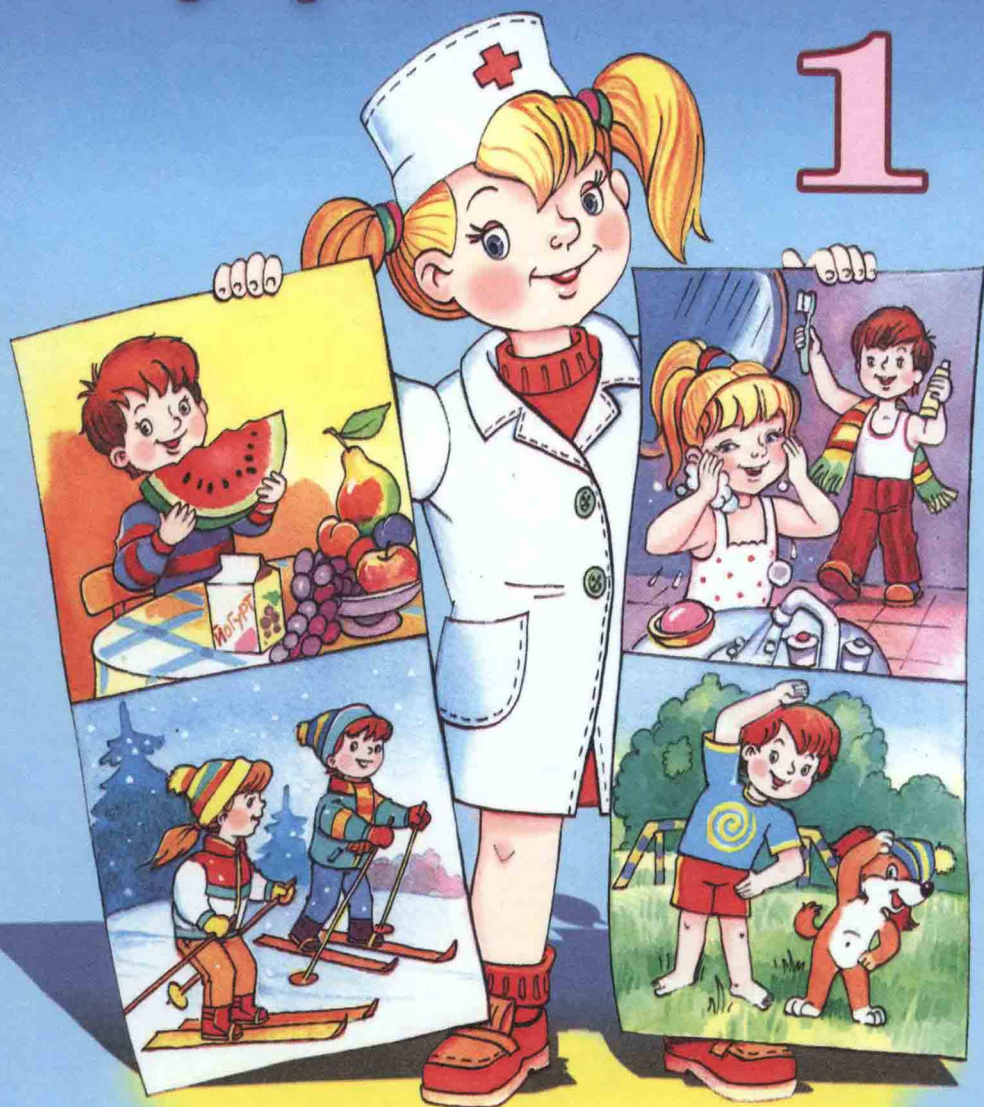




Т. Є. Бойченко, О. Я. Савченко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

# 1



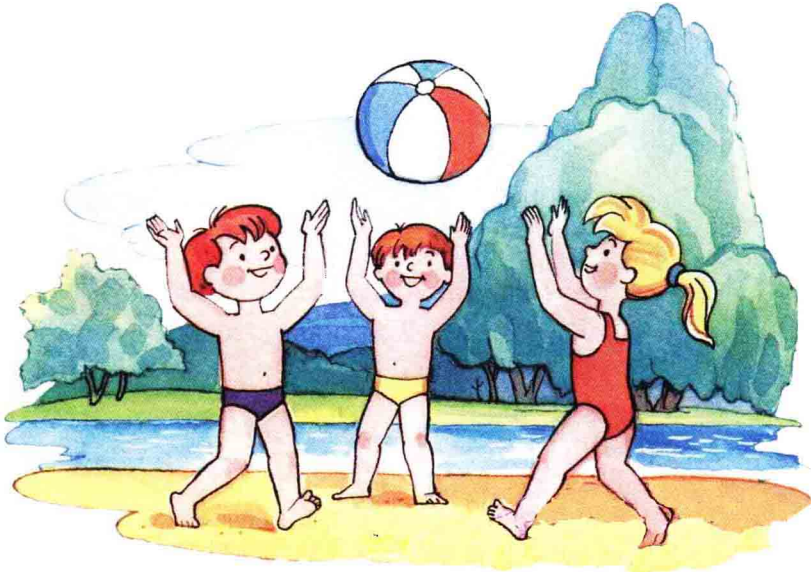
**Т.Є. Бойченко  
О.Я. Савченко**

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник  
для 1 класу  
загальноосвітніх навчальних  
закладів**

Видання 2-ге, доопрацьоване

*Затверджено  
Міністерством освіти і науки України*



**КИЇВ ● ГЕНЕЗА ● 2007**

*Затверджено Міністерством освіти і науки України  
(рішення колегії Міністерства освіти і науки України,  
протокол 8/1-19 від 18.07.2003 р.)*

Художники: І.В. Бабенцова, М.С. Баликін, О.В. Василевська,  
Н.В. Кальченко, О.В. Колісник, О.А. Сіденко,  
О.П. Харченко, В.Г. Ширяєв

**Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено**

### Умовні позначення:



— дай відповідь



— завдання для обговорення

### **Бойченко Т.Є.**

Б77 Основи здоров'я: Підручник для 1 кл. загальноосвіт. навч. закл. /  
Т.Є. Бойченко, О.Я. Савченко. – 2-ге вид., доопрацьоване. – К.: Генеза,  
2007. – 96 с.

ISBN 978-966-504-590-8

**ББК 51.204я721**

- © Т. Є. Бойченко, О. Я. Савченко, 2002
- © Т. Є. Бойченко, О. Я. Савченко,  
доопрацьоване, 2007
- © ТОВ «Видавництво Генеза», оригінал-  
макет, 2007

ISBN 978-966-504-590-8

## Любий першокласнику!

Із цієї книжки ти дізнаєшся про те, як зміцнити своє здоров'я.



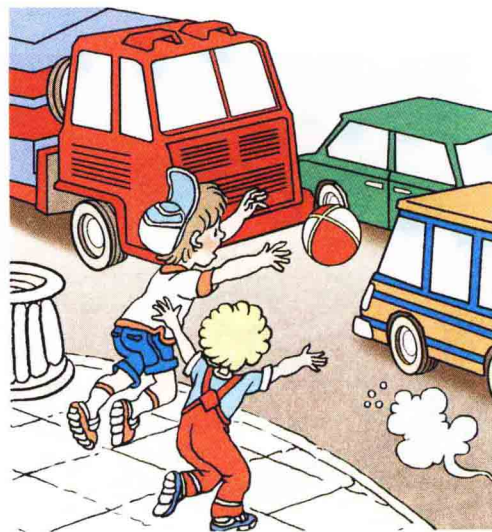
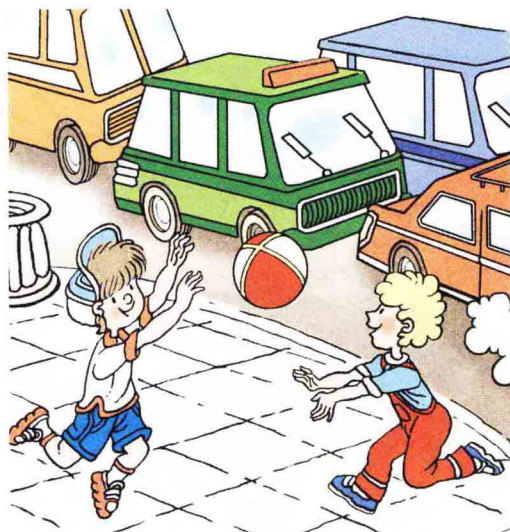
Як чергувати навчання і відпочинок.



Зрозумієш, що для здоров'я корисно, а що — ні.

Ти дізнаєшся, що пустувати з вогнем, водою чи газом небезпечно.

Навчишся виконувати правила дорожнього руху.



**Книжка допоможе тобі  
рости здоровим.**

# ОЗНАКИ ЗДОРОВ'Я



Здорова дитина жвава, весела.  
У неї міцний сон, гарний апетит. І нічого  
не болить!



**!** Закінчи речення.

Коли я здоровий, то в мене ...

Коли я здорова, то в мене ...

# ДБАЙ ПРО ЗДОРОВ'Я



Для твого здоров'я корисно:



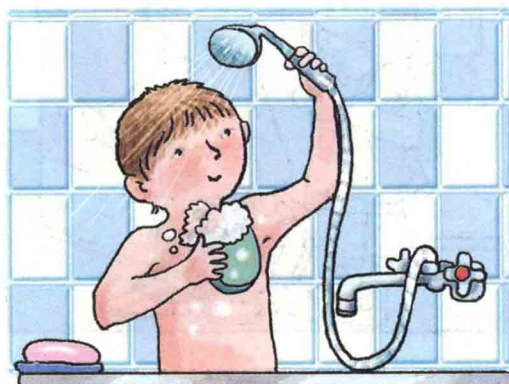
- багато рухатися;



- гуляти на свіжому повітрі;

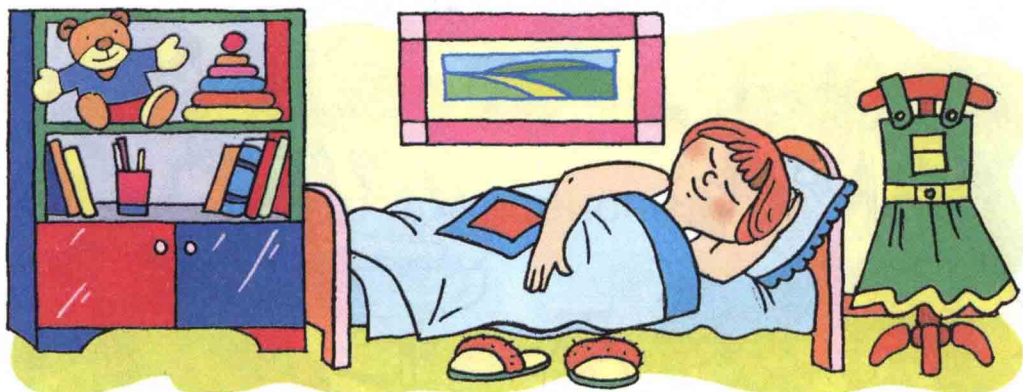


● вживати корисну їжу;

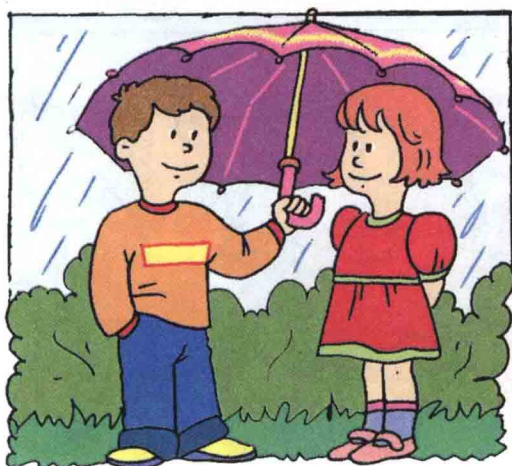
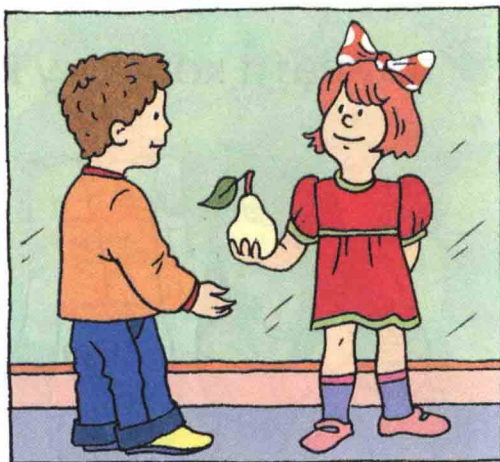


● бути охайним;



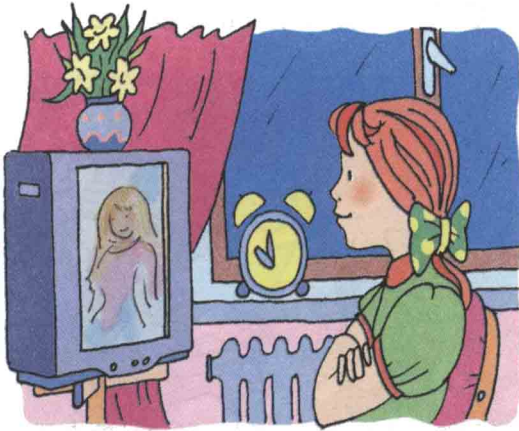


● ВЧАСНО ЛЯГАТИ СПАТИ;



● БУТИ ЧЕМНИМ, ДОБРОЗИЧЛИВИМ.

? Розглянь малюнки. Які з цих звичок корисні, а які — шкідливі? Чому ти так думаєш?



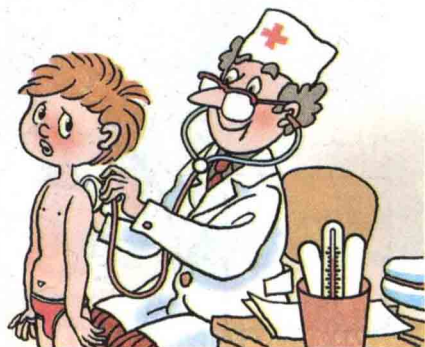
## ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ



Коли людина захворіла, у неї може бути:

- підвищена температура;
- біль;
- відсутній апетит;
- поганий настрій;
- бліді або дуже червоні щоки.

**?** Розглянь малюнки. Хто допомагає хворим дітям?



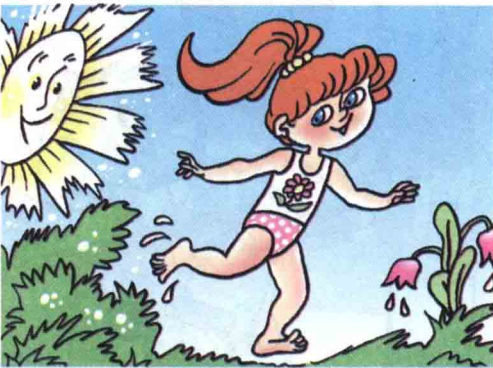
Щоб уберегтися від хвороб, треба:



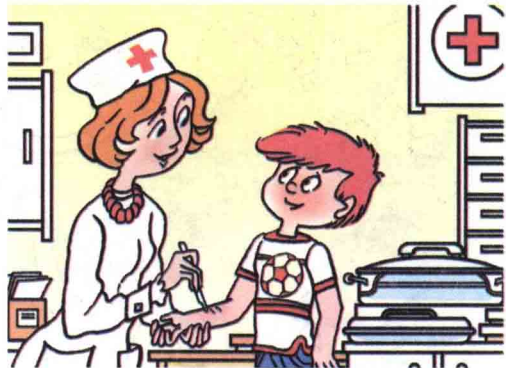
- щодня дбати про чистоту тіла;



- вчасно вживати корисну їжу;



- загартовуватися;



- робити щеплення.

**!** Розкажи, що треба робити, щоб не хворіти.

Приймай ліки лише за призначенням лікаря.

## ТИ РОСТЕШ

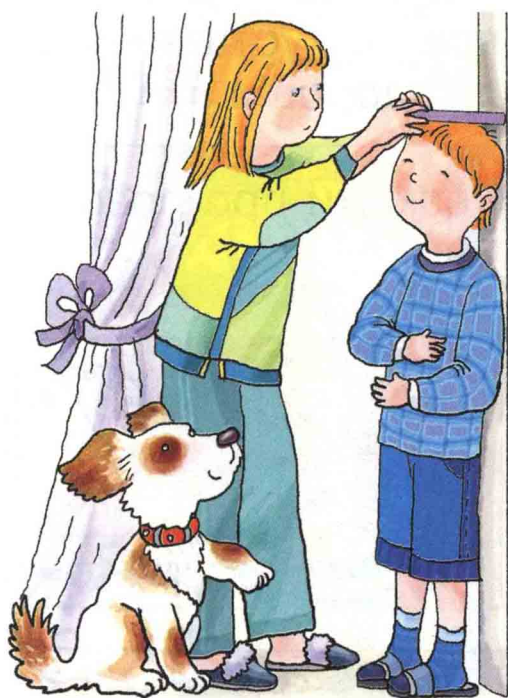


Ти весь час ростеш. Поступово стаєш вищим, важчим. Молочні зуби в тебе змінюються на постійні.

Ти більше знаєш. Стаєш сильнішим.



- !** 1. Знайди свої фотографії, зроблені у різні роки. Порівняй їх. Які зміни ти бачиш?
2. Розпитай батьків, коли ти навчився лічити, називати букви.



- !** На початку та наприкінці навчального року з допомогою старших вимірй свій зріст і масу тіла. Порівняй результати вимірювань.

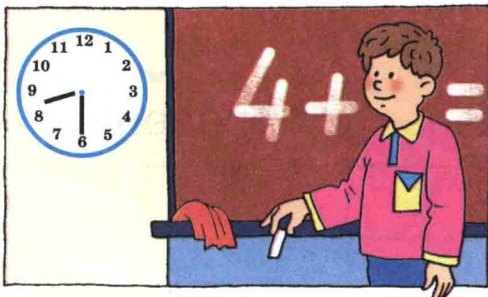
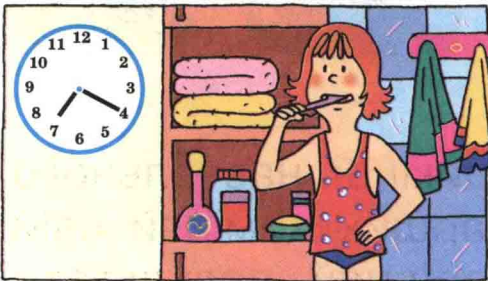
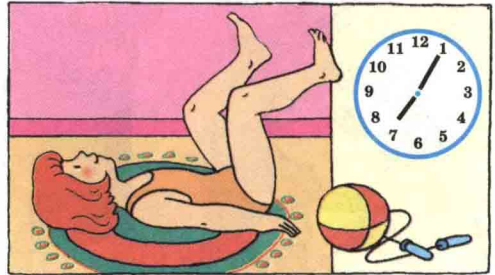
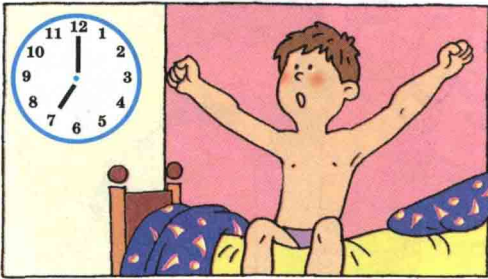
	Вересень	Травень
Зріст		
Маса тіла		

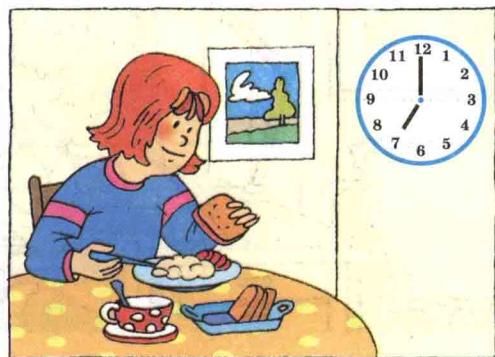
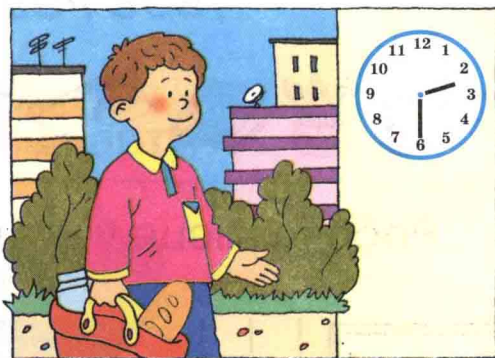
## РОЗПОРЯДОК ДНЯ



Твій організм працює наче годинник. Привчайся робити все в усталеному порядку. Це корисно для здоров'я.

**!** Розглянь малюнки. Розкажи про розпорядок дня дітей.





- Роби все вчасно.
- Ніколи не спізнюйся.
- Учися користуватися годинником.

- !
1. Розкажи про свій розпорядок дня.
  2. Які обов'язки ти виконуєш у сім'ї?



## ТВОЄ РОБОЧЕ МІСЦЕ



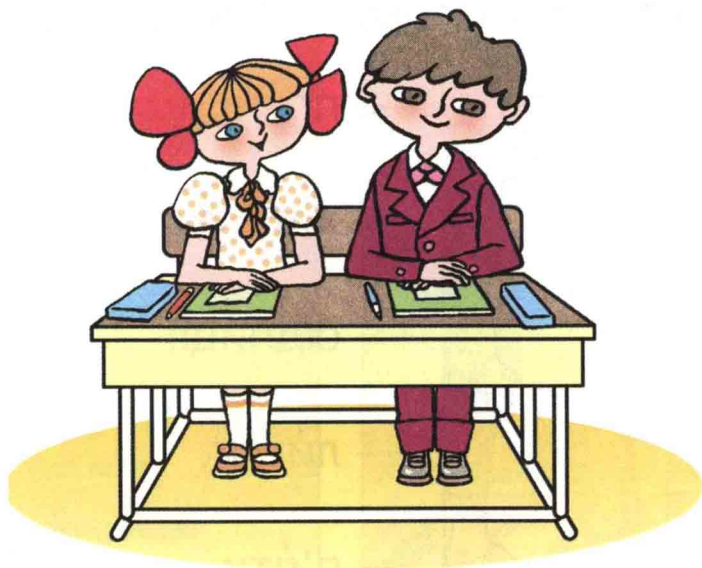
Робоче місце учня має бути зручним.



- Сиди так, щоб тінь від руки не заважала писати.
- У кімнаті має бути свіже повітря.



- Сиди рівно.
- Став ноги на підлогу.
- Клади обидві руки на парту.



- ! 1. Розкажи, яке в тебе вдома робоче місце.
2. Порівняй, як сидять дівчинка і хлопчик. Хто з них сидить правильно?



## ТВОЯ ПОСТАВА



Якщо твоя поста́ва правильна, ти стоїш так:

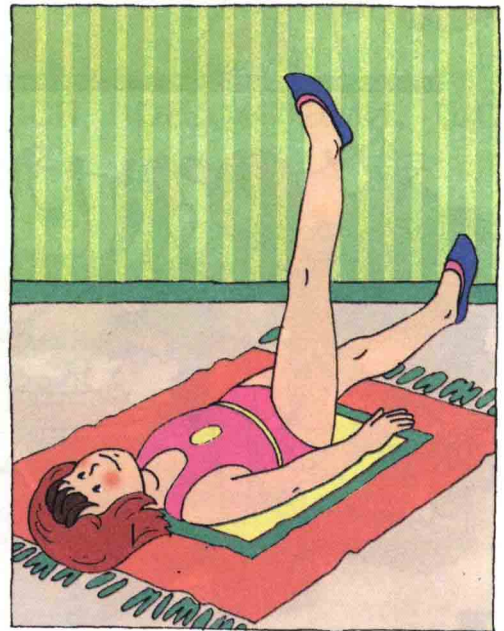
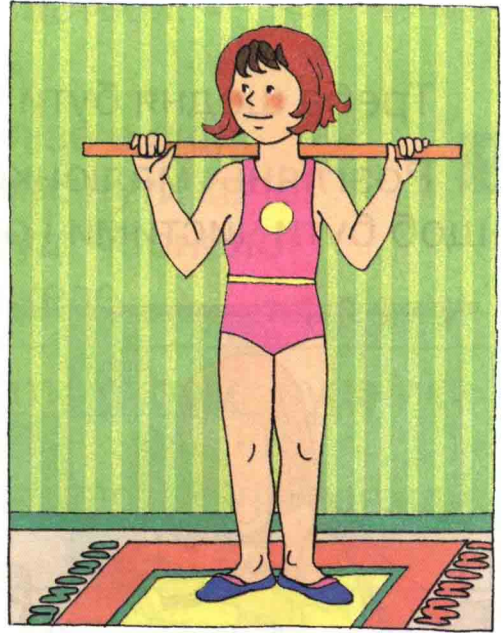
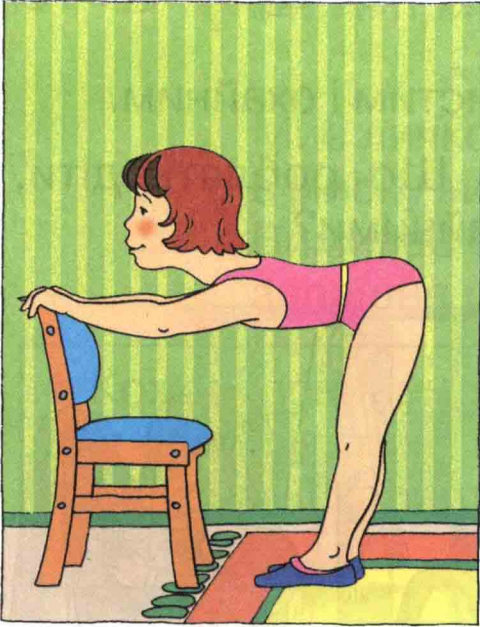


- поті́лиця,
- лопáтки,
- сідні́ці,
- лі́тки,
- п'я́ти.

Для правильної постави корисно носити ранець, а не портфель.

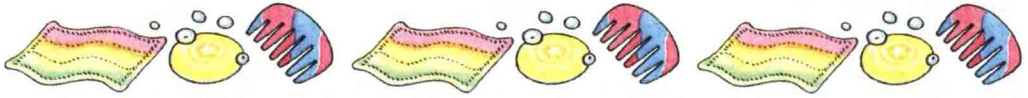


Щоб бути струнким, щодня виконуй такі вправи.



! Перевір удома свою поставу.

## БУДЬ ЧИСТИМ І ОХАЙНИМ



Треба щодня бути чистим і охайним.

**!** Розглянь малюнки. Що роблять діти, щоб бути чистими і охайними?



**!** Поміркуй, чому треба бути чистим і охайним.

## Загадки

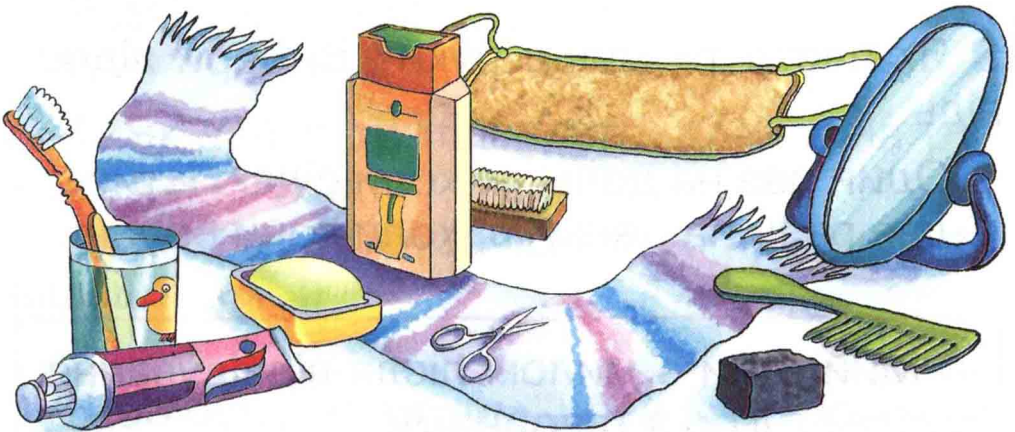
Той, хто вмивається,  
з ним привітається.

\* \* \*

Миє личко, лізе в очі,  
в миску вислизнути хоче.  
Вимиває бруд, чорнило  
запашне рожеве ... .

- Кожен повинен мати окремі рушники для обличчя, тіла і ніг.
- Білізна і шкарпётки мають бути завжди чистими.

- ?** 1. Що ти можеш зробити сам, щоб твої речі були чистими?  
2. Як ти користуєшся предметами, що зображені на малюнку?



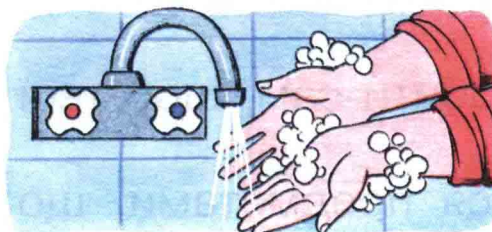
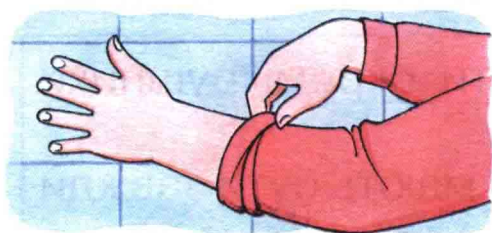
Чистота — запорука здоров'я.

## ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ І ВОЛОССЯМ



Якщо ти щодня миєш тіло, то змиваєш бруд і почуваш себе бадьоро.

**!** Розглянь малюнки. Чи так ти миєш руки?



**?** Як часто ти миєш руки? Вибери відповідь.

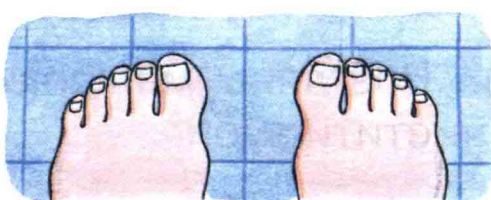
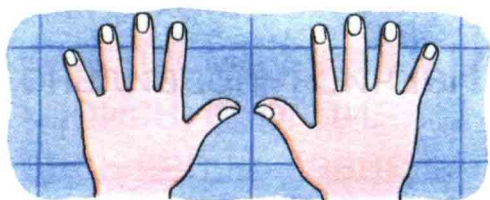
Один раз на день;  
два рази на день;

коли сідаю їсти;  
коли вони брудні.

- Мий руки з милом після відвідування туалету, ігор з тваринами.
- Дбай про чистоту нігтів.

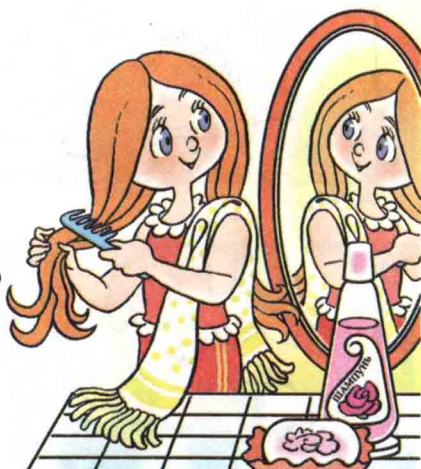
Нігті на руках слід підстригати раз на тиждень, а на ногах — раз на два тижні.

Нігті на руках і ногах підстригай так:



## Сама

Застеляю ліжко вміло,  
підбиваю подушки.  
Узяла пахуче мило  
і вмиваюсь залюбки.  
Ну, а де це мій гребінчик?  
Зараз кіску розчешу  
і на самий її кінчик  
туго стрічку пов'яжу.



*Валентина Ткаченко*

Розчісуй волосся від кореня в різні боки.

- ?** 1. Як часто ти підстригаєш нігті на руках? А на ногах?
2. Яка в тебе зачіска? А про яку ти мрієш?

Щоб бути здоровим, дбай про чистоту  
рук, тіла, волосся.



## ДОГЛЯД ЗА ЗУБАМИ



**!** Розглянь малюнки. Навчися правильно чистити зуби.



- Чисть зуби вранці та ввечері.
- Після чищення зубів зубну щітку мий з милом і зберігай щетинками догори.
- Після кожного прийому їжі полощи рот.
- Зубну щітку міняй чотири рази на рік.

Якщо ти правильно чистиш зуби, то:

- видаляєш залишки їжі;
- зміцнюєш їх.

**!** Послухай вірш.

## Хвора киця

Лікар хворі зуби  
киці плумбував,  
корисні поради  
весь час їй давав:  
— Не лінуйсь ніколи,  
киченько-голубко,  
зранку і під вечір  
гарно чистить зубки.  
Хто не любить пасти  
та зубної щітки,  
то у того зубки  
зіпсуються швидко.

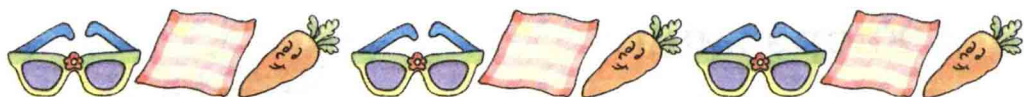


Хто ласує вволю,  
полюбляє цукор,  
той собі на горі  
буде мати муку!  
Видужала киця.  
Зубки вже здорові,  
бо поради лікар  
справді дав чудові.

*Тетяна Лисенко*

- ?**
1. Що порадив лікар киці?
  2. Як ти доглядаєш за своїми зубами?

## ДОГЛЯД ЗА ОЧИМА



Щодня роби вправи для очей:

- заплющ очі, розплющ їх;
- подивися вправо, вліво, вгору, вниз;
- подивися у вікно, а потім — на кінчик носа.

**!** Розглянь малюнки. Поміркуй, що для очей корисно, а що — шкідливо.

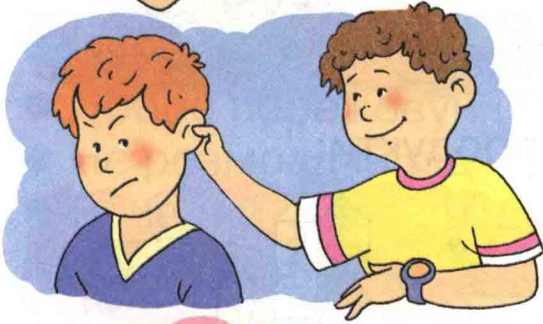


- Бережи очі!
- Не три їх брудними руками!
- Негайно звернися за допомогою, якщо в очі щось потрапило!

## ДОГЛЯД ЗА ВУХАМИ І НОСОМ

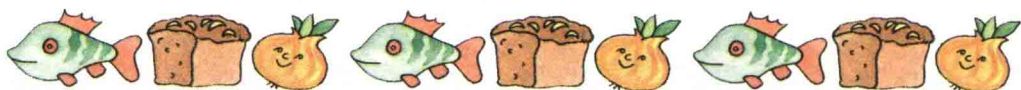


- ! 1. Розглянь малюнки. Поміркуй, чи правильно чинять діти.  
2. Чим небезпечна їхня поведінка?



- Бережи вуха і ніс!
- Стеж, щоб вуха і ніс були чистими.

## ЗДОРОВ'Я І ХАРЧУВАННЯ

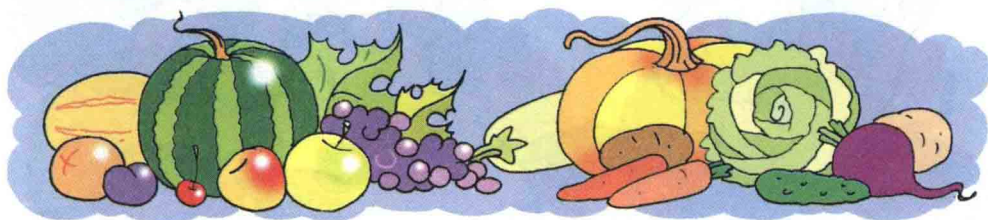


Є чотири групи їжі, яку ми вживаємо:

- хлібобулочні вироби і крупи;



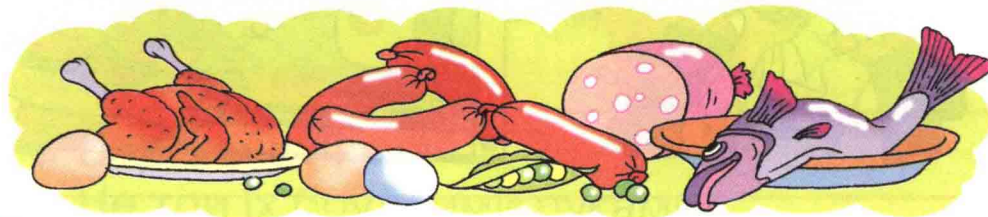
- овочі і фрукти;



- молоко і молочні продукти;



- м'ясо, риба, бобові продукти, яйця.



**!** Розглянь малюнки. Розкажи, яка їжа тобі найбільше смакує.

## Загадки

Народився із землі,  
Зарум'янивсь на вогні,  
І з'явився на столі  
До борщу тобі й мені.

\* \* \*

Сидить дівка у коморі,  
а коса її надворі.

- Щоб добре рости, вживай багату на вітаміни їжу. Це — овочі, фрукти, молочні продукти.
- Їж через кожні три-чотири години в один і той самий час.
- Вживай теплі страви.
- Добре пережовуй їжу.
- Не розмовляй під час їди.
- Вечеряй не пізніше як за півтори-дві години до сну.

**!** Розглянь малюнки. Поміркуй, яка їжа корисніша для здоров'я. Чому?



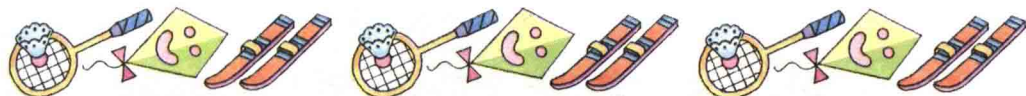
Їсти треба тільки за столом. За столом слід чемно поводитися.

**!** 1. Розглянь малюнок. Поміркуй, хто правильно поводить за столом, а хто — ні.

2. Як ти поводишся за столом удома і в гостях?



## РУХ І ЗДОРОВ'Я



Щоб бути здоровим, дужим, треба багато рухатися: ходити, бігати, стрибати, танцювати.



Основний вид руху — ходьба.  
Учися ходити правильно і красиво.

- Більше рухайся!
- Ходи рівно, дихай вільно.



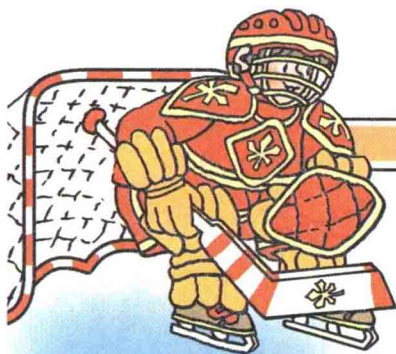
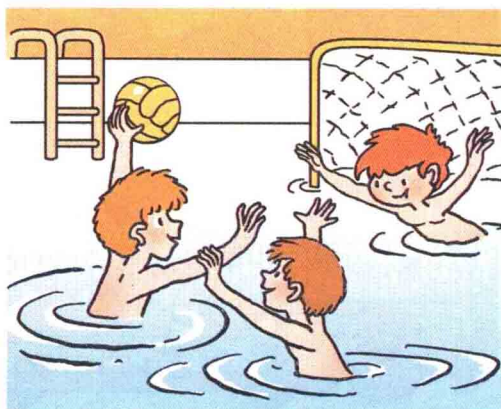
## Рухливі ігри, забави



? Розглянь малюнки. В які ігри грають діти?

Навчися грати в рухливі ігри.

## Спортивні ігри

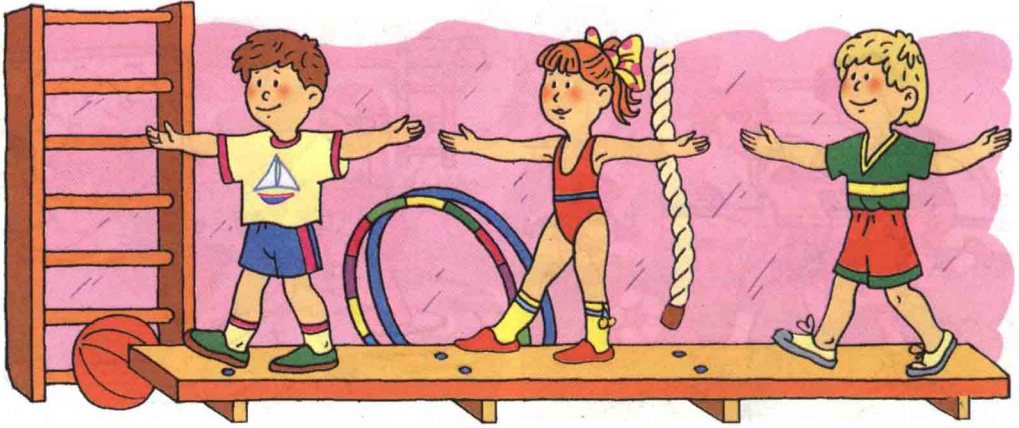


**!** Розглянь малюнки. Назви ці спортивні ігри.

**?** 1. У які народні ігри ти граєшся?  
2. Які спортивні ігри люблять у твоїй родині?

- Рух — це здоров'я.
- Щодня роби ранкову зарядку.

Розвивай рівновагу рухів.



? В яких іграх можна використати ці предмети?



## ЯК ЗАГАРТОВУВАТИСЯ

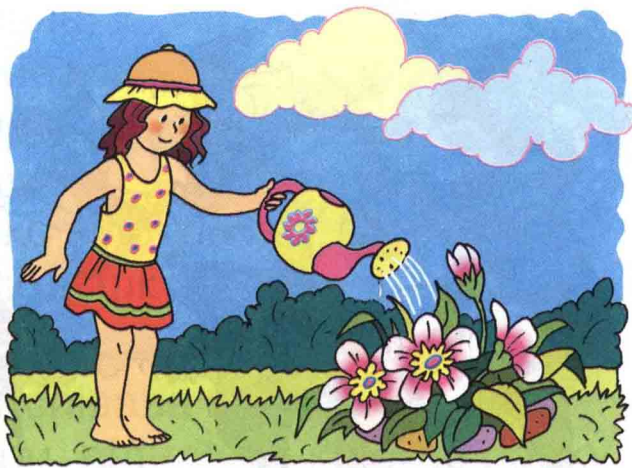
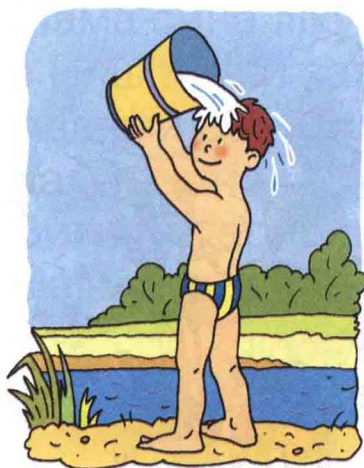


Сонце, повітря і вода допоможуть тобі загартуватися.

Намагайся якомога більше бувати на свіжому повітрі.

Корисно ходити босоніж по підлозі, траві, піску, дрібних камінцях. Це зміцнює ступні ніг, запобігає застуді.

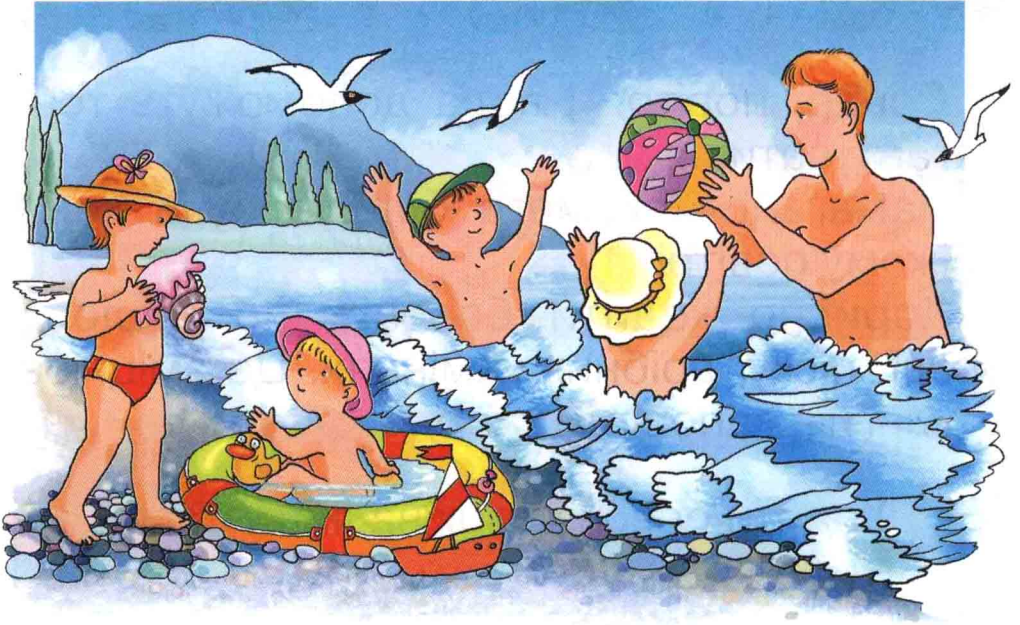
Ходити босоніж можна лише там,  
де чисто.



Загартована дитина:

- добре росте;
- не хворіє на застуду;
- має гарний настрій.

**!** Розглянь малюнки. Розкажи, як діти загартовуються влітку і взимку.



Загартовуйся разом з батьками.

- ! 1. Розкажи, як ти загартовуєшся.  
2. Розглянь малюнки. Вибери одяг і взуття для зими; для літа.



- ? Послухай вірш. Чому зайчик захворів?

Зайчик шапки не носив.  
Довгі вушка застудив.  
Мама сина лікувала:  
в вушко ліки заливала,  
мазями розтерла спинку,  
дала чаю із малинки.  
Вігріла гарненько вушко,  
вклала сина на подушку,



заспівала колисанку —  
спи, ріднесенький, до ранку.  
Мама сина врятувала,  
лагідно поцілувала.  
Не болить в маляти вухо.  
Буде зайчик маму слухать!

Тетяна Лисенко

# ЦІНУЙ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я



Ти живеш у місті чи селі. Тебе оточують предмети, будинки, машини, рослини, тварини... Це — твоє довкілля.

Здоров'ю сприяє чисте довкілля.



? Хто з дітей чинить добре, а хто — ні?

Ти живеш серед людей. Ти — дівчинка чи хлопчик.

Умій чітко називати своє прізвище та ім'я, свою адрéсу.

**!** 1. Продовж речення:

Я дівчинка.

Мене звать...

Я живу...

Вчусь у школі ...

у ... класі.

Я хлопчик.

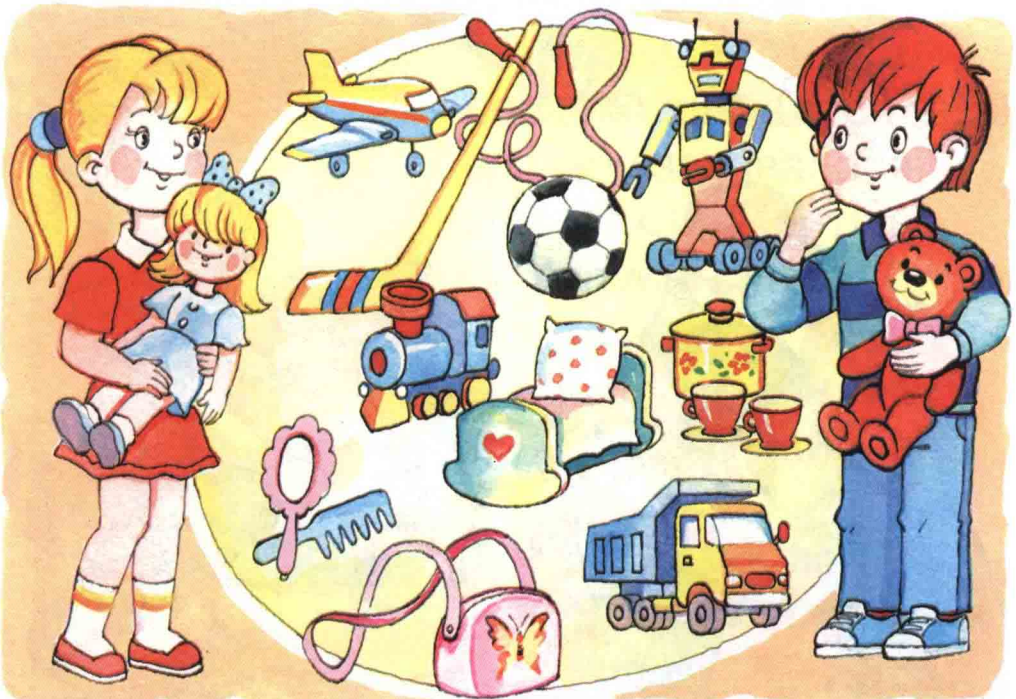
Мене звать...

Я живу...

Вчусь у школі ...

у ... класі.

2. Розглянь малюнок. Які іграшки, на твою думку, вибере хлопчик, а які — дівчинка?



3. Розкажи про свої улюблені іграшки.



Дівчатка і хлопчики мають жити дружно, поважати одне одного, шанувати дорослих.

**!** Розглянь малюнки. Поміркуй, хто чинить добре, а хто — погано.



**?** Послухай вірш. Чому здійнявся вітер і заховалося сонечко?

### Жахливі слова

Дівчинка гарненька,  
хлопчик чепурненький  
посварились у дворі,  
щось не поділили в грі:  
— Ти — дурна!  
— Ти — дурень сам!  
— Ну, тобі я зараз дам!



Так кричали діти,  
що здіймався вітер,  
сонечко злякалося —  
в хмару заховалося,  
і пожовкла вся трава,  
бо отруєні слова.

Є слова жахливі.  
Є слова лайливі.

**Не повинні діти  
слів тих говорити!**

*Тетяна Лисенко*

# ТВОЇ ПРАВА



Ти маєш право на:



● рівність з іншими людьми;



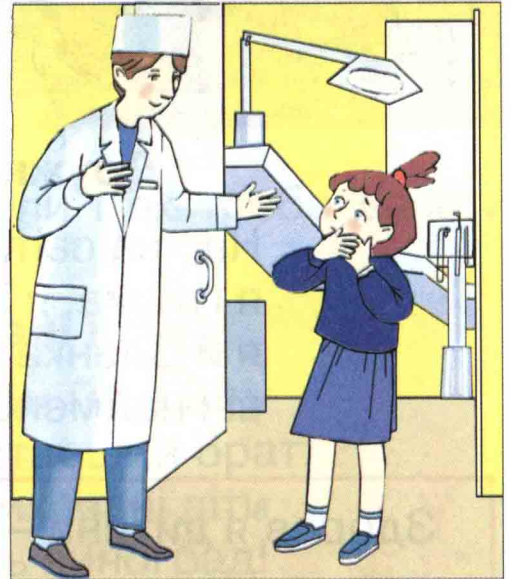
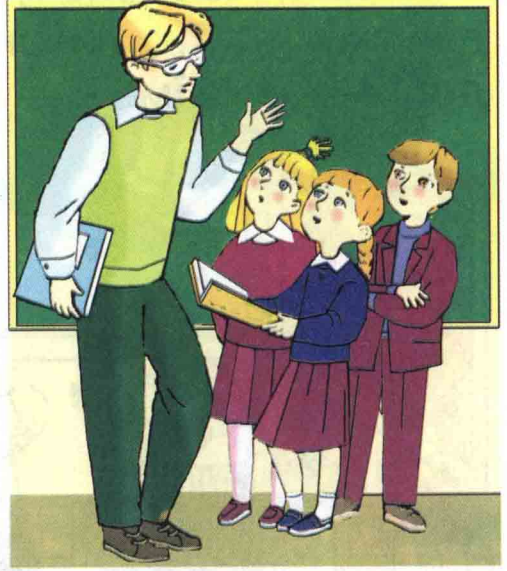
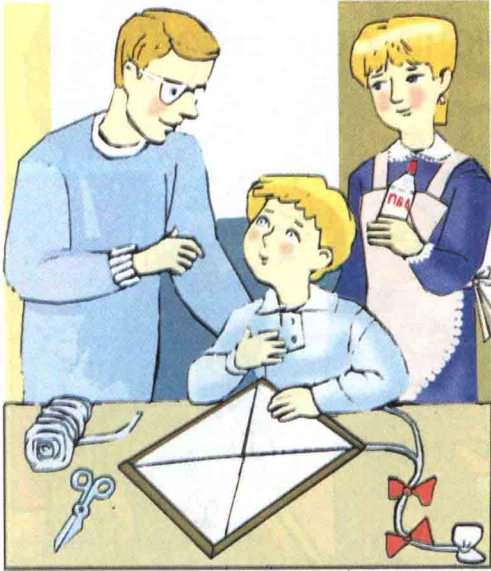
● любов і піклування;

● дозвілля.

## ТВОЇ ПОРАДНИКИ І ЗАХИСНИКИ



**!** Розглянь малюнки. До кого звертаються діти за порадою і допомогою?

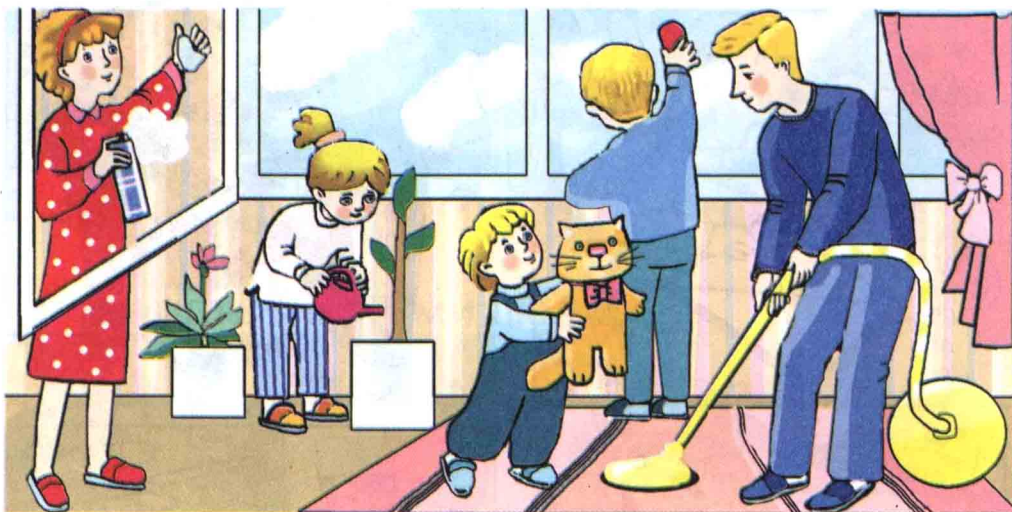


## СІМ'Я І ЗДОРОВ'Я



У кожній сім'ї дбають і піклуються один про одного.

Батьки забезпечують тебе необхідним для життя. Ти, виконуючи свої обов'язки, допомагаєш їм.



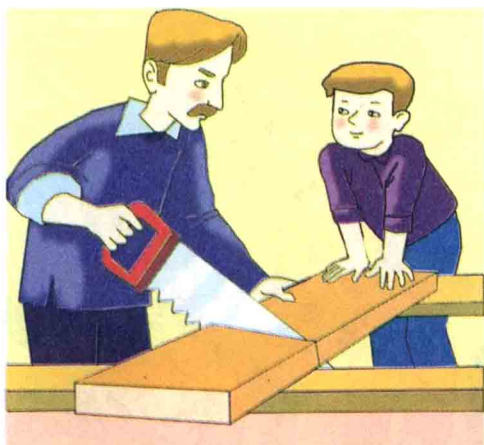
### Дружна сім'я

Нас на світі небагато:  
я і мама, я і тато,  
я й Оленка і Петрусь —  
він найменший мій братусь!

Здоров'я дитини — багатство родини.

! 1. Розглянь малюнки. Розкажи, хто кому допомагає.

2. Які твої обов'язки у родині? Про кого ти піклуєшся?



? Послухай вірш. Коли і як треба давати добрі поради?

### Виховані діти

За сніданком Гена Віту  
поучав як старший брат:  
— Добре виховані діти  
не ковтають виноград!

Не запізнюються в гості  
і не їздять без квитка,  
прибирають вранці постіль,  
не втікають з дитсадка!  
— А мене, — озвалась Віта, —  
в дитсадочку здавна вчать:  
**добре виховані діти  
за столом завжди мовчать.**

*Ігор Січовик*

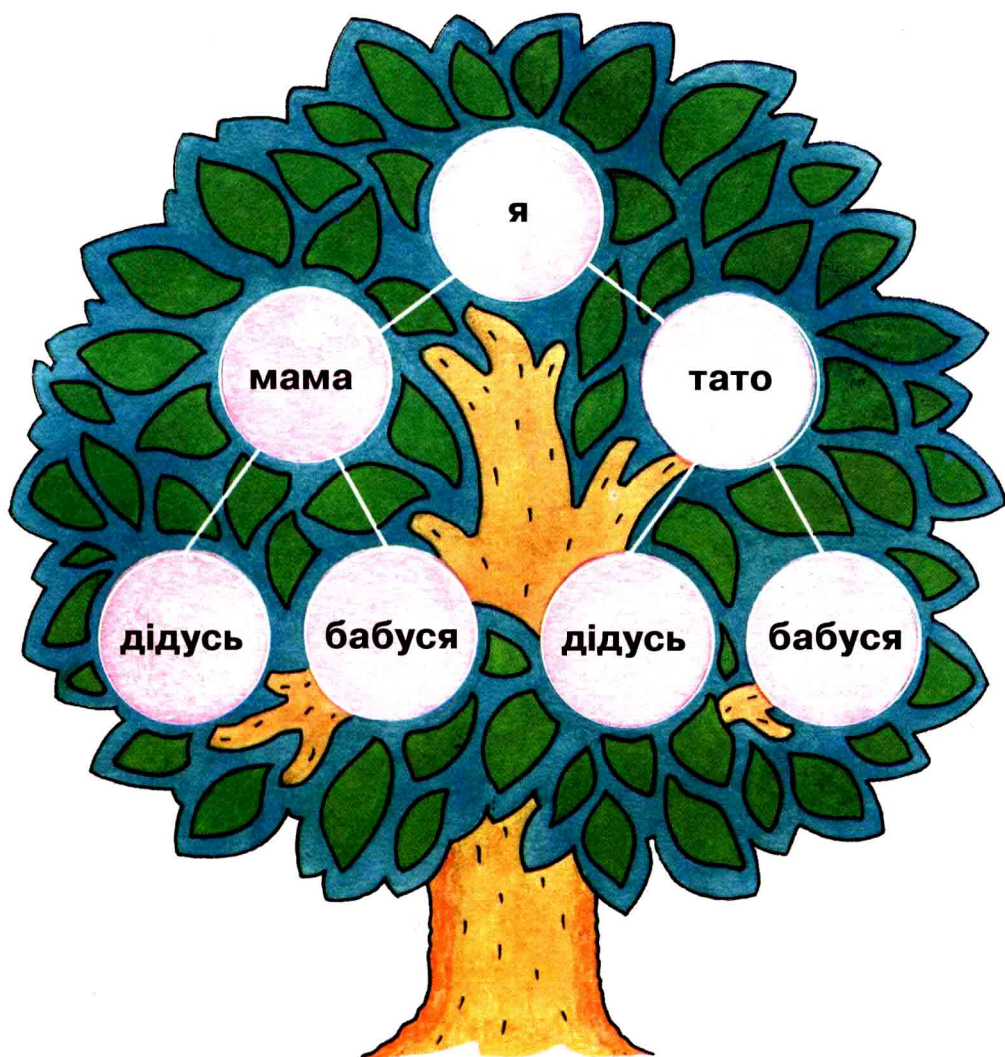
У дружній сім'ї дбають про здоров'я.



**!** Розкажи, як дбають про здоров'я у твоїй сім'ї.

Твоє здоров'я залежить також від здоров'я твоїх рідних та родинних звичаїв.

- !** 1. Розкажи про те, чого навчили тебе дідусь чи бабуся.
2. Чи є у тебе прабабусі і прадідусі? Що ти про них знаєш?
3. Розглянь малюнок. Разом з батьками намалюй дерево свого роду.





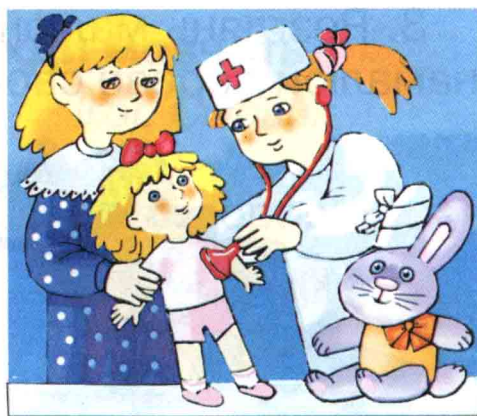
## ТВОЇ ДРУЗИ



Друг тебе розуміє і допомагає.  
З друзями добре:



● вчитися;



● гратися;



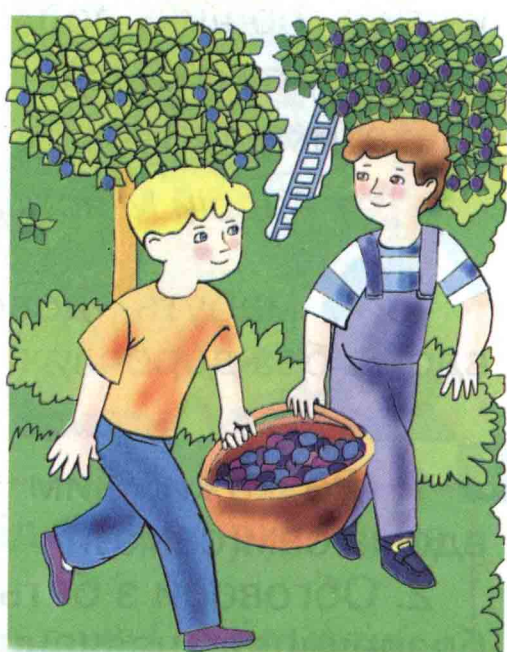
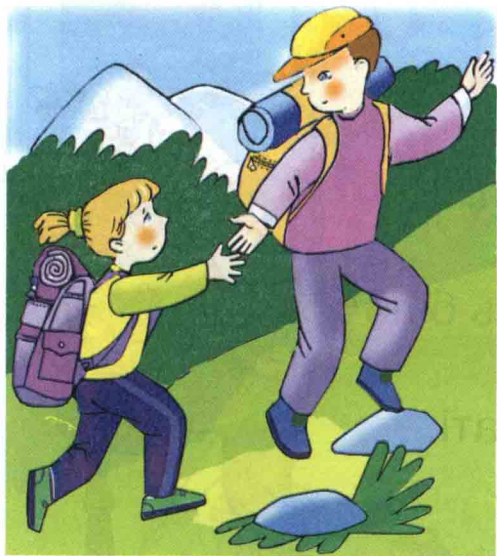
● працювати;



● спілкуватися.

Живи з усіма в мирі та злагоді.

- !** 1. У тебе є друзі: хлопчики й дівчатка. Розкажи про них.
2. У які ігри ти граєш з друзями?
3. Розглянь малюнки. Чи правильно чі-  
нять діти?



## НАОДИНЦІ ВДОМА



### Сама в хаті

Кошенятко чеше вуса  
лапками двома.  
На базар пішла матуся,  
в хаті я сама.  
Вмиюсь чисто, вмиюсь біло  
і тоді візьмусь за діло.  
Підмету гарненько в хаті.  
Молока дам кошеняті.  
Своє ліжко застелю,  
квіти в горщику поллю.  
Заплету я кіски русі  
і чекатиму матусю.



*Андрій М'ястківський*

Тобі, мабуть, доводилося залишатися вдома без дорослих.

**!** 1. Розкажи, чим ти займаєшся, коли вдома сам(сама).

2. Обговори з батьками, які місця вдома безпечні для навчання та гри.

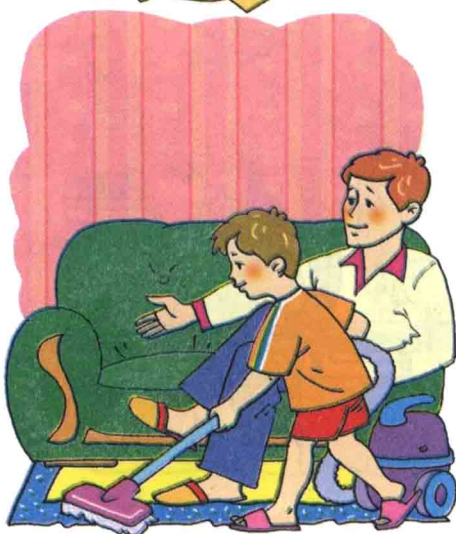
3. Розглянь малюнки. Чи безпечні місця для розваг вибрали діти? Чому?



- Не грайся біля відкритих вікон, на балконі, горищі.
- Не піднімай занадто важкі предмети.

? Якими електричними приладами батьки дозволяють тобі користуватися?

! Розглянь малюнки. Хто з дітей порушує правила користування електричними приладами?



Користуйся електричними приладами тільки під наглядом дорослих.

## НЕБЕЗПЕКА ВІД ВОГНЮ



Вогонь — добрий помічник людини. Однак необережність і п'устощі з вогнем небезпечні. Під час пожежі від полум'я і диму гинуть люди.



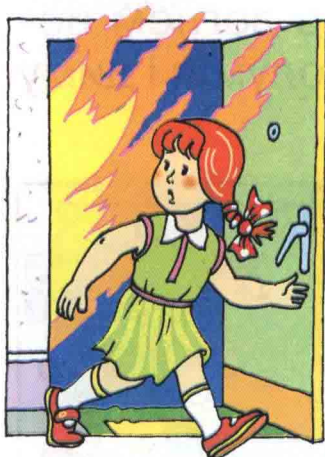
! 1. Розглянь малюнок. До чого можуть призвести п'устощі з вогнем?

2. Обговори з батьками, що може спричинити пожежу.

- Не грайся сірниками.
- Не вмикай електричні прилади без дозволу дорослих. Не забувай вимикати їх.

Якщо виникла пожежа, негайно:

- подзвони по телефону за номером **01**;
- вийди з приміщення;
- поклич на допомогу дорослих.



**?** 1. Які правила слід виконувати, щоб запобігти пожежі?

2. За яким телефоном можна ввікликати пожежників?

3. Розкажи, що треба зробити, якщо виникла пожежа.

## НЕБЕЗПЕКА ВІД ГАЗУ



Чайник злиться, кип'ятиться,  
чайник голосно свистить:  
«Гей, хто-небудь, відгукніться,  
із вогню мене зніміть!  
Не жартуйте так зі мною,  
бо вогонь заллю водою.  
І тоді з плити до вас  
поповзе змією газ.  
Газ отруїть вашу хату,  
ще й бабахне,  
як граната!»



*Анатолій Качан*

Якщо ти відчув запах газу:

- подзвони по телефону за номером **04**;
- негайно поклич дорослих;
- не запалюй сірники;
- не вмикай світло або електричні прилади;
- широко відчини вікна.

- ?** 1. За яким номером телефону слід викликати аварійну службу газу?
2. Що треба робити, коли відчув запах газу?



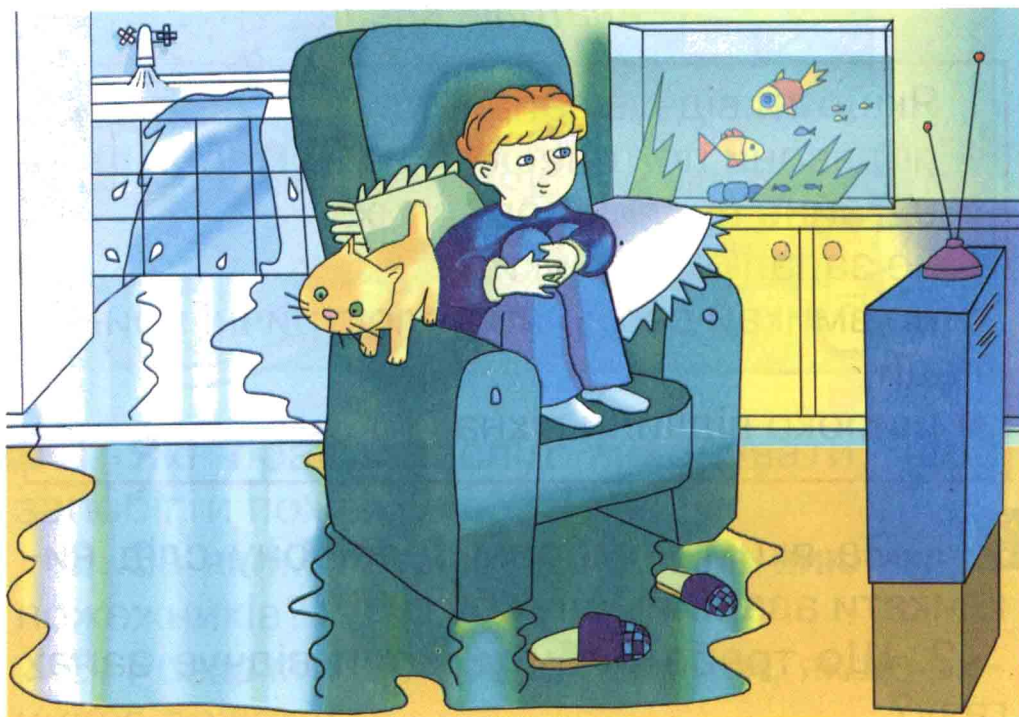
## НЕБЕЗПЕКА ВІД ВОДИ



Вода потрібна нам щодня. Проте інколи вона може накоїти лиха.

- Не залишай без нагляду відкриті крани.
- Якщо не можеш закрити крани, негайно клич на допомогу дорослих.

**!** Розглянь малюнок. Що повинен негайно зробити хлопчик?



## НЕБЕЗПЕКА ОТРУЄННЯ



Інколи діти випадково отруюються ліками чи шкідливими речовинами.

**!** Розглянь малюнок. Поміркуй, що може зашкодити здоров'ю дітей.



Про небезпеку слід повідомляти по телефону за номерами:

- 01** — пожежна охорона;
- 02** — міліція;
- 03** — швидка медична допомога;
- 04** — аварійна служба газу.

**Увага!**

**Ці номери телефонів ніколи не набирай без потреби.**

## БЕЗПЕКА В ЛІФТІ



У багатьох будинках є ліфти. Під час користування ліфтом треба додержувати правил.

- Перш ніж увійти до ліфта, подивися вниз.
- У кабіні ліфта не грайся, і не стрибай.
- Якщо ліфт раптово зупинився, не намагайся вийти з нього самостійно. Він може несподівано рушити. Поклич на допомогу.
- Заходь у ліфт тільки зі знайомими людьми.

**!** Розглянь малюнки. Які дії дітей правильні, а які — ні?

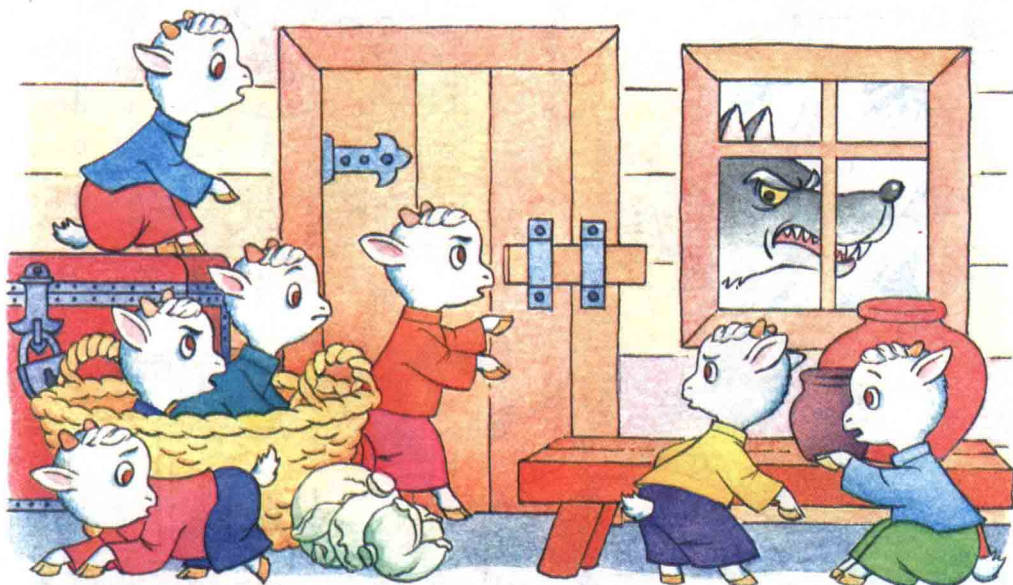


## ОБЕРЕЖНО: НЕЗНАЙОМЦІ



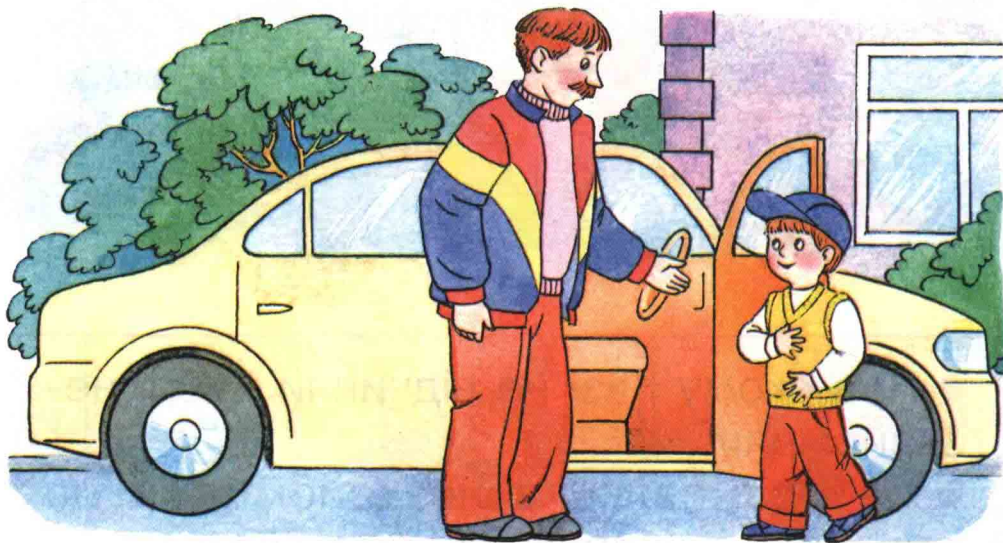
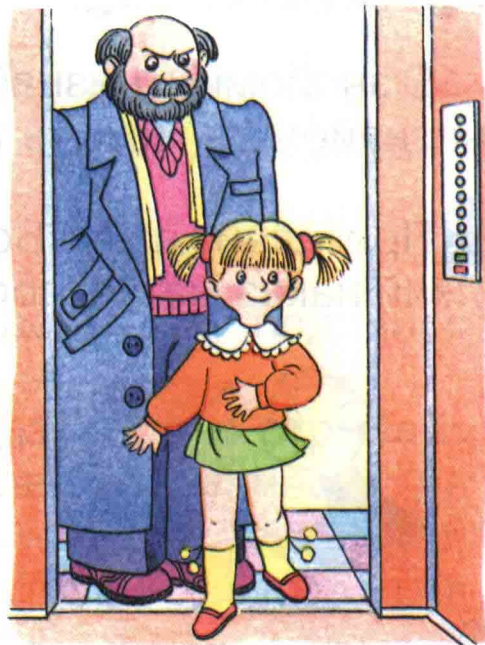
Є знайомі та незнайомі тобі люди. Серед незнайомців можуть трапитися лихі.

**!** Пригадай казку «Вовк і семеро козенят». Який наказ матусі порушили козенята?



- Ні в якому разі не відчиняй двері незнайомцям.
- Не розмовляй з незнайомцями по телефону — відразу клади трубку.
- Нікому не віддавай ключі від квартири чи будинку без дозволу батьків.

! Розглянь малюнки. Як ти поведешся в таких ситуаціях?

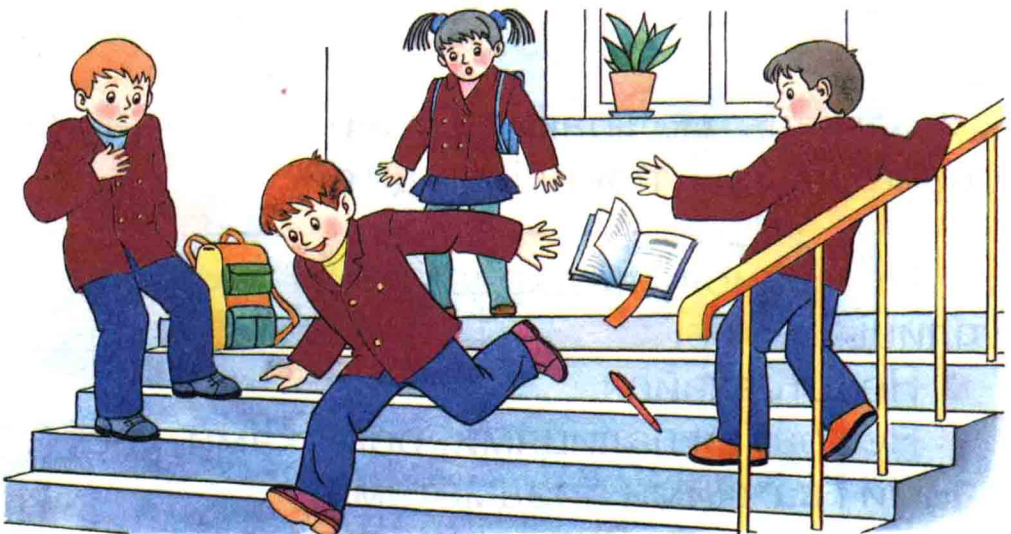
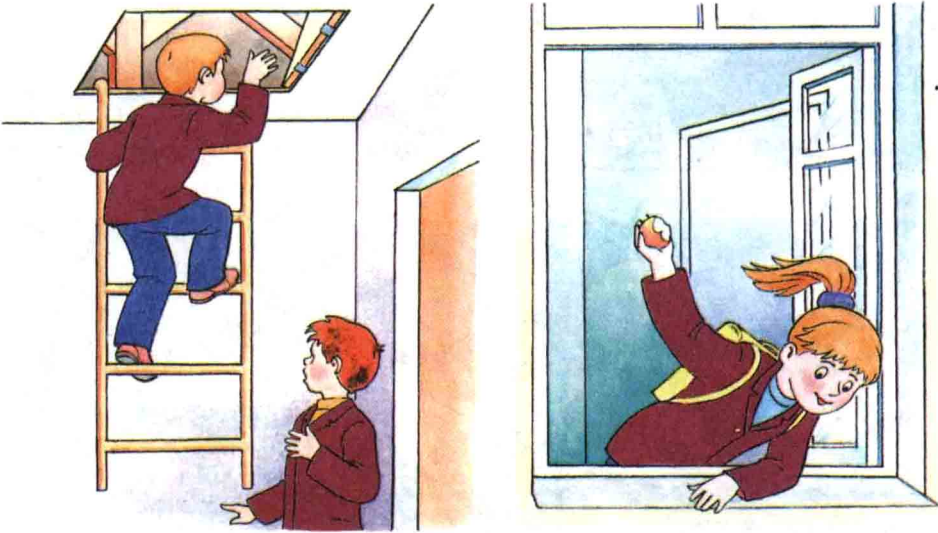


На всі пропозиції незнайомих людей  
відповідай тільки: «Ні!»

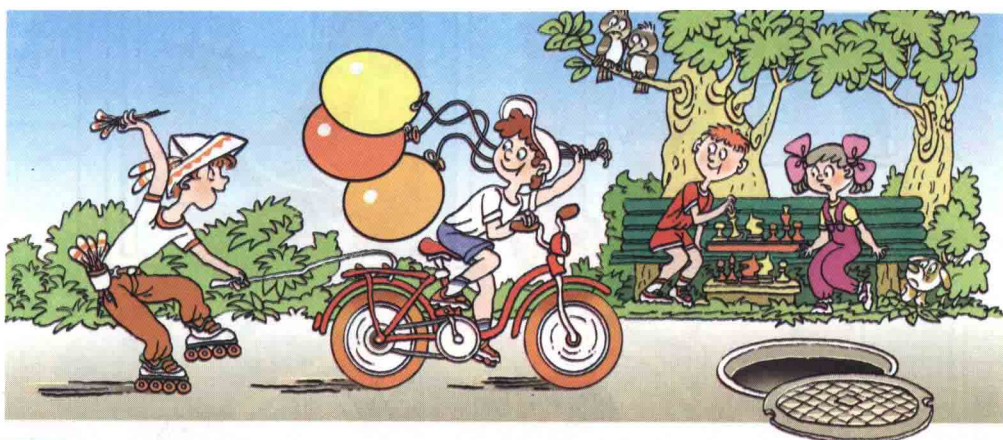
## БЕЗПЕКА У ШКОЛІ



У школі є місця, де треба бути особливо обережним. Це — сходи, горіща, підвали, вікна, люки.



Часом школярі граються ручками, кидають один в одного книжки, портфелі. Це — небезпечно.



**!** Розглянь малюнки. Поміркуй, чим небезпечно така поведінка дітей.

- Не грайся на сходах, біля вікон, теплиць і люків.
- Не штовхайся.
- Не грайся палицями, рогатками, гострими і важкими предметами.

## ЯКЩО ТИ ЗАБЛУКАВ



! Розглянь малюнки. Запам'ятай, до кого можна звернутися по допомогу.



- ? 1. Як треба попросити про допомогу?  
2. Що сказати про себе?



## БЕЗПЕКА НА ВУЛИЦІ



Кожна вулиця має проїзну частину для руху транспорту. Це — дорога.

Пішоходи ходять узбіччями або тротуарами.

Місце перетину доріг — перехрестя.

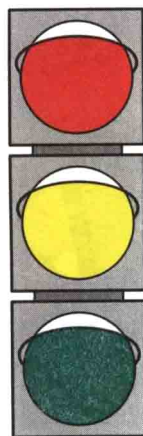
Переходити нам слід  
тільки там, де перехід.  
А доріжку пішохідну,  
наче зебру, добре видно.

*Олексій Кононенко*



Три світла в світлофора є  
і кожне з них наказ дає.  
Червоне світло каже: — Стій!  
А жовте: — Ще не можна!  
Зелене каже: — Йди мерщій! —  
і слухається кожний!

*Самуїл Маршак*

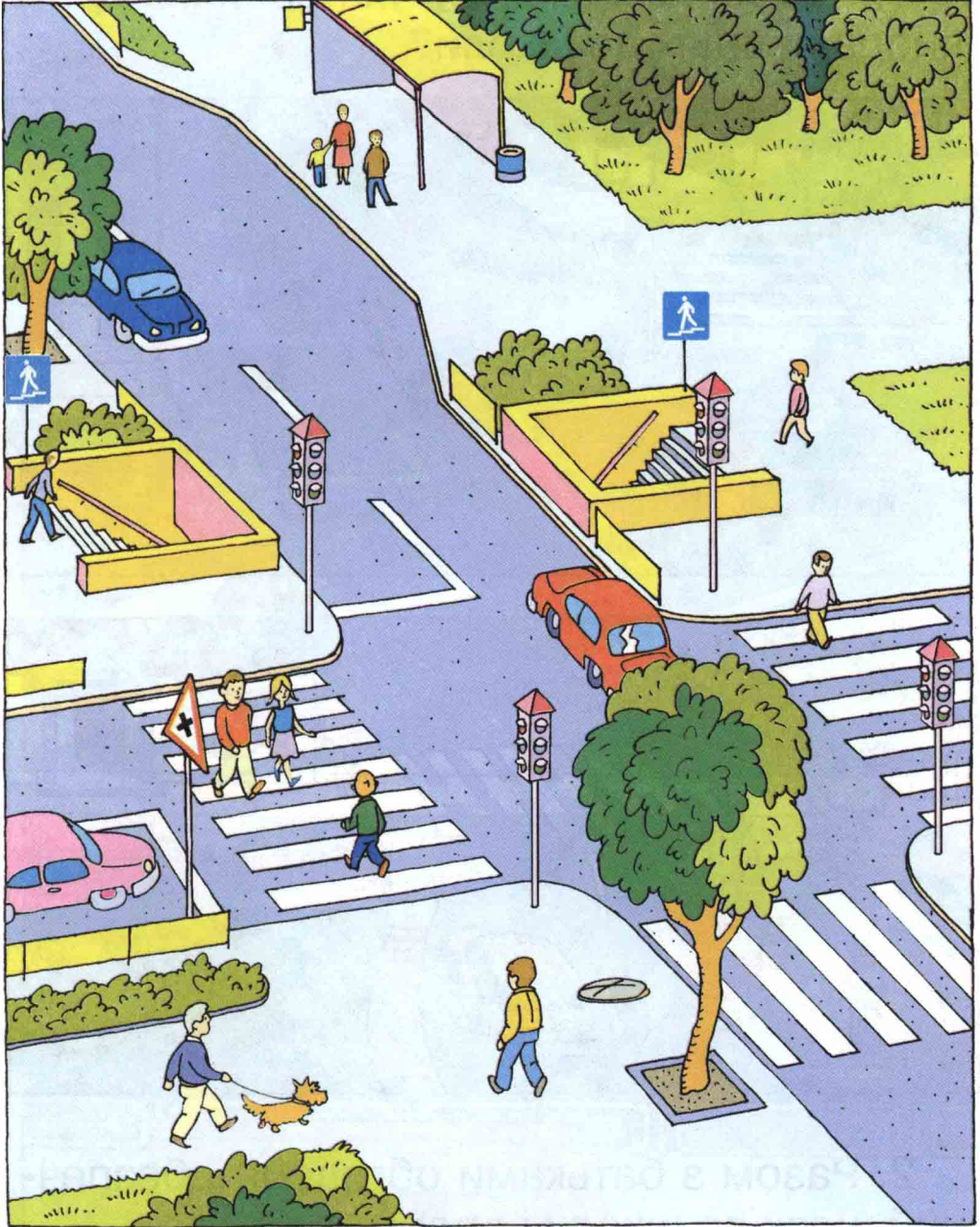


Ось велике перехрестя,  
ген за ним до школи вхід.  
Пам'ятай, для пішоходів  
тут підземний перехід.

*Олексій Кононенко*



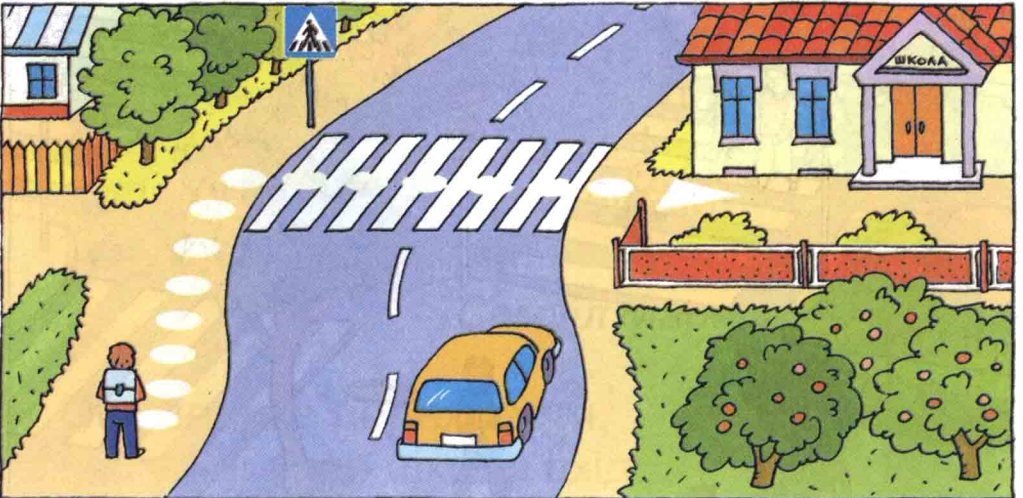
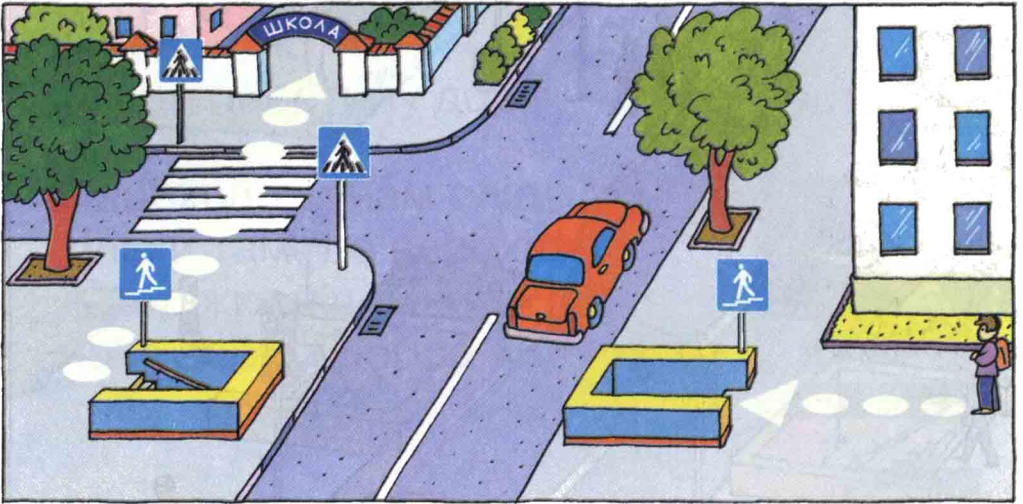
- ! 1. Розглянь малюнок. Покажи дорогу, перехрестя, перехід.
2. Покажи світлофори, що регулюють рух транспорту і перехід дороги пішоходами.



# ШЛЯХ ДО ШКОЛИ

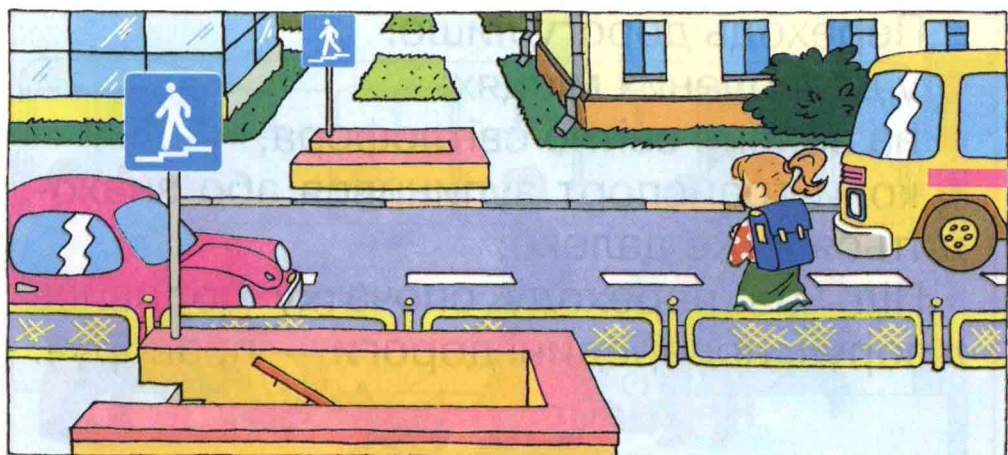
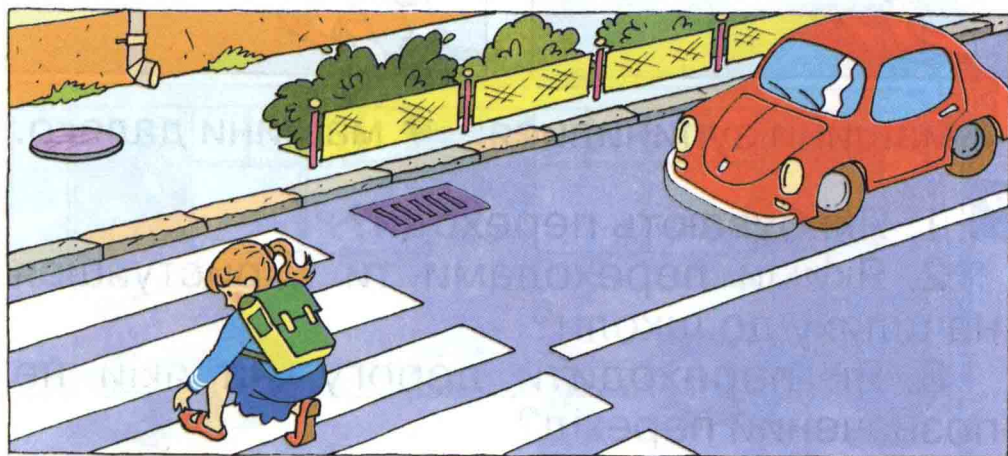
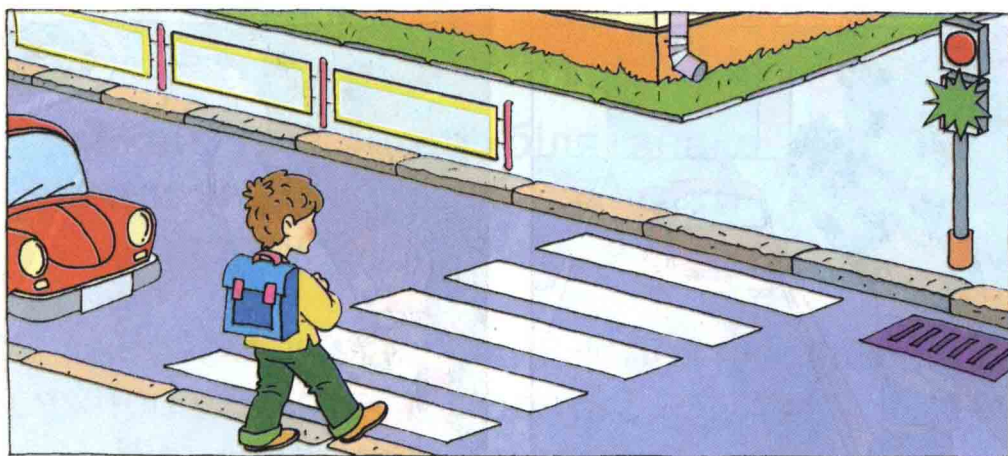


! 1. Розглянь малюнки. Чи правильно діти вибрали шлях до школи?

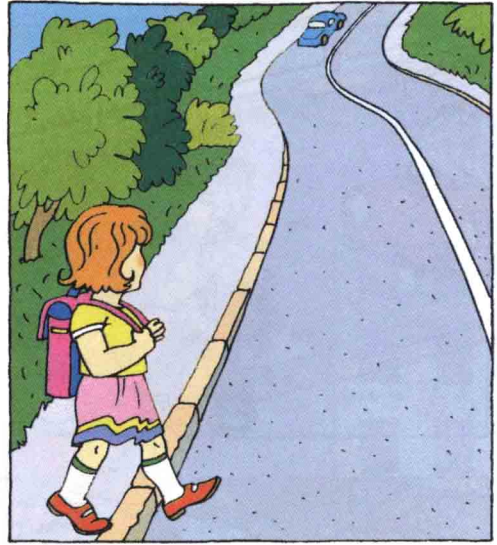
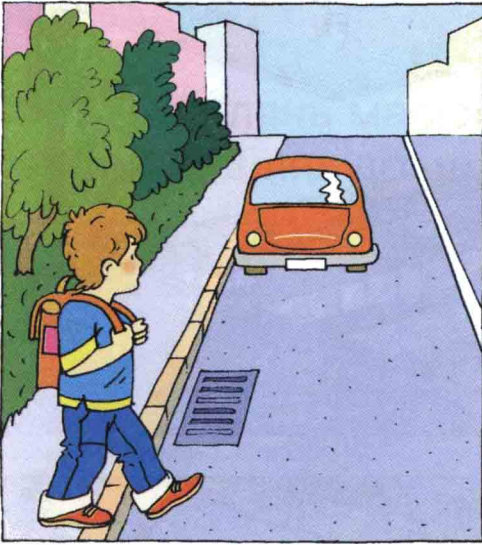


2. Разом з батьками обговоріть безпечний шлях до школи і додому.

**!** Розглянь малюнки. Хто з дітей порушує правила переходу дороги?



Якщо перехід не позначений, то дорогу можна переходити, коли:



- машини зупинилися;
- машини далеко.

- ?**
1. Які бувають переходи?
  2. Якими переходами ти користуєшся на шляху до школи?
  3. Як переходити дорогу, на якій не позначений перехід?

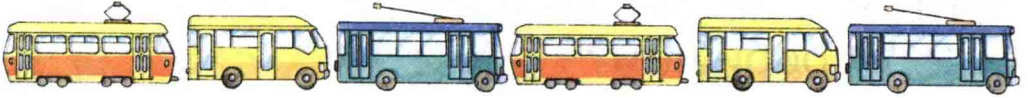
Переходь дорогу лише:

- у дозволених місцях;
- на зелене світло світлофора;
- коли транспорт зупинився або знаходиться дуже далеко;

Під час переходу спочатку подивись ліворуч, посередині дороги — праворуч.

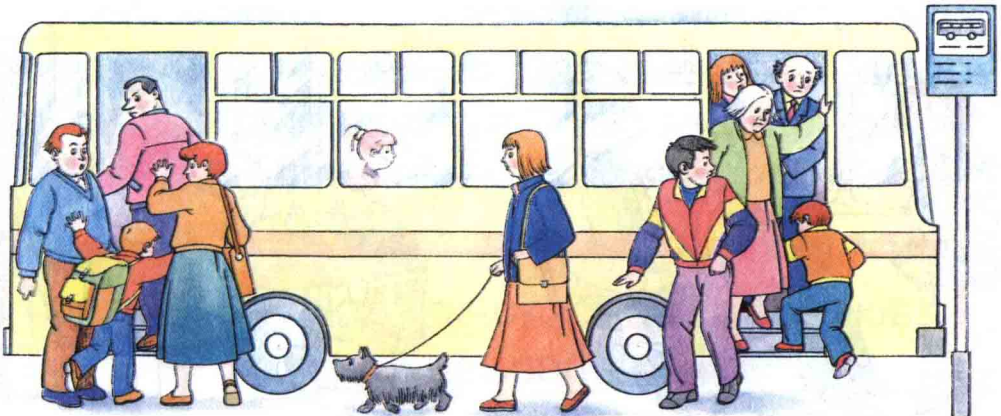
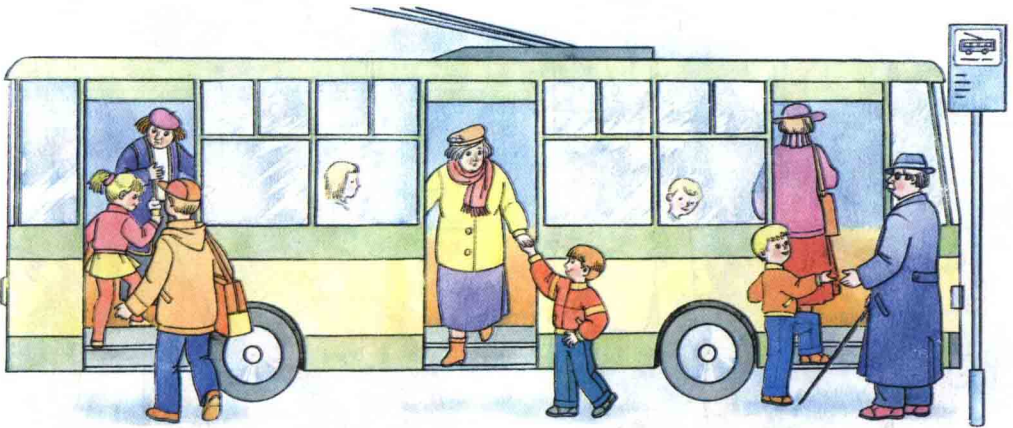
**Не грайся на дорозі!**

## ТИ — ПАСАЖИР

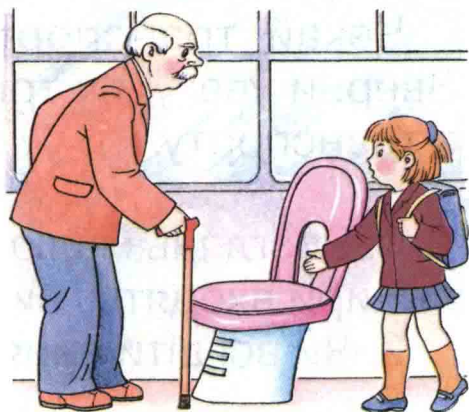


Чекай транспорт біля знака зупинки. Зверни увагу, як треба вхідити і виходити з транспорту.

- ?** 1. Розглянь малюнки. Через які двері пасажири входять і виходять?  
2. Чи всі діти чинять правильно?



- ?** 1. Розглянь малюнки. Хто з дітей поводитися правильно в транспорті? Хто — ні?  
2. Як робиш ти?



## БЕЗПЕЧНИЙ ВІДПОЧИНОК



Найкращий відпочинок — на природі.  
Однак під час відпочинку можна випадково травмуватися.



**!** Розглянь малюнки. Поміркуй, чим небезпечні дії дітей.

Перед тим як кататися на ковзанах, лижах або санчатах, обстежте з дорослими ковзанку та засніжені схили. Визначте безпечні місця для катання.

Гратися на льоду річок, озер та ставків —  
у край небезпечно!



! 1. Послухайте вірш. Обговоріть пригоди зайчати і лисеняти.

2. Що вони зробили неправильно?

Скрипить під санчатами сніг у дворі,  
де гірку зробили для всіх школярі.

А ці, неслухняні зайча й лисеня,  
по вулиці прямо летять навмання.

— Ой лишенько! Кóлія! Сани спиняй! —

Та їх не зупиниш, — спинився трамвай.

Водій докоряє: — Та знає ж це кожний:

**на вулиці, діти, кататись не можна!**

*Грицько Бойко*

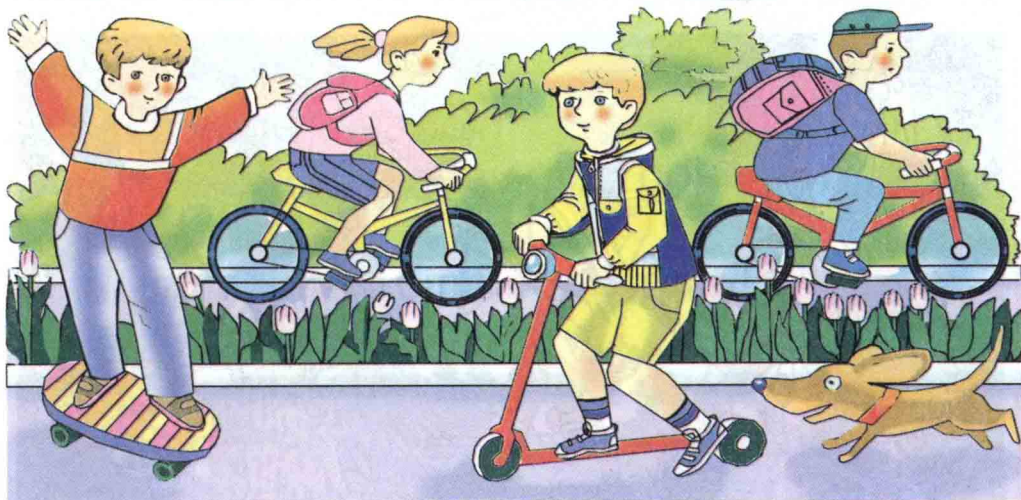
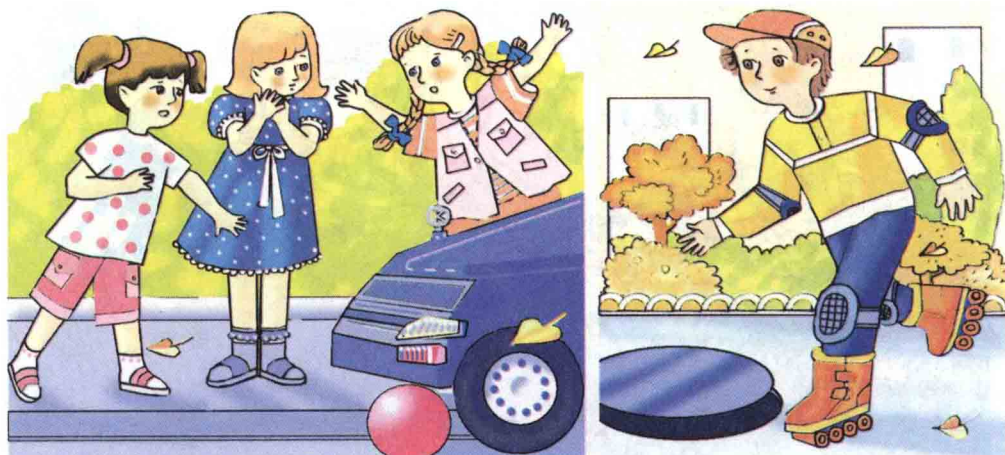


Водію важко відразу зупинити машину.

Знайте, друзі, дітвори  
можна тільки у дворі  
гратись, бігати, стрибати  
чи м'яча гуртом ганяти.

**На дорозі ж — знає кожний —  
гратися ніяк не можна!**

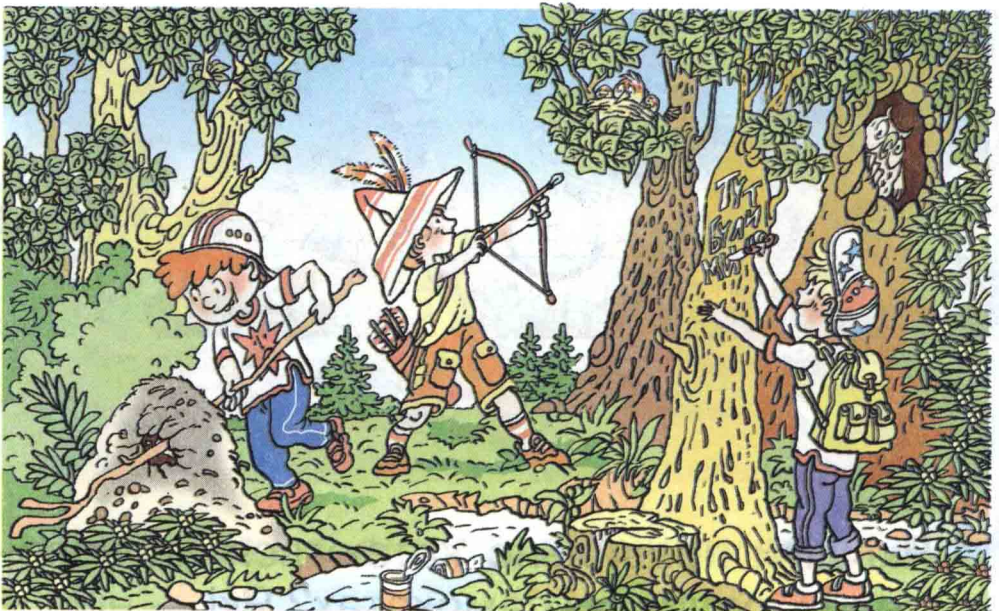
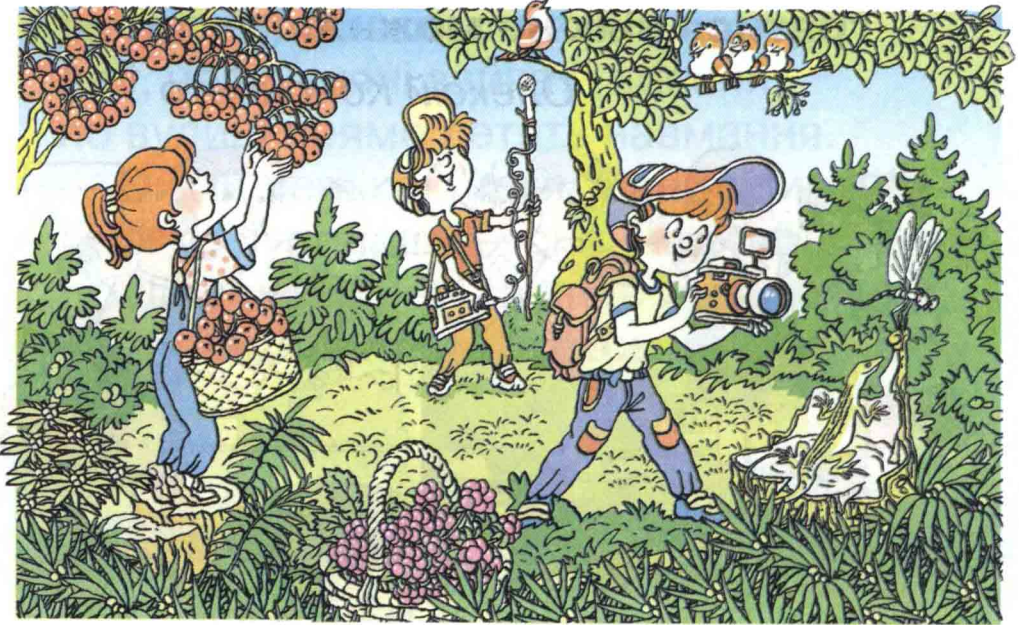
*Олексій Кононенко*



**?** Які діти правильно катаються на велосипедах, роликах і самокатах? Які — ні?

## Відпочинок у лісі

**!** Розглянь малюнки. Які діти чинять правильно? А які — ні? Чому?



## Відпочинок на воді

Ой, як гарно на ріці, —  
гріють спину промінці!  
Скинемо одягу ми,  
на піску полéжимо.

*Валентин Бичко*



- Не перегрівайся!
- Захищай голову від сонячних променів.
- Відпочивай біля води тільки з дорослими.
- Купайся у дозволених місцях.
- У воді не можна пустувати, переохолоджуватися.
- Не пий сиру воду з річки, озера, ставка!

Будьте завжди обережні.  
Гляньте — знак он застерéжний!  
Він стоїть біля водички.  
Прочитайте, що в табличці?

Варвара Гринько



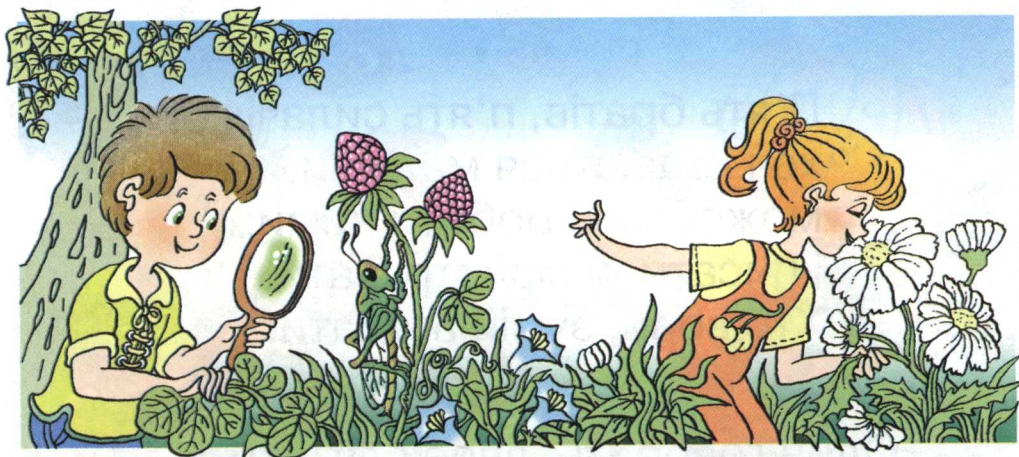
? 1. Які правила купання ти знаєш?

2. Хто з дітей наражає себе на небезпеку під час купання?

# НАСТРІЙ І ЗДОРОВ'Я



Те, що навколо тебе, ти можеш:



● бачити;

● нюхати;



● чути;

● куштувати;

● торкатися.

Очі, вуха, ніс, язик, шкіра — це твої вірні помічники.

Вони допомагають тобі багато дізнатися про те, що діється навколо.

## Загадки

Два брати через дорогу живуть,  
а один одного не бачать.

\* \* \*

П'ять братів, п'ять силачів  
хоч і здаються малими,  
можеш все робити ними:  
і писати, й майструвати...  
Хто вони, зумій вгадати.

\* \* \*

Один говорить, двоє слухають  
і двоє дивляться.

\* \* \*

Завжди в роті,  
а не проковтнеш.

\* \* \*

Повен хлівець білих овець.

\* \* \*

Між двох світил  
я посередині один.



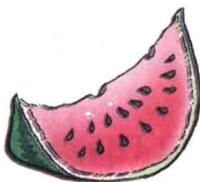
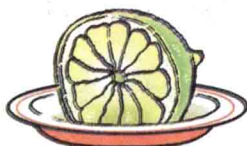
- ? 1. Розглянь малюнок. Що можуть побачити, почути, скуштувати, понюхати діти?  
2. Який у них настрій?



- ? 1. Які на дотик?



2. Які на смак?





Людина може радіти, сумувати, боятися, дивуватися, гніватися.

**!** Розкажи про настрій дітей, зображених на малюнках.



**?** 1. Пригадай, коли у тебе гарний настрій, а коли — поганий.

2. Як твій настрій пов'язаний із самопочуттям?

- Гарний настрій допомагає зберегти здоров'я.
- Усмішка прикрашає обличчя.

**!** Послухай вірш. Чи так ти починаєш свій день?

### **Як зробити день веселим**

Ти прокинься рано-рано,  
лиш над містом сонце встане,  
привітайся з ластівками,  
з кожним променем ласкавим.

Сам гарнесенько умийся,  
сам швиденько одягнися,  
підійди до тата й мами  
і скажи їм: — Добрий ранок!

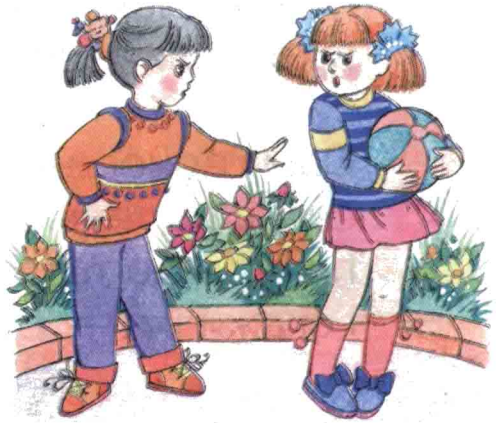
Усміхнися всім навколо:  
небу, сонцю, квітам, людям,  
і тоді обов'язково  
день тобі — веселим буде!

*Анатолій Костецький*



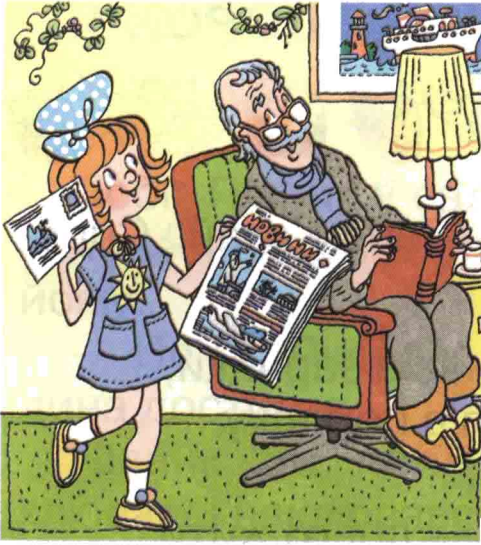
## ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ

- Зустрівши знайомих, привітайся.
- Не перебивай співрозмовника.
- Будь ввічливим.
- Будь уважним до тих, хто навколо тебе.



? Про які вчинки дітей ти можеш сказати, що це — добре, а це — погано?

Наслідуй лише гарні вчинки.



## Звертання

Скільки є в нас, любі друзі,  
для звертання ніжних слів —  
і до тата й до матусі,  
до бабусь і дідусів!  
І татусю, й мамцю, й нене,  
і дідусю, й бабцю теж, —  
миле, ніжне, сокровенне —  
як ще краще назовеш?

*Дмитро Білоус*

- !** 1. Розкажи, як ти звертаєшся до своїх рідних. А до друзів?
2. Як би ти хотів, щоб до тебе зверталися?

**Шануй людей — і тебе шануватимуть!**

# БЕРЕЖИ І ЗМІЦНЮЙ ЗДОРОВ'Я



**!** Прочитай прислів'я. Запам'ятай. Спробуй пояснити їх.

Хто день починає з зарядки,  
у того здоров'я в порядку.

\* \* \*

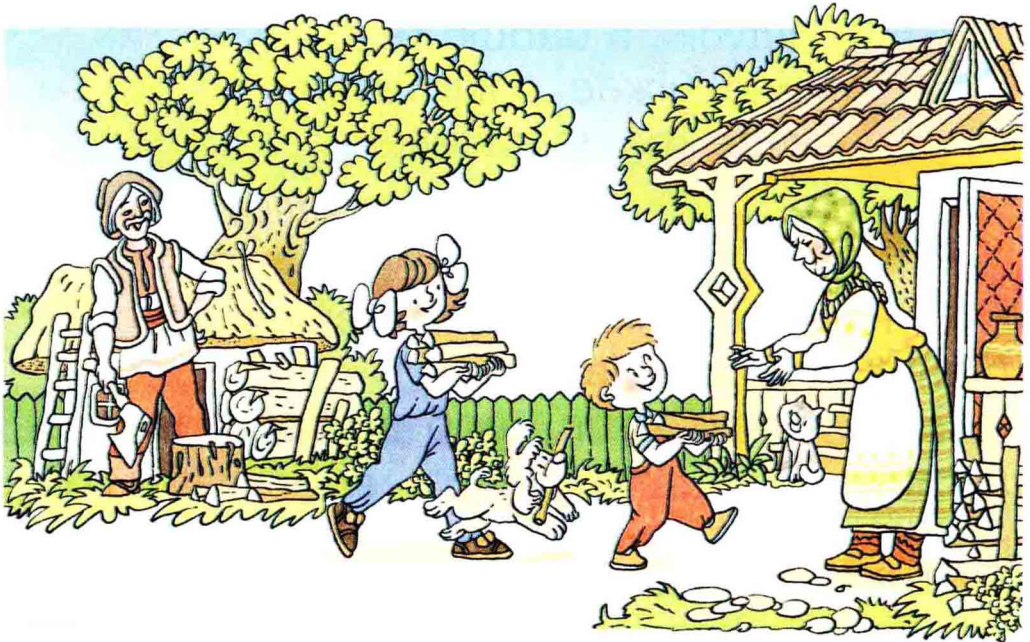
Багато ходити — довго жити.

\* \* \*

Великий рости, щасливий будь,  
себе не хвали, другого не гудь!

\* \* \*

Маленька праця краще  
за велике безділля.



## Умій почекати

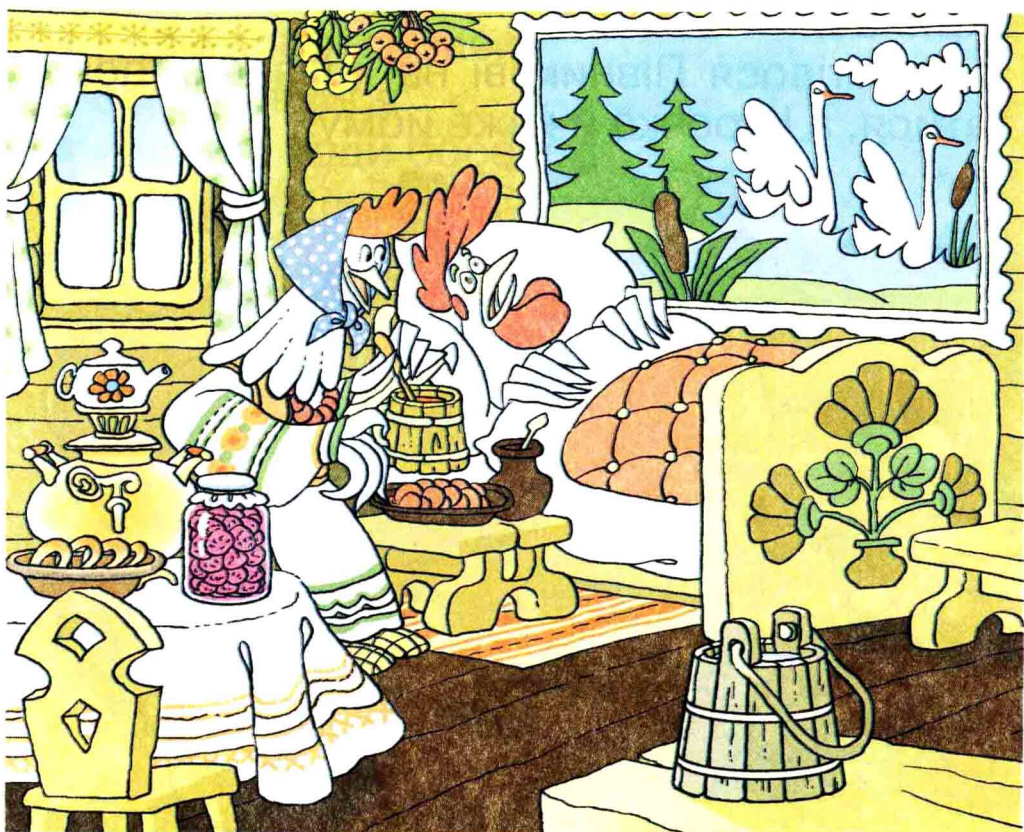
Жили собі брат і сестра — Півник та Курочка.

Побіг Півник у садок та й почав клювати зеленісеньку смородину, а Курочка й каже йому:

— Не їж, Півнику! Почекай, поки смородина достігне.

Півник не послухався, клював та й клював, і наклювався так, що насилу додому дійшов.

— Ой! — кричить Півник. — Лишенько моє! Бóляче мені, сестричко, бóляче!



Напоїла Курочка Півника м'ятою, приклала гірчичник — і минулося.

Видужав Півник і пішов у поле — бігав, стрибав. Зігрівся, спитнів і побіг до струмка пити холодну воду. А Курочка йому гукає:

— Не пий, братику, почекай, поки прохолонеш!

Не послухався Півник, напився холодної води — і тут почала його трусити лихоманка. Насилу Курочка додому його довела.

Побігла Курочка до лікаря. Прописав лікар гірких ліків, і довго пролежав Півник у ліжку.

Поки хворів Півник, вже настала зима. Видужав Півник і бачить, що річка льодом вкрилася.

Захотілося Півникові на ковзанах покататися, а Курочка й каже йому:



— Ой, почекай, Півнику! Дай річці зовсім замерзнути: лід ще дуже тонкий, втопишся.

Не послухався Півник та й пішов на лід. Лід проломівся, а Півник — шубовсь у воду! Тільки його й бачили.

*Костянтин Ушинський*

**!** Поміркуй, від чого застерігає ця казка.

## Поради на літо

Щоб зміцнити своє здоров'я влітку:

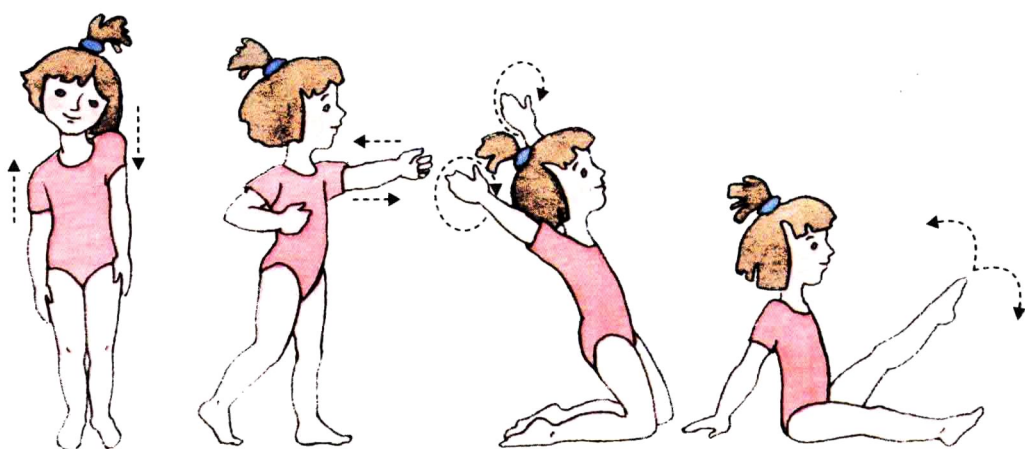
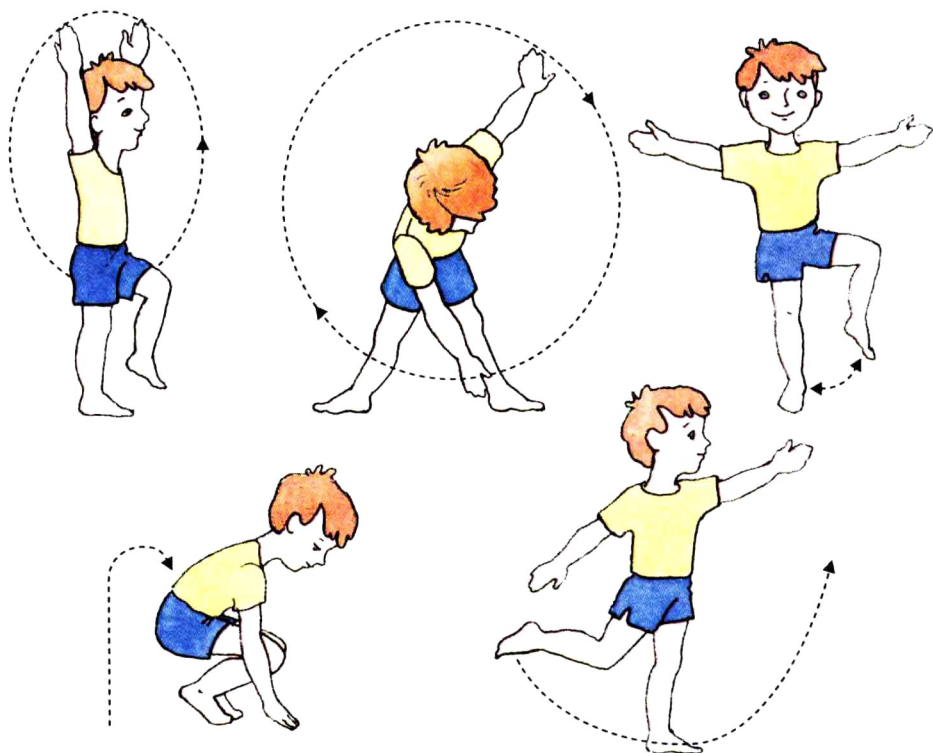
- більше рухайся, танцюй, грайся, працюй на свіжому повітрі;
- роби добрі справи;
- загартувуйся;
- частіше ходи босоніж;
- їж багато фруктів, овочів.



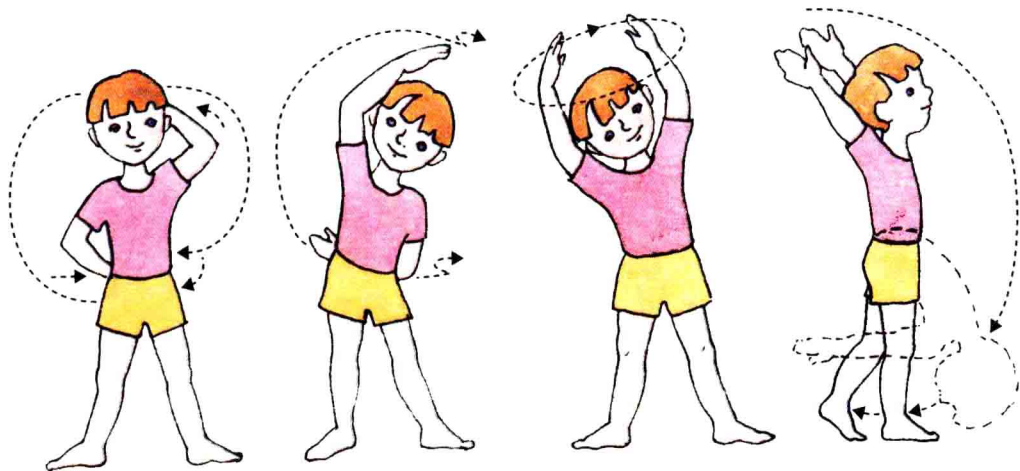
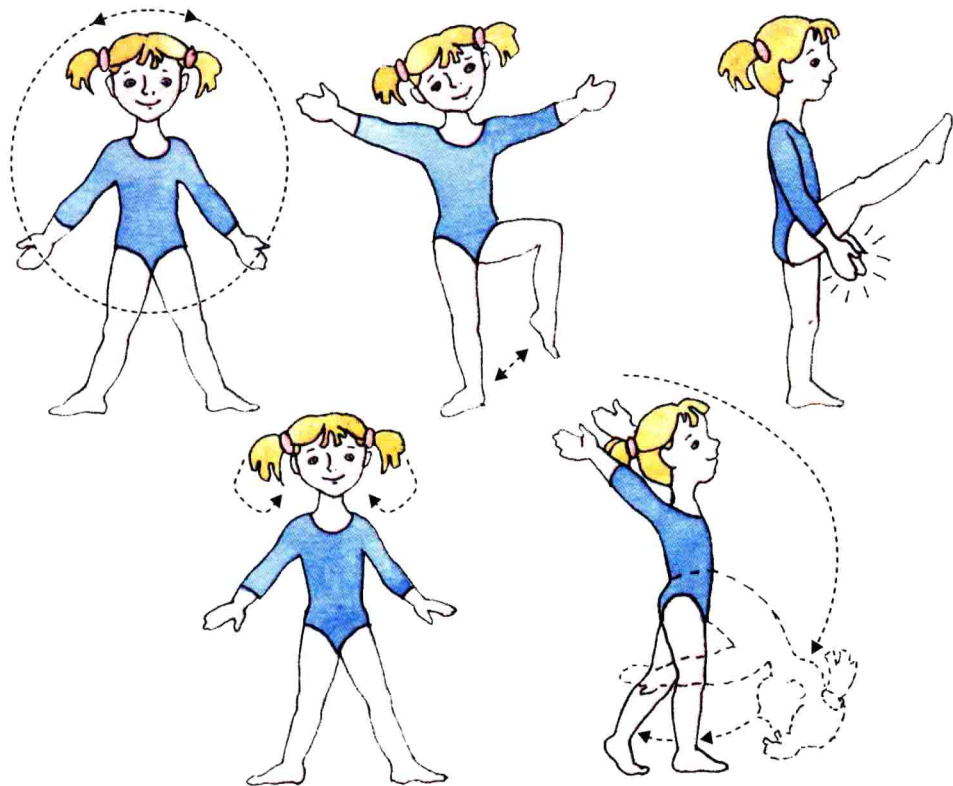


# ФІЗИЧНІ ВПРАВИ\*

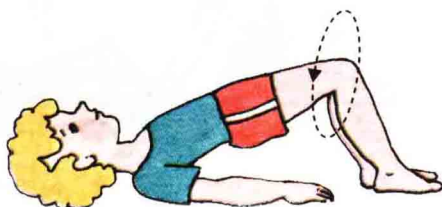
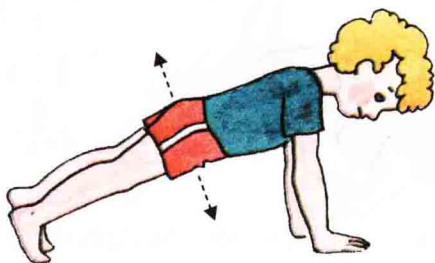
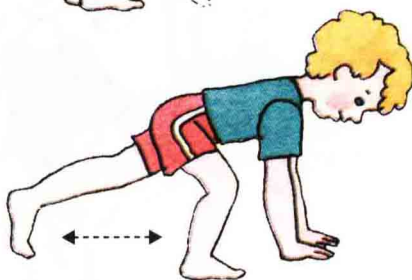
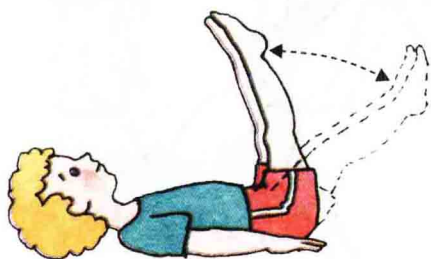
## РАНКОВА ГІМНАСТИКА

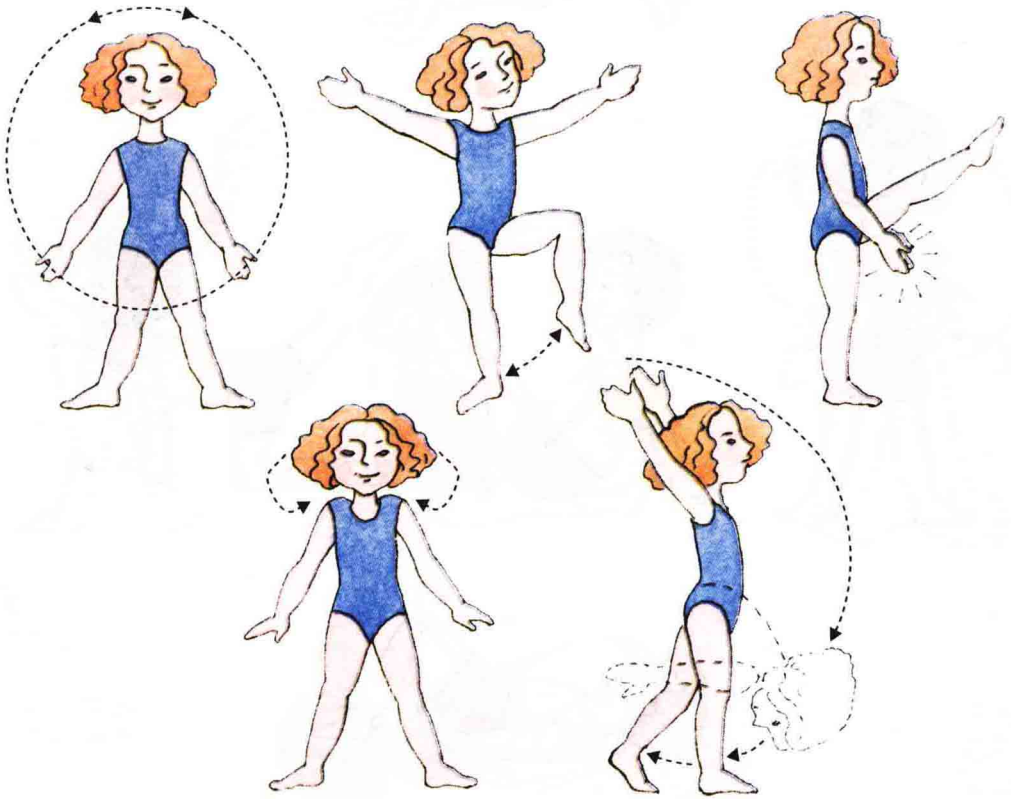
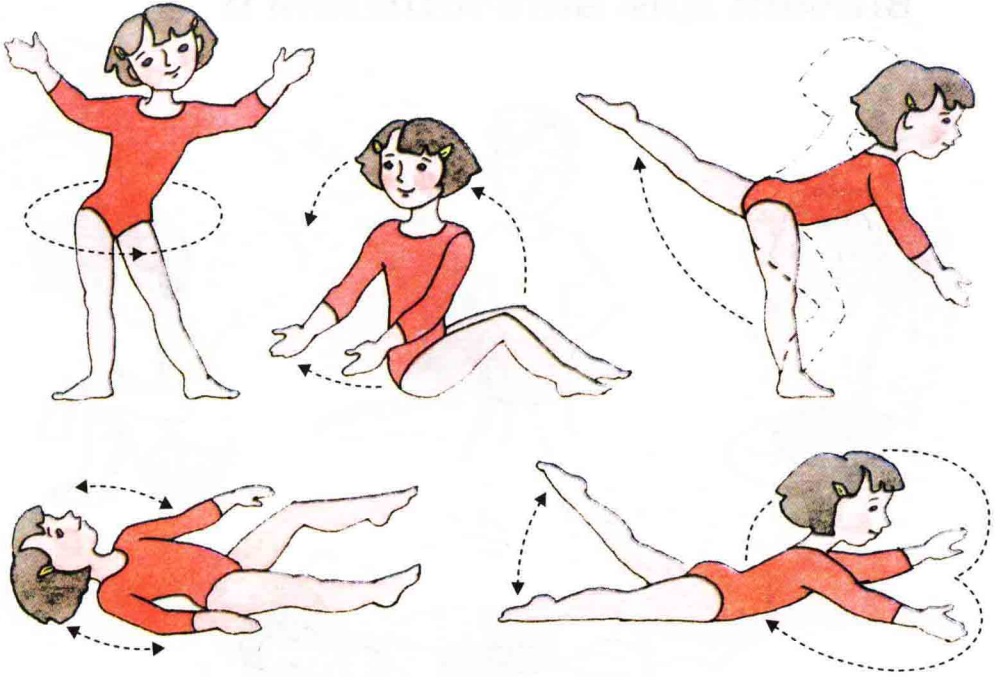


\* Рекомендовано О. Д. Дубогай.

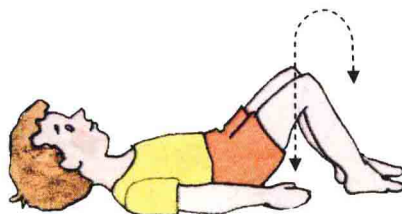
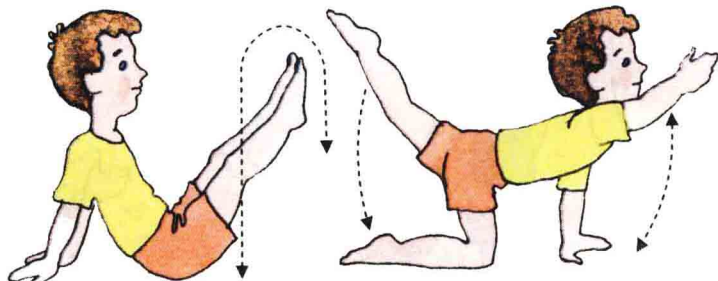
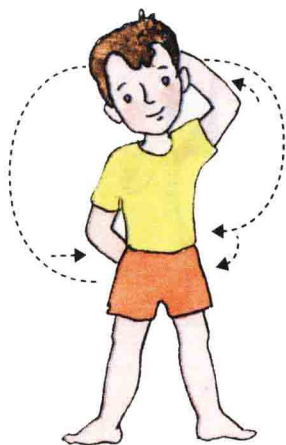
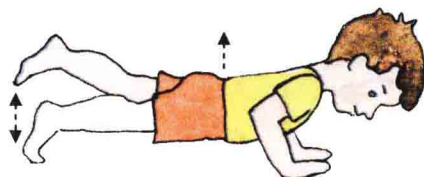


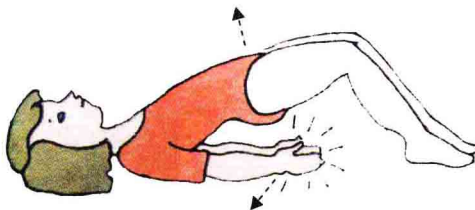
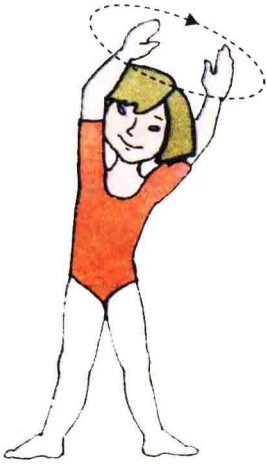
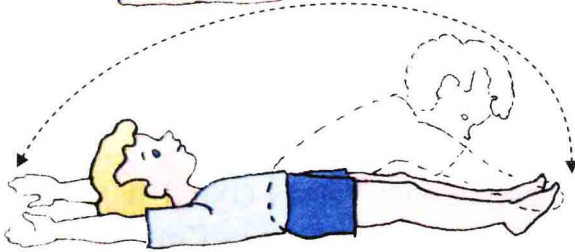
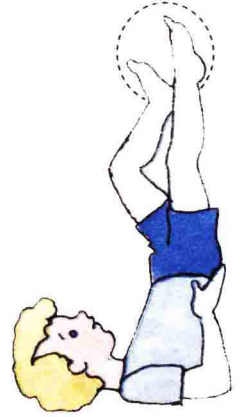
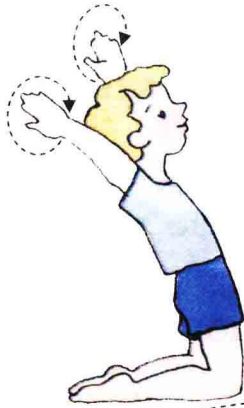
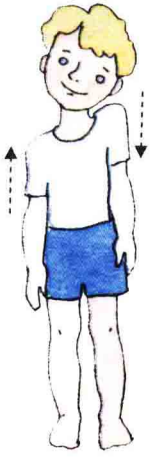
# ВПРАВИ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

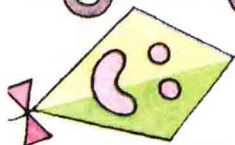




# ВПРАВИ ДЛЯ ВИПРАВЛЕННЯ ПОСТАВИ



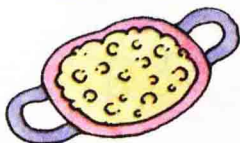




## ЗМІСТ



**Любий першокласнику!** . . . . . 3



**Ознаки здоров'я** . . . . . 5

Дбай про здоров'я . . . . . 6

Здоров'я і хвороби . . . . . 10



**Ти ростеш** . . . . . 12

Розпорядок дня . . . . . 14

Твоє робоче місце . . . . . 16

Твоя постава . . . . . 18

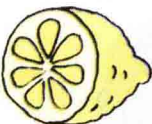


Будь чистим і охайним . . . . . 20

Догляд за тілом і волоссям . . . . . 22

Догляд за зубами . . . . . 24

Догляд за очима . . . . . 26



Догляд за вухами і носом . . . . . 27

Здоров'я і харчування . . . . . 28

Рух і здоров'я . . . . . 31

Як загартовуватися . . . . . 35



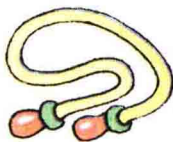
**Цінуй життя і здоров'я** . . . . . 38

Твої права . . . . . 42

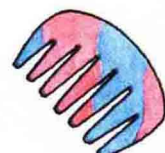
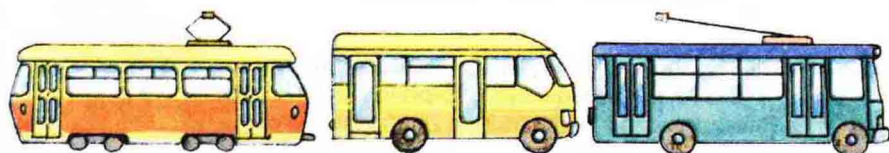
Твої поради і захисники . . . . . 43

Сім'я і здоров'я . . . . . 44

Твої друзі . . . . . 48



							
Наодинці вдома . . . . .	50						
Небезпека від вогню . . . . .	53						
Небезпека від газу . . . . .	55						
Небезпека від води . . . . .	56						
Небезпека отруєння . . . . .	57						
Безпека в ліфті . . . . .	58						
Обережно: незнайомці . . . . .	59						
Безпека у школі . . . . .	61						
Якщо ти заблукав . . . . .	63						
Безпека на вулиці . . . . .	64						
Шлях до школи . . . . .	66						
Ти — пасажир . . . . .	69						
Безпечний відпочинок . . . . .	71						
<b>Настрій і здоров'я</b> . . . . .	77						
Правила спілкування . . . . .	82						
<b>Бережи і зміцнюй здоров'я</b> . . . . .	84						
<b>Фізичні вправи</b> . . . . .	88						
Ранкова гімнастика . . . . .	88						
Вправи для фізичного розвитку . . . . .	90						
Вправи для виправлення постави . . . . .	92						







## **Відгадки**

С. 21. Рушник. Мило.

С. 29. Хліб. Морква.

С. 78. Очі. Пальці. Рот, вуха, очі.

Язик. Рот, зуби. Ніс.

Навчальне видання

*БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна*

*САВЧЕНКО Олександра Яківна*

## **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 1 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

Видання 2-ге, доопрацьоване

**Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено**

*Затверджено Міністерством освіти і науки України*

Відповідальна за випуск *О.К. Гурська*

Редактор *С.А. Попадюк*

Художні редактори *О.А. Сіденко, В.М. Марущинець*

Технічний редактор *В.В. Олійник*

Коректор *І.В. Іванюсь*

Здано до набору і підписано до друку 14.05.2007.

Формат 70×100/16. Папір офс. Гарнітура «Прагматика». Друк. офсетний.

Умовн. друк. арк. 7,8+0,33 ф-ц. Умовн. фарбо-відб. 32,52. Обл.-вид. арк. 7,64.

Тираж 401800 (2-й з-д: 100051-200075 прим.). Вид. № 640. Зам. № 7092

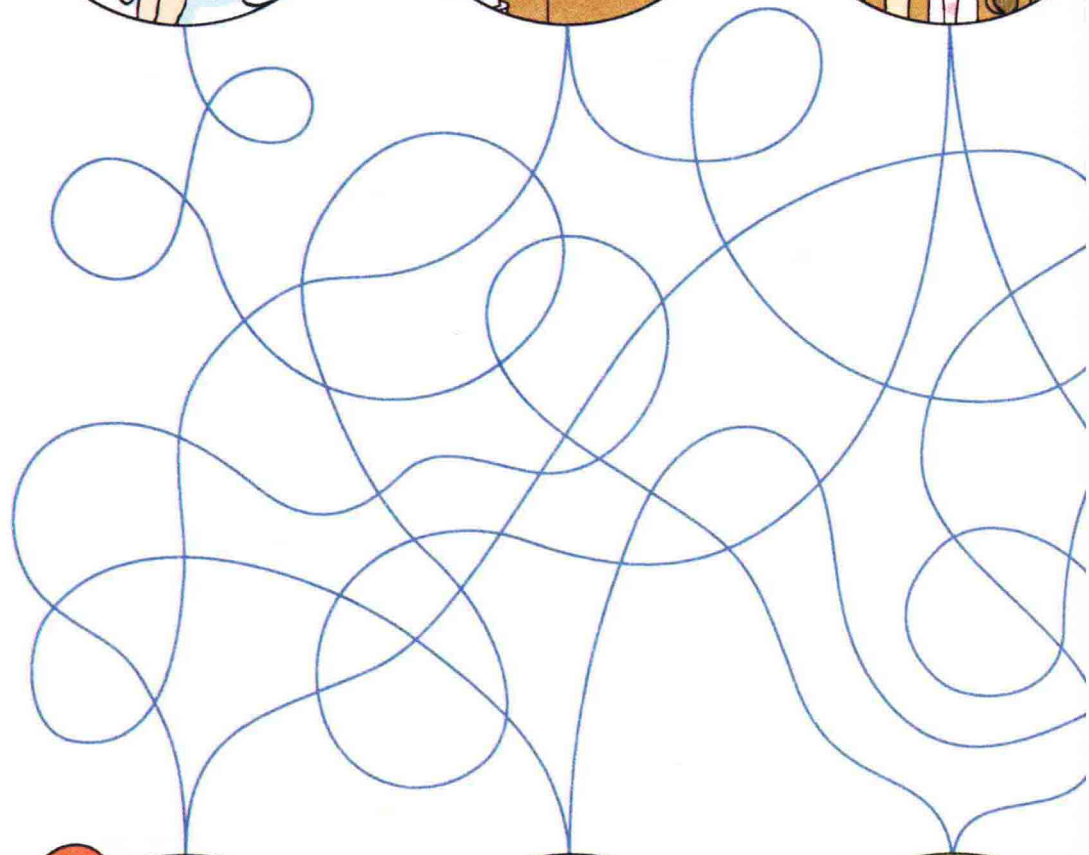
ТОВ «Видавництво «Генеза», 04212, м. Київ-212, вул. Тимошенка, 2-л.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи  
серія ДК № 25 від 31.03.2000 р.

Віддруковано з готових діапозитивів на ДП «Державна картографічна фабрика»  
21100, м. Вінниця, вул. 600-річчя, 19.

Свідоцтво серія ДК № 869 від 26.03.2002 р.

# Перевір, чи додержуєтьс



# івчинка розпорядку дня.

