

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

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



**ББК 51.204я721**

**О88**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,  
молоді та спорту України*

(Наказ Міністерства освіти і науки,  
молоді та спорту України № 118 від 07.02.2012 р.)

Експертизу здійснював Інститут педагогіки НАПН України

**Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено**

- О88** Основи здоров'я: підруч. для 1 кл. загальноосв. навч. закл. /  
І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко —  
К.: Видавництво «Алатон», 2012. — 136 с.  
ISBN 978-966-2663-00-6

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми основ здоров'я для учнів 1-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку дитини.

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. Матеріали, що містяться в ньому, не обов'язково відображають точку зору ЮНЕСКО. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

Висловлюємо вдячність видавництву «Ексмо» за дозвіл на використання у підручнику персонажів анімаційного серіалу «Смішарики».

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-00-6

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2012  
© Видавництво «Алатон», текст, дизайн,  
малюнки, 2012

## Любий друже!

Це — підручник з основ здоров'я. З нього ти дізнаєшся багато корисного.



Як дбати  
про своє здоров'я.



Як спілкуватися  
з дорослими і дітьми.



Як поводитись у школі,  
вдома, надворі.



Як приймати  
правильні рішення.



## Твої помічники у підручнику

Працювати з підручником тобі допоможуть персонажі з мультфільмів «Смішарики».



Лось — учений, дослідник.  
Ставить багато запитань.



Крош — кролик-непосида.  
Організовує руханки.



Сова — лікар і спортсменка.  
Дає слушні поради.



Їжачок — завжди  
прислухається до порад.



Ворон — актор.  
Полюбляє розігравати сценки.



Баранець — художник і поет.  
Розмовляє віршами.



Найголовніші помічники і порадники — це твої батьки, бабусі й дідусі. Запитуй у дорослих те, що незрозуміло. Переглядайте разом мультфільми та обов'язково обговорюйте побачене і почуте.



Так у підручнику позначено додаткові завдання, які слід виконувати з допомогою дорослих.

# ВСТУП

**У вступі ти дізнаєшся:**

**Правила поведінки у школі**



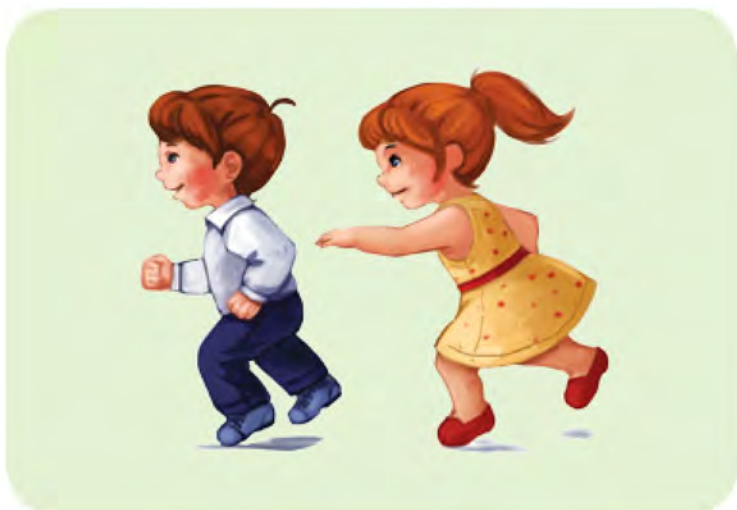
**Як ти ростеш і розвиваєшся**



## Ознаки хвороби



## Ознаки здоров'я





# ЗНАЙОМСТВО ЗІ ШКОЛОЮ



- ▶ Які приміщення є у школі?
- ▶ Чим ця школа схожа на твою? Чим вони різняться?
- ▶ У парі з однокласником розкажіть один одному, як пройти від вашого класу до виходу, їдальні, медичного кабінету, спортивного залу.
- ▶ Потренуйтеся організовано виходити з класу і з приміщення школи.

## Хто працює в школі?



- ▶ Хто дбає про здоров'я і безпеку дітей у школі?
- ▶ Як звуть директора твоєї школи, твоїх учителів, медичну сестру?
- ▶ До кого можна звернутися, якщо ти захворів?
- ▶ Поміркуйте, як зробити вашу школу ще кращим і безпечнішим місцем.

## Твої уроки здоров'я

Уроки з основ здоров'я тобі сподобаються.  
На цих уроках ти будеш:



працювати у парах  
і в групах



виконувати руханки



розігравати сценки



обговорювати  
казки і мультфільми



## Корисні поради



- ▶ Приходь до школи вчасно.
- ▶ Будь чемним, вітайся з дорослими.
- ▶ Уникай натовпу, особливо у дверях.



- ▶ Будь обережним на сходах.
- ▶ Коридорами ходи спокійно, не бігай.
- ▶ Тримайся якнайдалі від відчинених вікон.

## РІСТ І РОЗВИТОК



- ▶ Хто з цих тварин найвищий?
- ▶ Хто — найважчий?



Переглянь мультфільм «38 папуг» про те, як звірята вимірювали довжину удава.

## Як ти ростеш

Коли ти народився, то вміщувався у колисці.  
Але ти щодня стаєш вищим і важчим.



Попроси дорослих виміряти твій зріст і масу тіла. Порівняйте їх із тими, що були при народженні.



## Як ти розвиваєшся

Коли ти народився, то майже нічого не вмів робити. Але ти щодня вчишся чогось нового.



Розпитай дорослих, коли ти почав ходити і говорити. Яке було твоє перше слово?



► Продемонструй те, що ти навчився робити нещодавно.

## Руханка

Маю вуха — ними чую,  
а ногами чимчикую,  
рот, язик — поїм смачне,  
ніс — почую запашне,  
руки — брата пригортаю,  
очі — все це розглядаю.  
Я за ними доглядаю  
та здоровим підростаю.

*Леся Вознюк*



► Вивчи віршик і навчись виконувати руханку.

## ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ



- ▶ З якої казки цей малюнок?
- ▶ Що болить у кожного із звірят?
- ▶ Як ти вважаєш, чому вони захворіли?
- ▶ Розкажи, як ти почувався, коли хворів.



## Ознаки здоров'я



- ▶ Розглянь малюнки і назви ознаки здоров'я.
- ▶ Розкажи, як ти почуваєшся, коли здоровий.
- ▶ Розіграй про це сценку.

## Друзі

Нездужає медуза.  
Зібрались в неї друзі.  
І їй уже сьогодні  
не сумно й не самотньо.  
Краб робить витинанку,  
а губка миє склянку.  
І навіть зла мурена  
несе смачне варення.  
На суші і у морі,  
у radoщах і в горі  
такі, як у медузи,  
усім потрібні друзі.

*Леся Мовчун*



- Вивчи віршик і не забувай відвідувати друзів, якщо їхня хвороба не заразна.

## Корисні поради



► Якщо у тебе щось болить, відчуваєш нудоту або слабкість, негайно скажи про це дорослим.



► Якщо захворів, виконуй поради лікаря.

► Приймай ліки (навіть вітаміни) тільки з дозволу батьків або лікаря.



# Розділ 1

## ЗДОРОВЕ ТІЛО

У цьому розділі ти дізнаєшся:

**Режим дня першокласника**



**Вправи для постави**



**Як запобігти  
плоскостопості**



## Як мити руки



## Які продукти корисні



## Про користь руху



## Для чого треба спати



## РЕЖИМ ДНЯ



- ▶ Які тварини не сплять уночі?
- ▶ Які тварини засинають і прокидаються разом із сонцем?



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: режим дня». Поясни, чому дітям і дорослим треба дотримуватися режиму.



## Режим дня першокласника

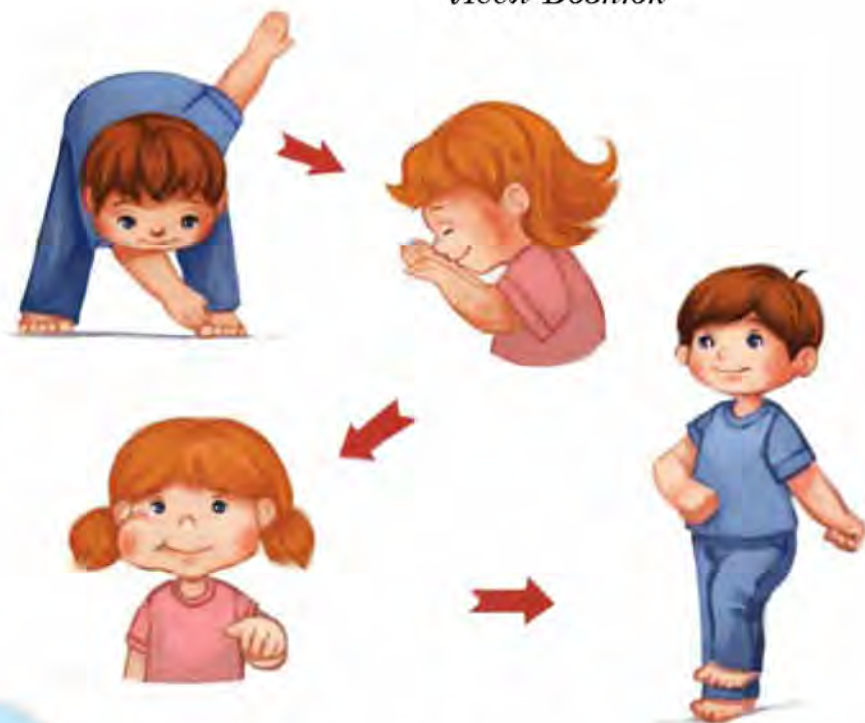


- Розкажи, як ти піклуєшся про своє здоров'я.
- Розіграй сценку про те, що ти робиш уранці, вдень, увечері.

## Руханка

Раз — зарядку залюбки  
вранці роблять малюки.  
Два — водички не цурались,  
умивались, гартувались.  
Три — сніданок смакували  
та до школи поспішали.  
Раз, два, три та раз, два, три —  
неодмінно повтори:  
— Сила, спритність і постава —  
фізкультури добра справа!

*Леся Вознюк*



► Вивчи віршик і навчись виконувати руханку.

## Корисні поради

07:30



14:00



15:00



16:00



20:00



- ▶ Перед тим, як іти до школи, добре поснідай.
- ▶ Після уроків відпочинь: поспи, потім погуляй на свіжому повітрі.
- ▶ Під час занять роби короткі перерви.
- ▶ Складай рюкзак звечора.



## ТВОЯ ПОСТАВА

Твоя постава — це те, як ти стоїш, ходиш, сидиш.  
Тварини теж мають поставу.



Розглянь малюнки і виконай руханку:

- ▶ походи, як лев;
- ▶ побігай, як страус;
- ▶ потягнись угору, як котик і жираф;
- ▶ сядь, як білочка.

## Правильна постава

Правильна постава — дуже красива і корисна для твого здоров'я.



- ▶ Перевір свою поставу.
- ▶ Уяви себе принцом (принцесою). Потренуйся ходити так, наче на голові в тебе корона.
- ▶ Навчись правильно сидіти за партою.

## Миколка-першокласник

Перший раз малий Микола  
Став збиратися до школи.  
Олівець поклав у сумку,  
Книги, ручку, зошит, гумку,  
М'яч, перо, граблі, подушку,  
На обід м'яку пампушку,  
Двох ведмедиків, лопату,  
Білочку руду хвостату,  
Лук, і стріли, і рушницю,  
Ще й пухкеньку паляницю,  
Ще й стільця, стола, і парту,  
І географічну карту,  
Трактора, машинку, мило –  
Вже й надворі звечоріло.  
Сів Микола, дума думку:  
«Чи усе поклав у сумку?»



*Надія Кир'ян*



- Назви речі, які треба залишити вдома.
- Потренуйся правильно скласти рюкзак.



## Корисні поради

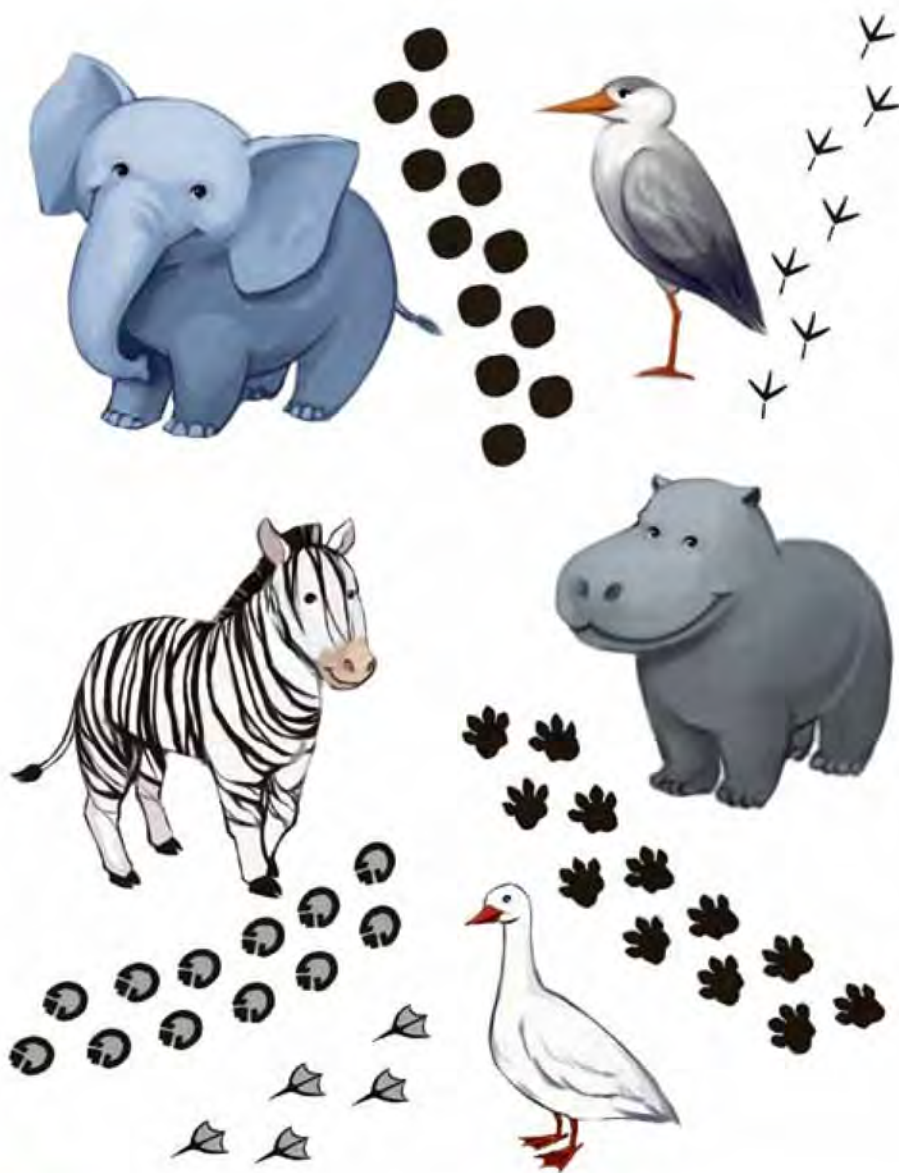


- ▶ Спи на пласкому ліжку і невеликій подушці.



- ▶ Носи рюкзак, а не портфель. Одягай його на обидва плеча.
- ▶ Не перевантажуй рюкзак. Бери лише те, що потрібно у школі.
- ▶ Щодня кілька хвилин ходи з книжкою на голові.

# ЗДОРОВІ СТОПИ



► Хочеш стати справжнім слідопитом?  
Відгадай, де чії сліди.

## Вправи проти плоскостопості



плоскостопість



- ▶ Стань мокрою ногою на аркуш паперу і порівняй відбиток своєї стопи з малюнком.
- ▶ Щодня виконуй ці вправи, особливо якщо у тебе плоскостопість.



## Чотири

На столі чотири книжки,  
Груш чотири на траві,  
У стола – чотири ніжки,  
І чотири ніжки в кішки,  
І у песика, і в мишки,  
А у тебе – тільки дві.

*Наталя Забіла*



- ▶ Назви частини тіла людини.
- ▶ Назви частини тіла тварин: песика, мишки, котика.
- ▶ Які з них називаються по-різному?

## Корисні поради



- ▶ Носи зручне взуття.
- ▶ Улітку ходи босоніж по чистій траві, піску, дрібних камінцях.



- ▶ Взимку ходи по масажному килимку. Його можна купити або виготовити разом із дорослими зі старих гудзиків.

# ЧИСТОТА І ЗДОРОВ'Я



► Що роблять тварини?

► Що роблять діти?



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: чисті руки» і поясни, чому важливо мити руки.



## Засоби гігієни

Засоби гігієни — це речі, які допомагають бути чистими і охайними. Відгадай загадки про них.

Не хижак, а зуби має.  
Не гризе і не кусає,  
а розчеше кіски Олі,  
чубчик Петрикові й Толі.

Витирають залюбки  
ноги й руки малюки.  
Витирають щічки  
Павлик та Марічка.

Щоб були охайні діти,  
руки чисто всім помити  
допоможе спритно й вміло  
запашне та пінне \_ \_ \_ \_.

В роті — як у себе вдома —  
з кожним зубчиком знайома,  
бо щоранку й перед сном  
чистить їх усіх гуртом.

*Леся Вознюк*



- ▶ Які ти знаєш засоби гігієни?
- ▶ Назви ті, які не можна позичати навіть друзям.

## П'ять кроків до чистих рук



- ▶ Назви́ п'ять кроків до чистих рук.
- ▶ Потренуйся мити руки за правилом п'яти кроків.

## Корисні поради



► Вивчи ситуації, коли треба помити руки.



► Завжди спочатку відкривай холодну воду, а потім — гарячу.

► Закривай навпаки: спочатку гарячу, а потім холодну.



# ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я



- Чим харчуються тварини?
- Яка твоя улюблена страва?
- Яка їжа тобі не смакує?



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: нездоровий рекорд». Поміркуй, чому захворіли звірята.

## Не все смачне — корисне

Домашні страви, овочі, фрукти, молочні продукти корисні для твого здоров'я. Їх треба їсти щодня. А чипси, гамбургери і солодкі газовані напої — шкідливі.



► Назви свої улюблені корисні продукти.

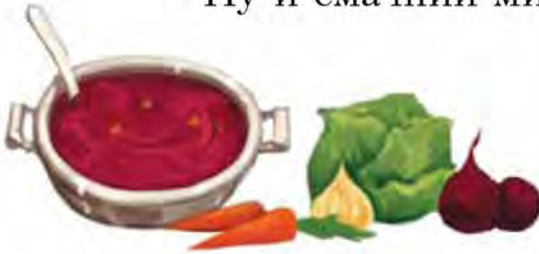
## «Смачні» загадки



Холодильник похвалився,  
що на дім перетворився,  
де смачна і свіжа  
проживає \_ \_ \_.



Морква, біб і цибулина,  
бурячок і капустина,  
ще й картопля — шусть у горщик.  
Ну й смачний ми зварим \_ \_ \_ \_ \_.



Довго з тіста їх ліпили,  
у окропі поварили.  
Потім дружно ласували,  
ще й сметанки додавали.

*Леся Вознюк*



## Корисні поради



- ▶ Постарайся щодня вживати молочні продукти і не менш як п'ять овочів та фруктів.



- ▶ Їсти треба 4—5 разів на день в один і той же час.
- ▶ Перед їдою мий руки з милом.
- ▶ Солодощі краще вживати після обіду.

## РУХ І ЗДОРОВ'Я



Продemonструй:

- ▶ як пташка махає крилами;
- ▶ як стрибає кенгуру;
- ▶ як повзає равлик.



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: кому потрібна зарядка». Поміркуй, чому кролик почав відставати від друзів.

## Види рухової активності



- Назви те, що ти вже вмієш робити і чого хочеш навчитися найближчим часом.



## Зимовий спорт



Взимку — друзі дітвори,  
з вітерцем біжать з гори.  
Догори самі не йдуть,  
їх на прив'язі везуть.

Як замерзне річка й став,  
то не ловлять більше гав.  
Лід розписують вони,  
гостроносі \_ \_ \_ \_ \_.



Спритні дощечки-сестриці  
влітку нудились в темниці.  
Як насипав сніг лапатий,  
то побігли погуляти.

*Леся Вознюк*



- ▶ Відгадай загадки.
- ▶ Розкажи про свої улюблені зимові види спорту.

## Корисні поради



► Щоранку роби зарядку.



► На прогулянці більше рухайся: ходи, бігай, грай у рухливі ігри.

► Запишись на танці чи в спортивну секцію.

## ЗАГАРТОВУВАННЯ



- ▶ Які тварини люблять спеку?
- ▶ Які тварини не бояться холоду?
- ▶ Як називають людей, що плавають у крижаній воді?



Переглянь мультфільм «Абетка здоров'я: якщо хочеш бути здоровим». Розкажи, чому корисно загартовуватись.



## Процедури загартовування



► Як можна загартовуватись улітку, взимку, впродовж року?

## Переплутав

Сніг, мороз, зима надворі,  
йде Андрій на ковзани.  
Одягає босоніжки  
і з футболкою штани.  
— Ти куди зібрався, синку? —  
здивувалися батьки.  
Й ви, малята, поміркуйте:  
що зробив він навпаки?

*Леся Вознюк*



- ▶ Допоможи хлопчикові обрати одяг відповідно до погоди.
- ▶ Як ти розумієш прислів'я «В усьому треба знати міру»?

## Корисні поради



- ▶ Щодня за будь-якої погоди гуляй на свіжому повітрі.
- ▶ Вдягайся відповідно до погоди.
- ▶ Регулярно провітрюй кімнату.
- ▶ Процедури загартовування виконуй разом із батьками.



## КОРИСНИЙ ВІДПОЧИНОК



- Розглянь малюнки.
- Які тварини відпочивають активно — бігають, граються, стрибають?
- Які тварини відпочивають пасивно?

## Активний і пасивний відпочинок



- ▶ Які діти відпочивають активно?
- ▶ Які діти відпочивають пасивно?
- ▶ Розкажи, чим ти любиш займатись у вільний час.

## Нащо дітям треба спати

Нащо дітям треба спати?  
Щоб скоріше виростати.  
Вдень рости часу немає:  
Діти граються, гуляють,  
Бігають, казки читають,  
Вірші вчать, пісні співають,  
Щось з конструкторів будують,  
Гарно фарбами малюють.  
Їм нема коли зростати —  
Дуже справ у них багато.  
Дітлахи вночі ростуть  
Після того, як заснуть.  
Треба вчасно всій малечі  
Спати лягати кожен вечір.



*Наталія Романенко,  
9 років*





## Корисні поради



- ▶ Чергуй працю і відпочинок.
- ▶ Обмеж час перегляду телепередач.
- ▶ Відпочивай активно.



- ▶ Щодня лягай спати в один і той же час.

## Розділ 2

# СЕРЕД ЛЮДЕЙ

У цьому розділі ти дізнаєшся:

Про склад родини



Чому треба слухатися батьків



## Про дівчаток і хлопчиків



## Як знайомитися з новими друзями





## МОЯ РОДИНА

**Раз** — турботлива матуся,  
**Два** — до татка пригорнуся,  
Бабця — **три**, дідусь — **чотири**,  
**П'ять** — сестричку полічили.  
Ось така моя родина:  
І привітна, і гостинна.

*Леся Вознюк*



- Полічи, скільки осіб у цій родині.
- Скільки осіб у твоїй родині?
- Хто найстарший член твоєї родини, хто — наймолодший?

## Здорова родина



- Склади розповідь за малюнками.
- Розкажи, як піклуються про здоров'я у твоїй родині.

## Чому треба слухатися батьків

Прислухайся, дитино,  
до батьківського слова,  
що сповнене терпіння,  
турботи і любові.  
Прислухайся, дитино,  
до дідуся поради,  
бо й татові твоєму  
не раз він мудро радив.  
Прислухайся, дитино,  
до рідної матусі,  
якій дісталась ніжність  
і ласка від бабусі.  
Збери усі поради,  
не загуби нічого.  
Про тебе також скажуть:  
— Прислухайтесь до нього!



*Леся Вознюк*



► Які поради дають тобі батьки, бабусі й дідусі?



Прочитай з дорослими оповідання на с. 126 і на с. 127. Кого називають найкращим татом і найслухнянішою дитиною серед тварин?



## Корисні поради



► Прислухайся до порад старших членів родини.



► Запитуй у дорослих дозволу на те, що не можна робити без їхньої згоди.

► Допомагай молодшим.

## ДІВЧАТКА І ХЛОПЧИКИ

«Косички у дівчаток,  
щоб смикати за них»,—  
так думав я спочатку,  
а виявилось — ні.  
Вони ростуть для того,  
щоб заплітатись довго,  
щоб хтось про них сказав:  
— Ах-ах! Яка краса!..—  
А ось мені косичок  
не треба. Я — хлопчак.  
А що я теж красивий,  
то це помітно й так!

*Анатолій Костецький*



- ▶ Які зачіски мають дівчатка і хлопчики у вашому класі?
- ▶ Чим їхні зачіски подібні між собою, а чим — відмінні?

## Одяг для хлопчиків і дівчаток



- ▶ Розглянь малюнки. Чим відрізняється одяг хлопчиків і дівчаток?
- ▶ Який одяг частіше носять дівчатка, який — хлопчики, а який — усі діти?



## Ігри для хлопчиків і дівчаток



- ▶ Які ігри більше подобаються хлопчикам, а які — дівчаткам?
- ▶ Які ігри подобаються всім дітям?
- ▶ Які твої улюблені ігри та іграшки?

## Корисні поради



► Товаришуй з дівчатками і хлопчиками.

► Навчайся гарних манер.



► Якщо ти хлопчик, учись поводитись, як справжній лицар.

► Якщо ти дівчинка, учись поводитись, як маленька пані.

# ВЧИМОСЯ ТОВАРИШУВАТИ

## Дружнє коло

Дружить хмарка з дощиком:  
носити воду горщиком.  
Дощик — із травичкою,  
а трава — з копичкою,  
а копиця — з коником,  
що гасає з дзвоником.  
А іще — з телятком,  
баранцем, лошатком.  
Всі вони — з Даринкою,  
дівчинка — з хмаринкою,  
з тою, що із дощиком  
носить воду горщиком.  
Ось замкнулось дружнє коло,  
подружились всі довкола.



*Леся Вознюк*



► Розкажи про свого друга чи подругу.



## Як познайомитися з новими друзями



- ▶ У парі з однокласником розіграйте таку ситуацію.
- ▶ Вигадайте нові способи знайомства.

## Тихенька дівчинка

Чого це на мене так сердяться в школі?  
Та я ж не чіпаю нікого ніколи.  
Ні з ким не сварюся, сиджу собі тихо,  
А з цього виходить одне тільки лихо.  
Оце я сказала — така в мене звичка, —  
Що в Галі, як мишачий хвостик, косичка.  
Що в Каті спідничка — неначе з рогожі,  
Та ще й черевички на човники схожі.  
Що в Тані волосся нечесане досі,  
Що очі в Мар'янки маленькі та косі,  
Що в зошиті в Лесі самі тільки плями:  
Напевне, бруднючими пише руками.  
Я ж правду кажу їм... І що тут такого?  
Тож я не чіпаю ніколи нікого.  
Сиджу собі тихо і в школі, і вдома,  
І чом вони сердяться всі — невідомо!

*Марія Пригара*



Поясни, як ти розумієш прислів'я:

- ▶ Вітер руйнує гори, а зле слово — дружбу.
- ▶ Гостре словечко коле сердечко.
- ▶ Лагідне слово залізні двері відчиняє.

## Корисні поради



- ▶ Стався доброзичливо до однокласників.
- ▶ Попроси вибачення, якщо випадково когось образив.



- ▶ Якщо хтось ображає тебе або іншу дитину, скажи про це дорослим.



## Розділ 3

# БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

У цьому розділі ти дізнаєшся:

Де безпечно гратися



Як викликати  
рятувальників

112

Як діяти, якщо заблукав



## Правила безпеки вдома і в школі



## Правила дорожньої безпеки



## Як поводитися з незнайомцями



# БЕЗПЕКА ІГОР ТА РОЗВАГ



Обговори з дорослими:

- Де у вашому дворі можна кататись на велосипеді, роликах, санчатах?
- Які небезпеки чатують на тебе у дворі?
- Як їх можна уникнути?



## Веселі коломийки

Не дізнались малюки,  
чи смачна малина,  
лиш подерли у кущах  
руки, ноги, спини.



— Це не твій, онучку, м'яч? —  
дід питає в Колі.  
— Якщо шибка ціла — мій,  
а розбита — Толі.



Вихідний у двірника  
серед тижня — п'ятий.  
Все сміття збира Петрусь,  
як іде гуляти.



*Леся Вознюк*



- ▶ Якими рослинами можна обпектися чи подряпатися?
- ▶ Чому небезпечно гратися з м'ячем біля вікон і доріг?
- ▶ Які небезпечні предмети можуть лежати на землі?

## Як сказати «Ні!»

Потренуйся відмовлятись, якщо тобі пропонують погратися в небезпечному місці чи вийти з двору без дозволу батьків.



- ▶ Просто скажи: «Ні!»
- ▶ Відмовся і поясни: «Ні! Мені не можна йти з двору».
- ▶ Відмовся і йди геть: «Ні! Я йду додому!»
- ▶ Відмовся і відмов друга: «Я не піду, і тобі не можна!»

## Корисні поради



► Грайся там, де тобі дозволяють батьки.

► Тримайся на відстані від тварин.



► Нічого не піднімай із землі.

► Виходь із двору тільки з дорослими.



## НАШІ РЯТУВАЛЬНИКИ



- ▶ З якого мультфільму ці малюнки?
- ▶ Як звали хороброго мангуста?
- ▶ Від якої небезпеки він урятував людей?



Разом із дорослими прочитай оповідання  
Льва Толстого «Пожежні собаки» на с. 128.  
Кого рятували пожежні собаки?

## Служби порятунку



112



- ▶ Які небезпечні ситуації зображено на малюнку?
- ▶ Для кожної ситуації знайди той автомобіль, що прибуде на виклик.

## Як викликати рятувальників

— Алло! Загорілася хата в Кози!  
Адреса: Діброва, провулок Лози,  
А номер в нас другий. Скоріше сюди!  
Мерщій порятуйте від злої біди!

*Тамара Коломієць*



► У парі з однокласником потренуйтеся викликати служби порятунку.



Разом із дорослими прочитай вірш на с. 129. Хто з козенят спричинив пожежу? Хто злякався вогню і сховався? Хто не розгубився і викликав пожежників?

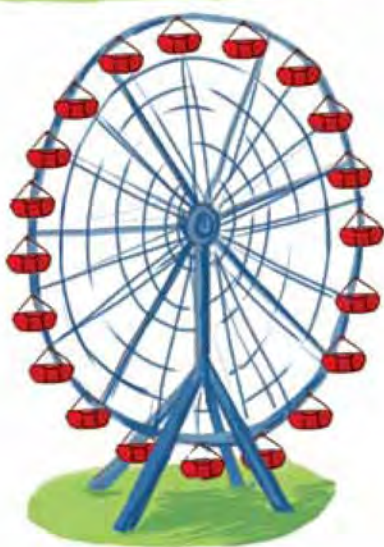


## Корисні поради



- ▶ Дбай про безпеку свою та інших.
- ▶ Якщо потрапив у біду — тікай, клич на допомогу, телефонуй батькам або в службу порятунку за номером **112**.
- ▶ Пам'ятай: марно телефонувати за цим номером заборонено!

## У НЕЗНАЙОМОМУ МІСЦІ



- ▶ Уяви, що ви усім класом пішли в цирк, зоопарк, кінотеатр або парк.
- ▶ Як слід поводитися на екскурсії, щоб не загубитись?

## Якщо ти загубився або відстав від класу



- ▶ Зберігай спокій. Ти впораєшся з ситуацією.
- ▶ Залишайся там, де ти є. За тобою повернуться.
- ▶ Якщо маєш мобільний телефон, повідом батьків.
- ▶ Якщо ні, звернись по допомогу до дорослих.



## До кого звернутися по допомогу

Звернись до дорослих, які там працюють. Скажи, що загубився, назви свою адресу і телефони батьків. Тобі обов'язково допоможуть.



КОНТРОЛЕР



МІЛІЦІОНЕР



ПРОДАВЕЦЬ



ОХОРОНЕЦЬ



КАСІЯ

## Корисні поради



► Вивчи напам'ять номери телефонів батьків і домашню адресу.



► На екскурсії будь уважним, слухай учительку, іди разом з усіма.

► Домовтись про місце зустрічі на той випадок, якщо хтось загубиться.

## БЕЗПЕКА В ДОМІ

Білка селиться в дуплі,  
Їжачисько — у кублі,  
Вепр — у хащах верболозів,  
А ведмідь — в глухім барлозі.  
Люди селяться в містах  
І в зелених селах,  
І живуть вони ось так  
У людських оселях.

*Олег Орач*



Намалюй свій будинок і розкажи:

- ▶ скільки в ньому поверхів;
- ▶ чи є в будинку газ, гаряча і холодна вода.



## Де можна гратися в оселі

У кожному будинку є місця, де бігати і гратися небезпечно. Розглянь малюнок. Які приміщення є в цьому будинку?



- ▶ Чому кухня — це небезпечне місце для ігор і розваг?
- ▶ Чому не можна гратися на балконі, біля відчинених вікон, на підвіконні?
- ▶ Чому не можна заходити без дозволу у підсобні приміщення: підвал, гараж, комору?



Разом із дорослими обстежте вашу оселю. Дізнайся, де тобі можна гратися, а куди ходити не слід.

## Небезпечні предмети вдома



Знайди на малюнку те...

- ▶ що може уразити струмом;
- ▶ що може спричинити пожежу;
- ▶ що може залити підлогу в квартирі;
- ▶ чим можна порізатися або вколотися;
- ▶ чим можна отруїтися.

## Корисні поради



▶ Вмикай тільки ті електроприлади, які дозволяють батьки.



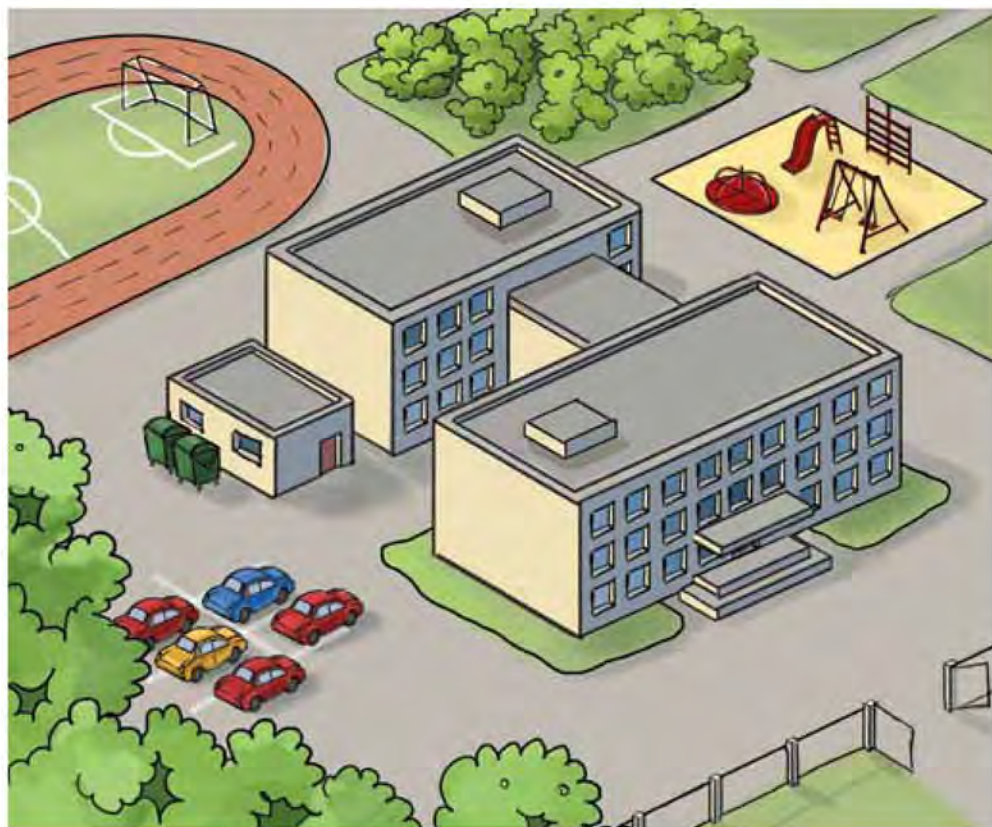
▶ Якщо електроприлад іскрить, негайно скажи про це дорослим.

▶ Стеж, щоб крани з водою були закриті.

▶ Користуйся інструментами разом із дорослими. Після роботи інструменти слід прибрати у безпечне місце.



# БЕЗПЕКА В ШКОЛІ



- ▶ Знайди на малюнку майданчик для ігор, сквер, спортивний майданчик, господарські приміщення, стоянку для автомобілів.
- ▶ Де на цьому подвір'ї гратися не слід? Поясни, чому.
- ▶ Чим двір твоєї школи подібний до того, що на малюнку?
- ▶ Чим відмінний?

## Відпочинок на шкільному подвір'ї



► Розкажи, як діти відпочивають на шкільному подвір'ї.



## Що робити на перерві?

Юра твердить, що перерва —  
Втричі більша від уроку,  
Бо встига Юрко за неї  
Купу справ зробить нівроку.  
За перерву Юра встиг  
Насмішити в класі всіх.  
Десь залізти встиг у фарбу,  
Їю встиг набити об парту  
Й на портфель Руденко Лізи  
Причепить якусь мармизу.  
Ще Юрко — герой! — зумів  
Поплювати в горобців.  
В двір помчав — аж тут дзвінок:  
Знову треба на урок!  
Та в Юрка спокійні нерви,  
Бо урок мине за мить,  
Ну, а потім знов перерва:  
Встигне купу справ зробити!



*Анатолій Костецький*



► Поясни хлопчику, чим можна зайнятися на перерві.



## Корисні поради



▶ На уроках трудового навчання будь обережним з інструментами.



▶ Спортивним знаряддям користуйся тільки під наглядом учителя.

▶ У їдальні поведься спокійно, чекай своєї черги, правильно користуйся столовими приборами.

# ТИ — ПІШОХІД



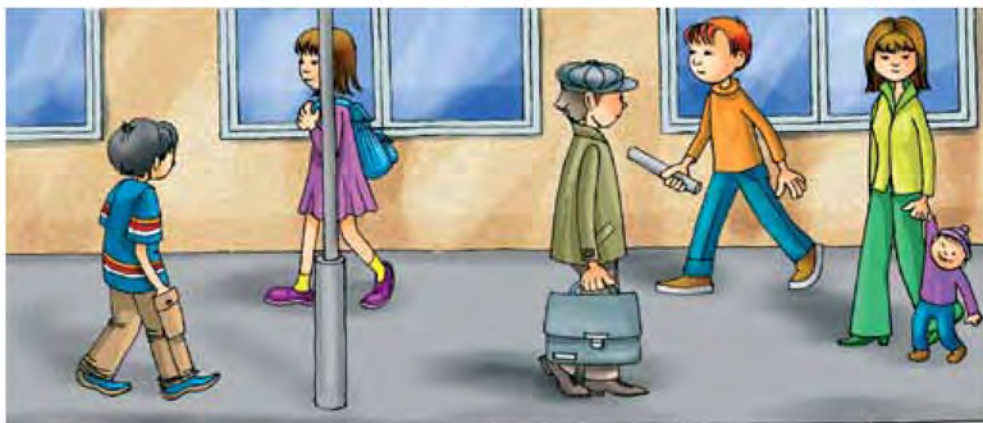
- Знайди на малюнку складові дороги: проїзну частину, бордюр, тротуар, перехрестя, пішохідний перехід.

## Тротуар

У дороги зліва й справа  
є асфальтова оправа.  
Тут не їздять, тільки ходять,  
пішоходи верховодять.



*Леся Вознюк*



Тротуаром ходи спокійно, не заважай перехожим.  
Будь обережним біля арки та виїзду з гаража.



► Розглянь малюнок. Кому загрожує небезпека?  
Поясни, чому.



## Підземний і надземний переходи



Ти рушай зі мною в ногу,  
перейдем удвох дорогу:  
під (над) землею проведеду,  
на той бік переведу.



*Леся Вознюк*



- Знайди на малюнках дорожні знаки, якими позначають підземний і надземний переходи.

## Перехід дороги на пішохідному переході



Килимок-помічник, —  
посмугований бочок, —  
на дорозі примостився,  
пішоходів згодився.



*Леся Вознюк*



На переході подивись ліворуч, праворуч і знову ліворуч. Переходь дорогу, якщо автомобілів немає або вони зупинились і пропускають тебе.



## Світлофор



На дорозі — справжній друг,  
регулює вправно рух.  
Підморгне червоним оком:  
«Стій! Не рухайся! Ні кроку!»  
Жовтим каже: «Зачекай!»,  
а зеленим: «Йди! Рушай!»

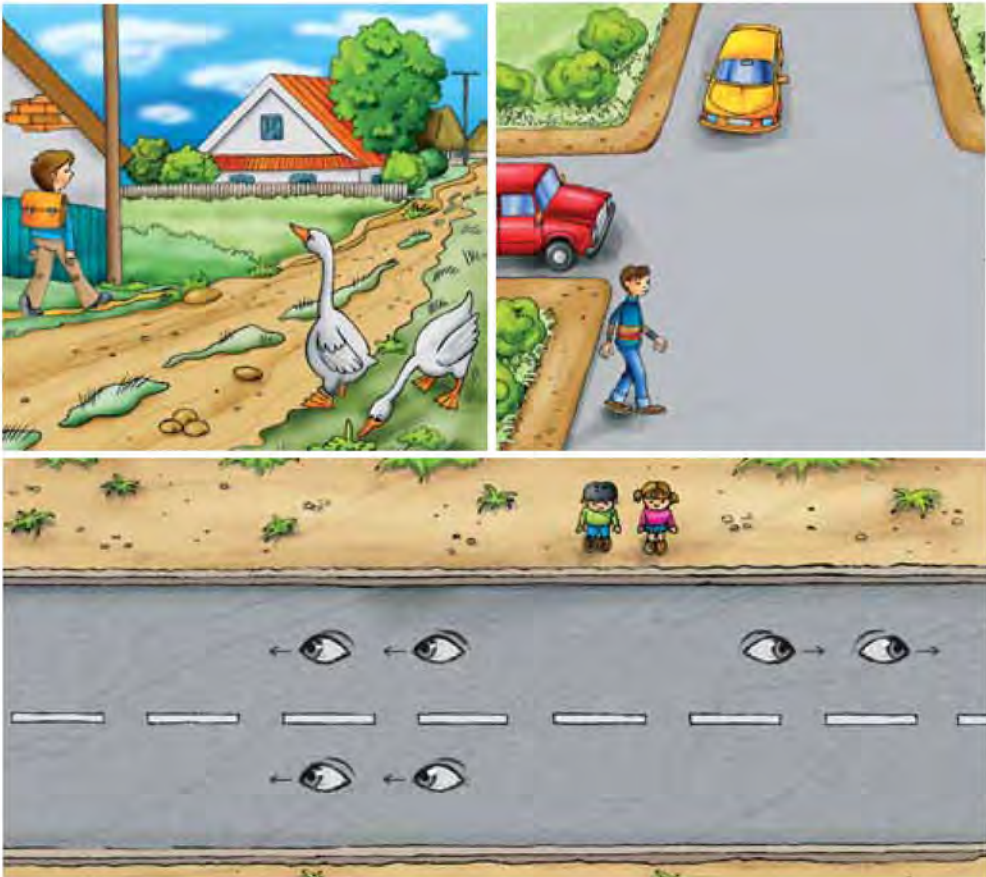
*Леся Вознюк*



- Знайди на малюнках світлофор для пішоходів.  
Чим він відрізняється від звичайного?



## Корисні поради



▶ Якщо біля дороги немає тротуару, йди узбіччям назустріч транспорту.

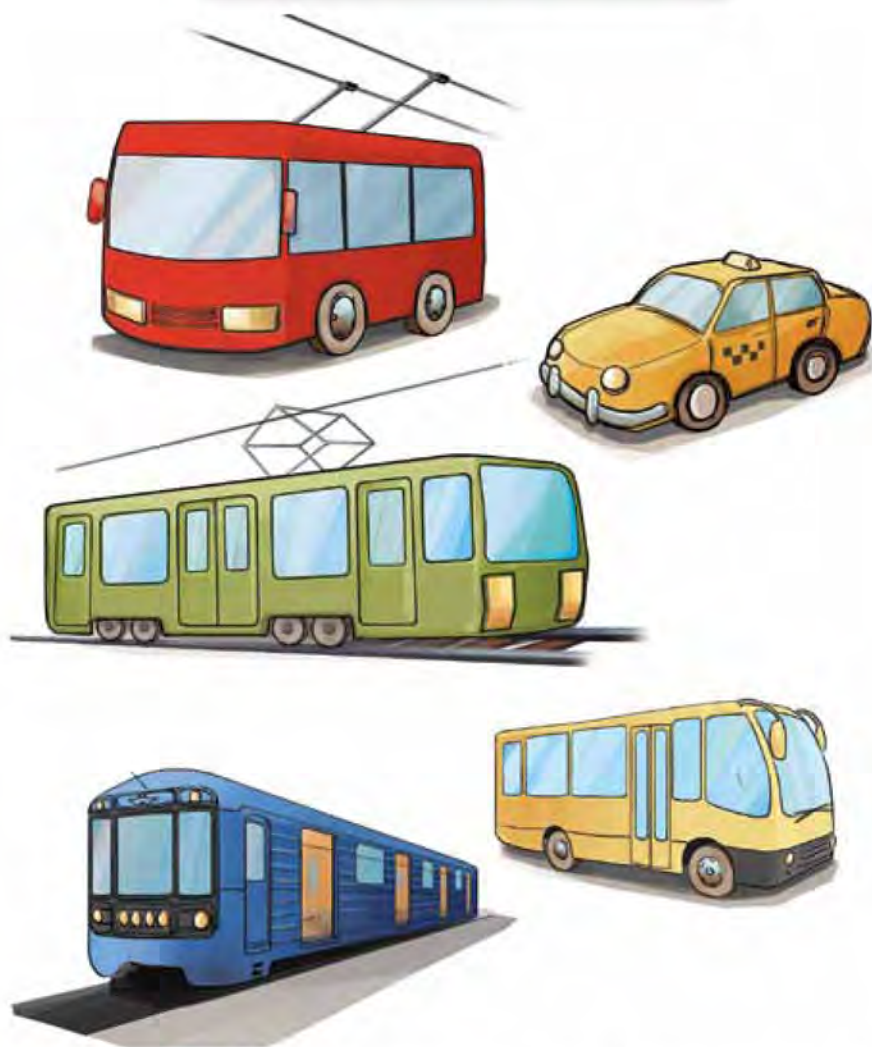
▶ Якщо немає переходу, переходи дорогу на перехресті.



▶ Якщо немає переходу і перехрестя, переходи дорогу там, де її добре видно в обидва боки.

▶ Починай перехід, коли транспорту немає або він дуже далеко.

## ТИ — ПАСАЖИР



- ▶ Який транспорт зображено на цьому малюнку?
- ▶ Який громадський транспорт є там, де ти живеш?
- ▶ Чи користуєшся ти транспортом, щоб дістатися до школи? Якщо так, яким?

## На зупинці



Тут тролейбуси, трамваї  
чи автобуси чекаєм.  
Можемо у транспорт сісти,  
що курсує нашим містом.



*Леся Вознюк*



- ▶ Знайди малюнки дорожніх знаків, якими позначають зупинки автобуса, трамвая, тролейбуса.
- ▶ Хто правильно переходить дорогу біля зупинки?
- ▶ Які небезпеки загрожують іншому хлопчикові?



## У громадському транспорті

В трамваї переповненім  
Сашко з м'ячем сидить,  
А біля нього згорблений  
Старий дідусь стоїть.  
Хтось до Сашка звертається:  
— Чи вас у школі вчать,  
Як місце дати старшому,  
Як старших поважають?  
— Та вчать, — Сашко відказує, —  
Але оце якраз  
Розпочались канікули —  
Ніхто не учить нас.



*Грицько Бойко*



У громадському транспорті треба поступатися місцем інвалідам, літнім людям та пасажирам, що їдуть з маленькими дітьми.

## Корисні поради



► Чекай транспорт на зупинці якнайдалі від дороги.

► Коли він під'їде, стань збоку від дверей. Пропусти пасажирів, які виходять.

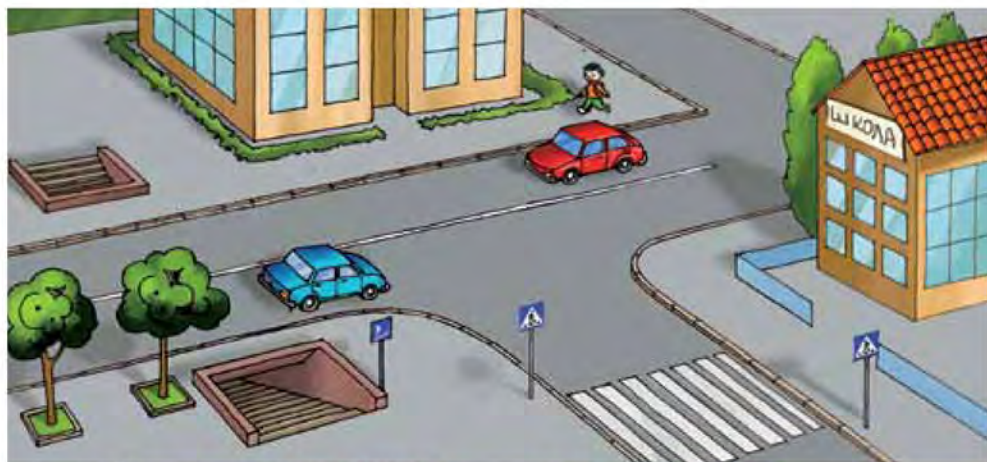


► У салоні сідай на вільне місце або стань так, щоб було зручно триматися.

► Готуйся до виходу. Поміняйся місцями з тими, хто не виходить на зупинці.



# ДОРОГА ДО ШКОЛИ



- ▶ Діти запізнюються на урок. Який шлях до школи найкоротший, а який — найбезпечніший?
- ▶ Розкажи, як ти ходиш до школи. Які небезпеки можуть бути на цьому шляху? Як їх можна уникнути?



## Дорога — місце підвищеної небезпеки!



Біля дороги будь уважним і зосередженим.  
Вивчай із дорослими правила дорожнього руху.

## Обережно: незнайомці!



- ▶ З яких казок ці малюнки?
- ▶ Як потерпіли від незнайомців Червона Шапочка, Колобок, Білосніжка?
- ▶ Які небезпеки чатували на Буратіно, коли він не пішов до школи? Хто намагався його обдурити і обікрати?



## Корисні поради



- ▶ Уникай розмов із незнайомцями.
- ▶ Відмовляйся від їхніх пропозицій і подарунків.
- ▶ Якщо незнайомці умовляють тебе йти або їхати з ними, біжи до людей, клич на допомогу.
- ▶ Звернись до міліціонера, покажи того, хто тебе переслідує.





## Розділ 4

# ЗДОРОВИЙ ДУХ

У цьому розділі ти дізнаєшся:

Про неповторність людини



Народні традиції і здоров'я



**Які бувають почуття**



**Як покращити настрій**



**Як приймати рішення**



## НЕПОВТОРНІСТЬ ЛЮДИНИ



- ▶ З якої казки ці малюнки?
- ▶ Чим гидке каченя було схоже на інших каченят?
- ▶ Чим воно відрізнялося від них?
- ▶ Як поставилися до нього мешканці пташиного двору?
- ▶ Як воно почувалося через це?
- ▶ Ким стало гидке каченя, коли виросло?



## Спільне — відмінне

Усі сніжинки схожі між собою. Та якщо придивитись, у світі не знайдеться двох однакових сніжинок. Кожна сніжинка — неповторна і по-своєму прекрасна. Поміркуй, що є спільним для всіх сніжинок і чим вони відрізняються.



Усі люди схожі між собою. Та якщо придивитись, у світі не знайдеться двох однакових людей. Кожна людина — неповторна і по-своєму прекрасна. Що є спільним для всіх людей і чим вони відрізняються?

## Шануй відмінності

У кожної людини є свої смаки і захоплення.  
Саме тому у світі так багато цікавого.



- Розкажіть у парах, чим ви любите займатись у вільний час.
- Знайдіть одне спільне захоплення і одне — відмінне.
- Поміркуйте, чи варто сперечатися з другом через те, що ваші смаки не збігаються.

## Корисні поради



▶ Стався до інших з повагою — і тебе теж поважатимуть.



▶ Допомагай іншим — і ти знайдеш нових друзів.

▶ Будь відкритим до всього нового — і ти забудеш про нудьгу.



## НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ І ЗДОРОВ'Я



- ▶ Хто головні герої цих мультфільмів?
- ▶ Який одяг носили козаки?
- ▶ Як називається зачіска козаків?
- ▶ Яка улюблена страва козаків?
- ▶ Що зміцнювало здоров'я людей у давні часи?

## Свята і здоров'я



- Які свята зображено на малюнках?
- Які твої улюблені свята?
- Які традиції святкування є корисними для здоров'я? Які — шкідливими?
- З однокласниками складіть пам'ятку «Як улаштувати веселе свято».



Прочитай з дорослими вірш «У гостях» на с. 130. Чому гості втекли зі свята? Які ти знаєш правила гостинності?

## Народні традиції і здоров'я



Прочитай народні прислів'я та приказки про здоров'я. Поясни, як ти їх розумієш.



- ▶ Здоров'я — усьому голова.
- ▶ Здоров'я — скарб, який завжди з тобою.
- ▶ Було б здоров'я, все інше наживеться.
- ▶ Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- ▶ Як немає сили, то й світ немилий.



## Корисні поради



► Вивчай народні традиції, особливо традиції здорового способу життя.



► Намагайся правильно харчуватися навіть у свята. Тістечка і цукерки вживай у помірних кількостях.

► Пий тільки безалкогольні напої!

## НАСТРІЙ І ПОЧУТТЯ



- ▶ З якого мультфільму ці малюнки?
- ▶ Кому погрожував крихітка Єнот?
- ▶ Кого він злякався?
- ▶ Що йому порадила мама?
- ▶ З яким настроєм він повертався?

## Почуття

Почуття — це те, що людина відчуває в різних ситуаціях.



Що ти відчуваєш, коли:

- ▶ гуляєш у гарну погоду;
- ▶ перед тобою щось дивовижне;
- ▶ раптом надворі почалася гроза;
- ▶ треба сидіти вдома, коли хочеться гуляти;
- ▶ тобі все набридло і нічим зайнятися?



## Вчимося розпізнавати почуття



Злість



Страх



Образа



Радість



Подив

Нудьга



Сум



Цікавість



- ▶ Розглянь малюнки і прочитай назви почуттів.
- ▶ Які з цих почуттів приємні?
- ▶ У парі з однокласником потренуйтеся розпізнавати почуття. Спочатку один задумує почуття і зображує його. Інший вгадує, яке це почуття. Потім міняєтеся ролями.

## Як покращити настрій



- ▶ Разом з однокласниками пограйте в ігри, що покращують настрій.
- ▶ Поміркуйте, як ще можна покращити настрій.
- ▶ Як ви розумієте прислів'я «Весела думка – половина здоров'я»?

## Як зробити день веселим?

Ти прокинься рано-рано,  
Лиш над містом сонце встане,  
Привітайся з ластівками,  
З кожним променем ласкавим.  
Сам гарнесенько умийся,  
Сам швиденько одягнися,  
Підійди до тата й мами  
І скажи їм: — Добрий ранок! —  
Усміхнися всім навколо:  
Небу, сонцю, квітам, людям.  
І тоді обов'язково  
День тобі — веселим буде!



*Анатолій Костецький*





## Корисні поради



Щоб покращити настрій:



- ▶ погуляй на свіжому повітрі, пограй у рухливі ігри;
- ▶ намалюй свій настрій, це справді допомагає;
- ▶ почитай цікаву книжку, подивись веселий мультфільм.

# ВЧИМОСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ



Розглянь малюнки з мультсеріалу «Смішарики».



- ▶ Як звуть його головних персонажів?
- ▶ Про що йдеться в серіях з «Абетки безпеки», «Абетки здоров'я», «Абетки доброзичливості і толерантності»?
- ▶ Які ще казки та мультфільми вчать дбати про своє життя і здоров'я?

## Рішення і наслідки

Люди щодня приймають багато рішень. Усі рішення мають наслідки — позитивні або негативні. Позитивні наслідки викликають у людей приємні почуття — радість, задоволення, вдячність, повагу. Негативні — страх, сум, гнів або розпач.



Склади розповідь за малюнками. Поміркуй:

- ▶ Яке рішення призвело до того, що дівчинка: вранці проспала; мало не потрапила під автомобіль; забула вдома зошит?
- ▶ Як ти думаєш, що вона тепер відчуває?
- ▶ Як їй треба було вчинити?



## Як приймати зважені рішення

Зважені рішення — це те, що люди роблять після обмірковування ситуації. Ти можеш навчитися приймати зважені рішення за допомогою «Правила світлофора».

**ЗУПИНИСЬ**



**ОЦІНИ  
НАСЛІДКИ**



**ВИБЕРИ  
І  
ДІЙ**



- ▶ Учись думати про наслідки і робити правильний вибір.
- ▶ Якщо не знаєш, як вчинити, запитай дорослих.

## Рішення для здоров'я

Тютюновий дим шкідливий для здоров'я курців і тих, хто перебуває поруч. Вдихання диму тими, хто не курить, називається пасивним курінням. Прочитай ситуації та обери варіант, який допоможе уникати пасивного куріння.

1. Ви з друзями сидите на лавочці у своєму дворі. Поруч сів дорослий чоловік із цигаркою. Ви:

- а) далі сидітимете на цій лавочці;
- б) підете в інше місце, адже двір великий!

2. Ви з друзями збираєтесь їхати ліфтом, але в кабіні стоїть людина з цигаркою. Ви:

- а) зайдете в ліфт;
- б) підете сходами, це корисно для здоров'я.

3. Ви з батьками зайшли до кав'ярні. В одній залі висить знак: «Куріння заборонено». Ти:

- а) запропонуєш сісти там, де цього знака немає;
- б) сядеш там, де він є.



Знак «Куріння заборонено»

Якщо твій вибір — лише варіанти б), твоє здоров'я у безпеці, ти вмієш уникати пасивного куріння!

## Правила літнього відпочинку

Прочитай речення та обери з двох запропонованих варіантів одну правильну відповідь.

1. Вранці та ввечері ми засмагаємо, а після обіду...
  - а) літаємо;
  - б) відпочиваємо.
2. Якщо на сонечку заснеш, то сильно шкіру...
  - а) обпечеш;
  - б) розітреш.
3. На шкіру тиснеш — побіліла, це значить, що вона...
  - а) зраділа;
  - б) згоріла.
4. Щоб на курорті не хворіти, всі фрукти треба добре...
  - а) мити;
  - б) гріти.
5. Якщо нудота є і жар, в людини — сонячний...
  - а) димар;
  - б) удар.
6. Щоб голову не перегріти, потрібно кепочку...
  - а) помити;
  - б) носити.
7. Не треба від батьків втікати, бо можна легко...
  - а) заспівати;
  - б) заблукати.



8. Батьків ти легко відшукаєш, якщо мобільний номер...

- а) знаєш;
- б) забуваєш.

*Перевір свій результат:* 1—б; 2—а; 3—б; 4—а; 5—б; 6—б; 7—б; 8—а.

Якщо ти правильно закінчив усі речення – молодець! Отже, твій відпочинок буде приємним і безпечним. Гарного літа!

*Наталя Гуркіна*



# ДОДАТКИ

## Матеріали для додаткового читання



### Найкращий татусь

Найкращими татусями серед тварин називають імператорських пінгвінів. Вони живуть в Антарктиді.

У найхолоднішу пору року самець три місяці гріє одне-єдине яйце на своїх лапах. Увесь цей час він нічого не їсть і втрачає майже половину ваги.

Самка повертається, коли вилуплюється пташеня. Лише тоді пінгвін-тато йде в море, щоб попоїсти.



### Найслухняніша дитина

Найслухнянішими дітьми серед диких тварин є маленькі дельфіни. У перший рік свого життя дельфін не відпливає від матері більш як на три метри. Він в усьому наслідує її, повторює кожен рух і кожну зупинку.

Так він вчиться усього, що знадобиться у житті: добувати собі їжу, уникати небезпек, спілкуватися з іншими дельфінами.



## Пожежні собаки

Буває часто, що в містах під час пожеж діти залишаються в будинках, і їх не можна врятувати, бо вони з переляку ховаються і мовчать, а через дим їх важко розгледіти. Для цього в Лондоні є навчені собаки. Собаки ці живуть з пожежниками, і коли загориться дім, то цих собак посилають витягати дітей. Один такий собака врятував дванадцятьох дітей; його звали Боб.

Одного разу загорівся будинок. Коли пожежники приїхали до будинку, до них вибігла жінка. Вона плакала і казала, що в домі залишилася дворічна дівчинка.

Пожежники послали Боба. Боб побіг по сходах і зник у диму. Через п'ять хвилин він вибіг з дому. В зубах за сорочечку собака ніс дівчинку. Мати кинулася до доньки і плакала від радості, що вона жива.

Пожежники гладили собаку й оглядали його — чи не обгорів він, але Боб знову рвався в будинок. Пожежники подумали, що там є ще хтось живий, і пустили його. Собака побіг у будинок і невдовзі вибіг з чимось у зубах. Коли люди розгледіли те, що він ніс, усі розреготалися: Боб тягнув велику ляльку.

*Лев Толстой  
(переклад Тетяна Воронцова)*

## Козенята і вогонь

Вогонь працював у Кози у печі.  
Варив їй куліш, випікав калачі.  
Вона ж годувала щоранку малят –  
Трійко біленьких своїх козенят.  
Ось мамі вже з дому рушати пора.  
Лишається в хаті сама дівтора.  
— Ми будем слухняні! – синок запевня.  
Куди ж це найменше спішить козеня?  
Воно потихеньку взяло сірники  
І вогник маленький пуска між тріски.  
— Ану, як у мами моєї, гори! –  
І ось уже дим потягнувся догори...  
Сердитий вогонь розходивсь, гоготить!  
Сестричка з найменшим сховались умить.  
А брат не злякався: — «101» я дзвоню!  
Врятують пожежники нас від вогню!  
Алло! Загорілася хата в Кози!  
Адреса: Діброва, провулок Лози,  
А номер в нас другий. Скоріше сюди!  
Мерщій порятуйте від злої біди! –  
Вогонь не давався, пручався, шипів,  
Сердитий вогонь погасать не хотів –  
Не дуже він любить сидить у печі,  
Варити куліш і пекти калачі.  
Пожежу згасили. Живі малюки.  
І каже Бобер: — Не беріть сірники! –  
І мовить Коза: — Пам'ятайте завжди,  
Що гра із вогнем приведе до біди!

*Тамара Коломієць*

## У гостях

У Віті —  
день народження.  
Ми всі  
туди запрошені  
і ввечері,  
о шостій,  
прийшли до нього  
в гості.

Нам  
одчинила двері  
мала сестричка Віті  
і зразу запитала:  
— Хто ноги з вас  
не витер?  
В нас килим —  
не для того,  
аби його бруднити!  
Ану,  
біля порога  
знімайте черевики!  
Та подарунки зразу  
давайте,  
я сховаю.  
Та кришталеву вазу  
не скиньте!  
Я вас знаю!..





Ви думаете:  
просто  
отак ходити  
в гості?  
А це —  
наука справжня,  
відповідальна справа!..  
І меблі  
у вітальні  
не мацайте руками,  
і пальцями по стінах  
не мажте —  
будуть плями...

Іще сестриця Віті  
щось стала  
говорити.  
Та ми її  
не слухали —  
хіба ж це варто  
слухать?!  
Ми від її  
«гостинності»  
помчали геть  
щодуху,  
бо й справді:  
ох, не просто  
отак  
ходити в гості!

*Анатолій Костецький*

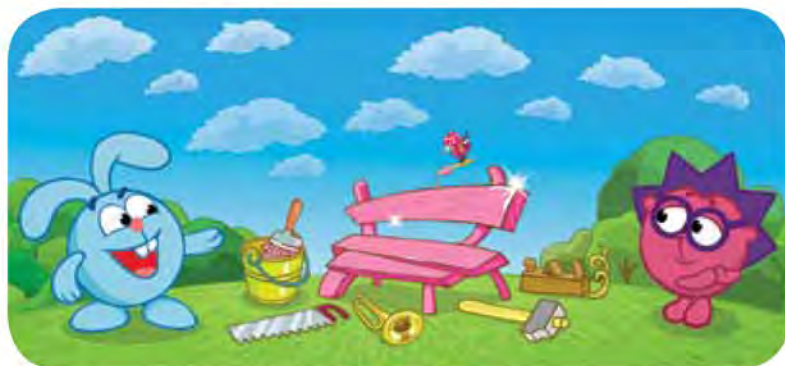
## Перелік рекомендованих мультфільмів

38 папуг  
Ріккі-Тіккі Таві  
Гидке каченя  
Усе про козаків  
Крихітка Єнот



Смішарики: Абетка здоров'я:

- Нездоровий рекорд
- Якщо хочеш бути здоровим
- Кому потрібна зарядка
- Особиста гігієна



Смішарики: Абетка безпеки дорожнього руху:

- Де кататись?
- Зебри в місті!
- На зупинці
- В автобусі



Смішарики: Абетка доброзичливості:

- Пори року
- Подвиг
- Мораль
- Муха не хробак
- Хто кому?



Мультфільми та інші цікавинки про смішариків можна знайти в Інтернеті за адресами:

[www.smeshariki.ru](http://www.smeshariki.ru)

[www.ndfond.ru](http://www.ndfond.ru)

<http://ndfond.ru/menu/projects/100414PR121836>



# ЗМІСТ

## ВСТУП

Знайомство зі школою .....	8
Ріст і розвиток .....	12
Здоров'я і хвороби .....	16

## РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО

Режим дня .....	22
Твоя постава .....	26
Здорові стопи .....	30
Чистота і здоров'я .....	34
Харчування і здоров'я .....	38
Рух і здоров'я .....	42
Загартовування .....	46
Корисний відпочинок .....	50

## РОЗДІЛ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

Моя родина .....	56
Дівчатка і хлопчики .....	60
Вчимося товаришувати .....	64

## РОЗДІЛ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

Безпека ігор та розваг .....	70
Наші рятувальники .....	74
У незнайомому місці .....	78

Безпека в домі .....	82
Безпека в школі.....	86
Ти — пішохід.....	90
Ти — пасажир.....	96
Дорога до школи.....	100

#### Розділ 4. ЗДОРОВИЙ ДУХ

Неповторність людини.....	106
Народні традиції і здоров'я.....	110
Настрій і почуття.....	114
Вчимося приймати рішення .....	120

#### ДОДАТКИ

Матеріали для додаткового читання .....	126
Перелік рекомендованих мультфільмів ...	132

*Навчальне видання*

**Бех** Іван Дмитрович  
**Воронцова** Тетяна Володимирівна  
**Пономаренко** Володимир Степанович  
**Страшко** Станіслав Васильович

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 1-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,  
молоді та спорту України*

Літературне редагування *Л. Воронович*

Художнє оформлення *А. Кисліцина*

Обкладинка *Н. Зуєва*

Фотографія на обкладинці *О. Москаленко*

Технічний редактор *Т. Піхота*

Коректор *С. Гайдук*

Підписано до друку 25.05.2012. Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 11,05. Обл.-вид. арк. 10,65.  
Тираж 213 966 пр.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул.Олевська, 7, кв. 316.  
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011

Віддруковано з готових діапозитивів ТОВ «ПЕТ»  
Св. ДК № 3179 від 08.05.2008р.  
61024, м. Харків, вул. Ольмінського, 17.