

П. І. Сорока

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Посібник для вчителя початкових класів

1-4 класів

- ВІРШІ
- ЗАГАДКИ
- КАЗКИ



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 613.955:371.32
ББК 74.266.8
С65

Сорока П. І.

С65 Основи здоров'я : посібник для вчителя початкових класів : 1-4 кл. / П. І. Сорока. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2013. — 40 с.

ISBN 978-966-10-2636-9

У цій збірці зібрані вірші, загадки, казки, які допоможуть дітям краще засвоїти знання із “Основ здоров'я”. Написані вони здебільшого у грайливій, веселій і дотепній формі, але йдеться у них про речі дуже важливі, адже нічого ціннішого для кожного з нас, як власне здоров'я, бути не може. Але воно так просто не дається, його здобувають невтомною працею, повноцінним харчуванням, правильним способом життя, щоденною зарядкою, загартуванням і багатьма-багатьма іншими важливими чинниками.

Людина — частка живої природи. Тому автор радить пильніше придивлятися до світу дерев, птахів і тварин, помандрувати разом з ним у ліс, де на кожному кроці стільки незвичного й чудесного.

УДК 613.955:371.32
ББК 74.266.8

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

Навчальне видання

СОРОКА Петро Іванович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

1-4 класи

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Ірина Дем'янова*

Обкладинка *Аліни Воронкової*

Комп'ютерна верстка *Олени Захарійчук*

Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 25.09.2013. Формат 60x84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times ETD. Умовн. друк. арк. 2,33. Умовн. фарбо-відб. 2,33.

Видавництво “Навчальна книга — Богдан”

Свідцтво 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

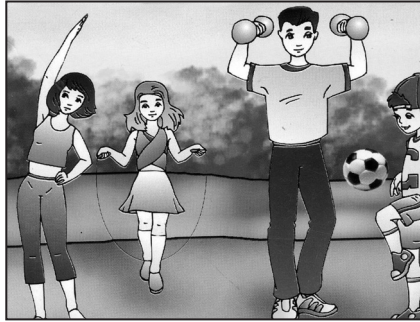
тел./факс (0352)52-06-07; 52-19-66; 52-05-48

office@bohdan-books.com www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2636-9

© Навчальна книга — Богдан, 2013

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я



НАЙКРАЩА КРАЇНА

Вже надворі потепліло, навіть спека.
Повернулася лелека іздалека.

– А куди це ти літала, птахо рідна?

– У країну, що на сонечко не бідна.
Де ні снігу, ні морозу не буває,
Цілий рік усе росте і розквітає.

– Ти летіла, мабуть, дуже височенько,
Що ти бачила із неба, лелеченько?

– Сині бачила моря, ліси і гори,
І озера, і незаймані простори.

Та не має в світі кращої країни
Від твоєї і моєї України.

УЛЮБЛЕНА РОБОТА

У нашому світі, що краю не має,
Кожен роботу улюблену має:

Хто гнізда будує, хто дупла, хто нори,
Хто житом смачним набиває комори.

Запилюють квіти метелики й оси,
А бджоли – найкращі з усіх медоноси.

Павук з павучихою стали ткачами,
Ночами мережива тчуть між кущами.

Із вирію діток приносять лелеки,
А дятел лікує дуби і смереки.

Сичі уночі не вкладаються спати,
Бо треба ліси комусь сторожувати.

А жабки, яких в кожній річці є досить,
Концерти дають, хоч ніхто їх не просить.

І Бог не сидить без роботи на небі,
До кожного з нас він спішить при потребі.

Йому помагають малі янголята.
І ви до роботи привчайтесь, малята.

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



Тема. “Емоції і почуття”.

БІЛКА КУПИЛА МОБІЛКУ

Білка купила мобілку,
Скаче із гілки на гілку

І розпускає до ночі
Вигадки й брехні сорочі.

Щось теревенить зайчисі,
Щось там базіка лисиці,

Потім ропусі з болота...
Ну, не закриєш їй рота!

Навіть добралась нахаба
Вчора до дядечка краба.

Вже й за морською водою
Нині немає спокою.

Модну мобілочку носять
Вівці, папуги і лосі,

Зебри, слони й бегемоти,
Кролики, поні, еноти,

Білі орли в сивих горах,
Чорні кроти в темних норах.

Навіть маленька колібрі,
Тірлі розводить і фірлі...

От би злякати ту білку,
Щоб загубила мобілку.

І не знайшлась та мобілка
Хоч би до.... понеділка.

ЗАЗДРИСТЬ І ЛЮБОВ

Казка-притча

— Усім на світі керую я, — сказала Заздрість. — Судить самі: дерева заздять людям, бо не можуть зрушити з місця, люди заздять птахам, бо не мають крил, птахи заздять ангелам, бо не можуть побачити Бога.

— Ні, неправда, — заперечила Мудрість. — Не Заздрість усім керує на світі, а Любов. Дерево милується людиною, людина любить птаха, а птах — ангела. І всі разом люблять Бога.

Тема “Щастя. Повнокровне життя”.

СОНЦЕ

У гомоні всепереможному
Літо прийшло — і ось:
Кожному, кожному, кожному
Сонце дарує щось.

Одному — достиглі ягоди,
Іншим — п’янкий політ.
Щоб на добрі та злагоді
Білий тримався світ.

ЖУРАВЛИКІВ УРОК

— Гей, журавлики! Хотів би я дізнатись,
Хто навчив вас так у небі шикуватись?

Ця премудрість — відкривати даль ключами —
Вам дісталася від батька чи від мами?

Їм вірить кожен пішохід,
І слухає водій.

Вони не гнуться на вітрах,
Байдужі до зими.
Якщо ти знаєш цих трудяг,
То руку підними.

(Світлофори)

В них своя чудова мова —
Мовчазна і загадкова.

Хто цю мову опанує,
Від біди себе врятує.

Де прокладено дорогу,
Йдуть вони на допомогу.

І стоять, як на сторожі,
На солдатів дуже схожі.

Хай лопоче дощик лунко,
Всі стоять по стійці “Струнко!”

А вночі горять, як маки.
Як їх звуть?

(Дорожні знаки)

Тема. “Поведінка і здоров’я. Культура поведінки”.

НІЧ РЕЙВАХУ

Казка

Щороку є така ніч, коли на кілька годин оживають всі чоловічки, звірі та різні вигадані істоти, намальовані дітлахами на стінах будинків, у під’їздах, на стовпах та інших спорудах. І чим потворніші ті створіння, тим більший галас вони здійсмають, чубляться між собою, шалено гасають вулицями міст, учиняють справжній рейвах. Деякі з них намагаються знайти тих невдатних малярів, що

нагородили їх такою потворною зовнішністю, а знайшовши, проникають у їх сни і мучать кошмарними видіннями.

Навіть ті, що задоволені своєю зовнішністю, поведуться нестримано, бо душі в них теж немає, і вони разом з усіма піддаються загальному шалу.

У таку ніч людям здається, що дме сильний вітер, переїщить дощ і громи стрясають небесами. Насправді, то казяться створені дитячою уявою істоти. І дивуються вранці люди, коли бачать, що земля і все навколо сухе, тільки скрізь розкидане сміття та різні нечистоти, а в деяких будинках повибивані шибки. Двірники в розпачі, а міліція ще довго розшукує бешкетників. Трапляється, що в число підозрілих потрапляють ті підлітки, що полюбляють розмальовувати підворотні. Деякі з них навіть опиняються в дитячих колоніях. Це їхні озлоблені творіння якимось чином наводять на них підозру міліції.

ЗМІСТ

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я	3
Найкраща країна	3
Улюблена робота.....	3
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	5
Тема. “Ознаки здоров'я”	5
Маленькі секрети.....	5
Із корисних порад Всезнайка	5
Наука мудрого лелеки	6
Прибирання	6
Замазура.....	7
Загадка	7
Тема. “Загартування”	7
Що дарує силу.....	7
Літо.....	8
Загадка	8
Тема. “Харчування”	9
Загадки.....	9
Акровірш	9
Тема. “Світ мікробів і хвороби”	10
Гриб і грип	10
Нерозумна Гава.....	10
Засвоїв	11
СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	12
Тема. “Праця і здоров'я”	12
Лежебока	12
Сон бджоленятка	12
Новосілля у шпака.....	13
Дід Панас.....	14
Вірші-раки.....	14
Тема. “Здоровий сон”	14
Дядько Сон.....	14
Смачний сон	15
Загадка	15
Тема “Сім'я і здоров'я”	15
Одна сім'я.....	16
Жити разом – це чудово.....	16
Собачка.....	17
Два ясени.....	17
Вірші-раки.....	17
ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	18
Тема. “Емоції і почуття”	18
Білка купила мобілку	18

Заздрість і любов	19
Тема “Щастя. Повнокровне життя”	19
Сонце	19
Журавликів урок	19
Щастя в кожного своє	20
Колись і тепер	20
Тема. “Ти – особливий!”	21
Базіка	21
Уява	22
Щастя в кожного своє	22
Тема “Конфліктні ситуації”	23
Конфлікт	23
Тема “Характер і здоров’я. Особа і особистість”	23
Щось	24
Тема “Шкідливі звички”	24
Чому чоловіки плюють, коли курять	24
БЕЗПЕКА ЖИТТЯ	26
Тема. “Безпечний відпочинок”	26
Пригода	26
Тема. “На льоду і на воді”	27
Нерозумна лиска	27
Тема “Похід до лісу”	27
Лісова сторожка	27
Ліс – це диво!	28
Відпочинок у лісі	29
Лісова школа	30
В теплу пору	31
Лісова стежка	31
Лісові небиліці й загадки для маленької розрядки	32
Отаке диво!	32
Відгадай моє ім’я	32
Дві загадки для малечі про кусючі дуже речі	33
Тема. “Безпека життя”	33
Загадка	33
Тема. “Природні лиха”	34
Киця-кішка	34
Непослушне джмеленя	34
Загадки	35
Тема. “Ти – пасажир”	36
Заєць	36
Тема. “Безпека на вулиці”	36
Загадки	36
Тема. “Поведінка і здоров’я. Культура поведінки”	37
Ніч рейваха	37