



О. В. Гнатюк

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

З КЛАС



О.В. ГНАТЮК

Основи здоров'я

3

Підручник для загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Наказ МОН України від 17.07.2013 р. № 994)

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ:



– дай відповідь на запитання, виконай завдання



– практична робота



– робота в парах,
групах



– виконуємо разом
з батьками



– відгадай загадку



– для допитливих



– додатковий матеріал



Гнатюк О.В.

Г56 Основи здоров'я : підруч. для 3-го кл. загально-
освіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К. : Генеза, 2014.
– 144 с. : іл.

ISBN 978-966-11-0338-1.

УДК 613(075.2)
ББК 51.204.0я71

© Гнатюк О.В., 2014
© Видавництво «Генеза», оригінал-
макет, 2014

ISBN 978-966-11-0338-1

Любий друже!

Ти тримаєш у руках підручник, який буде твоїм помічником і порадником. Він допомагатиме тобі зростати здоровим, міцним, сміливим. Ти продовжиш оволодівати навичками здорового способу життя і безпечної поведінки.

У підручнику ти знайдеш не тільки теоретичний матеріал з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності, а й практичні поради щодо зміцнення і збереження власного здоров'я, цікаві ігри, загадки, ребуси, фізичні вправи.

Якщо ж захочеш дізнатися більше з вивченого матеріалу, а також щось цікаве і корисне, читай інформацію у рубриках «Додатковий матеріал» і «Для допитливих».

Перш ніж виконувати запропоновані завдання, практичні роботи прочитай уважно навчальний матеріал, розглянь малюнки і фотографії. Якщо не можеш сам виконати завдання, звернись по допомогу до дорослих.

Усе, про що ти дізнаєшся і чого навчишся за допомогою підручника на уроках з основ здоров'я і під час самостійної роботи, знадобиться тобі в подальшому житті.

Успіхів тобі!



ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ

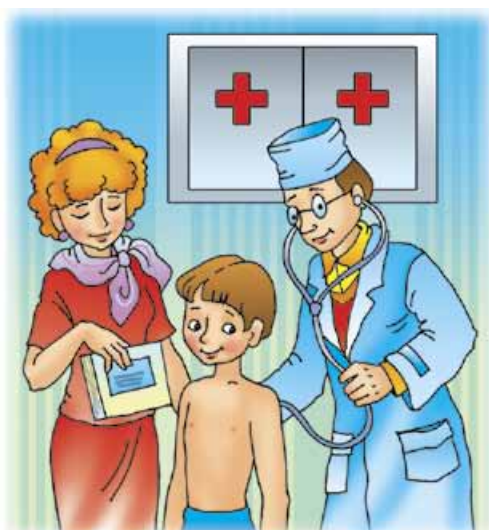
Напевно, ти хочеш гарно вчитися, бути сильним, ба-
дьорим, енергійним, витривалим. Стати таким може
лише здорова людина. А як дізнатися про стан влас-
ного здоров'я?

«Прислухайся» до свого організму та свого настрою.
Ти сам можеш визначити, болить у тебе щось чи ні.
Гарний зараз настрій чи поганий. Ти спокійний, врів-
новажений чи збуджений. Є апетит чи їсти не хочеться.
Ти маєш міцний сон чи ні. Ти хочеш гратися і спілку-
ватися з іншими чи такого бажання немає. Чи уважний
ти на уроках, чи добре запам'ятовуєш матеріал, чи
легко тобі виконувати фізичну роботу тощо. Ці ознаки
самопочуття називають *показниками здоров'я*.

Однак за одним лише самопочуттям встановити свій
стан здоров'я не можна. Щоб дізнатися, чи нормально
ти ростеш, розвиваєшся, чи не маєш якихось хвороб,
слід регулярно проходити медичні обстеження в полі-
клініці. Наприклад, перед новим навчальним роком
усім учням потрібно обстежитись у лікаря. Він проведе
огляд, вивчить результати аналізів, виміряє твій зріст,
масу тіла, об'єм грудної клітки, температуру тіла, час-
тоту пульсу тощо. Так, нормальною є температура тіла
від 35,5 до 37 градусів, а нормальний пульс у стані спо-
кою для дітей твого віку приблизно 80–90 ударів за
хвилину. У дітей віком від 6 до 10 років маса тіла що-
річно збільшується приблизно на 3–4 кілограми, зріст –
на 4–5 сантиметрів, а об'єм грудної клітки – на 1–2 сан-
тиметри.



За всіма отриманими показниками лікар зробить висновок, здорова дитина чи ні. У разі потреби призначить додаткове обстеження.



Протягом життя зріст людини змінюється в певному ритмі. Для чоловіків і жінок цей ритм різний. До 5–6 років хлопчики й дівчатка ростуть однаково. Потім настає період уповільнення росту. У хлопчиків він триває до 10–12 років, у дівчаток – до 10. Після деякої перерви знову розпочинається прискорене зростання. У юнаків воно триває до 16–18 років, у дівчат – до 14–15. Потім темп зростання знову уповільнюється і закінчується у чоловіків до 25 років, а в жінок – до 18–20.

Словникова скарбничка

Показник – ознака чого-небудь.





ПРАКТИЧНА РОБОТА

Вимірювання пульсу



1. Знайди в себе пульс, наприклад на лівій руці. Для цього пальці правої руки поклади на передпліччя лівої руки з боку долоні, біля основи великого пальця. Якщо ти відчув поштовхи, це і є твій пульс.

2. Порахуй, скільки відбувається поштовхів за одну хвилину.

3. Встань з-за парти. Пострибай, зроби декілька вправ. Знову порахуй пульс упродовж хвилини.

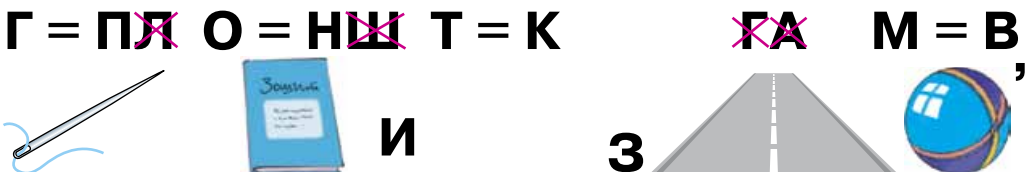
4. Відпочинь і знову визнач пульс.

Чим більше ти фізично підготовлений, тим швидше пульс приходить до норми після фізичних навантажень.

Для допитливих

Виявляється, пульс маленьких птахів досягає майже 200 ударів за хвилину! Пульс кішок становить близько 130 ударів, дорослої людини – близько 75, коней – 35, а в слонів сягає лише 25 ударів за хвилину.

Розгадай ребус



1. Назви показники здоров'я, які ти знаєш.

2. Розкажи, які показники здоров'я тобі визначав лікар у поліклініці перед новим навчальним роком у школі.

3. Розкажи або покажи, за допомогою яких предметів і як вимірюють зріст, масу тіла, об'єм грудної клітки.



ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Чи замислювався ти над тим, що впливає на наше здоров'я і від чого воно залежить?

Встановлено, що здоров'я людини найбільше залежить від *способу її життя*. Дотримання режиму дня, правил гігієни, заняття фізкультурою, правильне харчування, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих сприяє доброму здоров'ю.



Здоров'я залежить також від того, яким повітрям дихають люди, яку воду п'ють, які продукти вживають, тобто від *стану навколишнього середовища*. Повітря та вода, забруднені вихлопними газами автомобілів і шкідливими викидами підприємств, продукти харчування, вирощені на ґрунті, у який внесено багато хімічних речовин, шкодять здоров'ю.



Усім нам потрібно дбати про природу, берегти її: не забруднювати водойми, не ламати дерев і кущів, не рвати оберемки квітів.

Ти теж можеш робити корисні справи – висаджувати дерева, квіти. Не роби «боляче» природі та застерігай від цього своїх друзів.





Здоров'я людини може залежати і від *спадковості*. У здорових батьків, як правило, народжуються здорові діти. Якщо ж батьки або інші близькі родичі мали якісь спадкові захворювання, то дитина теж може на них хворіти. Наприклад, коли хтось із батьків або родичів хворий на цукровий діабет, то дитині слід обмежити вживання солодоців і борошняних виробів, щоб не захворіти також.



Ти можеш здивуватися, однак виявляється, що найменше впливає на здоров'я медицина. Якщо людина не піклується про своє здоров'я, має шкідливі звички і живе в забрудненому середовищі, то лікарі не зможуть довго підтримувати й зміцнювати її здоров'я.



Отже, здоров'я людини залежить від таких чинників: способу життя, навколишнього середовища, спадковості та медицини.

Словникова скарбничка

Спосіб життя – уклад, характер життя.

Спадковість – природні властивості організму, одержані від батьків.

Спадкові хвороби – хвороби, які передаються дітям від батьків або інших близьких родичів.



1. Що впливає на здоров'я людини?

2. Поміркуй, на які чинники ти можеш впливати, щоб зберегти і зміцнити своє здоров'я, а на які – ні.



3. Робота в групах. Обговоріть особливості місцевості, де ви живете. Що, на вашу думку, може забруднювати повітря у вашій місцевості?



4. Що ти робиш для того, щоб навколишнє середовище було менш забрудненим?



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Якщо хтось із школярів вважає, що піклуватися про їхнє здоров'я – це справа батьків і лікарів, то він помиляється. Щоб бути здоровим, треба насамперед самому дбати про своє здоров'я і вести здоровий спосіб життя. Він найбільше сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це:

- виконання режиму дня;
- дотримання правил гігієни;
- заняття фізкультурою і спортом;
- загартовування;
- правильне і корисне харчування;
- доброзичливе ставлення до оточуючих;
- відсутність шкідливих звичок.

Режим – основа здоров'я. І це не лише розклад уроків, який висить на стіні, але й режим харчування, сну і відпочинку, а також фізична праця і допомога батькам. Усе, що ти запланував, маєш виконати впродовж дня. Тоді твій настрій буде гарним і бадьорим, та й батьки будуть задоволені.



Хочеш бути здоровим – правильно харчуйся. Їжа має бути не тільки смачною, а й корисною. І ще: до столу треба сідати в один і той самий час, – ти про це вже знаєш. Отже, сідай до столу вчасно, не чекай за-
прошення по кілька разів.



Якщо ти ще не дружиш із фізкультурою і спортом, то почни займатися ними вже зараз – зроби декілька вправ – не відкладай це на завтра або до наступного понеділка. Прокинувшись уранці, роби зарядку, протягом дня грай у теніс, футбол, катайся на велосипеді, роликах тощо. І тоді відчуєш, що твоє здоров'я значно поліпшиться.



Тобі приємно бачити веселу, усміхнену людину? Відповідай тим же – усміхайся, будь привітним і доброзичливим. Пам'ятай: це ще й корисно для здоров'я!



Які ще корисні звички ти знаєш? Розкажи про них.

Надмірне захоплення комп'ютерними іграми, тривалий перегляд телепередач, алкоголь, наркотики, куріння, навіть пасивне, псують здоров'я.

Отже, той, хто постійно піклується про своє здоров'я – займається фізкультурою, дотримується режиму дня та правил особистої гігієни, правильно харчується, не має шкідливих звичок, доброзичливий і привітний, – має міцне здоров'я. А той, хто не дбає про своє здоров'я, веде малорухливий спосіб життя, має шкідливі звички, поступово втрачає здоров'я і вкорочує собі життя.



Словникова скарбничка

Здоровий спосіб життя – спосіб життя окремої людини, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я.

Поясни прислів'я

- Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
- Той здоров'я не цінить, хто хворим не був.



1. Поясни, як здоровий спосіб життя впливає на здоров'я людини.

2. Проаналізуй свій день, тиждень. Який спосіб життя ти ведеш? Як ти вважаєш, чи можна назвати його здоровим способом життя?

3. Чи впливає здоровий спосіб життя на тривалість життя людини? Чому ти так вважаєш?

4. Розкажи, як корисні і шкідливі звички впливають на здоров'я.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

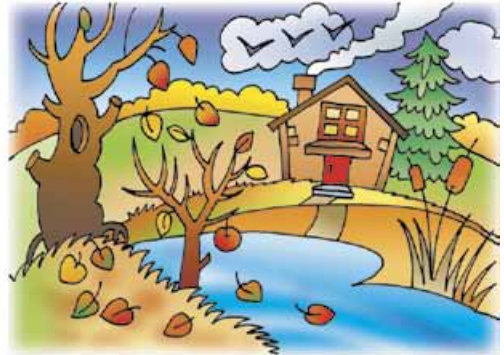
1. Запиши в зошит правила здорового способу життя.
2. Проаналізуй, які правила ти виконуєш (+), а які ні (-). Поясни чому.

<i>Правила здорового способу життя</i>	<i>Виконую</i>	<i>Не виконую</i>
1. Виконання режиму дня	+	
2. Дотримання правил гігієни		
3.		
4.		
5.		



ПРО ПРИРОДНІ РИТМИ І ЗДОРОВ'Я

У природі весь час відбуваються зміни. День змінює ніч, за зимою приходить весна, за весною – літо, далі настає осінь, приплив на морі змінюється відпливом. Природні явища завжди повторюються через певні проміжки часу. Таке повторення називають *ритмом*. Наявність ритмів – це властивість природи та закономірність життя.



Люди живуть у природному оточенні і є частиною живої природи. Тому природні ритми впливають на їхню поведінку, працездатність і здоров'я.

Якщо ти дотримуєшся розпорядку дня, то це значить, що ти також живеш ритмічно. Щодня в один і той самий час повторюєш певні дії. Уночі спиш, а вдень навчаєшся, працюєш. Твій розпорядок дня має відповідати природним ритмам.



Ритмічне життя сприяє зміцненню здоров'я. Якщо ритм життя порушується і не відповідає природному ритму, це погано позначається на здоров'ї людини. Наприклад, якщо ти будеш допізна дивитися телевізор або грати в комп'ютерні ігри, то наступного дня в тебе може боліти голова, буде кепський настрій і, як наслідок, ти погано засвоюватимеш уроки в школі.



Природні ритми впливають на все наше життя: у холодну пору року ми одягаємося тепліше, щоб не застудитися. Улітку надягаємо легкий одяг. У темний час доби вмикаємо освітлення, а в світлий – ні.





Отже, щоб бути здоровим і добре почуватися, треба враховувати природні ритми.

Словникова скарбничка

Ритм – рівномірне чергування тих чи інших процесів або явищ.



1. Як природні ритми впливають на життя і здоров'я людини?
2. Як ти розумієш вислів «Людина живе в певному ритмі»?
3. Розкажи про свій ритм життя.



ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

Ти кожного дня ходиш до школи і отримуєш знання. Це твоя праця. Твої батьки теж працюють.

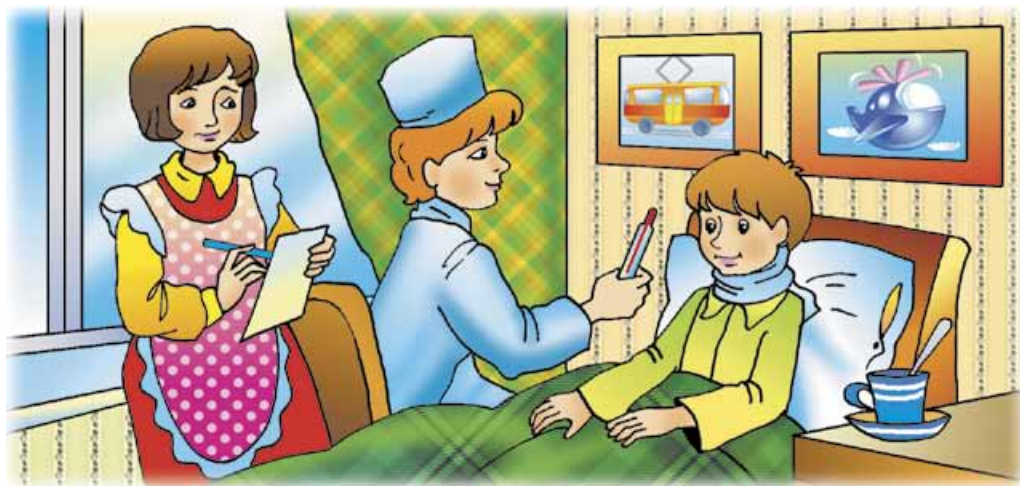


Чи завжди працездатність людини однакова? Звісно, ні.

Протягом дня, тижня, місяця тощо працездатність людини різна. Так, висока розумова працездатність у людини спостерігається від 10 до 12 години. У цей час ти навчаєшся. А з 16 до 18 години, коли працездатність теж висока, слід виконувати домашні завдання. Працездатність людини у вівторок і середу вища, ніж в інші дні тижня.

На працездатність впливає і самопочуття людини. Хвора людина не може добре працювати і навчатися. Тому, захворівши, слід слухатися порад лікарів і батьків, щоб швидше одужати і продовжити навчання.





Коли людина працює, вона втомлюється. Їй потрібен відпочинок для відновлення працездатності. Для відпочинку учнів є вихідні дні, канікули, а між уроками – перерви. Дуже важливий нормальний і міцний сон. До розпорядку дня слід включити не тільки навчання і працю, а й обов’язково активний відпочинок – прогулянки, ігри тощо. Виконуючи домашнє завдання, не забувай робити фізкультурні паузи.



На працездатність впливає стан робочого місця. Неправильне освітлення, неправильна висота столу і стільця можуть призвести до порушення зору і постави. Найкраще працювати при денному світлі. Якщо його не достатньо, робоче місце слід додатково освітлювати, наприклад настільною лампою. Треба, щоб для праворуких дітей світло падало зліва і спереду. Для ліворуких світло має падати справа і спереду, щоб не заважала тінь від руки і спини.



Словникова скарбничка

Працездатність – здатність людини працювати.



Для допитливих

У різних людей протягом дня спостерігається неоднакова працездатність. Усіх людей умовно поділяють на «сов», «жайворонків» і «голубів». «Жайворонки» мають високу працездатність у першій половині дня. «Сови» краще працюють у вечірні години. А «голуби» можуть працювати як зранку, так і ввечері.



1. Що впливає на працездатність людини?

2. Як ти вважаєш, коли в тебе працездатність вища – зранку, вдень чи ввечері? У який день тижня?

3. Деякі учні ніколи не роблять фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань, вважають їх непотрібними. Доведи, що вони помиляються.



4. Порадься з батьками і разом установіть найкращий для тебе час на виконання домашніх завдань. Познач його у своєму розпорядку дня.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Вивчи вправи і виконуй їх під час фізкультурної паузи.

1. Вихідне положення (в. п.) – основна стійка. 1–2 – відставити праву ногу назад на носок, руки за голову, прогнутися, глибоко вдихнути; 3–4 – в. п., видих; 1–4 – те саме з рухом лівої ноги. Повторити 6–8 разів.

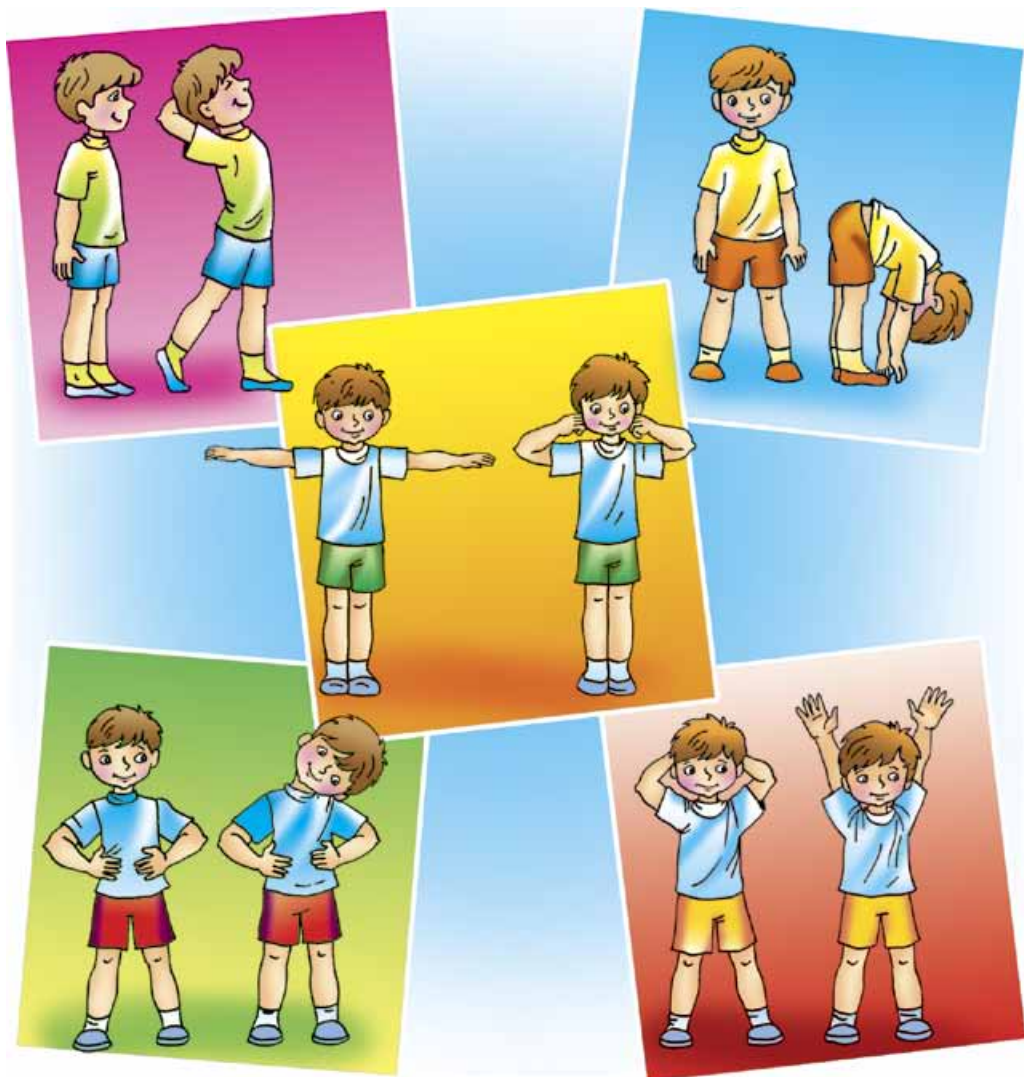
2. В. п. – ноги нарізно. 1 – нахил уперед, пальцями доторкнутися до кінчиків пальців ніг; 2 – в. п. Повторити 8–10 разів.



3. В. п. – основна стійка, руки в сторони. 1 – із силою зігнути руки до плечей, кисті стиснути в кулак; 2 – енергійно розігнути руки в сторони, розгинаючи і розводячи пальці. Повторити 8–10 разів.

4. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Чотири колові рухи головою в одному і в іншому напрямку. Повторити 2 рази.

5. В. п. – ноги нарізно, руки за головою. 1–2 – руки вгору, потягнутись, глибоко вдихнути; 3–4 – в. п. Повторити 6–8 разів.



ПРО АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК

Ти вже знаєш, що відпочивати можна по-різному. Найкращим відпочинком є зміна одного виду діяльності на інший. Так, після навчання корисним буде активний відпочинок, особливо на свіжому повітрі. Він сприяє підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, зміцненню здоров'я. А тобі активний відпочинок особливо потрібен, адже багато часу ти проводиш сидячи за партою. Для нормального росту й розвитку тобі слід багато рухатися. Тому під час активного відпочинку ти можеш грати з друзями в різні рухливі ігри, зокрема в ті, які вивчав на уроках фізичної культури. Наприклад, «Совонька», «Колобки та їжачки», «Вершники-спортсмени», «Космонавти», «Сірий кіт» та інші.



Під час гри дотримуйся правил безпеки:

- обирай безпечні місця;
- грай лише за правилами;
- не бешкетуй, не штовхайся і не став підніжки.



Є й інші види активного відпочинку. Найпоширенішими серед них для дітей твого віку є стрибки на скакалці, катання на велосипеді, самокаті, роликах, скейтборді, різні ігри – футбол, бадмінтон, волейбол, баскетбол. А взимку – катання на санчатах, ковзанах, лижах тощо.

Однак пам'ятай:

- кататися на велосипеді, самокаті, роликах, скейтборді можна лише у відведених для цього місцях – у дворах, парках, на спортмайданчиках;



- кататися на санчатах, лижах слід у парках, скверах; на ковзанах – лише на ковзанці;

- грати у футбол та інші ігри можна на спортивних майданчиках, стадіоні;

- не можна грати в ігри, кататися на роликах, санчатах тощо на тротуарі і проїзній частині дороги;

- під час катання на роликах, скейтбордах тощо треба одягати засоби захисту – шолом, наколінники, налокітники, надолонники.





Ти можеш зайнятися спортом. Є зимові й літні види спорту, індивідуальні та командні. Займатися спортом можна в секції, а можна й самотійно, з друзями, батьками. Це не обов'язково мають бути виснажливі тренування. Головне – щоб вони були корисними і зміцнювали здоров'я. Порадся з батьками, учителем фізкультури, лікарем, яким видом спорту тобі краще займатися.



Для допитливих

Кататися на ковзанах по льоду люди почали приблизно у 16 столітті. У ті часи скандинави – народи Північної Європи – прив'язували до ніг зроблені з кісток тварин ковзани і ковзали по льодових поверхнях. Потім з'явилися металеві ковзани, від яких походять сучасні сталеві ковзани. Колись ковзани прикріплювали до ніг за допомогою довгих шкіряних ремінців. Пізніше їх стали прикріплювати до взуття за допомогою затискачів і ремінців. Тепер ковзани жорстко кріпляться до черевиків.



Розгадай ребуси



”””

К = Г Х



Поясни прислів'я

Ходи більше – проживеш довше.

Відгадай загадки



Всі його ногами б'ють,
Відпочити не дають.
Він не журиться, не плаче –
На зеленім полі скаче.





З нетерпінням зиму ждуть,
Лід малюють – іскри йдуть!
Гострі та стрімкі вони.
Мають назву...

Гра «Лисиця і заєць»

Станьте в різних кінцях майданчика парами, обличчям один до одного, узявшись за руки. Оберіть двох учнів – «лисицю» і «зайця». «Лисиця» повинна наздогнати «зайця». «Заєць», утікаючи поміж парами, ховається в «нору»: стає посередині будь-якої пари, спиною до одного з гравців. Той стає «зайцем» і втікає, і так само ховається через декілька секунд до іншої «нори». Тим часом «лисиця» намагається його спіймати. Спійманий стає «лисицею», а «лисиця» – «зайцем». Якщо «лисиця» не змогла спіймати «зайця» приблизно за одну хвилину, її змінюють. «Зайці» повинні якомога частіше ховатись і кожного разу в іншу «нору», щоб усі гравці побували в ролі «зайця» чи «лисиці».



1. Що таке активний відпочинок?

2. Розкажи про свій активний відпочинок.



3. Робота в парах. Обговоріть, які переваги має активний відпочинок.



4. Яких правил безпеки під час активного відпочинку слід дотримуватися? Чому?

5. Які ти знаєш види спорту, що потребують застосування засобів захисту від травмування?



ПРО КОРИСНІ ТА ШКІДЛИВІ МІКРОБИ

Ти вже знаєш, що *мікроорганізми*, або, як їх ще називають, *мікроби*, – це живі істоти дуже маленьких розмірів. Їх не можна побачити неозброєним оком, а тільки через мікроскоп. Вони надзвичайно широко розповсюджені в природі. Знаходяться у великій кількості у ґрунті, у воді, у повітрі. Є мікроби і в людини: у роті, на шкірі, під нігтями тощо.



Відомий голландський учений Антоні ван Левенгук у 1673 році власноруч виготовив мікроскоп, що складався з двох латунних пластин і маленького скла. Він давав збільшення у 300 разів, і за його допомогою вчений уперше спостерігав за мікробами в краплинці води.



Існує багато мікробів, зокрема бактерій, які абсолютно нешкідливі для людей. Деякі з них навіть корисні. Так, ґрунтові бактерії підвищують родючість ґрунту. Деякі бактерії використовують при виготовленні ліків. За допомогою молочнокислих бактерій готують кефір, сир, ряжанку, йогурт.



Однак є мікроби, які, потрапляючи в організм, можуть викликати ту чи іншу хворобу, їх називають *хвороботворними*, а хворобу – *інфекційною*. Хвороботворні мікроби передаються від хворої людини до здорової різними шляхами: через повітря, через контакт з хворим і предметами, якими він користувався, через продукти харчування. Одна хвора людина може заразити багатьох здорових людей, а ті, у свою чергу, заражають інших. Може статися так, що за невеликий проміжок часу на інфекційну хворобу захворіє багато людей. Таке явище називають *епідемією*.



Щоб запобігти виникненню епідемії, хворого необхідно ізолювати, виділивши окреме приміщення, посуд, рушник, проводити дезінфекцію, частіше провітрювати приміщення, використовувати марлеві пов'язки.



Потрапляння хвороботворних мікробів в організм людини не завжди спричиняє інфекційне захворювання. Наш організм чинить опір шкідливим мікробам і може перемогти їх. Кажуть, що він має *імунітет*. Захисні сили організму підвищуються, якщо людина займається фізкультурою, загартовується, дотримується правил



гігієни, щодня вживає овочі та фрукти, не має шкідливих звичок, робить профілактичні щеплення від інфекційних хвороб.

Хвороботворні мікроби можуть здолати захисні сили організму. Тоді людина хворіє. У більшості випадків інфекційна хвороба починається з підвищення температури тіла, виникає слабкість, може боліти голова, з'являється нежить, кашель тощо. У разі появи ознак захворювання – викликай лікаря.

Грип – найпоширеніша інфекційна хвороба, спричинена вірусами. Він може викликати ускладнення, тобто ставати причиною інших хвороб. Наприклад, може виникнути ангіна, запалення легень тощо. Тому грип потрібно лікувати, чітко виконуючи всі призначення лікаря.



ЗАТРИМАТИ «ХВОРОБОТВОРНИЙ ДЕСАНТ»

Під час чхання й кашлю людина розбризкує близько 40 тисяч маленьких крапель, які розлітаються на три і навіть на п'ять метрів. Крапельки дуже легкі, вони можуть довго перебувати в повітрі. Люди, що знаходяться поруч, вдихають ці крапельки разом з мільйонами мікробів, які є в них. Крапельки опускаються на різні предмети, їжу.

Уявляєш, скільки людей може захворіти від однієї людини, якщо вона чхне, наприклад, у класі чи в автобусі?

Але «хвороботворному десанту» можна перепинити шлях. Це допоможе зробити складена в чотири шари звичайна носова хустинка. Прикривай при кашлі та чханні рот і ніс хустинкою.

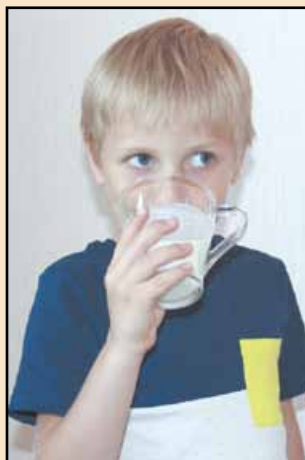
За М. Коростельовим



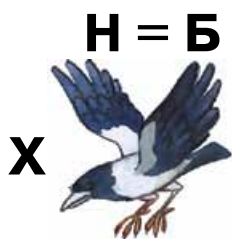
Для допитливих

Йогурт можна приготувати вдома власноруч – у йогуртниці або без неї.

Для приготування йогурту потрібно до теплого молока додати закваску (з корисних бактерій), яку можна придбати в магазині. Поставити отриману суміш у тепле місце. І за кілька годин йогурт готовий до споживання.



Розгадай ребуси



1. Назви деякі ознаки інфекційних хвороб.

2. Що треба робити, щоб не захворіти на інфекційну хворобу?

3. Згадай, які призначення лікаря ти виконував, коли хворів.



4. Робота в групах. Складіть правила поведінки під час епідемії грипу.



ОХАЙНІСТЬ ТА ОСОБИСТА ГІГІЄНА. ДОГЛЯД ЗА ОДЯГОМ І ВЗУТТЯМ

Подивися у дзеркало. Чи не забув ти вмитися, причесатися, почистити одяг і взуття? Чи всі ґудзики на місці? Перевір, чи маєш ти носову хустинку, гребінець.

Охайна людина має чисте тіло, акуратно одягнена. Вона викликає симпатію, з нею приємно спілкуватися. А людина в зім'ятому одязі, брудному взутті, з немитим волоссям має непривабливий вигляд. Людина, яка має доглянутий зовнішній вигляд, почувається впевненіше. Охайність свідчить про повагу людини до себе і до людей, які її оточують. Крім того, охайність і повсякденний догляд за чистотою тіла сприяють зміцненню здоров'я.



Щоб бути чистим і охайним, потрібно не тільки старанно піклуватися про чистоту тіла, а й знати, як обирати потрібний одяг і взуття, як утримувати їх у чистоті та порядку. Від цього теж залежить здоров'я. Адже одяг і взуття захищають наше тіло від холоду й спеки, від дощу й вітру, від травм та інших ушкоджень.

Передусім одяг і взуття мають відповідати твоєму розміру, бути зручними, не заважати рухам, не стискати будь-яку частину тіла.

Речі слід підбирати відповідно до пори року, погоди, події, статі, віку тощо. Одягатися відповідно до погоди – означає не тільки носити влітку кофтинки, короткі спіднички чи шорти, легкі сорочки, футболки, а взимку – шубу чи пальто і тепле взуття. Головне – не одягатися занадто тепло, щоб не перегріватися. В одязі треба почуватися комфортно: щоб було не спекотно і не холодно. Не варто завчасно одягатися занадто легко, а взимку ходити без шапки.

Для різних видів діяльності потрібний різний одяг і взуття. Так, для занять у школі призначено шкільну форму, для спорту – спортивну.



Тобі слід постійно стежити за своїми речами, щоб одяг і взуття були завжди чистими, непошкодженими. Перевір, чи всі ґудзики є на твоїх речах, чи не брудні вони, чи немає плям, чи випрасувані. Знявши одяг, не забувай вішати і складати його в шафу.



Доглядай за своїм взуттям. Його треба чистити, якщо воно вологе – слід просушити. Не надягай мокрого одягу і взуття, це шкодить здоров'ю. Не ходи цілий день у спортивному взутті – кедах, кросівках. Не забувай, що воно призначене для занять спортом.



Щоб одяг і взуття довго слугували, бережи їх.



Поясни прислів'я

- На неохайній людині всяка одежа погана.
- Бережи одяг, поки новий, а здоров'я – поки молодий.

Відгадай загадки



Як дивлюся я у нього,
Бачу там себе самого.



Лежу в кишені і чекаю
Рев, бруднуль і плаксія.
Витру їм потоки сліз,
Не забуду і про ніс.



Наче їжачок на вигляд,
Та не просить їсти.
По одягу пробіжить –
Стане одяг чистий.



1. Що значить «бути охайною людиною»? Як вважаєш, чи можна сказати, що ти охайний?

2. Пригадай, які поради стосовно одягу і взуття тобі дають батьки. Чи завжди ти до них дослухаєшся і виконуєш їх?



3. Робота в групах. Обговоріть, як слід доглядати за своїм одягом і взуттям.



4. Розглянь малюнки. Хто з дітей неправильно вдягнений для катання на ковзанах і занять у спортзалі?



5. Чому важливо одягатися відповідно до погоди?



ВІТАМІНИ І МІКРОЕЛЕМЕНТИ

Щоб бути здоровим, активним, бадьорим, нормально рости і розвиватися, треба їсти корисні продукти. Вони мають бути багаті на *вітаміни*. Це речовини, які необхідні для життя людини, її росту і розвитку. Недарма «віта», перша частина слова «вітаміни», у перекладі з латинської мови означає «життя». Вітаміни підвищують стійкість організму до захворювань. Вони містяться в овочах, фруктах, ягодах, а також у різних крупах, м'ясі, яйцях, молоці та інших продуктах.

У наш час відомо близько 30 вітамінів. Для зручності їх позначають буквами латинського алфавіту – А, В, С тощо.

Вітамін А сприяє росту. Корисний для зору, шкіри, кісток. Він міститься у таких продуктах.



Вітамін В сприяє засвоєнню поживних речовин. Корисний для крові, нервів, шкіри.



Вітамін С сприяє захисту від застуди, загоюванню ран. Корисний для кровоносних судин.



Нестача вітамінів може призвести до порушення здоров'я і розвитку. Наприклад, коли не вистачає вітаміну А, дитина погано росте, нестача вітаміну В призводить до порушення діяльності нервової системи тощо.



Для нормальної роботи організму потрібні також *мікроелементи* – кальцій, фосфор, залізо та інші. Вони містяться в їжі у невеликій кількості. Кожний мікроелемент виконує певну роль в організмі. Так, кальцій і фосфор потрібні для росту здорових зубів і кісток. Вони містяться в молоці, молочних продуктах, рибі.



Залізо входить до складу крові і бере участь у забезпеченні організму киснем. Якщо в крові не вистачає заліза, то може з'явитися головний біль, шум у вухах, запаморочення, слабкість. Залізо є в таких продуктах, як печінка, м'ясо, яйця, яблука, білокачанна капуста, петрушка, квасоля тощо.





НОВЕ ПРО СТАРИХ ЗНАЙОМИХ

Чудова здатність підтримувати наш організм у прекрасному стані притаманна молоку, оскільки воно містить повноцінний білок, кальцій, жири, молочний цукор, вітаміни.

Дитячий організм напрочуд легко засвоює поживні речовини, які містяться в молоці, краще, ніж з інших продуктів. Це стосується і кисломолочних продуктів – кефіру, кислого молока, ряжанки.

З молока виготовляють також сир. Йому можна знайти різноманітне застосування: приготувати бутерброди чи грінки або використати як основу дуже смачних страв, наприклад салату з тертого сиру і часнику.

У того, хто їсть багато салатів, особливо із сирих овочів, як правило, хороша шкіра, витончена фігура і немає проблем зі шлунком.

Свіжі овочі та фрукти – це головні постачальники вітаміну С та інших вітамінів, вони містять залізо і мінеральні солі, у тому числі кальцій, необхідні для кісток, зубів і крові.

За В. Кудашевою

Для допитливих

Учені підраховали, що за 70 років життя людина з'їдає: приблизно 8 тонн хлібобулочних виробів; 10–12 тонн картоплі; 6–7 тонн м'яса і риби; 10–12 тисяч яєць; випиває 10–14 тисяч літрів молока.

На споживання їжі людина витрачає приблизно 6 років життя.



Відгадай загадки



Я великий і бокастий,
Жовтогрудий і смугастий.
Я чудовий дар осінній,
З гарним та смачним насінням.
Хто їсть кашу цю чудову,
Буде сильним і здоровим.



Кожен знає, ця дівиця
На городі – мов цариця.
Коси довгі, кучеряві,
Та ще й платтячко яскраве.
Я смачна і вітамінна,
І не гірше апельсина.
Той, хто мене поважає,
До ста років доживає.



Я – смачний, кругленький,
Маю щічки червоненькі.
До смаку я в кожній страві.
Роблять соки і приправи.
Соус, борщик і салат
Люди з радістю їдять.



Мов маленький м'ячик,
Висить, а не скаче,
Рум'яне, гладеньке,
На смак солоденьке.



1. Розкажи про користь вітамінів. Наведи приклади продуктів, багатих на вітаміни.
2. Для чого людині потрібні мікроелементи?
3. Назви продукти харчування, які ти вживаєш. У яких з них є вітаміни А, В, С?



ПРО ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ

Їжа має бути смачною, поживною, свіжоприготовленою. Їсти треба через кожні 3,5–4 години, в один і той самий час. Щодня споживай гарячі страви, молоко, молочні продукти, овочі та фрукти. Не їж багато солодощів, гострого, солоного, жирного, смаженого. Це шкодить здоров'ю.

Неправильний вибір продуктів харчування може бути причиною різних захворювань. Усі продукти мають бути якісними і свіжими. Тому купувати їх слід у магазинах або на обладнаних ринках, де є спеціальні служби, які перевіряють якість продуктів. Небезпечно купувати продукти на стихійних ринках, адже тут за якість ніхто не відповідає.



Перевагу слід надавати натуральним продуктам. Це молоко, риба, сир, м'ясо, яйця, квасоля, горох, горіхи, різні крупи, овочі, фрукти тощо. Ці продукти корисні для здоров'я, на відміну від так званої штучної їжі, яка містить багато барвників, ароматизаторів, хімічних речовин, що перешкоджають псуванню продуктів і продов-



жують термін їх зберігання. Чіпси, сухарики, солодкі газовані напої тощо не варто споживати, оскільки користі від них немає ніякої. Надмірне захоплення цими продуктами може призвести до різних захворювань.

Купуючи продукти харчування, слід звертати увагу на упаковку та етикетку, на яких зазначено їх склад, термін придатності, умови зберігання та дату випуску. Якщо товар прострочений або несвіжий, його купувати не слід, адже можна отруїтися.



За таких ознак отруєння, як біль у животі, нудота, слабкість, пронос, блювання, підвищення температури, треба терміново викликати «швидку допомогу» або лікаря. До приїзду лікарів слід промити шлунок: випити 1–2 літри води і викликати блювоту.

Пам'ятай: самотужки лікувати харчові отруєння небезпечно для життя!



Для допитливих

КАША ЧИ ХЛІБ: ЩО РАНІШЕ?

Каша – улюблена страва давніх українців. Кашу їли рідкою, як юшку, або розсипчастою із салом, шкварками, молоком і, нарешті, солодку з родзинками й варенням.

Предок сучасного хліба не був схожий на хліб. Це була просто каша – подрібнене зерно, перемішане з водою. Іноді каша засихала, і її шматки люди використовували як хліб. Бувало, каша скисала і від цього ставала пухкою і м'якою.

Люди, які здогадалися замісити кислу кашу зі свіжим розмеленим зерном і спекти, були винахідниками хліба.



Гра «Так чи ні?»



Робота в парах. Один з вас читає перші чотири твердження, а інший відповідає «так» чи «ні». Потім ви міняєтеся ролями.

1. Їсти потрібно через кожні 5 годин.
Так чи ні?
2. Молоко слід вживати щодня.
Так чи ні?
3. Смажені продукти корисні для здоров'я.
Так чи ні?
4. Їсти треба в один і той самий час.
Так чи ні?



5. Овочі і фрукти треба їсти щодня.
Так чи ні?
6. Кожного дня треба їсти солодощі.
Так чи ні?
7. Натуральні продукти корисні для здоров'я.
Так чи ні?
8. Продукти харчування можна купувати на будь-якому ринку.
Так чи ні?



1. Прочитай рецепти-загадки Віолетти Дворецької та назви страви.

- 1) Ми огірочки поріжем тоненько
І нашаткуєм капусту дрібненько.
Ще посічемо петрушки і кропу,
Трохи підсолимо. Знімемо пробу.
Ложку сметани в тарілку. Пора
Їсти поживний ... , дівтора!



- 2) На плиті каструлька біла,
В ній водичка закипіла.
– Буль-буль-буль, – вода булькоче.
Що вона сказати хоче?



Каже мама: – Ач яка!
Захотіла буряка! –
Я в окріп буряк поклала,
А вода плюскоче: – Мало! –
Додала тоді квасолю,
Цибулину, бараболю,
І морквину, й капустину,
Ложку солі, дрібку кмину.
Не забула й помідори.
От і ... буде скоро.



2. Яка твоя улюблена страва? Дізнайся у батьків її рецепт. Розкажи його в класі. Чи пробував ти її приготувати?



3. Чи можна вживати неякісні і прострочені продукти харчування? Чим вони небезпечні?

4. Що слід робити при харчовому отруєнні?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

За написами на упаковці продуктів, наприклад, молока, сиру, крупи тощо, визнач термін їх придатності та умови зберігання.



УМІННЯ ВЗАЄМОДІЯТИ. ДРУЖНИЙ КЛАС

Ти щодня зустрічаєшся з друзями, однолітками та іншими людьми. Ви разом граєтесь, навчаєтесь, спілкуєтесь, працюєте, тобто взаємодієте між собою.

Уміння взаємодіяти є дуже цінним для колективу, в якому ти перебуваєш. Колектив – це група людей, у яких є спільна мета, загальні справи та інтереси. У школі колективом є клас, у якому ти навчаєшся. Добре, коли в класі доброзичливі, щирі стосунки, учні не сваряться, не ображають один одного, а поважають. Такий клас називають *дружним*.

Девіз дружного класу: «Один за всіх і всі за одного!».



Навчаючись у колективі, виконуючи разом якусь роботу, важливо вміти взаємодіяти з іншими людьми, тобто вміти домовитися, вислухати думку інших, поводитися чемно і головне – довести до кінця розпочату спільну справу.

Ось деякі правила, яких повинні дотримуватися учні під час навчання або виконання спільної роботи:



- бути ввічливими, чесними, уважними;
- спокійно висловлювати свою думку;
- уважно, не перебиваючи, вислуховувати товаришів;
- не злитися, не ображати інших;
- не глузувати, не вихвалитися;
- допомагати іншим;
- із вдячністю приймати допомогу і підтримку друзів.

І ще,

- якщо чогось не вмієш – учися в інших, запитай, як зробити краще;
- якщо хтось не може виконати роботу і потребує допомоги – порадь, покажи, навчи.



Поясни прислів'я

Щасливо там жити, де вміють дружити.



1. Як ти вважаєш, чи можна твій клас назвати дружним?
2. Пригадайте та обговоріть різні випадки, коли ви виконували якусь спільну роботу (наприклад, готувалися разом до свята).

- Чи дружними ви були між собою?
- Яких правил ви дотримувалися при взаємодії?



3. Робота в групах.

- 1) Складіть пазли в картину.
- 2) Проаналізуйте свою роботу, дайте відповіді на запитання:

- Чи не заважали ви один одному?
- Чи спокійно спілкувалися, не сварилися?
- Чи важко було виконувати завдання в групі?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

1. Прочитайте і обговоріть українську народну казку «Ріпка» та байку Л. Глібова «Лебідь, Щука і Рак».



2. Поясніть, чому важливо вміти взаємодіяти.



СІМ'Я. ПОВАГА І ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ В РОДИНІ

Ми часто говоримо слово «сім'я». Воно таке звичне і приємне. Промовляючи його, ми одразу ж згадуємо маму, тата, дідусів, бабусь, сестричок і братиків. У сім'ях разом можуть жити два, три і навіть чотири покоління. Наприклад, крім батьків і дітей, можуть жити бабуся, дідусь, прабабуся та прадідусь. Якщо в сім'ї троє і більше дітей, то така сім'я є багатодітною.

Родини бувають різні, у яких є і мама, і тато, а буває й так, що є тільки один з батьків. Не в усіх є бабусі й дідусі, братики і сестрички. Є сім'ї, у яких живуть усиновлені діти або діти живуть з бабусею чи дідусем, іншими родичами. Любіть і поважайте свою сім'ю, допомагайте один одному.



ЩО ТАКЕ СІМ'Я

Розкажу вам, друзі, я,
Що таке моя сім'я.
Разом дружно проживаєм
І пісні про це співаєм.

Люба матінка моя, –
Як пишаюсь нею я!
В неї руки золотії,
Серце кожного зігріє.

Тато сильний і завзятий –
Він господар в нашій хаті.
Все майструє, все ладнає,
Бо до всього хист він має.

Дід і бабця у пошані –
Вони праці ветерани.
Всіх онуків міцно люблять
І як пташенят голублять.

Є у мене ще й брати –
Кращих в світі не знайти.
Ось і вийшло: всіх сім «я»,
Знайте, це і є сім'я.

Н. Чемерис



Коли в родині доброзичливі стосунки, усі розуміють один одного, поважають і допомагають, – це *дружна сім'я*. У такій сім'ї дорослі піклуються про дітей, а діти й онуки з повагою і шаную ставляться до старших, прислухаються до їхніх порад.

Докладай зусиль, щоб твоя сім'я була дружною, а для цього:

- будь уважним і чуйним, намагайся помічати, коли потрібна твоя допомога. Не чекай, коли тебе попросять про допомогу, сам запропонуй її;



- розподіли свій день так, щоб залишався час на домашні справи;

- будь ввічливим. Якщо ти не погоджуєшся із чимось думкою – не кричи, поясни спокійно, вислови свої заперечення чемно;



- не втручайся в розмову дорослих;
- не ображай нікого, не сварися;
- приділяй увагу меншим братикам і сестричкам;
- намагайся нікому не заважати. Якщо заважають тобі, ввічливо попроси цього не робити. Скажи: «Не заважайте мені, будь ласка».



Словникова скарбничка

Сім'я – група людей, що складається із чоловіка, жінки, дітей та інших близьких родичів, які живуть разом.

Усиновіти – прийняти в сім'ю дитину з наданням їй прав рідних дітей.

Поясни прислів'я

- Шануй батька й неньку, буде тобі скрізь гладенько.
- Живуть між собою, як риба з водою.



Гра «Так чи ні?»

Якщо ти згоден з тим, що почувеш, скажи: «так» і плесни в долоні.

У дружній сім'ї члени родини повинні:

Шанувати старших.

Не прислухатися до порад членів родини.

Виконувати свої обов'язки.

Допомагати один одному.

Сваритися.

Не слухати нікого.

Піклуватися один про одного.

Робити, що заманеться.

Разом відпочивати.

Піклуватися про менших братиків і сестричок.

Виконувати всі домашні справи разом.

Цілий день бавитися і гуляти.

Вітати всіх зі святами, днем народження.



1. Які повинні бути стосунки в родині?

2. Уяви ситуацію. Ти граєш на комп'ютері в улюблену гру або дивишся телевизор. Саме в цей час комусь із членів сім'ї знадобилася твоя допомога. Як ти вчиниш? Чи зможеш ти одразу відмовитися від улюбленого заняття?

3. З дозволу батьків принеси фотографії із сімейного альбому. Розкажи про свою сім'ю.

Моя сім'я ... (велика чи мала).

Вона складається з ...

Мою маму звати ...

Мій тато ...

Братик ...

Сестричка ...

Дідусь і бабуся ...



ДОПОМОГА І ОБОВ'ЯЗКИ В СІМ'Ї

У кожній сім'ї є багато справ. Сімейні обов'язки повинні виконувати всі члени родини. Їх можна розподілити між усіма за домовленістю. При цьому слід врахувати зайнятість, можливості й інтереси кожного. Наприклад, дівчинці можна доручити витирати пил, доглядати за кімнатними рослинами і тваринами. Хлопчику – прибирати пилососом, чистити взуття, виносити сміття тощо. Посуд можна мити по черзі.



Є і спільні справи, які вся сім'я виконує разом. Це генеральне прибирання квартири, ремонт, підготовка до свята (наприклад, день народження, Новий рік) тощо.

Якщо ти живеш у селі, то це робота в саду і на городі, догляд за тваринами, збір і переробка врожаю.



ПОМІЧНИЦІ

Оля і Ліда гуляли у дворі. Побачила Оля, як сусідка, тітка Дарина, розвішує білизну, і сказала подрузі:

- А я сьогодні мамі допомагала.
- Що ж ти робила? – запитала Ліда.
- Тарілки витирала, ложки, виделки.
- А я, – похвалилася Ліда, – черевички почистила.
- Мамі? – поцікавилася Оля.
- Ні, собі.
- Хіба ж то допомога мамі?
- Звичайно, – відказала Ліда. – У мамі ж тепер роботи менше буде.

А як ви гадаєте?

О. Буцень



1. Розкажи про свої обов'язки в сім'ї. Чи завжди ти їх виконуєш? Хто тобі допомагає?

2. Чим твої обов'язки відрізняються від обов'язків твоїх батьків? Дідуся? Бабусі? Які обов'язки у вас спільні?



3. Робота в парах. Складіть розповідь за малюнком: «Допомога в сім'ї».



Гра «Вгадай, що я роблю»

Один з учнів демонструє виконання якоїсь роботи (підмітає підлогу, складає речі, виносить сміття, заправляє ліжко тощо), а інші повинні відгадати. Хто перший відгадав – той показує далі.



ЩО ТАКЕ ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Земля – це спільний дім для всіх людей, які на ній проживають. Усі люди різні. Вони є неповторними, відрізняються один від одного характером, зовнішнім виглядом, культурою, мовою, звичаями, релігією, кольором шкіри, поглядами, ідеями тощо. Щоб таке розмаїте людство розвивалося і жило в мирі та злагоді, треба бути толерантним. *Толерантність* – це терпимість і повага до інших людей, які мають не такі, як у тебе, погляди, думки, звичаї, стан здоров'я, спосіб життя тощо.



Ти, напевно, зустрівач на вулиці, у магазині, у поліклініці, у транспорті людей, які мають проблеми зі здоров'ям, – сліпих, глухих, німих, інвалідів на візках та ін. Не глузуй з них, не ображай і застерігай від цього своїх друзів, надавай таким людям посильну допомогу.



Ці люди потребуватимуть не тільки толерантного ставлення, а й терпіння, розуміння та любові оточуючих. Пригадай «золоте правило» спілкування: «Стався до людей так, як би ти хотів, щоб люди ставилися до тебе».

Толерантність є важливою рисою характеру людини. Щоб виховати в собі толерантність, потрібно:

- поважати думки, переконання, ідеї іншої людини, незважаючи на те, що вони не збігаються з твоїми;
- сприймати людей такими, якими вони є, розуміючи, що люди різні;
- спиратися на те, що об'єднує, а не роз'єднує людей.



Пам'ятай: 16 листопада – Міжнародний день толерантності.



1. Що таке толерантність?
2. Як слід ставитися до людей, які мають проблеми зі здоров'ям?
3. Яку людину можна назвати толерантною?
4. Подумай, чим ти можеш допомогти людям, які мають проблеми зі здоров'ям.



5. Робота в парах. Обговоріть, у яких випадках, на вашу думку, не можна бути толерантними.



ТИ – СПІВРОЗМОВНИК

Уміння спілкуватися дуже потрібне людині. Завдяки спілкуванню ми обмінюємося інформацією, передаємо свої думки, враження тощо. Важливо не тільки вміти говорити, але й вміти слухати.

Слухаючи співрозмовника, зосередься на темі розмови, не перебивай, не відволікайся. Виявляй щире зацікавлення до того, хто говорить, дивися у вічі, посміхайся, будь люб'язним, тактовним, толерантним.

Якщо чогось не зрозумів, хочеш щось уточнити або запитати, зроби це, вислухавши фразу або думку до кінця. Якщо ти згоден з думкою мовця, можна підтвердити це мімікою або жестами – кивком голови, усмішкою або короткими фразами: «Так», «Дійсно, так», «Цікаво», «Так, це правда». Підтримуючи розмову і зацікавившись нею, можна спитати: «Що було далі?», «Чим усе закінчилося?» тощо.



Коли з тобою говорять, не ввічливо дивитися вбік, кривлятися, голосно і невчасно сміятися, промовляти недоречні слова.

У різних ситуаціях люди поведуться і спілкуються по-різному. Якщо людина висловлюється чітко і зрозуміло,



може пояснити і довести власну точку зору, рішуче відмовитися від небезпечної пропозиції, то це свідчить про *впевнену* поведінку. Така людина може зробити власний вибір, а не нав'язаний кимось, може домовитися, враховуючи інтереси всіх і не порушуючи прав інших.



Пасивна поведінка виявляється в нерішучості та невпевненості. Люди з такою поведінкою не можуть захистити себе, чітко заявити про свої бажання і потреби. Вони поведуться несміливо, говорять тихо, невиразно, до них не дослухаються, часто взагалі не звертають уваги. Як правило, такі люди не можуть самостійно прийняти рішення, за них це роблять інші. Вони найчастіше зазнають чужого впливу, нерідко негативного.



Є люди, які поведуться *агресивно*, будь-що відстоюють власну точку зору, нехтуючи інтересами інших. У таких випадках вони впевнені у своїй правоті і не дослухаються до думки інших. Агресія може виражатися в тиску, погрозах, образах, сварках. Люди з агресивною поведінкою іноді вдаються і до фізичної сили.



МОВА ЖЕСТІВ

Жест – найдавніша форма людського спілкування. Він досить точно відображає почуття людини – страх, радість, задоволення, гнів, лють тощо. Із часом жест наповнився певним змістом і став одним з елементів спілкування.

Ми часто використовуємо привітальний жест, вказівний жест тощо. Слова супроводжуються певними жестами, що робить мову переконливішою (ілюстративні жести). Для людей, позбавлених здатності чути й говорити (глухонімих), розроблено систему жестів-знаків, що замінюють мову.

Мова жестів має свою абетку, у якій кожній букві відповідає певне положення пальців. Жести доповнюються мімікою та рухами інших частин тіла.



Поясни прислів'я

- Умієш говорити – умій слухати.
- Говори мало, слухай багато, а думай ще більше.
- Умій вчасно сказати і вчасно замовкнути.



1. Як ти вважаєш, чому вміння слухати не менш важливе за вміння говорити?
2. У чому переваги впевненого спілкування?
3. Які недоліки пасивного і агресивного спілкування?
4. Прочитай вірш.

ДУЖЕ ХОЧУТЬ ТИШИНИ

В класі учнів – згубиш лік,
В класі сорок чоловік!
Сорок душ – і всі вони
Дуже хочуть тишини.
І тому весь час звучить:
«Тихо! Тихше! Ну, тихіш!»
Гриць гукає і Тиміш,
Оля Колю заклика,
Коля – Васю і Павла.
Словом, сорок чоловік
Підняли за тишу крик.
Ну й повір, що всі вони
Справді хочуть тишини!

Є. Бандуренко

Дай відповіді на запитання.

- Чому учні не можуть домогтися тиші в класі?
- Чи вміють вони слухати один одного?
- Чи виникає у вашому класі така ситуація?



ЯК УНИКНУТИ КОНФЛІКТУ?

Кожного дня ти спілкуєшся з людьми, які тебе оточують, – рідними, друзями, однокласниками, знайомими і незнайомими. Усі вони різні, з несхожими характерами: одні – спокійні, інші – «спалахують», наче сірники. Буває так, що люди не можуть про щось домовитися, сперечаються, сваряться. Тоді говорять, що виник *конфлікт*.



Конфлікти часто відбуваються через непорозуміння, різні погляди на вирішення проблеми, розбіжності думок, інтересів тощо. Поведінка в конфлікті різниться і залежить від причини конфлікту, виховання, культури людини, особливостей характеру, уміння контролювати свої емоції.

Ти вже знаєш деякі «секрети» спілкування – дотримуйся їх!

А ще пам'ятай:

- Будь доброзичливим і дружелюбним.
- Не пліткуй і не давай нікому образливих прізвиськ.
- Не вступай у суперечку.



- Якщо ти помітив, що співрозмовнику неприємна тема розмови, зміни її. Якщо ж тобі неприємна розмова, постарайся ввічливо, але наполегливо припинити її чи обернути все на жарт.

- Не вказуй людині в присутності інших на її недоліки.

- Не став запитань, на які незручно і неприємно відповідати.

- Не вирішуй конфлікти бійкою.

- Ніколи не позичай свої речі малознайомим і незнайомим людям.

- Упевнено відмовляйся від небезпечної пропозиції.



Щоб запобігти конфлікту, треба подумати, як поводитися в тій чи іншій ситуації. Вчасно:

домовитися;

зупинитись;

пожартувати;

вибачитись;

відійти;

покликати когось із дорослих і порадитись з ним тощо.



Словникова скарбничка

Конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів, думок, поглядів.

Розгадай ребуси

Г = Е



І = О



Ь = Ф

Ф = К



1. Що може призвести до конфлікту?
2. Як уникнути конфлікту?
3. Чи траплялося тобі спостерігати конфліктну ситуацію? Як ти почувався?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Обговоріть такі ситуації:

1. Ти дізнався, що твоєму другові придумали образливе прізвисько. Як ти вчиниш?
2. Ти бачиш, як дівчинку з твого класу кривдять учні старших класів. Як ти поведешся?
3. Тобі пропонують з'ясувати стосунки бійкою. Як ти вдієш?
4. Незнайома людина просить у тебе мобільний телефон, щоб зателефонувати. Як ти вчиниш?



НЕБЕЗПЕКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Ти вже знаєш, що міцне здоров'я має той, хто на-самперед сам докладає для цього зусиль – дотримується здорового способу життя.

На жаль, багато людей про це забувають. Так, замість того, щоб берегти і зміцнювати своє здоров'я, – не дбають про нього, захоплюючись сигаретами та алкогольними напоями. Дехто думає, що нічого поганого не станеться, якщо випалити декілька цигарок або випити трохи алкогольного напою. Однак минає час, і людина вже не може жити без тютюну та алкоголю, стає залежною від них.

Алкоголь – це причина багатьох захворювань. Від нього страждає весь організм: головний мозок, серце, судини, печінка, шлунок тощо. Нестерпне життя в сім'ях, де є алкоголіки. У п'яниць народжуються хворі діти. У стані алкогольного сп'яніння люди скоюють злочини, спричиняють аварії на дорогах.



Алкоголь – ворог дітей. Він гальмує їх зростання і розвиток: погіршується пам'ять, важко навчатися і працювати, з'являється слабкість.



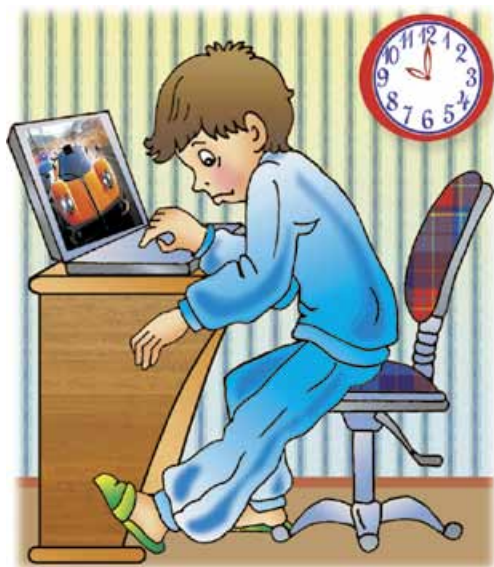
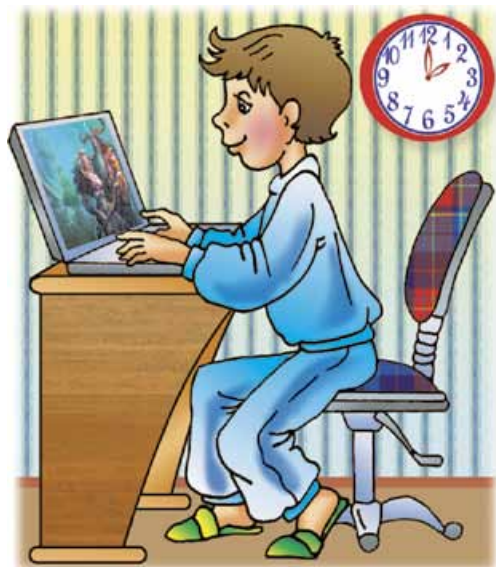
Згубно впливає на стан здоров'я і тютюн, у якому містяться шкідливі та отруйні речовини. Куріння завдає шкоди мозку, легеням, серцю і шлунку. Курець часто кашляє. У нього жовтіють зуби. Йому важко займатися спортом. Особливо небезпечно куріння для дітей. Помічено, що у школярів, які курять, слабшає пам'ять – їм важко розв'язувати задачі, вчити вірші, іноземні слова. Такі діти ростуть хворобливими і кволими.



Знай: кинути курити дуже важко. Куріння – шкідлива звичка.

Шкодить здоров'ю також надмірне захоплення комп'ютерними іграми. Воно призводить до так званої комп'ютерної залежності. Дитину нічого не цікавить, крім гри на комп'ютері. Вона не помічає часу та годинами просиджує за ним.

Комп'ютерна залежність призводить до хвороби – з'являється головний біль і слабкість. Дитина стає неслухняною і роздратованою.



Якщо хочеш вирости сильним, здоровим, розумним – не кури і не пий спиртного, надто не захоплюйся комп'ютерними іграми!



Щоб убезпечити дітей від вживання алкоголю та тютюну, в нашій державі заборонено продаж їх неповнолітнім. Не дозволяється також рекламувати тютюнові вироби.

За втягнення в пияцтво дітей твого віку дорослих карають позбавленням волі на строк від чотирьох до десяти років.



1. Як тютюнокуріння і вживання алкоголю впливають на здоров'я людини?

2. Чому не можна надто захоплюватися комп'ютерними іграми?



3. Робота в групах. Уявіть, що ваш товариш курить. Спробуйте переконати його позбутися цієї шкідливої звички.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Підготуйте всі разом проект «Ні – шкідливим звичкам!».

Спочатку об'єднайтеся у групи. Визначте, хто яке завдання готує. Підготуйте малюнки, фотографії, плакати тощо.

Перша група готує матеріали про згубність вживання алкоголю.

Друга група – про небезпеку куріння.

Третя група – про шкідливість надмірного захоплення комп'ютерними іграми.

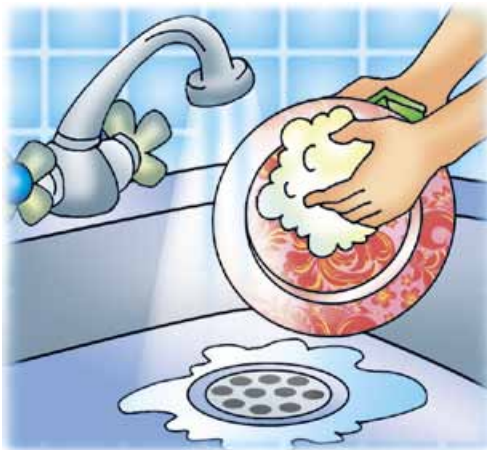


ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ВОДОГОНОМ

Сучасні будинки – не лише стіни та дах. Це складні інженерні споруди. Щоб людям було зручно жити, будинки оснащують електрикою, гарячою і холодною водою, газовими приладами, каналізацією. Усі повинні добре знати правила користування електричними приладами, водогоном, газовою плитою, а також як діяти у випадку аварії у цих системах. Незнання цих правил або нехтування ними може призвести до пожежі, ураження електричним струмом, затоплення тощо.

Зручно, коли в будинку є водопостачання: і гаряче, і холодне. Якщо водогін виходить з ладу – вода може затопити помешкання і, як наслідок, завдати великих збитків твоїй родині та сусідам. Бувають випадки, коли причиною затоплення є неправильне користування водогоном і каналізацією. Тому:

- не засмічуй каналізацію – не кидай в унітаз сміття, харчові відходи тощо;
- щоб на кухні не забруднювався зливний отвір раковини, треба мати спеціальну решітку, що затримує харчові відходи;



- завжди після користування водою закривай крани, стеж, щоб вода не капала;



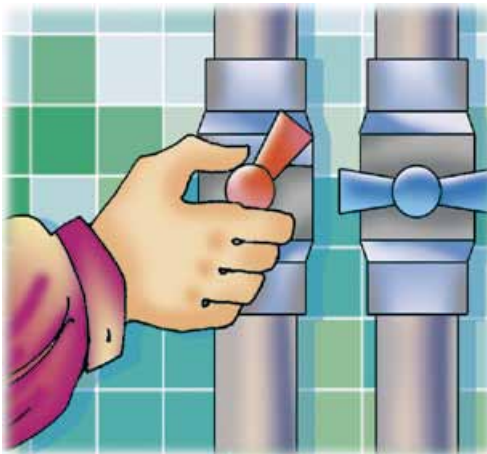
- не залишай без нагляду воду, яка ллється. Так, набираючи ванну, періодично перевіряй, чи вода не перелилася через край.



Якщо сталася аварія, наприклад розрив труби чи зламався кран з водою, треба:

- перекрити воду за допомогою вентилів водопостачання, які є в квартирі;
- повідомити про аварію батьків;
- зателефонувати до житлово-експлуатаційної організації і викликати майстрів.

Якщо вода ллється на підлогу, слід підставити відра або інші ємності для збирання рідини, витерти підлогу.





ЯК ЕКОНОМИТИ І БЕРЕГТИ ВОДУ

Чи замислювався ти про те, що, економно використовуючи воду, можна не тільки заощадити свої кошти, але і зробити свій внесок у збереження природи? Так, наприклад, якщо кожен мешканець міста чисельністю 1–2 млн осіб буде за день економити 10 л води, то з такої її кількості утвориться озеро діаметром 1 км і завглибшки 5 м. Тому кожна людина повинна економити і берегти воду. «А як я можу це зробити?» – запитаєш ти. Скористайся такими порадами.

- Не забувай закривати крани після користування водою! Якщо з крана за хвилину витікає 10 крапель, то за місяць втрачається понад 170 л води. А скільки ж літрів витече за рік? Разом з дорослими спробуй порахувати і зробити висновки.

- Коли ти чистиш зуби, миєш посуд, приймаєш душ, не тримай кран постійно відкритим. Так ти заощадиш майже 15 л води за хвилину.

Для допитливих

ЦІКАВЕ ПРО ВОДУ

Людині вода потрібна щодня. Разом з їжею ми щодоби споживаємо майже 3 л води. За все життя людина вживає в середньому 50–60 т води.

Щоб виростити 1 кг овочів, потрібно 2 т води.

Без води влітку верблюд може прожити 3 доби, а взимку – 8 діб.

Медузи на 95–98 % складаються з води.

МУЗЕЙ ВОДИ

У місті Києві є «Водно-інформаційний центр», або, як його ще називають, – «Музей води», у якому представлено різні



експонати, що знайомлять з водоспоживанням, обробкою та очищенням води, кругообігом води в природі тощо.



Розгадай ребуси



'''



'''

Н

Поясни прислів'я

Не знаємо ціни водиці, доки не висохла криниця.



1. Розкажи, яких правил користування водогоном необхідно дотримуватися.

2. Як треба діяти, якщо сталася аварія водогону?



3. Розпитай у батьків, де розташовані вентиля, які перекривають гарячу і холодну воду у вашій квартирі або будинку. Спробуй під наглядом батьків перекрити їх.



ПРО ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

Є таке прислів'я: «Вогонь – добрий слуга, але поганий господар». Це означає, що вогонь вірно служить людям у побуті й на виробництві, за його допомогою здійснюється багато корисних справ. Він давній помічник людини. Однак трапляється, що вогонь з вірного слуги, друга та помічника перетворюється на «поганого господаря» – безжального ворога і руйнівника, який знищує за лічені хвилини те, що створювала природа або людина довгими роками наполегливої праці.



Причини пожеж різні. Але найчастіше пожежа виникає тому, що з вогнем поводитися необережно або залишили його без нагляду.

Щоб вогонь з доброго помічника не перетворився на небезпечного ворога, *дотримуйся правил пожежної безпеки.*

- Не грайся сірниками, свічками, запальничками.



- Самостійно не запалюй газову плиту, не розтоплюй піч. Не суши над ними і біля них білизну, інші речі.
- Без дорослих не користуйся петардами, бенгальськими вогнями та феєрверками.



- Не чіпай бензину, ацетону, гасу та інших легкозаймистих речовин.
- Не залишай без нагляду ввімкнені електроприлади.



На вулиці теж не жартуй з вогнем!

- Не розпалюй багаття.
- Не кидай у вогнище різні флакони та балони.
- Не підпалюй сухої трави, листя, сіна, тополиного пуху тощо.



У разі пожежі треба діяти швидко. Коли вогонь ще не набрав сили, а полум'я невелике, можна залити його водою, накрити ковдрою або засипати піском, землею.



Якщо загасити вогонь не вдається, треба негайно залишити місце пожежі та звернутися по допомогу до дорослих. Якщо поряд нікого немає, слід викликати пожежників, зателефонувавши за номером 101. Назвати місце пожежі (адресу), своє прізвище.



У жодному разі не можна ховатися під ліжку, стіл, у шафу та інші місця, адже пожежники можуть тебе не знайти. Уважно слухай їх і виконуй усе, що вони говорять.



Для допитливих

СКІЛЬКИ РОКІВ СІРНИКАМ?

Сірники винайшли нещодавно, у 19 столітті. У 2013 році виповнилося 180 років першій фабриці, що виготовляє сірники.

У Києві 2009 року було встановлено пам'ятник сірнику.



Поясни прислів'я

- Криком вогню не загасиш.
- У сіні вогню не сховаєш.

Відгадай загадки



Дерев'яні хлопці
Лежать у коробці.
Коли з нами граються,
То вогнем займаються.



Лишає він страшні сліди,
Усе він пожирає.
А як даси йому води –
Відразу помирає.



1. Робота в групах. Обговоріть, яких правил пожежної безпеки слід дотримуватися вдома, у школі, на вулиці.



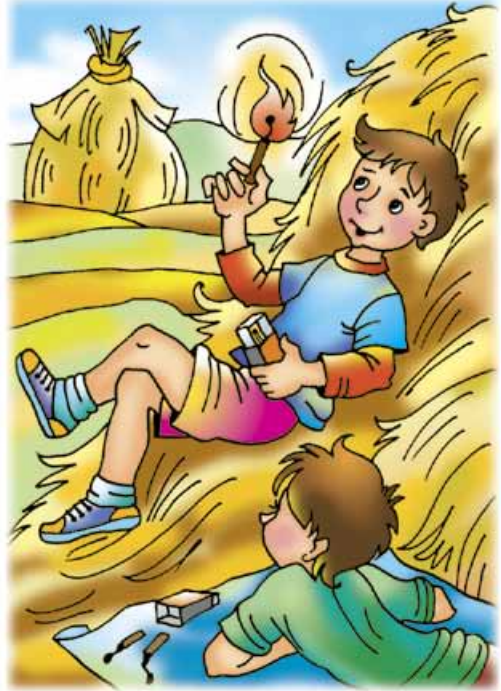
2. Чим можна загасити невеликий вогонь?

3. Як потрібно діяти в разі пожежі?

4. За яким номером телефону слід викликати пожежників?
Про що потрібно їх повідомити?



5. Розглянь малюнки. Яких правил пожежної безпеки не дотримуються діти?



ЩОБ НЕ СТАЛОСЯ ПОЖЕЖІ

Майже щодня до пожежної охорони надходять тривожні дзвінки про виникнення пожеж. І поспішають до місця пригоди червоні автомобілі, щоб зберегти від вогню майно громадян, а нерідко – і їхнє життя.

Одна з причин виникнення пожеж – неправильне користування обігрівальними приладами, якими люди опалюють свої помешкання, коли стає прохолодно. Таких приладів дуже багато. Найбільш поширені серед них електричні обігрівальні прилади.



Щоб уникнути ризику виникнення пожежі, слід дотримуватися деяких правил.

Правила користування обігрівальними приладами

1. Не можна користуватися саморобними обігрівальними приладами.

2. Не можна розміщувати поблизу обігрівальних приладів речі, виготовлені з горючих матеріалів, сушити на обігрівачах білизну, складати папір та інші



речі. Пожежа може статися від того, що електрообігрівачі стоять поруч із предметами, які від нагрівання можуть спалахнути.



3. Не можна вмикати багато електричних приладів через перехідник в одну розетку, щоб не зайнялася електрична проводка.

4. Виходячи з дому, потрібно переконатися, що всі електрообігрівальні прилади вимкнено.



5. Забороняється користуватися несправним електрообігрівачем. Якщо пошкоджена ізоляція проводу, зіпсовані вимикач або розетка – може вразити електричним струмом.

6. Якщо електрообігрівач спалахнув чи з нього пішов дим або іскри, потрібно негайно його вимкнути, витягнувши вилку проводу з розетки. Не можна тягнути вилку з розетки за провід! Гасити водою увімкнені електричні прилади заборонено!



Через неправильне користування обігрівальними приладами за 6 місяців 2012 року в Україні сталося 515 пожеж. Загинуло 125 людей. Найчастіше пожежі виникали від саморобних електричних обігрівальних приладів – 144 пожежі, у яких загинуло 62 людини.

Із журналу «Пожежна безпека»



Відгадай загадки



Спішить, сурмить:
– Дорогу дай! –
Моргає синім оком.
Примчиться швидко – і біда
Людей обійде боком.



До пори вишу,
До пори мовчу,
А вогонь зачую –
І сичу, й лютую.

Розгадай ребуси



1. Назві правила користування обігрівальними приладами.
2. Які ознаки несправності обігрівальних приладів?
3. Чи користуються обігрівальними приладами у твоїй родині? Якщо «так», розкажи, яких правил безпеки дотримуються.
4. Чому, виходячи з дому, потрібно перевірити, чи всі електроприлади вимкнено?



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗНАКИ

Щоб попередити людей про різні небезпеки, встановлюють спеціальні попереджувальні знаки. Вони мають форму трикутника. Наприклад, знак «Легкозаймісті матеріали».

Цей знак зображують на тих ємностях та упаковках, які містять легкозаймісті речовини – ацетон, бензин, лак, сірку тощо. Також він є на дверях приміщень чи шаф, у яких вони зберігаються.



Легкозаймісті речовини дуже небезпечні, оскільки можуть загорітися навіть від малесенької іскорки.

Щоб легкозаймісті речовини не стали причиною пожежі, потрібно зберігати їх у щільно закритому металевому або скляному посуді (каністри, плящі).

Забороняється:

- зберігати їх біля печей, газових плит, у підвалах та на горищах;
- використовувати легкозаймісті речовини для розпалювання вогню;
- користуватися відкритим вогнем у місцях зберігання легкозаймістих речовин.

Дітям заборонено користуватися легкозаймістими речовинами.

Легкозаймісті матеріали не можна гасити водою. Це може спричинити їх розбризкування і ще більше



поширення вогню. Вогнище пожежі потрібно накрити ковдрою або змоченою у воді цупкою тканиною.

Інший попереджувальний знак – «Небезпечна електрична напруга».

Цей знак можна побачити в місцях, у яких може вразити електричний струм. Він встановлюється на опорах ліній електропередач, дверцятах електричних щитків, на огорожі електричних підстанцій тощо.



Існують й інші попереджувальні знаки.

Наприклад, знак «Вибухонебезпечні речовини».

Цей знак зображено на предметах, які можуть вибухнути, а також на дверях та стінах приміщень, у яких зберігаються вибухонебезпечні речовини.



Знак «Отруйні речовини».

Цей знак встановлюється в місцях, де зберігаються, виробляються або застосовуються отруйні речовини.



1. Для чого і в яких місцях встановлюють попереджувальні знаки?

2. Що означають знаки «Легкозаймисті матеріали», «Небезпечна електрична напруга», «Вибухонебезпечні речовини» і «Отруйні речовини»? Де їх можна побачити?



ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ГАЗОВОЮ ПЛИТОЮ

Ти, мабуть, бачив блакитне полум'я, на якому мама чи бабуся готують їжу. І, звичайно, знаєш, що то горить газ, адже в багатьох з вас вдома є газові плити.

Уже багато років газ використовується в побуті. Він – великий помічник і друг людини, дає багато користі, але поводитися з ним треба дуже обережно, бо він може стати і ворогом. Газ стає ворогом тоді, коли його неправильно використовують. Насамперед необхідно знати, як правильно користуватися газовою плитою.

Правила користування газовою плитою

1. Перед користуванням газовою плитою слід відчинити квартиру або віконну раму.
2. Перевірити, чи закриті всі крани на плиті.
3. Відкрити вентиль на газовій трубі або на балоні.



4. Запалити сірник і піднести його до пальника.
5. Відкрити кран на плиті відповідного пальника.
6. Під час роботи газової плити квартиру тримати відчиненою.



7. Закінчивши користуватися газовою плитою, закрити кран пальника і вентиль на газовій трубі або на балоні.

8. Провітрити приміщення.



Розгадай ребус



1. Що слід зробити перед тим, як увімкнути газову плиту?
2. Де розташовано вентиль, що перекриває подачу газу до газової плити?
3. Розглянь малюнки. На якому з них показано, що вентиль закритий і газ не надходить?



4. Обговори з батьками правила безпечного користування газовою плитою.



ОБЕРЕЖНО: ВИТІК ГАЗУ!

Газ – безбарвний, без запаху, легкозаймистий, легший за повітря. Від полум'я він умить займається і починає горіти. Якщо газ заповнить приміщення, то навіть від найменшої іскринки може статися сильний вибух. Тому дуже небезпечним є його витікання.

Щоб вчасно відчутти витікання газу, до нього додають речовину з різким запахом.

Витік газу може статися, якщо газове обладнання несправне. Слід стежити, щоб газова плита, труби, колонки, балони завжди були справними. Якщо щось вийшло з ладу – одразу треба викликати майстра. До усунення несправності не можна користуватися газом!



Недбале користування газовою плитою теж може призвести до витіку газу. Тому не слід залишати без догляду плиту, якщо на ній щось готується. Вода чи інша рідина, закипаючи, може вилитися з каструлі та загасити вогонь. Його може задутити і протяг. У такому разі газ швидко заповнить приміщення.



Дихати ним навіть незначний час небезпечно для життя!

Крім того, газ може витікати прямо з труби, якщо в ній утворилася тріщина або нещільно з'єднані її стики.

Ознаки витоків газу



1. Характерний запах, який стає сильнішим поблизу місця витоків.

2. Можливий свист газу в місці його значного витоків.

3. Поява бульбашок на місці нанесення мильного розчину.

Відчувши запах газу, відразу скажи про це дорослим.

Дії в разі витоків газу

1. Негайно відчинити вікна, щоб провітрити приміщення.

2. Перевірити, чи до упору закриті крани на плиті, а також на трубі або балоні.

3. Викликати працівника аварійної газової служби за номером телефону 104. Він перевірить, де відбувся витік газу, і скаже, як слід діяти далі.



Пам'ятай, у разі витіку газу не можна вмикати світло, електроприлади, запалювати вогонь і телефонувати зі своєї квартири, адже газ може вибухнути. А вибух газу може зруйнувати цілий будинок!



1. За якими ознаками можна визначити, що стався витік газу?
2. За яким номером телефону можна викликати аварійну газову службу?
3. Чому, почувши запах газу, не можна запалювати сірники і вмикати світло?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Розіграйте в класі такі ситуації:

1. Як діяти в разі витіку газу.
2. Як викликати аварійну газову службу.



ДОРОЖНЯ БЕЗПЕКА

Щодня, виходячи з дому, ти крокуєш вулицями, переходиш їх, користуєшся громадським транспортом, тобто стаєш учасником дорожнього руху як пішохід чи пасажир. Нерідко винуватцями дорожніх пригод є діти, які граються на проїзній частині, переходять вулицю у невстановлених місцях, неправильно здійснюють посадку в транспортні засоби й висадку з них тощо.



Правила дорожнього руху є обов'язковими для всіх учасників дорожнього руху: водіїв, пішоходів і пасажирів. І будь-яке, навіть незначне, порушення цих правил може призвести до дорожньо-транспортної пригоди. Тому треба не тільки добре знати правила дорожнього руху, а й завжди дотримуватися їх.



Пам'ятка пішохода

1. Пішохід має рухатися по тротуарах, тримаючись правої сторони.

2. За містом, де немає тротуарів, пішохід може йти узбіччям назустріч транспорту.

3. Переходити дорогу слід по пішохідних переходах, а де їх немає, – на перехрестях по лінії тротуару або узбіччя.

4. Якщо на переході встановлено світлофор, переходити дорогу треба на його зелений сигнал.

5. Переходячи дорогу, потрібно спочатку подивитися ліворуч, дійшовши до середини, – праворуч, якщо машин немає, – продовжити перехід.

6. Не можна перебігати дорогу перед машинами, що рухаються, гратися на проїзній частині, відволікатися на інші справи під час переходу вулиці.



Якщо ти користуєшся громадським транспортом, його слід чекати тільки на зупинках.

Запам'ятай дорожні знаки, які означають місце зупинки автобуса і тролейбуса.



Розгадай ребуси

132



1. Які правила дорожнього руху ти знаєш?

2. Для чого слід виконувати правила дорожнього руху?

3. Чи користуєшся ти громадським транспортом? Яким? Де ти його чекаєш?



4. Робота в парах. Розкажіть один одному правила переходу дороги.





5. Розглянь малюнки. Які правила дорожнього руху порушують діти?



ПЕРЕХІД ДОРОГИ З ОБМЕЖЕНОЮ ОГЛЯДОВІСТЮ

Правила дорожнього руху передбачають, що за відсутності пішохідних переходів та світлофорів дорогу можна переходити там, де вона добре проглядається з обох боків.

Якщо ж на дорозі або біля неї стоять машини, ростуть кущі чи дерева, а взимку лежать великі кучугури снігу, то це заважає пішоходам добре бачити проїзну частину. А тобі через невеликий зріст це зробити важче, ніж дорослому, і тому ти можеш не побачити транспорт, що наближається. У такому разі треба обрати інше місце для переходу дороги.

Якщо ти не можеш сам оцінити дорожню обстановку через обмежену оглядовість, то звернись по допомогу до дорослих, попроси міліціонера перевести тебе через дорогу.



Обмежувати оглядовість дороги може і транспорт, що рухається, особливо великих розмірів. Це автобуси, трамваї, тролейбуси, вантажівки. У такій ситуації необхідно зачекати, поки транспортний засіб проїде, щоб переконатися у відсутності небезпеки на проїзній частині дороги. Після цього, якщо нічого не заважає, можна переходити дорогу.



1. Що може перешкоджати оглядовості дороги?
2. Як потрібно переходити дорогу з обмеженою оглядовістю?
3. Чи можна переходити дорогу, якщо по ній рухається вантажний автомобіль, який обмежує оглядовість? Як слід діяти в такій ситуації?
4. Чому треба бути особливо обережним на дорозі з обмеженою оглядовістю?
5. Чи доводилося тобі без дорослих переходити дорогу з обмеженою оглядовістю? Якщо «так», що заважало тобі добре проглянути проїзну частину дороги?



ПОВЕДІНКА БІЛЯ ЗАЛІЗНИЧНОЇ КОЛІЇ

У багатьох населених пунктах є залізниця. Залізничні колії перетинаються з дорогами і вулицями, якими рухаються автомобілі, йдуть пішоходи. Такі місця перетину називають *залізничними переїздами*.

При наближенні до залізничного переїзду встановлюються *попереджувальні знаки*. Вони інформують про те, який попереду переїзд – зі шлагбаумом чи без шлагбаума, скільки колій має залізниця.



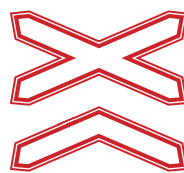
Залізничний переїзд із шлагбаумом



Залізничний переїзд без шлагбаума



Одноколійна залізниця



Багатоколійна залізниця

Щоб уникнути небезпечних ситуацій на залізничному переїзді та біля залізничних колій, слід дотримуватися певних правил.

Переходити через залізницю треба через мости чи підземні тунелі. Якщо їх немає, то слід іти по спеціальних настилах, біля яких встановлено вказівники «Перехід через колію», або через залізничні переїзди.





На залізничному переїзді треба керуватися положенням шлагбаума, світловою та звуковою сигналізацією, а також вказівками чергового по переїзду. Світлові сигнали подаються спеціальним світлофором, а звукові – дзвінком.

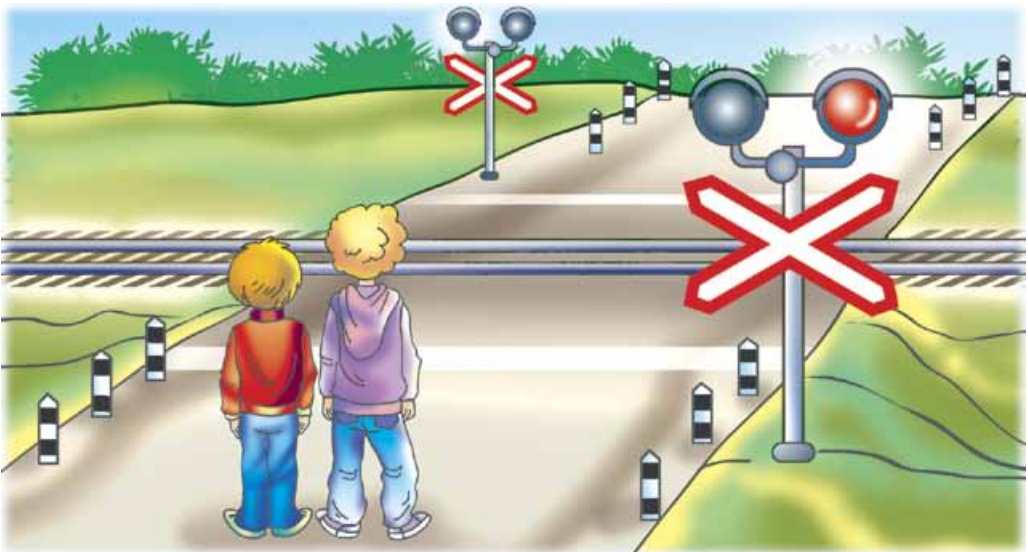
Якщо шлагбаум опущено або він почав опускатися, увімкнено миготливі червоні сигнали світлофора та подано звуковий сигнал, виходити на залізничний переїзд **заборонено**.

Слід чекати, коли проїде поїзд, шлагбаум підніметься, погасне миготливий червоний сигнал і увімкнеться миготливе біле світло світлофора, звуковий сигнал утихне. Тоді можна переходити залізничну колію.





Переходити залізничні переїзди, де немає шлагбаумів, треба особливо обережно, переконавшись, що не видно і не чути потяга. Керуватися слід звуковим та світловим сигналами, які спрацьовують при наближенні поїзда.



Пам'ятай: на залізниці небезпечно:

- гратися та ходити по рейках;
- підлізати під поїзд, що стоїть, або обходити його;



- ходити по насипу біля залізниці;
- взимку кататися на санках і лижах із залізничного насипу.

НЕБЕЗПЕЧНО



Відгадай загадку



Гуркотить, стукотить, мов сто коней біжить.



1. Де можна переходити залізничну колію?
2. Розкажи правила переходу через залізничні переїзди.
3. Чому гратися на залізниці небезпечно?



ДЕ МОЖНА ГРАТИСЯ, А ДЕ – НІ

Найзручніше місце для гри в місті – це дитячий ігровий або спортивний майданчик у дворі біля твого дому. Найчастіше ти перебуваєш там не один. Поряд з тобою діти з твого будинку або будинків поблизу, а також дорослі – батьки чи бабусі, дідусі.

На дитячому ігровому майданчику є гойдалки, каруселі, гірки тощо. Біля них будь особливо обережним, щоб не вдаритися, коли інші гойдаються. Катайтеся по черзі, не сваріться.

На спортивному майданчику можна пограти в рухливі ігри, футбол, бадмінтон. Майданчики розташовують на віддалі від вулиць і доріг, серед зелені, часто їх огорожують невеличкими парканами.

У селі грайся на своєму подвір'ї і там, де дозволяють батьки.

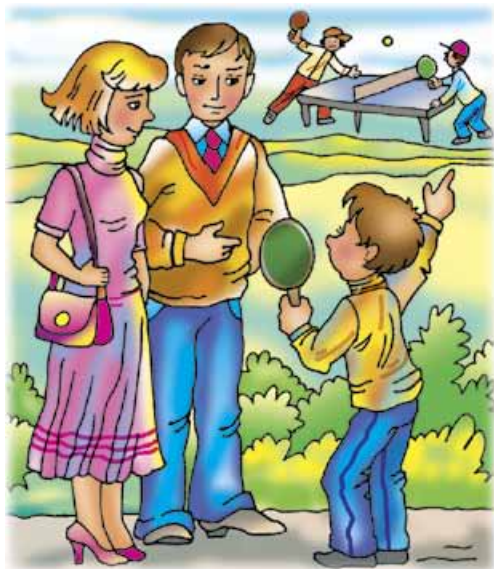
Обирай безпечні місця для ігор та прогулянок.



Під час прогулянки ти можеш зустріти незнайомих людей, іноді небезпечних. Як поводитися з ними, ти вже знаєш. Однак **пам'ятай**: небезпечними можуть бути не тільки чоловіки, але й жінки, дідусі, бабусі, хлопці та дівчата. Щоб здобути твою довіру, дорослі можуть використовувати твоїх однолітків. Незнайомці можуть пропонувати будь-що, щоб дізнатися, де в тебе вдома лежать гроші, коштовності. Не розпочинай розмови з ними. У жодному разі нікому не називай свою адресу, номер телефону, нічого не розкажуй про сім'ю. Обов'язково повідом батьків або вчителя, якщо до тебе з якимось проханням зверталися незнайомці.

Допоможуть уникнути небезпеки ще й такі поради:

- Без дозволу батьків не відходь далеко від дому.
- Не гуляй дотемна, у безлюдних місцях.
- Уникай хуліганів, підозрілих компаній, п'яниць.



- Не бався на дорозі, де їздять машини.
- Не грайся і не ховайся в під'їздах, підвалах, на горищах, даху, будівельних майданчиках, у покинутих будівлях, а також біля звалищ і смітників.

Розгадай ребуси

Е = І



,

Д = Г



1. Розкажи про свій двір. Де найчастіше ти граєшся зі своїми друзями?



2. Разом з батьками визнач небезпечні місця для ігор і розваг у твоєму дворі, мікрорайоні.



3. Робота в групах. Обговоріть правила безпечної поведінки надворі.



БЕЗПЕКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Велосипед – улюблений вид транспорту як дорослих, так і дітей. Для одних він – розвага, для інших – засіб пересування.

Щоб їзда на велосипеді була безпечною, потрібно знати і виконувати такі правила.

- Їздити на велосипеді по проїзній частині дороги дозволяється дітям, які досягли 14 років.



- Дітям, які не досягли 14 років, кататися на велосипеді можна у дворі, на спортмайданчиках, стадіонах, у парках та інших безпечних місцях, де немає руху транспорту.



- Велосипед має бути обладнаний світловідбивачами: спереду – білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду – червоного.



- Перед поїздкою треба перевірити, чи працює кермо, гальма, дзвінок, чи добре прикріплено сидіння, чи накачано шини.



- Слід уникати їзди на велосипеді, коли на вулиці темно, а також несприятлива погода – туман, злива, сніг, ожеледиця тощо.

- Одяг та взуття для їзди на велосипеді мають бути зручними – це спортивний костюм, кеди чи кросівки. Щоб не травмуватися при падінні з велосипеда, одяга-



ють шолом та велорукавички. Ці рукавички допомагають надійніше утримувати кермо велосипеда, а також захищають руки від переохолодження.



Велосипедистам заборонено:

- рухатися по проїзній частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках;
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей;
- перевозити пасажирів.

Для велосипедистів є спеціальні дорожні знаки. Запам'ятай їх.



Рух на велосипедах
заборонено.



Доріжка для
велосипедистів.



Для допитливих

ЯК ВИНИК ВЕЛОСИПЕД?

Історія сучасного велосипеда розпочалася з дерев'яного самоката, який було зроблено майже 500 років тому. Пізніше, у 19 столітті, німець Драйз зробив бігову машину, яка була дуже схожою на велосипед. Але, щоб на ній їхати, потрібно було відштовхуватися ногами від землі.



Через деякий час інший винахідник придумав педалі. За їхньою допомогою крутилося переднє колесо, яке було дуже велике, а його спиці миготіли, наче ноги величезного павука. Велосипед так і назвали «павук».





Згодом створили дитячий триколісний велосипед, мало схожий на сучасний. Він був удвічі більший за розмірами, з дерев'яними колесами, оскільки вартість металу була високою.

Сучасного вигляду велосипед набув приблизно у 90-ті роки 19 століття.

В Україні велосипеди розпочали випускати в 1923 році на Харківському велосипедному заводі.



Відгадай загадку



Два ко́леса і дві педалі.
Лечу вперед у безмежні далі.
Та з рук керма не випускаю,
Бо правила дорожні знаю.



1. Чому важливо дотримуватися правил безпеки їзди на велосипеді?
2. Які частини велосипеда треба перевірити перед поїздкою?



3. Розглянь малюнки. Яких помилок припустилися діти?



4. Визнач разом з батьками місце, де ти можеш їздити на велосипеді.



ВІДПОЧИНОК НА ПРИРОДІ

Найкращий відпочинок – на природі. Природа дарує людям чисте, свіже повітря, гарний настрій і великий заряд бадьорості. Під час відпочинку людина не лише набирається снаги, а ще й отримує нові знання і враження. Перебування на природі, спілкування з нею зміцнює здоров'я, відновлює сили. Тому у вільний час, на вихідні дні, канікули – мерщій на прогулянку до лісу, на річку, у похід тощо, але тільки разом з дорослими.



Збираючись на прогулянку, насамперед подбай про одяг і взуття. Від того, яка пора року, на який час і куди ти збираєшся, залежить, що одягати і брати із собою. Але хоч куди б ти йшов, одяг і взуття мають бути зручними. Звичайний повсякденний одяг не завжди доречний для прогулянок.

Наприклад, найкращим одягом для подорожі, туризму, прогулянки до лісу буде спортивний костюм. На випадок холодної погоди потрібен теплий светр, штани, теплі шкарпетки і верхній одяг. Так, вітрівка, штормівка чи куртка з капюшоном захистять не тільки від



холоду, а й від комарів і кліщів. Збираючись у похід на декілька днів, треба мати накидку або куртку, що не пропускає вологи.



Для прогулянки на природі дуже важливе взуття. Воно має бути не новим, добре розношеним, щоб не стискало і не натирало ноги, не слизьким, на плоскій підшві, закритим, наприклад кеди чи кросівки. А взимку – теплі черевики або чоботи. Обов'язково під взуття слід одягати шкарпетки.



Якщо в куртці або кофтині немає капюшона, потурбуйся про головний убір. Улітку він захистить від сонця. Бажано, щоб капелюх був світлого кольору і з широкими полями або козирком. А взимку одягай теплу в'язану або спортивну шапочку. І обов'язково потрібні рукавички, можливо, і не одна пара. Адже зимові прогулянки набагато небезпечніші через холод.



1. Який одяг і взуття слід обрати для прогулянок?
2. Розкажи, як ти одягаєшся на прогулянку на природу влітку, взимку.
3. У які ігри на природі ти любиш грати?

Ігри на природі

«Визнач відстань»

Гравці виходять на відкриту місцевість і обирають певний предмет, до якого треба визначити відстань (дерево, пеньок тощо). Кожний гравець називає приблизну кількість кроків до нього. Названу відстань перевіряють.

Виграє той, хто точніше визначив відстань до предмета.



«Знайди предмет»

Гра проводиться на галявині лісу або в іншій місцевості. Обирається один гравець, який має сховати якийсь предмет, наприклад рюкзак чи відро або щось інше. Сховавши предмет, він оголошує, що саме сховано, на якій ділянці та який час відведено на розшук. Інші гравці йдуть шукати цей предмет. Того, хто знайде, вважають переможцем.

Саме він і ховає наступний предмет.

«Погода»

Гравці об'єднуються в 3–4 команди і шикуються в колони по одному. Керівник подає різні команди. За командою «Вітер» гравці піднімають руки вгору і помахують кистями рук, «Сильний вітер» – махають руками, «Дощ» – плескають долонями по землі, «Сильний дощ» – тупають ногами, «Буря» – перебігають у визначене місце на протилежний бік і шикуються в колони.

Виграє команда, яка без помилок виконала всі завдання першою.

«Гусениця»

Дві команди з однаковою кількістю учасників вишиковуються у дві лінії, між гравцями затискаються повітряні кульки. Руки після цього виставляються в сторони.

За командою вчителя (або іншого ведучого), можна під музику, гравці мають дійти до визначеного місця і повернутися назад. Кульки заборонено тримати руками. Перемагає та команда, яка не розпадеться, не втратить та не зіпсує жодної кульки.

Для ускладнення завдання – назад «гусениця» може рухатися спиною.



ЩОБ НЕ ЗАБЛУКАТИ...

У лісі, степу чи в горах можна заблукати або загубитися. Тому не рушай на природу сам, без дорослих – батьків, учителів.

Під час прогулянки не відходь далеко від дорослих, будь постійно поряд, тримай їх у полі зору, підтримуй голосовий зв'язок, тобто перегукуйся з ними, – і тоді ти не опинишся один. Будь уважним, слухай, що тобі говорять старші.



Йдучи, намагайся запам'ятовувати дорогу. Звертай увагу на поодинокі високі чи зламані вітром дерева, велике каміння, яр, озеро чи струмок, мурашник тощо. Усе це допоможе знайти зворотний шлях, якщо ти загубишся або заблукаєш. Дивись і запам'ятовуй, з якого боку світить сонце, де проходять лінії електропередач або стовпи ліній зв'язку. Не сходи зі стежки, а йди



чітко за групою людей. Якщо хочеш зупинитися ненадовго, щоб роздивитися гриб або якісь ягоди чи ще щось, обов'язково скажи про це – на тебе почекають.



Якщо ти загубив-таки дорогу, відстав від дорослих, то головне – заспокойся, не плач і не панікуй. Передусім, зупинися і зосередься. Нікуди не йди із цього місця. Подумай, що ти можеш зробити.

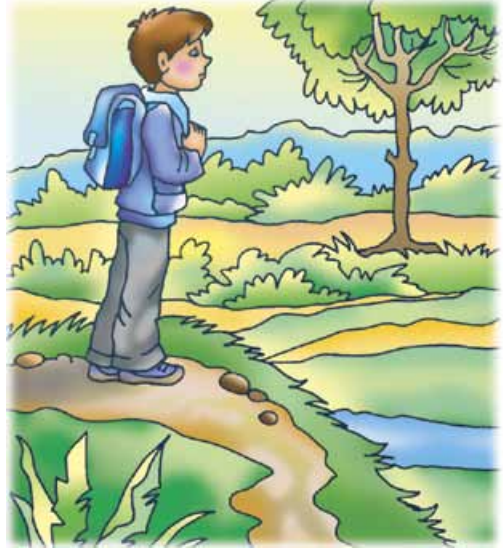
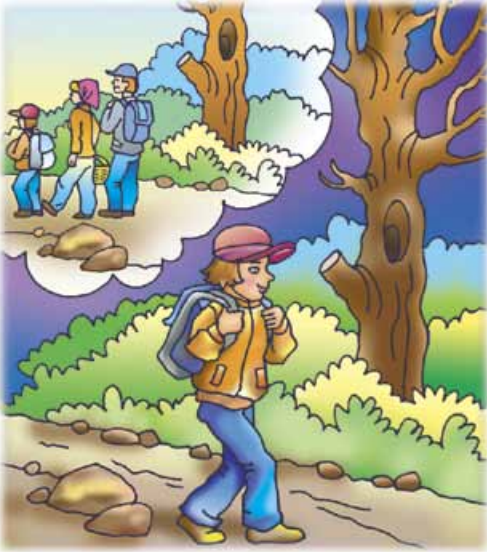
1. Якщо маєш мобільний телефон і є зв'язок, зателефонуй до тих, з ким ти прийшов на прогулянку. Можливо, вони недалеко відійшли і повернуться за тобою. Клич на допомогу, вигукуй: «Ау!».

2. Намагайся зорієнтуватися, згадай, яким шляхом ти йшов і що бачив по дорозі. Йдучи стежкою, не сходи з неї. Встановити загублений напрямок руху можна також за сонцем.

3. Вийти до людей допоможуть звуки або запахи: сигнали автомобілів, електропоїздів, шум води, запах диму тощо.

4. Якщо орієнтирів немає, а є можливість подивитися на місцевість з якоїсь височини, наприклад з пагорба, скористайся цим. Звідти можна побачити труби, антени, дим, залізницю, річку, шосе і т. д.





Пам'ятай, що тебе шукатимуть, – тому не ховайся.
І ще: ідучи на прогулянку, краще одягати яскравий одяг, тоді тебе швидше побачать.



1. Як поводитися на прогулянці на природі, щоб не загубитися і не заблукати?
2. Що слід робити, коли загубився чи заблукав?
3. Чи завжди, відпочиваючи на природі, ти дослухаєшся до порад батьків?



ЯК УНИКНУТИ НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЙ НА ПРИРОДІ

Як поводитися під час грози

Ти, напевно, не раз бачив і чув грозу. Вона супроводжується блискавкою та громом. Грім є безпечним, а от блискавка – це сильний електричний розряд, який може вразити людину. Тому потрібно знати, як поводитися під час грози, щоб у тебе не влучила блискавка.

Якщо гроза застала тебе в лісі, заховайся в кущах. Не слід ховатися під високі та поодинокі дерева. Особливо небезпечні дуби, тополі, ялини, сосни, модрина. У березу та клен блискавка влучає рідко.

Перебуваючи на відкритій місцевості, наприклад у степу, треба, згрупувавшись, присісти в суху яму, канаву. Не слід бігти, йти або стояти.



У горах потрібно уникати гребенів, виступів та інших підвищених місцин. Не можна ховатися біля вели-



ких каменів, особливо притулятися до них. Заховатися можна в кущах або ямі.



Під час грози **не можна**: купатися у водоймі; користуватися мобільним телефоном; тримати в руках металеві предмети – посуд, відро, сокиру тощо. Їх необхідно віднести на декілька метрів убік.

Дикі тварини

Під час прогулянок у лісі будь обережним, дивись під ноги, щоб не наступити на змію або на іншу тварину. Не чіпай гнізд, не засовуй руку в дупло.

Якщо ти почув шерех, можливо від якоїсь тваринки, для попередження візьми палицю, постукай по дереву, голосно крикни, скажи дорослим.



Натрапити на диких тварин малоймовірно, адже вони, відчувши запах людини, самі тікають подалі від неї.

Але якщо ти все ж натрапив на дику тварину:

- зберігай спокій, не ворухися, не тікай;
- у жодному разі не наближайся і не торкайся її, хоч якою б гарною вона тобі здавалася;



- у разі особливої небезпеки клич на допомогу, спробуй знайти укриття – високе дерево, водойму.



Відгадай загадки



Навпіл небо розтинає,
У цей час іде гроза.
Діток гуркотом лякає,
Жалить землю, як оса.



Я страшений боягуз,
Всіх на світі я боюсь.
В полі, в лісі навкруги –
Скрізь у мене вороги.



Ходить хмуρο між дубами,
Хижо клацає зубами,
Весь, як є, –
Жорстока лють,
Очі в нього так і лють.
Зачаївся ось, примовк.
Грізний звір цей, звісно, ...



1. Розкажи, як слід поводитися під час грози. Чого робити не можна?
2. Як не натрапити на диких тварин?
3. Що треба робити, натрапивши на дику тварину?



ХАРАКТЕР ЛЮДИНИ

У кожної людини свій характер, або ще кажуть – своя натура, своя вдача. Це притаманні тільки їй особливості поведінки, ставлення до колективу, інших людей, до праці, до того, що її оточує, та до самої себе.

Як не буває однакових людей, так не буває однакових характерів. Характери можуть мати якісь спільні риси, ознаки. У людському характері є як позитивні, так і негативні риси. Чесність, працьовитість, скромність, сміливість, доброта, щирість тощо – це *позитивні риси*. Лінь, заздрість, брехливість, жадібність, хвалькуватість, боягузтво тощо – *негативні риси* характеру.



Зробити висновок про характер людини можна з того, як вона мислить, поводить за різних обставин, якої думки про інших людей і про себе.

Знати характер людини дуже важливо. Це дає змогу передбачити, як людина поводитиметься за певних умов, чого від неї очікувати, як вона виконуватиме дані їй доручення.

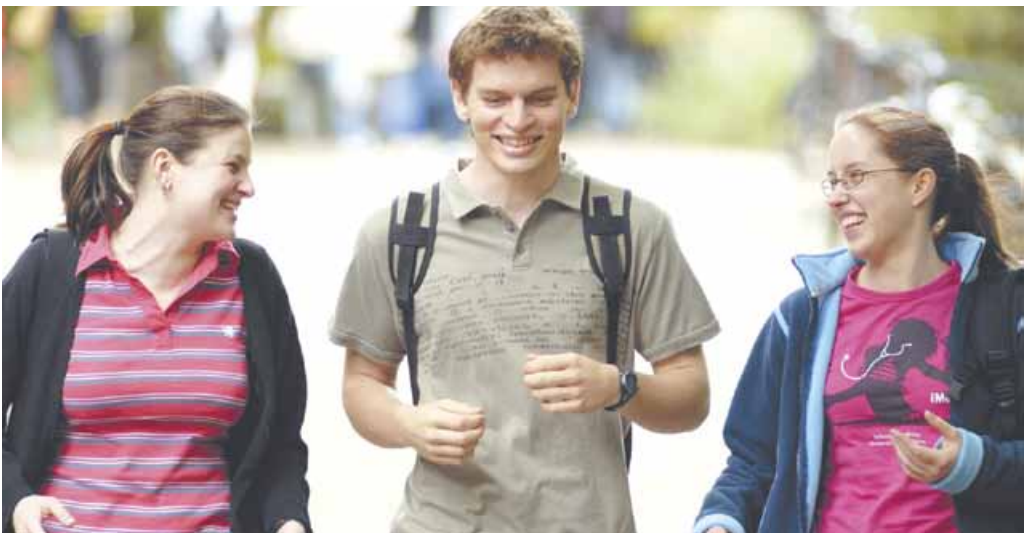




Знання рис свого характеру допоможе краще зрозуміти й оцінити свої вчинки, ставлення інших людей до тебе. Адже ти постійно з кимось спілкуєшся, взаємодієш. Якщо ти поглянеш на себе збоку, то, можливо, спробуєш щось у собі змінити, удосконалити.

Запитай себе: «Чи я вразливий?», «Чи хвалькуватий?», «Чи завжди дотримуюся слова?» тощо. Спробуй дати чесну відповідь на ці та інші запитання. Це допоможе тобі краще пізнати себе і зрозуміти, які риси характеру в тебе позитивні, а які – негативні.

Пам'ятай, що характер позначається на здоров'ї самої людини та оточуючих. Адже люди, які усміхаються, доброзичливо ставляться до інших, не сваряться і не ображаються через дурниці, почуваються добре. Оточуючим також приємно знаходитися поряд з ними. Приязні стосунки між людьми позитивно впливають на здоров'я.



НАЙКРАЩА РИСА

Промовив гордий Кипарис:

– Із людських рис

Для мене прямота – найкраща!

А Липа: – Лишенько! Це глупота.

Людина – хай велика чи мала – пропаща

Без щедрості й сердечного тепла.

Озвався Дуб:

– Послухайте мене:

Твердий характер – ось що головне.

– А гнучкість розуму – то риса неважлива? –

Докинула Ліщина пустотлива.

Троянда мовила: – Забули про красу,

А я в собі віки її несу!

Людина мудрі речі наслухала

І тужно так замріяно зітхала:

– Мені б тих рис найбільше осягти –

Змогла б я гідно шлях увесь пройти!

І. Сварник



Розгадай ребус



''' ,

O = E



1. Про які людські риси говорили рослини? Перелічи ці риси.

2. Яку думку висловила людина? Чи можна з нею погодитися?

3. Назви позитивні та негативні риси характеру людини. Які з них є в тебе, а які ти хочеш виховати в себе?

4. Які риси характеру ти найбільше цінуєш у людях? Чому?



5. Робота в парах. Учні по черзі називають позитивні риси характеру сусіда по парті.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

1. Визнач позитивні та негативні риси характеру героїв казки «Котигорошко».



2. Пригадай і назви героїв казок з позитивними і негативними рисами характеру.



НАВЧАННЯ – НАЙГОЛОВНІША СПРАВА. РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ ТА УВАГИ

Для кожного учня навчання – найголовніша справа. Щоб бути освіченою людиною, почуватися впевнено у житті, оволодіти професією, потрібно вчитися. Ти, мабуть, помічаєш, що одним учням навчатися легко, вони швидко засвоюють і запам'ятовують новий матеріал, іншим, навпаки – важко. Вони більше часу витрачають на засвоєння матеріалу. Успішність навчання залежить від багатьох факторів: наполегливості, працьовитості, бажання вчитися, організованості тощо. Щоб добре вчитися, треба планувати свій час, дотримуватися режиму дня, тренувати пам'ять, увагу, зосередженість.

Тільки працювати над собою треба щодня. Якщо ж лінуватимешся, будеш неуважним на уроках, не виконуватимеш усіх завдань, не завантажуватимеш роботою свою пам'ять, не розвиватимеш уваги, то погано вчитимешся, не досягнеш успіхів у житті.





ЯКА БУВАЄ ПАМ'ЯТЬ

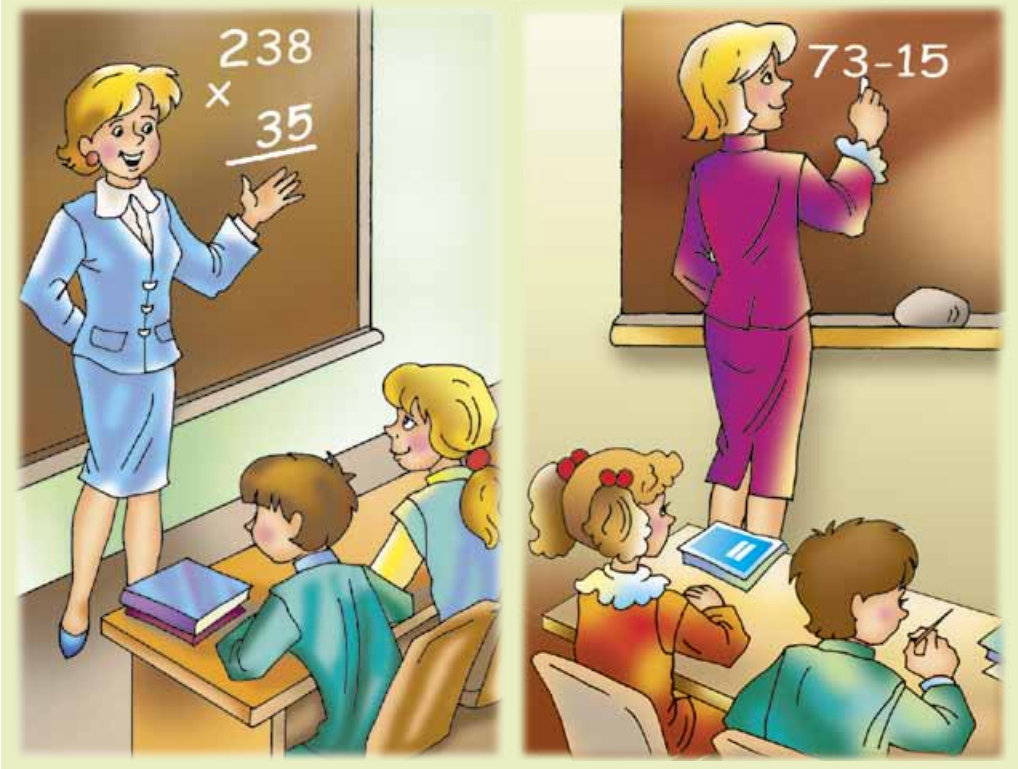
Учені визначили, що пам'ять буває різною. Наприклад, іде урок. Учитель пояснив правило. І деякі учні відразу запам'ятали це правило. У таких дітей хороша *слухова пам'ять*.

Потім учитель записав правило на дошці. Інші учні прочитали його і теж запам'ятали. У них добре розвинена *зорова пам'ять*.

Частина учнів переписала правило у свій зошит. Їм так легше запам'ятати матеріал. Цей вид пам'яті, пов'язаний з руховою активністю, називають *моторною*, або *руховою*, *пам'яттю*.

Буває і змішаний вид пам'яті, коли краще запам'ятовується те, що учень прослухає, а потім ще прочитає або пригадає малюнки в підручнику.

За М. Коростельовим



З'ясуй, який у тебе вид пам'яті. Для успішного навчання треба розвивати всі види пам'яті. Тренувати пам'ять можна по-різному. Навіть ідучи по вулиці. Коли ти проходиш повз знайоме місце, подивися, що змінилося за той час, коли ти був тут востаннє. Спостерегай за природою. Переказуй батькам зміст прочитаної книжки, побаченого фільму. Грай в ігри, які тренують пам'ять. Наприклад, у гру «Бабуся складала у валізу...».

Гра «Бабуся складала у валізу...»

Спробуй потренувати свою пам'ять і пограти з друзями в таку гру. Перший гравець говорить: «Бабуся складала у валізу плаття...». Другий гравець повторює початок фрази та додає своє слово: «Плаття та *хустку*». Третій знову повторює початок фрази та додає інше слово: «Плаття, хустку та *нитки*». І так далі. Хто не зможе повторити предмети в заданому порядку або пропустить слово, вибуває з гри.

Якщо повториш без помилок п'ять слів – ти маєш добру механічну пам'ять. За це нараховується один бал. За кожне повторене слово понад п'ять слів додається по одному балу.

Виграє той, хто набере найбільшу кількість балів.

Поясни прислів'я

- Вік живи – вік учись.
- Важко знання добувати, зате легко носити.
- Мудрим ніхто не вродився, а навчився.



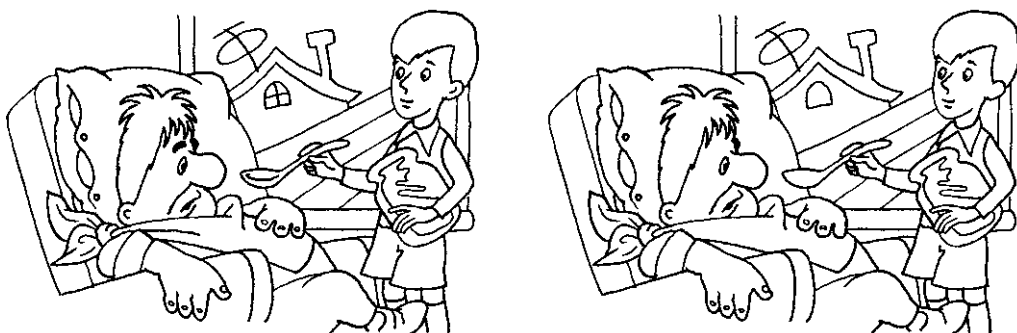
1. Як ти вважаєш, чому людям потрібно вчитися?
2. Назви умови успішного навчання. Чи вдається тобі їх виконувати?
3. Поміркуй, чи все ти робиш для того, щоб твоє навчання було успішним.



4. Знайди «зайвий» предмет у кожному рядку. За якими ознаками можна об'єднати ці предмети?



5. Знайди відмінності між малюнками.



6. Пограйте в ігри: «Чого не вистачає?», «Запам'ятай порядок».

Гра «Чого не вистачає?»

Розклади на столі предмети. Кілька секунд дивися на них. Заплющ очі. Учитель, учень або хтось із батьків ховають один, два чи більше предметів. Розплющ очі. Скажи, чого не вистачає.

Гра «Запам'ятай порядок»

5–6 учнів стають один за одним у довільному порядку. Ведучий на 30–40 секунд повертається до них обличчям і потім, відвернувшись, називає, хто за ким стоїть. Потім ведучим стає інший.

7. Які ще ігри для розвитку пам'яті та уваги ти знаєш? Розкажи про них і пограй разом зі своїми однокласниками.



ВЧИМОСЯ ТА ВІДПОЧИВАЄМО. ОЗНАКИ ВТОМИ І ПЕРЕВТОМИ

Людина не може працювати без упину. Вона повинна відпочивати. Якщо ти вчасно не потурбуєшся про свій організм, він сам про себе «нагадає». Так, коли ти тривалий час фізично працюєш, з'являється слабкість. Після довгої напруженої розумової діяльності ти стаєш неуважним, погано засвоюєш матеріал – не сприймаєш і не запам'ятовуєш його. Отже, це «сигнали» для відпочинку.



Відпочинок може бути різним – пасивним: сон, слухання музики тощо і активним: ігри на свіжому повітрі, заняття спортом тощо. Для відпочинку головне – чергувати різні види діяльності, розумову та фізичну працю. Тоді ти відпочинеш і відновиш свої сили. З урахуванням цього побудовано шкільний розклад: урок української мови змінює читання, а математику – фізкультура і т. д. Після школи потрібен відпочинок протягом 2–3 годин. Потім можна виконувати домашні завдання. Як і в школі, через кожні 20 хвилин треба робити фізкультурні паузи, а після 45 хвилин влаштувати перерву на 10–15 хвилин. Правильно розподілити час на роботу і відпочинок допомагає режим дня,



а його виконання сприяє активній працездатності, бадьорому настрою, уникненню перевтоми.



Легка втома після відпочинку зазвичай зникає. Якщо ж цього не сталося, ти часто втомлюєшся, погано почувашся після відпочинку – це означає, що втома накопичилася в організмі й настала перевтома, яка може призвести до погіршення здоров'я. При цьому виникає дратівливість, порушується сон, погіршується пам'ять, розсіюється увага, з'являється головний біль тощо. Щоб уникнути перевтоми, треба дотримуватися режиму дня, активно відпочивати, вчасно лягати спати, гуляти на свіжому повітрі.



1. Для чого потрібно відпочивати?

2. Розкажи про свій улюблений відпочинок.

3. Які ознаки втоми і перевтоми?

4. Пригадай, за яких видів діяльності ти швидше втомлюєшся. Як знімаєш втому?



5. Робота в групах. Обговоріть, чому потрібно дотримуватися режиму дня.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Створіть колаж «Що дарує мені радість».



БУДЬ СПОКІЙНИМ!

Щоб зняти втому, фізичне та емоційне напруження, застосовують різні способи релаксації, або розслаблення. Розслабитися допомагає спілкування з природою, домашніми тваринами, слухання музики, малювання, відвідування театру, виставок, зоопарку та виконання спеціальних вправ. Наприклад, вправи «Лимон», «Бурюлька», «Повітряна кулька» та інші. Ці вправи краще виконувати під спокійну тиху музику.



Вправа «Лимон»

Сядь зручно: руки поклади на коліна долонями вгору. Плечі та голова опущені, очі заплющені. Уяви собі, що в тебе у правій руці лимон. Починай повільно його стискати доти, доки не відчуєш, що «вичавив увесь сік». Розслабся. Запам'ятай свої відчуття.

Тепер уяви, що лимон знаходиться в лівій руці. Повтори вправу. Знову розслабся і запам'ятай свої відчуття. Після цього виконай вправу одночасно обома руками. Розслабся. Ти – заспокоївся!

Вправа «Бурулька»

Стань, заплющ очі, руки підніми вгору. Уяви перед собою бурульку. Напруж усі м'язи свого тіла. Запам'ятай це відчуття. Замри в цій позі на деякий час (від декількох секунд до 1 хвилини). Потім уяви, що під дією сонячного тепла бурулька поволі тане. Тобі стає тепло, і ти починаєш поступово розслабляти кисті рук, потім – м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятай свої відчуття у стані розслаблення. Виконати вправу можна декілька разів, поки не відчуєш заспокоєння.

Цю вправу також можна виконувати, лежачи на килимку на підлозі.

Вправа «Повітряна кулька»

Стань, заплющ очі. Руки підніми вгору, набери повітря в легені. Уяви, що перед тобою велика повітряна куля, наповнена повітрям. Напружуючи всі м'язи тіла, замри і стій у такій позі деякий час (від декількох секунд до 1 хвилини). Потім уяви, що повітряна куля поступово здувається. Повільно починай випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім – м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятай свої відчуття у стані розслаблення. Виконувати вправу можна декілька разів, поки не відчуєш заспокоєння.



Ще під час сильного напруження можна виконати фізичні вправи: 20–30 присідань або 15–20 стрибків на місці, зі скакалкою чи без неї. Це дасть змогу позбутися напруження, що виникло. Такий метод зняття напруження широко використовують спортсмени, артисти перед відповідальними виступами тощо.

Добре допомагають розслабитися і дихальні вправи. Їх бажано виконувати на свіжому повітрі або в добре провітреному приміщенні.

Дихальні вправи

Вправа 1

Випинаючи живіт уперед, зробити глибокий вдих. Тепер трохи повільніше видихувати повітря, втягуючи живіт. При цьому уявляти, що ти вдихаєш цілющий кисень, а видихаєш з вуглекислим газом своє хвилювання.

Повторити 6–8 разів. Ти відчуєш, що хвилювання минуло.

Вправа 2

Встати, ноги поставити нарізно. Повільно підняти обидві руки над головою, зробити глибокий вдих і на декілька секунд затримати дихання. Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахилитися вперед і видихнути якомога більше повітря.

Виконувати вправу 6–8 разів. Ти відчуєш, як зменшується хвилювання і поступово поновлюється впевненість у собі.



1. Чи робиш ти перерви, виконуючи домашнє завдання?
2. Покажи, які вправи ти виконуєш під час перепочинку.



3. Вивчи вправи для релаксації. Навчися їх виконувати.



ТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ

Озирнися навкруги. Тебе оточує багато різних предметів, створених людьми. Будинки, автомобілі, меблі, побутова техніка, книжки, картини та багато іншого. Колись усього цього люди не мали. Спочатку це все потрібно було придумати, уявити, як кажуть, «створити в голові», а вже потім реалізувати свій задум – намалювати, написати, скласти, побудувати тощо. Усе, що створила людина, є результатом її творчої діяльності.



У людей різна здатність до створення чогось нового, тобто творчі здібності кожного індивідуальні. У кого – більші, а в кого – менші. В одних виявляються здібності до творчості в ранньому дитинстві, а в інших –



у дорослому віці. Так, у Миколи Римського-Корсакова схильність до музики виявили вже у дворічному віці, у Вольфганга Амадея Моцарта – у три роки. Леся Українка та Олександр Пушкін перший твір написали у віці дев'ять років, Михайло Лермонтов – у 10. А Іван Крилов свою першу байку опублікував у 40 років.



Микола
Римський-
Корсаков



Леся
Українка



Олександр
Пушкін



Вольфганг
Амадей
Моцарт



Михайло
Лермонтов



Іван
Крилов



Кожна людина виявляє власні здібності в певній діяльності. Так, одна людина здібна до малювання, інша – до музики, ще інша – до літератури тощо. Виявлені здібності потребують постійного розвитку й удосконалення, інакше вони почнуть вгасати і згодом зникнуть.

Високий професіоналізм у будь-якій сфері діяльності досягається наполегливою працею. Багато людей співають, танцюють, малюють, плавають, грають у шахи, але лише одиниці стають відомими співаками, композиторами, танцівниками, художниками, спортсменами.

Творчі здібності можна і потрібно розвивати, а для цього, насамперед, слід старанно навчатися, здобувати нові знання. Без них не можна стати хорошим робітником, творцем нових космічних кораблів, письменником, художником.

Щоб розвивати творчі здібності, потрібно весь час удосконалюватися – читати книжки, користуватися довідковою літературою: словниками, довідниками, енциклопедіями тощо. Розвивати пам'ять, увагу, уяву і фантазію, бути спостережливим, ініціативним, працьовитим, рішучим, наполегливим. Не боятися досліджувати і експериментувати, уміти долати труднощі. При розв'язанні завдань шукати декілька способів вирішення, можливо, оригінальних, нестандартних, тобто не таких, як у всіх.



Пам'ятай: розвиваючи творчі здібності, ти зможеш:

- краще пізнати і зрозуміти себе;
- виявити свої здібності в різних галузях;
- поглянути на звичні речі по-новому;
- знайти нові рішення для стандартних завдань;
- бути цікавою і корисною людиною.

Відгадай незвичайні загадки

1. Хто це?

- 1) Цар звірів.
- 2) Кіт, якого постійно просять вийти.

2. Що це?

- 1) Предмет, якому потрібне око та око.
- 2) Буквоїд.
- 3) Той, що ходить і не дає спати.
- 4) Витвір мистецтва, який не повинен виходити за рамки.

Спробуй придумати незвичайні загадки про мило, зубну щітку, зубну пасту або інші засоби гігієни.

Гра «Буває – не буває»

Учитель або хтось інший читає речення. Якщо це буває – учні плескають у долоні, якщо ні – тупають ногами.

Вовк бродить по лісу. Вовк на дереві сидить. У кастрюлі чашка вариться. Кішка на даху гуляє. Собака по небу пливе. Дівчинка собачку пестить. Будиночок дівчинку малює.

Гра «Складаємо казку разом»

Учні сідають у коло. Учитель починає казку. Наприклад: «Жила собі дівчинка. Одного разу вона...». Учень, який сидить поруч, продовжує: «Одного разу вона пішла до крамниці, щоб купити...». Далі продовжує інший. І так усі по черзі. Казку може закінчити учень або вчитель.



Завдання можна ускладнити: казку слід повторювати кожному із самого початку, а потім продовжувати її.

Казка «Чарівний ліс»

Уяви, що ти в чарівному лісі. Придумай казку «Чарівний ліс».

Які там птахи? Звірі? Квіти? Дерева?



1. Для чого потрібно розвивати творчі здібності?
2. Як ти вважаєш, які творчі здібності тобі слід розвивати?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Підготуйте всі разом проект «Здоровим бути модно!». Спочатку об'єднайтеся у групи. Визначте, хто яке завдання готує.

Перша група складає казку про здоровий спосіб життя. Наприклад, казка «Як Бруднулька і Чистюлька помирилися».

Жили собі Бруднулька і Чистюлька. Бруднулька завжди ходив неохайний, у брудному одязі. А Чистюлька була зразком чистоти й охайності. Одного разу Чистюлька сказала Бруднулькові, що їй набридло...

Закінчіть казку «Як Бруднулька і Чистюлька помирилися».

Друга група готує малюнки, фотографії, плакати про здоровий спосіб життя.

Третя група готує виступ – прислів'я, приказки, загадки, вірші, пісні про здоров'я тощо.

Потім разом проведіть презентацію своєї творчості.



ПЕРЕВІР СЕБЕ

1. За якими ознаками можна визначити, хвора людина чи ні?
2. Для чого слід регулярно проходити медичне обстеження у лікаря?
3. Від чого залежить здоров'я людини?
4. Що позитивно і що негативно впливає на здоров'я людини?
5. Як ти розумієш, що таке здоровий спосіб життя?
6. Чому треба дотримуватися здорового способу життя?
7. Чи впливає здоров'я людини на її працездатність? Поясни.
8. Назви активні види відпочинку. Яким з них ти надаєш перевагу?
9. Що таке епідемія?
10. Як поводитися під час епідемії?
11. Де потрібно купувати продукти харчування?
12. Чому важливо вміти взаємодіяти з іншими людьми?
13. Поясни девіз: «Один за всіх і всі за одного!».
14. Чому обов'язки в сім'ї повинні виконувати всі члени родини?
15. Продовж речення.
При спілкуванні треба бути ввічливим, ...
16. Чому, на твою думку, виникають конфліктні ситуації?
17. Які шкідливі звички тобі відомі?
18. Як ти розумієш вислів: «Порушення правил пожежної безпеки може коштувати життя»?
19. Які ти знаєш попереджувальні знаки?
20. Розкажи, як користуватися газовою плитою.
21. Яких правил слід дотримуватися при переході проїзної частини дороги?
22. Розкажи правила безпеки велосипедиста.



КОРИСНІ ПОРАДИ

Ось і третій клас позаду
Дні канікул кличуть вас,
Хочу дати всім поради,
Як поводитись в цей час.

Загартовуйтеся, друзі,
Їжте фрукти, ягідкі,
У походах, в лісі, лузі
Не ламайте гілочки.

Не забудьте про зарядку,
Про футбол і про режим,
Прополіть в городі грядку,
Не ходіть ні з ким чужим.

Слід в розмові щирим бути,
Поважати людський труд,
Гігієну не забути,
Бо хвороба там, де бруд.

Щоб бути міцним
І здоров'я заради,
Виконуйте, діти,
Усі ці поради.

Ольга Гнатюк



ВІДПОВІДІ НА РЕБУСИ І ЗАГАДКИ

- С. 6 – показники здоров'я.
- С. 26 – *ребуси*: спорт, гра; *загадка*: м'яч.
- С. 27 – ковзани.
- С. 32 – хвороба, грип.
- С. 36 – дзеркало, носовичок, щітка для одягу.
- С. 42 – гарбуз, морква, помідор, яблуко.
- С. 46 – салат.
- С. 47 – борщ.
- С. 67 – суперечка, конфлікт.
- С. 74 – вода, водогін.
- С. 79 – сірники, вогонь.
- С. 84 – *загадки*: пожежна машина, вогнегасник;
ребуси: обігрівач, пожежа, полум'я.
- С. 88 – газова плита.
- С. 94 – дорожні знаки, рух.
- С. 101 – поїзд.
- С. 104 – двір, гірка.
- С. 109 – велосипед.
- С. 120 – блискавка, заєць, вовк.
- С. 124 – характер.
- С. 137 – лев, Леопольд, окуляри, гумка, будильник,
картина.



ЗМІСТ

<i>Любий друже!</i>	3
Показники здоров'я і розвитку дитини	4
Що впливає на здоров'я людини	7
Здоровий спосіб життя	11
Про природні ритми і здоров'я.	15
Працездатність людини.	18
Про активний відпочинок	23
Про корисні та шкідливі мікроби	28
Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям	33
Вітаміни і мікроелементи	38
Про продукти харчування	43
Уміння взаємодіяти. Дружний клас	48
Сім'я. Повага і взаєморозуміння в родині	51
Допомога і обов'язки в сім'ї	56
Що таке толерантність	59
Ти – співрозмовник	61
Як уникнути конфлікту?	65
Небезпека шкідливих звичок.	68
Правила користування водогоном.	71
Про правила пожежної безпеки	75
Щоб не сталося пожежі.	81
Попереджувальні знаки	85
Як користуватися газовою плитою	87
Обережно: витік газу!	89
Дорожня безпека	92
Перехід дороги з обмеженою оглядовістю	96
Поведінка біля залізничної колії	98
Де можна гратися, а де – ні.	102
Безпека велосипедиста	105
Відпочинок на природі	111



Щоб не заблукати...	115
Як уникнути небезпечних ситуацій на природі . .	118
Характер людини	121
Навчання – найголовніша справа. Розвиток пам'яті та уваги	125
Вчимося та відпочиваємо. Ознаки втоми і перевтоми	129
Будь спокійним!	131
Творчі здібності	134
Перевір себе	139
Корисні поради	140
Відповіді на ребуси і загадки	141

