Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

Обучение:

- легкое
- приятное
- эффективное

ΑΛΑΤΟΝ
ALATON

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

2

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник
для 2-го класса
общеобразовательных учебных заведений

Рекомендовано Министерством образования и науки,
молодёжи и спорта Украины

Киев
Издательство «Алатон»
2012

ББК 51.204я721
О-88

Рекомендовано Министерством образования и науки, молодёжи и спорта Украины

(Приказ Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Украины № 118 от 07.02.2012 г.)

**Издано за счёт государственных средств.
Продажа запрещена**

О-88 **Основы здоровья** : учеб. для 2-го кл. общеобразов. уч. завед. / И. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. – К. : Алатон, 2012. – 136 с.
ISBN 978-966-2663-06-8

Учебник создан в соответствии с программой по основам здоровья для учащихся 2-го класса общеобразовательных учебных заведений. Содержание учебника направлено на развитие жизненных навыков, способствующих здоровью, безопасности и гармоничному развитию учащихся. Учебник разработан в сотрудничестве с ЮНЕСКО. Содержащиеся в нём материалы не обязательно отражают точку зрения ЮНЕСКО. За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-06-8

© Т. В. Воронцова, текст, рисунки, 2012
© Издательство «Алатон», текст, дизайн, рисунки, 2012

Дорогой друг!

На страницы этого учебника заглянули твои сверстники – Саша, Надя, Лена и Богдан. Прочитай, что они рассказывают о своих уроках основ здоровья.

Я мечтаю быть футболистом. Благодаря этим урокам мы все сдружились, как настоящая команда.

Саша

Я хочу стать врачом, как мои мама и папа. В школе мы учимся заботиться о своём здоровье и поэтому редко болеем.

Надя

Я люблю рисовать. На этих уроках мы часто рисуем плакаты и памятки о здоровье.

Лена

Я люблю кино, театр, и мне нравится, что на уроках здоровья мы часто разыгрываем сценки.

Богдан

Условные обозначения

Стартовое задание

Индивидуальная работа

Работа в парах или группах

Творческое задание

Инсценировка

Разминка

Итоговое задание

Домашнее задание

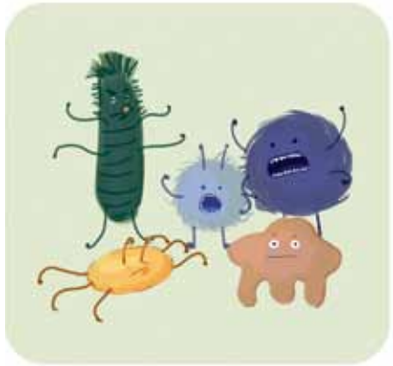
Значение слов, выделенных *таким шрифтом*, объясняется в словарике на странице 133.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Каким бывает телосложение

Рост и развитие человека

Чего боятся микробы



Что делать, когда заболел

РОСТ И РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Телосложение

Телосложение — это форма тела человека. Она бывает разной. Одни люди высокие, другие низкие по росту, одни худощавы, другие коренасты. Рассмотри рисунки.

Из каких сказок эти рисунки?

Как звали сказочных персонажей?

Опиши их телосложение. Используй слова: высокий — низкий, стройный — полный, хрупкий — крепкий.

Сравни телосложение трёх казаков.

Люди имеют разное телосложение.

Как ты растёшь

Дети встретились в школе после летних каникул. Они решили узнать, на сколько стали выше и тяжелее с прошлой осени. Вот что у них получилось.

Кто из детей вырос больше всех?

Кто — меньше всех?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

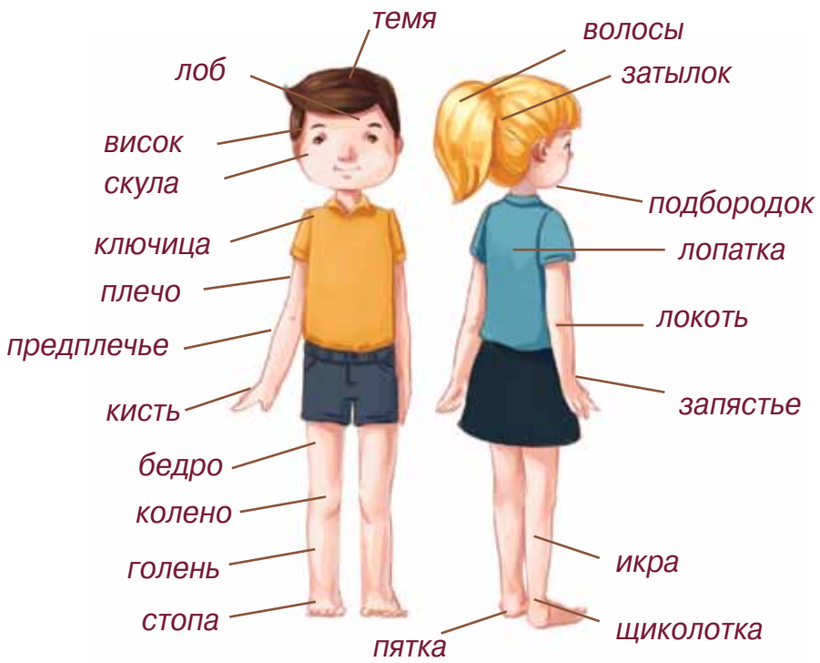
1. С помощью взрослых узнай свой рост и массу тела.
2. Определи, на сколько ты вырос и стал тяжелее за прошлый год.

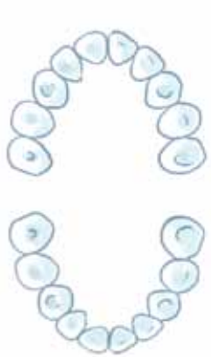
Люди растут приблизительно до 20 лет.

Вспомни названия частей тела человека.

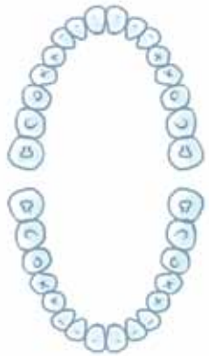
Подумай, какие части тела растут только в детстве, а какие в течение всей жизни.

Посчитай, сколько у человека молочных зубов, а сколько постоянных.





молочные зубы



постоянные зубы

Как ты развиваешься

На первом году жизни дети учатся сидеть, стоять, ходить. В два года они начинают говорить. В шесть лет дети становятся любознательными, охотно учатся читать, писать, считать, изучают иностранные языки.

По очереди расскажите, что вы узнали и чему научились во время летних каникул.

Развитие человека продолжается всю жизнь.

Отгадайте загадки о том, что помогает детям расти здоровыми.

Чтоб здоровым век прожить
и с водичкою дружить,
обтирайся, обливайся,
не ленись, а _ _ _ _ _ _ _ _.

Силу, бодрость возвращает
и усталость прогоняет,
хоть приходит тихо он —
полноценный крепкий _ _ _.

Сильным, ловким, гибким стать —
добрых дел не сосчитать.
За осанку и фигуру
любят дети _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.

Быть здоровым помогают
и энергией питают
родниковая вода
и полезная _ _ _.

Леся Вознюк

ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ

Признаки здоровья

Ты здоров, если:

- у тебя ничего не болит;
- ты хорошо спишь по ночам;
- ты бодр с утра до вечера;
- у тебя хороший аппетит;
- у тебя хорошее настроение;
- тебе интересно учиться.

Поприветствуйте друг друга, желая здоровья.

Какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

Признаки болезни

Ты заболел, если:

- у тебя что-то болит (голова, горло, ухо, зуб, живот…);
- ты чувствуешь себя слабым и обессиленным;
- тебя тошнит, нет аппетита;
- у тебя кашель, насморк или *высыпания* на коже.

Рассмотрите рисунки и скажите, чем заболели дети.

В паре с одноклассником расскажите о том, как вы болели.

- Что это была за болезнь?
- Почему, по вашему мнению, вы заболели?
- Как вас лечили?

Как болезнь может помешать вашим планам?

Кошка заболела

(отрывок)

Заболела наша кошка.
Не влезает на окошко,
не играется с хвостом,
не гоняет за клубком...
Полечу её немножко —
и здорова будет кошка.
Если будет бегать вскачь,
значит, я — хороший врач.

Вика Ивченко

Принесите из дома свои любимые игрушки. Объединитесь в пары и распределите роли. Один из вас будет «мамой» (или «папой»), а другой – «врачом». Представьте, что ваша игрушка заболела.

- Что с ней произошло?
- Почему она заболела?
- Как вы её лечили?
- Какие советы дали «пациенту» на будущее?

Как быть здоровым

Отгадай загадки.

Быть здоровым, как атлет,
можно даже с юных _ _ _.

Надо утром закаляться
и зарядкой _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.

Вдоволь каждый день гулять,
полноценно есть и _ _ _ _ _.

Мыть старательно продукты,
кушать овощи и _ _ _ _ _ _.

Лучший для зубов уход —
у врача быть дважды в _ _ _.

Эти правила ребят
от болезней _ _ _ _ _ _ _.

Наталия Гуркина
Перевод с украинского Леси Вознюк

Нарисуйте рисунок о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ИНФЕКЦИЙ

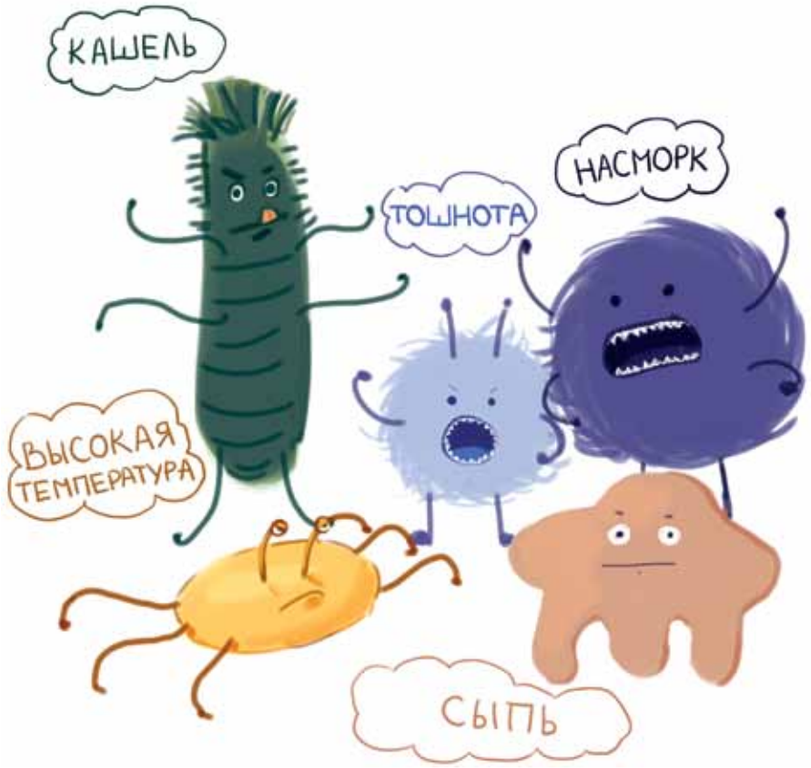
Мир микробов

Вокруг нас живёт множество крошечных существ – микробов. Они настолько малы, что не видны без *микроскопа*. Некоторые микробы вызывают болезни. Такие болезни называются заразными или инфекционными. Это грипп, корь, скарлатина, дизентерия, туберкулёз.

Прочитайте на рисунке признаки инфекционных заболеваний.

Нарисуйте, как вы представляете микробов.

Сделайте плакат из этих рисунков.



Как микробы могут попасть в организм

Микробы можно вдохнуть, особенно когда рядом кто-то кашляет или чихает.

Их можно проглотить с едой или напитками, особенно если брать пищу грязными руками.

Они могут попасть в организм через рану или царапину, например если мы поранились грязным предметом или прикоснулись к чужой крови.

Прочитайте в словарике на с. 133, что означают слова *«эпидемия»* и *«карантин»*. Обсудите.

- Как нужно вести себя при карантине?
- Когда следует носить защитные маски?
- Когда необходимо надевать защитные перчатки?

Чего боятся микробы

Микробы боятся воды и мыла. Поэтому нужно мыть руки, особенно после прогулки и игр с животными.

Микробы боятся *дезинфекции*. Поэтому, если ты поранился или тебя поцарапал кот, нужно обработать ранку йодом либо зелёнкой.

Микробы боятся солнца. Поэтому нужно каждый день гулять на улице.

Микробы боятся кипячения. Поэтому нужно кипятить воду и молоко.

Микробы боятся холода. Поэтому готовые блюда нужно хранить в холодильнике.

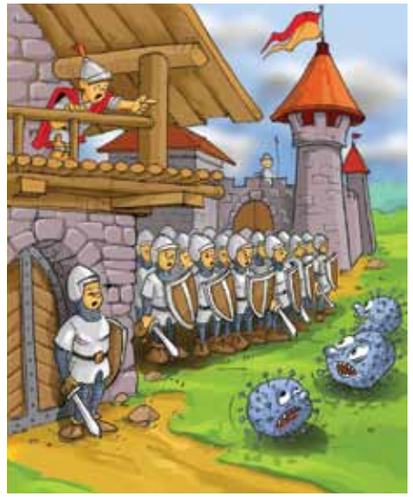
Микробы боятся хрена, чеснока, лука, лимона. Поэтому эти продукты рекомендуется есть при эпидемии гриппа.

Иммунитет

В человеческом организме есть невидимая «армия» для борьбы с микробами. Её называют *иммунитетом*. Если человек заботится о своём здоровье, его иммунитет укрепляется. А когда он плохо питается, недосыпает и переутомляется – иммунитет слабеет. Ты укрепишь свой иммунитет, если будешь каждый день высыпаться, хорошо питаться, гулять на улице, закаляться.

Прививка

Для победы над самыми опасными инфекциями «армии» иммунитета требуется специальное оружие. Оно создаётся благодаря *прививкам*.



Нельзя делать прививку после болезни или если ты плохо себя чувствуешь.

Прочитайте правила и по очереди продолжите предложение: «Я помогу своему организму защититься от инфекций, если буду…».

Правила защиты от инфекций

1. Заботиться о чистоте своего тела.
2. Мыть овощи и фрукты.
3. Употреблять только свежие продукты и чистую воду.
4. Обрабатывать раны йодом или зелёнкой.
5. Хорошо питаться, каждый день гулять на свежем воздухе, закаляться.
6. Во время эпидемии гриппа носить защитную маску.
7. Пользоваться личной посудой и полотенцем, если дома кто-то болен гриппом.
8. Не прикасаться к чужой крови без защитных перчаток.

Проверь себя

1. Какие ты знаешь признаки инфекционного заболевания?

2. Что нужно носить дома, если кто-нибудь в семье заболел гриппом?

Раздел 1

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Режим дня

Как учить уроки

Правила гигиены

Режим питания

РЕЖИМ ДНЯ

Гномы и режим дня

Рыжий гном спросил: «Подъём?»
Хитрый гном сказал: «Потом».
Старший гном не стал вставать.
Младший юркнул под кровать.
Толстый гном вопит: «Обед!»
Гном худой кричит: «О, нет!»
Храбрый гном позвал гулять.
Хитрый гном спросил: «Опять?!»
Младший гном удрал в кино.
Рыжий гном в лесу давно.
Гномы жили, как хотели.
Завтрак часто в полдень ели.
Да и то — с большим трудом
Собирались за столом.
Долго думал главный гном:
«Как вернуть порядок в дом?»
Долго думал, но не зря —
Вспомнил о режиме дня.
В доме гномов всё в порядке:
Начинают день с зарядки.
Дружно завтракать идут,
Хором песенки поют.

Светлана Беляева

Как жили гномы? Какие у них были проблемы?

Кто навёл дома порядок? Как он это сделал?

Назовите школьные правила, которые помогают поддерживать дисциплину и порядок.

Для чего нужны порядок и дисциплина

Приучив себя к порядку и дисциплине, большинство дел ты будешь делать быстро, даже не задумываясь. Поэтому будешь всё успевать и меньше утомляться. А ещё у тебя останется больше времени для отдыха и любимых занятий.

Рассмотри рисунки и составь рассказ о режиме дня Богдана. Определи время с помощью часов. Начни словами: «Богдан просыпается в 7 часов утра».

Подъём

Утренняя гимнастика

Утренний туалет

Застилание кровати

Завтрак

Мытьё посуды

Учёба

Второй завтрак

Дорога в школу

Дорога домой

Обед

Прогулка

Полдник

Сравни свой режим дня с режимом Богдана. Чем они похожи и чем отличаются?

Режим выходного дня

В выходной день можно больше времени посвятить развлечениям и отдыху. Рассмотри рисунок о любимых видах отдыха Саши, Нади, Лены и Богдана.

Какие дни недели — будни, а какие — выходные? Чем вы любите заниматься в выходные?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

С помощью взрослых составь режим буднего и выходного дня. Учитывай, что:

- тебе нужно спать 9–10 часов в сутки;
- каждое утро следует начинать с утренней гимнастики;
- ежедневно 3–4 часа нужно бывать на свежем воздухе;
- есть следует 3–5 раз в день в одно и то же время.

УЧЁБА И ОТДЫХ

Твои успехи в учёбе зависят от того, как ты умеешь работать и отдыхать.

Прочитайте стишок о Владе и Диме.

Подумайте, чей отдых полезней.

Кто умеет отдыхать?

Влад сказал: «Я убегаю,
на мультфильм не успеваю,
на диване полежать,
на компьютере играть».
Дима молвил: «Убегаю,
я с собакой погуляю.
Любим воздух и природу,
невзирая на погоду».

Кто здоровье укрепляет,
полноценно отдыхает?

Леся Вознюк

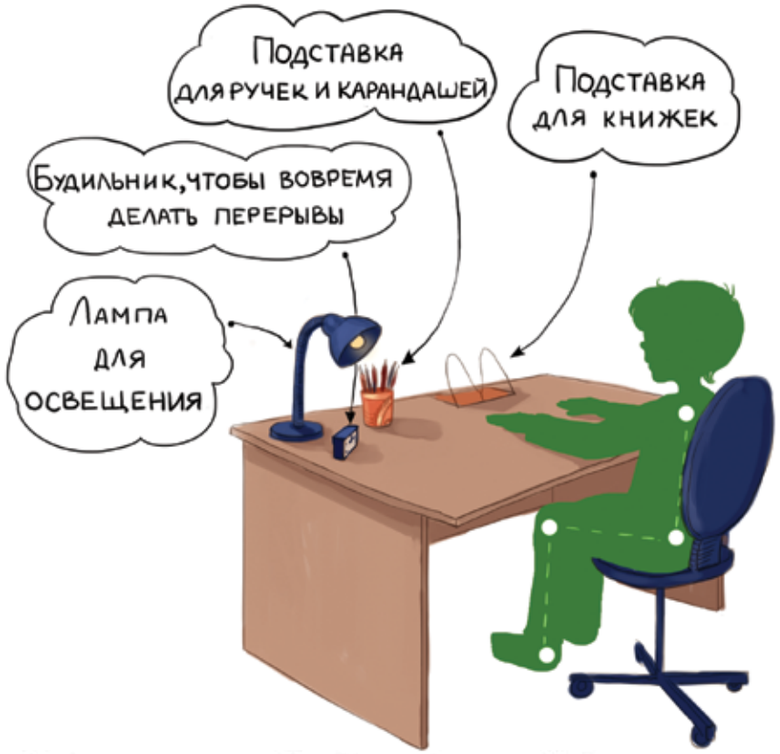
Назовите примеры активного и пассивного отдыха. Покажите их пантомимой.

Рабочее место школьника

Во втором классе тебе задают домашние задания. Поэтому нужно, чтобы дома было удобное рабочее место.

Вместе со взрослыми организуй место для занятий:

- стол и стул должны подходить тебе по росту, чтобы ты мог сидеть прямо, не поднимая плеч;
- свет от окна и настольной лампы должен падать слева, а если ты пишешь левой рукой — справа.



Поддерживай порядок на своём рабочем месте.

Как выполнять домашние задания

Лучше всего выполнять домашние задания в тот день, когда их задают. Ведь ты ещё хорошо помнишь объяснения учителя и быстро всё сделаешь.

Начинай с самого лёгкого предмета. Если возникли трудности с заданием, пропусти его и выполняй следующее. Когда всё сделаешь, вернись к тому, что пропустил. Теперь можешь спокойно обдумать эти задания или обратиться за помощью к взрослым.

Объединитесь в пары. Обсудите.

- Какой предмет даётся вам легче всего?
- Какой предмет кажется самым сложным?
- Кто вам помогает выполнять домашние задания?

Пальчиковая гимнастика

«Мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Если тебе приходится много писать или рисовать, эти упражнения помогут рукам отдохнуть.

«Веер»

«Кошка»

«Тюльпан»

«Бабочка»

«Потягушки»

Делай короткие перерывы

Знаешь ли ты, что солдат в *карауле* устаёт больше, чем в походе? Это потому, что в карауле нужно долго стоять неподвижно. Когда ты сидишь за рабочим столом, происходит то же самое: тело устаёт, и ты начинаешь отвлекаться. Поэтому через 15–20 минут занятий нужно сделать короткий перерыв. Во время перерыва выйди на улицу или выполни несколько простых упражнений.

Потренируйтесь выполнять упражнения, изображённые на рисунках.

Придумайте новые интересные разминки.

Продемонстрируйте их в классе.

ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА

Что такое гигиена

У древнегреческого бога врачевания Асклепия была дочь — богиня чистоты и здоровья Гигиея. В её честь назвали правила гигиены, помогающие сохранить здоровье.

Какие вы знаете правила гигиены?

Из каких сказок эти рисунки?

Как зовут сказочных персонажей?

Кто из них заботится о гигиене, а кто — нет?

Процедуры гигиены

Процедуры гигиены — это действия, которые мы выполняем, чтобы быть чистыми и опрятными. Рассмотри рисунок и назови гигиенические процедуры, которые выполняет Лена.

Какие процедуры гигиены вы выполняете:

- каждый день;
- несколько раз в день;
- каждую неделю;
- время от времени?

Какие процедуры вы выполняете:

- утром;
- днём;
- вечером?

Уход за руками

На протяжении дня наши руки много раз прикасаются к различным предметам. Так на них попадают микробы, которые могут вызвать разные заболевания.

Составь рассказ «Один день из жизни моих рук». Нарисуй об этом рисунок.

Назови ситуации, в которых нужно вымыть руки.

Рассмотри рисунок и подскажи Олесю, какими средствами гигиены можно вымыть руки.

Больше всего микробов накапливается под ногтями. Поэтому каждую неделю срезай ногти на руках и раз в две недели – на ногах. На ногах ногти нужно обрезать прямо, не скашивая углов.

Пугалки

Кто зубы не чистит,
не моется с мылом,
тот вырасти может
болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями
только грязнули,
которые сами
в грязи утонули.

Из них вырастают
противные бяки,
за ними гоняются
злые собаки.

Грязнули боятся
воды и простуд,
а иногда вообще
не растут.

Михаил Котин

Расскажите, как должен выглядеть опрятный школьник.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Кого из этих животных называют грызунами?

У каких из этих животных нет зубов?

Какие из этих животных кусают без зубов?

С помощью зеркала посчитай, сколько у тебя зубов.

Для чего нужны зубы

В природе существует множество животных, которые не выживут без зубов, потому что с их помощью они добывают себе еду. А как же люди? Ведь они могут есть мягкую пищу, которую необязательно жевать.

Рассмотри рисунки и ответь на вопросы.

- Какие из этих продуктов можно не жевать?
- Какие из этих продуктов полезны для здоровья?
- Относятся ли они к тем, которые можно не жевать?

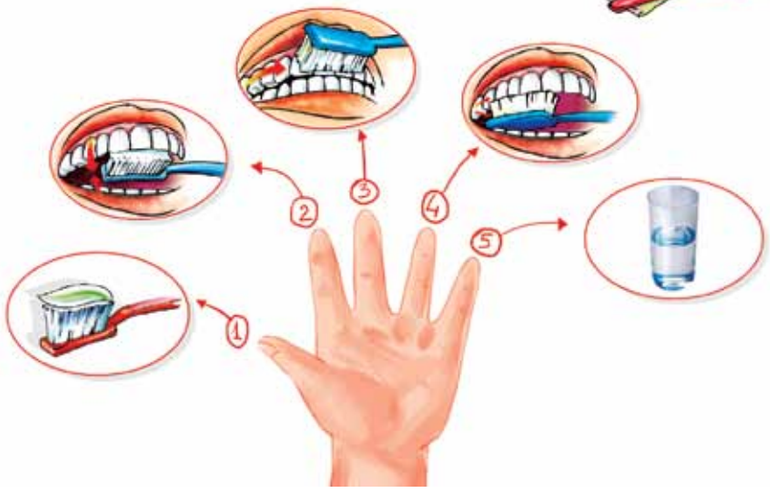
Чтобы есть такие полезные продукты, как овощи, фрукты, орехи, нужны здоровые и крепкие зубы. Если человек не употребляет этих продуктов, то через некоторое время слабеет и начинает болеть.

Для здорового питания
нужны здоровые и крепкие зубы.

Как чистить зубы

Чтобы иметь здоровые зубы, нужно чистить их дважды в день: утром и вечером. Для этого понадобятся:

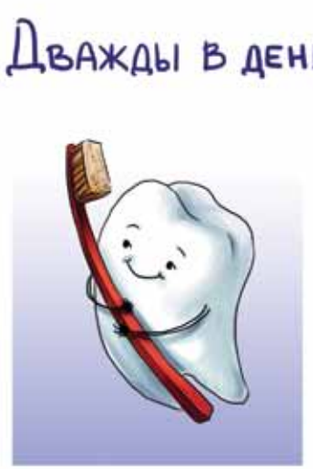
- зубная щётка;
- зубная паста;
- стакан воды.



1. Сполосни щётку и выдави из неё столько зубной пасты, чтобы она покрыла всю щетину.
2. Внешнюю и внутреннюю поверхности зубов чисти в направлении от дёсен по 5 раз возле каждой пары зубов.
3. Перемещай щётку от боковых зубов к центральным.
4. Поверхности смыкания зубов очищай горизонтальными движениями.
5. Прополощи рот и сполосни зубную щётку.

Чистить зубы нужно не менее трёх минут!

Расшифруй памятку ухода за зубами.



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Для чего нужно есть

Чтобы быть здоровым, иметь энергию для учёбы и отдыха, нужно хорошо питаться. Некоторые считают, что это значит есть всё, что пожелаешь и когда пожелаешь. Но это не так.

Из каких сказок эти рисунки?

Как зовут сказочных персонажей?

У кого из них лишний вес?

Как вы считаете, почему?

Опасности «быстрой еды»

В древние времена люди долго охотились на добычу, готовили её, а потом ели. Теперь в магазинах есть огромное количество готовых продуктов, на каждом шагу продают гамбургеры, хот-доги, жареную картошку, другую так называемую «быструю еду».

Ознакомься с опасностями «быстрой еды». Чего в ней не хватает, чего слишком много, а чего вообще не должно быть в детском рационе?

В «быстрой еде» мало *витаминов*.	Если мы будем употреблять мало витаминов, то ослабнем и заболеем.
В «быстрой еде» слишком много сахара, соли, жира.	От этого портятся зубы, может возникнуть ожирение.
В «быструю еду» добавляют усилители вкуса, запаха, красители, консерванты.	Это очень вредно, особенно для детского организма.

Рассмотрите рисунок. Прочитайте советы друзей. А что вы посоветуете Богдану?

Где прячутся витамины?

Как нам летом сил набраться,
витаминами питаться,
крепче и бодрее стать,
без болезней подрастать?

Знаем, ягоды и фрукты —
витаминные продукты:
и малина, земляника,
и смородина, черника.

Дружно мы съедим чернику
и малину, землянику.
Соберём в саду, лесочке, —
будут розовые щёчки.

Леся Вознюк

Объединитесь в две команды. Напишите на листе бумаги как можно больше названий овощей и фруктов.

По очереди зачитывайте одно название из того, что вы написали (повторяться нельзя).

Выигрывает команда, которая закончит последней.

Чтобы получать достаточно витаминов, съедай не менее пяти свежих овощей и фруктов каждый день.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Рассмотрите рисунки. Назовите продукты, которые следует употреблять каждый день, которые можно есть изредка и от которых лучше вообще отказаться.

Ешь на здоровье!

Ешь нечасто и понемногу.

Осторожно: «быстрая еда»!

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Режим питания

Придерживаться режима питания — это значит есть 3–5 раз в день в одно и то же время.

Вспомни, в котором часу ты завтракаешь, обедаешь, ужинаешь.

Рассмотрите рисунок и ответьте на вопросы.

- Этот стол накрыт к завтраку, обеду или ужину?
- Какие из блюд являются закуской, первым блюдом, вторым блюдом, десертом?
- Что такое гарнир? Каким он бывает?
- Какие блюда едят сначала, а какие после них?

Завтрак — самый важный приём пищи

Завтрак нужен школьникам, чтобы были сила и энергия для учёбы.

Рассмотри рисунок и скажи, что дети любят есть утром. Расскажи, какой твой любимый завтрак.

Объединитесь в пять групп и «накройте» стол к завтраку, второму завтраку, обеду, полднику, ужину. Изобразите это на рисунках.

Утром всегда завтракай!

Манка для Иванка

Караулила Иванка
озорная каша манка:
на тарелке выжидала
и внезапно нападала.
Хоть Иванушка старался
и руками отбивался,
манка всё же не сдавалась,
подползала, извивалась.
Каша вдоволь порезвилась
и приклеить ухитрилась
к чубу нашего Ивана
миску, ложку, два стакана.

Леся Вознюк

С помощью каких столовых приборов едят:

- суп, кашу;
- салат;
- вторые блюда;
- десерт?

Как вести себя за столом

Каждый культурный человек умеет правильно вести себя за столом. Для этого нужно научиться пользоваться столовыми приборами и соблюдать правила *столового этикета*.

Принесите из дома одноразовые столовые приборы. Объединитесь в пары. Проверьте, умеете ли вы держать ложку, вилку и столовый нож, как показано на рисунках.

Учись правильно пользоваться столовыми приборами.

Помогай взрослым накрывать на стол и убирать со стола.

Правила столового этикета

- Садись за стол с чистыми руками и хорошим настроением.
- Ешь маленькими кусочками.
- Тщательно пережёвывай еду.
- Вытирай рот и руки салфетками.
- Благодари тех, кто приготовил пищу.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Утренняя гимнастика

Утреннюю гимнастику ещё называют зарядкой. Это потому, что она помогает «зарядиться» энергией. Проснувшись утром, потянись, открой окно, включи бодрую музыку и выполни несколько упражнений утренней гимнастики. После этого умойся, прими душ — и отличное настроение на целый день тебе гарантировано!

Прочитайте стих «Весёлая зарядка» и научитесь выполнять эти упражнения.

Придумайте несколько интересных упражнений для зарядки и покажите их в классе.

Весёлая зарядка

Что нам нужно для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали —
Распрямились. Выше стали!
И стоим не «руки в брюки» —
Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали,
Повторим рывки руками.
Эй, не горбиться, ребятки!
До конца своди лопатки.

Стой! Опора есть для ног?
Руку вверх, другую — вбок.
С упражнением знакомы?
Называется «наклоны».

Вправо-влево повторяем,
Гнём себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперёд.
Руки в стороны. И вот...

Кажется, что вертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: «Ох!»
Вдох и выдох. Снова вдох.

Отдышались, и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили —
Про улыбку не забыли.

Владимир Борисов

Виды спорта

Древние греки говорили: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть умным — бегай, хочешь быть красивым — бегай!» Поэтому лёгкую атлетику называют королевой спорта. Но, кроме неё, существует ещё много видов спорта.

Какие виды спорта изображены на рисунке?

Каким видом спорта ты занимаешься, а какие хочешь попробовать в будущем?

Какие ещё виды физической активности ты знаешь?

Подвижные игры

Дети очень любят игры. Но когда ты бегаешь и играешь с друзьями, то не только получаешь удовольствие, но и тренируешь мышцы, становишься сильным и ловким.

В школьном дворе поиграйте в игру «Поймай хвост дракона». Создайте «дракона», став в колонну друг за другом. Тот, кто стоит первым, будет «головой дракона», а последний — «хвостом дракона». По команде учителя «голова» старается поймать «хвост». Первая половина «дракона» помогает «голове», а вторая — «хвосту».

Спроси у взрослых, в какие подвижные игры они играли, когда были в твоём возрасте. Кратко запиши или нарисуй правила одной игры.

Сделайте в классе альбом «Игры наших родителей».

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Процедуры закаливания

Процедуры закаливания — это воздушные и солнечные ванны, обтирание мокрым полотенцем, обливание и контрастный душ. Купание в водоёмах и хождение босиком – это тоже процедуры закаливания. Они бодрят и улучшают настроение, а главное — тренируют твой иммунитет. Благодаря этому ты будешь редко болеть, а если даже заболеешь, то быстро выздоровеешь.

Рассмотрите рисунки.

Расскажите, как закаляются дети.

Какие ещё процедуры закаливания вы знаете?

Воздушные ванны

Свежий воздух отлично закаливает организм. Поэтому летом полезно спать с открытым окном, а в холодное время года — с открытой форточкой.

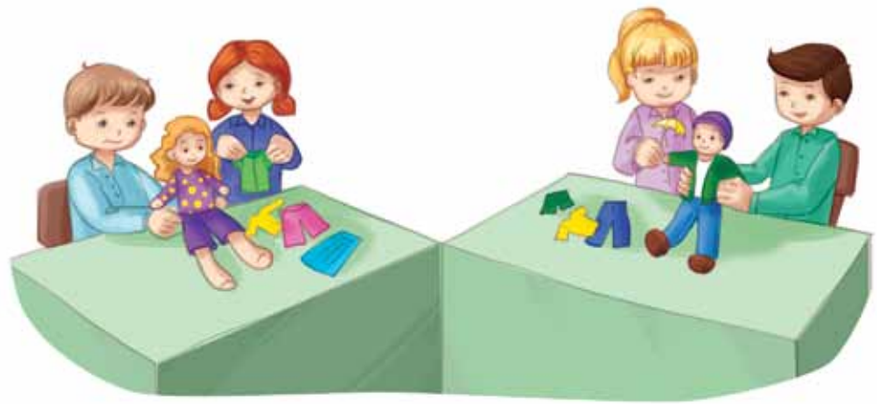
Начни проветривать комнату перед сном в течение 10 минут. Когда организм привыкнет к прохладе, можно оставлять открытую форточку на несколько часов, а потом — и на целую ночь.

После прогулки на свежем воздухе легче выполнять домашние задания, улучшаются сон и аппетит. Поэтому в любую погоду старайся каждый день гулять на улице не менее 3–4 часов.

Обсудите, в какую погоду повышается риск переохлаждения и обморожения, а в какую — перегрева и солнечных ожогов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Принесите из дома куклы и одежду для них. Объединитесь в четыре группы. Оденьте кукол по погоде: жара, ветер, дождь, мороз.



Часовой здоровья

Я здоровье охраняю,
на прогулку выходя.
Как доспехи, надеваю
куртку, свитер на себя.

И хоть летняя жара,
чтоб не простудиться,
буду тёплою водой
по утрам я мыться.

А соседи-малыши
бегают всё лето
с непокрытой головой
и легко одеты.

Видел, как плескались всласть
в речке беззаботно
и босыми по росе
прыгали охотно.

Почему болезни их
стороной обходят
и коварные микробы
близко не подходят?

Ну а мне болячки все
не дают проходу,
и микробы пристают,
словно пчёлы к мёду.

Леся Вознюк

Как ты думаешь, почему мальчик часто болеет?

Почему болезни обходят стороной соседских детей?

Водные процедуры

Купание в реке, озере, море — самая приятная процедура закаливания. Зимой можно умываться прохладной водой, обтираться мокрым полотенцем, принимать контрастный душ.

Встаньте в круг и по очереди покажите пантомимой свою любимую процедуру закаливания.

Правила закаливания

- В твоём возрасте можно закаляться только вместе со взрослыми.
- Обтираться мокрым полотенцем или принимать контрастный душ лучше всего после утренней гимнастики.
- Водные процедуры должны быть короткими, чтобы ты почувствовал бодрость, но не замёрз.
- Если ты заболел, процедуры закаливания следует прекратить до полного выздоровления.

Проверь себя

Прочитай рассказы Лены и Богдана и ответь на вопросы.

- Кто интереснее провёл выходной?
- Кто лучше отдохнул?
- А твой последний выходной был больше похож на отдых Богдана или Лены?

«В воскресенье я спал долго, сколько хотел. На завтрак мама приготовила мои любимые блинчики, и я так наелся, что мне снова захотелось полежать. Целый день я сидел дома, смотрел телевизор и играл на компьютере. Вечером долго не мог уснуть, а на следующее утро у меня болела голова и не хотелось вставать с кровати».

«В воскресенье я встала рано. После завтрака мы ходили в парк кормить белок. Потом я была на занятиях в художественной студии, а после обеда каталась во дворе на самокате. Перед сном я немного почитала, посмотрела свой любимый мультфильм и уснула, как только легла в постель. Утром проснулась в хорошем настроении».

Раздел 2

СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Права и обязанности ребёнка

Состав семьи

Как помогать взрослым

Общение без слов

ПРАВА РЕБЁНКА

У всех детей равные права: на имя и гражданство, образование и полноценное развитие, на любовь и заботу, защиту и медицинскую помощь.

Рассмотрите рисунки из сказки о Буратино и ответьте на вопросы.

- Кто дал Буратино имя, купил ему азбуку и отправил его в школу?
- Кто хотел сжечь Буратино в печи?
- Кто пытался его обмануть и ограбить?
- Кто подарил ему золотой ключик?
- Кто в этой сказке защищает права ребёнка, а кто их нарушает?

Право на имя и гражданство

У каждого ребёнка есть право на собственное имя и на то, чтобы быть гражданином какой-нибудь страны.

По очереди назовите своё полное имя и то, как вы любите, чтобы вас называли.

Обсудите ответы на вопросы.

- Гражданами какой страны вы являетесь?
- Какие имена наиболее распространены в Украине?
- Какие вы знаете иностранные имена?
- Почему нельзя придумывать оскорбительные прозвища другим детям?

Оскорбительные прозвища нарушают права ребёнка!

Право на образование и полноценное развитие

Каждый ребёнок имеет право бесплатно учиться и полноценно развиваться. Рассмотри рисунки и скажи, кто помогает детям получать образование и развивать свои способности.

Какой твой любимый школьный предмет?

Что ты делаешь для своего развития в свободное от учёбы время?

Учиться — не только твоё право, но и обязанность!

Право на любовь и заботу

Каждый ребёнок имеет право на любовь, заботу и защиту со стороны родителей. Когда у него нет семьи, он имеет право на заботу и защиту со стороны государства.

Объединитесь в пары. Расскажите о самом лучшем подарке в своей жизни. Кто вам его сделал?

Право на защиту и медицинскую помощь

Каждый ребёнок имеет право жить без страха. В государстве есть люди, обязанные это право обеспечить. Если дети оказались в опасности или заболели, они имеют право на спасение и оказание медицинской помощи в первую очередь.

Запомни!

- Родители — самые главные защитники своих детей.
- Учителя, воспитатели, врачи, милиционеры, спасатели также заботятся о защите прав детей.
- Твоя обязанность — уважать права других людей.

ТВОЯ СЕМЬЯ

Состав семьи

Семья — это твои ближайшие родственники: мама, папа, братья, сёстры, бабушки и дедушки.

Рассмотри фотографию из семейного альбома Нади и отгадай загадку о её семье.

Серёжа — родной брат Нади. Виталий — папа Серёжи. Дарья — его жена. Екатерина — мама Виталия. Афанасий — её муж. Людмила — мама Дарьи.

- Как Надя называет Виталия, Дарью, Екатерину, Афанасия и Людмилу?
- Кому Надя приходится сестрой, дочерью, внучкой?

Дружная семья

У Нади дружная семья. Её девиз: «Работаем и отдыхаем вместе!» Бабушки с дедушкой помогают детям делать уроки. Родители ходят на работу, по вечерам вместе делают домашние дела. У детей есть свои домашние обязанности: они поливают цветы, кормят рыбок, выгуливают собаку, поддерживают порядок в своей комнате.

Принесите из дома кукол разного пола. Объединитесь в группы и поиграйте в семью.

Распределите роли: кто будет «родителями», а кто — «детьми».

Распределите обязанности: кто ходит на работу, готовит обед, моет посуду, убирает. Как дети помогают взрослым?

Представьте, что в кукольной семье кто-то заболел. Как другие члены семьи будут помогать больному?

Была в лесу избушка

Была в лесу избушка
без окон и дверей,
а в ней жила старушка
и сотня малышей.

Такая «небольшая»
семеечка была!
Никак со всеми сладить
старушка не могла.

А детки не ленились,
за хворостом пошли,
по веточке собрали —
воз полный привезли.

Сто маленьких кирпичиков
надумали сложить,
уютный дом построили
и стали дружно жить.

Потом сто мелких зёрнышек
воткнули в землю в ряд.
Из них цветочки выросли,
а возле дома — сад!

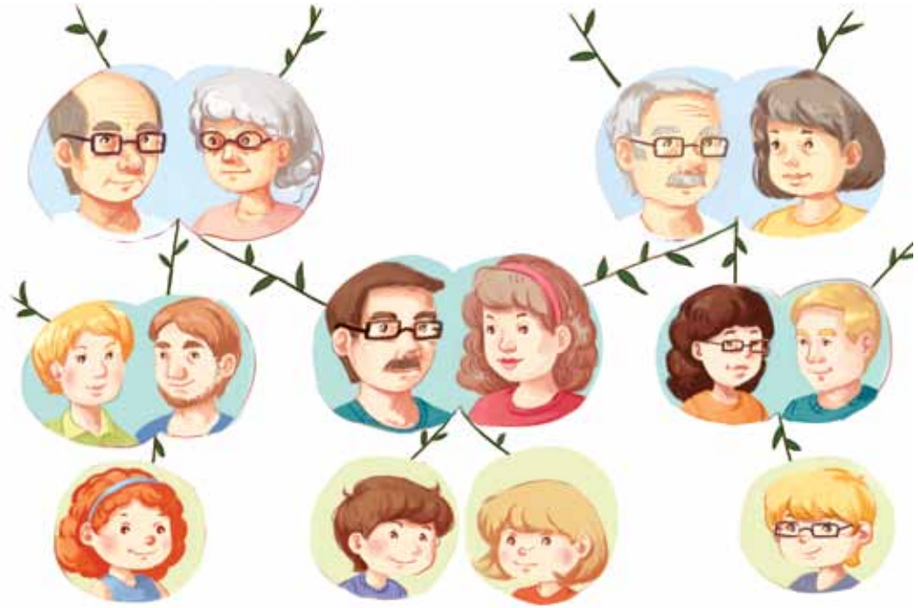
А не имей старушка
сто резвых малышей,
жила б она в избушке
без окон и дверей!

Наталя Забила
Перевела с украинского Леся Вознюк

Объединитесь в группы по четыре человека. Расскажите, как вы помогаете родителям, как выполняете домашние обязанности.

Большая семья

Кроме ближайших родственников, у людей есть большая семья. К ней относятся дяди, тёти, двоюродные сёстры, двоюродные братья и племянники.



Вместе с родителями рассмотри фотографии своей большой семьи. Расспроси их о ваших родственниках, запомни их имена.

Полезные советы

- В семье, где каждый заботится о других, все чувствуют себя счастливыми. Выполняй свои обязанности и поручения родителей.
- Заботься о самых младших и самых старших членах семьи.
- Изучай историю своего рода.
- Поздравляй родственников с праздниками.

НАУКА ОБЩЕНИЯ

Что такое общение

Общение — это обмен сообщениями. Люди могут общаться с помощью слов и без них.

Объединитесь в пары.

Поздоровайтесь друг с другом без слов.

Расскажите, кто изображён на рисунках.

Кто из этих людей общается словами, а кто — без слов?

Общение без слов

Знаешь ли ты, что такое пантомима? Это язык тела, когда актёр играет свою роль лишь с помощью мимики, жестов и выразительных движений. Рассмотри рисунки и угадай, что «говорят» клоуны.

Покажите пантомимой:

- «Можно спросить?»;
- «Живот болит»;
- «Плохо слышно»;
- «Мягкое на ощупь»;
- «Ой, горячо!»;
- «Какой приятный запах!».

Как научиться понимать других людей

Когда кто-то искренне рад встрече с тобой, это понятно не только из его слов, но и по радостной улыбке, голосу. А если человек притворяется, его слова не соответствуют языку тела.

Рассмотри рисунок из сказки «Колобок».

Прочитай, что говорит Лисичка.

Догадайся, о чём она думает (обрати внимание на её жесты).

Что выдаёт настоящие намерения Лисички — её слова или язык тела?

Рассмотрите рисунки и попробуйте догадаться, о чём рассказывается в стихе.

Прочитайте стих и проверьте, правильно ли вы догадались.

Ссора

Ссорились по мелочам
две сестрёнки по утрам:
— Не бери мою ты книжку!
И не трогай больше Мишку!
— Карандаш мой не ломай,
все игрушки возвращай:
красной ленточки куски
и для куклы башмачки. —
Разбежались по углам,
рассердились — стыд и срам.
Мелкий дождь стучит в окно,
грустно в комнате, темно.
И, украдкой бросив взгляды,
помириться сёстры рады.
А за миг не утерпели,
друг на дружку посмотрели,
не сдержались, улыбнулись
и к игрушкам потянулись.
Одному играть — досада,
даже куклы не отрада.
И, забыв о глупой ссоре,
помирились сёстры вскоре.

Мария Пригара
Перевод с украинского
Леси Вознюк

Вспомните, какие стихи-мирилки вы знаете.

Расскажите их одноклассникам.