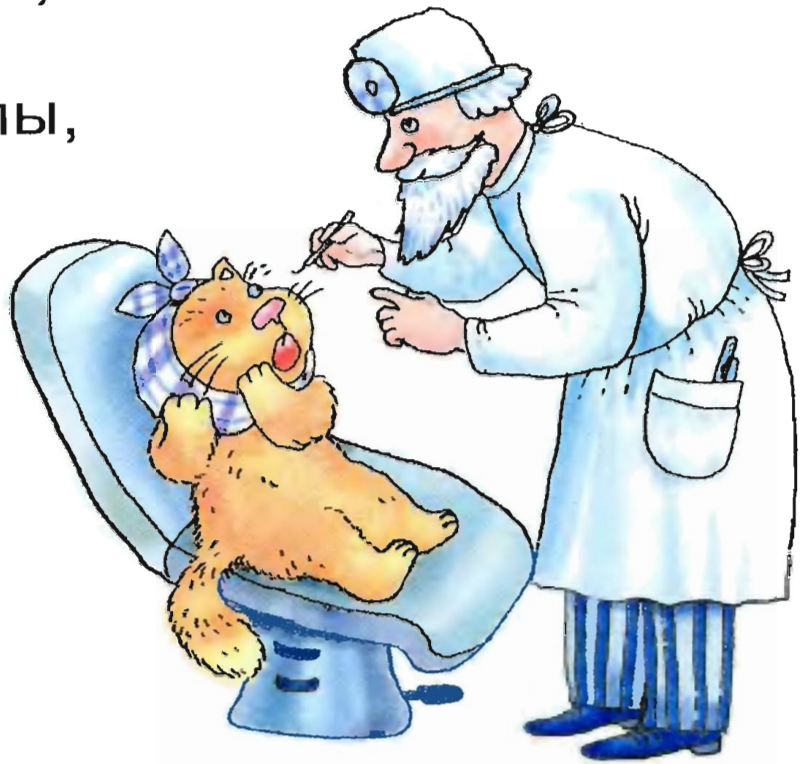
- удаляешь остатки пищи;
- укрепляешь их.



! Послушай стихотворение.

## «Советы» зубного врача

Жуйте чаще, Ванечки,  
пастилу и прянички.  
Пейте вдоволь, Стёпы,  
сладкие сиропы.  
Щёлкайте, Олежки,  
целый день орешки.  
Ешьте, Маши,  
вместо каши  
больше вафель  
и конфет.  
И тогда  
в конце недели,



Толи,  
Коли,  
Оли,  
Нелли, —  
всех прошу в мой  
кабинет...  
Есть желающие?  
Нет?

*Владимир  
Степанов*

- ? 1. Правильные ли «советы» даёт врач?  
2. Как ты ухаживаешь за своими зубами?



## УХОД ЗА ГЛАЗАМИ



Каждый день делай упражнения для глаз:

- зажмурь глаза, раскрой их;
- посмотри вправо, влево, вверх, вниз;
- посмотри в окно, а потом — на кончик носа.

**!** Рассмотрите рисунки. Подумайте и ответьте, что для глаз полезно, а что — вредно.



- Береги глаза!
- Не трети их грязными руками!
- Немедленно обратись за помощью, если в глаза что-либо попало!



## УХОД ЗА УШАМИ И НОСОМ



- !** 1. Рассмотрите рисунки. Подумайте, правильно ли поступают дети.
2. Чем опасно их поведение?



- Береги уши и нос!
- Следи, чтобы уши и нос были чистыми.



## ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

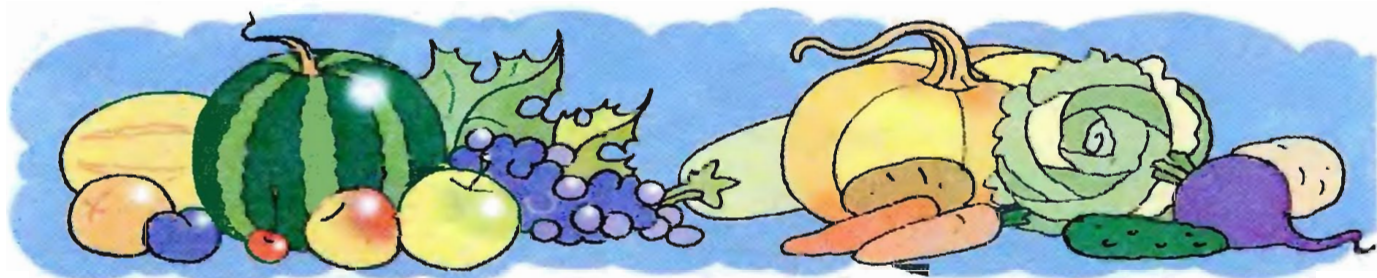


Существует четыре группы продуктов, которые мы употребляем в пищу:

- хлебобулочные изделия и крупы;



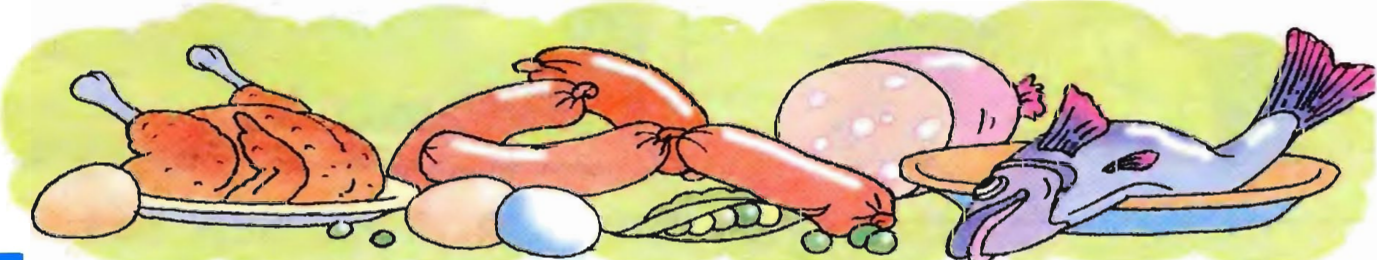
- овощи и фрукты;



- молоко и молочные продукты;



- мясо, рыба, яйца, бобовые продукты.



**!** Рассмотрите рисунки. Расскажи, какая еда тебе больше всего нравится.



## Загадки

Кругла́, рассыпчата, белá,  
на стол она с полей пришла.  
Ты посоли её немножко.  
Ведь правда вкусная ... ?

\*\*\*

Он круглый и красный,  
как глаз светофора.  
Среди овощей нет сочной ... .

- Чтобы быстро расти, ешь пищу, богатую витаминами. Это — овощи, фрукты, молочные продукты.
- Ешь каждые три-четыре часа в одно и то же время.
- Ешь теплую пищу.
- Хорошо пережёвывай пищу.
- Не разговаривай во время еды.
- Ужинай за полтора-два часа до сна.

**!** Рассмотрите рисунки. Подумайте, какая пища полезнее для здоровья. Почему?





Чтобы от еды было больше пользы, нужно уметь вести себя за столом.

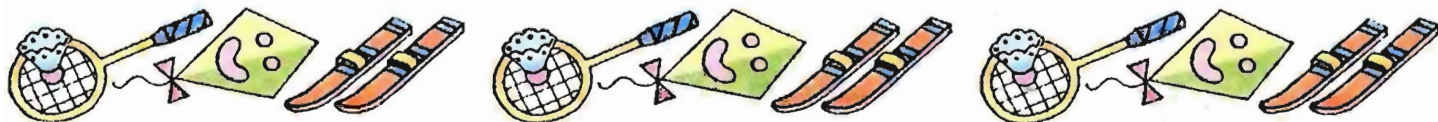
**!** 1. Рассмотрите рисунок. Подумайте, кто правильно себя ведёт, а кто — нет.

2. Расскажите, как ты ведёшь себя за столом дома и в гостях.





## ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



Чтобы быть здоровым и сильным, нужно много двигаться: ходить, бегать, прыгать, танцевать.



Главный вид движения — ходьба.  
Учись ходить правильно и красиво.

- Больше двигайся!
- Ходи ровно, дыши свободно.



## Подвижные игры и забавы



? Рассмотрни рисунки. В какие игры играют дети?

Научись играть в подвижные игры.



## Спортивные игры



**!** Рассмотрите рисунки. Назовите эти спортивные игры.

**?** 1. В какие народные игры ты играешь?  
2. Какие спортивные игры любят в твоей семье?

- Движение — это здоровье.
- Ежедневно делай утреннюю гимнастику.



Развивай равновесие движений.



? Рассмотрни рисунки. В каких играх можно использовать эти предметы?





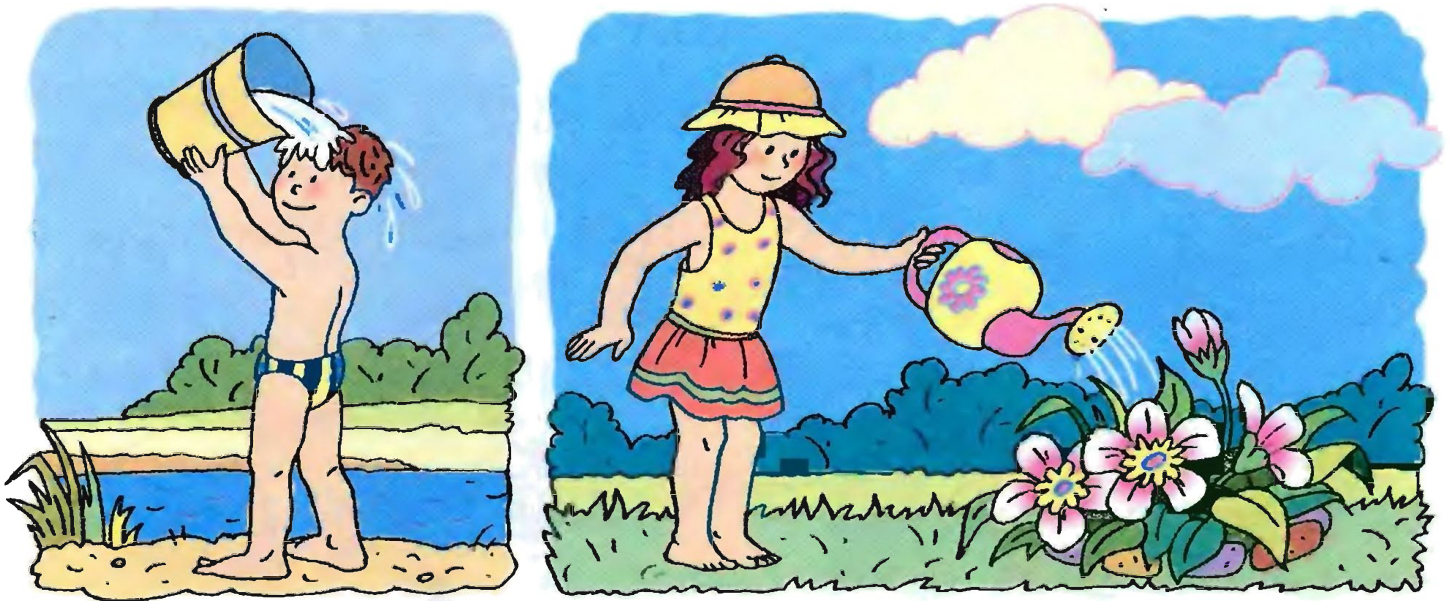
## Как закаляться



Солнце, воздух и вода помогут тебе закалиться. Старайся как можно больше бывать на свежем воздухе.

Полезно ходить босиком по полу, траве, песку, мелким камешкам. Это укрепляет стопы, предупреждает простуду.

Ходить босиком можно только там, где чисто.



Закалённый ребёнок:

- быстро растёт;
- мало болеет;
- всегда в хорошем настроении.



**!** Рассмотрни рисунки. Расскажи, как дети закаляются летом и зимой.



**Закаляйся вместе с родителями.**





1. Расскажи, как ты закаляешься.
2. Рассмотрни рисунки. Подбери одежду и обувь для зимы и лета.



Послушай стихотворение. Почему зайчик заболел?

Ой, болят у зайца уши:  
не хотел он маму слушать.  
Зайчик шапку не носил,  
вот и уши простудил.  
Мама сына так лечила:  
к ушкам зелье приложила,

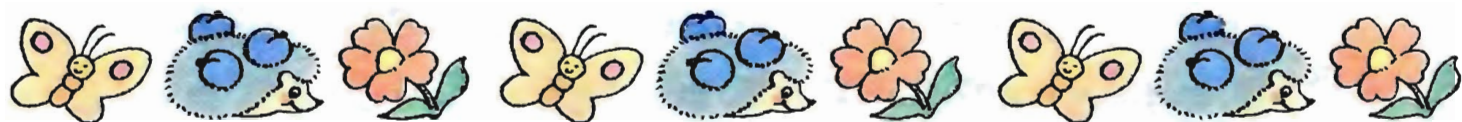


мазью растирала спинку,  
приносила чай с малинкой...  
Не болят у зайца уши.  
Будет зайчик маму слушать.

*Татьяна Лысенко*



# ЦЕНИ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ



Ты живёшь в городе или селе. Тебя окружают предметы, дома, машины, растения, животные... Это — окружающая среда.

Чистая окружающая среда способствует здоровью.



**?** Рассмотрни рисунки. Кто из детей бережёт природу? А кто — нет?



Ты живёшь среди людей. Ты — девочка или мальчик.

Научись правильно и чётко называть свои фамилию, имя, адрес.

**!** 1. Продолжи предложения.

Я девочка.

Меня зовут...

Я живу...

Учусь в школе...

в ... классе.

Я мальчик.

Меня зовут...

Я живу...

Учусь в школе...

в ... классе.

2. Рассмотрите рисунок. Как ты думаешь, какие игрушки выберет девочка, а какие — мальчик?



3. Расскажи о своих любимых игрушках.



Девочки и мальчики должны жить дружно, уважать друг друга и почитать взрослых.

**!** Рассмотрни рисунки. Подумай, кто поступает хорошо, а кто — плохо?





**!** Послушай стихотворение Агнии Барто.  
Что нужно сделать мальчику?

## Ссора

Идут спокойно люди,  
текут спокойно реки,  
а мы с Петровой Людой  
поссорились навеки...

Мне б сказать спокойно надо:  
«Слушай, ты же не права!»  
Но взяла меня досада,



те, что надо и не надо,  
я выкрикивал слова.  
И теперь хожу по саду,  
похожу, на лавку сяду,  
просто пухнет голова!  
Как загладить те слова?  
Идут спокойно люди,  
текут спокойно реки,  
а мы с Петровой Людой  
поссорились навеки...

*Агния Барто*



# ТВОИ ПРАВА



Ты имеешь право на:



● равенство с другими людьми;



● любовь и заботу;



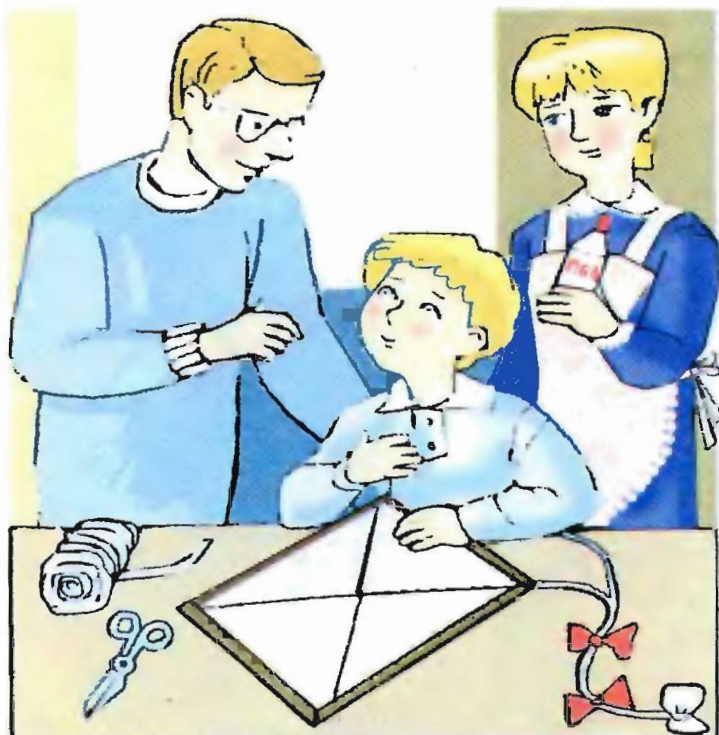
● досуг.



# КТО МОЖЕТ ТЕБЕ ПОМОЧЬ



**!** Рассмотрни рисунки. К кому обращаются дети за советом и помощью?





## СЕМЬЯ И ЗДОРОВЬЕ



В каждой семье заботятся друг о друге. Родители обеспечивают тебя всем необходимым для жизни.

Ты, выполняя свои обязанности, помогаешь им.



### Моя родня

Мама с папой — моя родня,  
нет роднее у меня.  
И сестрёнка родня, и братишка,  
и щенок лопоухий Тишка.

*Яков Аким*

- !** 1. Рассмотрите рисунки. Расскажите, кто кому помогает.



2. Какие у тебя обязанности в семье?  
О ком ты заботишься?



? Послушай стихотворение. Дружная ли семья у девочки?

### Весёлая работа

Папа для мамы сажает цветок.  
Мама для бабушки вяжет платок.  
Бабушка гладит Катины платья.  
Катя стирает панамки для братьев.  
Братья для всех мастеров самолёт...



Весело в доме работа идёт!  
А почему?  
Это дело понятное:  
весело делать  
друг другу приятное!

*Бэла Белова*

**?** Как в этой семье заботятся друг о друге?

В дружной семье заботятся о здоровье.



**!** Расскажи, как заботятся о здоровье в твоей семье.

**На что и клад, коли в семье лад.**

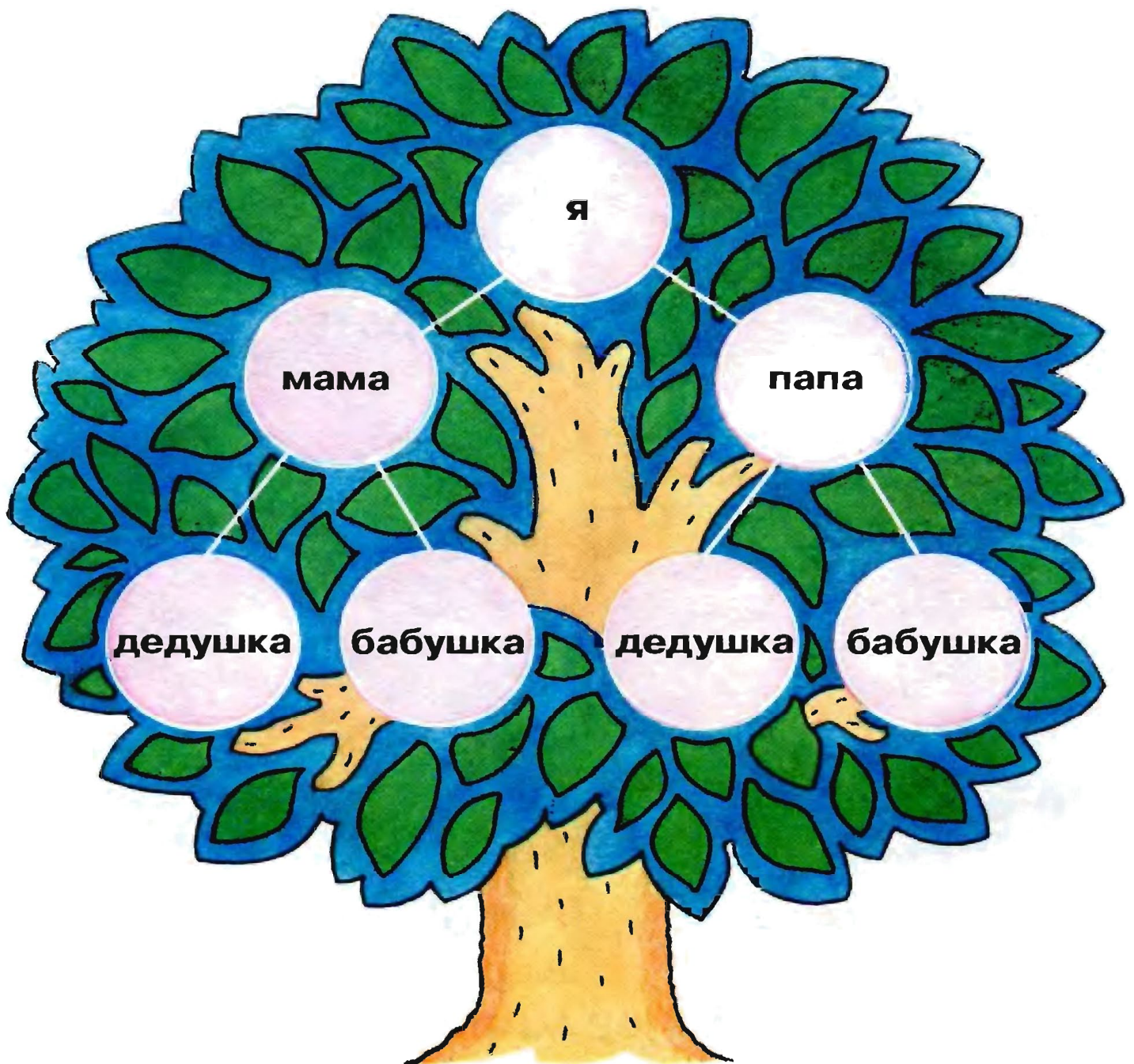


Твоё здоровье зависит от привычек членов семьи и здоровья твоих близких.

**!** 1. Расскажи, чему тебя научили дедушка и бабушка.

2. Есть ли у тебя прабабушка и прадедушка? Что ты о них знаешь?

3. Рассмотрите рисунок. Вместе с родителями нарисуйте дерево своего рода.





# ТВОИ ДРУЗЬЯ



Друг тебя понимает и помогает.  
С друзьями хорошо:



● учиться;



● играть;



● работать;



● общаться.

Живи со всеми в мире и согласии.



- !** 1. У тебя есть друзья: мальчики и девочки. Расскажи о них.  
2. В какие игры ты играешь с друзьями?  
3. Рассмотрни рисунки. Правильно ли поступают дети?





# БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ

## ОДИН ДОМА



Ты живёшь в большом или небольшом доме. Тебе, наверное, приходилось оставаться одному дома.

Никого в квартире нет...  
Очень плохо быть одной.  
Хоть горит повсюду свет,  
страх гоняется за мной.  
— Неужели я — трусиха? —  
Я себе сказала тихо...  
И совсем я не одна!  
В доме — дверь. И три окна.  
Куклы. Кубики. Диван.  
И весёлый барабан.  
И отважный Чиполлино.  
И проказник Буратино.  
И Петрушка на коне.  
И совсем не страшно мне!



*Бэла Белова*

- ! 1. Расскажи, чем ты занимаешься, когда дома нет взрослых.
- 2. Обсуди с родителями, какие места в доме безопасны для учёбы и игр.



3. Рассмотрни рисунки. Безопасные ли места для игр выбрали дети? Почему?



- Не играй возле открытых окон, на балконе, чердаке.
- Не поднимай слишком тяжёлые предметы.



? Какими электрическими приборами родители разрешают тебе пользоваться?

! Рассмотрни рисунки. Кто из детей нарушает правила пользования электрическими приборами?



Пользуйся электрическими приборами только под присмотром взрослых!



## ОПАСНОСТЬ ОТ ОГНЯ



Огонь — верный помощник человека. Но неосторожность и шалости с огнём опасны. Во время пожара от огня и дыма гибнут люди.



- !** 1. Рассмотрите рисунок. К чему могут привести шалости с огнём?
2. Обсудите с родителями, что может вызвать пожар.

- Не играй со спичками.
- Не включай электрические приборы без разрешения взрослых. Не забывай выключать их.



Если возник пожар, немедленно:

- позвони по номеру телефона **01**;
- выйди из помещения;
- позови на помощь взрослых.



- ?** 1. Какие правила следует выполнять, чтобы не допустить пожара?
2. По какому номеру телефона нужно вызывать пожарных?
3. Расскажи, что надо сделать, если возник пожар.



## ОПАСНОСТЬ ОТ ГАЗА



0-4



0-4



0-4

### Загадка

Из горячего колодца через нос водица льётся.

\*\*\*

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,  
больше греться не хочу.  
Крышка громко зазвенела:  
«Пейте чай, вода вскипела!  
Не шутите так со мной,  
я огонь залью водой!»



*Анатолий Качан*

**Не оставляй без присмотра  
кипящий чайник.**

Если ты почувствовал запах газа:

- немедленно позвони по номеру телефона **04**;
- позови взрослых;
- не зажигай спички;
- не включай свет или электрические приборы;
- широко открой окна.



1. По какому номеру телефона нужно вызывать аварийную службу газа?

2. Что нужно делать, если почувствовал запах газа?



## ОПАСНОСТЬ ОТ ВОДЫ



Вода нужна нам ежедневно. Но иногда вода может стать причиной беды.

- Не оставляй без присмотра открытые краны.
- Если не можешь закрыть краны, сразу зови на помощь взрослых.

**!** Рассмотрни рисунок. Что должен немедленно сделать мальчик?





# ОПАСНОСТЬ ОТРАВЛЕНИЯ



Иногда дети нечаянно могут отравиться лекарствами или вредными веществами.

**!** Рассмотрни рисунок. Подумай, что может причинить вред здоровью детей?



Об опасности нужно сообщать по телефону по номерам:

- 01** — пожарная охрана;
- 02** — милиция;
- 03** — скорая медицинская помощь;
- 04** — аварийная служба газа.

**ВНИМАНИЕ!**

**Эти номера никогда не набирай без надобности.**



## БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛИФТЕ



В высотных домах есть лифты. Пользуясь лифтом, нужно соблюдать определённые правила.

- Прежде чем войти в лифт, посмотри вниз.
- В кабине лифта не играй, не прыгай.
- Если лифт неожиданно остановился, не старайся выйти из него самостоятельно. Он может резко тронуться. Позови на помощь.
- Заходи в лифт только со знакомыми людьми.

**!** Рассмотрите рисунки. Какие действия детей правильные, а какие — нет?



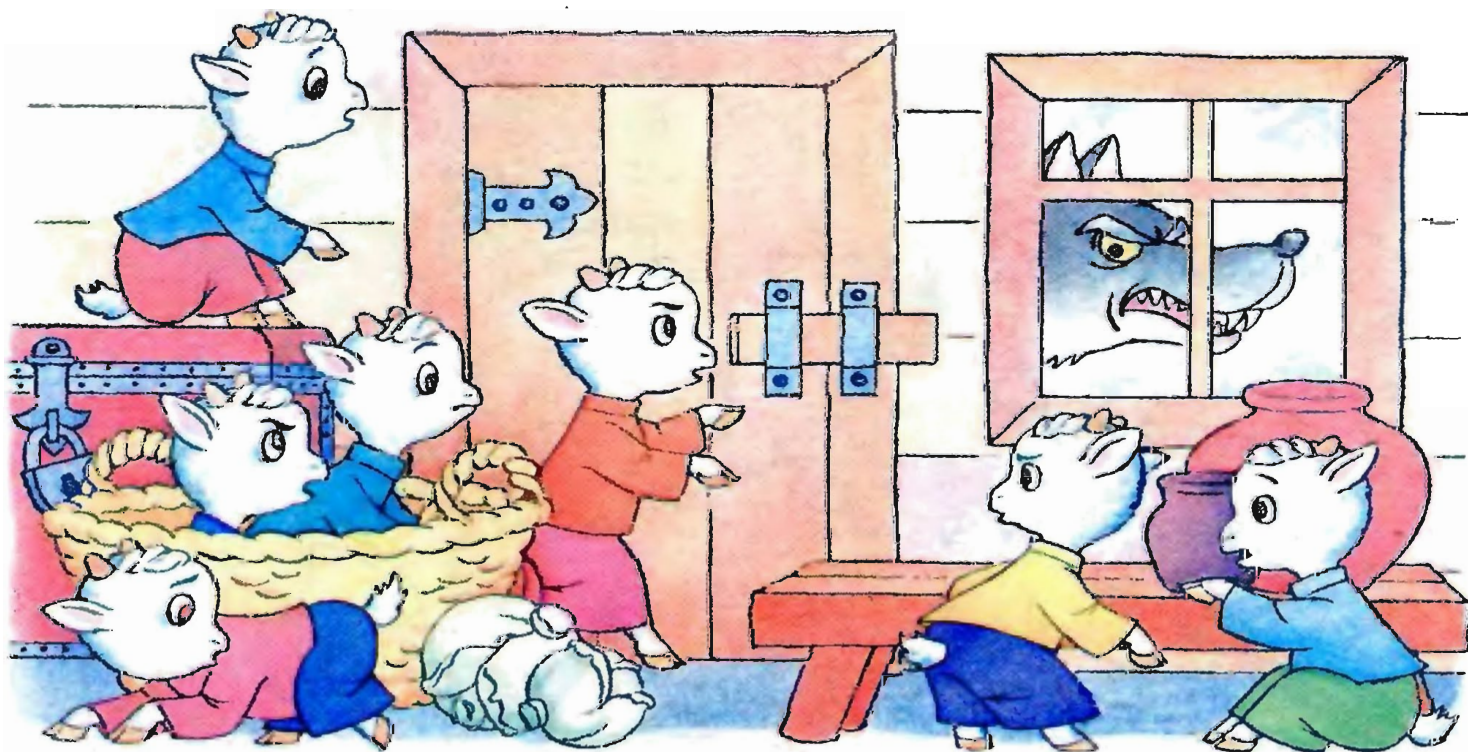


## ОСТОРОЖНО: НЕЗНАКОМЫЕ ЛЮДИ



Есть знакомые и незнакомые тебе люди. Среди незнакомых могут быть люди, которых нужно остерегаться.

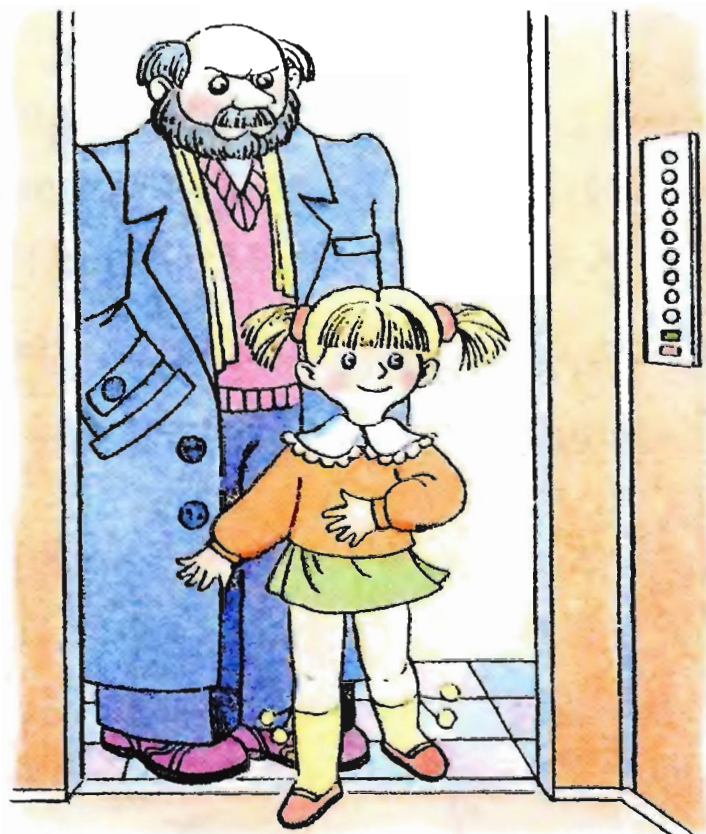
**!** Вспомни сказку «Волк и семеро козлят». Какой мамин запрет нарушили козлята?



- Ни в коем случае не открывай двери незнакомцам.
- Не разговаривай с незнакомыми людьми по телефону — сразу клади трубку.
- Никому не отдавай ключи от квартиры или дома без разрешения родителей.



**!** Рассмотрни рисунки. Как ты будешь вести себя в таких случаях?



На все предложения незнакомых людей  
отвечай только «Нет!»



# БЕЗОПАСНОСТЬ В ШКОЛЕ

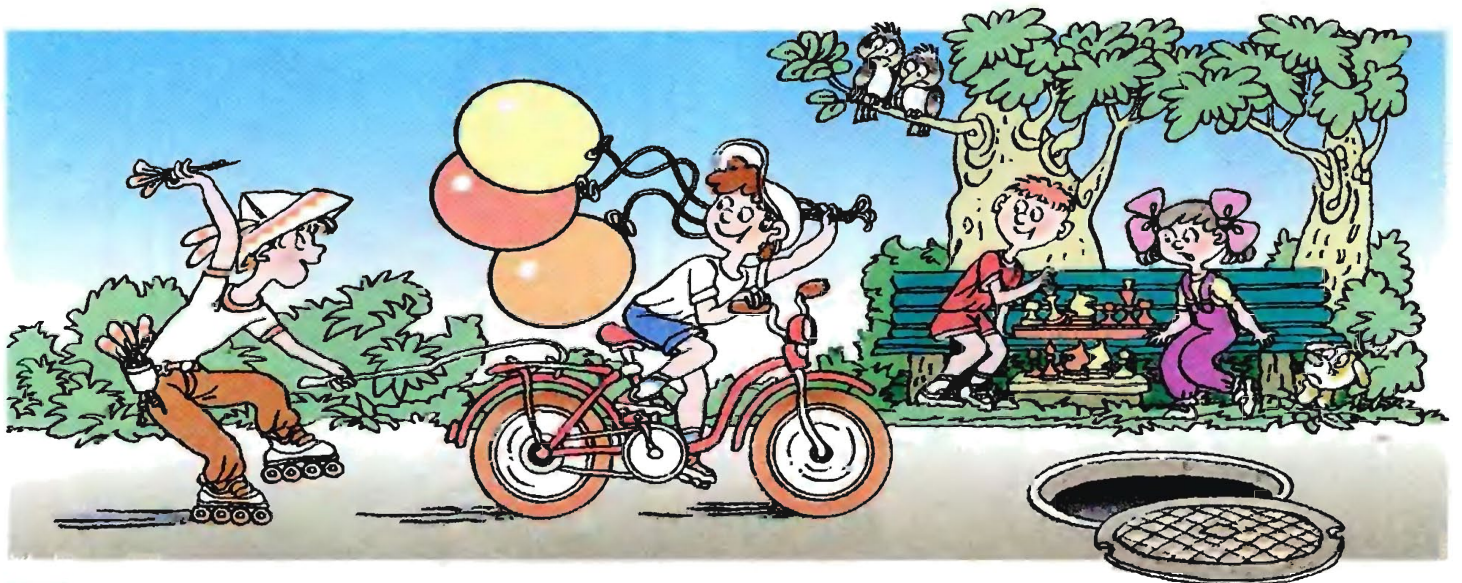


В школе есть места, где надо быть особенно осторожным. Это — лестницы, чердаки, подвалы, окна, люки.





Иногда школьники играют ручками, бросают друг в друга книжки, портфели. Это — опасно.



**!** Рассмотрни рисунки. Подумай, чем опасно такое поведение детей.

- Не играй возле окон, на лестницах, около кустов, теплиц и люков.
- Не толкайся.
- Не играй палками, рогатками, острыми и тяжёлыми предметами.



## ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ



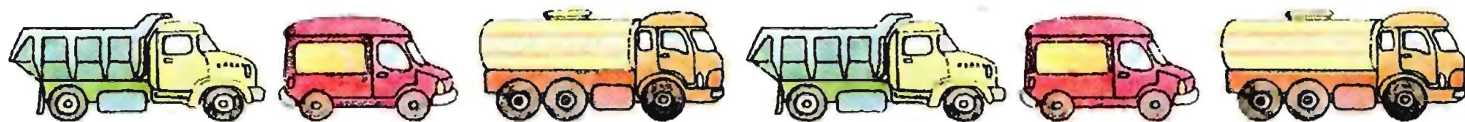
**!** Рассмотрни рисунки. Запомни, к кому можно обратиться за помощью.



**?** 1. Как следует обращаться за помощью?  
2. Что нужно сказать о себе?



## БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ



Каждая улица имеет проезжую часть для движения транспорта. Это — дорога.

Пешеходы ходят по тротуарам.

Место пересечения улиц — перекрёсток.

Иди через улицу там пешеход,  
где зна́ком указан тебе переход.



Там, где шумный перекрёсток,  
где машин не сосчитать,  
перейти не так уж просто,  
если правила не знать.

Пусть запомнят твёрдо дети:  
верно поступает тот,  
кто лишь при зелёном свете  
через улицу идёт!



*Николай Сорокин*

Если свет зажётся красный,  
значит двигаться опасно.

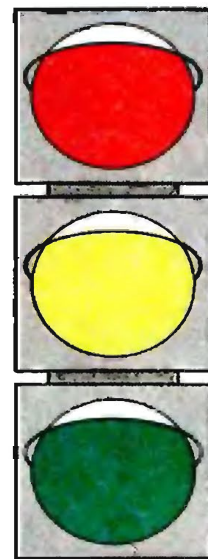
Свет зелёный говорит:

«Проходите, путь открыт!»

Жёлтый свет — предупреждение:

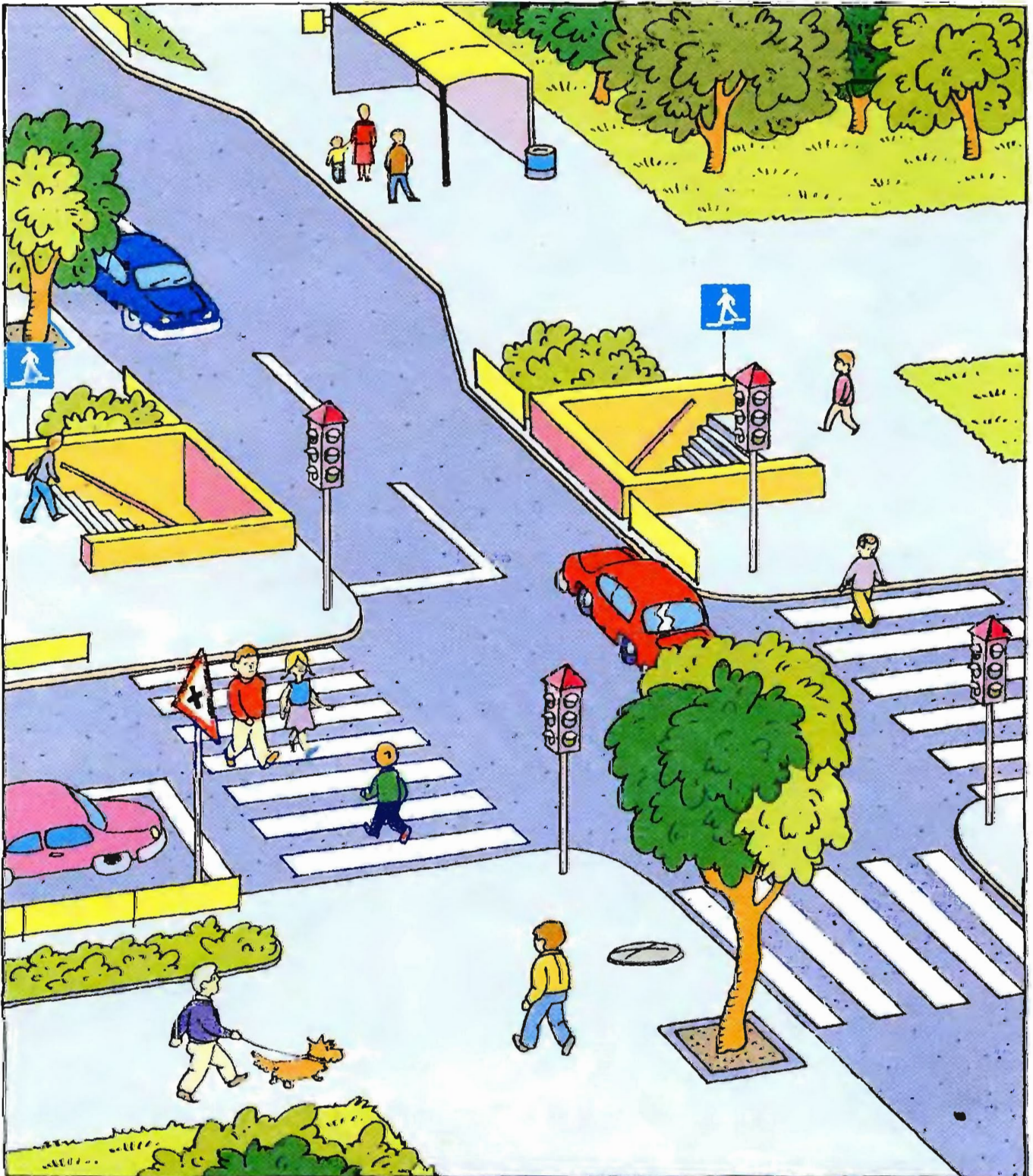
«Жди сигнала для движения».

*Сергей Михалков*





- ! 1. Рассмотрите рисунок. Покажите проезжую часть улицы, перекрёсток, переход.
2. Покажите светофоры, которые регулируют движение транспорта и переход улицы пешеходами.

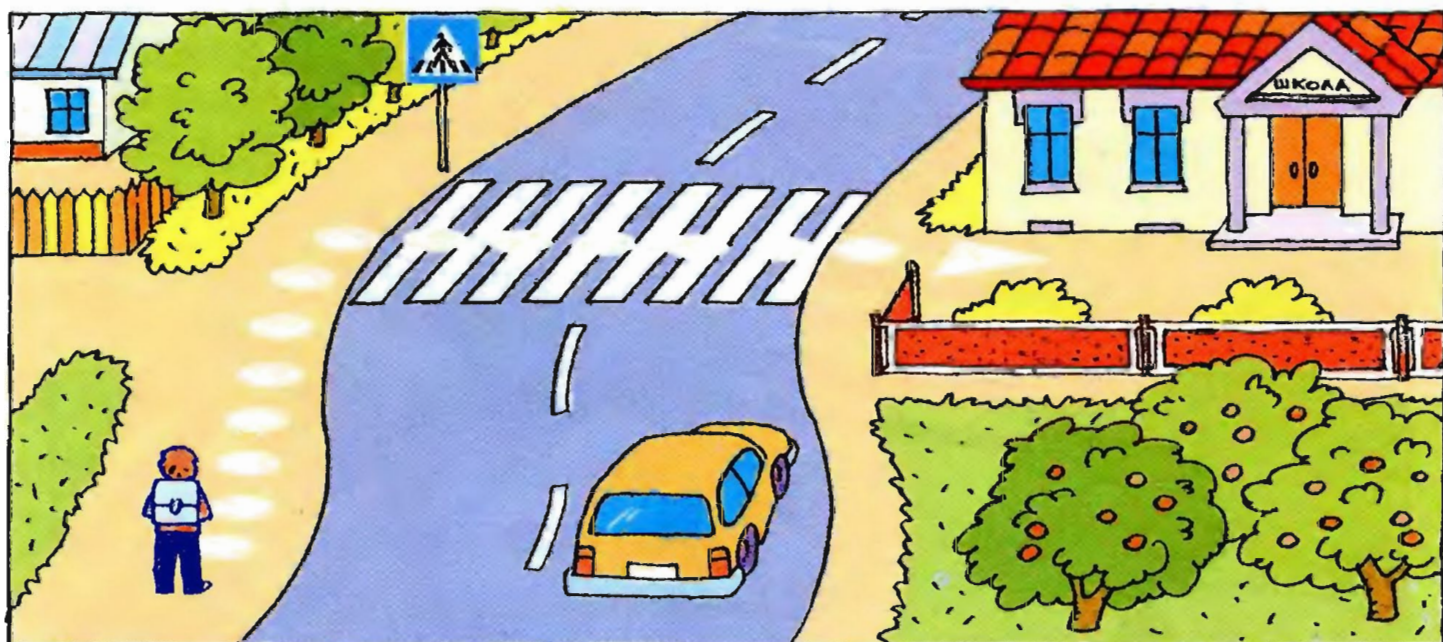
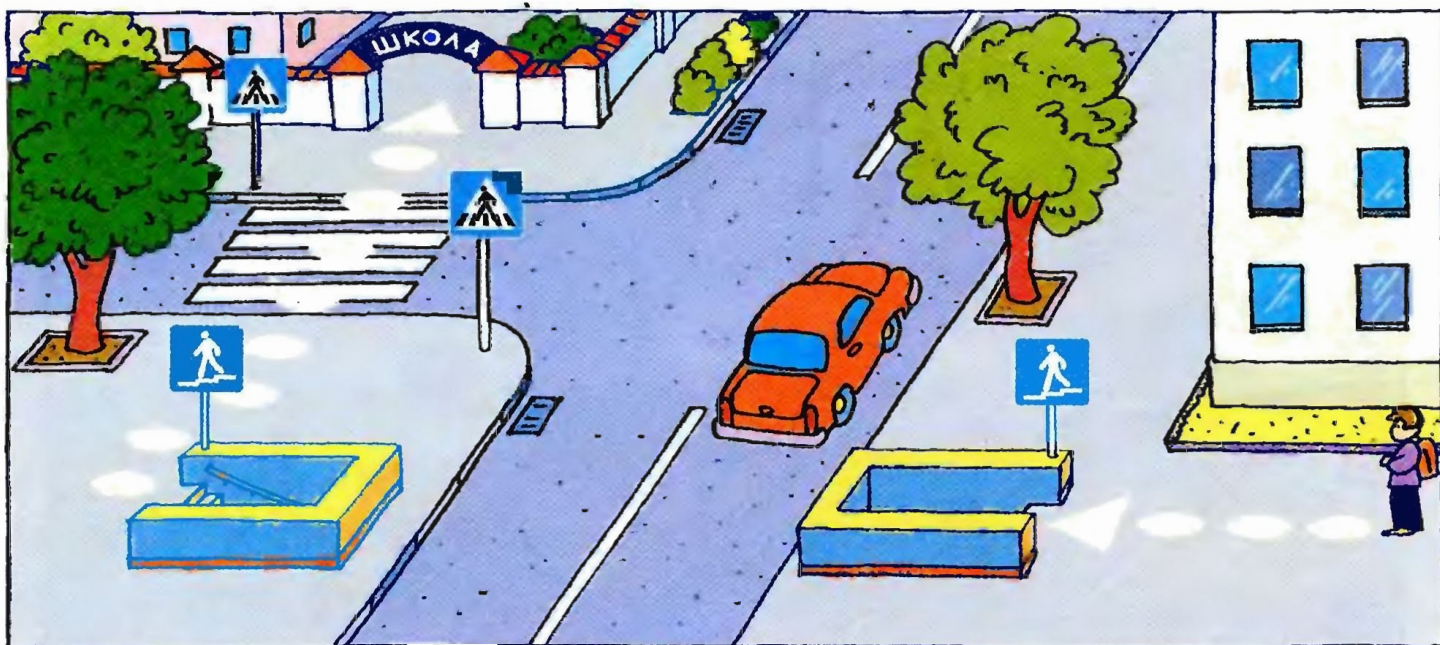




# ДОРОГА В ШКОЛУ



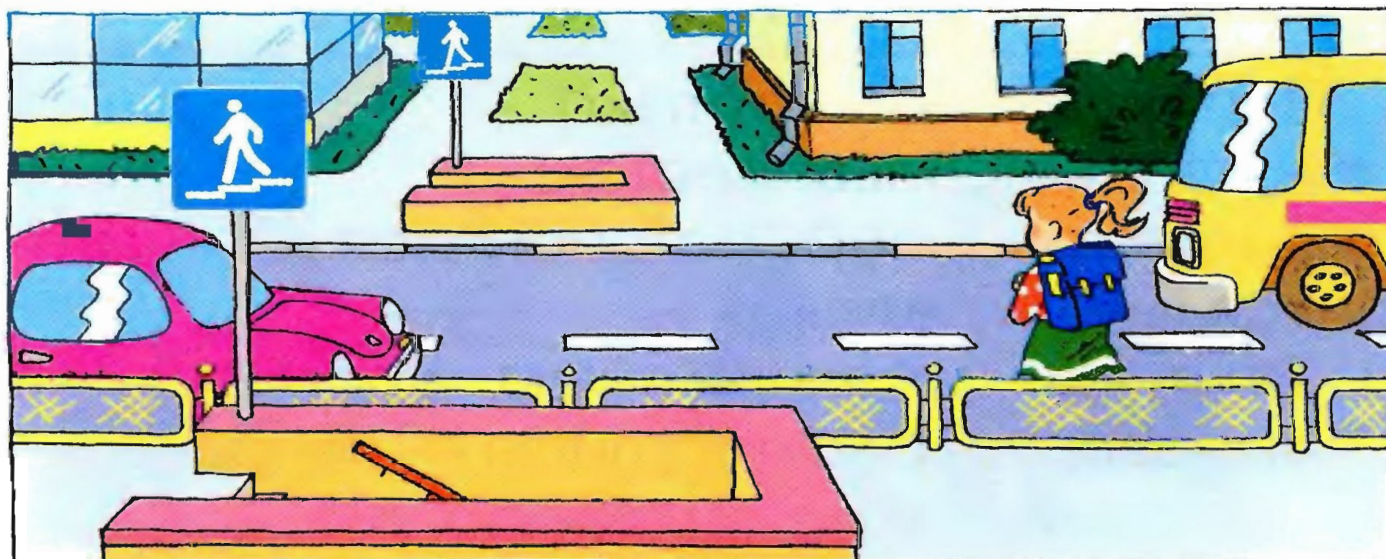
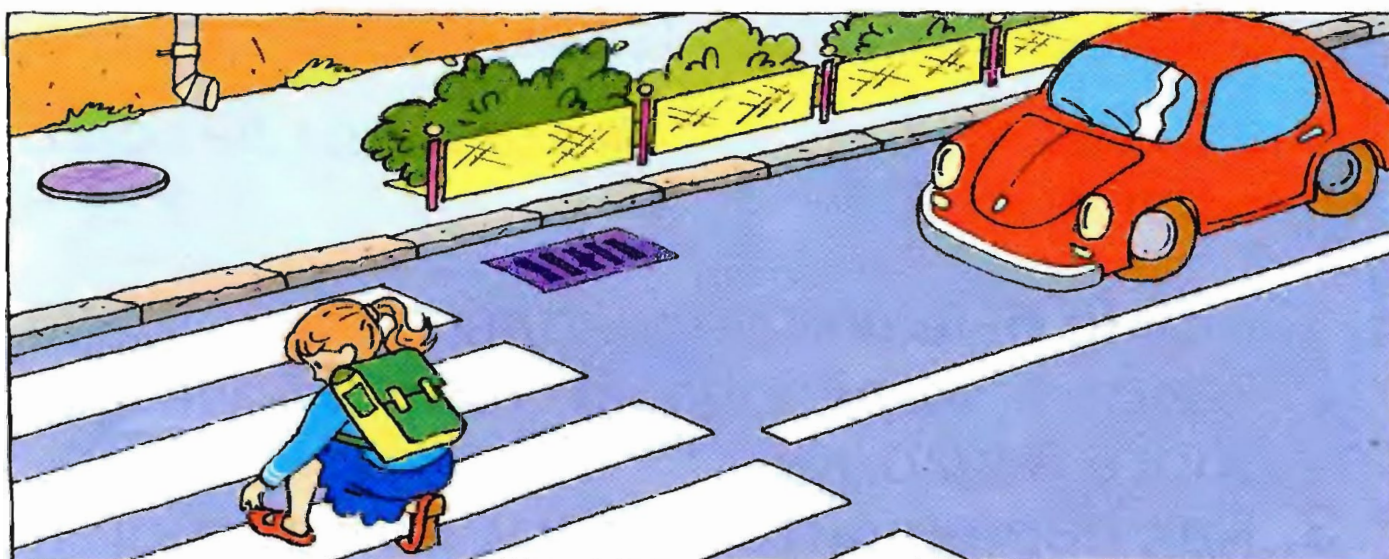
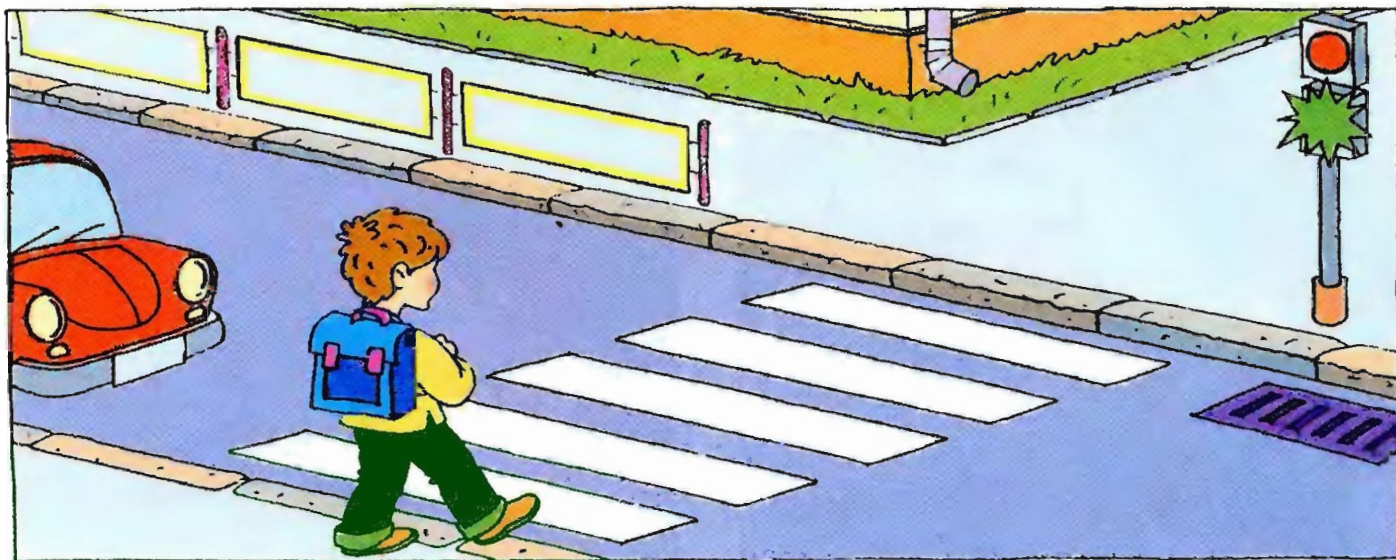
! 1. Рассмотрни рисунки. Правильно ли дети выбрали путь к школе?



2. Вместе с родителями обсудите безопасный путь к школе и обратно.

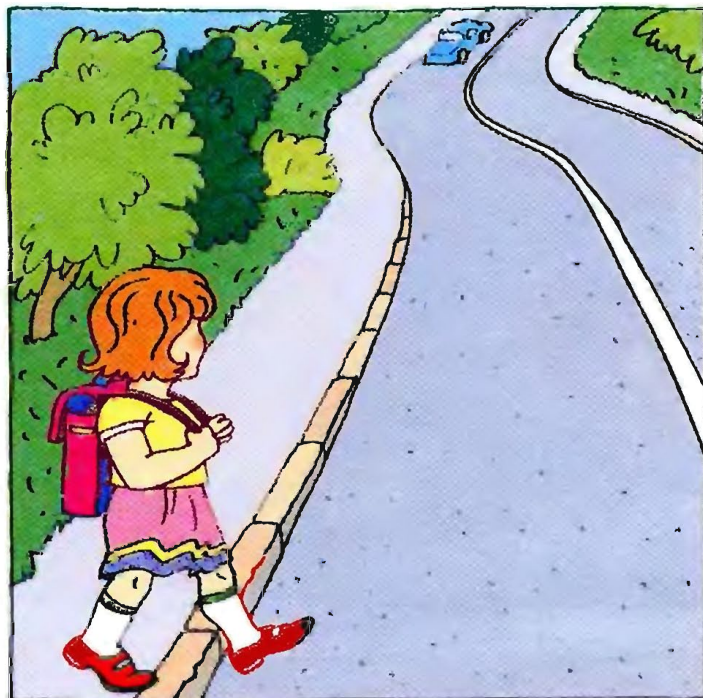
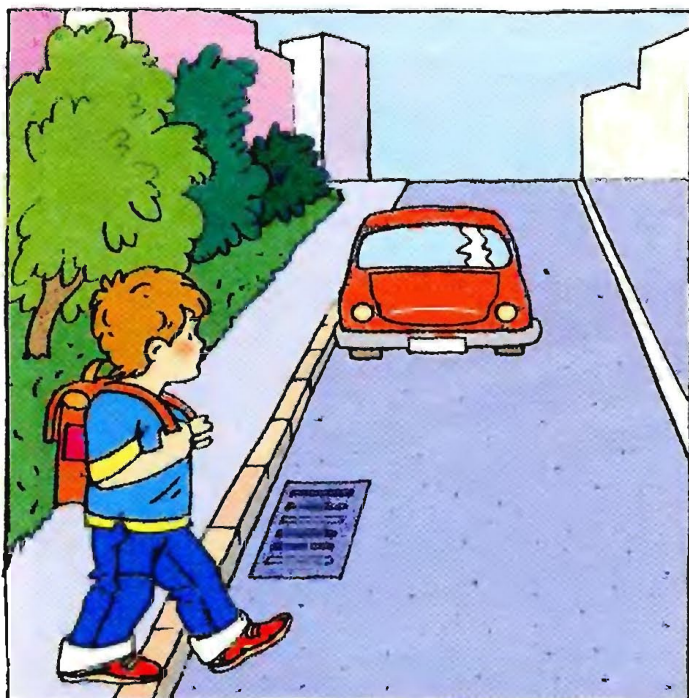


**!** Рассмотрни рисунки. Кто из детей нарушает правила перехода улицы?





Если переход не обозначен, то дорогу можно переходить, когда:



● машины  
остановились;

● машины далеко.

- ?** 1. Какие бывают переходы?  
2. Какими переходами ты пользуешься по дороге в школу?  
3. Как переходить дорогу, на которой не обозначен переход?

Переходи улицу только:

- в разрешённых местах;
- когда транспорт остановился или находится очень далеко.

Во время перехода сначала посмотри налево, посередине улицы — направо.

**Не играй на дороге!**

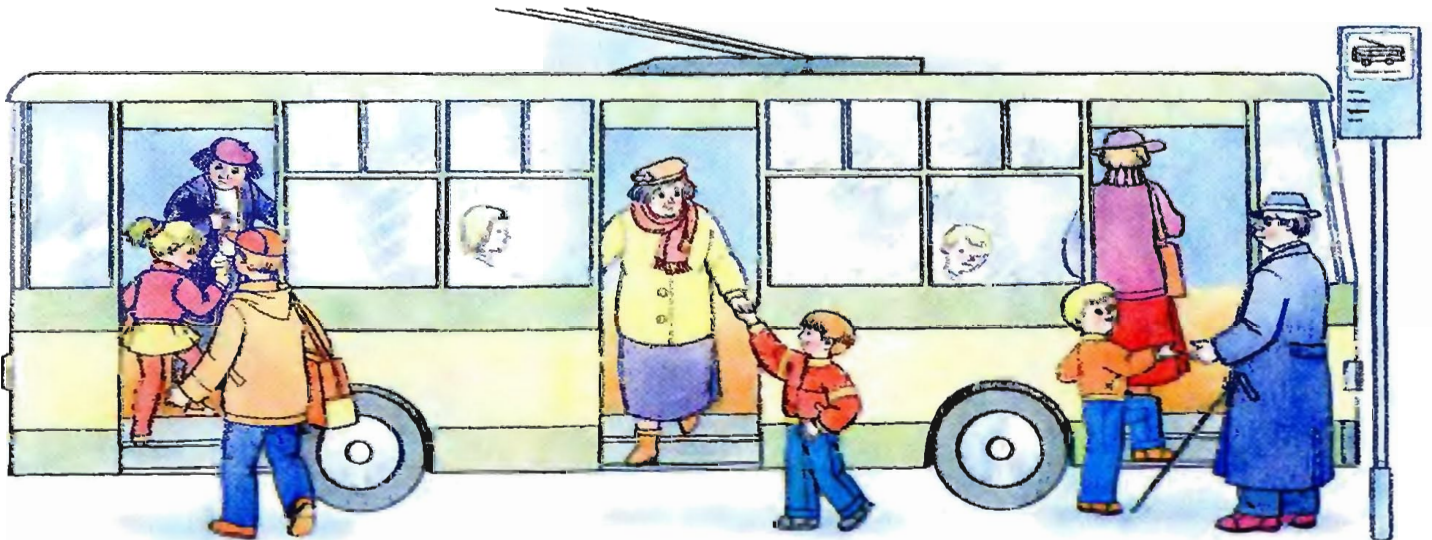


## ТЫ — ПАССАЖИР



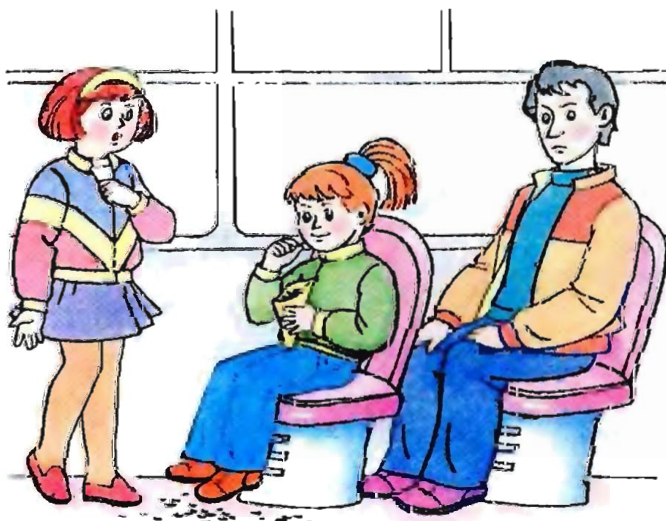
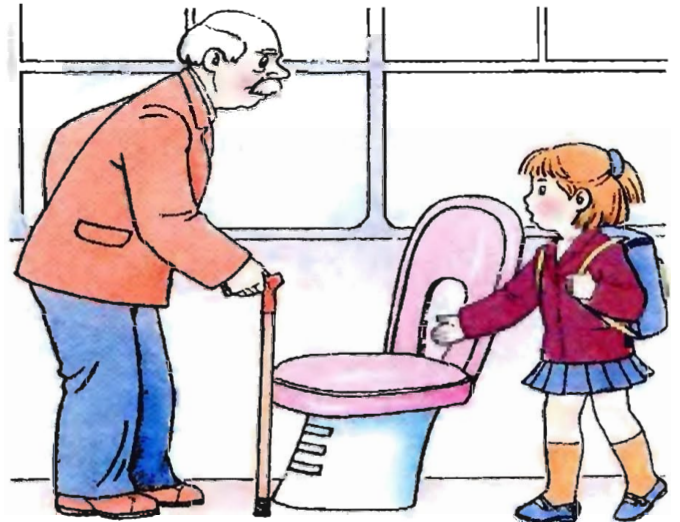
Ожидай транспорт возле знака остановки. Обрати внимание, как надо входить и выходить из транспорта.

- ?** 1. Рассмотрите рисунки. Через какие двери пассажиры входят и выходят?  
2. Все ли дети поступают правильно?





**?** 1. Рассмотрни рисунки. Кто из детей ведёт себя в транспорте правильно? А кто — нет?  
2. Как поступаешь ты?





## БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ



Самый лучший отдых — на природе.  
Но во время отдыха на природе можно случайно получить травму.



**!** Рассмотрите рисунки. Подумайте, чем опасны действия детей?

Прежде чем кататься на коньках, лыжах или санках, обследуйте со взрослыми каток и заснеженные склоны. Найдите места, безопасные для катания.

Играть на льду рек, озёр и прудов —  
очень опасно!



? 1. Как ты проводишь свободное время зимой?

2. Катаешься ли ты на санках? А на коньках?

! Рассмотрни рисунок. Что угрожает лисёнку и зайчику? Почему?

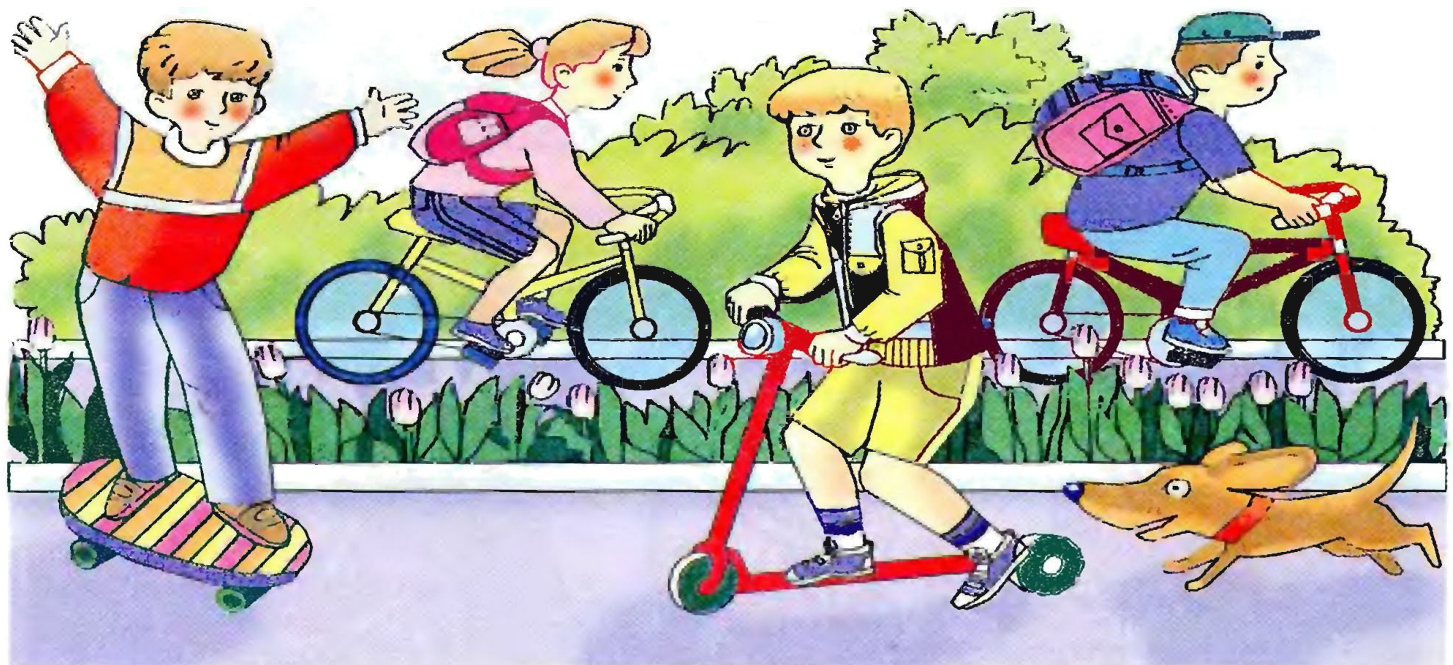
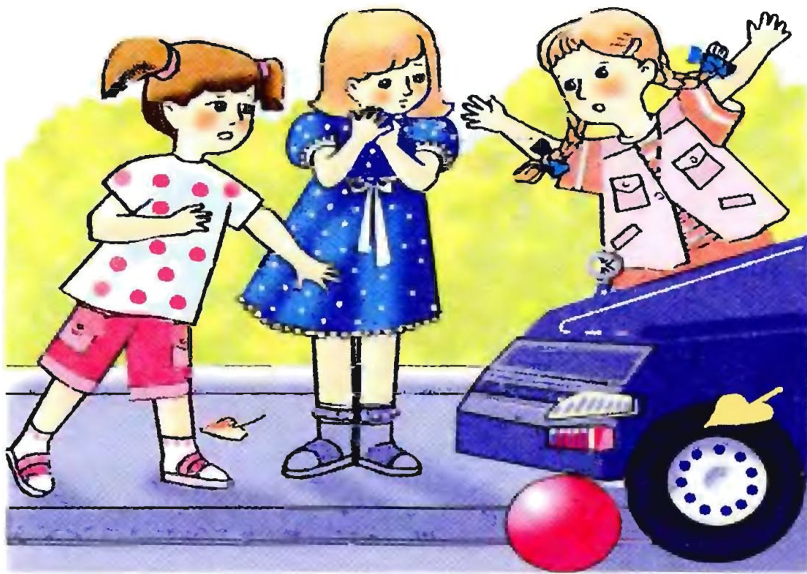


Как шофёр не тормозит,  
а машина всё скользит.  
Наш лисёнок, как на лыжах,  
ближе, ближе, ближе!  
Для спасенья есть возможность:  
лучший тормоз — осторожность.

Водитель не может сразу остановить  
машину.



Вот совет для детворы:  
не дороги, а дворы —  
место для такой игры.

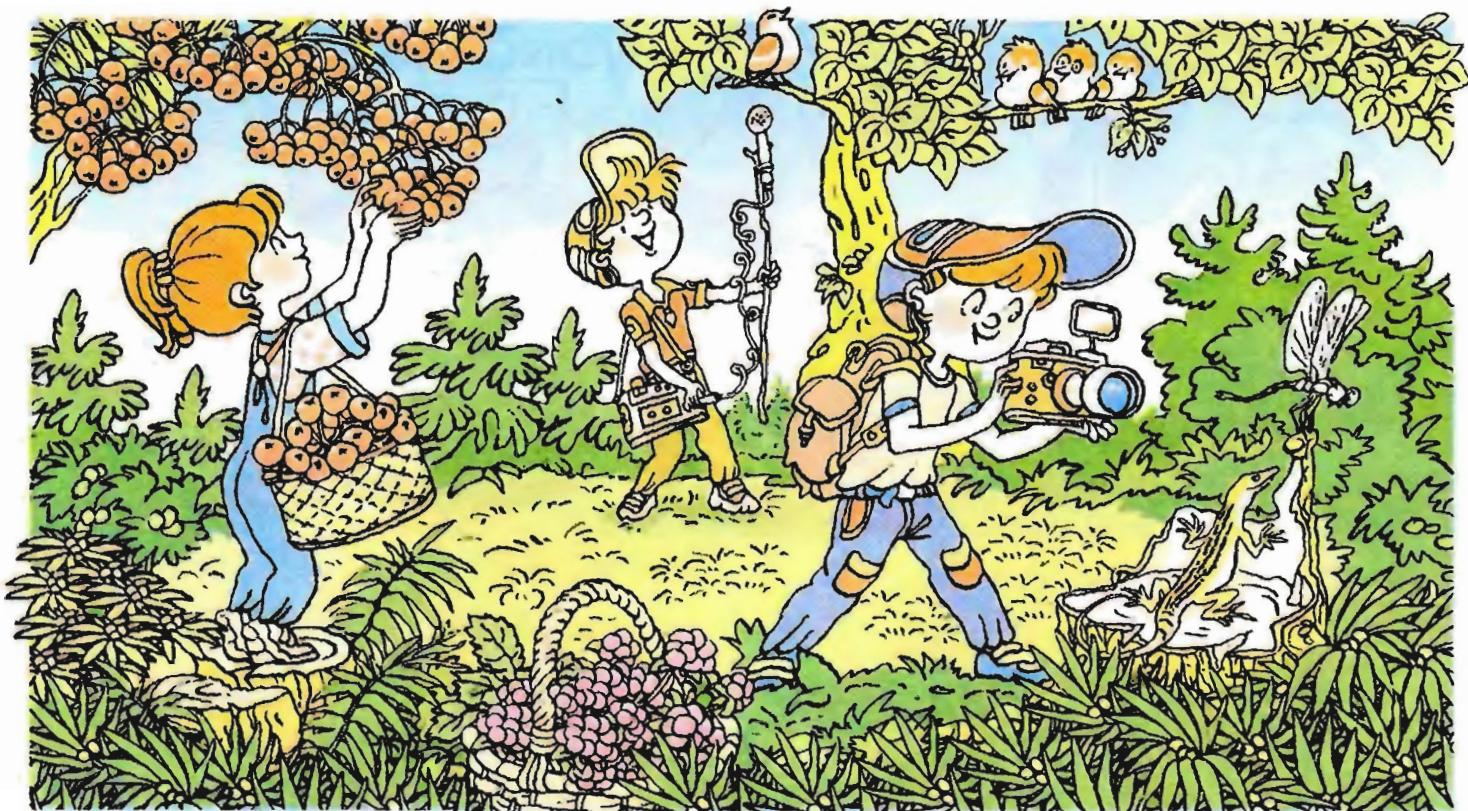


**?** Рассмотрни рисунки. Какие дети правильно катаются на велосипедах, роликах и самокатах? Какие — нет?



## Отдых в лесу

**!** Рассмотрни рисунки. Какие дети поступают правильно? А какие — нет? Почему?





## Отдых на воде

Приятно детям  
в зной горячий  
уехать за город  
на дачи,  
плескаться в море  
и реке  
и строить замки на песке.

*Самуил Маршак*



- Не перегревайся!
- Защищай голову от солнечных лучей.
- Отдыхай возле воды только со взрослыми.
- Купайся в разрешённых местах.
- В воде нельзя шалить, переохлаждаться.
- Сразу после еды и длительного пребывания на солнце нельзя купаться.
- Не пей сырую воду из речки, озера, пруда.



? 1. Где ты отдыхаешь летом?

2. Есть ли там речка или озеро?

3. Какие правила купания ты знаешь?



? 1. Рассмотрите рисунок. Кто из детей подвергает себя опасности во время купания?

2. К чему могут привести шалости в воде?



# НАСТРОЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



То, что окружает тебя, ты можешь:



● видеть;

● нюхать;



● слышать;



● пробовать  
на вкус;



● трогать.

Глаза, уши, нос, язык, кожа — твои верные помощники.



Они помогают тебе узнать о том, что происходит вокруг.

## Загадки

Два братца через дорогу живут,  
а друг друга не видят.

\* \* \*

Если б не было его,  
не сказал бы ничего.

\* \* \*

Один говорит, двое слушают  
и двое смотрят.

\* \* \*

Всегда во рту,  
а не проглотишь.

\* \* \*

Полон хлевец белых овец.

\* \* \*

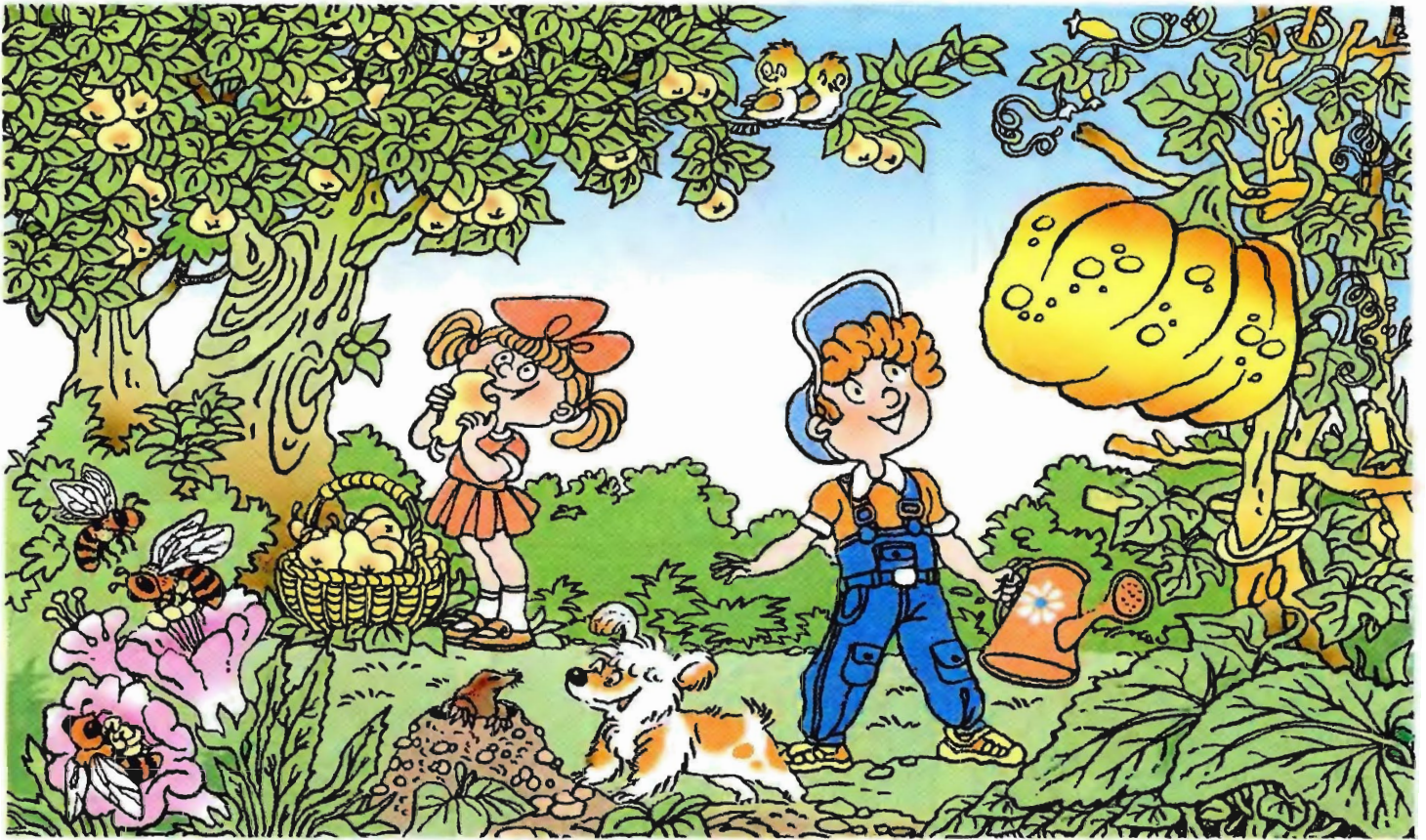
Есть всегда он у людей,  
Есть всегда у кораблей.





? 1. Рассмотрни рисунок. Что могут увидеть, услышать, попробовать на вкус, понюхать дети?

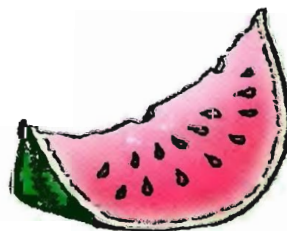
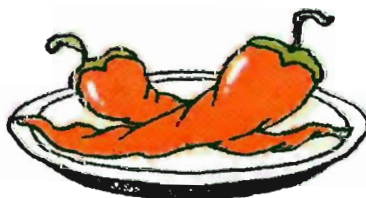
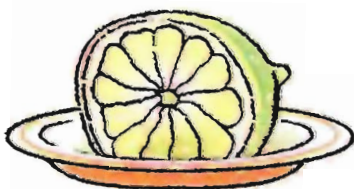
2. Какое у них настроение?



? 1. Каковы на ощупь?



2. Каковы на вкус?





Человек может радоваться, печалиться, бояться, удивляться, сердиться.

**!** Расскажи о настроении детей, которые изображены на рисунках.



**?** 1. Вспомни, когда у тебя хорошее настроение, а когда — плохое.

2. Как твоё настроение связано с самочувствием?

- Хорошее настроение помогает сбросить здоровье.
- Улыбка украшает лицо.



**!** Послушай стихотворение. Как начинается твой день? Кому ты говоришь «С добрым утром»?

## **С добрым утром!**

Почему, встречаясь утром,  
говорим мы:

«С добрым утром»?

Потому что утром — солнце,  
тёмной ночи больше нет,  
и свободно в окна льётся  
добрый-добрый,  
мирный свет.

С добрым утром, люди,  
взрослые и дети!

Радостно и дружно  
будем жить на свете!

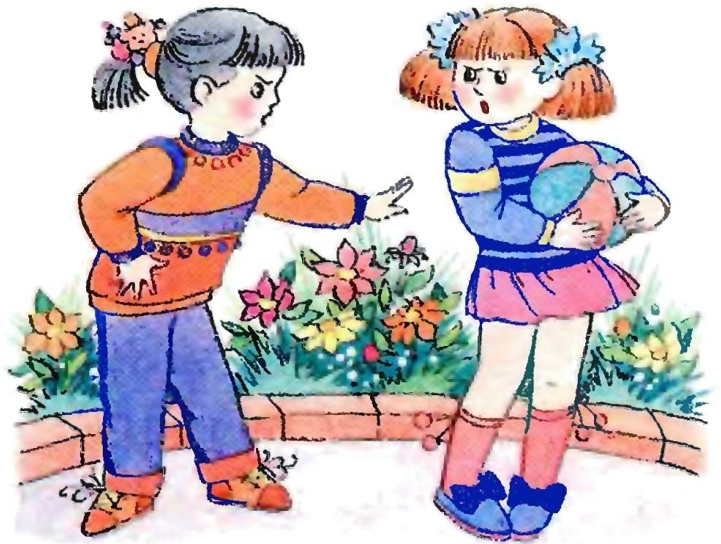
*Бэла Белова*





## ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

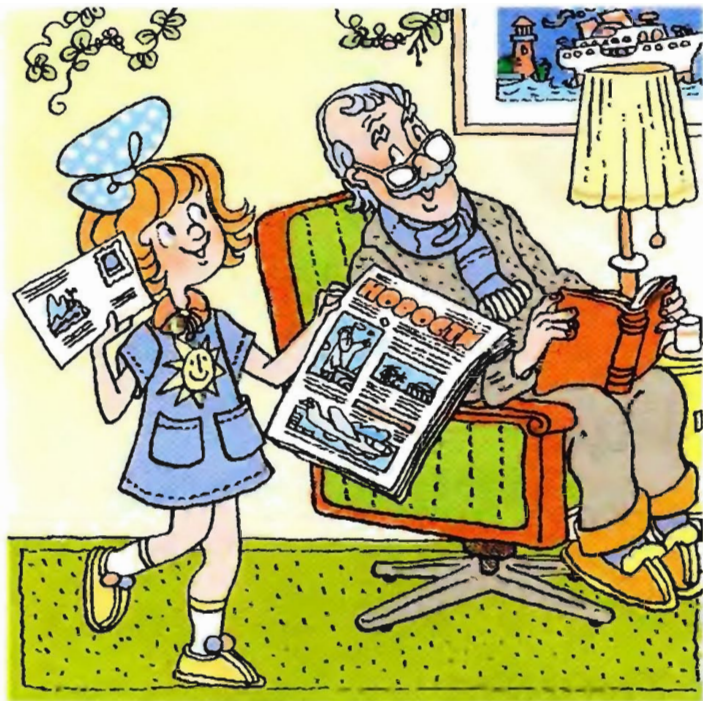
- Встретив знакомых, поздоровайся.
- Не перебивай собеседника.
- Будь вежливым.
- Будь внимательным к окружающим.



? Рассмотрни рисунки. О каких поступках детей ты можешь сказать, что это — хорошо, а это — плохо?

Следуй только хорошим примерам.





- ! 1. Послушай стихотворение. Как ты обращаешься к своим родным и друзьям?  
2. Как бы ты хотел, чтобы к тебе обращались?

\*\*\*

Добрые слова не лень  
повторять мне трижды в день...  
Кузнецу, ткачу, врачу  
«С добрым утром!» — я кричу.  
«Добрый день!» — кричу я вслед  
всем спешащим на обед.  
«Добрый вечер!» — так встречаю  
всех, домой спешащих к чаю.

*Овсей Дриз*

Уважай людей — и тебя будут уважать.



# БЕРЕГИ И УКРЕПЛЯЙ ЗДОРОВЬЕ



**!** Прочитай пословицы. Попробуй объяснить их.

## Пословицы

Кто день начинает с зарядки,  
у того и здоровье в порядке.

\* \* \*

Много ходить — долго жить.

\* \* \*

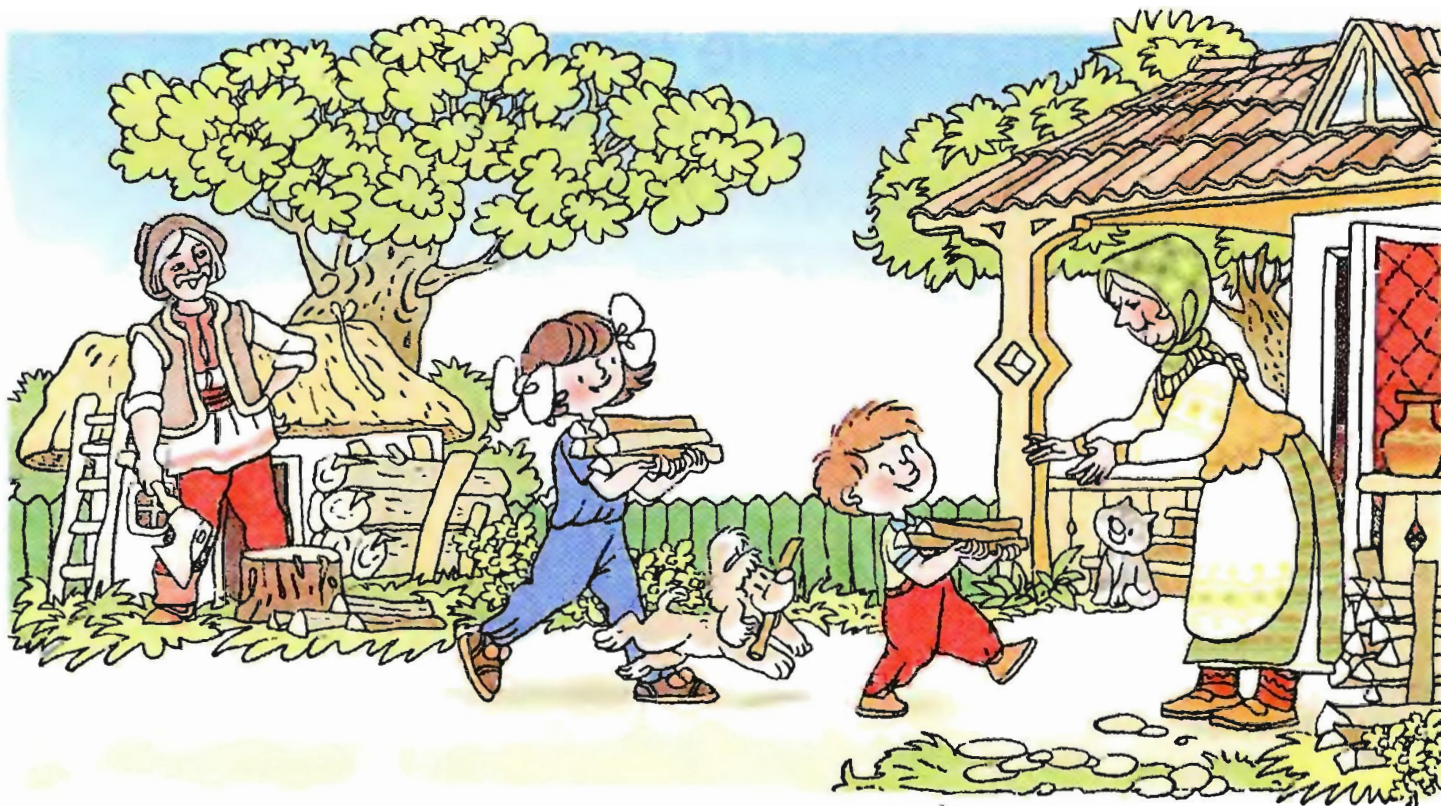
Тот себя губит, кто других не любит.

\* \* \*

Делу время, потехе час!

\* \* \*

Без труда — нет плода.





## Умей подождать

Жили себе брат и сестра — Петушок и Курочка. Побежал Петушок в сад и начал клевать зелёную смородину, а Курочка и говорит ему:

— Не ешь, Петушок! Подожди, пока смородина поспеет.

Петушок не послушался, клевал да наклевался так, что насилу домой пришёл.

— Ой! — кричит Петушок. — Горлышко моё! Больно мне, сестричка, больно!

Напоила Курочка Петушка мятой, приложила горчичник — и прошло.





Выздоровел Петушок и пошёл в поле — бегал, прыгал. Согрелся, вспотел и побежал к ручью пить холодную воду. А Курочка ему кричит:

— Не пей, братец, подожди, пока остынешь!

Не послушал Петушок, напился холодной воды — и тут начала его трясти лихорадка. Насилу Курочка домой его довела.

Побежала Курочка к врачу. Прописал врач горького лекарства, и долго пролежал Петушок в постели.

Пока хворал Петушок, уже наступила зима. Выздоровел Петушок и видит, что река льдом покрылась.

Захотелось Петушку на коньках покататься, а Курочка и говорит ему:





— Ой, подожди, Петушок! Дай речке совсем замёрзнуть: лёд ещё очень тонкий, утопишься.

Не послушался Петушок да и пошёл на лёд. Лёд проломился, а Петушок — бульк в воду! Только его и видели.

*Константин Ушинский*

**!** Подумай, чему учит эта сказка.

## Советы на лето

Чтобы укрепить своё здоровье:

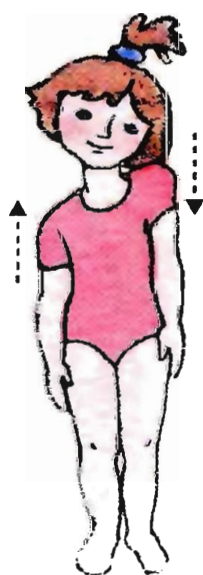
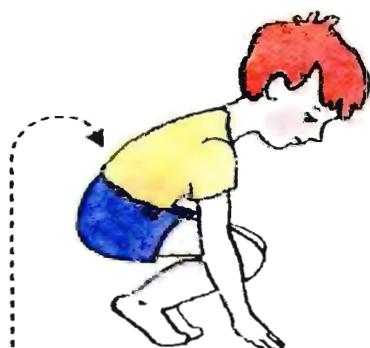
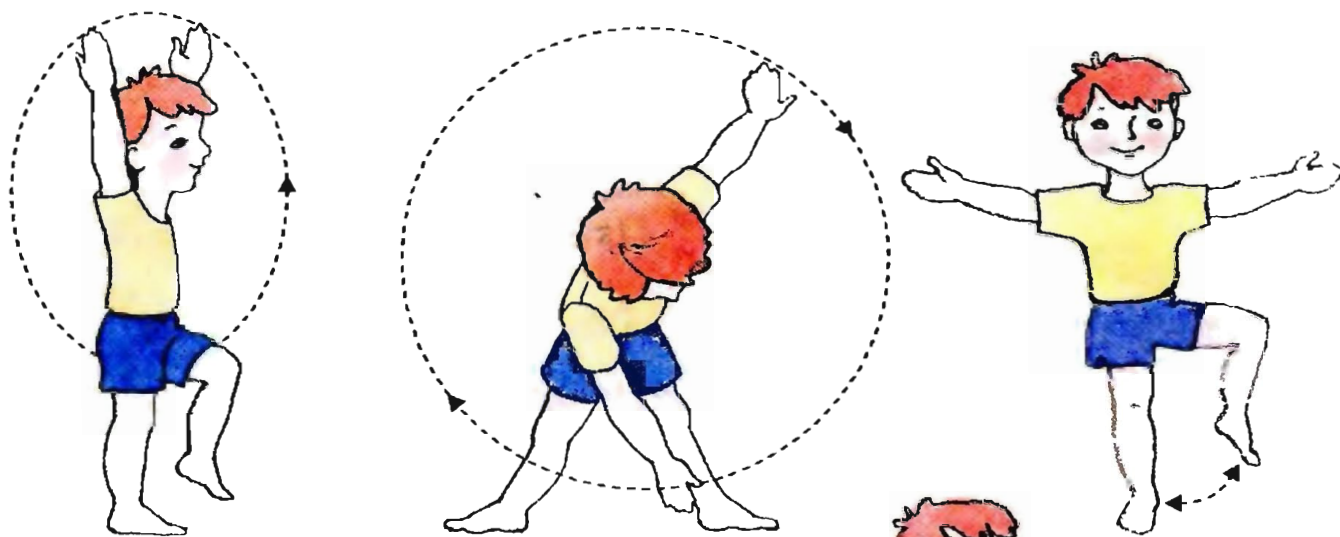
- больше двигайся, танцуй, играй, трудись на свежем воздухе;
- делай добрые дела;
- закаляйся;
- чаще ходи босиком;
- ешь много фруктов, овощей.





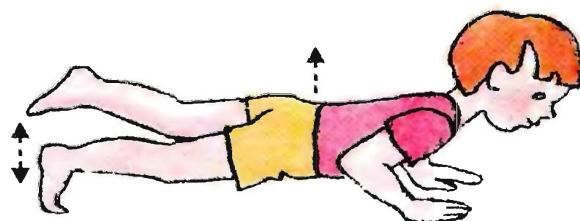
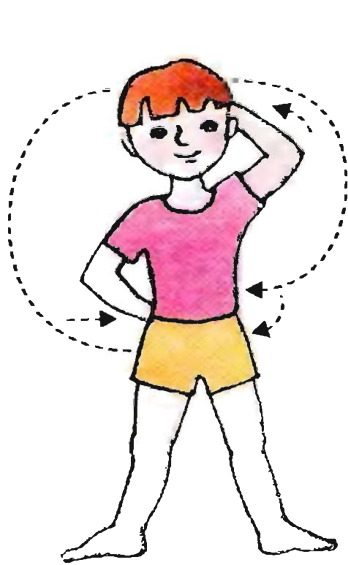
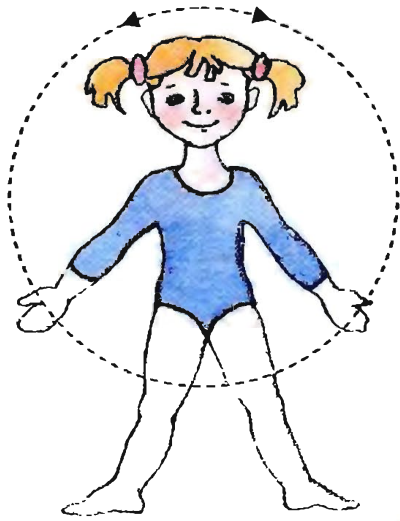
# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ\*

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



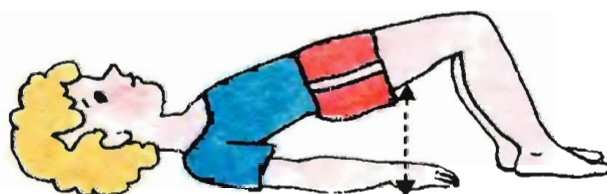
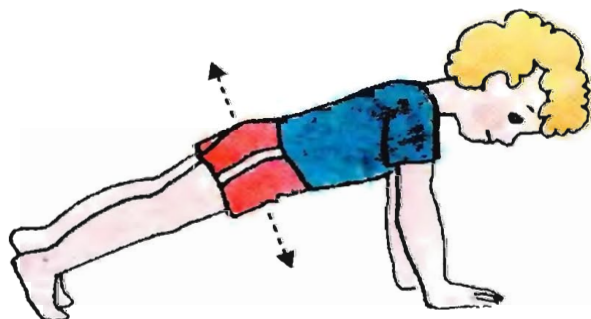
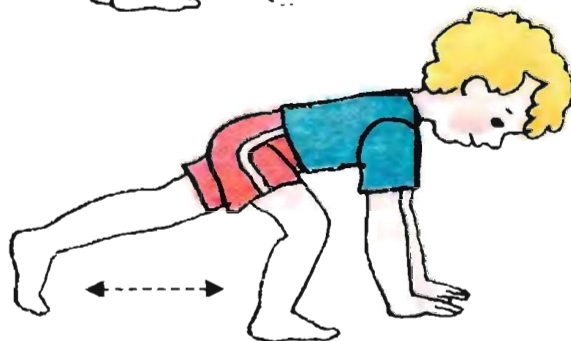
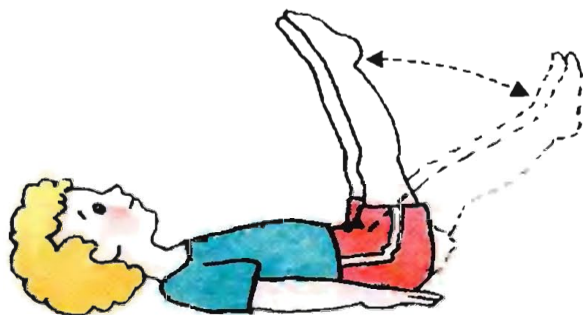
\* Рекомендованы А.Д. Дубогай.



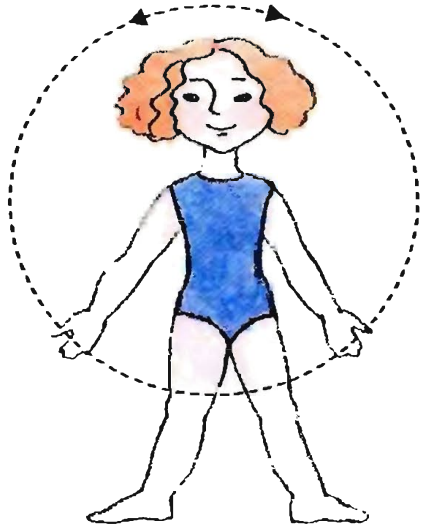
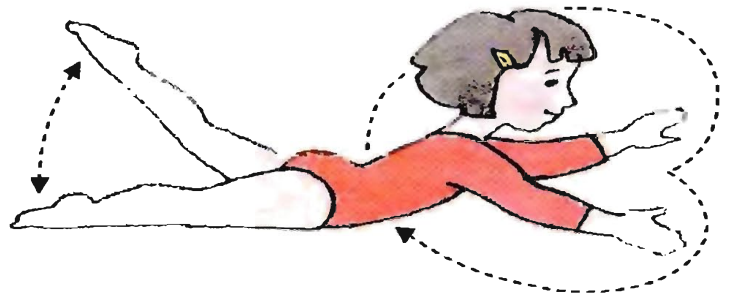
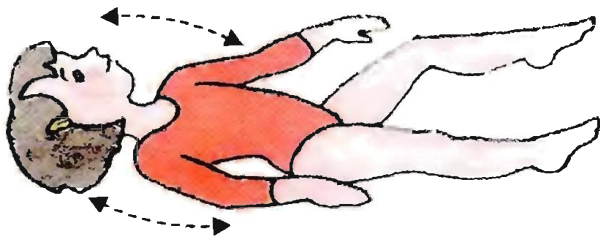
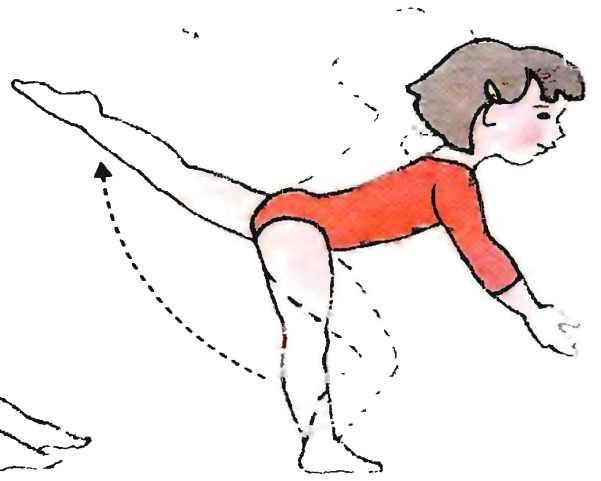




# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

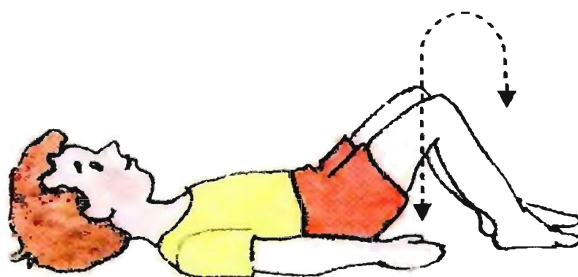
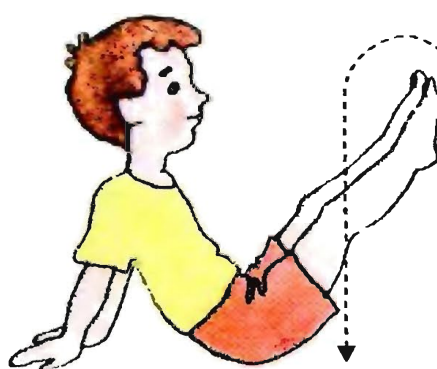
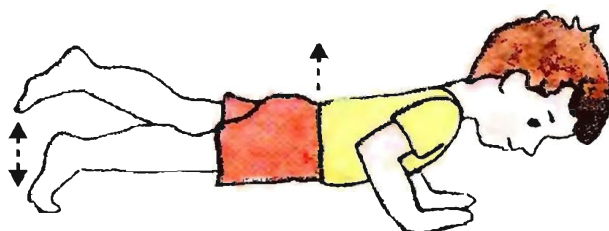




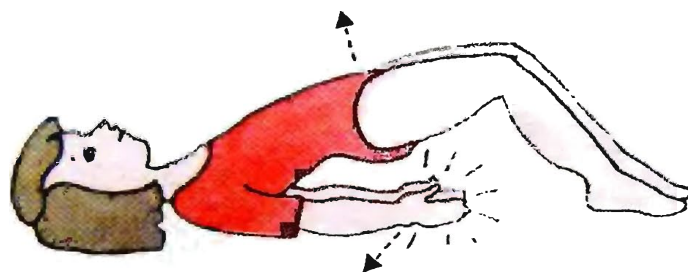
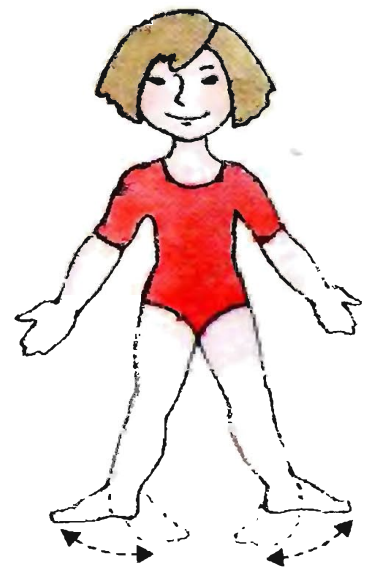
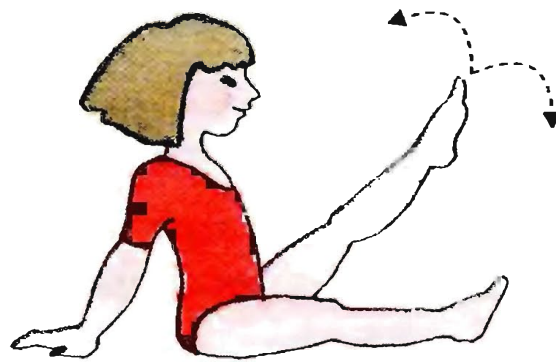
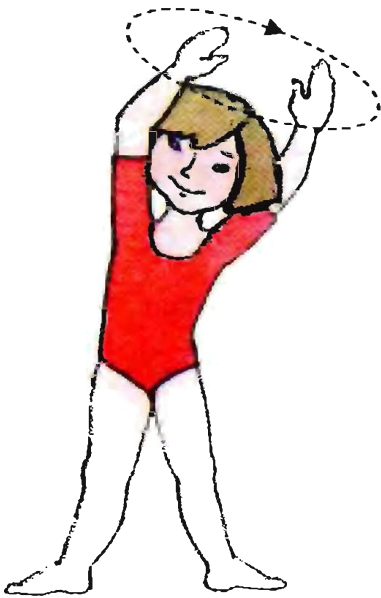
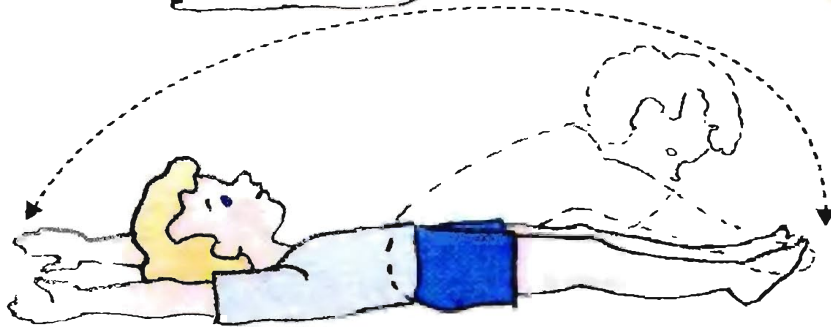
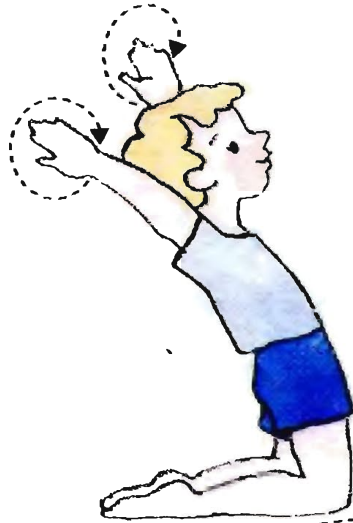
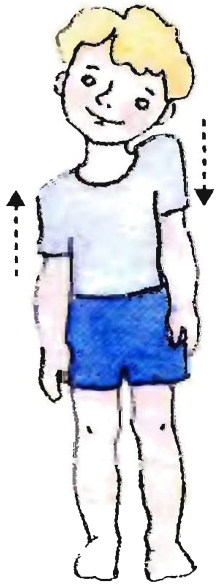




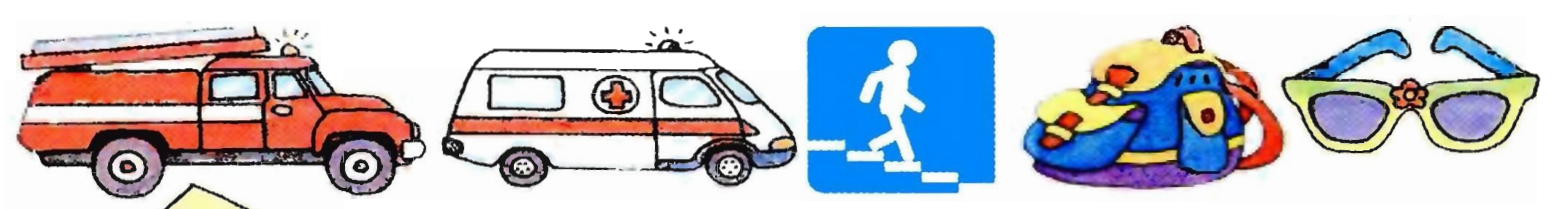
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ







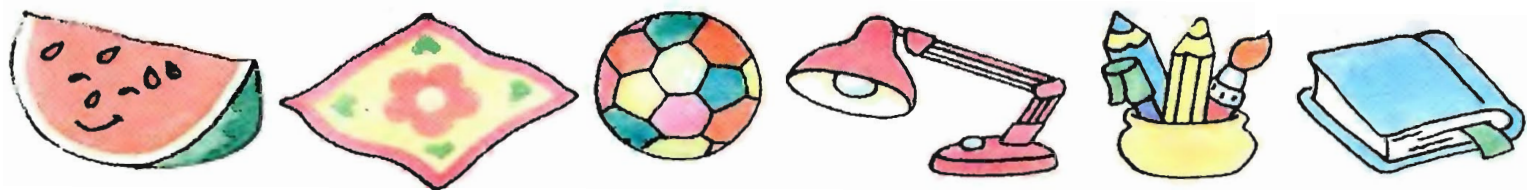




## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Дорогой первоклассник!</b> . . . . .	3
	<b>Признаки здоровья</b> . . . . .	5
	Забота о здоровье . . . . .	6
	Здоровье и болезни . . . . .	10
	<b>Ты растёшь</b> . . . . .	12
	Режим дня . . . . .	14
	Твоё рабочее место . . . . .	16
	Твоя осанка . . . . .	18
	Будь чистым и аккуратным . . . . .	20
	Уход за телом и волосами . . . . .	22
	Уход за зубами . . . . .	24
	Уход за глазами . . . . .	26
	Уход за ушами и носом . . . . .	27
	Здоровье и питание . . . . .	28
	Движение и здоровье . . . . .	31
	Как закаляться . . . . .	35
	<b>Цени жизнь и здоровье</b> . . . . .	38
	Твои права . . . . .	42
	Кто может тебе помочь . . . . .	43
	Семья и здоровье . . . . .	44
	Твои друзья . . . . .	48





**Безопасность жизни** . . . . . 50

Один дома . . . . . 50

Опасность от огня . . . . . 53

Опасность от газа . . . . . 55

Опасность от воды . . . . . 56

Опасность отравления . . . . . 57

Безопасность в лифте . . . . . 58

Осторожно: незнакомые люди . . . 59

Безопасность в школе . . . . . 61

Если ты заблудился . . . . . 63

Безопасность на улице . . . . . 64

Дорога в школу . . . . . 66

Ты — пассажир . . . . . 69

Безопасный отдых . . . . . 71

**Настроение и здоровье** . . . . . 77

Правила общения . . . . . 82

**Береги и укрепляй здоровье** . . . . . 84

**Физические упражнения** . . . . . 88

Утренняя гимнастика . . . . . 88

Упражнения для физического

развития . . . . . 90

Упражнения для исправления

осанки . . . . . 92

