

Основи здоров'я

Кікінежді О.М.
Шост Н.Б.
Шульга І.М.

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

ПІДРУЧНИК ДЛЯ 4 КЛАСУ

загальноосвітніх навчальних закладів



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН
2015

УДК 613(075.2)
ББК 51.204.0я71
К 38

Рецензенти:

Гладюк Т.В., доцент кафедри педагогіки і методики дошкільної та початкової освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, кандидат педагогічних наук

Тучапська Г.В., вчитель початкових класів вищої категорії, заступник директора ЗОШ I-III ст. № 29 з поглибленим вивченням іноземних мов м. Тернополя, вчитель-методист

Голінщак Ж.А., вчитель початкових класів вищої категорії ЗОШ I-III ст. № 10 м. Тернополя, вчитель-методист

Кікінежді О.М.

К 38 Основи здоров'я : підручник для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.М. Кікінежді, Н.Б. Шост, І.М. Шульга. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. — 144 с. : іл. + 1 електрон. опт. диск (CD). — Електрон. версія. — Режим доступу: <http://www.bohdan-digital.com/edu>.

ISBN 978-966-10-4120-1

Підручник розроблено відповідно до навчальної програми з курсу «Основи здоров'я» для учнів 4-го класу загальноосвітніх навчальних закладів.

Зміст підручника спрямований на формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, розвиток мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, уміння застосовувати здобуті навички у повсякденному житті.

УДК 613(075.2)
ББК 51.204.0я71

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-4120-1

© Кікінежді О.М., Шост Н.Б., Шульга І.М., 2015
© Навчальна книга — Богдан,
оригінал-макет 2015

ДОРОГІ ДРУЗІ!

У четвертому класі ви продовжите мандрівку Країною Здоров'я, надалі оволодіватимете навичками здорового способу життя і безпечної поведінки в різних ситуаціях.

Працюючи з підручником, ви дізнаєтеся про:

- цінність і цілісність здоров'я;
- правила загартовування;
- збалансоване харчування;
- запобігання хворобам;
- безпеку та небезпеку життєдіяльності;
- вихід із непередбачених ситуацій;
- вплив звичок на здоров'я людини.

Тут ви знайдете практичні поради щодо збереження і зміцнення здоров'я, народні традиції, цікаві факти, загадки, ребуси.

Намагайтеся дотримуватися порад, зібраних у «схри-
нці здоров'я». Здобуйте нові знання, щоб надалі умі-
ти застосовувати їх у житті.

Автори



УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



— виконай завдання; поміркуй;
дай відповідь на запитання;



— запам'ятай;



— робота в парі;



— робота в групі;



— практична робота;



— словничок;



— скринька здоров'я;




— народні традиції здоров'я,
прислів'я;



— домашня академія здоров'я;



— інтерактивні завдання.

Піктограмою  у підручнику позначено ті його складові, які можна відкрити у pdf-файлі або скориставшись CD, що входить у комплект.

У зв'язку з великим обсягом електронної складової підручника, у pdf-файлі активною є тільки її частина. Для завантаження всіх матеріалів треба перейти за посиланням:

<http://www.bohdan-digital.com/edu>.

Розділ 1

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



Цінність й неповторність життя і здоров'я людини. Безпека та небезпека для життя



Чому найбільшою цінністю для людини є життя?

Найцінніше, що є в людини, — це її життя. Воно дається їй тільки раз.

Найвища в світі цінність — жити, йти вдаль по вранішній росі, сміятись, плакати, любити і дивуватися красі.

Яке це щастя в світі жити і відчувати смак життя, співати, мріяти, радіти й летіти в світле майбуття.

Яке це щастя — в світі жити!

Надія Красоткіна



На жаль, багато людей задумуються про цінність життя тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я, або коли воно значною мірою втрачене.

Людина повинна дорожити своїм життям, адже воно неповторне.

Щодня ти перебуваєш у різних місцях: надворі, в приміщенні, в транспорті. Займаєшся різними видами діяльності — навчаєшся, працюєш, граєшся тощо. Твоє життя багато в чому залежить від того, як ти дбаєш про своє здоров'я та безпеку.

Безпека — це ситуація, коли здоров'ю, життю людини нічого не загрожує.

Ситуації, які загрожують життю, здоров'ю чи добробуту людини, називають **небезпечними**.



Поміркуй, коли люди завдають шкоди своєму здоров'ю.



Розгляньте малюнки. До яких наслідків можуть призвести дії зображених дітей? Обговоріть, як потрібно діяти в даних ситуаціях, щоб уникнути небезпеки.



Учись розпізнавати небезпеки та розуміти наслідки своїх дій, аби не створювати небезпечних ситуацій.

З давніх-давен люди вчаться передбачати та попереджувати небезпечні ситуації або уникати їх. Проте трапляються загрози, які не залежать від людини. Наприклад, стихії: землетруси, виверження вулканів, лавини, урагани тощо. У багатьох надзвичайних станах людина сама не може впоратися з небезпекою. Тоді потрібно звертатися до служб захисту населення.



Пригадай, які служби можна викликати за номерами телефонів 101, 102, 103, 104, 112.



Практична робота



Об'єднайтеся в три групи. Складіть і запишіть пам'ятки про поведінку в небезпечних ситуаціях:

перша група — якщо в будинку виникла пожежа;

друга група — якщо в квартиру намагається проникнути злодій;

третья група — якщо в приміщенні відчувається запах газу.



Цінність — те, що має певну вартість, ціну; важливість, значущість чого-небудь.

Неповторність — те, що не може повторитися; винятковість, особливість.



Здоров'я — найдорожчий скарб.

Все залежить від тебе

Притча

Колись давно в Стародавньому Китаї жив вельми розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок розкішного вбрання, розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками.

Аж ось пройшов усією країною розголос, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за усіх на

світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? Але вигляду нікому не подав, а запросив ченця до себе в палац. Сам же задумав обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках — живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо мертве — випущу його...».

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралось багато людей, усім хотілося побачити двобій найрозумніших людей. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням очікував приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зловтішно всміхаючись, мандарин промовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!»

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.



Мандарін — державний урядовець у феодальному Китаї.



1. Чому потрібно берегти здоров'я і життя?
2. Що впливає на життя і здоров'я людини?
3. До яких наслідків може призвести нехтування правилами безпечної поведінки?



Цілісність здоров'я. Чинники здоров'я



Яку людину можна назвати здоровою?

Багато людей вважають, що здоров'я — це відсутність хвороб. Однак, щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло.

Якщо в людини нічого не болить, злагоджено працюють усі органи, гарний апетит, міцний сон, маса тіла відповідає зросту за віком — це означає, що в неї добре **фізичне здоров'я**.

Людина живе в суспільстві. Її оточують рідні, друзі, знайомі і незнайомці. Якщо людина дотримується правил культурної поведінки, доброзичлива в стосунках з іншими, відповідальна за свої вчинки, вміє передбачити наслідки своїх дій, то вона **соціально здорова**.



Людям притаманні різні почуття, емоції (любов, гнів, радість, смуток, невдоволення). Людина, яка правильно оцінює і сприймає себе та інших, уміє долати невдачі, в неї гарний настрій, позитивні емоції — **психічно здорова**.

Негативні емоції, поганий настрій можуть призвести до захворювань.



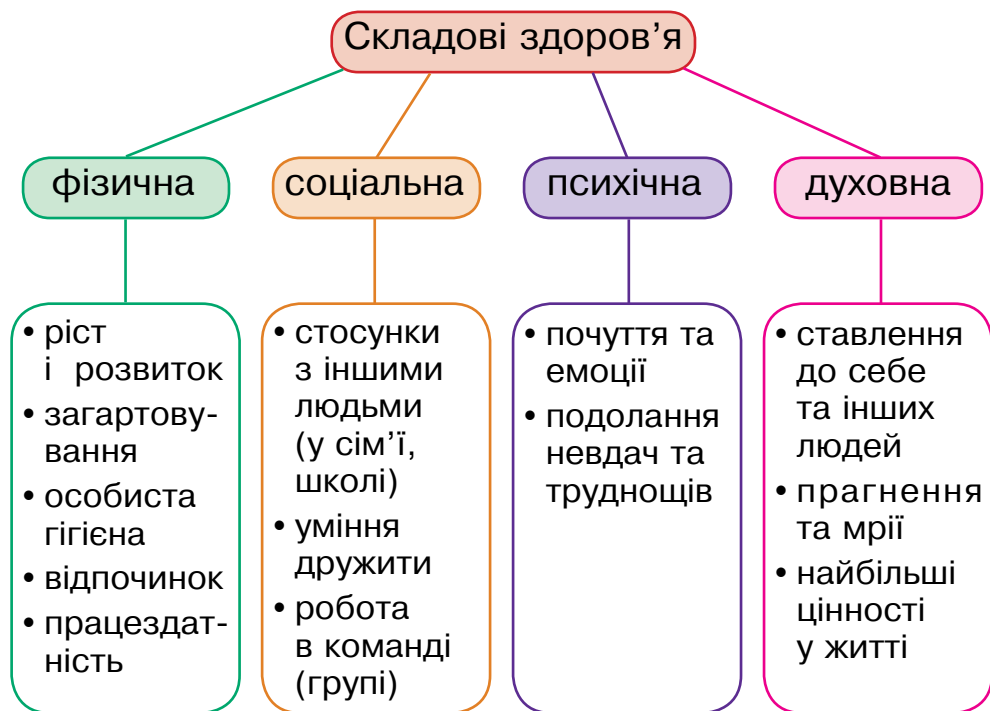
Людину, яка любить навколишній світ, робить іншим добро, цінує життя, відчуває відповідальність за себе і за інших, прагне стати кращою, називають **духовною**.





Розкажіть один одному, коли ви почувалися щасливими.

Людину можна назвати здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно.



Цілісність здоров'я — поєднання всіх складових: фізичної, соціальної, психічної, духовної.



Об'єднайтеся в чотири групи. Складіть пам'ятки, як розвинути ту чи іншу складову здоров'я.




1. Що ти робиш, щоб бути здоровою людиною?
2. У чому проявляється психічне здоров'я людини?
3. Які емоції погано впливають на здоров'я?
4. Чи намагаєшся ти робити добрі вчинки? Які саме?

Ти вже знаєш, що здоров'я людини залежить від багатьох чинників.

? Розглянь діаграму. Що найбільше впливає на здоров'я? Чому?



Здоров'я значною мірою залежить від навоколишнього середовища, або довкілля. Адже людина не може жити без повітря, сонця, води, без землі, яка дає все необхідне для життя.

 Розгляньте малюнки. Обговоріть, як природні чинники впливають на здоров'я людей.



На жаль, розвиток промисловості, збільшення кількості транспортних засобів не лише поліпшили життя людей, але й призвели до забруднення навколишнього середовища.

Значної шкоди завдають докільцю аварії на промислових підприємствах, викиди в повітря та водойми, побутове сміття.

Відомо, що в місцях сильного забруднення люди частіше хворіють.

? Розглянь малюнок. Як ти вважаєш, чи безпечне місце для відпочинку обрали діти? Обґрунтуй свою думку.



Звичайно, не завжди є можливість обирати комфортне місце проживання і навколишнє середовище. Тому необхідно якомога частіше перебувати на свіжому повітрі: у сквері, парку або в лісі.

Соціальне середовище також відіграє важливу роль. Доброзичливі стосунки в сім'ї, школі, з друзями, дотримання правил поведінки в суспільстві сприяють твоєму здоров'ю та безпеці життя.



Проте в соціальному середовищі можуть виникати і небезпеки. Це — порушення прав людини, різні злочини: крадіжки, хуліганство, вимагання грошей, викрадання людей тощо.

Особливо небезпечними є війни, які призводять до людських жертв, розрухи, знищення довкілля.



Навколишнє середовище може бути безпечним і небезпечним для життя і здоров'я людини.



Здорóвий — з праслов'янської мови означає «з доброго дерева».

Здорóв'я — стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи.



1. Що впливає на здоров'я людини?
2. Чи дотримуєшся ти здорового способу життя?
3. Пригадай правила поведінки на природі.
4. Що ти робиш для збереження довкілля?



Обговори з батьками місця безпечного відпочинку.

Показники розвитку дитини



Які ознаки вказують, що ти ростеш і розвиваєшся?

У кожній родині зберігаються сімейні світлини, з допомогою яких можна заглянути в минуле, пригадати найяскравіші події, побачити себе в різні періоди життя. Переглядаючи свої фотографії, ти, напевне, помічаєш, які зміни відбулися з тобою.

Усі діти ростуть і розвиваються. Відомо, що відбувається це за кілька періодів, які послідовно змінюють один одного:

- немовля (до року);
- ранній дитячий вік (1–3 роки);
- дошкільний період (3–6 років);
- молодший шкільний вік (6–11 років);
- підлітковий вік (11–15 років);
- вік старшокласників (15–17 років).

Дитина до року — зовсім безпорадна, потребує особливого піклування з боку батьків, близьких родичів. Немовля багато спить, часто їсть, швидко росте. До року ріст дитини збільшується приблизно у 2–3 рази, а маса — втричі. Немовля починає впізнавати маму, тата, інших родичів, радіє їм. У цьому віці маля робить перші кроки, починає говорити.



У **ранньому дитячому віці** діти продовжують швидко рости, у них уже повністю сформовані вигини хребта,

завершується прорізування зубів, швидко розвиваються мова і мислення. У трирічному віці дитина знає майже 1500 слів, розуміє, хто вона — дівчинка чи хлопчик, їй подобається наслідувати дорослих.



Дошкільний вік — період «чому-чок». Непосидючі «чомучки» активно граються, проявляють інтерес до навчання, прагнуть бути самостійними. У цьому віці починають формуватися риси характеру.

Шкільний період (з 6 до 17 років) — вирішальний у фізичному, розумовому і духовному розвитку людини.

У дітей молодшого шкільного віку змінюється уклад життя, режим дня. Усе частіше гра відходить на другий план, поступаючись місцем навчальній діяльності. З кожним роком накопичуються знання про навколишній світ і вміння користуватися ними.



У процесі навчання, занять працею та фізкультурою молодші школярі розвиваються, стають витривалішими, міцнішими.

Їхня маса тіла щорічно збільшується приблизно на 3–4 кілограми, зріст — на 4–5 см, а об'єм грудної клітки — на 1–2 сантиметри.

Важливо, щоб фізичний розвиток відбувався відповідно до віку. Якщо маса тіла відповідає зросту — це означає, що дитина розвивається гармонійно. Гармоній-

ність фізичного розвитку можна перевірити за допомогою спеціальних таблиць.

Таблиця фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Вік дітей	Дівчатка		Хлопчики	
	зріст (см)	маса (кг)	зріст (см)	маса (кг)
6 років	119	22	119	22
7 років	124	24	124	24
8 років	128	26	129	24
9 років	136	31	134	27
10 років	141	34	141	30

Щоб знати, чи нормально ти ростеш і розвиваєшся, регулярно проведи медичні обстеження в поліклініці. Лікарі проводять огляд, вимірюють зріст, масу тіла, об'єм грудної клітки, частоту пульсу, температуру тіла, вивчають результати аналізів.



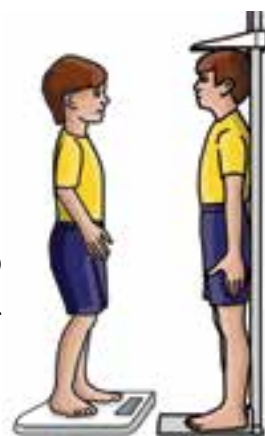
Пригадай, яким повинен бути пульс дітей твого віку в стані спокою.



Практична робота



1. Виміряйте зріст та масу тіла.
2. Запишіть свої показники.
3. Визначте за таблицею, поданою вище, чи відповідають ваші зріст та маса віковим нормам. Зробіть висновки.



Цікаво знати

Після довгих роздумів і експериментів учені прийшли до висновку, що:

- у хлопчиків мозок важчий та більший, ніж у дівчаток, зате дівчатка починають говорити раніше за хлопчиків;
- у хлопчиків краще працюють легені та серце, зате в дівчаток набагато кращий музичний слух;
- у хлопчиків яскравіше виражені творчі здібності, зате дівчатка швидше опановують іноземні мови;
- хлопчики менше бояться болю, зате дівчатка легше за хлопчиків переносять біль.

Отже, і дівчинкою, і хлопчиком бути однаково добре.



Показнік — ознака чого-небудь.

Гармонійний — який знаходиться у чіткій відповідності з чим-небудь; узгоджений.



Розгадай ребус.



1. Назви періоди розвитку дитини.
2. Чому важливо, щоб розвиток був гармонійним?
3. Чому слід регулярно проходити медичні обстеження?

Розділ 2

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



Збалансоване харчування



Поміркуй, чому харчування — необхідна умова життя людини.

Давньогрецький філософ Сократ сказав: «Ми живемо не для того, щоб їсти, але їмо для того, щоб жити».

З продуктами харчування людина отримує поживні речовини, необхідні для розвитку і діяльності організму.

Для нормальної життєдіяльності нам щодня необхідні білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни та мінеральні речовини. Окрім цього треба вживати достатню кількість води.



Поєднання харчових поживних речовин, які забезпечують нормальну життєдіяльність людини, називають **збалансованим харчуванням**.

Чи знаєш ти, що дві третіх людського організму становить вода, а решта утворюється з того, що ми їмо. М'язи, кров, внутрішні органи, шкіра, волосся, нігті — це переважно **білки**.

Людина росте приблизно до 24 років. У цей період білок необхідний для будови й діяльності клітин організму.

Розрізняють рослинні і тваринні білки.

Білки тваринного походження містяться в м'ясі, рибі, яйцях, сирі, молоці. Білки рослинного походження є в сої, горосі, квасолі, горіхах, крупах.





Щоб рости здоровим(-ою), регулярно вживай молоко та молочні продукти, м'ясо, рибу, різноманітні каші.

Вуглеводи забезпечують організм енергією. Вони містяться в крупах, овочах, фруктах, борошняних виробах, цукрі, меді, молоці, м'ясі.



Надмірне вживання солодких продуктів та напоїв шкідливе для здоров'я.

Жири — речовини, здатні утворювати запаси в організмі людини. Розрізняють тваринні і рослинні жири.

Жири тваринного походження — сало, смалець, вершкове масло, сметана, сир. Рослинні жири — олії рослинного походження (соняшник, горіхи).



Які поживні речовини необхідні для життєдіяльності людини?



Розгляньте малюнки. Назвіть продукти харчування, які належать до кожної групи.

				
Хлібобулочні вироби	Овочі і фрукти	Молочні продукти	М'ясні та рибні продукти	Масло, олії, солодощі

Особливе значення для здоров'я людини мають **вітаміни**.




1. Пригадай, що ти знаєш про вітаміни.
2. Назви продукти, багаті на вітаміни.
3. До чого може призвести нестача вітамінів?

Вітаміни — незамінні поживні речовини, необхідні для життєдіяльності, росту і розвитку організму людини.



Об'єднайтеся в чотири групи. Ознайомтеся з таблицею. Підготуйте розповідь про вітаміни А, В, С, D.

Назва вітамінів	Для чого необхідні	У яких продуктах містяться	
А	Необхідний для обміну речовин, росту, здоров'я шкіри, волосся, зубів і ясен, гарного зору.	Печінка, яйця, масло, молоко, морква, шпинат, гарбуз, вишня, апельсини, абрикоси, полуниця, зелений горошок.	

Вітаміни групи B	Потрібні для нормальної роботи серця, м'язів, нервової системи. Сприяють засвоєнню поживних речовин.	Борошно грубого помелу, печінка, яйця, м'ясо, риба, молоко, боби, горох, кукурудза, горіхи, морепродукти.	
C	Підвищує опірність організму до збудників хвороб. Сприяє кращому росту і формуванню скелета.	Апельсини, лимони, чорна смородина, шипшина, яблука, агрус, капуста, картопля, перець, помідори, полуниця.	
D	Необхідний для росту і формування кісток скелета та зубів.	Морська риба, риб'ячий жир, жовтки яєць, масло, молоко, сир.	



Вітамін D утворюється в організмі людини під дією сонячного світла.

Для росту і розвитку людині вкрай необхідні **мінеральні речовини**.

Мінерали входять до складу кісток, зубів, м'язів, крові та інших органів. Деяких мінеральних речовин потрібно більше, деяких — менше. Нестача, наприклад, кальцію і фосфору в харчуванні може призвести до неправильного розвитку кісток, псування зубів, порушення діяльності нервової системи. Найбільший вміст кальцію і фосфору в молоці, молочних продуктах (особливо в сири), яйцях і овочах.

У харчових продуктах також містяться калій, натрій, залізо, магній, фтор, йод та інші мінеральні речовини.

Наприклад, залізо бере участь у забезпеченні організму киснем. Фтор сприяє зміцненню кісток і зубів. Йод необхідний для обміну речовин, допомагає розвитку розумових здібностей.

Залізо міститься в печінці, м'ясі, яйцях, квасолі, абрикосах, яблуках. Йоду і фтору достатньо у морепродуктах, морській капусті, овочах та фруктах.

Нестача магнію викликає підвищену чутливість до зміни погоди, неспокійний сон. Магній міститься в насінні різних рослин (гарбузове, соняшникове), у борошні грубого помелу, крупах, горіхах, бананах.



Вживай їжу, багату на вітаміни та мінерали.



Вода є одним із основних складників здорового харчування.

При достатньому вживанні води людина витривала й енергійна. Нестача води в організмі призводить до втоми, болю в суглобах та спині, головного болю, розсіяної уваги, зниження працездатності.



За добу потрібно випивати півтора-два літри води маленькими ковтками між прийомами їжі.

Для здоров'я і довголіття людини дуже важливо, яку воду вона вживає. Щоб вода приносила користь для здоров'я, необхідно щоб вона була чистою.



1. Поміркуй, чим загрожує вживання неякісної питної води.
2. Чому не можна вживати воду з відкритих водойм?



У забрудненій воді можуть бути шкідливі мікроби та отруйні речовини.



Поясніть прислів'я.

- Чиста вода — для хвороби біда.
- Земля — найбагатша, вода — найсильніша.

Харчування учнів початкових класів передбачає щоденний набір таких продуктів:

- хліб, будь-яка каша (з молоком або маслом);
- овочі та зелень (більшість з яких — у сирому вигляді);
- фрукти (2–3 яблука, апельсини чи банани), або 2 склянки свіжого фруктового соку;
- 1 склянка молока чи кефіру, сир;
- м'ясні та рибні продукти;
- 1–2 яйця.



Склади список продуктів, які ти вживаєш щодня. Порівняй його з наведеними вище. Зроби висновок.



Обміняйтеся списками продуктів, які ви вживаєте щодня. Проаналізуйте, яких не вистачає для збалансованого харчування. Доповніть.

Дотримуйся правил здорового харчування

1. Споживай тільки якісну їжу та чисту воду.
2. Вживай різноманітні продукти, щоб організм отримував в необхідній кількості білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали.
3. Щодня їж овочі та фрукти, бажано сирі.
4. Обмеж вживання жирних, смажених страв.
5. Не вживай чипсів, сухариків, штучно виготовлених продуктів та напоїв.
7. Обмеж вживання солі, цукру та солодошів.
8. Не переїдай.



Не в міру їси — здоров'я не проси.

Цікаво знати

- Спрага нерідко маскується під апетит. Якщо тобі хочеться перекусити, часто достатньо попити води.
- Поєднання продуктів рослинного і тваринного походження (наприклад, молока з крупами) підвищує засвоєння кальцію.
- Якщо виникає сильне бажання з'їсти шматочок шоколаду — це сигнал про те, що організм виснажився.



Розкажи, що таке збалансоване харчування.



Обговори з батьками правила здорового харчування.

Вплив рухової активності на розвиток організму



Поміркуй, чому людині потрібно якомога більше рухатися.

Здавна відомо: хто багато ходить, той довше живе. Та з кожним роком рухова активність людини зменшується. А це дуже небезпечно для здоров'я. Провівши необхідні дослідження, вчені дійшли висновку: у тих, хто займається фізичною працею чи спортом, смертність від серцево-судинних захворювань утричі менша, ніж у людей, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Уже в три-чотири місяці дитині, крім масажу, необхідна гімнастика для м'язів рук, ніг, тулуба, живота. У шкільному віці треба не менш ніж півтори години займатися активними фізичними вправами.



У процесі руху діти розвиваються фізично, стають сильними.

Унаслідок недостатньої рухової активності знижується працездатність усього організму: послаблюються увага, пам'ять, знижується опірність організму до захворювань.

У малорухливих дітей слабкі м'язи. Вони не можуть підтримувати тіло в правильному положенні, тоді порушується постава, формується сутулість. Такі діти відстають у зрості.

Ти вже знаєш, що найкращим відпочинком є зміна одного виду діяльності на інший. Тому після навчання



корисними будуть рухливі ігри (особливо на свіжому повітрі), плавання, катання на лижах, ковзанах, фізична праця.

Рухатися потрібно якомога більше!



Пам'ятка здоров'я

- Щодня роби ранкову зарядку;
- до школи і зі школи ходи пішки;
- старанно виконуй фізкультхвилинки на уроках;
- на перервах виходь з класу, пройди по коридору;
- активно займайся на уроках фізкультури;
- бери участь у спортивних змаганнях;
- займайся спортом або танцями;
- активно відпочивай на свіжому повітрі.



Обговоріть, яких із перелічених вище порад щодо зміцнення здоров'я ви дотримуетесь.



1. Як ти розумієш вислів «Життя вимагає руху»?
2. Яким видам активного відпочинку ти надаєш переваги?



Розучіть гру і проведіть її на уроці фізкультури.

Гра «Квітка»

Об'єднайтеся в групи, по п'ятеро учнів у кожній. Сядьте в коло на підлогу і візьміться за руки. Спробуйте всі разом піднятися, не розмикаючи рук.

Група, яка підніметься першою, повинна зобразити квітку, що розкриває пелюстки. Для цього потрібно прогнутися назад, міцно тримаючи один одного за руки.



Вправи для розвитку сили, спритності і витривалості — це:

- ходьба в середньому темпі
- біг у повільному темпі
- вправи з гантелями
- катання на велосипеді
- біг на ковзанах (роликах)
- плавання
- віджимання
- спортивні ігри
- підтягування



Рух — це життя!

Цікаво знати

Чи здогадуєшся ти, що під впливом рухової активності можна стати здоровою і життєрадісною людиною?

Відомо, наприклад, що рекордсмен світу з плавання на короткі дистанції Вейсмюллер у дитинстві був таким хворобливим, що не міг систематично відвідувати школу.

За порадою лікаря батьки віддали його в школу плавання, щоб зміцнити легені. Таких прикладів історія спорту знає багато.

Спорт робить незграбних спритними, повільних — швидкими, кволих — дужими, витривалими, хворобливих — здоровими.



Загартовування



1. Що потрібно робити, щоб часто не хворіти?
2. Розгадай ребус.



Організм людини перебуває в постійному і тісному зв'язку з навколишнім середовищем. На нього впливають зміни температури повітря, його вологості, швидкості вітру. За допомогою спеціальних заходів можна підвищити стійкість організму до шкідливих впливів навколишнього середовища, навіть до таких, як збудники інфекційних захворювань. Цього досягають загартовуванням.



Загартовування — розумне використання сонячних променів, води і повітря для зміцнення здоров'я.

Загартована людина набагато легше переносить холод, спеку, негоду, відзначається високою працездатністю.



До процедур загартовування належать:

- сонячні і повітряні ванни;
- водні процедури;
- ходіння босоніж.

З чого ж розпочати загартовування організму?

Спочатку ознайомся з правилами загартовування.

Правило перше — **поступовість**. Починати загартовування слід із найпростіших процедур, наприклад,

умивання прохолодною водою, поступово знижуючи її температуру.

Правило друге — **систематичність**. Процедури загартовування потрібно проводити щодня.

Правило третє — **дозування**. Процедури загартовування для початківців мають бути короткими. Через деякий час їх тривалість можна збільшувати. Головне — знати в усьому міру.



Щоб бути здоровими, необхідно дружити з сонцем, повітрям і водою.

Сонячні ванни

Одним із найважливіших засобів загартовування організму є сонячні промені. Мудре прислів'я стверджує: «Куди не заглядає сонце, туди часто заглядає лікар».

Сонячне проміння підвищує опірність організму захворюванням на туберкульоз, малокрів'я, запальні процеси носоглотки. Під дією сонця в шкірі людини утворюється вітамін D, який сприяє росту і розвитку.



1. Поміркуй, чи завжди сонце корисне для здоров'я людини.
2. Пригадай правила прийому сонячних ванн.

Для одержання позитивних результатів від сонячних ванн дотримуйся низки вимог.

1. Засмагати потрібно вранці з 9-ї до 11-ї години, або ввечері після 16-ї години.
2. Перебувати на сонці першого дня бажано не більше п'яти хвилин. Тривалість ванн поступово збільшувати до 30 хвилин.
3. Не можна приймати сонячні ванни одразу після вживання їжі, а також у разі захворювання.

- У жодному разі не забувати про головний убір.
- Після прийому сонячних ванн слід сполоснутися в теплій воді, витертися насухо і перейти в затінок.



Обговоріть, до чого може призвести порушення цих вимог.



Розглянь малюнок. Кому загрожує сонячний удар? Чому?



Сонячний удар характеризується головним болем, різким почервонінням шкіри, запамороченням.

Повітряні ванни

Повітряні ванни (перебування на свіжому повітрі) — один із найдоступніших способів загартовування.

Розрізняють теплі та холодні повітряні ванни. Розпочинати загартовування слід при температурі $+20^{\circ}\text{C}$ протягом 15–20 хвилин і поступово доводити до двох-трьох годин.



Ознайомся з правилами прийому повітряних ванн.

1. Повітряні ванни слід поєднувати з руховою активністю (ранкова гімнастика, рухливі ігри, спортивні заняття).
2. Для повітряних ванн потрібно вибирати місця, захищені від сильного вітру.
3. Під час прийому повітряних ванн не можна допускати перегріву та переохолодження організму.



Систематичне перебування на свіжому повітрі сприяє зміцненню здоров'я.

Візьми за правило: повітряні ванни — в будь-яку погоду (крім сильного морозу та зливи).



1. Чому потрібно щодня перебувати на свіжому повітрі?
2. Де ти загартовуєшся влітку?

Водні процедури

До водних процедур належать:

- умивання холодною водою;
- обтирання вологим рушником;
- душ (при поступовому зниженні температури води);
- обливання прохолодною водою;
- купання у водоймах.



Обговоріть, чим корисні водні процедури.



Починати загартовування водою слід з обтирання вологим рушником і поступово переходити до обливання та купання.



Які водні процедури ти приймаєш?

Ходіння босоніж

Ходіння босоніж по підлозі, піску, гальці, траві підвищує стійкість організму до застудних захворювань, поліпшує самопочуття.

Починати ходити босоніж найкраще влітку протягом тижня по 2 хвилини щодня. Потім тривалість процедури поступово збільшувати і довести її до 15–20 хвилин.

Взимку корисно ходити босоніж вдома по підлозі. Спочатку в шкарпетках, а через 2–3 тижні — без шкарпеток.



Загартовуватися потрібно поступово і регулярно.



1. Розкажи, що ти знаєш про процедури загартовування.
2. Для чого потрібно загартовуватися?



Оформіть колаж «Загартовуйся!».

Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату



Чому необхідно дбати про органи зору, слуху, опорно-руховий апарат?

Щоб добре навчатися, розвиватися, займатися улюбленими справами, потрібно мати гарний зір, гострий слух, здоровий опорно-руховий апарат.

Дуже часто в дітей шкільного віку виникають різні порушення зору, причиною яких може бути погане освітлення, неправильне положення тіла під час сидіння за партою (столом), довготривалий перегляд телепередач, робота за комп'ютером, простудні захворювання, погане харчування, стресові ситуації.

Найважливішим органом зору є око.

Щоб мати здорові очі, дотримуйся правил охорони зору:

- не дивися довго на сонце чи яскраве світло;
- не читай лежачи;
- не читай в автобусі чи тролейбусі;
- не сиди близько біля телевізора, комп'ютера;
- книгу чи зошит тримай на відстані 30 см і під кутом 45° від очей;
- світло направляй на зошит з лівого боку (з правого — якщо ти лівша);
- після 20–25 хвилин навчання роби фізкультхвилинки.

Пам'ятай, що очі — найбільш вразливий орган. Тому будь уважним(-ою) на уроках трудового навчання, під час ігор, екскурсій, походів. Не торкайся очей брудними руками. Витирай їх тільки чистою хустинкою, щоб не занести інфекції.



Перевірте, чи правильно ви сидите за партою під час письма (читання).

Для перевірки відстані від очей до книги чи зошита потрібно:

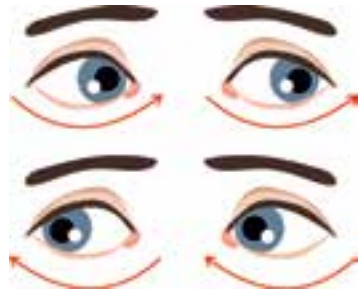
- поставити лікоть на парту, вказівним і середнім пальцями доторкнутися до скроні — це і є відстань 25–30 см та кут 45° ;
- сісти так, щоб між краєм парти і грудною кліткою проходила долоня з притиснутим всередину великим пальцем.



Щоб мати гарний зір, потрібно берегти очі.

Гімнастика для очей

1. Міцно заплющ очі на 35 секунд, а потім розплющ їх на 3–5 секунд. Повтори 5–6 разів.
2. Зроби рухи очима вправо, вліво, вгору, вниз. Повтори кілька разів.
3. Зроби колові рухи очима. Спочатку вліво, а потім — вправо.
4. Заплющ очі. Злегка натисни пальцями на повіки, промасажуй скроні.
5. Відведи праву руку в сторону і, повільно переміщуючи її справа наліво (зліва направо), стеж очима за пальцями руки. Повтори кілька разів.
6. Подивися вдалечінь (на стелю, на далекий предмет за вікном, на небо) протягом 30 секунд.



Не менш важливе значення для людини має слух. Завдяки вухам ти чуєш мовлення людей, голоси тварин, птахів, музику, розрізняєш різні звуки. Щодня ти піддаєш свій слух складним випробуванням різними шумовими впливами. Відомо, що тривала дія підвищеного рівня шумів на слуховий орган може викликати захворювання. Діти зі зниженим слухом відчувають труднощі в навчанні: під час написання диктантів, слухання пояснень учителя, роботи в групі тощо.

Щоб уникнути проблем зі слухом, потрібно дотримуватися таких правил:

- не чистити вуха гострими предметами, сірниками;
- нічого не засовувати у вуха;
- стежити, щоб у вуха не потрапляла вода під час купання;
- не слухати дуже гучну музику;
- не слухати постійно музику через навушники;
- не сидіти на протязі;
- своєчасно лікувати запальні захворювання вух.



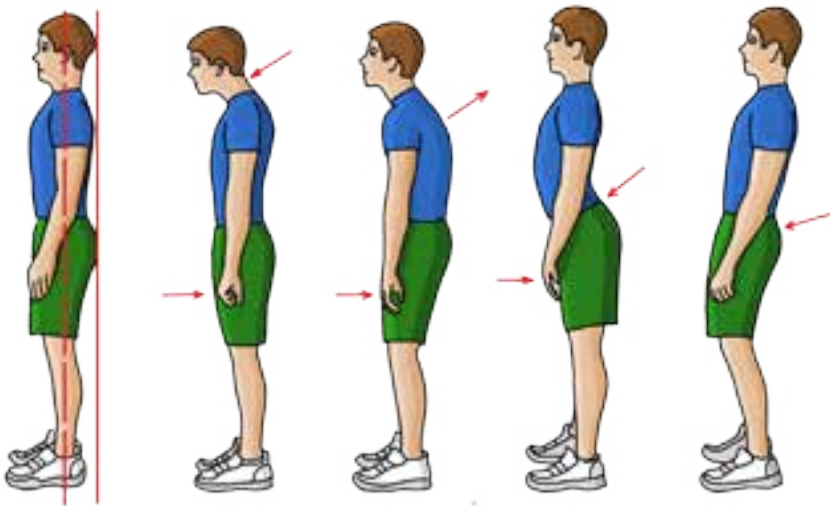
Втратити слух легко, а відновити практично неможливо.

Гімнастика для вух

1. Щільно притисни долоні до голови. Потри ними вуха коловими рухами за годинниковою стрілкою.
2. Долонями притисни вуха до голови, а потім різко забери руки. Повтори 10 разів.
3. Зігни вушні раковини вперед 8 разів.
4. Потягни мочки вух униз 8 разів.



Важливе значення для здоров'я має постава. Люди з правильною поставою тримають голову і спину прямо, їхні м'язи пружні, живіт підтягнутий, плечі випрямлені. Для перевірки постави потрібно стати біля стіни. Якщо потилиця, лопатки, сідниці, литки і п'яти торкаються до неї, то постава правильна.



Допоможіть один одному перевірити свою поставу.



Поста́ва — звичне положення тіла під час ходьби, сидіння тощо, властива кому-небудь манера триматися.

Порушення постави відбувається внаслідок неправильного розподілу навантажень на хребет. Неправильна постава впливає на роботу внутрішніх органів. Людина швидше втомлюється, скаржиться на головний біль, у неї з'являються різні хвороби.

Щоб зберегти правильну поставу, потрібно дотримуватися таких правил:

- стежити за правильним положенням тіла під час роботи та відпочинку;
- сидіти за партою (столом) рівно, не згинаючись;
- стежити, щоб шкільні меблі відповідали зросту;

- носити на спині ранець;
- спати на твердому ліжку та малій подушці;
- одяг і взуття добирати відповідно до зросту і погоди;
- ходити ритмічно, не човгати ногами;
- займатися фізкультурою та спортом.



Ранкова гімнастика, спорт, фізична праця — запорука гарної постави.



Розглянь малюнок. Такі вправи сприяють виробленню правильної постави. Виконуй їх щодня.



Чималих незручностей людині завдає плоска стопа. Розвитку плоскостопості сприяють:

- зменшення сили м'язів внаслідок тривалої хвороби, ожиріння;
- носіння тісного взуття з надмірно твердою або надмірно м'якою підшвою, без підборів або на дуже високих підборах;
- перегрів стопи в теплу пору року в гумовому взутті.

Плоскостопість проявляється в підвищеній втомлюваності ніг. Взуття здається незручним, на стопах утворюються мозолі, які нестерпно болять.

Визначити, чи маєш ти плоскостопість, дуже просто. Досить змастити стопу будь-яким кремом або олією і стати на чистий аркуш паперу. На папері залишається чіткий відбиток стопи.



Нормальна стопа



Плоска стопа



Плоскостопість — фізична вада ноги, пов'язана з утворенням плоскої стопи.



Практична робота

Розучи вправи для попередження плоскостопості.

1. Постав руки на пояс. Стань навшпиньки, полічи до п'яти і опустися. Повтори 10 разів.
2. Сидячи на стільці, піднімай ногами з підлоги дрібні предмети (по 5 разів кожною ногою).
3. Ходи по кімнаті хвилину на носках, хвилину — на п'ятках, хвилину — на внутрішній стороні стопи і хвилину — на зовнішній.



Якщо плоскостопість лише почала розвиватися — потрібно обов'язково звернутися до лікаря-ортопеда, який порекомендує правильне лікування або спеціальне взуття.



Дбай про здоров'я змолоду.

Цікаво знати

- Щоденне споживання моркви допомагає краще бачити в темряві. При хворобах очей корисно також їсти капусту та інші зелені овочі.
- Людина розрізняє 3–4 тисячі звуків різної висоти.
- Зниження слуху на одне вухо може призвести до порушення постави.



1. Як запобігти порушенням зору, слуху?

2. Розкажи про своє робоче місце вдома.

3. Яких правил потрібно дотримуватися, щоб зберегти правильну поставу?



4. Які вправи для попередження плоскостопості ти знаєш?



З допомогою дорослих підготуй усе необхідне і виконуй ці вправи щовечора.

1. Ходьба босоніж на місці по гальці.

2. Катання стопами ніг дерев'яної палки (вперед-назад).



Гігієна порожнини рота



Чому потрібно доглядати за порожниною рота?

У порожнині рота людини міститься безліч різних мікробів, адже там сприятливі умови для їх існування: вологість, теплота. Найбільше мікробів у проміжках між зубами, в мішечках ясен, на язиці. Тому доглядати за ротовою порожниною потрібно щодня.

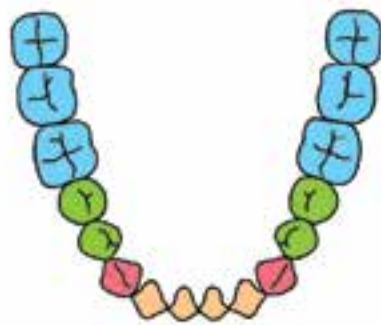
Ти вже знаєш, як важливо дбати про свої зуби, адже вони служать для розкушування і пережовування їжі, беруть участь у творенні звуків, необхідних для правильної вимови.

Розрізняють чотири групи зубів:

- різці — передні зуби, призначені для захоплення і розрізання їжі;
- ікла — служать для відривання і утримування їжі;
- малі корінні — служать для роздавлювання, грубого подрібнення їжі;
- великі корінні — призначені для подрібнення та перетирання їжі.



верхня щелепа



нижня щелепа

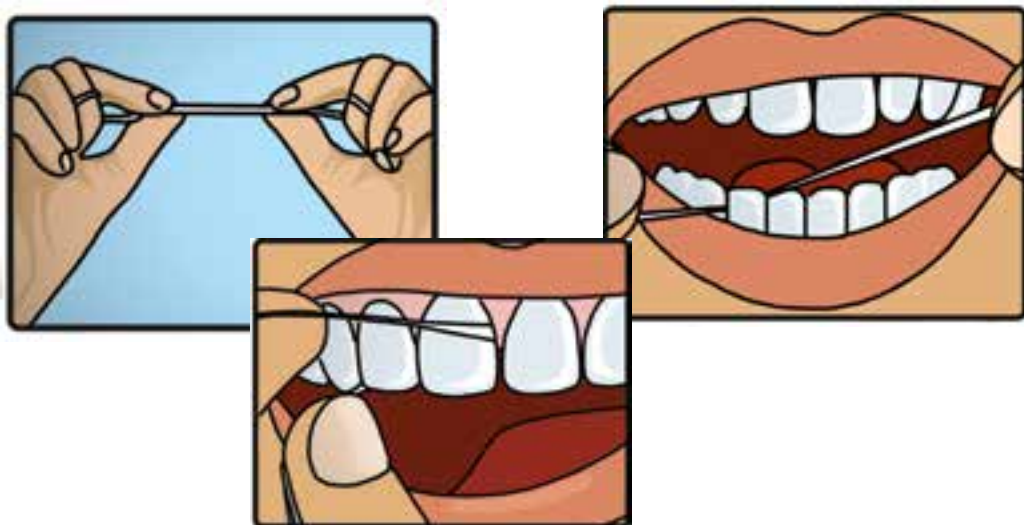


Розкажіть один одному, як ви чистите зуби.



Для чищення зубів використовують зубну щітку, зубні нитки (флоси) і зубочистки.

Зубними нитками можна ретельно видалити залишки їжі з проміжків між зубами. Чистити зуби флосами рекомендується перед чищенням їх зубною пастою.



Чистку зубів корисно завершувати масажем ясен: зубною щіткою здійснювати колові рухи, захоплюючи зуби і ясна.

Якщо немає змоги почистити зуби, можна скористатися жувальною гумкою без цукру.

Для підтримання гігієни ротової порожнини необхідно щодня чистити язик. Роби це після того, як почистиш зуби і сполоснеш рот. За допомогою спеціального скребка або зубної щітки плавними легкими рухами просувайся від задньої частини язика до самого кінчика. Опісля знову сполосни ротову порожнину.



Ніщо не прикрашає людину так, як щира відкрита посмішка. Проте багато людей соромляться посміхатися через проблеми з прикусом.

Правильний прикус спостерігається, якщо при закриванні рота верхні передні зуби перекривають нижні на третину, а решта зубів при цьому торкаються один одного — кожен верхній навпроти свого нижнього «побратима», немає зміщення або викривлення окремих зубів. При неправильному прикусі їжа погано пережовується (так як зуби змикаються не повністю), належний догляд за порожниною рота неможливий. Це може стати причиною захворювань системи травлення і появи карієсу.



Причинами неправильного прикусу можуть бути шкідливі звички в дітей:

- смоктання пальців;
- прикушування верхньої або нижньої губи;
- тривале дихання через рот;
- звичка спати в одній і тій же позі;
- підкладання руки під щоку під час сну;
- неправильна постава під час сидіння та ходьби.

Дуже шкідливими для зубів є розгризання твердих предметів (наприклад, горіхів, кісточок абрикосів тощо), уживання гарячої їжі після холодної і навпаки.



- Чистити зуби необхідно протягом 4–5 хвилин (приблизно 500 рухів).
- Не можна ковтати пасту, так як зайва кількість фтору руйнує зуби.
- Міняти зубну щітку бажано кожні 3 місяці.
- Користуватися «жуйкою» можна після їди і не більше 10 хвилин.
- Відвідувати стоматолога потрібно двічі на рік.



Прикус — положення зубів при зімкнутих щелепах.

Стоматолог — лікар, який лікує зуби.



Догляд за порожниною рота потребує щоденної уваги.



1. Які групи зубів призначені для подрібнення їжі?
2. Які засоби використовують для чищення зубів, язика?
3. Що впливає на стан зубів і прикус?
4. Як часто потрібно відвідувати стоматолога? Чому?



Практична робота



1. Об'єднайтеся в групи.
2. Складіть правила догляду за ротовою порожниною і запишіть їх.
3. Зачитайте складені правила перед усім класом.
4. Обговоріть їх.
5. Внесіть доповнення, виправте помилки.



Навчися користуватися нитками для чищення міжзубних проміжків.



Гігієна оселі



Чому потрібно дбати про чистоту житла?

Давно відомо, що житлові умови впливають на стан здоров'я. Адже більшу частину свого життя людина проводить в оселі: працює, відпочиває, готує їжу, спить. Тривале перебування в забруднених приміщеннях призводить до зниження опірності організму до хвороб, погіршує сон, працездатність. Оселя має бути достатньо просторою, добре освітленою, мати сприятливий мікроклімат, чисте повітря.



Мікроклімат — погодні умови (температура, вологість повітря та ін.), що створюються в приміщенні для нормального самопочуття людей.

Щоб людина почувалася комфортно, середня температура в оселі має становити $+18-20^{\circ}\text{C}$.

Неабияке значення для самопочуття людини має вологість повітря. Недостатній вміст вологи знижує імунітет, підвищує втомлюваність.

Підвищення вологості в приміщенні також негативно впливає на здоров'я. Людина за таких умов постійно мерзне. Це може призвести до виникнення захворювань верхніх дихальних шляхів, ревматизму, туберкульозу. Тому житло потрібно регулярно провітрювати і добре опалювати в зимовий період.



Повітря — природний чинник, без якого людина не може жити. Воно має бути чистим і свіжим.

На жаль, у сучасних квартирах і будинках існує багато джерел забруднення повітря. Як би не стежив за чистотою оселі, пил і бруд потрапляють через вікна, заносяться з одягом та взуттям. Часточки пилу містять шкідливі речовини, які, опинившись у легенях, можуть викликати різні захворювання.

Боротися з пилом допоможе вологе прибирання, яке слід проводити один-два рази на тиждень. Килими та м'які меблі накопичують найбільше пилу, тому щотижня їх потрібно чистити порохотягом.



Досить часто джерелом забруднення повітря є кухня. Адже під час приготування їжі утворюється багато водяної пари, кіптяви і жиру. Тому потрібно користуватися витяжкою або тримати відкритою кватирку, а двері в кухню — зачиненими.

Незамінними помічниками людини є рослини, які поглинають з повітря вуглекислий газ і збагачують його киснем. Тому дуже корисно мати вдома кімнатні рослини.



Чистота і порядок в оселі залежать від людей, які в ній живуть.

Щоб у твоїй кімнаті завжди було затишно і чисто, дотримуйся таких правил:

- прийшовши додому зі школи, перевзуйся і переодягнися;
- почисть одяг і взуття;
- поклади речі на свої місця;
- підтримуй порядок на робочому місці;
- регулярно витирай пил вологою ганчіркою на меблях, підвіконні, кімнатних рослинах;
- провітрюй кімнату кілька разів на день (особливо вранці і ввечері).



Гігієна — комплекс заходів, які забезпечують збереження здоров'я; санітарія.



Розгляньте малюнок. Які поради ви можете дати хлопчикові?



Чистота — запорука здоров'я.

Загадки

- Що за слоник — довгий ніс — чистоту нам в дім приніс?
- Беручка і жвава тітка по кімнаті скаче швидко у веселому танку — пил увесь на смітнику.



Наші предки будували оселю невелику, чепурну, вікнами до сонця. Підлогу збивали з червоної глини. Щосуботи і на свята долівку змащували, а коли вона висихала, застеляли пахучими травами: чебрецем, лепехою, цвітом липи. Усе в хаті — піч, скрині, лави, стіл, полиці з посудом — світилося чистотою.



1. Чому оселю потрібно регулярно провітрювати?
2. Як часто потрібно проводити вологе прибирання житла?
3. Що потрібно робити, щоб в оселі було затишно і чисто?



Практична робота

Складіть рекомендації «Як підтримувати чисте повітря в оселі».



Оглянь свою оселю. Порадься з батьками, як можна покращити її мікроклімат.

Організація самонавчання і взаємонавчання



1. Поміркуй, чому одні діти встигають зробити багато справ, а іншим завжди не вистачає часу.
2. Прочитай вірш Анатолія Костецького «Нове життя». Як ти гадаєш, чого бракує Вітькові для нового життя?

Вчора Вітя так промовив:

— З мене — досить! От вам слово:

я почну життя нове!..

Аркуш взяв та олівець,

сів і пише по порядку:

«В сім встаю, роблю зарядку.

Чищу зуби, мию шию.

Неодмінно вуха мию.

Потім — кухня.

Там сніданок всім готую сам, без мами.

Посуд мию, підмітаю і до школи поспішаю...»

Ще у плані пунктів двадцять,

та не варто зупиняться...

«Чому?» — питаєте. Все просто,

бо знову мама миє посуд,

підмітає та готує...

А Вітько?! Вітько й не чує.

Він — у ліжку. Досі спить.

Зате над ліжком план висить...



Основне заняття кожного школяра — навчання. Та окрім навчальної діяльності в школі, ти можеш і самотійно отримувати знання.

Учись вчитися!

- Виявляй інтерес до навчання, докладай вольових зусиль;
- організовуй свою роботу для досягнення результату;

- виконуй у певній послідовності розумові або практичні дії;
- прагни удосконалювати свої знання;
- умій оцінювати результати своєї праці.

Обов'язкове щоденне виконання домашніх завдань допоможе виробити в тебе звичку до самонавчання. За домашні завдання рекомендують братися в проміжку від 16 до 18 години. У цей час найкраще працюють легені, мозок живиться киснем, загострюється зір та дотик. На виконання домашніх завдань потрібно затрачати не більше двох годин.

Після 25 хвилин слід зробити фізкультпаузу на 5–10 хвилин, під час якої ти зможеш відпочити, набратися сил, повернути працездатність, увагу.



Розкажи, які вправи ти виконуєш під час фізкультурної паузи.



Розучи вправи для фізкультхвилинок.



Щоб усе встигати, необхідно правильно розподіляти свій час.

Існує думка, що спочатку треба виконувати більш складні завдання. Насправді, це не зовсім так. Важливу роль тут відіграє характер і темперамент кожної дитини. Наприклад, якщо ти легко й активно включаєшся в роботу, але потім швидко втомлюєшся, то виконуй спершу важчі завдання. Якщо ж навпаки — починаєш повільно, але поступово ефективність роботи зростає, то виконуй легші завдання, а згодом переходь до складніших.



У якому порядку ти виконуєш домашні завдання? Чому?

Правила виконання домашніх завдань

1. Відкрий щоденник і прочитай розклад уроків на завтра.
2. Приготуй все необхідне для роботи.
3. Прибери все зайве з робочого місця.
4. Уважно прочитай завдання.
5. Не поспішай, пиши каліграфічно й охайно.
6. Під час роботи не відволікайся, не їж і не пий.
7. Роби невеликі фізкультпаузи.
8. Якщо чогось не можеш виконати — не хвилюйся. Зроби перерву, а потім продовж роботу.
9. Коли повністю справишся із домашніми завданнями, склади портфель і впорядкуй робоче місце.

Неабияку роль в організації самонавчання відіграє вміння облаштувати свій робочий куточок.

Місце, де ти виконуєш домашні завдання, малюєш чи займаєшся іншими справами, має бути комфортним, добре освітленим. Кожен предмет повинен знаходитися на своєму місці, тоді за потреби ти швидко його знайдеш, тим самим заощадивши свій час.



Також не забувай, що за письмовим столом потрібно сидіти правильно. Дотримання цих нескладних правил допоможе якісно виконати домашні завдання і зберегти твоє здоров'я.



Пригадай, як правильно сидіти за письмовим столом.

Навчатися можна не лише самостійно, але й разом із друзями, однокласниками. У такому випадку відбува-

ється взаємонавчання. Працюючи із кимось у парі або групі, ти береш активну участь у навчальному процесі та передаєш свої знання іншим (тобто навчаєш інших).

Правила роботи в групах

- Прочитайте отримане завдання.
- Обговоріть його в групі.
- Говоріть по черзі, не перебивайте один одного.
- Уважно слухайте і поважайте думку всіх членів групи.
- Прийміть спільне рішення.

Результати роботи кожної з груп мають бути обговорені в класі.



Розкажи, які види групової роботи ви використовуєте у своєму класі.



Обговоріть ситуацію.

Миколка розумний, старанний учень. Та якось хлопчик захворів і пропустив кілька днів занять у школі. У той час діти вивчали важливу тему з математики. І ось хлопчик повернувся до школи. Учителька і однокласники радо його зустріли. Розпочався урок математики. Усі діти швидко справилися із завданнями, а Миколка не виконав жодного. Хлопчик засмутився. Учителька, побачивши сумні очі Миколки, підбадьори-

ла його і запропонувала залишитися після уроків на додаткове заняття. І сусідка по парті — Оленка радо погодилася допомогти Миколці впоратись із домашнім завданням. Хлопчик подякував і повеселішав.



Як було вирішено проблему Миколки?

Як ще можна подолати відставання в навчанні?

Бувають ситуації, коли тобі важко самотійно впоратися із виконанням навчального завдання. Подумай, до кого можна звернутися по допомогу в такому випадку.



Розіграйте ситуацію: щоб впоратися із завданням, ви просите допомоги у мамі/тата, вчительки, однокласників (за вибором).



- Не кажи — не вмію, а кажи — навчуся.
- Мудрим ніхто не вродився, а навчився.
- Добре того вчити, хто хоче все знати.



1. Яке основне заняття кожного школяра?
2. Що таке самонавчання? взаємонавчання?
3. Які основні правила виконання домашніх завдань? Яких з них ти дотримуєшся?
4. Розкажи про своє робоче місце вдома.
5. Яких правил варто дотримуватися під час роботи в групі? Чому?



Проаналізуй свій сьогоднішній день. Що ти встиг (встигла), чого не встиг (не встигла) зробити? Чому? Склади план на завтрашній день, щоб устигнути впоратися з усім запланованим.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Здоров'я людини

Цінність й неповторність життя і здоров'я людини. Безпека та небезпека для життя.....	6
Цілісність здоров'я. Чинники здоров'я.....	10
Показники розвитку дитини	15

РОЗДІЛ 2. Фізична складова здоров'я

Збалансоване харчування.....	20
Вплив рухової активності на розвиток організму	27
Загартовування.....	30
Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату.....	35
Гігієна порожнини рота.....	42
Гігієна оселі	46
Організація самонавчання і взаємонавчання	50

РОЗДІЛ 3. Соціальна складова здоров'я

Традиції збереження здоров'я в родині. Спадковість і здоров'я	56
Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я	61
Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям	66
Вплив куріння, алкогольних, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я.....	69
Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів на здоров'я	74
Вплив реклами на рішення і поведінку людей.....	79

Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.....	82
Гуманне ставлення до людей з особливими потребами.....	86
Наодинці вдома	92
Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів	98
Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи.....	103
Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху	106
Види перехресть. Рух майданами.....	111
Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП)	114
Групи дорожніх знаків	117

РОЗДІЛ 4. Психічна і духовна складові здоров'я

Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість.....	122
Бажання, можливості та обов'язки. Воля і здоров'я людини	127
Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети	131
Звички і здоров'я. Формування звичок.....	135
Розвиток творчих здібностей.....	139

ВІДПОВІДІ НА РЕБУСИ І ЗАГАДКИ

- с. 18 — розвиток
- с. 30 — загартовування
- с. 49 — порохотяг, мітла
- с. 96 — вогнегасник
- с. 138 — звичка



“КНИГА ПОШТОЮ” А/С 529
м. Тернопіль, 46008
т. (0352) 287489, 511141
(067) 3501870, (066) 7271762
mail@bohdan-books.com

Навчальне видання

КІКІНЕЖДІ Оксана Михайлівна
ШОСТ Наталія Богданівна
ШУЛЬГА Ірина Мирославівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 4 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Технічний редактор *Оксана Чучук*
Обкладинка *Аліни Воронкової*
Комп'ютерна верстка *Тетяни Дячук*
Художники *Аліна Воронкова, Євгенія Рудюк, Ірина Басалига*

Підписано до друку 16.01.2015. Формат 70х100/16. Папір офсетний.
Гарнітура Pragmatica. Умовн. друк. арк. 11,664. Умовн. фарбо-відб. 46,656.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК №4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com