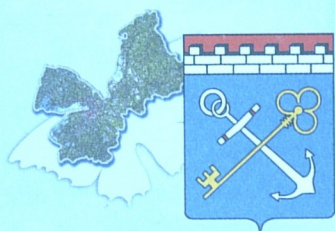


Твоё здоровье и безопасность

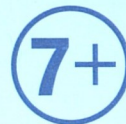
Книга о здоровом образе жизни
и правилах
безопасного поведения



Проект «БАБОЧКА НАД ЗАЛИВОМ» —
подарок первоклассникам
осуществляется с 2012 года
по инициативе губернатора
Ленинградской области

Издательство «Первый класс»
2022

УДК 37.0 379.8 614 769
K55



Автор: Н. В. Костылева

Издание подготовлено в рамках совместного проекта
с ГОУ ДПО «Ленинградский областной институт развития образования» (ЛОИРО)

Научный руководитель проекта:

С. В. Тарасов,

д. п. н., профессор, ректор Российского государственного
педагогического университета им. А. И. Герцена (РГПУ)

В издании использованы иллюстрации *К. О. Почтенной, Е. Н. Гозман*, фотоархив издательства. Фотографии *Depositphotos.com* [Krisdog (с. 37), belchonock (с. 14), Lenets_Tatsiana (с. 9), mjth.tif (с. 19), anrymoscow (с. 4), iphemant (с. 14)], *Freepik.com*: [Asierromero (с. 10), Bearfotos (с. 9, 17, 18, 19), Cornecoba (с. 4), macrovector (с. 10–11), D3Images (с. 23, 39), Freepik (обложка, с. 3, 5, 8, 9, 18, 17, 29, 35), ivash (с. 16), katemangostar (с. 9), Photoroyalty (с. 15), Pressfoto (с. 5, 8, 20), Welcomia (с. 8)], *Pixabay.com, Unsplash.com* [John Cameron (с. 34)]

Костылева Н. В.

K55 Твоё здоровье и безопасность: кн. о здоровом образе жизни и правилах
безопасного поведения. — СПб. : Первый класс, 2022. — 40 с. : ил. —
ISBN 978-5-907044-70-8.

Книга предназначена младшим школьникам и рассказывает им о простых способах сохранения здоровья и обеспечения своей безопасности. Страницы первой части издания имеют вид школьных стенгазет. А это быстрый и доходчивый способ донесения информации. Выстроенный иллюстративный ряд почти не нуждается в текстовых пояснениях. Вторая часть книги оформлена в стиле рисунков-комиксов. Тексты и иллюстрации также адаптированы к возрастным особенностям читателей.

УДК 37.0 379.8 614 769

Издание для досуга

Костылева Наталья Викторовна

Твоё здоровье и безопасность

Книга о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения

Корректор *Е. Э. Байер*

Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3000 — книги и брошюры. Подписано в печать 10.01.2022. Формат 84 × 108 ¹/₁₆. Гарнитура TextBook. Печать офсетная. Печ. л. 2,5. Усл. печ. л. 4,2.

Тираж 25 500 экз. Заказ № 23778.

Издательство «Первый класс». 190103, Санкт-Петербург, 10-я Красноармейская ул., д. 15.
<https://1class.press>, info@1class.press

Отпечатано в типографии ООО «ЛД-ПРИНТ»,

196643, Россия, г. Санкт-Петербург, п. Сапёрный, ш. Петрозаводское, д. 61, стр. 6,

тел. (812) 462-83-83, e-mail: office@ldprint.ru

ISBN 978-5-907044-70-8

ISBN 978-5-907044-70-8



9 785907 044708 >

© Издательство «Первый класс», 2022
© Художественное оформление, макет.
Издательство «Первый класс», 2022
Все права защищены



Во всех опасных случаях зови взрослых, звони в службу спасения по телефону **112**. Запомни этот номер, запиши его в своём телефоне.

При звонке в службу спасения сообщи:

- причину вызова (пожар, несчастный случай, запах газа или другое);
- точный адрес или ориентиры места, где случилось происшествие;
- фамилию и имя пострадавшего, его состояние;
- твои фамилию и имя, номер телефона.

Запиши фамилию или номер дежурного, принявшего вызов.

Содержание

В здоровом теле — здоровый дух	3
Режим дня — это важно	4
Папа, мама и я — спортивная семья ...	10
Сам себе спасатель	14
Дружная семья не знает печали	16
Берегись бед, пока их нет	21
Как не стать жертвой преступления	22
Предупреждён — значит спасён	24
Как вести себя на улице	26
Как вести себя на природе	30