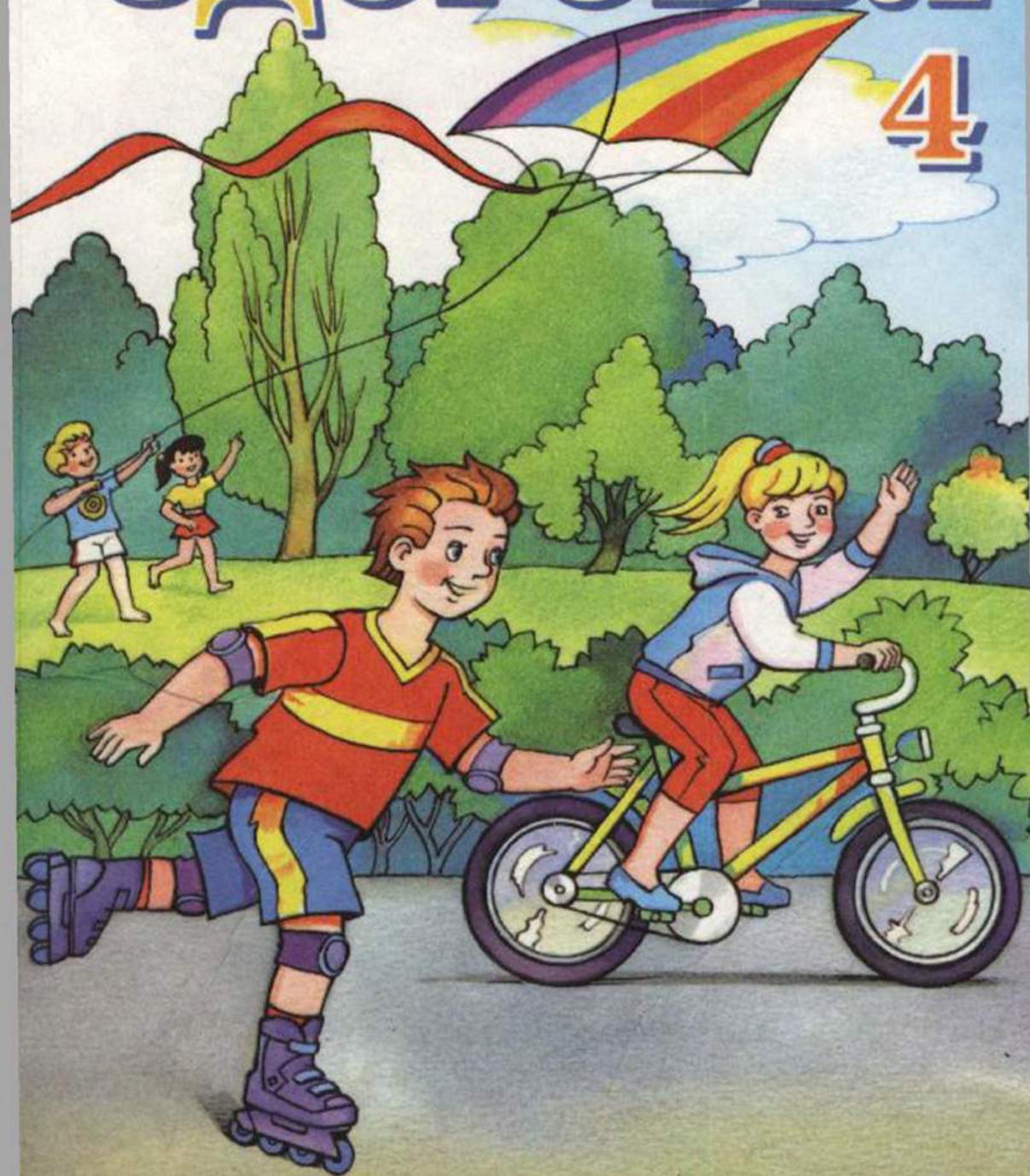


Н. М. Бибик  
Т. Е. Бойченко  
Н. С. Коваль  
А. И. Манюк

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ





4



*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины  
(Письмо Министерства образования и науки № 1/11-970 от 11.03.04)*

Издано за государственный счёт. Продажа запрещена

**Условные обозначения:**

-  — дай ответ
-  — обоснуй свою мысль
-  — обсуди и сделай дома
-  — толковый словарь

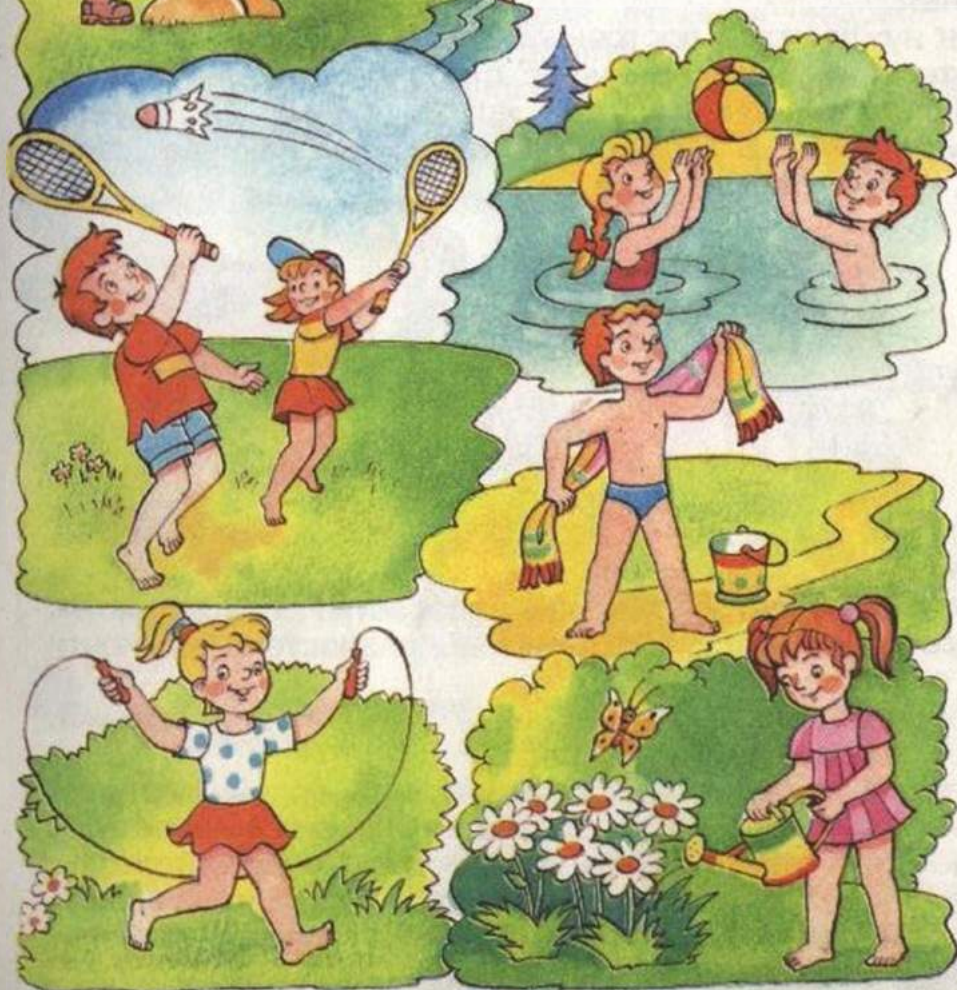
**О-75 Основы здоровья:** Учебник для 4 кл. / Н. М. Бирик, Т. Е. Бойченко,  
Н. С. Коваль, А. И. Манюк. — К.: Навч. книга, 2004. — 143 с.  
ISBN 966-7943-17-8

**ББК 51.204я721**

- © Н. М. Бирик, Т. Е. Бойченко,  
Н. С. Коваль, А. И. Манюк, 2004
- © М. М. Александрова,  
О. В. Бабенцова, М. С. Балыкин,  
художественное оформление, 2004
- © ООО «Навчальна книга», 2004



**Татьяна Бойченко**



## ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ



### РАСТЁМ И РАЗВИВАЕМСЯ

Все дети растут и развиваются. За 9—10 лет девочки и мальчики очень быстро изменяются. Они становятся самостоятельными людьми и выполняют очень ответственную работу: учатся в школе.

Какие же изменения происходят с ребёнком после рождения?

Ребёнок до года — младенец — часто ест, много спит, быстро растёт. Маленький ребёнок ещё совсем беспомощный.

Он нуждается в постоянном уходе, внимании и заботе родителей, бабушек, дедушек, старших братьев и сестёр.

Малыш узнаёт маму, отца, других родных. Он радуется им, улыбается. В этом возрасте ребёнок начинает говорить, делает первые шаги.



От 1 до 3 лет — ясельный возраст. Ребёнок растёт, быстро развивается. В трёхлетнем возрасте знает почти 500 слов.

Ребёнок понимает, кто он — мальчик или девочка, играет, часто копируя взрослых.

Дети от 3 до 6 лет — дошкольники. Они очень любознательны, постоянно задают разные вопросы: «А почему?», «А как?», «А что?». Дошкольники стремятся к самостоятельности. Часто говорят: «Я сам!» В этом возрасте начинается формирование характера. Дети сочувствуют, с удовольствием общаются с другими людьми.



Они знают, что мальчик со временем станет мужчиной, а девочка — женщиной.



От 6 до 11 лет — младший школьный возраст. Дети учатся в школе и помогают родителям дома.

Девочки и мальчики иногда играют отдельно, хотя стараются привлечь внимание друг друга.

Дети в этом возрасте старательные, добросовестные, спокойные. Они стремятся хорошо учиться.



Посчитай, сколько детей появится на свет за 1 час, если каждую минуту на планете Земля рождается около 120 детей.



1. Расспроси у родителей, какие слова ты произносил в 1 год, в 2 года. Какое стихотворение или песню исполнил впервые? Когда ты сделал первый шаг? Кто помог тебе это сделать?
2. Выбери вместе с родителями свои фотографии и расположи их по годам. Как ты изменился? Каким видишь себя в будущем?

## ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье — это то, без чего тебе тяжело учиться, заниматься любимым делом. Если ты здоров — у тебя хорошее физическое состояние. То есть у тебя слаженно работают все органы. Это можно определить, например, по частоте дыхания, пульса, температуре.



[У тебя хороший аппетит, глубокий сон и ничего не болит.]

А ещё масса тела соответствует росту.

Хорошее физическое развитие помогает твоему организму сопротивляться болезням, легко переносить изменения температуры воздуха.

Признаки физического состояния и физического развития организма — это **физическая составляющая** здоровья.

Ты познаёшь окружающий мир через ощущения. Внимательно воспринимаешь информацию, запоминаешь её, размышляешь обо всём, что видишь и слышишь, ощущаешь на вкус, на ощупь и нюх. Ты реагируешь на то, что происходит вокруг, и проявляешь разные эмоции.





Каждый человек, и ты также, чувствует любовь, радость. Эти признаки характеризуют **психическую составляющую** здоровья человека.



**Психе** в переводе с греческого значит душа.

**Эмоция** в переводе с французского значит волнение.

Бодрое самочувствие, отсутствие заболеваний способствуют весёлому настроению, стремлению к творчеству. А плохое настроение, отрицательные эмоции могут стать причиной болезни.



1. Назови эмоции, которые, по-твоему, способствуют здоровью, и те, которые его ухудшают.
2. Вспомни, как часто ты сердисься. Из-за чего и на кого?
3. Что ты делаешь, чтобы улучшить своё настроение?
4. Что дома тебя больше всего радует?
5. Объясни пословицу: «Смех — половина здоровья»
6. Рассмотрни рисунки. Какие эмоции они передают?



Ты, как и все люди, живёшь не только в природном окружении, но и среди людей. Каждый должен согласовывать свои действия, поступки, потребности с другими людьми — членами семьи, одноклассниками, соседями, близкими и знакомыми.

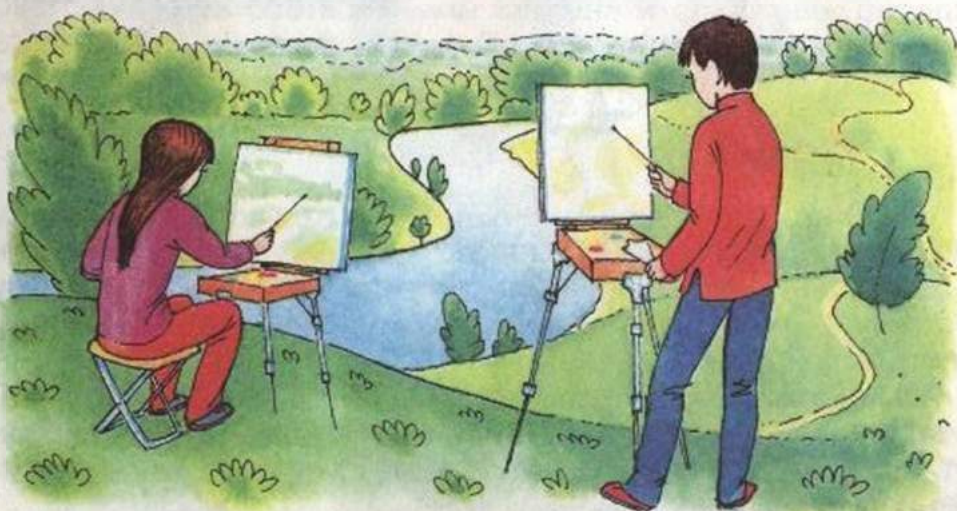
Именно в семье, школе, обществе ты учишься быть таким, каким хочешь стать. Здесь тебя понимают, сочувствуют тебе, прощают недостатки и ошибки, радуются достижениям и победам.

Ты учишься вести себя с людьми так, как хочешь, чтобы они вели себя с тобой. Ты стараешься поступать правильно. Всё это — признаки **социальной составляющей** здоровья.



**Социум** в переводе с латыни — общность людей.

Всё лучшее в тебе — это **духовная составляющая** здоровья. Именно духовность даёт возможность стать особенным — личностью.





Духовный человек чувствует свою ответственность за себя и за других, верит, что добро всегда побеждает зло. Он сам старается делать добро. Такая личность отвечает за себя и своих близких, ценит здоровье и жизнь.

Все составляющие вместе дают человеку крепкое здоровье.

Бывает и так, что некоторые люди с рождения или из-за тяжёлой болезни не имеют всех признаков здоровья. Это люди с ограниченными возможностями. Следует помогать им преодолевать трудности. Ведь они тоже хотя бы учиться, чувствовать радость от общения с друзьями, любоваться природой.







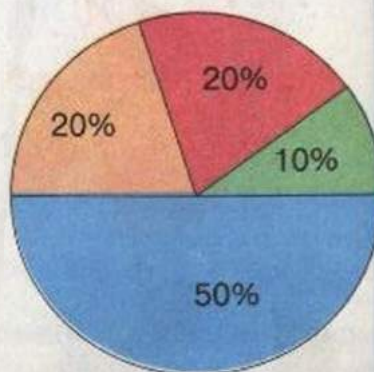
1. Назови составляющие здоровья.
2. Закончи предложение:
  - Физически здоровый человек — ...
  - Социально здоровый человек ведёт себя так...
  - Психическое здоровье проявляется в ....
  - О духовном здоровье человека можно узнать из ...
3. Как ты развиваешь своё здоровье?
4. Есть ли человек, которому ты ежедневно помогаешь? Кто это?

### ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Всегда ли у тебя одинаковое здоровье? Конечно, нет. Оно изменяется.

На здоровье влияет окружающая среда — воздух, вода, почва, солнечный свет, растения и животные. От родителей ты получил (унаследовал) определённый запас здоровья.

-  — окружающая среда
-  — врождённые данные
-  — медицинское обслуживание
-  — образ жизни



Медицинская служба тоже следит за здоровьем. Каждый хорошо знает, что его оберегают от заболеваний прививки, гигиеничные предписания врачей.

А если ты заболел, то медицинские работники помогут тебе выздороветь и восстановить здоровье.



Но больше всего влияет на укрепление и сохранение здоровья образ жизни человека.

Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, неправильно питаются, часто переживают отрицательные эмоции, постепенно теряют здоровье, которое имели от рождения, и начинают болеть. А если человек ещё и курит, злоупотребляет алкогольными напитками или употребляет наркотики, он теряет здоровье ещё быстрее.







Если ты хочешь быть здоровым:

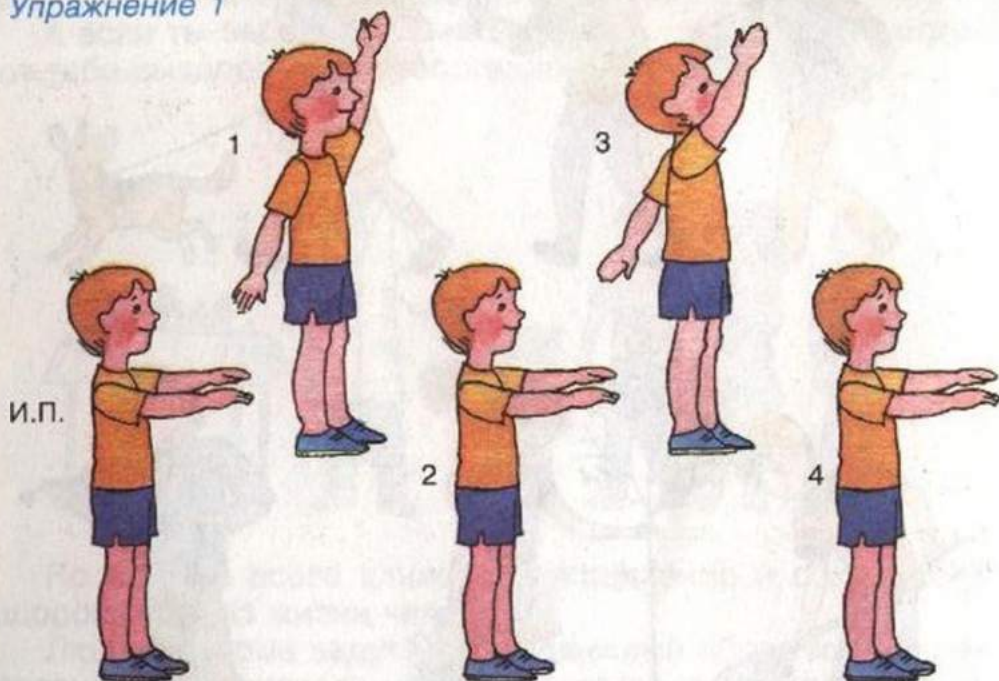
- много двигайся;
- чётко организовывай распорядок дня;
- правильно питайся;
- умей руководить чувствами;
- поступай достойно;
- учись видеть прекрасное;
- соблюдай здоровый образ жизни.



1. По диаграмме (с.9) расскажи, что влияет на здоровье человека.
2. Что больше всего влияет на укрепление и сохранение здоровья человека?
3. Что тебе нужно, чтобы ты мог заниматься любимым делом дома?

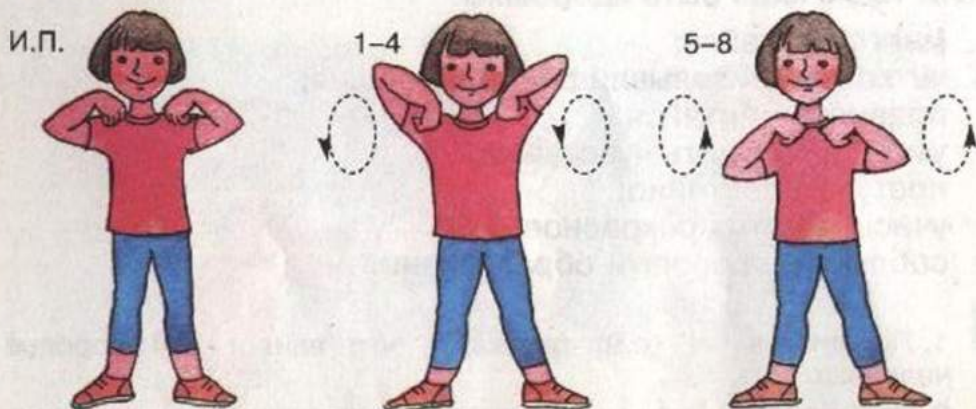
## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1

### Упражнение 1



И. П., выдох. 1. Левая рука вверх, правая вниз, вдох. 2. И. П., выдох. 3. Правая рука вверх, левая вниз, вдох. 4. И. П., выдох. Повторить 8 — 10 раз.

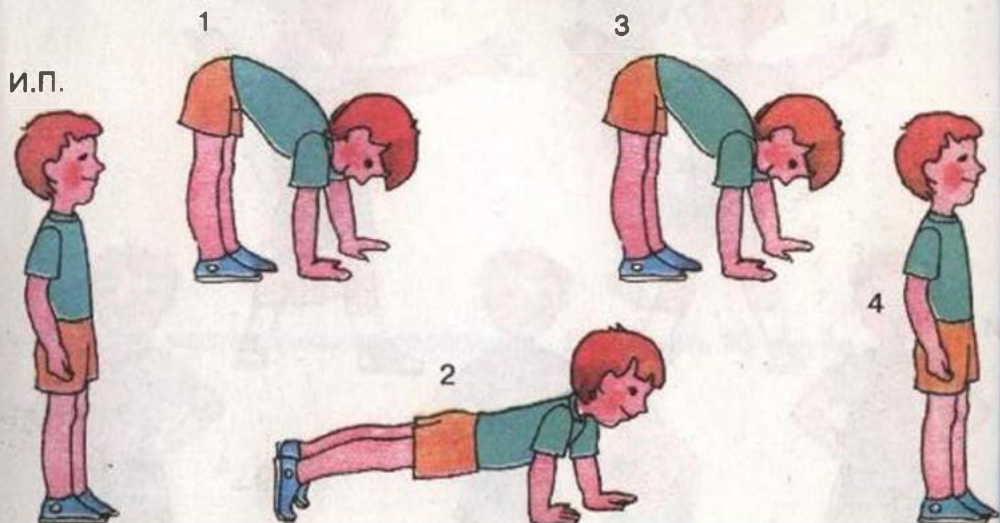
### Упражнение 2



1—4. Круговые движения согнутыми руками вперёд. 5—8. Круговые движения согнутыми руками назад. Дыхание свободное. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

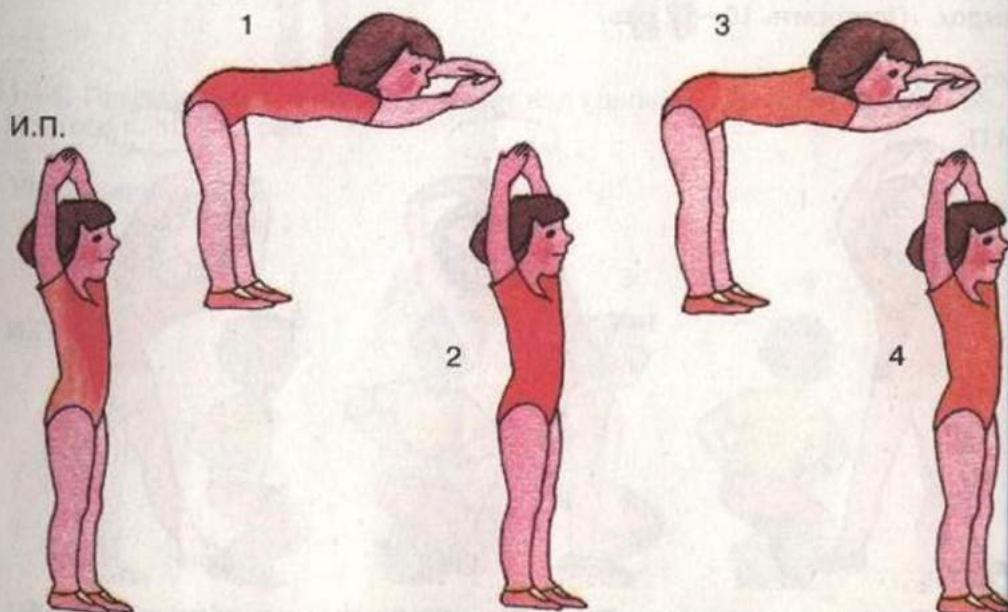


### Упражнение 3

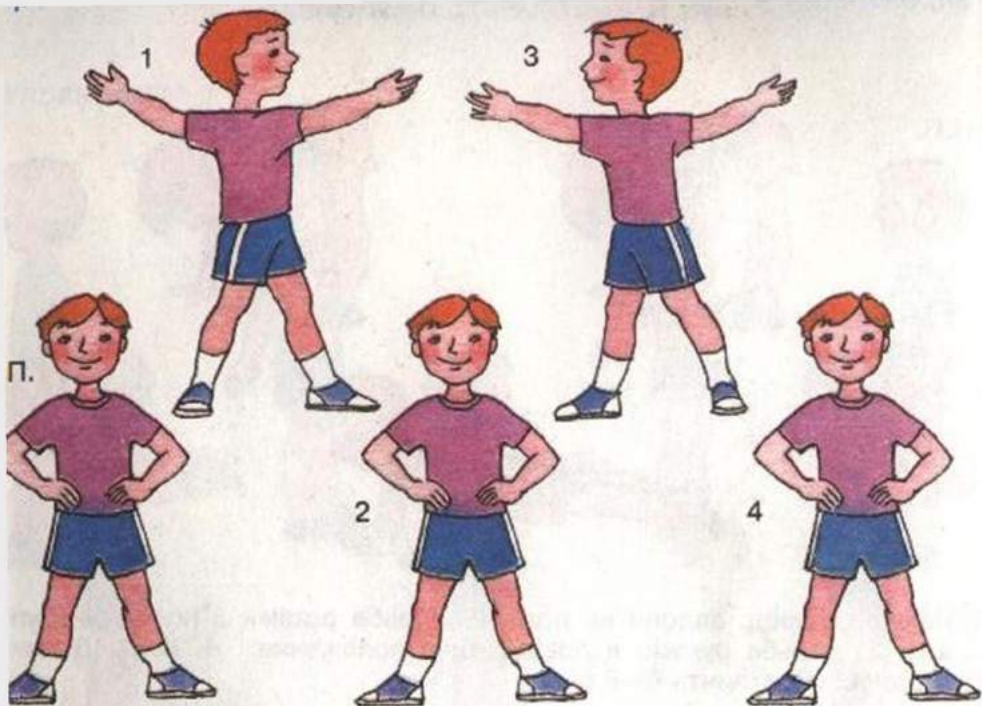


1. Наклон вперёд, ладони на пол. 2. Ходьба руками в положении упор лёжа. 3. Ходьба руками в предыдущее положение. 4. И. П. Дыхание свободное. Повторить 6—8 раз.

### Упражнение 4



И. П., вдох. 1. Наклон вперёд, выдох. 2. И. П., вдох. 3. Наклон вперёд, выдох. 4. И. П., вдох. Повторить 8—10 раз.



П., выдох. 1. Поворот туловища влево, руки в стороны, вдох. 2. И. П., вдох. 3. Поворот туловища вправо, руки в стороны, вдох. 4. И. П., вдох. Повторить 10—12 раз.

### Упражнение 6



4. Повороты туловища влево, руки сомкнуты над головой. 5—8. Повороты туловища вправо, руки сомкнуты над головой. Дыхание свободное. Повторить 8—10 раз.



И.П.



1-4



1—4. Бег на месте. Дыхание свободное. Выполнять 20 секунд.

### Упражнение 8

И.П.



1-4



1—4. Прыжки вверх, хлопок в ладони над головой. Дыхание свободное. Повторить 10—12 раз.

### Упражнение 9

И.П.



1



2



3



4



5



И. П., вдох. 1. Руки на пояс, присесть, выдох. 2. Повернуться вправо, вдох. 3. Вернуться в предыдущее положение, выдох. 4. Повернуться влево, вдох. 5. И. П., выдох.

## ДАВАЙ ПОИГРАЕМ

Предлагаемые игры будут развивать твою сообразительность и ловкость, внимание, будут учить справедливости и честности. Кроме того, не будешь скучать.

Играть можешь с одноклассниками, друзьями на спортивной площадке, во дворе или в помещении.

Игры вдвоём или даже в одиночку не менее увлекательны, чем коллективные.

### ПЛАТОЧЕК-ЛЕТУНОЧЕК

Пока водящий громко считает: «раз», «два», «три!», все участники игры разбегаются в разные стороны. У одного из играющих в руке платочек, на котором посередине завязан узел.

Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с платочком.

Играющие на бегу передают платочек из рук в руки, перебрасывают его друг другу.

Кого с платочком в руке запятнает водящий, тот его и сменит.

Иногда водящий из сил выбьется, а платочком не может завладеть. Тогда он останавливается и кричит: «В круг!» Участники игры сбегаются к водящему и окружают его широким кольцом. Платочек быстро переходит из рук в руки, от соседа к соседу или перебрасывается через несколько человек. Теперь водящему гораздо легче поймать платочек у кого-нибудь в руке и смениться.

### СТОЙКИЙ СОЛДАТИК

(ИГРА ДЛЯ ОДНОГО)

Поставь палку прямо перед собой. Одним концом она упирается в пол, а другой конец палки ты придержишь вытянутой правой рукой. Подними левую руку вверх, отпусти верхний конец палки и, резко опустив левую руку, подхвати палку. Не дай «солдатику» упасть. Получилось? Хорошо. Сделай то же самое, поменяв руки. Левая – на палке, правая поднятая вверх.

Теперь усложни задачу для себя и своего «солдатика». Поставь палку перед собой, отпусти, повернись кругом на пятках и подхвати палку, чтобы она не упала.




# ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



## ЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ

Ты растёшь. Каждый год становишься выше и тяжелее, молочные зубы меняются на постоянные. Становишься выносливее, поэтому можешь дольше работать, быстрее бегать. Это значит, что ты растёшь и развиваешься.


Очень важно, чтобы физическое развитие происходило размеренно, соответственно возрасту: врачи говорят — гармонично.


 **Гармония** в переводе с греческого значит стройность, согласованность.

Гармоничность физического развития можно определить по соответствию массы тела росту. Это можно проверить при помощи специальных таблиц.

### Рост и масса детей 6—10 лет

Возраст детей	Девочки		Мальчики	
	Рост, см	Масса, кг	Рост, см	Масса, кг
6 лет	119	22	119	22
7 лет	124	24	124	24
8 лет	128	26	129	24
9 лет	136	31	134	27
10 лет	141	34	141	30

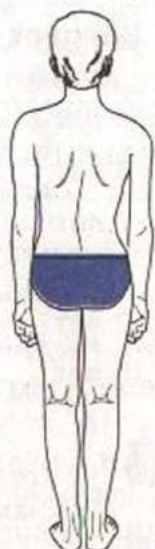
-  1. Когда у тебя вырос первый постоянный зуб?  
2. Сколько у тебя постоянных зубов?

-  1. Вместе с родителями измерь свои рост и массу.  
2. Определи, отвечают ли твои рост и масса возрастной норме.  
3. Посоветуйся с родителями, учителем физкультуры и врачом, какие упражнения помогут тебе развиваться физически.

При правильной осанке ты касаешься стены затылочной частью головы, лопатками, ягодицами, икрами и пятками.



Если неправильно сидишь, стоишь или ходишь, у тебя могут развиваться разные нарушения осанки.



Правильная  
осанка

Нарушение  
осанки



много неприятностей доставляет плоская стопа. ноги быстро устают, болят.

Смазанная маслом плоская стопа оставляет на листе бумаги полный отпечаток.

Нормальная  
стопа

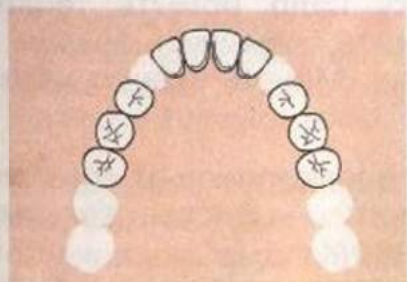


Плоская  
стопа



1. Вместе с родителями проверь свою осанку. Запиши результаты в тетрадь.
2. Сделай отпечатки своих стоп на бумаге.
3. Вместе с родителями посоветуйтесь с врачом о способах исправления осанки и стоп.
4. Сделайте 2 деревянных ящика размером 50х40х20 см, заполните их промытым и высушенным песком и гравием. Тренируй свои стопы каждый день, переступая в ящиках по 2 — 3 мин.

Когда ты здоровый, кожа чистая, розовая, гладкая. Ногти на пальцах рук ровные, светлые, без пятен. Возле ногтей нет заусениц. Кожа пяток ровная. Волосы блестят, не секутся. Зубы белые, чистые, без полостей, расположены ровными рядами. Верхние зубы перекрывают нижние. Это означает, что прикус — нормальный. Дёсны бледно-розового цвета, язык чистый. Губы красные, влажные, без корочек и трещин. На щеках румянец. Глаза блестящие, ресницы чистые.



Верхняя челюсть



Нижняя челюсть

## **Помни!**

Чтобы не возникли нарушения прикуса:

- не грызи ручки и карандаши;
- не соси пальцы;
- не закусывай губы;
- не дыши ртом;
- не опирайся щекой на руку;
- не спи на одной стороне с рукой под щекой;
- не горбись при сидении и ходьбе.

Очень важно для сохранения здоровья следить за своими зубами. Дважды в год необходимо посещать стоматолога, который полечит зубы, проверит прикус, посоветует, как и чем чистить зубы.


### **Правила ухода за ротовой полостью.**

Чистить зубы нужно так:

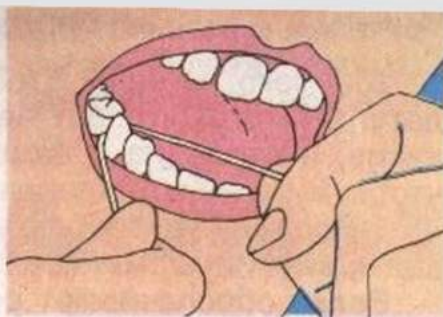
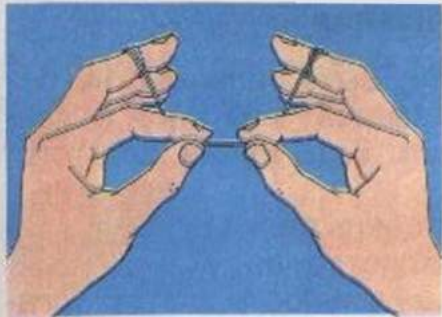
1. Сначала чисть щёчную поверхность зубов, передвигая зубную щётку на верхней челюсти сверху вниз, а на нижней — снизу вверх. Возле каждой пары зубов делай по 5 движений с каждой стороны.
2. Дальше чисть нёбную и языковую поверхности зубов в том же порядке, что и щёчные поверхности.
3. Жевательную поверхность верхних и нижних зубов чисть от боковых зубов слева к боковым зубам направо по 5 раз движениями вправо-влево и вперёд-назад.
4. В конце чистки делай «подметательные» движения по всем зубам, захватывая дёсны, сначала на верхней, потом на нижней челюсти слева направо.
5. Чисть зубы дважды в день — утром после завтрака и вечером перед сном.

Перед чисткой зубную щётку надо помыть теплой водой. После — её следует помыть, намылить мылом и поставить головкой вверх в стакан. Менять зубную щётку желательно каждое время года.

Для освобождения межзубных промежутков от остатков пищи используют специальные нити — флосы. Как ими пользоваться, покажет врач-стоматолог.

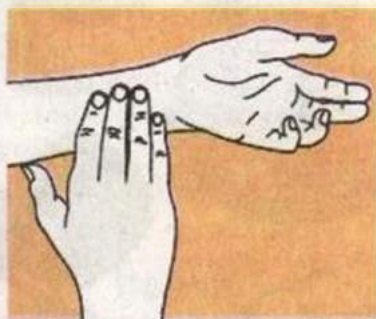
 Стоматолог — врач, который лечит зубы.





Необходимо полоскать рот после каждого приёма пищи. Если нет возможности почистить зубы, можно воспользоваться жевательной резинкой без сахара.

В 9—10 лет частота пульса в спокойном состоянии — 76—80 ударов в 1 мин. За это же время ты делаешь 18—20 вдохов и выдохов. При нагрузке частота пульса и дыхания возрастает. Чаще всего дышат носом, но при физических нагрузках начинают дышать и ртом.



1. Сядь перед зеркалом, закрой рот и посиди так 1—2 мин. Как ты дышишь — носом или ртом? Если ртом, обратись за советом к врачу.
2. Рассмотрите рисунок. Найди у себя место, где можно определить пульс. Проверь частоту пульса в спокойном состоянии и после 10 приседаний. Запиши данные в тетрадь.

У здорового человека хорошо работают внутренние органы. Сам об этом можешь узнать так: обрати внимание на регулярность выделения мочи и испражнения. Выделение мочи должно происходить 3—4 раза на день, а испражнение 1—2 раза на день регулярно, без боли и затруднений.

## О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Для чего ты ешь? Чтобы расти, быть сильным, не болеть. От того, что ест человек, зависят его рост и развитие, настроение и самочувствие. Есть нужно для того, чтобы жить и быть здоровым.

Ты должен употреблять каждый день белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, воду.

Белки обеспечивают рост и деятельность клеток организма.

Белки, которые ты съедаешь, преобразуются в желудке и кишечнике.

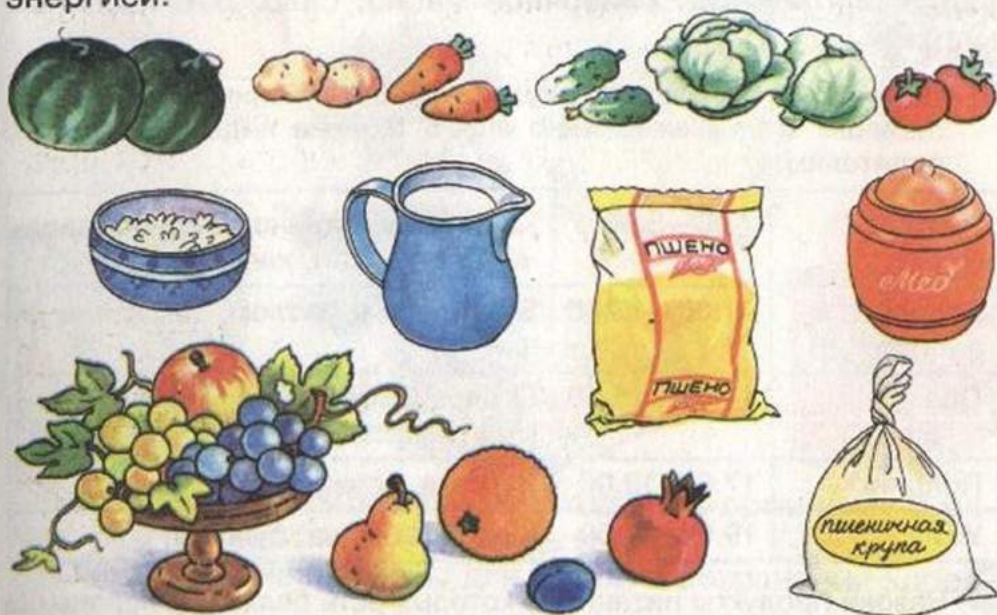


Белки содержатся во многих пищевых продуктах растительного и животного происхождения. Белки животного происхождения содержатся в мясе, рыбе, яйцах, твороге, молоке. Белки растительного происхождения — в орехах, фасоли, горохе, сое, крупах (особенно в гречневой).

Чтобы расти и развиваться, ежедневно употребляй молоко и молочные продукты, хлеб, кашу, мясо или рыбу, 1—2 яйца. Не реже одного-двух раз в неделю ешь блюда из гороха, фасоли, сои.



Углеводов много в продуктах растительного и животного происхождения, в частности, в злаках, фруктах, овощах, мёде, молоке, мясе. Углеводы обеспечивают организм энергией.



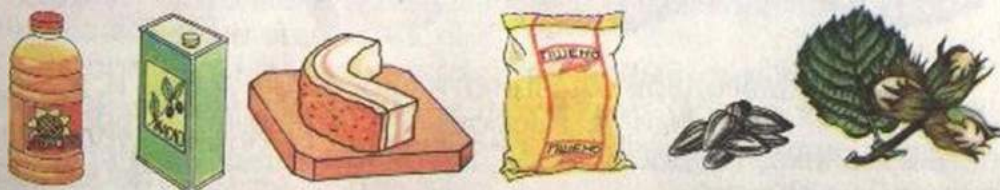
Каждый день ты должен есть кашу, картофель, хлеб с отрубями, овощи (капусту, свёклу, морковь) и фрукты (яблоки, сливы, груши).

Однако если мало двигаться и употреблять много углеводов, можно растолстеть.

### Помни!

Злоупотребление сладостями может привести к избыточной массе тела и заболеваниям.

Жиры содержатся в разных продуктах. Они делают пищу ароматной и вкусной. Жиры животного происхождения — сало, смалец, сливочное масло, сливки, сметана, сыр, яичные желтки. Растительные жиры — это растительные масла, которые есть в орехах, подсолнечнике и других семенах.



В организме жиры изменяются, в результате выделяется много энергии.

Для нормального роста и развития важно каждый день потреблять жиры: сливочное масло, сало, растительные масла.

Ознакомься с набором блюд на день для ученика 4-го класса. Запиши, что ты ежедневно ешь в течение недели. Обсуди с родителями.

Завтрак	7.30—8.00	Каша, яйцо варёное, гарнир (запечённые овощи), хлеб, чай, йогурт
Второй завтрак	11.00—12.00	Бутерброд с маслом, сок или чай
Обед	14.00—15.00	Первое блюдо, второе блюдо, салат, компот
Полдник	17.00—18.00	Булочка, печенье, сок
Ужин	19.00—20.00	Молочная каша, булочка, сок

Назови продукты питания, в которых есть белки и углеводы. Минеральные вещества (соли) крайне необходимы. Они входят в состав костей, зубов, крови, мышц и других органов.

Есть такие минеральные вещества, которых в организме человека много. Наиболее распространённые среди них кальций, фосфор, натрий, калий, железо. Все они содержатся в пищевых продуктах.



Именно благодаря кальцию и фосфору кости и зубы становятся крепкими и здоровыми. Кальций и фосфор есть в молоке, твороге, яйцах, крупяных изделиях и других пищевых продуктах.





Минеральные вещества, необходимые организму в малом количестве: фтор, йод, медь и др.

Они также очень нужны для жизни и сохранения здоровья. Так:

- фтор укрепляет зубы и кости;
- йод нужен при обмене веществ;
- медь «работает» при кровообразовании.

Йод и фтор содержатся в морских продуктах и растительной пище. Поэтому обязательно нужно употреблять в пищу продукты моря: рыбу, креветки, морскую капусту. Медь есть в овсяной и гречневой крупах, орехах.

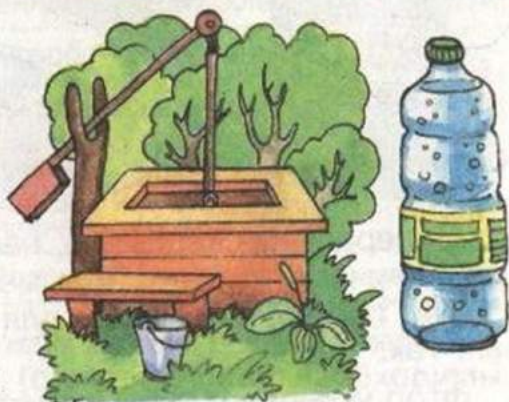
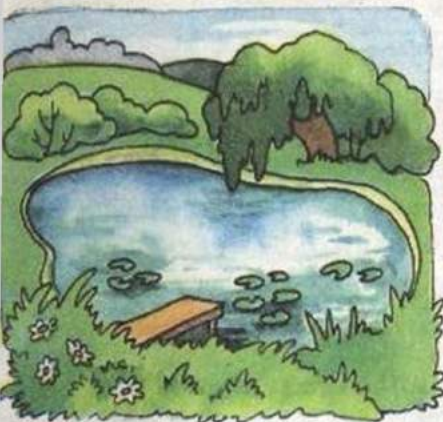
Ни одно из минеральных веществ не действует отдельно. Поэтому и следует употреблять такую пищу, которая содержит необходимое количество всех жизненно важных минеральных веществ.

Вода — основа жизни. В теле человека её около 70 %.

Вода — это составляющая крови, слюны, желудочного сока.

Вода — это моча и пот, с которыми выводятся из организма вредные вещества.

В организм вода попадает во время питья, а также с жидкой пищей, овощами и фруктами. Общее количество жидкости, которую употребляет человек за сутки, должно составлять 2,5—3 литра.



### Помни!

С водой в организм могут попасть вредные микробы и ядовитые вещества. Не пей воду из открытых водоёмов!

1. Сколько воды ты выпиваешь за день?
2. Какую воду пьют у тебя дома: из крана, из колодца, кипячённую, купленную в магазине в бутылках? Почему?

Витамины — это вещества, необходимые для жизни человека. Сегодня их известно около 20.

Все витамины имеют сложное строение, а называют их очень просто — одной из букв латинского алфавита: А, С, D и т.п.

Если их достаточно, человек может долго работать, не утомляется и не раздражается по мелочам. У него бодрое расположение духа, хорошее зрение, красивая кожа, блестящие волосы, крепкие зубы.

*Вита* в переводе с латыни — жизнь.



но сырых. Очень мало витаминов в консервированных продуктах и искусственных напитках, конфетах, жевательной резинке.



Ознакомьтесь с таблицей, чтобы знать больше о витаминах.

Витамины	Для чего нужны витамины
Витамин А	Нужен для здоровой кожи и волос, роста костей и развития зубов, хорошего зрения
Витамин С	Принимает участие в образовании энергии в клетках. Помогает организму бороться с инфекциями
Витамин D	Помогает росту и формированию костей скелета и зубов (особенно в детском возрасте)
Витамины	Продукты, богатые на витамины
Витамин А	Печёнка, яйца, молоко и молочные продукты, тёмно-зелёные и оранжевые овощи, фрукты и ягоды (морковь, облепиха, абрикосы, тыква, цитрусовые)
Витамин С	Яблоки, смородина, шиповник, цитрусовые, крыжовник, капуста, картофель, перец, помидоры, клубника, салат
Витамин D	Масло, молоко, желтки яиц, морская рыба

Запомни, как подбирать пищу.

- Пищевые продукты должны содержать белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.
- При каждом приёме пищи следует употреблять продукты из всех четырёх групп.
- Количество пищи должно быть достаточным.
- Не следует переедать.
- Необходимо избегать искусственных напитков.
- Пища должна быть качественной и свежей.

Как определить, качественная ли пища: пища должна иметь приятный запах и вид. Необходимо знать, когда её готовили. В этом ты можешь положиться на старших.

Если пищу покупают в магазине, она чаще всего упакована в консервную банку, пакет или бутылку. Следует тщательно осмотреть упаковку, проверить дату изготовления продукта, срок и условия хранения. Только после этого можно сделать вывод о пригодности пищи.

**?** Расскажи о случаях употребления некачественной пищи.

### ЗАКАЛИВАНИЕ

Ты — часть природы. Поэтому ощущаешь её влияние, каждый раз приспосабливаясь к изменениям в окружающей среде. Чтобы легче и быстрее переносить изменения погоды, следует закаляться. Ты знаешь, что солнце, воздух, вода помогают укреплять здоровье.

Солнце излучает тепло, благодаря чему всё живое, что существует на Земле, получает энергию.





Человек — существо, которое, в отличие от зверей или птиц, не имеет на коже густого защитного слоя из шерсти или перьев. Но под воздействием солнечных лучей в его коже образовывается витамин D. Он защищает от микроорганизмов, способствует росту и развитию детей, улучшает общее состояние. Благодаря действию солнечных лучей улучшается настроение, самочувствие.



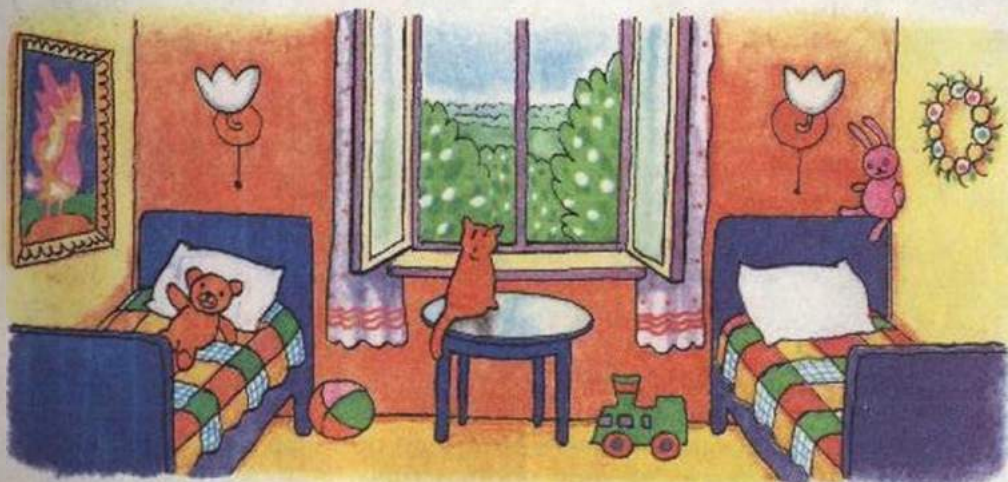
1. Расскажи, как ты закаляешься.
2. Вспомни правила закаливания с помощью солнечных лучей.
3. Расскажи правила пребывания на солнце.
4. Вспомни, что надо делать при солнечном ударе.

У человека выработалась такая полезная способность, как приспособление к изменению температуры воздуха. Её следует развивать. Именно этому помогает закаливание. Лучше всего закаляться с помощью коротких, но частых изменений температуры ниже температуры тела. Ты знаешь, что закаляться можно с помощью воздуха и воды.

Воздух — один из природных факторов здоровья, который нужен человеку каждую секунду.

Без пищи можно прожить неделю, без воды 2—3 дня, без воздуха 2—3 минуты.

Полезный для здоровья воздух должен быть чистым и прохладным.



Когда люди чихают и кашляют, в воздух попадает много вредных микроорганизмов. В нём накапливается пыль и углекислый газ, который образовывается во время дыхания и горения. Вот почему комнату следует регулярно проветривать. Свежий, прохладный воздух помогает сохранять здоровье.

С помощью воздуха можно закаляться так же, как и водой. Тем более, что он действует постепенно и более мягко.

Воздушные ванны можно принимать в комнате. Лучшая температура для этого  $+18^{\circ}\text{C}$ . В комнате не должно быть сквозняков. В тёплую погоду форточка должна быть постоянно открытой. Если на улице холодно, её следует время от времени открывать. Спать желательно только в хорошо проветренной комнате.

На улице лучше ходить легко одетым, учитывая, конечно, время года.



1. Вспомни основные правила закаливания с помощью воздуха.
2. Расскажи, как ты закаливаешься с помощью воздуха каждое время года.
3. Где ты закаливаешься летом?



Определи в своей комнате места, где собирается больше всего пыли. Во время влажной уборки тщательно вытирай пыль.



Вода — уникальное вещество. Без неё не обойтись.

Чтобы вода была полезной для здоровья, необходимо употреблять только чистую воду.

Как узнать, безопасна ли вода для употребления?

Как правило, из кранов в городах течёт очищенная вода, которую можно пить. Но иногда советуют пить кипячёную воду. Можно очищать воду с помощью разных фильтров.



Во время отдыха на природе или туристического похода воду из озера или речки необходимо обязательно кипятить.



Вспомни, как закаляться водой при помощи обтирания, обливания, купания.

Если ты уже закаляешься с помощью воды, тебе не сложно будет прибавить к этому и хождение босиком.

Если ты привык подбирать одежду соответственно погоде, тебе это поможет не только сохранить здоровье, но и укрепить его.





1. Вспомни, что ты знаешь о закаливании с помощью солнца, воды, воздуха и хождения босиком.
2. Составь для себя правила закаливания.
3. Вспомни, как часто ты болел, когда начал закаливаться.



1. Обсуди с родителями правила твоего закаливания при помощи солнца, воды, воздуха и хождения босиком.
2. Сколько времени в твоём распорядке дня отведено для закаливания дома?

### **ОСТОРОЖНО: ВИЧ!**

Ты уже слышал о заболевании СПИД. Оно может поразить каждого, кто небрежно относится к своему здоровью, не знает, как уберечь себя от болезни.

СПИД вызывается вирусом, который ослабляет организм. Его называют ВИЧ. Больной СПИДом человек не может преодолеть даже обычную простуду.

Передаётся ВИЧ через кровь, некоторые другие жидкости организма. Через неповреждённую кожу или слизистую оболочку этот вирус не проникает в организм. Поэтому пожатие рук безопасно. Заразиться можно, когда в медицинских учреждениях нарушают правила обеззараживания инструментов. Жизнью рискуют те, кто пользуется одним шприцом для инъекций.

Продолжительное время человек может не знать, что является носителем ВИЧ. Со временем его здоровье ухудшается. А лечение СПИДа очень сложное и продолжительное.

Разрешай делать себе инъекции лишь одноразовым шприцом!

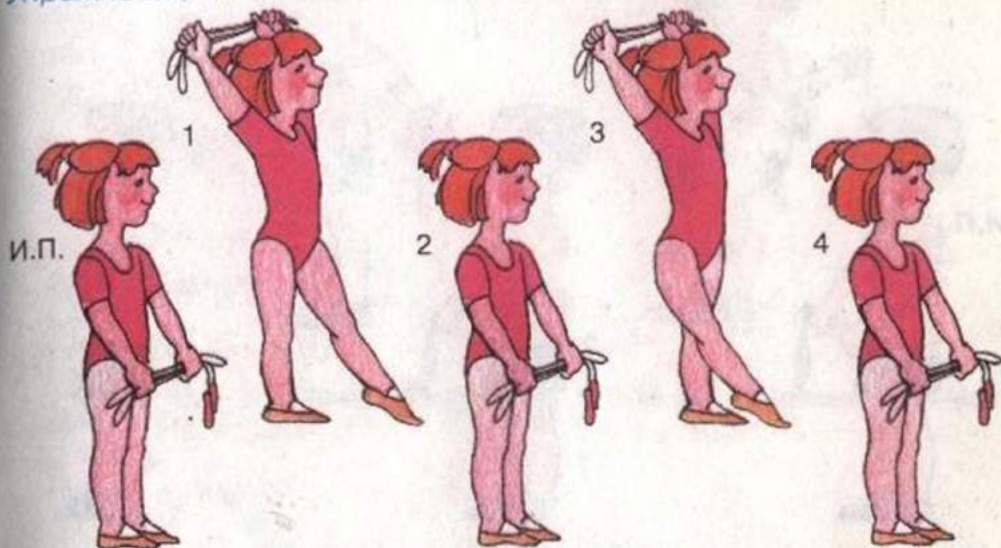
### **Запомни советы врачей.**

1. Никогда не разрешай, чтобы тебе делали инъекции использованным шприцом. Требуй, чтобы помощь оказывали стерильными инструментами.
2. Не поднимай с земли шприцы и иглы: ими могли пользоваться больные люди.
3. В случае травмирования с появлением крови обратиться к медицинским работникам или взрослым.
4. Решительно отказывайся от предложений незнакомцев попробовать любое лекарство.
5. Будь милосердным к больным СПИДом и ВИЧ-инфицированным.



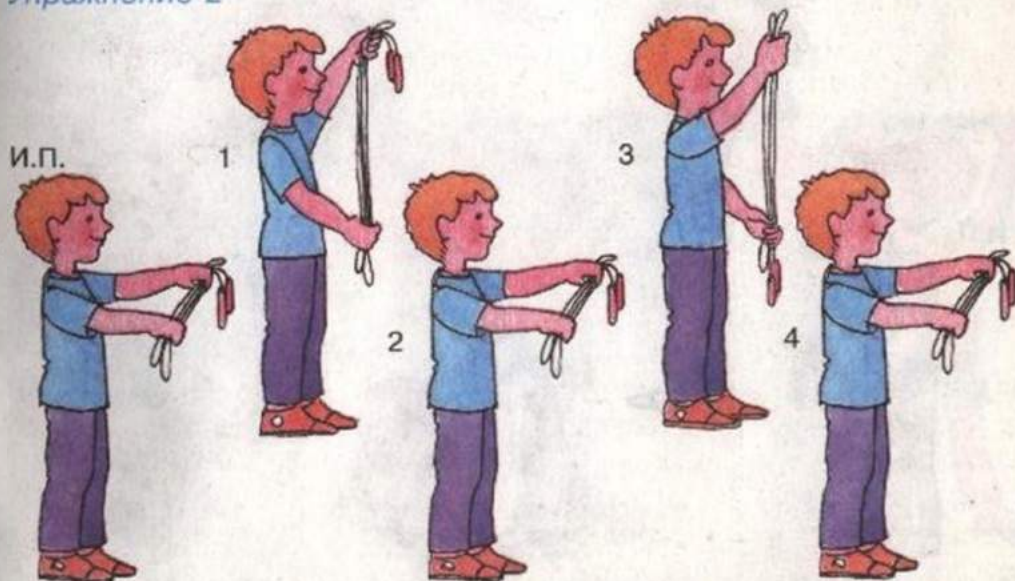
## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №2 (скакалка вчетверо)

### Упражнение 1



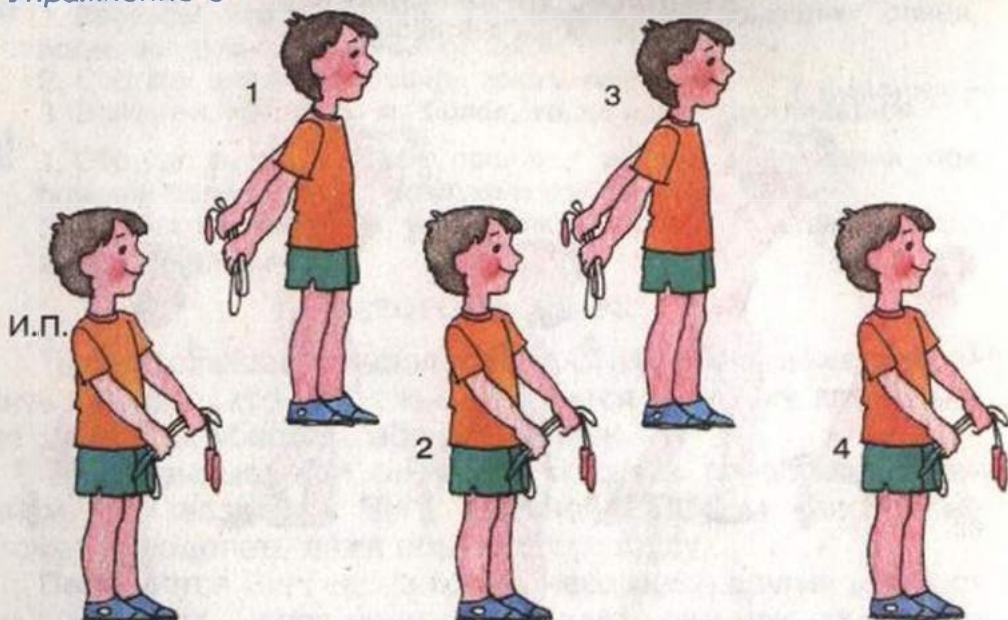
И. П., выдох. 1. Руки вверх, левая нога вперёд на носок, вдох. 2. И. П., выдох. 3. Руки вверх, правая нога на носок, вдох. 4. И.П. выдох. Повторить 10—12 раз.

### Упражнение 2



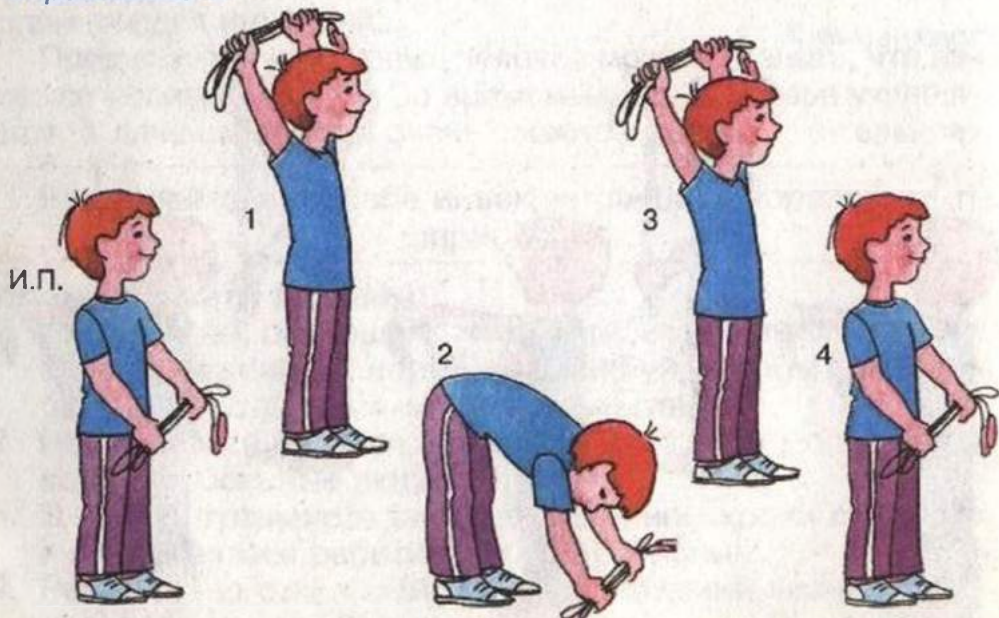
И. П., вдох. 1. Левая рука вверх, правая вниз, выдох. 2. И. П., вдох. 3. Правая рука вверх, левая вниз, выдох. 4. И.П., вдох. Повторить 10—12 раз.

### Упражнение 3



И. П., выдох. 1. Руки вверх, за спину, вдох. 2. И. П., выдох. 3. Руки вверх, за спину, выдох. 4. И.П., выдох. Повторить 8—10 раз.

### Упражнение 4



И. П., выдох. 1. Руки вверх, вдох. 2. Наклон вперёд, руки вперёд, выдох. 3. Руки вверх, вдох. 4. И. П., выдох. Повторить 8—10 раз.



## Упражнение 5

И.П.



1



1—4. Прятки чьрь скаалку, дыхание свободное. Выполнять 30—40 секунд.

## Упражнение 6

1



3



И.П.



2

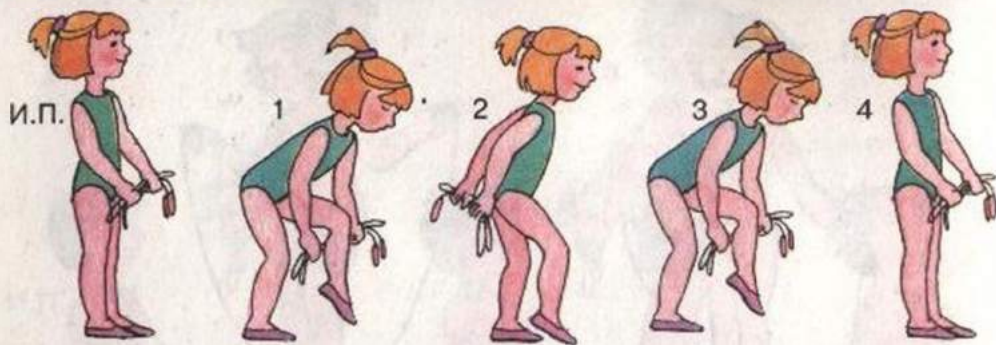


4



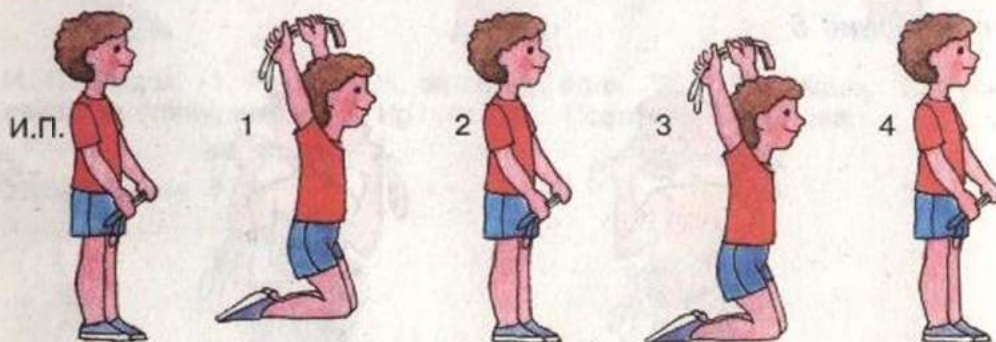
И. П., вдых. 1. Поворот туловища влево, руки за голову, выдох. 2. И. П., вдых. 3. Поворот туловища вправо, руки за голову, выдох. 4. И. П., вдых. Повторить 6—8 раз.

### Упражнение 7



1. Переступить скакалку левой ногой. 2. Переступить скакалку правой ногой. 3. Переступить скакалку левой ногой назад. 4. Переступить скакалку правой ногой назад в И. П. Дыхание свободное. Повторить 8—10 раз.

### Упражнение 8



И. П., выдох. 1. Стать на колени, руки вверх, вдох. 2. И. П., выдох. 3. Стать на колени, руки вверх, вдох. 4. И.П., выдох. Повторить 6—8 раз.

### Упражнение 9



И. П., вдох. 1. Прыжком изменение положения ног, руки вверх, выдох. 2. Прыжком изменение положения ног, руки вперёд, вдох. Повторить 10—12 раз.



## КТО КОГО ПЕРЕТЯНЕТ

Все участники игры делятся на пары с таким расчётом, чтобы в каждой паре играющие примерно были равны по силам. Мальчики и девочки встают парами отдельно.

Проводится длинная черта. Пары становятся по обе стороны черты.

По сигналу ведущего играющие берутся попарно за руки. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего «противника» за черту.

Переступивший черту обеими ногами считается пленным и выходит из игры. А перетянувший его может теперь помочь одному из игроков своей команды. Обхватив сзади его руками, они вместе перетягивают упирающегося «противника». Команда, взявшая большее число пленных, считается победительницей.

## СЧИТАЛКА

Раз, два, три, четыре,  
Кто у нас живёт в квартире?  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Всех могу пересчитать:  
Мама, папа, брат, сестрёнка,  
Кошка Мурка, два котёнка,  
Мой щегол, сверчок и я.  
Вот и вся наша семья!

*Софья Прокофьева, Генрих Сапгир*

## КТО КОГО ПЕРЕТЯНЕТ (ИГРА ДЛЯ ДВОИХ)

Проведите черту длиной в четыре шага.

Станьте на черте, лицом друг к другу, на таком расстоянии, чтобы носки правых ног соприкасались. Левые ноги отставьте на шаг назад. Левые руки положите на бёдра. Пусть один из вас правой рукой обхватит ладонь другого, как при рукопожатии. По сигналу начинайте тянуть «противника» к себе или в сторону. Победит тот, кто заставит другого оторвать от земли левую ногу или сдвинуть её с черты.



## ЗДОРОВЬЕ – САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ

Ты радуешься хорошему солнечному дню и тёплому дождю, зелёным молодым росточкам и весёлым птичкам. С удовольствием едешь на велосипеде, играешь в мяч или побеждаешь в компьютерной игре. Волнуешься, когда идёшь первого сентября в школу. Тебе неприятно, когда слышишь брань!

На что ещё обращаешь внимание? Если тяжело дышать — сразу вспоминаешь, что следует открыть окно или выйти на улицу. Хочется пить — ищешь воду. Проголодаешься — значит наступило время поесть. Заболеешь — вспоминаешь о здоровье.

Воздухом ты дышишь, воду — пьёшь, хлеб — ешь. А что





ты делаешь со здоровьем? Ведь кажется, сколько бы не тратил, а здоровье не уменьшается.

Здоровье — неоценимое сокровище. И бездумно тратить его не следует. Здоровье ценнее любых богатств. Народная мудрость гласит: «Здоровье не купишь», «Здоровье — самое большое богатство», «Без здоровья нет счастья».



1. Говорите ли вы в семье о здоровье?
2. Вместе с родителями выясни, как чувствуют себя все члены семьи.
3. Спроси у родителей, кто из твоих родных имел крепкое здоровье, жил долго и счастливо.
4. Какими словами поздравляешь в день рождения отца, маму или друзей? Что желаешь им прежде всего?

Много веков люди считают семью тем местом, где им лучше и безопаснее всего.

И молодые люди, и старшие знают, что именно в семье всегда найдут поддержку, любовь и счастье.

В семье рождаются дети. Родители стараются, чтобы они выросли умными и здоровыми.

В семье родился сын —  
Радость летит до вершин.  
Довольны семья и весь род:  
Станет сильнее народ.  
В семье родилась дочка —  
Большого рода почка:  
Домашний очаг сохранит,  
Утешит и исцелит.  
Всегда, когда дети рождаются,  
Весь мир им улыбается!

Татьяна Бойченко



Всё, что дети знают и умеют, получают от родителей. Они покупают одежду, готовят пищу, учат смотреть за собой, безопасно вести себя дома и на улице, пользоваться разными приборами.

Мама и отец — самые родные люди. В семье о тебе заботятся. Когда ты болел, все беспокоились, вызывали врача, приносили лекарство, дежурили ночью возле твоей кровати.

Родители тебя научили общаться с другими детьми, с уважением относиться к старшим. От них ты узнал, как вести себя со знакомыми и незнакомыми людьми, как защитить себя от разных неожиданностей на улице.

Родителям ты рассказываешь о школьных делах. Они помогают тебе преодолевать трудности в учёбе, учат дру-





жить. Возможно, именно бабушка показала тебе, как пришивать пуговицы, а дедушка рассказал о далёких странах. Все вместе вы ходили в лес, смотрели праздничный салют, сажали картофель или собирали виноград.

Ты видел, как мама водит троллейбус. Помогал отцу чинить забор. Бабушка показала комбинат, на котором пекут хлеб и вкусные булочки. Дедушка брал тебя с собой, когда его пригласили осмотреть больную зебру в зоопарке. И ты понял, что твои родные — уважаемые люди. Тебе захотелось стать водителем, а потом — плотником, со временем — пекарем, а ещё потом — ветеринаром.



И кем бы ты ни стал, примером для тебя будут твои родные, которые добросовестно работают.

В поговорках и пословицах разных народов мира говорится об уважении к родителям.

Среди туч глаз солнца светлый,  
среди людей взгляд матери тёплый.

У ребёнка упадёт одна слеза, а у матери — две.

Не хлеб отца кормит, а доброе слово детей.

Младенец и седой сын для матери всё равно — ребёнок.

Будешь чтить отца и мать, тебя будут почитать.  
Только отца и мать не купишь за деньги.



1. Согласен ли ты с этими жемчужинами народной мудрости?
2. Что ты можешь рассказать о маме и отце?



1. Расскажи, где работают отец и мама.
2. Чему научили тебя дедушка и бабушка?



Именно в семье ты растёшь здоровым и счастливым.

В семье ребёнок:

- чувствует себя нужным и важным для всех членов семьи;



- чувствует себя защищённым;
- ощущает тепло и любовь родных;
- развивается как неповторимая личность;
- имеет пример для подражания.



1. Обсуди с родителями, как заботится семья о каждом её члене.
2. О ком из членов семьи ты заботишься? Как именно?
3. Есть ли в твоей семье пожилые или больные люди? Если есть, то как ты заботишься о них?
4. Обсуди с родителями твои обязанности в семье.

## ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

Каждый день ты общаешься с разными людьми. Это — твои родные, соседи, одноклассники, друзья, знакомые и незнакомые люди. Все они разные, по-разному относятся к тебе.

Как следует общаться с людьми, чтобы они не обижались на тебя? Есть одно золотое правило, которым пользуются издавна: относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе. Расскажи, в каких случаях ты пользуешься этим правилом?

Прочитай рассказ о праздновании дня рождения Марины.

### ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Марина очень счастлива. Наконец-то она дождалась своего дня рождения.

К ней пришли подружки Света, Юля и Катя. Девочки поздравили именинницу. Марина сразу разорвала упаковку подарка и принялась примерять ленту и бусы перед зеркалом. Подруги стояли возле входной двери.

Мама Марины пригласила девочек в гостиную и попросила дочку представить их.

— Патлатая — Светка, курносая — Юлька, рыжая — Катка. Девочки, быстрее садитесь к столу. Я очень голодная. Мама, где мои любимые пирожки?

Девочки присели на стулья. Они немного посидели, поблагодарили да и пошли домой.

Марина не поняла, почему так быстро закончился её праздник.



1. Подумай, почему праздник у Марины был невесёлым.
2. Какие ошибки допустила Марина?
3. Что ты сделал бы на месте девочки?
4. Как общаются девочки и мальчики в твоём классе?
5. Как понимаешь пословицу: «Слово пуще стрелы ранит».

Иногда девочки считают мальчиков неинтересными, ведь те говорят о каких-то компьютерных программах, футбольных матчах, приключениях пиратов. Мальчики не могут понять проблем девочек, которые кажутся им несерьёзными: какие-то фасоны джинсов, модные туфли, случаи из жизни топ-моделей, романтические истории из сериалов... Но есть много дел, которые необходимо и можно делать вместе. Только классом можно выступать одной спортивной командой. В туристическом походе девочки варят вкусную кашу, а мальчики умело и быстро натягивают палатку. Как интересно слушать рассказы о путешествиях мальчиков и девочек.



Надёжный друг может быть и мальчиком, и девочкой.

Особого уважения заслуживают мамы, бабушки, сестрички — все женщины. Ведь они рожают детей, нянчат малышей, учат их говорить, ходить, стирают, готовят еду, создают уют дома. Да ещё и работают так же, как и мужчины. Им очень нелегко в жизни. И если женщины ощущают мужскую поддержку, они могут управиться со всеми делами и оставаться красивыми и добрыми.



1. Какие руки у твоей мамы? Расскажи.
2. Что ты сделал для того, чтобы мама отдохнула вечером после работы?
3. Как ты заботишься о девочках своего класса?
4. Как ты помогаешь своей учительнице?

### ПОВЕДЕНИЕ УЧЕНИКА

Ты — школьник, поэтому должен знать, как вести себя с родными, близкими, друзьями-одноклассниками, знакомыми и незнакомыми людьми. Сам должен выбирать своё поведение, оценивать его и уметь извиняться, если вёл себя нетактично.

Дети должны быть вежливыми друг с другом, а также с родителями, учителем, другими взрослыми.

Что означает — быть вежливым?

Вежливый ученик:

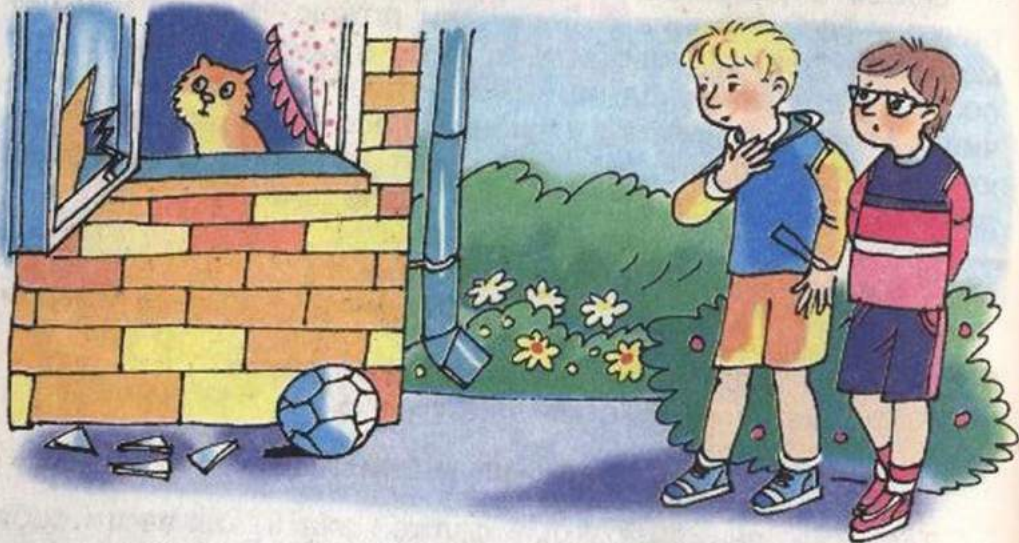
- терпеливо ждёт своей очереди, умеет подождать;
- говорит вежливо, не употребляет обидных слов;
- предлагает свою помощь;
- уважает взрослых;
- не обижает младших;
- пропускает в двери старших, девушек, младших;
- уступает место в транспорте.

Если ты вежливый, тактичный, ты понимаешь, что своими поступками помогаешь сохранить здоровье своим родителям, старшим, одноклассникам да и себе тоже. Ведь покой, уравновешенность характеризуют здорового человека. Если человек нервничает, он раздражается даже из-за мелочи. Поэтому иногда и случаются ссоры, которые заканчиваются обидами, слезами и потерей доверия между людьми.





Как ты думаешь, почему на рисунках дети ведут себя именно так?







- !**
1. Приведи пример вежливого поведения знакомых или героев кинофильмов, сказок или мультфильмов.
  2. Иногда люди не хотят, чтобы им помогали. Как ты думаешь, почему так случается?
  3. Было ли такое, что ты предлагал помощь, а от неё отказались? Расскажи.

Если ты ведёшь себя вежливо каждый день, вырабатывается привычка такого поведения. Это — полезная привычка. Есть и другие полезные привычки для укрепления здоровья. Подумай какие.

Если ты имеешь полезные привычки, люди уважают тебя. Да и сам ты уважаешь себя, ведь можешь самостоятельно воспитать в себе полезные черты. Конечно, тебе нужна помощь и поддержка старших. Но если ты видишь свои ошибки, это уже свидетельствует о самокритичности, что является первой ступенькой к совершенствованию себя.

Если ты, например, любишь сладкие пирожные, но знаешь, что это вредно, воздерживаешься от чрезмерного употребления сладостей — это маленькая победа над собой. Ты можешь уважать себя за стойкость. Это, кстати, способствует формированию воли.

Если ты помогаешь выработать полезные привычки друзьям — это значит, что они уважают тебя.

- ?**
1. Можешь ли ты сразу назвать свои полезные привычки?
  2. Сколько их? Много или мало?
  3. Какие полезные привычки ты ещё хотел бы выработать у себя?



- ?
1. Как ты помогаешь своим друзьям приобрести полезные привычки?
  2. Какие это привычки?
  3. Как ты общаешься со своими друзьями?

Знаешь ли ты «секреты» общения?

Они помогают научиться общаться, быть хорошим другом, а иногда — избегать ссоры.

**1 секрет.** Называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе так же.

**2 секрет.** Будь внимательным к окружающим, и люди будут уважать тебя.

**3 секрет.** Умей внимательно слушать другого, и ты узнаешь много нового.

**4 секрет.** Будь вежливым, и у тебя будет много друзей.

**5 секрет.** Умей поставить себя на место другого, и ты сможешь понять его поступки.

- ?
1. Какими словами ты можешь описать общение с друзьями?
  2. Напиши 2 предложения о том, что означает для тебя общение. Используй слова: *выдержка, поддержка, дружба, спор, умение выслушать, ссора, защита, внимание.*
  3. Назови слова, которые не подходят для характеристики дружеского общения.

Иногда между одноклассниками из-за мелочей возникают споры. Например, школьники спорят из-за жевательной резинки на стуле, смешного прозвища, подножки.

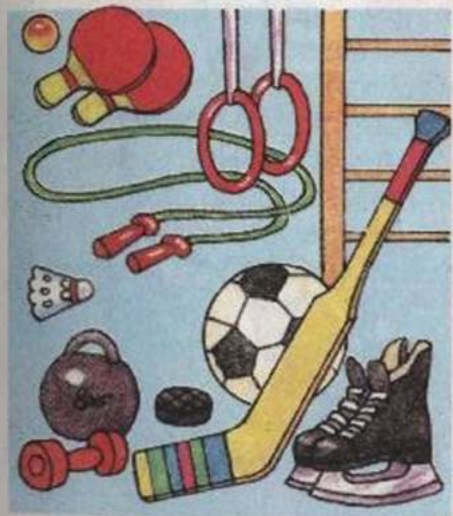


В классе должны быть доброжелательные, уважительные отношения. Это помогает избегать ссор. Прежде чем действовать сгоряча, следует хорошо обдумать последствия своих поступков.

Чтобы быть внимательным к другим, хорошо учиться и работать, нужно развивать внимание и память. Эти качества очень нужны человеку в течение всей жизни.

Чтобы стать внимательным, надо уметь сосредоточиться на том, что хочешь запомнить. Если постоянно упражняться, постепенно увеличивается количество предметов, слов, знаков, которые можешь запомнить. Тогда не нужно будет списывать у соседа по парте и ждать подсказки одноклассников на уроках.

**?** Рассмотрй рисунки. Найди отличия. Так ты проверишь своё внимание?



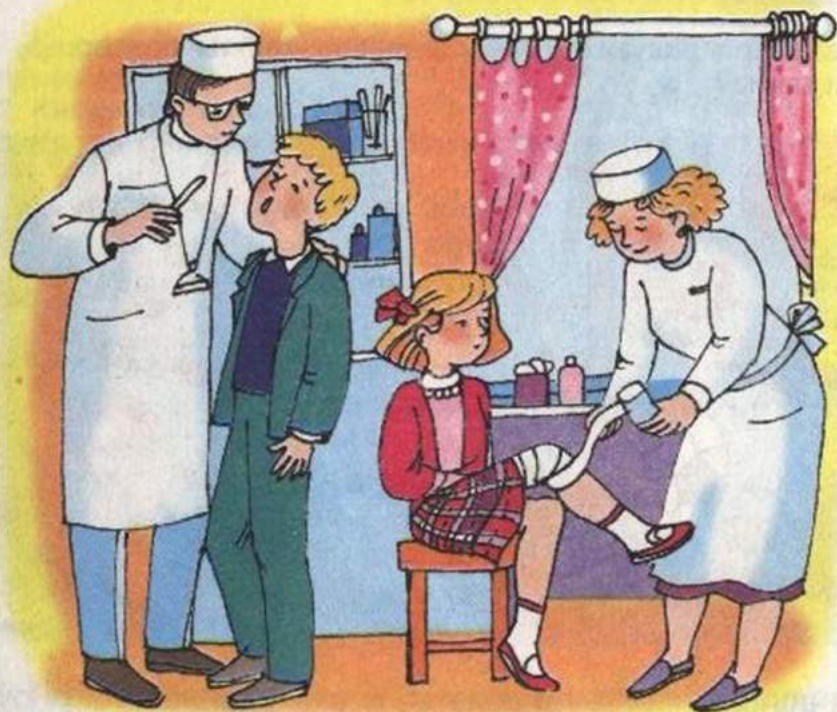
Ты вспоминаешь предметы, изображённые на рисунке, благодаря памяти. Иногда говорят: «У меня короткая память: не могу запомнить стихотворение, математическое выражение, названия населённых пунктов, исторические даты». Не расстраивайся, так как память можно развивать с помощью разных упражнений, которые специально подбирает врач или психолог.

**🏠** Обсуди с родителями, нужна ли тебе помощь психолога для тренировки внимания и памяти.

Хорошо, когда человек здоров. Но только заболит, сразу вспоминает, что есть медицинские работники, которые помогут днём и ночью.

Чтобы медпомощь в случае заболевания была своевременной и качественной, следует знать, куда обратиться.

В школе ученикам может помочь врач-педиатр или медицинская сестра, школьный психолог, которые работают в школьном медицинском кабинете. Здесь ученикам делают прививку, оказывают медпомощь при порезах, царапинах, носовых кровотечениях и повышении температуры.



В детской поликлинике работают врачи-педиатры и другие специалисты. Они обследуют детей, делают анализы и назначают лечение. Здесь предоставляют помощь и тогда, когда дети болеют дома. Участковый врач-педиатр хорошо знает тебя с младенчества. Он — твой друг и советчик на пути к здоровью.

**Педиатр** — врач, который лечит детей.





В некоторых детских поликлиниках есть кабинет лечебной физкультуры и бассейн.

Каждый человек должен следить за своим здоровьем, регулярно проверять его состояние. Но если случается так, что кто-то ощутил внезапное ухудшение самочувствия, не следует ждать участкового врача.

Необходимо помнить, что для таких случаев существует служба скорой помощи.

Вспомни, по какому номеру телефона вызывают скорую помощь.

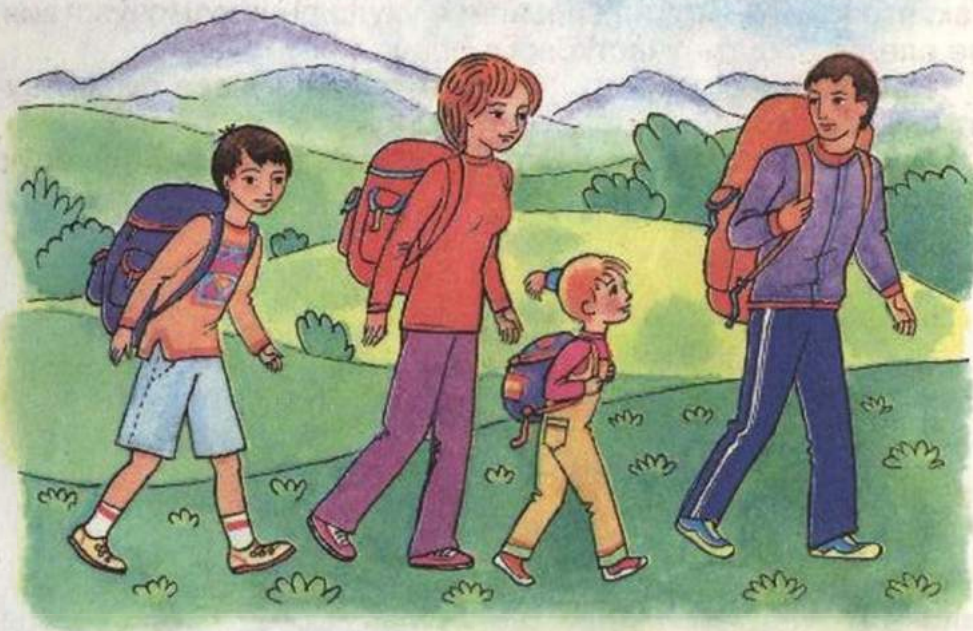


Во время некоторых заболеваний лечение дома не помогает. Тогда больного везут в больницу. Там его обследуют врачи и назначают лечение при помощи специальной аппаратуры. Иногда приходится делать операцию.

### **Помни!**

Не шали с номером телефона «03»!  
Может, в это время тяжело больной человек с нетерпением ждёт медицинскую помощь.

В санаториях долечивают после тяжёлых заболеваний. А на курортах люди отдыхают и укрепляют здоровье. Санатории и курорты расположены в живописных местах. В Украине их много, самые известные — Карпаты и Крым. Там лечит природа: горы, море, солнце, лес, воздух.



1. Запиши в записную книжку фамилию, имя и отчество участкового педиатра, стоматолога и других специалистов, которые помогают тебе расти здоровым.
2. Когда ты в последний раз был на приёме в участкового педиатра? А у других специалистов?

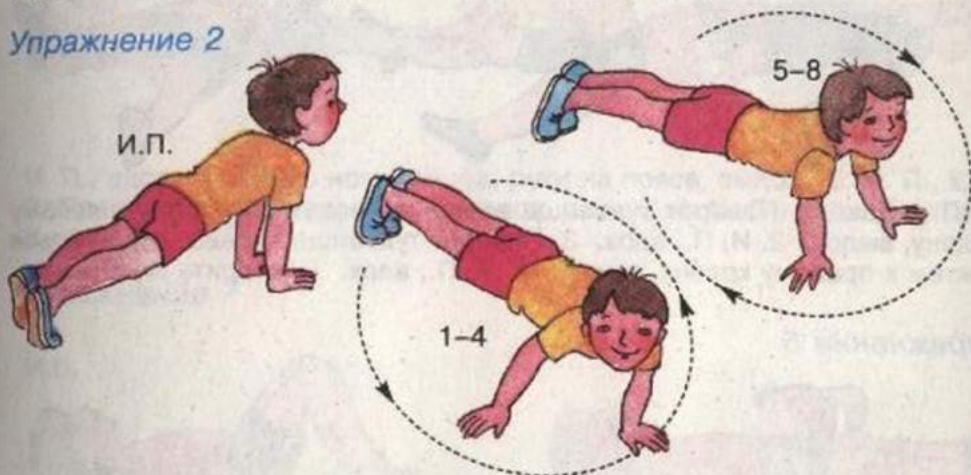


### упражнение 1



1—4. Круговые движения головой влево. 5—8. Круговые движения головой вправо. Дыхание свободное. Повторить 8—10 раз.

### Упражнение 2



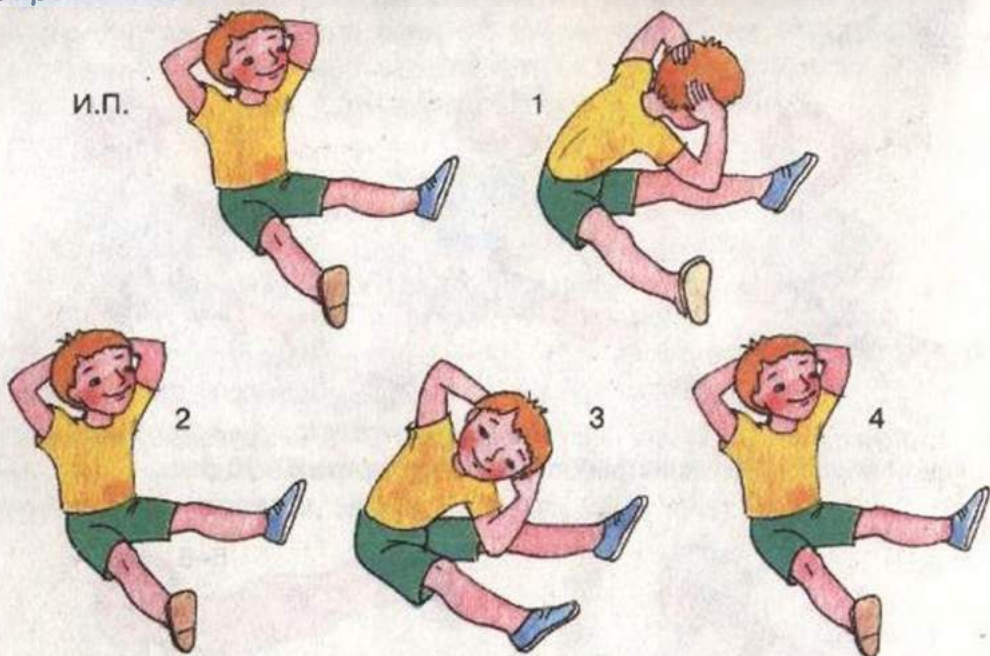
1—4. Ходьба в упоре лёжа на руках влево. 5—8. Ходьба в упоре лёжа на руках вправо. Дыхание свободное. Повторить 6—8 раз.

### Упражнение 3



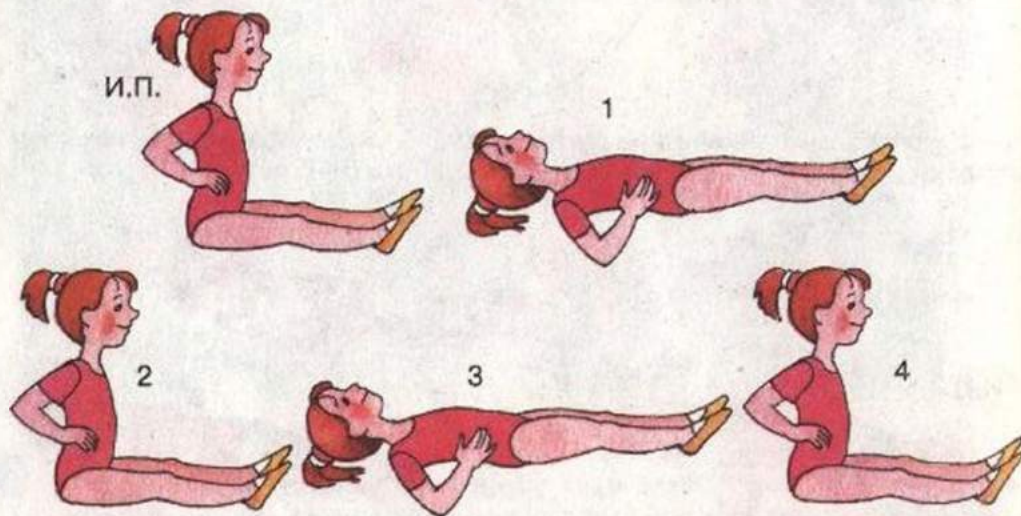
И. П., выдох. 1. Сгибание рук, вдох. 2. Разгибание рук, выдох. Повторить 5—8 раз.

#### Упражнение 4



И. П., вдох. 1. Поворот туловища влево, дотронуться локтем к левому колену, выдох. 2. И. П., вдох. 3. Поворот туловища вправо, дотронуться локтем к правому колену, выдох. 4. И. П., вдох. Повторить 6—8 раз.

#### Упражнение 5

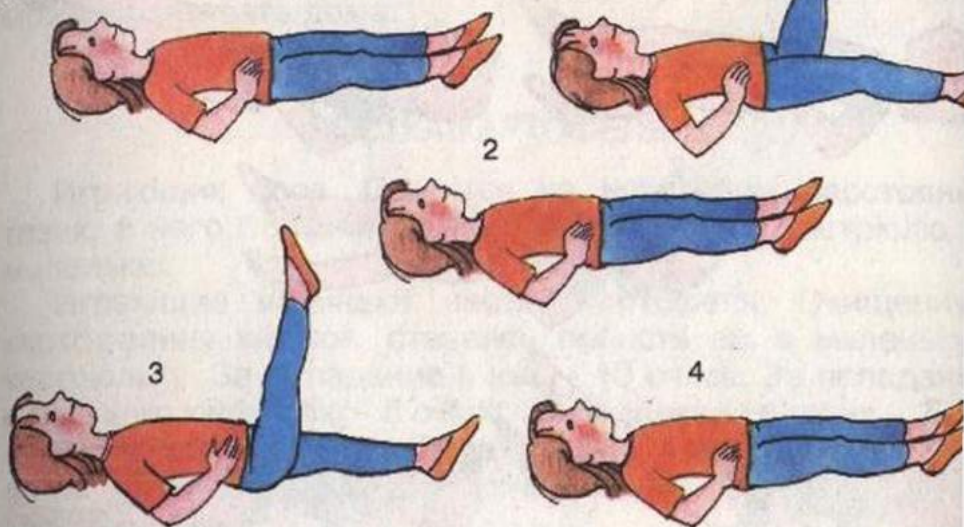


И. П., выдох. 1. Лечь, руки на поясе, вдох. 2. Сесть в И. П., выдох. 3. Лечь, руки на поясе, вдох. 4. Сесть в И. П., выдох. Повторить 8—10 раз.



## Упражнение 6

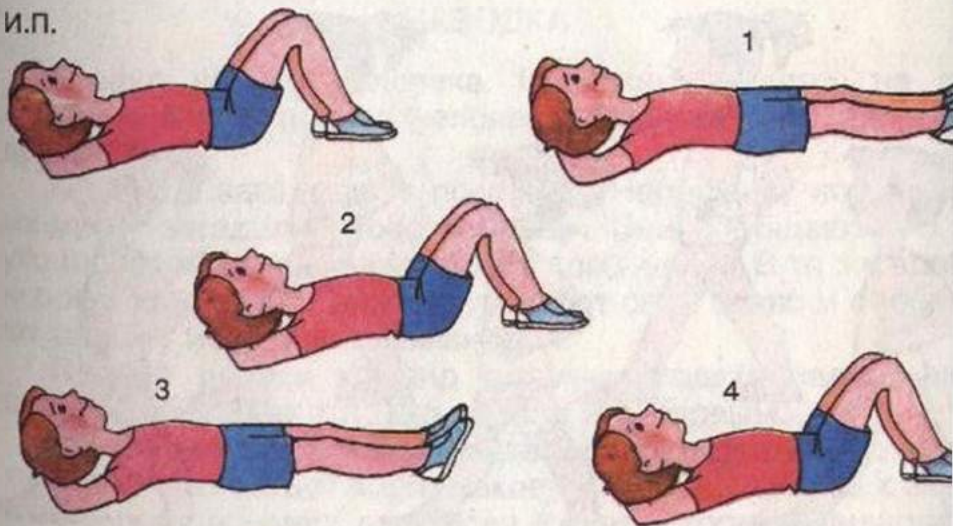
И.П.



И. П., вдох. 1. Левую ногу вперёд, руки на поясе, выдох. 2. И. П., вд  
3. Правую ногу вперёд, руки на поясе, выдох. 4. И. П., вдох. Повтори  
8—10 раз.

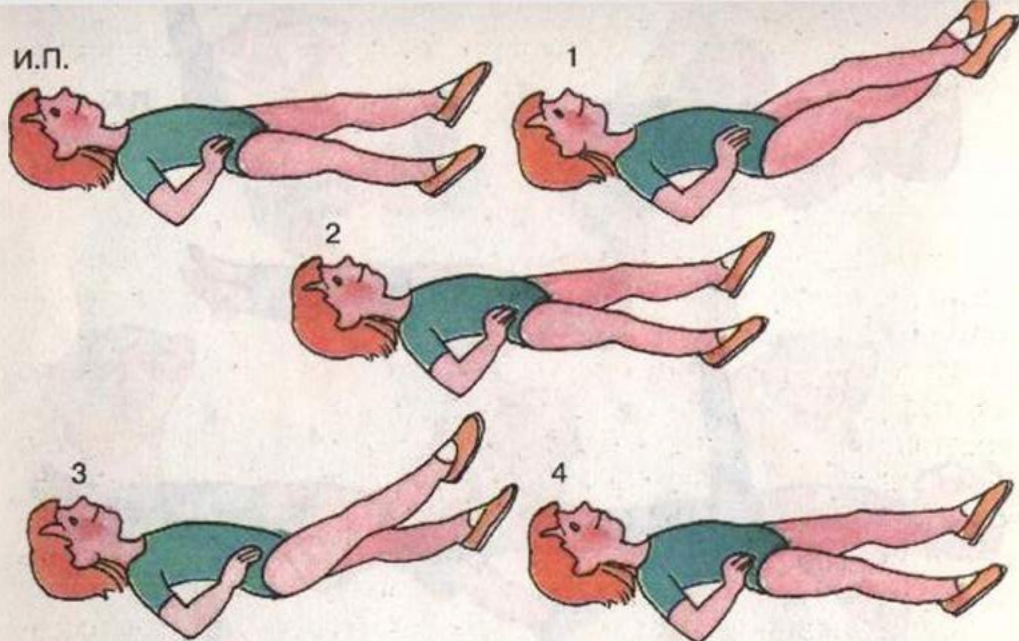
## Упражнение 7

И.П.



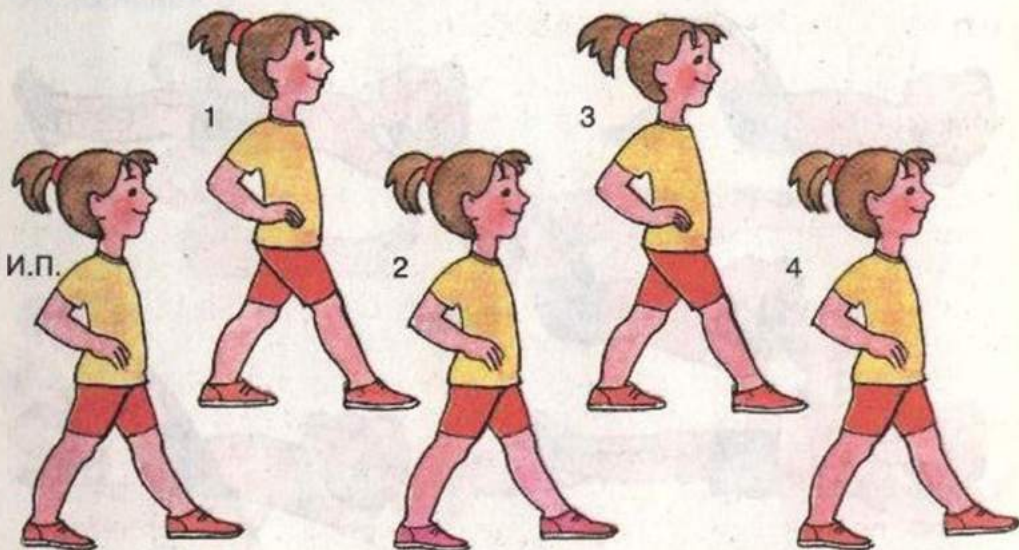
И. П., выдох. 1. Выпрямить ноги, руки за головой, вдох. 2. Согнуть н  
руки за головой, выдох. 3. Выпрямить ноги, руки за головой, вдох. 4. И  
выдох. Повторить 8—10 раз.

И.П.



И. П., выдох. 1. Ноги накрест, вдох. 2. И. П., выдох. 3. Ноги накрест, вдох. 4. И. П., выдох. Повторить 10—12 раз.

### Упражнение 9



1. Прыжком изменение положения ног. 2. Прыжком в И. П. 3. Прыжком изменение положения ног. 4. Прыжком в И. П. Дыхание свободное. Повторить 8—10 раз.



Игры, которые предложены тебе на этой странице, можешь затевать дома.

## ЧИСТКА КАРТОФЕЛЯ

Играющих двое. Ставится на некотором расстоянии тазик, в него большая кастрюля, в большую кастрюлю — маленькая.

Играющие начинают чистку картофеля. Очищенную картофелину кидают, стараясь попасть ею в маленькую кастрюльку. За попадание в нее — 10 очков. За попадание в большую кастрюлю — 5 очков. За попадание в тазик — 2 очка. Если картофелина попала в тазик, но выскочила и упала на пол, игрок получает 1 очко и должен будет поднять картофелину.

Игра заканчивается, когда нужно количество картофеля (его определяет мама) очищено.

Победитель, естественно, тот, кто набрал больше очков.

## НАВОДКА

Играют четыре человека. Играющие делятся на две команды А и В по два человека. Садятся друг напротив друга.

Команды загадывают по слову. Например, игроки команды А загадали слово «сказка». Они сообщают его на ухо шёпотом одному из игроков команды В. В то же время игроки команды В тоже задумывают своё слово и сообщают одному из игроков команды А.

Вторые игроки команд должны угадать задуманные слова. Побеждает тот, кто сделал это первым.

Но чтобы второй игрок угадал слово, первый игрок даёт «наводку», то есть говорит какое-то слово, близкое к задуманному. Например, для слова «сказка» хорошей наводкой было бы слово «волшебная».

«Наводки» и попытки угадать загаданное слово осуществляются по очереди.

# ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



## ЭМОЦИИ

Ты бываешь весёлым или печальным, раздражённым или ласковым и спокойным. Всё это — твои эмоции. Они отображают отношение к разным жизненным ситуациям и событиям. Продолжительные эмоции способствуют развитию чувств и настроения.

Эмоции помогают тебе общаться с людьми, проявлять свои черты характера, понимать чувства и поведение других, сопереживать их радости и горю.



**Эмоцио** в переводе с латыни значит волновать. Чувство гнева, горя, радости, сочувствия — это эмоции.

Эмоции бывают:

- положительными (удовлетворение, радость);
- неопределёнными (растерянность, равнодушие);
- отрицательными (гнев, горе).





Внимательно прочитай словарь эмоций. Назови те, которые возникают у тебя чаще всего.

Равнодушный +	Возбуждённый —	Раздражённый —
Признательный —	Смущённый —	Обозлённый —
Весёлый —	Напуганный —	Одинокий —
Уверенный +	Настойчивый —	Сердитый —
Упрямый +	Недоверчивый —	Скромный +
Гордый +	Нетерпеливый +	Стыдливый —
Удовлетворённый —	Оскорблённый —	Встревоженный —
Завистливый —	Подавленный —	Взволнованный —
Взволнованный +	Решительный +	Счастливый —



1. Распредели эмоции, приведённые в словарики, так: положительные, неопределённые, отрицательные. Запиши в тетрадь.
2. Объясни, почему распределил именно так.

## УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ

Эмоции, чувства, настроение не возникают сами по себе. Они всегда имеют причину. Если научиться понимать причины возникновения эмоций, чувств, настроения, можно научиться их контролировать.

Например, ты пришёл в школу с хорошим настроением, но вспомнил, что не выполнил домашнего задания по математике. Или встретился с товарищем, которого случайно обидел. Настроение испорчено, ты чувствуешь стыд, вину и т.п. Вот несколько советов, которые помогут тебе понять и контролировать свои эмоции:



- если у тебя плохое настроение, попробуй вспомнить приятное событие;
- выясни причину своего эмоционального состояния;
- обратись за помощью к друзьям, родителям или близким, не держи в себе отрицательные чувства;
- попробуй пошутить над собой или скажи: «*Это не стоит моего здоровья*».

Здоровье человека в значительной мере зависит от его эмоционального состояния, ведь положительные эмоции повышают защитные силы организма.

Человек, который постоянно ощущает отрицательные эмоции, может заболеть. Ухудшатся его отношения с окружающими людьми, он будет чувствовать себя одиноким. Чтобы такое не произошло, важно научиться контролировать свои эмоции.



Рассмотри рисунок. Расскажи, что чувствуют девочка и дети во дворе.



Используй советы, как контролировать эмоции в общении с другом, родными.

Чувство — продолжительное эмоциональное состояние человека. Чувства обогащают человека, дают ему возможность искренне воспринимать людей и окружающий мир.

Чтобы понять собственные чувства и чувства других людей, нужно учиться. Вот несколько советов:

- не стыдись своих чувств;



- не бойся сказать о том, что ты чувствуешь, что тебя волнует;
- говори о своих чувствах от собственного имени, используя местоимение «Я».

Важно научиться воспринимать и понимать чувства друзей. Эти советы помогут тебе:

- научиться внимательно слушать друга;
- правильно понимать чувства друга, не бояться переспросить его;
- слушать друга с сочувствием, пониманием.



1. Какого цвета, по-твоему, эти эмоции: радость, гнев, любовь, зависть, стыд, страх, любопытство, удовлетворение, обида.
2. Какие эмоции ты переживаешь чаще всего, если:

- родители запретили тебе выйти погулять;
- учитель не спросил тебя на уроке;
- тебе не нравится оценка за контрольную работу;
- мама похвалила за вымытый пол.



Прочитай предложение. Что ощущает человек, когда так думает? Воспользуйся подсказкой: *разочарование, радость, гордость, упрямство, зависть, удовлетворение, упорство.*

- *Со мной никто не хочет дружить.*
- *Зачем мне с ними дружить? Мне и самому хорошо!*
- *В следующий раз обязательно сделаю всё лучше.*
- *Как хорошо, что я дружу с этой девочкой!*
- *Я лучший! Вокруг замечательная природа! Прекрасные люди!*
- *Он всегда всё делает лучше, чем я!*
- *Нет, я всё равно сделаю по-своему.*



Возьми семейный альбом. Выбери фотографию с несколькими людьми. Расскажи об эмоциональном состоянии каждого.

## ХАРАКТЕР И ЗДОРОВЬЕ

Что такое характер? Это — разные черты личности, которые являются результатом воспитания и самовоспитания человека, его отношений с людьми.

Характер проявляется в поведении и поступках человека. Характер формируется под влиянием полученных знаний в школе и дома, общения с разными людьми. А также от подражания героям художественной литературы, кинофильмов, программ телевидения и т.п.



Черты характера могут быть положительными или отрицательными. В таблице приведены некоторые из них.

Положительные черты	Отрицательные черты
Добрый	Злой
Приятный	Злопамятный
Открытый	Жадный
Мягкий	Завистливый
Честный	Лживый

Все — и девочки, и мальчики — стремятся иметь положительные черты характера. Вместе с тем девочки должны помнить, что они вырастают будущими мамами: терпеливыми, требовательными, добрыми, весёлыми. Мальчики, которые станут отцами, должны быть мужественными, сильными, серьёзными, внимательными, сдержанными, уравновешенными.

Характер в значительной мере влияет на здоровье самого человека, а также на тех, кто его окружает.

Человек, который имеет плохой характер, постоянно неудовлетворён. Он ссорится, обижает окружающих, стремится показать своё превосходство. Такое поведение вредит его здоровью и здоровью других людей.

Нужно всё время улучшать характер, стараться контролировать проявление отрицательных черт и стремиться избавиться от них.





1. Подумай и назови одинаковые черты характера, которые могут быть и у девочек, и у мальчиков.
2. Какие черты характера мамы тебе нравятся? А отца?

## ЧЕЛОВЕК И ЛИЧНОСТЬ

Давным-давно слово «личность» означало маску, личину, которую одевали клоуны или скоморохи, чтобы веселить народ на улицах и площадях.

Теперь под словом «личность» понимают привлекательность человека, его духовное богатство, неповторимость.

Но можно ли любого человека назвать личностью? Когда рождается ребёнок, мы говорим: «Родился человек». Можем ли мы в этом случае сказать, что родилась личность? Нет. На свет появился человек, которому ещё надо стать личностью.



Становление личности продолжается всю жизнь.

Чтобы стать личностью, надо ежедневно работать над собой и приумножать положительные черты характера.

### Помни!

Самосовершенствование и саморазвитие  
длится всю жизнь человека.

1. Закончи предложение:

- Когда мне плохо, я...
- У меня хорошее настроение, когда я...
- Я могу доверять свою тайну...
- Для меня общение — ...

2. Назови самые важные черты своего характера, которые тебе нравятся и которые не нравятся.

3. Подумай, как можно избавиться от отрицательных черт. Что для этого надо сделать?

4. Что ты расскажешь о себе новым друзьям?

### ХОЧУ, МОГУ И ДОЛЖЕН

Видел ли ты когда-либо, как малыш кланчит новую игрушку в магазине? Был ли свидетелем неприятного диалога между старшей сестрой и родителями о новых ботинках для неё? Иногда и ты сам говорил родителям: «Хочу на стадион, а не в магазин!», «Хочу пепси, а не компот!», «Хочу, чтобы ты решил мне задачу!»



Мальчик говорит: «Мамочка! Могу и сам выстирать свои носки». Девочка предлагает маме: «Дорогая моя! Отдохни после работы, а я сама могу убрать гостинную». Ученик говорит учителю: «Я не решил задачу. Но хочу попробовать ещё раз. Уверен, я могу её решить».





Друзья говорят друг другу: «Мы можем каждый день делать упражнения на свежем воздухе», «Мы можем поддерживать друг друга, когда над нами будут смеяться, что мы не курим. А мы не хотим и не будем. Не потому, что слабаки, а потому, что не хотим».

А ещё бывает так, что не хочется вставать утром и идти в школу, но нужно, потому что все работают. Не хочешь убирать в комнате, но надо, так как мама устала. Не хочешь чистить вечером свои ботинки, но следует, потому что утром будешь спешить, чтобы не опоздать на уроки.



Не хочешь слушать музыку в наушниках, но надо, так как у бабушки большое сердце. Не хочешь делать утреннюю зарядку, но будешь, так как знаешь, что это тебе необходимо. Конечно, можно сделать так, как хочется. А может, лучше сделать так, как нужно?

Если не хочешь, но всё-таки делаешь так, как надо, то не только различаешь «хочу», «могу» и «должен», а ещё и умеешь контролировать свои действия — руководить собой.

### ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ НА ЗДОРОВЬЕ



Наверное, нет человека, который не слышал бы о вреде курения для здоровья. Большинство людей знает, что курение вызывает много заболеваний и приводит к преждевременной смерти.

Однако миллионы людей каждый день добровольно вдыхают табачный дым, нанося вред не только себе, но и окружающим людям и окружающей среде.

Табачный дым поражает не только курильщиков. Вдыхание воздуха, насыщенного табачным дымом, пагубно действует на организм человека, особенно ребёнка. Если курят в твоём присутствии, ты вдыхаешь табачный дым и становишься «пассивным курильщиком».



## Помни!

Если в твоём присутствии кто-то курит, он нарушает твоё право на здоровье.



1. Обсуди с родителями, как обезопасить себя от табачного дыма, даже если кто-то из членов семьи курит.
2. Посчитайте, сколько денег тратится на сигареты в семье курильщика ежемесячно; за год.



1. Какие полезные привычки ты имеешь?
2. Тяжело ли тебе их соблюдать каждый день?
3. Как они тебе помогают?

Табачный дым содержит много вредных веществ, которые отравляют человека. Под влиянием дыма у курильщиков желтеют зубы, изменяется голос. Они часто кашляют, у них увеличивается выделение слюны. В накуренных комнатах дети очень беспокойно спят. Они становятся вялыми, раздражительными, теряют аппетит.

И главное — курильщик становится зависимым от курения. Это заставляет некоторых школьников на перерывах стремглав мчаться «на перекур», чтобы затянуться очередной порцией яда. Желание курить свидетельствует, что уже сформировалась вредная привычка.

Эта привычка вредит здоровью, задерживает физическое и психическое развитие ребёнка.

Лучше иметь полезные привычки. Как ты думаешь?

Вредными, губительными привычками, кроме курения, являются и употребление алкогольных напитков и наркотиков. Алкоголь отрицательно влияет на детей и подростков, тормозит их рост и развитие. Ребёнок, который выпил даже пива, не контролирует свои действия. Со временем у него ухудшается самочувствие, появляются головная боль и тошнота. У ребёнка ухудшается память, характер, он не может сосредоточиться, не способен выполнять точные действия, не может хорошо учиться. И это его не волнует, так как ему лучше всего в компании детей, которые прогуливают уроки, плохо учатся, не слушают родителей и учителей. Очень быстро дети становятся зависимыми от алкоголя.



Ещё страшнее влияют на детей наркотические вещества, которые быстро разрушают здоровье. Под влиянием наркотиков уничтожается неповторимая личность: человек не контролирует свои эмоции, теряет волю.

Дети очень уязвимы к действию наркотических веществ: даже после однократного их употребления может возникнуть непреодолимая зависимость от яда. Поэтому следует быть предельно осторожным в разных компаниях, на улице, с незнакомыми.

**Помни**, что твоё здоровье — самое главное!  
Ты должен сказать «Нет!», когда предлагают закурить, попробовать алкогольные напитки или наркотические вещества! Вредные привычки тебе не нужны!

### **НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»**

С каждым годом ты становишься самостоятельнее и независимее. Всё больше времени находишься в компаниях ровесников или старших друзей.



Могут возникнуть ситуации, когда тебе предложат закурить папиросу, возможно, даже с наркотической травой, выпить пива или вина.

Тебе нужно научиться говорить «Нет!».



Эти упражнения помогут тебе проявить настоящее мужество в отстаивании собственных убеждений.

1. Скажи: «Нет, благодарю». Повтори ещё раз, но увереннее: «Нет, благодарю», «Я не хочу», «Я не буду». Повтори эти фразы несколько раз.

2. Если кто-то принуждает сделать что-то против твоего желания, оставь этого человека или компанию. Скажи, что тебе надо уйти. Найди причину, повод или шутливый ответ.

3. Обратись за помощью к другу. В этом случае ты будешь иметь ситуацию «двое против одного».



1. Подумай вместе с родителями, какое утверждение правильное, а какое — ошибочное. Свои ответы обоснуй.

- Сотни людей в Украине каждый год преждевременно умирают от болезней, связанных с курением.

- Те, кто не курят, имеют право дышать чистым воздухом.

- Курильщик может оросить курить когда угодно. Для этого нужны сила воли и желание.

- Пассивный курильщик получает больше ядовитых веществ, содержащихся в табачном дыме, чем сам курильщик.

2. С родителями обсуди способы защиты вашей семьи от влияния табачного дыма, употребления алкогольных напитков. Нарисуйте плакат «Курению — нет!».

3. Обсудите вместе губительное действие наркотических веществ.

4. Подумай и Расскажи младшим брату, сестре или друзьям о вредном влиянии табачного дыма, алкоголя и наркотиков на здоровье.

## ЦЕННОСТЬ И НЕПОВТОРИМОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

У тебя неприятность: выскользнула из рук и разбилась чашка, подаренная маме бабушкой. Жаль берёзку, сломанную ураганом возле школы. У твоего лучшего друга пропал футбольный мяч, которым играла вся улица. Это всё не способствует хорошему настроению — ты огорчён.

Но проходит некоторое время, и всё становится на свои места: купили маме красивую чашку, все вместе посадили маленькую берёзку, другу подарили новый мяч. И ты понимаешь, что почти всё можно изменить. Только одно в мире неповторимо и незаменимо — жизнь человека. Она — самое ценное, так как рождается человек один раз. И больше нет таких, как он. Даже близнецы разные, хотя внешне очень похожи. Каждая мама узнаёт голос своего младенца, потому что даже плачут они по-разному.

Все люди — разные и неповторимые. Ты — человек. Поэтому ты — неповторимый.





Тебе мама и отец подарили самое ценное — жизнь. И надо так жить, чтобы всем было приятно, весело и спокойно, чтобы все радовались тебе и могли на тебя положиться.

А сколько же сил нужно, чтобы многое успеть? Поэтому и надо беречь здоровье, учиться дарить людям радость.

Знаешь ли ты свои возможности, самого себя?

### ПОЗНАЙ СЕБЯ

Каждый человек разгадывает разные загадки. Самая интересная загадка, которую тебе предстоит разгадывать всю жизнь, — ты сам. Ведь ты всё время будешь изменяться внешне, будешь познавать окружающий мир. Каждый раз тебе надо будет понять, каким ты стал, чего достиг. Ты, конечно, станешь здоровее, более волевым, лучше будешь понимать близких и друзей, различать добрые и плохие поступки.

Жизнь станет лучше, а ты — сильнее, если будешь вести здоровый образ жизни.

Ответь на все вопросы. Найди сумму баллов и прочитай объяснение и рекомендации. С помощью родителей сделай выводы.

№ п/п	Вопрос	Баллы
1	2	3
1	Как часто ты делаешь утреннюю зарядку: каждый день; иногда или когда заставят родители; никогда	0 10 20
2	Как часто ты ешь в течение дня: 4–5 раз; 3 раза; 2 раза	0 10 20
3	Как часто ты ешь овощи и фрукты: каждый день; 3 раза в неделю; 1 раз в неделю	0 10 20
4	Сколько раз в день ты чистишь зубы: 2 раза (утром и вечером); 1 раз (утром); совсем не чищу	0 10 20

1		
5	Как часто ты моешь руки: перед едой и после туалета; утром, когда умываюсь; когда очень грязные	0 10 20
6	Как часто ты ешь сладости: 2–3 раза в неделю; почти каждый день; когда и сколько хочу	0 10 20
7	Как часто ты бываешь на воздухе: каждый день 1,5–2 часа; каждый день, но меньше часа; 1 раз в 2–3 дня	0 10 20
8	Когда ты ложишься спать: в 21.00–21.30; после 22 часов; после 23 часов	0 10 20
9	Сколько каждый день ты смотришь телевизор: не более чем 1,5 часа; от 1,5 до 3 часов; всё свободное время	0 10 20
10	Сколько времени ты выполняешь домашние задания: около 1,5 часа; почти 2 часа; больше 3 часов	0 10 20
11	Посещаешь ли ты спортивную секцию или танцевальный кружок: да; нет, но 2–3 раза в неделю играю в подвижные игры; нет	0 10 20
12	Как часто ты болеешь: 1 раз в 2 года; 1 раз в год; несколько раз в год	0 10 20
13	Можешь ли ты забежать по лестнице на 5-й этаж: легко; тяжело, с одышкой; не могу	0 10 20
14	Какое настроение было у тебя на протяжении последней недели: чаще весёлое, бодрое; иногда грустное; чаще грустное	0 10 20



1	2	3
15	Считаешь ли ты себя здоровым: я — здоровый; я здоровый, но 3–4 раза в году болею; я часто болею	0 10 20

От 0 до 90 — это значит, что благодаря поведению и здоровому образу жизни, твоё здоровье в полном порядке. Тебе в ближайшем будущем не угрожают серьёзные заболевания. Но не останавливайся на достигнутом — ведь здоровье нуждается в ежедневной заботе и внимании.

От 100 до 170 — это значит, что твоё поведение и образ жизни не способствуют сохранению и укреплению здоровья, существует угроза заболеть в будущем. У тебя уже появились вредные для здоровья привычки, но ещё можно довольно легко изменить образ жизни и избавиться от этих привычек — всё зависит только от тебя. Твоё здоровье нуждается во внимании и заботе.

От 180 и выше — это означает, что твоё поведение и образ жизни направлены на разрушение собственного здоровья. Будь осторожным! Существует опасность заболеть! Немедленно побеспокойся о здоровье! Соблюдай советы здорового питания, распорядка дня, личной гигиены. Больше двигайся, начни регулярно делать утреннюю зарядку, посещай спортивную секцию или танцевальный кружок. Прежде чем заняться физическими тренировками, обязательно посоветуйся с родителями и врачом.

Через полгода снова самостоятельно проведи тестирование. Если твои результаты улучшились, это хорошо!



1. Обсуди с родителями результаты тестирования.
2. Определи, что нужно изменить для улучшения твоего здоровья.
3. Узнал ли ты что-либо новое о себе? Что именно?
4. Назови полезные привычки здорового образа жизни, которые тебе ещё следует приобрести.
5. Прочитай поговорки. Посуди, чему они учат.

Всё можно купить, только здоровье — не купишь.

Без здоровья нет счастья.

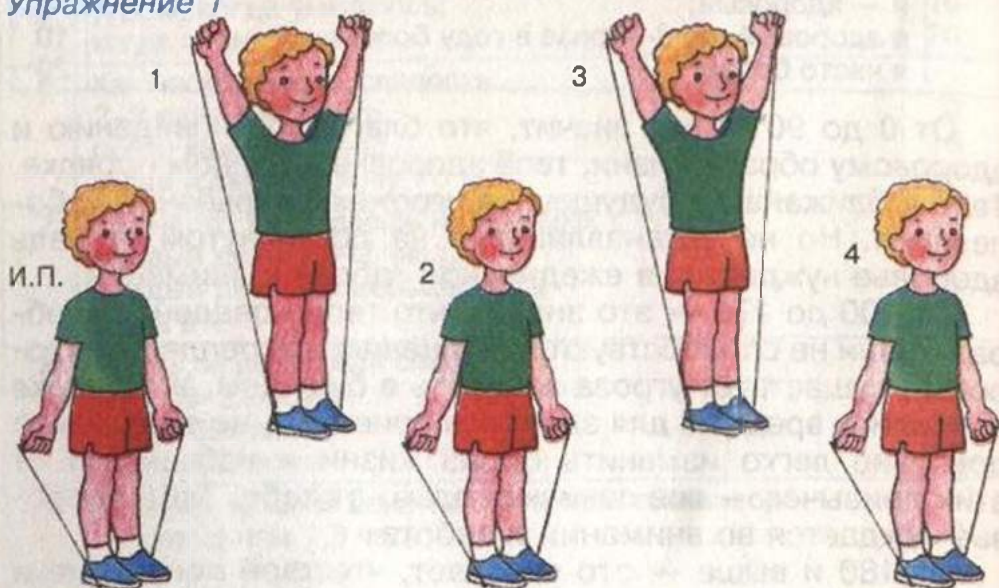
Весёлый смех — здоровье.

Работа лучше, чем лекарство.

Где солнце, там и здоровье.

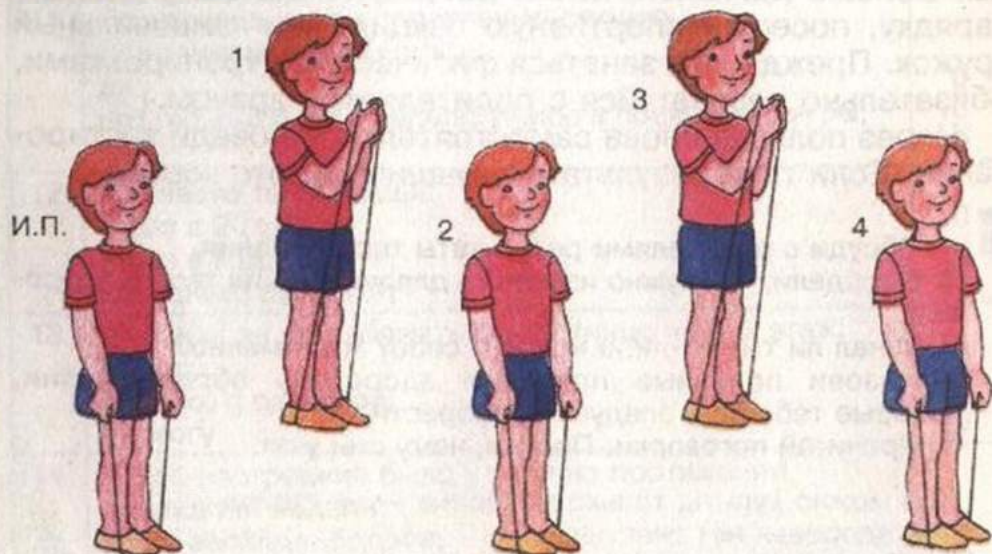
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4 (со жгутом)

## Упражнение 1



И. П., выдох. 1. Руки вверх, вдох. 2. И. П., выдох. 3. Руки вверх, вдох.  
4. И. П., выдох. Повторить 8–10 раз.

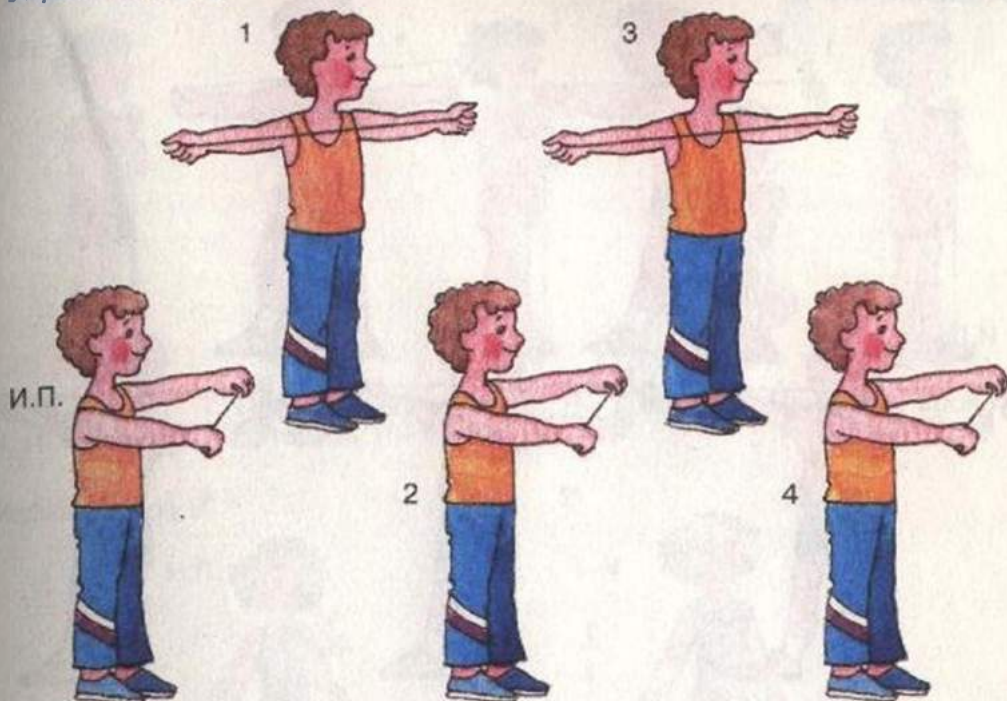
## Упражнение 2



И. П., вдох. 1. Согнуть руки к плечам, выдох. 2. И. П., вдох. 3. Согнуть  
руки к плечам, выдох. 4. И. П., вдох. Повторить 10–12 раз.

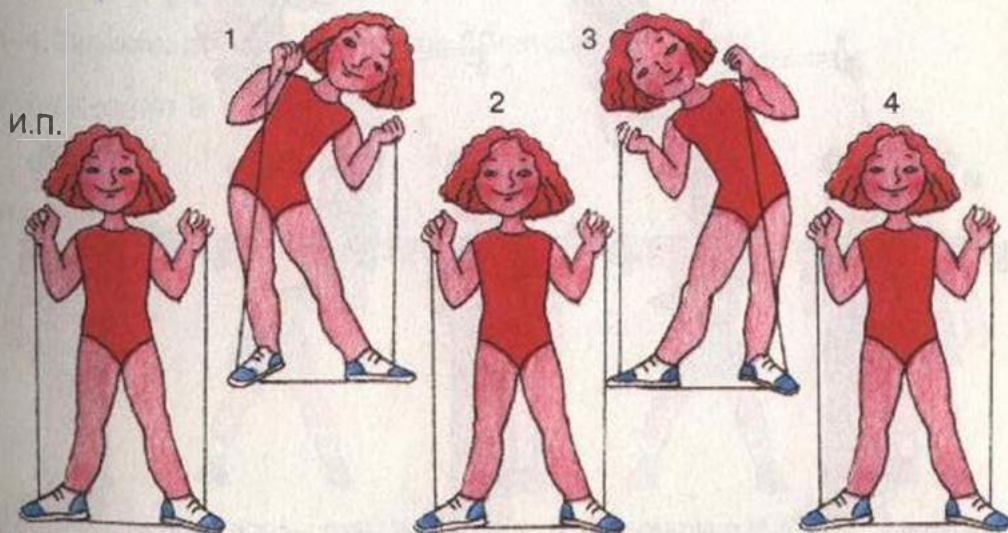


### Упражнение 3



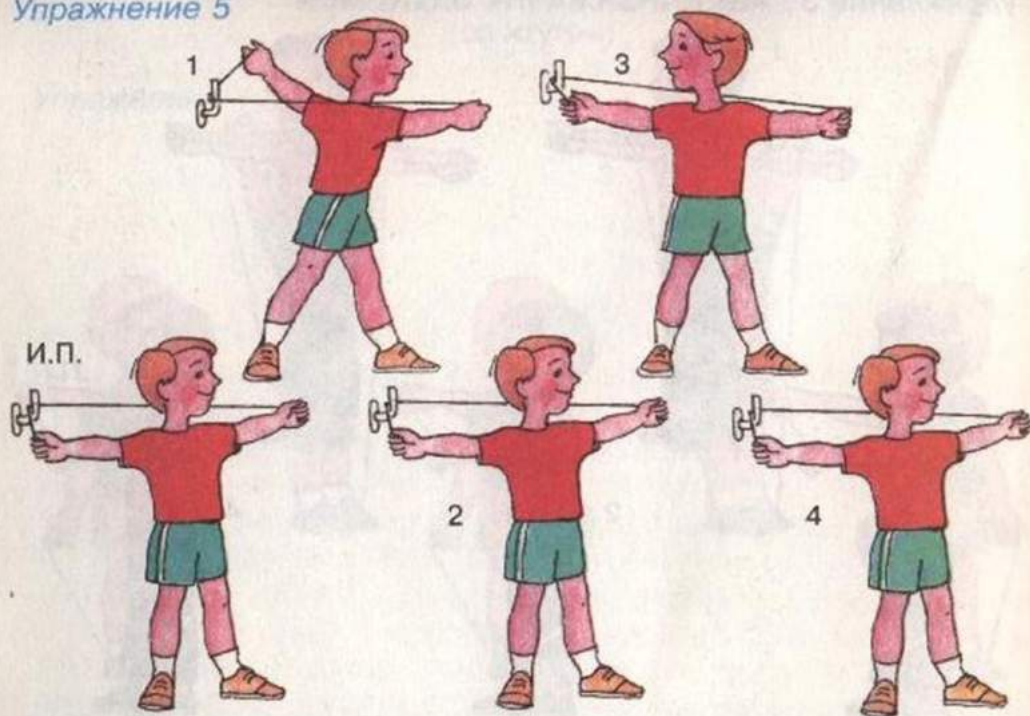
И. П., выдох. 1. Руки в стороны, вдох. 2. И. П., выдох. 3. Руки в стороны, вдох. 4. И. П., выдох. Повторить 8–10 раз.

### Упражнение 4



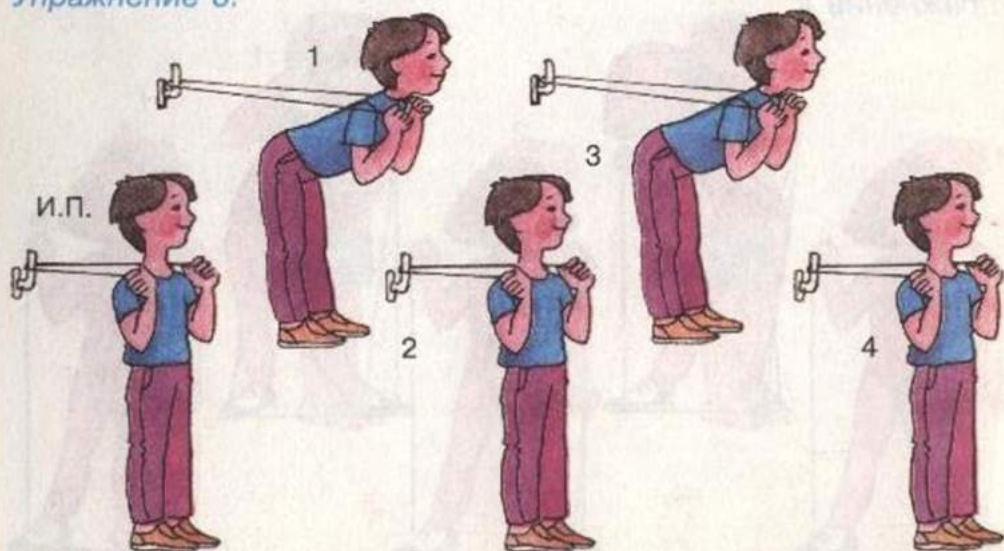
И. П., вдох. 1. Наклон туловища влево, выдох. 2. И. П. вдох. 3. Наклон туловища вправо, выдох. 4. И. П., вдох. Повторить 8–10 раз.

### Упражнение 5



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

### Упражнение 6.



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



## Упражнение 7

И.П.



1



2



3



4



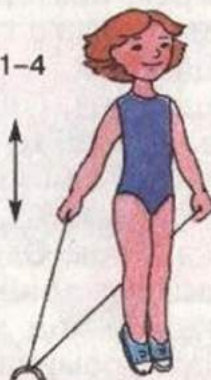
И. П., выдох. 1. Присесть, вдох. 2. И. П., выдох. 3. Присесть, вдох.  
4. И. П., выдох. Повторить 10–12 раз.

## Упражнение 8

И.П.



1–4



1–4. Прыжки, дыхание свободное. Повторить 8–10 раз.

## Упражнение 9

И.П.



1



2



3



4



1. Прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2. Прыжком в И. П. 3. Прыжком  
ноги врозь, руки в стороны. 4. Прыжком в И. П. Дыхание свободное.  
Повторить 10–12 раз.

## ВСЁ ПОМНЮ!

Эту игру можно провести вдвоём, троём и даже вчетвером, состязаясь в умении запомнить слова в заданном порядке. За соблюдением этого условия следит судья. Он ведёт контрольный листок, записывая названные игроками слова.

Слова подбираются на определённую тему. Например, названия городов, названия растений или животных.

Допустим, вы выбрали тему «Названия городов».

— Винница, — говорит один. Судья записывает это слово в контрольный листок.

Второй игрок, повторяя названный город, добавляет к нему название другого города:

— Винница, Луцк.

— Винница, Луцк, Одесса, — объявляет третий.

Если играют трое, то очередь переходит снова к первому. Он должен пополнить перечень городов ещё одним названием. Например:

— Винница, Луцк, Одесса, Нежин.

Так, каждый раз прибавляя по одному слову, играющие в свой очередной ход должны повторить все названные раньше города. Упомянуть их нужно в том же порядке и не пропуская ни одного.

За этим следит судья.

Допустивший ошибку выбывает из игры.

## КТО БЫСТРЕЕ (ИГРА ДЛЯ ДВОИХ)

Протяните верёвку длиной до двух метров. Повернитесь спиной друг к другу. Расставьте ноги на ширину плеч и станьте так, чтобы концы верёвки находились у вас между ступнями.

Вытяните руки вверх. Один из вас громко считает до трёх. После этого быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть верёвку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выигрывает.



## БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ



### ИЗБЕГАЙ ОПАСНОСТИ

Из года в год ты становишься взрослее, самостоятельнее. Иногда тебе даже кажется, что взрослые чересчур беспокоятся о тебе. Тем не менее согласишься, что у тебя ещё маловато знаний и опыта. Помни, что основное — это знать, как избежать угрозы жизни и здоровью. Иначе говоря — опасности. Ведь опасность может возникнуть повсюду: дома, на улице, в школе...

**Опасность** — это то, что может угрожать здоровью и жизни человека.



- 1. Рассмотрите рисунок. К какой он сказке?
- 2. Какую ошибку допустила бабушка?
- 3. Как можно было её избежать?

О чём тебе говорят родители, когда ты сам остаёшься дома?

Ты уже знаешь, что даже собственное жильё может быть опасным для твоей жизни и здоровья. Из-за чего это может произойти?

Из-за шалостей с огнём, неосторожного обращения с электрическими приборами, инструментами.

А ещё из-за чего?



1. Рассмотрю рисунки. Правильно ли поступают девочки на рисунках?
2. Почему так думаешь?
3. Как бы ты поступил?



Надо уметь оберегать своё жильё от злоумышленников.

Об обустройстве входной и балконной двери, окон, об установлении дверного глазка в двери, о внутренних засовах и замках должны беспокоиться родители. Но никакая дверь, никакие засовы или замки не помогут, если ты будешь вести себя легкомысленно.

Чтобы предотвратить опасные ситуации и сохранить своё здоровье и жизнь, поступай так.

Никогда не стыдись спросить, кто звонит, по какому делу и обязательно посмотри в дверной глазок.

Когда дома сам, не открывай дверь незнакомому или малознакомому человеку, кем бы он не назвался. Не поддавайся на уговоры. Помочь ему ты ничем не сможешь. А предложить можешь: «Сейчас я позвоню соседям. Они вам помогут». Или же: «Сейчас я позвоню в отделение милиции. Милиционер придёт и поможет вам». Или же: «Нет, я вам не открою. Скажите номер телефона, я позвоню от вашего имени».



Не спеши открывать дверь и тогда, когда в дверной глазок видишь незнакомого мальчика или незнакомую девочку. Воспользуйся телефоном. Позвони соседям, бабушке, родителям на работу. Посоветуйся с ними прежде чем открывать дверь.



- !
1. Рассмотрите рисунок. Какими должны быть действия мальчика?
  2. Почему так думаешь?

А какими должны быть твои действия, если незнакомец старается открыть дверь?

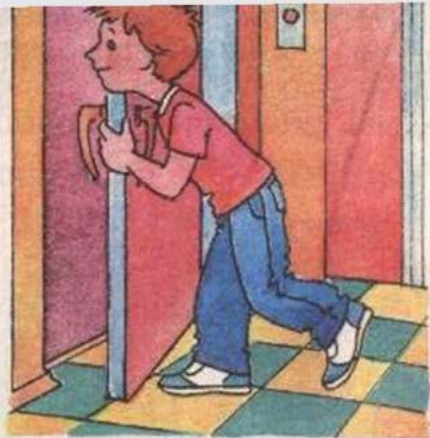
Не паникуй. Позвони соседям, родителям на работу, в милицию. При этом говори громко, чтобы тебя слышали за дверью.

Если дома нет телефона, зови людей на помощь через окно.

Не открывай дверь и тогда, когда попытки попасть в дом прекратились. Так злоумышленники выманивают из квартиры не только детей, но и взрослых.

Как быть, если ты вернулся со школы, с прогулки или от друга, а дверь твоей квартиры открыта?

Никогда не заходи в неё. Там может быть вор. Немедленно позови соседей и сообщи родителям о том, что происходит. А они уже вызовут работников милиции.



1. Рассмотрни рисунки. Кто из мальчиков на рисунках поступает правильно? Кто — нет?
2. Почему так думаешь?
3. Что-либо подобное случалось с тобой?
4. Какими были твои действия?
5. Что ты будешь делать?

*Ты дома сам. В дверь звонят и говорят: «Мы из службы газа. Нам срочно надо позвонить по телефону».*

Подумай, чем это опасно.

В присутствии посторонних упоминать о доходах семьи, об отъезде родителей, хвастаться ценностями и дорогой аппаратурой.

В разговорах по телефону с незнакомыми детьми сообщать им номер телефона, сведения о родителях и т.п.



1. Достаточно ли защищён ваш дом от злоумышленников?
2. Кому ты можешь открывать дверь, когда сам дома?  
Пусть мама назовёт имена родственников, соседей, друзей, которых ты можешь впускать в дом.
3. Кому и куда ты позвонишь по телефону, если возникнет необходимость?

Покажи родным перечень телефонов. Какой ты считаешь самым важным? Посоветуйся, какие телефоны ещё надо дописать.

Если дома нет телефона, пусть взрослые расскажут тебе, как можно связаться с соседями. А ты можешь условиться о такой связи со своим другом, если он живёт неподалёку.



1. Составь с учениками класса рассказ «Мой дом, я его буду защищать».

2. Вспомни фильм «Один дома». Расскажи, как Кевин, герой фильма, защищал дом.

### БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Какая из комнат в доме самая опасная? Утверждают, что это — кухня. Ведь в ней находятся электроприборы, газовая плита, разные устройства и т.п. Хорошо, если кухня просторная. А когда она небольшая? В таком случае надо быть аккуратным и каждую вещь класть на место. Пренебрегая этим, ты подвергаешь себя опасности.



Рассмотри рисунок. Что может произойти каждую минуту?

Если бы это была твоя кухня, как бы ты её обустроил? Обсуди с родителями.



девочка?

2. Разрешают ли тебе взрослые пользоваться газовой плитой?
3. Какие правила ты соблюдаешь, когда пользуешься плитой?

Если у тебя на кухне установлена электрическая плита, обсуди с родителями правила пользования ею.

Дома нарисуй рисунок «**Нет** опасным ситуациям на кухне!». В классе вместе с учениками устройте выставку рисунков. Обсудите их.

В предыдущих классах мы с тобой говорили о безопасном пользовании электрическими приборами.

- ?**
1. Вспомни правила пользования электрическими приборами.
  2. Почему их надо соблюдать?
  3. Когда они тебегодились?

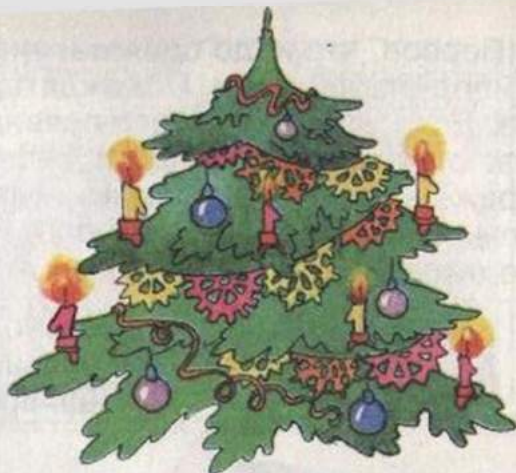
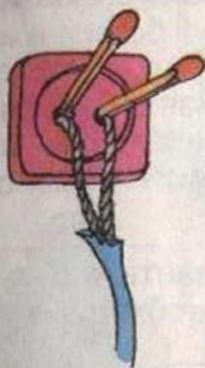
**Помни!** Всё, что работает с помощью электрического тока, должно быть исправным!

Почему напоминаем тебе об этом?

Ты знаешь, что пользование испорченными электрическими приборами становится причиной короткого замыкания (гаснет свет или возможен пожар).







- ! 1. Рассмотрите рисунки. Обсудите их с одноклассниками. Какая опасность грозит хозяевам, детям?
2. Вообразите себя электриком. Какие правила безопасного пользования электрическими приборами напомним детям, хозяевам?

Иногда дети пренебрегают советами взрослых, поступают по-своему. От этого и страдают.



Во 2-м и 3-м классах ты узнал, как помочь себе, когда порезался, как остановить кровотечение из раны, из носа, как вытянуть соринку из глаза и т.п. Теперь поговорим о том, что надо делать при ожогах паром, кипятком, открытым огнём.

Первое, что надо сделать, — охладить обожжённое место под струёй воды. Подождать, пока утихнут боль и жжение. Если на месте ожога появился пузырь, его не прокалывают, чтобы не занести инфекцию. Нельзя смазывать поражённое место кремами, мазями, растительным маслом. Они задерживают тепло, поэтому усиливают действие ожога.

**Запомни!** Самостоятельно можно справиться с лёгкими ожогами. При сильных ожогах необходима помощь врача.



По рисунку расскажи, как помочь при ожоге.

### **Опасные ситуации можно и необходимо предупреждать!**

И тогда исправный электроприбор не загорится.  
Через закрытый кран газовой плиты не будет утечки газа.

Нож не будет резать пальцы.

Не выльется кипяток из чайника на тебя или на меньших братьев или сестёр.

### **ЕСЛИ ПОЖАР У СОСЕДЕЙ**

Ты знаешь, что надо делать, когда пожар возник в твоём доме. А что делать, когда пожар случился у соседей или в подъезде?

Сначала выясни, что происходит. Осторожно приоткрой дверь. Если на лестничной площадке много дыма, немед-





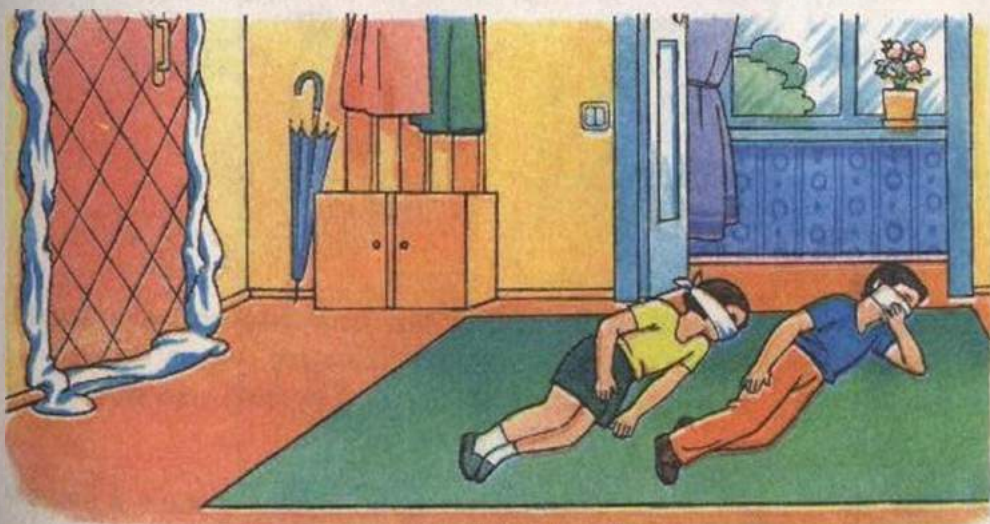
ленно закрой дверь. Звони пожарникам. Если телефона нет, зови на помощь из окна или балкона.

Как защитить от дыма комнату?

Надо заткнуть мокрыми тряпками щели вокруг двери, вентиляционные отверстия, закрыть окна, балконную дверь.

Почему не следует выбегать на лестничную площадку? Современные дома строят так, что огонь из другой квартиры не прожжёт ни потолок, ни пол твоей квартиры. Поэтому спокойно надо ждать помощи в той комнате, где есть балкон.

Если комната наполнилась дымом, необходимо выйти на балкон, закрыв за собой дверь, и ждать спасателей.





Рассмотри рисунки. Почему дети решили именно так ждать помощи?



1. Ты живёшь в сельской местности. У твоих соседей возник пожар. И ты знаешь, что у них никого нет дома.

Какими будут твои действия? Выбери правильный ответ:

- Сообщу соседям о пожаре.
- Вызову пожарников, сообщу им о пожаре и адрес соседей.
- Буду стараться погасить пожар.
- Буду звать на помощь людей из других домов.

2. Расскажи, как ты или кто-то из твоих родных, знакомых не пострадали во время пожара.

Помочь человеку при пожаре может огнетушитель. Если у тебя дома есть огнетушитель, обязательно попроси родителей научить пользоваться им.



**Помни!** Всех случаев безопасного поведения во время пожара предусмотреть нельзя. Поэтому очень важно заблаговременно со взрослыми обдумать, какими будут твои действия.



Обсуди с родителями свои действия во время пожара в вашем доме.



## ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Ты знаешь, как защитить свой дом от злоумышленников, как действовать, если пожар у соседей или в подъезде.

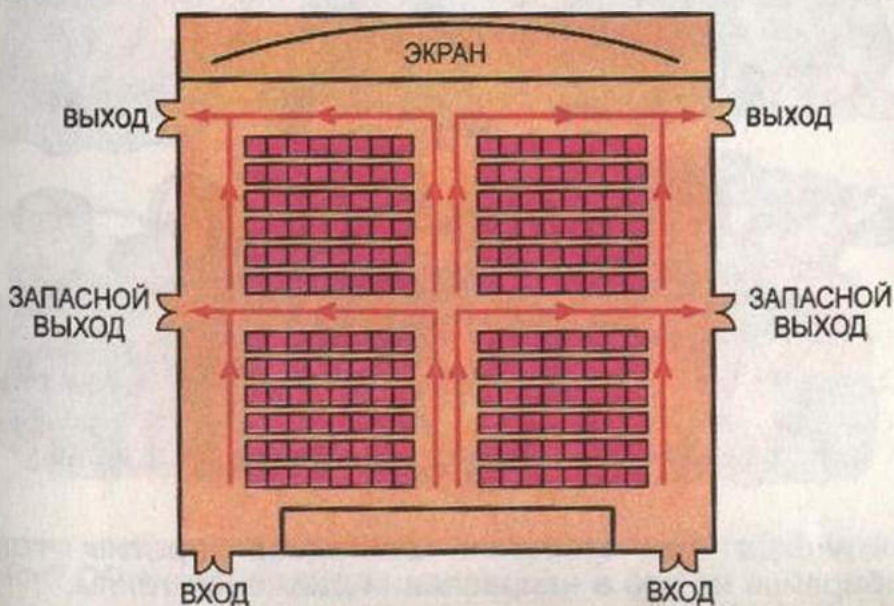
Теперь поговорим о твоей безопасности в людных местах. Например, много людей собирается в кинотеатре для просмотра фильма, на стадионе во время спортивного соревнования, в школьной зале на праздник Нового года. Когда скапливается много людей, может возникнуть паника. Например, во время пожара в кинотеатре, гостинице или в другом людном месте.

Люди, охваченные паникой, становятся опасными друг для друга. Каждый думает только о собственном спасении. Но паника опасна и тем, что люди не знают, как надо спастись.

Для каждого помещения, где находится много людей, разрабатывают специальный план. На нём показывают направление движения к выходам. Такой план называют **планом эвакуации**. Есть план эвакуации и в твоей школе. Вместе с одноклассниками ознакомься с ним. Потренируйся, как в опасной ситуации можно быстро выбраться из помещения.



1. Сколько выходов в твоей школе?
2. На рисунке план эвакуации из зала кинотеатра. Рассмотр его.



1. С одноклассниками обсуди план эвакуации из зала кинотеатра.

2. Ты пришёл в кинотеатр на просмотр мультфильмов. Назови порядок своих действий. Объясни, почему именно так будешь действовать.

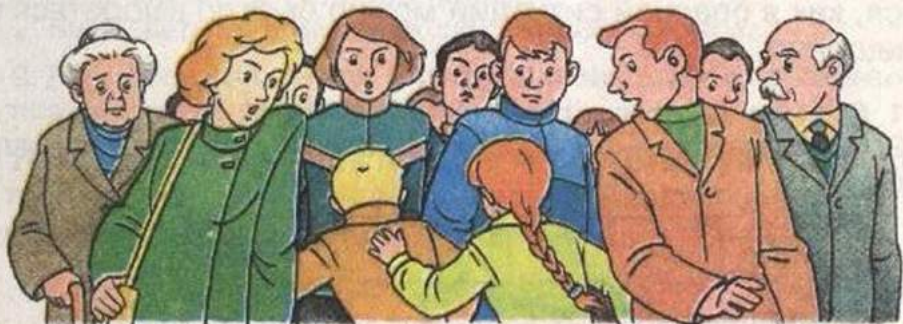
- Зайду в буфет.
- Займу своё место.
- Приду заблаговременно до начала сеанса.
- Посмотрю мультфильмы.
- Ознакомлюсь с планом эвакуации из зрительного зала.

Чтобы не пострадать в опасных ситуациях, надо знать и выполнять правила поведения в толпе.

Обязательно следует знать, где находится запасной выход.

Знать план эвакуации и уметь действовать по нему.

Бывает, что толпа собирается возле входа в кинотеатр, на стадион. Если ты попадёшь в такую толпу, держись подальше от стеклянной двери, витрин, оград, деревьев. Подумай, чем это опасно.



Никогда не старайся двигаться против толпы. Выбирайся из неё в направлении движения толпы.



1. Рассмотри рисунки. На каком из них дети действуют правильно, а на каком — нет? Объясни свой ответ.  
2. Тебе приходилось бывать в таких ситуациях? Какими были твои действия?



В толпе не держи руки в карманах. Руки следует согнуть в локтях и прижать к туловищу. Кисти рук можно соединить в «замок» перед собой. Это защитит грудную клетку от сдавливания.

- ? 1. Рассмотрите рисунок. Кому из детей угрожает опасность?  
2. Каким было бы твоё поведение?

Если толпа быстро движется, думать надо только об одном — не упасть. Так как потом подняться на ноги почти невозможно.



! Что из изображённого на рисунке ты возьмёшь с собой на стадион? Обоснуй свой выбор.

**Паника** — растерянность, проявление страха из-за опасности: реальной или воображаемой.

Ты иногда слышишь сообщения по радио, по телевизору о взрослых и детях, которые пропали без вести. К сожалению, такое несчастье может случиться с каждым. Особенно с детьми. Поэтому службы охраны порядка разных стран мира специально для детей составили правила. Их можно назвать правилами «пяти **НЕ**»:

1. **НЕ** вступай в разговор с незнакомцем.
2. **НЕ** садись в автомобиль без разрешения родителей, тем более к незнакомцу. Даже и тогда, когда он предлагает что-нибудь заманчивое. Если незнакомец не отказывается от своего намерения, кричи, чтобы привлечь внимание прохожих.
3. **НЕ** задерживайся по дороге со школы домой.
4. **НЕ** заходи в подъезд, в лифт, когда там находится незнакомый человек.
5. **НЕ** играй во дворе с наступлением темноты.

Иногда дети своим поведением или поступками привлекают внимание людей со злыми намерениями.

- ?**
1. Рассмотрй рисунок. Кто из детей привлечёт внимание злоумышленников? А кто — нет?
  2. Когда ты идёшь на прогулку, какие вещи берёшь с собой? Как одеваешься?







Составь правила безопасного поведения на прогулке.

Иногда дети знакомятся с ровесниками или старшими детьми на улице, возле игровых автоматов. Никогда этого не делай. Ты ведь не знаешь, что замышляет тот, кто предлагает знакомство.



1. Подумай над ситуацией.

*Во дворе к тебе подходит незнакомый мальчик твоего возраста и предлагает: «Давай познакомимся и будем дружить».*

Каким будет твой ответ? Обоснуй его.

2. Представь, что с тобой произошло такое.

*На улице к тебе подходит незнакомая женщина и говорит, что ты очень подходишь на роль в детском фильме. И предлагает поехать с ней на киностудию.*

Выбери правильный ответ.

- *Соглашусь. Ведь так можно стать знаменитостью.*
- *Спрошу, сколько заплатят за роль. Если много, соглашусь.*
- *Скажу, что надо посоветоваться с родителями. С незнакомым человеком никуда не поеду.*

**Запомни!** Порядочный незнакомый человек никогда не будет тебя приглашать куда-либо без родителей.

О любом причинённом тебе вреде должны знать взрослые.

Если к тебе кто-то подходил на улице или преследовал по дороге со школы домой, обязательно расскажи об этом родителям, учителю или милиционеру. Опиши им приметы подозрительного человека.

**Помни!** Если ты попал в беду или просто испугался, то проще и безопаснее всего для тебя — оказаться на виду у людей.



1. Назови места в твоём городе (районе города), селе, в которых опасно появляться без взрослых.

2. Какие ошибки в поведении Красной Шапочки ты можешь назвать?

3. Какие ты знаешь телепередачи, которые занимаются розыском детей?



Вместе с одноклассниками обсуди пословицу: «Не обидят того, кто не растерялся».

## БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ

Как ты понимаешь народную мудрость: готовь сани летом, а телегу — зимой?

Потому и к зимнему отдыху надо готовиться заранее: побеспокоиться о зимней одежде, обуви и снаряжении. Конечно, это ты будешь делать вместе со старшими членами семьи.

Верхняя одежда должна быть удобной, чтобы не мешала двигаться, хорошо защищала от ветра, мороза, осадков. Бельё должно быть из натуральных тканей.

**Помни!** Основное назначение одежды — защита организма от переохлаждения.

Но слишком утепляться — вредно. Почему? Покатаешься немного или поиграешь, — сразу вспотеешь. Так можно простудиться и заболеть.

Надо позаботиться и об обуви. Она должна быть закрытой, утеплённой, удобной и по размеру твоей стопы. Тесная обувь сжимает кровеносные сосуды. Тогда нарушается обогревание стопы. Подумай, почему. Большая по размеру обувь также вредна. Она натирает кожу, появляются раны. Побеспокойся и о головном уборе. Подбирай такой, чтобы закрывал уши.



?

1. Рассмотрите рисунки. Дайте имена изображённым детям.
2. Кому из детей будет удобно играть? Почему?
3. Как ты одеваешься для зимних развлечений?

!

Вместе с одноклассниками составьте советы для тех, кто собирается кататься на санках.



О снаряжении посоветуйся с учителем физкультуры. Он поможет приобрести удобные для тебя лыжи, коньки.

Все дети любят развлекаться зимой на льду! Ты знаешь, что это можно делать только тогда, когда убедишься, что лёд достаточно крепкий.

Вспомни правила безопасного поведения на льду, с которыми ты ознакомился во 2-м классе:

- обходи проруби, тёмные пятна — там лёд тонкий;
- лёд ненадёжный возле камышей, возле кустов, деревьев, там, где бьёт источник;
- лёд во время оттепели, потепления — опасный.

- ?** 1. Рассмотрй рисунки (с. 95—96). Вместе с одноклассниками составь по ним правила безопасного поведения на льду.  
2. Обоснуй их.









Вспомни, что надо делать, если под тобой провалился лёд. Тебе помогут рисунки и правила, изученные во 2-м классе.



- Надо широко раскинуть руки и медленно выползть грудью как можно дальше на лёд.
- Потом осторожно вытянуть одну ногу, отодвинуть её от края проруби и вытянуть другую ногу.
- Двигаться надо ползком в ту сторону, откуда пришёл.

Как помочь пострадавшему?

- Позови взрослых.
- Вытягивая ребёнка из проруби, не приближайся к её краю меньше чем на 3—5 метров. Протяни потерпевшему верёвку, палку, лыжу, шарф и т.п.
- Кто-то обязательно должен страховать тебя с берега.

уши, пальцы рук и ног. Обмороженное место белеет, становится нечувствительным. Его немедленно надо растереть мягкой тканью или руками, смоченными спиртом. Так в обмороженном месте возобновляем кровообращение. Ни в коем случае нельзя растирать снегом! Подумай, почему. Обмороженные пальцы рук и ног опускают в воду комнатной температуры.

Пострадавшего надо напоить горячим чаем или молоком, накормить.



1. Рассмотрй рисунки. Кто из детей действует правильно, а кто — нет?
2. Почему так думаешь?
3. Вместе с одноклассниками прими участие в игре «Пострадавшие на приёме у врача».



Проверь себя.

1. Как ты подготовился к зимнему отдыху?
2. Почему надо тщательно подбирать одежду, обувь, снаряжение?
3. Какие правила безопасного поведения на льду надо соблюдать?
4. Что способствует охлаждению тела?
5. Назови признаки лёгкого обморожения.
6. Как можно спасти обмороженную кожу лица, обмороженные уши, пальцы рук, ног?

### БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ПЕШЕХОДОВ

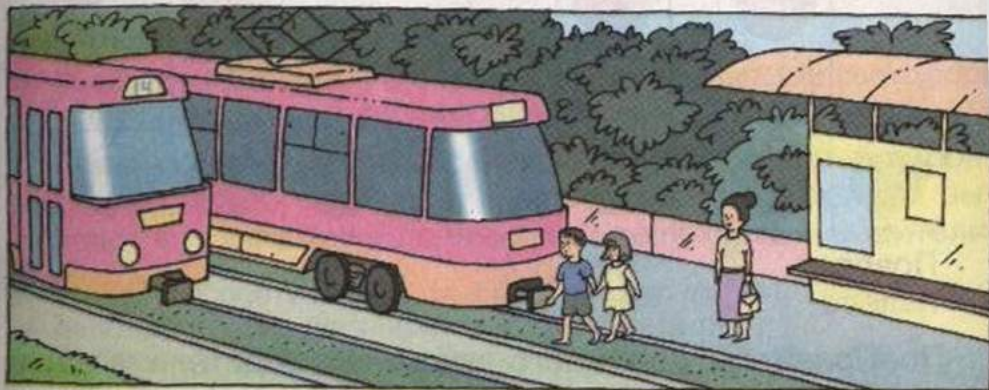
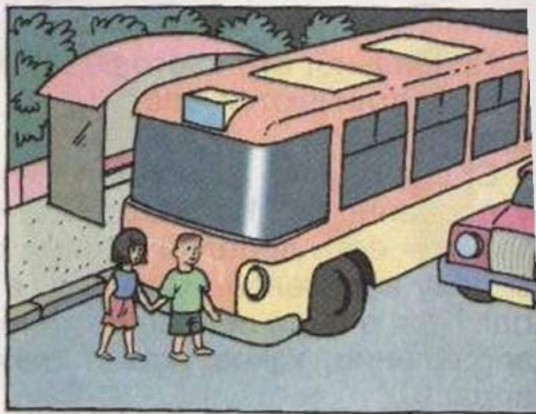
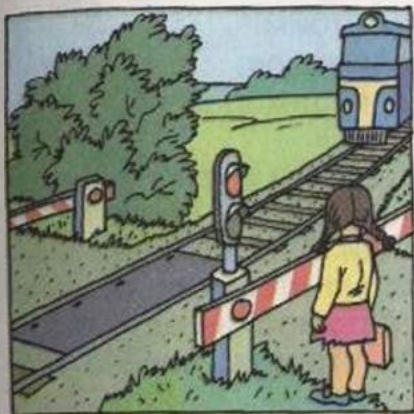
В предыдущих классах ты усвоил Правила дорожного движения. Вспомни их.



1. В каком месте можно переходить дорогу?
2. Как надо переходить дорогу, на которой разметкой «зебра» не обозначен пешеходный переход?
3. Когда надо быть особенно внимательным при переходе дороги? Почему?



Вспомни Правила дорожного движения, которые ты выучил  
прошлом году. Расскажи по рисункам, как нужно переходить  
железнодорожный путь, дорогу в селе, обходить транспорт.



Отгадай.

Мигнёт зелёным глазом — мы идём,  
Мигнёт он красным глазом — мы стоим.

Правильно, это светофор для пешеходов.

Чем отличаются светофоры для пешеходов от транспортных?

Современные транспортные светофоры имеют ещё одну особенность. На некоторых из них рядом с «зелёным глазком» есть дополнительные секции. Они предназначены для водителей. Сигналы в дополнительных секциях подаются в виде зелёной стрелки. Автомобили едут в том направлении, какое укажет зелёная стрелка: налево или направо.



По Правилам дорожного движения водители в таких случаях должны пропустить пешеходов, которые идут на зелёный сигнал светофора. К сожалению, не все водители выполняют это правило, потому бывают несчастные случаи. Чтобы этого не произошло, убедись, что водитель соблюдает Правила.



1. Какую особенность имеют современные транспортные светофоры?
2. Какое Правило дорожного движения иногда нарушают водители?
3. К чему это обязывает пешеходов?
4. Есть ли изображённые на рисунках светофоры возле твоей школы или дома?

Бывает, что светофор ломается. Тогда движением руководит регулировщик. Он сигнализирует полосатым жезлом.





Рассмотри рисунки. Расскажи, с какими сигналами светофора совпадают сигналы регулировщика.

Если на перекрёстке работают и светофор, и регулировщик, помни, что сигналы регулировщика главные. Их выполняют все участники движения: и пешеходы, и водители.



1. Как ты поступишь в такой ситуации: на светофоре горит зелёный свет, а регулировщик запрещает переход?
2. Обоснуй свой ответ.

### ВИДЫ ПЕРЕКРЁСТКОВ



1. Что называют перекрёстком?
2. Какой перекрёсток называют регулируемым, а какой — нерегулируемым?
3. В каких местах можно переходить нерегулируемые перекрёстки?

Если на нерегулируемом перекрёстке пешеходный переход обозначен разметкой, то пешеходы имеют преимущество перед транспортом. Но начинать переход можно только тогда, когда транспорт остановился.

А когда переход на перекрёстке не обозначен разметкой? Такой перекрёсток можно переходить по линиям тротуаров или обочин, а между ними — под прямым углом в тех местах, где их хорошо видно.

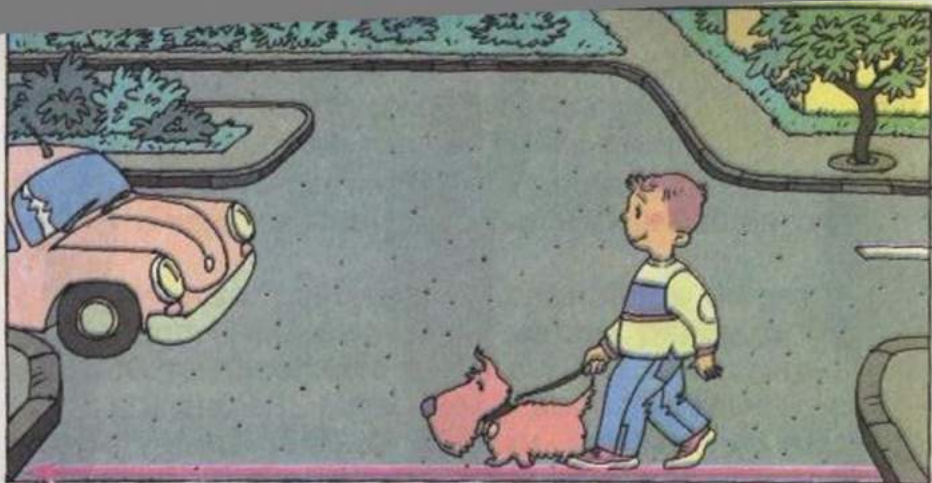
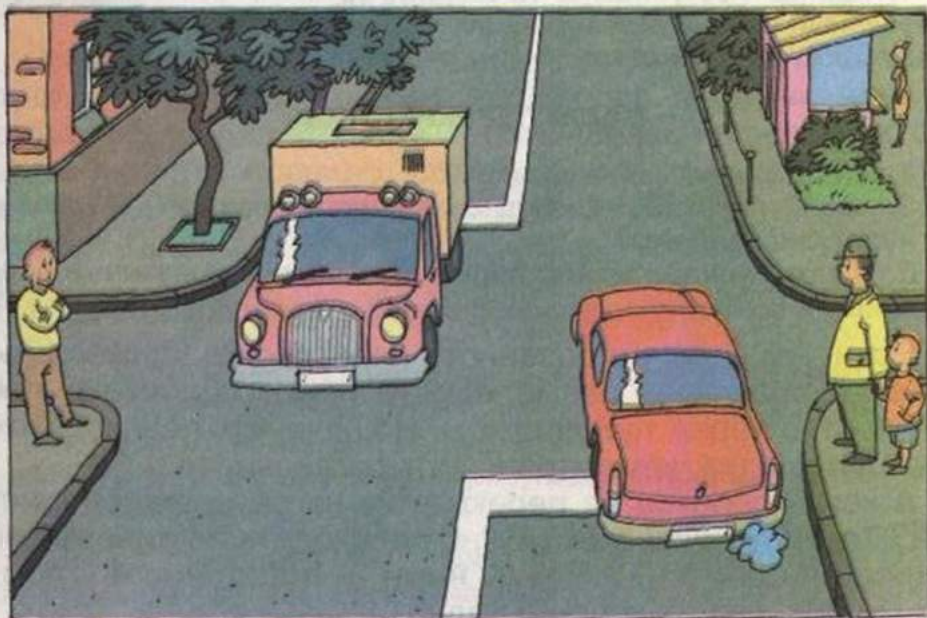


Рисунок поможет тебе запомнить это правило. Внимательно рассмотри его.

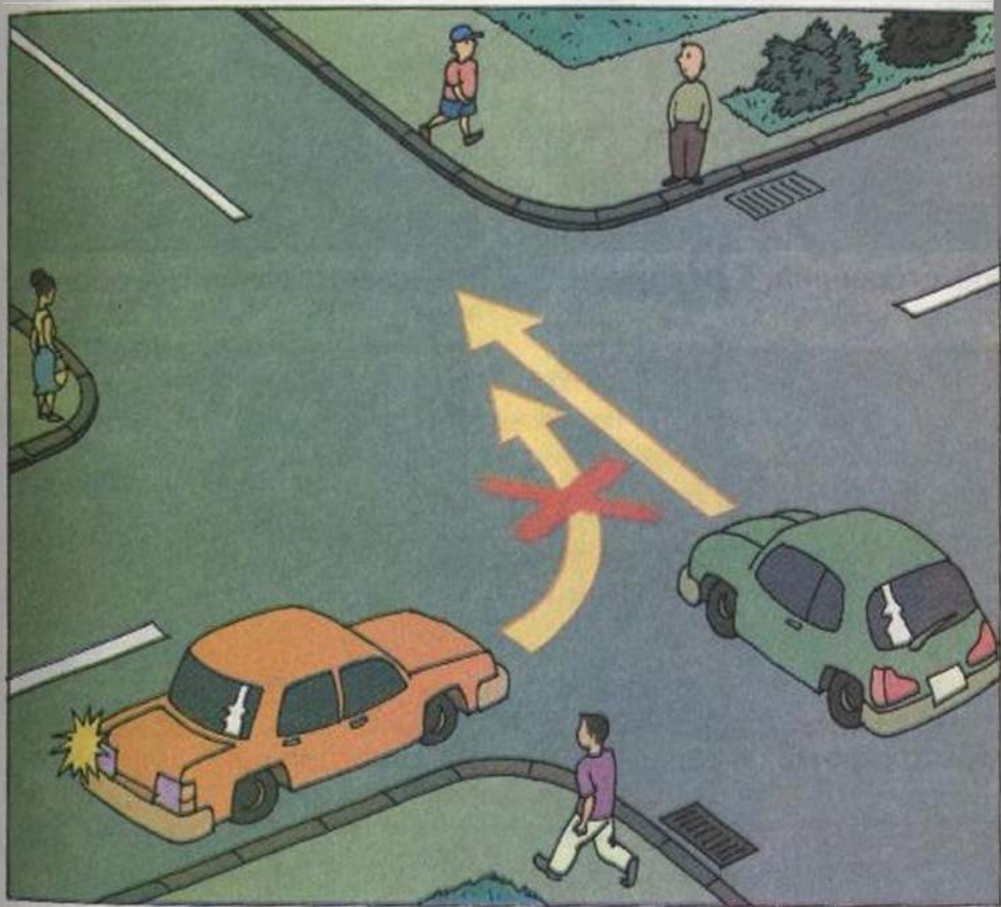
О чём надо помнить, когда начинаешь переходить нерегулированный перекрёсток?

**Помни!** Если на нерегулированном перекрёстке переход не обозначен разметкой, то преимущество имеет движущийся транспорт. Поэтому пешеходы должны сначала его пропустить, а потом переходить дорогу.





А как разъезжается транспорт на нерегулированном перекрёстке? В нашей стране правостороннее движение. Поэтому на перекрёстке равнозначных дорог транспорт разъезжается по правилу правостороннего движения. Воитель ждёт, пока справа проедет транспорт, после чего продолжает движение.



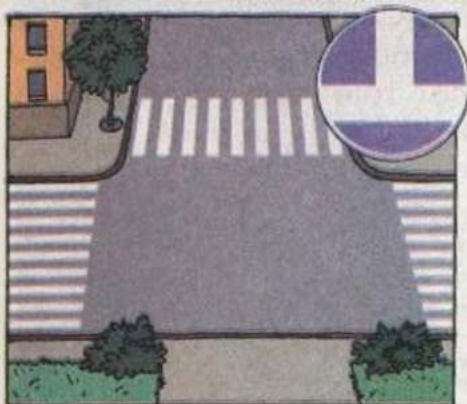
1. Рассмотрй рисунок. Почему в таком направлении должны проехать участники дорожного движения?
2. Кто из пешеходов подвергается опасности?
3. Обоснуй свой ответ.

### КАКИМИ БЫВАЮТ ПЕРЕКРЁСТКИ

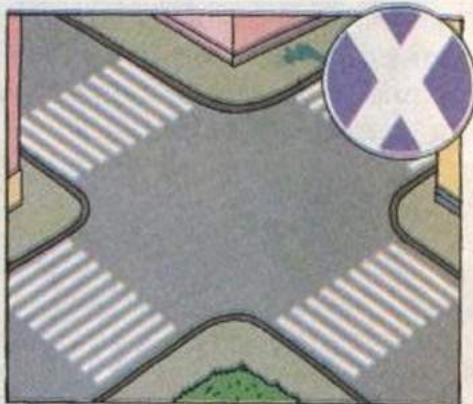
Чаще всего перекрёстки бывают четырёхсторонними или трёхсторонними. Есть и многосторонние перекрёстки. Их ещё называют сложными.

1. Рассмотрите схемы перекрёстков.

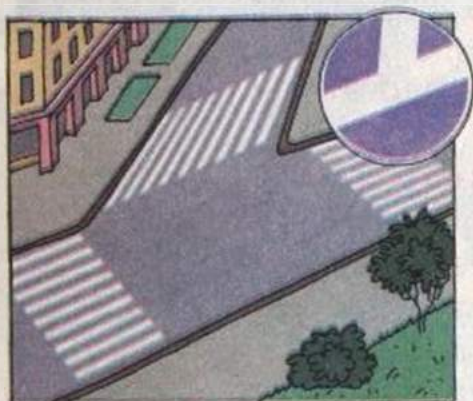
2. Какой перекрёсток есть там, где ты живёшь?



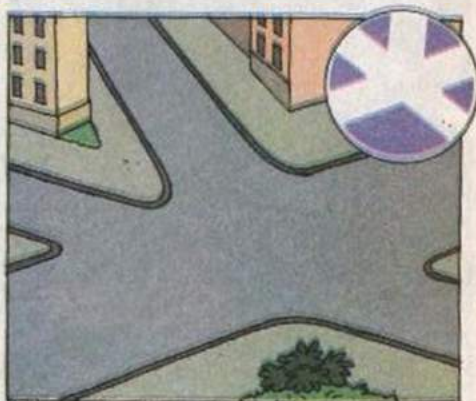
Трёхсторонний, Т-образный



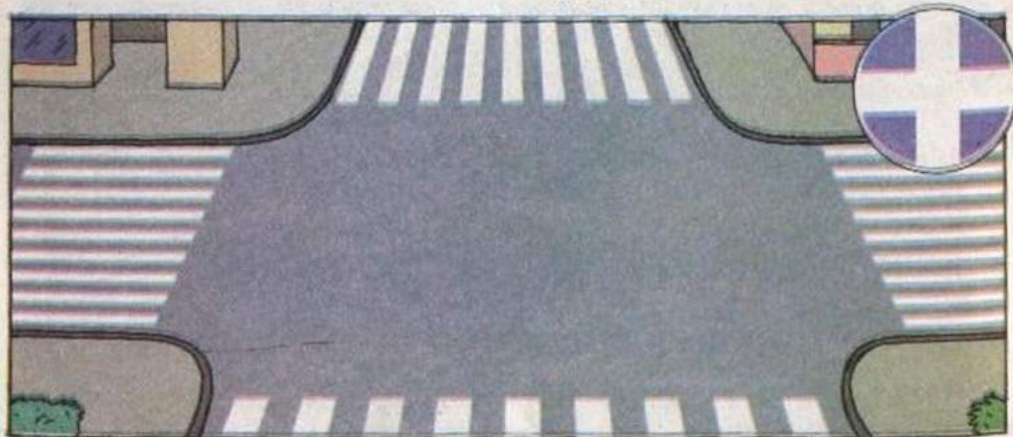
Четырёхсторонний, Х-образный



Трёхсторонний, У-образный



Многосторонний, или сложный



Четырёхсторонний, крестообразный



При переходе сложного перекрёстка надо быть особенно осторожным. Подумай, почему.

Как переходить такие перекрёстки? Сначала нужно определить безопасность перехода одной дороги. Потом перейти её. Тогда определить безопасность перехода второй дороги. Перейти её. И так далее...



1. Есть ли возле твоей школы сложный перекрёсток?

2. Во время экскурсии вместе с одноклассниками потренируйся его переходить.

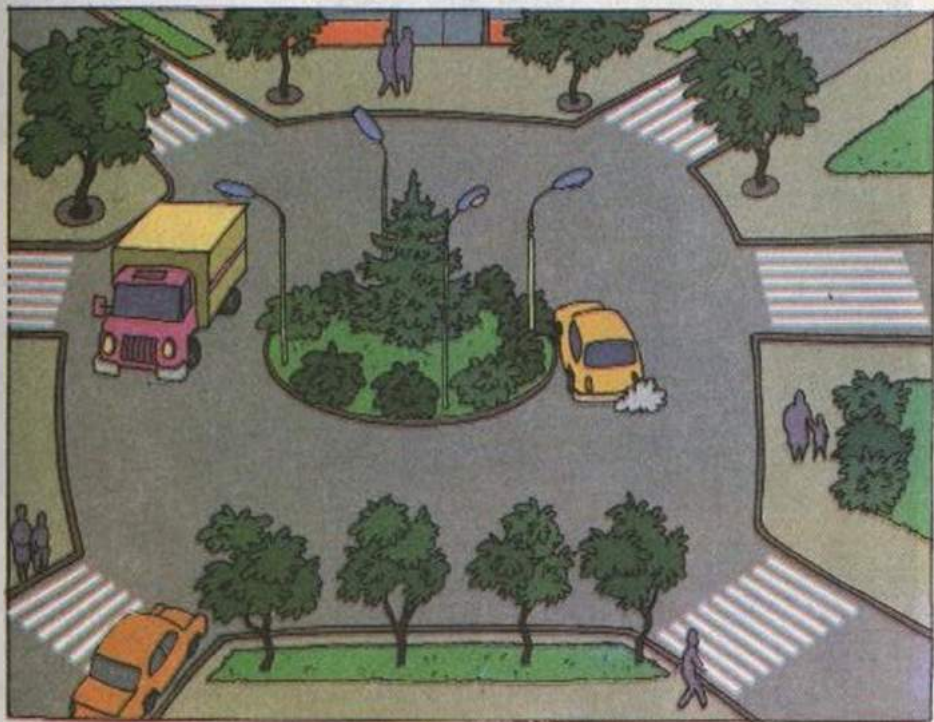


Если возле твоего дома есть сложный перекрёсток, потренируйся его переходить вместе с родителями или старшими членами семьи.

## ДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДИ

Что такое площадь?

Площадь — перекрёсток, который занимает большую территорию. На площадь выходит несколько дорог. На каждой из них обозначают переход для пешеходов.



Движение транспорта на площади часто осуществляется по кругу.



Круговое движение

- ?
1. Рассмотрй рисунок площади (с. 105). Расскажи, как переходить площадь.
  2. Какая площадь есть там, где ты живёшь?
  3. Почему площадь надо переходить не напрямик, а пешеходными переходами?
  4. Поучись переходить площадь вместе со взрослыми.

!

Прочитай.

— Знаешь, мама, наша тётя такая трусиха, — рассказывает Василёк.

— Василёк, что ты такое говоришь? — спрашивает удивлённо мама.

— Это в самом деле так. Как только нам надо переходить дорогу, она сразу хватает меня за руку.

Прав ли Василёк?

### ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ НА ДОРОГЕ



- !
1. Рассмотрй рисунок. Почему произошло такое приключение с девочкой?
  2. Что могло бы случиться, если бы девочка поднимала альбом и краски?



Вещи, которые берёшь с собой, заранее осмотри дома. Тогда ничего подобного с тобой не случится.

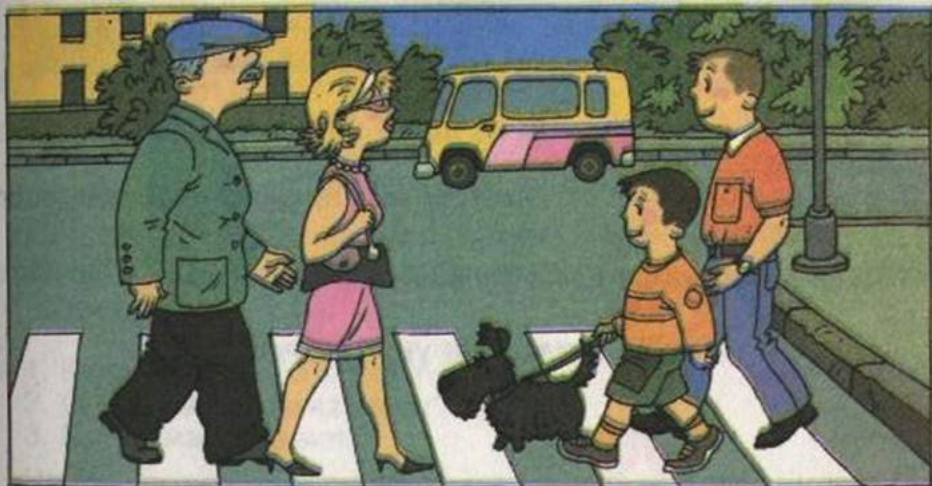
Но бывают непредвиденные ситуации. Если что-то уронишь на дорогу, то прежде чем поднять, убедись, что машины далеко от тебя или их нет на проезжей части дороги. Если машины близко, переходи дорогу не останавливаясь!

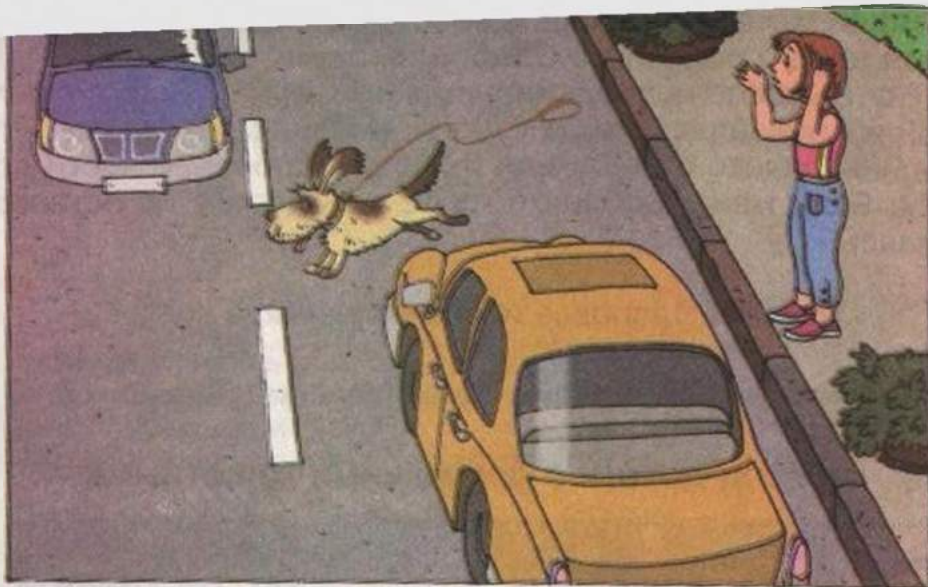
**Помни! Здоровье и жизнь превыше всего!**



Вместе с одноклассниками составь рассказ «Однажды...».

### ПЕРЕХОД ДОРОГИ С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ





1. Рассмотрите рисунки. Кто из детей не знает правила перехода дороги с собакой?

2. Вместе с одноклассниками составьте правила перехода дороги с собакой.



Обсудите эти правила дома с родными.

### КОГДА РЕМОНТИРУЮТ ДОРОГУ



Ремонтные работы



1. Какой дорожный знак изображён?

2. О чём он рассказывает?

Ремонтные работы на дороге создают неудобства как водителям, так и пешеходам. Если ремонтируют, например, тротуар, то, обходя этот участок, ты вынужден двигаться уже по проезжей части дороги. Но прежде чем выйти на дорогу, обязательно убедись, что спереди и сзади тебя нет транспорта.





- !
1. Рассмотрй рисунок. Правильно ли поступает мальчик?
  2. Обоснуй свой ответ.

## ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ

Дорожные знаки называют помощниками пешеходов и водителей. Они предупреждают, приказывают, запрещают, советуют.

- ?
1. Какие дорожные знаки ты знаешь?
  2. О чём они рассказывают?
  3. Как их изображают?

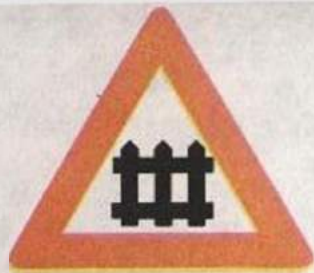
Чтобы дорожные знаки было видно далеко, их красят в яркие цвета. Белые треугольники с чёрными и красными символами, окаймлённые красной полосой, — это **предупреждающие знаки**. Они предупреждают о возможной опасности или о том, что водителю надо быть очень осторожным.



Пешеходный переход



Скользкая дорога



Железнодорожный переезд  
со шлагбаумом



Опасный поворот направо

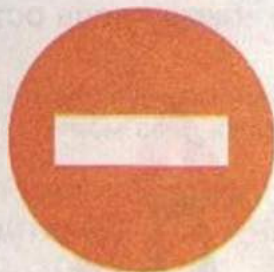
Белые или синие круги с чёрными, красными символами, окаймлённые красной полосой,— это **запрещающие знаки**. Они могут запрещать движение каких-либо видов транспорта, запрещать въезд автомобилей, их стоянку и т.п.



Движение запрещено



Движение тракторов  
запрещено



Въезд запрещён



Поворот направо  
запрещён





Остановка запрещена



Стоянка запрещена

Голубые круги с белыми символами — это **предписывающие знаки**. Они сообщают, кому и в какую сторону можно двигаться. Разрешают движение на отдельных участках дорог пешеходам, велосипедистам, водителям другого транспорта.



Движение прямо



Движение прямо  
или направо



Движение легковых  
автомобилей



Дорожка для пешеходов

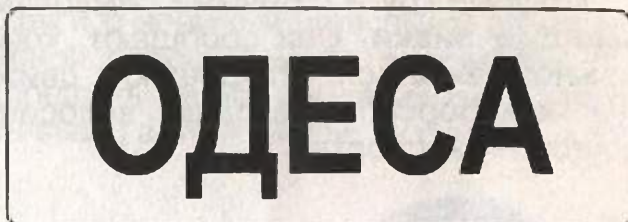
голубые, зеленые, желтые, белые прямоугольники и квадраты с символами и надписями — это **информационно-указательные знаки**. Они подсказывают, где будет переход, где остановка автобуса, троллейбуса, трамвая, какое расстояние к населённому пункту.

Информационно-указательные знаки подскажут водителю, куда надо ехать, чтобы быстрее добраться к населённому пункту, на вокзал или в какое-либо другое место.

Среди этих знаков есть один, который пешеходу обязательно надо запомнить, — это стрелка, обозначающая одностороннее движение. Там, где есть такой знак, знай: машины должны двигаться только в одном направлении.



Дорога  
для автомобилей



Начало  
населённого пункта



Дорога с  
односторонним движением



Конец  
населённого пункта



Направления движения по полосам



Белые прямоугольники с чёрными символами на фоне голубых прямоугольников — это **знаки сервиса**.

Они сообщают важные сведения водителям, пешеходам. Например, о месте отдыха, больнице, poste ГАИ, туалете и т.п.



Пункт первой  
медицинской помощи



Больница



Пост ГАИ



Пункт справочной службы



Ресторан или столовая



Место отдыха



Гостиница или мотель

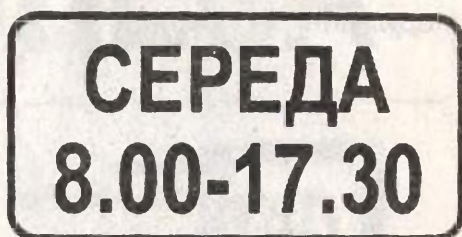


Туалет

Белые прямоугольники с чёрными символами или надписями — это **таблички** к дорожным знакам. На них указаны дополнительные сведения. Например, знак, который указывает, что здесь дорогу могут переходить люди с ограниченным зрением или слепые. Подумай, почему водителю важно знать об этом.



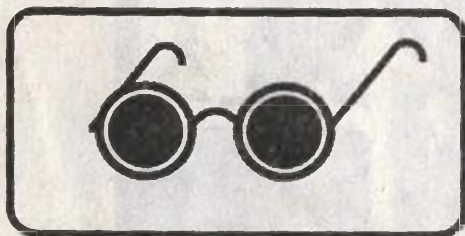
Расстояние к объекту



Время действия знака



Гололедица



Слепые пешеходы



Инвалиды





Проверь себя.  
Что обозначают эти знаки?



### ПЕШЕХОД И МАШИНЫ

Как ты думаешь, почему тебе постоянно напоминают чтобы ты не задерживался на проезжей части дороги. Но и не торопился. Чтобы не выбегал на дорогу из-за дома стоящей машины и т.п.

Во избежание «встречи» с машиной. Ведь мгновенно остановить её даже опытному водителю не удаётся. Помни об этом!

Например, водитель увидел на дороге пешехода. У него промелькнула мысль: «Надо затормозить!» А машина продолжает двигаться, и движется с большой скоростью. Поэтому расстояние между пешеходом и автомобилем быстро уменьшается...

Водитель нажимает на педаль тормоза. Машина не останавливается, а проезжает ещё некоторое расстояние. И только после этого останавливается.

Расстояние, которое проезжает машина от начала торможения к месту остановки машины, называют **тормозным путём**.

**Тормоз** — устройство для замедления движения автомобиля или его остановки.



1. Расскажи по рисунку, что называют тормозным путём.
2. Проверь себя по учебнику.

**Помни!** Остановить машину мгновенно нельзя!

От чего зависит длина тормозного пути? Рассмотрим таблицу.

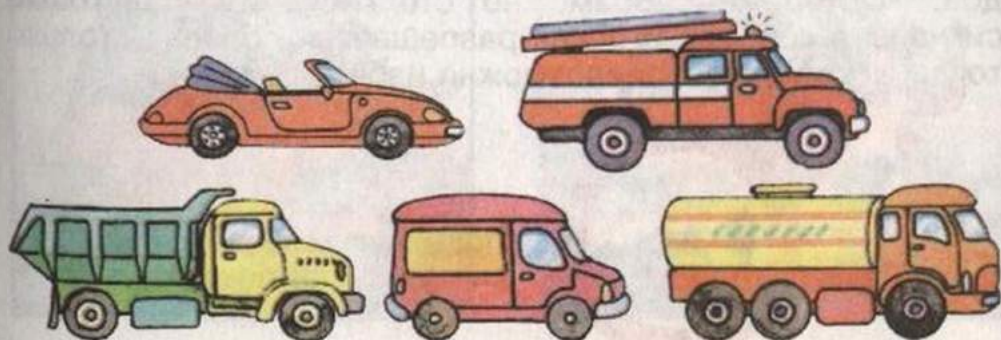
От чего зависит длина тормозного пути	Тормозной путь короче	Тормозной путь длиннее
Скорость автомобиля	Небольшая скорость	Большая скорость
Масса автомобиля	Небольшая масса	Большая масса
Качество шин	Новые шины	Старые шины
Особенности дороги	Дорога сухая, ровная	Дорога мокрая, скользкая, идёт под уклон



Итак, на длину тормозного пути влияет скорость автомобиля, его масса, качество шин, особенности дороги.



1. Рассмотрите рисунки. Почему длина тормозного пути этих машин разная?
2. От чего ещё зависит длина тормозного пути машин?
3. Что может случиться с пешеходом, когда машина тормозит на скользкой дороге?



1. Рассмотрите рисунок. Какие машины на нём изображены?
2. Каким будет тормозной путь каждой из машин, если они будут двигаться с одинаковой скоростью по сухой дороге?

Куда только не мчатся машины по нашим дорогам... Одни — доставляют продукты в магазины, другие — кирпич, бетон, песок на строительные площадки, третьи — везут людей на работу.



**?** Рассмотрй рисунок. Какие машины ты узнал на нём?

Из-за большого количества машин на дорогах водителю необходимо быть внимательным и соблюдать Правила дорожного движения. Только так можно предотвратить столкновение машин и машин с пешеходами.

Но часто аварии случаются не только по вине водителей, но и по вине пешеходов. Чтобы этого не произошло, пешеходы должны следить за сигналами водителей. Ты, наверное, слышал звуковые сигналы машин. Этим сигналом водитель предупреждает других водителей и пешеходов: «Осторожно! Возможно столкновение!» Звуковые сигналы в городах и сёлах разрешается подавать только тогда, когда без них невозможно избежать аварии.



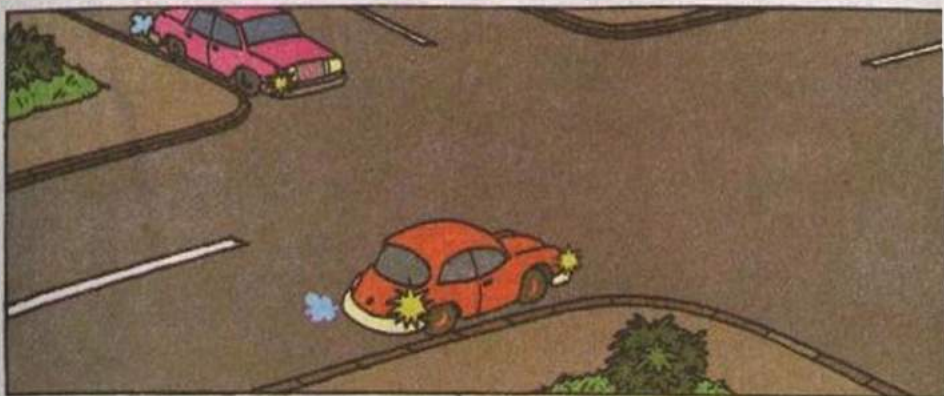
Подача звукового сигнала запрещена

А что обозначают световые сигналы машин?

Все машины имеют фары и световые указатели поворотов.



Ты знаешь, что фары освещают дорогу. А для чего световые указатели поворотов? Они размещены спереди и сзади машины. Их жёлтые огоньки показывают, в какую сторону поворачивает машина.



1. Рассмотрите рисунки. Определите направление движения машины.
2. Обоснуйте свой ответ.

Иногда световых указателей поворотов нет или они не исправны. Тогда водитель машины может подавать сигналы левой рукой.

Если левая рука вытянута в сторону, водитель поворачивает налево.

Если левая рука вытянута в сторону и согнута в локте под прямым углом вверх, водитель поворачивает направо.



Поворот налево



Поворот направо



1. Рассмотрите рисунки. Определите направление движения машины.
2. Объясните своё мнение.

проверь себя.

1. Когда водители машин подают звуковые сигналы?
2. Что обозначают световые сигналы?
3. С помощью чего подаются световые сигналы?
4. Когда водитель машины подаёт сигналы левой рукой?
5. Почему пешеходы должны следить за звуковыми и световыми сигналами водителей?

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ МАШИНЫ

Не забывай: есть машины, которым разрешено проезжать на красный свет светофора.



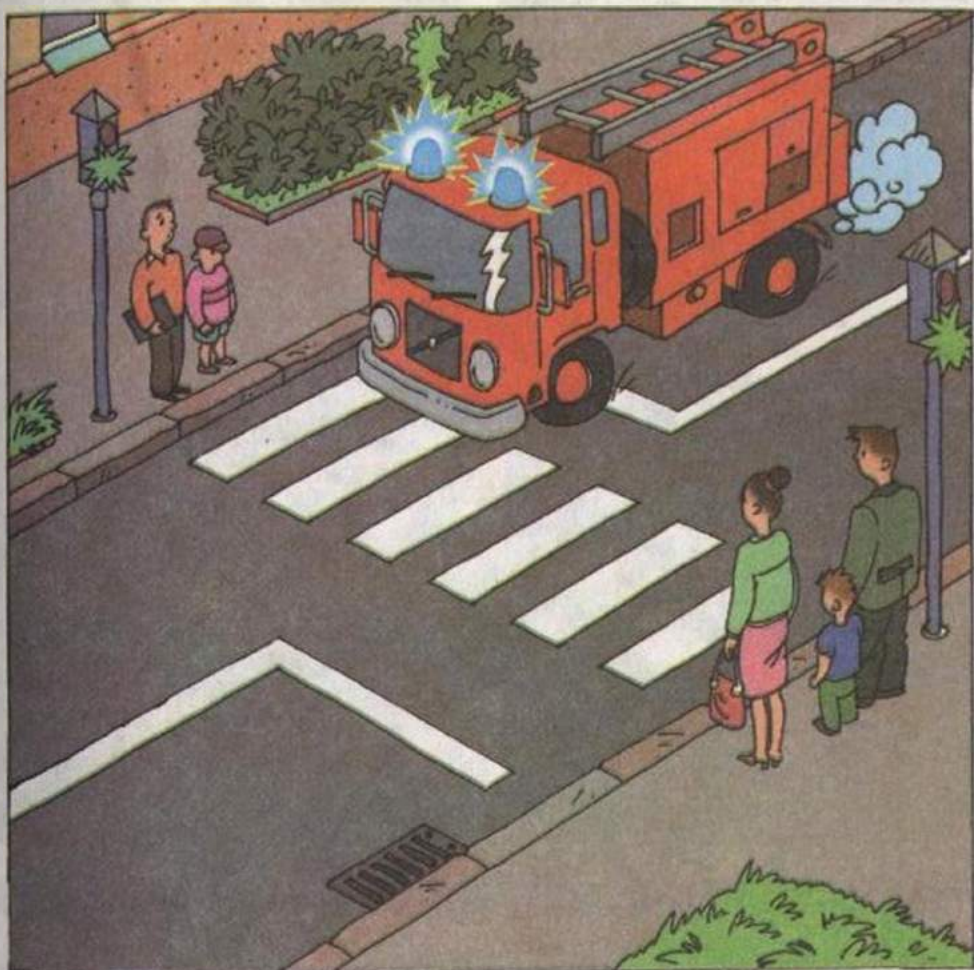
Рассмотри рисунки машин. Каково их назначение?

Машины пожарно-спасательной службы, милицейские, скорой помощи, аварийной газовой службы называют специальными машинами. Чтобы отличать их от других машин, они оборудованы проблесковыми маячками красного или синего цвета и специальными звуковыми сигналами. Отличаются они и цветом.

Специальные машины имеют право проезжать на красный свет светофора. Но это им разрешено при условии включения проблескового маячка синего или красного цвета и специального звукового сигнала. То есть тогда, когда они мчатся для оказания помощи.



В Правилах дорожного движения указано, что в случае приближения машин с включённым проблесковым маячком красного или синего цвета и специальным звуковым сигналом пешеходы должны воздержаться от перехода дороги или немедленно вернуться на тротуар или обочину.



1. Какие машины называют специальными? Почему их так называют?
2. Когда специальные машины имеют право проезжать на красный свет светофора?
3. Рассмотрите рисунок (с.120). В статье «Специальные машины» найди и прочитай соответствующий текст.
4. Выбери правильный ответ.

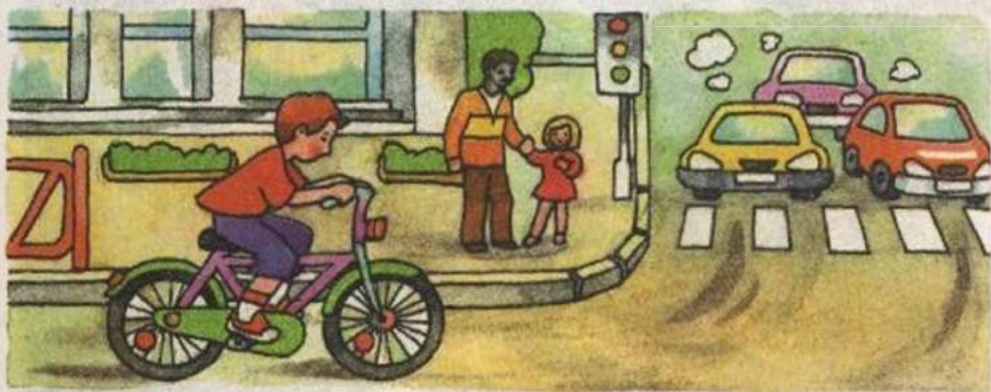
*В какую сторону повернёт машина, показывают: а) фары; б) проблесковые маячки; в) световые указатели поворотов.*



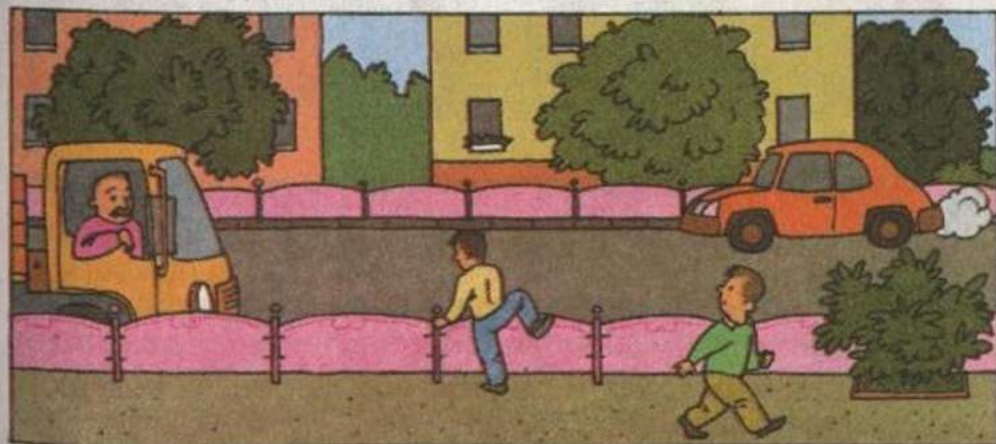
## ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ (ДТП)

Из разных источников информации ты слышишь о дорожно-транспортных происшествиях на дорогах — сокращённо ДТП. В результате ДТП пешеходы, пассажиры, водители травмируются.

**!** Внимательно рассмотри рисунки. Подумай и скажи, что может произойти в таких ситуациях.



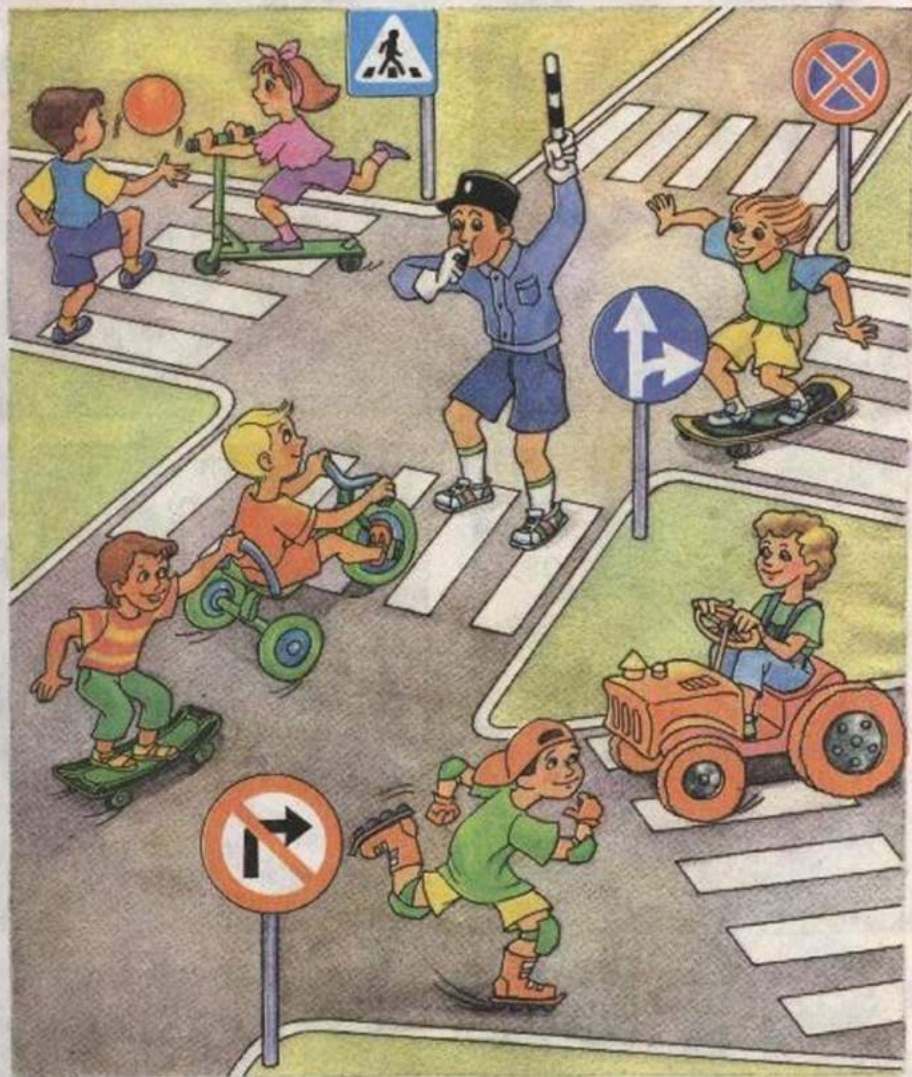








Вообрази себя автоинспектором. Какие Правила дорожного движения нарушают дети на площадке?



О каких Правилах дорожного движения ты напомнишь пешеходам?

Обсуди эту информацию дома с родителями.

Чаще всего несчастные случаи на дорогах происходят по таким причинам:

- пешеходы переходят и перебегают дорогу перед движущимися машинами;



- пешеходы переходят дорогу в запрещённых местах и на красный свет светофора;
- пешеходы неожиданно выходят на дорогу из-за стоящих машин.

А ты делай всё наоборот, и с тобой никогда не случится беды.

Желаем тебе счастливой дороги!

## БЕЗОПАСНОСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Отгадай.

Мне загадку загадали:  
 Это что за чудеса?  
 Руль, седло и две педали,  
 Два блестящих колеса.

Да, это — велосипед. Каких только нет велосипедов: детские, женские, дорожные, спортивные...



Велосипедами пользуются и взрослые, и дети. Но Правила для всех велосипедистов одинаковые.

Прежде всего тебе надо знать следующее. Тем, кому не исполнилось 14 лет, ездить на велосипеде по проезжей части дороги категорически запрещается!

А до этого возраста можно кататься во дворе, на стадионе, по дорожке для велосипедистов.

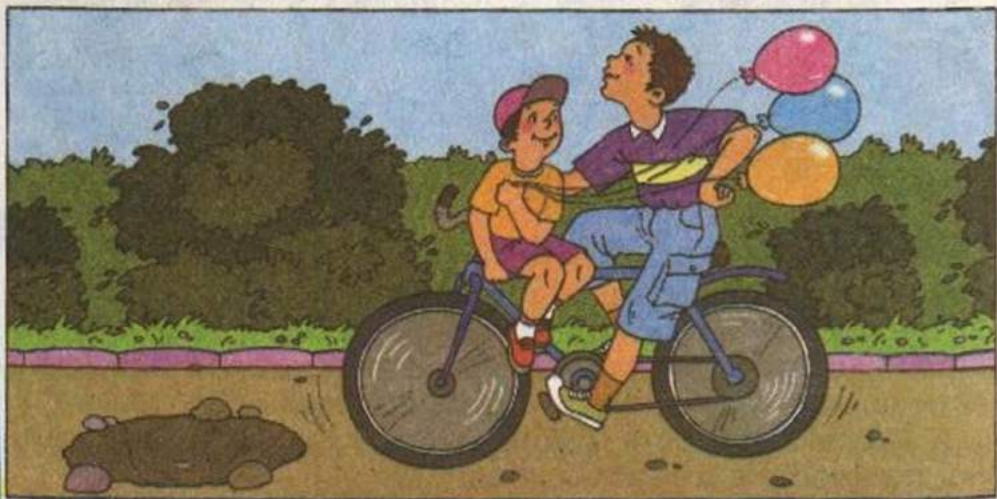
Ты, наверное, видел, как некоторые дети носятся на велосипедах тротуарами, в скверах и парках. Как ты думаешь, это — по Правилам?

**Помни!** В этих местах разрешается ездить малышам на детских велосипедах под присмотром родителей.



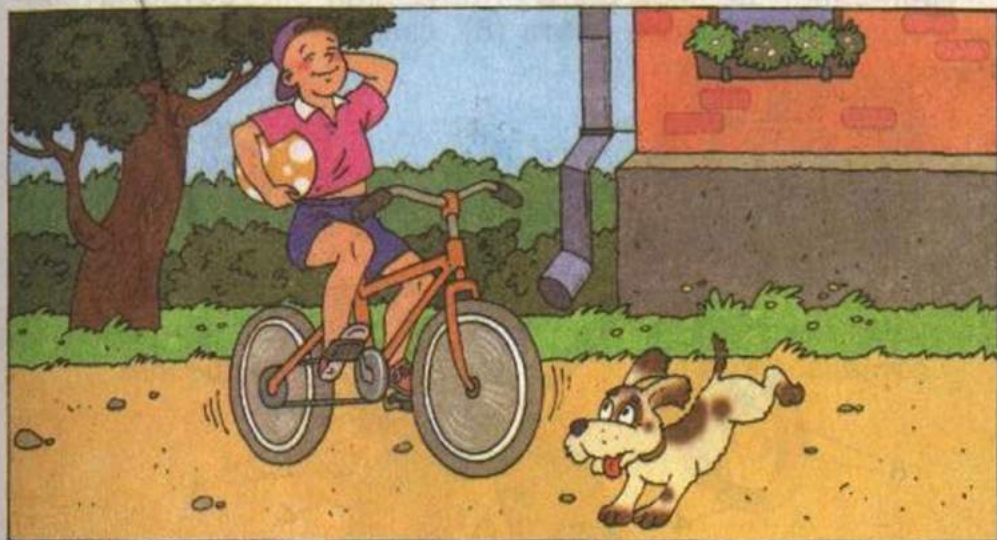
Если у тебя есть велосипед, тебе хочется кого-то показать. Но это опасно и для тебя, и для твоего пассажира. Почему?

Перегруженным велосипедом тяжело управлять. Небольшая выбоина на дороге или неожиданное препятствие — и ты, и твой пассажир окажетесь на земле. Хорошо, если всё обойдётся без синяков и ран...



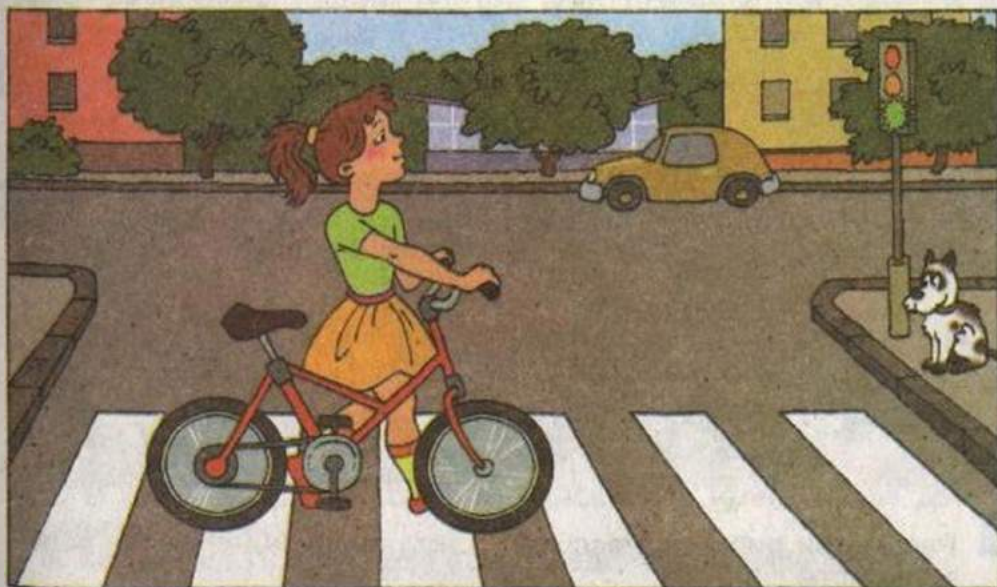


Некоторые дети щеголяют тем, что умеют ездить на велосипеде, не держась за руль да ещё и не ставя ноги на педали. Представь себя на месте такого велосипедиста. Сможешь ли ты мгновенно затормозить или повернуть в сторону, если на твоём пути появится какое-либо препятствие?



**Запомни** ещё одно важное правило.

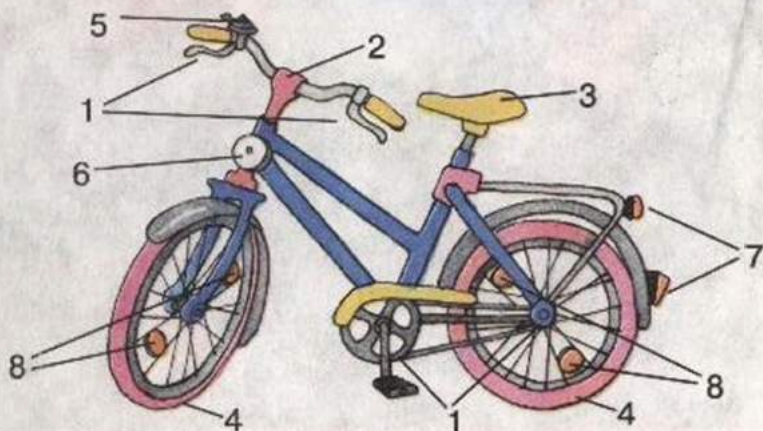
Если тебе надо попасть на противоположную сторону дороги, сойди с велосипеда и, держа его за руль, перейди дорогу пешеходным переходом.



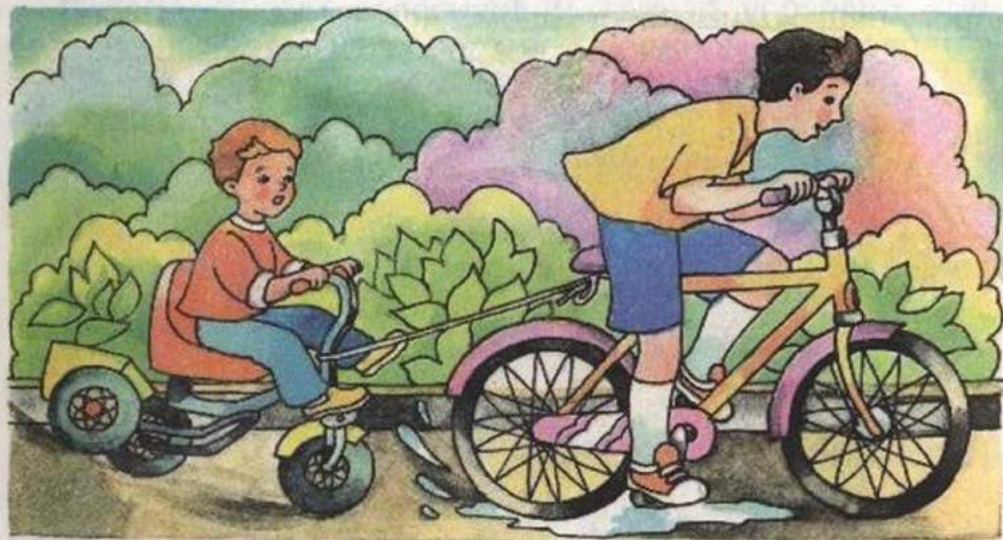


закреплено сидение (3), накачаны ли шины (4). Не забудь и о звуковом сигнале (5). Звонок должен быть громким и звонким.

Велосипед должен быть оборудован светоотражателями: спереди — белого цвета (6), сзади — красного (7), по бокам — оранжевого (8).



- ?** 1. Рассмотрите рисунок велосипеда. Назовите части велосипеда, обозначенные числами.  
2. Назовите и покажите на рисунке детали, которые ты ещё знаешь.



- !** Рассмотрите рисунок. Расскажи, какие правила нарушили велосипедисты.



Эти знаки для велосипедистов. Запомни их.



Движение на велосипедах  
запрещено



Дорожка для  
велосипедистов



Дорожка для пешеходов и велосипедистов

**Велосипед** — двухколёсная или трёхколёсная машина, движимая силой ездока, нажимающего ногами на педали.

Вместе с одноклассниками прими участие в конкурсе «Лучший велосипедист». Кто ответит на все вопросы конкурса, тот — победитель.

1. Какую машину называют велосипедом?
2. Какие дорожные знаки для велосипедистов ты знаешь?
3. Какие велосипеды ты знаешь?
4. Какие детали велосипеда обязательно надо проверить перед поездкой?
5. В каком возрасте водитель велосипеда имеет право двигаться по дороге?
6. Какие ещё Правила для велосипедистов ты знаешь?

На рисунках изображены ситуации, которые могут принести беду многим людям. Их называют **чрезвычайными ситуациями**. Чрезвычайные ситуации возникают во время грозных природных явлений.







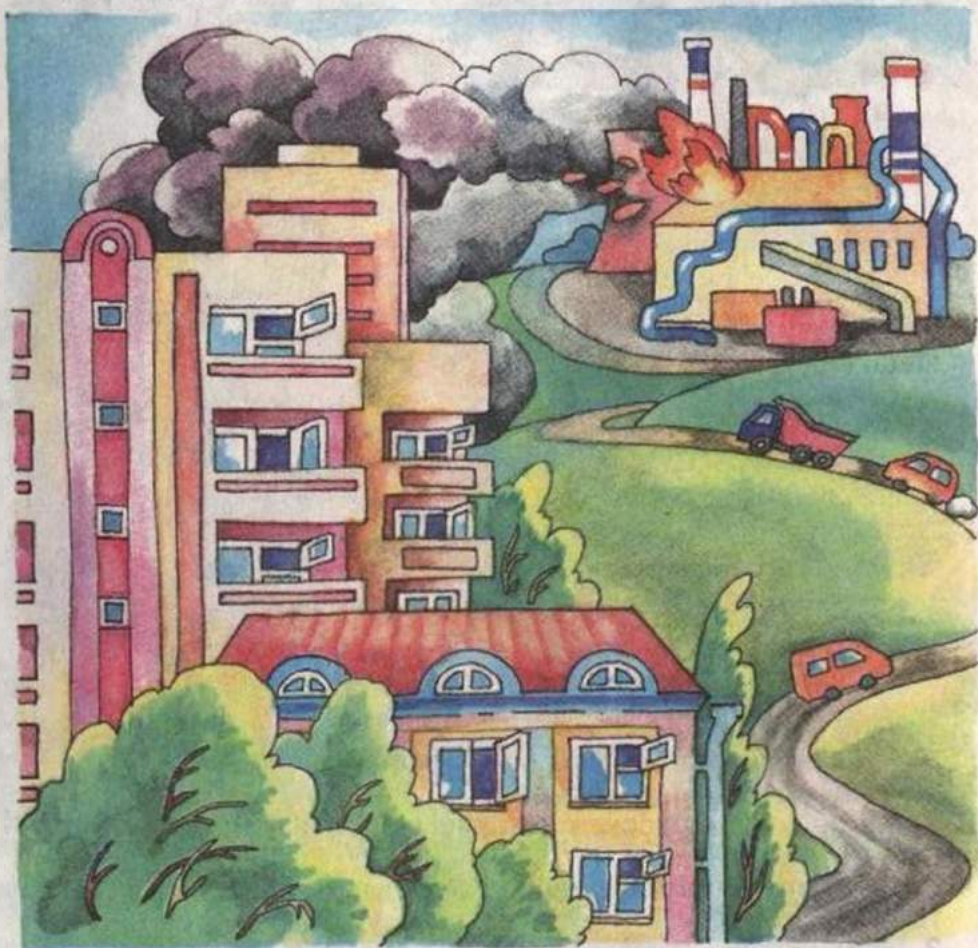
1. По рисункам расскажи, какие явления природы угрожают людям.
2. Свидетелем каких грозных природных явлений ты был? Как ты действовал?
3. Какими были их последствия?



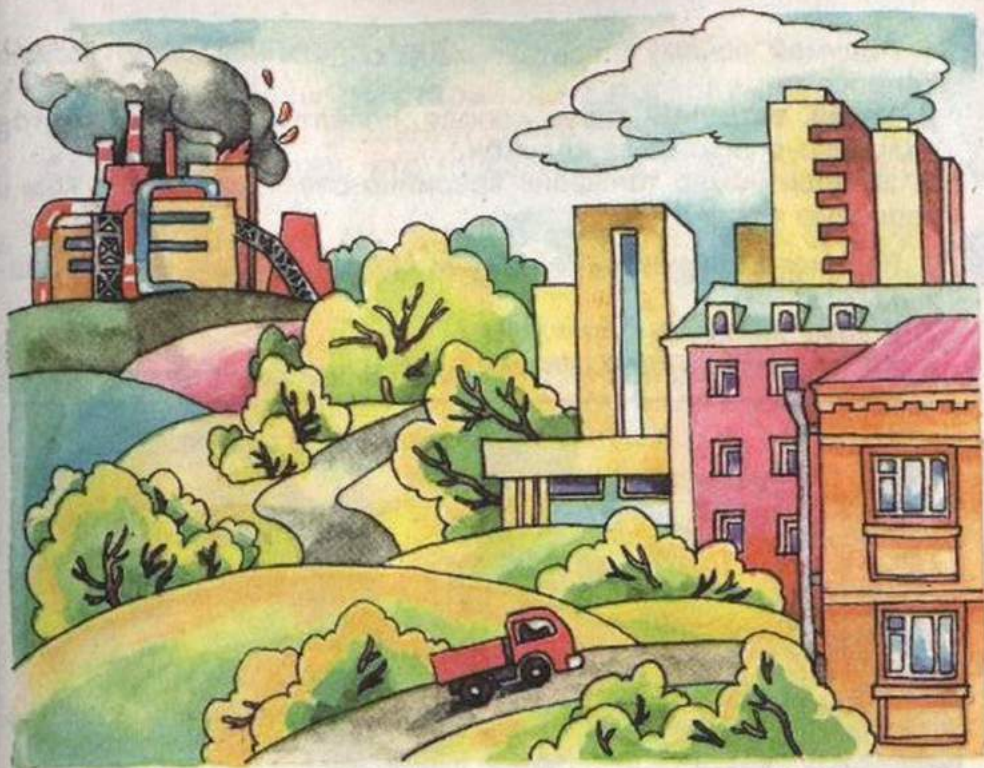
Бывают чрезвычайные ситуации, вызванные деятельностью человека. Это аварии на промышленных предприятиях. Почему они возникают? Чаще всего из-за небрежности работников и нарушения правил безопасности. Чрезвычайные ситуации предусмотреть очень тяжело. Но если произошла авария, надо действовать так, чтобы защитить себя и своё жилище.

Для этого надо знать:

- какие промышленные предприятия есть в твоём городе, неподалёку от твоего села;
- что на них производится, не загрязняет ли предприятие вредными веществами окружающую среду;
- в каком направлении преимущественно дуют ветра там, где ты живёшь.







1. Рассмотрите рисунки. На каком из них домам угрожает опасность? Почему?

2. В какие квартиры попадёт больше вредных для здоровья веществ? В какие меньше?

Об аварии на предприятии извещают сирены, гудки, сообщения по местному радио и телевидению.

В чрезвычайных ситуациях людям помогают работники аварийно-спасательной службы.

В спасательных группах работают лучшие специалисты. Они могут оказать помощь в самых сложных ситуациях.

Но иногда за помощью они могут обратиться и к тебе. На их вопросы надо отвечать чётко. Вот о чём спасатели могут тебя спросить:

- как тебя зовут и где ты живёшь;
- кто твои родители и где они находятся;
- есть ли у тебя младшие или старшие братья, сёстры и где они находятся;
- есть ли среди твоих соседей больные и пожилые люди, которые не могут самостоятельно двигаться.



1. Подумай, почему спасатели могут обратиться к тебе с этими вопросами.

2. Узнай, есть ли в твоём городе, посёлке, районном центре аварийно-спасательная служба.

3. Запиши номер телефона аварийно-спасательной службы в записную книжку.



1. Рассмотрите рисунки. Работники каких служб на них изображены?

2. К кому из них ты обращался?

3. Какую помощь тебе оказали?



Чрезвычайные ситуации угрожают жизни людей. Они вызывают страх. Страх рождает панику. Ты знаешь, что при панике люди ведут себя неправильно, не выполняют распоряжений спасателей.



Чтобы не поддаваться панике:

- будь со взрослыми, старайся не потеряться;
- чётко выполняй указания спасателей;
- беспокойся о тех, кто нуждается в помощи: младших, старших людях;
- если потерялся, сообщи об этом на пункт эвакуации чётко назови своё имя, фамилию, свой адрес, имена родителей.

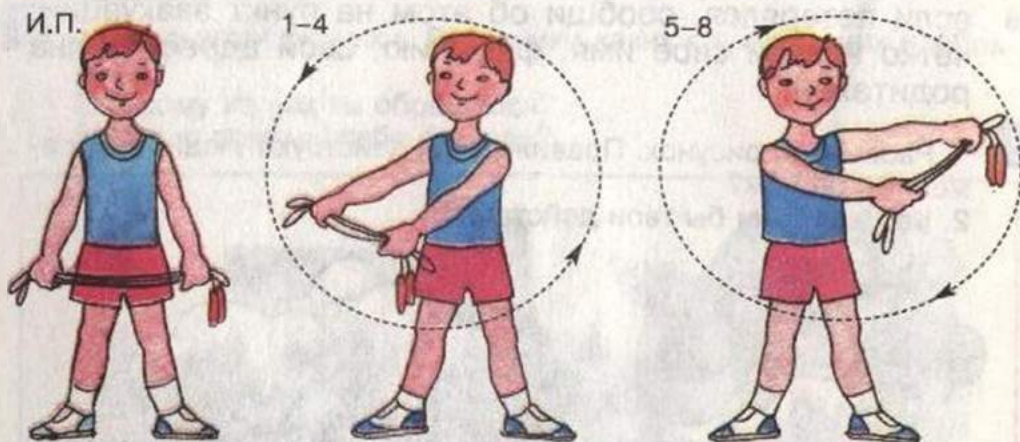
- !
1. Рассмотрй рисунок. Правильно ли действуют люди, изображённые на нём?
  2. Какими были бы твои действия?



- ?
- Проверь себя.
1. Какие ситуации называют чрезвычайными?
  2. Как сообщают об аварии?
  3. Кто помогает людям в чрезвычайных ситуациях?
  4. Какой может быть твоя помощь спасателям?
  5. Как защитить своё жилище во время аварии, чтобы в него не попали вредные вещества?
  6. Как надо вести себя во время аварии, чтобы не поддаваться панике?

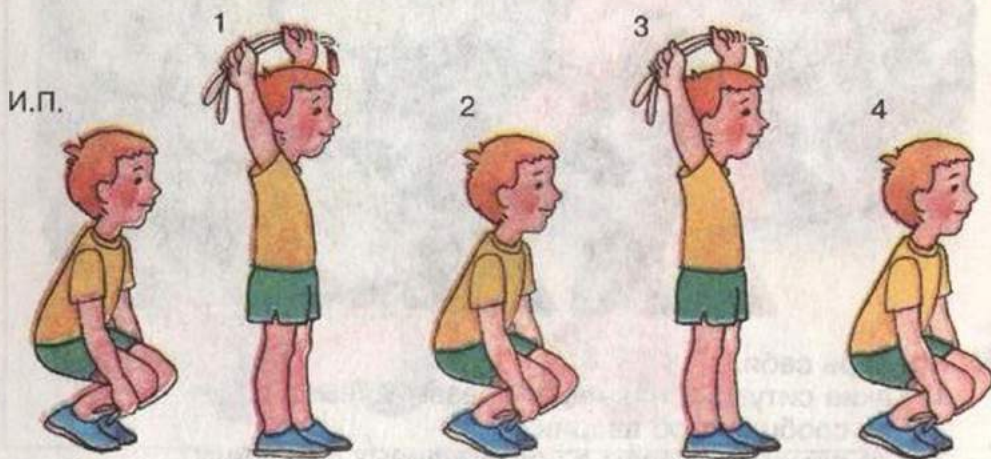
## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №5 (скакалка вчетверо)

### Упражнение 1



1-4. Круговые движения руками влево. 5-8. Круговые движения руками вправо. Дыхание свободное. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 2



И. П., выдох. 1. Встать, руки вверх, вдох. 2. Присесть в И. П., выдох. 3. Встать, руки вверх, вдох. 4. Присесть в И. П., выдох. Повторить 6-8 раз.



### Упражнение 3



И. П., вдох. 1. Руки вперёд, выдох. 2. Руки вверх, вдох. 3. Руки вниз выдох. 4. И. П., вдох. Повторить 8–10 раз.

### Упражнение 4

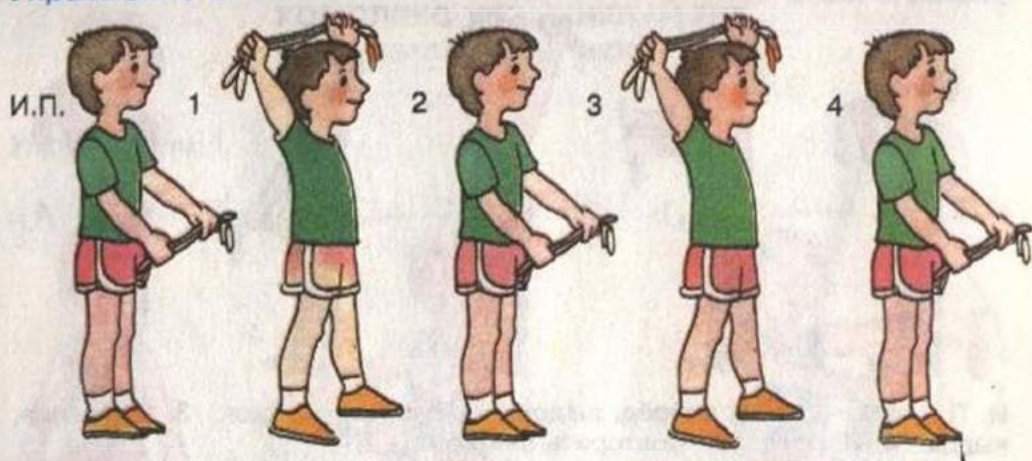


1–2. Два поворота туловища, руки вверх, влево, короткие выдохи. 3–4. Два поворота туловища, руки вверх, вправо, короткие выдохи. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

### Упражнение 5



1–4. Прыжки через скакалку. Дыхание свободное. Выполнять до 1 минуты.



И. П., выдох. 1. Руки вверх, ноги врозь прыжком, вдох. 2. И. П., выдох. 3. Руки вверх, ноги врозь прыжком, вдох. 4. И. П., выдох. Повторить 10–12 раз.

### Упражнение 7



И. П., вдох. 1. Присесть, положить скакалку на пол, выдох. 2. Прыжок вперёд, перепрыгнуть скакалку, вдох. 3. Прыжок назад, перепрыгнуть скакалку, выдох. 4. Взять руками скакалку, подняться в И. П. Повторить 6–8 раз.



## Упражнение 8

И.П.



1-4



1-4. Прыжки через скакалку с изменением положения ног. Дыхание свободное. Повторить 10-12 раз.

## Упражнение 9



1



3



И.П.



2



4

И. П., выдох. 1. Руки вверх, шаг влево, ноги врозь, вдох. 2. Возвратиться в И. П., выдох. 3. Руки вверх, шаг вправо, ноги врозь, вдох. 4. Возвратиться в И. П., выдох. Повторить 8-10 раз.

## УПРАЖНЕНИЯ В ЖОНГЛИРОВАНИИ ОДНИМ МЯЧОМ.

*Вращение мяча на пальце.* Вращать мяч на указательном пальце правой, затем левой руки.

*Хлопок — мяч за головой.* Стоя прямо, удерживать мяч за головой двумя руками. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони перед собой, поймать мяч за спиной, прежде чем он упадёт.

*Хлопок — мяч между ногами.* Стойка, одна нога выставлена вперёд. («разножка»). Удерживать мяч двумя руками между ногами. Отпустить мяч — хлопок руками в ладоши — поймать мяч, не давая ему упасть.

*Арка.* Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить движением кистей мяч так, чтобы он перелетел над головой вперёд. Поймать мяч двумя руками впереди.

## ГОРЯЧИЙ МЯЧИК

Играющие встают в круг. Ведущий становится спиной к играющим вне круга. По сигналу ведущего играющие передают друг другу мяч (например, по часовой стрелке).

Неожиданно ведущий говорит: «Стоп!» Тот, у кого в этот момент оказался мяч, выходит из игры.

Наконец остаются только два игрока. Они встают друг перед другом и по сигналу, как и раньше, начинают быстро передавать мяч друг другу.

Когда ведущий скажет: «Стоп!» — мяч окажется в руках у одного из играющих. Считается, что второй победил.

## ОПЕЧАТКА В УЧЕБНИКЕ

Играют две команды.

Каждая команда из учебника «Основы здоровья» выбирает какой-нибудь абзац.

Затем в этом тексте нужно убрать только одно слово в одном предложении, чтобы смысл поменялся на противоположный.

Изменённые тексты переписываются и отдаются соперникам.

Их задача — найти и исправить «опечатку».



## СИЛАЧ

Силачом я стать хочу,  
Прихожу я к силачу:  
— Расскажите вот о чём,  
Как вы стали силачом?  
Свой секрет не утаю.  
Рано утром я встаю  
И при солнце  
И в ненастье  
Открываю окна настежь.  
Приступаю я к зарядке.  
Вместе пятки, врозь носки —  
Приседанья и прыжки.  
Сто весёлых упражнений  
Со скакалкой и мячом!  
Будешь делать их без лени,  
Тоже станешь силачом.

*Софья Прокофьева,  
Генрих Сапгир*

Прислушивайся к советам родителей, врачей, учителей. Они помогут тебе сохранить твоё здоровье и жизнь.  
Мы прощаемся с тобой и желаем всегда быть здоровым!



## Человек и его здоровье

Растём и развиваемся . . . . .	4
Из чего состоит здоровье человека . . . . .	6
Что влияет на здоровье . . . . .	9
Комплекс упражнений №1 . . . . .	12
Давай поиграем . . . . .	16

## Физическая составляющая здоровья

Забиться о здоровье . . . . .	17
О продуктах питания . . . . .	22
Закаливание . . . . .	28
Осторожно: ВИЧ! . . . . .	32
Комплекс упражнений №2 . . . . .	33
Давай поиграем . . . . .	37

## Социальная составляющая здоровья

Здоровье – самая большая ценность . . . . .	38
Отношения между людьми . . . . .	43
Поведение ученика . . . . .	45
Медицинская служба в Украине . . . . .	50
Комплекс упражнений №3 . . . . .	53
Давай поиграем . . . . .	57

## Психическая и духовная составляющие здоровья

Эмоции . . . . .	58
Умение контролировать эмоции . . . . .	59
Характер и здоровье . . . . .	61
Человек и личность . . . . .	63
Хочу, могу и должен . . . . .	64
Влияние курения, алкоголя и наркотиков на здоровье . . . . .	66
Научись говорить «НЕТ!» . . . . .	68
Ценность и неповторимость человеческой жизни . . . . .	70



Познай себя .....	7
Комплекс упражнений №4 .....	7
Давай поиграем .....	7

## Безопасность жизни

Избегай опасности .....	7
Безопасность дома .....	8
Безопасность в быту .....	8
Если пожар у соседей .....	8
Твоя безопасность .....	8
Безопасный отдых зимой .....	9
Безопасность движения пешеходов .....	9
Сигналы светофора и регулировщика .....	10
Виды перекрёстков .....	10
Какими бывают перекрёстки .....	10
Движение по площади .....	10
Опасные ситуации на дороге .....	10
Переход дороги с домашними животными .....	10
Когда ремонтируют дорогу .....	10
Дорожные знаки .....	10
Пешеход и машины .....	11
Водители предупреждают .....	11
Специальные машины .....	12
Дорожно-транспортные происшествия (ДТП) .....	12
Безопасность велосипедиста .....	12
Чрезвычайные ситуации .....	13
Комплекс упражнений №5 .....	13
Давай поиграем .....	14