

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник
для 4-го класса
общеобразовательных учебных заведений**

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Киев
Издательство «Алатон»
2015

ББК 51.204я721

О-88

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
(Приказ Министерства образования и науки Украины
№ 777 от 20.07.2015 г.)*

**Издано за счёт государственных средств.
Продажа запрещена**

О-88 **Основы здоровья:** Учебник для 4-го кл. общеобразов. уч. завед. / И. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Издательство «Алатон», 2015. — 144 с.

ISBN 978-966-2663-29-7

Учебник «Основы здоровья» создан в соответствии с программой по основам здоровья для учащихся 4-го класса общеобразовательных учебных заведений.

Содержание учебника направлено на развитие жизненных навыков, благоприятных для здоровья, безопасности и гармоничного развития учащихся. Методические разработки уроков по данной методике доступны на Портале превентивного образования (www.autta.org.ua).

Учебник разработан в сотрудничестве с ЮНЕСКО. Часть материала учебника (§§ 3–6, 14, 18) разработана при поддержке Бюро ВОЗ в Украине, которое реализует проект Швейцарского агентства развития и сотрудничества «Неинфекционные заболевания: профилактика и укрепление здоровья в Украине».

Материалы, содержащиеся в учебнике, не обязательно отображают точку зрения ЮНЕСКО и ВОЗ. За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-29-7

© Т. В. Воронцова, текст, дизайн, рисунки, 2015
© ООО Издательство «Алатон»,
текст, дизайн, рисунки, 2015

Дорогие друзья!

Перед вами учебник по основам здоровья для 4-го класса. Он станет вашим хорошим помощником в школе и дома, научит отличать полезное от вредного, безопасное от опасного и принимать взвешенные решения в любых ситуациях.

Вы уже знаете, что уроки здоровья — особенные. Они не только интересны и полезны. На этих уроках дети много двигаются, играют в игры, работают в парах и группах, обсуждают жизненные ситуации и выполняют проекты.

Желаем крепкого здоровья и успехов в новом учебном году!

Авторы



Условные обозначения



Стартовое задание



Индивидуальная работа



Работа в парах или группах



Творческое задание



Инсценировка



Разминка



Прочти



Домашнее задание

Значение слов, выделенных *таким шрифтом*, объясняется в словарики на странице 140.

Раздел 1

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В этом разделе ты:

- узнаешь о происхождении слов «безопасность» и «опасность»;
- научишься отличать природные опасности от опасностей, созданных людьми;
- потренируешься правильно действовать в опасных ситуациях;
- подумаешь о ценности жизни и здоровья;
- проанализируешь факторы, воздействующие на здоровье;
- научишься наблюдать за показателями своего физического развития.



§ 1. ЖИЗНЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Безопасность и опасность

Слово «опасно» происходит из древнерусского языка и означает «внимательно, осторожно, тщательно». Если случаются опасные события, порождающие тревогу и страх, нужно быть предельно сосредоточенным, действовать осмотрительно и тщательно продумывать свои слова и поступки.

Опасность — это ситуация, в которой существует угроза для человека: его жизни, здоровья, имущества или достоинства.

Безопасность же — это ситуация, в которой нет угрозы жизни и здоровью людей. Это мир в стране, согласие в семье, душевный покой.



Вспомните опасную ситуацию, свидетелем или участником которой вы были во время летних каникул. Расскажите:

- Что произошло?
- Что вы чувствовали?
- Чем всё закончилось?
- Можно ли было избежать опасности?
- Как именно?

Безопасность — это отсутствие угрозы для жизни и здоровья людей.

Безопасность жизни и деятельности человека

Ещё в старину люди учили детей, как избегать опасностей природной среды: остерегаться диких зверей, спастись от морозов, ураганов и лесных пожаров.

Со временем возникли новые опасности, связанные с деятельностью самих людей. В наше время значительно проще стать участником дорожно-транспортного происшествия, чем пострадать от зубов дикого зверя. Поэтому современных детей учат не только безопасности жизни (умению избегать опасностей), но и безопасности жизнедеятельности — как самим не создавать опасных ситуаций.



Назовите 10 примеров опасных ситуаций и запишите их на доске (рис. 1).

Поставьте букву «П» рядом с природными опасностями и букву «Л» — рядом с опасностями, созданными людьми.

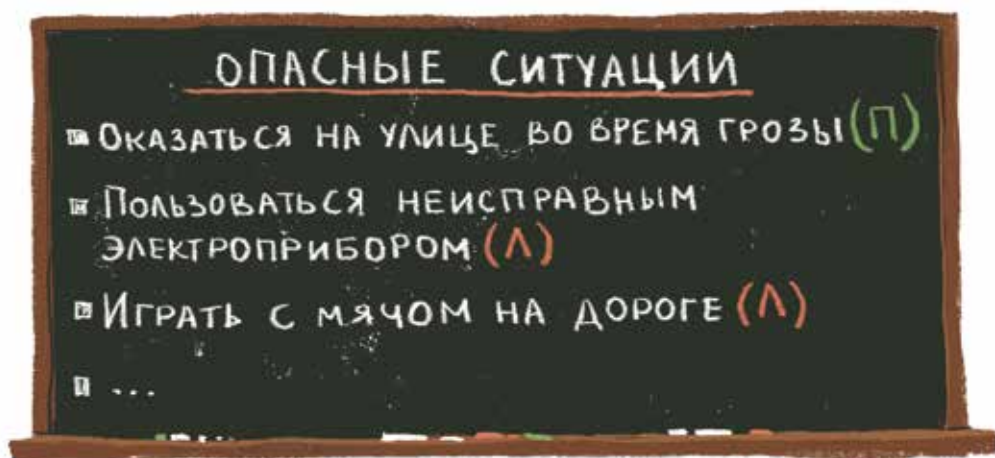


Рис. 1. Примеры опасных ситуаций

Безопасность жизнедеятельности — это умение жить так, чтобы не создавать опасностей.

Как действовать в опасной ситуации

В опасной ситуации человек ощущает страх. Если страх очень сильный, то может перерасти в панику, которая мешает принимать правильные решения. Поэтому, оказавшись в опасности, постарайся успокоиться, вспомни всё, что знаешь и умеешь, и старайся преодолеть угрозу.



Прочтите сказку о двух лягушках. Подумайте, какая из лягушек вела себя правильно в опасной ситуации. Какой вывод можно из этого сделать?

Сказка о двух лягушках

Однажды две лягушки упали в кувшин со сметаной и стали тонуть. Тонуть им, конечно же, не хотелось, и они начали изо всех сил барахтаться. Но у кувшина были очень высокие и скользкие стенки, и лягушкам никак не удавалось выбраться из него.

Тогда одна из них решила: «Мне отсюда не выбраться. Так что лучше не страдать, а сразу утонуть». Перестала она барахтаться — и утонула.

А вторая думает: «Нет, я не сдамся! Буду стараться, пока есть силы».



И стала бороться храбрая лягушка с неминуемой смертью. Казалось, она вот-вот захлебнётся и потеряет сознание. Но вдруг лягушка ощутила под ногами что-то твёрдое. Это был комок масла, который она взбила, пока барахталась в сметане. Оттолкнулась лягушка от комка и выпрыгнула из кувшина.

*Оказавшись в опасности,
нужно всегда бороться за свою жизнь.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Объединитесь в 3 группы и ознакомьтесь с приведёнными ситуациями.

Группа 1. Маша проснулась ночью и почувствовала запах дыма.

Группа 2. Андрей был дома один, когда кто-то позвонил в дверь. Мальчик посмотрел в глазок и увидел незнакомого мужчину.

Группа 3. Назар смотрел с бабушкой телевизор. Вдруг ей стало плохо: у неё перехватило дыхание, и она схватилась за сердце.

Спрогнозируйте, что может произойти дальше.

Обсудите различные варианты поведения детей и последствия каждого из вариантов.

Проанализируйте, какой из предложенных вами вариантов является лучшим для каждой ситуации.



§ 2. ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ

Ценность жизни и здоровья

Жизнь — это наибольшая ценность для человека. Крепкое здоровье является залогом долгой и активной жизни. В отличие от материальных ценностей, здоровье нельзя купить за деньги. Люди получают его с рождения, а в дальнейшем должны беречь и укреплять его.



Как вы понимаете выражение: «Здоровье за деньги не купишь, но расплачиваться им можно сколько угодно»?

Приведите примеры, когда люди расплачиваются своим здоровьем. Подумайте:

- Почему, по вашему мнению, они это делают?
- Как называются привычки, которые вредят здоровью?
- Как называются привычки, которые укрепляют здоровье?

Здоровье является ценностью не только для отдельного человека или его семьи, но и для государства. Если число больных граждан существенно увеличивается, это ограничивает возможности развития страны, требует дополнительных расходов на лечение и содержание больных.

Составляющие здоровья

Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое, социальное и духовное благополучие (Всемирная организация здравоохранения — ВОЗ).

Здоровье — это залог долгой и активной жизни.



Объединитесь в 4 группы («физическое», «психическое», «социальное», «духовное» здоровье). С помощью рис. 2 создайте плакаты с признаками каждой составляющей здоровья. Представьте свои работы в классе.

Физическое здоровье — это:

- чистая кожа;
- здоровые зубы;
- блестящие волосы;
- гибкое тело;
- упругие мышцы;
- высокая трудоспособность;
- крепкий иммунитет.

Социальное здоровье — это умение:

- ладить с людьми;
- вести себя вежливо и доброжелательно;
- выбирать хороших друзей;
- мирно решать конфликты.



Психическое здоровье — это способность:

- получать знания;
- принимать взвешенные решения;
- контролировать эмоции;
- ставить цели и достигать их.

Духовное здоровье — это:

- доброта;
- человечность;
- ответственность;
- толерантность;
- стойкость в сложных жизненных обстоятельствах.

Рис. 2. Составляющие здоровья

Здоровье человека — это его физическое, психическое, социальное и духовное благополучие.

Взаимосвязь составляющих здоровья

Все составляющие здоровья важны, ведь они тесно связаны между собой. Представь стул, который крепко стоит на четырёх ножках. Если одну ножку стула укоротить, он начнёт шататься. А когда она сломается, стул упадёт, и на нём уже нельзя будет сидеть.



Так и здоровье. Каждая его составляющая влияет на другие и на здоровье в целом. Поэтому необходимо заботиться обо всех составляющих здоровья.



Прочтите приведённую ниже ситуацию и ответьте на вопросы:

- О какой составляющей здоровья забыл мальчик?
- К чему это может привести?
- Что вы можете ему посоветовать?



Андрей — настоящая находка для друзей: с ним никогда не бывает скучно, на него всегда можно положиться и попросить о помощи. Учится мальчик хорошо, но на уроках физкультуры у него множество проблем: то нога болит, то голова. А на шутки друзей он отвечает, что его любимый вид спорта — лежание на диване.

Все составляющие здоровья связаны между собой.

Факторы, влияющие на здоровье

Всё, что влияет на здоровье, называется **факторами здоровья**. Самые важные из них — наследственность, образ жизни, состояние окружающей среды и медицинское обслуживание.

Благодаря *наследственности* дети похожи на родителей не только внешне, но и предрасположенностью к некоторым заболеваниям, например, к сахарному диабету II типа. Но человек может и не столкнуться с этой болезнью, если будет правильно питаться и активно двигаться. Ведь *образ жизни* является важнейшим фактором здоровья.

Состояние окружающей среды — это благоприятные или неблагоприятные погодные условия, загрязнённость воздуха, социальные потрясения. Здоровье зависит также от доступности и качества *медицинской помощи*.

Одни факторы влияют на здоровье положительно (такие как физические упражнения), другие — отрицательно (например, злоупотребление сладостями).



Поиграйте в игру «Шнуровка». Для этого объединитесь в 2 группы («плюс» и «минус»).

Группа «плюс» записывает факторы, которые положительно влияют на здоровье.

Группа «минус» записывает факторы, которые отрицательно влияют на здоровье.

Представители команд по очереди называют то, что они записали.

Выигрывает команда, которая назовёт больше всего факторов.

Факторы здоровья:

- наследственность
- образ жизни
- состояние окружающей среды
- медицинская помощь

На здоровье человека больше всего влияет его образ жизни.

§ 3. РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Возрастные изменения

День за днём ты растёшь и развиваешься физически — становишься выше, сильнее и выносливее. Обувь, которую покупали весной, осенью может оказаться тесной, а куртка и брюки — короткими. Также ты быстро взрослеешь, с друзьями теперь общаешься на более серьёзные темы, а родители доверяют тебе больше ответственных дел.



Объединитесь в 5 групп по этапам жизни человека («младенцы», «дошкольники», «школьники», «взрослые», «пожилые люди»). Обсудите:

- Что указывает на определённый возраст человека?
- Чем занимаются люди каждого возраста?



По очереди расскажите об этом и продемонстрируйте, как двигаются люди заданной возрастной группы.



Гармоничное развитие человека

Слово «гармония» в переводе с греческого языка означает «согласованность», «слаженность». Гармоничное развитие человека — это слаженность его физического, психического, социального и духовного развития.

Для *физического развития* нужно заботиться о своём теле — кормить, тренировать, закалять его, содержать в чистоте.

Не менее важно заботиться о своём *психическом развитии* — прилежно учиться, читать хорошие книги, изучать иностранные языки, рисовать, петь, играть на музыкальных инструментах.

Огромное значение имеет твоё *социальное и духовное развитие*. Оно предполагает ежедневные добрые дела: помогать друзьям, заботиться о самых младших и самых старших членах семьи, о домашних любимцах. Благодаря этому у тебя будет много друзей, ты вырастешь добрым, отзывчивым и ответственным человеком.

Показатели физического развития

Показателями гармоничного физического развития человека являются нормальное телосложение, правильные пропорции тела, хорошая осанка, лёгкая походка, слаженность движений, а также чистая кожа, здоровые волосы, зубы, свежее дыхание.

Чтобы узнать, правильно ли ты развиваешься физически, нужно регулярно проходить медицинское обследование: сдавать анализы, проверять зрение, слух, осанку, здоровье ротовой полости. А ещё — контролировать массу своего тела.



Гармоничное развитие — это слаженность физического, психического, социального и духовного развития.

Почему важно контролировать массу тела

Как недостаточный, так и лишний вес вредят здоровью. Если ребёнок часто болеет, у него плохой аппетит, он может медленно расти и иметь недостаточную массу тела. В таком случае следует обратиться к врачу. Он посоветует специальную диету, витамины и комплекс физических упражнений.

Во многих странах мира существует проблема лишнего веса и ожирения среди детей. Многие ребята подвижным играм на свежем воздухе предпочитают компьютерные игры или просмотр телепередач. А если они к тому же любят сладости, то быстро набирают лишние килограммы.

Избыточная масса тела угрожает здоровью детей и взрослых. Она негативно влияет на развитие ребёнка, может привести к плоскостопию, заболеваниям суставов. Полные дети часто становятся тучными взрослыми, которые страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Во избежание подобного нужно с детства контролировать массу тела. Поможет тебе в этом универсальный показатель — индекс массы тела, сокращённо — ИМТ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



1. Измерь свой рост в сантиметрах и массу тела в килограммах и запиши их.
2. Чтобы узнать свой ИМТ, воспользуйся одной из таблиц на с. 17.
3. Найди в таблице свой рост (по вертикали) и массу тела (по горизонтали). На пересечении строки и столбика найдёшь свой ИМТ.
4. Проанализируй полученный результат с помощью советов на с. 18.

Таблица 1. Индекс массы тела для девочек (9 лет)

| Рост (см) | Вес (кг) | | | | | | | | | |
|-----------|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 115 | 15 | 19 | 23 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 45 | 49 |
| 120 | 14 | 17 | 21 | 24 | 28 | 31 | 35 | 38 | 42 | 45 |
| 125 | 13 | 16 | 19 | 22 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 42 |
| 130 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 38 |
| 135 | 11 | 14 | 16 | 19 | 22 | 25 | 27 | 30 | 33 | 36 |
| 140 | 10 | 13 | 15 | 18 | 20 | 23 | 26 | 28 | 31 | 33 |
| 145 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 29 | 31 |
| 150 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 |
| 155 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 160 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 25 |
| 165 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 |



Таблица 2. Индекс массы тела для мальчиков (9 лет)

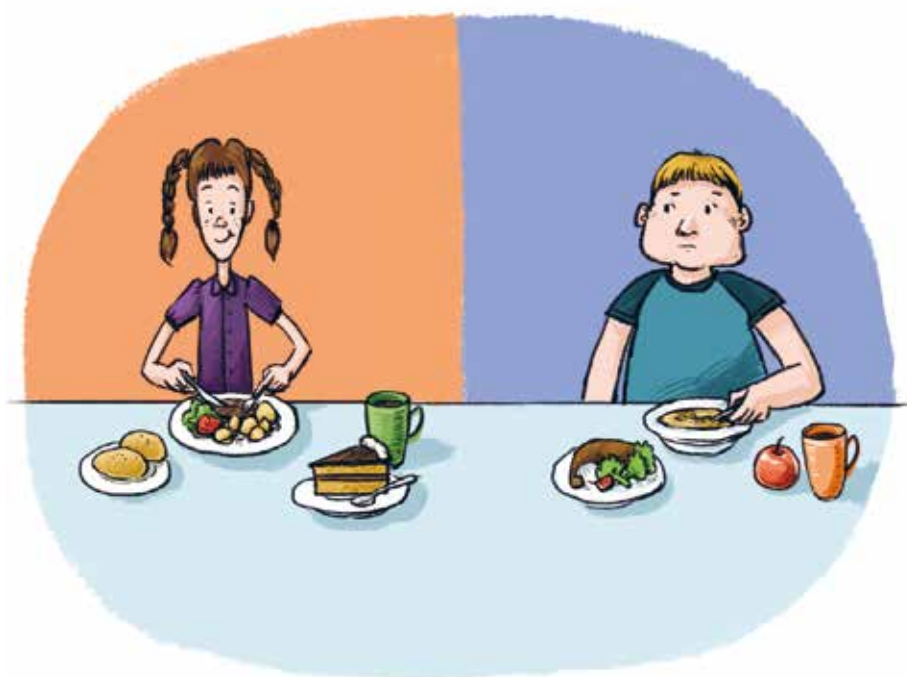
| Рост (см) | Вес (кг) | | | | | | | | | |
|-----------|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 115 | 15 | 19 | 23 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 45 | 49 |
| 120 | 14 | 17 | 21 | 24 | 28 | 31 | 35 | 38 | 42 | 45 |
| 125 | 13 | 16 | 19 | 22 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 42 |
| 130 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 38 |
| 135 | 11 | 14 | 16 | 19 | 22 | 25 | 27 | 30 | 33 | 36 |
| 140 | 10 | 13 | 15 | 18 | 20 | 23 | 26 | 28 | 31 | 33 |
| 145 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 29 | 31 |
| 150 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 |
| 155 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 160 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 25 |
| 165 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 |





Проанализируй свой результат:

- если соответствующая клетка — синего цвета, твой вес недостаточен. Тебе нужно лучше питаться и больше бывать на свежем воздухе;
- если клетка зелёного цвета — твой вес в норме;
- если клетка жёлтого цвета — у тебя несколько лишних килограммов. Необходимо больше двигаться и уменьшить потребление жирных и сладких продуктов;
- если клетка красного цвета — это говорит об ожирении, которое угрожает твоему здоровью. Вместе со взрослыми обратись к диетологу, он обследует состояние твоего здоровья и назначит лечение.



Раздел 2

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

В этом разделе ты:

- научишься сбалансированно питаться;
- узнаешь, какой напиток наиболее полезен для здоровья;
- потренируешься выполнять упражнения для сохранения остроты зрения;
- проанализируешь факторы, которые способствуют самостоятельному обучению;
- подумаешь о необходимости взаимопомощи в учёбе;
- научишься следить за здоровьем ротовой полости;
- узнаешь, как поддерживать благоприятный микроклимат в доме.



§ 4. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Питание и здоровье

Пищевые привычки и предпочтения формируются с детства. Тот, кто привык питаться свежими натуральными продуктами, обычно лучше себя чувствует и обладает более крепким здоровьем, чем тот, кто ест сладости и «быструю еду».



Рассмотрите рис. 3 и назовите изображённые на нём продукты. Запишите их на доске.

Проанализируйте:

- Какие из этих продуктов нужно употреблять каждый день?
- Какие можно есть изредка и в ограниченных количествах?
- Какие продукты стоит исключить из рациона?

Вспомните, что такое «быстрая еда», и назовите, чем она опасна (мало витаминов, слишком много сахара, соли...).



Рис. 3. Продукты питания

Пищевые привычки формируются с детства.

Что такое сбалансированное питание

У сбалансированного питания есть три признака. Во-первых, оно разнообразно, то есть обеспечивает организм всеми необходимыми веществами. Во-вторых, учитывает возраст и образ жизни человека. Ведь тот, кто много двигается, нуждается в большем количестве еды, чем тот, кто ведёт малоподвижный образ жизни. В-третьих, сбалансированное питание является регулярным (соответствует определённому режиму).



Вспомните, что такое режим питания.

Сколько раз в день нужно есть?

Сбалансированное питание поможет тебе:

- быть сильным и энергичным;
- сохранить сердце, желудок, печень и другие жизненно важные органы здоровыми;
- избежать проблем с лишним весом, сохранить стройность в любом возрасте;
- иметь чистую кожу и блестящие волосы;
- наслаждаться вкусом полезных натуральных продуктов.



Сбалансированным является регулярное разнообразное питание, которое учитывает возраст и образ жизни человека.

Группы продуктов

Каждый продукт полезен, но ни один не содержит всех необходимых организму человека питательных веществ. Поэтому следует ежедневно употреблять продукты из разных пищевых групп.



Объединитесь в 5 групп. Прочтите информацию о соответствующей группе продуктов.

Подготовьте краткое сообщение и представьте его в классе.

Группа 1: злаковые. Эти продукты являются лучшим источником энергии. Ежедневно нужно употреблять от 6 до 11 порций злаковых. Например, 5–6 кусочков хлеба, одну-две небольшие булочки, рисовую кашу на завтрак, макароны в качестве гарнира.



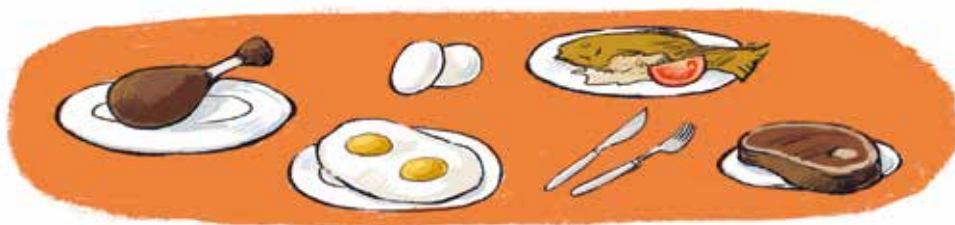
Группа 2: овощи и фрукты. Это источник витаминов и минеральных веществ, в частности витамина С [цэ], который укрепляет иммунитет. Дневная норма — 5 свежих овощей и фруктов и 3 порции варёных (борщ, овощное рагу и т. д.).



Группа 3: молочные продукты. Каждый ребёнок должен потреблять три порции молочных продуктов ежедневно. Например, стакан молока, йогурт и кусочек сыра. Эти продукты богаты кальцием, необходимым для роста скелета.



Группа 4: мясо, рыба, яйца. Каждый день следует съесть две-три порции продуктов этой пищевой группы. Например, яйцо, котлету и кусочек рыбы. Они богаты белками, необходимыми для развития мышц.



Группа 5: сладости. Продукты этой группы, хотя и приятны на вкус, содержат слишком много жира и сахара. Поэтому, если хочешь быть здоровым, не злоупотребляй ими.



Сбалансированный рацион должен содержать продукты питания из всех групп.

Правило тарелки

Правило тарелки — хороший помощник в составлении здорового меню для обеда или ужина. Благодаря этому правилу ты можешь быть уверен, что твоё питание сбалансировано. Молочные продукты лучше всего употреблять на завтрак или в качестве перекусов.



Ознакомьтесь с правилом тарелки (рис. 4).

Объединитесь в пары и потренируйтесь составлять меню по этому правилу. Для этого:

- возьмите одноразовые тарелки и разделите их карандашом или ручкой на 3 сектора (одну половинку и две четверти);
- на каждой части тарелки напишите или нарисуйте выбранные вами продукты.

По очереди представьте варианты здоровых блюд.

Правило тарелки

- витаминные салаты, свежие или приготовленные овощи занимают половину тарелки;
- основная еда (рыба, курица или котлета) — четверть тарелки;
- гарнир — рис, картофель, гречка, макароны, хлеб — ещё одну четверть.

Если это смешанное блюдо, например, плов, вареники или запеканка, оно должно заполнить половину тарелки, а вторую половину — овощи и фрукты.



Рис. 4. Правило составления здорового меню

§ 5. ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВОДА



Прочтите сказку о питательных веществах. Кто из персонажей сказки, по вашему мнению, прав?

Назовите продукты, содержащие много белков, углеводов, жиров.

Сказка о питательных веществах

Однажды встретились питательные вещества Белок, Жирок, Углеводик, Витаминчик и Минеральчик и поспорили, кто из них важнее всех.

— Мы важнее всех, — сказал Белок. — Мышцы и внутренние органы человека состоят преимущественно из белков.

— Нет, мы важнее всех, — возразил Углеводик, — ведь именно углеводы дают энергию мышцам, сердцу и другим внутренним органам.

— Без нас, жиров, люди не выжили бы даже во время непродолжительного голода, — произнёс Жирок. — Кстати, мозг человека состоит преимущественно из жиров. Поэтому мы — важнее всех.

— О чём вы вообще спорите? — спросил Витаминчик. — Даже моё имя означает «жизнь». Без витаминов люди не могут жить.

— А без нас могут? — обиделся Минеральчик. — Нас много, но когда не хватает даже одного минерального вещества, организм слабеет. Например, при нехватке кальция портятся зубы и кости становятся хрупкими. Это мы, минералы, важнее всех!



Витамины и минеральные вещества

Среди питательных веществ особое место принадлежит витаминам и минеральным веществам. И хотя организму они нужны в микроскопических количествах, **дефицит** каждого из них может привести к серьезным заболеваниям.



Объединитесь в 2 группы («витамины» и «минеральные вещества»). С помощью табл. 3 расскажите об источниках пополнения этих питательных веществ и последствиях их дефицита.

Таблица 3

| Витамины | Последствия дефицита | Содержатся в продуктах |
|----------|--|---|
| А | задержка роста, снижение остроты зрения (особенно в ночное время) | печёнка, жёлтые и красные овощи и фрукты, молочные продукты |
| С [цэ] | ослабление иммунитета, частые простуды, плохое усваивание белков, железа | свежие фрукты и овощи |
| Д [дэ] | задержка роста, рахит | яйца, сливочное масло, жирная рыба |
| Минералы | Последствия дефицита | Содержатся в продуктах |
| Кальций | задержка роста, заболевания зубов | молочные продукты (молоко, кефир, творог) |
| Железо | малокровие, снижение интеллекта, ухудшение памяти | красное мясо, печёнка, фасоль, печёные яблоки, абрикосы |
| Йод | задержка физического и психического развития, снижение интеллекта | йодированная кухонная соль, рыба, креветки, морская капуста |

Сбалансированное питание обеспечивает организм почти всеми питательными веществами.

Норма употребления кухонной соли

Наш организм также нуждается в натрии. Он получает его с кухонной солью. Суточная норма потребления кухонной соли — приблизительно 5 грамм (одна чайная ложка).



Чрезмерное количество соли вредит здоровью. Поэтому старайтесь недосаливать готовые блюда, не злоупотреблять соленьями, копчёностями, колбасами, кетчупом, чипсами, солёными орешками, в которых содержится слишком много соли.

Профилактика йододефицита

Благодаря сбалансированному питанию в организм поступают почти все питательные вещества, кроме йода, дефицит которого наблюдается на всей территории Украины.

Нехватка йода может привести к задержке физического развития и снижению интеллекта. Дети с йододефицитом быстро устают, им сложно сосредотачиваться, анализировать и запоминать информацию.

Последствия йододефицита можно предупредить, если вместо обычной кухонной соли употреблять йодированную.



Найди и сфотографируй все виды кухонной соли, которые продаются в ближайшем к твоему дому продуктовом магазине или супермаркете.

Проанализируй, какая соль йодированная, а какая — нет.

Предложи взрослым использовать дома йодированную соль.

Во избежание йододефицита употребляй йодированную соль вместо обычной кухонной соли.

Вода и здоровье

Без еды человек может прожить несколько недель, а без воды — всего несколько дней. Это потому, что тело человека на две трети состоит из воды. Вода участвует во всех процессах организма: дыхании, пищеварении, обмене веществ.

Даже при небольшом обезвоживании возникают головная боль, усталость, снижение физической и умственной работоспособности. В жару, после подвижных игр или уроков физкультуры риск обезвоживания возрастает.



Определите любимый напиток вашего класса. Для этого запишите на листочках названия своих любимых напитков и подсчитайте, какие из них набрали больше всего голосов.

Рассмотрите рис. 5 и определите, к какой группе они относятся.



ПЕЙ ИЗРЕДКА ИЛИ НИКОГДА:

- энергетики
- кофе
- сладкие газированные напитки
- фруктовые нектары
- соки с сахаром

ПЕЙ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ:

- фруктовые соки без сахара
- горячий шоколад
- сладкий чай
- сладкие молочные коктейли

ПЕЙ СКОЛЬКО УГОДНО:

- питьевую воду
- компот, узвар
- чай с мятой
- молоко, кефир
- фруктовый чай
- овощные соки

Рис. 5. Употребление групп напитков

Полезные и вредные напитки

Самый полезный для человека напиток — это чистая питьевая вода. Также без ограничений можно пить фруктовые чаи, домашний лимонад или традиционный украинский компот из сухофруктов — узвар. Если хочешь выпить что-нибудь более питательное, выбери молочный продукт, лучше без содержания сахара, например кефир. К нему можно добавить ягоды или ложечку мёда.

Остальные напитки не настолько полезны. Например, в магазинных соках и нектарах обычно содержится слишком много сахара. Некоторые популярные напитки даже вредят здоровью. Это, в частности, сладкая газированная вода. В ней, кроме лишнего сахара, содержатся также красители, ароматизаторы и усилители вкуса.

Очень вредны для здоровья так называемые энергетики. Кроме прочего, в них содержится большое количество кофеина, что слишком возбуждает нервную систему.

Во многих школах есть фонтанчики для питья или *кулеры* с питьевой водой. Если в твоей школе их нет, не забывай брать с собой бутылочку воды, ведь пить некипячёную водопроводную воду опасно. С ней в организм могут попасть болезнетворные микробы и другие вредные вещества.



Какие источники питьевой воды есть в вашей школе?

Считаете ли вы их достаточными?



Если нет, обсудите со взрослыми, как можно решить эту проблему.

Чистая питьевая вода — самый полезный напиток.

§ 6. ДВИЖЕНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ

Что такое гиподинамия

Гиподинамия — это малоподвижный образ жизни. Её также называют болезнью цивилизации. И вот почему. В древние времена люди много двигались, чтобы добыть еду и защититься от опасностей. Позднее они создали различные бытовые приборы, в некоторой степени освободившие их от физического труда. Поэтому всё больше времени люди проводят за рабочим столом или отдыхают у телевизора.



Назовите несколько бытовых приборов и объясните, от какого физического труда они освобождают людей. Например, электрический обогреватель заменяет печку и освобождает от необходимости рубить дрова.

Гиподинамия и здоровье

Неправильное питание в сочетании с гиподинамией приводит к стремительному увеличению массы тела и ожирению. Это нарушает работу органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы. И человек слабеет, постепенно становится менее выносливым, даже лёгкая физическая активность для него непосильна.

Возникает замкнутый круг: недостаточная физическая активность вызывает множество проблем со здоровьем. Это ослабляет физические возможности организма, что в дальнейшем приводит к ещё большей гиподинамии. Например, такое распространённое в современном мире явление, как сахарный диабет, чаще всего поражает тучных людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Гиподинамия негативно влияет на здоровье.

Как предупредить гиподинамию

Предотвратить негативные последствия гиподинамии довольно просто. Нужно каждое утро делать зарядку, регулярно давать себе физические нагрузки и отдавать предпочтение активным видам отдыха.



Встаньте в круг и по очереди покажите пантомимой один из видов двигательной активности (бег, уборка дома, прогулка с собакой и т. д.). Остальные дети повторяют это движение и отгадывают, что вы показали.

Сила, ловкость, выносливость

Физическая культура — лучшее «оружие» против гиподинамии. Она закаляет волю, улучшает настроение, развивает силу, ловкость и выносливость.

Сила — это способность напрягать мышцы для поднятия или толкания веса. Стать сильнее тебе помогут отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями.



Ловкость — это быстрота реакции, точность и координация движений. Лучше всего её развивают восточные единоборства, все виды тенниса, фехтование, танцы.



Выносливость — это способность долго выдерживать умеренные нагрузки. Аэробика, бег, плавание лучше всего развивают выносливость.



Объединитесь в 3 группы («сила», «ловкость», «выносливость»). Подготовьте и продемонстрируйте одноклассникам подвижную игру, которая лучше всего развивает соответствующий показатель.

Принципы закаливания

Ты уже знаешь, что процедуры закаливания укрепляют иммунитет и защищают от болезней. Однако для того, чтобы закаливание шло на пользу, а не во вред, следует соблюдать три важных правила (принципа): постепенность, систематичность, дозированность.

Постепенность — не следует начинать закаливание с обливания ледяной водой или ныряния в прорубь. Необходимо, чтобы организм постепенно привык к низкой температуре. Кроме того, экстремальные виды закаливания неприемлемы для детей.

Систематичность — закаляться следует регулярно, а не время от времени. Если из-за болезни или по иным причинам процедуры пришлось прекратить, необходимо начинать всё заново.

Дозированность — процедуры закаливания должны быть непродолжительными, бодрящими, но не давать замёрзнуть.



Запишите на доске 10 процедур закаливания (проветривать комнату, гулять на свежем воздухе, купаться в водоёме и т. д.).

Пронумеруйте их цифрами от 1 до 10, начиная с наименее экстремальных.



Постепенное, систематическое и дозированное закаливание защитит от простуд.

Экспресс-закалка

Петя в книжке прочитал:
«Надо закаляться
и холодной водой
утром обливаться».

Не колеблясь ни на миг,
с искренним желанием,
Петя тотчас закаляться
начал со старанием.

Окна настежь отворил
(хоть февраль уж вскоре)
и от холода дрожал
в шортах в коридоре.

Чтоб здоровым быстро стать,
мигом закалиться,
он решил ещё водой
ледяной облиться.

После суперпроцедуры
по экспресс-закалке
Петя горькую микстуру
цедит с видом жалким.

Леся Вознюк



По очереди дайте советы Пете относительно процедур закаливания.



Вместе со взрослыми составь свой план закаливания и ежедневно выполняй запланированные процедуры.

Подвижные игры на свежем воздухе — лучшие процедуры закаливания для школьников.

§ 7. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ, СЛУХА, ОСАНКИ

Органы чувств

Органы чувств — зрение, слух, нюх, вкус и осязание — обеспечивают нас информацией об окружающем мире (рис. 6).



Объединитесь в две группы. Заверните в несколько слоёв бумаги любой предмет и передайте пакет другой группе.

- Попробуйте распознать полученный предмет, не разворачивая пакет.
- Обсудите, какие органы чувств помогли вам выполнять это задание.



Рис. 6. Органы чувств человека

*Органы чувств обеспечивают нас информацией
об окружающем мире.*

Как сохранить зрение

Большинство информации человек получает благодаря зрению. Глазами мы распознаём расстояние до предметов, их цвет, размер, форму. Поэтому очень важно беречь глаза от травм и снижения остроты зрения.

Для того чтобы сохранить зрение, нужно следить за освещением своего рабочего места, не читать в транспорте, меньше смотреть телевизор. А ещё очень полезно выполнять упражнения, которые тренируют зрение.



Рассмотри рис. 7 и потренируйся выполнять такие упражнения. Выполняй по четыре упражнения каждые 30 минут занятий (стрелочками указано направление движения глаз).

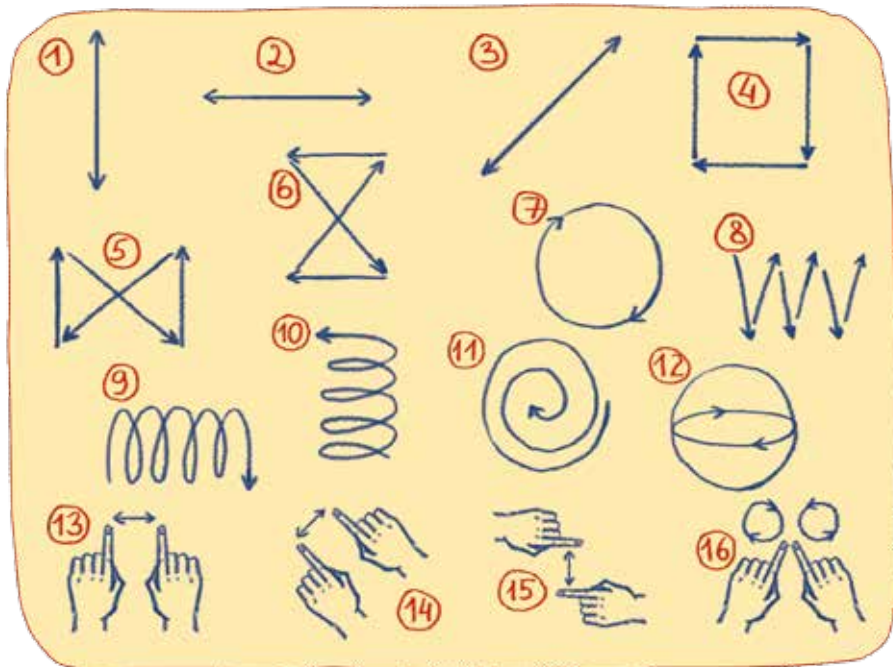


Рис. 7. Упражнения для глаз

Береги зрение — самый ценный источник информации!

Как ухаживать за ушами

Некоторые любят часами слушать громкую музыку или слишком громко включать телевизор. Однако ты должен знать, что со временем из-за этого утолщается барабанная перепонка и постепенно снижается острота слуха.

Барабанную перепонку можно повредить и механически, всовывая в слуховой проход твёрдые предметы (карандаш, спичку). Даже ушными палочками можно чистить только ушные раковины, а не слуховой проход. Если в слуховом проходе образовалась серная пробка, следует обратиться к врачу для безопасного её удаления.

При купании следи, чтобы вода не попадала внутрь уха. Если это произошло, наклони голову в сторону уха, в котором оказалась вода, и попрыгай или потряси головой, чтобы вода вытекла (рис. 8).



Рис. 8

Когда у тебя насморк, сильно не сморкайся, потому что инфекция из носовой полости может попасть в уши и вызвать воспаление. У тебя заболело ухо — не терпи, сразу же скажи об этом взрослым.

*Замечаешь снижение остроты зрения или слуха —
сообщи об этом взрослым.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Многочасовые занятия в школе и дома могут вызвать так называемые школьные болезни — нарушение зрения, осанки, плоскостопие. Предупредить их помогут физические упражнения и подвижные игры.



Объединитесь в 3 группы. Прочтите информацию в рамке и подготовьте пантомимы о видах двигательной активности, которые помогут избежать «школьных» болезней:

группа 1: нарушения зрения;

группа 2: нарушения осанки;

группа 3: плоскостопия.

По очереди продемонстрируйте свои пантомимы в классе. Остальные ученики должны догадаться, что именно вы показали.

Знаешь ли ты, что...

Бадминтон, пинг-понг, теннис очень эффективны для профилактики нарушений зрения. Для того чтобы сохранить острое зрение, достаточно трёх 40-минутных занятий в неделю.

У детей, которые занимаются плаванием, гимнастикой, акробатикой, танцами, обязательно будет красивая осанка.

Лучшими занятиями для профилактики плоскостопия являются ходьба босиком, катание на велосипеде, роликовой доске, лыжах, коньках, сноуборде, которые развивают мышцы стопы.

Физические упражнения помогут предотвратить «школьные» болезни.

§ 8. ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Заболевания ротовой полости

Поверхность зубов покрыта зубной эмалью. Это самая твёрдая ткань в человеческом теле, она защищает зубы от повреждения и проникновения бактерий. Но если разгрызать зубами твёрдые предметы, можно повредить зубную эмаль и даже сломать зуб.

У того, кто употребляет много сладкого и забывает вовремя чистить зубы, во рту начинают размножаться микробы. Они вызывают *кариес* зубов (рис. 9).



Рис. 9. Кариеc зубов

А вот вследствие воспаления дёсен можно потерять даже здоровые зубы. На такое воспаление указывает появление крови при чистке зубов.



Вспомните, приходилось ли вам лечить зубы. По очереди поделитесь своими впечатлениями от посещения стоматолога.

Кариеc зубов, воспаление дёсен и механические травмы зубов являются наиболее распространёнными детскими заболеваниями.

Группы зубов

В течение жизни у человека вырастают два комплекта зубов — временные (молочные) и постоянные.

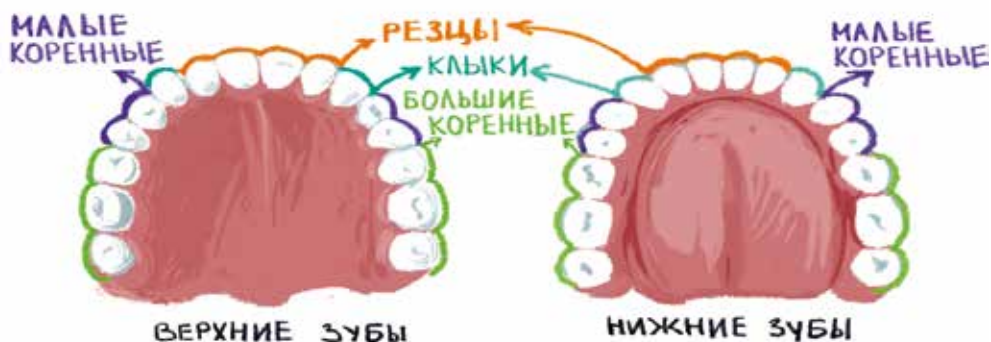
У детей дошкольного возраста есть 20 молочных зубов — по 10 на верхней и нижней челюстях. С 5—6 лет молочные зубы постепенно начинают выпадать. У взрослого человека уже 32 постоянных зуба — по 16 на верхней и нижней челюстях. По предназначению зубы делятся на 4 группы.



Объединитесь в 4 группы («резцы», «клыки», «малые коренные», «большие коренные»). С помощью табл. 4 подготовьте и представьте сообщение о предназначении каждой группы зубов и их количестве среди молочных и постоянных.

Таблица 4

| Группа зубов | Для чего предназначена | Молочные зубы | Постоянные зубы |
|------------------|---|---------------|-----------------|
| Резцы | откусывания пищи | 8 | 8 |
| Клыки | отрывания пищи | 4 | 4 |
| Малые коренные | раздавливания, грубого перемалывания пищи | — | 8 |
| Большие коренные | измельчения и растирания пищи | 8 | 12 |



Питание и здоровье зубов и дёсен

Некоторые продукты способствуют укреплению зубов, некоторые — наоборот, приводят к заболеваниям зубов и дёсен.



Объединитесь в 2 группы («полезное» и «вредное»).

С помощью табл. 5 определите, какие продукты полезны для зубов и дёсен, а какие вредны.

Подготовьте об этом короткие презентации и продемонстрируйте их в классе.

Таблица 5

| Продукты | Воздействие на здоровье зубов и дёсен |
|--|--|
| Молочные продукты | Богаты кальцием. Кальций содержится во всех костях, однако 95 % его запасов – именно в зубах. От него зависит их прочность. |
| Рыба | Содержит фосфор и фтор, необходимые для прочности зубов и предупреждения заболеваний дёсен. |
| Яблоки, морковь | Эти и другие сырые фрукты и овощи являются отличным массажёром для зубов и дёсен. Они очищают и отбеливают зубы, удаляют зубной налёт, укрепляют зубную эмаль. |
| Зелёный лук, капуста | Содержат витамин С, фитонциды. Употребление сырого лука и капусты способствует укреплению дёсен, предупреждает такое заболевание, как цинга. |
| Неочищенные жареные семечки | Скорлупа жареных семечек содержит вещества, увеличивающие хрупкость зубной эмали. |
| Сдоба и «быстрая еда» | Мягкая еда не даёт жевательной нагрузки на дёсны. Из-за этого возникает угроза выпадения зубов. |
| Сладости, сладкие газированные напитки | Сахар препятствует усвоению кальция, разрушает зубную эмаль. Сладкие газированные напитки содержат вредные для зубов химические вещества. |

Уход за полостью рта

В твоём возрасте нужно не только регулярно посещать стоматолога, но и научиться самостоятельно следить за здоровьем ротовой полости. Это можно сделать с помощью обычного зеркала.

Здоровые дёсны имеют равномерный бледно-розовый цвет, не кровоточат при чистке, на здоровых зубах не должно быть пятен и зубного камня.

Если на зубе появилась чёрная точка, это может быть признаком кариеса.

При любых признаках заболевания как можно скорее обратись к доктору, ведь, медля, можешь потерять зубы.

Прикус — это положение верхних и нижних зубов при их смыкании. Некоторые привычки — неправильная осанка, подпираание щеки руками, сосание пальцев, грызение карандашей — могут помешать формированию правильного прикуса.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Составь памятку для младших школьников об основных правилах ухода за полостью рта. Не забудь отметить в ней:

- сколько раз в день нужно чистить зубы;
- сколько минут это нужно делать;
- как часто следует менять зубную щётку;
- когда нужно посещать стоматолога.

Для предотвращения кариеса и заболевания дёсен лучше всего пользоваться зубными пастами, содержащими фтор.

§ 9. ГИГИЕНА ДОМА

Что такое гигиена дома

Большую часть своей жизни современные люди находятся в помещении. Тут они спят, едят, работают, учатся и отдыхают. Поэтому помещения должны отвечать определённым гигиеническим требованиям: быть просторными, тёплыми, сухими и светлыми.



- Вспомните значение слова «гигиена».
- Какие процедуры личной гигиены вы знаете?
- Что такое гигиена одежды?
- Что такое, по вашему мнению, гигиена дома?

Загрязнители атмосферного воздуха

Поверхность нашей планеты окутана воздухом, как прозрачным покрывалом. В воздухе содержатся мелкие капли воды и пылинки. Нередко воздух загрязняется сажей и опасными для здоровья газами.



Рассмотрите рис. 10 и назовите основные загрязнители *атмосферного* воздуха.



Рис. 10. Загрязнители воздуха

Микроклимат помещения и здоровье

Важным фактором здоровья является **микроклимат** помещения: свежесть воздуха, его температура, влажность и загрязнённость.

Свежесть воздуха. При дыхании, потении, других процессах, происходящих в человеческом организме, в помещении может возникнуть духота, что нередко вызывает головную боль и даже головокружение.

Температура воздуха. Наиболее комфортная температура в помещении — 20–24 °С. В холодное время года включают отопление, в жаркое — кондиционеры.

Влажность воздуха. Если воздух в помещении слишком сухой, становится тяжело дышать, пересыхает кожа и снижается иммунитет. В холодное время года атмосферный воздух содержит меньше влаги, в связи с этим распространяются простудные заболевания. Для того чтобы предупредить проблемы, необходимо чаще проводить влажную уборку или установить увлажнитель воздуха. Однако если воздух слишком влажный, может появиться плесень, поэтому на кухнях и в ванных комнатах делают вентиляционные отверстия или устанавливают вытяжки.

Загрязнённость воздуха. Наиболее опасна для жизни и здоровья человека утечка бытового или угарного газа в результате неправильного пользования печами и газовыми приборами. Это может вызвать отравление, а в случае с бытовым газом — ещё и взрыв и пожар.



Какие вы знаете виды отопления?

Как можно распознать утечку бытового газа?

Что нужно делать в таком случае?

Детям до 14 лет запрещено самостоятельно пользоваться печами и каминами.

Как поддерживать благоприятный микроклимат

Для поддержания благоприятного микроклимата в помещении нужно вовремя проветривать его, соблюдать чистоту, регулярно проводить влажную уборку.

Для того чтобы не поднимать пыль в воздух, подметай пол влажным веником, протирай мебель влажной тряпкой и не реже одного раза в неделю обязательно проводи влажную уборку пола.

Во время уборки открывай форточку, в тёплое время года — окно.



Составьте памятку, как вы можете поддерживать благоприятный микроклимат в вашем классе (рис. 11).



Рис. 11. Уборка в классе

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Ты и твои одноклассники уже достаточно взрослые, чтобы отвечать за чистоту в своей комнате и помогать взрослым в домашних делах.



Составь график поддержания чистоты у тебя дома согласно представленному образцу.

| Домашнее дело | График выполнения |
|------------------------|-------------------|
| Проветривать комнату | |
| Мыть пол | |
| Протирать мебель | |
| Подметать (пылесосить) | |
| Мыть посуду | |
| Выносить мусор | |
| Поливать цветы | |



§ 10. ОРГАНИЗАЦИЯ САМООБУЧЕНИЯ

Как наверстать отставание после болезни

В школе учителя объясняют новый материал, проверяют, как вы усвоили его, отвечают на ваши вопросы, помогают разобраться со сложными заданиями. А если кто-то заболел и пропустил много уроков?



Вспомните случай, когда вы долго болели. По очереди расскажите:

- Сколько дней пришлось пропустить?
- Какие у вас были проблемы с учёбой?
- Кто помог вам наверстать упущенное?

После выздоровления люди некоторое время чувствуют слабость и быстро утомляются. Поэтому не стоит пытаться догнать одноклассников за один день или даже за одну неделю, следует преодолевать отставание постепенно.



По очереди продолжите фразу: «Мне легко учиться, когда...».

Рассмотрите схему (рис. 12). Дополните её своими идеями.



Рис. 12. Условия успешной учёбы

Сам себе учитель

Ты не можешь выполнить домашние задания без взрослых? Тогда почитай советы для самостоятельного обучения и постарайся придерживаться их. Ведь в современном мире очень важно умение учиться самостоятельно и получать удовольствие от обучения.

1. Поддерживай порядок на своём рабочем столе. Так всё необходимое будет под рукой и ничего не будет мешать.
2. Старайся сделать уроки днём, ведь в сумерках работоспособность снижается. Вечером включай верхний свет и настольную лампу.
3. Подбери удобный стул с мягким сиденьем. Высота стула должна быть такой, чтобы, опираясь о спинку стула, можно было обеими ногами твёрдо стоять на полу.
4. Не теряй времени. После школы пообедай, часок отдохни и садись за уроки. Самое лучшее время для учёбы — с 15 до 17 часов.
5. Начни с самого лёгкого предмета, потом переходи к более сложным. Возникли трудности с заданием — пропусти его и выполняй следующее. В конце попробуй ещё раз самостоятельно разобраться с тем, чего ты не понял. Если ничего не получилось, обратись за помощью.
6. Через каждые 20–30 минут учёбы делай короткие перерывы. Во время перерыва встань, пройдишь, выполни несколько упражнений, выпей воды. Но не включай телевизор или компьютер, потому что это надолго отвлечёт тебя от дел.

Умение учиться самостоятельно и получать удовольствие от обучения очень важно в современном мире.

Взаимообучение и взаимопомощь

Возможно, ты считаешь, что учат только учителя. В таком случае ты ошибаешься, потому что вокруг тебя есть и другие «учителя». Многие можно узнать и

Помощники в учёбе:

- учебники
- энциклопедии
- Интернет
- родители
- родственники
- друзья

многому научиться из учебников, энциклопедий, других книг, телепередач и компьютера.

Много информации ты получаешь от своих родителей, старших братьев, сестёр, других родственников. Твои сверстники также отличные «учителя», ведь вы постоянно обмениваетесь информацией. Так что не стесняйся обращаться за помощью к друзьям.

Ты также можешь стать «учителем» для одноклассников. Например, когда твой друг болеет, постарайся не только передать ему домашнее задание, но и объяснить новый материал, если он попросит. Детям легко учиться друг у друга, ведь они не стесняются переспросить то, чего не поняли, и умеют объяснить сложные вещи простыми словами.



Расскажите о ситуациях, когда одноклассники помогали вам в учёбе.

Вспомните случаи, когда вы помогали кому-то наверстать упущенное. Помогло ли это вам самим лучше усвоить материал?

*Мы лучше усваиваем новый материал,
когда учим других.*

Взаимодействие и взаимопомощь — это путь к успеху не только в учёбе, но и в жизни. В этом можно убедиться с помощью простой игры.



1. Объединитесь в пары. Каждая пара получает большой газетный лист, в котором вырезаны два отверстия. Нужно продеть в эти отверстия по одной ноге и вместе преодолеть маршрут с препятствиями, сохранив газету целой (рис. 13).

2. Обсудите, что вам мешало выполнить это задание, а что — помогало.



Рис. 13. Упражнение на взаимодействие

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Спроси у родных, какие предметы им больше всего нравились в школе, с какими у них было меньше всего проблем.

Согласно нижеуказанному образцу составь список предметов, которые изучаешь в школе, и имя того, кто поможет тебе, когда возникнут трудности.

| Название предмета | Мой помощник |
|-------------------|--------------|
| Математика | друг Артём |
| Английский язык | мама |

Итоговые задания



Установи соответствие между составляющими здоровья и их характеристиками.

| | |
|-------------------------|---|
| 1) физическое здоровье | а) опрятность, сила и энергия, высокая трудоспособность, крепкий иммунитет |
| 2) психическое здоровье | б) хорошие манеры, доброжелательность, здоровые отношения со взрослыми и сверстниками |
| 3) социальное здоровье | в) доброта, человечность, ответственность, душевная щедрость |
| 4) духовное здоровье | г) интеллект, оптимизм, рациональное поведение |



Объединитесь в 4 группы. Просмотрите соответствующие параграфы и составьте:

группа 1: правила сбалансированного питания (§ 4–5);

группа 2: правила двигательной активности и закаливания (§ 6);

группа 3: правила гигиены дома (§ 9);

группа 4: правила профилактики «школьных» болезней (§ 7).

Раздел 3

СРЕДИ ЛЮДЕЙ

В этом разделе ты:

- узнаешь, как наследственность влияет на здоровье;
- потренируешься противостоять давлению сверстников;
- проанализируешь влияние рекламы на твои решения и поведение;
- поразмышляешь о преимуществах и недостатках различных средств коммуникации;
- научишься помогать людям с ограниченными возможностями.



§ 11. СЕМЬЯ И ЗДОРОВЬЕ

Наследственность — это естественная способность наследовать из поколения в поколение определённые внешние и внутренние признаки и особенности развития.

Наследственность



— С папой очень мы похожи, и, как он, я буду тоже рослым, с синими глазами, стройным, с пышными кудрями.

— А я мамочкина дочь, и как мама я точь-в-точь: те же брови, нос и губы, и глаза, что мир весь любят.

Мы в наследство попросили от отца — здоровье, силу, нежность мамину в придачу, мудрости родных, удачу.

Леся Вознюк



Назовите, какие вы знаете наследственные черты внешности (цвет кожи, овал лица...) и черты характера (трудолюбие, упрямство...). Запишите их на доске.

Обозначьте буквой «В» черты внешности, буквой «Х» — черты характера.

По очереди скажите, на кого из родных вы больше всего похожи и чем именно.

Наследственность — это передача из поколения в поколение определённых внешних признаков и особенностей развития.

Наследственность и здоровье

Человек может унаследовать не только цвет волос, глаз или форму носа, но и определённые проблемы со здоровьем. Так, некоторые болезни родителей иногда грозят их детям. Например, гемофилия, при которой утрачивается способность к свёртываемости крови: даже незначительный порез или ссадина могут привести к трагическим последствиям.

Однако подобные наследственные заболевания встречаются крайне редко. Чаще всего наследуется не само заболевание, а лишь предрасположенность к нему. В таком случае его можно избежать, если соблюдать рекомендации врача и вести здоровый образ жизни.



Спросите у взрослых, есть ли у вас близкие родственники, которые страдают наследственными заболеваниями. Если да, узнайте у врача, как можно предотвратить развитие этой болезни.

Наследственные заболевания:

- гемофилия (несвёртываемость крови)
- нарушения зрения
- сахарный диабет

Здоровая семья

Семья — это родители, дети, внуки, другие близкие родственники, которые живут вместе. Семья подобна живому организму. Когда в ней царит согласие и все чувствуют себя хорошо, семья здорова. А если кто-то заболел, страдают все. Это же происходит и в случае, если между членами семьи возникают недоразумения, ссоры, портятся отношения.



Прочтите стихотворение Анатолия Костецкого на следующей странице.

Как вы считаете, почему мальчик зря радуется?
Расскажите, как вы помогаете взрослым.

Сочинение на дом



Витёк страдал,
он ныть устал
и дрыгает ногами!
Над сочинением
пыхтит
«Я помогаю маме».
Он брови хмурит,
морщит лоб
и карандаш сгрызает,
но ничего —
хоть ты убей! —
в башку не заползает...
Тихонько мама подошла
и попросила сына:
— Витюша,
спички
принеси,
будь добр, из магазина.
— Идея! —
воскликает сын,
а маме:
— Вот морока!
Я сочинение пишу!
Я делаю уроки! —
И мама вышла...
А Витёк
в тетрадочку заносит:
«Я в магазин
всегда хожу,

когда меня
попросят...»
А маме вновь
через часок
Витюша очень нужен:
— Сынок,
картошечку почисть,
я приготовлю ужин.
— Сама почисть! —
в ответ Витёк
орёт, едва не лопнет. —
Не видишь,
занят я, пишу!
Сама свари картофель! —
Выходит мама,
а сынок
записывает строки:
«Готовлю ужин
маме я, лишь
выучу уроки...»
Доволен сын:
«Какой шедевр!
Отметка будет классной!»
И невдомёк ему
теперь,
что тешится
напрасно...

*Анатолий Костецкий,
перевод Леси Вознюк*

Семейные традиции и здоровье

Семейные традиции — это ритуалы, которые связывают между собой членов одной семьи, иногда даже целые её поколения. Совместные ужины, поездки на дачу, ежегодный отпуск в горах, на море, украшение ёлки, обмен новогодними подарками, празднование дней рождения... Эти и другие семейные традиции дарят радость, сближают детей и взрослых.



Рассмотрите рис. 14 и назовите примеры семейных традиций.

По очереди продолжите фразу: «В нашей семье существует традиция...».



Рис. 14



Очень хорошо, если здоровый образ жизни также является традицией вашей семьи. По очереди покажите пантомимой одну такую традицию (вместе кататься на роликах, велосипедах, выращивать овощи, фрукты...).

Семейные традиции дарят радость, способствуют здоровью, сближают детей и взрослых.

§ 12. РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Что такое дружба

Дружба — это особые отношения, возникающие между людьми, у которых общие взгляды и интересы. Одни считают, что самое важное в дружбе — умение хранить тайны. Другие — что с друзьями всегда должно быть интересно и весело.



Проведите мозговой штурм и назовите то, что вы цените в друзьях (заботу, верность, бескорыстность...), и то, что может помешать дружбе (зависть, ревность, сплетни...).

Как найти друга

Чаще всего друзей находят среди одноклассников, соседей, тех, кто занимается с тобой в одном кружке или спортивной секции. Сколько друзей у тебя будет — зависит от особенностей твоего характера, например, насколько ты общителен или застенчив. А также от того, что ты сам делаешь для своих друзей, как относишься к ним.



Прочтите восточную притчу «Гвозди» на с. 57.

Как вы понимаете пословицы:

«Как аукнется, так и откликнется»?

«Дружба — это драгоценный камень, который тяжело найти, но очень легко потерять»?

*Чтобы найти друзей,
старайся сам быть хорошим другом!*

Гвозди

Восточная притча

Жил-был один сварливый мальчик. Однажды отец дал ему мешочек с гвоздями и велел забивать гвоздь в садовый забор каждый раз, когда он с кем-нибудь поссорится. В первый же день мальчик забил 37 гвоздей. На протяжении следующих недель он старался сдерживаться, и количество забитых гвоздей с каждым днём уменьшалось. Пришёл день, когда мальчик понял, что легче сдерживаться, чем забивать гвозди.

Однажды он не забил в забор ни единого гвоздя. Тогда отец велел ему вытаскивать по одному гвоздю из забора каждый день, когда он ни с кем не поссорится.

Проходило время. Наконец мальчик вытащил из забора последний гвоздь. И отец сказал ему:

— Сынок, в последнее время ты хорошо себя вёл. Но посмотри на эти дыры. Забор уже никогда не будет прежним. Так и в жизни. Когда ты с кем-то ссоришься и делаешь больно своими словами, ты ранишь своего собеседника. Душевные раны так же болезненны, как и телесные, но заживают намного дольше. И сколько бы ты потом не просил прощения, рана не исчезнет бесследно.

Друзья — это редкое сокровище, они приносят радость в твою жизнь. Они поддерживают тебя и открывают тебе своё сердце. Старайся никогда не ранить их!



Дружба и здоровье

«Солнце согревает воздух, а друг — душу», — говорят в народе. Тёплые отношения с друзьями — это залог твоего психического и социального благополучия. Когда ты болеешь, друзья переживают за тебя, звонят, проведывают тебя и помогают наверстать упущенное. Если кто-то обидел тебя, они всегда встанут на твою защиту. Не знаешь, как лучше поступить — друзья могут дать дельный совет. А если с тобой случилась беда, обязательно выручат.



Объединитесь в пары. Завяжите одному из вас глаза платком и пройдите вместе через препятствия. Потом поменяйтесь ролями и пройдите этот путь ещё раз.



Обсудите:

Как доверие между друзьями помогает достичь цели?

Что может разрушить доверие между друзьями?



Доверие — важная составляющая дружбы.

Знакомство с новыми людьми

Вспомни свой первый день в школе. Вы с одноклассниками не знали друг друга, но со временем все перезнакомились и подружились. Знакомство с новыми людьми является неотъемлемой частью нашей жизни. Кому-то оно даётся легко и непринуждённо, а для кого-то становится настоящим испытанием. Если это твоя проблема, не огорчайся, ведь навыкам общения можно научиться.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Хорошо, если в незнакомой компании тебя представит кто-нибудь из взрослых или твой друг. Ты тоже должен научиться знакомить людей.



Объединитесь в пары. За 5 минут расскажите друг другу что-нибудь интересное о себе, а потом представьте своего собеседника в классе.

Помогут вам следующие фразы: «Разрешите вам представить...», «Разрешите познакомить вас с...».



Знакомство с новыми людьми — неотъемлемая часть нашей жизни.

§ 13. КАК ОТСТОЯТЬ СЕБЯ

Влияние друзей



Нарисуйте портреты своих друзей и то, что вы любите делать вместе. По очереди расскажите:

- как вы познакомились;
- за что вы любите своего друга или подругу. Приведите примеры положительного влияния на вас ваших друзей.



Чаще всего влияние друзей друг на друга положительно. Друг может предложить записаться в спортивную секцию, посоветовать почитать интересную книгу или посмотреть хороший фильм. Но иногда друзья подстрекают к плохим поступкам: обмануть родителей, прогулять урок, кого-нибудь обидеть.



Обсудите, как вы понимаете следующие пословицы:

«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты».

«От умного — ума наберёшься, а с дураком и последний потеряешь».

«Дружите с умными, ведь друг-дурак порой опаснее, чем умный враг».

Друзья влияют друг на друга.

Как противостоять давлению сверстников

Среди твоих ровесников есть такие, которые любят командовать и не выносят, когда им отказывают. Они могут давить на тебя: уговаривать, ныть, льстить, даже угрожать. Но ты не должен им подчиняться и делать то, чего тебе не хочется. Для того чтобы отстоять себя, научись твёрдо говорить «Нет!».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Прочтите стихотворение Анатолия Костецкого «Настоящие подруги» на с. 62. Обсудите:

- Какой способ давления выбрала Рита?
- Должна ли подруга подчиняться ей?



Объединитесь в пары и с помощью советов в рамке потренируйтесь говорить «Нет» в ситуации, когда вам предлагают то, что вам не по душе.

Как сказать «НЕТ»



- ★ *Просто скажи:* «Нет!»
- ★ *Повтори ещё раз, но более уверенно:* «Нет, я не буду!», «Нет, я не хочу!».
- ★ *Объясни причину:* «Это не мой стиль», «Я не люблю угроз».
- ★ *Уходи:* «Мне пора домой».
- ★ *Пошути:* «Так ты со мной дружишь или с моей одеждой?»
- ★ *Откажись и попробуй отговорить подругу:* «Я не стану носить это в школу и тебе не советую!»

Настоящие подружки



Пятиклассница Людмила
утром маме заявила:

— Больше в школу не пойду!

Как мне пережить беду?

Все мечты мои разбиты:

джинсы новые у Риты.

И ещё она сказала,

что дружить со мной устала.

— Вы подружки или нет? —

мама дочери в ответ.

— Мы подружки, но для Риты

юбки, платица забыты,

а без моды, все считают,

верной дружбы не бывает.

Джинсы — девочек мечты,

воплощенье красоты.

Мама!

Дружбу выручай,

джинсы срочно покупай! —

Мама даже удивилась,

что Людмила огорчилась,

и сказала:

— Ну-у дела-а...

Это дружба? —

И ушла...

Не подскажете ответ:

дружба это или нет?

*Анатолий Костецкий,
перевод Леси Вознюк*

Нельзя позволять сверстникам командовать тобой.

Как бороться с насилием

Ты наверняка знаешь детей, которым нравится демонстрировать свою силу. Они выбирают кого-то более слабого и начинают обижать: дразнить, распускать о нём слухи или даже толкать, бить, портить его вещи.

Ты должен знать, что всё это — не игры, а унижительные проявления насилия, очень опасного для всех его участников.

Дети, оказывающиеся жертвами насилия, чувствуют себя ужасно. Они начинают отставать в учёбе, часто болеют, отказываются ходить в школу.

Но и те, кто их обижает (агрессоры), зря мнят себя героями. На самом деле их никто не любит. У них нет настоящих друзей, есть только подхалимы, которые боятся стать следующими жертвами.

Те, кто молча наблюдает и не вмешивается в конфликт, привыкают мириться с несправедливостью и подчиняться злу.

Если ты стал жертвой или свидетелем насилия, никогда не терпи этого! Расскажи обо всём взрослым, которым доверяешь: родителям, учителю, школьному психологу. Также можно позвонить по номеру детской линии телефона доверия. Там работают доброжелательные люди. Они внимательно выслушают тебя и дадут правильный совет.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Самостоятельно или вместе с друзьями позвони по номеру детской линии доверия: 0-800-500-225. Представься и расспроси консультанта, в каких ситуациях ты можешь обращаться по этому телефону.

Звонки на детский телефон доверия бесплатны.

§ 14. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ

Вредные привычки



Приведите примеры привычек (делать утреннюю зарядку, здороваться, грызть ногти...).

По очереди назовите имя сказочного персонажа и одну его привычку, вредную для здоровья (рис. 15).



Рис. 15. Привычки сказочных героев



Английский философ Томас Пэн считал, что у человечества есть три врага. Это привычки, которые уносят больше человеческих жизней и причиняют больше горя, чем все войны вместе взятые. Какие, по твоему мнению, вредные привычки он имел в виду?

Привычки, которые вредят здоровью, называются вредными.

Вредные привычки и зависимость

От любой вредной привычки тяжело избавиться, потому что она укореняется в наш образ жизни. Но пока привычка слабая, она похожа на ростки молодой травки, которую легко можно вырвать. Освободиться от старой привычки намного сложнее. А самые опасные человеческие привычки — курение, употребление алкогольных и наркотических веществ — вызывают зависимость, которую можно сравнить с корнем большого дерева. Выкорчевать такую привычку очень сложно. Часто человек хочет от неё избавиться, но не может этого сделать без посторонней помощи (рис. 16).

Зависимость — это приобретённая острая потребность совершать некоторые действия или употреблять некоторые вещества. Выделяют табачную, алкогольную и наркотическую зависимость.



Рис. 16. Сила привычки

Зависимость — это приобретённая острая потребность в употреблении некоторых веществ.



Прочтите персидскую легенду о происхождении табака.

В чём, по-вашему, коварство этого растения?

О происхождении табака

Персидская легенда

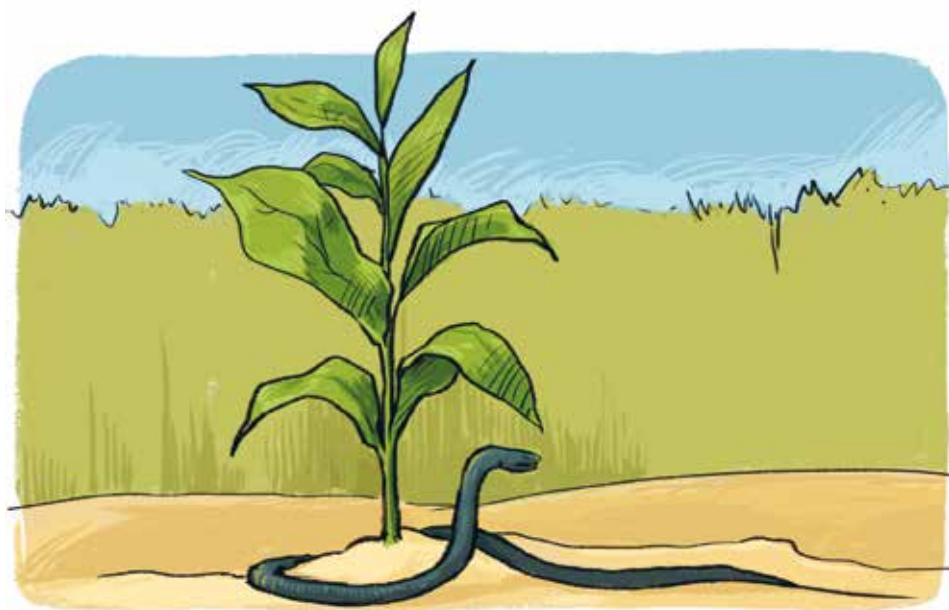
Шёл однажды человек зимой по пустыне и увидел полузамёрзшую змею. Поднял её и, пожалев, отогрел у себя за пазухой. Когда змея пришла в себя, она сказала путнику:

— Я должна укусить тебя, потому что дала такую клятву.

— Что ж, ты должна сдержать слово, — ответил человек и подставил руку.

Потом, стряхнув змею, он отсосал яд из ранки и сплюнул его на землю.

На этом месте выросло растение, обладающее коварством змеи. Это был табак.



Опасность курения

В процессе курения в организм человека попадает более 4000 вредных веществ. Самое опасное из них — никотин, который также называют «кнутом для сердца», ведь во время курения сердце человека перенапрягается. А ещё никотин вызывает табачную зависимость, поэтому курящим людям тяжело избавиться от этой вредной привычки.



Рассмотрите рис. 17 и назовите некоторые последствия курения.

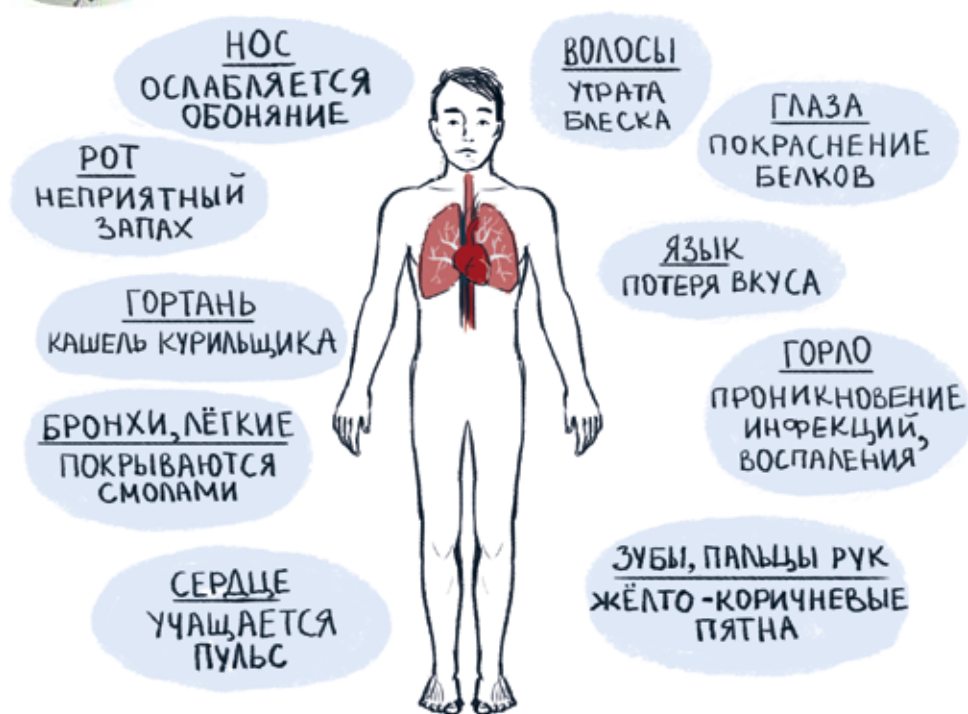


Рис. 17. Некоторые последствия курения



Пассивное курение также крайне опасно. Нарисуйте знаки «Курить запрещено!» и наклейте их в общественных местах возле вашего дома и школы.



Курильщики вдыхают в лёгкие большое количество смол и других вредных веществ. Чтобы убедиться в этом, рассмотрите рисунки и сравните цвет нового (рис. 18, а) и использованного сигаретных фильтров (рис. 18, б).

Сделайте выводы, исходя из того, что сигаретный фильтр задерживает лишь пятую часть смол и других опасных веществ.



Мал. 18, а. Цвет нового фильтра



Мал. 18, б. Цвет использованного фильтра

Алкоголь, наркотические и токсические вещества

Алкогольные напитки (пиво, вино, водка) содержат алкоголь. Алкоголь называют «похитителем разума», потому что он губительно влияет на мозг и поведение человека. Употребление алкоголя нередко приводит

к спорам, ссорам и дракам. Больше всего аварий на дорогах, хулиганств и тяжких преступлений совершается людьми в состоянии алкогольного опьянения.

Наркотики — это запрещённые вещества, вызывающие сильную зависимость — наркоманию. Большинство наркотиков непосредственно угрожают жизни и здоровью человека: вызывают смертельное отравление, остановку дыхания, сердечный приступ, тяжёлые психические заболевания.

Токсикомания — разновидность наркомании, когда вдыхаются токсические вещества, содержащиеся в клеях, красках, растворителях. Эти вещества могут вызвать отёк дыхательных путей, постепенное отмирание мозга.



Рассмотрите образцы упаковок (или только этикеток) разных видов бытовой химии (моющих средств, растворителей, лаков, красок, клеёв). Обсудите:

- Какие из этих препаратов опасны?
- Как нужно хранить эти упаковки дома?
- Какие правила необходимо соблюдать при их использовании?



Изготовьте таблички с предупреждающими об опасности знаками, например: «Осторожно, яд!», «Прятать от детей!».

Вместе со взрослыми наклейте их дома на опасные препараты бытовой химии (рис. 19).



Рис. 19. Знаки предупреждения об опасности

§ 15. РЕКЛАМА И ЗДОРОВЬЕ

Влияние рекламы на решения людей

Каждый день мы видим десятки рекламных сообщений на экранах телевизоров, в Интернете, в общественном транспорте, магазинах и просто на улице. Поэтому, покупая, например, йогурт или шампунь, непроизвольно обращаем внимание на разрекламированные товары. Но на самом ли деле они лучше тех, которые не рекламируются?



Принесите в класс четыре упаковки йогурта с клубничным вкусом разных производителей, в том числе часто рекламируемый.

Выберите четверых дегустаторов и подготовьте для них образцы йогуртов в одинаковых емкостях, обозначенных только цифрами.

Предложите экспертам попробовать образцы и оценить в 4 балла самый вкусный йогурт, в 3 балла — самый вкусный из оставшихся, в 2 балла — лучший из двух и в 1 балл — последний образец.

Подсчитайте сумму баллов, которую получил каждый образец йогурта. Определите, какой из продуктов набрал больше всего баллов. Сделайте выводы.



Разрекламированные товары обычно не лучше тех, которые не рекламируются.

Цена рекламы

Нередко реклама связывает товар с ценностями, важными для людей. Например, все дети любят играть. Поэтому товары для детей часто продают вместе с игрушками. Но известно ли тебе, что стоимость игрушки входит в стоимость товара, да ещё и по завышенной цене? С каждой подобной акции производитель получает немалую прибыль. Так что подумай, стоит ли переплачивать.

«Многие мелочи стали важными вещами лишь благодаря рекламе».

Марк Твен



Реклама, в частности на телевидении, стоит очень дорого. Расходы на неё также учитываются в цене товара. Так что разрекламированные товары обычно дороже тех, которые не рекламируются. Таким образом, ты можешь сэкономить, покупая такие же продукты другого производителя.



Запишите на доске цены йогуртов, которые вы проверяли на вкус. Если упаковки йогуртов разные по массе, сначала определите стоимость 100 г каждого продукта.

Сравните, какой продукт дороже: тот, который самый вкусный, или тот, который больше всего разрекламирован.

Разрекламированные товары обычно дороже тех, которые по качеству такие же, но не рекламируются.

Критическое отношение к рекламе

Цель коммерческой рекламы — продать как можно больше товара. Поэтому в рекламе часто преувеличивают положительные качества товара и ничего не говорят об отрицательных. Для того чтобы противостоять влиянию рекламы, научись критически относиться ко всему, о чём в ней говорят и что в ней показывают. Например, задайся вопросом, почему товар данной фирмы самый дешёвый и в то же время самый лучший? Возможно ли подобное сочетание?

Знание рекламных хитростей также поможет тебе критически относиться к рекламе и не покупать ненужное.



Ниже указаны некоторые рекламные хитрости. Вспомните, в каких рекламах вы их видели.



Эффект звезды. Известные люди (актёры, певцы, спортсмены) рассказывают, что они пользуются этим товаром.



Эффект эксперта. Актёры в роли врачей рассказывают об эффективности лекарств или зубной пасты.



Эффект популярности. Убеждают, что с данным товаром ты станешь намного популярнее в своём кругу.



Эффект распродажи. Объявляется, что количество товара ограничено, а скидка действует всего несколько дней.



Прочтите притчу «Панцирь» на следующей странице. Обсудите, что теряет Черепаха, соблазнившись красивой рекламой.

Цель коммерческой рекламы — продать как можно больше товара.

Панцирь

Современная притча

Жила-была Черепаха. Она носила на спине тяжёлый панцирь, и жизнь её была нелёгкой. Однако когда из соседнего леса прибежала голодная Лиса, Черепаха прятала голову в панцирь и спокойно ждала. Лиса прыгала вокруг неё, пробовала панцирь на зуб, старалась перевернуть, но тщетно — Черепаха была в безопасности.

Однажды утром Черепаха впервые увидела на дереве телевизионный экран. На нём показывали черепах, которые летали без панциря, а диктор-дятел восторженно комментировал: «Какая скорость и лёгкость! Какая грация и красота! Подарите себе СВОБОДУ! Ведь вы того стоите!»

Реклама очень понравилась Черепахе. «Как они прекрасны! Как бы я хотела быть похожей на них и летать без панциря!» — думала она.

День смотрела Черепаха рекламу, два, три... На четвёртый день решила избавиться от панциря. Страшно? Да, но ведь в последних новостях репортёр Сова говорила, будто Лиса уже стала вегетарианкой.



«Как только я сброшу панцирь, то стану лёгкой и изящной красавицей», — мечтала Черепаха.

«Как только она сбросит панцирь, я наконец-то съем её!» — мечтала Лиса, подписывая счёт на следующую рекламу о летающих черепахах.

И в один прекрасный день Черепаха всё-таки сделала свой первый и последний шаг к «свободе»...

Коммерческая реклама и здоровье

Нередко реклама связывает товар с пользой для здоровья. Скажем, убеждает, что ты можешь стать более здоровым от употребления консервированного сока, сильным — благодаря шоколадному батончику, энергичным — с помощью сладкого газированного напитка.

Однако на самом деле эти продукты не полезны для здоровья из-за слишком высокого содержания сахара, а также искусственных красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса и других вредных веществ.

Особенно опасна реклама табака и алкоголя, которые вызывают зависимость. В ней тоже часто говорят о натуральных компонентах продукта (то есть полезных для здоровья) или старинных рецептах изготовления (то есть проверенных временем). Но почему-то в подобной рекламе никогда не показывают курильщиков, больных раком лёгких, или тех, кто загубил свою жизнь и здоровье из-за чрезмерного употребления алкоголя.

Социальная реклама

Иногда на телевидении или на уличных щитах можно увидеть рекламу, пропагандирующую здоровый образ жизни или другие важные ценности. Такую рекламу называют социальной.



Объединитесь в три группы («видеоролик», «плакат», «листовка»).

Создайте социальную рекламу в форме видеоролика, плаката или листовки.

Нередко реклама подталкивает людей покупать то, что им не нужно и даже вредит здоровью.

§ 16. СРЕДСТВА КОММУНИКАЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

Что такое средства коммуникации

Средства коммуникации — это телевидение, компьютеры, телефоны, газеты, журналы — всё то, что помогает людям общаться, получать и распространять информацию. За последнее столетие в средствах коммуникации произошла настоящая революция.



Рассмотрите рис. 20. Назовите изображённые на нём средства коммуникации. Обсудите:

- Какие из них были доступны в детстве вашим родителям?
- Как они общались на расстоянии, как поздравляли своих родственников с праздниками?
- Как вы это делаете сейчас?
- Какие средства массовой коммуникации появились относительно недавно (на вашей памяти)?



Рис. 20. Средства коммуникации



По очереди назовите своё любимое средство коммуникации. Как бы вы хотели его усовершенствовать?

Средства коммуникации помогают людям общаться и получать информацию.

Влияние средств коммуникации на здоровье

Современные средства коммуникации привнесли много полезного в жизнь людей. С помощью телевидения мы узнаём новости со всего мира. Компьютер, подключённый к Интернету, предоставляет нам неограниченный доступ к знаниям. Мобильный телефон обеспечивает постоянную связь с родными и друзьями. Однако каждое из перечисленных достижений не вполне безопасно.



Объединитесь в 3 группы («мобильный телефон», «компьютер», «телевизор»). Прочтите соответствующий раздел данного параграфа и оформите плакат об опасностях, связанных с этим средством коммуникации, и правилах пользования им. По очереди представьте свои работы в классе.

Мобильные телефоны



В современных мобильных телефонах есть множество функций: голосовая связь, СМС-сообщения, фотокамера, видеокамера, компьютерные игры, доступ к Интернету, музыка и т. д. Но с этим средством массовой коммуникации связывают как минимум три опасности: электромагнитное излучение, получение травм, поражение молнией.

Облучение. Учёные уверены, что электромагнитные волны мобильных телефонов могут привести к ухудшению памяти, нарушениям сна и другим проблемам со здоровьем. Дети особенно чувствительны к воздействию облучения, поэтому в некоторых странах детям до 8 лет официально запрещено пользоваться мобильными телефонами.

Получение травм. Во время разговора по телефону замедляется скорость реакции и сужается периферическое зрение. Из-за этого мы можем вовремя не заметить опасности или не успеть отреагировать на неё.

Поражение молнией. Включённый мобильный телефон усиливает действие электрического разряда молнии. Поэтому разговаривать по мобильному телефону на открытой местности во время грозы смертельно опасно.

Правила пользования мобильным телефоном

1. Для того чтобы защититься от облучения, нужно носить аппарат в специальном чехле и в сумочке или портфеле, а не в кармане. Разговаривай кратко (не более 3 минут), перемещая телефон от одного уха к другому.
2. Никогда не разговаривай по телефону в ситуациях, когда нужно быть внимательным: на дороге, в общественном транспорте или дома, нарезая хлеб или разогревая обед.
3. Для того чтобы защититься от поражения молнией, оказавшись под открытым небом во время грозы, обязательно выключи свой мобильный телефон (рис. 21).



Рис. 21. Ситуации, в которых опасно пользоваться мобильным телефоном

Самые большие опасности, которые представляют мобильные телефоны: облучение, получение травм, поражение молнией.

Компьютеры, Интернет

Эти средства коммуникации связывают с такими рисками, как компьютерная зависимость, нежелательная информация, злоумышленники.

Компьютерная зависимость. Интернет предлагает много интересного: игры, общение в социальных сетях, возможность слушать музыку, пользоваться бесплатной видеосвязью. Они могут чрезмерно увлечь человека и привести к компьютерной зависимости.

Нежелательная информация. В Интернете нет **цензуры**. Поэтому некоторые сайты содержат неправдивую или вредную для детей информацию.

Злоумышленники. Знакомясь с детьми в социальных сетях, злоумышленники спрашивают их имя, адрес, расспрашивают о материальном положении семьи, планах на выходные, чтобы потом воспользоваться этим и ограбить квартиру, когда хозяев не будет дома.

Правила пользования компьютером, Интернетом

1. Пользоваться компьютером следует не более 1 часа в день.
2. Посещать только те сайты, которые разрешают родители. Советоваться со взрослыми, если при использовании Интернетом у тебя возникли сомнения или проблемы.
3. Не указывать в социальных сетях своё настоящее имя, почтовый адрес и номер телефона. Не сообщать посторонним пароль электронной почты.



**Самые большие опасности Интернета:
компьютерная зависимость, нежелательная
информация, злоумышленники.**

Телевидение

Десятки телевизионных каналов предлагают фильмы и программы на любой вкус. Однако с телевидением также связывают проблемы, такие как пустая трата времени, гиподинамия, негативное воздействие рекламы и сцены насилия.

Пустая трата времени. Телевизор отвлекает от выполнения домашних заданий, прогулок и полезных дел. В частности, это касается сериалов, из которых ты не почерпнёшь ничего полезного, а лишь потеряешь время.

Гиподинамия (малоподвижный образ жизни). Привычка отдыхать перед телевизором приводит к появлению лишнего веса, ухудшению зрения и другим проблемам со здоровьем.

Негативное воздействие рекламы. Все фильмы и телепередачи часто прерываются на рекламу, которая призывает покупать ненужные или вредные для здоровья товары.

Сцены насилия. Ими пронизаны новости, фильмы ужасов, детективы и даже детские мультфильмы. Дети очень доверчивы и могут подумать, что насилие является неотъемлемой частью человеческой жизни. Это повышает тревожность ребёнка или вызывает агрессию.

Правила пользования телевизором

1. Ограничить время просмотра телепередач, смотреть не более одной передачи в день.
2. Отдавать предпочтение передачам, содержащим полезную информацию (научно-популярные, исторические, о животных), художественным или мультипликационным фильмам, которые подходят для твоего возраста и в которых отсутствуют сцены насилия.
3. Игнорировать рекламу. Во время рекламы лучше встать, выпить воды, покормить кошку или вымыть посуду.

Самые большие опасности телевидения: пустая трата времени, гиподинамия, реклама и сцены насилия.

§ 17. БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ПРИБРЕЛИ СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ



По очереди назовите известные вам болезни, которыми болеют люди.

Запишите названия этих болезней на доске. Проанализируйте, какие из них инфекционные (заразные), а какие — нет.

Что такое социально значимые заболевания

Социально значимые заболевания

неинфекционные:

- сахарный диабет
- сердечно-сосудистые

инфекционные:

- туберкулёз
- ВИЧ-инфекция

Существуют болезни, которые быстро распространяются и охватывают большое число людей. Их называют социально значимыми. Они приводят к повышению уровня смертности среди населения и к увеличению расходов на лечение больных, помощь инвалидам и государственное содержание сирот.

Среди социально значимых заболеваний выделяются инфекционные и неинфекционные.

Туберкулёз и ВИЧ-инфекция — это инфекционные заболевания, которые приобрели социальное значение в Украине.

Социально значимыми называют болезни, которые охватывают большое число людей.

Что нужно знать о туберкулёзе

Это заболевание известно с древних времён. Туберкулёз заразен и передаётся от больного человека к здоровому или от больного животного к человеку.

Когда больной кашляет, вместе со слюной в воздух попадают возбудители туберкулёза. Здоровый человек может вдохнуть их и заразиться (рис. 22).



Рис. 22. Воздушно-капельный путь передачи туберкулёза

Человек может заразиться и от больных туберкулёзом животных. Например, употребляя некипячёное молоко или ухаживая за больными животными: во время их кормления, поения, чистки стойла и т. д.

В организме многих людей есть возбудители заболевания туберкулёзом. Но если вести здоровый образ жизни и не переохлаждаться — не стоит беспокоиться об этом. Ведь когда иммунитет сильный, он держит инфекцию под контролем, и человек не заболевает.



Для того чтобы обладать крепким иммунитетом, нужно вести здоровый образ жизни. Расскажите, что это значит.

Здоровый образ жизни защищает от заболевания туберкулёзом.

Коротко о ВИЧ-инфекции

ВИЧ-инфекцию вызывает вирус иммунодефицита человека (сокращённо — **ВИЧ**). Оказавшись в организме, ВИЧ поражает клетки иммунитета, размножается в них, а потом их уничтожает (рис. 23).

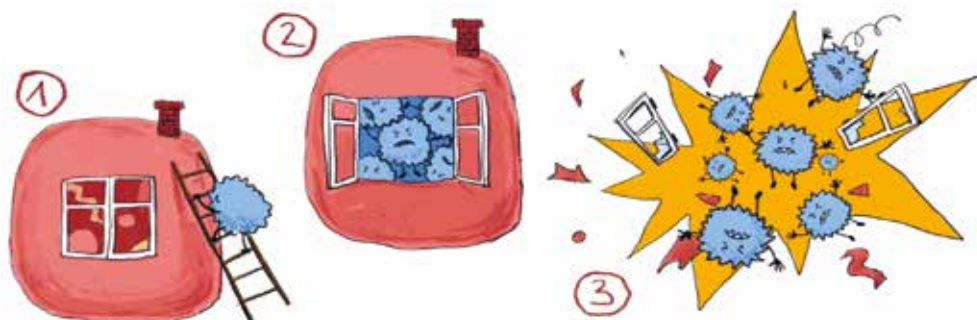


Рис. 23. Как ВИЧ разрушает иммунитет

Слабый иммунитет не способен бороться с инфекциями. Если ВИЧ-инфицированный человек не лечится, то через некоторое время у него возникает синдром приобретённого иммунодефицита (сокращённо — **СПИД**). На этой стадии организм уже полностью лишён защиты, и больной может умереть от любой инфекции.

В последние 30 лет от заражения ВИЧ в мире умерло более 40 миллионов людей.

Коварство ВИЧ-инфекции кроется в том, что это заболевание не проявляется годами. Человек может даже не подозревать, что он болен, вплоть до того момента, когда уже невозможно его спасти. Если же вовремя сделать тест и начать принимать лекарства, то можно защититься от СПИДа и прожить долгую жизнь.

ВИЧ вызывает заболевание ВИЧ-инфекцией, которое без лечения приводит к СПИДу.

ВИЧ и дети

ВИЧ передаётся через кровь и от инфицированной матери к ребёнку. Некоторые дети рождаются с ВИЧ и должны принимать лекарства на протяжении всей жизни.

Твоим сверстникам не стоит бояться заражения ВИЧ. В мире не было случаев передачи ВИЧ от ребёнка к ребёнку. Поэтому ходить в школу вместе с ВИЧ-инфицированными детьми абсолютно безопасно. Ты не заразишься, если будешь дружить или сидеть за одной партой с ВИЧ-инфицированным. Нужно только остерегаться контактов с кровью других людей без защитных перчаток.



Рассмотрите рис. 24 и назовите ситуации, которые являются безопасными в отношении инфицирования ВИЧ.



Рис. 24. Ситуации, безопасные в отношении инфицирования ВИЧ



По очереди скажите: «ВИЧ не передаётся через...» и покажите пантомимой что-нибудь, что вы делаете вместе с другими детьми (учитесь, играете, обедаете...). Одноклассники должны догадаться, что именно вы показали.

За все годы эпидемии во всём мире не было ни одного случая инфицирования ВИЧ ребёнка ребёнком.

§ 18. ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ДЕТЕЙ

Медицинская помощь



Объединитесь в пары и вспомните ситуации, когда вы или кто-то из ваших знакомых заболели. Обсудите:

- Что это была за болезнь?
- Какие врачи оказывали помощь?
- В каких учреждениях это происходило?

Врачи могут оказывать помощь пациентам как дома, так и в специальных учреждениях здравоохранения (рис. 25).



Рис. 25. Учреждения здравоохранения



Назовите медицинские учреждения, которые находятся в вашем населённом пункте (больница, детская поликлиника, амбулатория семейного врача, поликлиника для взрослых, санаторий, центр здоровья, курорт).

Поликлиника

Дети обслуживаются в детских поликлиниках. В поликлинике тебе проведут профилактический осмотр, сделают прививки, а если заболел, поставят **диагноз**, назначат лекарства и процедуры или направят в больницу. Детского врача называют педиатром. Кроме педиатра, в поликлинике работают врачи других специальностей. В твоём возрасте нужно знать, к кому обратиться в случае болезни.



Объединитесь в 6 групп («педиатр», «окулист», «стоматолог», «лор», «хирург», «кардиолог»). Распределите роли и разыграйте сценки о врачах и пациенте.



ПЕДИАТР
(высокая температура)



ОКУЛИСТ
(нарушения зрения)



СТОМАТОЛОГ
(зубная боль)



ХИРУРГ
(травмы)



ЛОР
(боль в ушах,
горле, носу)



КАРДИОЛОГ
(боль в сердце)

*Поликлиники — самые распространённые
медицинские учреждения.*

Амбулатории семейной медицины

Недавно в Украине появились амбулатории семейной медицины. В них все члены семьи посещают одного семейного врача. Такой специалист хорошо знает их привычки, учитывает предрасположенность к наследственным заболеваниям. Поэтому он может посоветовать профилактические меры. А это намного лучше, чем лечить болезни, возникшие в результате неправильного образа жизни.



Как ты понимаешь слова древнегреческого врача Гиппократ: «Острые заболевания от Бога, а хронические — от образа жизни»?

Больница

В случае если проблема серьёзная, пациента госпитализируют — направляют в больницу. Тут проводят хирургические операции, помогают при тяжёлых травмах или направляют на необходимые обследования, если выздоровление слишком затянулось. Не стоит отказываться от госпитализации, когда её предлагают. Ведь дома нет рентгеновского кабинета, лаборатории для анализов или операционной.



Что необходимо предпринять, если тебе вдруг стало плохо в школе?

По какому номеру телефона вызывают «скорую помощь»?

**В случае резкого ухудшения самочувствия
нужно вызвать «скорую помощь».**

Санаторное лечение

Санатории предназначены для восстановления здоровья после тяжёлых заболеваний. Каждый санаторий специализируется на определённой группе заболеваний, например, болезней органов пищеварения, дыхания, двигательного аппарата.

В санатории сочетаются лечебные свойства природных факторов (климата, минеральной или морской воды) с лечебной физкультурой, диетическим питанием и различными процедурами.



Вспомните, приходилось ли вам лечиться в санатории. Расскажите, как это было, какие лечебные процедуры вам назначались.

Отдых на курорте

Популярными являются различные пансионаты, курорты. Обычно они находятся в живописной местности в лесу, у моря или в горах. На курорте часто отдыхают всей семьёй. Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье и дарит удовольствие детям и взрослым. В холодное время года особенно много отдыхающих на горнолыжных курортах.



По очереди покажите пантомимой одно из занятий, которому вы можете посвятить время на курорте. Пусть другие дети повторят эти движения и угадают, что именно вы показали.



§ 19. ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



У каждого случаются ситуации, когда мы нуждаемся в посторонней помощи. Вспомните одну подобную ситуацию из своей жизни. Расскажите:

- Что произошло?
- Кто вам помог?
- Что вы почувствовали к этому человеку?

Люди с ограниченными возможностями

Острое зрение, слух, возможность свободно двигаться — всё это здоровые люди обычно воспринимают как должное. К сожалению, некоторые люди рождаются с недостатками зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата или приобретают их вследствие травмы или заболевания.

Такие люди не могут самостоятельно полностью обеспечивать себя в повседневной жизни. Поэтому их называют людьми с ограниченными возможностями. Поскольку они испытывают дополнительные потребности в уходе и заботе, их также называют людьми с особыми потребностями.

Люди с ограниченными возможностями не нуждаются в каком-то особенном отношении. В общении с ними, как и с любым другим человеком, важно проявлять уважение, участие и готовность помочь.



Прочтите на следующей странице рассказ «Как Серёжа научился жалеть».

Чего, по вашему мнению, слепая девочка ждала от Серёжи?

Как Серёжа научился жалеть



Маленький мальчик Серёжа гулял возле пруда. Он увидел девочку, сидящую на берегу.

Когда Серёжа подошёл к ней, она сказала:

— Не мешай мне слушать, как плещутся волны.

Серёжа удивился. Он бросил в пруд камушек. Девочка спросила:

— Что ты бросил в воду?

Серёжа ещё больше удивился.

— Неужели ты не видишь? Я бросил камушек.

Девочка сказала:

— Я ничего не вижу, потому что я слепая.

Серёжа от удивления широко раскрыл глаза и долго смотрел на девочку.

Так, удивляясь, он и домой пришёл. Он не мог представить: каково это, когда человек ничего не видит?

Наступила ночь. Серёжа лёг спать. Он уснул с чувством удивления. Среди ночи мальчик проснулся. Его разбудил шум за окном. Шумел ветер, в окна стучал дождь. А в доме было темно.

Серёже стало страшно. Ему вспомнилась слепая девочка. Теперь мальчик уже не удивлялся. Его сердце наполнила жалость. Как же она, бедная, живёт в такой темноте?!

Серёже хотелось, чтобы поскорее наступил день. Он пойдёт к слепой девочке. Не будет больше удивляться. Он пожалеет её.

Василий Сухомлинский

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Объединитесь в 3 группы («зрение», «слух», «движение»). С помощью советов подготовьте сценки о том, как помогать людям с ограниченными возможностями. Продемонстрируйте их в классе.

Как оказывать помощь людям с ограниченной подвижностью

- Разговаривая с человеком, сидящим в коляске, наклонись до его уровня или отойди немного назад.
- Предлагай помощь, когда нужно открыть дверь или проехать участок, покрытый песком, травой.
- Если тебе разрешили взять коляску, кати её медленно и плавно.
- Не опирайся на инвалидную коляску или другое вспомогательное средство человека.
- Оставь достаточно места для тех, кто пользуется ходунками или костылями.



Как оказывать помощь глухим людям

- Чтобы обратить на себя внимание человека с недостатками слуха, помаши рукой или прикоснись к нему.
- Разговаривая, смотри на собеседника, даже если он пользуется услугами сурдопереводчика.
- Говори чётко и понятно. Многие люди с недостатками слуха умеют читать по губам.
- Используй мимику, жесты, движения тела, чтобы подчеркнуть содержание сказанного.



- Убедись, что тебя поняли. Не стесняйся переспросить об этом.
- Когда сообщаем информацию, содержащую номер, адрес или сложное слово, напиши это разборчивым почерком.
- Если существуют трудности при устном общении, спроси, не удобней ли будет переписываться.
- Если ты чего-то не понял — попроси повторить сказанное. Будь терпелив в общении.

Как оказывать помощь незрячим людям

- Не спрашивай: «Вы слепой?» Это нетактично.
- Назови себя: «Я Саша — ваш сосед».
- Всегда спрашивай человека, нуждается ли он в твоём сопровождении.
- Обращайся непосредственно к незрячему.
- Не нужно хватать человека, чтобы сопровождать его, позволь ему взять твою руку.
- Если впереди спуск или подъём, скажи об этом тому, кого сопровождаешь.
- Если нужно подняться или спуститься по ступенькам, предупреди: «Впереди ступеньки вверх (или вниз)».
- Перед выходом из транспорта объясни человеку, где поручни, и позволь ему выйти самостоятельно.
- Не забудь сообщить незрячему, когда уходишь от него.
- Если незрячий идёт с собакой-поводырём, не трогай собаку и не давай ей команд. Хочешь прикоснуться к собаке — спроси разрешения у хозяина.



Итоговые задания



Определи соответствие между симптомами заболевания и врачом, к которому нужно обратиться.

- 1) стоматолог
- 2) окулист
- 3) хирург
- 4) лор
- 5) педиатр

- а) нарушения зрения
- б) боль в ушах, горле, носу
- в) зубная боль
- г) перелом ноги, руки
- д) высокая температура



Объединитесь в 4 группы. Просмотрите соответствующие пройденные параграфы и составьте правила, как:

группа 1: строить здоровые отношения со взрослыми и сверстниками (§ 11–12);

группа 2: противостоять давлению, насилию и негативному воздействию рекламы (§ 13, 15);

группа 3: безопасно пользоваться средствами коммуникации: мобильным телефоном, телевизором и компьютером (§ 16);

группа 4: помогать людям с ограниченными возможностями (§ 19).

Раздел 4

БЕЗОПАСНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

В этом разделе ты:

- узнаешь, как вести себя при пожаре;
- подумаешь, почему некоторые вещи могут быть опасны в толпе;
- потренируешься распознавать сигналы регулировщика;
- проанализируешь основные причины дорожно-транспортных происшествий (ДТП);
- научишься помогать пострадавшим в ДТП.



§ 20. ОДИН ДОМА

Безопасность дома

Иногда взрослые задерживаются на работе или ненадолго уходят по делам. На это время ты становишься хозяином своего дома, должен беречь и защищать его.



По очереди скажите, что вам советуют родители, оставляя одних дома.

Рассмотрите рис. 26 и скажите, как нужно действовать в каждой ситуации.



Рис. 26. Примеры опасных ситуаций

Опасность от огня

Землетрясения, тайфуны, ураганы, цунами... Об этих и других стихийных бедствиях говорят так часто, что они кажутся наибольшей опасностью для людей. Однако пожары не менее опасны. Например, в 2014 году в Украине каждый день возникало 150 пожаров, в которых в среднем гибли двенадцать и получали травмы семь человек.

Пока огонь не разгорелся, его легко потушить водой или перекрыв ему «дыхание» — доступ воздуха. Для этого необходимо набросить на огонь одеяло, затоптать ногами или засыпать землёй из вазона.

Однако очень важно не переоценить свои силы: если долго бороться с пожаром, можно отравиться газами. Особо опасные газы образуются при горении синтетических материалов.

Поэтому правило тушения небольшого пожара следующее: накрой огонь плотной тканью, немедленно выходи из дома и вызывай пожарных.



Встаньте рядом и попробуйте симитировать костёр. Когда учитель называет горючий материал, подпрыгните, а когда негорючий — присядьте.



*Вода и электричество несовместимы,
поэтому нельзя тушить электроприборы водой.*

Как выйти из зоны пожара

Если ты живёшь на первом этаже, нужно быстро выбежать в дверь или выпрыгнуть в окно. К сожалению, это не всегда легко сделать. Огонь может «отрезать» тебя от выхода, или комната заполнится дымом, и будет сложно сориентироваться, куда двигаться. Дым намного опасней, чем кажется. Достаточно вдохнуть его несколько раз, чтобы наступило ухудшение зрения или головокружение. Для того чтобы этого не произошло, нужно опуститься на колени (дым поднимается вверх) и защитить органы дыхания тканью, лучше влажной.



Представьте, что вы проснулись ночью и почувствовали запах дыма. Рассмотрите рис. 27 и составьте правила эвакуации при пожаре.



Рис. 27. Возможные опасные ситуации дома

Пожар в соседней квартире, доме

А что делать, если пожар возник в соседней квартире или в доме рядом? Немедленно позвони 101 и скажи, что ты видишь.



Вспомните, как нужно сообщать о пожаре. Объединитесь в пары и потренируйтесь вызывать пожарных. Не забудьте чётко назвать своё имя и адрес пожара.

После вызова пожарных отключи у себя дома газ и электричество и беги на улицу. Если там холодно, не забудь взять тёплые вещи. По дороге звони во все квартиры и кричи: «Спасайтесь! Пожар!»

Покидая многоэтажный дом, иди по ступенькам. Пользоваться лифтом во время пожара категорически запрещено!

Увидев в коридоре задымление или огонь, оставайся в своей квартире. Для того чтобы уберечься от дыма, заткни мокрыми тряпками все щели вокруг входной двери и закройся в комнате, где есть балкон или окно, выходящее на оживлённую улицу.

Постарайся привлечь внимание прохожих с балкона или окна: кричи, размахивай тряпкой, стучи по подоконнику, водосточным трубам.

Но помни, что прыгать с высоты выше третьего этажа очень опасно, поэтому ожидай прибытия спасателей.



Пользоваться лифтом во время пожара категорически запрещено!

§ 21. БЕЗОПАСНОСТЬ ШКОЛЬНИКА

Многолюдные места

Час пик в метро, распродажа в магазине, поток людей на вокзале, на выходе из кинотеатра, стадиона — тут везде может возникнуть давка. Даже если ты живёшь в селе или небольшом городке, то можешь попасть в давку в школе, общественном транспорте, на рынке или во время поездок в большой город.



По очереди расскажите о своём опыте пребывания на мероприятиях с большим количеством людей. С какими проблемами вы сталкивались?

Какие многолюдные места наиболее опасны в вашем населённом пункте, микрорайоне?

Где может образоваться давка в школе? Как нужно вести себя в дверях, на лестницах, в столовой?



Старайся избегать давки в школе и других общественных местах.

Опасность толпы

Толпа — это скопление людей, в котором нельзя свободно двигаться. Наиболее опасна в толпе **паника**. Это состояние, когда люди пытаются спастись любой ценой, и из-за этого толпа становится неуправляемой и очень опасной.

Лучше вообще избегать большого скопления людей. Например, не присоединяться к демонстрациям, подождать, пока большинство людей выйдет из кинотеатра.

Но раз уж оказался в человеческом потоке, не сопротивляйся, пусть он несёт тебя. Согни руки в локтях и немного разведи их, чтобы защитить грудную клетку от сдавливания. Избегай твёрдых преград и что есть силы старайся удержаться на ногах, ведь подняться на ноги в толпе практически невозможно.



Во всех общественных зданиях на видном месте висят планы эвакуации, согласно которым люди могут покинуть помещение в случае опасности. Поэтому, впервые оказавшись в общественном помещении, обрати внимание на план эвакуации и в случае опасности постарайся воспользоваться одним из запасных выходов, чтобы избежать давки возле основного.



Ознакомьтесь с планом эвакуации в вашей школе. Вместе с учителем отработайте выход из школы.



Объединитесь в три группы. Распределите между собой общественные помещения, которые находятся в вашем населённом пункте (микрорайоне).

Посетите их и найдите там план эвакуации. Сфотографируйте или перерисуйте его, сделайте копии для одноклассников.

Паника — самая большая опасность в толпе.

Как одеться в многолюдное место

Собираясь в многолюдное место, следует надеть удобную обувь, заправить шнурки в ботинки, застегнуть все молнии и пуговицы на одежде. А вот дорогие вещи лучше оставить дома, ведь грабители чувствуют себя в толпе, как рыба в воде.



Некоторые вещи могут быть очень опасными, например: обувь на высоких каблуках, длинная юбка, шарф, зонт, рюкзак, сумка на длинной ручке. Как вы считаете, почему?

Рассмотрите рис. 28 и подумайте, кто из детей хорошо подготовился к походу на стадион. Объясните своё мнение.



Рис. 28. Максим, Маша, Богдан, Лена и Дима идут на стадион

Опасность терроризма

Терроризм (в переводе с латыни — «ужас») теперь стал реальной угрозой и для Украины. Многолюдные места всегда привлекают террористов, ведь теракты с большим числом пострадавших попадают в ленты новостей по всему миру.

Естественно, террористы не хотят погибнуть вместе со своими жертвами. Поэтому оставляют взрывные устройства в многолюдных местах, маскируя их в сумках, чемоданах, свёртках, даже в игрушках или кошельках.

Они подрывают эти устройства дистанционно или вставляют во взрывчатку часовой механизм. Вовремя обнаружив такой «подарок», можно предотвратить жертвы.

Заметив в людном месте подозрительный предмет, скажи об этом милиционеру или человеку, который там работает (рис. 29), а потом уходи как можно дальше от этого места.



В магазине —
к продавцу



В метро —
к дежурному



На улице —
к милиционеру

Рис. 29. К кому обратиться в случае обнаружения подозрительного предмета

Иногда ребята любят поддевать ногами баночки, пачки от сигарет и другие лежащие на земле предметы. От такого «футбола» лучше отказаться, ведь если в этих предметах находится взрывчатка, удар по ним может вызвать мощный взрыв.

Если ты стал свидетелем операции по обезвреживанию взрывчатки или преступников, отойди как можно дальше от этого места. Услышав взрыв или стрельбу, падай на землю, отползай за укрытие (тумбу, торговую палатку) и закрой голову руками.

**Бдительность граждан помогает
предотвратить теракты.**

§ 22. БЕЗОПАСНАЯ ПРОГУЛКА

Свобода и ответственность

Ты вырастешь и постепенно получаешь больше свободы. Тебе, возможно, уже разрешают гулять на улице без сопровождения взрослых, самостоятельно ходить в школу, посещать кружки или спортивные секции. Однако бóльшая свобода подразумевает бóльшую ответственность и умение действовать в нестандартных ситуациях.



Какие опасные для игр места есть в вашем населённом пункте (микрорайоне)?

По очереди расскажите, что вам разрешают делать одним на улице, а что — запрещают. Как вы думаете, почему?

Прочтите приведённые ниже советы.

Подумайте, какие из них вам выполнять легко, а какие — сложно. Объясните почему.

Правила безопасности на улице

- Прежде чем уходить из дому, скажи взрослым, где и с кем ты будешь гулять. Сообщи им, если твои планы изменились.
- Всегда гуляй с друзьями. Так веселей и безопасней.
- Не задерживайся на улице после того, как стемнело.
- Ходи по безопасным маршрутам, избегай пустырей, глухих переулков, строительных площадок и мест, где распивают алкогольные напитки.

Как распознать злоумышленника

Было бы хорошо, если бы преступника можно было распознавать по внешности, как Бабу Ягу в сказке. Но в реальной жизни у злоумышленника может быть обычная внешность, он может быть приятным в общении. Именно поэтому всегда нужно быть настороже и оценивать людей по поступкам, а не только по одежде и манере общения.

Например, человек без злых намерений не станет предлагать незнакомому ребёнку прокатиться в автомобиле или зайти к нему домой. Не спешите выполнять просьбу незнакомцев, например передать кому-то свёрток. Помни, что взрослые должны обращаться за помощью ко взрослым, а не к детям.

Особенно не доверяй незнакомцам, которые хотят тебя куда-то забрать, ссылаясь на твоих родителей.

Однажды к восьмилетнему мальчику подошёл незнакомый мужчина и предложил пойти с ним. Он сказал, что его послала мама мальчика, потому что с ней случилась беда. Ребёнок не растерялся и попросил мужчину назвать ПАРОЛЬ. Не успел озадаченный незнакомец опомниться, как мальчик убежал.



Просто однажды мама с сыном договорились, что даже если она когда-нибудь и попросит незнакомца прийти за ним, то этот человек назовёт слово-пароль, известное только им. Возможно, это спасло мальчику жизнь.



Вместе с родителями придумайте слово-пароль и держите его в тайне от всех.

У человека со злыми намерениями может быть обычная внешность, он может быть приятным в общении.

Правила общения с незнакомцами

Конечно же, ты можешь свободно общаться с дворником, почтальоном, соседями или родителями своих друзей. А вот в общении с незнакомцами всегда нужно быть осмотрительным. Вот несколько правил, которые помогут тебе избежать неприятностей.

1. Не заходи в лифт с незнакомцами. Если тебя уговаривают, скажи, что ждёшь маму, которая идёт следом.
2. Если возле тебя притормозила машина, отойди от неё и не обращай внимания на предложения подойти поближе.
3. Как только почувствуешь неудобство в общении, отойди от незнакомца. При его попытке приблизиться к тебе — убегай.
4. Если же тебя всё-таки схватили и тащат за собой, вырывайся, кусайся, дерись и что есть мочи кричи: «Помогите! Меня хотят похитить! Я его не знаю!»
5. Рассказывай взрослым обо всех опасных или подозрительных ситуациях с незнакомцами.



Обсудите, как лучше поступать в следующих ситуациях.

Ситуация 1. Возле Антона остановился автомобиль. Незнакомый человек спросил дорогу, а потом сказал: «Я ничего не понял. Может, сядешь ко мне в машину и покажешь, как доехать?»

Ситуация 2. Оксану остановила незнакомая женщина и сообщила, что родным девочки угрожает опасность, но она может их спасти, принеся из дому деньги.

Ситуация 3. Хорошо одетый мужчина подошёл к Богдане и сказал, что она идеально подходит на роль в рекламе, которую он снимает. И предложил девочке пойти с ним на пробы.



Поиграйте в игру: «Ребёнок и хулиган». Для этого объединитесь в две команды. Первая команда придумывает начало истории о вашем ровеснике, который попал в опасную ситуацию. Вторая команда должна продолжить её так, чтобы стало понятно: из любой ситуации есть выход (пример на рис. 30).

Поменяйтесь ролями: вторая команда придумывает ситуацию, а первая — ищет из неё выход.

По дороге из школы наперерез Максиму вышел мужчина и потащил за собой в подвал...

Но мальчик не растерялся. Он схватил камень, разбил ближайшее окно и громко закричал: «Спасите, пожар!» Поднялся такой шум, что незнакомец отпустил Максима и бросился наутёк.



Рис. 30. Игра «Ребёнок и хулиган»

§ 23. БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Твои помощники на дороге

Приходилось ли тебе наблюдать, как переходят дорогу животные? Они нервничают, боятся автомобилей и поэтому часто гибнут под колёсами. Животные полагаются на свои природные инстинкты, которые плохо помогают на дороге.

В отличие от животных, люди могут безопасно переходить дорогу, соблюдая Правила дорожного движения. Ведь эти правила создавались на основе анализа многих тысяч дорожно-транспортных происшествий.

Итак, Правила дорожного движения — это твой первый помощник на дороге. Вторым помощником является внимательность и сосредоточенность на дорожной ситуации, а третьим — уверенность в себе.



Объединитесь в 3 группы («Саша», «Оксана», «Юра»).

Прочитайте на следующей странице соответствующую историю. Обсудите:

- Что мешало детям соблюдать Правила дорожного движения?
- Какие Правила дорожного движения они нарушили?
- К каким последствиям это привело?
- Что вы можете им посоветовать?

По очереди зачитайте свои ситуации и представьте результаты обсуждения в классе.

Правила дорожного движения, внимательность и уверенность в своих силах — твои помощники на дороге.

Дорожные истории

Это Саша. Он считал, что Правила дорожного движения существуют для слабаков и трусов. А он, мол, проворный, смелый и шустрый. Перед каждым автомобилем промчится, как вихрь. Но после того, как из-за него произошла авария, Саша поменял своё мнение. Врачи сказали, что ему повезло, ведь он отделался лишь сломанной ногой. Однако он уже не сможет бегать так же быстро, как раньше, и, возможно, будет хромать всю жизнь.



Саша

Это Оксана. Каждый раз, когда нужно переходить улицу, она очень сильно нервничает. Поэтому часто, ступив несколько шагов по дороге, возвращается назад. Однажды девочка засомневалась уже посреди дороги и вдруг бросилась обратно к тротуару. Водитель, чтобы избежать наезда, резко затормозил и свернул в сторону. Автомобиль перевернулся. Оксана не пострадала, а водитель попал в больницу.



Оксана

А вот и Юра — маленький гений, как его называют в школе. Всё время он думает о чём-то и из-за этого очень рассеян: то ботинки разные обует, то ложку до рта не донесёт. Однажды, глубоко задумавшись, он переходил на остановке трамвайные пути сзади трамвая и не заметил трамвай, который двигался навстречу. Лишь чудо спасло мальчика: находившийся рядом мужчина вытащил его буквально из-под колёс.



Юра

Правила для пешеходов, пассажиров и велосипедистов



Объединитесь в три группы и вспомните некоторые Правила дорожного движения, которые вы изучали в младших классах. Расскажите об этом в классе.



Группа 1: правила для пешеходов (как нужно двигаться по тротуару, вдоль шоссе, какие бывают пешеходные переходы, как их обозначают, как переходить дорогу на регулируемом и нерегулируемом перекрёстке, в условиях ограниченной видимости).



Группа 2: правила для пассажиров (какими знаками обозначают остановки общественного транспорта, как нужно ждать транспорт на остановке, как заходить в транспорт, как готовиться к выходу из него, кому необходимо уступать место в общественном транспорте).



Группа 3: правила для велосипедистов (где можно кататься на велосипеде до 14 лет, как переехать на другую сторону дороги, как оборудовать велосипед, какой должна быть одежда велосипедиста).

Сигналы светофора, регулировщика

В переводе с греческого языка слово «светофор» обозначает «несущий свет».

5 августа 1914 года в городе Кливленде (США) инженер Джеймс Хоудж создал прибор, похожий на современный транспортный светофор, только вместо трёх сигналов у него их было два. В честь этого события 5 августа объявлено Международным днём светофора. Третий, «жёлтый» глаз к светофору добавился в 1920 году.

В случае если светофор вышел из строя, дорожным движением управляет регулировщик. В руках он держит жезл, которым подаёт команды. Бывает и так, что на перекрёстке одновременно работают светофор и регулировщик. В таком случае главными являются сигналы регулировщика, и нужно действовать в соответствии с ними.



Рассмотрите рис. 31. Подумайте, что обозначают изображённые на нём сигналы регулировщика.



Рис. 31. Сигналы регулировщика



Потренируйтесь распознавать сигналы регулировщика. Для этого:

- Объединитесь в 2 группы: «водители» (показывают, что они держат руль) и «пешеходы». Встаньте в соответствующем положении на условном перекрёстке.
- Выберите ведущего — «регулировщика». Отработайте движения по его командам (автомобили двигаются только прямо).
- Тот, кто первым ошибётся, становится на место «регулировщика».

Если одновременно работают светофор и регулировщик, все должны выполнять команды регулировщика.

§ 24. ДВИЖЕНИЕ НА ПЕРЕКРЁСТКЕ, ПЛОЩАДИ

Формы перекрёстков

Дороги есть везде: в больших и маленьких городах, сёлах, между населёнными пунктами. На месте соединения или пересечения дорог образуются перекрёстки. Если смотреть на перекрёсток сверху, некоторые из них напоминают крестик, трезубец, другие — буквы Т, У, Х, а какие-то имеют смешанную или сложную форму (рис. 32).



Где в вашем микрорайоне (селе, посёлке) есть перекрёстки? Какой они формы?

крестообразный

у-образный

т-образный

х-образный



смешанный

форма трезубца

многосторонний

Рис. 32. Форма перекрёстков

Виды перекрёстков

Перекрёстки делятся на нерегулируемые, регулируемые (со светофором или регулировщиком) и сложные (на некоторых элементах перекрёстка есть светофоры, а на других — нет).



Какого вида перекрёстки есть в вашем населённом пункте или микрорайоне?

Как переходить дорогу на перекрёстке

Перекрёсток — опасный участок дороги, ведь тут пересекаются несколько дорог, и автомобили едут с разных сторон. Ты должен знать основные правила перехода дороги на перекрёстке.

1. Безусловное преимущество на дороге у автомобилей специального назначения: у карет скорой помощи, пожарных, автомобилей милиции или аварийных служб, которые едут с включённой сиреной. Им разрешено проезжать перекрёсток даже на красный свет. Увидев такой автомобиль, не выходи на дорогу, пропусти его.
2. Никогда не переходи перекрёсток наискосок, как бы ты ни спешил!
3. Если на перекрёстке есть пешеходный переход, иди только по нему. Автомобили должны пропустить тебя, но перед тем, как ступить на дорогу, ты должен убедиться, что они остановились.
4. Если пешеходного перехода нет, переходить дорогу можно только тогда, когда все автомобили проехали.
5. На регулируемом перекрёстке следует вести себя согласно сигналам светофора или регулировщика.

Перекрёсток — опасный участок дороги!

Осторожно: ремонт дороги!

Ремонт дороги создаёт дополнительные неудобства для водителей и пешеходов. Тут наблюдается наибольшее скопление автомобилей, вследствие чего могут образовываться транспортные заторы.



Дорожные работы

Ремонтные работы проводят с использованием специальной техники: катков, бульдозеров, экскаваторов. Из-за больших размеров эти автомобили могут ограничивать видимость на дороге. Ямы и траншеи в местах ремонта дороги создают дополнительные опасности. Поэтому участки ремонта дороги обозначают предупреждающими знаками и забором (рис. 33).



Рис. 33. Ремонт дороги

Во время ремонта тротуаров пешеходам приходится обходить этот участок по проезжей части. Прежде чем выйти на дорогу, убедись, что сзади тебя нет автомобилей.

Ремонт дороги создаёт дополнительные неудобства для движения транспорта и пешеходов.

Движение по площадям

На больших площадях одна часть предназначена для водителей (проезжая часть, автомобильные стоянки), другая — для пешеходов. В пешеходной зоне площадей обустраивают клумбы, фонтаны, торговые точки или другие сооружения.

Если на пути к площади нужно перейти дорогу, пользуйся пешеходными переходами. Хотя по самим площадям автомобили не ездят, расслабляться не стоит, ведь тут может образоваться давка, особенно на праздники.



Рассмотрите рис. 34 и подскажите девочке безопасный путь, чтобы купить мороженое и сесть в автобус на противоположной стороне площади.



Рис. 34. План площади



Нарисуй план площади, которая есть в вашем населённом пункте. Обозначь пешеходную зону, дороги, пешеходные переходы.

§ 25. АВАРИИ НА ДОРОГАХ

Что такое ДТП



Первые автомобили двигались со скоростью 20 км/ч. Любая лошадь запросто обгоняла их. Когда же под колёса автомобилей впервые попали невнимательные пешеходы, газеты подняли огромную шумиху, требуя немедленно запретить движение автомобилей на улицах.

Прошло 150 лет, и автомобили стали неотъемлемой частью нашей жизни. За это время они очень изменились и двигаются гораздо быстрее. Это создаёт условия для возникновения большого числа **дорожно-транспортных происшествий** (ДТП).

Каждые шесть секунд ДТП на дорогах планеты забирают одну жизнь или калечат человека. Каждый день 3500 человек в разных уголках мира выходят из дому, чтобы больше никогда не вернуться: они гибнут в ДТП...



1. Расскажите о ДТП, свидетелями или участниками которого были вы или ваши знакомые.
2. Прочтите несколько сообщений местной прессы о ДТП, которые произошли в вашем населённом пункте. Обсудите:
 - Что стало причиной этих ДТП?
 - Как их можно было избежать?

**Главная причина ДТП – нарушение
Правил дорожного движения.**

Причины ДТП

К аварии на дороге может привести неисправность автомобиля (например, неисправные тормоза), а также неблагоприятные дорожные условия: гололёд, туман, выбоины на дороге, отсутствие тротуаров, светофоров, пешеходных переходов.

Многие ДТП случаются по вине водителей: из-за вождения в нетрезвом виде, превышения скорости движения, выезда на встречную полосу.

Причиной части аварий становятся пешеходы, которые переходят дорогу в неразрешённом месте или на красный свет. Каждое четвёртое такое происшествие происходит по вине детей.



Рассмотрите рис. 35. Какие Правила дорожного движения нарушили дети? К каким последствиям это может привести?



ОПАСНОСТЬ!



Рис. 35. Какие Правила дорожного движения нарушают дети?

Если ты стал свидетелем ДТП

Если ты видел, как происходило ДТП, твоя информация может помочь следствию. Когда виновник ДТП пытается покинуть место происшествия, очень важно запомнить номерной знак, цвет и марку его автомобиля.

Твоя помощь может понадобиться также пострадавшим. Хотя ты и не врач, но можешь спасти людям жизнь, вовремя вызвав «скорую помощь», милицию и, по необходимости, пожарных.

Не рассчитывай только на свои силы, постарайся привлечь кого-нибудь из взрослых: останови другой автомобиль, обратись к прохожим, постучи в ближайшую дверь, ворота.



Объединитесь в 4 группы и подготовьте сценку «Свидетель ДТП».

Распределите роли («пострадавшие», «свидетель ДТП», «местные жители», «милиция», «врачи») и по очереди продемонстрируйте сценки в классе.



Став свидетелем ДТП, не будь равнодушным наблюдателем!

Дорожные знаки

Существуют дорожные знаки, которые помогут при ДТП (рис. 36). Они сообщают о наличии поблизости пункта первой медицинской помощи, больницы, поста ГАИ, ресторана, кафе, отеля и т. д. Табличка с дополнительной информацией (7.1.4) позволит оценить расстояние до этого объекта. Если он находится неподалёку, можно просто сбежать туда за помощью.



6.1
Пункт первой
медицинской
помощи



6.2
Больница



6.3
Телефон для
вызова аварийной
службы



6.4
Огнетушитель



6.8
Телефон



6.9
Пункт
справочной
службы



6.10
Пост ГАИ



7.1.4



6.11
Туалет



6.12
Питьевая
вода



6.13
Ресторан или
столовая



6.14
Кафе



6.15
Место
отдыха

Рис. 36. Информационно-указательные дорожные знаки

Итоговые задания



Установи соответствие между материалами и их пожарными характеристиками.

| | |
|---------------------------------------|------------|
| 1) негорючие | а) бензин |
| 2) горючие | б) вода |
| 3) горючие (легковоспламеняющиеся) | в) песок |
| 4) при горении выделяют ядовитые газы | г) дерево |
| | д) спирт |
| | е) пластик |



Объединитесь в 4 группы. Просмотрите соответствующие параграфы и составьте правила, как:

группа 1: правильно вести себя в случае пожара в своей квартире, соседней квартире или доме (§ 20);

группа 2: безопасно вести себя в многолюдных местах (§ 21);

группа 3: распознать злоумышленника и общаться с незнакомцами (§ 22);

группа 4: переходить дорогу на перекрёстке, в местах ремонта дороги, на площадях (§ 24).

Раздел 5

ЗДОРОВЫЙ ДУХ

В этом разделе ты:

- узнаешь, в чём разница между уверенностью и самоуверенностью;
- подумаешь, как желания соотносятся с нашими возможностями и обязанностями;
- потренируешься мыслить творчески, продуцировать свежие идеи и оригинальные решения;
- проанализируешь привычки, ведущие к успеху;
- будешь учиться приобщать сверстников к здоровому образу жизни.



§ 26. САМООЦЕНКА И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Что такое самооценка

Самооценка — это наши представления о себе, своих способностях и возможностях. Самооценка состоит из того, как мы оцениваем себя в различных ситуациях (учёбе, спорте, творчестве). Например, ты можешь хорошо плавать и плохо играть в футбол, хорошо рисовать и испытывать трудности с математикой. Это нормально, ведь ни один человек не совершенен во всём.



Самооценка бывает завышенной, заниженной и реалистичной. С помощью рис. 37 вспомните и расскажите, что это значит.

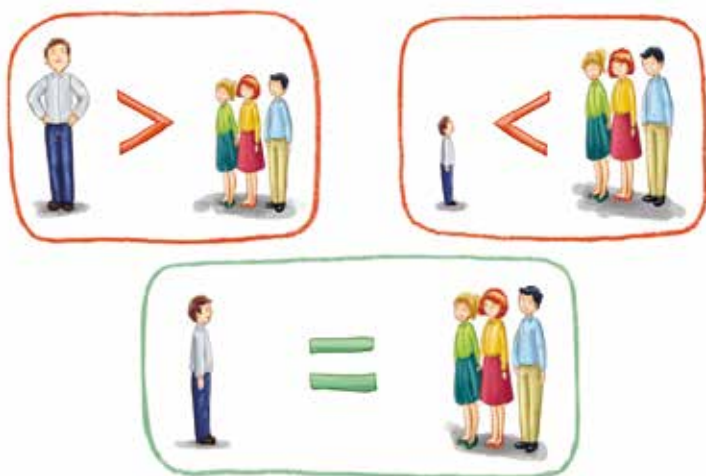


Рис. 37. Виды самооценки

Люди с реалистичной самооценкой видят себя такими, каковыми они являются на самом деле.

Влияние самооценки на поведение

Самооценка влияет на то, что мы делаем и как мы это делаем. Например, если дети считают себя искусными в математике, они будут заинтересованно слушать объяснения учителя, будут охотно выполнять домашние задания и достигнут отличных результатов. А те, кто считает себя неспособными, могут подумать, что не стоит и стараться, а это снижает их шансы на успех.

Поэтому никогда не делай выводов об отсутствии у тебя способностей после одной или нескольких неудачных попыток. Когда что-то не получается, не сдавайся! Поверь: тебе под силу это сделать! Настойчиво работай, и ты непременно преодолешь препятствия. Не забывай поздравлять себя с каждой, даже незначительной победой.



Встаньте в круг и поиграйте в игру «Ты — молодец!». Для этого каждый по очереди продолжает фразу: «Я недавно научился (плавать брассом, делать “шпагат”...)». В ответ все произносят: «Ты — молодец!» и поднимают вверх большой палец.



Самооценка и поведение людей взаимосвязаны.

Виды поведения

Каждый день мы общаемся со многими людьми, и они ведут себя по-разному. Одни любят быть в центре внимания, другие — стеснительные и стараются, чтобы их не замечали. Некоторые охотно вступают в разговор, другие больше слушают, чем говорят.

Разное поведение люди демонстрируют и в ситуациях, когда нужно что-то попросить или постоять за себя.



Тот, кто всегда уступает, не умеет отказать, когда это необходимо, ведёт себя *пассивно*. Такие люди легко поддаются плохому влиянию.



Тот, кто относится к другим пренебрежительно, стремится победить любым способом, ведёт себя *агрессивно*. Такие люди часто ссорятся с другими, применяют давление и угрозы, когда с ними не соглашаются.



Тот, кто уважает себя и других, умеет слушать и говорить, отстаивает себя, не унижая других, ведёт себя *уверенно (достойно)*.

Агрессивное и пассивное поведение присуще людям с нездоровой (завышенной или заниженной) самооценкой. Люди, которые ведут себя достойно в любой ситуации, обладают реалистичной самооценкой. Они могут легко отказаться от того, что им не подходит, и решительно — от того, что опасно.

Люди могут вести себя пассивно, агрессивно и уверенно (достойно).

Уверенность и самоуверенность

С самооценкой связаны такие черты характера, как уверенность и самоуверенность. Некоторые путают эти два понятия, хотя они разные.

Уверенный в себе человек обладает реалистичной самооценкой, осознаёт свои преимущества и недостатки и с юмором относится к неудачам.

Самоуверенные люди обычно обладают завышенной или заниженной самооценкой. Они демонстрируют браваду и показную уверенность в собственной правоте, а это порождает споры и конфликты.



Прочтите характеристики трёх ваших сверстников. Обсудите:

- Какая самооценка у каждого из детей?
- Кто из них ведёт себя уверенно, а кто — самоуверенно?

Маша — активная, изобретательная и общительная девочка. Она охотно участвует в соревнованиях, не обижается в случае проигрыша.

Лена всегда боится, что проиграет, а другие будут смеяться над ней. Когда её приглашают поиграть, она пренебрежительно отвечает: «У меня найдутся занятия получше вашей глупой игры».

Юра всегда командует в играх и стремится победить любой ценой. Наименьшее поражение может вывести его из равновесия, и он очень злится, если кто-то решается перечить ему.



§ 27. ХОЧУ, МОГУ, НАДО

Хочу, могу, надо



Представьте, что в ваш класс заглянула фея и предложила исполнить любые ваши желания.

По очереди назовите свои желания и запишите их на доске. Подумайте:

- Все ли ваши желания реалистичны (которые можно исполнить)?
- Все ли ваши желания нужны, полезны?
- Можем ли мы всегда делать то, что хочется? Почему?



Каждому важно уметь различать «хочу», «могу» и «надо»:

ХОЧУ — это желания

Я ХОЧУ

МОГУ — это возможности

Я МОГУ

НАДО — это обязанности

Я ДОЛЖЕН

Свои желания мы должны сверять с возможностями для их исполнения и со своими обязанностями.

Твои желания

Когда мы делаем что-то охотно (по желанию), то ощущаем радость, удовлетворение. А если часто игнорируем свои желания, чувствуем себя несчастными.

Твоя жизнь только начинается. Конечно же, ты хочешь, чтобы она была счастливой, чтобы осуществились твои мечты. Возможно, хочешь стать олимпийским чемпионом или гредишь о кругосветных путешествиях. Для того чтобы твои мечты исполнились, тебе нужно в первую очередь научиться понимать и тщательно анализировать свои желания.



Объединитесь в пары и поделитесь друг с другом своими мечтами. Расскажите:

- Где бы вы хотели жить?
- Что бы вы хотели делать?
- С кем хотели бы дружить?
- Как представляете свою семью?
- Какую пользу вы бы хотели принести другим людям, государству?

Запишите ваши желания на листах бумаги и проиллюстрируйте их небольшими рисунками.



*Осознание своих желаний —
первый шаг к достижению цели.*

Твои возможности

Возможности — это определённые условия, способствующие исполнению желаний. В первую очередь это твои знания, умения, а также помощь других людей. Ты уже многое можешь сделать, но ещё большему должен научиться.



Просмотри записи о своих мечтах и подумай:

- Что у тебя уже есть для осуществления этих мечтаний?
- Каких знаний и умений тебе пока что недостаёт?
- Как ты можешь улучшить свои возможности?
- Какие люди могут тебе помочь?
- Каким образом?

Твои обязанности

Обязанности — это правила и условия, соблюдение которых позволяет ладить с другими людьми и достигать успеха. Например, чтобы осуществить свои мечты, тебе нужно хорошо учиться или много тренироваться.



Продолжите фразы:

- Чтобы быть здоровым, нужно...
- Чтобы быть сильным, нужно...
- Чтобы хорошо учиться, нужно...
- Чтобы мама всегда улыбалась, нужно...
- Чтобы на дорогах не было мусора, нужно...
- Чтобы иметь хороших друзей, нужно...

Твои обязанности — это условия, соблюдение которых поможет тебе достичь успеха.

Воля и здоровье

Воля — это способность преодолевать трудности на пути к цели. Сильная воля является одним из самых ценных человеческих качеств. Без неё тяжело надеяться на успех в любом деле. Силу воли нужно воспитывать: не отступай, если что-то не получается. Не удаётся сразу — передохни и попробуй снова. Не получилось сегодня — подумай почему и попробуй завтра. Не знаешь — спрашивай, не умеешь — учись.

Делай не только то, что хочется, но прежде всего то, что нужно: соблюдай режим дня, каждое утро делай зарядку, отказывайся от соблазнов (например, подольше поспать, съесть лишнее пирожное). Поначалу будет сложно, а со временем это превратится в полезную привычку.

Волевые качества

- целеустремлённость
- настойчивость
- самостоятельность
- решительность
- мужество
- дисциплинированность



Обсудите, что означают пословицы:

«Воля — это талант объединять все усилия».

«Под лежащий камень вода не течёт».

«Коли нет силы воли, не жди счастья и доли».

«Без труда не вытащишь и рыбку из пруда».



Подумай, как ты можешь тренировать свою волю. Обсуди это со взрослыми. Запиши несколько идей. Они понадобятся тебе на следующем уроке.

Воля — это способность преодолевать трудности на пути к цели.

§ 28. УВАЖАЙ СЕБЯ И ДРУГИХ

Уважение и самоуважение

Уважение — это приветливое, уважительное отношение к другому человеку, признание его уникальности, личных положительных качеств, опыта и заслуг.

Самоуважение — это уважение к самому себе. Уважать себя не значит быть самоуверенным. Наоборот, самоуважение означает, что ты хорошо знаешь свои недостатки, однако ценишь себя за свои знания, умения и достижения.



Объединитесь в пары и по очереди расскажите, за что уважаете друг друга. Например: «Саша, я уважаю тебя за то, что ты всегда помогаешь мне с математикой».

Самоуважение и добрые дела

Самоуважение придаёт уверенность в себе, помогает взаимодействовать с другими людьми и способствует здоровью. Ведь уважающий себя человек не станет разрушать здоровье вредными привычками, будет сопротивляться плохому воздействию.



Прочтите рассказ на с. 129. Обсудите:

- В чём трагедия этого человека?
- Знаете ли вы людей, которые оставили после себя достойный след? Расскажите об этом.
- Какие дела, достойные уважения, вы можете делать каждый день?

*Относись к другим так, как ты хочешь,
чтобы они относились к тебе!*

Какой след должен оставлять человек на Земле?

(Сокращённо)

Старый Мастер построил каменный дом. Стал в стороне и любуется. «Завтра в нём поселятся люди», — думает с гордостью. А в это время возле дома играл Мальчик. Он прыгнул на ступеньку и оставил след своей маленькой ножки на цементе, который ещё не затвердел.

— Зачем ты портишь мою работу? — сказал с укоризной Мастер. Мальчик посмотрел на отпечаток ноги, засмеялся и побежал себе.

Прошло много лет. Мальчик стал взрослым Мужчиной... Пришла старость. Вспомнил старый Мужчина свою родную деревню на берегу Днепра. Приехал на родину, встречается с людьми, называет свою фамилию, но все пожимают плечами — никто не помнит такого Мужчину.

— Что же ты оставил после себя? — спрашивает старого Мужчину один дед. — Есть у тебя сын или дочь?

— Нет у меня ни сына, ни дочери.

— Может, ты дуб посадил?

— Нет, не посадил я дуб...

— Наверное, ты песню сочинил?

— Нет, и песню я не сочинил.

— Так кто же ты? Что же ты делал всю свою жизнь? — удивился дед.

Ничего не мог ответить старый Мужчина. Вспомнился ему тот момент, когда он оставил след на ступеньке. Пошёл к дому. Стоит тот, словно вчера построен, а на самой низкой ступеньке — отпечаток маленькой ножки.

«Вот и всё, что останется после меня на Земле, — с болью подумал старый Мужчина. — Но этого же мало, очень мало... Не так надо жить...»



Василий Сухомлинский

Постановка и достижение цели

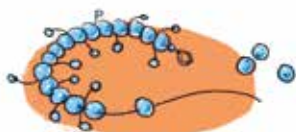
Заслуженный успех повышает самоуважение. Достигать успеха помогают особые умения — постановки и достижения цели. Если начнёшь тренировать их с детства, то обретёшь такие важные волевые качества, как целеустремлённость, настойчивость, выдержка, самостоятельность, решительность. И тогда никакие трудности и невзгоды не остановят тебя на пути к успеху.

Цель — это то, чего ты хочешь достичь. Цели существуют простые и сложные, краткосрочные и долгосрочные.

Какую же цель лучше выбрать? Хорошо иметь одну-две долгосрочные цели и несколько краткосрочных, которые приближают к достижению долгосрочных целей.

Начинать лучше с того, чего ты можешь достичь в ближайшем будущем. Например, подтянуть математику, научиться играть мелодию на гитаре (рис. 38).

Прочешь объёмную
книгу



Сплести браслет

Вырастить цветок



Трижды подтянуться
на перекладине

Рис. 38. Примеры краткосрочных целей

*Умение ставить цели и достигать их
поможет тебе в жизни.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Выполните проект «Моя цель». Для этого:

1. Проведите мозговой штурм и запишите на доске примеры различных целей.
2. Определите, какие из них краткосрочные, а какие — долгосрочные.
3. Объединитесь в пары и помогите друг другу выбрать цель:
 - напишите на бумаге свои желания;
 - отбросьте варианты, не вызывающие у вас особого восторга;
 - откажитесь от целей, для которых у вас нет нужных средств. Например, ты хочешь петь в хоре, но не обладаешь музыкальным слухом;
 - выберите по одной цели, которую можно достичь быстро (за один-три месяца).
4. Для достижения цели воспользуйтесь приведёнными ниже советами.

Как достичь цели

1. Опиши конкретные дела, ведущие к цели, и сроки их исполнения.
2. Настройся на успех. Поверь, что тебе это под силу.
3. Выполняя план, старайся доводить до конца каждое отдельное дело. Отмечай это.
4. Не бойся ошибок и неудач. Если у тебя что-то не получается, измени свои планы или попробуй ещё раз.

§ 29. ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ

Притча о сорняках и привычках

Однажды весной внук с дедом вырывали в огороде сорняки. Вдруг внук спросил:

— Дедушка, а почему сорняки, которые мы не сажали, так хорошо растут, а овощи, которые мы сажаем, требуют нашего внимания, заботы и труда?

— А знаешь, внучек, благодаря твоей наблюдательности ты сделал важное для себя открытие: всё ценное и полезное для человека часто требует от него немалых усилий, а вредное и ненужное вырастает само.



Как, по вашему мнению, слова дедушки связаны с вредными и полезными привычками?

Чем полезные привычки отличаются от вредных?

Какие привычки самые вредные?

Пять привычек успешных людей

Не зря говорят, что привычка — это вторая натура. Например, есть привычки, которые ведут человека к успеху.



Объединитесь в 5 групп. Распределите между собой привычки успешных людей. Прочтите информацию и по очереди расскажите её в классе.

1

Привычка заботиться о своём здоровье. Ты не сможешь достичь успеха, если будешь небрежно относиться к своему здоровью. Старайся достаточно двигаться, употреблять здоровую еду и находить время для отдыха.

2

Привычка ценить время. Постарайся не терять времени. Американский миллиардер Дональд Трамп однажды отметил, что время ценнее денег, ведь деньги можно заработать, а вот вернуть время невозможно.

3

Привычка верить в себя. Если ты поверишь, что достоин самого лучшего, все вокруг тоже поверят в это и будут помогать тебе. Конечно же, если это будут не только твои мечты, но и упорный труд.

4

Привычка учиться у других и действовать сообща. Старайся учиться на чужом опыте и сотрудничать с другими. Так можно достичь лучших результатов, чем если действовать поодиночке и учиться на собственных ошибках.

5

Привычка самосовершенствоваться. Учись работать над собой, ведь лень делает тебя слабым. Успешные люди умеют создавать для себя правила и неуклонно следовать им. Так они приобретают полезные привычки, которые со временем обеспечивают им успешную жизнь.

Как сформировать полезную привычку

Детские привычки часто формируются несознательно, из-за подражания другим людям (например, родителям или старшему брату). Именно потому у членов одной семьи много похожих привычек.

Другое дело, если ты хочешь сознательно выработать в себе определённую привычку, скажем, заправлять постель, мыть за собой посуду или соблюдать режим дня.

Для этого сначала нужно выбрать, какую привычку хочешь приобрести, и поставить себе это целью. После этого узнай, как правильно это нужно делать (рис. 39). А потом делай так день за днём, отрабатывая умение до автоматизма.



Рис. 39. Демонстрация привычки

Когда начнёшь это делать не потому, что так нужно, а потому, что привык, можно считать, что у тебя сформировалась полезная привычка.



Объединитесь в пары. Расскажите друг другу о привычке, которую вы приобрели сознательно. Обсудите:

- Что это за привычка?
- Что конкретно вы сделали, чтобы её сформировать?
- Сколько времени на это потребовалось?

Учёные подсчитали, что новая полезная привычка формируется приблизительно за три месяца.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Напиши список своих привычек (полезных и вредных).

Подумай, какую привычку ты хочешь приобрести во время летних каникул.

Сделай это своей целью и напиши план её достижения.

В плане отметь шаги, которые необходимо осуществить, чтобы приобрести или изменить привычку, и сроки исполнения.

Каждый день оценивай свои успехи и отмечай это.

Когда достигнешь результата, похвали себя. Отпразднуй успех с родными и друзьями.



§ 30. ТВОРЧЕСТВО И ЗДОРОВЬЕ

Что такое творчество

Во всём, что мы делаем, должен присутствовать элемент творчества. *Творчество* — это способность мыслить свободно, находить новые решения и оригинальные идеи. Результатом творчества может быть не только произведение искусства, а и вполне будничные вещи, но сделанные оригинально.



Встаньте в круг и по очереди поздоровайтесь со своим соседом, стоящим слева от вас, оригинальным способом, например, на иностранном языке или пантомимой.



Назовите примеры творческой деятельности из своей жизни (придумала сказку для младшего братика, сделал поздравительную открытку своими руками, создала новый рецепт бутерброда, решил задачу другим способом...). Вспомните, что вы при этом чувствовали. Назовите эти чувства.

*Творчество приносит удовольствие,
делает жизнь интереснее.*

Развитие творческих способностей

Некоторые считают, что творческими способностями обладают лишь отдельные люди. Однако это не так. Творческие способности, или креативность (от англ. *to create* — создавать, творить) — это умение, которое можно и нужно развивать. Ведь творческие люди и творческие подходы чрезвычайно ценятся в современном мире. Существует множество игр для развития креативности, например, такие:

Игра «Робинзон Крузо»

Объединитесь в группы («ложка», «иголка», «одеяло», «зонтик»).

Представьте, что вы оказались на необитаемом острове и у вас есть только эта вещь. Придумайте для неё как можно больше способов применения.



Игра «Утренняя зарядка»

Объединитесь в группы («приседания», «прыжки», «махи», «наклоны») и придумайте как можно больше оригинальных способов выполнить эти упражнения. По очереди продемонстрируйте их в классе.



Игра «Кулинар»

Придумайте как можно больше блюд из следующих продуктов: молоко, картофель, яблоки, мука, мёд, творог, яйца. Можете усложнить игру, придумывая блюда, где основными ингредиентами будут два продукта (например, молоко и сахар).



Креативность ценится в современной жизни.

К здоровью — вместе!

Ты уже знаешь, что успешные люди обычно сотрудничают с другими людьми. Ведь так интересней, веселее и можно достичь лучших результатов.

Это также касается здорового образа жизни. Если твои друзья любят спорт и предпочитают здоровую еду, то и тебе легко делать выбор в пользу здоровья. Дети часто прислушиваются к мнению своих сверстников. Так что и у тебя есть возможность сделать что-то действительно важное — помочь своим друзьям укрепить здоровье.



Придумайте идеи:

- как отвлечь друга от компьютера;
- как увлечь подругу утренними пробежками;
- как быстро собрать команду для игры в пляжный волейбол.



*Ты можешь приобщить друзей
к здоровому образу жизни.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Искусство — один из лучших способов агитации за здоровый образ жизни. Иногда одно интересное стихотворение или рисунок могут убедить человека быстрее, чем много умных слов.



Примените свои творческие способности для подготовки праздника «Здоровье — всему голова». Для этого:

- По желанию объединитесь в две группы («сценаристы» и «художники»).
- «Сценаристы» подбирают интересные стихотворения или игры о различных аспектах здоровья (гигиене, питании, двигательной активности, закаливании, безопасном поведении на дорогах и т. д.) и пишут сценарий праздника.
- «Художники» готовят соответствующие декорации и костюмы.
- Распределите роли и проведите праздник для ваших родителей и младших школьников.



Словарик

Атмосфера — воздушная оболочка Земли.

Безопасность — ситуация, в которой нет угрозы жизни и здоровью людей.

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека (заболевание, разрушающее иммунитет).

ВИЧ-инфекция — заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Без лечения через несколько лет приводит к синдрому приобретённого иммунодефицита (СПИДу).

Воля — способность преодолевать трудности на пути к цели.

Выносливость — способность долгое время выдерживать умеренные нагрузки.

Гиподинамия — малоподвижный образ жизни.

Дефицит — недостаток того, в чём существует потребность (от лат. *deficit* — не хватает). Например, дефицит воды — недостаток воды, йододефицит — недостаток йода.

Диагноз — вывод врача о существующей болезни или отсутствии болезней.

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) — аварийная ситуация, произошедшая во время движения транспорта, в результате которой пострадали люди или нанесён материальный ущерб.

Дружба — особые отношения, которые возникают между людьми с общими взглядами и интересами.

Зависимость — неконтролируемое употребление вредных веществ. Существует табачная, алкогольная и наркотическая зависимость.

Кариес — разрушение ткани зубов, что приводит к образованию полости.

Кулер — приспособление для разлива и дозировки питьевой воды.

Ловкость — быстрота реакции, точность и координация движений.

Микроклимат (помещения) — сочетание освещения, температуры и влажности воздуха и других показателей, которые влияют на самочувствие людей в помещении.

Наследственность — способность наследовать из поколения в поколение некоторые внешние черты и особенности развития.

Опасность — ситуация, в которой существует угроза для человека: его жизни, здоровья, имущества или достоинства.

Паника — неконтролируемое состояние, в котором люди стараются любой ценой спасти свою жизнь.

Рахит (в переводе с греческого языка — позвоночник) — детское заболевание, которое приводит к неправильному формированию скелета и внутренних органов.

Сила — способность напрягать мышцы для поднятия или толкания веса.

СПИД — синдром приобретённого иммунодефицита, последняя стадия заболевания ВИЧ-инфекцией.

Средства коммуникации — телевидение, компьютеры, телефоны, газеты, журналы — всё, что помогает людям общаться и получать информацию.

Творчество — способность мыслить свободно, находить новые решения и оригинальные идеи.

Факторы здоровья — всё, что влияет на здоровье.

Цензура — ограничение свободы слова в средствах массовой коммуникации.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- § 1. Жизнь и безопасность человека 6
- § 2. Жизнь и здоровье 10
- § 3. Развитие человека 14

Раздел 2. ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

- § 4. Сбалансированное питание 20
- § 5. Питательные вещества и вода. 25
- § 6. Движение и закаливание 30
- § 7. Профилактика нарушений зрения,
слуха, осанки 34
- § 8. Гигиена полости рта 38
- § 9. Гигиена дома 42
- § 10. Организация самообучения 46

Раздел 3. СРЕДИ ЛЮДЕЙ

- § 11. Семья и здоровье 52
- § 12. Развитие дружеских отношений 56
- § 13. Как отстоять себя 60
- § 14. Вредные привычки и здоровье 64
- § 15. Реклама и здоровье 70
- § 16. Средства коммуникации и здоровье 75

| | |
|--|----|
| § 17. Болезни, которые приобрели социальное значение | 80 |
| § 18. Здоровоохранение детей | 84 |
| § 19. Помощь людям с ограниченными возможностями | 88 |

Раздел 4. БЕЗОПАСНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

| | |
|--|-----|
| § 20. Один дома | 94 |
| § 21. Безопасность школьника | 98 |
| § 22. Безопасная прогулка | 102 |
| § 23. Безопасность дорожного движения | 106 |
| § 24. Движение на перекрёстке, площади | 110 |
| § 25. Аварии на дорогах | 114 |

Раздел 5. ЗДОРОВЫЙ ДУХ

| | |
|---|-----|
| § 26. Самооценка и поведение человека | 120 |
| § 27. Хочу, могу, надо | 124 |
| § 28. Уважай себя и других | 128 |
| § 29. Привычки и здоровье | 132 |
| § 30. Творчество и здоровье | 136 |

| | |
|---------------------------|-----|
| <i>Словарик</i> | 140 |
|---------------------------|-----|

Учебное издание

Бех Иван Дмитриевич
Воронцова Татьяна Владимировна
Пономаренко Владимир Степанович
Страшко Станислав Васильевич

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник для 4-го класса
общеобразовательных учебных заведений**

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Литературное редактирование *А. Кравченко*
Художественное оформление *А. Кислицына, К. Визин*
Обложка *О. Баратинская*
Фотография на обложке *Л. Сащенко*
Технический редактор *Т. Пихота*
Корректоры *И. Шатунова, С. Гайдук*

Бумага офсетная. Формат 70x100/16.
Гарнитура Петербург. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 11,66. Уч.-изд. л. 11,60.
Тираж 25 114 экз.

Свидетельство о внесении субъекта
в Государственный реестр издателей № 4110 от 13.07.2011.

Издательство «Алатон», 03164, Киев, ул. Олевская, 7.
E-mail: alaton@ukr.net

Отпечатано с готовых диапозитивов
ООО «Рема-Принт»
г. Киев ул. Олексеевская 4