

ТЕТЯНА БОЙЧЕНКО

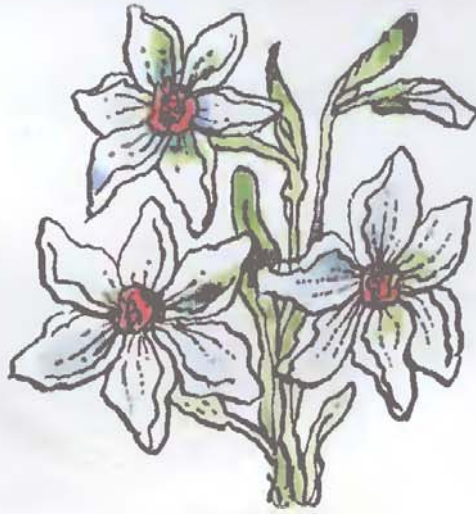
# АБЕТКА

З Д О Р О В ' Я



ТЕТЯНА БОЙЧЕНКО

# АБЕТКА ЗДОРОВ'Я



Рекомендовано  
Міністерством освіти України

КИЇВ «ОСВІТА» 1997

БІБЛІОТЕКА  
Міністерства освіти України  
Київ

ТЕТЯНА БОЙЧЕНКО

# АБЕТКА

*Абеточку здоров'я, діти,  
ми починаєм з вами вчити!*

Художник Владислав Ширяєв



Спробуй відшукати на кожній сторінці абетки якнайбільше слів з поданою літерою.

# ЗДОРОВ'Я





Айстра, абрикос, айва  
Починаються на «А».  
Айстра око всім милує,  
Абрикос нам смак дарує,  
Аромат дає айва.  
Про здоров'я ці слова.

АБРИКОС



АЙВА



АГРУС



Стань ще босими ногами на траву! Послухай цвірінкання пташок! Слух, смак, нюх, зір, дотик—твій зв'язок з навколишнім світом.



**А**

**Б**

**В**

**Г**

**Г**

# Б

Це — моя ба-бу-ся,  
До якої притулюся.  
Все бабуся зрозуміє,  
Поцілує, пожаліє.  
Бо бабуся — охорона,  
Від хвороб всіх оборона.



БДЖОЛА



БАРВІНОК



БРУСНИЦЯ



Бабуся добра, лагідна й мудра.  
Вона тільки гляне і все зрозуміє.

А ти бабусю завжди розумієш і шануєш?



**Б**

В

Г

Г

Д



# В



Вода, вода, водиченька —  
В глибоку криниченьку  
З високої хмаринки,  
Білої хустинки.

Не каламуть, дівчино, воду —  
Скаламутиш щастя й вроду.  
Воду бережи, козаче, —  
І вона тобі віддячить.

ВОЛОШКА



ВІЛЬХА



ВИШНЯ



Вода — основа життя й здоров'я. Вона є всюди. Навіть у тобі. Не віриш? Перевір.

Подивись на розрізаний кавун, понюхай цибулю...

Що, потекли слинка та слізки? От тобі й вода.



**В** Г Г Д Е



Гуркоче в небі грозовому грім.  
Стрибають горобці, радіють люди.  
Здоров'я буде в нас усіх міцним,  
Якщо ми з гарним урожаєм будемо

ГРИБИ



ГОРОБИНА



ГОРОХ



Чи любиш ти дощ?  
Як ти одягнешся в дощову погоду?  
Як ти думаєш, чому гарний урожай і міцне здоров'я залежать від дощу?

Спробуй намалювати дощ весною, влітку, восени.



Г

Г

Д

Е

Є



Яка ніч — такий світанок.  
Яка хата — такий ґанок.  
Які ґазда і ґаздиня —  
Отака й у них дитина.



ГЕДЗЬ



ГВАЛТ



ГУЛЯ



Які ще слова, що починаються з літери ґ, ти знаєш?

Згадайте ці слова разом усією родиною.



Д Е Є Ж



Дівчинка я — українка,  
І зовуть мене Даринка.  
А дідусь мій — козак,  
В нього вуса — ось так!  
Про здоров'я наше дбає,  
Гартуватись закликає.

ДИВОСИЛ



ДИНЯ



ДЖМІЛЬ



А ти загартовуєш себе? Як ти це робиш?

Хто допомагає тобі? Розкажи.



Д

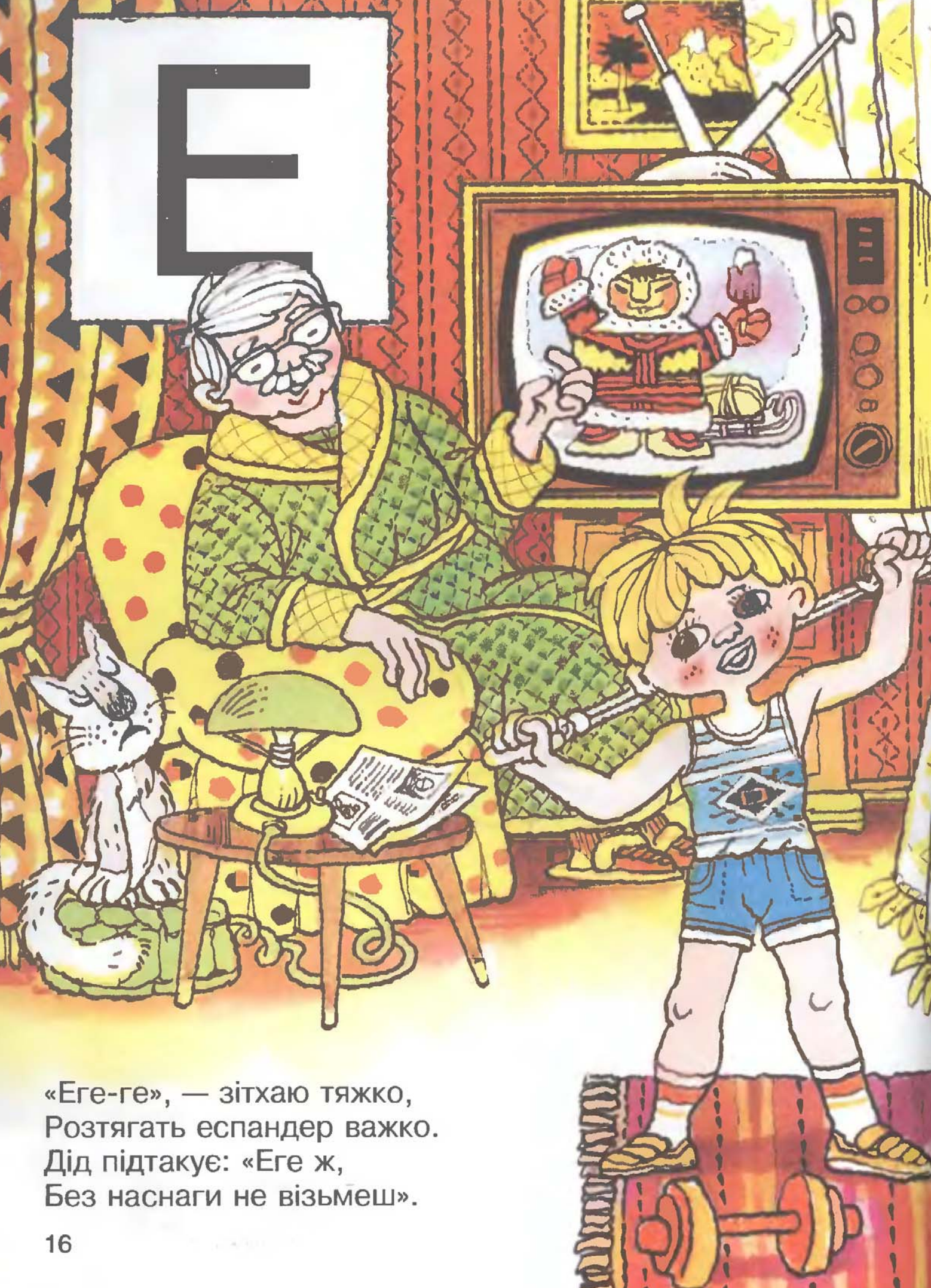
Е

Є

Ж

З





«Еге-ге», — зітхаю тяжко,  
Розтягать еспандер важко.  
Дід підтакує: «Еге ж,  
Без наснаги не візьмеш».

ЕДЕЛЬВЕЙС



ЕНОТЕРА



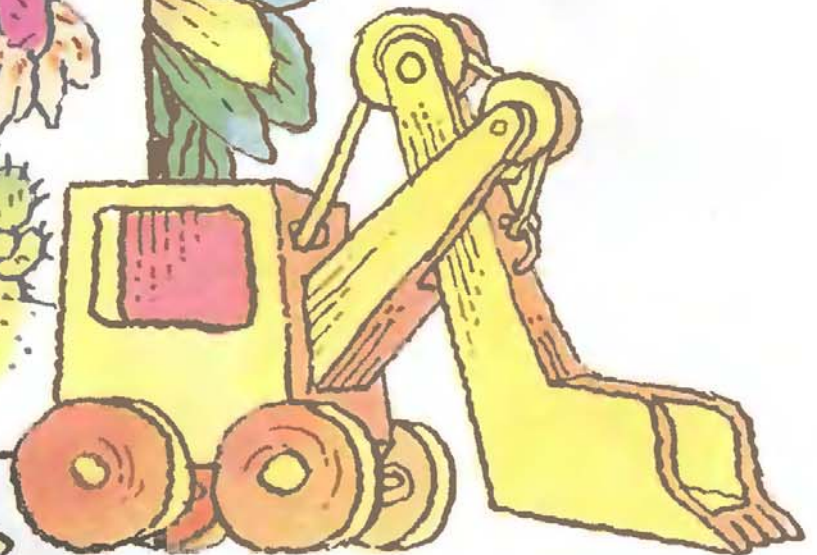
ЕСПАРЦЕТ



Щоб допомагати матусі,  
бабусі чи сестричці, треба  
мати сильні руки.

Що ти робиш для цього?

Ему



**Е**

Є

Ж

З

И

# Є



Дід Євген і внук Євген  
Єриком пливуть ген-ген.  
А на березі єнот  
Споліскує гарно рот.



ЄВШАН



ЄХИДНА



ЄЖА



Де ти плаваєш влітку?  
Чи ходиш у басейн? З ким?  
Для чого, на твою думку,  
енот споліскує рот? А ти це  
робиш? Коли?



Є Ж З И І

# Ж



В небі жайворон співа:  
«Вже жнива, жнива, жнива...»  
Колоситься щедре жито —  
Значить, буде добре жити.



ЖОЛУДЬ



ЖОРЖИНА



ЖУК



Українці говорять:  
багаті вродили жи-  
та — багатим буде й  
життя. З давніх-давен  
в Україні з жита пекли  
хліб. Житній хліб —  
це життя і здоров'я.

Намалюй високе  
жито і жайворонка в  
небі над ним.



**Ж**

**З**

**И**

**І**

**Ї**

# 3



Зілля різне, страви, води —  
Все вживаєш, як хворієш.  
Бігаєш, шукаєш ліки,  
На них гроші не жалієш.  
Та не купиш і за гроші  
Ти здоров'я, мій хороший!

**З**ВІРОБІЙ



**З**ОЛОТОТИСЯЧНИК



**З**ОЗУЛЯ



Поміркуй і спробуй сказати, на-  
малювати, що таке «здоров'я». Складно  
виконати це завдання. Та ще складніше  
зберегти здоров'я. Що треба для цього  
робити?



**З** **И** **І** **Ї** **Й**



# И



— И - и - и! — канючить Вова, —  
Не піду в сарай по дрова.  
— Це чому ж? Там лад і тиша...  
— Там гасає хижа миша!

КНИГИ



ПИРІГ



ЖУРАВЛИНА



Страх забирає здоров'я. Якщо ти боїшся когось або чогось, розкажи про це своєму дорослому другові, і він тобі допоможе.



**И**

**І**

**Ї**

**Й**

**К**

Івась — молодець,  
Бо він, як і тато,  
Працює і в школі,  
І вдома багато.



ІНЖИР



ІРИС



ІНДИК



А що ти вже вмієш робити?  
Яку домашню роботу ти  
виконуєш?



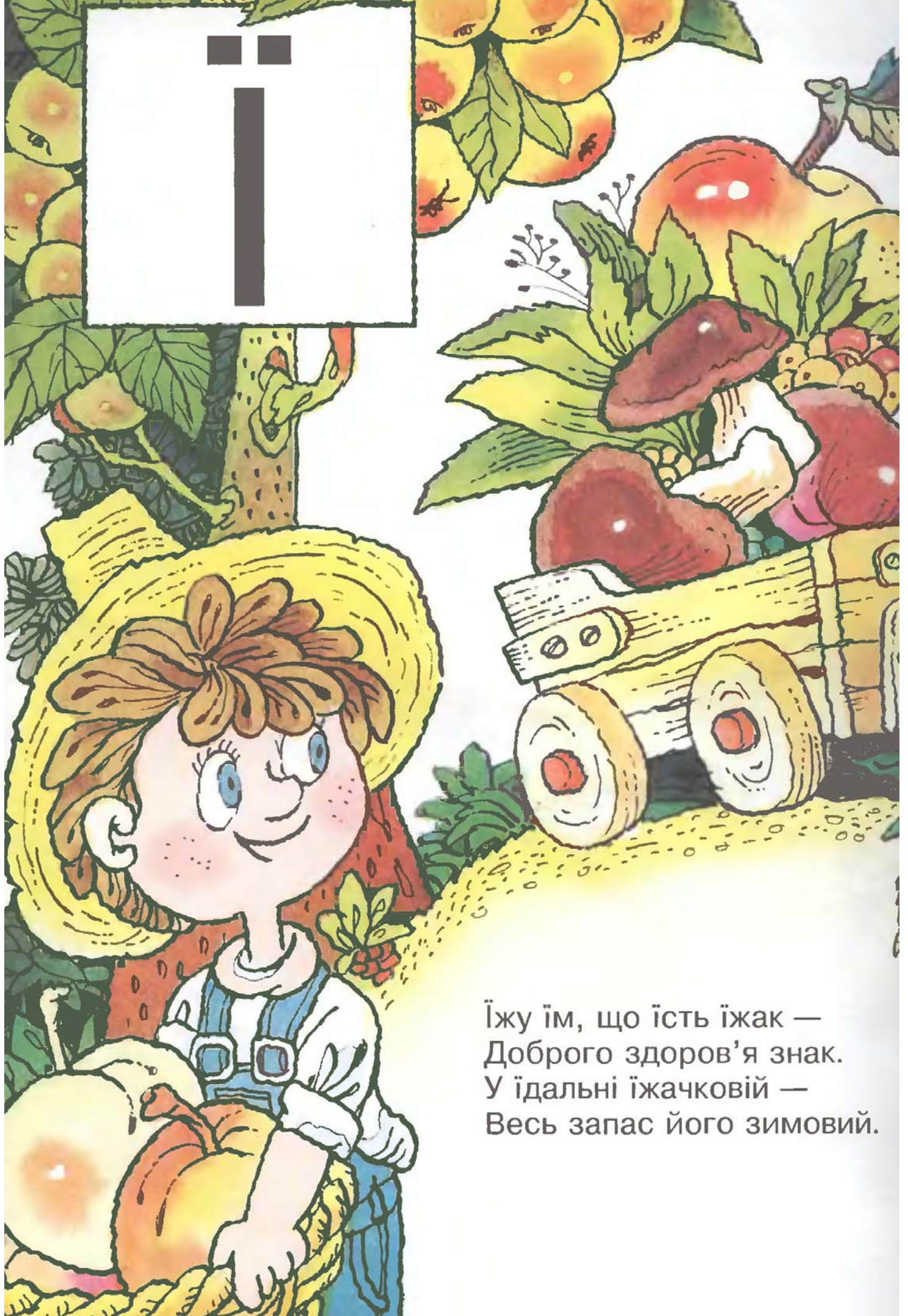
І

Й

К

Л

ї



Їжу їм, що їсть їжак —  
Доброго здоров'я знак.  
У їдальні їжачковій —  
Весь запас його зимовий.

АЇР



НАПОЇ



ЇЗДЕЦЬ



Їжачок любить яблука, гриби, різні ягоди. Намалюй цю їжачкову їжу. Як ти думаєш, чому вона додає здоров'я?

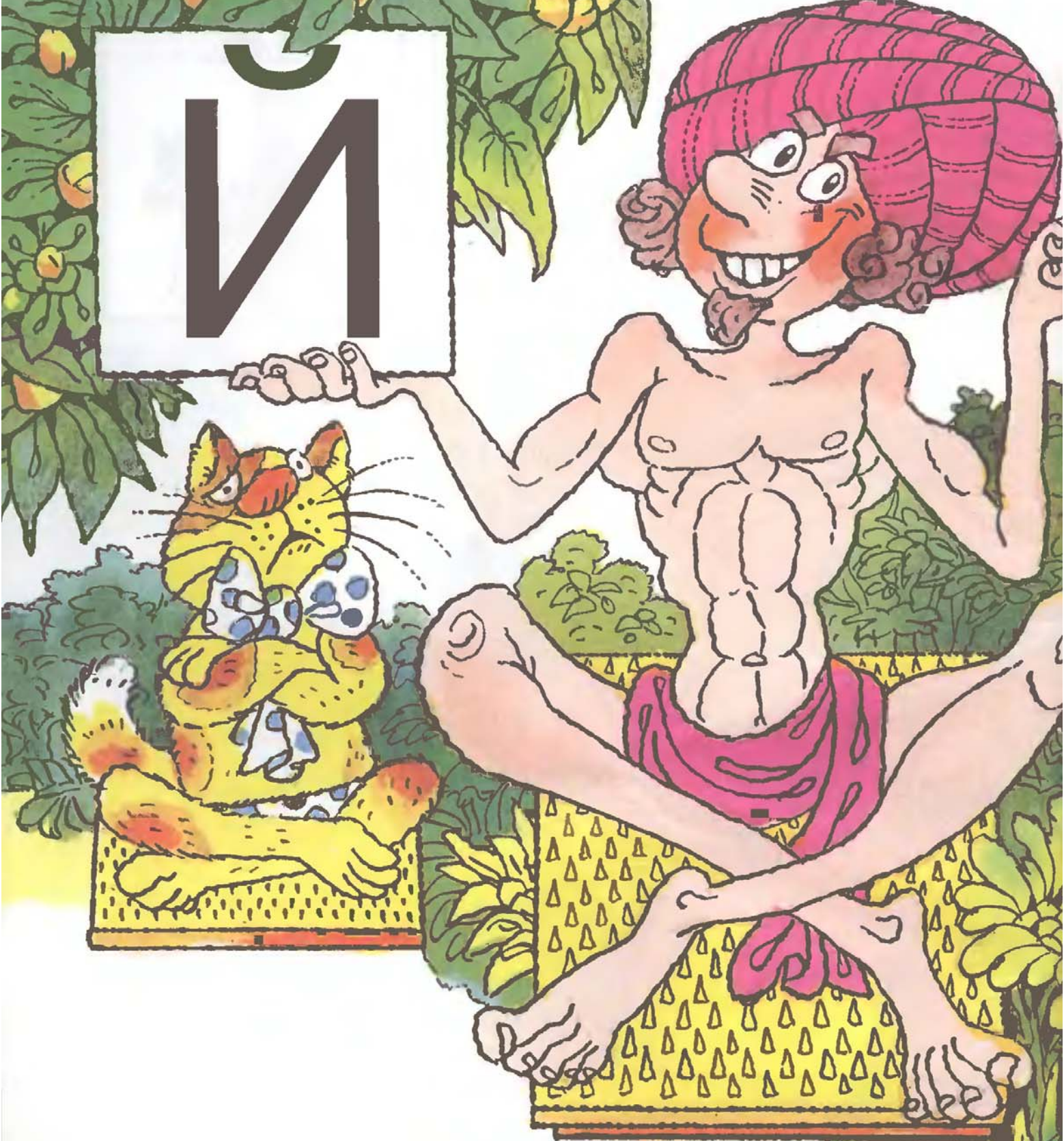


Й

К

Л

М



Дядько Йосип каже: «Йога —  
Всім болячкам засторога.  
Глибше дихай! Рівно стій!  
Дай усім хворобам бій!»

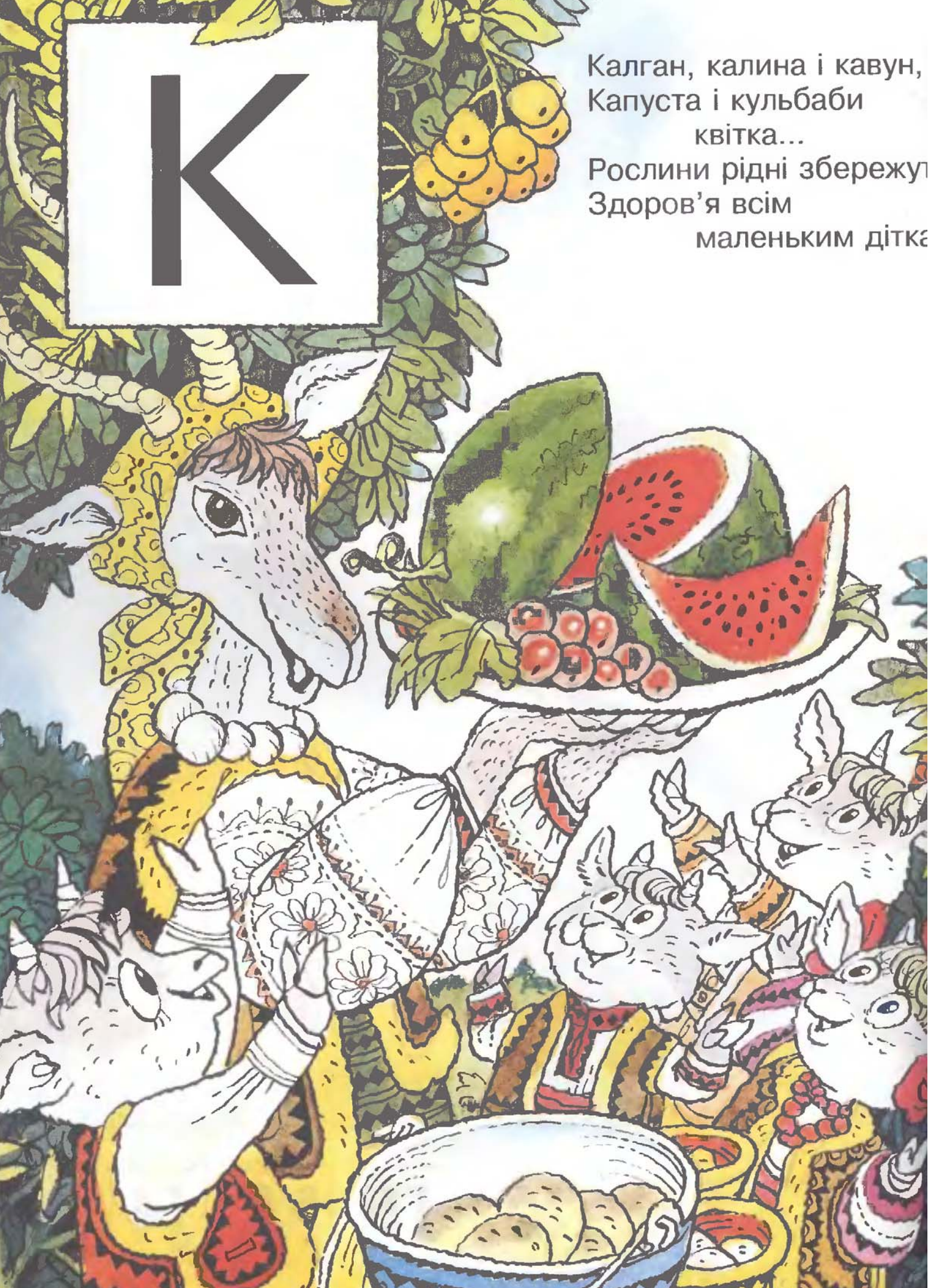




# К

Калган, калина і кавун,  
Капуста і кульбаби  
квітка...

Рослини рідні збережуть  
Здоров'я всім  
маленьким діткам



КАЛИНА



КУЛЬБАБА



КОНВАЛІЯ



Які ще цілющі рослини ти знаєш?  
Назви, намалюй.

Де ростуть рослини, які допомагають зберегти здоров'я?



**К**

**Л**

**М**

**Н**

**О**

# Л



Літо — сонячна царівна —  
Нам дарує ліс чарівний,  
Луки квітів барвінкових,  
Безліч ласощів казкових!

ЛАТАТТЯ



ЛІЩИНА



ЛИСИЧКА



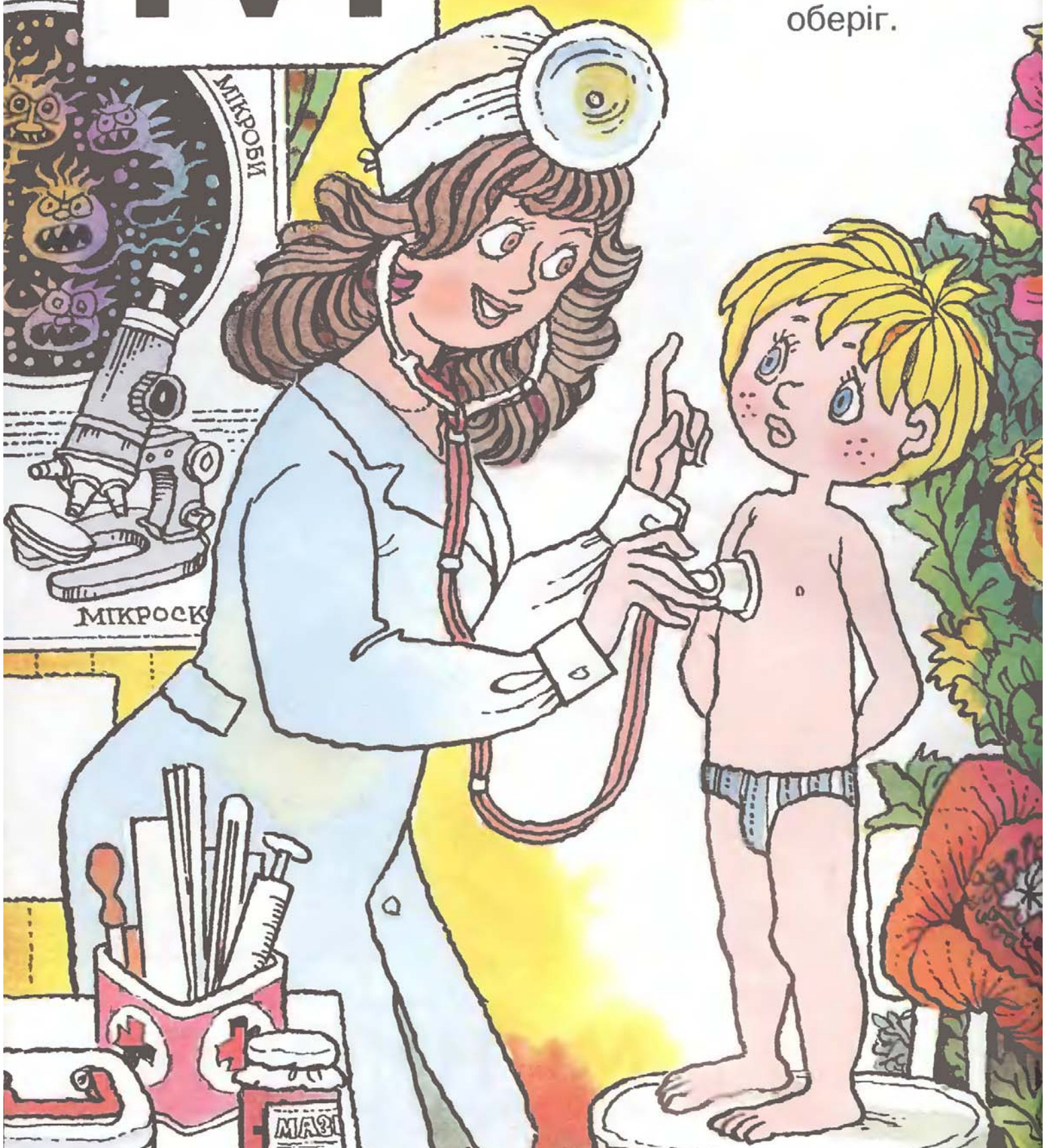
Є ласощі, які здоров'я зміцнюють. А є такі, що здоров'ю шкодять. Назви та намалюй кольоровими олівцями ті ласощі, які зміцнюють здоров'я, а чорним олівцем — ті, що здоров'ю шкодять.



**Л** **М** **Н** **О** **П**

# М

Мама — найкраща людина  
у світі.  
Знають це всі — і дорослі,  
і діти.  
Морок не ляже на рідний  
пори́г,  
Мама не пустить, вона —  
обері́г.



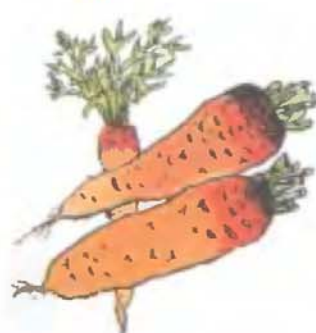
МЕД



МАЛИНА



МОРКВА



Мудрі люди кажуть, що мову Природи розуміє лише та людина, яка ніколи не ображає свою матусю.

Обніми, поцілуй свою неньку. Посміхнись до неї, допоможи їй. А тоді прислухайся: що тобі прошепотіла трава, проспівав вітерець, хлюпнула річкова хвиля?..



**М**

**Н**

**О**

**П**

**Р**

# Н

Ніч — велика чарівниця.  
Сон цілющий навіває.  
І лиш вранішня зірниця  
День наступний сповіщає.  
«На добраніч!» — кажуть  
люди.  
І здоров'я з цього буде.



НАГІДКИ



НЕЗАБУДКА



НАРЦИС



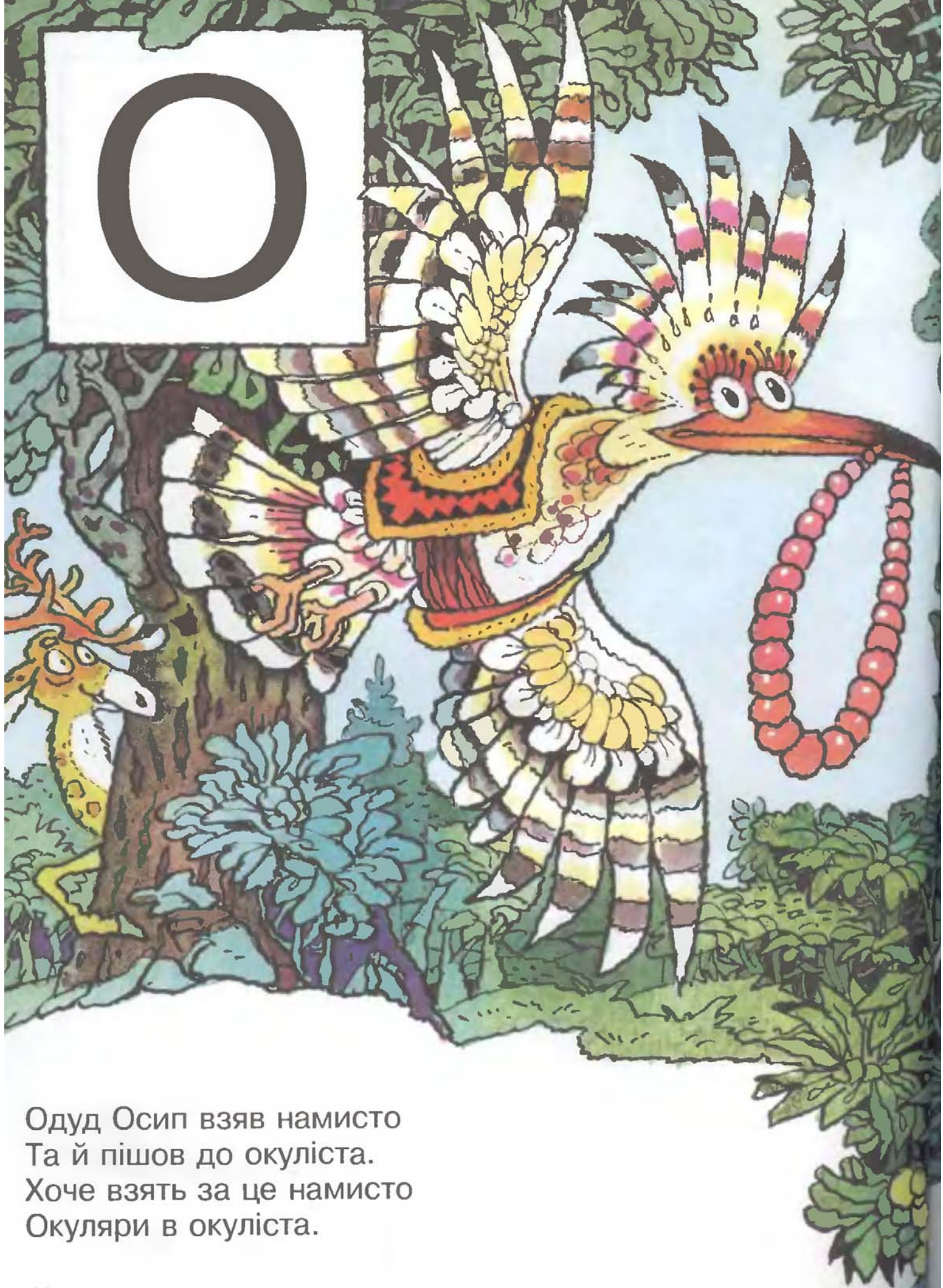
Твоє домашнє завдання на все життя: щовечора говори своїм рідним «На добраніч!»



**Н** **О** **П** **Р** **С**



O



Одуд Осип взяв намисто  
Та й пішов до окуліста.  
Хоче взяти за це намисто  
Окуляри в окуліста.

ОБЛІПИХА



ОГІРОК



ОЖИНА



Щоб у тебе були здорові оченятка, треба обов'язково відвідати окуліста і виконувати всі його поради.



О

П

Р

С

Т

П

Повітря, земля і вода —  
це Природа.  
Природа — це Я. І Ти —  
це Природа.  
У Божому світі  
під сонцем одним  
Повинні ми жити  
у згоді.

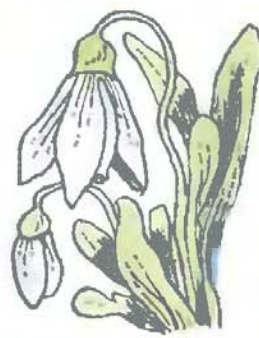
ПЕРСИК



ПІВНИКИ



ПІДСНІЖНИК



Від незгоди з Природою починається погане життя в усіх людей: у селі, у місті, в Україні, на Землі.

Запитай у дорослих, що треба робити для згоди з Природою.

І роби так. Добре?



П

Р

С

Т

У

# Р



Рано - рано - раненько  
Вмиюсь росю біленько,  
Витрусь рушником гарненьким  
Тим, що ненька вишивала,  
Щастя й радості бажала.

РИБА



РОМАШКА



РЕМЕЗ



Ранок розпочинає день.  
Дитинство розпочинає жит-  
тя людини. Чи все ти зробив  
вранці, щоб день був гар-  
ний? А що ти робиш для то-  
го, аби прожити довге й хо-  
роше життя?



**Р**

**С**

**Т**

**У**

**Ф**

# С



Синя в світлій кісці стрічка –  
Це Світланка, це сестричка.  
Від сестрички і від сонця  
Світлими стають віконця.

СЛИВА



СОНЯШНИК



СМОРОДИНА



Пам'ятай: сонце – твій друг і цілитель! Які пісні, вірші, казки ти знаєш про сонечко? Розкажи, заспівай, намалюй.



С

Т

У

Ф

Х



Т



Тарас, Тетянка й такса Тіт  
Збирають речі в турпохід.  
Тетянці торбинку тітка  
дає.  
Все для здоров'я в торбинці  
тій є.

ТОРТ



ТРОЯНДА



ТЕРЕН



Поміркуй і скажи, а потім намалюй, що, на твій розсуд, було в тій торбинці.



**Т**

У

Ф

Х

Ц

# У

Уляна учора упала.  
Уляна учора стогнала.  
Узвару Улянi  
бабуся дала –  
Уже не хворiє  
стрибунка мала.  
Узвар допомiг чи  
бабусина ласка?  
Уже здогадався?  
I скажеш?  
Будь ласка!



УДАВ



УСАЧ



КУКУРУДЗА



Улянина бабуся зварила узвар з яблук, груш і слив. Намалюй ці фрукти.



У

Ф

Х

Ц

Ч

Ф

Федір фрукти полюбляє.  
Вітаміни споживає.  
Федір добре знає:  
Фрукти – вітамінові  
продукти.



ФЕЙХОА



ФІАЛКА



ФЛАМІНГО



У фруктах є багато поживних і цілющих речовин.

Чи миєш ти фрукти перед тим, як поласувати ними?

Які ти знаєш і любиш фрукти? Намалюй, виліпи їх із пластиліну.



Ф

Х

Ц

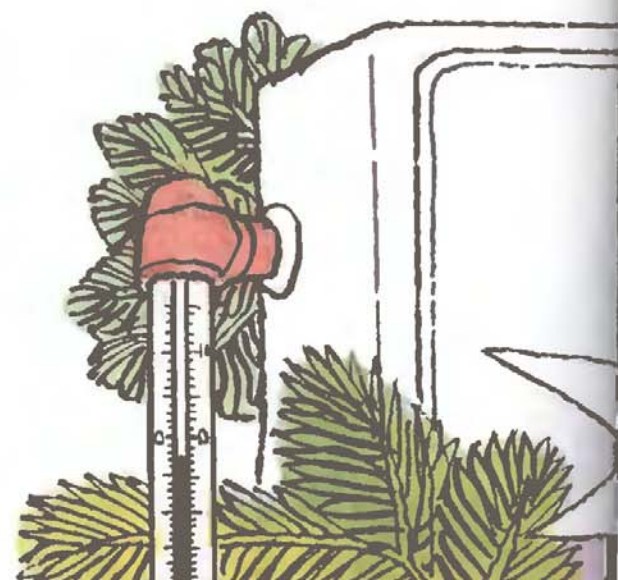
Ч

Ш

# X



Хокей — справа мужніх,  
Як пісня співа.  
Хокей — не для слабих,  
І це — не слова.  
Отож на воротах  
Стоїть не дарма  
Хоробрий хлопчина  
Хоменко Хома!



ХУРМА



ХЛІБ



ХРУЩ



Як ти вважаєш,  
який вид спорту ви-  
ховує хоробрість та  
мужність?

**Х** Ц Ч Ш Щ



Щ



В цирку всі дивують люди:  
Цап - циркач — це просто  
чудо!  
Він же — цар балансування!  
Що то значить — тренування!

ЦИТРИНА



ЦВІРКУН



ЦИКОРІЙ



Тренування розвиває твою вправність. Як ти думаєш, чому ще воно сприяє?



Ц

Ч

Ш

Щ

Ь

# Ч

Чиста спинка, чисті вушка,  
Чистотою сяє хрюшка!  
Чисті зубки, чистий хвостик,  
Така чиста — можна в гості!



ЧАЙ



ЧЕРЕДА



ЧОРНОБРИВЦІ



Чи тільки в гості треба ходити чистими? Як ти думаєш?



Ч

Ш

Щ

Ь

Ю

Ш Ш Ш

Шпак шипшину не клює —  
Й так здоров'я в нього є.  
А цілющий чай з шипшини —  
Це здоров'я для людини.



ШОВКОВИЦЯ



ШАФРАН



ШИШКАР



Шипшина завжди гарна й корисна. Її квіти милують зір. Ягоди взимку рятують від голоду пташок, а дітей — від застуди. Шипшиновий напій дуже смачний та цілющий.

Намалюй квітку й плід шипшини.



Ш

Щ

Ь

Ю

Я



В Щедрий вечір ми щедрівки  
Весело співаєм!  
Щастя, радості, здоров'я  
Щиро всім бажаєм!

ЩЕНЯ



ЩИГОЛЬ



ЩІТКИ



А які ти знаєш щед-  
рівки?

Що ти бажаєш у  
цей день своїм рід-  
ним і друзям?



Щ

Ь

Ю

Я

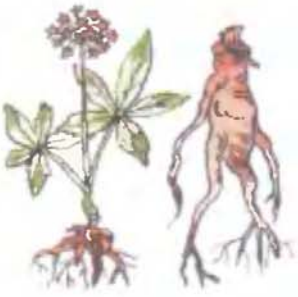


Б

Колисоньку гойдаючи,  
Дитиноньці співаючи,  
Ненька тихенько  
Просить, благає —  
Будь здорова, як вода,  
А багата, як земля!



ЖЕНЬШЕНЬ



СІЛЬ



ЩАВЕЛЬ



Мамині руки роблять різну не-  
легку роботу, але для дитини за-  
лишаються ніжними назавжди.

Що роблять руки твоєї мами?  
Перерахуй, намалюй.

Поцілуй свою маму й подякуй Бо-  
гові за те, що вона в тебе є.



**ь**

ю

я

# Ю

Юрко з Юстиною для мами  
Зварили юшку із в'юнами.  
Ну, а Юля із Степаном —  
Борщ смачненький із линами.



ЮРОК



ЮНГА



ЮРТА



Треба охороняти річки від забруднення. Адже тільки в чистій воді водяться в'юни.



Ю

Я



# Я



Яскрава фея Букваринка  
Діток зібрала під ялинку.  
Вони тут всі — від А до Я —  
Весела гомінка сім'я.

ЯБЛУКО



ЯГОДИ



ЯЦІРКА



Чи знаєш ти абетку?  
Чи зможеш назвати  
всі літери?



Я

А де твій корінь на українській землі? Хто був твій прадідусь? А прабабуся? Де живуть твої дідусі й бабусі? Де живе твоя родина?

Намалюй разом з батьками своє родинне дерево.

Велике й гіллясте воно. Пам'ятай, що зараз ти — маленький листочок цього дерева, але маєш робити все, на що спроможний, аби ти сам і вся твоя родина були щасливі і здорові в нашій славній Україні.



ЦЕ Я САМ-



САШКО КОВА-  
ЛЕНКО

МІЙ ТАТО - ПАВЛО  
КОВАЛЕНКО



МОЯ МАМА -  
ОКСАНА КОСІВ



ЦЕ МОЇ  
ДІДУСІ ТА  
БАБУСІ



ДІД ВАСИЛЬ  
КОВАЛЕНКО



БАБУНЯ МАРІЯ  
ПИСЬМЕННА



ДІД ОЛЕСЬ  
КОСІВ



БАБУНЯ МИРО-  
СЛАВА КУЩ



ББК 81. УКР-93  
Б77

Навчальне видання

*БОЙЧЕНКО ТЕТЯНА*  
**АБЕТКА ЗДОРОВ'Я**

*Рекомендовано Міністерством освіти України*

Завідуюча редакцією гуманітарно-світоглядної літератури *Н. В. Заблоцька.*

Редактор *Л. В. Молодова.*

Художник *В. Г. Ширяєв.*

Художній редактор *Н. О. Костинська.*

Технічний редактор *В. В. Олійник.*

Коректор *Л. О. Волинська.*

Здано до набору 16.02. 97. Підписано до друку 24.07. 97. Формат 70x100x/16. Папір офсетний.

Гарнітура журнально-рублена. Друк офсетний, Умовн. друк. арк 5,85. Умовн. фарбо-відб. 24,29.

Обл.-вид. арк. 9,52 Тираж 300 000 пр. Вид № 35994

Ціна 2 грн. 30 коп.

Видавництво «Освіта». 254053, Київ, Ю. Коцюбинського, 5.

Свідоцтво № 22858060 від 28.10. 94.

На замовлення «Асоціації «Україно» з діапозитивів видавництва «Освіта»

**Бойченко Т.**

Б77 Абетка здоров'я. — К.: Освіта, 1997. — 71 с.

ISBN 966-04-0218 -X

**4306020400-181**

Б

**210-97**

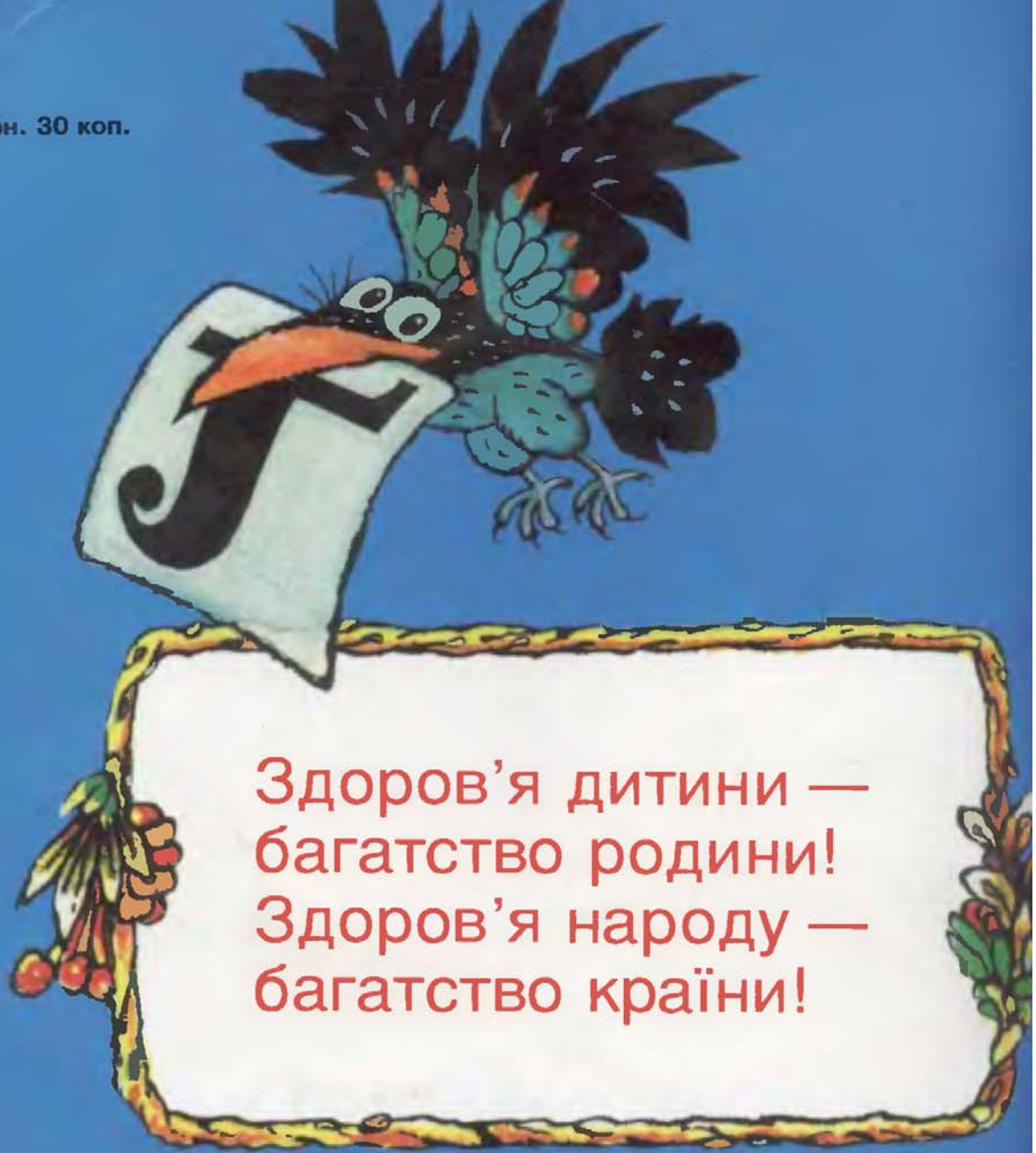
**ББК 81. УКР -93**

ISBN 966-04-0218 -X

© Бойченко Т., 1997

© Ширяєв В., художнє оформлення, 1997

Ціна 2 грн. 30 коп.



Здоров'я дитини —  
багатство родини!  
Здоров'я народу —  
багатство країни!

•ОСВІТА•

