

Основи здоров'я

Гнатюк О.В.

«Основи здоров'я»

підручник для 4 класу загальноосвітніх навчальних закладів

Любий друже!

Цього року ти продовжиш вивчати предмет «Основи здоров'я». На уроках і самостійно за допомогою підручника ти зможеш поглибити свої знання про здоров'я людини й безпеку життєдіяльності. Ти дізнаєшся про складові здоров'я, про те, як поводитися в небезпечних ситуаціях, як досягти мети, як розвивати свої здібності, та багато іншого.

Вивчай уважно матеріал, відповідай на запитання, виконуй практичні роботи, відгадуй загадки й ребуси. Звертай увагу на нові терміни, які визначено в «Словниковій скарбничці». Якщо тобі щось незрозуміло або якщо бажаєш дізнатися більше, користуйся додатковою літературою – словниками, енциклопедіями тощо, звертайся по допомогу до дорослих.

У підручнику використано такі **умовні позначення**:



– дай відповідь на запитання, виконай завдання;



– практична робота;



– робота в парах, групах;



– виконай разом з батьками;



– відгадай загадку;



– для допитливих;



– додатковий матеріал.



НАВЧАЙСЯ, ДРУЖЕ!

Промайнуло тепле літо,
Знов за парти сядьмо, діти,
Щоб продовжити вивчати,
Як здоров'я міцне мати.

Поведемо також мову,
Як дружити пречудово,
Про традиції в родині,
Про рекламу в магазині.

Про досягнення мети,
Як веселими рости.
Про безпеку на дорозі,
Що робити при загрозі.

Ще корисного багато
Зможете ви всі пізнати.
Тож до діла, в добру путь,
Нехай ліньки геть ідуть!

Ольга Гнатюк



I

розділ

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



Цей розділ про:

- ◆ цінність і неповторність життя і здоров'я людини;
- ◆ безпеку життєдіяльності;
- ◆ безпечні й небезпечні ситуації;
- ◆ складові здоров'я;
- ◆ чинники здоров'я.

ЦІННІСТЬ І НЕПОВТОРНІСТЬ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Чи доводилося тобі замислюватися над тим, що для тебе є важливим у житті? Можливо, це сім'я, спорт, дружба й спілкування з друзями тощо. Усе, що важливе, значуще й корисне для людини, називають *цінностями*.



Як ти вважаєш, що є найважливішою цінністю для кожної людини?

Найцінніше, що має людина, – це життя, адже без нього всі інші цінності втрачають сенс. Життя дається лише раз. У кожного воно своє, не таке, як у інших. Хтось живе безтурботно, у радості й достатку, а хтось зустрічає на своєму життєвому шляху чимало трудно-



щів і перешкод. Ніхто не може повторити своє життя
вдруге чи життя когось іншого – воно є неповторним.

* * *

Життя твоє – безцінний дар.
Не забувай про це ніколи.
Ти спиш під зорями Стожар*,
Чи з друзями ідеш до школи,
Живеш ти в місті чи в селі,
Подумай, як життя прожити.
Ти слід залишиш на Землі –
То треба гарний залишити.

Лариса Шевчук



Життя ти отримав при народженні. Як ти ним скористаєшся, залежить від тебе. У будь-якому разі життя потрібно берегти й цінувати. А щоб жити повноцінним життям – треба бути здоровим. Адже здоровій людині легше втілити в життя свої бажання та мрії, бути успішною і досягти поставленої мети.

**Стожари* – тут: скупчення зірок у сузір'ї Тельця.





Кажуть, що здоров'я – джерело життя. Якщо це джерело пересихає, то закінчується і життя. Проте, на жаль, багато людей починають цінувати й берегти здоров'я, втративши частину цього дорогоцінного скарбу. Народна мудрість говорить: «Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо».

Втратити здоров'я дуже легко, а повернути – важко, інколи неможливо. Тому слід робити все для того, щоб рости здоровими, і самим піклуватися про своє здоров'я і здоров'я близьких людей.

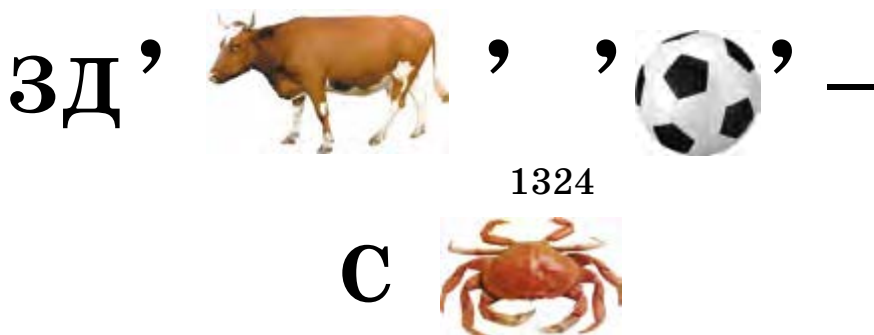


Про цінність життя і здоров'я йдеться в Основному законі нашої держави – Конституції України, де, зокрема, зазначено, що людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю.

Пам'ятай: найдорожчий скарб, що має людина, – це життя, а найцінніше в житті – здоров'я.



Розгадай ребус



Поясни прислів'я і приказки

- Здоров'я – найдорожчий скарб.
- Усе можна купити, тільки здоров'я – ні.
- Здоров'я людини – багатство країни.



1. Що є найголовнішими цінностями для людини?
2. Чому людині потрібно цінувати й берегти своє життя і здоров'я?

3. Розкажи, як ти дбаєш про своє здоров'я.



4. *Робота в групах.* Поміркуйте, у яких випадках люди ризикують своїм життям і здоров'ям. Наведіть приклади.



5. Підготуй прислів'я і приказки про цінність життя і здоров'я.



ПРО БЕЗПЕКУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ. БЕЗПЕЧНІ І НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ

Зранку ти прокидаєшся, робиш зарядку, ідеш до школи. Протягом дня відвідуєш різноманітні гуртки, секції, здійснюєш покупки в магазині, виконуєш роботу по господарству, миєш посуд і прибираєш. А ще відпочиваєш, спілкуєшся з різними людьми – друзями, однокласниками, рідними, знайомими. Це і є твоя життєдіяльність.



Життєдіяльність людини відбувається у взаємодії з іншими людьми, в оточенні різних предметів і явищ, що можуть спричинити різноманітні ситуації: як безпечні, так і небезпечні.

Безпечна ситуація – це ситуація, коли ніхто й ніщо не загрожує життю і здоров'ю людини.

Небезпечна ситуація – це ситуація, що загрожує життю і здоров'ю людини. Такі ситуації можливі в різних випадках, наприклад у разі виникнення дорожньо-транспортної пригоди, землетрусу, повені, урагану тощо. Людина може провалитися в ополонку, ненароком травмува-



тися, заблукати в лісі, стати жертвою злочинця. Навіть перебуваючи у власній квартирі чи будинку, можна наразитися на різні небезпеки. Пожежа, витік газу, несправність водогону можуть статися в будь-який момент.



Найчастіше небезпечні ситуації стаються з вини людини – щось не передбачила або забула, чогось не помітила чи не виконала, або ж поквапилася. Так, забула вимкнути праску – може статися пожежа; не вимкнула газ і залишила каструлю на плиті – може пролунати вибух; поспішала й перейшла дорогу на червоне світло світлофора – може трапитися аварія і людина опиниться під колесами машини і т. д.

Щоб запобігти потраплянню в небезпечну ситуацію, потрібно, по-перше, бути передбачливим. Так, наприклад, ти знаєш, що гра із сірниками може призвести до пожежі, тому не слід з ними пустувати. Тобто ти можеш *передбачити* небезпечну ситуацію.

По-друге, по можливості слід *уникати небезпечних ситуацій* і не наражати на



ризик своє життя і здоров'я. Приміром, не слід заходити у вагон поїзда метро, двері якого вже зачиняються, адже можна травмуватися.



Проте якщо раптом щось сталося, важливо не розгубитися, а прийняти рішення і діяти. Наприклад, ти поранився. Треба надати собі першу медичну допомогу, обробивши рану, і за потреби зателефонувати дорослим.

Отже, *правила безпечної поведінки*:

- Передбачай небезпеку.
- По можливості уникай її.
- У разі необхідності – дій.

Щоб прийняти правильне рішення і не розгубитися в будь-якій ситуації, тобі потрібно виховувати такі риси характеру, як сміливість, рішучість, самостійність, та багато чого навчитися.

У разі небезпеки слід знати, куди необхідно звертатися по допомогу.

Пригадай номери телефонів відповідних служб:

- 101** – пожежно-рятувальна служба;
- 102** – міліція;
- 103** – швидка медична допомога;
- 104** – аварійна газова служба.



Словникова скарбничка

Безпе́ка життєдіяльності – це такі умови життя і діяльності людини, коли ніщо не загрожує її життю і здоров'ю.

Безпéчна поведі́нка – поведінка людини, що не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

Розгадай ребус



РЕ , , СПЕКА' И

Поясни прислів'я

• Не той пропав, хто в біду попав, а той пропав, хто духом занепав.



1. Що таке безпека життєдіяльності?
2. Що таке небезпечна ситуація? Коли вона може виникнути?
3. Подумай, які небезпеки можуть трапитися з тобою вдома, на вулиці, у школі. Як їх уникнути?

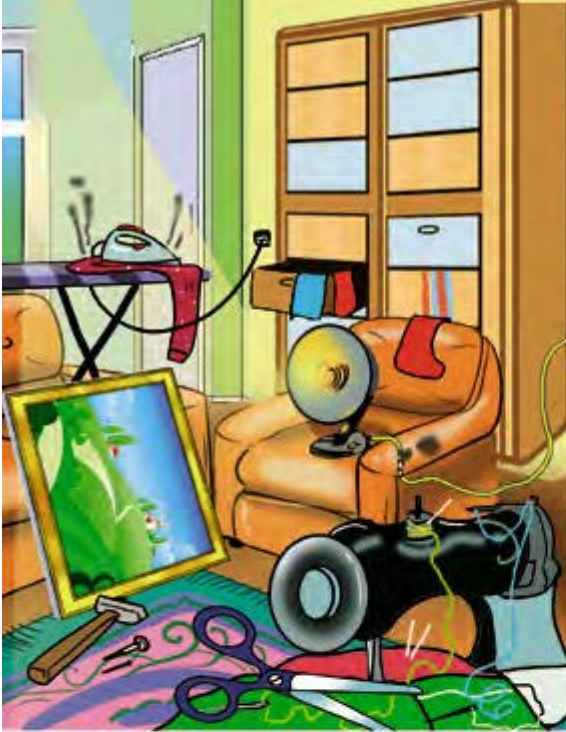


4. *Робота в групах.* Обговоріть ситуації, у яких:
 - можна передбачити небезпеку;
 - треба уникнути небезпеки;
 - потрібно діяти.





5. Розглянь і порівняй малюнки. У якій квартирі можна почуватися безпечно?





6. Разом з батьками визнач місця у своїй квартирі (чи будинку), де може чатувати небезпека й де слід бути особливо обережними.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Як діяти в небезпечних ситуаціях

Обговоріть і розіграйте в класі такі ситуації:

- 1) Хлопчик дивиться телевизор. Раптово з телевизора пішов дим. Як діяти?
- 2) Діти надворі знайшли пакет з якимись речами. Що їм слід робити?
- 3) Дівчинка відчула запах газу в квартирі. Як їй потрібно вчинити?



СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я. ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

Ти вже знаєш, що здорова людина добре почувається, має нормальну температуру тіла, міцний сон, гарний апетит. У неї нічого не болить. Вона має нормальні показники фізичного розвитку – зріст, масу тіла, окружність грудної клітки та ін.

Крім того, у здорової людини організм добре протистоїть різним хворобам. Така людина фізично витривала, має високий рівень працездатності, уміє володіти своїм тілом. Кажуть, що у здорової людини організм працює як годинник, тобто чітко й злагоджено. Таку людину називають ще *фізично здоровою*.

Подумай, чи можна фізично здорову людину назвати цілком здоровою, якщо вона постійно скаржитися на життя і не бачить прекрасного навколо себе. Або має кепський настрій, незадоволена собою та оточуючими, не живе у злагоді з іншими людьми й постійно конфліктує з ними. Звичайно, що ні.

Здоров'я людини – це не тільки її фізичне здоров'я, але й *психічне, соціальне і духовне здоров'я*.

Психічна складова здоров'я пов'язана з емоціями, почуттями, думками, настроєм тощо. Психічно здорова людина вміє керувати своєю поведінкою, долати труднощі й стреси, контролювати свої почуття й емоції. Вона спокійна, радісна й задоволена.

Соціальна складова здоров'я виявляється через взаємодію людини з іншими людьми. Вона характеризується вмінням людини вибудовувати свої стосунки із членами сім'ї, рідними та близькими, колективом. Показниками соціальної складової здоров'я є доброзичливість, толерантність і повага до людей.

Духовна складова здоров'я характеризується здатністю людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, чинити добро. Це вміння бачити прекрасне в довкіллі та в собі, цінувати життя і здоров'я,



відповідально ставитися до себе та свого життя, до оточуючих людей.

Усі складові здоров'я – фізична, психічна, соціальна і духовна – важливі та невід'ємні одна від одної. Вони тісно взаємопов'язані та саме в сукупності визначають стан здоров'я людини. Порушення будь-якої з них позначається на інших складових.

На здоров'я людини впливають різні чинники: умови життя, праці, навчання, якість харчування, рівень медичного обслуговування тощо. Усі чинники об'єднують у чотири групи: спосіб життя, стан навколишнього середовища, система охорони здоров'я та спадковість.



Як бачимо з діаграми, здоров'я людини найбільше залежить від її способу життя – ти це вже знаєш.

Кожній людині для збереження і зміцнення здоров'я слід вести *здоровий спосіб життя*. Він включає:

- дотримання розпорядку дня і правил гігієни;
- систематичні заняття фізкультурою і спортом;
- загартовування і відсутність шкідливих звичок;
- правильне й корисне харчування;
- доброзичливе ставлення до оточуючих та вміння керувати своєю поведінкою тощо.





На здоров'я людини впливає *стан навколишнього середовища*. Так, чисте і свіже повітря зміцнює здоров'я, а забруднене шкодить йому. У людей, які проживають у місцевості, що не забруднена шкідливими викидами підприємств, транспорту тощо, здоров'я може бути кращим, ніж у тих, які живуть у забруднених районах. Наприклад, мешканці сіл дихають чистішим повітрям, ніж містяни.

Здоров'я людини залежить також від *спадковості*. Успадковуватися від батьків або інших близьких родичів можуть як хороше здоров'я, так і деякі хвороби. Тому треба про них знати й робити все для того, щоб зменшити ризик захворювання. Наприклад, якщо в сім'ї хоча б один з батьків має короткозорість (порушення зору), то і в дитини можливий розвиток цієї



хвороби. Такій дитині необхідно піклуватися про свій зір і берегти очі. Не перенапружувати їх переглядом телепередач і грою за комп'ютером. Робити уроки при достатньому освітленні, давати очам відпочинок і виконувати гімнастику для очей. Щопівроку відвідувати лікаря-офтальмолога для перевірки зору.

Здоров'я людини залежить і від *системи охорони здоров'я*, що діє в країні. Медичні працівники стоять на варті твого здоров'я. Вони завжди готові прийти на допомогу, якщо ти захворієш. Однак пам'ятай, що дбати про своє здоров'я насамперед повинен ти сам. Для цього повідомляй дорослих, у першу чергу батьків, якщо в тебе погане самопочуття, вчасно обстежуйся в лікаря, роби щеплення від захворювань, веди здоровий спосіб життя. Якщо ти не будеш піклуватися про здоров'я, то жодні зусилля медичних працівників не зможуть гарантувати тобі міцного здоров'я.

Розгадай ребус



Поясни вислови

- Твоє здоров'я у твоїх руках.
- Весела думка – половина здоров'я.



1. Назви складові здоров'я та охарактеризуй їх.

2. Що впливає на здоров'я людини? Наведи приклади впливу на здоров'я людини різних чинників.



3. *Робота в парах*. Обговоріть, що треба робити для збереження і зміцнення здоров'я.





ПРАКТИЧНА РОБОТА

Вимірювання зросту й маси тіла

1. З допомогою дорослих вимірй і запиши в зошит свій зріст і масу тіла.

2. Розглянь таблиці 1 і 2, у яких наведено середні значення зросту й маси тіла дітей твого віку. Порівняй свої дані з наведеними в таблицях. Зроби висновки.

Таблиця 1

Середні значення зросту й маси тіла хлопчиків

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
8	121,6–132,9	22,1–29,5
9	126,6–138,6	24,3–33,0
10	131,4–144,2	26,7–37,0

Таблиця 2

Середні значення зросту й маси тіла дівчаток

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
8	120,8–132,4	21,4–29,7
9	126,4–138,6	24,0–33,6
10	132,2–145,0	27,0–38,2



II

розділ

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



Цей розділ про:

- ◆ склад продуктів харчування;
- ◆ рухову активність і принципи загартовування;
- ◆ те, як зберегти зір і слух;
- ◆ поставу і плоскостопість;
- ◆ гігієну порожнини рота;
- ◆ значення повітря і підтримання чистоти в оселі;
- ◆ підготовку домашніх завдань і самостійну роботу.

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Щоб рости й розвиватися, поновлювати витрачену енергію, людині потрібна їжа. Ми отримуємо з їжею всі необхідні для життєдіяльності речовини – *білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини.*



Білки називають головним будівельним матеріалом для організму людини. З них утворюються і ростуть нові клітини. Білки містяться у продуктах тваринного й рослинного походження, як-от: м'ясі, рибі, яйцях, сирі, молоці, горосі, квасолі тощо.



Жири беруть участь в обміні речовин, сприяють зігріванню й запобігають переохолодженню організму. Вони також важливі для засвоєння деяких вітамінів.

Людина споживає жири як тваринного (сало, вершкове масло, сметану, сир), так і рослинного (горіхи, насіння та різні олії – оливкова, соняшникова тощо) походження.

Вуглеводи є джерелом енергії. Ними нас забезпечують хліб, крупи, цукор, картопля, морква, буряки, фрукти, мед тощо.



Вітаміни – це речовини, необхідні для життя, росту й розвитку людини. Вони також підвищують стійкість організму до захворювань (див. таблицю 1).

Вітаміни в основному ми одержуємо з їжею. Їх потрібна невелика кількість, але в разі нестачі вітамінів виникають різні захворювання. Наприклад, нестача вітаміну D може спричинити рахіт – захворювання, що призводить до неправильного формування скелета; нестача вітаміну C – до кровоточивості ясен і випадання зубів.

Існують вітамінні препарати, які можна придбати в аптеці, але вживати їх слід тільки за призначенням лікаря, оскільки надлишок вітамінів не менш шкідливий, ніж їх нестача.

Таблиця 1

ВІТАМІНИ		
Назва	Для чого потрібні	Де містяться
Вітамін А	Забезпечує нормальний стан шкіри, волосся. Потрібен для зору, кісток	Абрикоси, мандарини, морква, петрушка, вершкове масло, яйця, молоко, риб'ячий жир
Вітаміни групи В	Для росту й розвитку, обміну речовин. Корисні для крові, нервової системи, шкіри. Сприяють засвоєнню поживних речовин	Горох, квасоля, житній хліб, м'ясо, печінка, риба, молоко, крупи (гречана, вівсяна)
Вітамін С	Сприяє зміцненню імунітету, захисту від застуди, загоюванню ран. Корисний для кровоносних судин	Апельсини, лимони, ківі, помідори, чорна смородина, шипшина, аґрус, цибуля, болгарський перець, картопля, капуста
Вітамін D	Для росту й міцності кісток, зубів	1) Риб'ячий жир, лосось, яйця, молоко, вершкове масло. 2) Утворюється в організмі людини під дією сонячних променів



Мінеральні речовини – це кальцій, залізо, йод і багато інших. Ти будеш вивчати їх на уроках хімії в старших класах. Ці речовини потрібні для нормальної роботи клітин, беруть участь у створенні й зміцненні кісток, зубів тощо.

Джерелом мінеральних речовин для організму людини є продукти харчування (див. таблицю 2).

Таблиця 2

МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ		
Назва	Для чого потрібні	Де містяться
Кальцій	Для міцності кісток і зубів	Молоко, молочні продукти, горіхи, риба
Залізо	Для забезпечення процесу кровотворення	Печінка, м'ясо, жовтки яєць, квасоля, персики, абрикоси
Йод	Для нормальної роботи щитоподібної залози	Морська капуста, йодована сіль

Людині, крім білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин, потрібна вода. Якщо без їжі людина може прожити кілька тижнів, то без води – лише кілька днів. Однак і нестача, і надлишок її споживання шкідливі для організму.

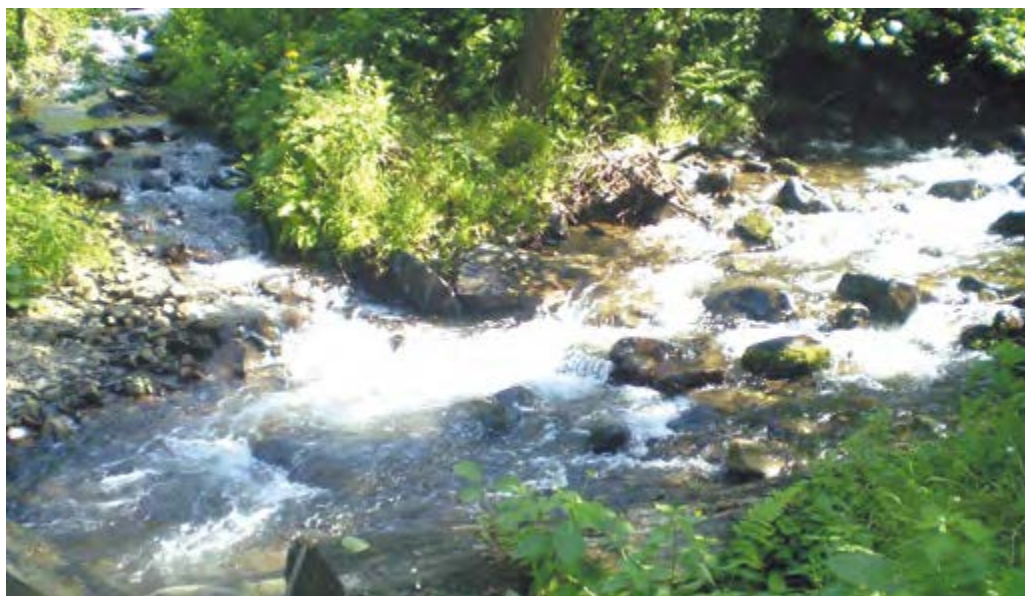
Вода – складова всіх клітин і тканин організму. Тіло людини більш ніж на дві третини складається з води. Організм людини втрачає воду з потом, сечею тощо, тому слід поповнювати втрачену кількість рідини. Вода потрапляє в наш організм, коли ми п'ємо звичайну воду, компот, узвар, чай, какао, сік, молоко, кефір, їмо суп, борщ, овочі та фрукти, а також з іншими продуктами. Найбільше води міститься в овочах і фруктах. Так, кавун і огірок майже цілком складаються з води. Проте вода є і в хлібі, і в котлетах, і в рибі тощо. В одних продуктах харчування води більше, в інших – менше.





Улітку та після фізичних навантажень організм потребує більшої кількості води. Подумай чому.

Вода – цінний дар природи. Для живих організмів потрібна чиста вода. Березти воду – значить березти здоров'я і життя. Кожна людина повинна дбайливо ставитися до води й не витратити її даремно.



Для допитливих

НАВІЩО П'ЮТЬ ВОДУ?

Ось знову просте запитання. Таке просте, що, здається, і питати нема чого. А спитаєш, то виявляється, що з десяти осіб тільки одна знає, навіщо п'ють воду. Ти скажеш: воду п'ють тому, що хочеться. А чому хочеться? Тому що без води не можна жити. А жити без неї не можна тому, що ми воду весь час витрачаємо і нам треба поповнювати її запаси.

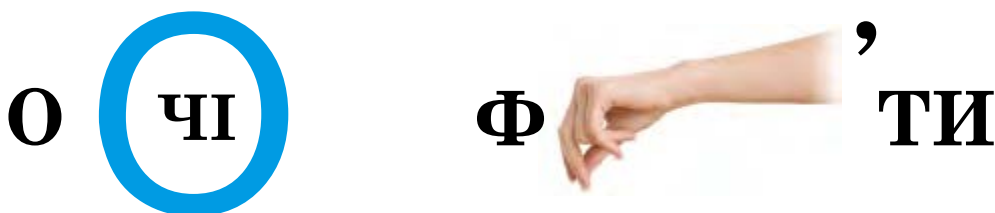
Подіхай на холодне скло. Воно спітніє, укриється краплинками води. Звідки взялася вода? Із твого тіла.

Або ось, скажімо, ти спекотного дня спітнів. Звідки взявся піт? Знову ж таки – з тіла. А якщо ти воду витрачаєш, то тобі треба її час від часу поповнювати. За добу людина втрачає аж дванадцять склянок води. Отже, стільки само треба їй випити або з'їсти. А хіба воду їдять? У тому-то й річ, що їдять. У м'ясі, овочах, хлібі – у будь-якій їжі є вода.

За Михайлом Ільїним



Розгадай ребуси



Відгадай загадки



Під землею птиця кубло звила і яєць нанесла.



Куля з безлічі листочків,
Ще й стирчить на ніжці.
Садять в декілька рядочків,
Квасять потім у діжці.



1. Яке значення має їжа для людини?
2. Поясни вислів: «Вода – це здоров'я, вода – це життя».
3. Які речовини отримує людина з їжею?
4. Користуючись таблицею 1 (с. 23), дай відповіді на запитання:

- На що впливають вітаміни в організмі людини?
- Який вітамін утворюється в організмі під дією сонячних променів?
- Який вітамін найбільше сприяє зміцненню імунітету, профілактиці захворювань?
- Чому потрібно щодня вживати молоко й молочні продукти?



5. *Робота в групах.* Обговоріть, що ви можете зробити для охорони води.



6. Користуючись різними джерелами інформації, дізнайся, які вітаміни є в продуктах, що ти споживаєш. Запиши у зошит назви цих продуктів і вітамінів.



ПРО РУХ І ЗАГАРТОВУВАННЯ

Рух – це природна потреба організму. Чи доводилося тобі спостерігати за маленькою дитиною, її рухами? Спочатку м'язи немовляти слабкі, і воно навіть не може підняти своєї голівки, рухи його рук і ніг ще незграбні. Потім поступово дитина вчиться перевертатись і сидіти не падаючи. У віці приблизно дев'яти місяців вона вже вміє повзати і стояти без сторонньої допомоги. А приблизно в рік дитина починає ходити. Протягом наступних кількох років рухи дитини стають дедалі впевненішими. Дитина охоче грається, бігає, стрибає.



На жаль, у період зростання та у зрілому віці багато людей, особливо мешканців міст, недостатньо рухаються. Наприклад, замість того щоб ходити пішки, вони користуються ліфтом, громадським чи особистим транспортом. Часто їхнім робочим місцем є письмовий стіл із комп'ютером. Після роботи вони не займаються фізичними вправами, а сидять перед телевізором. А якщо людина, окрім того, що мало рухається, ще й споживає надміру масної їжі, солодких газованих напоїв, борошнених виробів і солодоців, то вона гладшає, оскільки споживає разом з продуктами харчування більше енергії, ніж витрачає. У неї виникає ожиріння, знижується працездатність, погіршується пам'ять і порушується постава, з'являються втома та різні захворювання.



Тому, щоб зростати міцними, здоровими, бадьорими і енергійними, треба більше рухатися – займатися фізкультурою і спортом, грати в рухливі й спортивні ігри, виконувати фізичну роботу, ходити пішки. Пам'ятаєш прислів'я: «Ходи більше – проживеш довше»? Не забувай також робити ранкову гімнастику, старанно виконуй вправи під час фізкультхвилинок на уроках, перервах, у процесі виконання домашніх завдань тощо.



Загартовування теж сприяє збереженню і зміцненню здоров'я. Загартовується людина за допомогою природних чинників – повітря, води й сонячних променів.

Щоб загартовування було корисним, потрібно пам'ятати про основні *принципи загартовування*.

Принципи загартовування

Поступовість. Знижувати температуру води або повітря, а також збільшувати тривалість процедури загартовування потрібно *поступово*. Так, наприклад, розпочинати водні процедури потрібно зі звичної і приємної для тебе температури води й поступово переходити до прохолодної, а потім холодної.

Систематичність. Загартовування повинно бути *систематичним*, тобто регулярним, щоденним і без перерв. Якщо почав загартовуватися, то не припиняй.



У разі захворювання – запитай у лікаря, чи можна продовжувати загартовування. Якщо так сталося, що з якоїсь причини було припинено загартовування на деякий час, то після перерви слід розпочинати все спочатку, оскільки вже через 5–6 днів після припинення процедур загартовування їх дія послаблюється й майже повністю зникає через два тижні.

Дозованість. Слід загартовуватися так, щоб вплив природних чинників на організм був *дозованим*, тобто щоб тривалість процедури відповідала можливостям твого організму. Наприклад, що холодніша вода під час душу, то менший час повинен бути для його прийому. Отже, дозувати процедури загартовування потрібно для того, щоб людина без надмірних зусиль могла їх виконувати.

Комплексність. Використовувати дію природних чинників слід *комплексно*. Це означає, що потрібно поєднувати різні види загартовування. Наприклад, улітку приймати сонячні та повітряні ванни, купатися у водоймах тощо.



У таблиці наведено температуру й тривалість процедур загартовування.

Таблиця

Умови проведення процедур загартовування

Процедура	Температура	Тривалість
Сонячні ванни	Розпочинати при температурі повітря +20 °С	Перші дні – 5–10 хв, через кожні наступні три дні збільшувати на 5 хв. Тривалість сонячної ванни для здорової дитини не має перевищувати 30–40 хв
Ванна для ніг, обтирання	Розпочинати з температури води +25 °С, через кожні три дні поступово зменшувати й довести до +15 °С	1–3 хв
Обливання, душ та ін.	Розпочинати з температури води +20... + 25 °С, через кожні три дні знижувати до +16... + 18 °С	1–2 хв
Купання	Розпочинати з температури води не нижче ніж +20 °С і температури повітря +24... +25 °С	Розпочинати з 3–5 хв, поступово доводячи до 15 хв, а згодом – до 30 хв

Для допитливих

ЗАГАРТОВУВАННЯ

Людський організм має одну чудову властивість. Він поступово пристосовується до найважчих умов життя.

Згадай, як мерзнуть у тебе руки й ніс на початку зими, коли тільки два-три градуси морозу. А в лютому ти граєш у сніжки на п'ятнадцятиградусному морозі. І хоч би тобі що! За два зимових місяці ти вже звик до морозного повітря...



Загартовувати свій організм потрібно поступово. Насамперед візьми за правило щодня (якщо тільки немає дощу) проводити на вулиці не менше ніж дві-три години і при цьому не закутуватися в одяг.

Деякі діти, а особливо їх мами, вважають, що найкращий спосіб уберегтися від застуди – одягнутися якомога тепліше. А насправді це спосіб застудитися. Спочатку діти спітніють у своїх светрах і шарфах, а потім застудяться.

Грип у такому разі неминучий!

За Олексієм Дороховим

Поясни вислови

- Рух – це здоров'я, рух – це життя.
- Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай.



1. Для чого потрібно займатися фізкультурою й загартовуватися?
2. Чому малорухомий спосіб життя шкідливий для здоров'я?
3. Про яку людину говорять, що вона загартована?
4. Розкажи, як ти загартовуєшся. Яких правил загартовування дотримуєшся?



5. *Робота в групах.* Згадайте й обговоріть, як за допомогою сонця, повітря і води слід загартовуватися.



6. Разом з батьками обговори, чи все ти робиш для того, щоб рости міцним (міцною) і здоровим (здоровою).



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Тато, мама, я – спортивна сім'я

Разом з учителем фізкультури підготуйте й проведіть змагання «Тато, мама, я – спортивна сім'я».



ЩОБ ОЧІ ДОБРЕ БАЧИЛИ, А ВУХА ЧУЛИ. БЕРЕЖИ ОРГАНИ ЧУТТЯ!

Увесь розмаїтий світ – світло, кольори, звуки, температуру повітря, запахи, смаки тощо – ми сприймаємо органами чуття.

За допомогою очей – органів зору – ти бачиш усе навколо себе, розрізняєш кольори, форму та розмір предметів, їх взаємне розташування.

Органи слуху – вуха – вловлюють різноманітні звуки: голоси людей, шум вітру, спів птахів, музику...

За допомогою органу нюху – носа – ти відчуваєш пахощі квітів, різні запахи тощо.



Органи чуття потрібно берегти, оскільки вони найважливіші помічники у сприйманні довкілля.

У житті людини зір відіграє першорядну роль. Як відомо, крізь очі надходить більшість інформації з навколишнього світу. Людина розрізняє приблизно 150 відтінків кольорів.

Щоб зберегти гострий зір на довгі роки, треба дотримуватися таких *правил*.



- Оберігати очі від травмування.
- Під час виконання уроків та інших видів робіт – малювання, шиття, в'язання тощо – робоче місце має добре освітлюватися.
- Відстань від очей до книжки чи зошита має становити 30–40 см. Книжку слід тримати так, щоб верхній і нижній рядки були на однаковій відстані від очей.
- Не захоплюватися тривалими переглядами телепрограм та іграми на комп'ютері.
- Не читати й не дивитися телевизор лежачи.
- Не читати в транспорті.
- Захищати очі від сонця сонцезахисними окулярами.
- Під час виконання уроків давати перепочинок очам, робити гімнастику для очей.
- Регулярно перевіряти зір у лікаря-офтальмолога.



Комплекс вправ для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити їх та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4–5 разів.
2. Щільно замружити очі (рахуючи до 3), розплющити й подивитися вдалечінь (рахуючи до 5). Повторити 4–5 разів.
3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами ліворуч



і праворуч, угору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4–5 разів.

4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1–4, потім перевести погляд удалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

5. У середньому темпі здійснити 3–4 кругових рухи очима в правий бік, стільки само в лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь на рахунок 1–6. Повторити 1–2 рази.

Для допитливих

ЯК БЕРЕГТИ ОЧІ

Люди навчилися сьогодні лікувати найтяжчі хвороби. Якщо потрібно, лікарі навіть можуть замінити людині її хворе серце на штучне. А ось очі замінити нічим не можна. І, напевно, ще довго вчені не зможуть цього зробити, адже наше око має набагато складнішу будову, ніж найсучасніший комп'ютер.

Природа попідкувалася про те, щоб уберегти наші очі від багатьох неприємностей. Наприклад, брови не дають поту потрапляти в очі, а вії захищають їх від пилу. І моргаємо ми, виявляється, не дарма – коли наша повіка рухається, вона очищає поверхню ока від найдрібнішого пилу.

Однак жодний природний захист не допоможе, якщо ти раптом почнеш терти очі брудними руками. Мікроби потраплять в очі, і вони почнуть сльозитися й боліти.

А буває й таке – зір уже став потроху погіршуватися, а ми цього ще не помічаємо. І раптом лікар повідомляє: «Потрібно лікувати очі». Тож намагайся не перевтомлювати своїх очей.

Запам'ятай: очі перенапружуються, якщо ти читаєш лежачи та ще й до того ж «повзаєш» носом по сторінці. Або, наприклад, цілий день сидиш біля телевізора чи комп'ютера – для очей це дуже шкідливо.

За Анатолієм Гостюшиним



Вуха також є важливими органами чуття людини. Приблизно десяту частину інформації ми отримуємо саме через слух.



Головний ворог для вух – це гучні звуки. Вони небезпечні для людини, адже від них слух може погіршитися або взагалі зникнути. Так, для захисту органів слуху від надто гучних звуків, наприклад від звуку двигуна літака, пра-

цівники, які обслуговують його, одягають захисні навушники.

Тому телевізор, магнітофон не вмикай занадто голосно. Шкідливо також часто й дуже голосно слухати плеєр. Не кричи нікому у вуха. Небезпечно стромляти у вуха гострі предмети – можна пошкодити барабанну перетинку.

Поясни прислів'я

- Хто про очі дбає, той горя не знає.

Відгадай загадки



На ніч два віконця
Самі закриваються,
А зі сходом сонця
Самі відчиняються.



Своїх очей не маю,
А іншим бачити допомагаю.



Одне одного не бачать,
Але можна їм пробачить,
Нерозлучні довгі роки,
Хоч розбіглись в різні боки.





Гра «Так чи ні?»

Один з вас читає перші чотири твердження, а другий відповідає: «так» чи «ні». Потім ви міняєтеся ролями.

1) Для очей корисні вітаміни, зокрема вітамін А.
Так чи ні?

2) Органом слуху є ніс. Так чи ні?

3) Очі не можна терти брудними руками. Так чи ні?

4) Сильний шум і гучна музика можуть пошкодити зір. Так чи ні?

5) Для слуху корисно дивитися телевізор. Так чи ні?

6) Не можна кидати в очі пісок, сніжки, наближати бенгальські вогники до обличчя. Так чи ні?

7) Слід регулярно мити вуха. Так чи ні?

8) Обличчя та очі треба витирати особистим чистим рушником. Так чи ні?



1. Назви органи чуття людини та розкажи про їхнє призначення.

2. Розкажи, як треба дбати про органи зору й слуху.

3. Від чого зір і слух можуть погіршитися?

4. Вивчи вправи для очей і виконуй їх під час фізкультурних пауз.

Гра «Вгадай звук»

Учаснику закривають очі, наприклад, хустинкою. Він повинен назвати предмети чи дії, які створюють певні звуки. Наприклад, звуки цокання годинника, мелодії мобільного телефону, калатання дзвіночка, дзюрчання води тощо.



ПРО ПОСТАВУ. ПЛОСКОСТОПІСТЬ

Важливе значення для краси тіла і здоров'я людини має постава.

Постава – це звична поза тіла людини у спокої та в русі. Вона впливає не тільки на зовнішність, але й на розташування й діяльність внутрішніх органів.

Порушення постави може призвести до змін у скелеті, погіршення роботи систем кровообігу, дихання, травлення тощо.

Для формування правильної постави слід робити фізичні вправи, а також стежити за поставою під час стояння, сидіння, при ходьбі, під час фізичної роботи, гри тощо.

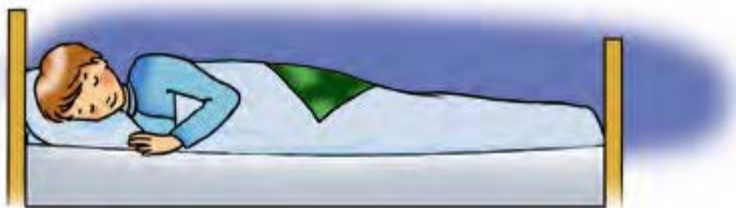
Багато часу ти проводиш за партою чи письмовим столом. Тому важливо, щоб парта, стіл, стілець відповідали твоєму зросту. Під час читання чи виконання письмових робіт сиди рівно, не згинаючи хребта. Плечі повинні бути на одному рівні, голова – трохи нахилена. Не спирайся і не лягай на стіл. Між краєм столу й тілом повинна проходити долоня. Ноги мають стояти на підлозі або підставці.

Ходи рівно, не сутулься. Носи ранець чи рюкзак. Якщо доводиться нести в руках якісь речі, розподіли їх за вагою рівномірно в обидві руки.

Стій прямо, не опускаючи голови, тримаючи плечі розведеними, підтягни живота. Розподіли рівномірно вагу тіла на обидві ноги і не згинай їх.



Спати треба на рівному ліжку з жорсткою основою і низькою подушкою.



ЧИ ГАРНА В ТЕБЕ ПОСТАВА?

Що таке гарна постава? Це означає, що, коли ми стоїмо, плечі злегка відведені назад, груди розправлені, а тулуб випрямлений. Коли ми сидимо, спина має бути рівною, а голова – високо піднятою. Згадай, яка постава була в казкових героїв – Попелюшки та прекрасного Принца. А як виглядав казковий Вовк? Він увесь зігнутий, спина колесом, а плечі випнуті вперед.

А знаєш, чому так важливо мати гарну поставу? Річ у тім, що коли постійно сутулитися та втягувати



голову в плечі, сидіти згорбившись за партою та за обіднім столом, то така неправильна постава може згодом стати звичною. Із часом людина матиме не дуже красиву фігуру і здаватиметься нижчою на зріст. Людина з неправильною поставою не може стати танцюристом або хорошим спортсменом.

Правильна постава не тільки красива – вона ще й корисна для здоров'я. Якщо в дитинстві привчити себе триматися прямо, то потім не болітиме спина. Адже коли постава погана, м'язи, зв'язки та сухожилля, які прикріплюються до хребта, перенапружуються, що спричинює захворювання спини.

Отже, нехай кожен хлопчик уявить себе прекрасним Принцом, а кожна дівчинка – Попелюшкою на балу.

За Робертом Ротенбергом

Велике навантаження під час ходьби відчувають стопи ніг. Важливо, щоб суглоби стоп були здоровими, а форма стоп – правильною.



Правильна форма стопи



Плоскостопість

Для формування правильної форми стопи й запобігання *плоскостопості* потрібно носити взуття за розміром, щоб воно не стискало ноги, з невеликим каблуком. Корисно влітку ходити босоніж по траві, піску, гальці тощо.

Допомагають розвивати й зміцнювати м'язи стоп:

- ходьба по нерівній або шорсткій поверхні;



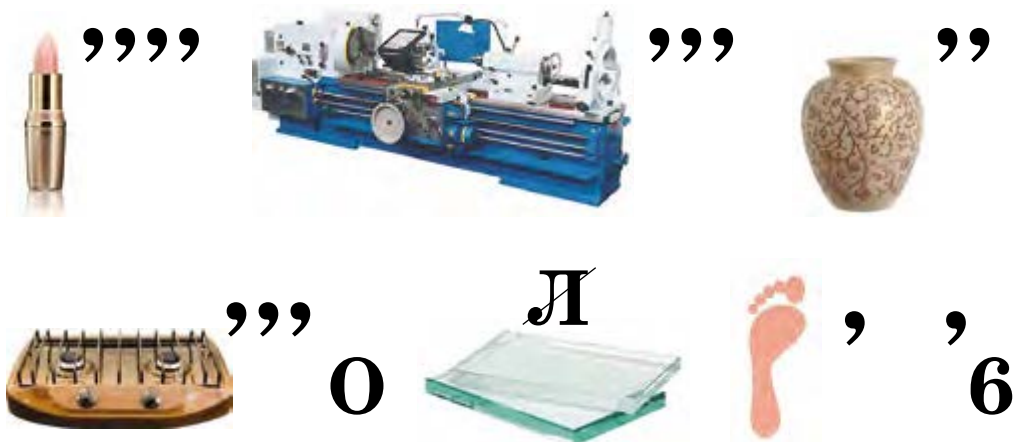


- лазіння по шведській стінці;
- вправи – ходіння навшпиньках, на п'ятах, на внутрішній і зовнішній стороні стоп.

Словникова скарбничка

Плоскостопість – опущення склепінь стопи.

Розгадай ребуси



1. Що таке постава?



2. *Робота в парях.* Покажіть один одному, як треба сидіти за партою (столом), стояти, дотримуючися правильної постави.





3. Які причини порушення постави?



4. *Робота в групах.* Обговоріть, що треба робити, щоб мати правильну й гарну поставу.



5. Чому важливо мати правильну поставу?

6. Згадай і покажи вправи для формування правильної постави і запобігання плоскостопості, які ти вивчав (вивчала) на уроках фізичної культури.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Вправи для запобігання плоскостопості

Ознайомся з наведеними вправами для запобігання плоскостопості й виконуй їх.

Вправа «Каток»



Катати м'ячик, валик або скалку вперед-назад по підлозі спочатку однією ногою, потім – другою.

Вправа «Художник»



Притримуючи аркуш паперу однією ногою, намалювати різні фігури олівцем, затиснутим між пальцями другої ноги. Вправу виконувати спочатку однією, а потім – другою ногою.

Вправа «Розбійник»



Сісти на підлогу із зігнутими ногами. П'яти щільно притиснути до підлоги й не відривати від неї протягом усього часу виконання вправи. Рухами пальців ніг намагатися підсунути під



п'яту розкладений на підлозі рушник (або серветку), на якому лежить який-небудь вантаж (наприклад, книжка).

Вправа «Гусениця»

Сісти на підлогу із зігнутими колінами, п'яти притиснути до підлоги. Згинаючи пальці ніг, підтягнути п'яти вперед до пальців, потім пальці знову розігнути й рух повторити (імітація руху гусениці). Пересування п'ят уперед за рахунок згинання і розгинання пальців ніг продовжувати доти, доки пальці можуть торкатися підлоги.

Вправу виконувати обома ногами одночасно.



Вправа «Млин»

Сидячи на підлозі з випрямленими ногами, описувати стопами кола в двох напрямках.



Вправа «Барабанщик»

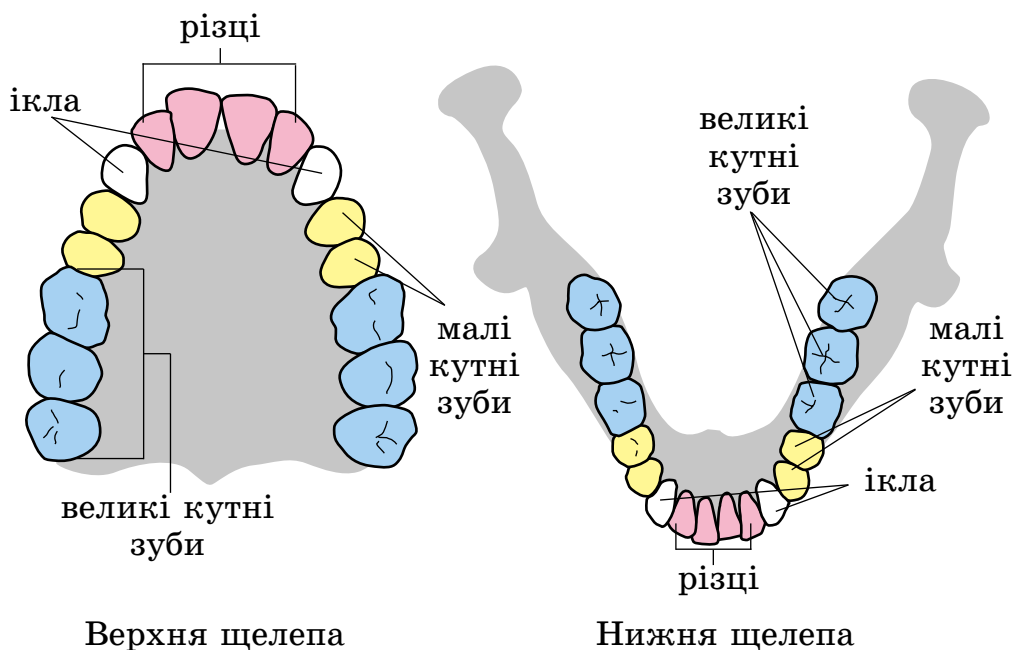
Сісти на підлогу, зігнути ноги в колінах, не торкаючися п'ятами підлоги, рухати стопами вгору й униз, дістаючи до підлоги тільки пальцями ніг. Під час виконання вправи коліна поступово випрямляти.



ЩОБ МАТИ ЗДОРОВІ ЗУБИ... ГІГІЄНА ПОРОЖНИНИ РОТА

Перші зуби з'являються в немовлят у віці близько шести місяців. У дітей спочатку виростають тимчасові зуби. Їх називають *молочними*. Усього таких зубів 20. Згодом вони випадають і виростають *постійні* зуби.

У дорослої людини всі зуби постійні. Загалом їх 32, по 16 на верхній і нижній щелепах. Зуби потрібні нам для того, щоб відкушувати й пережовувати їжу. Так, за допомогою *різців* – зубів, що розташовані спереду, – ми відкушуємо їжу. За різцями розташовані *ікла* – конусоподібні зуби, що слугують для розривання й утримання їжі. *Малі та великі кутні* зуби подрібнюють і перетирають часточки їжі.



Верхня щелепа

Нижня щелепа

Крім того, зуби беруть участь у вимові деяких звуків, наприклад, таких, як «з», «с», «ц», «т».

Щоб мати здорові зуби, ясна та свіжий подих, потрібно дотримуватися *правил гігієни порожнини рота*. Запам'ятай їх.



- Чисть зуби щодня вранці та ввечері. Зубну щітку змінюй кожних три місяці. Нову щітку перед використанням помий гарячою водою з милом.

- Після кожного прийому їжі ополісуй рот теплою водою.

- Щоб видалити залишки їжі між зубами, використовуй зубну нитку або зубочистку.

- Після чищення зубів не забувай почистити язик. Для цього використовуй спеціальні скребки або зубні щітки зі спеціальною поверхнею на протилежному боці від щетини.

Щоб зуби були здоровими і міцними, гігієнічних процедур недостатньо. Зуби потрібно берегти! Не можна розкушувати ними горіхи, кісточки від ягід, тверді цукерки – льодяники, карамельки, відкушувати нитки тощо. Шкідливо для зубів їсти багато солодоців, уживати одразу після гарячої їжі холодну і навпаки. Корисно їсти сирі овочі та фрукти, наприклад моркву, капусту, яблука.

Двічі на рік слід відвідувати стоматолога для огляду порожнини рота. Він подивиться, чи всі зуби здорові, у якому стані ясна, порадить, якою щіткою і пастою треба користуватися, перевірить прикус. При нормальному прикусі верхній ряд зубів повинен частково перекривати зуби нижньої щелепи.



Неправильний прикус не лише впливає на зовнішній вигляд обличчя, але й призводить до порушень травлення, мовлення тощо. Причини виникнення неправильного прикусу різні: захворювання, за яких дитина дихає ротом, а не носом; шкідливі звички – смоктання пальців, гризіння олівців, ручок, нігтів, підпирання щоки рукою тощо.



Правильний прикус



Неправильний прикус

Відгадай загадки



Хвіст із кістки, а на спині щетинки.



Біла, пахуча, піниста, для ваших зубів корисна.



Червоні двері в моїй печері,
Білі звірята сховались за двері.
М'ясо, і хліб, і всю здобич мою
З радістю звірятам отим віддаю.



1. Назви види зубів у людини.
2. Яке значення зубів?
3. Розкажи правила догляду за порожниною рота.
4. а) Поміркуй, чому потрібно регулярно відвідувати стоматолога, навіть якщо зуби не болять.
б) Пригадай свій останній візит до стоматолога. Що лікар тобі порадив?
5. Які причини порушення прикусу?



6. *Робота в групах.* Обговоріть, що корисно для зубів, а що – шкідливо.



ЯКИМ ПОВІТРЯМ МИ ДИХАЄМО. СТЕЖ ЗА ЧИСТОТОЮ В ОСЕЛІ

Від повітря, яким дихає людина, залежить її здоров'я. Для дихання людині необхідне чисте повітря. А воно чисте там, де багато рослин.



Найбільш забруднене повітря у великих містах та поблизу фабрик і заводів. Для очищення повітря люди висаджують дерева й кущі, установлюють фільтри на димарях підприємств тощо. Щоб було менше пилу, у спекотні дні спеціальні машини поливають міські вулиці.



Багато часу ти проводиш удома: готуєш уроки, граєшся, відпочиваєш, спиш, їси. І від того, яке повітря в оселі, також залежить твоє самопочуття.

Багато речей, що оточують нас і роблять життя комфортним, можуть забруднювати повітря. Так, меблі, виготовлені з деревостружкових плит, можуть містити у великій кількості синтетичний клей, лак, фарби та інші хімічні сполуки, що виділяють у повітря токсичні речовини. Токсичними можуть бути і пластикові предмети, лінолеум, килими із синтетичних волокон, предмети побутової хімії тощо. Якщо в квартирі або будинку багато виробів, особливо нових, що виготовлені зі штучних матеріалів, необхідно провітрити приміщення до зникнення запаху. Під час користування предметами побутової хімії треба дотримуватися інструкцій з їх використання.

Крім того, у помешканні збирається багато пилу, що забруднює поверхню предметів: меблі, одяг і взуття



тощо. Повністю позбутися пилу не вдасться, але зменшити його кількість цілком можливо. Для цього слід регулярно прибирати квартиру (будинок) – мити підлогу, витирати пил, пилососити.

Заходячи до оселі, треба витерти взуття біля порогу і перевзутися в кімнатні капці. Зняти верхній одяг і повісити в коридорі або передпокої.



Дуже важливим для самопочуття людини є провітрювання приміщення. Якщо тривалий час перебувати в непровітрюваній кімнаті, починає боліти голова, з'являється втома та знижується працездатність.

Класну кімнату слід провітрювати перед початком занять і на кожній перерві. Учні в цьому випадку мають вийти з класу. У теплу пору року можна тримати квартиру або фрамугу вікна відчиненою під час уроків, але



так, щоб не було протягів. Фізкультхвилинки також необхідно проводити при відчиненій квартирці.

Удома обов'язково треба провітрювати кімнату перед тим, як готувати уроки, перед сном, під час прибирання.

Щоб почуватися комфортно у своїй оселі, треба стежити за *мікрокліматом* у ній, тобто за температурою, вологістю повітря та іншими показниками. Для створення нормального мікроклімату в приміщенні використовують системи опалення, обігрівачі, вентилятори, очищувачі, зволожувачі, кондиціонери тощо.



Кімнатні рослини не тільки створюють затишок і є окрасою наших приміщень. Більшість із них збагачує повітря киснем, зволожує його, покращує мікроклімат оселі, очищує повітря від пилу та шкідливих речовин. Тому вчися доглядати за кімнатними рослинами. Це – корисна справа й надзвичайно цікаве захоплення.



ПРИБИРАННЯ

Що це там за шум у гаї?
Равлик хатку прибирає.
Все підмів, помив як слід,
Не біда, що ллється піт.
Зайві речі повиносив,
Килимок пропилюсосив.
Перемив усю посуду,
Не знайти й пилінки бруду.
Ще й здійснив мандрівку дальню
За букетом у вітальню.
Свіжо в хатці, як у лузі.
Прошу в гості, любі друзі!

Петро Сорока



Поясни прислів'я

- У чепурній оселі й життя веселе.

Відгадай загадки



Куди ступиш – усюди маєш,
Хоч не бачиш – уживаєш.



По хатині, хоч без ніг,
Станцював і в кут забіг.





Скрізь, неначе крокодил,
Встромить ніс-насос
І, якщо почує пил, –
Вип'є



1. Назви показники мікроклімату приміщення.
2. Що забруднює повітря приміщень?
3. Для чого потрібно стежити за чистотою оселі та провітрювати приміщення?
4. Розкажи, як ти допомагаєш батькам прибирати оселю.



5. *Робота в групах.* Обговоріть:
 - Що забруднює повітря в місті?
 - Що слід робити, щоб повітря менше забруднювалося?
 - Де у вашій місцевості найбільш забруднене повітря, а де повітря чистіше?



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Як підтримувати чисте повітря в оселі

Складіть пам'ятку «Як підтримувати чисте повітря в оселі» і запишіть у зошит.



ЯК ГОТУВАТИ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ І САМОСТІЙНО ВЧИТИСЯ

За роки, проведені у школі, ти багато чого навчився: читати, писати, обчислювати приклади й розв'язувати задачі, працювати з комп'ютером, пізнавати природу, малювати тощо. Шкільне навчання продовжуватиметься ще не один рік. Щоб воно було успішним, потрібно не тільки бути уважним на уроках, слухати вчителя, але й уміти самому вчитися. Самостійне навчання включає також і виконання домашніх завдань, що допомагають повторити вивчене й добре засвоїти матеріал.

Перш за все слід правильно організувати свою роботу, щоб виконати її швидко й не перевтомлюватись. Тому після шкільних занять не варто одразу сідати за уроки. Прийшовши зі школи, пообідай і відпочинь. Найкращим буде активний відпочинок – це прогулянки, рухливі ігри на свіжому повітрі тощо.



Ти вже знаєш, що висока розумова працездатність спостерігається в людини у другій половині дня, з 16 по 18 годину, – це найкращий час для виконання домашніх завдань. Їх потрібно робити щодня в один і той самий час, пам'ятай про це. На домашні завдання ти маєш витратити не більше ніж півтори години.

Сідаючи за уроки, провітри кімнату, підготуй своє робоче місце, перевір, чи все є для роботи – щоденник, зошит, підручник, ручка, олівець, чернетка тощо. Зайві речі прибери зі столу, щоб вони тобі не заважали.





Домашні завдання краще виконувати в той самий день, коли їх було задано. Продумай план роботи. Можливі різні варіанти порядку виконання домашніх завдань. Спершу можна виконати письмові завдання, а згодом – усні. Наприклад, розпочати з української мови, потім виконати математику й літературне читання. А можна чергувати письмові завдання з усними. Наприклад, виконати математику, потім – природознавство, а після цього – українську мову й літературне читання.

Обравши предмет, починай виконувати завдання. Пригадай матеріал, який вивчав у школі, повтори або вивчи правила, прочитай уважно завдання. Чи все тобі зрозуміло? Розпочинаючи його виконання, будь уважним, зосередься і не відволікайся. Під час виконання завдань не роби одночасно інші справи – не можна дивитися телевизор, їсти, розмовляти по телефону, грати на комп'ютері тощо.



Кожні 15 хвилин роби фізкультпаузи та гімнастику для очей. Провітрюй кімнату.

Якщо тобі щось незрозуміло, запитай у дорослих. Учись користуватися додатковою літературою – словниками, довідниками, енциклопедіями.





Після завершення роботи уважно перевір, чи все зроблено правильно. Не поспішай.

Збери в рюкзак усі необхідні речі на наступний день – щоденник, підручники, зошити, шкільне приладдя тощо. Прибери робоче місце, розклади все на свої місця.

Якщо через хворобу ти пропустив заняття в школі, то не впадай у відчай. Після одужання можна надолужити пропущене, правильно організувавши свою роботу. Однак пам'ятай, що після хвороби для відновлення сил і працездатності потрібен час.

Тому не варто за раз намагатися опанувати пропущений матеріал. Краще дій поступово за таким планом.

1. Дізнайся, скільки тем пропущено з кожного предмета.

2. Розплануй, теми яких предметів і в який день ти будеш вивчати. Не бери для вивчення більше ніж одну тему на день з одного предмета.

3. Вивчай матеріал так:

- Згадай, що вже знаєш із теми, яку ти будеш вивчати.

- Прочитай текст у підручнику, виділи головне. Обери прийоми, що допоможуть вивчити матеріал: поділи текст на частини, склади план, накресли таблицю, схему або зроби малюнок.

- Повтори прочитане.

- Вивчи правила.

- Прочитай текст ще раз.

- Дай відповіді на запитання і виконай завдання після теми.



• Щось незрозуміло – користуйся довідковою літературою. За необхідності звертайся по допомогу до вчителя, батьків, родичів, однокласників, друзів.

А якщо твій друг (подруга) відстав (відстала) від класу і йому (їй) важко самостійно надолужити пропущене, то запропонуй свою допомогу.



Поясни прислів'я

- Не кажи «не вмію», а кажи – «навчусь».
- Наука для людини, як сонце для життя.
- Здобудеш освіту – побачиш більше світу.
- Освіта – як повітря та їжа.

Відгадай загадку



На уроках, в книжці, в школі
Почерпнеш ти їх доволі.
І назавжди у житті
Стануть друзями тобі.




1. Прочитай вірш і дай відповіді на запитання.
Спитай у тата чи у мами,
Які професії у них...



Професій в світі є чимало –
Сповна їх вистачить на всіх...
Учитель, лікар чи геолог,
Письменник, слюсар чи кресляр –
Всі називають головною
Одну професію – школяр!
Бо всім відомо, що без школи,
Без знань, що мусиш там набуть,
Не станеш у житті ніколи
Тим, ким в дитинстві мрієш бути!

Анатолій Костецький

- Знайди у вірші назву своєї «професії».
 - Для чого потрібно вчитися?
2. Розкажи, як ти готуєш домашні завдання. Чи все виконуєш самостійно?
 3. Які уроки тобі виконувати найважче, а які – найлегше?
 4. Чи доводилося тобі самостійно вивчати новий матеріал? Якщо «так», розкажи, як ти це робив (робила). Чи звертався (зверталася) ти до когось по допомогу? До кого саме? Чи використовував (використовувала) додаткову літературу?
-  5. Разом з батьками впродовж тижня визнач, скільки часу ти витрачаєш на виконання домашніх завдань у цілому й окремо на кожний предмет. Запиши результати в зошит.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Обговоріть і розіграйте в класі такі ситуації:

- 1) Твій товариш захворів і потребує допомоги в навчанні. Що ти йому порадиш?
- 2) Ти пропустив (пропустила) заняття в школі. До кого звернешся по допомогу?
- 3) Ти допомагаєш однокласнику вчити матеріал. Розкажи, як ви організуєте свою роботу.



III

розділ

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



Цей розділ про:

- ▶ традиції збереження здоров'я в родині;
- ▶ знайомство і дружбу, дружні стосунки;
- ▶ шкідливі звички;
- ▶ користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном;
- ▶ туберкульоз і СНІД;
- ▶ охорону здоров'я дітей;
- ▶ те, як діяти під час пожежі;
- ▶ те, як поводитися в натовпі;
- ▶ правила безпечної поведінки на вулиці;
- ▶ те, як знайти вихід з непередбачених ситуацій;
- ▶ безпеку руху пішоходів;
- ▶ сигнали регулювання дорожнього руху;
- ▶ дорожньо-транспортні пригоди;
- ▶ дорожні знаки.

ТРАДИЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В РОДИНІ

Пригадай, які правила поведінки та звичаї існують у твоїй сім'ї. Можливо, це щоденне спільне виконання ранкової фізичної зарядки, походи на природу у вихідні дні, поїздки під час канікул до родичів тощо. Чи пам'ятаєш ти, коли з'явилися ці звичаї? Хто їх започаткував? А може, так було заведено в родинах, у яких виховувалися твої тато й мама до шлюбу? Поцікався в батьків.



Звичай, досвід, правила поведінки тощо, які передаються з покоління в покоління, називають *традиціями*. Слово «традиція» походить з латинської мови й означає «передача».

У багатьох родинах дотримуються традицій, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. У них з діда-прадіда заведено з дитячого віку загартовуватися, брати участь у сімейних спортивних іграх, регулярно ходити в туристичні походи, не курити цигарок і не вживати алкоголю. У тих родинах, де здоровий спосіб життя став традицією, панують любов і злагода, народжуються здорові діти. Адже ти вже знаєш, що здоров'я дитини залежить, зо-



крема, і від здоров'я батьків, або, як ще кажуть, від спадковості.

Коли ти виростеш і створиш власну сім'ю, не втрачай, а тільки примножуй традиції зміцнення і збереження здоров'я, що були закладені у твоїй родині.



1. Які традиції збереження здоров'я існують у твоїй родині?
2. Назви традиції твоєї родини, що тобі подобаються найбільше.
3. Які із сімейних традицій ти хочеш передати своїй майбутній родині?
4. Разом з батьками підготуй розповідь про одну з традицій збереження здоров'я, яких дотримуються у твоїй родині. За можливості принеси фотографії для ілюстрації розповіді.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

Традиції збереження здоров'я в родині

Підготуйте і проведіть у класі свято «Традиції збереження здоров'я в родині».

Запросіть на свято членів своєї родини.



ЗМІСТ

Любий друже!	3
--------------------	---

I РОЗДІЛ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Цінність і неповторність життя і здоров'я людини	6
Про безпеку життєдіяльності. Безпечні і небезпечні ситуації	10
Складові здоров'я. Чинники здоров'я	16

II РОЗДІЛ ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Харчування і здоров'я	22
Про рух і загартовування	28
Щоб очі добре бачили, а вуха чули. Бережи органи чуття! ...	33
Про поставу. Плоскостопість	38
Щоб мати здорові зуби... Гігієна порожнини рота	44
Яким повітрям ми дихаємо. Стеж за чистотою в оселі	47
Як готувати домашні завдання і самостійно вчитися	52

III РОЗДІЛ СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Традиції збереження здоров'я в родині	58
Про знайомство і дружбу. Дружні стосунки	60
Умій сказати «Ні!»	65
Руйнівники здоров'я	72
Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном	78
Про рекламу	83
Туберкульоз і СНІД – хвороби, що набули соціального значення	86
Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами	90
Дії при пожежі	95
Поведінка під час масових шкільних заходів. Як поводитися в натовпі	100
Правила безпечної поведінки на вулиці. Як знайти вихід з непередбачених ситуацій	105



Безпека руху пішоходів	110
Сигнали регулювання дорожнього руху	118
Види перехресть. Рух майданами	123
Дорожньо-транспортні пригоди	126
Дорожні знаки	129

IV РОЗДІЛ ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Самооцінка і поведінка людини	136
Упевненість і самовпевненість	141
Хочу, можу, треба. Воля	143
Як досягти мети	145
Повага і самоповага	148
Звички і здоров'я	151
Розвиток творчих здібностей	154

ВІДПОВІДІ ДО РЕБУСІВ І ЗАГАДОК

- С. 9 – здоров'я – скарб.
- С. 13 – правила безпеки.
- С. 19 – здорова людина.
- С. 27 – *ребуси*: овочі, фрукти; *загадки*: картопля, капуста.
- С. 36 – очі, окуляри, вуха.
- С. 41 – постава, плоскостопість.
- С. 46 – зубна щітка, зубна паста, рот і зуби.
- С. 50 – повітря, віник.
- С. 51 – пілосос.
- С. 55 – знання.
- С. 81 – телевізор, комп'ютер, мобільний телефон.
- С. 85 – реклама, товар.
- С. 94 – лікар.
- С. 98 – вогонь горить.
- С. 99 – вогонь, пожежна машина.
- С. 104 – масові заходи, натовп, паніка.
- С. 116 – підземний перехід, пішохідний перехід, пішоходи.
- С. 122 – світлофору.
- С. 134 – дорожні знаки.
- С. 140 – самооцінка.

