

Тучапська Г.В.

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ДОВІДНИК УЧНЯ



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613.966(075.2)
ББК 51.204я71
Т81

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
Гладюк Т.В.,
вчитель вищої категорії, старший вчитель
Походжай Н.Я.

Тучапська Г.В.
Т81 Основи здоров'я. Довідник учня / Г.В. Тучапська. — Тернопіль :
Навчальна книга — Богдан, 2014. — 72 с.

ISBN 978-966-10-0939-3

Посібник містить довідкові відомості з курсу «Основи здоров'я» для учнів молодших класів. Робота з довідником дозволить учневі систематизувати і доповнити знання, отримані під час вивчення шкільного предмета. Це допоможе школяру правильно організувати роботу із підготовки і виконання навчальних завдань. Крім того, у довіднику містяться рекомендації, як дбати про свій організм і як поводитись у різних небезпечних для життя та здоров'я ситуаціях.

Для учнів, учителів початкових класів, батьків.

УДК 613.966(075.2)
ББК 51.204я71

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

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

В Україні здоров'я людини розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи.

Статтею 3 Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю.

Згідно зі **Статтею 49** Конституції України — кожен має право на охорону здоров'я.

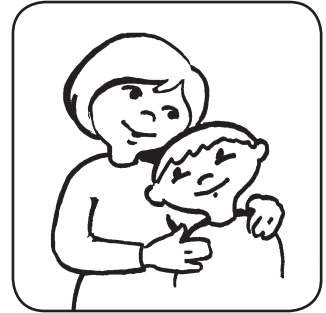
Складові здоров'я

- **Фізична** — рівень росту і розвитку органів і систем організму.
- **Соціальна** — проявляється через взаємодію людини із соціальним середовищем, через ототожнення особи з певними соціальними групами (сім'я, родина, клас, громада, професійна спільнота тощо).
- **Психічна** — розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя і розкривається через розвиток основних функцій психіки людини, відбувається за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мовлення.



ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Життя сучасної людини дуже відрізняється від тих умов, у яких жили наші бабусі й дідусі. Дослідження ученого Шахненко В.І., проведені у 2008 році (Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна), свідчать, що здоров'я сучасної людини залежить від генофонду нації і спадковості на 18-20%, від соціально-економічних та екологічних умов — на 18-20%, системи охорони здоров'я та медицини — на 8-9%, і на 51-53% від способу життя. З цього можна зробити висновок, що причиною демографічної кризи є нездоровий спосіб життя людей.



Здоровий спосіб життя — це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність з оздоровлення умов життя — праці, відпочинку, побуту. Найважливіші елементи здорового способу життя: харчування, побут, умови праці, рухова активність.

Аналіз результатів опитування дітей початкових класів показав, що їх домінуючими духовними потребами є комп'ютер — 35 %, телевізор — 58 % учнів, футбол — 23 % (майже всі хлопчики).

Якщо хочеш бути здоровим:

- багато рухайся;
- чітко організуй розпорядок дня;
- правильно харчуйся;
- умій керувати почуттями;
- дотримуйся особистої гігієни;
- уникай згубних (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркоманія) та шкідливих звичок (голосне плямкання та сьорбання під час їди, колупання в носі, смоктання пальців...);
- роби добрі справи;
- веди здоровий спосіб життя.

НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ

У школі

Школа — це місце, де учень знаходиться майже половину свого часу. Щоб уникнути травматизму, кожен школяр повинен знати правила поведінки.

На перервах:

- не можна бігати між партами, коридорами, стрибати по сходах, перехилятися через перила та з'їжджати по них;
- не слід сідати та перехилятися через підвіконня, ґрати в небезпечні ігри;
- не можна шуміти, кричати, битися, кидатися сторонніми предметами.

У їдальні потрібно їсти мовчки, не шуміти, не штовхатися, не кидатися їжею, не бігати, не ґрати в рухливі ігри.

На уроках фізкультури:

- не брати спортивний інвентар без дозволу вчителя;
- не займатися на тренажерах, вилазити на канат без дозволу і контролю вчителя;
- не влаштовувати бійку через поразку в спортивній грі, кидатися спортивним знаряддям;
- виконувати вправи лише за командою і з дозволу вчителя.

На уроках трудового навчання:

- роботу розпочинати з наведення порядку на робочому місці;
- виконувати роботу лише за вказівкою вчителя;
- не можна ґратися ножицями, голкою, шилом, канцелярським ножом, клеєм; передавати ножиці закритими, кільцями вперед;
- не користуватися інструментами, правила поводження з якими ще не вивчено;
- не брати ніж за лезо, не різати будь-що в напрямі до себе;
- не розмахувати руками і не нахилятися близько до сусіда по парті, не відвертати його увагу під час роботи з інструментами;
- зберігати гострі предмети, ножиці в коробках або футлярах.

Під час проведення масових заходів у школі, слід чітко дотримуватися рекомендацій учителя. Не можна відлучатися від своєї групи без дозволу вчителя.

У разі виникнення пожежі чи іншої небезпечної ситуації:

- не панікуй, не кричи, не плач, не сварися і не лякай інших;
- не ховайся від вчителя чи друзів, слухай розпорядження вчителя;
- з приміщення виходь швидко, але не біжи, не штовхайся;
- рот і ніс затули підручними матеріалами (хустинкою) або прикрий рукавом, коміром одягу;
- допоможи молодшим учням швидко вибратися з приміщення.

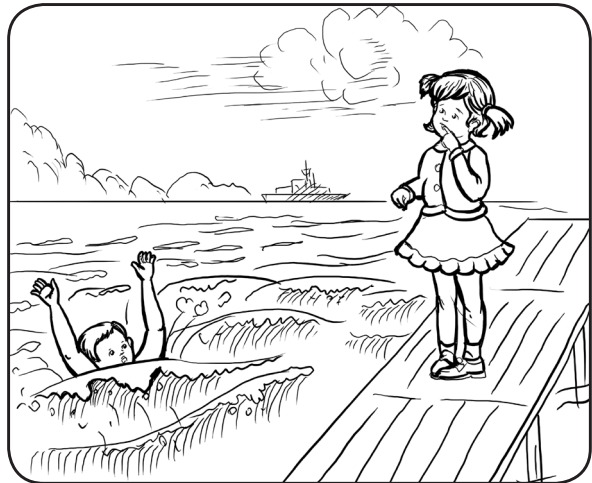
Пам'ятай!

Паніка у таких ситуаціях — найгірший помічник!

На воді

Улітку всі люблять відпочивати на річці чи ставку. Проте слід пам'ятати, що лише безпечний відпочинок може принести радість:

- перебувати на воді можна тільки у спеціально відведених й обладнаних для цього місцях;
- знаходитися на воді у світлу частину доби;
- купатися в спокійну безвітряну погоду при температурі води не менше $+18^{\circ}\text{C}$, повітря — не нижче $+24^{\circ}\text{C}$. Заходити у воду потрібно поступово. Різкі перепади з гарячого в холодне провокують спазм судин, а це негативно позначається на організмі;
- у воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою;
- не пірняйте з берега, гірки, дерева;



- посадку у вагон та вихід з нього здійснювати тільки з боку перона і бути при цьому обережним, щоб не оступитися та не потрапити у зазор між посадочною площадкою вагона та платформою;
- на ходу потяга не відкривай зовнішні двері тамбурів, не стій на підніжках та перехідних майданчиках, а також не висовуйся з вікон вагонів; при зупинках потяга на перегонах не виходь з вагонів;
- забороняється використовувати у вагонах відкритий вогонь та користуватися побутовими приладами, що працюють від вагонної електромережі (чайники, праски і таке інше); перевозити у вагонах легкозаймисті та вибухонебезпечні матеріали;
- при екстреній евакуації з вагона зберігай спокій, з собою бери тільки те, що необхідно, великі речі залишай у вагоні, тому що це зменшить швидкість евакуації, надай допомогу в евакуації пасажиром з дітьми, літнім людям, інвалідам та іншим;
- при виході через бокові двері та аварійні виходи будь обережним, щоб не потрапити під зустрічний потяг.

Основними причинами залізничних катастроф є:

- незадовільний стан шляхів та рухомого потяга;
- помилки машиніста;
- помилки диспетчерських служб, стрілочників;
- виникнення пожежі й інші схожі аварії.

Як запобігти небезпеці:

- по можливості розташовуйся у центральних вагонах — вони під час аварій страждають найменше;
- великі та важкі речі став внизу, тому що під час сильного поштовху вони можуть звалитися з верхніх полиць та завдати тобі шкоди;
- не загороджуй речами двері в купе, бо під час аварії важко буде вибратися назовні;
- запам'ятай, де лежать твої речі — одяг, документи та гроші, — на випадок, якщо треба буде швидко покинути вагон у темряві;
- на ніч прибирай зі столика в купе продукти, пляшки тощо, інакше під час сильного удару буде багато небезпечних уламків.

Найбільшу небезпеку для пасажирів становлять пожежі у вагонах. Зумовлюється це тим, що у вагонах (замкненому просторі) завжди перебуває велика кількість людей. Особливо небезпечними є пожежі в нічний час на великих перегонах, коли пасажири сплять.

Основні правила поведінки в метро

- Входячи до метро, будь обережним;
- на ескалаторі будь уважним: обережно ставай на нього та вчасно сходи, тримаючись тільки за рухомі гумові перила;
- на ескалаторі не можна бігати сходами, їхати сидячи, торкатися до нерухомих його частин чи ставити важкі валізи, візочки;
- не сміти і нічого не кидай на сходи, рейки. Якщо щось випадково впало на рейки, не слід власноруч намагатися це дістати. Звернися до чергового по станції;
- не чіпай залишений на платформі (чи у вагоні) чужий пакунок, коробку, сумку, оскільки це може бути небезпечним для життя. Повідом про це чергового по станції;
- не заходь за обмежувальну лінію на платформі;
- коли транспорт підходить, не намагайся стати в першому ряду нетерплячої юрби — тебе можуть виштовхнути на рейки;
- не засинай під час руху: не так небезпечно проспати свою зупинку, як дістати травму під час різкого гальмування або маневру;
- не притуляйся до дверей, намагайся під час руху не стояти в проході;
- уникай порожніх вагонів метро.

Використана література

1. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
2. Довідник школяра молодших класів: 1-4 класи. — Харків: ВД «Школа», 2008.
3. Книга учня. 4 клас. — К.: Видавництво «Майстер — клас», 2007–2008.
4. Мовчун А.І. Абетка моральності. — К.: Навчальна книга, 2004.
5. Навроцька Г.Т. Це треба знати всім. — К.: Веселка, 1987.
6. Правила дорожнього руху: Офіційне видання. — К.: Арії, 2011.
7. Статмэн П. Безопасность вашего ребенка / Пер. с англ. — СПб: «Респекс», «Дельта», «Кристалл», 1996.
8. Тучапська Г.В. Абетка здоров'я: Навчальний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2008.

Зміст

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

Фізична складова здоров'я	4
Якщо хочеш бути здоровим	4
Постава	5
Плоскостопість	6
Особиста гігієна	7
Режим дня	9
Харчування	10
Загартування	14
Хвороби, імунітет	16
Соціальна складова здоров'я	20
Твоя сім'я та здоров'я	20
Твої друзі	21
Психічна і духовна складові здоров'я	22

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

Сам удома	29
Медикаменти	30
Водопровід	30
Електроприлади	30
Газ	31
Вибухонебезпечні та легкозаймисті речовини і предмети	32
Небезпека від вогню	33
Ліфт	34
Небезпечні ситуації	36
У школі	36
На воді	37
Сонячні ванни	38
На льоду	40
На вулиці	42
У лісі	44
Якщо ти потрапиш у болото	46
Зустріч зі свійськими, дикими чи бродячими тваринами	47
Небезпека від комах	50

Природні лиха	53
Землетрус.	53
Повінь	54
Гроза.	56
Надзвичайні ситуації	59
Аварії на атомних станціях	59
Безпека на дорозі	60
Дорожня розмітка.	60
Перехрестя.	61
Правила поведінки пішоходів.	62
Обов'язки пасажирів	63
Правила велосипедистів	64
Небезпека в автомобільному транспорті	65
Небезпека в залізничному транспорті	66
Основні правила поведінки в метро	68
Використана література.	69



Навчальне видання

ТУЧАПСЬКА Ганна Василівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Довідник учня

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Марія Мигаль*

Обкладинка *Аліни Воронкової*

Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової*

Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 12. 12. 2013. Формат 70Х100/16. Папір офсетний.
Гарнітура Шкільна. Умовн. друк. арк. 5,85. Умовн. фарбо-відб. 5,85.

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)52-06-07; 52-19-66; 52-05-48

office@bohdan-books.com

www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-0939-3

