



НАВЧАЛЬНИЙ ЗОШИТ

справж _____ уч _____ 1- _____ класу,

як _____ вивчає Дивосвіт



3 ЧАСТИНА

ЩО Я ЗНАЮ

Питання



Спостереження



Відповідь



Що роблять дівчинка та хлопчик: спостерігають чи проводять дослідження?



Питання



Припущення



Дослід



Спостереження



Відповідь



ЩО Я МОЖУ

Мені дуже цікаво, чому люди взимку посипають доріжки сіллю. Проведи дослід та спробуй пояснити це.



ТОБІ ПОТРІБНО:



ПОШУКИ «ЗИМОВИХ СКАРБІВ»



Я знайшов такі «зимові скарби». Постав позначку ✓, якщо тобі вдалося знайти такі ж самі.

Я



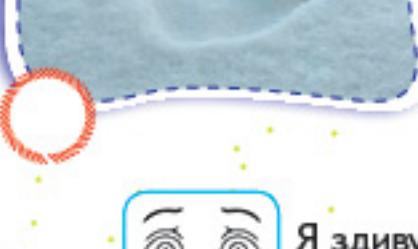
Я



Я



Я здивувався / здивувалась



Я ШУКАЮ ВІДПОВІДІ



Поясни:
чому пташка
настовбурчила
пір'ячко?



Дізнайся, як діти шукають відповідь на запитання.
Познач ✓, як будеш шукати відповідь ти.



Михайлик



Наталка



Роман



Надійка



Тарас



Оксана

бібліотека



музей



спостереження



дослід



звернутися
до дорослих



інтернет



Я СПОСТЕРІГАЮ ЗА ЗМІНАМИ У ПРИРОДІ ВЗИМКУ

Розгляньте малюнки. Що змінилося?



ХТО ЯК ЗИМУЄ?

Прийшла зима, і випав сніг.
Мороз кусається — не сміх!
А чи знаєш, як звірята
В лісі будуть зимувати?

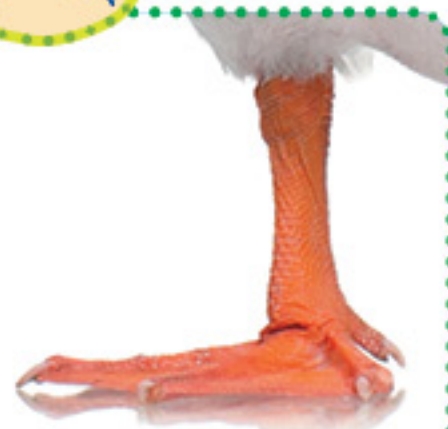


ЩО Я ЗНАЮ ПРО ВЛАСНЕ ТІЛО?

Про що хотіла
дізнатися дівчинка?



ПОГРАЙТЕ В ГРУ «ВПІЗНАЙТЕ ТА НАЗВІТЬ».



Я – ЦІЛІСНІСТЬ



ПЕРЕВІР ТА ПОЗНАЧ, ЩО ТИ ВМІЄШ РОБИТИ.



Моє тіло складається з частин. Давньогрецькі лікарі назвали всі частини органами. В моєму тілі багато органів. Кожний орган займає певне місце й виконує свою роботу. Всі разом органи утворюють цілісний організм і не можуть працювати один без одного.

У мене красиве й надійне тіло. Я ставлюся до нього дбайливо. Я хочу бути здоровим.



Я ВИВЧАЮ БУДОВУ СВОГО ТІЛА



Пограймо в гру
«Докажи слівце».



Я — мозок Я вмію



Ми — очі Ми вміємо



Ми — вуха Ми вміємо



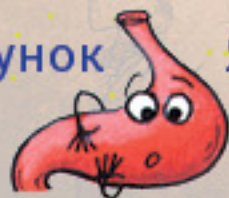
Я — серце Я вмію



Ми — легені Ми вміємо



Я — шлунок Я вмію



дивитися

перетрав-
лювати їжу

працювати
як насос

дихати

думати

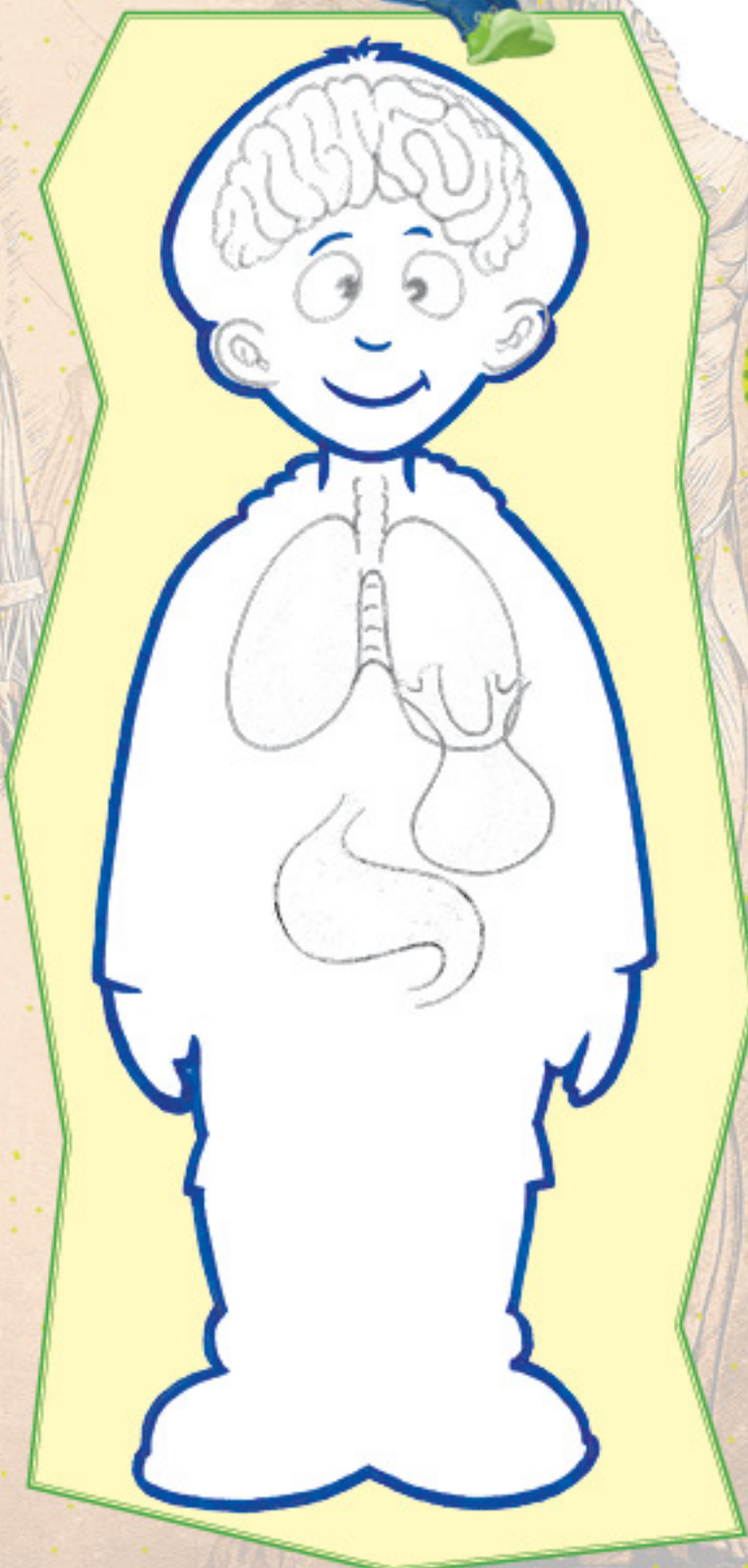
бачити

слухати

МОЄ ТІЛО — МІЙ ОРГАНІЗМ



Виріж та наклеї
зображення органів.



ЯК МОЄ ТІЛО ЗАХИЩАЄТЬСЯ



Розкажи, як захищали
своє тіло лицарі.



У мене є скелет. Він складається з легких,
але міцних кісток. Скелет захищає органи
тіла й допомагає мені рухатися. Скелет
є й у багатьох тварин. Він може бути
внутрішнім або зовнішнім.

У мене — внутрішній скелет,
а в річкового рака
і метелика Аполлона —
зовнішній.



ОБЛАДУНКИ



СКЕЛЕТ — ЗАХИСНИК І ОПОРА ОРГАНІЗМУ

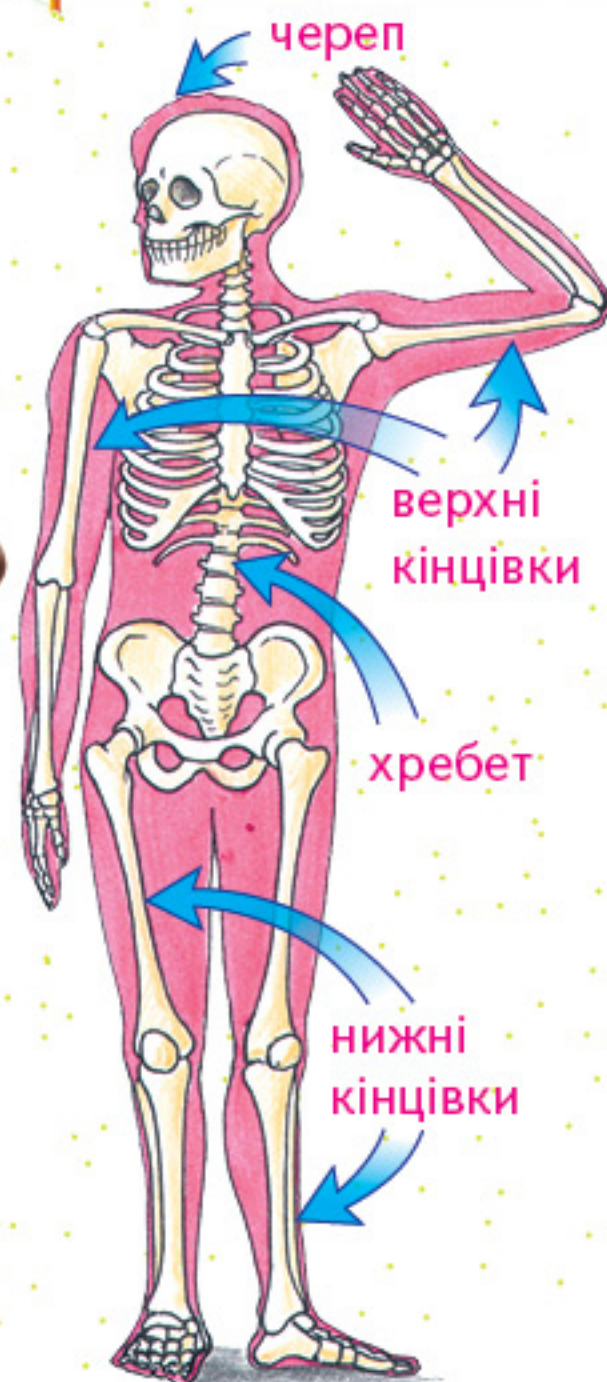


У кого із цих істот
внутрішній скелет,
а в кого — зовнішній?

ЗОВНІШНІЙ



ВНУТРІШНІЙ



Щоб мати міцні кістки,
потрібно вживати



ЯК Я РУХАЮСЬ?

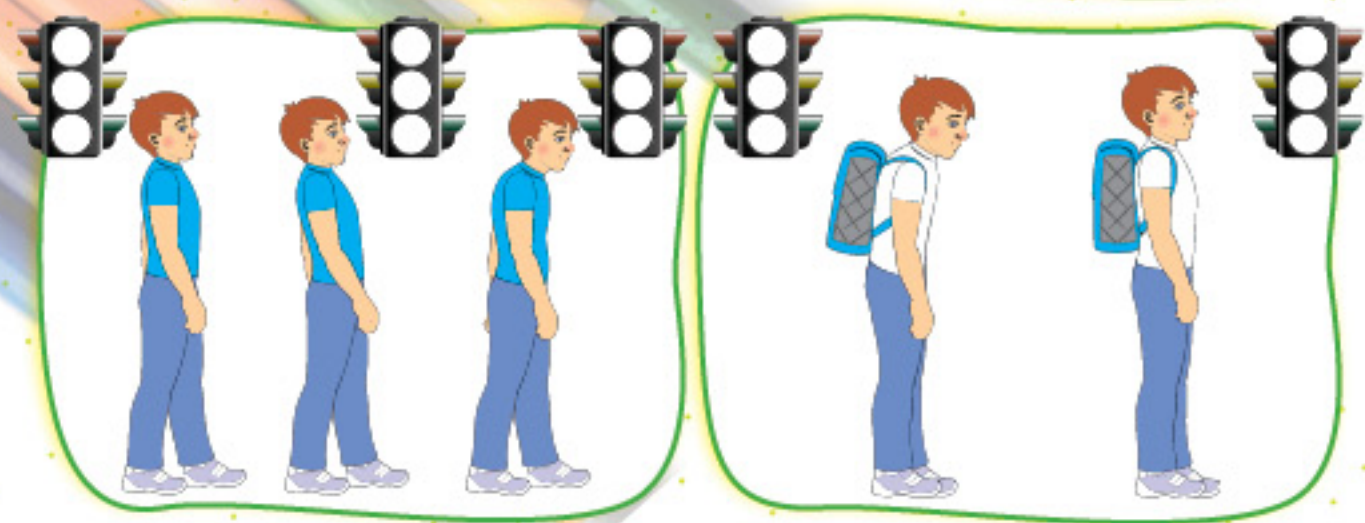
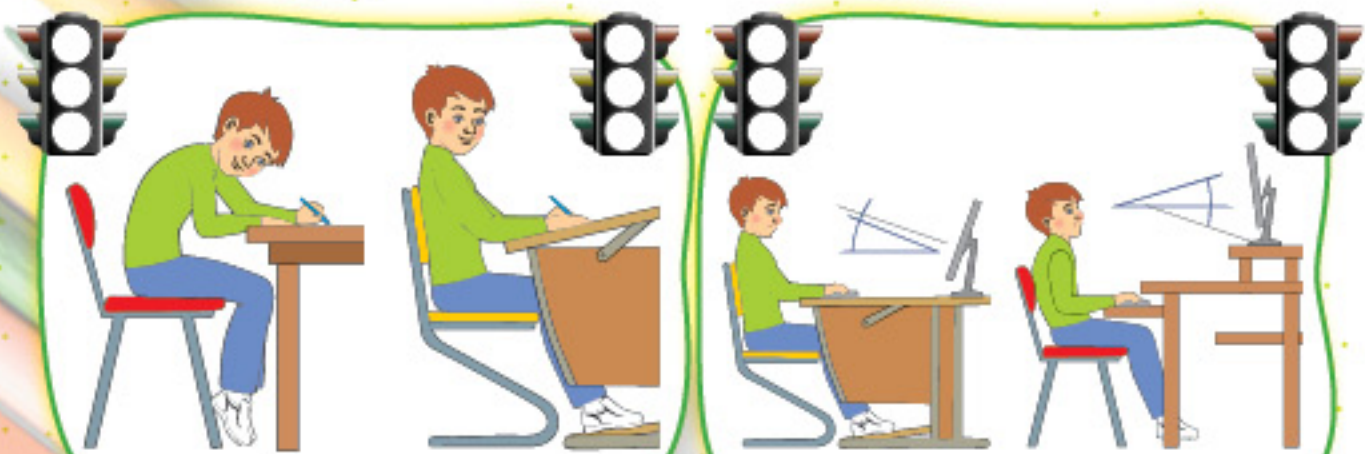


Щоб бігати, стрибати, ходити, посміхатися, мені потрібні м'язи. М'язи прикріплені до кісток скелета. Вони примушують його рухатися. Це головні «силачі» мого тіла.

Для розвитку і зміцнення м'язів буде корисною така їжа: яловичина, курятина, риба, яйця, молочні продукти, гречана каша тощо.

ЯКА В МЕНЕ ПОСТАВА?

ГРА «СВІТЛОФОР»



Постава — звичне положення тіла людини під час руху або сидіння. Правильна постава допомагає працювати всьому організму. Гарна постава — міцне здоров'я.

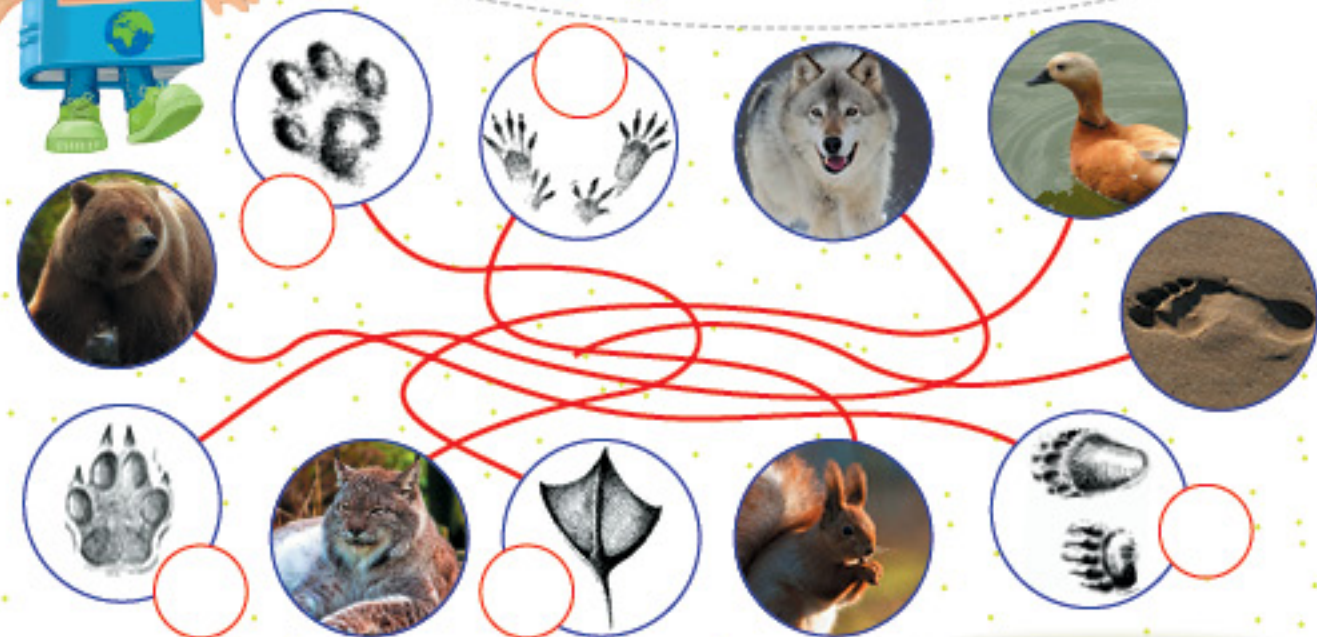
Я хочу мати гарну поставу, тому ходжу, сиджу, стою рівно, не опускаю голову та плечі. Я постійно стежу за своєю поставою.

Я ДБАЮ ПРО СВОЇ СТОПИ

ВПРАВИ ДЛЯ СТОП

Дізнайся, де чії сліди. Поруч із слідами напиши першу букву назви тварини.

Якщо хочеш мати здорові стопи — виконуй такі вправи:



Перевір, які у тебе стопи.

Тобі знадобляться:
акварельні фарби, папір, пензлик.

Роби так:

порівняй зі зразком



ЩЕ ОДИН ЗАХИСНИК — МОЯ ШКІРА



Коли хлопчик
зробив усе
правильно,
а коли — ні?



Шкіра вкриває все
моє тіло. Вона
захищає мої
внутрішні органи.
Шкіра охороняє моє
здоров'я, тому що не
пропускає до мого
організму мікроби.

Для здоров'я шкіри
потрібно вживати:



Я ДОГЛЯДАЮ ЗА СВОЄЮ ШКІРОЮ



Розкажи,
коли потрібно
мити руки.

Установіть послідовність,
як правильно мити руки.
Упиши цифри.

МОЇ ЛЕГЕНІ

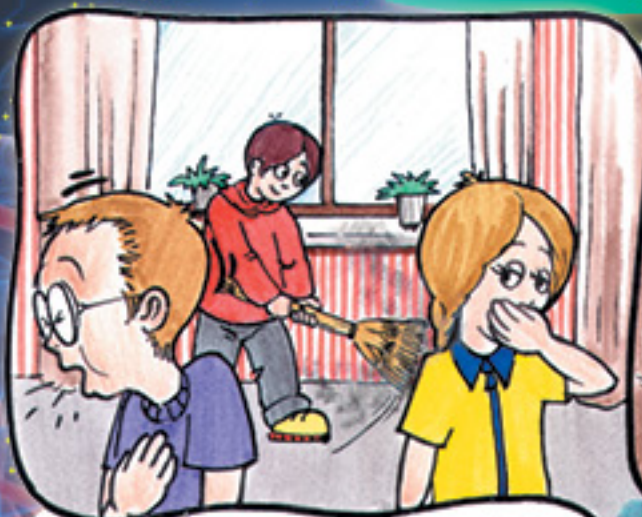
Який орган
допомагає тобі дихати?



Мені допомагають дихати легені.
Це внутрішні органи. Вони
складаються з двох частин: лівої та
правої легені. Я відчуваю, як легені
працюють, коли я роблю вдих і видих.
Кішка, як і ти, дихає за допомогою
легень. У риби для дихання є зябра.
Метелик дихає за допомогою
спеціальних маленьких трубочок,
що пронизують усе його тіло.



ЧИСТЕ ПОВІТРЯ – МІЦНЕ ЗДОРОВ'Я



МОЄ СЕРЦЕ

Серце — це внутрішній орган. Воно працює кожну мить. Серце скорочується і розслаблюється. Скорочення — це праця, а розслаблення — відпочинок для серця. Цей орган ніколи не втомлюється, хоча постійно працює. Серце є маленьким двигуном для моєї крові.

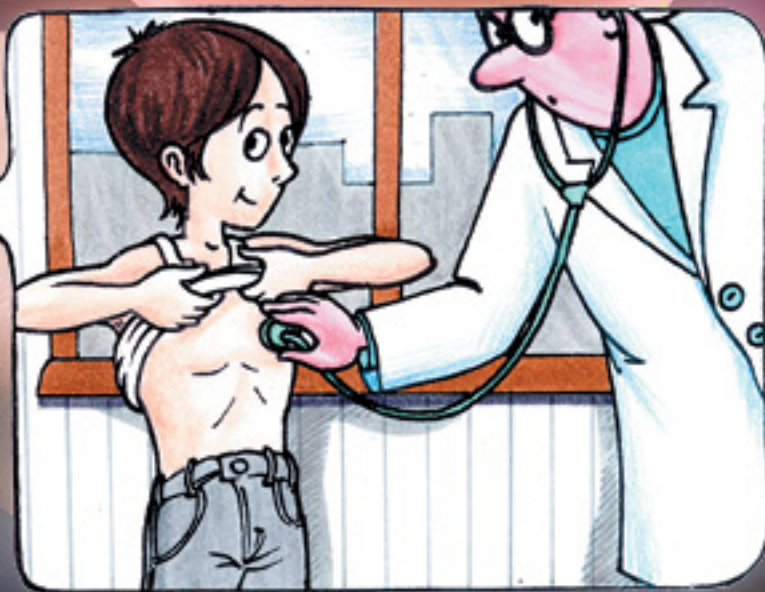


Для розвитку і зміцнення серцевого м'яза корисні чисте повітря, рухова активність, риба, яловичина, молочні продукти, каші, овочі і фрукти.

Погані емоції погіршують роботу серця, а хороші поліпшують.



Що відчуває хлопчик, і що чує лікар?



Я — ДОСЛІДНИК



Так серце виштовхує кров.



Візьми в руку тенісний м'яч і стисни його максимально сильно. Саме такі зусилля здійснює серце для того, щоб виштовхнути кров.



Стисни руку в кулачок. Приблизно такий розмір має твоє серце.



«Порівняй» своє серце із серцем дорослого.



Розкажіть, що потрібно робити, щоб серце було здоровим.

Я СТЕЖУ ЗА СВОЇМ ХАРЧУВАННЯМ

Що потрібно
автомобілю,
щоб він
поїхав? А що
потрібно тобі,
щоб ти міг рости,
розвиватися, гратися,
рухатися і навчатися?



Я рухаюся, граюся, расту, розвиваюся,
навчаюся. Для цього мені потрібно
багато сили, енергії. Енергію я отримую
з їжі, тому снідаю, обідаю і вечеряю.



Ці діти допомагають дорослим готувати їжу
і мити посуд. Постав позначку ✓,
якщо ти теж намагаєшся це робити.

МАНДРІВКА БУТЕРБРОДА



Органи травлення
допомагають мені
харчуватися. Їжа потрапляє
до рота. Я пережовую її
зубами і ковтаю. Вона по
стравоходу йде до шлунка,
а зі шлунка — до кишечника.
Кишечник висмоктує корисні
речовини з їжі й передає їх
усім моїм органам.



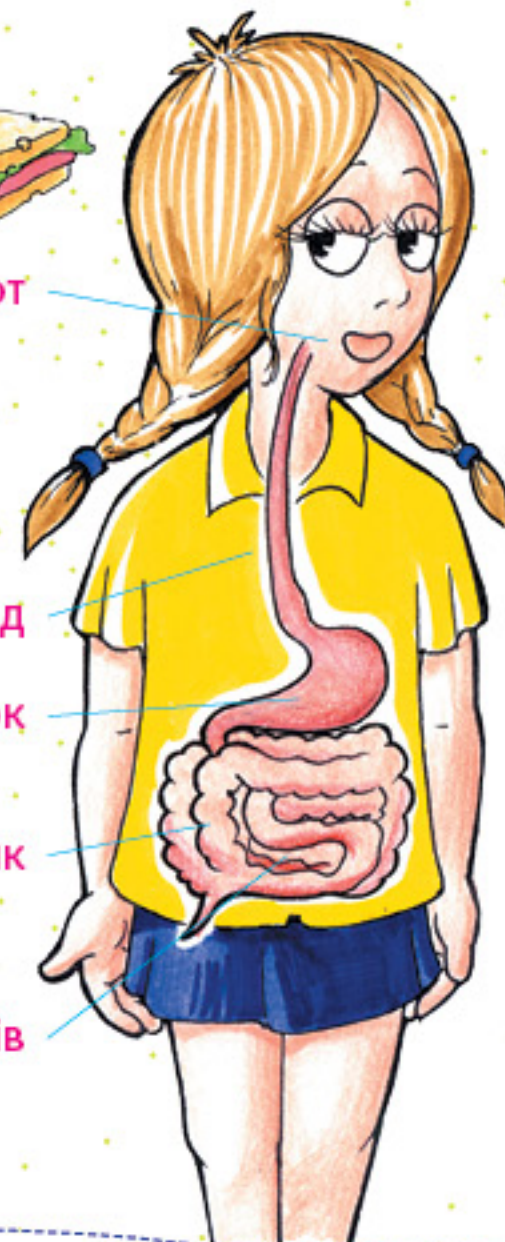
Рот

Стравохід

Шлунок

Кишечник

До всіх органів



Я люблю їсти

Я не люблю їсти

Я люблю пити

Я не люблю пити



Усмішка у світі заблукала,
 Бо сумного хлопчика шукала:
 На узліссі, в пущі — все дарма
 На узвишші, в лузі — теж нема!
 І ніхто не знає, навіть я,
 Хто він є, яке його ім'я.
 Щоб тебе не сплутали із ним —
 Усміхнися, не ходи сумним.

Григорій Фалькович

Я ХОЧУ МАТИ



немовля



дитина 3 років



дитина 6—7 років



Подивись у дзеркало
 та порахуй свої зуби.
 Заповни таблицю.

зараз	випало

КРАСИВУ ПОСМІШКУ



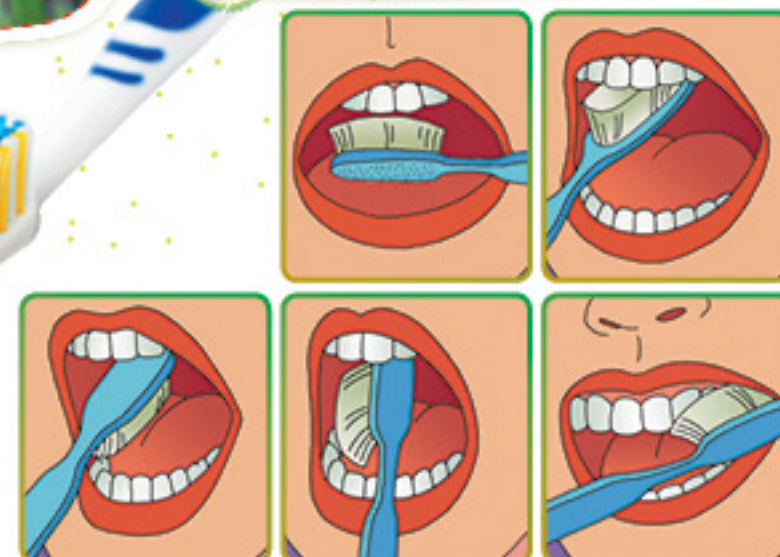
Спробуй дізнатися, у кого зубів
 більше — у равлика чи слона?
 Познач ✓.



Тільки
 ТВОЯ



Розкажіть,
 як правильно
 чистити зуби



Корисна для зубів їжа



Некорисна для зубів їжа

КОРИСНА ТА НЕКОРИСНА ЇЖА



Обведи зеленим олівцем
продукти, які корисні
для твого організму.



ОВОЧІ, ФРУКТИ, МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

З'єднай лінією зображення продуктів
з їхньою загальною назвою.



МОЄ МЕНЮ

На сніданок

--	--	--

На обід

--	--	--

На вечерю

--	--	--



Я – КУЛЬТУРНА ЛЮДИНА

Розкажіть, як поводить себе культурна людина.



МОЇ ОРГАНИ ЧУТТЯ

Пригадай, які органи допомагають тобі пізнавати навколишній світ. Розгадай кросворд.



1
Сяє сонце в зорях ночі,
Це все бачать наші ...

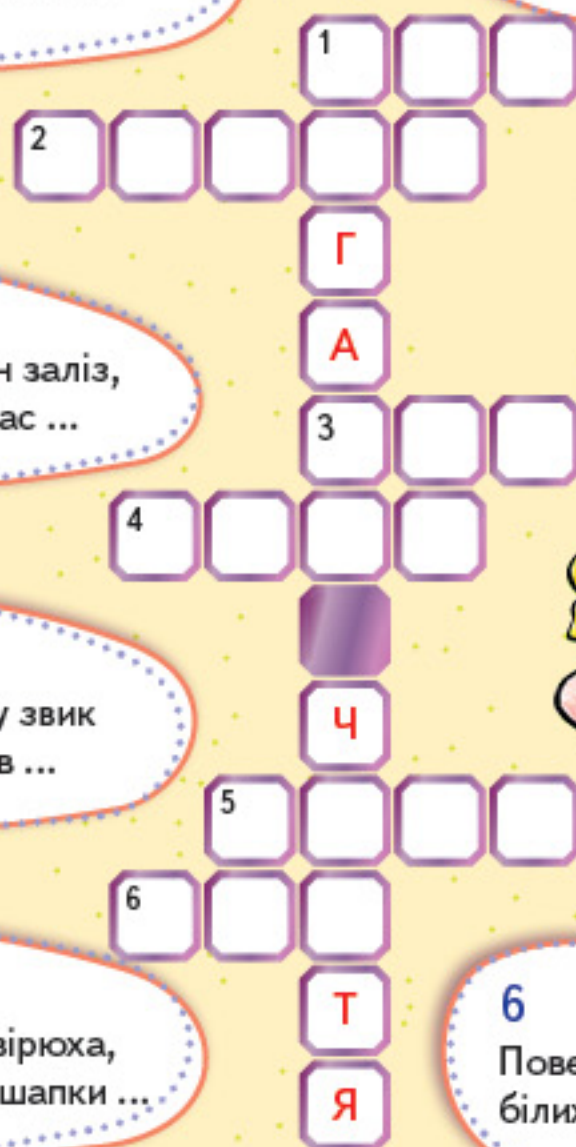
2
І в людини, і у звіра,
Захищає тіло ...

3
На обличчя він заліз,
Між очима у нас ...

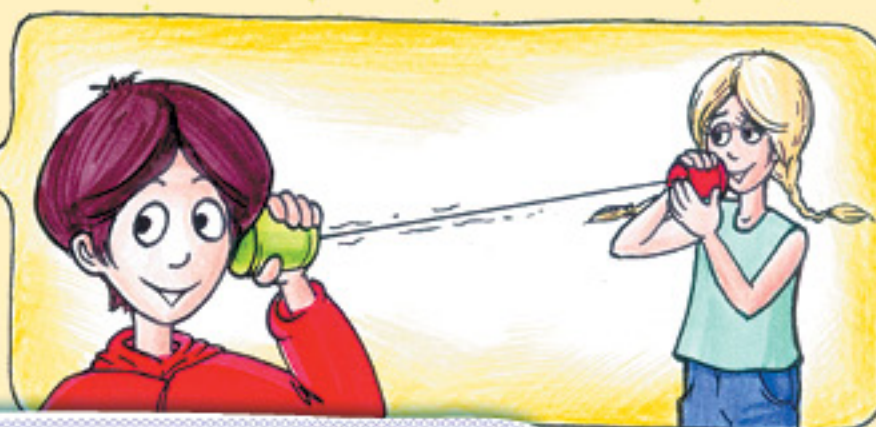
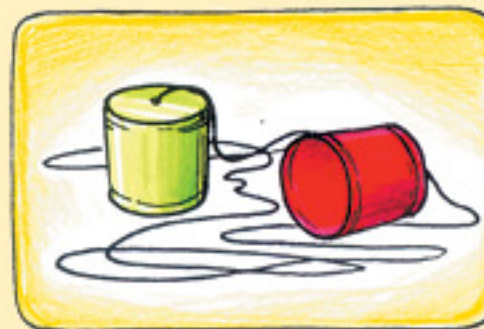
4
Розрізняти їжу звук
Помічник зубів ...

5
Снігопади, завірюха,
Всі ховають в шапки ...

6
Повен хлівець
білих овець.

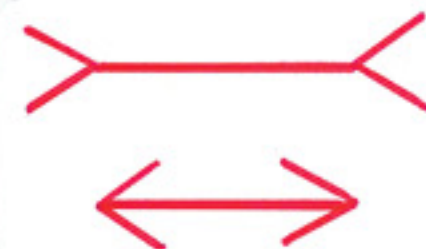


Я – ДОСЛІДНИК

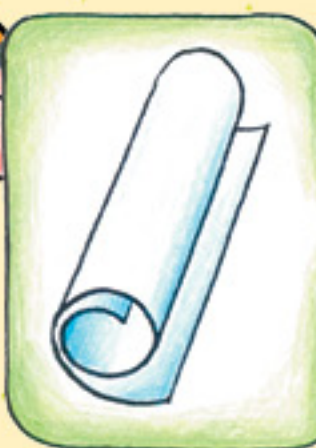


Мій телефон. Чи почуєте ви один одного?

Чи відрізняються
дві червоні лінії
за довжиною?



Чи бачиш ти дірку в руці?



Я ПОРІВНЮЮ ПРЕДМЕТИ

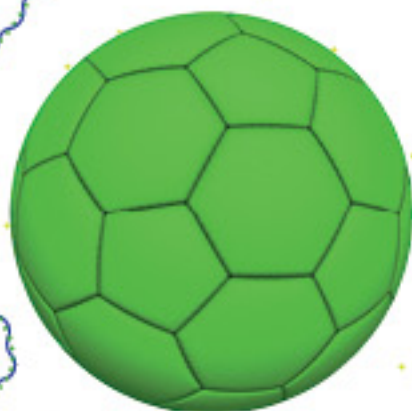
З'єднай кожну загадку з малюнком-відгадкою.
Поміркуй, що тобі допомогло їх відгадати.



Хоч буваю часто битий,
Але зовсім не сердитий.
Я стрибаю, веселюся ...
Чи вгадаєте, як звуся?

Котиться клубочок
Зовсім без ниточок.
Замість ниточок —
Триста голочок.

Зелений, а не дуб.
Круглий, а не місяць.
З хвостиком, а не миша.



Пам'ять та розум допомагають мені запам'ятовувати,
порівнювати та впізнавати предмети за їхніми
ознаками. Я пізнаю світ навколо мене за допомогою
органів чуття, пам'яті та розуму.



Я ВПІЗНАЮ ПТАХІВ



Упишіть потрібні букви.
Прочитайте назви птахів.



З блик



Др хва



С йка



Л бідь



П гач



Сірий жур вель



Сиза ч йка

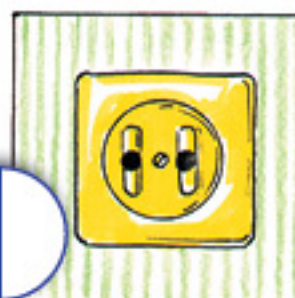
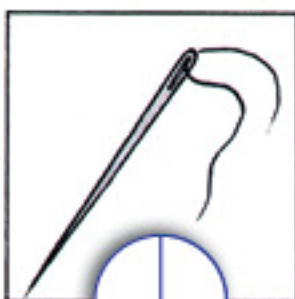
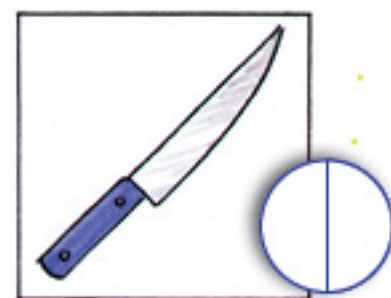


Я розпізнаю птахів серед інших
тварин завдяки їхнім **суттєвим**
ознакам: крилам, пір'ю, дзьобу.
Одну пташку відрізняю від іншої
завдяки особливим ознакам
кожної: розміру, забарвленню
пір'я, формі тулуба і дзьоба.

Я ВМІЮ ОБЕРЕЖНО КОРИСТУВАТИСЯ ПРЕДМЕТАМИ



Позначте
корисні предмети ,
а небезпечні .



Навколо мене є чимало предметів, які допомагають у житті. Але якщо я не вмію користуватися цими предметами, то їхні властивості можуть стати небезпечними для мене. Наприклад, ножом можна відрізати шматочок хліба, а можна і врізатися.

Я ЗНАЮ, ЩО ПРЕДМЕТ МОЖЕ БУТИ ОДНОЧАСНО І КОРИСНИМ, І ШКІДЛИВИМ

Чи вмієш ти користуватися комп'ютером, телефоном, планшетом таким чином, щоб вони не стали для тебе шкідливими?



Поміркуй, чи може планшет стати шкідливим для твого здоров'я.
Познач «+» або «-».



Познач ✓, як поводитися правильно.



Я ВМІЮ ВІДПОЧИВАТИ



Познач, як
тобі подобається
відпочивати.



Перебувати
на свіжому повітрі



Грати в рухливі ігри



Мандрувати



Гратися



Допомагати
батькам



Малювати



Читати



ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО ВІДПОЧИНКУ

Проведи дослід. Скажи батькам, що протягом 1—3 хвилин ти «нічого не будеш робити». Попроси їх поспостерігати за тобою і записати, що вони побачать, у таблицю.

Дата _____ Час _____

Проводив / проводила
(ім'я)

Спостерігав / спостерігала
(ім'я та по батькові)

Про що я
думав / думала,
коли нічого
не робив / робила

Ти згодний (згодна),
що навіть протягом
короткого часу
не можна нічого
не робити? Якщо
так, постав +.

Коли ти працюєш
або відпочиваєш,
ти завжди щось робиш.
Найголовніше правило корисного
і цікавого відпочинку —
чергуй заняття:
пограв, погуляв, потренувався —
повчися;
повчився, почитав, подивився
фільм — погуляй, пограй, потренуйся.
Обов'язково роби все
із задоволенням і хорошим настроєм!





Я ДБАЮ

ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Користуючись малюнками,
розкажи, як потрібно дбати
про власне здоров'я.



Розпорядок дня



Здорове харчування



Загартовування



Активний відпочинок



Ми — ЗДОРОВІ!



Міцний сон



Гігієна



ЩО РОБИТИ,

ЯКЩО Я ЗАХВОРІВ (-ЛА)?



З'єднайте слова
із відповідними малюнками.



1. Здорова.
2. Хвора.
3. Квола.
4. Бадьора.
5. Сумна.
6. Весела.

Якщо ти погано себе почуваєш: у тебе щось болить або ти відчуваєш нудоту, обов'язково скажи про це батькам або дорослим. Дорослі викличуть лікаря. Виконуй всі поради лікаря. Вживай тільки ті ліки, що призначив лікар.



ГРИП
Ми хворієм, як належить:
В горлі — біль, у носі — нежить,
В грудях — бухкання і хрип.
Ми хворіємо на грип.
Кашель, піт, важкі повіки.
Все набридло: мед і ліки,
Молоко, лимони, чай —
Вірні друзі, виручай!..
В мене двоє вірних друзів —
Друг Джульбарс і друг Мурко,
Тож і п'ють вони по черзі
Тепле з медом молоко.
А хотів пігулку дати,
То відмовились ковтати.
Григорій Фалькович



Ознайомся
із продуктами,
які допоможуть
тобі швидко видужати.
Упиши пропущені
букви.



мон



часн



горі

цибу



шипши



риб'ячий ж р

йогу



м д

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Я

ЗАГУБИВСЯ (-ЛАСЬ)?

Мамо!!!
Я тут!!!

ПРАВИЛА
ПОВЕДІНКИ

Голосно кричи!

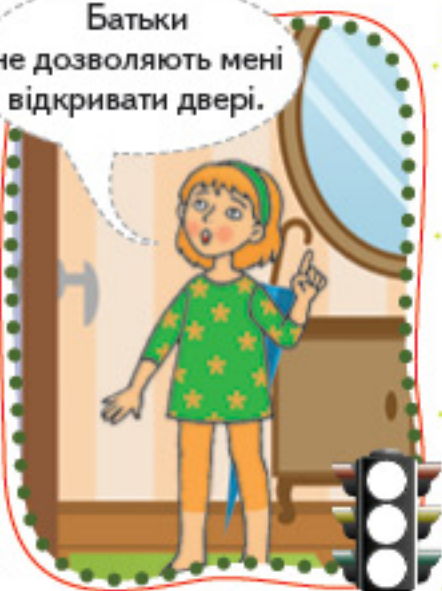
Звернись до дорослого
у формі!

Дорослий шукає,
дитина стоїть.

Розглянь малюнок
і знайди:

ДИВО-
СВІТ

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Я ВДОМА НАОДИНЦІ, А У ДВЕРІ ДЗВОНЯТЬ?



ПРАВИЛО ПРО НЕЗНАЙОМУ ЛЮДИНУ

У світі є різні люди.
Є знайомі,
а є незнайомі.
Є дуже
добрі, а є злі.
За зовнішнім
виглядом ти не можеш сказати,
гарна перед тобою людина чи
погана. Тому обов'язково
дотримуйся правила про
незнайому людину. Воно
складається з трьох слів: **НІКОЛИ,
НІКУДИ, НІЗАЩО**. Ніколи, нікуди,
нізащо не ходи із чужою людиною.

За Л. Петранівською



Я ЗНАЮ, ЩЕ ДЛЯ МОЄЇ БЕЗПЕКИ



Зроби із батьками плакат
за зразком та повісь у себе
вдома. Вивчи напам'ять
адресу та номери телефонів.

Домашня адреса

ВУЛ. Квіткова, 182

Мама

Надія Шевченко

Номер телефону мамі

072 789 54 45

Тато

Василь Шевченко

Номер телефону тата

072 321 98 89

Інші родичі

Брат Максим

Сусіди

Іван Макарович

МНС та пожежна допомога

101

Поліція

102

Швидка допомога

103

Служба газу

104

Служба екстреного виклику

112

