

## Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

## Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне



І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

3



І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник  
для 3-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ  
Видавництво «Алатон»  
2013

**ББК 51.204я721**  
О-88

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

(Наказ Міністерства освіти і науки України  
№ 994 від 17.07.2013 р.)

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

Експертизу здійснював Інститут педагогіки НАПН України

О-88 **Основи здоров'я:** Підручник для 3-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво «Алатон», 2013. — 160 с.

ISBN 978-966-2663-14-3

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 3-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я і гармонійного розвитку учнів.

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. Матеріали, що містяться в ньому, не обов'язково відображають точку зору ЮНЕСКО. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-14-3

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2013  
© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн,  
малюнки, 2013

## Любий друже!

Перед тобою підручник з основ здоров'я для 3-го класу. Він стане твоїм помічником у школі і вдома, навчить відрізняти корисне від шкідливого, безпечно від небезпечного і приймати зважені рішення.

Ти вже знаєш, що уроки здоров'я — особливі. Вони дуже цікаві та корисні. На цих уроках ти будеш багато рухатися, грати в ігри, працювати в парах і групах, обговорювати життєві ситуації і виконувати проекти.

Бажаємо тобі міцного здоров'я та успіхів у новому навчальному році!

*Автори*



## Умовні позначення



Стартове завдання



Індивідуальна робота



Робота в парах або групах



Творче завдання



Інсценування



Руханка



Прочитай



Домашнє завдання

Значення слів, виділених **таким шрифтом**, пояснено у словничку на сторінці 156.

## Вступ

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

## Здоров'я і розвиток



## Джерела здоров'я



## Здоровий спосіб життя



## § 1. ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТОК

### Знову разом

Минули літні канікули, під час яких ти і твої товариші добре відпочили, підросли і подорослішали. А ще скучили за школою і друзями.



Пограйте в гру «Правда чи ні». Хтось із вас стає перед класом, а однокласники ставлять йому три запитання про літо. На два запитання треба відповісти правду, а на одне — неправду. Діти відгадують, які відповіді правдиві, а які — ні.

Об'єднайтесь у пари. Покажіть пантомімою одне з того, що ви навчилися робити влітку.



## Показники здоров'я



Об'єднайтесь у дві групи. Перша група малює портрет здорової людини, а друга — хворої.

Презентуйте свої малюнки класу.

Назвіть, які ознаки здоров'я і нездужання ви намалювали.

Запишіть їх на дошці.



## Я расту



А я не думав, не гадав,  
але щомиті підростав.

Я сиджу на стільці — расту,  
росту, коли до класу йду.

Росту, як дивлюсь у вікно,  
росту, коли сиджу в кіно.

За світла чи за темноти  
не припиняю я рости.

У боротьбі за чистоту  
я підмітаю і расту.

Навіть усівшись на тахту,  
читаю книжку і расту.

Стою із татком на мосту,  
він не росте, а я расту.

Дістав оцінку я не ту,  
ледь-ледь не плачу і расту.

І в дощик, і в мороз я ріс.  
Ось так і маму переріс!

*Агнія Барто*

*Переклала з російської Леся Вознюк*



Обговоріть, що означають прислів'я:

«Бережи одяг, поки новий, а здоров'я —  
поки молодий».

«Змолоду людина росте вгору, а в  
старості — вниз».

*Усе живе росте і розвивається.*

## Я розвиваюся

Чим старшими стають діти, тим більше вони знають і  
вміють. Це означає, що вони розвиваються.



Прочитай оповідання «Як Марійка стала  
дорослою».

Чим ще (крім зросту), на твою думку, дорослі  
відрізняються від дітей?

### Як Марійка стала дорослою

Маленька Марійка дуже хотіла швидше вирости.  
А як це зробити, вона не знала. І в матусиних черевиках  
ходила, і зачіску таку, як у тьоті Клави, робила, і намисто  
приміряла. І навіть годинник на руку чіпляла.

Одного разу Марійка надумала підмести підлогу.  
І зробила це. Навіть мама здивувалася:

— Марійко! Невже ти дорослішаєш?

А коли Марійка помила посуд, здивувався й тато і  
сказав:

— Ми й не помітили, як наша Марійка виросла. Вона  
не тільки підлогу підмітає, а й посуд миє.

Тепер усі маленьку Марійку називають дорослою.

*Євген Пермяк*



*Відповідальність — ознака дорослої поведінки.*

## Спостереження за ростом і розвитком

Спостерігати за змінами, які відбуваються з тобою, допоможе окремий блокнот. Тобі знадобляться також ручка, олівець, сантиметр, ваги і фотоапарат.

1. Щомісяця зважуйся і вимірй свій зріст. Для вимірювання зросту стань спиною до дверей, приклади лінійку до голови і зроби на дверях акуратну позначку олівцем. Потім візьми сантиметр і вимірй відстань від підлоги до позначки.
2. Щоб побачити, як ти ростеш, частіше фотографуйся. Буде що згадати, коли виростеш.
3. Важливо розвивати усі сторони своєї особистості. Читай книжки, дивись хороші фільми, спілкуйся з цікавими людьми.
4. Записуй дані про свій фізичний та особистісний розвиток у блокнот.



Спостерігаючи за ростом і розвитком, ти навчишся стежити за своїм здоров'ям.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Коли лікар оглядає хворого, він перевіряє частоту серцевих скорочень — пульс. Від кожного такого скорочення серця кров тече по судинах. Якщо у людини занадто частий пульс, це може бути ознакою хвороби і того, що серце перенапружується.



Ти теж можеш навчитися вимірювати частоту серцевих скорочень. Для цього тобі знадобиться годинник із секундною стрілкою.

- Трьома пальцями однієї руки нащупай пульс на зап'ясті другої руки.
- Полічи кількість ударів за одну хвилину.

Нормальний пульс для дітей твого віку — 80—90 ударів за хвилину. Після бігу чи фізичних вправ частота серцевих скорочень може збільшитися, але за кілька хвилин знову стає нормальною.



Занадто частий пульс у стані спокою може бути ознакою хвороби.

## § 2. ДЖЕРЕЛА ЗДОРОВ'Я

### Природне середовище

Поля і гори, моря і ріки, степи й ліси, а також звірі, птахи, комахи — усе це називають природним середовищем. Разом з однокласниками виконай таку вправу.



Пригадайте найпрекрасніше місце, де ви коли-небудь були. Сядьте зручно, заплющіть очі й вирушайте в уявну подорож до цього місця. Роздивіться довкола:

- Що ви бачите (річку, море, гори, ліс, степ...)?
- Що ви чуєте (спів пташок, шелест листя, шум прибою...)?
- Які запахи відчуваєте (аромат квітів, скошеної трави, соснового лісу...)?

По черзі розкажіть, що ви уявили і що відчули під час цієї «подорожі».



Поля і гори, моря і ріки, рослини і тварини, що оточують тебе, називають природним середовищем.

### Природа і здоров'я

Люди також є частиною природи (довкілля). Щоб бути здоровим, необхідно дихати чистим повітрям, пити джерельну воду, вживати натуральні продукти, загартовуватися.



Пригадайте, як можна загартовуватися за допомогою природи (сонця, повітря і води).

Які ви знаєте природні небезпеки (спека, ураган, блискавка, ожеледиця, мікроби...)?

### Чому треба берегти природу

Природа — наш спільний дім. Тому всі люди повинні дбати про нього. Адже кожен кинутий на землю папірець, пляшка чи пластиковий пакет засмічують довкілля, здатні перетворити мальовничий краєвид на смітник. Оберегаючи природу, ми можемо зробити нашу планету квітучим садом.

В час канікул навесні  
Не сиділося мені.  
Молоток я взяв, цвяшки,  
В татка випрохав дошки —  
Змайстрував пташиний дім.  
Гарний дім — на заздрість всім!  
В нім живе шпаків сім'я.  
Із житлом поміг їм — я!



Лідія Кир'яненко



А як ти можеш допомогти природі?

Природа — джерело нашого здоров'я.  
Бережи природу!



## Соціальне середовище

Від самого народження поруч з тобою є батьки, дідуся й бабусі, брати і сестри, вихователі та вчителі. Від них ти навчився усього, що знаєш і вмєєш. Усі ці люди належать до твого соціального середовища.



Розглянь малюнок і назви тих, хто належить до твого найближчого оточення.

З ким зі свого соціального середовища ти спілкуєшся щодня, час від часу, зрідка, майже ніколи?

Хто з цих людей дбає про твоє здоров'я?

Як вони це роблять?



Соціальне середовище — це люди, які тебе оточують.

## Соціальне середовище і здоров'я

Наше здоров'я залежить від стосунків з іншими людьми. Непорозуміння, сварки, бійки псуєть настрій і шкодять здоров'ю, а турбота, любов і повага дарують радість людського спілкування і зміцнюють здоров'я.

### Секрет

Що зробити, щоб удвічі видавався торт смачнішим?

Що зробити, щоб удвічі кожен день для вас побільшав?

Щоб і радості, і щастя вам було — аж ніде діти?

А немає тут секрету: треба з другом поділитись!



*Анатолій Костецький*



Обговоріть, що означають прислів'я:

«Без вірного друга велика туга».

«В лиху годину визнаєш вірну людину».

Дружба потребує взаємної поваги і турботи.

## § 3. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

### Звички і здоров'я

Усе, що ми робимо тому, що так звикли, називають звичкою. Кожна людина має звички. Є звички корисні та шкідливі.

Акуратно складати одяг, чистити звечора взуття, прибирати робоче місце — усе це допомагає навести порядок, краще виконати домашні завдання і порадувати батьків. Такі звички називають корисними.

А звички пізно лягати спати, всюди запізнюватися, відкладати усе на потім, розкидати речі змушують нервуватися через дрібниці та вислуховувати зауваження дорослих. Такі звички можуть зашкодити репутації і здоров'ю. Тому їх називають шкідливими.



Виберіть із переліку звичок ті, що корисні для здоров'я: загартовуватися, курити, чистити зуби, гризти нігті, казати неправду, робити зарядку.

Які ви ще знаєте корисні та шкідливі звички? Наведіть приклади.

Хто з казкових героїв чи літературних персонажів має корисні, а хто — шкідливі звички?

Як ви розумієте прислів'я:

«Звичка — друга натура».

«Усе добре приймай, а злого — уникай».

«Посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю?»

*Є звички корисні та шкідливі.*



Розгляньте малюнки і дайте відповіді на запитання у кінці сторінки.



Галинка збирає портфель звечора.  
А Михайлик звик робити це вранці.



Прокинувшись, Михайлик ще півгодини дрімає.  
А Галинка одразу встає і виконує ранкову гімнастику.



Потім Галинка вмивається, чистить зуби, одягається і з апетитом снідає. А Михайлик поспіхом збирає портфель. Через це він часто не встигає поснідати і йде до школи голодним.



Хто з дітей має більше корисних звичок? Яких саме?

Як ці звички можуть вплинути на їхнє здоров'я та успіхи у навчанні?

## Здоровий спосіб життя

Ти ведеш здоровий спосіб життя, якщо маєш такі звички:

- доглядати за своїм тілом — мити його, годувати, тренувати і загартовувати;
- розподіляти час, щоб усе встигати і не стомлюватися;
- ладнати з іншими людьми — дорослими та однолітками;
- приймати зважені рішення і підтримувати гарний настрій.



Здоров'я людини найбільше залежить від її способу життя.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтесь у групи. Дайте відповіді на запитання і складіть правила здорового способу життя.

### Гігієна

- У яких ситуаціях треба мити руки?
- Скільки разів на день слід чистити зуби?
- Як часто необхідно відвідувати стоматолога?
- Коли треба приймати душ або ванну?
- Які засоби гігієни не можна позичати навіть друзям?

### Харчування

- Скільки разів на день слід їсти?
- Скільки свіжих овочів і фруктів треба з'їдати щодня?
- Скільки необхідно з'їдати молочних продуктів?
- Які продукти можна їсти зрідка і в помірній кількості?
- Які продукти краще вилючити з раціону?

### Рухова активність

- Які види спорту корисні для здоров'я?
- Що треба виконувати вранці?
- Які вправи допоможуть зняти втому під час уроків?
- У що корисно грати надворі з друзями?

### Загартовування

- Чи можна дітям загартовуватися самостійно?
- Які природні чинники допомагають загартовувати організм?
- Які процедури загартовування ти знаєш?
- Коли необхідно припинити процедури загартовування?

## Підсумкові завдання

### Режим дня

- Скільки годин на добу треба спати дітям?
- Скільки разів на день слід їсти?
- Скільки годин необхідно щодня бувати на свіжому повітрі?
- Скільки часу можна дивитися телевизор або грати на комп'ютері?
- О котрій годині вечора треба лягати спати?

### Спілкування

- Які слова називають чарівними?
- Які ти знаєш правила ввічливості?
- Хто виховує дітей і навчає їх гарних манер?
- Що треба зробити, якщо випадково когось образив?

### Зважені рішення

- Яке уміння допомагає уникати небезпек?
- Яке правило допомагає приймати зважені рішення?
- Що треба зробити перед тим, як діяти?
- Яких наслідків слід уникати?
- До кого треба звернутися, якщо не знаєш, як вчинити?

### Гарний настрій

- Що людина може відчувати у різних ситуаціях?
- Які почуття приємні і корисні для здоров'я?
- Що можна зробити, коли тобі сумно або нудно?
- Які ігри покращують настрій?

1. Скопіюй цю сторінку.
2. Прочитай перелік звичок.
3. Постав позначки у відповідних колонках.
4. Яких звичок у тебе більше: корисних чи шкідливих?
5. Поміркуй, як можна позбутися шкідливих звичок.

Звичка	Корисна	Шкідлива	Моя
Чистити зуби вранці і ввечері			
Мити руки перед їдою			
Їсти брудними руками			
Сутулитись			
Ходити і сидіти рівно			
Гризти нігті, олівці, ручки			
Спізнюватися			
Приходити вчасно			
Казати правду			
Обманювати			
Класти речі на місце			
Розкидати речі, іграшки			
Допомагати дорослим			
Кидати сміття будь-де			
Складати портфель звечора			
Складати портфель уранці			
Їсти солодощі перед обідом			
Їсти солодощі на десерт			
Вживати овочі і фрукти щодня			
Надавати перевагу «швидкій їжі»			
Спати з відчиненим вікном чи кватиркою			
Занадто тепло вдягатися			
Плакати з будь-якого приводу			
Шукати в усьому позитив			

# Розділ 1 ЗДОРОВЕ ТІЛО

## § 4. ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

### Працездатність і здоров'я

### Активний відпочинок



*Праця* — це діяльність людини, у процесі якої вона докладає зусиль для досягнення мети. У народі кажуть: «Хочеш бути щасливим — не будь лінивим», «Праця людину годує, а лень — марнує», «Праця — здоров'я, а лень — хвороба».



Які професії зображено на малюнках?

Яка праця є фізичною, а яка — розумовою?

Яка основна робота школяра?



Працездатність людини залежить від стану її здоров'я.

### Гігієна одягу та взуття

### Як захиститися від застуди



### Здорове харчування



## Природні ритми і здоров'я

У природі існує багато ритмів: добові, сезонні та інші. Наприклад, уранці сонце сходить, а ввечері — заходить. Усе живе підпорядковується цьому ритму. У рослин — це розкриття і закриття квіток. У тварин — періоди спокою і активності. Наш організм теж живе за цим «годинником».

Як уранці сонце сходить, а ввечері заходить, так і ти вранці прокидаєшся, а надвечір починаєш позіхати. Будь-які відхилення від цього «годинника» шкодять здоров'ю. Якщо людина не спить уночі, наступного дня її працездатність знижується, у неї погіршується пам'ять, розсіюється увага, паморочиться голова, вона може зомліти.



Об'єднайтесь у пари. Пригадайте випадок, коли вам довелося не спати вночі.

Розкажіть одне одному, чому це сталося, як ви почувалися наступного дня.

Які висновки ви можете з цього зробити?

## Режим дня і працездатність

Урахування природних ритмів дає змогу якнайкраще скласти режим дня і підвищити свою працездатність.

Наприклад, уранці їжа легко перетравлюється і перетворюється на енергію. Тому, щоб почуватися бадьорим і сильним, не забувай про сніданок.

Найвища працездатність — з 10-ї до 12-ї години. У цей час найкраще працює мозок. Завдяки цьому ти добре усе запам'ятаєш і розв'яжеш задачі.

*Усе живе підпорядковується природним ритмам.*

Приблизно о 13-й годині посилюються процеси травлення. Отже, час обідати. Після обіду працездатність знижується, тому варто трохи відпочити.

З 15-ї до 18-ї години працездатність знову підвищується. У цей час найкраще виконати домашні завдання, а після цього піти на спортивні тренування.

Вечеря має бути легкою, адже надвечір процеси травлення сповільнюються. Спати бажано лягати о 21-й годині: ти швидко заснеш і добре відпочинеш.



Склади свій режим дня з урахуванням природних ритмів.



*Урахування природних ритмів сприяє здоров'ю і підвищенню працездатності.*

## Освітлення на робочому місці

Домашні завдання треба виконувати вдень або при достатньому штучному освітленні. На недостатнє освітлення організм реагує, як на сутінки: знижується працездатність, з'являється сонливість. Воно негативно впливає і на поставу та зір, оскільки змушує низько схилитися над зошитом чи книжкою. Надто яскраве світло також шкідливе — надмірно напружуються очі.



Разом із батьками перевір, чи правильно освітлено твоє робоче місце:

- робочий стіл краще ставити боком до вікна, щоб світло падало зліва, якщо ти пишеш правою рукою, або справа, якщо пишеш лівою;
- лампа без абажура засліплює. Тому обирай лампу з матовим абажуром зеленого або жовтого кольору.



*Подбай про належне освітлення свого робочого місця.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Щоб зберегти високу працездатність, через кожні 30—50 хвилин занять слід робити перерву. Вивчи вправи, які знімають напруження, додають енергії, допомагають сконцентрувати увагу, покращують математичні і творчі здібності.

### Гойдалка

Сядь на килимок, зігни ноги в колінах і обхопи їх руками. Плавно переколись на спину і виконай кілька переكاتів уперед-назад і з боку в бік.



### Розтяжка

Стань прямо, підними праву руку вгору. Лівою рукою потягни праву до голови, відведи за спину. Поміняй руки і виконай таку ж вправу для лівої руки.



### Дзеркальні малюнки

Стань прямо і уяви, що перед тобою дошка, а в обох руках у тебе крейда. Одночасно двома руками від центра починай малювати дзеркальні малюнки,

сюжет малюнків не має значення, але треба намалювати їх у верхній та в нижній частині дошки.



*Через кожні 30—50 хвилин занять роби перерву.*

## § 5. АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК

**Активний відпочинок** — це проведення дозвілля, під час якого людина активно рухається. Хтось полюбляє кататися на велосипеді, інших цікавлять екскурсії або прогулянки на природі, а комусь подобається грати у футбол, бадмінтон, інші рухливі ігри.



За допомогою схеми назвіть види активного відпочинку.

По черзі розкажіть про свій улюблений вид активного відпочинку.



Активний відпочинок — важлива частина життя.

## Рух і здоров'я

Помірні фізичні навантаження корисні для здоров'я. Вони знімають напруження і покращують настрій.

Під час руху серце починає битися частіше, прискорюється кровообіг і поглиблюється дихання. Біг, стрибки, плавання тренують м'язи, формують правильну поставу і навіть допомагають швидше вирости.



Склади розповідь за малюнком: 1) яку пору року зображено на малюнку; 2) що роблять діти; 3) чи безпечно вони відпочивають.



- Як називають доріжки, призначені для велосипедистів?
- Де у вашому населеному пункті можна навчитись кататися на роликах, скейті, велосипеді?

Активний відпочинок зміцнює здоров'я.



## Безпека під час занять спортом



Розпитайте того, хто потрапив у небезпечну ситуацію, катаючись на роликах, скейті чи велосипеді:

- Де це сталося?
- Що спричинило небезпечну ситуацію?
- Чим усе закінчилося?
- Як можна було уникнути небезпеки?



Принесіть з дому засоби захисту для занять активними видами спорту.

Продемонструйте, як їх треба надягати.

*Під час занять активними видами спорту надягай шолом та інші засоби безпеки.*

## Біль у м'язах

Буває, що після тренування у спортивній секції або катання на велосипеді чи роликах наступного дня болить усе тіло. Це означає, що м'язи отримали завелике навантаження. Та не хвилюйся: за кілька днів біль ущухне, і ти знову почнеш вільно рухатися. Покращать самопочуття тепла ванна і розтирання махровим рушником.

Інколи під час бігу, стрибків чи просто уві сні ти можеш відчувати сильний біль, наче хтось викручує ногу. Це — судома. Вона виникає, коли м'язи різко скорочуються і не можуть розслабитися.

У такому випадку м'яко потягни за великий палець і постарайся розслабити ногу, поглажуючи її. Якщо це сталось у воді, негайно вийди на берег. Не соромся кликати на допомогу.



*Відчувши біль у м'язах, скажи про це дорослим.*

## § 6. ГІГІЄНА ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ

### Традиції і сучасність

З давніх-давен люди захищають одягом тіло від спеки і холоду, від дощу і снігу, від подряпин і порізів. Кожна нація має свій традиційний одяг.

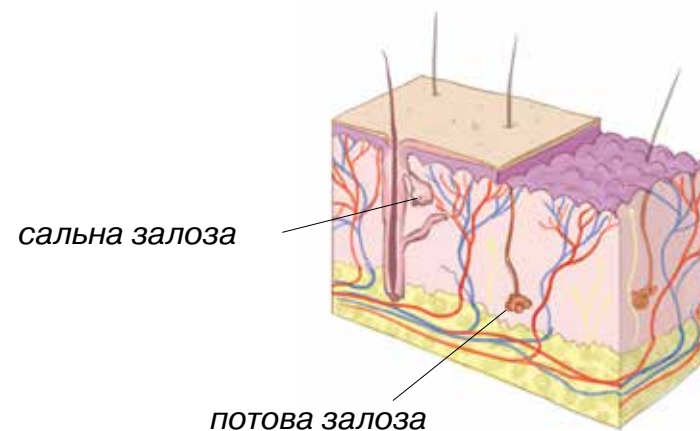


- Які предмети національного українського вбрання ви знаєте?
- Який національний одяг носять у вашій місцевості чоловіки і жінки?
- Які предмети традиційного вбрання залишились у сучасному одязі?
- Об'єднайтесь у пари і розкажіть одне одному про ваш улюблений одяг.

*Кожна нація має свій традиційний одяг.*

### Одяг і здорова шкіра

Наше тіло вкрите еластичною оболонкою — шкірою. Зовні вона гладенька. Але якщо роздивитися її під лупою, можна побачити пори, крізь які виходить піт. Це — потові залози. Ще одні крихітні залози — сальні. Вони виділяють жир, який пом'якшує шкіру.



Під час спеки чи рухливих ігор на шкірі виступає піт. Він охолоджує тіло і запобігає його перегріванню. Але на порошокках, змішаних із жиром та потом, починають розмножуватися мікроби. Це може спричинити запалення. Чистий м'який одяг поглинає виділення і допомагає зберегти шкіру здоровою.



- Який одяг ми надягаємо на ніч?
- Як називають одяг для уроків фізичної культури?
- Чому треба перевдягатися після школи?
- Які предмети верхнього одягу ви знаєте?

*Чистий одяг допомагає зберегти шкіру здоровою.*

## Як доглядати за одягом

Одяг із бавовни — м'який і приємний на дотик. Він добре поглинає піт. Тому з бавовни виготовляють натільну білизну. Щодня треба вдягати чисту білизну і шкарпетки. Перед сном обов'язково змінюй денний одяг на нічний.

Одяг із вовни добре зігріває. З вовни виготовляють верхній одяг, трикотаж, шкільну форму. Такі речі потребують сухого чищення або делікатного прання. Після школи не забудь перевдягнутись у домашній одяг, почистити і повісити шкільну форму на плічка.



Спортивний одяг часто виготовляють зі штучних тканин. Ці тканини яскраві, за ними легко доглядати. Спортивний одяг треба прати після кожного використання.



Відгадай загадку.

Чистить курточку, штанці,  
чобітки і сап'янці.  
Дуже працююча тітка.  
Здогадались, хто це?



-----  
Леся Вознюк

Учися самотійно доглядати за своїм одягом і взуттям.

## Гігієна взуття

Головна вимога до взуття — воно має бути зручним і підходити тобі за розміром. Адже тісне взуття може зашкодити формуванню стопи, а занадто вільне — натерти ноги.

Брудне взуття треба вимити, як тільки прийдеш додому, а мокре — висушити при кімнатній температурі. Щоб зберегти форму взуття, поклади всередину зіжмаканий папір (наприклад, стару газету).

Не слід ходити в одному й тому ж взутті удома і надворі, у школі і на уроках фізичної культури.



Яке взуття носять влітку, взимку, вдома, надворі, у суху, в дощову погоду?

Розгляньте малюнки і допоможіть дітям обрати відповідне взуття.



Взуття має бути зручним і підходити за розміром.

## § 7. ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ЗАСТУДИ

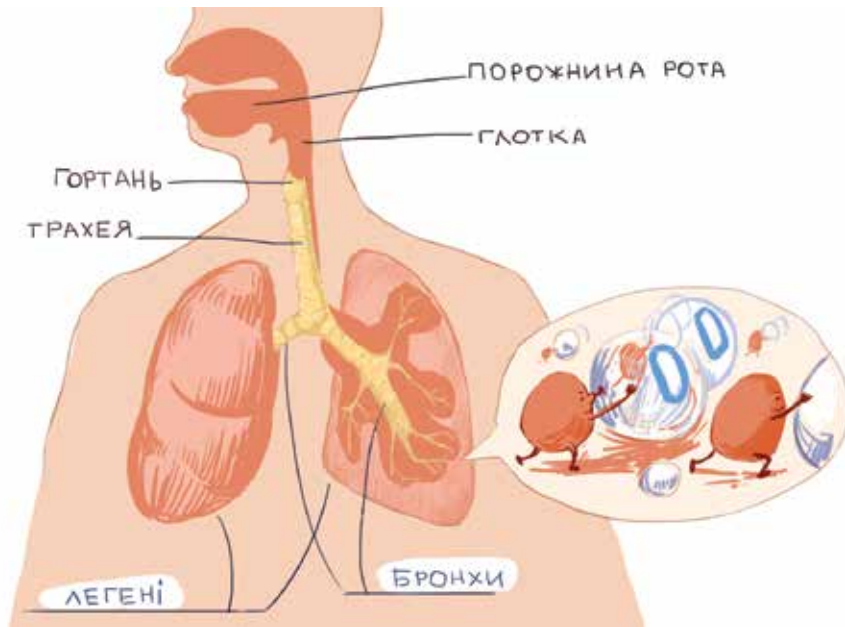
### Як ми дихаємо

Щоб жити, люди повинні безперервно дихати. Ми не можемо прожити без повітря навіть декілька хвилин.



Затримайте дихання і перевірте це за допомогою секундоміра або годинника з секундною стрілкою. Скільки часу вам вдалося не дихати?

Коли ми вдихаємо, повітря надходить у легені. Там вуглекислий газ, вироблений клітинами тіла, заміщується киснем, що надійшов з повітрям. Кров розносить кисень по всьому організму.



Без дихання людина не може прожити і декількох хвилин.

## Корисні і шкідливі мікроорганізми

У повітрі, яким ми дихаємо, а також у воді, на землі живе безліч мікроорганізмів: *мікробів* і *вірусів*. Деякі з них корисні, наприклад, допомагають організму засвоювати їжу. Та є й такі, що здатні спричинити захворювання. Тому їх називають хвороботворними, а хвороби — заразними або інфекційними.

### Мікроб

Усім відомо, що в хвороб у друзях вірус і мікроб.  
Я подивлюсь у мікроскоп на безсоромний той мікроб.  
Чому нахабисько малий такий кусючий, хижий, злий?  
Не будь мікроб таким дрібним, я швидко впорався б із ним,  
майстерно за один з хвостів впіймати спритника зумів.  
Поставив би в куток мікроб, щоб всім жилося без хвороб.

*Леся Вознюк*



Довкола нас живуть мікроби та віруси.  
Є мікроби та віруси корисні і шкідливі.

## Як інфекція потрапляє в організм

Деякі мікроби і віруси живуть на мікроскопічних краплинках води, що є у повітрі. Ми дихаємо, і вони потрапляють всередину організму. Найчастіше це трапляється, коли хтось поруч кашляє або чхає. Такий шлях інфікування називають повітряно-крапельним.

Краплинки з інфекцією осідають і на довколишніх предметах. Ми можемо торкнутися їх руками, а потім узяти ними їжу і занести інфекцію в організм. Цей шлях інфікування називають контактним.

У такий спосіб можна заразитися грипом, ангіною, кором, свинкою (паротитом) та деякими іншими хворобами.



Чому треба мити руки перед їдою?

Чому треба прикривати рота, коли кашляєш або чхаєш?

Найчастіше інфекція потрапляє в організм повітряно-крапельним або контактним шляхом.

## Захисні сили організму

Людський організм має *імунітет*, який захищає його від інфекцій. Імунітет можна порівняти з могутнім військом, яке потребує продовольчого забезпечення, постійного тренування і найкращого озброєння.

Правильне харчування забезпечує клітини імунної системи достатньою кількістю вітамінів та інших поживних речовин.

Фізичні вправи і процедури загартовування тренують імунітет проти несприятливих погодних умов.

Щеплення дають імунітету «зброю» проти найбільш небезпечних інфекцій, таких як дифтерія, правець, поліомієліт, від яких раніше вмирало багато дітей.

### Посилюють імунітет:

- правильне харчування
- фізичні вправи
- загартовування
- щеплення

### Послаблюють імунітет:

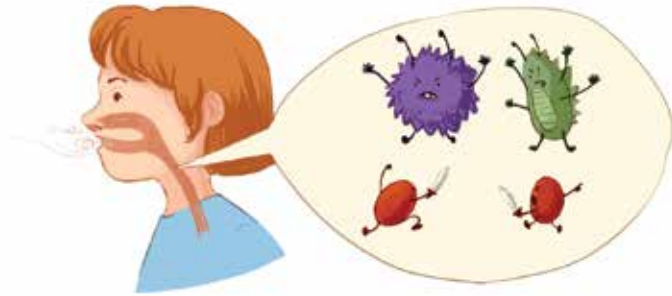
- часті хвороби
- перевтома
- переохолодження
- шкідливі звички



Як і будь-яка армія, імунітет виснажується під час «битв». Тому після хвороби треба бути особливо обережним, уникати переохолодження і контактів із хворими людьми.

Імунітет – це захист організму від інфекцій.  
Здоровий спосіб життя посилює імунітет.

## Як захиститися від грипу та застуди



### Ознаки застуди:

- біль у горлі
- нежить
- кашель
- головний біль
- слабкість
- висока температура

Грип — це захворювання, збудниками якого є віруси. Потрапляючи в дихальні шляхи, вони починають розмножуватися і спричиняють захворювання.

Найкращий спосіб захиститися від інфекції — не дати їй проникнути в організм. Тому під час епідемії грипу в школах оголошують карантин.

### Правила поведінки під час карантину

1. Часто мий руки з милом.
2. Користуйся індивідуальним посудом і рушником.
3. Їж більше фруктів та овочів, пий більше соків і вітамінних напоїв.
4. Не провідуй хворих на грип. Поговори з другом по телефону.
5. Захворів — не виходь з дому і виконуй поради лікаря.

*Відчувши симптоми застуди,  
залишайся вдома і виконуй поради лікаря.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтеся у три групи та підготуйте сценки, як треба діяти в таких ситуаціях.

1. Оленка дізналася, що її подруга захворіла на грип. Як вона може її підтримати?
2. Олесь прокинувся вранці і відчув, що в нього болить горло і голова. Що він має зробити?
3. У Богдана в школі оголосили карантин. Чим він може зайнятися?



*Дотримуйся правил  
безпечної поведінки під час карантину.*

## § 8. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

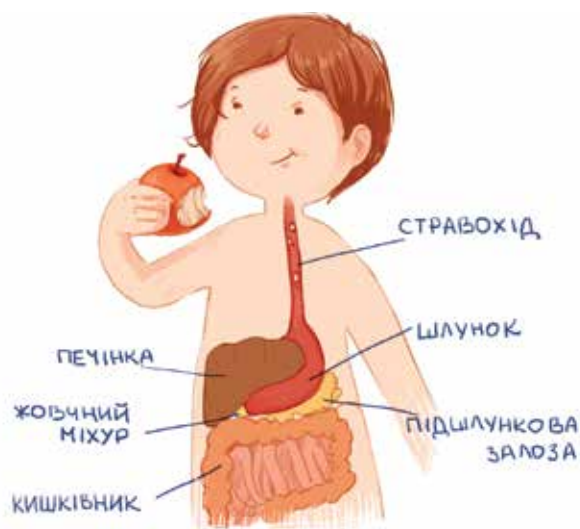
### Джерело енергії і росту



Якщо вчасно не пообідати, організм посилає тобі сигнали.

- Що ти відчуваєш, коли голодний?
- Що ти відчуваєш, коли хочеш пити?

Їжа забезпечує організм енергією і будівельними матеріалами для росту. Шлях їжі починається в порожнині рота, де вона пережовується і стравоходом опускається в шлунок. Там їжа розм'якшується і виштовхується у кишківник. У кишківнику поживні речовини всмоктуються у кров. Кров розносить їх по всьому організмові. Печінка, жовчний міхур і підшлункова залоза виробляють спеціальні речовини, які сприяють процесу травлення.



Їжа забезпечує організм енергією і будівельними матеріалами для росту.

## Вода і поживні речовини

Без води людина не проживе й кількох днів, тому щодня треба вживати достатню кількість рідини. Втамувати спрагу можна чистою водою, соковитими фруктами або овочами, соком чи узваром.

Наш організм також потребує поживних речовин — білків, жирів і вуглеводів.

Поживні речовини	Для чого потрібні	Містяться у продуктах
Білки	будівельний матеріал для клітин	молоко, м'ясо, риба, яйця, квасоля, горох
Жири	зігрівають, посилюють імунітет	олія, вершкове масло, сир, сметана
Вуглеводи	джерело сили та енергії	хліб, каші, овочі, фрукти



Об'єднайтесь у групи і уявіть, що вам необхідно купити в магазині три корисні продукти. Один із них має містити багато білків, другий – жирів, третій – вуглеводів. Намалуйте свій кошик і поясніть свій вибір.



Організм щодня потребує достатньої кількості води і поживних речовин.

## Вітаміни і мінеральні речовини

**Вітаміни і мінеральні речовини** містяться в їжі у мікроскопічних кількостях. Але їх нестача може призвести до хвороби.

Наприклад, нестача кальцію сповільнює ріст, спричиняє захворювання зубів. Щоб цього не сталося, дітям треба щодня вживати три порції молочних продуктів, які містять кальцій.

Лікарі радять їсти п'ять свіжих фруктів і овочів щодня. Вони забезпечать організм вітаміном С [це]. При нагріванні вітаміни руйнуються, тому свіже яблуко чи апельсин корисніші, ніж джем або мармелад.

### Вітамін С

Від застуди та хвороби,  
щоб настрашити мікроби,  
допоможуть вітамінки  
із лимона й мандаринки.



### Вітамін А

Морква — вірний друг дитини,  
бо дарує вітаміни.  
Моркву хрумкаєм охоче,  
будуть вдячні наші очі.

*Леся Вознюк*



Прочитай історію про те, як було відкрито вітаміни (с. 139).

*Нестача вітамінів або мінеральних речовин може спричинити захворювання.*

## Способи приготування їжі

Не всі продукти можна їсти сирими. У деяких продуктах можуть бути мікроби (як у сирому м'ясі чи рибі). Інші важко перетравлюються в сирому вигляді (як крупи чи картопля). Такі продукти піддають тепловій обробці, наприклад, печуть, варять, тушкують.

Але корисність страви залежить від способу її приготування. Наприклад, замість смаженої картоплі краще з'їсти печену, тушковану або варену. Це тому, що під час смаження у жирах утворюються шкідливі речовини.

Найкориснішими є страви, приготовлені у пароварці. Вони легкі та зберігають багато вітамінів.



Назвіть якнайбільше страв, які можна приготувати з овочів.

*Страви, приготовлені у пароварці, корисні для здоров'я.*



### Киця зажурилась

Чомусь так невесело киці:  
не їсться, не п'ється, не спиться.  
Неначе оркестр грає в шлунку,  
і годі чекать порятунку.  
То ж руки із милом помила  
і зайвого наче не з'їла...  
Чотири сосиски,  
кефіру дві склянки,  
і каші три миски,  
варення півбанки.  
Та ще шоколадку однежку  
і рибну консерву маленьку,  
м'якенькі свіженькі пампушки  
запила компотом із грушки.  
Чому ж так невесело киці?  
Чому їй не їсться й не спиться?

Леся Вознюк



Що з'їла киця?

Як вона тепер відчувається?

Як ви розумієте слова: «Міра в їжі – то матір  
хорошого здоров'я»?

### Харчові добавки

З давніх-давен люди харчувалися натуральними продуктами: молоком, яйцями, свіжою городиною. Натуральні продукти смачні та корисні для здоров'я. На жаль, вони швидко псуються, їх не можна довго зберігати і перевозити на великі відстані.

Тому люди почали використовувати різні способи подовжити термін зберігання цих продуктів, зокрема винайшли **харчові добавки: консерванти, барвники, підсилювачі смаку та ароматизатори.**

Важливо пам'ятати, що часте вживання продуктів із харчовими добавками може шкодити здоров'ю. Тому намагайся не купувати:

- продукти з надто тривалим терміном використання;
- продукти з неприродно яскравим забарвленням, у тому числі й підфарбовану солодку воду;
- продукти зі смаковими добавками, наприклад, чипси та сухарики.



Надавай перевагу свіжим натуральним продуктам.

## Харчові отруєння

Харчові отруєння — це захворювання, що виникають від вживання продуктів, які містять шкідливі мікроорганізми або отруйні речовини.

### Ознаки харчового отруєння

- нудота
- блювання
- біль у животі
- пронос

Якщо людина з'їла зіпсований продукт, її організм може розпізнати небезпеку. У цьому випадку шлунок стискається у протилежному напрямку і виштовхує неякісну їжу назад.

Якщо у тебе з'явилися симптоми харчового отруєння, негайно скажи про це дорослим.



Прочитайте пам'ятку «Як запобігти харчовим отруєнням».

Розкажіть, як ви розумієте кожен її пункт.

### Як запобігти харчовим отруєнням

- Мити руки перед їдою.
- Ретельно мити овочі та фрукти.
- Не куштувати недозрілих чи незнайомих плодів.
- Не вживати продуктів, які мають неприємний смак і запах.
- Зберігати готові страви у холодильнику.
- Не вживати продуктів із простроченим терміном придатності.

Відчувши ознаки харчового отруєння, негайно скажи про це дорослим.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Термін та умови зберігання зазначають на упаковках усіх харчових продуктів.



Розглянь п'ять упаковок харчових продуктів. Знайди на них термін придатності і умови зберігання. У зошиті заповни таблицю за зразком.

Назва продукту	Термін придатності	Умови зберігання
Сік яблучний	1 рік	Зберігати при температурі від +2 до +25 °C



Дотримуйся умов і термінів зберігання харчових продуктів.

## Підсумкові завдання



Натуральні продукти — це вибір, який допомагає зберегти здоров'я. Об'єднайтесь у три групи («чипси», «сухарики», «солодкі газовані напої») і виконайте дослідження. Для цього:

- Опитайте однокласників, хто з них любить цей продукт і як часто його вживає.
- Зберіть кілька етикеток (упаковок) від цього харчового продукту і прочитайте інформацію про його склад.
- Разом із дорослими з'ясуйте, які складові цього продукту можуть шкодити здоров'ю.
- По черзі розкажіть про свої дослідження однокласникам і роздайте їм пам'ятки.



## Розділ 2

# СЕРЕД ЛЮДЕЙ

### Дружний клас



### Як стати толерантним



### Як залагодити конфлікт



### Дружна родина



### Школа спілкування



### Комп'ютер і здоров'я



## § 10. ДРУЖНИЙ КЛАС

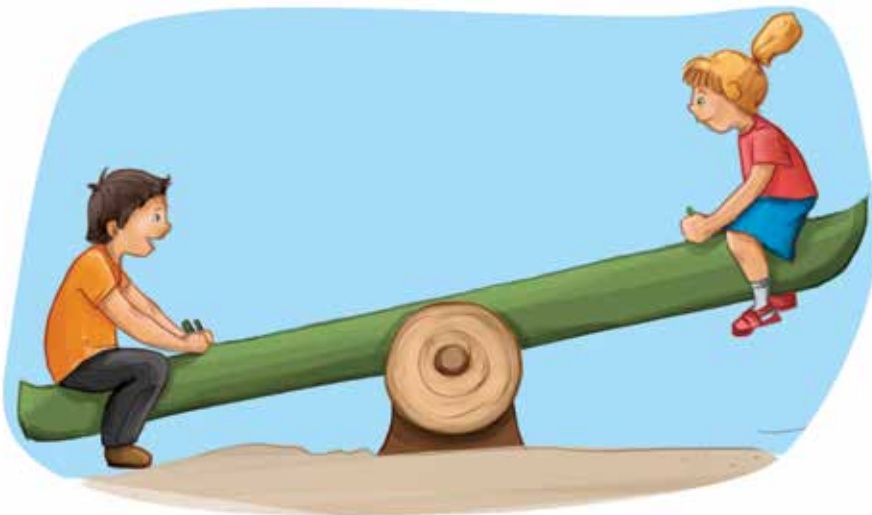


Прочитайте вірш «Гойдалка на двох» і по черзі розкажіть, що вам подобається робити разом з іншими дітьми.

### Гойдалка на двох

Спробуй на гойдалці  
сам покататись!  
Будуть навколо  
всі дивуватись.  
Тут  
навіть зовсім  
затятий жаднюга  
місцем  
повинен ділитися  
з другом.

*Анатолій Костецький*



## Вчимося діяти разом

Щодня ти приходиш до школи і спілкуєшся зі своїми однокласниками. Усі ви різні. Одні мають здібності до математики. Інші — гарно співають, танцюють, малюють, займаються спортом або вміють робити чудові речі своїми руками. Але найголовніше — ви не байдужі одне до одного, вмієте співчувати і приходити на допомогу тим, хто її потребує.



У спортивному залі чи надворі пограйте в гру «Прищіпки». Вам знадобляться прищіпки для білизни (по п'ять для кожної пари учасників). Об'єднайтесь у пари і «прищепіться» за допомогою прищіпок. Завдання парам — подолати смугу перешкод, не розгубивши прищіпок.

Виграє команда, яка подолає смугу перешкод, втративши якомога менше прищіпок.



*Взаємодія – це коли люди щось роблять разом і допомагають одне одному.*



Об'єднайтеся у три групи («художники», «поети», «юристи»).

«Художники» створять емблему класу.

«Поети» напишуть вірш, який стане вашим девізом.

«Юристи» складуть правила класу.

Оформіть плакат з емблемою, девізом та правилами і почепіть його на видноті.



### НАШ ДЕВІЗ

Ми веселі і слухняні,  
Ми розумні і старанні,  
Двійки й сварки не для нас,  
Ми – найкращий в школі клас!

### ПРАВИЛА НАШОГО КЛАСУ

Тепле і привітне слово  
скрасить будь-яку розмову.

Не правуйся кулаками,  
а хорошими словами.

До усіх привітним будь,  
про образи ти забудь.

Слабших в класі захисти,  
скромним, чесним будь завжди.

Як усім допомагаєш,  
то багато друзів маєш.



*Леся Вознюк*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтеся у дві групи («казка» і «байка») та прочитайте:

*група «казка»* — казку Івана Франка «Ріпка» (с. 140–141);

*група «байка»* — байку Леоніда Глібова «Лебідь, Щука і Рак» (с. 142).



Розподіліть ролі та підготуйте вистави за цими творами.

Покажіть їх у класі.



Обговоріть байку:

- Що хотіли зробити Лебідь, Щука і Рак?
- Куди кожен з них тягнув хуру?
- Чи трапляються подібні ситуації у вашому класі?
- Як їх краще вирішувати: кричати, сперечатися, наполягати на своєму чи радитися, домовлятися і діяти разом?

Обговоріть казку:

- Хто посадив ріпку?
- Хто допомагав її витягнути?
- Що було головною умовою успіху?
- Чи бувають подібні ситуації у вашому класі?
- Наведіть приклади таких ситуацій.
- Як ви розумієте вислів: «Один за всіх і всі за одного»?

## § 11. ДРУЖНА РОДИНА

### Склад родини

Сім'ї (родини) бувають різними: великими і маленькими. Вони не завжди складаються з батьків і дітей. В одній сім'ї можуть жити декілька поколінь: діти з батьками, бабусі з дідусями і навіть прабабусі з прадідусями.



Назви склад родин, зображених на сімейних світлинах.



Зазвичай сім'ї живуть разом. Але трапляється, що члени однієї родини живуть окремо. Тоді діти можуть жити з одним із батьків або тимчасово проживати з родичами. Діти, які втратили рідних батьків, живуть у прийомній родині або в інтернаті.

### Взаємодопомога в родині

Члени родини піклуються одне про одного, але роблять це по-різному.



Прочитайте вірш і розкажіть, як дорослі дбають про дітей.

### Доброго ранку!

Наша бабуся така неслухняна –  
завжди вона прокидається рано!  
І починає гриміть коло печі,  
сни не дає додивитись малечі.

Поки вмиваємо сонні личка, –  
вже на столі – золота паляничка.  
Ставить бабуся до неї сметанку  
і усміхається: – Доброго ранку!

*Володимир Верховень*



*Усі члени родини піклуються одне про одного.*

## Якби дівчинкою був я



Якби дівчинкою був я,  
замість бігати й стрибати,  
допоміг би я у домі  
все на місце поскладати.

Я підмів би у кімнаті,  
навіть виправ сорочки,  
зміг би іграшки прибрати,  
перемити всі чашки.

Я начистив би картоплі,  
вигтер пил де тільки зміг.  
— Молодець! — сказала б мама. —  
Ти, синочку, допоміг.

*Едуард Успенський*

*Переклала з російської Леся Вознюк*



Об'єднайтесь у дві групи (хлопчики і дівчатка).  
Напишіть якомога більше своїх домашніх  
обов'язків.

Прочитайте, що ви написали, і підкресліть ті  
обов'язки, які є спільними для хлопчиків і  
дівчаток.

Поміркуйте, чи можуть дівчатка виконувати  
домашні справи хлопчиків, і навпаки.

*Хлопчики і дівчатка можуть мати  
спільні домашні обов'язки.*

## Сімейні традиції і правила

Сімейні традиції і правила — це те, що робить  
кожну родину особливою. Нерідко ми живемо за цими  
правилами, навіть не помічаючи їх.



По черзі продовжіть фразу: «У нашій родині є  
така традиція (щовечора збиратися за сімейним  
столом, у неділю ходити до церкви, разом  
подорожувати, займатися спортом...).

### ПРАКТИЧНА РОБОТА



Пригадай свої відчуття, коли ти робив щось  
приємне іншим.

Поміркуй, як ти можеш подарувати радість  
кожному члену твоєї родини.

Зроби це і намагайся радувати близьких не  
лише у свята.



*Намагайся щодня робити  
щось приємне близьким та іншим людям.*

## § 12. ЯК СТАТИ ТОЛЕРАНТНИМ

### Чия їжа смачніша

Жили в лісі різні звірі. Якось зібралися вони на березі Нілу і засперечалися, чия їжа найсмачніша.

- Найсмачніше у світі — це м'ясо, — сказав Лев.
- Ні, соковите листя, — не погодився Жираф.
- Найсмачніші — банани! — встряла Мавпа.
- Найкраща їжа — зелена трава, — сказав Буйвіл.

І так вони довго сперечалися, мало не побилися!



Як ви думаєте, хто з них має рацію?

Чи є у світі їжа, що смакує всім?

Як можна уникнути суперечок?

### Що таке толерантність

На нашій планеті живуть люди різних національностей. Кожна нація має свою мову, звичаї, національні страви. Щоб уникнути конфліктів між народами, треба поважати ці відмінності, бути толерантним.

Толерантність означає вміння поважати і приймати різноманіття культур, здатність сприймати думки, поведінку і спосіб життя інших людей.



Чи доводилося вам подорожувати світом, бувати в інших країнах? Розкажіть про це. Що вас найбільше здивувало?

Чи знайомі ви з дітьми, які приїхали з інших країн? Чим вони схожі на вас і чим відрізняються?



Влаштуйте свято народів світу. Об'єднайтеся у групи та оберіть країни, про які будете розповідати. Підготуйте повідомлення про обрані вами народи (їхній одяг, страви, традиції).



*Бути толерантним означає поважати відмінності, які існують між людьми.*



## Ознаки толерантності

Ми часто хочемо бути такими ж, як усі. Але не менш важливо почуватися особливим і неповторним.



По черзі назвіть те, що відрізняє вас від однокласників. Це може бути зовнішня ознака чи якийсь особливе уміння.

Як ви розумієте слова французького письменника Антуана де Сент-Екзюпері: «Якщо я чимось не схожий на тебе, я цим зовсім не ображаю тебе, а навпаки — обдаровую»?

Виріжте листочки з кольорового паперу. Напишіть на них ознаки толерантності і прикріпіть їх на дереві толерантності.



*Бути толерантним означає звертати увагу на те, що зближує, а не роз'єднує людей.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Прочитайте оповідання Василя Сухомлинського «Горбатенька дівчинка». Обговоріть:

- Чим незнайомка відрізнялася від дітей?
- Як почувається людина, коли потрапляє туди, де вона «не така, як усі»?
- Що ми можемо зробити для такої людини?

### Горбатенька дівчинка

Клас розв'язував задачу. Учні схилились над зошитами. Коли це у двері хтось тихо постукав.

— Відчини двері й подивись, хто там стукає, — мовив учитель.

Чорноокий хлопчик, що сидів за першою партою, живенько відчинив двері. До класу зайшов директор школи з маленькою дівчинкою. Тридцять п'ять пар очей впилися в незнайому дівчинку. Вона була горбатенька.

Учитель затамував подих і повернувся до класу. Він дивився у вічі пустотливих школярів і мовчки благав: хай не побачить дівчинка у ваших очах ні подиву, ні насмішки.

У їхніх очах була тільки цікавість. Вони дивилися на незнайому дівчинку й лагідно всміхалися.

Учитель полегшено перевів дух.

— Цю дівчинку звать Оля, — сказав директор. — Вона приїхала до нас здалеку. Хто поступиться їй місцем на першій парті? Бачите, яка вона маленька?

Усі шість хлопчиків і дівчаток, що сиділи за передніми партами, піднесли руки:

— Я...

Учитель був тепер спокійний: клас витримав іспит.

*Василь Сухомлинський*

## § 13. ШКОЛА СПІЛКУВАННЯ

### Невигадана історія про появу мови



Колись первісні люди не знали ані слова, не вміли пояснити: це — мамонт, то — корова. Вони порозумілись старались між собою — показували пальцем, кивали головою. Якщо чужинці раптом з'являлися з-за лісу, нахмурювали брови, хапалися за списа. Стрічали друзів з миром, усміхнено, охоче, і дивувались щиро, до неба звівши очі. А потім, щоб онукам про все це розказати, то виградали мову і стали розмовляти.

*Леся Вознюк*



Станьте в коло і по черзі привітайте одне з одним за допомогою «мови жестів» (намагайтеся не повторюватись).

*Люди спілкуються словами і без слів.  
«Мова жестів» допомагає взаєморозумінню.*

## Уміння слухати

Спілкування — це діалог, під час якого людина і говорить, і слухає. Уміння слухати таке ж важливе, як і вміння говорити. Якщо людина тільки удає, що слухає, а сама відволікається і думає про своє, вона може не почути щось дуже важливе.



Прочитайте оповідання Валентини Осєєвої «Хороше» (с. 143). Обговоріть:

- Чи захотів хлопчик почути свою сестричку, няню, песика?
- Яка різниця між «слухати» і «чути»?
- Про кого кажуть: «В одне вухо влітає, а в друге — вилітає»?



Розглянь малюнки про уважного і неувважного слухача.

- Що свідчить про те, що людина уважно слухає (опиши її вираз обличчя, положення тіла, міміку, жести...)?
- Як можна зрозуміти, що тебе не слухають?



*Уміння слухати — найважливіше у спілкуванні.*

## Невихований ведмідь

В лісі жив Ведмідь-гультай,  
Знав єдине слово: «Дай!»  
— Дайте меду і малини!  
— Дайте рибки і калини! —  
Дорікали звірі вслід:  
— Ну й невічливий ведмідь!  
Чи тобі завчити важко  
Чарівні слова: «Будь ласка!»

*Ігор Січовик*



Розкажіть, які чарівні слова ви знаєте і коли їх треба вживати.

Поясніть, що означають прислів'я:

«Як ти до людей, так і люди до тебе».

«Щире вітання дорожче за частування».

«Від теплого слова і лід розтає».

«Слово — не горобець, випустиш — не впіймаєш».

«Ніщо не коштує так дешево і не цінується так дорого, як ввічливість».

*Ввічливість сприяє спілкуванню і добрим стосункам.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Прочитайте пам'ятку, як правильно висловити прохання.

### Як висловити прохання

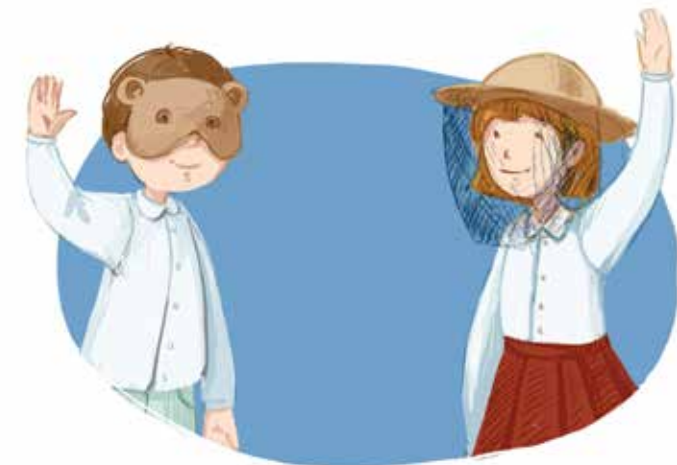
- Приязно подивись на співрозмовника.
- Чемно привітайся.
- Поясни, що ти хочеш.
- Ввічливо попроси допомогти.
- Якщо тобі допомогли, щиро подякуй.
- Якщо відмовили, перепроси («Вибачте, що потурбував»).



Об'єднайтесь у пари. Нехай один із вас буде Ведмедем, а інший — Пасічником.

Розіграйте сценку, як Ведмідь просить у Пасічника скуштувати меду.

Потім поміняйтеся ролями і ще раз зіграйте сценку.



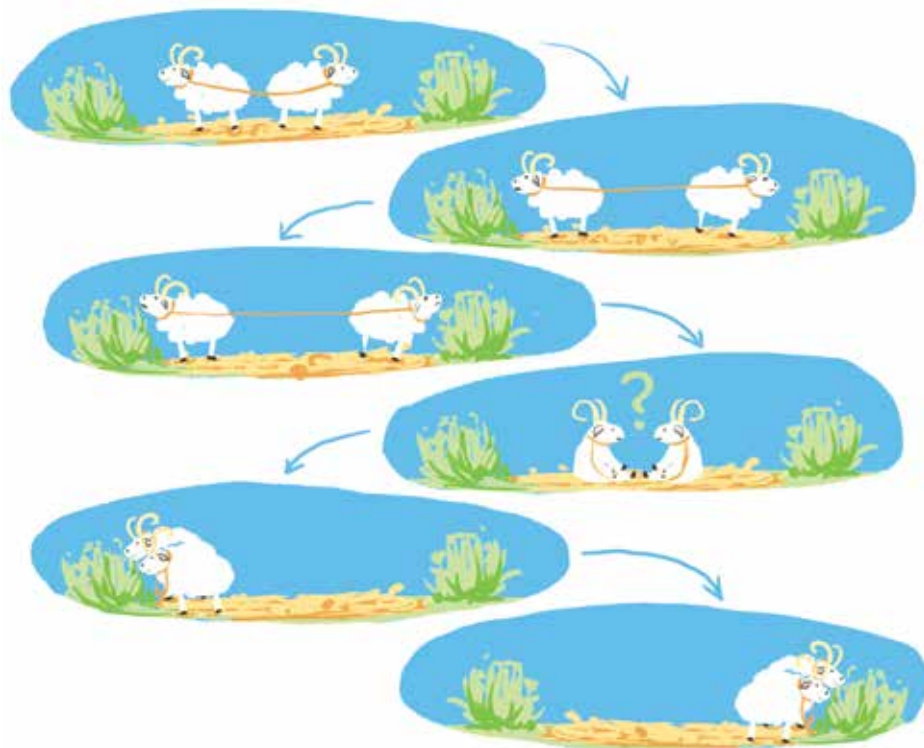
## § 14. ЯК ЗАЛАГОДИТИ КОНФЛІКТ

Коли люди спілкуються між собою, разом навчаються або граються, у них можуть виникнути суперечності, які називають **конфліктами**.



Розгляньте малюнок. Складіть оповідання за планом:

- Який конфлікт виник у баранців?
- Який вихід із ситуації вони знайшли?
- Що відчували баранці на початку конфлікту, а що — по його завершенні?



Якщо виник конфлікт, слід шукати рішення,  
яке прийнятне для всіх.

## Два козлики

Одного разу два вперті козлики зустрілися на вузькій колоді, перекинутій через струмок. Обом одночасно перейти струмок було неможливо; треба було одному повернутись назад, дати іншому дорогу.

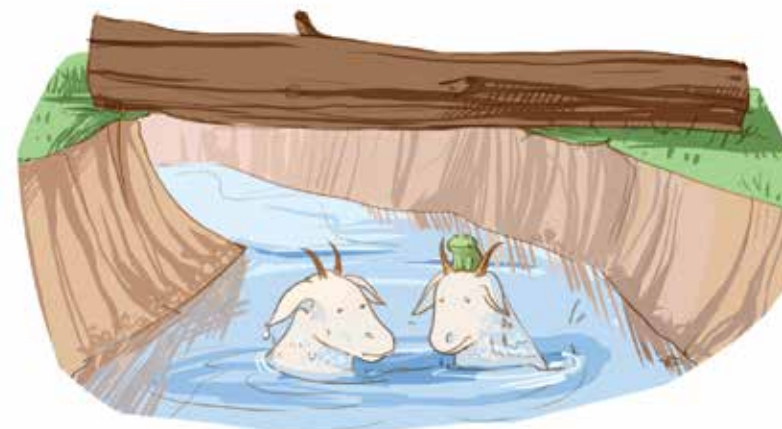
— Поступися мені дорогою, — сказав один.

— От іще! Диви, який поважний пан, — відповів другий. — Рачкуй назад, я перший зійшов на місток.

— Ні, брате, я набагато старший за тебе роками, і я нізащо не поступлюся тобі дорогою!

І обидва, не довго думаючи, зіткнулися міцними лобами, зчепилися рогами і, впираючись тоненькими ніжками в колоду, стали битися. Але колода була мокра: обидва впертюхи послизнулися й шубовснули у воду.

*Костянтин Ушинський*



Об'єднайтесь у пари. Зіграйте сценки, як треба вирішувати подібні ситуації (якщо ви зіткнулися з кимось у дверях, вузькому проході).

Щоб мирно розв'язувати конфлікти,  
треба вміти поступатися.

## Гей, ти!

Ніхто зі звірів не хотів проходити повз будиночок, в якому жив папуга Гейти. Інакше його і не називали, тому що найулюбленіший вираз папуги був «Гей, ти!». Побачить він бегемота і кричить:

— Гей, ти, Бегемоте! Не пролізеш у ворота!

Побачить носорога — і проходу не дає:

— Гей, ти, Носоріг! Не чіпляйся за поріг!

Кому захочеться повз такого задираку проходити? Але доводилося. Адже будиночок папуги стояв на центральній вулиці, саме навпроти центрального універмагу.

Та найбільше був незадоволений цими дражнилками директор універмагу жираф Довгов'язик, тому що до нього майже перестали заглядати покупці. Нікому не хотілося, щоб його при всіх дражнили.

І тоді жираф придумав хитрий хід. Він подарував папузі до дня народження новеньке дзеркало.

Побачив Гейти своє відображення у дзеркалі й вирішив, що це інший папуга на нього дивиться.

Відтоді він увесь час стирчить біля дзеркала і сам себе дражнить:

— Гей, ти, Папуго! Сиди вдома, волоцюго!

*Михайло Пляцковський*



Що відчували звірі, коли їх обзивав Папуга?

Чи багато в нього було друзів? Чому?

Що можна сказати тому, хто дражниться?

*Називай людей на ім'я.*

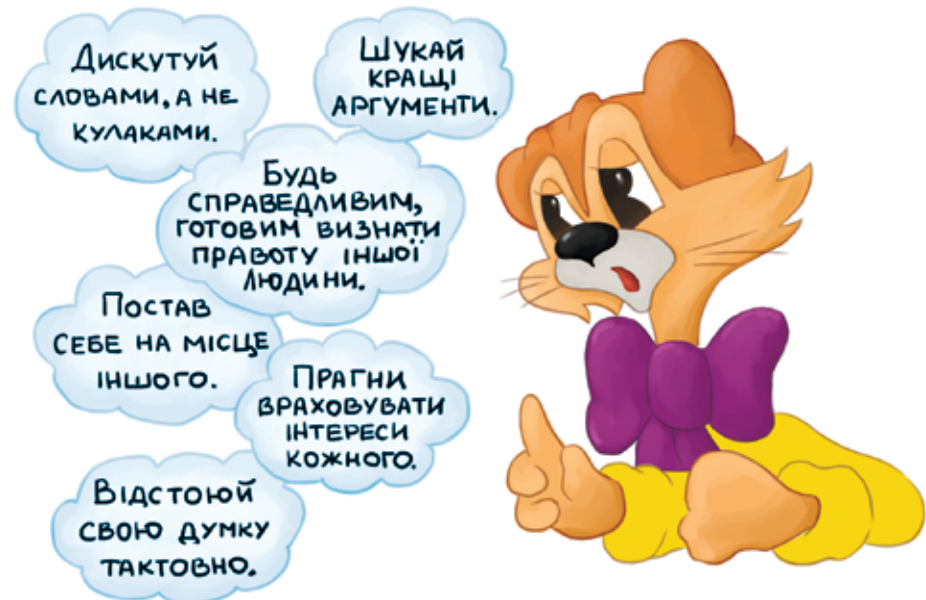
*Дражнилки та обзивання породжують конфлікти.*

## Правила розв'язання конфліктів

Ти, напевно, дивився мультфільм про Кота Леопольда і двох мишенят. Вони обзивали Леопольда «підлим боягузом», влаштовували йому пастки, але часто потрапляли у них самі. Леопольд завжди казав мишенятам: «Хлоп'ята, давайте жити дружно!»



Прочитайте правила Кота Леопольда. Додайте свої правила, які допоможуть владнати конфлікт.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтесь у пари і розіграйте ситуації мирного розв'язання конфліктів:

*ситуація 1:* ти зайшов до класу, а за твоєю партою сидить інший учень.

*ситуація 2:* ти позичив однокласнику свою річ, а він повернув її зламанною.

## § 15. ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

Здоров'я — наш найбільший скарб у житті. Якщо людина правильно харчується, займається спортом, дбає про чистоту, вона добре почувається і рідко хворіє. А якщо має шкідливі звички (наприклад, пізно лягає спати, переїдає, мало рухається), то почувається слабкою, швидко стомлюється, часто і подовгу хворіє.



Назвіть приклади різних звичок і запишіть їх на дошці. Позначте літерою «К» звички, корисні для здоров'я, а літерою «Ш» — шкідливі.

Як ви розумієте слова письменника Бернарда Шоу: «Цигарка — це бікфордів шнур, на одному кінці якого вогник, а на іншому — дурник»?

### Походження тютюну

Історія вживання тютюну розпочалася в Європі наприкінці 15 століття. Друга експедиція Христофора Колумба завезла тютюн з Америки до Іспанії, а в період великих географічних відкриттів караванними шляхами тютюн потрапив майже в усі куточки земної кулі. Швидко його поширенню сприяла здатність тютюну виробляти в людини шкідливу звичку — тютюнову залежність.



Об'єднайтесь у дві групи. Розподіліть між групами кавказькі легенди (с. 73—74) і підготуйте плакати про те, як тютюн і алкоголь впливають на здоров'я і поведінку людей.

Прочитайте легенди у класі та продемонструйте свої плакати.

*Є звички корисні і шкідливі.*

## Кавказька легенда про тютюн

У далекому минулому, коли тютюн тільки-но завезли із заморських країн, біля підніжжя Арарату жив добрий і розумний старець. Він одразу розпізнав підступність цієї рослини і переконував людей не використовувати її. Одного разу він побачив, що навколо купців, які розклали свій товар, зібрався величезний натовп. Купці кричали:

— Божественне листя, божественне листя! У ньому засіб від усіх хвороб!

Підійшов мудрий старець і сказав:

— Це «божественне листя» приносить людям ще й іншу користь: у дім того, хто курить, не заїде злодій, його не вкусить собака, і він ніколи не постаріє.

Купці з радістю кинулися до нього.

— Ти маєш рацію, о мудрий старче! Але звідки ти знаєш про ці дивовижні властивості божественного листя?

І мудрець пояснив:

— Злодій не заїде до будинку того, хто курить, бо той цілу ніч кашлятиме, а злодій не любить заходити туди, де не сплять. Через кілька років той, хто курить, ослабне і ходитиме з палицею. А собака не вкусить того, хто з палицею! І, нарешті, він не постаріє, бо помре в молодому віці.



*Куріння спричиняє залежність і шкодить здоров'ю.*

## Кавказька легенда про вино

Дикий виноград ріс у лісі, і тільки птахи клювали його. Одного разу бідняк вирвав виноградну лозу, приніс її додому і посадив біля будинку. Дозрів виноград — смачний, соковитий. Сподобалися ягоди біднякові, і наступного року посадив він ще десять лоз, а на третій рік — сто.

Восени, коли дозрів рясний урожай, бідняк, щоб не пропадало добро, вичавив з ягід сік. Що зміг — випив, решту злив у глечики.

Через два місяці відкрив глек, спробував — напій йому сподобався. Скликав він друзів на бенкет.

Прилетів на бенкет півник, осушив келих і сказав:

— Хто вип'є це вино, розкукурикається, як я!

Другим з'явився вгодований кабан і, випивши келих, сказав:

— Хто ще вип'є — вивалиться у багнюці, як я!

Нарешті прийшла лисиця, осушила келих і сказала:

— А хто ще вип'є — вкрадеться у нього вино лисицею, і накоїть він таких бід, що довго червонітиме.



*Вживання алкоголю шкодить здоров'ю і може призвести до біди.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

З кожним роком ви стаєте дорослішими і самостійнішими, усе більше вільного часу проводите з однолітками або старшими друзями. Ваші стосунки залежать від того, як ви вмієте поступатися одне одному і домовлятися.

Але це не означає, що ви маєте завжди погоджуватися з друзями. У кожного є право відстоювати свою думку, передусім тоді, коли друзі пропонують вчинити щось погане (обманути батьків, прогуляти урок, когось образити, спробувати щось небезпечно для здоров'я).



Об'єднайтесь у пари. Розгляньте малюнок і по черзі продемонструйте способи відмови від небезпечних пропозицій.



Просто скажи «Ні!».

Повтори ще раз, але впевненіше: «Ні, я не буду», «Я не хочу», «Я так вирішив».

Відмовся і поясни причину: «Ні, це небезпечно».

Відмовся і йди геть: «Ні! Мені вже час додому».

Відмовся і спробуй відмовити друзів: «Я не буду і вам не раджу!»

Звернись по допомогу до свого друга. Так відстояти себе легше. Завжди підтримай друга у такій ситуації.

*Справжні друзі поважають одне одного і не запропонують щось погане.*

## § 16. КОМП'ЮТЕР І ЗДОРОВ'Я

Комп'ютери стали невід'ємною частиною нашого життя. За їхньою допомогою можна робити безліч корисних речей: знаходити потрібну інформацію, вивчати іноземні мови, спілкуватися з друзями, що живуть в інших країнах, малювати, гратися.



По черзі розкажіть, що ви вмієте робити за допомогою комп'ютера, а чого хочете навчитися у майбутньому.

Прочитайте вірш і дізнайтеся зі словничка значення слів «гаджет» і «ай-гаджет».

### Ай-гаджет

Маю гаджет при собі  
стильний, як годиться,  
чи Ай-пад, а чи Ай-под...  
Та яка різниця?  
Імовірно, це Ай-фон,  
схожий щось доволі...  
Знаю, гаджет мій — Ай-Ай —  
найкрутіший в школі.  
Пес у мене — це Ай-Дог,  
кіт — Ай-Мурчик звати.  
— Ну й вигадник ти, синок! —  
кажуть мама й тато.  
Та Ай-мама і Ай-тато  
мій секрет не знають,  
що мене вже Ай-Максимом  
друзі називають.

*Леся Вознюк*



### Толик — сонний кролик

Сльозяться очі в Толика,  
червоні, як у кролика.  
Він крадькома від тата  
не ліг упору спати,  
а грою захопився,  
і час немов спинився.  
Комп'ютерні герої  
вели з малим двобої:  
стріляли, наступали  
і спати не пускали.  
Сьогодні в класі Толик  
розгублений, як кролик:  
дрімає, позіхає  
і очі потирає.

*Леся Вознюк*



Чому, на вашу думку, у Толика червоні очі?  
Як це може позначитися на його успіхах  
у навчанні?

*Надмірне захоплення комп'ютерними іграми  
шкодить здоров'ю.*



## Небезпеки від комп'ютера

Деякі діти погано розуміють відмінність між реальним і комп'ютерним світом. Вони починають підміняти живе спілкування з друзями спілкуванням у соціальних мережах. А замість рухливих ігор на свіжому повітрі грають у комп'ютерні ігри. Через надмірне захоплення комп'ютером у багатьох виникає комп'ютерна залежність.



Щоб дізнатися, чи маєш ти таку проблему, дай відповіді на запитання тесту. Зараховуй собі один бал за кожну відповідь «Так».

1. Захоплення комп'ютерними іграми заважає тобі вчитися?
2. Ти надаєш перевагу комп'ютерним іграм, навіть коли є можливість погратися з друзями надворі?
3. Не знаєш, чим зайнятися без комп'ютера?
4. Сердишся, коли дорослі обмежують час, який ти проводиш за комп'ютером?
5. У тебе немає справжніх друзів, зате є багато «друзів» у соціальних мережах?

### Перевір себе

Якщо ти не набрав жодного бала, в тебе немає ознак комп'ютерної залежності.

Якщо набрав один або два бали, ти занадто захопився віртуальним світом. Обмеж час користування комп'ютером і постарайся обирати більш здорові способи відпочинку.

Якщо ти набрав три і більше балів, тобі знадобиться допомога дорослих, щоб позбутися комп'ютерної залежності.

*Через надмірне захоплення комп'ютером у багатьох виникає комп'ютерна залежність.*

## Безпека в мережі Інтернет

**Інтернет** — це всесвітня мережа, що з'єднує між собою величезну кількість комп'ютерів. Завдяки Інтернету ти можеш листуватися з будь-ким, хто живе на іншому кінці світу. Але з цієї ж причини твій комп'ютер також стає доступним багатьом людям. На твою електронну адресу можуть надходити рекламні повідомлення або такі, що містять **комп'ютерні віруси**. Якщо ти повідомиш у соціальних мережах своє справжнє ім'я, адресу чи номер телефону, цим можуть скористатися зловмисники.



Щоб навчитися безпечно користуватися Інтернетом, тобі знадобиться допомога дорослих. Вони навчать, як уникати небезпек, і підкажуть, які сайти безпечно відвідувати дітям.

### Поради, як користуватися Інтернетом

- Поводитися чемно, не ображати інших користувачів.
- Відвідувати тільки ті сайти, які дозволяють батьки.
- Не слід повідомляти стороннім пароль своєї електронної пошти.
- Можна відкривати лише ті повідомлення, що надійшли від знайомих.
- У соціальних мережах не слід зазначати своє справжнє ім'я, поштову адресу і номер телефону.
- Якщо під час користування Інтернетом у тебе виникли сумніви чи проблеми, обов'язково скажи про це дорослим.

*Дотримуйся правил безпеки в Інтернеті.*

## Підсумкові завдання



Кожна родина — особлива, тому що має свої правила і традиції. Дізнайся більше про правила своєї сім'ї. Для цього:

- Протягом одного буднього дня записуй усе, що день за днем відбувається у твоїй родині (хто першим встає, усіх будить, хто готує сніданок...).
- Далі згадай вихідний день. Що ви зазвичай робите у вихідні (ходите до церкви, відвідуєте родичів, гуляєте на природі...)?
- Наступний етап — свята. Чи є у вашій родині правила святкування днів народження, Нового року, релігійних свят? Якщо так, запиши їх.
- Якщо вдалося записати хоча б 10 правил, ти — молодець!



Порівняй правила своєї родини з правилами родини друга чи подруги:

- Чим вони схожі, а чим — відмінні?
- Чи хотілося б тобі щось додати до правил своєї родини?
- Якщо так, запропонуй це дорослим.

## Розділ 3

# БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

### Безпечний дім



### Пожежна безпека



### Обережно: газ!



### Безпека на дорогах



### Безпека надворі



### Відпочинок на природі



## § 17. БЕЗПЕЧНИЙ ДІМ

### «Мій дім — моя фортеця»

Дім — це особливе місце, де ти відчуваєшся спокійно і впевнено. Тут живуть найрідніші тобі люди. Вони люблять тебе і дбають про тебе. До них ти завжди можеш звернутися за порадою і по допомозу.



По черзі продовжуйте речення: «Я люблю свій дім за те, що...»

### Традиції і сучасність

У традиційній українській оселі для опалення і приготування їжі слугувала піч. Воду носили з криниці, купалися в ночвах, а освітлювали приміщення лампадками або свічками.



Сучасний дім облаштовують так, щоб у ньому було зручно жити: проводять електрику, опалення, водопостачання, газ. Але що більше в домі пристроїв, то більше ми залежимо від того, як вони працюють.

За всім цим у домі стежать твої батьки. Та іноді ти залишаєшся вдома сам. Тому тобі теж треба знати, як діяти у разі аварійної ситуації.



Намалюй (сам або з дорослими) план своєї оселі. Зроби кілька ксерокопій цього плану. Вони знадобляться тобі на цьому і наступних уроках.

### Джерела водопостачання

У кожному міському будинку і в багатьох сільських оселях є водогін. З річок чи підземних джерел очищена вода надходить до квартири.



Прочитайте і обговоріть правила користування водогоном.

### Правила користування водогоном

- Якщо ти помітив, що вода тече марно, не шукай винного, сам закрути кран.
- Не залишай воду, що тече, без нагляду. Стеж, щоб раковина не засмітилася, щоб не закрило чимось отвір. Вода може залити не лише вашу квартиру, а й сусідні.
- Якщо ти помітив на підлозі воду, спробуй визначити, звідки вона витікає. Перекрий крани водопостачання у квартирі і негайно поклич дорослих.
- Будь обережний, якщо прорвало трубу з гарячою водою: вона може обпекти!
- Якщо квартиру заливає вода, вимкни усі електричні прилади!

*Не залишай воду, що тече, без нагляду.*



Розглянь малюнок. Знайди прилади, під'єднані до мережі водопостачання, і крани, якими можна перекрити воду в квартирі.

На плані своєї оселі познач прилади, приєднані до водопостачання (ванну, мийку, пральну машину тощо).



Попроси дорослих, щоб навчили тебе перекривати у квартирі крани водопостачання на випадок аварії.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Служби порятунку створені, щоб допомагати людям у небезпечних ситуаціях. Пригадайте номери рятувальних служб:

- 101 – пожежна служба
- 102 – міліція
- 103 – швидка допомога
- 104 – служба газу

Якщо виникла небезпечна ситуація, не слід плакати і панікувати. Зателефонувавши до служби порятунку, треба чітко і розбірливо назвати: своє ім'я та прізвище; домашню адресу (вулицю, дім, квартиру, поверх); що сталося і чи є люди у приміщенні.



Об'єднайтесь у пари. Придумайте ситуацію, коли треба викликати службу порятунку, і розіграйте її. Один із вас буде диспетчером, а другий повідомлятиме про небезпеку. Потім поміняйтесь ролями. Бажаючі продемонструють це у класі.



*В аварійних ситуаціях викликай аварійні служби.*

## § 18. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА

### Легкозаймисті речовини

Від найдавніших часів вогонь був помічником людей: зігрівав, захищав від диких звірів, допомагав готувати їжу. Але якщо з ним неправильно поводитися, він може спричинити пожежу. Пожежа знищує майно, будинки. У вогні гинуть тварини і люди.



Назвіть те, що добре горить, і те, що не горить (папір — горить, пісок — не горить).



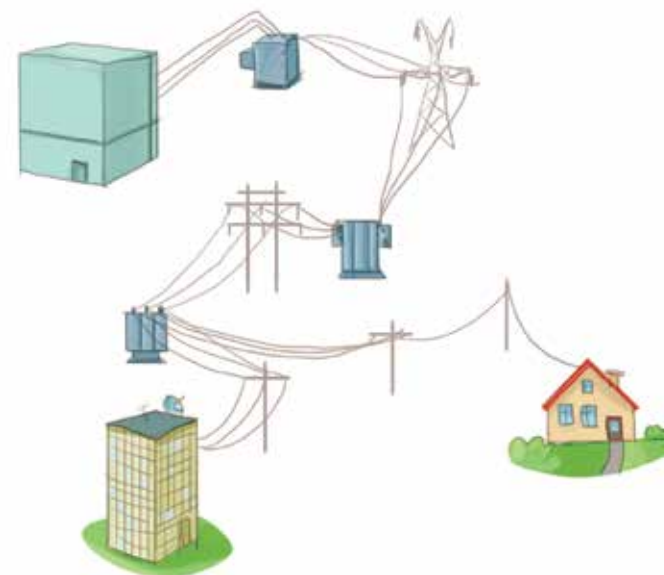
Серед горючих речовин є такі, що спалахують від найменшої іскри. Їх називають легкозаймистими. Це фарби, лаки, розчинники, бензин, гас тощо. На упаковках таких речовин пишуть: «Вогнебезпечно!» і розміщують спеціальний знак.



Легкозаймисті речовини треба зберігати у недоступних для дітей місцях.

### Як виробляють електричний струм

Електричну енергію виробляють на електростанціях. Від них електричний струм подається на підприємства і в житлові будинки за допомогою ліній електропередач, як вода по трубах. Але аварії в електромережах набагато небезпечніші через можливість ураження електричним струмом і виникнення пожежі.



Станьте в коло, розрахуйте на перші-другі номери і присідайте через одного (перші номери підводяться, другі — присідають). Так працюють і турбіни на електростанціях.

Візьміться за руки і передайте по колу потиск руки. Так струм подається від електростанції до будинків та електричних приладів.

Виробництво електричного струму коштує дорого. Економ електрику, вимикай зайве світло!

## Як запобігти ураженню електричним струмом

Аварії в електромережах дуже небезпечні. Якщо людина торкнеться оголеного електричного дроту чи несправної розетки, її вдарить струмом. Вона може знепритомніти, отримати опіки і навіть загинути. Тому там, де є небезпека ураження струмом, розміщують спеціальні таблички і знаки.



Пам'ятай, що вода і електрика несумісні. Тому не можна брати електричний прилад, коли в тебе мокрі руки або коли на тобі мокрий одяг. Якщо увімкнений у розетку електроприлад упав у воду, не торкайся води!



Чому не можна торкатися оголених та обірваних проводів?

Чому не можна вимикати з розетки електроприлад, тягнучи за шнур?

*Вода і електрика несумісні.  
Не торкайся електроприладів мокрими руками!*

## Електроприлади: як запобігти пожежі

Порушення правил користування електричними приладами може призвести до пожежі. Найбільш пожежонебезпечними є обігрівальні прилади. Щоб не сталося пожежі, в жодному разі:

- не можна користуватися несправними чи саморобними електроприладами, передусім нагрівальними;
- не можна вмикати в одну розетку кілька потужних електроприладів;
- не можна ставити обігрівачі поблизу дерев'яних меблів, штор, сушити на них одяг.



*Порушення правил користування електроприладами може спричинити пожежу.*

## Як загасити невелику пожежу

Побачивши іскри або дим від увімкненого електроприладу, негайно поклич дорослих. Якщо нікого поряд немає, в жодному разі не панікуй!



Розгляньте малюнки, розкажіть і покажіть, як треба діяти в такій ситуації.



Накрій прилад ковдрою або цупкою тканиною.

Телефонуй батькам, поклич сусідів, виклич пожежників.

**Ніколи не гаси електроприлад водою!  
Тебе може уразити струмом!**

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Разом із дорослими розгляньте кілька упаковок з аерозолями. Знайдіть на них застережні знаки і написи.

Розгляньте кілька електричних приладів. Знайдіть на них застережні знаки.

На плані вашої квартири розташуй зображені предмети згідно з правилами пожежної безпеки.



## § 19. ОБЕРЕЖНО: ГАЗ!

Крім водогону й електрики, у багатьох будинках є газ. Газові котли опалюють будинки, газові колонки нагрівають воду, на газовій плиті можна приготувати і розігріти їжу.



Знайди на малюнку:

- газовий котел, газову колонку і газову плиту;
- крани, за допомогою яких перекривають подачу газу до приладів, і крани на самих газових приладах.



На плані вашої квартири познач газові труби, крани і газові прилади.

Попроси батьків, щоб навчили тебе перекривати газовий кран на трубі перед плитою.

## Як користуватися газовою плитою

Можливо, тобі вже дозволяють користуватися газовою плитою. А чи знаєш ти, як вона працює? По трубах газ надходить у квартиру і йде до плити. Через дрібненькі отвори увімкнених пальників газ виходить назовні. Тут він стикається з іскрою від сірника чи запальнички і загорається.



Запам'ятай правила користування газовою плитою.

- Запалюй плиту тільки при відчиненій кватирці.
- Не залишай без нагляду увімкнену газову плиту. Якщо ненароком на пальники вилилася страва чи вода, одразу вимкни плиту і не вмикай, доки її не перевірять дорослі.
- Прибери від плити предмети, які можуть легко загорітися.
- У жодному разі не можна сушити речі над газовою плитою.



*Учись користуватися газовою плитою  
тільки разом з дорослими!*



## Небезпека: витікання газу!

Газ, яким ми користуємося, не має кольору і запаху. Щоб розпізнати витікання, до нього додають речовини із запахом гнилої капусти, часнику або тухлих яєць. Якщо ти відчув різкий неприємний запах, можливо, сталося витікання газу. Це дуже небезпечно! По-перше, газом можна отруїтися, а по-друге, газова суміш може вибухнути від найменшої іскри, від вмикання чи вимикання будь-якого електроприладу, навіть телефону.



Ознайомтеся, чого не можна робити при витіканні газу.

### ВІДЧУВШИ ЗАПАХ ГАЗУ, НЕ МОЖНА:



ВМИКАТИ І  
ВИМИКАТИ СВІТЛО



ВМИКАТИ І ВИМИКАТИ  
ЕЛЕКТРИЧНІ ПРИЛАДИ



ЗАПАЛЮВАТИ  
СІРНИКИ



КУРИТИ

Витікання газу може спричинити вибух і отруєння!

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтеся у групи і за допомогою малюнка розіграйте ситуації «Як діяти при витіканні газу».

### ВІДЧУВШИ ЗАПАХ ГАЗУ:



ВІДЧИНІ ВІКНА  
І ДВЕРІ



ПЕРЕКРИЙ ГАЗОВІ  
КРАНИ



ВИЙДИ НАДВІР  
І ПОКЛИЧ ДОРОСЛИХ



ЗАТЕЛЕФОНУЙ 104

При витіканні газу викликай службу газу за телефоном 104!

## § 20. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ

### Гальмівний шлях автомобіля

Про твою безпеку на дорогах дбає багато людей. Але ти і сам маєш бути обережним. Наприклад, ти вже знаєш, що не можна переходити дорогу на червоний сигнал світлофора. Та не поспішай і тоді, коли загориться зелене світло. Спочатку упевнись, що всі автомобілі зупинилися. Пам'ятай, що автомобіль не може зупинитись миттєво. Після того, як водій натисне на гальма, машина проїде ще певну відстань, яку називають **гальмівним шляхом**. Чим важчий автомобіль і чим швидше він рухається, тим довший у нього гальмівний шлях.



Розглянь малюнок. Знайди на ньому гальмівний шлях автомобіля. Поміркуй:

- Яка небезпека загрожує хлопчикові?
- Яке правило він порушив?
- У якого автомобіля довший гальмівний шлях: у легкового чи вантажного? Чому?



### Небезпека: обмежена оглядовість!

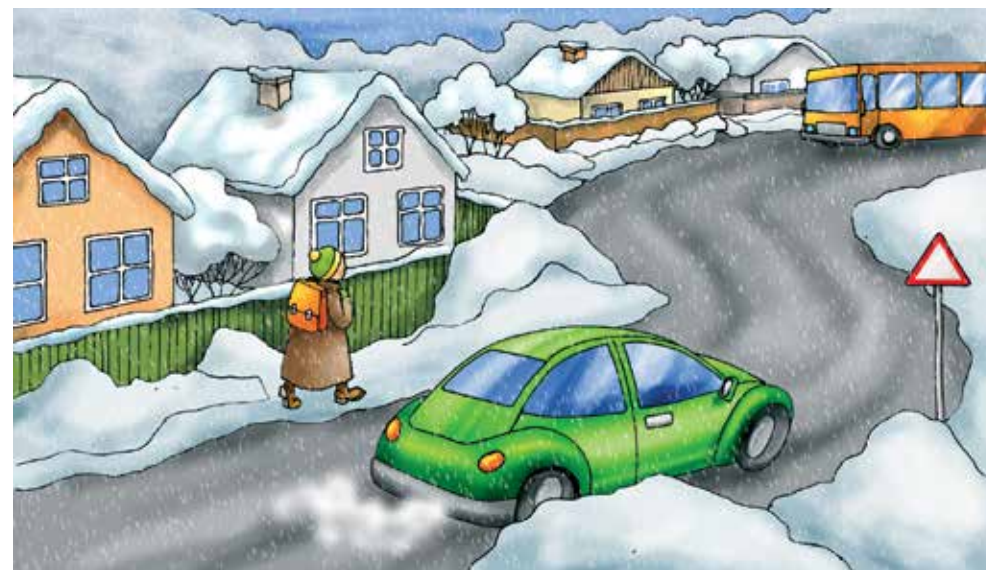
Для переходу дороги слід обирати місце, яке добре проглядається в обидва боки, подалі від повороту.

Дуже небезпечно виходити на дорогу з-за перешкоди. У цьому випадку ні водій, ні пішохід не бачать один одного до останньої миті, коли водій уже не встигає зупинити автомобіль. Такою перешкодою є транспорт, який стоїть або рухається дорогою, будівлі, кучугури снігу, сміттеві баки, кущі, дерева. Дуже пильним треба бути біля виїзду з гаража, автомобільної стоянки, двору, інших місць, звідки несподівано може виїхати автомобіль.



Розгляньте малюнки і обговоріть відповіді на запитання:

- Що обмежує оглядовість дороги для водія автобуса?
- Які ще небезпеки існують для пішоходів узимку?



Для переходу дороги слід обирати місце, яке добре проглядається в обидва боки!

## Небезпека: обмежена видимість!

Дуже часто небезпечні ситуації на дорогах виникають через обмежену видимість у сутінках, вночі, в туман, під час дощу або снігопаду.



Що перешкоджає водієві побачити пішоходів?  
Що перешкоджає пішоходам побачити і почути наближення автомобіля?



В умовах недостатньої видимості водій може надто пізно помітити пішохода і не встигне загальмувати.

Зробити пішоходів і велосипедистів помітнішими у світлі фар допомагають **флікери**. Це світловідбивні пов'язки, підвіски, значки та інші елементи. Їх розміщують на одязі, ранцях і велосипедах.

**В умовах обмеженої видимості користуйся світловідбивачами!**



За допомогою таблиці назви відстань, з якої водій може помітити пішохода без світловідбивачів і зі світловідбивачами у ближньому та дальньому світлі фар.



Разом з дорослими підберіть кілька світловідбивачів і прикріпіть їх до твого ранця, куртки, комбінезона. Розкажи друзям про необхідність використання флікерів.



## § 21. ЗАЛІЗНИЧНИЙ ПЕРЕЇЗД. ДОРОЖНІ ЗНАКИ



Які види транспорту ви знаєте?

Як називають місце перетину автомобільних доріг?

Місце перетину дороги і залізничної колії називають *залізничним переїздом*. Залізницю і залізничний переїзд позначають такими дорожніми знаками:



Залізничний переїзд без шлагбаума



Залізничний переїзд зі шлагбаумом



Багатоколійна залізниця

Потяг не може різко загальмувати і зупинитися. Гальмівний шлях залізничного транспорту дорівнює його довжині. Тому треба бути особливо обережним біля залізничної колії і на залізничному переїзді.

Про наближення потяга до переїзду сповіщають звуковий сигнал, червоний сигнал світлофора і опущений шлагбаум.



*Потяг не може швидко зупинитися.  
У нього дуже довгий гальмівний шлях.*



Знайдіть на малюнках залізничні колії, шлагбаум, світлофор. Які знаки мають стояти перед кожним переїздом?



### Правила переходу залізничного переїзду

- Залізничний переїзд зі шлагбаумом можна переходити лише тоді, коли шлагбаум піднято.
- Якщо потяг проїхав, а шлагбаум не піднявся, це означає, що очікується проїзд наступного потяга.
- На переїздах без шлагбаума треба орієнтуватися на світлофор або звуковий сигнал, що спрацьовує при наближенні потяга.
- Переходити нерегульований залізничний переїзд можна лише після того, як упевнився, що потяга немає ні з лівого, ні з правого боку.

## Дорожні знаки



Прочитайте вірш «Автобус».  
Знайдіть на малюнку дорожні знаки.  
Розкажіть, що вони означають.  
Які ще дорожні знаки ви знаєте?



### Автобус

Через два квартали, зовсім недалеко,  
поруч гастроному, де бібліотека,  
курсував автобус за маршрутом «двійка»  
і щодня підвозив хлопчика Сергійка.  
Зазвичай привітний, із новеньким ранцем,  
не прийшов Сергійко на зупинку вранці.  
Сумував автобус, ледве не спізнився,  
бо в люстерка пильно за малим дивився.  
— Щось нема Сергійка... Де ж він забарився?  
Чи не сталося лиха? Чи не застудився? —  
Та згадав автобус, що в дітей канікули,  
весело підстрибнув і сказав: «Поїхали!»

Леся Вознюк

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтесь у чотири групи за видами дорожніх знаків: «попереджувальні», «заборонні», «наказові», «інформаційно-вказівні».

Зіграйте сценки про те, що слід робити, побачивши такі знаки.

*Попереджувальні знаки* — попереджають про те, що знаходиться попереду (див. с. 100).



*Заборонні знаки* — забороняють певні дії, наприклад, рух на велосипедах, мотоциклах, рух пішоходів.



*Наказові знаки* — дозволяють рухатися лише тим учасникам дорожнього руху, що вказані на них (велосипедистам, пішоходам або велосипедистам і пішоходам).



*Інформаційно-вказівні знаки* — надають інформацію, наприклад, позначають зупинки громадського транспорту.



## § 22. БЕЗПЕКА НАДВОРІ

Ти дорослішаєш, і батьки відпускають тебе гуляти все далі й далі від дому. Але пам'ятай: дорослі завжди повинні знати, де ти гуляєш і коли повернешся.



По черзі скажіть, в які ігри ви любляете грати надворі.

Які речі берете з собою на прогулянку?



Прочитай оповідання В. Драгунського «На Садовій великий рух» (с. 144 – 148). Поміркуй, чому хлопчики втратили велосипед.



Об'єднайтесь у чотири групи: «велосипед», «самокат», «мобільний телефон», «скейт».

Розіграйте сценки, як можна відмовити мало-знайомим дітям у проханні позичити ваші речі.

## Небезпечні місця для ігор і розваг

Добре, якщо біля твого будинку є ігровий чи спортивний майданчик, тихий сквер або парк. Але поряд може бути чимало місць, небезпечних для ігор і розваг. Це дороги, де мчать автомобілі; будівельні майданчики і напівзруйновані будівлі, що таять безліч небезпек; трансформаторні будки та електричні підстанції, біля яких може уразити електричним струмом.



Розглянь малюнки і розкажи, що роблять діти. Що з ними може трапитися?

Поміркуй, де біля твого будинку безпечно гуляти, а де — небезпечно.



**НЕБЕЗПЕЧНО!**



Обирайте безпечні місця для ігор та розваг.

## Правила для велосипедиста

Багато дітей люблять кататися на велосипеді. Цей транспорт здатний розганятися, повертати і зупинятися, як справжній автомобіль. Тому, сідаючи за кермо велосипеда, ти з пішохода стаєш водієм і мусиш дотримуватися правил для велосипедистів.



Пригадай, що означають дорожні знаки для велосипедистів.



Доріжка  
для  
велосипедистів



Рух на  
велосипеді  
заборонено



Доріжка  
для пішоходів  
і велосипедистів



Прочитайте правила для юних велосипедистів. Обговоріть, що означає кожне з цих правил, для чого воно існує.

- Не виїжджай на дорогу – це дозволено лише тим, кому виповнилося 14 років.
- Катайся там, де немає транспорту і пішоходів (на стадіоні, малолюдних алеях тощо).
- Якщо тобі треба переїхати на інший бік дороги, зійди з велосипеда і переведи його через перехід за кермо.
- Перед поїздкою перевір гальма і звуковий сигнал. Обладнай велосипед світловідбивачами спереду, ззаду і з боків.
- Не катайся на велосипеді вночі, у сутінках, в туман і під час дощу.

## Екіпіровка велосипедиста

Одяг велосипедиста має бути яскравих кольорів. Штани – короткі або звужені в нижній частині, щоб їх не защемило ланцюгом. Велосипедні рукавички допоможуть міцно тримати кермо і захистять руки в разі падіння, як і наколінники – коліна. Найкращий головний убір для велосипедиста – захисний шолом.



Разом із дорослими навчись підбирати одяг для велосипедної прогулянки і правильно надягати велосипедний шолом.



Правильно



Неправильно



Захисний шолом –  
найкращий головний убір для велосипедиста.

## § 23. ВІДПОЧИНОК НА ПРИРОДІ

### Природа і здоров'я

Прогулянка на природі з велосипедом чи без нього — найкращий відпочинок. У лісі, в горах, біля водойми можна насолоджуватися чистим повітрям і мальовничими пейзажами. Спів пташок, шурхіт листя, плескіт хвиль заспокоюють, і ти відчуваєш єднання з природою. Все це благотворно впливає на здоров'я.



Пригадайте свій найкращий відпочинок на природі. Розкажіть:

- де це було;
- з ким ви відпочивали;
- що вам найбільше запам'яталося.



Прочитайте вірш «Лісова пісенька». Об'єднайтесь у групи і намалюйте плакати «Ми — друзі природи».

*Найкращий відпочинок — прогулянка на природі.*

### Лісова пісенька

Крізь ліси зелені, вікові діброви  
дружно ми крокуєм, пізнаємо світ.  
Лащатся в долині квіти кольорові,  
дятел на смереці стукотить: «Привіт!»

У розлогих кронах дім лаштують птиці,  
велетні-дерева нам кивають вслід,  
і снують мурашки — лісу трудівниці,  
мама білка кличе діток на обід.

Не зламаєм гілку, квітку не зірвемо,  
не злякаєм пташку, білку, оленя,  
і мурах домівку чемно обійдемо,  
та не потривожим сонне зайчєня.

Тож рушай із нами, не вагайся нітрішки,  
любить ліс привітний щебет дітлашні.  
Є для друзів в нього ягоди й горішки,  
а пташки дарують радісні пісні.

*Леся Вознюк*



*Малюнок Анни Дорошенко — учениці 3-го класу Городищенської загальноосвітньої школи № 2 Черкаської області*



## Одяг і речі для прогулянки на природі

Щоб під час прогулянки на природі почуватися комфортно і безпечно, треба навчитися підбирати речі для походу.



Об'єднайтесь у три групи: «одяг», «взуття» і «речі». За малюнком підготуйте поради щодо:

- одягу, який захистить тіло від подряпин, дощу, холоду та укусів комах;
- взуття і шкарпеток, які слід обрати для прогулянки на природі;
- речей, які необхідно взяти з собою.

Одягайся так, щоб закрити ноги і руки. Візьми з собою светр і легку куртку з водонепроникної тканини – навіть улітку погода може різко змінитися. Добре, якщо куртка з каптуром і кишенями. Не забудь про головний убір. Він знадобиться і в спеку, і в прохолодну погоду.

Особлива увага – до взуття. Воно має бути закритим і на міцній підшві. Не вдягай у ліс нові черевики, вони можуть муляти.

В теплу погоду вдягни бавовняні шкарпетки, а в холодну – вовняні. Добре узяти пару шкарпеток про запас.



Візьми з собою достатньо їжі та води – свіже повітря пробуджує апетит.

Не забудь мобільний телефон, перевір заряд його акумулятора.

Захопи свисток – він виручить, якщо ненароком відстанеш від групи. Речі поклади в рюкзак, щоб звільнити руки.

*Навчись підбирати одяг і взуття для прогулянки.*

## Кліщі — невидима небезпека

Навесні й улітку в лісах та парках багато кліщів. Деякі з них є носіями небезпечних хвороб. Але жоден кліщ не здатний проникнути крізь одяг з цупкої тканини. Тому не ходи по траві в шортах і намагайся закрити всі ділянки тіла. Після прогулянки зніми з себе одяг, ретельно витруси його і перед тим, як прийняти душ, оглянь своє тіло з усіх боків.



Якщо побачиш кліща, одразу скажи про це дорослим. Разом із ними слід звернутися до лікаря, щоб видалити кліща і перевірити, заразний він чи ні.

## Правила поведінки у лісі

- Вирушай на природу лише з дорослими!
- Бережи ліс! Не ламай дерев та кущів. Не руйнуй мурашників і пташиних гнізд.
- Прибирай за собою. Не залишай у лісі сміття!
- Не розпалюй вогнищ у заборонених місцях – багато лісів гине від пожеж, гинуть у вогні й дикі тварини.
- Не збирай грибів. Серед них багато отруйних.
- Ніколи не бери в руки незнайомі ягоди, тим більше не куштуй їх – вони можуть бути отруйними.



## § 24. САМ СОБІ РЯТУВАЛЬНИК

### Що може трапитися на відпочинку

Прогулянку на природі можуть зіпсувати погана погода, зустріч зі зловмисниками чи дикими звірами, інші несподіванки. Небезпечна ситуація може статися будь з ким і будь-якої миті. Тому дітям твого віку не можна ходити далеко без дорослих.



Пригадайте свій найменш вдалий відпочинок на природі. Розкажіть, що його зіпсувало.

Розгляньте малюнок і назвіть неприємності, які підстерігають на відпочинку.

Які ще небезпечні ситуації можуть трапитися?



Уважно прочитайте інформацію на с. 113. Станьте в коло, оберіть ведучого і пограйте в гру «Безпечно — небезпечно». Ведучий називає певну дію (користуватися мобільним телефоном, ховатись у низинці...) і запитує будь-кого, чи безпечно це робити під час грози. Той, хто помилився, стає ведучим.

### Гроза в лісі чи степу

Уяви, що ви відпочиваєте на природі сонячного літнього ранку. Та вже опівдні небо затягнуло хмарами, і почалася гроза — злива з громом і блискавкою. Найбільш небезпечною є блискавка — потужний електричний розряд, здатний травмувати і вбити людину. Тому запам'ятай правила поведінки під час грози.

1. Якщо гроза застала тебе в лісі, сховайся під невисоким деревом або розлогим кущем.
2. Якщо ти на відкритому просторі, пам'ятай, що блискавка влучає у найвищу точку на місцевості: поодиноке дерево, тварину, людину. Ніколи не ховайся під копицями сіна і під поодинокими деревами (передусім дубами й тополями) — вони, як магніт, притягують до себе блискавки.
3. Небезпечно стояти поблизу металевих споруд: ліній електропередач і залізничних колій.
4. Відійди від водойми — удар блискавки поширюється навколо річки або озера на відстань до 100 метрів.



5. Сховайся у низинці. Сядь навпочіпки, накрився плащем або курткою, вимкни мобільний телефон, відклади на відстань 10–20 метрів усі металеві предмети (навіть парасольку і велосипед).

*Пам'ятай, що блискавка влучає у найвищу точку на місцевості.*

## Якщо ти загубився

Під час прогулянки на природі треба йти разом з усіма, намагатися не відставати. Та якщо ти загубився, зупинись і постарайся заспокоїтись. Не роби жодного кроку, перш ніж вирішиш, як діяти далі. Скористайся такими порадами.

1. Маєш свисток — подай сигнал «SOS»: три коротких свистки, три довгих і знову три коротких.
2. Якщо є зв'язок, зателефонуй дорослим і розкажи, що бачиш довкола. Не йди з цього місця. Економ воду, харчі, постарайся уникнути переохолодження.
3. Не вдається зателефонувати — пригадай останній орієнтир (залізницю, річку, шосе). Прислухайся: можливо, ти почуєш звуки і підеш туди. Ось що може почути людина з нормальним слухом на різних відстанях.



4. Побачивши стежку чи дорогу, напрямом до житла можна визначити там, де вона з'єднується з іншою стежкою чи дорогою. У напрямку до населеного пункту стежки і дороги з'єднуються під гострим кутом так, наче утворюють стрілку, яка вказує напрямом руху.



*Твоє головне завдання — вийти до людей і попросити про допомогу.*





## Як уникнути зустрічі з дикими тваринами

На прогулянці ви можете зустріти небезпечних диких тварин.



Об'єднайтесь у чотири групи («вовк», «вепр», «лось», «гадюка»). За допомогою таблиці підготуйте повідомлення про цих тварин:

- Де їх можна зустріти?
- Чим вони небезпечні?
- Як захиститися від них?

Тварина	Де зустрічається	Чим небезпечна	Способи захисту
	у лісі, степу	взимку голодний вовк може напасти на людину	не ходити звіриними стежками, не розмовляти голосно
	у лісі, лісосмузі	може напасти навесні, під час догляду за дитинчатами	уникати зустрічі, не чіпати дитинчат
	у лісі	восени, коли лосі агресивні, можуть напасти на людину	уникати зустрічі
	у болоті, копицях сіна, старих пеньках, розколинах скель	може укусити, укус болісний і небезпечний, постраждалий потребує медичної допомоги	намагатися не наступити на змію, слід взувати гумові чоботи і надягати цупкі штани

## Підсумкові завдання



Обговори з дорослими, як ви можете зробити вашу оселю ще затишнішою і безпечнішою. Для цього:

- Розгляньте план оселі, де позначено мережі водопостачання, легкозаймисті речовини, газові та електричні прилади.
- У присутності дорослих перевір, чи вмієш закривати крани водопостачання, газові крани, вимикати електрику на щитку.
- Складіть правила, які допоможуть вашій родині заощаджувати сімейний бюджет і берегти природні ресурси: воду, електричну енергію і газ.



Проведіть з однокласниками рекламну кампанію «Засвітися». Для цього:

- Розробіть плакат про необхідність використання світловідбивних елементів (флікерів). Почепіть його у вестибюлі школи.
- Підготуйте презентацію про небезпеку переходу дороги в умовах недостатньої видимості. Продемонструйте її учням і батькам вашої школи. Якщо є можливість, запросіть на презентацію представників Державтоінспекції (ДАІ).
- Продемонструйте, як можна використовувати флікери (на одязі, взутті, ранцях, портфелях і навіть на домашніх тваринах).

## Розділ 4 ЗДОРОВИЙ ДУХ

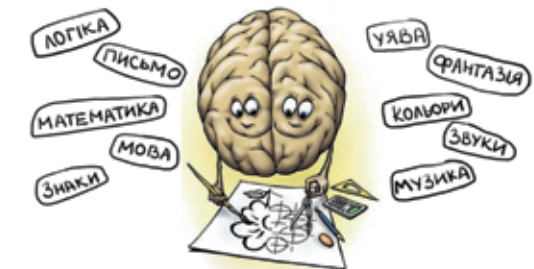
### Характер людини



### Самооцінка характеру



### Уява і здоров'я



### Учись учитися



### Вчимося відпочивати



## § 25. ХАРАКТЕР ЛЮДИНИ

### Зовнішність і характер

Сукупність видимих ознак людини (колір очей, волосся, зріст) — це її **зовнішність**. Якості, що виявляються у поведінці людини, — це її **характер**.



Пограйте в гру «Вгадай, хто це». Ведучий виходить з класу, а всі інші домовляються, кого з них він має вгадати. Повернувшись до класу, ведучий може поставити три запитання про зовнішність або риси характеру людини, а після цього назвати її ім'я. Наступним ведучим стає той, чие ім'я вгадали.



- Це хлопчик?
- Ні!
- В неї довге волосся?
- Так!
- Вона сміхотлива?
- Так!
- Це Іринка.
- Правильно!

Характер людини виявляється у її поведінці.

### Це — людина

Руки, ноги — все на місці,  
і на шиї голова...

Зовні схожих на людину  
ви не бачили, бува?

Не секрет, на двох стоячих  
кожен день стрічаєм ми,  
та не всіх прямоходячих  
називаємо людьми.

Зовнішність введе в оману —  
вчить нас істина проста,  
увиразнює людину  
серце, розум, доброта.

Не чуприна красить сина,  
красить доню не коса,  
а показує людину  
її внутрішня краса.

Коли кажеш: «Це — людина»,  
поміркуй, не помились,  
не суди за тим, що ззовні,  
а всередину дивись.

*Леся Вознюк*



Як ви розумієте вислів: «Очі — дзеркало душі людини»?

Що мають на увазі, коли кажуть про когось: «Людина з великої літери»?

Що, на вашу думку, означають слова «добрий характер», «лагідна вдача»?

*Внутрішня краса людини  
важливіша за зовнішню.*

## Характер і здоров'я

Деякі риси характеру шкодять здоров'ю людини. Це, наприклад, лінощі, агресивність, неохайність. Таких рис характеру слід якнайшвидше позбутися. Натомість треба плекати в собі відповідальність, організованість, охайність, миролюбність, працьовитість. Ці риси характеру сприяють здоров'ю.



Прочитайте казку Ігоря Січовика «Ліки від лінощів» (с. 149 – 150). Дайте відповіді на запитання:

- Який діагноз поставила лікар сова?
- Який рецепт вона виписала зайченяті?
- Чи може людина змінити риси свого характеру? Поясніть свою думку.

### ПРАКТИЧНА РОБОТА



1. Прочитайте українську народну казку «Дідова дочка і бабина дочка» (с. 151 – 152).

- Які риси характеру мають казкові персонажі: дід і баба, дідова дочка і бабина дочка?
- Які персонажі добрі, а які – лихі?
- Чого навчає ця казка?

2. Прочитайте вірші на с. 153. Які риси характеру мають діти?

3. Які ще риси характеру ви знаєте?

- Запишіть їх на дошці та проаналізуйте, які риси характеру вам подобаються, а які – ні; які з них шкодять здоров'ю, а які, навпаки, зміцнюють його.

*Характер людини впливає на здоров'я.  
Людина може змінити риси свого характеру.*

## § 26. САМООЦІНКА ХАРАКТЕРУ

### Боягуз

Жили-були двоє друзів – Ромчик і Дмитрик. Ромчик був боягузом, а Дмитрик – хоробрим хлопчиком. Якось друзі почули крик дівчинки, яка тонула в річці. Боязкий Ромчик так злякався за дівчинку, що кинувся її рятувати. А хоробрий Дмитрик, який ні за себе, ні за інших не боявся, пішов собі далі.

Повертаючись зі школи, Ромчик завжди боявся, що мамі, яка втомилася на роботі, доведеться прибирати квартиру, і тому сам мив за собою посуд. А Дмитрик не знав страху і ніколи мамі не допомагав.

– І чого ти завжди боїшся? – казав Дмитрик. – Бери приклад з мене. Ось я бачив сьогодні, як хлопчики ображали дівчинку, але це мене анітрішки не злякало.

*Ілля Бутман*



Хто з хлопчиків вважав себе хоробрим? А кого з них ви вважаєте хоробрим?

Чи правильно оцінювали себе Ромчик і Дмитрик? Доведіть свою думку.

## Самооцінка

**Самооцінка** — це те, як люди оцінюють себе. Є самооцінка занижена, завищена і реалістична.

Занижена самооцінка — це коли людина вважає себе гіршою за інших, завжди применшує свої здібності й досягнення.



Завищена самооцінка — це коли людина незаслужено звеличує себе, перебільшує власні досягнення, а успіхи інших не помічає або применшує.



Реалістична самооцінка — це коли людина ставиться до себе так само добре, як і до інших. Вона не перебільшує і не применшує своїх здобутків. Це допомагає їй почуватися впевнено і вказує напрям для розвитку.



*Реалістична самооцінка допомагає почуватися впевнено і вказує напрям для розвитку.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



За допомогою таблиці потренуйся оцінювати свій характер. Наприклад, постав собі 0 балів, якщо вважаєш себе дуже неохайною людиною; 5 балів, якщо інколи буваєш охайним, а інколи — неохайним; 9 балів, якщо вважаєш себе найохайнішою дитиною у світі.

Неохайний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Охайний
Ледачий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Працьовитий
Черствий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Чуйний
Жадібний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Щедрий
Байдужий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Турботливий
Боязкий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Сміливий
Хитрий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Щирий



Уявіть магазин, де ви можете обміняти одну рису свого характеру на іншу. По черзі скажіть, що ви хотіли б віддати, а що замість цього придбати в такому магазині.

*Виховуй у собі риси характеру, які зміцнюють здоров'я: працьовитість, чуйність, щирість, чесність.*

## § 27. УЧИТЬСЯ УЧИТИСЯ

### Для чого потрібно вчитися

Дитинчата багатьох тварин народжуються маленькими копіями дорослих. Вони вже вміють ходити, плавати, літати і добувати собі їжу. Люди — найрозумніші істоти на Землі, але їхні діти народжуються безпомічними і не здатними до самостійного життя. Однак у процесі навчання вони засвоюють досвід не лише своїх батьків, а й минулих поколінь людства.

У народі кажуть: «Вік живи — вік учись». Ця приказка є особливо актуальною в наш час, коли у світі щодня з'являється багато нової інформації. Тому сучасній людині необхідно вчитися впродовж усього життя.



Як ви розумієте приказки:

«Наука в ліс не веде, а з лісу виводить».

«Вчений іде, а неук слідом спотикається».

«Де більше науки, там менше муки».

«Здобудеш освіту — побачиш більше світу».

«Знання злодій не вкраде, в огні не згорить і у воді не втоне».

«За дурною головою і ногам нема спокою»?



По черзі продовжіть речення: «Я вчуся для того, щоб...»

Сучасній людині необхідно вчитися  
впродовж усього життя.

## Умови успішного навчання

Мозок людини — ідеальний інструмент для навчання. Він здатний обробляти величезну кількість інформації і запам'ятовувати практично все, що цікавить людину. Але в школі доводиться вчити не тільки те, що цікаво, а й те, що потрібно знати дітям твого віку.



Розглянь малюнок і назви умови, необхідні для успішного навчання.



### Пам'ять та увага

Діти, які уважно слухають учителя, вчаться краще, ніж ті, кому складно зосередитися на уроках. Тим, хто має добру пам'ять, також легше вчитися, наприклад, вивчати іноземні мови.

Добра пам'ять і увага допомагають у навчанні.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Пам'ять і увага розвиваються у процесі навчання. Але ти можеш покращити їх за допомогою спеціальних ігор. Частіше грай у такі ігри, і невдовзі помітиш, що тобі стало легше вчитися.

### Гра «Колір слова»

Об'єднайтесь у пари. По черзі назвіть кольори, якими написано слова (намагайтеся не читати слів). Виграє той, хто зробить менше помилок.

**СИНІЙ ЗЕЛЕНИЙ ЧЕРВОНИЙ ЖОВТИЙ**

**ЧЕРВОНИЙ СИНІЙ ЗЕЛЕНИЙ ЖОВТИЙ**

**СИНІЙ ЧЕРВОНИЙ ЗЕЛЕНИЙ ЖОВТИЙ**

**СИНІЙ ЗЕЛЕНИЙ ЖОВТИЙ ЧЕРВОНИЙ**

**ЧЕРВОНИЙ ЗЕЛЕНИЙ ЖОВТИЙ СИНІЙ**

### Гра «Спостережливість»

Об'єднайтесь у пари. Один із вас описує по пам'яті те, що бачив багато разів (шкільний двір, дорогу від їдальні до класу, від школи додому). Другий доповнює те, що пропущено. Потім міняєтеся ролями.

### Гра «Найуважніший»

Станьте півколом і оберіть ведучого. Протягом декількох секунд ведучий намагається запам'ятати, хто за ким стоїть. Відтак повертається спиною і називає усіх по порядку. Після цього гравці міняються місцями й обирають нового ведучого. Виграє той, хто зробить найменше помилок.



### Гра «Роби, як я кажу, а не як я роблю»

Станьте в коло і оберіть ведучого. Ведучий називає предмет (наприклад, «літак») і показує рухи. Якщо предмет літає — він піднімає руки, а якщо не літає — опускає. Інколи ведучий може показувати неправильні рухи, але всі мають робити те, що він говорить, а не те, що показує.



### Гра «Снігова куля»

Сядьте або станьте в коло. Перший гравець називає своє ім'я та улюблену страву. Наприклад: «Я — Ілля, найбільше люблю морозиво». Другий — ім'я попереднього учасника та його улюблену страву, а потім своє ім'я та улюблену страву. Наприклад: «Ілля — морозиво, а я — Оксана, люблю полуницю» і так далі. Останній називає імена та улюблені страви усіх гравців. Наступного разу замість страв можна називати щось інше: улюблену книжку, улюбленого персонажа мультфільму тощо.



### Гра «День народження»

Складніший варіант гри «Снігова куля». Замість страви треба називати дату свого народження (число і місяць). Так і пам'ять розвинете, і дні народження друзів запам'ятаєте.

### Гра «Я люблю робити так»

Ще один варіант гри «Снігова куля». Замість того, щоб називати улюблену страву чи дату народження, треба показувати будь-який рух. Наприклад: «Я — Віта, люблю робити так (покрутитися навколо себе або підстрибнути, плеснути в долоні...)». Всі повторюють цей рух. Наступний учасник називає ім'я і показує рухи попередніх учасників, а потім свій.

Ця вправа — непогана руханка, а ще вона розвиває рухову пам'ять.

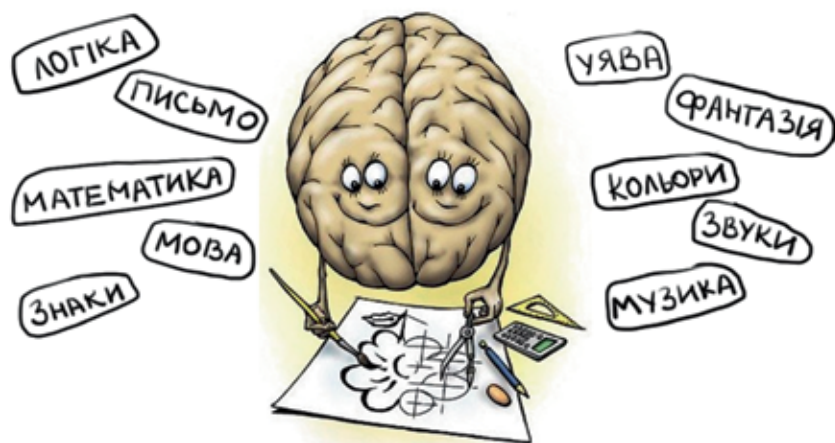


Пам'ять і увагу можна розвинути,  
граючи у спеціальні ігри.

## § 28. УЯВА І ЗДОРОВ'Я

### Творчі здібності

Наш мозок складається з двох півкуль — правої і лівої. Праву півкулю умовно називають митцем, а ліву — мислителем.



Хоч права і ліва півкулі відповідають за різні види діяльності, найкраще вони функціонують разом. Тому водночас із логічним мисленням важливо розвивати свою уяву і творчі здібності.



Сядьте в коло і пограйте в гру «На щастя/на жаль». Один із вас починає придумувати історію. Наприклад: «На жаль, я вчора загубив мобільний телефон». Той, хто сидить поруч, продовжує розповідь словами: «Але, на щастя, це був мій старий телефон». Третій продовжує: «Але, на жаль, ...» і так далі по колу.

*Заняття творчістю дарують радість, задоволення, покращують настрій і здоров'я.*

### Фантазії і реальність

Діти — великі фантазери. Інколи вони плутають фантазію і реальність та бояться того, що не існує.



Прочитайте оповідання Миколи Носова «Капелюх» (с. 154–155). Обговоріть:

- Чого злякалися хлопчики?
- Що вони подумали?
- Що сталося насправді?

Страх — корисне почуття, адже він застерігає нас від небезпек. Але якщо страх породжений уявними загрозами, це пригнічує і шкодить здоров'ю.



Щоб навчитися розрізняти вигадані і реальні страхи, об'єднайтесь у дві групи (хлопчики і дівчатка) і виконайте таке завдання.

Намалюйте дитину вашої статі, яка всього боїться.

Придумайте їй/йому ім'я і запишіть або намалюйте те, чого вона/він боїться (привидів, темноти, поганих оцінок, хуліганів, автомобілів, фільмів жахів, страшних історій...).

Поміркуйте, що з написаного вами є фантазією, а що — реальністю. Напишіть «Ф» біля фантазій і «Р» — біля реальності.

По черзі розкажіть у класі про своїх персонажів.

Чого, на вашу думку, справді треба остерігатися дітям, а чого — ні? Поясніть, чому.

*Учись відрізняти уявні загрози від реальних.*

## Народ скаже, як зав'яже

Творчі здібності народу втілились у народних піснях, легендах, казках, байках, а також у влучних висловах — прислів'ях і приказках.



Прочитайте прислів'я та приказки про здоров'я. Як ви думаєте, що вони означають?

Які ще прислів'я та приказки на цю тему ви знаєте?

В здоровому тілі — здоровий дух.  
Весела думка — половина здоров'я.  
Чиста вода для хвороби біда.  
Здоров'я не купиш ні за які гроші.  
Бережи одяг, поки новий, а здоров'я — поки молодий.  
Коли б голова здорова, то будуть воли та й корова.  
Здоров'я маємо — не дбаємо, а згубивши — плачемо.  
Здоровому пір'я, а хворому каміння.  
Глянь на вигляд — і про здоров'я не питай.  
В кого болять кості, той не бажає в гості.  
Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.  
Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.  
Гроші загубив — небагато загубив, час загубив — багато загубив, а здоров'я загубив — усе загубив.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтесь у групи по 4–5 осіб.

Оберіть одне прислів'я і придумайте казку, для якої воно може стати заголовком.

Намалюйте ілюстрації до ваших казок.

Оформіть книжечку «Казки про здоров'я».



З допомогою дорослих напишіть сценарій вистави «Здоровим бути модно!».

Використайте для цього ваші казки, а також вірші та оповідання, вміщені у підручнику.

Покажіть виставу батькам і дітям з інших класів.

*Уява допомагає людям розвивати творчі здібності, передбачати наслідки своїх дій і планувати майбутнє.*

## § 29. ВЧИМОСЯ ВІДПОЧИВАТИ

### Втома і здоров'я

Якщо людина довго працює без відпочинку, вона відчуває втому. Через це у неї погіршуються пам'ять, увага, знижується працездатність.

Перевтома настає, коли людина, відчуваючи втому, продовжує працювати. Перевтома небезпечна для здоров'я, тому що порушується робота всього організму, і людина може захворіти.



Прочитайте в таблиці ознаки втоми і перевтоми.

Пригадайте свої улюблені види відпочинку.

По черзі продовжіть фразу: «Коли я втомлений, я люблю...»

Ознаки втоми	Ознаки перевтоми
<ul style="list-style-type: none"><li>• слабкість</li><li>• сонливість</li><li>• зниження працездатності</li><li>• порушення пам'яті, уваги</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• бліде обличчя</li><li>• почервоніння очей</li><li>• втрата апетиту</li><li>• порушення сну</li><li>• плаксивість</li><li>• дратівливість</li><li>• головний біль</li><li>• часті застуди</li></ul>

*Втомився — відпочинь!  
Перевтома небезпечна для здоров'я.*

### Який відпочинок найкращий

Відпочинок — це важлива складова здорового способу життя. Який спосіб відпочинку найкращий? Це залежить від того, через що ти втомився. Якщо довго грав у футбол, треба дати відпочинок м'язам. А якщо навчався, виконував домашні завдання, то найкращий відпочинок для тебе — рухливі ігри на свіжому повітрі.



Пограйте у гру «Пінг-понг». Для цього об'єднайтесь у групи «пасивний відпочинок» і «активний відпочинок». За 3 хвилини напишіть якнайбільше способів пасивного і активного відпочинку. Потім представники команд по черзі називають види активного і пасивного відпочинку. Виграє команда, яка закінчить останньою.



*Найкращий відпочинок — це зміна виду діяльності.*

## Вправи на релаксацію

Життя сучасної людини насичене різними подіями. Це призводить до фізичного і психологічного напруження. Прийоми, які допомагають нам фізично і психологічно розслабитися та відпочити, називають вправами на **релаксацію**. Їх бажано виконувати на свіжому повітрі або в добре провітреному приміщенні.

### Вправа «Муха»



Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі заплющені. Уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не розплющуючи очей, мімікою зігнати настирливу муху.

### Вправа «Морозиво»



Станьте прямо, заплющіть очі, руки підніміть угору. Уявіть, що ви — морозиво. Напружте усі м'язи тіла. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть у цій позі на 1–2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячних променів ви починаєте повільно «танути»: поступово розслабляйте руки, плечі, ший, корпус, ноги, обличчя.

Вправи на релаксацію допомагають зняти фізичне і психологічне напруження.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

У кожного із вас із-поміж багатьох видів відпочинку є улюблені. Дуже важливо щодня приділяти увагу тому, що приносить радість і задоволення.



З білих аркушів паперу виріжте хмаринки. Напишіть на хмаринках те, що приносить вам радість. Зробіть плакат з ваших малюнків.



Після напруженого навчального року треба добре відпочити і відновити сили. По черзі розкажіть про ваші плани на літо, як збираєтеся відпочивати.

## Підсумкові завдання

Пограйте у гру «Ми візьмемо з собою в похід». Правила цієї гри дещо схожі на правила гри «Снігова куля».

Сядьте або станьте в коло. Перший гравець каже: «Ми візьмемо з собою в похід компас». Другий повторює те, що назвав попередній гравець, і додає щось своє: «Ми візьмемо з собою в похід компас і мобільний телефон». І так далі по колу.



Можете пограти і в інші подібні ігри: «Ми візьмемо з собою на море (в гори, на екскурсію тощо)». За допомогою таких ігор ви потренуєте свою пам'ять та увагу, повторите вивчене і налаштуєтесь на безпечний відпочинок.

*Веселого літа!*

## ДОДАТКИ

### Матеріали для читання

#### Як відкрили вітаміни

Ще 150 років тому вчені вважали, що харчові продукти складаються з білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і води. Проте під час морських подорожей люди хворіли і гинули, навіть маючи достатні запаси продовольства. Чому?

На це питання у 1880 році дав відповідь російський учений Микола Лунін. Він дослідив, що миші, які вживали їжу, яка складалася з відомих на той час частин молока (казеїну, жиру, цукру і солей), марніли й гинули. А мишки, які харчувалися натуральним молоком, були здорові. «З цього випливає, що в молоці містяться ще деякі речовини, незамінні для харчування», — зробив висновок учений.

У 1911 році польський учений Казимир Функ уперше виділив вітамін у кристалічному вигляді і дав йому назву від латинського слова «віта», що означає «життя».



## Ріпка

Був собі дід Андрушка, а в нього — баба Марушка, а в баби — донечка Мінка, а в дочки — собачка Хвінка, а в собачки — товаришка, киця Варварка, а в киці — вихованка, мишка Сіроманка.

Раз весною взяв дід лопату та мотику, скопав у городі грядку велику, гною трохи наносив, грабельками підпушив; зробив пальцем дірку та й посадив ріпку.

Працював дід немарно: зійшла ріпка гарно. Щодень ішов дід у город, набравши води повен рот, свою ріпку поливав, їй до життя охоти додавав.

Росла дідова ріпка, росла! Зразу така, як мишка, була, потім як буряк, потім як кулак, потім як два, а наприкінці стала така, як дідова голова.

Тішиться дід, аж не знає, де стати. «Час, — каже, — нашу ріпку рвати!» Пішов він на город — гуп-гуп! Узяв ріпку за зелений чуб: тягне руками, уперся ногами, — мучився, потів увесь день, а ріпка сидить у землі, як пень.

Кличе дід бабу Марушку: «Ходи, бабусю, не лежи, мені ріпку вирвати поможи!»

Пішли вони на город — гуп-гуп! Узяв дід ріпку за чуб, баба діда — за плече. Тягнуть, аж піт тече. Смикає дід ріпку за гичку, смикає баба діда за сорочку, працюють руками, упираються ногами. Промучилися увесь день, а ріпка сидить у землі, як пень.

Кличе баба дочку Мінку: «Ходи, доню, не біжи, нам ріпку вирвати поможи!»

Пішли вони на город — гуп-гуп! Узяв дід ріпку за чуб, баба діда — за сорочку, дочка бабу — за торочку. Тягнуть руками, упираються ногами. Промучилися увесь день, а ріпка сидить у землі, як пень.

Кличе дочка собачку Хвінку: «Ходи, Хвінко, не біжи, нам ріпку вирвати поможи!»

Пішли вони на город — гуп-гуп! Узяв дід ріпку за чуб, баба діда — за сорочку, дочка бабу — за торочку, собачка дочку — за спідничку. Тягнуть руками, упираються ногами. Промучилися увесь день, а ріпка сидить у землі, як пень.

Кличе собачка кицю Варварку: «Ходи, Варварочко, не лежи, нам ріпку вирвати поможи!»

Пішли вони на город — гуп-гуп! Узяв дід ріпку за чуб, баба діда — за сорочку, дочка бабу — за торочку, собачка дочку — за спідничку, киця собачку — за хвостик. Тягнуть і руками, і зубами, упираються ногами. Промучилися увесь день, а ріпка сидить у землі, як пень.

Кличе киця мишку Сіроманку: «Ходи, Сірочко, не біжи, нам ріпку вирвати поможи!»

Пішли вони на город — гуп-гуп. Узяв дід ріпку за чуб, баба діда — за сорочку, дочка бабу — за торочку, собачка дочку — за спідничку, киця собачку — за хвостик, мишка кицю — за лапку.

Як потягли — та й покотилися.

Упала ріпка на діда Андрушку, дід — на бабу Марушку, баба — на дочку Мінку, дочка — на собачку Хвінку, собачка — на кицю Варварку, а мишка — шусть у шпарку!

*Іван Франко*





## Лебідь, Щука і Рак

У товаристві лад — усяк тому радіє;  
Дурне безладдя лихо діє,  
І діло, як на гріх,  
Не діло — тільки сміх.

Колись-то Лебідь, Рак та Щука  
Приставить хуру узялись.  
От трое разом запряглись,  
Смикнули — катма ходу...  
Що за морока? Що робить?  
А й не велика, бачся, штука,—  
Так Лебідь рветься підлетить,  
Рак упирається, а Щука тягне в воду.  
Хто винен з них, хто ні — судить не нам,  
Та тільки хура й досі там.

*Леонід Глібов*



## Хороше

Прокинувся Юрчик зранку. Подивився у вікно. Сонце світить. День такий хороший. І захотілося хлопчикові самому щось хороше зробити.

От сидить він і думає:

«Що, коли б моя сестричка тонула, а я б її врятував!»

А сестричка тут як тут:

— Погуляй зі мною, Юрчику!

— Іди, не заважай думати!

Образилася сестричка, відійшла. А Юрко думає:

«Ось якби на няню вовки напали, а я б їх застрелив!»

А няня тут як тут:

— Прибери посуд, Юрчику.

— Прибери сама — ніколи мені!

Похитала головою няня. А Юрко знову думає:

«Ось якби Трезорка в колодязь упав, а я б його витягнув!»

А Трезорка тут як тут.

Хвостом виляє:

«Дай мені попити, Юрку!»

— Йди геть! Не заважай думати!

Стулив Трезорка пацу, поліз у куці. А Юрко до мами пішов:

— Що б мені такого гарного зробити?

Погладила мама Юрчика по голові:

— Погуляй із сестричкою, допоможи няні посуд прибрати, дай водички Трезору.



*Валентина Осєєва*

## На Садовій великий рух (скорочено)



У Іванка Дихова був велосипед. Доволі старенький, але все-таки нічого. Раніше це був велосипед Іванкового тата, але коли велосипед зламався, той сказав:

— Іванку, візьми цю машину, відремонтуй її, і буде у тебе свій велосипед. Він, загалом, ще хоч куди. Я його колись на барахолці купив, він майже новий був.

Іванко так зрадів цьому велосипедові, що й не сказати. Він цілими днями копирсався в ньому, стукав, грюкав, усе відгвинчував і прикручував.

І от одного разу Іванко підняв свій велосипед із землі, підкачав шини, протер його ганчірочкою, сам умився з бочки і застібнув штани внизу білизняними прищіпками. Потім сів на велосипед і поїхав.

Я вже став побоюватися, що він зовсім забув про мене, але марно я так подумав про друга. Іванко під'їхав, уткнувся ногою в огорожу і сказав:

— Давай залазь!

Я, поки дерся, запитав:

— А куди поїдемо?

Іванко сказав:

— Байдуже! По білому світу!

І в мене одразу з'явилося відчуття, наче на нашому білому світі живуть лише веселі люди, і всі вони тільки й роблять, що чекають, коли ж ми з Іванком приїдемо до них у гості.

Іванко вирулив з двору, і ми поїхали провулками, де я раніше тільки пішки ходив. Ми ще довго їздили провулками і нарешті дуже втомилися. Іванко зупинився, і я зістрибнув з багажника. Ось тоді до нас і підійшов той хлопець. Він був високий, і в нього був золотий зуб. На ньому була смугаста сорочка з довгими рукавами, а на руках різні малюнки, портрети і пейзажі. А за ним плентався кумедний кудлатий песик, наче зроблений з різних шматків вовни. Були шматочки чорненькі, були біленькі, траплялися руденькі, і був один зелений... Хвіст у нього закручувався бубликом, одна нога була підібгана.

Хлопець спитав:

— Ви звідки, пацани?

Ми відповіли:

— З Трьохпрудного.

Він сказав:

— Овва! Молодці! Звідки доїхали! Це твоя машина?

Іванко відповів:

— Моя. Була батькова, тепер моя. Я її сам відремонтував.

Хлопець сказав:

— Ти глянь! Такі непоказні хлопці, а прямо хіміки-механіки.

Я спитав:

— А це ваш песик?

Хлопець кивнув:

— Мій. Дуже цінний пес. Породистий. Іспанський такс.

Іванко сказав:

— Ну що ви! Яка ж це такса? Такси вузькі і довгі.

— Не знаєш, то мовчи! — відрізав хлопець. — Московський або рязанський такс — довгий, тому що

він увесь час під шафою сидить і росте в довжину, а це собака інший, цінний. Вірний друг. Кличка — Шахрай.

Він помовчав. Потім тричі зітхнув і продовжив:

— Та що з того? Хоч і вірний пес, а все-таки пес. Не може допомогти мені в моїй біді...

Іванко спитав перелякано:

— Яка ж у вас біда?

Хлопець одразу похитнувся і притулився до стіни.

— Бабуся помирає. У неї подвійний апендицит... — Він подивився на нас скося і додав: — Подвійний апендицит, і кір теж.

Він почав плакати і витирати сльози кулаком. У мене закалатало серце. А хлопець притулився до стінки зручніше і ревів досить голосно. А його пес, дивлячись на нього, теж завив. І вони обидва так стояли і вили, аж моторошно було. Від цього виття Іванко навіть зблід. Він поклав руку хлопцеві на плече і сказав тремтячим голосом:

— Та не вийте, будь ласка! Нащо ж ви так виєте?

— Та як же мені не вити, — сказав хлопець і замотав головою, — як же мені не вити, коли у мене немає сил дійти до аптеки! Три дні не їв!.. Ай-уй-уй-юй!..

І він ще гірше завив. І цінний пес теж. І нікого навколо не було. І я не знав, що робити.

Але Іванко не розгубився анітрохи.

— А рецепт у вас є? — закричав він. — Якщо є, давайте його скоріше, я зараз же помчу на велосипеді в аптеку і привезу ліки. Я швидко повернуся!

Але хлопець засмикався ще гірше, замахав на нас руками, перестав вити і закричав:

— Не можна! Та як же це я пущу двох таких пацанят на Садову? Га? Та ще й на велосипеді! Ви що? Та ви знаєте, який там рух? Вас там через півсекунди на клаптики розірве... Адже вантажівки п'ятитонні! Крани підйомні мчать!.. Вам добре, вас задавить, а мені за вас відповідати

доведеться! Не пущу я вас! Нехай краще бабуся помирає!

І він знову завив своїм басом. А цінний собака такс вив без упину. Я не міг цього витримати — що цей хлопець такий благородний і що він згоден ризикувати бабусиним життям, аби тільки з нами нічого не сталося. У мене від усього цього губи стали кривитися в різні боки, і я зрозумів, що ще трохи — і я завию не гірше, ніж собака. Та й у Іванка теж очі стали якісь підмочені, і він хлюпнув носом:

— Що ж нам робити?

— А дуже просто, — сказав хлопець діловитим тоном. — Вихід лише один. Давайте ваш велосипед, я на ньому з'їжджу. І одразу повернуся. Вік свободи не бачить!.. — І він провів долонею поперек горла.

Це, напевно, була його страшна клятва. Він простягнув руку до машини. Але Іванко тримав велосипед досить міцно. Хлопець посмикав його, потім знову заридав:

— Ой-ой-ой! Гине моя бабуся, гине ні за цапову душу... Ой-уюю...

І він став рвати волосся на голові. Вчепився і смикає обома руками. Я не міг витримати такого жаху. Я заплакав і сказав Іванкові:

— Дай йому велосипеда, адже помре бабуся! Якби у тебе так?

А Іванко тримається за велосипед і ридає у відповідь:

— Краще вже я сам з'їжджу...

Тоді хлопець раптом ні з того ні з сього підхопив із землі свого цінного пса і став тицяти його нам у руки:

— Натє! Друга вам віддаю в заставу! Вірного друга віддаю! Тепер віриш? Віриш чи ні?!

Я сказав:

— Іванку, він же собаку залишає нам як заручника. Йому тепер нікуди діватися, він же його друг, і до того ж цінний. Дай велосипед, не бійся.

Іванко дав хлопцеві кермо і сказав:

## Ліки від лінощів



— Вам на п'ятнадцять хвилин вистачить?  
— Забагато, — сказав хлопець. — П'ять хвилин на все про все! Чекайте мене тут. Не руште з місця!

І він спритно скочив на велосипед, зірвався хвацько з місця і звернув на Садову. А коли повертав за ріг, цінний собака такс раптом зістрибнув з Іванкових рук і, як блискавка, помчав за ним.

Іванко гукнув мені:

— Тримай!

Але я сказав:

— Куди там, нізащо не наздогнати. Він за господарем побіг, йому без нього нудно! Ось що таке вірний друг. Мені б такого...

— Але ж він заручник...— мовив Іванко.

— Нічого, — відповів я, — вони невдовзі обидва повернуться.

Ми почекали п'ять хвилин.

— Щось його немає, — сказав Іванко.

— Черга, напевно, — відповів я.

Минуло ще дві години. Хлопця не було. І цінного собаки теж. Коли стало сутеніти, Іванко взяв мене за руку.

— Все ясно, — сказав. — Ходімо додому.

— Що ясно... Іванку?

— Дурень я, — сказав Іванко. — Не повернеться він ніколи, цей тип, і велосипед не повернеться. І цінний собака такс теж!

І більше Іванко не сказав жодного слова. Він, напевно, не хотів, щоб я думав про страшне. Але я все одно про це думав.

Адже на Садовій такий рух...

*Віктор Драгунський*

Зайчиха Ліза привела до лікаря сина Вушка. Він був в'ялий і ледь переставляв ноги.

— Пані лікарю, будь ласка, вилікуйте мого синочка. З ним таке коїться...

— Що його непокоїть? — І лікар-сова поглянула з-під окулярів на принішклого зайчика, в якого від страху дріботів хвостик.

— Розумієте, він нічого не хоче робити. Що йому не доручиш, у нього не тільки руки — навіть вуха опускаються.

— Це дуже важка хвороба, і нею можна заразити інших, — попередила лікар-сова. — Назву цієї хвороби не можна вимовляти уголос, тому її пишуть латиною, тобто мовою медицини.

— Лікарю, чи не знайдуться у вас ліки, які б врятували мого сина?

— На превеликий жаль, ліків від цієї хвороби не існує, але я знаю один народний рецепт, який допоможе вашому синові стати на ноги.

— Пані лікарю, дайте мені цей рецепт! Ви остання наша надія...

— Гарзд, я зараз напишу. Однак виконувати ці поради ваш зайчик повинен без примусу і сторонньої допомоги. Через рік завітайте до мене на прийом.

Зайчиха Ліза з радості розцілувала лікаря-сову, хоча та не любила ніжностей. Вона вважала, що лікар повинен бути скромний і діловий, особливо на роботі.

— Я вам на знак вдячності за турботу про здоров'я мого сина дарую дві морквини...

— Із задоволенням візьму, — на подив зайчисі Лізі, погодилася лікар-сова. — Сама я моркви не вживаю, але використовуватиму її як заспокійливий засіб для тих зайчиків, які бояться уколів від щеплення.

Зайці розпрощалися з лікарем-совою і пішли додому.

Через рік кабінет лікаря-сови знову відвідали зайчиха Ліза та її синочок Вушко.

— Вибачте, пані зайчихо, я стала старенька і трохи втратила пам'ять. Нагадайте, з якого приводу ви прийшли?

— Пригадуєте, лікарю, у мого синочка була важка хвороба — він дуже боявся роботи...

— Ага, згадала, згадала... Це справді дуже рідкісна хвороба. Я за своє тривале життя з подібним захворюванням зустрічаюся вперше. Чи виконав ваш синок ті поради, які я йому написала в рецепті?

— Звичайно, пані лікарю. Він щодня допомагав мені наводити у хаті лад, обробляв город з морквою і капустою, поливав квіти, доглядав за братиками і сестричками, добре готував уроки, займався спортом, читав книжки...

— Мамо, — смикнув за спідницю зайчиху Лізу синок, — ви тут без мене поговоріть, а я побіжу в дитсадок. Заберу додому братиків і сестричок.

— Хай біжить, — дозволила лікар-сова, — він мені більше не потрібен.

Зайчик схопив спортивну сумку і миттю зник за дверима.

Мама зайчиха з надією поглянула на лікаря:

— І як вам мій синок?

— Цілком здоровий. Навіть сліду від хвороби не лишилося.

— Дякую, пані лікарю, за допомогу! І за ваші чудові ліки від лінощів.

*Ігор Січовик*

## Дідова дочка і бабина дочка

*Українська народна казка (Поділля)*

Був собі дід. Жінка у нього померла. Лишився він сам з дочкою. Оженився другий раз. І взяв собі жінку, в якій уже була дочка. Так і зажили — в діда дочка і в баби дочка.

От баба дозволяє їм ходити на вечорниці — прясти. Дідова дочка пряде, а бабина байдики б'є, нічого не робить. Тітка Катерина, в якій були вечорниці, каже:

— Гапко, твоя дочка така ледача, що страх Божий.

Баба з тих пір зненавиділа дідову дочку і стала просити діда, щоб завіз її в ліс:

— Нехай дурно нашого хліба не їсть.

Чоловік послухав і повів одного дня дочку в ліс. Знайшли там якусь хатку. Дід покинув тут дочку і наказав:

— Сиди тут, а я піду дров нарубаю.

Вийшов з хатки, прив'язав дерев'яну колодочку до вікна, а сам подався додому.

Сидить дочка, чекає на батька, а його все нема і нема. Вітер колодочкою стукає, а вона думає, що то батечко дрова рубає. Коли стемніло, щось постукало у двері і каже:

— Дівчино, відчини.

Вона й відчинила. І побачила перед собою кобилячу голову.

— Дівчино, пересади через поріг.

Вона пересадила.

— Дівчино, дай вечеряти!

Вона й вечеряти подала.

— Дівчино, постели!

Вона постелила.

— А тепер подивися на себе в дзеркало.

Глянула вона і побачила, що стала дуже гарною. А тим часом двері в хатку прочинилися, і входить молодий хлопець. Побачив красуню і просить, щоб вона вийшла за нього заміж. Вона погодилася.

Після весілля поїхали молодята до батька з возом добра. Баба як побачила дідову дочку, то її аж злість узяла. І баба наказала дідові, щоб і її дочку повів у ліс. Дід погодився і зробив усе так само, як і минулого разу.

Коли ввечері з'явилася на порозі кобиляча голова і попросила перенести її через поріг, то у відповідь почула:

— Невелика пані, сама перелізеш.

Що б далі не просила кобиляча голова, в усьому їй бабина дочка відмовляла.

— Дівчино, — каже наостанок голова, — зазирни мені в ліве вухо, а тоді у праве.

Вона зазирнула і опинилася в густому лісі. А там вовк її захопив і поніс не знати куди.

А в діда був песик. То ще він лежав на призьбі і дзяв-дзяв:

— Дідова дочка-красунечка живе, як вареник у маслі, а бабиної дочки вже й на світі нема.

Почула це баба, набила песика і наказала дідові, щоб пішов подивитися, де це її дочка. Дід пішов. Зайшов до знайомої хатки. А вона стоїть пуста пусткою.

Отак у світі буває: щиросердечну людину доля винагороджує, а лиху — карає.



## Забіяка

Там, де він, — там завжди бійка.  
Плачуть Петрик і Марійка,  
Повтікали кури з двору,  
Кіт чкурнув аж у комору,  
Песик в будку заховався —  
Розбишаки налякався.



## Балакуха

Цілий день не замовкає,  
Все про всіх довкола знає.  
Набридає всім, як муха,  
Наша Таня-балакуха.

*Алла Сокіл*



## Про книжку

Книжка скаржилась Мар'яні:

— Я у тебе не в пошані.

Звідкіля це на мені  
плями сині та масні?

Подивися, от сторінка:  
намальована хатинка,  
під хатинкою маля,  
і написано: «Це я».

А за дві сторінки далі —  
різні звірі небувалі:  
сині, жовті та рябі,  
що не снилися тобі.

Люди кажуть: — Ой, чия ти?!

Як тебе тепер читати?

Скільки ми читали книг,  
а не бачили таких!

*Марія Пригара*



## Капелюх

Капелюх лежав на комоді, кошеня Васько сиділо на підлозі біля комода, а Вовчик і Вадимко сиділи за столом і розфарбовували картинки. Раптом позаду них щось плюхнулося — впало на підлогу. Вони обернулися і побачили на підлозі біля комода капелюх.

Вовчик підійшов до комода, нахилився, хотів підняти капелюха — і раптом як закричить:

- Ай-ай-ай! — і відскочив убік.
- Ти чого? — запитує Вадимко.
- Він жи-жи-живий!
- Хто живий?
- Ка-ка-пе-пе-люх.
- Що ти! Хіба капелюхи бувають живі?
- По-подивися сам!

Вадимко підійшов ближче і став дивитися на капелюх. Раптом капелюх поповз прямо до нього. Він як закричить:

- Ай! — і стриб на диван. Вовчик за ним.

Капелюх виліз на середину кімнати і зупинився. Хлопці дивляться на нього і трясуться від страху. Тут капелюх повернувся і поповз до дивана.

- Ай! Ой! — закричали хлопці.

Зіскочили з дивана — і бігом з кімнати. Прибігли на кухню і двері за собою зачинили.

- Я к-к-раце пі-пі-ду! — каже Вовчик.
- Куди?
- До себе додому.
- Чому?
- Капелюха бо-боюся! Я вперше бачу, щоб капелюх по кімнаті ходив.
- А може, його хтось за мотузочку смикає?
- Ну, піди подивись.
- Підемо разом. Я візьму ключку. Якщо він до нас полізе, я його ключкою трісну.

- Стривай, я теж ключку візьму.
- Так у нас другої ключки немає.
- Ну, я візьму лижну палицю.

Вони взяли ключку і лижну палицю, відчинили двері й зазирнули до кімнати.

- Де ж він? — запитує Вадимко.
- Он там, біля столу.
- Зараз я його як трісну ключкою! — каже Вадимко. — Хай тільки підповзе ближче, волоцюга!

Але капелюх лежав біля столу і не рухався.

— Ага, злякався! — зраділи хлопці. — Боїться лізти до нас.

- Зараз я його злякаю, — сказав Вадимко.

Він почав стукати по підлозі ключкою і кричати:

- Гей ти, капелюх!

Але капелюх не рухався.

— Наберімо картоплі й будемо в нього картоплею стріляти, — запропонував Вовчик.

Вони повернулися на кухню, набрали з кошика картоплі й почали жбурляти її в капелюха. Жбурляли, жбурляли, нарешті Вадимко влучив. Капелюх як підскочить догори!

- Няв! — закричало щось.

Глядь, з-під капелюха висунувся сірий хвіст, потім лапа, а потім і ціле кошеня вискочило.

- Васько! — зраділи хлопці.

— Напевно, він сидів на підлозі, а капелюх на нього з комода впав, — здогадався Вовчик.

Вадимко схопив Васька і давай його обіймати!

- Васько, дорогенький, як же ти під капелюх потрапив?

Але Васько нічого не відповів. Він тільки пирхав і мружився від світла.



Микола Носов

## Словничок

**Ай-гаджет** — гаджет, підключений до мережі *Інтернет*. Префікс походить від першої літери в англійському слові «Internet» і вимовляється як «ай».

**Ароматизатори** — харчові добавки, які використовують для надання продуктам відповідного запаху (полуничне морозиво, сухарики з беконом тощо).

**Барвники** — харчові добавки, які використовують для надання продуктам відповідного кольору.

**Білки** — поживні речовини, які є будівельним матеріалом для організму. У великих кількостях містяться у м'ясних і молочних продуктах, рибі, яйцях, квасолі.

**Віруси** — мікроорганізми, які можна побачити тільки під електронним мікроскопом.

**Вуглеводи** — поживні речовини, найкраще джерело енергії для організму. У великих кількостях містяться у хлібі, кашах, овочах і фруктах.

**Гаджет** — цікава технічна новинка, зазвичай прилад невеликого розміру, який можна покласти до кишені, надягнути на руку, наприклад, мобільний телефон.

**Жири** — поживні речовини, що захищають внутрішні органи, посилюють *імунітет*. У великих кількостях містяться в олії, вершковому маслі, сметані, тістечках.

**Зовнішність** — сукупність видимих ознак людини (її зріст, колір очей, волосся).

**Імунітет** — захисні сили організму, які допомагають боротися з *мікробами* і *вірусами*.

**Інтернет** — мережа, яка з'єднує між собою комп'ютери з усього світу.

**Комп'ютерні віруси** — комп'ютерні програми, здатні копіювати самих себе і заподіювати шкоду: знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, сповільнювати або припиняти роботу інших комп'ютерних програм.

**Консерванти** — харчові добавки, які використовують для подовження терміну зберігання продуктів.

**Конфлікт** — суперечність у поглядах чи інтересах людей.

**Мікроби** — мікроскопічні організми, які можна побачити тільки під мікроскопом.

**Підсилювачі смаку** — харчові добавки, які використовують для посилення смакових якостей продуктів.

**Працездатність** — здатність людини виконувати певну роботу.

**Релаксація** — вправи, які допомагають зняти фізичне і психологічне напруження.

**Самооцінка** — те, як людина ставиться до себе і оцінює свої досягнення у школі, спорті, мистецтві та інших сферах життя.

**Сап'янці** — чобітки.

**Характер** — якості, що виявляються у поведінці людини.

**Харчові добавки** — речовини, які подовжують термін зберігання продуктів і покращують їх зовнішній вигляд, запах і смак (див. також *ароматизатори*, *барвники*, *консерванти*, *підсилювачі смаку*).



# ЗМІСТ

## Вступ. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

§ 1. Здоров'я і розвиток . . . . .	6
§ 2. Джерела здоров'я . . . . .	12
§ 3. Здоровий спосіб життя . . . . .	16

## Розділ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО

§ 4. Працездатність і здоров'я . . . . .	23
§ 5. Активний відпочинок . . . . .	28
§ 6. Гігієна одягу та взуття . . . . .	32
§ 7. Як захиститися від застуди . . . . .	36
§ 8. Здорове харчування . . . . .	42
§ 9. Проблеми харчування . . . . .	46

## Розділ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

§ 10. Дружний клас . . . . .	52
§ 11. Дружна родина . . . . .	56
§ 12. Як стати толерантним . . . . .	60
§ 13. Школа спілкування . . . . .	64
§ 14. Як залагодити конфлікт . . . . .	68
§ 15. Шкідливі звички і здоров'я . . . . .	72
§ 16. Комп'ютер і здоров'я . . . . .	76

## Розділ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

§ 17. Безпечний дім . . . . .	82
§ 18. Пожежна безпека . . . . .	86
§ 19. Обережно: газ! . . . . .	92
§ 20. Безпека на дорогах . . . . .	96
§ 21. Залізничний переїзд. Дорожні знаки . . . . .	100
§ 22. Безпека надворі . . . . .	104
§ 23. Відпочинок на природі . . . . .	108
§ 24. Сам собі рятувальник . . . . .	112

## Розділ 4. ЗДОРОВИЙ ДУХ

§ 25. Характер людини . . . . .	118
§ 26. Самооцінка характеру . . . . .	121
§ 27. Учись учитися . . . . .	124
§ 28. Уява і здоров'я . . . . .	130
§ 29. Вчимося відпочивати . . . . .	134

## Додатки

<i>Матеріали для читання . . . . .</i>	139
<i>Словничок . . . . .</i>	156

*Навчальне видання*

**Бех** Іван Дмитрович  
**Воронцова** Тетяна Володимирівна  
**Пономаренко** Володимир Степанович  
**Страшко** Станіслав Васильович

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 3-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,  
молоді та спорту України*

Літературне редагування *Л. Воронович*  
Художнє оформлення *А. Кислиціна, Н. Зуєва*  
Обкладинка *Н. Зуєва*  
Фотографія на обкладинці *Л. Сащенко*  
Технічний редактор *Т. Піхота*  
Коректор *С. Гайдук*

Підписано до друку 03.09.2013. Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 12,96. Обл.-вид. арк. 12,53.  
Тираж 210 243 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта  
до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.  
Email: [alaton@ukr.net](mailto:alaton@ukr.net)

Віддруковано з готових діапозитивів ТОВ «ПЕТ»  
Св. ДК № 3179 від 08.05.2008  
61024, м. Харків, вул. Ольмінського, 17