

# PODSTAWY ZDROWIA

Podręcznik dla klasy 5.  
szkół ogólnokształcących  
z polskim językiem nauczania

*Zalecany przez Ministerstwo Oświaty i Nauki  
Młodzieży i Sportu Ukrainy*

Львів  
Видавництво "Світ"  
2013

УДК 613(075.3)=162.1  
ББК 51.204я721(=81.415.3)  
О-75

*Перекладено за виданням:*

**Основи здоров'я:** Підручник для 5-го кл. загальноосв. навч. закл. / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко. – К.: Видавництво «Алатон», 2013.

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

(Наказ МОНмолодьспорту України від 04.01.2013 № 10)

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

Експертизу здійснював Інститут педагогіки НАПН України

О-75      **Основи здоров'я :** підруч. для 5 кл. загальноосв. навч. закл. з навчанням польською мовою / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко ; пер. Е.В. Іваницька, І.Г. Серeda – Львів : Світ, 2013. – 180 с.  
ISBN 978-966-603-823-7

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми з основ здоров'я для учнів 5-го класу загальноосвітніх навчальних закладів.

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів.

Підручник орієнтовано на використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних методів.

УДК 613(075.3)=162.1  
ББК 51.204я721(=81.415.3)

ISBN 978-966-603-823-7 (польськ.)  
ISBN 978-966-2663-07-5 (укр.)

© Воронцова Т.В., текст, малюнки, 2012  
© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн, малюнки, 2013  
© Іваницька Е.В., Серeda І.Г., переклад польською мовою, 2013

## Jak należy pracować z niniejszym podręcznikiem

---

Podręcznik składa się z rozdziałów i części, które zawierają 31 temat. Na końcu zamieszczono odpowiedzi do zadań, zasady zachowania w sytuacji zagrożenia, uwagi na temat sprzyjających zdrowiu nawyków życiowych oraz słowniczek.

*Rozdział 1 – „Zdrowie człowieka” – zawiera dwie części.*

W części 1 – „Życie i zdrowie człowieka” – poznasz zasady zdrowego i bezpiecznego stylu życia.

W części 2 – „Bezpieczeństwo na drodze” – dowiesz się, jak pokonywać niebezpieczne odcinki na drodze, prawidłowo zachowywać się na przystankach i w pojazdach komunikacji miejskiej.

*Rozdział 2 – „Zdrowie psychiczne i duchowe – składa się z dwóch części.*

Część 1 – „Zdolność uczenia się” – pomoże Ci przystosować się do nowych warunków nauki. Będziesz tu planować swój czas i poznasz metody, które pomogą Ci uczyć się.

Część 2 – „Szanuj siebie i innych” – nauczy Cię szanować siebie i inne osoby, rozumieć i wyrażać swoje uczucia, stawiać siebie na miejscu innej osoby.

*Rozdział 3 – „Zdrowie fizyczne” – wskaże rodzaje działalności ruchowej, sposoby hartowania organizmu, rozkład pracy i wypoczynku, nauczy jak zachować dobry wzrok i prawidłową postawę.*

*Rozdział 4 – „Ład społeczny” – pomoże Ci opanować sztukę komunikacji. Nauczy słuchać i rozmawiać, godnie zachowywać się w różnych sytuacjach i przeciwdziałać przemocy. Dowiesz się jak uniknąć zarażenia się społecznie niebezpiecznymi chorobami – gruźlicą i wirusem HIV.*

*Rozdział 5 – „Bezpieczeństwo na co dzień oraz w otoczeniu” – zawiera trzy części.*

Część 1 – „Bezpieczeństwo przeciwpożarowe” – nauczy Cię, jak poradzić sobie z niewielkim ogniem i ewakuować się z pomieszczenia, w którym powstał pożar.

Część 2 – „W sytuacji autonomicznej” – nauczy Cię, jak bezpiecznie zachować się, gdy zostajesz w domu sam, przestrzeże przed zabawami w niebezpiecznych miejscach i obcowaniem z nieznanymi osobami.

Część 3 – „Wśród przyrody” – przypomni o tym, że ludzie powinni dbać nie tylko o siebie, lecz również o swoje środowisko zewnętrzne. Dowiesz się o szczegółach wypoczynku nad wodą i o tym, co należy zrobić, gdy znajdziesz się na terenie kłęski żywiołowej.

Przed wszystkim zapoznaj się z oznaczeniami i zasadami wykonywania zadań podanych w podręczniku.



W ten sposób oznaczone zostało zadanie początkowe. Wykonując je, dowiesz się, na jaki temat jest lekcja, przypomnisz sobie to, co już poznałeś na dany temat, określisz, czego jeszcze chciałbyś się na dany temat nauczyć.



Takim rysunkiem oznaczony został test krzyżowy. Aby poradzić sobie z nim, należy przeczytać pytanie, wybrać wariant odpowiedzi i przejść do punktu, którego numer podany został w nawiasie. Na przykład:

1. Przechodzić przez ulicę należy na czerwonym (2) czy na zielonym (3) świetle?

*Wyobraź sobie, że wybierasz „na czerwonym” i przechodzisz do punktu 2.*

2. Zastanów się. Przypomnij sobie, czego nauczyłeś się wcześniej (1).

*Pomyliłeś się, dlatego wracasz z powrotem do punktu 1 i wybierasz inny wariant odpowiedzi.*

3. Dobrze! Pamiętasz, co oznaczają każde ze świateł (4).

*Tym razem Twoja odpowiedź jest prawidłowa i przechodzisz do następnego pytania. Gra zakończy się, gdy dotrzesz do ostatniego punktu.*

Test krzyżowy to nie tylko ciekawa gra, ale również źródło korzystnej informacji. Jeżeli w zwykłym teście przy prawidłowej odpowiedzi wygrasz, to w teście krzyżowym dobrze jest też pomylić się. Dlatego wykonując test, nie oszukuj, nie zaglądaj do odpowiedzi.



Schematy zobaczysz, ucząc się zasad zachowania w sytuacjach, które są podobne do prawdziwych, gdy można różnie się zachować i nie jest łatwo wybrać najlepszą odpowiedź. Wykonując zadania według schematów, należy poruszać się w kierunku, który wskazują strzałki.



W taki sposób oznaczone są pytania i zadania, które należy wykonywać samodzielnie. Zadania z najwyższego poziomu trudności oznaczone « \* ».



Zadania oznaczone w taki sposób są przeznaczone do dyskusji. Może być to „szturm mózgowy”, przy którym każdy proponuje własne idee, dyskusja w grupach, analiza sytuacji życiowych, rozmowy z rodzicami.



Taki rysunek zobaczysz w tych miejscach, gdzie będziesz mógł zrobić projekt lub przeprowadzić doświadczenie. Wykonując doświadczenie w domu, zwróć szczególną uwagę na ostrzeżenia.



Taki symbol radzi przeczytać ciekawą książkę, która dotyczy tematu.



W taki sposób zostały oznaczone gry na role, debaty, inscenizacje.



Uważnie przeczytaj wiadomości oznaczone w taki sposób. Jest to uprzednie o bardzo niebezpiecznej sytuacji.



Taki symbol oznacza gry i zabawy, które pomogą rozruszać się, poćwiczyć umiejętności fizyczne i polepszyć nastrój.



W taki sposób dodatkowo zostały oznaczone zadania w celu odrabiania zadań praktycznych według programu dydaktycznego. Naucz się dobrze wykonywać podane działania.

Gdy zobaczysz słowa, które są wydzielone *taką czcionką*, sięgnij po wyjaśnienia do słowniczka ze strony 177.

# ROZDZIAŁ 1

## ZDROWIE CZŁOWIEKA

---

### Część 1. Życie i zdrowie człowieka

Pewnie już zrozumiałeś, że głównymi tematami podręcznika są bezpieczeństwo i zdrowie (rys. 1).



Rys. 1

*Bezpieczeństwo* jest jedną z głównych potrzeb człowieka. Gdy człowiekowi grozi niebezpieczeństwo, to wyprowadza jego z równowagi, denerwuje, straszy, pozbawia snu i apetytu. Wszystkie jego myśli i życzenia skierowane na to, aby pozbyć się zagrożenia, unikać niebezpieczeństwa.

W inny sposób odnosi się człowiek do swego *zdrowia*. Zdrowie jest dla niego jakby złotym zabezpieczeniem. Niektóre ludzi tracą zdrowie, nie myśląc o tym. Na przykład nie śpią tyle ile należy, nieprawidłowo odżywiają się, a jeszcze świadomie szkodzą swemu zdrowiu, używając papierosy, alkohol czy narkotyki. I tylko wtedy, gdy pojawiają się problemy ze zdrowiem, człowiek zaczyna wysłuchiwać uważnie rad lekarza. A co robić, gdy jest już za późno, żeby przywrócić zdrowie?

We współczesnym świecie rozpowszechnia się walka o zdrowy tryb życia, o zachowanie zdrowia. Między innymi, w miastach Europy na palaczu co raz więcej patrzy się jak na dzikusów. W większości państw świata, jak Niderlandy, Włochy, za palenie na ulicach czy w innych miejscach publicznych wymierza się spory mandat. Za palenie mogą nawet посадzić do więzienia. W niektórych szkołach amerykańskich zabroniono sprzedawać jedzenie i napoje, które mogą spowodować otyłość.

Główną zasadą życia stają się systematyczne badania lekarskie, odwiedzanie fitness-centrum, zrezygnowanie ze wszystkiego, co szkodzi zdrowiu. Jest to bardzo modne. Znani politycy, aktorzy, muzycy własnym przykładem pokazują, że zdrowie jest pierwszym krokiem otrzymania sukcesu. Właśnie dlatego ważne jest nauczyć się dbać o swoje zdrowie. I robić to jest łatwo.

Ty dowiesz się:

- co znaczy być zdrowym;
- co należy robić, aby mieć dobre zdrowie;
- co należy robić, gdy zachorowałeś;
- co znaczy bezpieczeństwo i niebezpieczeństwo;
- w jaki sposób można przewidywać i unikać niebezpieczeństwa;
- jak zachowywać się w sytuacji niebezpieczeństwa.



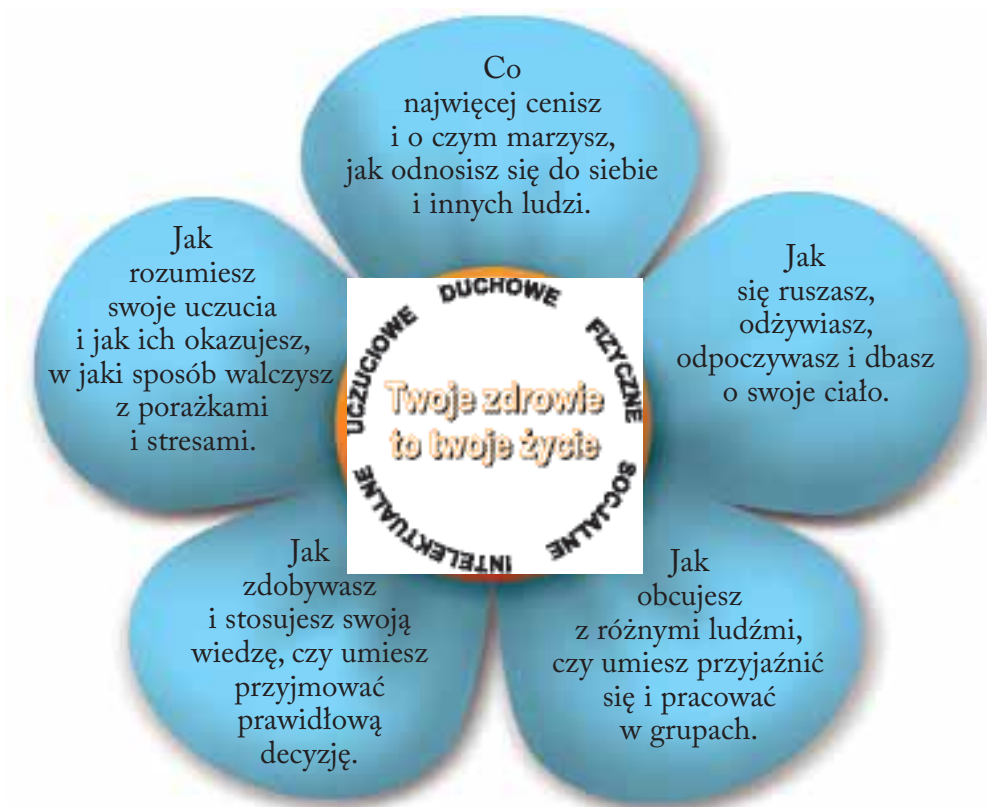
## § 1. ZASADY ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

*Zdrowie i dobrobyt. •  
Formuła zdrowego trybu życia. • Jeżeli zachorowałeś. •  
Do kogo należy zwracać się o pomoc.*

Wcześniej, gdy ludzie chorowali na różne choroby, a poziom medycyny był niski, za zdrowego uważano każdego, kto nie chorował. Później za zdrowego uważano każdego, kto czuł się dobrze fizycznie. Ty jesteś człowiekiem 21. stulecia, w którym zdrowie łączy się z wielu innymi czynnikami życia człowieka – duchowym, uczuciowym, intelektualnym i socjalnym.



Na rys. 2 zdrowie człowieka przedstawione w postaci kwiatu. Za pomocą tego schematu wyjaśnij, co znaczy duchowe, socjalne, intelektualne i uczuciowe życie człowieka.



Rys. 2. „Kwiat zdrowia”



## Formuła zdrowego trybu życia

„*Zachowywać, rozwijać, odnawiać*” – formuła zdrowego trybu życia, zasada dla każdego, kto chce dobrze czuć się na co dzień i osiągnąć sukcesu w życiu.

*Zachowywać* – znaczy zachowywać się tak, żeby nie narażać swoje zdrowie: unikać sytuacji niebezpiecznych, unikać szkodliwych przyzwyczajzeń (na przykład nie dosypiać, marnować czas przed telewizorem). Nie należy jeść zepsute czy szkodliwe jedzenie, a tym bardziej używać alkoholu, narkotyków czy palić. Bardzo ostrożnie należy korzystać z narzędzi, farb i z tego, co może spowodować uszkodzenia czy zatrucie.

*Rozwijać* – znaczy dbać o rozwój swoich zdolności i możliwości. Już wiesz, że treningami można udoskonalać swoje możliwości fizyczne: nauczyć się szybciej biegać, wyżej skakać, dalej pływać. Jednak stan fizyczny – to tylko jeden z czynników twego zdrowia.

Świat, w którym żyjemy, jest bardzo złożony i zmienny, z nieustannie powstającymi problemami. Aby móc je sukcesywnie pokonywać w domu, w szkole czy podczas obcowania z przyjaciółmi, powinienś nabyć niezbędne przyzwyczajenia. Nazywamy je często *przyzwyczajeniami życiowymi*, sprzyjającymi dla zdrowia. Są to umiejętności, które pomagają ludziom lepiej obcować się i rozumieć jeden drugiego, nie ryzykować bez potrzeby (rys. 3). „Życiowymi” nazywamy ich przez to, że są niezbędne dla każdego, niezależnie od tego, czym zajmuje się, jaki zawód obiera.

Większość ludzi nabywa takie przyzwyczajenia czy umiejętności, naprawiając swoje błędy. Jednak ten, kogo nauczili życiowych umiejętności, ma o wiele więcej szansy osiągnąć postawiony cel, sukces w życiu, stać się szanowanym przez wszystkich człowiekiem i być zadowolonym ze siebie.

- Umiejętność szanować siebie i innych ludzi.
- Umiejętność szanować zasady i reguły życia społecznego.
- Umiejętność uczyć się i stosować swoją wiedzę.
- Umiejętność podejmowania przemyślanych decyzji.
- Umiejętność rozumieć i prawidłowo okazać swoje uczucia.
- Zdolność liczyć się z uczuciami i potrzebami innych ludzi.
- Umiejętność słuchać i mówić.
- Umiejętność bronić swoje prawa i szanować prawa innych.
- Umiejętność podtrzymywać tych, kto tego potrzebuje.

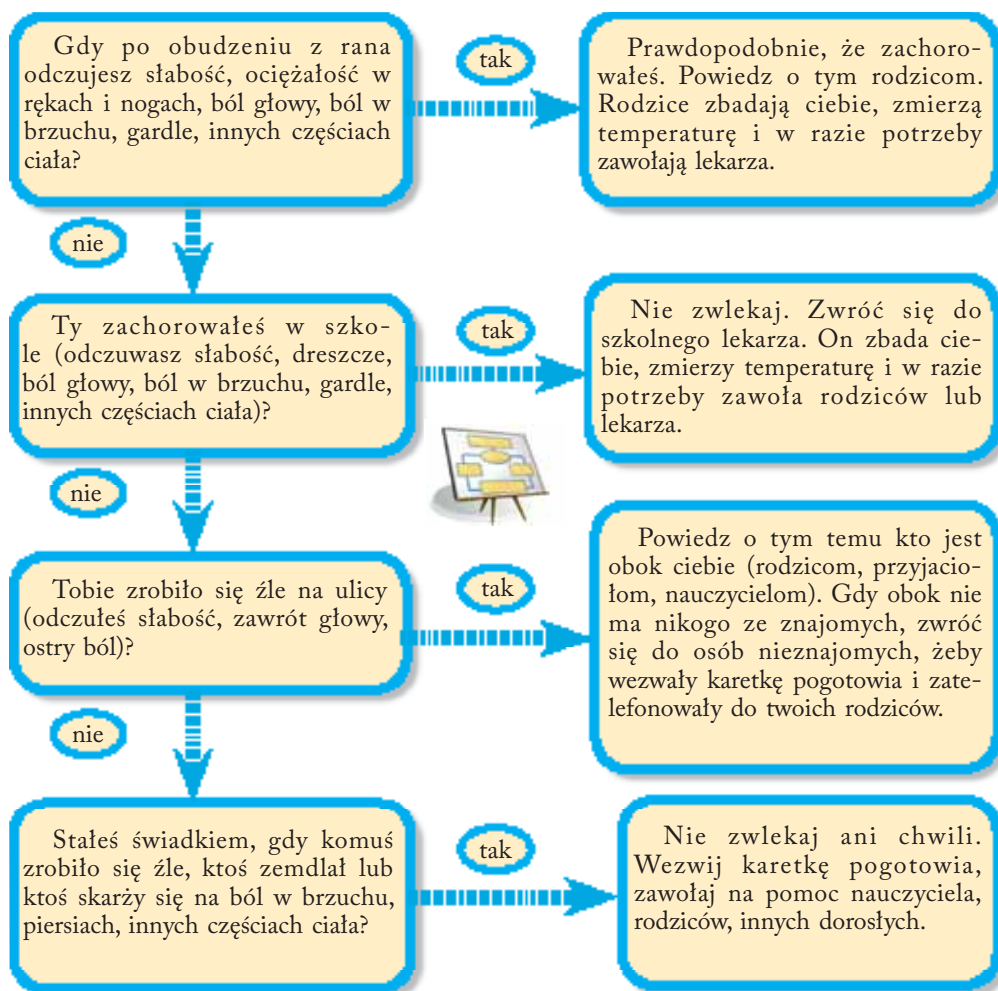
Rys. 3. Niektóre umiejętności życiowe, sprzyjające zdrowiu

*Odnawiać* – to znaczy prawidłowo zachowywać się, gdy zachorowałeś czy doznałeś uszkodzeń, to znaczy:

- umieć we właściwym czasie określić objawy złego samopoczucia;
- wiedzieć, do kogo zwracać się o pomoc;
- umieć okazywać pierwszą pomoc poszkodowanemu i samemu sobie;
- prawidłowo zachowywać się w czasie choroby (nie chodzić do szkoły, gdy zachorowałeś na gripę, przestrzegać zaleceń lekarza).

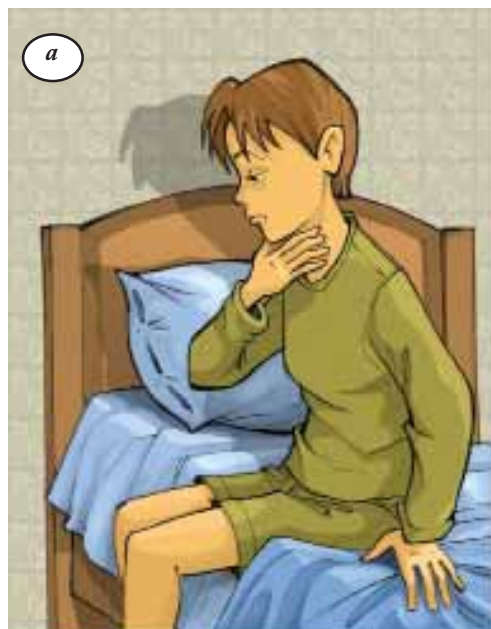


Za pomocą schematu blokowego zapoznaj się z algorytmem działań w przypadku pogorszenia samopoczucia. Jest to bardzo łatwo. Przeanalizuj zaproponowane sytuacje, poruszając się według blok schematu po kolei, wtedy otrzymasz niezbędne wskazówki.





Połączcie się w grupy i za pomocą schematu blokowego z poprzedniej strony i wskazówki na str. 171 rozpatrz sytuacje przedstawione na rys. 4. Ustal, jak należy prawidłowo postępować, jeżeli tobie czy komuś nagle pogorszyło się samopoczucie.



Rys. 4

Często zdarza się, że nie możemy określić przyczynę złego samopoczucia: jest to choroba czy zmęczenie. Aby to wyjaśnić, należy w pierwszej kolejności zmierzyć temperaturę ciała. Jeżeli jest ona powyżej  $37^{\circ}\text{C}$ , to znaczy, że zachorowałeś. Temperaturę mierzymy termometrem.



Poćwicz mierzenie temperatury ciała za pomocą termometrów rtęciowego i elektronicznego (rys. 5).

Ostrożnie zachowuj się z termometrem rtęciowym, przecież znajduje się w nim rtęć, bardzo szkodliwa substancja (rys. 5, a).

Bardziej bezpieczne, chociaż droższe są współczesne termometry elektroniczne (rys. 5, b).



Rys. 5

## § 2. ZASADY BEZPIECZNEJ DZIAŁALNOŚCI ŻYCIOWEJ

*Co znaczy „bezpieczna działalność życiowa„ •  
Niebezpieczne sytuacji • Jak zachowywać się w niebezpiecznej sytuacji •  
Służby ratunkowe*

W tym paragrafie wyprowadzimy formułę bezpiecznej działalności życiowej. Więc, *działalność życiowa* – to są działania człowieka zabezpieczające warunki jego istnienia i rozwoju.

Podstawowymi rodzajami twojej działalności życiowej jest praca, nauka, zabawa i twórczość. A *bezpieczeństwo* – to stan, w którym nic nie zagraża twemu życiu, zdrowiu czy dobrobytu.



Rys. 6



1. Jakie rodzaje działalności życiowej przedstawiono na rys. 6?
2. Jakie rodzaje działalności życiowej możesz jeszcze wymienić?



## Niebezpieczne sytuacje

Czasami wynikają sytuacje, zagrażające życiu, zdrowiu czy dobrobytu ludzi, na przykład wypadki transportowe lub działania skierowane przeciwko osobowości – chuligaństwo, pobicie, kradzieży itd. Takie sytuacje nazywamy niebezpiecznymi.

1. Niebezpieczną sytuację często powoduje własne bezpieczeństwo.



Omówcie, jakie będą skutki działań przedstawionych na rys. 7:

- 1) pożar;
- 2) wybuch;
- 3) wypadek drogowy;
- 4) kradzież?

2. Połączcie się w grupy i ułóżcie spis możliwych sytuacji niebezpiecznych stwarzających dla was zagrożenie:

- 1) w domu (na kuchni, w łazience, ...);
- 2) na ulicy;
- 3) w szkole;
- 4) w transporcie;
- 5) na drodze;
- 6) na przyrodzie;
- 7) w miejscach skupienia ludzi (w teatrze, na stadionie w czasie meczu czy koncertu).



Rys. 7

## Formuła bezpiecznej działalności

Od dawna ludzie badają niebezpieczne sytuacje w celu uniknięcia lub przewidywania ich. Gdy jest to niemożliwie, to próbują działać w taki sposób, aby uratować się.

„Przewidywać, unikać, działać” – jest to zasada dla każdego, kto chce nauczyć się bezpiecznej działalności.

*Przewidywać* – to znaczy umieć przewidywać niebezpieczne sytuacje i skutki swoich działań. Na przykład, gdy przechodzisz obok zakrętu czy arki, należy przewidzieć niespodziewane pojawienie się samochodu. Jadąc na rowerze, nie wyjeżdżaj na drogę, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa.

*Unikać* – to umieć rozpoznawać niebezpieczne sytuacje, oceniać ryzyko i działać tak, aby nie trafiać w nich. Na przykład, lepiej przepuścić pełny autokar i wsiąść do następnego; sprawdzić, czy wyłączony gaz, gdy wychodzisz z domu; nie zostawiać otwartych okien i drzwi; przechowywać niebezpieczne przedmioty w miejscach niedostępnych dla małych dzieci.

*Działać* – to znaczy:

- być opanowanym, czyli być fizycznie i psychicznie gotowym działać w każdej niebezpiecznej sytuacji;
- wiedzieć, jak należy działać w takich wypadkach. Na przykład, gdy nie wie się tego, że przyrządy elektryczne pod napięciem nie można zalewać wodą, to zamiast zgasić pożar można doznać uderzenia prądem elektrycznym;
- umieć prawidłowo stosować wyposażenie, wyjaśniać i współpracować ze służbami ratunkowymi;
- nie tracić nadziei i walczyć, żeby uratować się samemu i pomóc innym.



Gdy okażesz się w niebezpiecznej sytuacji, która nie wymaga natychmiastowych działań, przede wszystkim postaraj się uspokoić. W tym celu:

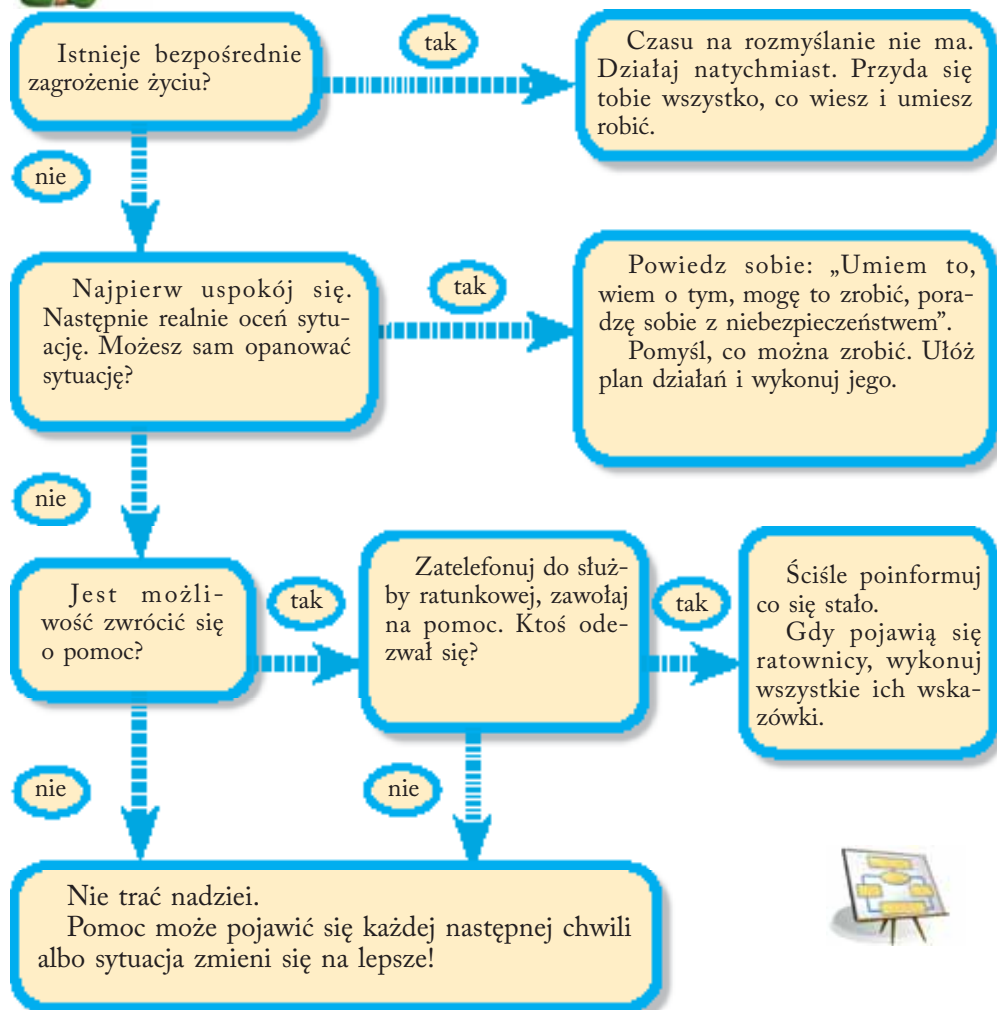
- zrób kilka głębokich wdechów i wydechów tak niby pijesz przez słomkę powietrze. Wyobraź sobie, jak przepływa ono przez twoje płóca, skup się na dźwiękach;
- policz do dziesięciu, a gdy masz więcej czasu – do stu;
- przypomnij sobie i powiedz na głos kilka numerów telefonów, wiersz lub zaśpiewaj piosenkę.

***Gdy okażesz się w niebezpiecznej sytuacji,  
która nie wymaga natychmiastowych działań, postaraj się uspokoić.***





Za pomocą schematu blokowego ułóż plan działań w przypadku, gdy znajdziesz się w niebezpiecznej sytuacji. Porównaj jego ze wskazówką na str. 171.



Za pomocą schematu blokowego przeanalizuj sytuacji.

1. Zosia pojechała z klasą na wycieczkę do innego miasta i zgubiła się. Bardzo przestraszyła się, bo nie wiedziała, gdzie ma szukać swoich. Co ma robić?
2. Witek wyjeżdża windą. Winda nagle zatrzymuje się między piętrami. Co ma zrobić Witek?
3. W autobusie, w którym jechała Marysia, poczuł się zapach dymu. Ktoś zawołał: „Pożar!” Autobus zatrzymał się, drzwi otworzyły się. Jak mają zachowywać się w danej sytuacji Marysia i pasażerowie?

## Twoi ratownicy

Są sytuacje, gdy poradzić samemu sobie jest trudno. Wtedy należy zwracać się do specjalnych służb. Pracują tam śmiało i odważni ludzie. Ludzie o specjalnym przygotowaniu, którzy w razie potrzeby szybko udzielą pomocy tym, kto jej potrzebuje.



Rys. 8. Służby awaryjne i ratownicze



1. Jakie służby awaryjne czy ratownicze przedstawiono na rys. 8?
2. Jakie służby wzywa się, telefonując na numer:  
a) 101; b) 102; c) 103; d) 104?
  - 1) Podczas pożaru telefonuj na numer \_\_\_\_\_.
  - 2) Gdy odczujesz zapach gazu, telefonuj na numer \_\_\_\_\_.
  - 3) Gdy na ciebie napadli bądź stałeś się świadkiem przestępstwa, telefonuj na numer \_\_\_\_\_.
  - 4) Karetkę pogotowia wzywaj, telefonując na numer \_\_\_\_\_.

*W sytuacjach niebezpiecznych zwracaj się o pomoc do służb awaryjnych lub ratowniczych.  
Można je bezpłatnie wzywać przez telefon.*

## PODSUMOWANIE CZĘŚCI 1 Z ROZDZIAŁU 1

1. Zdrowie – to nie tylko brak chorób, lecz również wszystkie czynniki twojej pomyślności:

- to co cenisz i czego pragniesz, jak odnosisz się do siebie i innych ludzi (czynnik duchowy);
- w jaki sposób obcujesz się z innymi ludźmi (czynnik socjalny);
- jak rozumiesz i okazujesz swoje uczucia, czy radzisz sobie w sytuacjach stresowych (czynnik emocjonalny);
- jak uczysz się i stosujesz swoją wiedzę, czy umiesz przyjmować przemyślane decyzji (czynnik intelektualny);
- jak dbasz o swoje ciało, odżywasz się i odpoczywasz (czynnik fizyczny).

2. Aby być zdrowym, należy dbać o swoje zdrowie, wszechstronnie rozwijać swoje fizyczne i psychologiczne zdolności i możliwości, również prawidłowo zachowywać podczas choroby.

3. Jeżeli poczułeś się źle lub zauważyłeś, że to się przydarzyło komuś obok ciebie, należy zawołać „karetkę pogotowia”.

4. Bezpieczeństwo – to stan niezagrożenia, gdy nic nie zagraża twojemu życiu, zdrowiu i dobrobytu.

5. Aby czuć się bezpiecznie, należy nauczyć się unikać możliwego niebezpieczeństwa, przewidywać skutki swoich uczynków, żeby zapobiec niebezpieczeństwu, i prawidłowo działać w przypadku jego wynikania.

6. Jeżeli ty albo ktoś obok ciebie znalazł się w niebezpiecznej sytuacji (pożar, wypadek), należy jak najszybciej zwrócić się o pomoc do służb ratunkowych.

## Część 2. Bezpieczeństwo drogowe

Na początku roku szkolnego państwowa służba drogowa ogłasza miesięcznik bezpieczeństwa ruchu drogowego. Przecież dzieci po letnich wakacjach często zapominają reguły zachowania się na jezdni i stwarzają niebezpieczne sytuacje.

Aby nie stało się to z tobą czy twoimi przyjaciółmi, rok szkolny rozpocznesz od nauki *Przepisów ruchu drogowego*.

Nauczysz się:

- prawidłowo przechodzić niebezpieczne odcinki jezdni;
- bezpiecznie zachowywać się na przystankach i w transporcie;
- bronić swoje życie pod czas wypadku drogowego.

### §. 3. TY – PIESZY

*Co znaczy wielopasmowa droga •  
Bezpieczna odległość przed poruszającym się samochodem •  
Jak należy przechodzić wielopasmową jezdnię*

W klasach początkowych zapoznałeś się z niektórymi wymogami *Przepisów ruchu drogowego*, nauczyłeś się prawidłowo przechodzić drogę.



1. Jak nazywamy odcinki jezdni czy specjalne urządzenia, przeznaczone dla przejścia na inną stronę jezdni?
2. Jakie znamy piesze przejścia (rys. 9)?
3. Jakimi znakami je oznaczamy?



Rys. 9



1. Jakie piesze przejścia masz w swojej miejscowości (w osiedlu)?
2. Jakie piesze przejścia znajdują się поблизу twojej szkoły?

## Jezdnia wielopasmowa

Wyrośłeś i jesteś bardziej samodzielny. Więc, możesz nauczyć się przecho-  
dzić bardziej złożone odcinki jezdni, na przykład wielopasmowe. Wąskie jezdnie  
mają dwa pasy (po jednym w każdym kierunku). Jezdnie, która ma więcej, niż  
dwa pasy, nazywamy *wielopasmową*.

Określić ilość pasów na jezdni można za pomocą symboli drogowych czy  
znaku drogowego „Kierunki ruchu na pasach”. Poszukaj go na rys. 10. Jeżeli  
znaków drogowych i symboli nie ma, łatwo jest określić ilość pasów na oko,  
wyobrażając kilka dużych samochodów obok siebie.



Rys. 10

Samochody poruszające się po pasach jeden po drugim przypominają potok.  
Możliwie, przez to ruch samochodów na jezdni nazywamy *potokiem trans-  
portowym*. Potoki jadące w kierunkach przeciwnych rozdziela się *linią osiową*.  
Czasami na linii osiowej oznacza się *wyspy bezpieczeństwa*.

Ułóż zdanie z podanych części:



- a) Jezdni, ...
- b) ... dwa pasy, ...
- c) ... nazywamy wielopasmowymi.
- d) ... które mają więcej niż ...



## Bezpieczna odległość do samochodu

Niestety, nie zawsze na drogach znajduje się wystarczająca ilość pieszych przejść. W niektórych miejscowościach, większości wiejskich, ich nie ma lub znajdują się one daleko. Dlatego, gdy trzeba przejść drogę nie na przejściu, lepiej to robić na skrzyżowaniu. W gorszym wypadku – na otwartym odcinku drogi, skąd widoczne są dwie strony drogi.

Linia osiowa – jedno względnie bezpieczne miejsce na jezdni wielopasmowej. Dlatego, gdy nie ma sygnalizatora świetlnego czy specjalnego przejścia regulowanego, taką jezdnię należy przechodzić w dwa etapy, zatrzymując się na linii osiowej, aby można było lepiej zobaczyć.

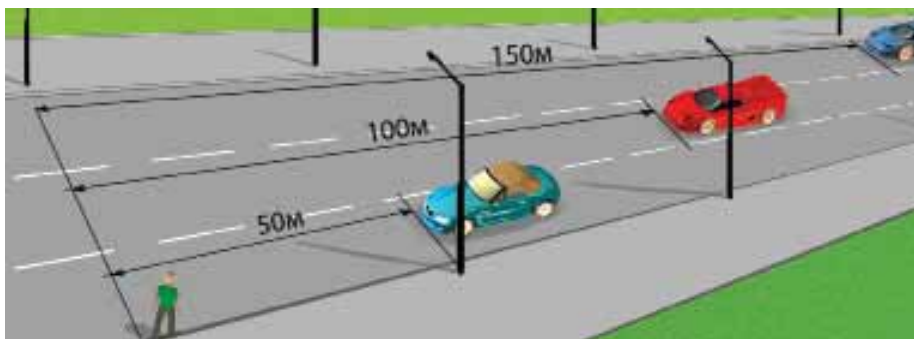


Gdy znajdziesz się na linii osiowej, nie rób zbytecznych ruchów. Obserwuj nie tylko samochody, jadące przed tobą, a również jadące z tyłu od ciebie.

Jaka odległość do samochodu uważa się najbardziej bezpieczną dla przejście przez jezdnię wielopasmową?

Zgodnie z obliczeniami, najmniejsza bezpieczna odległość do samochodu, jadącego po najbliższym pasie – 50 m (jest to odległość między dwoma podporami sieci elektrycznej). Aby przejść dwa pasy pieszy straci dwa razy więcej czasu. Więc bezpieczna odległość do samochodu jadącego po drugim pasie będzie dwa razy większa – 100 m, a do jadącego po trzecim pasie – 150 m (rys. 11).

I wszystko to pod warunkiem, że kierowca nie przekracza dozwolonej w granicach miejscowości prędkości – 60 km/h.



Rys. 11

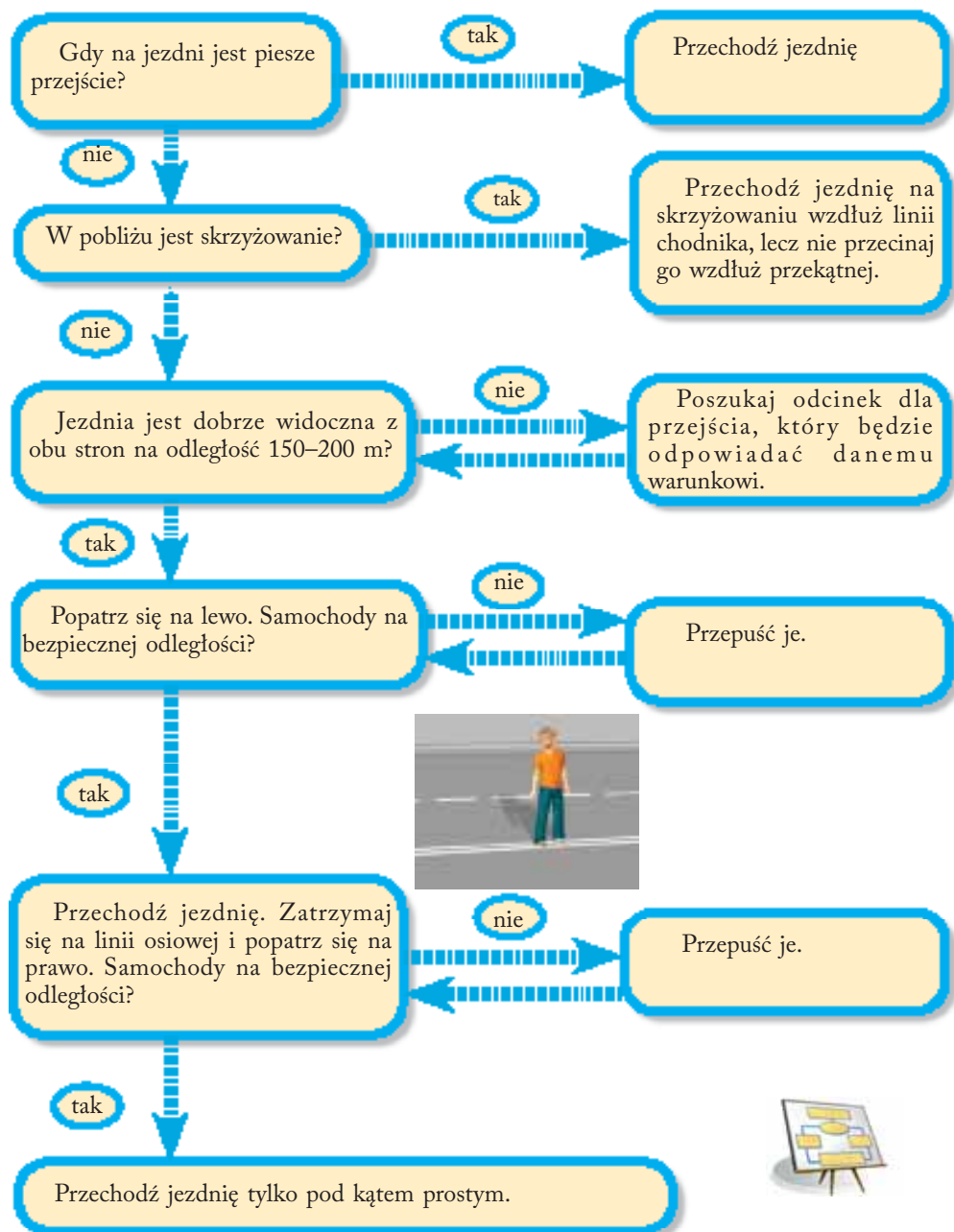
## Sposoby bezpieczeństwa pieszego

W zmroku i w czas nocny z samochodu nie widać ludzi znajdujących się na poboczu i na jezdni. Dlatego, pieszym, a najbardziej dzieciom, zaleca się przyczepiać do ubrania specjalne odbijacze światła jaskrawe świecące się od światła samochodowych.



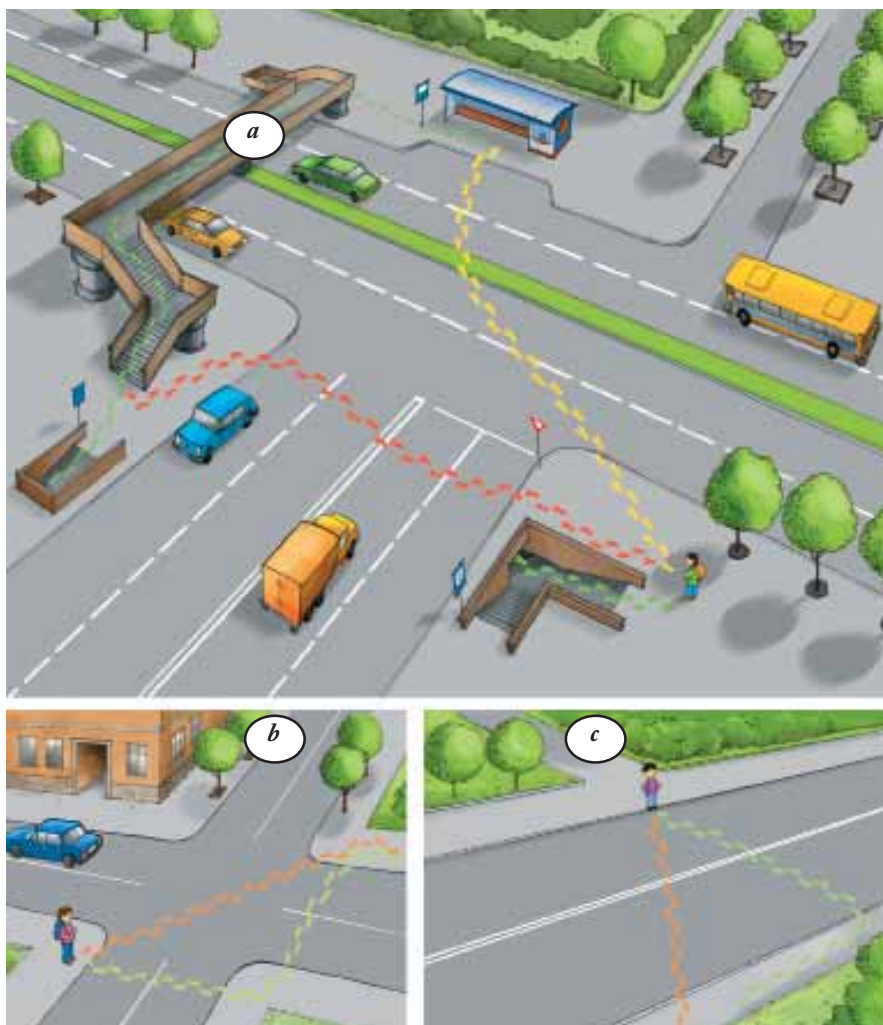


Za pomocą tego schematu i wskazówek ze str. 171 przeanalizuj sytuacji wynikające na drogach i naucz się podejmować prawidłową decyzję pod czas przejścia drogi.





Za pomocą tego schematu z poprzedniej strony określ, jakim kolorem (czerwonym, zielonym czy pomarańczowym) zaznaczone bezpieczne marszruty przejścia jezdni na rys. 12 (a, b, c).



Rys. 12. Warianty przejścia jezdni:

- a – na skrzyżowaniu z przejściami pieszymi;
- b – na skrzyżowaniu nie regulowanym; c – na otwartym odcinku jezdni



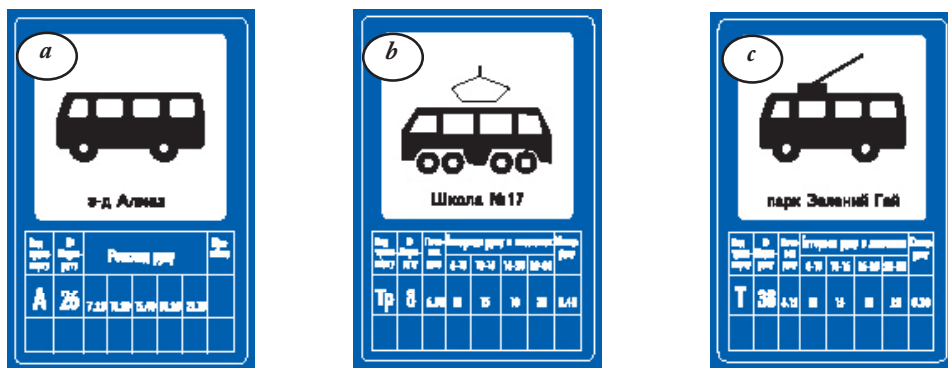
Wyobraź sobie, że kolega zaproponował tobie przejść jezdnię niebezpieczną marszrutą (rys. 12, a). Jakie możliwe skutki takiej decyzji? Przekonaj kolegę tego nie robić. Przygotuj odpowiednią scenkę i pokaż ją w klasie.

## § 4. PRZYSTANEK – MIEJSCE BARDZO NIEBEZPIECZNE

*Jak oznaczają przystanki • Bezpieczeństwo na przystankach •  
Jak wsiadać do tramwaju i wysiadać z niego*

### Przystanek

Dla wielu z was droga do szkoły zaczyna się z przystanku. Przystanki znajdują się w miejscach, gdzie jeżdżą autobusy, trolejbusy, tramwaje i taksówki. Przystanki oznacza się specjalnymi znakami drogowymi.



Rys. 13. Znaki drogowe przystanku miejskiego transportu



1. Obejrzyj znaki na rys. 13 (a, b, c). Określ dla każdego nazwę przystanku, rodzaj transportu i numer marszruty. Na przykład, dla rys. 13, a:

*nazwa przystanku* – „Fabryka „Diament”;

*rodzaj transportu* – autobus;

*numer marszruty* – 26.

2. Przypomnij, co jest napisane na znakach przystanków, z jakich korzystasz?

### Jak zachowywać się na przystanku



Ten test nauczy ciebie bezpiecznie zachowywać się na przystankach. Reguły gry przeczytaj na s. 4. Na kartce papieru zaznacz swój marszrut.

1. Jesteś na przystanku, na którym zebrało się dużo ludzi. Będziesz czekać autobus bliżej do kraju chodnika (3) czy dalej od niego (4)?

2. Wyszedłeś z autobusu i śpieszysz się do szkoły, znajdującej się na przeciwnej stronie jezdni. Obejdiesz autobus z przodu (5), z tyłu (6) czy zaczekasz, aż on odjedzie (7)?

3. Lepiej tego nie robić, bo pod naciskiem pasażerów, które się śpieszą, jest ryzyko trafić pod koła. Najbardziej niebezpiecznie tak zachowywać się w zimie, gdy drogi są bardzo śliski. Autobus na przystanku może zarzucić i on zaczepi pasażera stojącego blisko do jezdni (1).

4. Prawidłowo! Bardzo niebezpiecznie jest czekać na środki komunikacji, stojąc na jezdni (2).

5. Gdy obchodzisz autobus z przodu, narażasz się od razu na dwa niebezpieczeństwa. Pierwsze – kierowca autobusu może nie zauważyć ciebie i ruszyć z miejsca. Najczęściej to zdarza się z dziećmi przez to, że mają niewielki wzrost. Drugie niebezpieczeństwo – sam możesz nie zauważyć pojazdu, który wyprzedza autobus, i trafić pod koła. Dlatego, gdy należy obejść autobus z przodu, odejść od niego na pięć dużych kroków, aby kierowca mógł ciebie dobrze widzieć (rys. 14). Przed wyjściem zza autobusu, zatrzymaj się i uważnie popatrz w lewo i w prawo (2).

6. Obchodząc autobus z tyłu (rys. 15), możesz nie zauważyć pojazdu jadącego przeciwnym pasem. Najbardziej niebezpieczne to na wąskiej dwupasmowej jezdni. Tylko w ostatecznym razie obchodź autobus z tyłu, jednak przed tym uważnie popatrz w prawo i w lewo (2).

7. Prawidłowo. Lepiej wcale nie wychodzić na jezdnię, jeżeli widoczność jest ograniczona. Nawet jeśli spóźniasz się, powinieneś poczekać aż pojazd odjedzie by móc bezpiecznie przejść drogę (8).

8. Meta. Jesteś bohaterem, jeżeli poruszałeś się prawidłową marszrutą. Sprawdź ją na s. 170.

### ***Zapamiętaj!***

***1. Niebezpiecznie jest przechodzić jezdnię na przystanku.***

***2. Jeżeli należy obejść autobus z przodu, odejść od niego na pięć dużych kroków. Przed wyjściem z autobusu, zatrzymaj się i uważnie popatrz się w lewo i w prawo (rys. 14).***

***3. Jeżeli należy obejść autobus z tyłu, to przed wyjściem zza autobusu, zatrzymaj się i uważnie popatrz w prawo i w lewo (rys. 15).***



Rys. 14



Rys. 15



## Przejście jezdni z torami tramwajowymi

Zwykle pasażerowie wsiadają do środków lokomocji i wychodzą z nich na chodnik. Jednak istnieje wypadek, gdy pasażerowie wchodzą i wychodzą na jezdnię. Jest tak wtedy, gdy tory tramwajowe znajdują się po środku jezdni.

Istnieje przepis, zgodnie z którym kierowcy samochodów zobowiązani zatrzymywać się i przepuszczać pasażerów wychodzących z tramwaju lub wsiadających do niego (rys. 16). Jednak działa on tylko wtedy, gdy tramwaj zatrzymał się i otworzyły się drzwi. Więc nie śpiesz się przebiegać jezdnię przed samochodami – tramwaj zatrzyma się, i tylko wtedy możesz przejść jezdnię i wejść do otwartych drzwi.

Jednak zanim udasz się ku tramwajowi lub od niego, sprawdź, czy wszystkie samochody zatrzymały się, bo są wypadki, gdy i wśród kierowców spotykają się łamacze przepisów ruchu drogowego.



Rys. 16



Rys. 17.

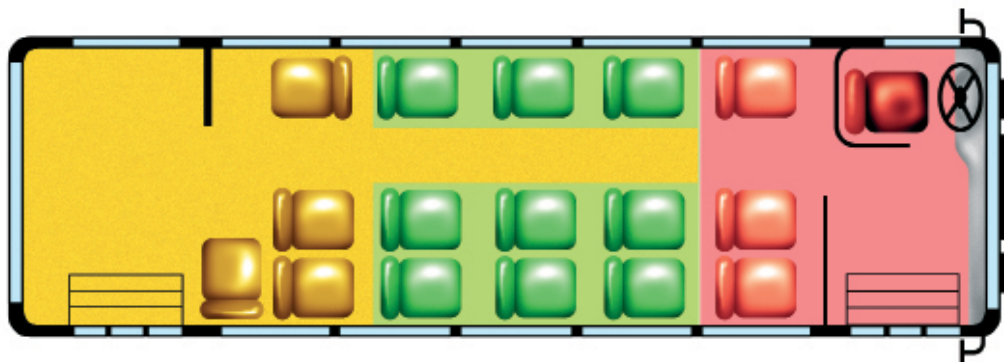


Opisz sytuację drogową, przedstawioną na rys. 17. W jaki sposób przejdiesz taką jezdnię? Prawdliwość swojej decyzji sprawdź za pomocą wskazań na s. 171.





## § 5. JESTEŚ PASAŻEREM TRANSPORTU MIEJSKIEGO

*Salon transportu miejskiego •  
Transport przepelniony • Zachowanie się w metro*

### Autobus, trolejbus, tramwaj



Rys. 18. Schemat bezpieczeństwa salonu autobusu

-  Kabina kierowcy i przednie siedzenia – najbardziej niebezpieczne (35% poszkodowanych).
-  Tyłne siedzenia, lądowisko obok wyjścia – niebezpieczne przez skupisko pasażerów, którzy nie mają za co trzymać się.
-  Przejścia i wyjścia (mogą tu być złodzieje kieszeniowe), miejsca obok drzwi – niebezpieczeństwo wypaść z transportu.
-  Średnia część autobusu jest najbezpieczniejszą.



1. Rozmieść miejsca w autobusie według poziomu bezpieczeństwa, zaczynając z najbezpieczniejszego:

- a) tylne lądowisko, przejścia i wyjścia;
- b) siedzenia w środkowej części autokaru;
- c) kabina kierowcy i siedzenia przednie.



2. Ostatnio mniejsze autobusy są stosowane jako taksówki o stałej trasie. Przypomnij, jakie części ich konstrukcji nie są wygodne dla transportu miejskiego (na przykład, wąskie przejścia, jedno wyjście, ...).



Transport elektryczny – to trolejbusy i tramwaje. Uważa się je za bardziej bezpieczne w porównaniu z autobusami przez to, że poruszają się one z niewielką szybkością po torach lub wzdłuż przewodów, mają szersze i wygodniejsze drzwi i przejścia.

Jednak w pewnych warunkach wagony mogą być pod napięciem. Na przykład, długo czekałeś trolejbusu, i gdy on podjeżdżał, zobaczyłeś, jak spod jego kół sypią się iskry (rys. 19, a). Albo zauważyłeś w tramwaju, jak kobieta jęknęła, dotknąwszy poręcza (rys. 19, b).



Rys. 19

Jeżeli tak zdarzyło się, uprzedź wszystkich. Nie wchodź do wagonu, a jeśli jesteś w nim, postaraj się jak najszybciej wyjść, nie dotykając części metalowych: poręczy, korpusu, drzwi. Zachowuj się ostrożnie, nie popychaj innych pasażerów, bo mogą one zachwiać się i doznać porażenia prądem elektrycznym.



Przeczytaj dane twierdzenia. Wyjaśnij, dlaczego zgadzasz się z nimi czy nie.

1. Nie pozwala się odwracać uwagi kierowcy pod czas ruchu.
2. W transporcie miejskim należy ustępować miejsce kalekom, ludziom starszym i pasażerom z dziećmi.
3. W autobusie można jeździć bez biletu.
4. W transporcie jest zabronione pchanie i rozrabianie.
5. W czasie jazdy należy trzymać się za poręcze, a nie za pasażera, stojącego obok.
6. Do wyjścia należy przygotowywać się zawczasu, uprzejmie pytając się pasażerów w przejściu, czy będą one wysiadać na następnym przystanku.

Ułóż pamiątkę o zasadach zachowania w transporcie.

## Jazda w przepełnionym transporcie

Na rys. 20 przedstawiono rzeczy, które w przepełnionym transporcie mogą być niebezpiecznymi.



Rys. 20



1. Wyjaśnij, dlaczego mogą być niebezpiecznymi w przepełnionym transporcie:

- a) buty na wysokich obcasach;
- b) długi szalik;
- c) kapelusz;
- d) plecak, sanie, narty.



2. Omów, jakie obuwie, ubrania i rzeczy należy ubierać czy brać ze sobą, jeżeli przewiduję się jazda w przepełnionym transporcie.

Omów i opisz polecenia tym, kto zdecyduje się na jazdę w przepełnionym autobusie. Przedstaw je w postaci pamiątki.

## W metrze

Na Ukrainie w Kijowie, Charkowie i Dniepropietrowsku jest metro. Z tak szybkiego i wygodnego środka lokomocji korzysta bardzo dużo ludzi. Każdy staje się pasażerem metra po raz pierwszy, począwszy z holu, bramki wpuszczającej i schodów ruchomych.

**W holu metra.** Hol metra jest zaopatrzony automatami i kasami dla sprzedaży żetonów i biletów miesięcznych, bramkami wpuszczającymi. Na widocznym miejscu znajduje się schemat metra. Pomaga on określić, jak lepiej dojechać do potrzebnej stacji, na której można zrobić przesiadkę. W holu zawsze jest dyżurny. Do niego można zwrócić się o pomoc.



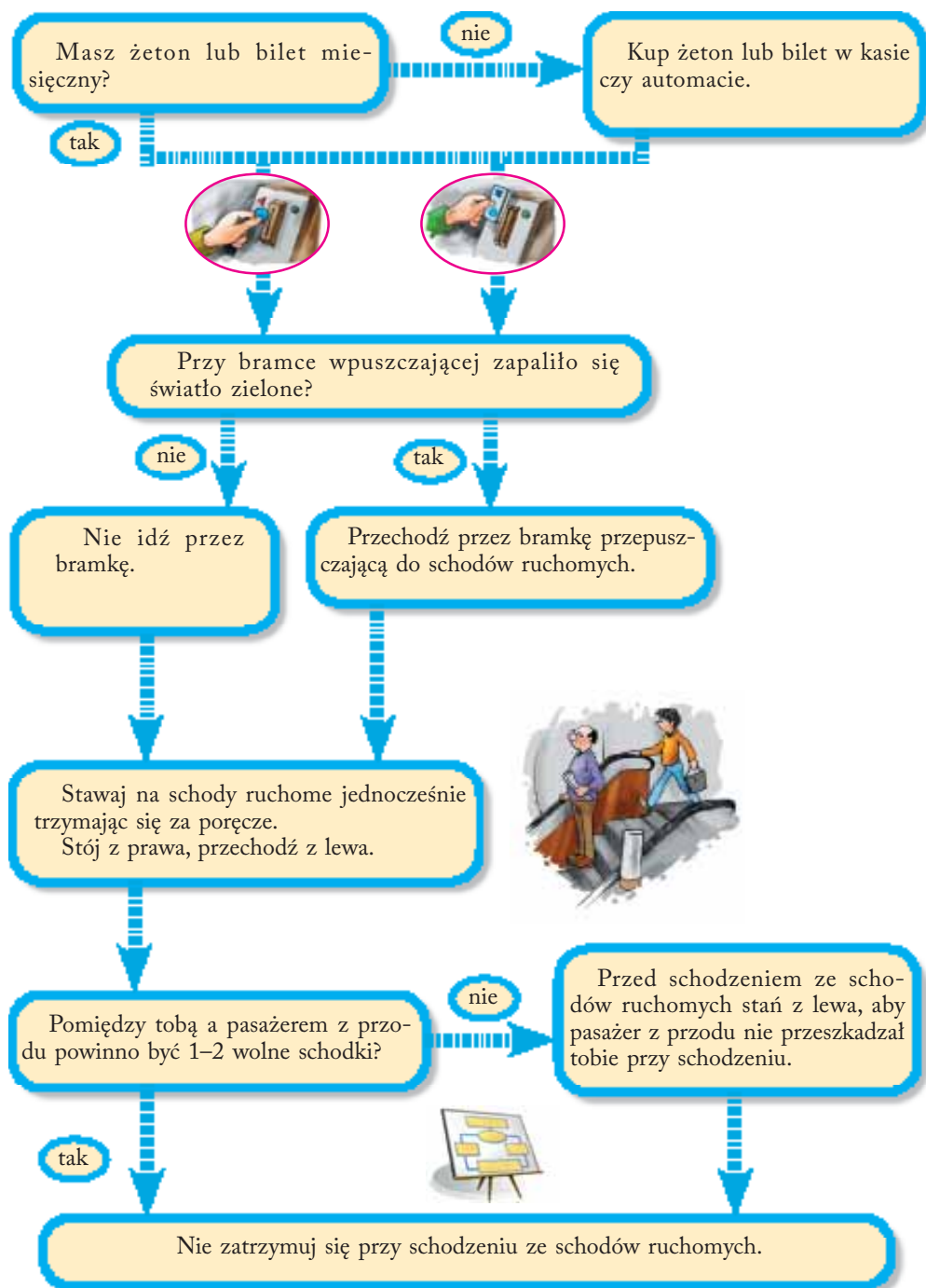
Rys. 21. Znaki w holu metra



Jakie znaki przedstawione na rys. 21 odpowiadają następującym zasadom zachowania w metrze?

1. Nie zbiegaj po schodach ruchomych.
2. Nie wchodź na stację metra z lodami.
3. Nie wchodź do metra z dużym bagażem.
4. Bądź ostrożny przy schodzeniu ze schodów ruchomych.
5. Nie wsuwaj ręki pod ruchome poręcze.
6. Nie kładź rzeczy na poręczach.
7. Małych dzieci trzymaj za rękę lub na rękach.

**Na schodach ruchomych.** Za pomocą tego schematu możesz nauczyć się korzystać ze schodów ruchomych metra.





Jeśli jadąc na schodach ruchomych, zobaczyłeś, że z góry pada człowiek czy bagaż, usiądź na schodach, upierając się nogami i zawołaj „Ostrożnie”, aby uprzedzić innych pasażerów o niebezpieczeństwie.



1. Dlaczego zabrania się dotykać nieruchomych części schodów ruchomych i wychodzić za linię ograniczającą?

2\*. Czym są niebezpieczne wysokie obcasy?

3\*. Dlaczego nie można rzucać w dół monetki? Jakie jeszcze postęпки pasażerów na schodach ruchomych mogą spowodować niebezpieczeństwo?

### Na platformie stacji i w wagonie metra

W oczekiwaniu na przybycie pociągu na peronie zbiera się dużo pasażerów. Zachowuj się spokojnie, nie rozrabiaj – jest to zasada bezpieczeństwa innych pasażerów.

#### *Zapamiętaj!*

*Zabrania się wchodzić za linię ograniczającą na platformie stacji i schodach ruchomych.*

*Zabrania się bawić się w gry ruchowe na platformie stacji metra.*

*Gdy w wagonie poczujesz zapach dymu, należy natychmiast zawiadomić o tym maszynistę.*

*W przypadku wyniknięcia sytuacji niebezpiecznej w metrze należy wykonywać wskazówki maszynisty czy dyżurnego na stacji.*



Połączcie się w trzy grupy według tematów: grupa 1 – etyka pasażera; grupa 2 – w przepełnionym transporcie; grupa 3 – w metrze.

Za pomocą materiałów paragrafu i poleceń ze str. 172 przygotuj plakaty ze stworzonych wcześniej pamiątek z danego tematu.

Przygotuj krótki scenki i pokaż je razem z plakatami w klasie.

## § 6. BEZPIECZEŃSTWO W TRANSPORCIE

*Środki bezpieczeństwa w transporcie •  
Jak zachowywać się podczas wypadku • Pożar  
w transporcie*

Nawet przy największej bezpieczeństwie salonów autobusów i trolejbusów, w transporcie zawsze istnieje zagrożenie niebezpieczeństwa. Może to być wypadek drogowy, pożar w salonie na skutek uszkodzenia lub przez czyjąś nieostrożność, ktoś z pasażerów może poczuć się źle. Przez to Przepisy ruchu drogowego zobowiązują kierowcę zabezpieczyć środek transportu określonym kompletem środków bezpieczeństwa.



Przypomnij, gdzie w autobusie, trolejbusie, tramwaju znajdują się awaryjne wyjścia i inne środki bezpieczeństwa. Czy jest ich tyle, ile przedstawiono na rys. 22?



Rys. 22. Poszukaj w salonie autobusu:  
2 wyjścia awaryjnych, 2 gaśnice, 2 apteczki,  
2 młotki dla rozbijania okien.

### Jak zachowywać się podczas wypadku

Podczas wypadku w transporcie ważne jest zachowanie samokontroli w celu rzetelnej oceny niebezpieczeństwa i przyjęcia prawidłowej decyzji co do samoobrony.



Nie próbuj wyskakiwać z autobusu w czasie jego jazdy, bo może to skończyć się tragicznie. Szansa zostać nie uszkodzonym w środku jest 10-krotnie większa.



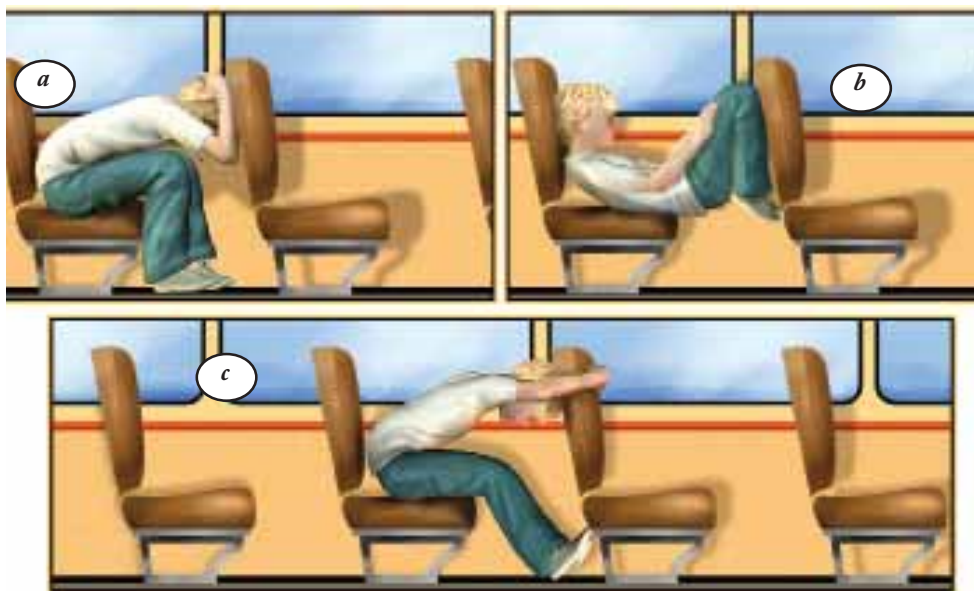
Najważniejsze – zająć taką pozycję, która pomoże utrzymać się na miejscu i doznać jak najmniej uszkodzeń.

Gdy stoisz, w razie niebezpieczeństwa należy obrócić się bokiem (aby nie-odwołane zderzenia przypadły na lewy lub prawy bok) i mocno czegoś uchwycić się. Przy siedzeniu trzymać się łez. Najważniejsze – uniknąć lub złagodzić uderzenie o otaczające przedmioty. W wypadku najazdu z tyłu – unieruchomić szyję, aby uniknąć uszkodzeń na skutek gwałtownego odrzucania głowy do tyłu.



Naucz się utrzymywać pozycji, które podczas wypadku będą najbardziej bezpieczne (rys. 23):

- a) taką pozycję najlepiej zajmować *przy czołowym zderzeniu*: nachyl głowę, obejmij ją rękami, zaprzęj się łokciami o przednie siedzenie;
- b) *przy uderzeniu z tyłu* należy zdążyć zsunąć się w dół, zaprzęć się głową o ściankę swego siedzenia, a nogami – o ściankę przedniego siedzenia;
- c) taka pozycja jest najbardziej bezpieczna *przy uderzeniu w bok*: nogami zaprzyj się o podłogę, a rękami trzymaj się za przednie siedzenie, chowając między nimi głowę.



Rys. 23

*Umiejętność szybko zajmować bezpieczną pozycję podczas wypadku może uratować twoje życie.*



## Pożar w salonie

Nawet niewielki pożar w transporcie może doprowadzić do ciężkich skutków, przez to, że istnieje zagrożenie wybuchu paliwa. Dlatego działać należy bardzo szybko, przecież autobus spala się w ciągu 5–7 minut.

Jeżeli w salonie znajduje się dużo ludzi i wszyscy nie mogą szybko wyjść przez otwarte drzwi, należy rozbić okno (rys. 24, a), otworzyć wyjścia awaryjne. Obok wyjścia awaryjnego znajduje się instrukcja, jak ono otwiera się: wyciągnij specjalnie włożony sznur (rys. 24, b), przekręć rękojeść.



Rys. 24

Za pomocą schematu przedstawionego na następnej stronie odpowiedz na pytania:

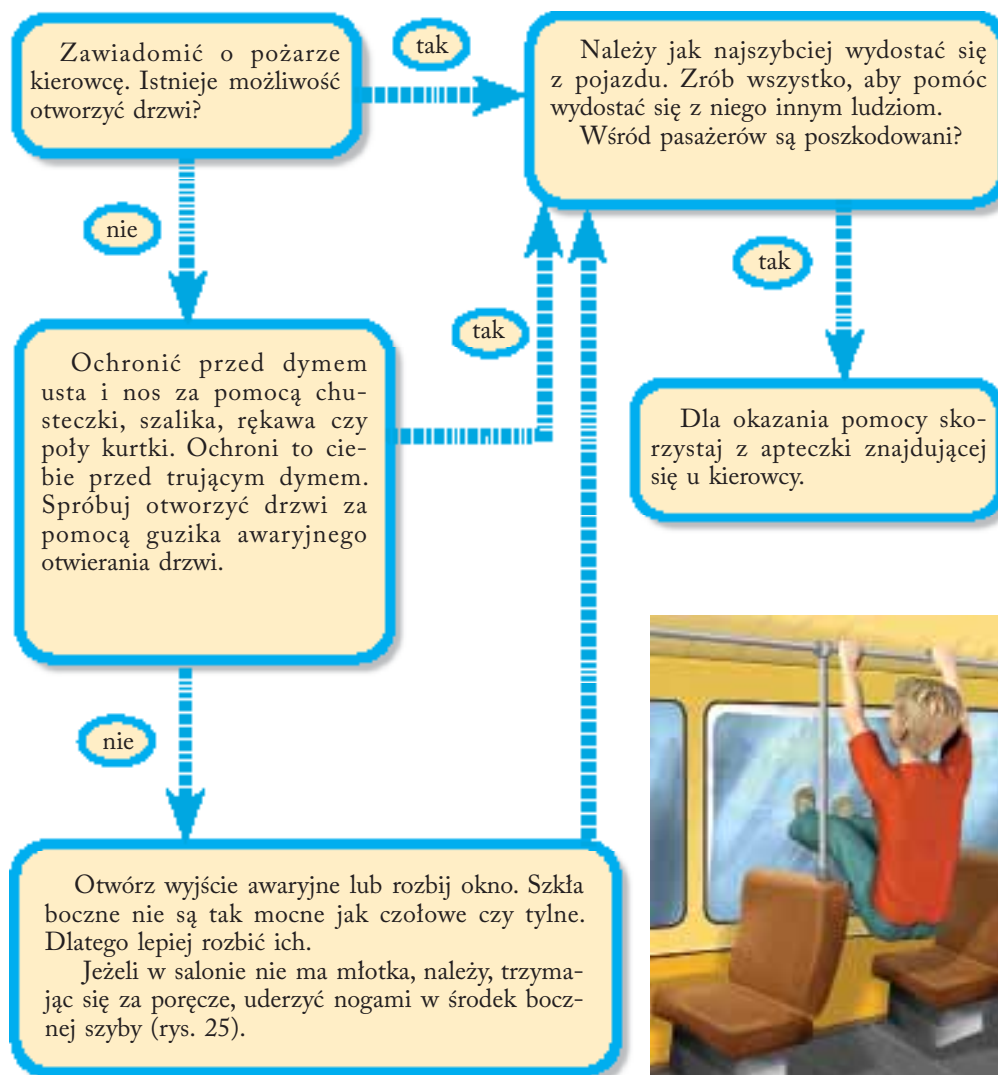


1. Co należy zrobić przede wszystkim, gdy zobaczysz w salonie autobusu ogień lub poczujesz zapach dymu?
2. Jak ochronić się przed gazami trującymi?
3. Jak wybierać się z salonu, gdy drzwi nie otwierają się?
4. Jakie okno lepiej rozbić – czołowe czy boczne?
5. Co wykorzystujemy przy okazaniu pierwszej pomocy poszkodowanym?

***W czasie pożaru w transporcie  
najważniejsze – jak najszybciej wyjść ze salonu.***



Za pomocą tego schematu ułóż wskazówki i pokaż, jak należy postępować, gdy odczujesz zapach dymu w salonie.



Rys. 25



## PODSUMOWANIE 2 CZĘŚCI 1 ROZDZIAŁU

1. Jeśli nie czujesz się pewnie, chodź do szkoły w towarzystwie dorosłych.
2. Nigdy nie zgadzaj się na przejście drogi w nieodpowiednim miejscu.
3. Bezpieczeństwo twoje na jezdni czy w pojeździe zależy tylko od ciebie.
4. Pamiętaj zawsze o nienależnym zachowaniu innych uczestników ruchu drogowego.
5. Gdy na przystanku pojawia się przepełniony miejski transport, lepiej poczekać na następny.
6. Gdy zabłądziłeś czy nie wiesz jak przejść jezdnię zwróć się do milicjanta lub zapytaj bądź kogo z dorosłych.

# ROZDZIAŁ 2

## ZDROWIE PSYCHICZNE I DUCHOWE

---

### Część 1. Umiejętność uczenia się

Dowiesz się o tym, jakie umiejętności pomogą tobie lepiej uczyć się ze wszystkich przedmiotów. Już wiesz, że twoje zdrowie zależy od wielu czynników, między innymi, i od sukcesów w nauce.

Dlaczego tak jest. Ten, kto dobrze uczy się, jest zazwyczaj spokojniejszy i bardziej zrównoważony. Jest on bardziej zadowolony z siebie, przecież rodzice są dumni z niego, szanują jego przyjaciele.

Nauczysz się:

- podtrzymywać interes do nauki;
- racjonalnie planować swój czas;
- samodzielnie odrabiać zadania domowe;
- uważnie słuchać nauczyciela;
- przygotowywać się do prac kontrolnych;
- nie przemęczać się.

## §. 7. KAŻDY MA TALENT

*Dlaczego należy uczyć się •  
Kim jesteś : myślicielem czy artystą? •  
Jak opanowywać ciężki przedmiot*

Wśród dzieci, idących do pierwszej klasy, jest bardzo mało takich, które nie chcą się uczyć. Jednak z czasem niektóre z nich tracą interes do lekcji. Jedni nie umieją obcować się z kolegami z klasy, drudzy przepuścili dużo lekcji i nie nadążają za klasą, a inni wymarzyli sobie, że będą wybitnymi sportowcami czy gwiazdami i szkoła w ogóle nie jest im potrzebna. Gdy odczuwasz coś podobnego, pomyśl nad tym, o czym przeczytasz dalej.

### Nie zakopać talentu do ziemi

W Biblii napisano wielu legend o Jezusie. Jedna z nich wyjaśnia, jak powinien człowiek korzystać z tego, co otrzymał od Boga – swoich zdolności i obdarowań.

Opowiada ona o gospodarzu, który, ruszając na wyprawę wojсковą, porozdawał srebrne monety (talenty) swoim robotnikom. Każdy otrzymał różne sumy: jeden – pięć talentów, drugi – dwa, a trzeci – jeden. Gospodarz prosił każdego wykorzystać pieniądze dla sprawy.

Wróciwszy z wyprawy, znów zawołał robotników ku sobie, aby dowiedzieć się, na co wydali pieniądze. Pierwszy i drugi powiedzieli, że wygodnie włożyli je i powiększyli swoje bogactwo dwukrotnie. Za to otrzymali wynagrodzenie. A trzeci robotnik czy nie chciał ryzykować, czy lenił się. Jednak, gdy otrzymał ten talent, to zakopał jego do ziemi, więc wykopał go i przyniósł, aby oddać gospodarzu.

Wtedy powiedział: „Zabierzcie u niego monetę, i dajcie temu, kto ma ich dziesięć”.

„Panie, – powiedzieli jemu. – Czynić tak niesprawiedliwie, przecież ma on dziesięć monet”.

„Mówi wam, że temu, kto ma, doda się jeszcze. A u tego, kto nie ma, zabierze się wszystko”.



1. Wyciągnij wniosek z danej legendy.
2. Jaką nagrodę otrzymuje ten, kto pracuje nad rozwojem swoich zdolności?
3. Co znaczy powiedzenie: „Zakopać swój talent”?

## Myśliciel czy artysta?

Pewno zauważałeś, że ktoś jest zdolny w matematyce, komuś łatwo dają się języki obce, że on czy ona urodziły się z pędzlem w ręku, z nartami na nogach itd. Jest to pięknie! Wyobraź sobie, co byłoby, gdyby wszyscy ludzie mieli jednakowe zdolności, na przykład tylko do matematyki. Kto wtedy grałby na skrzypcach, pisał wiersze, wychowywał dzieci? Czy cieszyliby nas ciekawe filmy, przyjemna muzyka, malarstwo?

Od czego zależą zdolności? Wiadomo, że lewa półkula mózgu odpowiada za działania z literami i liczbami, to znaczy za naszą umiejętność czytać, liczyć i logicznie myśleć. Warunkowo nazywamy ją myślicielem. A prawa półkula odpowiedzialna za wyobraźnię, zdolność orientować się w przestrzeni, rozróżniać złożone obiekty (również twarze ludzi). Można ją nazwać artystą.

Chcesz dowiedzieć się, do czego masz zdolności? Proponujemy test, który pomoże wyjaśnić, która z półkul mózgu jest u ciebie bardziej aktywna. Ćwiczenia należy wykonywać szybko, nie zamyślając się.

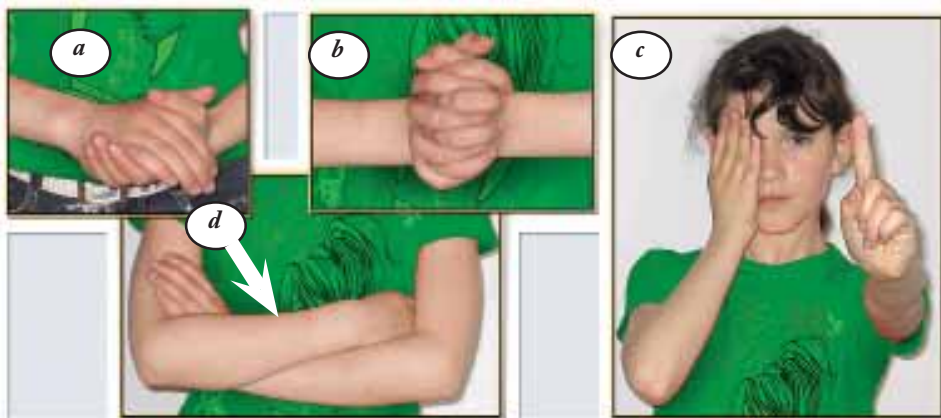


1. Klaszcz w dłoni (rys. 26, a). Jaka dłoń jest z góry – prawa czy lewa?

2. Skrzyżuj ręce na piersiach (rys. 26, b). Jaka ręka jest z góry – prawa czy lewa?

3. Spłecz palce rąk (rys. 26, c). Palec jakiej ręki – prawej czy lewej – jest z góry?

4. Wyciągnij do przodu rękę i wskaż wskazującym palcem na dowolny przedmiot (rys. 26, d). Następnie po kolei zamykaj jedno i drugie oko. Przy zamykaniu jakiego oka – prawego czy lewego – zauważasz, że palec przemieszcza się wzdłuż przedmiotu?



Rys. 26



Gdy we wszystkich wypadkach otrzymasz odpowiedź „prawa”, twoją prowadzącą półkulą jest lewa (!) półkula, i ty jesteś myślicielem, a jeśli „lewa” – jesteś artystą. Jednak taka sytuacja zdarza się rzadko. Częściej spotyka się różne kombinacji, które świadczą o szerokim zakresie twoich zdolności i możliwości.

### **W jaki sposób można zaprzyjaźnić się z przedmiotem, którego się uczysz**

Nie ma nic dziwnego, jeżeli dobrze uczysz się przedmiotu, który tobie podoba się. A co robić, na przykład, z matematyką, gdy jesteś myślicielem, i, twoim zdaniem, nie masz do niej zdolności? Nie jest tak źle. Przecież program szkolny jest przeznaczony nie dla geniuszów. Wystarczy zwyczajnych twoich zdolności. I ty ich masz, tylko nie zamyślasz się o tym. Postaraj się i posłuchaj polecenia: „Interesuj się przedmiotem, dopóki on nie zainteresuje ciebie”.

Gdy czegoś nie rozumiesz, zwróć się o pomoc do nauczyciela, przyjaciela, rodziców. Poszukaj odpowiedzi na interesujące pytanie w dziecięcej encyklopedii. Zazwyczaj ten materiał podaje się tam bardziej zrozumiale, z dużą ilością ilustracji. Poszukaj dodatkową informację w innych książkach, Internecie.

„Po co to mnie? – ktoś może zapytać. – Marzę być gwiazdą estrady. Matematyka mnie nie przyda się.”

Nie jest tak w rzeczywistości. Matematyka na poziomie programu szkolnego jest potrzebna nawet śpiewakowi. Uwzględnij to, że matematyka uczy nie tylko obliczać, a również logicznie myśleć, argumentować, wyjaśniać swoje zdanie. W życiu bez takich umiejętności nie da się obejść.

Rozważony przykład świadczy o pożyteczności nauki matematyki. Jednak uczą w szkole i inne przedmioty. Wszystkie one są potrzebne dla każdego, nie zależnie od jego zainteresowań i przyszłego zawodu.



1. Połączcie się w grupy i omówcie, jaką pożyteczność ma człowiek od nauki takich przedmiotów:

- a) języka i literatury ukraińskiej;
- b) historii;
- c) przyrody;
- d) języka obcego;
- e) rysunków;
- f) muzyki;
- g) wychowania fizycznego.

2. Dlaczego są potrzebne dla ludzi, które nie mają do nich zdolności (na przykład, po co jest potrzebna muzyka człowiekowi, który nie posiada słuchu muzycznego)?

## § 8. PLANOWANIE CZASU

*Ceń swój czas • Plan  
dnia • Obowiązki w domu*



1. Doba ma tylko 24 godziny. Wyjaśnij, dlaczego od racjonalnego podziału czasu zależą twoje: a) sukcesy w nauce; b) stosunki z rodzicami i kolegami; c) samopoczucie i zdrowie?

### Jak zwyciężyć złodziejów czasu

Sekunda za sekundą, minuta za minutą, godzina za godziną płynie czas... A dokąd płynie, zależy od ciebie. Przeczytałeś ciekawą książkę, nauczyłeś się tańczyć lub obierać ziemniaki – czas straciłeś na dobrą, pożyteczną sprawę. A gdy siedziałeś przy telewizorze, cały dzień grałeś w gry komputerowe, to jesteś zdziwiony: gdzie podział się czas. I nie możesz przypomnieć, bo zmarnowałeś swój czas, ukradłeś ze swego życia.

Złodzieje czasu – to są twoje sprawy, które nie przyniosły tobie żadnej pożyteczności. Aby zwyciężyć złodziejów, należy nauczyć się odróżniać je od spraw pożytecznych.



1. Które z tych zajęć są złodziejami czasu:

1) pomoc rodzicom; 2) gry ruchowe; 3) sprząatanie; 4) ciągłe rozmowy przez telefon; 5) gry komputerowe lub telewizor więcej niż dwie godziny; 6) odrabianie zadań domowych; 7) mierzenie ubrania mamy; 8) oglądanie katalogów mody?

2. Obejrzyj rys. 27 i opowiedz, kto z dzieci marnuje czas.

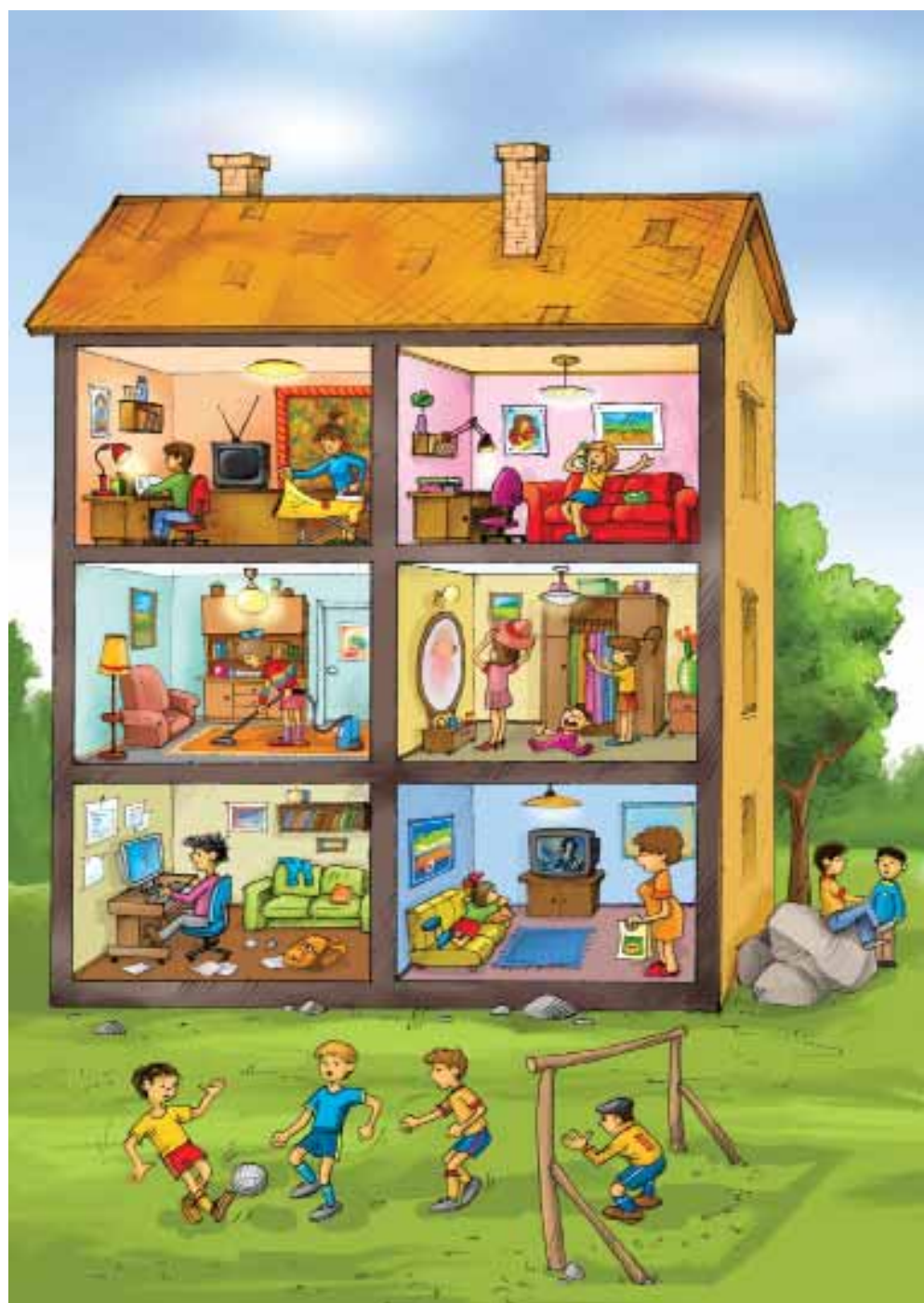
3. Co mogły zrobić pożytecznego?



Pewnego razu czterech złych czarodziei wrócili sobie młodość za pomocą czasu, który marnowały dzieci. Co było dalej, możesz przeczytać w książce Eugeniusza Szwarca "Bajka o zgubionym czasie".



Połączcie się parami. Jeden z was układa plan swego roboczego dnia, inny – wolnego. Spróbuj uwzględniać wszystkie zasady zdrowego trybu życia (aktywność fizyczną, odżywianie, higienę, pracę i odpoczynek). Omów, co u was wyszło.



Rys. 27

## Na wszystko swój czas



Aby pozostawić złodziei czasu bez żadnej szansy, sprawdź i popraw swój plan dnia za pomocą testu krzyżowego.

1. W nocy śpisz nie więcej, niż 7 godzin (4), 8–9 godzin (5) czy więcej, niż 10 godzin (9)?
2. Spożywasz posiłki 1–2 razy (7), 3–4 razy (8), więcej, niż 6 razy dziennie (9)?
3. Codziennie masz wystarczająco czasu dla odpoczynku i gier (10) czy przez zajętość nie możesz sobie pozwolić na odpoczynek (11)?
4. Czasu nie wystarcza na sen (1).
5. Tego wystarcza dla normalnego odpoczynku (2).
6. Spanie więcej, niż 10 godzin – to marnowanie drogiego czasu (1).
7. Niekorzystnie przyjmować posiłki 1–2 razy dziennie. Twój organizm potrzebuje dużej ilości substancji pożytecznych, które za jeden czy dwa razy przyjmowania organizm nie może przyswoić (2).
8. Dobrze. Gdy odczuwasz głód czy pragnienie między głównymi przyjmowaniami posiłków, możesz zjeść jabłko, wypić szklankę soku (3).
9. Lekarze radzą zdrowym ludziom robić przynajmniej trzygodzinną przerwę między posiłkami. Jeśli masz normalną wagę, zaufaj swemu apetytowi (2).
10. Prawidłowo. Nauka i obowiązki domowe nie mogą zabierać całego wolnego czasu. Codziennie jedną, dwie godziny poświęcaj odpoczynku i ulubionym zajęciom (12).
11. Nie prawidłowo. Obowiązkowo powinienś mieć wolny czas dla gier i rozrywek. Wolny czas – potrzebna część twego życia (3).
12. Jesteś zuchem. Dotarłeś do końca.

### *Zapamiętaj!*

- 1. W twoim wieku należy spać nie mniej, niż 8 godzin na dobę.*
- 2. Przyjmować posiłki należy 3–4 razy dziennie.*
- 3. Codziennie zostawiaj czas dla rozrywek i ulubionych zajęć.*

## §. 9. ZADANIA DOMOWE

*Jak odrobić więcej lekcji  
za krótszy czas • Co pomaga skoncentrować się*

Zadania domowe – jedna z najważniejszych części nauki. Pomagają one nauczycielowi sprawdzić twoją wiedzę, a tobie – zapamiętać materiał opanowany na lekcji. Jednak czasem wydaje się, że jest ich za dużo.

Dlatego udzielamy kilka rad, które pomogą szybciej odrobić zadania domowe.

### Wszystko ma swoje miejsce

Możesz nie uwierzyć, ale czyste i prawidłowo usytuowane miejsce pomaga szybciej odrobić lekcje.



Przeczytaj podane niżej twierdzenia. Wyjaśnij, dlaczego zgadzasz się lub nie zgadzasz się z określonym twierdzeniem.

1. Najlepiej uczyć się lekcji na łóżku, obkładając się poduszkami.
2. Najlepiej uczyć się lekcji na kuchni, gdzie można o coś zapytać u mamy.
3. Najlepiej uczyć się lekcji w osobnym pokoju przy roboczym stole.
- 4\*. Gdy ktoś pisze prawą ręką, światło powinno padać na stół z prawa.
5. Najlepiej siedzieć na krzeselku, z nogą podłożoną pod siebie lub nogą zarzuconą przez nogę.
6. Najlepiej siedzieć, opierając się plecami o oparcie krzesła, nogi trzymając na podłodze.
7. Na biurku ma panować „artystyczny chaos”.
8. Z biurka należy usunąć wszystkie niepotrzebne rzeczy.
9. Można odrabiać lekcji, oglądając bajki.



Przynieście zdjęcie swego biurka. Omówcie czynniki prawidłowego urządzięcia miejsca dla odrabiania lekcji, wybierzcie prawidłowe obrazy i zróbcie z nich plakat.

## Oszczędzaj swój czas

„Należy do kogoś zatelefonować, dowiedzieć się, co jest zadane z matematyki. Zapomniałem zapytać się o historię”, – tak marnujesz dużo czasu i czasu tych, komu telefonujesz.

Aby uniknąć takiej sytuacji, przekonaj się na lekcji, że zapisałeś zadanie do dzienniczka. Natychmiast przeglądaj każde ćwiczenie i zadanie. Nie wstydź się zapytać jeszcze raz, jeżeli istnieje taka potrzeba. Lepiej stracić kilka minut od razu, niż próbować zrozumieć zadanie w domu, gdzie nie ma do kogo zwrócić się za wyjaśnieniem.

Postaraj się jak najwięcej odrobić w szkole. Czasem nauczyciel zostawia w końcu lekcji 10–15 minut dla samodzielnego przygotowania się. Najlepiej je wykorzystać dla wykonania zadania domowego.

W domu splanuj pracę tak, aby tracić na samodzielne przygotowanie się nie więcej, niż 2–3 godziny. Gdy należy odrabiać wszystkie lekcje na jutro, przede wszystkim rzetelnie splanuj swoją pracę. Jest to potrzebne również tym, kto zajmuje się w kółkach sportowych, szkole muzycznej lub malarskiej, ma inne ważne sprawy.

## Zanurz się w pracę

Nie ma znaczenia, jaką sprawą jesteś zajęty, umiejętność skoncentrowania się znaczy zdolność odrzucenia wszystkiego co odwraca uwagę.

Jeśli tobie w czasie zajęć przeszkadzają szum na ulice, rozmowy domowników, płacz dziecka, możesz wykorzystać słuchawki.

Zaczynaj pracę z przedmiotu bardziej złożonego. Choć istnieje pokusa zacząć od czegoś łatwiejszego, jednak lepiej siły oddać na to, co jest trudne.

Jeśli nie radzisz sobie z zadaniem, zwróć się o pomoc do domowników. Lub zadzwoń do kolegi z klasy. Lecz, jeśli lubisz porozmawiać przez telefon, to lepiej nie dotykaj jego. Wykonaj zadanie w miarę możliwości i przechodź do następnego.

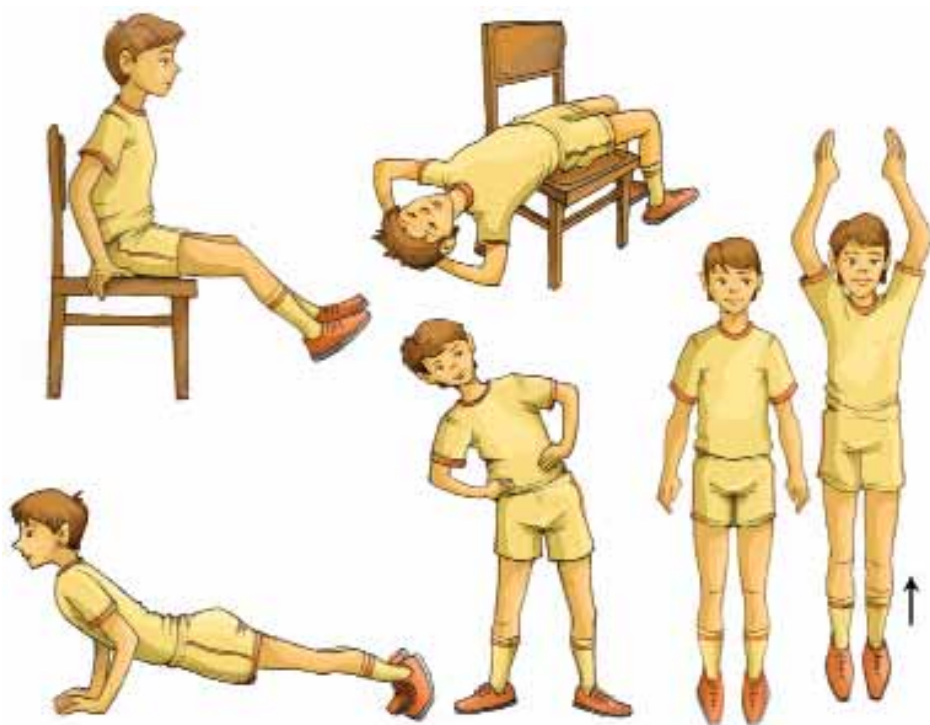
## Odpoczywaj w porę

Nikt nie potrafi być stale skoncentrowanym. Gdy odczuwasz, że nie możesz przypomnieć sobie tego, co dopiero przeczytałeś, rób przerwę. Zazwyczaj wystarczy tobie 15 minut po każdej godzinie zajęć. Jeśli praca pochłania, to możesz odpocząć później.



W czasie przerwy:

- zmień miejsce, w którym się znajdujesz – wyjdź z pokoju, przejdź się po mieszkaniu czy dookoła budynku;
- zmień rodzaj pracy – pomóż rodzinie (wmyj talerzy, wynieś śmiecie czy zrób coś pożytecznego);
- możesz zjeść, wypić herbaty, porozmawiać z domownikami;
- w żadnym wypadku nie włączaj telewizora! Film, bajka mogą odwrócić twoją uwagę i na długo oderwać od lekcji;
- aby odprężyć się, wykonaj kilka ćwiczeń fizycznych (rys. 28).



Rys. 28

Najszczęśliwsza pora dnia – gdy domowe zadania wykonane, a do spania jeszcze daleko. Teraz można cieszyć się uczuciem wykonanego obowiązku, odpoczynkiem, obcowaniem z bliskimi krewnymi i przyjaciółmi.



Za pomocą materiału tego paragrafu ulóż wskazówkę „Co pomaga i przeszkadza wykonywać zadania domowe”.

## §.10. JAK BYĆ CELUJĄCYM UCZNIEM

*Osobliwości postrzegania informacji •*

*Jak należy słuchać nauczyciela • Metody zapamiętywania •*

*Przygotowanie się do kontrolnej*

Z tego paragrafu dowiesz się o swoich osobliwościach postrzegania informacji, o tym, jak być uważnym słuchaczem, polepszyć pamięć, pozbyć się tremy przed klasówką. Jeśli opanujesz to, zrobisz jeszcze jeden krok do sukcesu.

### Widz, słuchacz, działacz?



W klasach młodszych poznałeś narządy zmysłu. Sprawdź siebie, ustalając odpowiedniość.

1) oczy; 2) uszy; 3) nos; 4) język; 5) skóra pomagają tobie:

a) słyszeć dźwięki; b) widzieć kształt i barwę; c) odczuwać zapachy; d) odczuwać smak; e) dowiadywać się o temperaturze, twardości oraz innych właściwościach przedmiotów.

Przedstawiono tutaj tylko główne narządy zmysłu. W rzeczywistości jest ich o wiele więcej. Jest to narząd błędnikowy, który sygnalizuje o położeniu ciała, są też ośrodki, informujące o głodzie i pragnieniu. Jest narząd dystancyjnego uczucia, tak zwane „trzecie oko”. Przy odpowiednim treningu właściwie ono pomaga ślepych ludziom unikać zderzeń z otaczającymi przedmiotami.

Odbieramy informację za pomocą oczu, słuchu i przez dotknięcie. U każdego człowieka te narządy mają różną siłę. I od tego zależy, jak człowiekowi najwygodniej uczyć się.

Niektórzy większość informacji przyjmują za pomocą *oczu* („widz”). Potrzebują wszystko widzieć na własne oczy lub przeczytać o tym w książce, podręczniku.

Jednak nie bardzo pasuje to tym, którzy lepiej przyjmują informację za pomocą *słuchu* („słuchacz”). Takim uczniom należy zawsze uważnie słuchać tłumaczenia nauczyciela, przecież w taki sposób mogą przyswoić więcej informacji. Jest im o wiele łatwiej przepytać, niż przeczytać w podręczniku.

Trzeci rodzaj przyjmowania – *działalność*. Osoby, dla których jest to właściwe, otrzymują najwięcej informacji *przez własne działania* („działacz”). Więc, aby wykonać ćwiczenie, „widzowi” wystarczy przeczytać wskazówki, „słuchacz” – wysłuchać tłumaczenia, a „działaczowi” – wykonać ćwiczenie pod opieką nauczyciela. Potem on łatwo powtórzy go lub podobne ćwiczenie.



W rzeczywistości ważnymi dla nas są wszystkie trzy rodzaje przyjmowania. Jednak łatwo można określić, który jest główny dla ciebie. W tym celu wyobraź sobie, na przykład, morze, jezioro bądź rzekę. Jak to było? Zobaczyłeś obraz, odczułeś plusk fali, lub odczułeś, że dotykają ciebie?

W jakiej kolejności powstało to w twojej wyobraźni, w taki sposób odbierasz informację ze świata ciebie otaczającego.

## Aktywne słuchanie

Nie ma znaczenia kim jesteś – „widzem”, „słuchaczem” czy „działaczem”, umiejętność słuchania jest potrzebna każdemu. Nie myśl, że jest to łatwo. Proces słuchania nie jest prosty. Składa się przynajmniej z trzech etapów: skoncentrowania, rozumienia i zapamiętywania.

*1. Skoncentrować się – to znaczy być uważnym.* Rzecz jasna, że gdy nauczyciel opowiada ciekawie, to skoncentrować się jest łatwo. Jednak aby być dobrym słuchaczem, należy nauczyć się skoncentrowaniu również na tym, co dla ciebie nie jest ciekawe. Trzeba siebie przekonać i przysłuchać się do wyjaśnienia. Jeśli jesteś „widzem”, dobrze jest w ten czas zrobić krótki notatki (konspekt).

Niektórzy, słysząc kilka znanych fraz, przestają słuchać. I przepuszczają najważniejsze. Przecież nauczyciel zawsze zaczyna od tego, co jest znane uczniom, a następnie wyklada nowy materiał.

*2. Zrozumieć – to znaczy poprawnie rozszyfrować informację.* W tym celu należy nie tylko słuchać nauczyciela, a jednocześnie przyglądać się jego mimice, gestom, starannie wyobrażać to, o czym on opowiada, przyjmować się jego uczuciami.

Czasami niezrozumienie wynika przez używanie nieznanymi słów, nie wyraźne wyjaśnienie. Nie wstydź się zapytać: „Co znaczy to słowo?” lub przepytaj o tym, czego nie rozumiałeś.

W tym celu najlepiej opowiedzieć swoimi słowami to, co usłyszałeś. Zacząć należy ze słów: „Jeżeli prawidłowo zrozumiałem...”, a dalej zgodnie z tematem. Nauczyciel będzie zadowolony, że jego słuchają, interesują się tematem, i wyjaśni to co jest niezrozumiałe dla ciebie.

*3. Zapamiętać – to znaczy zachować informację w pamięci.* Jeśli nauczyciel nazywa, na przykład, datę, nazwisko czy numer ćwiczenia, powtórz ich sobie dwa, trzy, cztery razy lub zapisz do zeszytu. Inaczej zapomnisz o tym już po upływie 20 sekund.



W parze z kolegą z klasy poćwicz umiejętność słuchania. Każdy po kolei wyobraża sobie członków swojej rodziny, wymieniając ich imiona, na przykład: „Maria – moja mama, Piotr – mój ojciec, Krystyna – babcia...”. Następnie sprawdźcie siebie nawzajem.

### Na pomoc pamięci

Umiejętność zapamiętywania dla ucznia ma ważne znaczenie. Przecież ile wszystkiego należy zapamiętać! Czasami w ciągu jednego dnia należy wyuczyć regułę z gramatyki, wiersz, kilka dat historycznych, tekst angielski na całą stronę i jeszcze słowa dla dyktando. I wszystko to po pięciu czy sześciu lekcjach!

Nie dopuszczaj rozpacz. Pamięć w twoim wieku może tworzyć różne cuda. A jeżeli jej jeszcze pomóc, to proces zapamiętywania można zamienić na wesołą grę. Oto kilka rad, jak to zrobić.



1. Dla zapamiętywania imion, dat, obcych słów, terminów czy reguł zrób kartki (rys. 29). Z jednej strony napisz w języku ukraińskim, a z drugiej – w obcym. Z jednej strony pisz datę, z drugiej wydarzenie. Z jednej strony – pytanie, a z drugiej – odpowiedź. Bierz kartki ze sobą, przeglądaj w dowolnej kolejności. Nie zauważysz jak wszystko wyuczysz.



Rys. 29



2. Niepowtórzony materiał w ciągu 24 godzin zapomina się. Dlatego domowe zadania najlepiej odrabiać w tym dniu, w którym je zadano: jeszcze dużo pamiętasz z wyjaśnienia nauczyciela na lekcji.

3. Niektórzy lepiej zapamiętują przed snem. Jeśli przeczytają przed snem kilka razy wiersz, to zrana będą nieźle jego znać na pamięć.

4. Inni, na odwrót, mogą wyuczyć wiersz tylko zrana, do 12. godziny.

5. Na początku postaraj się zrozumieć regułę, następnie ucz ją na pamięć. Uczenie się na pamięć bez zrozumienia jest nieefektywne.

6. Wiersze mają rytm. Dlatego, gdy uczysz się wiersza, zanurz się do jego rytmu. Można nucić sobie czy tańczyć w takt.

7\*. Jakie metody zapamiętywania jeszcze wiesz? Podziel się nimi ze swoimi kolegami.

## Przygotowanie się do klasówki

Kontrolna, samodzielna, tematyczne testowanie – wydarzenia stresowe. Jednak niewielki stres tobie nie zaszkodzi. Nawet na odwrót – pomoże skupić się i przypomnieć wszystko o czym wiesz. Jednak niektóre dzieci i dorośli bardzo boją się egzaminów. Przez stres z głowy „wywietrza się” wszystko o czym wiedzieli, dlatego nie mogą one wykonać najprostsze zadania. Pomogą im psycholodzy.



Połączcie się w cztery grupy. Przygotujcie i pokażcie w klasie, jak należy organizować przygotowanie się do kontrolnej i co robić, aby mniej stresować się.

### *Grupa 1. Na kilka dni przed klasówką*

- Odbieraj kontrolną jako szansę pokazać siebie i otrzymać wynagrodzenie.
- Rano, po obudzeniu, i przed snem nastrój się na sukces. Wyobraź sobie, co będzie z tobą, gdy otrzymasz wysoką ocenę, jak będą cieszyć się twoi koledzy, jak będą chwalić ciebie rodzice (rys. 30, a)
- Ucz się! Nie pozwalaj sobie przez lenistwo ponieść fiasko.
- Przeglądaj podręcznik, wyjaśnij słabe miejsca swojej wiedzy. Spróbuj sam zrozumieć czy poproś o pomoc.
- Przeglądaj swe notatki w zeszycie i na karteczkach. Dopisz to, czego nie wystarcza.

- Noś karteczki ze sobą. Przeglądaj je w każdej wolnej chwili.
- Pracuj w parze: jeden pyta się, drugi odpowiada.

#### *Grupa 2. W przeddzień klasówki*

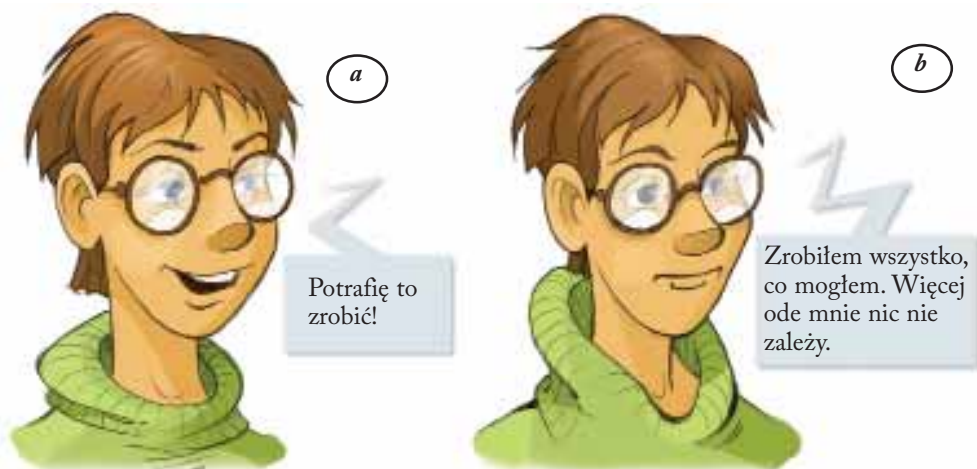
- Nie siedź do późna. Aby móc dobrze myśleć, należy wyspać się.
- Przed snem powiedz sobie: „Zrobiłem wszystko, co mogłem. Więcej nic ode mnie nie zależy. Będzie mi bardzo przykro, gdy poniosę fiasko, lecz ja to przeżyję” (rys. 30, b).

#### *Grupa 3. W dniu klasówki*

- Zrana zjedz śniadanie.
- Weź ze sobą cukierka. Pomoże on tobie zwyciężyć stres.
- Panika jest „zaraźna”. Nie obcuj się z tymi, kto denerwuje się.
- Nie powtarzaj materiału do ostatniej minuty. Pomyśl o tym, jak będzie dobrze, gdy wszystko skończy się.

#### *Grupa 4. Po klasówce*

- Jeśli wykonałeś zadania, to zasłużyłeś wynagrodzenie. Zrób sobie przyjemność: pójdź do kina, na spacer z kolegą, kup coś smacznego lub to, o czym dawno marzyłeś.
- Nawet, gdy wyszło coś nie tak, nie przeżywaj. Następnym razem przygotuj się bardziej rzetelnie, uwzględnij wszystkie błędy – i osiągniesz sukces.



Rys. 30. Pozytywne myślenie



## PODSUMOWUJĄCE ZADANIE DO 1 CZĘŚCI 2 ROZDZIAŁU

Prawdopodobnie nie jeden raz słyszałeś, jak ktoś mówi: „Po co mnie dobrze uczyć się? Obejdę się bez tego, dlatego, że...”. Często dziewczynkom i chłopcom ciężko sprostować to, chociaż dobrze rozumieją, że sukcesywna nauka jest ważna dla wszystkich.



Połączcie się w dwie drużyny i zapiszcie jak najwięcej argumentów na korzyść nauki (na przykład, chcę dużo wiedzieć; ciekawie uczyć się).

Drużyny po kolei wymieniają swoje argumenty. Zwycięży drużyna, która nazbiera więcej argumentów.



Rys. 31

## Część 2. Szanuj siebie i innych

Wewnętrzny świat każdego człowieka jest unikalny i неповtarzalny. W tej części nauczysz się poznawać wewnętrzny świat różnych ludzi. W pierwszej kolejności – swój, przecież umiejętność rozumieć i cenić siebie jest jedną z najważniejszych.

Jeśli człowiek uważa siebie za dobrego, godnego szacunku i wszystkiego co najlepsze, to nie będzie ryzykować swoim życiem, świadomie szkodzić swemu zdrowiu.

Szacunek do siebie pomoże tobie zrozumieć i odnosić się z szacunkiem do innych ludzi. Wyobrażając siebie na miejscu innego, ty lepiej zrozumiesz jego uczucia i nauczysz się postępować tak, aby nikomu nie szkodzić.

Nauczysz się:

- cenić siebie, swoją osobowość;
- cenić osobliwości innych ludzi;
- szanować poglądy, smaki, zainteresowania, różniące się od twoich;
- rozumieć i wypowiadać swoje uczucia;
- liczyć się z uczuciami innych.

## §.11. JESTEŚ OSOBLIWY

*Twoja samoocena • Unikalność  
i niepowtarzalność • Wady jako część twojej  
unikalności*

### Twój najlepszy przyjaciel

W tym paragrafie omówimy twoje stosunki z najlepszym przyjacielem. A czy wiesz kto on – twój najlepszy przyjaciel? To ty – sam. Możesz nie dziwić się. Ty powinieneś nawiązać kontakt z samym sobą chociażby przez to, że wpływa to na twoje relacje z innymi ludźmi.

Zastanów się nad zapowiedzią chrześcijańską: „Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego”. Kryje się w tym powiedzeniu głęboka mądrość. Przecież, gdy nie lubisz siebie, możesz nie marzyć o tym, aby lubili ciebie inni.

Twój stosunek do siebie nazywamy samooceną. Często zależy ona od tego, jak odnoszą się do ciebie inni ludzie, między innymi, dorośli. Jeśli oni chwalą ciebie uważasz, że jesteś dobrym. Jeśli nie, również myślisz o sobie nie najlepiej. Już dawno zauważono, że jakiej myśli jest człowiek o sobie tak on i zachowuje się.

*Czy wiesz, że ...*

Pewnego razu do trzeciej klasy przyszła nowa nauczycielka. A gdy rok szkolny skończył się, poprosił ją do siebie dyrektor, złożył życzenia z okazji dobrych osiągnięć jego uczniów w nauce.

„Nie ma w tym nic dziwnego, przecież w mojej klasie uczą się wyłącznie utalentowani dzieci”, – odpowiedziała nauczycielka.

„Dlaczego Pani tak uważa? – zdziwił się dyrektor.

Wyjaśniło się, że zobaczywszy w sprawach osobowych uczniów cyfry od 120 do 150, nauczycielka błędnie przyjęła ich za poziom intelektu. Chociaż cyfry okazały się numerami szafek w szatni, sukcesy jej uczniów okazały się całkiem realnymi. Potwierdziły to niezależne testy.

Z tego wynioskowano, że ustosunkowanie się do dzieci jako do utalentowanych pomaga im w nauce.

*Zawsze odnoś się do siebie jak do utalentowanego,  
dobrego i porządnego człowieka. Uważaj, że jesteś wartym  
miłości, szacunku i wszystkiego co najlepsze w życiu.*

## Wyjątkowy, niepowtarzalny i niezastąpiony

Co, według ciebie, ludzie cenią sobie najbardziej? Najczęściej to, co istnieje w jednym egzemplarzu. Albo to, co ma wyjątkowe właściwości. Albo, bez czego się nie można obejść.

„Jesteś nie taki, jak wszyscy. Jesteś wyjątkowy”, — tak między sobą ludzie wyrażają swój zachwyt. I to jest prawdą, ponieważ każdy z nas jest nie taki, jak wszyscy. Ty również jesteś wyjątkowy, niepowtarzalny, unikatowy. Nie wierzysz? Wtedy wspólnie z przyjaciółmi zastanów się nad tym.



1. Czym ludzie odróżniają się od siebie nawzajem (uzupełnij ciąg): imię, rodzina, data urodzenia, miejsce zamieszkania, wygląd zewnętrzny, charakter, ...?
2. Ile różnych (wyjątkowych) osób jest w waszej klasie, w szkole, w państwie?

Można też z pewnością powiedzieć, że ty jesteś niezastąpiony. Przede wszystkim dla twoich krewnych i przyjaciół. Jeżeli coś się z tobą stanie, nikt im ciebie nie zastąpi.

*Takiego, jak ty, nie ma,  
nigdy nie było i nie będzie na całym świecie.*

## Proszę się poznać, to ty

Cieżko jest polubić kogoś, kogo nie znasz. Otóż, spróbuj więcej dowiedzieć się o sobie samym.



1. Napisz swoje imię dużymi literami w postaci słupka. Naprzeciwko każdej litery napisz coś, co ciebie charakteryzuje. Na przykład:

**T** – twórcza

**B** – badawczy

**E** – energiczna

**O** – optymistą

**R** – rozsądna

**G** – grzeczny

**E** – elegancka

**D** – dobry

**S** – staranna

**A** – aktywny

**A** – artystyczna

**N** – nowoczesny

2. Każdy człowiek posiada wiele cech, którymi może się szczycić. To są osiągnięcia w nauce, sporcie, artystyczne osiągnięcia itp. Po kolei dokończcie zdanie: „Ja się szczycę tym, że...”

Zawsze ciekawie jest dowiedzieć się, co o tobie myślą inni, czy dobrze ciebie znają. Dlatego pobawcie się w klasie w takie gry (rys. 32).

### Jesteś dobry

Weźcie kartki papieru i przyczepcie je sobie na plecy. Następnie, chodząc po klasie, napiszcie swoim kolegom coś dobrego o nich.

Zdejmijcie kartki i przeczytajcie, co o was napisali.



### Kto to?

Przynieście z domu zdjęcia, na których jesteście jeszcze niemowlętami.

Złóżcie je razem, a potem spróbujcie odgadnąć, gdzie kto jest. Nie oszczędzajcie komplementów!

Rys. 32

## Twoje wady – to część ciebie

Czy prawdą jest, że jesteśmy wyjątkowi tylko z powodu swoich mocnych cech? Oczywiście, że nie. Ludzie są wyjątkowi także ze względu na swoje wady. Powinniśmy zdawać sobie sprawę nie tylko z swojej siły, ale i z swoich wad, aby realnie móc ocenić swoje możliwości, pracować nad tym, co możemy zmienić, i nauczyć się żyć z tym, czego zmienić nie można.



1. Jakie wady mają ludzie? Dopełnijcie szereg: fizyczne wady, choroby, niektóre cechy charakteru, ...?
2. Co z wyżej wymienionego ludzie mogą zmienić, a czego nie?
3. Czy powinni ludzie nienawidzić siebie za swoje wady?
4. Czy na świecie istnieją ludzie bez wad?
5. Jak powinniśmy się odnosić do wad innych ludzi (gdy kolega nie może opanować matematyki, gdy babcia niedosłyszysz, ...)?



Zapytaj się dorosłych o ludziach, którzy potrafili zmienić swoje wady na zalety. Na przykład, o dziewczynce, która w dzieciństwie bardzo cierpiała z powodu swego wysokiego wzrostu, ale później została znaną modelką czy koszykarką. Przygotuj o tym krótką informację.



## § 12. JESTEŚMY WYJĄTKOWI

*Wszyscy ludzie są różni •  
Co to jest tolerancja • Uczymy się tolerancji •  
Jak stać się zespołem*

Już wiesz, na czym polega twoja wyjątkowość. W tym paragrafie dowiesz się o szczególnych cechach innych ludzi i o tym, jak nauczyć się szanować te różnice.



1. Cztery razy połączcie się w grupy:

- a) pierwszy raz według płci (męska / żeńska);
- b) drugi – według długości włosów (długie / krótkie);
- c) trzeci – według koloru oczu (jasne / ciemne);
- d) czwarty – czy posiadasz / nie posiadasz piegów.

Czy ktoś z was trafiał za każdym razem do jednej grupy z tą samą osobą? Jeżeli tak, to te osoby są bardzo podobne do siebie. One są jednej płci, mają podobną długość włosów i podobny kolor oczu. One są podobni nawet tym, że posiadają lub nie posiadają piegów. Ale i między nimi, na pewno, są jakieś różnice. *Wyjaśnijcie, jakie.*



1. Przyjrzyjcie się rys. 33. Jakie różnice istnieją między tymi ludźmi (wiek, płeć, zawód, ...?)



Rys. 33



2. Co by mogło się stać na świecie, gdyby zostali tylko ludzie jednego wieku (na przykład, starsze osoby lub niemowlęta)?
3. Co by było, gdyby zostali tylko ludzie tej samej płci?

## Dyskryminacja

Wszyscy ludzie różnią się od siebie nawzajem. Jedni są biali, inni mają czarny lub żółty kolor skóry; jedni są wysocy, inni – są niewysokiego wzrostu; jedni – są chudzi, inni – grubi.

Wiadomo, na takie różnice zwraca się uwagę. Lecz nie znaczy to, że ktoś jest lepszy od innych. Choć historia zna wypadki, gdy ludzie z powodu koloru skóry czy pochodzenia społecznego poniżali innych ludzi, uważali ich za gorszych od siebie. Takie zjawisko nazywa się *dyskryminacją*.



Radzimy przeczytać książkę H. Beecher-Stow'na „Chata wuja Toma”, w której dokładnie są opisane wypadki dyskryminacji rasowej.

Dyskryminacja nie powstaje z niczego. Zaczyna się ona od tego, że pewnej grupie ludzi zaczyna się nadawać wyłącznie negatywne cechy – lenistwo, upośledzenie umysłowe, skłonność do przestępstwa.

Na pewno zauważałeś, jak nieraz zachowanie lub cechy charakteru pewnej osoby niesprawiedliwie rzutują na jej krewnych, przyjaciół, czasem nawet na obce osoby tej samej płci czy wieku? Na przykład, gdy ktoś mówi: „Wszyscy oni (dziewczeta, chłopcy, dzieci, dorośli) są jednakowi!” lub: „Czego od nich można oczekiwać, przecież oni przyjechali z miasta (ze wsi)?”

Taki stosunek nazywa się uprzedzeniem. Jest on obraźliwy i może doprowadzić do dyskryminacji. Dlatego trzeba nauczyć się zauważać u ludzi ich szczególne cechy.



Zbierzcie kilka mniej więcej jednakowych kamyczków. Następnie niech każdy wybierze sobie jakiś jeden i ułoży historyjkę o nim (gdzie on się urodził, jaki ma charakter, czy ma krewnych i przyjaciół).

Opowiedzcie o swoich kamyczkach, następnie zbierzcie wszystkie razem, wymieszajcie je i ponownie spróbujcie odnaleźć swój.

Cieężko było to zrobić? Czy wydaje się tobie, że wszystkie kamyczki są jednakowe? Jaki z tego możesz wyciągnąć wniosek?



Aby nauczyć się cenić szczególne cechy innych ludzi, zagraj w grę „Jesteś wyjątkowy”.

Nauczyciel wychodzi na środek klasy i zwracając się do jednego z uczniów mówi: „Jesteś wyjątkowy(a), Tomku (Irenko), bo pomagasz kolegom (kochasz zwierzęta, znasz język włoski, ...). Dołącz do mnie”.

Oni łąpią się za ręce, a dziewczynka czy chłopczyk zwraca się do innej osoby z klasy i mówi: „Jesteś wyjątkowy ..., bo ... . Dołącz do nas”. Tak trwa, dopóki nie wybiorą wszystkich. Gdy dołączy ostatni uczeń, łańcuszek ciasno zawija się dookoła niego.

## Tolerancja

Szczególnie ważnym jest odbieranie ludzi takimi, jakimi oni są, nawet jeżeli ich zafascynowanie sportem lub, powiedzmy, kreskówkami, jest inne, niż twoje. Ponieważ, jeżeli przyjmujemy, że innym ma podobać się to samo co tobie, to będziesz się stale rozczarowywać. A to przygnębia, przeszkadza w obcowaniu i nawiązywaniu dobrych relacji.

Jedną z najważniejszych umiejętności jest umiejętność szanowania poglądów i upodobań innych ludzi niezależnie od tego, czy one są takie same jak twoje. Nazywa się to *tolerancją*.

Na przykład, w waszej wsi lub mieście mieszkają osoby różnej narodowości: Ukraińcy, Białorusini, Rosjanie, Bułgarzy, Grecy, Żydzi, Tatarzy, Ormianie. Oni mają różne tradycje, obchodzą różne święta, wyznają różną wiarę, chodzą lub nie chodzą do cerkwi, mają różne polityczne poglądy i różnie głosują na wyborach. Lecz nikt z tego powodu nie jest uprzywilejowany lub poniżany. Gdy taka zasada panuje w społeczeństwie, w nim nie ma wrogości i wojny – największego niebezpieczeństwa dla życia i zdrowia ludzi.

Tak też jest i w twoim życiu codziennym. Każdy może mieć inny gust, upodobania, inaczej się wyrażać, ubierać, kibicować innej drużynie piłkarskiej, uważać za najlepszą tę czy inną gwiazdę estrady. I to nie przeszkadza wam pozostawać przyjaciółmi i szanować się nawzajem.



Przypomnij sobie kogoś z twoich kolegów, kto różni się od ciebie. Może on kolekcjonuje znaczki, a ty nalepki? A może on lubi psy, a ty wolisz koty?

Jak uważasz, to dobrze czy źle, że jesteście różni?

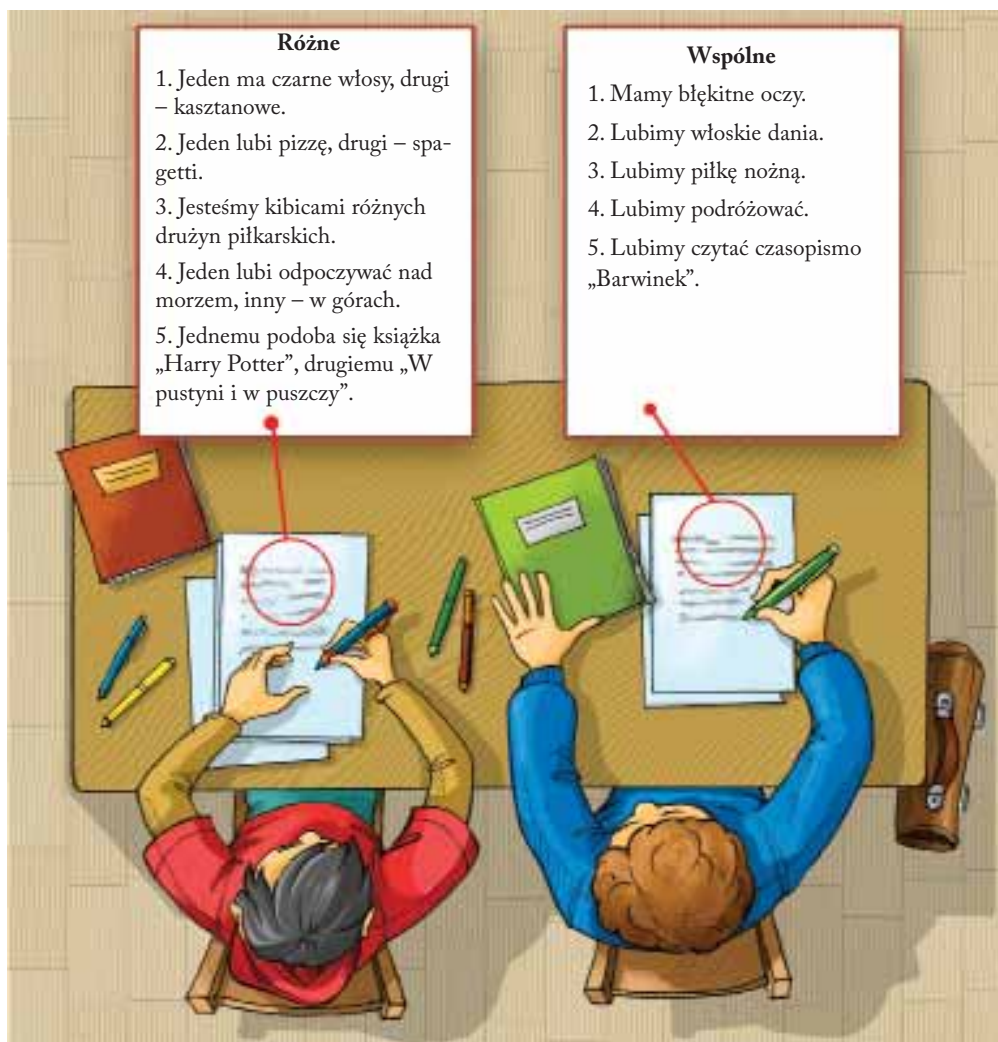
Co się będzie odbywało, gdy będziesz chciał, aby twoi przyjaciele byli tacy sami jak ty?

## Uczymy się tolerancji

Więc, tolerancja – to życzliwość, uznanie prawa każdego do bycia innym i szacunek do tego prawa. I koniecznie szukanie kompromisu – tego, co zbliża, a nie rozdziela ludzi o różnych poglądach.



Wspólnie z kolegą z ławki poszukajcie pięciu różnic, które istnieją między wami i pięciu wspólnych cech, o których można by było porozmawiać, zamiast sprzeczać się o odmiennościach (rys. 34).



Rys. 34

## Jak stać się zespołem

Są sprawy, które możemy robić tylko wspólnie z innymi ludźmi. Na przykład, w klasie ma być przynajmniej dwie osoby – nauczyciel i uczeń, w zawodach powinno brać udział co najmniej dwóch uczestników.

Nie tylko rozmawiamy ze sobą, lecz wymieniamy się doświadczeniem, stale uczymy się i uczymy innych. Przypomnij, czego nauczyli cię twoi koledzy. Może jeździć na rowerze czy grać w szachy? A czego ty ich nauczyłeś?



1. Co możemy robić tylko wspólnie z innymi ludźmi (dokończ): obcować, uczyć się w szkole, grać w piłkę nożną, ...?
2. Co możemy mieć tylko wspólnie z innymi ludźmi: rodzinę, państwo, ...?

Klasa, drużyna sportowa, krąg przyjaciół, rodzina. Wszystko to są grupy. Ale dlaczego jedne grupy są bardziej pomyślne, niż inne? Dlaczego drużyna jednego trenera zawsze zwycięża lub klasa jednego nauczyciela jest zawsze o wiele mocniejsza? Tak jest dlatego, że ten trener lub nauczyciel potrafi zjednoczyć ludzi i stworzyć zespół.

Gdy wszyscy mają wspólny cel i każdy stara się pracować na całego, wtedy uważa się, że te osoby stanowią zespół. A gdy każdy walczy o swoje przywództwo lub każdy dba wyłącznie o siebie, to jak możemy to określić?



Przeczytaj bajkę I. Kryłowa o łabędziu, raku i szczupaku, jak to oni ciągnęli wóz w różne strony. To jest właśnie przykład nieskutecznej grupy, której nie możemy nazwać zespołem.



1. Czy można nazwać zespołem rodzinę, w której mama wykonuje prace domowe sama i nikt jej w tym ni pomaga?
2. Czy można nazwać zespołem klasę, w której nikt nie chce uczestniczyć w przygotowaniach do święta?
3. Czy można nazwać zespołem grupę przyjaciół, którzy ciągle się kłócą?

*Gdy ludzie mają wspólny cel i każdy pracuje dla osiągnięcia celu, można nazwać ich zespołem.*

## §. 13. O UCZUCIU I WSPÓŁCZUCIU

*Jakie uczucia rozróżniamy • Uczymy  
się rozpoznawać uczucia • Ujawnienie uczuć •  
Uczymy się przeżywać razem*

### Dlaczego są potrzebne uczucia

Codziennie w twoim życiu odbywa się wielu wydarzeń, które nie pozostawiają cię obojętnym i wywołują różne *uczucia*. Niebezpieczne wydarzenia zazwyczaj wywołują uczucia nieprzyjemne – strach, gniew, obrażę, a dobre wiadomości i wydarzenia – zadowolenie, wdzięczność, zainteresowanie.

Gdy nic tobie nie zagraża, jesteś spokojny i zadowolony. A gdy tracisz coś ważne (na przykład, przyjaciel przejechał do drugiego miasta), jest tobie smutno. Gdy ktoś śmieje się z ciebie, czy źle o tobie mówi, czujesz się obrażony. Gdy zabierają u ciebie to, co tobie należy, od razu zaczynasz gniewać się.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że nieprzyjemne uczucia – to są wady i z nimi należy walczyć. Jednak czy nie uczucie strachu czas od czasu uprzedza nas o niebezpieczeństwie, powstrzymuje od niebezpiecznych działań czy zmusza szybko działać? Od tego, że takie uczucia nieprzyjemnie przeżywać, nie tracą one swojej ważności. Uczucia – to prawie urządzenie, które uprzedza: „Wszystko jest dobrze, tobie nic nie grozi” lub „Ostrożnie! Jest niebezpiecznie!”.



1. Wymień kilka uczuć. Połącz ich w dwie grupy: przyjemne i nieprzyjemne.
2. Co byłoby, gdyby ludzie nie odczuwali nieprzyjemnych uczuć? Na przykład, gdyby oni nic nie bali się (zanurzali się na głębokość, nie umiejąc pływać; skakali z wysokości; przechodzili jezdnię przed samochodem ... )?

*Uczucia pomagają ludziom  
poznać świat i lepiej przystosowywać się do niego.*

### Uczucia i emocji

Uczucia, które szybko mijają, nazywamy także emocjami. *Emocji* – to jest natychmiastowa reakcja na jakieś wydarzenie, człowieka, zwierzę, i nie zawsze jest zbieżne z naszymi uczuciami do nich.



Na przykład, chłopczyk czy dziewczynka lubią swego psa. Są to uczucia. Jednak są sytuacje, kiedy złością się na niego, gdy pogryź im adidasy. Są to emocje.

### Ujawnienie uczuć bez słów

Człowiek może ujawniać i rozumieć uczucia bez słów. Gdy on cieszy się, widać to z błysku w oczach, zadowolonego wyrazu twarzy, uśmiechu. Dowiadujemy się o tym z radosnego głosu przez telefon. Aby nauczyć się rozumieć i ujawniać uczucia bez słów, pobawcie się w grę „Przekaż maskę”.



1. Siadźcie w okrąg. Ten, kto zaczyna, odwraca się do najbliższego sąsiada z prawa (rys. 35) i przedstawia na twarzy bądź jakie uczucie (radość, smutek, zadowolenie, gniew, zachwycenie). Można wykorzystać głos, lecz bez słów. Może to być mruczenie czy radosny okrzyk, jak, na przykład, w wypadku, kiedy na ekranie pojawia się ulubiony śpiewak.

2. Jego sąsiad spoczątku przyjmuje „maskę”, to znaczy, że próbuje ją odtworzyć, i, odwracając się do następnego gracza, zmienia wyrażenie twarzy i przekazuje jemu swoją „maskę”.



Jakie uczucia przedstawiałeś? Wymień ich cechy (mimika, gesty, pozycja ciała, napięcie głosu, intonacja).



Rys. 35.

## Jak wyrażać swoje uczucia

Powściągliwość zawsze uważała się jedną z najważniejszych cech wychowania. Uważało się za źle ujawniać swój strach, gniew, smutek czy radość przed ludźmi. Obecnie lekarze wyjaśnili, że ludzie powściągliwi, chłodni częściej chorują i mają więcej problemów psychologicznych. Dlatego radzą oni otwarcie wyrażać swoje uczucia (rys. 36).



Rys. 36

A jak z wychowaniem? Czy grzecznie krzyczeć na tego, kto ciebie zdenerwował? Czy pomoże to załagodzić sprzeczkę? Oczywiście, że nie.

Dlatego z dzieciństwa należy uczyć się wyrażać uczucia tak, aby nikogo nie obrażać.

Przed wszystkim należy nauczyć się wyrażać je, póki nie nabrały siły. Możesz zapytać dlaczego? Wyobraź, że do twoich butów wpadł kamyczek. Spoczątku odczuwasz jego słabo, i, nie zwracając uwagi, idziesz dalej. Następnie zaczyna on tobie przeszkadzać, odczuwasz ból, który zwiększa się. Zdejmujesz but i wyrzucasz kamyk. A może cierpiełeś za długo i on zranił nogę?

Podobnie jest z uczuciami. Rozważmy przykład z Jurkiem. Koledzy nazywają go Jurasek-karasek. Spoczątku on nie obrażał się, jednak teraz irytuje się. Może i ciebie ktoś nie specjalnie ciebie obraża, czy ty robisz komuś boleśnie, nawet nie domyślając się o tym? Dla wyjaśnienia tego, zagraj w grę „Wyrzuć kamyk”.



W ciągu kilku minut pomyśl, czy istnieje coś, co przeszkadza tobie w stosunkach z kolegami z klasy. Następnie powiedz: „W moim bucie nie ma kamyka” czy, na przykład: „W moim bucie jest kamyk. Mnie nie podoba się, gdy śmieją się z tego, że jestem rudy”.

## „Ja – wiadomości”

Wyrażać swoje uczucia najlepiej za pomocą „Ja – wiadomości”. To zdanie, w którym są słowa „ja”, „mnie” i zawiadamia o twoim problemie i twoich uczuciach.

Na przykład, ciebie denerwuje, gdy ktoś bez pozwolenia bierze twoją linijkę. W tym wypadku powiedz (najlepiej w ogólnej rozmowie, nie zwracając się do kogoś osobiście): „Mnie nie podoba się, gdy bez pozwolenia biorą moje rzeczy”.

Zawiadomienie o swoich uczuciach w taki sposób powoduje życzenie pomocy. Jeśli znów ktoś tak zrobi, to powiedz jemu czy jej: „Janie (Kasiu) ja tego nie lubię”.



Jurek, którego obraża to, że koledzy nazywają go „Karaś”, postanowił zawiadomić ich o swoich uczuciach (rys. 37). Jak ma to zrobić, stosując „Ja – zawiadomienie”? Zaproponuj swoje warianty.



Rys. 37

## Współczucie

*Współczucie* robi człowieka człowiekiem. Jest to umiejętnością wyobrazić siebie na czyimś miejscu, zrozumieć i odczuć to, co odczuwa ktoś inny. Możesz nauczyć się odczuwać wewnętrzny świat ludzi innej płci, wieku, wiary, kultury i wychowania.

Dana umiejętność pomoże tobie zobaczyć świat oczyma tych ludzi, i ty zrozumiesz, jaki on jest ciekawy i różny. Również pomoże to tobie nawiązywać kontakt z rodzicami, nauczycielami i przyjaciółmi.



Połączcie się w 7 grup. Wyobraźcie sobie uczucia jednego z zaproponowanych ludzi. Opowiedzcie o tym w klasie.

1. Co odczuwają rodzice, gdy ich dziecko zatrzymuje się i oni nie wiedzą, gdzie jest ono?
2. Co odczuwają oni, gdy ich córka czy syn odmawiają się pomagać?
3. Co odczuwa nauczyciel, gdy uczniowie nie słuchają jego wyjaśnień?
4. Co odczuwa sprzątaczką, gdy ktoś wchodzi do szkoły w brudnych butach?
5. Co odczuwa chłopczyk czy dziewczynka pierwszego dnia w nowej szkole?
6. Co odczuwa ten, z kogo śmieją się i nie przyjmują do zabawy?
7. Co odczuwa ten, komu niesprawiedliwie postawili niską ocenę?

*Zawsze odnos się do ludzi tak, jak chcesz,  
aby odnosili się do ciebie.*

## PODSUMOWANIE 2 CZĘŚCI 2 ROZDZIAŁU

Każdy z nas – osobowość unikalna i niepowtarzalna, która zasługuje na miłość, szacunek i wszystko najlepsze w świecie.

Inni ludzi, chociaż różnią się od nas, również są unikalni i niepowtarzalni. Powinniśmy tolerancyjnie odnosić się do nich i pamiętać, że nie warto sprzeczać się o smaki i upodobania.

Różne wydarzenia nie pozostawiają nas obojętnymi i powodują niektóre uczucia – przyjemne i nieprzyjemne. Przyjemne zawiadamiają, że nic nam nie grozi, a nieprzyjemne uprzedzają nas o niebezpieczeństwie czy naruszeniu naszych praw.

Powinniśmy liczyć się ze swoimi uczuciami i w porę zawiadamiać o nich. Jednak tak, aby nikogo nie obrażać. Dlatego należy nauczyć się wyobrażać siebie na miejscu innego człowieka, myśleć i odczuwać jak on.

## ROZDZIAŁ 3

### ZDROWIE FIZYCZNE

---

Już wiesz, że twoje zdrowie fizyczne zależy od tego, ile poruszasz się, jak odżywasz się i dbasz o swoje ciało.

Nauczysz się:

- wybierać sport w zależności do swoich upodobań;
- podbierać środki ochrony przeciwko traum;
- okazywać pierwszą pomoc przy traumach sportowych;
- prawidłowo zachowywać się w basenie;
- prawidłowo zachowywać się na lodzie i okazywać pomoc temu, kto znalazł się pod lodem;
- prawidłowo oglądać programy telewizyjne i wykorzystywać komputer;
- wykonywać ćwiczenia dla formowania postawy i ćwiczenia dla oczu;
- obliczać maksymalną wagę plecaka.



## §. 14. CHCESZ BYĆ ZDROWY – RUSZAJ SIĘ!

*Ruch w życiu ucznia •*

*Wybór kółka sportowego • Ostrożnie: ekstrem! •*

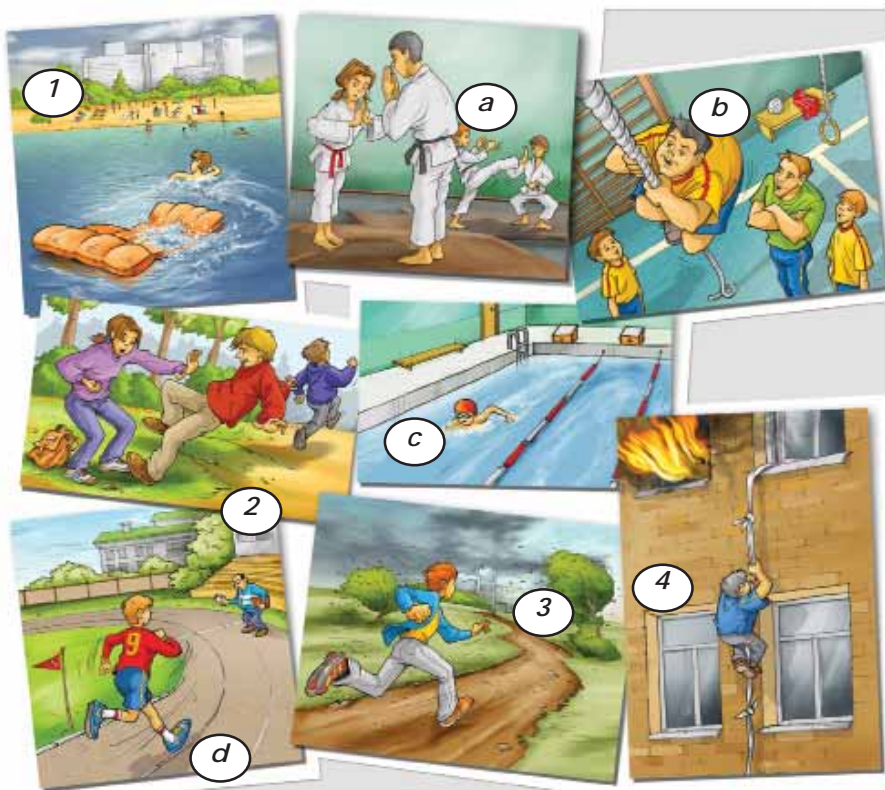
*Pierwsza pomoc przy traumach sportowych*

### Jak być silnym, szybkim i wytrzymałym?

A także zgrabnym, ładnym, pewnym siebie? Odpowiedź jest prosta: należy wykonywać ćwiczenia fizyczne. Rozwijają one u ludzi określone jakości: bieg – wytrzymałość i szybkość, ćwiczenia gimnastyczne – zwinność, atletyczne – siłę, gry sportowe – spryt. A wszystkie razem hartują siłę woli, wzmacniają charakter, dodają odwagi. Jest to potrzebne dla każdego w życiu codziennym, a najwięcej – w sytuacji, gdy trzeba ratować swoje czy czyjeś życie.



Rozpatrz rys. 38. Jakie ćwiczenia pomogły dzieciom uratować się od niebezpieczeństwa.



Rys. 38.

Ćwiczenia fizyczne również pomagają dzieciom uczyć się. Nie wierzysz? Wtedy przysłuchaj się do wniosków uczonych. Po badaniu uczniów 3–6-ych klas, wyjaśnili, że dzieci z dobrze rozwiniętymi mięśniami 5 razy rzadziej mają problemy z nauką. Mniej zamęczają się, lepiej organizują swój czas, umieją skoncentrować się na osiągnięciu wyniku.

Nie bez powodu mówiono: „Chcesz być silny – biegaj! Chcesz być ładny – biegaj! Chcesz być mądry – biegaj!” Oczywiście, w miarę. Przecież streszczenia na bieżni wyścigowej nie napiszesz i do pracy kontrolnej nie przygotujesz się. A po kilkogodzinym treningu ciężko jest skupić uwagę na czymś ważnym. Jednak zamiana rozumowych obciążeń umiarkowanymi fizycznymi i na odwrót – jest to najlepszy sposób harmonijnego rozwoju. Dlatego zapamiętaj jeszcze jedno powiedzenie: „W zdrowym ciele – zdrowy duch”.

### Jaki sport uprawiać

Więc, jeśli masz możliwość zapisać się do kółka sportowego – zapisz się! Jednak uwzględnij to, że w twoim wieku nie wolno zajmować się atletyką i gimnastyką atletyczną. Wytwarzają one obciążenia na grzbiet, a on u ciebie narazie nie jest dostatecznie mocny. Więc, takie zajęcia, jak również zajęcia ekstremalnym sportem należy odłożyć do 14–15 rocznego wieku.

Z tego samego powodu nie należy podnosić ciężaru powyżej 5 kg, skakać z dachu, drzew, wysokich parkanów. A pływanie, gimnastyka, aerobik, gry sportowe, lekka atletyka, narty – dla ciebie.

Dobłą podstawę można wyrobić i za pomocą pracy fizycznej na świeżym powietrzu. Dodaje siły i wytrzymałości praca w sadzie i na ogrodzie, również potrzebuje sprytności i ten kto wypasa bydło. Dzięki fizycznej pracy na świeżym powietrzu wiejskie dzieci są zdrowsze i silniejsze od miejskich kolegów. Jednak i w mieście można obciążać mięśnie, jeśli wykonywać pracę domową, chodzić po schodach, a nie podnosić się windą, jak najwięcej chodzić na piechotę.

Najbardziej korzystnie jest wykonywać gimnastykę poranną i uczęszczać na lekcji wychowania fizycznego. Prócz tego koniecznie naucz się tańczyć.



1. Za pomocą rys. 39 wymień zalety zajęć ćwiczeniami fizycznymi.
2. Jakie wady możesz nazwać (potrzebuje to wysiłku, czasu, trzeba kupować specjalne ubranie, ...)?
3. Porównaj, czego jest więcej – zalet czy wad.

Ćwiczenia fizyczne pomagają podtrzymać idealną wagę i sprzyjają formowaniu ładnej postawy. Dlatego te osoby, które uprawiają sport, mniej przeżywają o tym, jak wyglądają.

Umiarkowane obciążenia sprzyjają wydzielaniu się specjalnej substancji – endorfiny, którą nazywają „hormonami szczęścia”. Dlatego ludzi, które wykonują ćwiczenia fizyczne, częściej odczuwają zadowolenie, są one bardziej zrównoważone.

Osiągnięcia sportowe dodają podlotkom pewności siebie i zaufania przyjaciół i dorosłych.

Ćwiczenia fizyczne zwiększają ścisłość kości i elastyczność więzadeł.

Dzięki fizycznym ćwiczeniom rozwijają się wszystkie mięśni, i, między innymi, serce. A więc, polepsza się stan wszystkich narządów.

Dlatego te osoby, które uprawiają sport, mniej chorują.

Zajęcia sportowe hartują siłę woli, uczą osiągać sukces, godnie przeżywać zwycięstwa i porażki, pracować w zespole. Dane umiejętności pomagają człowiekowi osiągać wyniki nie tylko w sporcie.

Rys. 39. Jaką korzyść od zajęć ćwiczeniami fizycznymi możesz jeszcze wymienić?



- Jeżeli zachorowałeś, nie chodź na zajęcia wychowania fizycznego i nie uprawiaj sport, dopóki nie wyzdrowiejesz.
- Silny ból – sygnał do przerywania zajęć wychowaniem fizycznym i sportem. Wynikiem treningu ma być przyjemne zmęczenie, a nie ból. Wyjątek – umiarkowany ból w mięśniach następnego dnia po pierwszych zajęciach czy pracy fizycznej.
- Unikaj wykonania ćwiczeń fizycznych поблизу jezdni. Podczas zajęć sportowych człowiek częściej i głębiej oddycha, dlatego ćwiczenia obok jezdni zaszkodzą zamiast przynieść pożytek.
- Przed zajęciami nie jedz dużo, obiad zjadaj na półtora godziny przed nimi. Jednak możesz przekąsić niewielką kanapką czy jabłkiem. Doda to tobie sił, osiągniesz lepszy wynik.

## Sport ekstremalny

Dzieci i podlotki często zachwycają się sportem ekstremalnym – jazdą na deskorolce i łyżwach, rowerach górskich, snowboardach – bez trenera i środków ochrony.

Niestety, niebezpieczne rozrywki często doprowadzają do traum. Czasem przez swoją nierozważność chłopczyk czy dziewczynka tracą możliwość zajmować się ulubioną sprawą lub zmuszone odmówić się od swoich marzeń. Pewien chłopczyk złamał rękę i bardzo się tym zmartwił. Ponieważ przez wiele lat zajmował się muzyką i marzył być profesjonalnym muzykiem.



Przejrzyj się rys. 40 i wymień środki bezpieczeństwa, niezbędne podczas jeżdżenia na rolkach czy snowboardzie.

## Traumy sportowe

Czasami podczas gier ruchowych czy zajęć sportem nie udaje się uniknąć traum. Najbardziej rozpowszechnione wśród nich – rozciągnięcie więzadeł, złamanie.



Za pomocą schematu na str. 78 trenuj się okazywać pomoc temu, kto upadł i:

- a) odczuwa ból w ręce;
- b) odczuwa ból w plecach;
- c) skacząc, skręcił nogę.



Kask ochronny jest obowiązkowy dla tych, kto uprawia sport ekstremalny. Przecież traumy głowy są najbardziej niebezpieczne.



Łyżworolki powinny mieć sztywny korpus i niezawodne guziki. To ochroni cię przed rozciągnięciem więzadeł.

Razem z łyżwami czy deskorolką kupuj ochronę dla rąk, łokci i kolan. Póki nauczysz się jeździć, koniecznie będziesz padać.

Rys. 40

Człowiek upadł na plecy i odczuwa ból (rys. 41)?

tak

Trauma plecy najniebezpieczniejsze. Poszkodowanego nie wolno podnosić do przyjazdu lekarza. Należy natychmiast zawołać „karetkę pogotowia”.

nie



Rys. 41

Przez padanie odczuwasz silny ból w innej części ciała?

tak

Należy jak najszybciej zwrócić się do punktu traumatologicznego.

W wypadku złamania na uszkodzoną część ciała nałożą opatrunek gipsowy (rys. 42).

Jeżeli złamania nie ma, na to miejsce nałożą opatrunek mocno ściągnięty (rys. 43).

nie



Rys. 42



Rys. 43

Podczas biegu czy skoków skrzyłeś stopę?

tak

To najczęściej powoduje rozciągnięcie więzadeł. Jeśli noga spuchła i boli, na uszkodzone miejsce kładą na 20 minut zimny kompres lub opakowanie z lodem 4-5 razy dziennie (rys. 44).



Rys. 45



Rys. 44

Uderzone miejsca i rozciągnięte więzadła dobrze leczyć żelami czy maściami, które sprzedają się w aptece bez recepty (rys. 45).



## §. 15. CHCESZ BYĆ ZDROWY – HARTUJ SIĘ!

*Sposoby hartowania się •  
Zasady zachowania w basenie •  
Rozrywki na lodzie*

Uczeń nieza hartowany jest łatwą „zdobyczą” dla infekcji. A wystarczy opuścić kilka dni w szkole – i trzeba będzie nadrabiać zaległości. Pracy jest więcej, a siły po chorobie – mniej. Pojawia się zmęczenie, dalej przemęczenie, i choroba. Wynika swego rodzaju błędne koło.

Jednak każdy z nas ma swoich pomocników: świeże powietrze, słońce i wodę, dzięki którym mniej chorujemy.



Procedury ozdrowienia za pomocą powietrza, słońca i wody nazywamy *hartowaniem*. Wymień rodzaje hartowania przedstawione na rys. 46.



Rys. 46. Procedury hartowania słońcem, powietrzem, wodą

## Stopniowość, systematyczność, dawkowanie

Dla tych, kto postanowił hartować się, istnieje odpowiednia formuła. Pierwsza jej część – *stopniowość*. To znaczy, że należy zaczynać od najprostszego: mycie się wodą zimną, wanny słoneczne i powietrzne. Nacieranie i oblewanie zaczynać od takiej temperatury wody, która jest dla ciebie przyjemna, i stopniowo obniżać do 18–20 stopni.

Druga część – *systematyczność*. Co znaczy, że hartować się należy regularnie. Jeżeli zachorowałeś czy z innej przyczyny przerwałeś procedury, następnie znów powinieneś przyzwyczajać się do nich.

Trzecia część – *dawkowanie*. To znaczy, że procedury hartowania powinni być krótkie. Od 5–10 minut należy zaczynać wanny słoneczne, a kąpanie się czy inni wodne procedury – od 1–2 minut.

Po jakimś czasie zauważysz, że mniej marzniesz, a więc, można ubierać się lżej. Jednak pamiętaj, że wszystko należy robić z poczuciem miary.



Zabrania się hartowanie podczas choroby. Nie zaczynaj hartowania, gdy w domu jest zimno czy, gdy odczuwasz, że zmarzłeś.



Wybierz to, co należy do procedur hartowania:

- a) mycie się wodą zimną;
- b) trzy porcje lodów na śniadanie;
- c) nacieranie się mokrym ręcznikiem;
- d) chodzenie w mokrym obuwiu.

## W basenie

Pływanie jest jednym z najpożyteczniejszych sposobów hartowania. Usuwa ono przemęczenie, poprawia humor. Również korzystnie wpływa na formowanie postawy. Jeśli obok domu, w którym mieszkasz masz basen, to możesz pływać też w zimie. Jednak pamiętaj, że basen – wspólna wanna dla wielu ludzi.



1. Jakie rzeczy masz wziąć ze sobą, gdy idziesz na basen (rys. 47)?
2. Po co są potrzebne? Gumowe kapci są potrzebne dla tego, aby nie zarazić się chorobą grzybkową.
3. Wymień zasady zachowania w basenie. Sprawdź siebie za pomocą wskazówek na st. 172.
4. Dlaczego zabrania się biegać brzegiem basenu?



Rys. 47

## Na lodzie

Gry zimowe i rozrywki na świeżym powietrzu – najbardziej dostępne i korzystne procedury hartowania się. Gdy w czasie mrozów zbiorniki wodne pokrywają się lodem, dzieci cieszą się z możliwości zrobić ślizgawkę czy pograć w hokej. Jednak jest to bezpiecznie tylko pod warunkiem, że kra jest mocna. To znaczy, że jej grubość powinna wynosić więcej niż 15 centymetrów. Inaczej wesoła i pożyteczna zabawa może obrócić się na tragedię. Niestety, trafia się to zbyt często.



Szczególnie niebezpiecznie chodzić po dopiero co utworzonym lub zaczynającym topnieć lodzie, rozpalać na lodzie ognisko, biegać i skakać po cienkiej krze, zjeżdżać na sankach z brzegu na lód, stawać na krę.

Jeśli kra niespodzianie zaczyna trzeszczeć, należy od razu położyć się i pełznąć dotąd, skąd przyszedłeś.



Rys. 48. Kto z dzieci  
najwięcej ryzykuje zapaść się pod lód? Dlaczego?



Jeśli zapadłeś się pod lód, to dostać się na powierzchnię jest ciężko. Ręce ślizgają się po lodzie, kruszy się on pod ciężarem twego ciała, a zimna woda zmniejsza siły. Dlatego działać należy jak najprędzej.

Przeanalizuj i zapamiętaj algorytm udzielania pomocy temu, kto zapadł pod lód.



1. Należy odwrócić się do kraju przerębla plecami, szeroko rozłożyć ręce i wybierać się na powierzchnię, wyciągając nogi (rys. 49, a).

2. Pomagać temu, kto zapadł się pod lód najlepiej w ten sposób: z bezpiecznego miejsca podać długi pręt, patyk czy rzucić sznurek, związane szaliki czy paski.

3. Dostawać się najlepiej tak: przewiązać się sznurkiem, który ktoś mocno trzyma i pełznąć, podkładając pod siebie deski, drabinę czy narty (rys. 49, b).

4. Po wydostaniu się z przerębla, nie można stawać na nogi, a należy przetoczyć się lub odpełznąć w bezpieczne miejsce, pamiętając, że ciężar ciała jest większy przez mokre ubranie.



Rys. 49

*Jeśli jest możliwość, zawołaj na pomoc dorosłych!*

## §. 16. CHCESZ BYĆ ZDROWY – ODPOCZYWAJ!

*Dlaczego należy odpoczywać •  
Jaki odpoczynek jest najlepszy • Zdrowy sen •  
Telewizja i komputer: „za” i „przeciw”*

Dzieci codziennie chodzą do szkoły, odrabiają domowe zadania, uczestniczą w zajęciach kółek. Również mają obowiązki domowe. Napięty rytm życia wymaga regularnego odpoczynku.



1. Ustal odpowiedniość.

Jakiego odpoczynku potrzebuje uczeń:

- a) co doby; b) co tygodnia; c) co dwa-trzy miesiące; e) latem:  
1) wakacji; 2) snu w nocy; 3) dni wolnych; 4) letnich wakacji?

*Odpoczynek – to nie lenistwo,  
a niezbędna część twego życia.*

### Stres i zdrowie

Lekceważenie odpoczynku doprowadza do przemęczenia i wyczerpania organizmu. W tym wypadku mówią: „Mam **stres**” lub „W moim życiu za dużo stresów”.

Cechy nadmiernego stresu:

- Ciągłe chce się spać. Nawet z rana po nocnym odpoczynku człowiek nie jest żwawy.
- Obniża się zainteresowanie nauką oraz zdolności umysłowe, pogarszają się oceny.
- Przepada lub, na odwrót, wzrasta apetyt, wciąż chce się słodczy.
- Boli głowa, plecy, brzuch lub mięśnie.

Stres jest niebezpieczny dla zdrowia. Obniża odporność na infekcje, chłopcy lub dziewczynka zaczynają często chorować na przeziębienie czy grypę. To z kolei potęguje stan stresowy.

Silny i ciągły stres może spowodować choroby serca i żołądka.

*Silny stres jest niebezpieczny dla zdrowia!*



## Jaki odpoczynek wybrać

Prawdopodobnie słyszałeś, że najlepszy odpoczynek – to zmiana działalności. Pracę fizyczną należy przeplatać z pracą rozumową bądź pasywnym odpoczynkiem. Pracę w pomieszczeniu – z odpoczynkiem na świeżym powietrzu, a pracę na dworze – z zaciszem domowym.



Odpoczynek dzielimy na: a) aktywny; b) pasywny. Obejrzyj rys. 50 i połącz rodzaje odpoczynku.



- 1) gry ruchowe
- 2) czytanie
- 3) gry stołowe
- 4) przegląd programów telewizyjnych
- 5) wycieczka w lesie, parku
- 6) kąpanie się w basenie, zbiorniku wodnym
- 7) podróż, wyprawa
- 8) zajęcia malarstwem



Rys. 50

## Warunki zdrowego snu

Sen w nocy – najważniejszy rodzaj odpoczynku. Jeżeli nie udało się pospać w nocy, oczekuj nieprzyjemności w dzień: zły humor, wszystko pada z rąk... Niedosypianie negatywnie wpływa na zdolności skupiać się, zapamiętywać, szybko reagować, rozwiązywać złożone zadania, przyjmować decyzję. Doprowadza ono często do wypadków drogowych i na przedsiębiorstwach.

Średnia trwałość snu podlotków i ludzi dorosłych wynosi około 8,5 godzin. Jednak zazwyczaj nie jest ona większa od 7,4 godziny. Jest to niebezpiecznie. Ciągłe niedosypianie tylko jedną godzinę powoduje pogorszenie samopoczucia, przemęczenie. Z czasem doprowadzi to do utraty zdrowia. Tak zdarza się również wtedy, gdy człowiek śpi wystarczająco czasu, lecz w złych warunkach.



1. Co może przeszkadzać normalnemu snu (wymień dalej): niewygodne łóżko, potrzeba obudzać się pośród nocy, ...?
2. Połączcie się w pary. Przypomnijcie i opowiedzcie jeden drugiemu o sytuacji, gdy nie wyspalicie się. Jak wtedy czuliście się? Co zdarzyło się z wami przez to? Jeśli chcecie opowiedzcie o tym w klasie.
3. Aby w nocy dobrze spało się, należy odpowiednio przygotować się. Jak myślisz, co należy robić przed snem:
  - a) objadać się;
  - b) oglądać przerażające filmy;
  - c) grać w gry ruchowe;
  - d) wietrzyć pokój;
  - e) umyć się, wymyć zęby?

*Aby dobrze wyspać się w nocy,  
w pokoju nie powinno być duszno.  
Najlepszym jest sen przy temperaturze 18–20 °C.*

## Okno w świat

Tak często nazywają telewizor. Chociaż niektórzy uważają go za zło, jednak nie możemy zaprzeczać tego, że jest on potężnym źródłem informacji. Udowodnili to naukowcy. Wydarzyła się im okazja obserwowania dzieci na wyspie, do której dostała się telewizja. Dzieci sprawdzano przed tym wydarzeniem i po wydarzeniu. Okazało się, że poziom ich intelektualnego rozwoju istotnie zwiększył się.

Dzieciom podobają się filmy o dzikiej przyrodzie, gry intelektualne, i, oczywiście, bajki. Szkoda tylko, że ciekawostek jest dużo, a czasu na oglądanie nie więcej niż 1–2 godziny dziennie.



Weź program telewizyjny na następny tydzień i razem z rodzicami wybierzcie to, co będziesz oglądać. Nie zapomnij o ograniczeniu czasu.

*Czy wiesz, że...*

W 1997 roku podczas przeglądu bajki „Pokemon” („Monstry kieszonkowe”) 130 japońskich dzieci przedszkolaków i młodszego szkolnego wieku trafiło do szpitala?

Wyjaśniło się, że gwałtowna zmiana ostrych barw może spowodować u ludzi wrażliwych skurcz naczyń głównego mózgu i nieprzytomność.



1. W jaki sposób oznacza się na ekranie telewizora filmy i programy, które dzieciom: a) zabrania się oglądać; b) rekomenduje się oglądać tylko razem z dorosłymi; c) pozwala się oglądać bez ograniczeń wiekowych?
2. Jak myślisz, w jakim celu tak zrobiono?



Rys. 51. Zalety i minusy telewizji

## Zabawy komputerowe

Komputery i Internet gwałtownie wtargnęły się do naszego życia. Najprędzej zaczarowały serca dzieci. Niektórzy uczniowie cały swój czas przeprowadzają przed komputerem. Chociaż umiejętności komputerowe bardzo ważne, jednak takie zajęcia nie możemy nazwać odpoczynkiem. Dla twego mózgu - to naprężona praca. Gdy w przerwach między odrabianiem zadań domowych będziesz grać na komputerze, to ryzykujesz przemęczyć się. Dlatego taka gra może trwać tylko około godziny, najlepiej w dni wolne czy na wakacjach.

Nie wszyscy mają swoje komputery. Jednak w wielu miejscowościach są kluby komputerowe. Niektórzy podlotki stają się ich „niewolnikami”. Co negatywnie wpływa na budżet rodziny (przecież takie zadowolenie jest drogie), zdrowie dzieci i ich oceny.



Przeczytaj historię o dwóch przyjaciółach. Możliwie, z tobą czy twoimi przyjaciółmi stało się coś podobnego. Opowiedz o tym.



„Staszek i Michałek byli najlepszymi uczniami klasy. Od niedawna obok ich budynku otworzono klub komputerowy. Michał zaczął prosić u rodziców pieniądze i, byle jak odrabiając lekcji, spieszył się do klubu, aby pograć na komputerze. Staszek s początku zazdrościł przyjaciółowi. Jego rodzina nie mogła sobie pozwolić na zbyt duże wydatki. Jednak, gdy chłopcy otrzymali świadectwa, to okazało się, że oceny Michała są o wiele gorsze od ocen Staszka. Nauczyciele zauważyli, że Michał stał się nieuważny, czasami bardzo nerwowy, przemęczony. Omówiwszy daną sytuację z rodzicami przyszli do wniosku, że przyczyną tego jest nadmierne zainteresowanie grami komputerowymi. Dlatego poradzili Michałkowi poświęcać więcej uwagi nauce i odpoczynku. Chłopczyk posłuchał się tych rad i w następnym semestrze znów był celującym.

*Nadmierne zainteresowanie grami komputerowymi  
zabiera czas, potrzebny dla wykonania zadań domowych,  
pomocy rodzicom, zabaw na świeżym  
powietrzu, obcowania z kolegami.*



W domu przygotuj się do dyskusji. Dlatego wspólnie z rodzicami ułóż wskazówki o przeglądaniu programów telewizyjnych i wykorzystaniu komputera.



Omówcie w klasie temat: „Telewizja: „za” i „przeciw” bądź „Komputery i Internet: „za” i „przeciw”. Dlatego:

1. Połączcie się w trzy grupy. Dwie – to gracze, trzecia – sędziowie.
2. W ciągu dziesięciu minut jedna z grup omawia zalety telewizji (komputera, Internetu), a druga – jej minusy. W tym celu wykorzystajcie rys. 51, 52 i przygotowane w domu wskazówki.
3. Przedstawiciele grup po kolei przedstawiają swoje argumenty.
4. Z szacunkiem do przeciwników próbują sprostować ich dowody.
5. Sędziowie decydują, która grupa zwyciężyła.



Rys. 52. Zalety i minusy komputera, Internetu



## § 17. ZAPOBIEGANIE „CHOROBY SZKOLNYM”

*„Choroby szkolne” •  
Kształtujemy prawidłową postawę •  
Jak zachować dobry wzrok*

Czy wiesz, że nauka w szkole wiąże się z ryzykiem powstania niektórych chorób, a mianowicie – zmiany postawy i obniżenia ostrości wzroku? Choroby te nazywamy też „chorobami szkolnymi”. W tym paragrafie dowiesz się, jak można zapobiec powstaniu tych chorób.

### Postawa i zdrowie



Rys. 53

Kręgosłup człowieka składa się z 33 kręgów. Każdy z nich „leży” na krążku międzykręgowym, który przypomina woreczek z galaretką (rys. 53). Umożliwia to człowiekowi zginanie się i rozginanie. Lecz, jeżeli wykrzywiamy kręgosłup często i w sposób nienaturalny, może to spowodować zmianę postawy.

Czy wiesz, jakie zmiany zdrowotne u uczniów w wieku od 10 do 14 lat zauważają lekarze najczęściej? Nieprawidłową postawę czyli skoliozę – wykrzywienie kręgosłupa. Wśród dziewczynek taka choroba występuje częściej, niż wśród chłopców. *Jak uważasz, dlaczego?*



1. Połączcie się w grupy i omówcie prawidłowe i nieprawidłowe sposoby:
  - a) siedzenia przy biurku;
  - b) wyboru i noszenia plecaka.
2. Przedstaw te sytuacje w klasie przy pomocy pantomimy.

### Chwila dla zdrowia

Co można zrobić w ciągu jednej lub kilku minut? Okazuje się, że dość dużo! Można napić się wody lub porozmawiać z kimś, a można wykonać kilka ćwiczeń, które pomogą wzmocnić mięśnie tułowia i zapobiec zmianom postawy (rys. 54).

Po wykonaniu tych ćwiczeń połóż ręce na ławce i skoncentruj się na oddechu. W taki sposób pomożesz mięśniom rozluźnić się.





- Plecy wyprostowane, ręce opuszczone, nogi razem, stopy przyciśnięte do podłogi.
- Spokojnie zrób wdech, powoli podnieś ręce, połącz dłonie. Oddychaj powoli. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem, jego gałęzie (ręce) pną się do góry, a korzenie (nogi) wrastają w ziemię.
- Powoli licząc do 20, wyobrażaj sobie, jak to drzewo rośnie i wzmacnia się.
- Opuść ręce, rozluźnij się.

- Usiądź lub stań prosto.
- Połącz ręce za plecami.
- Pozostań w takiej postawie przez 10-15 sekund.
- Zmień położenie rąk.

- Usiądź lub stań prosto.
- Połącz dłonie za plecami
- Podnieś ręce jak najwyżej.
- Utrzymuj je w takiej pozycji przez 20-30 sekund.
- Opuść ręce, rozluźnij się.

Rys. 54

Aby mieć prawidłową postawę, należy wykonywać specjalne ćwiczenia dla wzmocnienia mięśni pleców, na przykład takie, jakie widzisz na rys. 55. Wykonuj je codziennie po szkole, a nie tylko wzmocnią twoje zdrowie, ale pomogą również urosnąć o kilka centymetrów! Przypomnij sobie inne ćwiczenia, które pomogą w kształtowaniu prawidłowej postawy i wzmocnieniu mięśni tułowia. Wymień się doświadczeniem z kolegami.



Każde ćwiczenie wykonuj 30 razy (2 serie po 15 lub 3 po 10 z krótką przerwą między seriami).

1. Złap się za oparcie krzesła i powoli pochylaj się do przodu, wyginając przy tym plecy. Utrzymuj taką pozycję przez 5–10 sekund.
2. Stań na kolana, rękoma oprzyj się o podłogę. Zrób wdech i jednocześnie wyciągnij lewą rękę i prawą nogę. Wróć do pozycji wyjściowej, zrób wydech. Zrób tak samo z inną ręką i nogą.
3. Stań na kolana, rękoma oprzyj się o podłogę. Wygnij się i na zgiętych łokciach przesun się do przodu, udając kota. Oddychaj powoli.
4. Leżąc na brzuchu, unosz do góry jednocześnie ręce i nogi.



Rys. 55

Jeżeli zauważono u ciebie niewielkie zmiany postawy, najlepiej zapisać się do sekcji sportowej. Jednak tenis i inne sporty, gdzie obciążenie przypada na jedną rękę albo nogę, nie będą odpowiednie dla ciebie. Należy wybrać taki sport, który daje symetryczne obciążenie: lekką atletykę, narty, pływanie „żabką” i na plecach, wioślarstwo. Może to też być siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka artystyczna i tańce.

## Jak zachować dobry wzrok



1. Wyznaczcie, kto będzie szukać. Zawiążcie mu oczy, kilkakrotnie obróćcie go dookoła swej osi, i niech spróbuje kogoś złapać. Pomagajcie mu, klaszcząc w dłonie. Jeżeli ktoś zostanie złapany, staje na jego miejsce.
2. Podzielcie się na dwie drużyny. Zamknijcie oczy i ustawcie się w dwa rzędy według wzrostu. Zwycięży ta drużyna, która zrobi to szybciej i lepiej.

Tak bawiąc się, zauważyliście, że wzrok jest najważniejszym źródłem informacji, którą otrzymujemy z otaczającego nas świata. Dlatego, gdy mamy na uwadze coś bardzo cennego, mówimy „Strzeż, jak żrenicy oka”.

Obciążenie na oczy jest największe, gdy czytamy, piszemy, a także przed telewizorem czy monitorem. Dlatego przypomnij sobie, ile czasu w twoim wieku można oglądać telewizję i pracować przy komputerze i zwróć uwagę na przytoczone rady.



Poćwicz wykonywanie tych rad.

### *Jak należy prawidłowo czytać*

- Usiądź wygodnie, rozluźnij mięśnie pleców i szyi.
- Trzymaj książkę niżej podbródka (rys. 56, a).
- Mrugaj dwa razy na każdy rząd tekstu (na przykład na początku i przy końcu każdego rzędu).
- Nie czytaj na słońcu, gdy jesteś chory lub zmęczony.

### *Jak należy prawidłowo pisać*

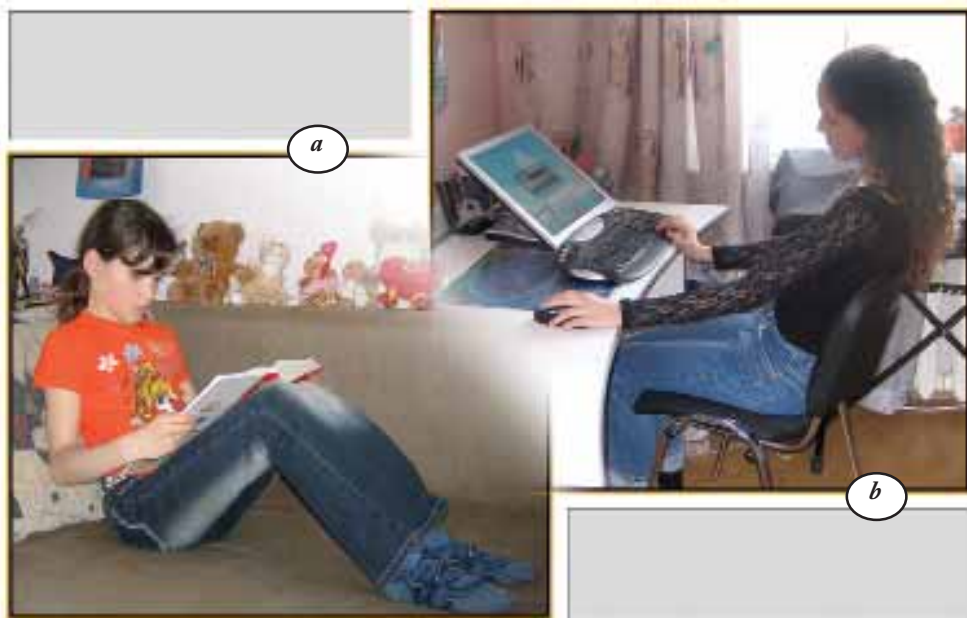
- Podczas pisania nie czytaj tego, co przed chwilą napisałeś. Śledź wzrokiem końcówkę pióra. Żeby się tego nauczyć, przykrywaj napisany tekst kartką papieru.
- Częściej mrugaj.

### *Jak należy prawidłowo oglądać telewizję*

- Usiądź tak, aby podbródek był lekko podniesiony, oczy przymrużone i rozluźnione.
- Nie przyglądaj się zbyt pilnie ekranowi.
- Częściej mrugaj.
- Czas od czasu spoglądaj w ciemność, a potem znów na ekran (w lewy róg, na środek, w prawy róg).
- Nie wstrzymuj oddechu nawet podczas zwrotów akcji w filmie.

### *Jak należy prawidłowo pracować przy komputerze*

- Najlepiej pracować przy współczesnym płaskim monitorze.
- Umieść monitor niżej poziomu oczu (rys. 56, b).
- Postaraj się nie naprężyć.
- Częściej mrugaj.
- Nie pracuj przy komputerze, gdy jesteś chory lub zmęczony.



Rys. 56



Takie gry można wykorzystywać w czasie przerw śródlekcyjnych na lekcjach, gdy dużo czytamy lub piszemy.

1. „Kolorowe sny”. Uczniowie pochylają głowy, zamykają oczy i zasłaniają je dłońmi. Nauczyciel wymienia jakiś kolor, a dzieci próbują wyobrazić sobie coś w danym kolorze (na przykład, błękitne – niebo, zielone – trawa, czerwone – kwiatek, żółte – piasek). Ten, kogo dotknie nauczyciel, nie podnosząc głowy, nazywa to, co sobie wyobraził.

2. „Złap zajączka”. Nauczyciel stoi za plecami uczniów i włącza latarkę, puszczając „zajączka”. Dzieci, złowiwszy „zajączka” oczami, starają się nie wypuszczać go z zasięgu wzroku, nie odwracając przy tym głowy.



W klasach początkowych nauczyłeś się pielęgnować wzrok i zapobiegać urazom oczu. Przypomnij sobie tę informację i wytłumacz:

1. Dlaczego nie można biegać z ołówkiem, piórem, patykiem lub innym ostrym przedmiotem w ręku?
2. Dlaczego należy być szczególnie ostrożnym w pobliżu otwartego ognia – ogniska czy kominka?
3. Jakie zabiegi pielęgnacji oczu należy wykonywać każdego rana?
4. Co należy zrobić, gdy do oka trafił pył?
5. Dlaczego niebezpieczne jest tarcie oczu brudnymi rękoma?
6. Dlaczego pisać, czytać, rysować, haftować, lepić lub wycinać lepiej jest przy naturalnym oświetleniu?
7. W jakim celu nosimy przeciwsłoneczne okulary?
8. Dlaczego nie można patrzeć bezpośrednio na słońce?
9. Dlaczego należy powiedzieć o tym, że zacząłeś gorzej widzieć?

## O teczce

Bez teczki nie może obejść się żaden uczeń. Dlatego powinna ona być wygodna, aby nie psuć ci humoru i zdrowia. W sprzedaży obecnie jest wielki wybór plecaków, toreb i teczek: z szerokimi i wąskimi ramionkami; z jedną lub kilkoma przegródkami; skórzanych i z tworzywa sztucznego. Co wybrać?

### *Teczka, torba czy plecak?*

Teczka i torba nie są zbyt wygodne i nieraz mogą nawet zaszkodzić zdrowiu. U uczniów, którzy noszą ciężką teczkę w jednej ręce, torbę lub plecak na jednym ramieniu, z czasem kształtuje się nieprawidłowa postawa, następuje skrzywienie kręgosłupa. Dlatego należy wybierać plecak, który można zakładać na oba ramiona. Wtedy ciężar równomiernie rozdziela się na najsilniejsze mięśnie ciała. (rys. 57).



Rys. 57

### *Wąskie czy szerokie ramiączka?*

Najlepsze są z szerokimi miękkimi ramiączkami. Wąskie wbijają się w ramiona, uciskają naczynia krwionośne, co sprawia ból i prowadzi do odrętwienia rąk.

### *Z jedną czy kilkoma przegródkami?*

Z wieloma. Wtedy w plecaku będzie większy porządek. Wszystkie rzeczy będą miały swoje miejsce i waga będzie rozdzielała się równomiernie.

### *Skórzany czy sztuczny?*

Lepszy jest z tworzywa sztucznego. Jest tańszy i lżejszy. To jest ważne! Aby nie zaszkodzić sobie, nie obciążaj plecak.



Waga plecaka nie powinna przekraczać 15% twojej wagi, czyli ma ważyć prawie 7 razy mniej. Otóż jeżeli ktoś waży 35 kg, waga jego plecaka nie powinna przekraczać 5 kg. Wyznacz maksymalną wagę dla swego plecaka. W tym celu swoją wagę w kilogramach podziel przez 100 i pomnóż przez 15.

***Plecak ze sztucznego tworzywa,  
z dwoma szerokimi i miękkimi ramiączkami  
i kilkoma przegródkami – to najlepszy wybór!***



## PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 3

Ćwiczenia gimnastyczne ulepszają postawę, rozwijają siłę, sprytność, wytrwałość.

Uprawiając kulturę fizyczną i sport, hartujesz wolę, wzmacniasz charakter, rozwijasz swoje zdolności leaderskie, uczysz się bycia członkiem zespołu, godnie przeżywać powodzenia i porażki.

Łączenie fizycznych i umysłowych obowiązków uczy ciebie prawidłowej organizacji swego czasu i umiejętności skupienia się na osiągnięciu dobrych wyników w sporcie i nauce.

Niezahartowany uczeń jest lekką „zdobyczą” infekcji. A zabiegi uzdrawiania przy pomocy słońca, wody i powietrza dostępne są dla każdego. Najważniejsze – to przestrzeganie głównych zasad hartowania: stopniowość, systematyczność, porcjowanie.

Intensywny rytm życia szkolnego wymaga regularnego odpoczynku. Lekceważenie odpoczynku może doprowadzić do przemęczenia i wycieńczenia. Najlepszy odpoczynek – to zmiana rodzaju działalności. Jeżeli wykonywałeś prace fizyczne, odpocznij i odrób zadanie domowe. Jeżeli, odwrotnie – dłuższy czas spędziłeś nad książkami – idź na podwórko, pobaw się z kolegami w gry ruchowe.

Nie nadużywaj telewizora i komputera! Zbytnie pasjonowanie się grami komputerowymi odciąga od nauki, sportu, żywych kontaktów z rodziną i przyjaciółmi.

Nauka nie powinna szkodzić zdrowiu. Dlatego chroń swój wzrok, nie zapominaj wykonywać ćwiczenia dla oczu i postawy. Naucz się prawidłowo wybierać, układać i nosić plecak.

## ROZDZIAŁ 4

# ŁAD SPOŁECZNY

---

„Człowiek może obejść się bez wielu rzeczy, ale nie bez innego człowieka” – powiedział pewien uczony. Nawet będąc sam, myślami ciągle zwraca się do innych ludzi. Na przykład, gdy mierzysz nową rzecz lub robisz fryzurę myślisz, co powiedzą twoi koledzy, czy nie będą uważali ciebie za niemodnego lub zbyt „nowoczesnego”.

Nie zważając na wszystko, w stosunkach międzyludzkich jednak często wynikają problemy: nieporozumienia, sprzeczki, konflikty. Żeby tego uniknąć, trzeba nauczyć się żyć w zgodzie z różnymi ludźmi.

Taka umiejętność jest niemal najważniejsza dla ciebie. Pomoże ci ona zachować wewnętrzny spokój, pewnie czuć się w każdym towarzystwie, zawierać nowe znajomości i poznawać nowych przyjaciół, osiągać powodzenia.

Ład społeczny człowieka zależy nie tylko od umiejętności podtrzymywania życzliwych relacji, lecz również od tego, czy potrafi on bronić się przed społecznie niebezpiecznymi zakaźnymi chorobami, m.in. gruźlicą i wirusem HIV.

Nauczysz się:

- rozumieć i szanować prawo, normy i zasady, które panują w społeczeństwie;
- nawiązywać relacje z dorosłymi i rówieśnikami;
- unikać nieporozumień;
- zapobiegać niebezpiecznym chorobom zakaźnym.

## § 18. ZASADY RELACJI MIĘDZYLUDZKICH

*Co reguluje ludzkie relacje •*

*Dlaczego należy szanować prawo i zasady moralne •*

*Szczególne prawa dzieci*

### Po co są potrzebne reguły

Jak uważasz, dlaczego ludzie wymyślają różne reguły, zasady, normy, prawa? Dlaczego każdy nie może robić tego, co chce? Aby odpowiedzieć na te pytania, spróbujmy sobie wyobrazić niektóre skutki życia bez reguł.



1. Jakie czekają nas niebezpieczeństwa, gdyby nagle zlikwidowano Przepisy ruchu drogowego?
2. Co się stanie, gdy zlikwidujemy wszystkie szkolne zasady?

Najwięcej dotrzymujesz się reguł, dotyczących nauki w szkole. To nic dziwnego, ponieważ nauczyciel musi wytłumaczyć nowy temat od razu dla całej klasy, w której bardzo często jest 30 uczniów. Co będzie się odbywać, gdy ktoś zacznie rozmawiać, przeszkadzać słuchać innym? Wiadomo – nikt nic nie zrozumie. Dlatego jedna z najważniejszych szkolnych reguł to – gdy na lekcji chcesz o coś zapytać czy coś powiedzieć, zgłoś się, a mówić można tylko z pozwolenia nauczyciela.

Całe twoje życie szkolne jest związane z regułami, które dotyczą trwałości lekcji, przerw, mundurków szkolnych. Ostatnie nie wszystkim się podoba. Jedni nie lubią każdego dnia nosić te same ubrania, niektóre dziewczęta nie lubią chodzić w spódnicach, a komuś nie podoba się być takim jak wszyscy. Jednak należy pamiętać, że w szkole i w innych miejscach publicznych trzeba zawsze dotrzymywać się reguł, nawet jeżeli tobie się one nie podobają. A gdybyś to ty był dyrektorem szkoły lub ministrem edukacji? Może ustaliłbyś inne reguły? Na przykład, żeby nauczycieli też obowiązywało chodzenie w mundurkach?



1. Połączcie się w grupy i wymyślcie dwie żartobliwe i cztery poważne reguły zachowania się w waszej szkole.
2. Przeczytajcie i omówcie swoje propozycje. Może jakaś reguła będzie podobała się wszystkim i zaproponujecie ją swemu dyrektorowi?
3. Jeżeli lekcje są przeprowadzane w formie treningów, wy również przestrzegacie pewnych zasad, które ustalacie między sobą. Przypomnijcie je sobie, omówcie i zapiszcie do zeszytu, dlaczego trzeba ich przestrzegać (rys. 58).



Rys. 58

Niektóre reguły ustala się na zasadzie praw, obowiązkowych do wykonania. Te osoby, które szanują i przestrzegają prawa, są lojalnymi obywatelami. A ci, którzy łamią prawo – przestępcami.

## Ochrona praw człowieka

W demokratycznych krajach najważniejszymi są prawa, które bronią praw człowieka, szczególnie prawa dziecka.

W 1989 roku Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ) przyjęła Konwencję praw dziecka. Ten dokument składa się z 54 artykułów, w których szczegółowo są opisane Twoje prawa. Tekst Konwencji zająłby 40 stron tego podręcznika. Ogłosiła ona światu, że każde dziecko, niezależnie w jakim by państwie się ono nie urodziło, jakiej by narodowości nie było, ma prawo na opiekę i ochronę, naukę i rozwój swoich zdolności, czyli na szczęśliwe dzieciństwo. Ukraina dołączyła się do tej Konwencji i dlatego każde dziecko w naszym państwie ma prawo do nauki i otrzymania bezpłatnej opieki medycznej.



Wyobraźcie sobie, że polecono wam odpowiedzialną sprawę – ułożenie spisu praw, z których mogłyby korzystać wszystkie dzieci. Co byście zaproponowali? A oto niektóre prawa, które zostały wpisane do Konwencji praw dziecka.

### *Każde dziecko ma prawo:*

- do miłości, opieki, pełnego wyżywienia i leczenia w pierwszą kolej;
- do wykształcenia, odpoczynku, wolnego czasu, uprawiania sportu czy sztuki;
- do obcowania i wolnego wypowiadania swego zdania.

### *Żadne dziecko nie powinno być:*

- ofiarą wojny i przemocy;
- znieważone i skrzywdzone;
- zmuszone do wykonywania ciężkiej czy upokarzającej pracy.



## **Łamanie praw dziecka**

Jednak nie wszystkie dzieci są szczęśliwe. Niektóre są poniżane, okrutnie karane, zmuszane do ciężkiej pracy lub żebractwa. Zdarzają się wypadki przemocy i nawet handlu dziećmi.

Musisz wiedzieć, że takie czyny, kto by nie był ich sprawcą – rodzice, krewni, opiekunowie, nauczyciele, znajome lub nieznajome osoby, są niezgodne z prawem. Dziecko nie jest winne, że w stosunku do niego odnoszą się okrutnie. Nie powinno ono tego znosić i ma prawo szukać obrony u rodziców, w szkole, na policji.



W wielu utworach literackich opisane są łamanie praw dziecka. Przypomnij sobie chociażby bajkę „Kopciuszek”, powieść „Harry Potter” i inne. Jakie prawa dziecka są łamane w tych utworach?

## Niepisane prawa

Życie ludzi podporządkowuje się również innym prawom – niepisanym, lecz nie czyni to ich mniej ważnymi. Nazywamy je również zasadami moralności lub moralnymi przykazaniami.

Od małego uczono cię mówić prawdę, nie krzywdzić innych. Były to twoje pierwsze lekcje moralności. Dorastając, człowiek opanowuje je coraz głębiej i pełniej. „Szanuj ojca i matkę. Nie zabijaj. Nie bierz cudzego. Nie zdradzaj przyjaciół. Traktuj innych tak, jakbyś chciał, żeby ciebie traktowano” – do tych i innych zasad dostosowywali się nasi przodkowie.

Podobne zasady moralności istnieją wśród narodów świata. Oznacza to, że są one naprawdę ważne, ich znaczenie potwierdza historia ludzkości. Te osoby, które żyją zgodnie z zasadami moralności, uważane są za osoby porządne (t. z. takie, które nie zdolne są do złych, nieuczciwych uczynków). Łamanie tych zasad uważane jest za niemoralne zachowanie i jest potępiane.



1. Jaką zasadę moralności łamie chłopczyk, przedstawiony na rys. 59?

2. Ułóżcie spis obowiązków ucznia w szkole i w domu.



Rys. 59



## § 19. CO POMAGA LUDZIOM POROZUMIEWAĆ SIĘ

### *Kontakty bez słów •*

*Uczciwość i takt • Dobre maniery • Umiejętność słuchania  
i mówienia • Jak pokonać nieśmiałość*

**Obcowanie ludzi** – to wymiana zdań, wrażeń, czyli informacji. Obcowanie może odbywać się nie tylko wtedy, gdy się widzimy. Możemy kontaktować się przez telefon, listownie, przy pomocy Internetu. Ludzie mogą przekazywać swoją informację, jak również uczucia, słownie, czyli **werbalnie**, lub bez słów – **niewerbalnie**. Lecz często się zdarza, że ktoś czegoś nie dosłyszał lub zrozumiał nieprawidłowo. Wtedy wynika problem, który może doprowadzić do nieprzyjemności. Spróbujmy ustalić, co ułatwia, a co utrudnia porozumienie.

### **Rozmowa bez słów**

Uważasz, że najważniejsze podczas rozmowy jest to, co powiedziałeś na głos? Mylisz się. Wielkie znaczenie ma nie tylko to, co powiedziałeś, ale i to, w jaki sposób powiedziałeś. Ponieważ do 70% informacji przekazujemy sobie niewerbalnie.



Spróbuj powiedzieć „chodź no tu” z różną intonacją: łagodnie, jak mama woła swoje dziecko; groźnie, jak zwracamy się do kogoś, kto jest winny; nawołując, jak wołamy kolegę.

Za każdym razem to będzie inna informacja. W rozmowie wszystko jest ważne: intonacja i siła głosu, mimika i gesty, postawa, którą przybieramy i nawet wygląd zewnętrzny. Na przykład, najważniejsze w ubiorze – stosowność.

Wątpliwe, czy sprawi dobre wrażenie na sędziogo adwokat, który przyjdzie do pracy w krótkich spodenkach. Po prostu zostanie wyproszony z sali sądowej za brak szacunku. Stosuje się to nie tylko wśród dorosłych.

Każdy wie, że pizamy nie ubiera się do szkoły. Lecz modnych, jaskrawych rzeczy też się nie zakłada. Twój kolega nie będzie zachwycony, gdy przyjdiesz do niego na urodziny w wymiętym podkoszulku i brudnym obuwiu. Letnia sukienka jest nieodpowiednia w zimie (rys. 60), a zimowe obuwanie – w lecie.



Rys. 60

Ważne jest przestrzeganie higieny osobistej. Kto będzie chciał obcować na przykład z kimś, kto brzydko pachnie, kto ma nieumyte włosy, brud pod paznokciami, kto pociąga nosem, zamiast tego, by skorzystać z chusteczki?



Do niewerbalnych sposobów obcowania zaliczamy mimi-  
kę, gesty i postawę ciała. Bardzo ważne jest rozumienie tego.  
Pomoże nam w tym gra „Odgadnij słowo” (rys. 61).

Ktoś z was wychodzi na środek klasy i nauczyciel szeptem  
podaje mu słowo, na przykład „pociąg” czy „krowa”.

Zadanie polega na tym, żeby przedstawić to klasie, nie używa-  
jąc przy tym słów. Można pokazywać na coś, przedstawiać to,  
wydawać charakterystyczne dźwięki. Gdy uczniowie zaczynają  
domyślać się, można pokazywać gestem „Nie, to nie jest to” lub  
„Mniej więcej to” i kontynuować pokazywanie do momentu,  
gdy ktoś poda prawidłową odpowiedź.

Kiedy już potraficie rozumieć słowa, przedstawiajcie jakieś  
wydarzenia, na przykład „Pierwszy wrzesień”, „Nowy Rok” i  
inne.



Rys. 61

## Szczerość i taktowność

Otwartość i szczerość pomagają w porozumiewaniu się. O wiele łatwiej jest zrozumieć człowieka, który mówi to, co myśli. W takiej sytuacji nie będziesz się czuł niezręcznie. Jeżeli ktoś szczerze cieszy się ze spotkania z tobą, rozumiemy to nie tylko z jego słów, ale po radosnym uśmiechu, intonacji, objęciach. Jeżeli ktoś tylko udaje, że cieszy się ze spotkania z tobą, jego gesty, mimika czy głos zdradzą to.

Jednak szczerość też powinna mieć swoje granice. W innym wypadku ona może przekształcić się w nietakt. Człowiek wychowany będzie grzecznie się zachowywał nawet w obecności osób, którym nie bardzo sympatyzuje. Nie powie on komukolwiek: „Masz nieprzyjemny głos” lub „Nie chce z tobą rozmawiać”.

Za każdym razem, gdy chcemy coś zrobić lub powiedzieć, stawiamy siebie na miejsce innego. Gdy rozumiemy, że nasze zachowanie może kogoś zranić, starajmy się poinformować o czymś grzecznie, z opanowaniem lub powstrzymując się od wyrażenia swego zdania lub opinii na ten temat (rys. 62).



Rys. 62. Na którym rysunku jest przedstawiona szczerość, a na którym – nietakt?

## Życzliwość i prawidłowe zachowanie

Przyjazny, otwarty sposób obcowania z ludźmi jest niezmiernie ujmujący. Z życzliwymi osobami bardzo przyjemnie jest rozmawiać i przyjaźnić się. Dlatego ludzie ustalili zasady dobrego zachowania – etykiety, które pomagają w porozumiewaniu się.



Przyjrzyjcie się rys. 63 i wymieńcie po trzy słowa lub zdania, które można wypowiedzieć:

1) prosząc o pomoc lub przysługę; 2) przepraszając; 3) witając się lub żegnając z przyjaciółmi; 4) witając się lub żegnając z dorosłymi, nauczycielami; 5) dziękując.



Rys. 63



## Umiejętność mówienia

*Umiejętność mówienia* – to jedna z najglówniejszych umiejętności obcowania. Zatem dzieci (a bardzo często i dorośli) nie zawsze potrafią wyśłowić swoją myśl poprawnie, prawidłowo sformułować pytanie. O takich mówimy, że „nie potrafią skleić dwa słowa”. Wiadomo, utrudnia to porozumienie się.

Umiejętność porozumienia się przy pomocy słowa zdobywamy jeszcze w szkole. Ważną rolę w tym odgrywają lekcje języka i literatury. Ale jest to niewystarczające, aby dobrze opanować umiejętność wypowiadania się w sposób prawidłowy i dostępny. Niezbędna jest systematyczna praca z książką, czytanie i opowiadanie tekstów z historii, przyrody i innych przedmiotów.

Staraj się również jak najwięcej czytać literaturę piękną. To wzbogaca twój zapas słownikowy. I nie zapominaj wymieniać się wrażeniami z rodzicami i przyjaciółmi.

## Umiejętność słuchania

*Umiejętność słuchania* jest nie mniej ważna, niż umiejętność mówienia. Ten, kto słucha, jest aktywnym uczestnikiem rozmowy. Nie sprawia żadnej trudności rozpoznanie uważnego słuchacza (rys. 64).

*Pozycja ciała:* lekko pochylona w stronę tego, kto mówi.

*Mimika:* skupienie na twarzy, uważnie i z zainteresowaniem patrzy na mówiącego.

*Gesty:* kiwa głową, co świadczy o rozumieniu.

*Słowa:* „tak-tak”, „ciekawie”, „a co było dalej?”, „czym to się skończyło?” i inne.



Rys. 64



Wykorzystując rady z rys. 64 i rys. 65 poćwicz umiejętność uważnego słuchania i unikania nieporozumień.

Jedną z najważniejszych umiejętności słuchania, która pomaga uniknąć nieporozumień, jest umiejętność ponownego zapytania i sprecyzowania treści informacji (rys. 65).



Rys. 65

## Jak pokonać nieśmiałość

Niektórzy wstydzą się dodatkowo o coś zapytać. Niepewni ludzie dużo tracą. Ciężko im jest zawierać nowe znajomości, poznawać nowych przyjaciół. Ale cóż na to można poradzić, jeżeli ktoś jest taki od urodzenia? Na szczęście to można poprawić. Najlepsze wyniki można uzyskać wtedy, gdy osoba niepełna spróbuje wyobrazić sobie, że jest pewna siebie. Jak aktor. Na przykład, jeżeli dziewczyna boi się kupować coś w sklepie, musi wyobrazić sobie, że jest osobą, dla której zakupy – to zwykła sprawa.



Po przeanalizowaniu, jak to będzie, jakie słowa są potrzebne, spróbuj odegrać taką scenkę przed lustrem, następnie – razem z mamą czy koleżanką. Niech ktoś będzie sprzedawcą, a ty – konsumentem. Kilka prób i jesteś gotowa do wyjścia na scenę. Zobaczysz, wszystko będzie dobrze! Tylko nie możesz się wycofać. Za każdym razem utrudniaj sytuację i po jakimś czasie zauważysz, że czujesz się bardziej pewna.



## § 20. STANOWCZE ZACHOWANIE

*Pasywność, stanowczość,  
agresywność • Cechy, przewagi i minusy  
różnych modeli zachowania*

W życiu, prawie codziennie, wynikają sytuacje, w których musimy zwrócić się do kogoś o pomoc, wyraźnie zaznaczyć swoją postawę lub z czegoś zrezygnować.



Wymieńcie kilka takich sytuacji. Na przykład, gdy trzeba odmówić przyjacielowi; musisz gdzieś zatelefonować; masz własne zdanie...

W takich sytuacjach zazwyczaj zachowujemy się pasywnie, agresywnie lub stanowczo. W tym rozdziale nauczysz się rozróżniać modele zachowań, dowiesz się o ich plusach i minusach. Pomoże to tobie w osiągnięciu celu nauczyć się pewności siebie.

### Pasywne zachowanie

Jeżeli człowiek nie zważa na własne potrzeby, byle jakim sposobem unika konfliktów, pokazuje tym samym swoje pasywne zachowanie. Pasywność charakteryzuje głównie te osoby, u których jest obniżona samoocena, kto nie szanuje siebie i uważa się za gorszego od innych.

Osoby pasywne pozwalają na wykorzystywanie siebie i często stają się obiektem uszczypliwych żartów i znęcań.

Takie osoby nie potrafią się bronić, nie mogą samodzielnie podejmować decyzji i najczęściej „płyną z prądem”. Przeważnie nie potrafią nikomu odmówić, nawet jeżeli propozycja jest dla nich niekorzystna, a nawet niebezpieczna. Z łatwością podpadają pod wpływ reklamy, grup podwórkowych, łatwiej wpadają w nałogi – palenie, spożywanie alkoholu, narkotyki, stają się ofiarami oszustów.



1. Jak nazywamy takie osoby, które pokazują swoją pasywność (dokończ ciąg):

nie potrafią bronić się, są słabe, pechowe, ...

2. Powiedz, jakie są jeszcze werbalne i niewerbalne oznaki pasywnego zachowania się:

*postawa ciała:* opuszczone ramiona, ...

*mimika:* żalostny wzrok, ...

*gesty:* błagalne, obronne, ...

*głos:* cichy, nieśmiały, ...

*słowa:* ciągle usprawiedliwia się, ...

## Agresywne zachowanie

Inny jest „portret” agresywnej osoby. Ciągłe dąży do przywództwa i kieruje nawet tam, gdzie nie jest to potrzebne lub w sytuacjach, w których się nie orientuje. Zawsze pragnie obronić własne zdanie; nawet zdając sobie sprawę z tego, że nie ma racji, nigdy nie przyzna się do tego.

O takich ludziach często się mówi, że żyją według prawa dżungli: „Rację ma silniejszy”. W swoich działaniach i wypowiedziach nie zważają na interesy i uczucia innych. W rozmowie nie są życzliwi i taktowni, stosują ucisk, udają się do szantażu, pogróżek, kłótni, nawet do użycia fizycznej siły. Najczęściej agresywnie zachowują się osoby, które uważają się za najlepsze, ze zniewagą odnoszą się do otoczenia.

Zdarzają się też wypadki, gdy do agresji dochodzi u osób pasywnych, którym skończyła się cierpliwość, lecz nie potrafią one godnie obronić swego zdania.



1. Jak nazywamy te osoby, które pokazują agresywne zachowanie (dokończ ciąg): chuligan, rozrabiacz, kłótniwy, ...

2. Wymień jakie są jeszcze cechy agresywnego zachowania:

*Postawa ciała:* naprężona, groźna ...

*mimika:* nasępione brwi, świdrujący wzrok, ...

*gesty:* zaciśnięte pięści, podparte boki, ...

*głos:* groźny, znieważający, ...

*słowa:* pogróżki, wyzywanie, drwiny, ...



Rys. 66. Kto tu jest ofiarą, a kto – atakującym?

## Stanowcze zachowanie

W odróżnieniu od pasywnego czy agresywnego zachowania, stanowcze zachowanie jest gwarancją równorzędnych relacji, w których nikt nie czuje się obrażony lub upokorzony.

Jest to życzliwe i przyjazne obcowanie, umiejętność przewidywania skutków własnych słów i uczynków, takt i dobre manieri.

Jednocześnie, jest to umiejętność porozumienia się z uwzględnieniem racji każdej strony, możliwość uzasadnienia i obrony własnego zdania na dowolny temat, poprzez wyrażanie jego z szacunkiem do współmówcy (rys. 67).



Rys. 67

Jest to również umiejętność życzliwego odmawiania się od tego, co jest dla ciebie nieodpowiednie, i stanowczo – od tego, co może być niebezpieczne.

Takie zachowanie często określa się jak godne, równoprawne, odpowiedzialne lub asertywne (*ang. assertive* – stanowcze). Jest ono jednak możliwe pod warunkiem, że człowiek nie ukrywa „kamienia za pazuchą”. czyli nie udaje osoby uprzejmej, celem przechytrzenia kogoś lub narzucenia własnego zdania. W takim wypadku będzie to nie uczciwe zachowanie, a oszustwo czy manipulacja.

1. Jak nazywamy te osoby, które ukazują godne zachowanie (dokończ ciąg): życzliwy, taktowny, ...



2. Przedstaw cechy stanowczego zachowania:

*postawa ciała*: wyprostowane ramiona, lekki chód, ...

*mimika*: bezpośredni wzrok, przyjazny wyraz twarzy, ...

*gesty*: spokojne, zdecydowane, ...

*głos*: średniego nasilenia, ...

*słowa*: życzliwy sposób obcowania, wyrażenie szacunku, ...



1. Połączcie się w cztery grupy. Ustalcie zgodność. Co jest cechą 1) pasywnego; 2) agresywnego; 3) stanowczego, godnego zachowania?

### Grupa 1

- a) ceni siebie, nie docenia innych;
- b) ceni siebie i innych;
- c) ceni innych, ale nie siebie.



### *Grupa 2*

- a) bez przerwy prosi o wybaczenie;
- b) zachowuje się wyniośle;
- c) zachowuje się pewnie, ale nie zarozumiale.

### *Grupa 3*

- a) pozwala, by inni decydowali za niego;
- b) podejmuje decyzje w trakcie rozmów;
- c) podejmuje decyzje wyłącznie dla własnej korzyści.

### *Grupa 4*

- a) inni z nim się chętnie przyjaźnią, szanują go;
- b) nie lubią go, boją się, unikają;
- c) nie zwracają uwagi na niego, znieważają go.



1\*. Dla jakiego zachowania właściwe są uczucia:

- 1) szacunek do siebie, pewność siebie, zadowolenie;
- 2) złość, gniew, obcość, uczucie winy, strach przed zemstą;
- 3) bezradność, obraza, trwoga, poniżenie?

2\*. Do jakiego zachowania nawołuje „złota zasada moralności”:  
„Zachowuj się w stosunku do innych tak, jakbyś chciał, żeby odnoszono się do ciebie”?

## § 21. OBCOWANIE Z DOROSŁYMI

*Rodzinne stosunki •  
Ci, komu ufasz • Szczegóły  
obcowania z nauczycielami*

### Twoja rodzina

Wszystkie dzieci, z wyjątkiem sierot, o których troszczy się państwo, mieszkają w rodzinach, w których jest mama i tato. Lecz niektórzy mieszkają tylko z jednym z rodziców. Zdarza się, że mama lub tato zakładają drugą rodzinę, w ich rodzinie pojawiają się przyrodni bracia lub siostry. Babcie i dziadkowie też są członkami rodziny. Lecz nie ma znaczenia, z ilu członków składa się twoja rodzina, ważne jest, aby w niej panowała miłość i zgoda.



Aby więcej dowiedzieć się o sobie nawzajem, usiądźcie w koło by zagrać w grę „Rodzinna pajęczynka”. Będzie wam potrzebny kłębek nitki.

Jeden z was bierze go do rąk, dwa razy okręca nitkę dookoła dłoni i kontynuuje zdanie: „Moja rodzina to – ja, moi tato i mama, brat ...”. Zaczyna opowiadać coś ciekawego o swojej rodzinie i turla kłębek po podłodze do innego ucznia. Ostatni uczestnik, opowiedziawszy o swojej rodzinie, turla kłębek do tej osoby, od której go otrzymał, i mówi: „Alu (Andrzeju), twoja rodzina bardzo mi się podoba, dlatego że (żyjecie w zgodzie, masz starszego brata ...)”.



Radzimy też obejrzeć cudny film o rodzinnych relacjach – „Droga do domu” (wytwórnia Walt Disney 1993 rok, USA). W tym filmie dwaj bracia nie bardzo ucieszyli się ze spotkania z przyrodnią siostrą, ale, ratując razem zwierzęta domowe, bardzo się zaprzyjaźnili.

Przypomnijcie sobie, jakie jeszcze filmy o prawdziwych rodzinnych relacjach oglądaliście. Przygotujcie o tym krótką informację i zaprezentujcie ją w gronie swoich przyjaciół z klasy.

### Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego

Rodzina często porównywana jest do drużyny, gdzie wszyscy opiekują się i pomagają sobie wzajemnie. Nie dopuszcza się zrzucania wszystkiego na jedną osobę lub wyłącznie na dorosłych. Jest to niesprawiedliwe w stosunku do nich i szkodzi samym dzieciom.

## Dorośli, którym ufasz

Wyobraź, że jesteś centrum Układu słonecznego. Ty jesteś słońcem, a dookoła ciebie krążą planety. To są twoi mama i tato, bracia i siostry, dziadkowie i babcie, inni krewni. I jeszcze – twoi nauczyciele i osoby, które spotykasz codziennie: sąsiedzi, znajomi. Relacje, które nawiązujesz z nimi, mogą być bardzo serdeczne lub odwrotnie – dość chłodne.



Narysuj w zeszyte Układ słoneczny (zob. rys. 68) i rozmieść na orbitach osoby, z którymi masz kontakt. Najbliżej umieść tych, z kim masz najlepsze relacje, komu ufasz.



Rys. 68

Dobrze jest wiedzieć, od kogo można uzyskać radę czy pomoc w różnych sytuacjach życiowych. Oczywiście, dziecko zwróci się w pierwszej kolejności do swoich rodziców – taty czy mamy. Lecz co robić, jeżeli ich nie ma w pobliżu lub niezbędna jest rada dorosłego na temat relacji właśnie z nimi? W takim wypadku zwróć się do tej osoby, której ufasz. To może być starszy brat czy siostra, ciocia, wujek, babcia lub dziadek. Może masz poufne relacje z nauczycielem, szkolnym psychologiem lub trenerem, a może – z rodzicami twego przyjaciela czy księdzem.

Musisz też kontaktować się z obcymi ludźmi. Szczegółom obcowania z nimi poświęcony jest jeden następnych paragrafów podręcznika. A w tym paragrafie dowiesz się, jak utrzymywać dobre relacje z nauczycielami.



## Obcowanie z nauczycielami

Często dzieciom się wydaje, że mają za dużo obowiązków: codziennie muszą chodzić do szkoły, odrabiać lekcje, odpowiadać przy tablicy, pisać klasówki.

Niektórzy uważają, że nauczyciele zachowują się surowo, zadając dużo zadań domowych, zmuszając nadrabiać zaległe tematy. Lecz może w takich wypadkach ktoś ma za mało informacji o nauczycielach, o ich pracy i odpowiedzialności?

Jeżeli też tak uważasz, wyobraź siebie w roli nauczyciela. Umów to z przyjaciółmi. Może wtedy zmienisz swoje zdanie.



1. Zaproście na lekcję kilku nauczycieli. Połączcie się w grupy i zróbcie wywiad z każdym nauczycielem według planu:

- Ile lat musiał studiować, żeby zdobyć dyplom nauczyciela?
- Ile czasu codziennie traci na przygotowanie się do lekcji, sprawdzanie zeszytów, inne sprawy pozalekcyjne?
- Co jest dla niego najbardziej męczące, co sprawia mu przykrość w czasie lekcji i podczas obcowania z uczniami?
- Co mogą zrobić uczniowie, żeby ulżyć nauczycielowi w jego pracy?

2. Omówcie, jakim by było społeczeństwo bez nauczycieli?

### Jak poprosić nauczyciela o przysługę lub pomoc

Ogrom obowiązków nauczyciela nie oznacza, że nie możesz zwrócić się do niego w razie potrzeby. Będzie mu sprawiało przyjemność, że się starasz i interesujesz jego przedmiotem.



Przypomnij sobie, jak ze wstydu lub z lenistwa nie zapytałeś czegoś u nauczyciela i przez to miałeś nieprzyjemności. Pomyśl, jak należało postąpić (wyobraź, że na twoim miejscu okazał się ktoś bardziej pewny siebie).

Poćwicz takie zachowanie wspólnie z przyjacielem. Niech on wczuje się w rolę nauczyciela i mówi podobnie jak on, a ty zwróć się do niego o pomoc.

## § 22. RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI

*Cechy prawdziwego przyjaciela •*

*Kontakty z przeciwną płcią •*

*Jak oprzeć się przemocy*

Rozdział o obcowaniu kończy się paragrafem o relacjach z twoimi rówieśnikami, o tym, jak poznawać przyjaciół i samemu stać się dobrym przyjacielem, o szczegółach obcowania chłopców i dziewcząt i jak się przeciwstawić przemocy w twoim środowisku.

### Prawdziwy przyjaciel

Umiejętność poznawania przyjaciół, zakładania i podtrzymywania przyjaznych relacji jest jedną z najważniejszych życiowych umiejętności. Lecz, aby mieć przyjaciół, trzeba samemu nauczyć się przyjaźni.



Zaznacz to, co jest charakterystyczne dla prawdziwego przyjaciela.

- jest z nim ciekawie;
- ma ładne zabawki, lecz nikomu ich nie daje;
- przyjaźni się wyłącznie dla własnej korzyści;
- zawsze jest gotów obronić swego przyjaciela;
- zawsze może wysłuchać swego przyjaciela i pomóc mu;
- namawia przyjaciela do złych uczynków;
- nie zgadza się na niebezpieczne propozycje i odmawia od nich swego przyjaciela;
- we wszystkim podtrzymuje przyjaciela nawet wtedy, gdy to może zaszkodzić innym ludziom;
- zmienia przyjaciół jak rękawiczki;
- namawia przeciwko innym dzieciom;
- nie opowiada sekretów, które mu zdradził przyjaciel;
- nie okłamuje swoich przyjaciół.



1. Ułóżcie portret zbiorowy prawdziwego przyjaciela:

«Prawdziwy przyjaciel – to ten, kto cię lubi, komu możesz zaufać, kto zawsze jest gotów pomóc, wysłuchać i dać dobrą radę, ten, kto wspiera cię w dobrych poczynaniach i odmawia od niebezpiecznych, ten, kto...»

2\*. Przeczytajcie list. Jak uważacie, czy jest zdrajcą ten, kto opowiedział dorosłym o niebezpiecznych zamiarach swego przyjaciela? Napiszcie odpowiedź na ten list.



*Mój przyjaciel nie chce się uczyć i pomagać rodzicom w pracach domowych. Mówi, że ma wszystkiego dość i chce uciec do Kijowa, żeby pospacerować. Zaprasza mnie ze sobą. Ja nie chcę tego robić, ale boję się, że on ucieknie sam. Co mam zrobić? Jak postąpić w tej sytuacji?*

*Romek*

## Relacje chłopców i dziewczynek

W twoim wieku chłopcy przeważnie chcą obcować z chłopcami, a dziewczynki – z dziewczynkami. Uważają, że z dziećmi przeciwnej płci będzie im nieciekawie. I dlatego często dużo tracą.

Na przykład jeden z twoich rówieśników przez całe lato nudził się sam jedynie z tego powodu, że z zasady nie bawił się dziewczynkami. A jedna z dziewczynek zrezygnowała z ciekawej podróży, ponieważ byli tam sami chłopcy. Ale chłopcy i dziewczynki mogą znaleźć wspólne interesy, aby razem ciekawie spędzać czas.



1. Połączcie się w dwie grupy, osobno chłopcy i dziewczynki. Zapiszcie pięć ulubionych zabaw.
2. Porównajcie te dwie listy. Czy jest w nich coś wspólnego? Na przykład chłopcy, i dziewczęta zaznaczyli gry komputerowe czy układanie puzzli.
3. Czy znacie rówieśników, którzy nie lubią charakterystycznych dla ich płci zabaw? Na przykład chłopców, których nie ciekawi piłka nożna lub dziewczynki, które są obojętne do lalek?
4. Czy ktoś zna dzieci, którym podobają się gry, charakterystyczne dla płci przeciwnej? Na przykład dziewczynki, które kolekcjonują modele samochodów lub chłopców, którzy lubią gotować czy haftować?
5. Przyjdziecie do wniosku, że nie istnieją typowo chłopięce czy typowo dziewczęce zabawy. A teraz wymieńcie jak najwięcej zabaw, które będą ciekawe zarówno dla chłopców jak i dla dziewczynek.



Połączcie się w dwie grupy mieszane. Każda grupa wybiera jedną grę, ciekawą i dla chłopców, i dla dziewczynek. Przygotujcie się i przedstawcie je.

## Jak oprzeć się agresji i przemocy

Niestety, uczniowie nie zawsze potrafią spokojnie rozwiązać swoje problemy. Dlatego w szkole zdarzają się kłótnie, bójkі, znęcania nad słabszymi. W taki sposób przejawia się agresja i przemoc.

Najbardziej rozpowszechnione przejawy agresji w twoim środowisku to bójkі, trącanie się, nadawanie przezwisk, wyzywanie się nawzajem, strojenie min. Jak również nieprzyjęcie do gry lub wyganianie z niej, niszczenie cudzych rzeczy. W każdej takiej sytuacji możemy mówić o przemocy. Natomiast wymuszanie pieniędzy, cudzych rzeczy – jest najbardziej niebezpieczną formą przemocy. W takich wypadkach osoby winne i ich rodzice stają przed prawem.

Przeważnie w takich konfliktach uczestniczy kilka osób. Wśród nich:

- *agresor* – ten, kto dopuszcza się przemocy;
- *wspólnicy* – ci, którzy wspierają agresora;
- *ofiara* – ten, nad kim się śmieją, kogo obrażają;
- *obojętni i obserwatorzy* – ci, którzy nic nie robią dla tego, aby powstrzymać przemoc;
- *obrońca* – ten, kto broni ofiarę.



1. Jak uważacie, dlaczego agresor tak się zachowuje?
2. Jakie uczucia przeżywa ten, nad kim się znęcają koledzy z klasy, komu coś odebrano lub zniszczono, z kogo kpią, nie zapraszają do wspólnej zabawy lub wyganiają z niej?
3. Dlaczego niektórzy nic nie robią ażeby powstrzymać przemoc? Czy można ufać takim osobom?
4. Co mógłbyś poradzić tym, którzy zawsze bronią pokrzywdzonych?

### *Zapamiętaj!*

1. *Naucz się zwracać uwagę na uczucia innych ludzi.*
2. *Jeżeli jesteś świadkiem bójkі lub krzywdzenia w inny sposób, nie bądź obojętny. Zawsze próbuj zapobiec przemocy.*
3. *Jeżeli sam stałeś się ofiarą przemocy, nie gódź się z tym. Opowiedz o tym rodzicom lub nauczycielowi. Masz prawo na bezpieczne życie! Jest ono chronione prawami społeczeństwa i państwa.*

## § 23. SPOŁECZNE NIEBEZPIECZEŃSTWO CHORÓB ZAKAŻNYCH

*Jak uniknąć zarażenia się gruźlicą •  
Co to jest HIV i AIDS • Możliwości zakażenia i sposoby zabezpieczenia się •  
Przeciwdziałanie dyskryminacji osób, którzy żyją z HIV*

Zdrowie człowieka zależy przeważnie od tego, czy potrafi on bronić się przed niebezpiecznymi chorobami zakaźnymi, przede wszystkim przed gruźlicą i wirusem HIV.

### Krótko o gruźlicy

Gruźlica – to choroba zakaźna. Zarazić się można poprzez kontakt z osobą chorą. Gdy osoba ta kaszle, duża ilość czynników, wywołujących tą chorobę, trafia na przedmioty i unosi się w powietrze. Zarażenie się możliwe jest też poprzez artykuły spożywcze.

Dlatego osoby chore na gruźlicę koniecznie powinny się leczyć. Inaczej choroba może stać się śmiertelną, a chora osoba – niebezpieczną dla otoczenia.

Aby wykazać gruźlicę, dorosłym robi się rentgenofluorografię – zdjęcie płuc, a dzieciom robi się specjalny test – reakcję Mantu. Przypominasz sobie, jak ci robiono zadrapanie na ręce, a na trzeci dzień mierzono średnicę pęcherzyka, który powstał dookoła niego (rys. 69)? Jeżeli dziecko jest zdrowe, pęcherzyk będzie niewielki. W innym wypadku są robione dodatkowe badania. Jeżeli zdiagnozuje się gruźlicę, chory niezwłocznie poddaje się leczeniu.



Rys. 69.  
Reakcja Mantu

### Jak zabezpieczyć się przed gruźlicą

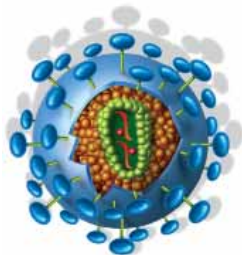
Ta choroba jest bardzo rozpowszechniona i dlatego nikt nie jest przed nią zabezpieczony. Jednakże nie każdy się nią zaraża. Wszystko zależy od twojej odporności. Więc **odporność** – to potężna broń przeciwko bodźcom wywołującym gruźlicę.

Dlatego, kiedy źle się czujesz lub jeszcze nie zupełnie wyzdrowiałeś po chorobie, unikaj miejsc publicznych (transportu miejskiego, targów, dworców), gdzie można napotkać osoby chore na gruźlicę.

Dla utrzymania odporności należy prowadzić zdrowy tryb życia: odpowiednio się odżywiać, dużo czasu spędzać w ruchu, w porę odpoczywać, unikać ochłodzenia organizmu i stresów, nie palić, nie używać alkoholu i narkotyków.

Należy również dbać o higienę – myć ręce, gdy przychodzisz z ulicy, dokładnie myć owoce i warzywa, prażyć mleko.

## HIV i AIDS



*H – (human) ludzki*  
*I – (immunodeficiency) niedoboru odporności*  
*V – (virus) wirus*

Rys. 70

Tak więc, odporność to twoja broń w walce z bakteriami i wirusami. Nie tylko chroni twój organizm przed chorobami, ale i sprzyja szybkiemu wyzdrowieniu, jeżeli zachorujesz.

Już wiesz, że zdrowie człowieka potrafi regenerować się. Gdy zachorujesz, zostajesz w domu, rodzice wzywają lekarza, ty wykonujesz jego zalecenia i w ciągu kilku dni powracasz do zdrowia. To jest możliwe dzięki temu, że masz dobrą odporność. Nawet jeżeli ktoś zachoruje na gruźlicę, to leki wspólnie z układem odpornościowym zwyciężą tę chorobę.

Lecz istnieją infekcje, które nie dają człowiekowi takiej szansy. To jest HIV – bardzo podstępny wirus, który niszczy system odpornościowy (rys. 70).

Wyobraź sobie mury obronne potężnej twierdzy, za którymi znajduje się liczne wojsko. Jak uważasz, wróg z łatwością zdobędzie tę twierdzę? Oczywiście, że nie. A co będzie się odbywało, jeżeli to wojsko zarazimy niebezpieczną chorobą? Żołnierze będą słabnąć po kolei i umierać, zarażając przy tym innych. Po jakimś czasie nie zostanie już nikogo, kto by mógł bronić tej twierdzy i stanie się ona łatwą zdobyczą dla każdego.

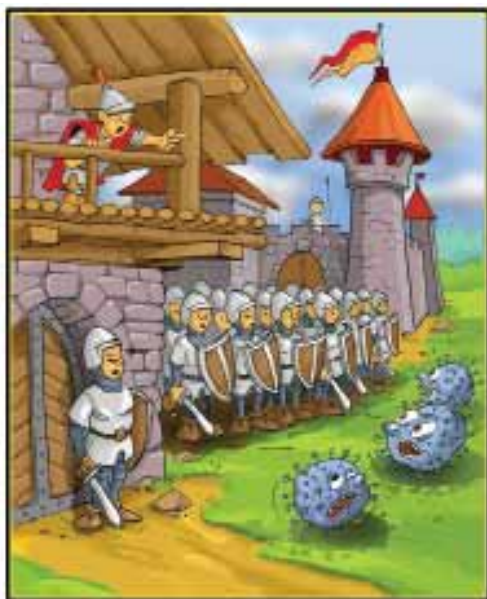
To samo odbywa się podczas zarażenia wirusem HIV. Organizm ludzki jest jak twierdza, a odporność – to wojsko (rys. 71). Gdy do organizmu trafia HIV, w pierwszą kolej atakuje on odporność i człowiek staje się bezbronny przed bakteriami i wirusami. Po zniszczeniu systemu odpornościowego, rozpoczyna się etap końcowy choroby – AIDS (zespół nabytego niedoboru odporności), wtedy to człowiek może umrzeć od byle jakiej infekcji, na przykład od zapalenia płuc czy gruźlicy.

### *Zapamiętaj!*

*Leki, które by leczyły HIV, i szczepionki,  
które by zabezpieczyły od zarażenia, jeszcze nie istnieją.*

*Człowiek przez wiele lat może być nosicielem  
HIV, ale nie będzie o tym wiedział  
i będzie wyglądał zupełnie zdrowo.*





Organizm człowieka jest jak twierdza, a odporność – to potężne wojsko, które broni jej przed bakteriami i wirusami.

Gdy do organizmu trafia HIV, zakaża on i zabija komórki odpornościowe.



Gdy system odpornościowy został zniszczony, zaczyna się AIDS – ostatni etap choroby, na którym człowiek może umrzeć od jakiegokolwiek infekcji.

Rys. 71

## HIV przekazuje się przez krew

Dzieci w twoim wieku bardzo rzadko zarażają się HIV-em.

Lecz nie oznacza to, iż całkowicie jesteś zabezpieczony przed tą chorobą. HIV przekazuje się przez krew, dlatego musisz nauczyć się unikania kontaktów z krwią innych ludzi. Na rys. 72 pokazano sytuacje, gdzie taki kontakt jest możliwy.

Często można się zarazić w szpitalu na skutek zaniechań personelu medycznego. Musisz pilnować, aby były tam wykorzystywane wyłącznie jednorazowe narzędzia. Nie trzeba się wstydzić zapytać o to i w razie potrzeby możesz powiedzieć, że dowiedziałeś się o tym w szkole.



Rys. 72

## HIV nie przekazuje się podczas obcowania

Codziennie obcujemy z wieloma osobami, wśród których mogą być takie, które są nosicielami HIV. Niektórzy panicznie boją się tego. Lecz taki strach jest wyolbrzymiony. Ponieważ, w odróżnieniu od wielu innych infekcji, HIV nie przekazuje się przez powietrze, wodę, żywność bądź przedmioty. HIV nie przenoszą komary i inne owady-krwiopijcy.

Możesz spokojnie bawić się, siedzieć w jednej ławce z HIV-pozytywnymi dziećmi, spożywać to, co one przygotowały (i nawet z jednego naczynia), wspólnie z nimi korzystać ze źródełek do picia, łazienki, ubikacji, basenu, nosić to samo ubranie czy obuwie (rys. 73). HIV nie przekazuje się podczas obcowania, obejmowania się, koleżeńskich pocałunków, kaszlu czy kichania.



Rys. 73

## Być człowiekiem

Obecnie na świecie ponad 40 milionów osób żyje z HIV. Prawie 3 miliony z nich – to są dzieci. Przeważnie mają HIV od urodzenia. Jeszcze prawie 14 milionów dzieci utraciło jednego lub obu rodziców, którzy zmarli na skutek AIDS-u, dlatego nazywają je sierotami HIV/AIDS-u. Czy wiesz, że takie dzieci bardzo często stają się ofiarami *dyskryminacji*? Wcześniej już dowiedziałeś się o współczuciu i tolerancji, nauczyłeś się rozpoznawać dyskryminację i przemoc, i przeciwstawiać się im. Poćwicz zastosowanie tej wiedzy i umiejętności.



1. Połączcie się w grupy i omówcie sytuacje, w których często znajdują się dzieci, które żyją z HIV. Spróbujcie wyobrazić sobie, co odczuwa takie dziecko, gdy:

- koledzy z klasy nie chcą siedzieć z nim w jednej ławce;
- nie pozwalają mu jeść w szkolnej jadalni;
- fryzjer nie chce zrobić mu fryzury;
- krzywdzą go i winią w tym, że jest chory;
- zabraniają przyjaźnić się z nim;
- ulubiona nauczycielka proponuje zrezygnować ze szkoły;
- jego rodzina zmuszana jest do wyjechania z rodzinnego miasta czy wsi.

2\*. Wymieńcie przyczyny tolerancyjnego zachowania się wobec osób, żyjących z HIV: spadły na nich ciężkie próby; poprawnym jest, by pomagać tym, komu to jest potrzebne; ...

3\*. Co moglibyście uczynić dla HIV-pozytywnego kolegi: obroń go od tych, którzy go krzywdzą; pobawić się z nim; zaprosić na urodziny; ...

4\*. Dlaczego przed HIV o wiele łatwiej się obronić, niż przed gruźlicą?





## PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 4

Relacje w społeczeństwie są regulowane zasadami i prawem. Pomagają one w przestrzeganiu porządku w państwie i obronie praw człowieka, zwłaszcza dziecka. Bardzo ważne są zasady moralne, znaczenie których dowiodła historia ludzkości.

Obcowanie – to jest wymiana poglądów, uczuć, wrażeń, czyli informacji. Ludzie przekazują informację słownie – werbalnie i bez słów – niewerbalnie. Lecz często się zdarza, że ktoś czegoś nie dosłyszał lub nieprawidłowo zrozumiał rozmówcę. Wtedy wynika problem.

*Umiejętność obcowania i unikania nieporozumień* jest dla ciebie bardzo ważna. Dlatego musisz zwracać uwagę nie tylko na to, co zostało wypowiedziane słownie, ale i *rozumieć „język gestów”*.

Nie mniej ważna jest *umiejętność słuchania i mówienia*. Jeżeli coś niedosłyszałeś lub nie jesteś pewien, czy prawidłowo zrozumiałeś rozmówcę, nie wstydź się zapytać ponownie lub sprecyzować treść informacji. W tym wypadku należy sparafrazować usłyszane – powtórzyć to swoimi słowami.

Niektórzy jednak wstydzą się dodatkowo zapytać. Niepewni ludzie dużo tracą. Ciężko im jest zawierać nowe znajomości, poznawać nowych przyjaciół. Więc, jeśli jesteś nieśmiały, *naucz się pokonywać swoją niepewność*, wyobraź siebie jako osobę pewną siebie, „na luzie”.

Stanowcze zachowanie jest realizacją „złotej zasady” moralności: „Odnos się do innych tak, jakbyś chciał, aby odnoszono się do ciebie”. To pomoże ci łatwo wyrażać swoje uczucia, życzliwie rezygnować z tego, co jest dla ciebie nieodpowiednie, i stanowczo – z tego, co jest niebezpieczne.

*Pewność i życzliwość w czasie rozmowy, umiejętność przewidywania skutków swoich słów i uczynków*, taktowność i dobre maniery – są gwarancją pomyślnego obcowania w szkole i w rodzinie, z dorosłymi i rówieśnikami.

# ROZDZIAŁ 5

## BEZPIECZEŃSTWO W DOMU I OTACZAJĄCYM ŚRODOWISKU

---

### Część 1. Bezpieczeństwo pożarowe

Ogień może być dla człowieka przyjacielem lub wrogiem. Szczególnie niebezpieczne są pożary w budynkach publicznych, mianowicie w szkołach, gdzie jednocześnie przebywa dużo ludzi. Dlatego w odniesieniu do takich budynków ustala się szczególne wymogi. Pomieszczenia szkolne mają być bardziej przestronne, schody i korytarze – szersze, niż w domach mieszkalnych, ma być więcej zapasowych wyjść i szczególnie pilnuje się tego, aby przejścia nie były zastawione.

W szkole jest wiele osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo pożarowe. Przede wszystkim – dyrektor szkoły i twój kierownik klasy, inni nauczyciele i personel techniczny. Bezpieczeństwo szkoły kontrolują strażacy.

Lecz wszystko pójdzie na marne, jeżeli uczniowie będą zachowywać się nieodpowiedzialnie, będą stwarzać niebezpieczne sytuacje, a w przypadku ich powstania, będą zachowywać się w sposób niezorganizowany. Aby zapobiec takim sytuacjom, w szkole uczy się zasad bezpieczeństwa pożarowego i co roku przeprowadzane są szkolenia przeciwpożarowe.

W tym rozdziale:

- dowiesz się co to jest „trójkąt ognia”;
- nauczysz się oceniać skutki naruszania zasad bezpieczeństwa pożarowego w domu i w szkole;
- dowiesz się, jak samodzielnie zagasić niewielki pożar;
- nauczysz się chronić narządy oddechowe przed dymem;
- nauczysz się ewakuacji z budynku szkoły w sposób zorganizowany na sygnał alarmu pożarowego.



## § 24. „TRÓJKĄT OGNIĄ”

*Trzy warunki powstania ognia •  
Bezpieczeństwo pożarowe mieszkania*

### Warunki zapalania

Już wiesz, co to jest trójkąt. Lecz czy wiesz, co to jest „trójkąt ognia”? Taki termin zaproponował francuski chemik Lavoisier (czyt. Lawuazję), aby łatwiej było zapamiętać trzy przyczyny powstania pożaru (rys. 74).



Rys. 74. Trzy przyczyny zapalania się

*Zapalanie powstaje na skutek  
istnienia materiałów łatwopalnych, źródła ognia i tlenu.*

### Źródło ognia:

Pierwszą przyczyną zapalania jest obecność źródła ognia. Wszystko, na skutek czego powstaje ogień, iskra lub wysoka temperatura, może wywołać pożar.



Dokończ szereg możliwych przyczyn zapalania: zapalaki, zimne ognie, papierosy, zepsuta instalacja elektryczna, szkło powiększające, ...



Rys 75. Przy pomocy szkła powiększającego można rozpalić ognisko w podróży, ale taka sama reakcja może wyniknąć w lesie lub na polu na skutek niedbale pozostawionego kawałka szkła.

## Materiały łatwopalne

Drugą przyczyną zapalania jest obecność materiałów łatwopalnych. Wszystkie substancje z oznaczeniem łatwopalności dzielą się na palne, ciężko palne i niepalne.

*Substancje palne* – to takie, które zapalają się od źródła zapalania i palą się, nawet jeżeli takie źródło znika. Najbardziej niebezpieczne wśród nich to łatwopalne ciecze i gazy. Mogą one zająć się lub wybuchnąć od najmniejszej iskry. Są nimi na przykład, benzyna czy gaz ziemny.

*Ciężko palne* – to takie, które zapalają się, tlą się i zwęglają się pod wpływem ognia, lecz gdy źródło zapalania znika, przestają się one palić (na przykład, niektóre plastiki, guma). Współczesne materiały dekoracji wnętrz – linoleum, plastikowe sufity i panele – są bardzo atrakcyjne. Jednak podczas pożaru są one bardzo niebezpieczne, ponieważ wydzielają trujące gazy.

*Niepalne* – to takie, które nie zapalają się w żadnym wypadku. Do nich należy woda, piasek, kamień, cegła. Wykorzystuje się je do gaszenia pożarów.



1. Dopasuj odpowiedzi:

1) palne, 2) ciężko palne, 3) niepalne substancje i materiały – to:

a) guma, b) benzyna, c) piasek, d) szkło, e) słoma, f) tkanina, g) drewno, h) gaz, i) papier, j) cegła.

2\*. Dlaczego na stacjach benzynowych zabronione jest używanie ognia, zwłaszcza palenie?

## Tlen

Trzecim warunkiem zapalania jest obecność tlenu – gazu, który jest częścią składową powietrza.



Przeprowadźcie w klasie następujące doświadczenie. Nasypcie do szklanki piasek, umieśćcie w nim kawałek świeczki i zapalcie ją. Następnie przykryjcie szklankę spodkiem. W krótkim czasie ogień zgaśnie, ponieważ zabraknie tlenu.



Jeżeli ogień powstaje w zamkniętym pomieszczeniu, zawartość tlenu w powietrzu będzie się zmniejszała i palenie się może skończyć samoistnie. Natomiast najszybciej ogień się rozpala tam, gdzie ilość tlenu i materiałów łatwopalnych jest nieograniczona, na przykład w lesie.



1. Ogień można zgasić, narzucając na niego grubą tkaninę, dywan, kołdrę, jeżeli nie są one zrobione z tworzyw sztucznych. Jaki warunek palenia przy tym znika?

2\*. Dlaczego ogień bucha z większą siłą, gdy otwieramy okno lub drzwi?

***W miejscach, gdzie są warunki sprzyjające spalaniu, należy szczególnie uważać z otwartym ogniem!***

### Bezpieczeństwo pożarowe w mieszkaniu



Proszę odpowiedzieć na pytania i ułożyć wskazówki „Jak zapobiegać pożarowi”.

1. Dlaczego niebezpiecznie jest stawiać telewizor przy meblówce, kłaść na nim inne rzeczy?
2. Dlaczego niebezpiecznie jest suszyć ubranie nad kuchenką gazową?
3. Dlaczego niebezpiecznie jest zostawiać włączone żelazko?
4. Dlaczego nie można ścielić dywan w pobliżu kominka?
5. Dlaczego nie można wykorzystywać uszkodzone przyrządy elektryczne (na przykład z uszkodzonym przewodem)?
- 6\*. Jakie zasady bezpieczeństwa pożarowego łamią mieszkańcy budynku na rys. 76 z następnej strony?



Rys. 76. Na tym rysunku przedstawiony jest nieistniejący budynek. Jeżeliby on istniał, to w nim na pewno powstałby pożar, ponieważ wszyscy jego mieszkańcy nie przestrzegają zasad bezpieczeństwa pożarowego.

## § 25. ALARM POŻAROWY

*Sposoby gaszenia pożarów •  
Ewakuacja z pomieszczenia szkoły*

Ogień – to nasz niezawodny pomocnik. Możemy się w tym łatwo przekonać wyobrażając sobie życie bez niego. Oglądając w telewizji program „Ostatni bohater” widziałeś, że gdy ludzie trafili na bezludną wyspę, w pierwszej kolejności pragnęli wydobyć ogień, który następnie bardzo ulżył im pobyt na tej wyspie. Jednocześnie ogień może być niebezpieczny. *Bardzo niebezpieczny!* Szczególnie wtedy, gdy jest niekontrolowany, wskutek czego powstaje pożar.



Jakie skutki może mieć pożar w budynku mieszkalnym, w budynku publicznym (w szkole, w kinie), na przedsiębiorstwie, w magazynie wojskowym?

### Jak zgasić niewielki pożar

Przeważnie pożar można zgasić na etapie zapalania się, dopóki on nie nabrał siły. Dlatego wystarczy po prostu zdeptać ogień nogami lub wylać na niego szklankę wody (rys. 77). Można też nakryć ogień płaszczem, dywanem, kołdrą, zasypać go ziemią lub piaskiem albo zastosować gaśnicę.



Rys. 77



## Szczegóły gaszenia przyrządów elektrycznych

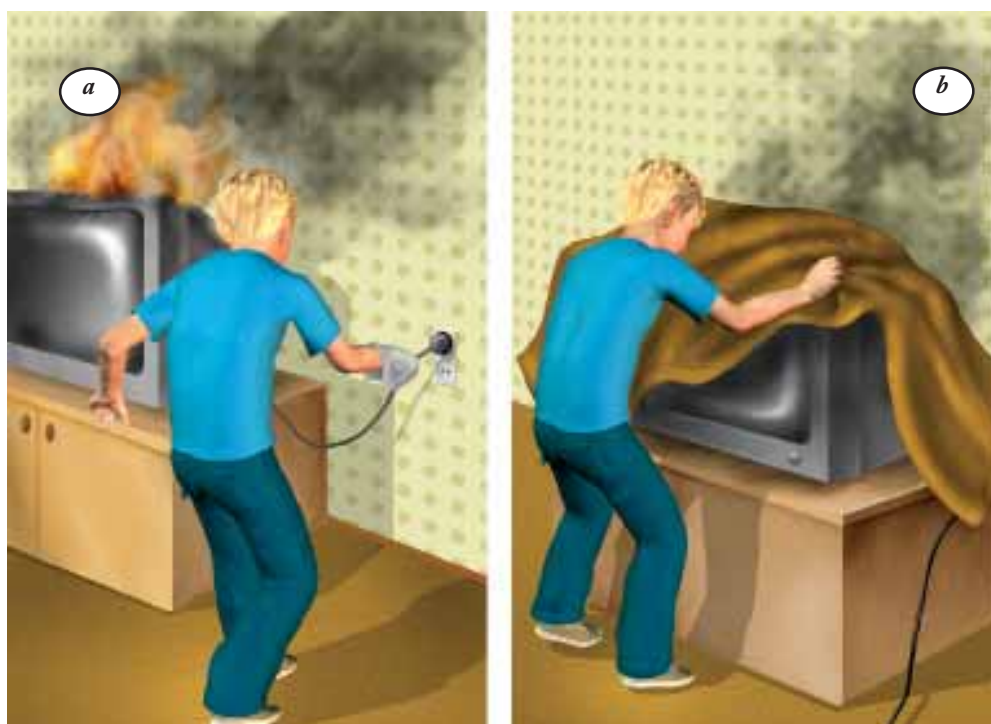
Wyobraź sobie sytuację: siedzisz w pokoju i oglądasz telewizję. Raptem z telewizora zaczyna buchać dym i ogień. Co zrobisz w tej sytuacji?

Po pierwsze, musisz działać bardzo szybko. Jeżeli będziesz zwlekać, ogień szybko rozprzestrzeni się. Natomiast, jeżeli zareagujesz szybko i prawidłowo, można likwidować pożar dosłownie w kilka minut.

Po drugie, musisz działać wyjątkowo ostrożnie! Należy pamiętać, iż na przyrządy elektryczne, które są podłączone do prądu, nie można lać wody! Można zostać porażonym prądem. Dlatego należy owinać ręce suchą tkaniną (ubraniem, ręcznikiem czy serwetą) i wyjąć wtyczkę z gniazdka (rys. 78) lub wyłączyć prąd na tablicy z bezpiecznikami.

Wyłącznie gdy zostanie przerwany dopływ prądu, możesz gasić urządzenie elektryczne jak zwykle źródło zapłonu. Najlepiej jest nakryć je kołdrą, aby zahamować dopływ tlenu (rys. 78, b) i zalać wodą.

I ostatnie. W takich sytuacjach nie można się wahać myśląc, że swoimi uczynkami zniszczysz, na przykład, telewizor. Pożałujesz, stracisz sekundy, minuty – i utracisz o wiele więcej, a może nawet swoje zdrowie czy życie.



Rys. 78



## Jak wydostać się z zadymionego pomieszczenia

Jak by to się nie wydawało dziwne, ale największe niebezpieczeństwo podczas pożaru niesie nie ogień, a trujące gazy, które wydzielają się na skutek zapłonu. Dlatego, gdy okażesz się w zadymionym pomieszczeniu, należy niezwłocznie zabezpieczyć narządy układu oddechowego. W tym celu połóż się na podłodze, gdzie jest mniej dymu, zakryj nos i usta tkaniną. Jeżeli jest to możliwe, namocz ją wodą. Aby nie stracić orientacji, wychodź z zadymionego pomieszczenia wzdłuż ściany (rys. 79).



Rys. 79

## Ewakuacja ze szkoły

Szczególnie niebezpieczne są pożary, które wynikają w pomieszczeniu szkoły. Przebywają tu setki dzieci, a jeżeli niebezpieczeństwo stanowi zagrożenie jednocześnie dla wielu osób, może wyniknąć panika.

Panika – to jest stan, kiedy ludzie tracą panowanie nad sobą i zdolność prawidłowej oceny sytuacji. Zaczyna ogarniać ich strach, zaczynają płakać, krzyczeć, chaotycznie biegać lub odwrotnie, chować się w miejscach niedostępnych, co utrudnia pracę ratownikom. Takie zachowanie stwarza dodatkowe niebezpieczeństwo dla nich samych i dla otoczenia.

Jeżeli wiele osób ogarnia panika, tworzy się zaniepokojony nieokiełznany tłum. Tłum – to jest zgromadzenie ludzi. Lecz, jeżeli uważamy, że ludzie, to mądre istoty, to tłum wcale nie jest do nich podobny – posiada on wielką siłę, ale nie ma rozumu.

Aby zapobiec wyniknięciu tłumy podczas pożaru lub innej niebezpiecznej sytuacji, w każdej szkole lub jakimkolwiek budynku publicznym na widnym miejscu jest wywieszony plan ewakuacji.

## Praca praktyczna



1. Starannie naucz się planu ewakuacji swojej szkoły. W zeszycie narysuj drogę, którą pokona twoja klasa w sytuacji alarmu pożarowego.



2. Z polecenia nauczyciela kilkakrotnie w sposób zorganizowany przećwiczcie ewakuację. Pamiętajcie, że najważniejsze – to zapobiec powstaniu tłumu, w którym można ucierpieć. Szczególnie uważnym i zorganizowanym trzeba być na schodach, w drzwiach i w wąskich przejściach.



3. Przećwiczcie, jak należy chronić narządy układu oddechowego przed toksycznymi gazami. Gdy odczujecie zapach dymu, należy zakryć usta i nos jakąkolwiek tkaniną, lepiej zmoczoną wodą, położyć się na podłodze i poruszając się wzdłuż ściany, przesuwać się w stronę drzwi (rys. 79).



4. Wspólnie z rodzicami narysuj plan ewakuacji swego budynku lub mieszkania. Zaznacz na nim wyjścia z każdego pokoju i miejsce spotkania po ewakuacji.

## PODSUMOWANIE DO CZĘŚCI 1 ROZDZIAŁU 5

1. Zapobiec pożarowi jest o wiele łatwiej, niż go zgasić.
2. Dopóki się nie upewnisz, nie zapalaj kuchenki gazowej bez dozoru dorosłych.
3. Gdy zauważysz zepsuty przyrząd elektryczny (gniazdko, z którego wydobywają się iskry lub uszkodzony przewód elektryczny), niezwłocznie powiedz o tym rodzicom.
4. Jeżeli zapali się ręcznik, zostawiony w pobliżu kuchenki, wylej na niego szklankę wody lub nakryj pokrywką.
5. W razie powstania pożaru, zawiadom straż pożarną pod numerem 101 i wszystkie osoby, które przebywają w tym pomieszczeniu.
6. Podczas pożaru należy ratować ludzi, a nie rzeczy.
7. Gasząc przyrządy elektryczne (żelazko, telewizor), trzeba wyjąć wtyczkę z gniazdka.
8. W pomieszczeniu, gdzie przechowujemy siano lub kanistry z benzyną, nie można wykorzystywać otwartego ognia lub palić.

## Część 2. Sytuacje autonomiczne

Osoby, wśród których żyjesz, tworzą twoje środowisko społeczne. To są twoi rodzice, krewni, przyjaciele, nauczyciele, sąsiedzi, znajomi i nieznajomi ci ludzie, społeczność tego miasta lub wsi, ludność twego kraju.

Przeważająca większość – to uczciwi, porządni ludzie. Ale nie oznacza to, w środowisku społecznym nie ma niebezpieczeństwa dla twego życia i zdrowia.

Wydoroślałeś i więcej czasu spędzasz sam. Jeżeli będziesz zachowywać się nieostrożnie, możesz narazić się na niebezpieczeństwo prawie wszędzie: w twoim mieszkaniu, na dworze, w szkole, w miejscach skupienia ludzi – na wiecach, stadionach i dworcach. Niebezpieczeństwo stanowią ludzie, którzy używają alkoholu i narkotyków, i ci, którzy łamią prawo – kradną, oszukują i zarabiają innymi nieuczciwymi sposobami.

Nauczysz się:

- dbać o bezpieczeństwo swego mieszkania;
- bezpiecznie zachowywać się na ulicy;
- wybierać bezpieczne zabawki i miejsca do zabaw.

## § 26. SAM W DOMU

*Bezpieczeństwo twego mieszkania •  
Jak obronić swój dom • Uwaga: „konkurs!”*

### Jak obronić się przed złoczyńcą

Każdy spodziewa, że mury własnego domu będą niezawodną obroną jego spokoju i dobytku. Dlatego więc należy pomyśleć o zasadach bezpieczeństwa. Najbardziej wrażliwymi miejscami są okna, drzwi, balkony. Drzwi twego mieszkania powinny być mocne, mają mieć łańcuszek, „judasza” i dobry zamek. O tym pomyślą twoi rodzice. Ale nawet najmocniejsze drzwi nie pomogą, jeżeli gospodarze nie będą ostrożni (rys. 80).



Rys. 80.



Przypomnij sobie, jak trzeba się zachowywać, gdy zostajesz sam w domu. Sprawdź siebie przy pomocy wskazówki na str. 172–173. A teraz pobawimy się w test krzyżowy. Jeżeli zapomniałeś zasad tej gry, podglądnij na str. 4.



1. Usłyszałeś dzwonek do drzwi, ale niczego nie zobaczyłeś w „judaszu”. Pomyślisz, że na klatce schodowej przepaliła się żarówka i otworzysz drzwi (4) czy zapytasz „kto tam” (5)?



2. Jeżeli ktoś na podwórku chwali się tym, że ma w domu drogie rzeczy – nowy telewizor lub komputer, też się tym pochwalisz (6) czy nie będiesz brał udziału w tej rozmowie (7)?

3. Swój klucz od mieszkania schowasz pod dywanikiem na klatce schodowej czy w innym miejscu (8) czy będziesz go miał przy sobie (9)?

4. To jest bardzo niebezpieczne! Często złodziej specjalnie wyłącza światło na korytarzu lub zamyka „judasza” ręką (1).

5. Nie otwieraj drzwi dopóki nie będziesz pewien, że to jest bezpiecznie (2).

6. „Chwalipięta” – to zdobycz dla złoczyńcy! Miej na uwadze, że złodzieje rzadko rabują mieszkania na oślep. Zazwyczaj dobrze wiedzą, że w mieszkaniu są drogie rzeczy. A dowiadują się o tym właśnie od takiego „chwalipięty”. Dlatego lepiej trzymać język za zębami (2).

7. „Przemądrzałek” – twoje drugie imię. Takim zachowaniem nie tylko ochronisz swój dobytek ale i zyskasz szacunek wśród przyjaciół jako osoba, która nie lubi się popisywać (3).

8. Dywanik, skrzynka z bezpiecznikami, schowki w pobliżu drzwi – są ogólnie znane i łatwo dostępne dla złodzieja (3).

9. To jest prawidłowe ale nie wieszaj klucza na szyi. W tym celu możesz wykorzystać ukrytą kieszonkę, o której nikt nie powinien wiedzieć. Najlepiej będzie, aby rodzice zostawiali dla ciebie klucz u sąsiadów (10).

10. Doszedłeś do końca i, jeżeli przeszedłeś prawidłową drogą, twoi rodzice mogą się szczycić mądrym i ostrożnym dzieckiem.

### ***Zapamiętaj!***

***1. Zawsze miej drzwi zamknięte.***

***2. Nie otwieraj drzwi nim upewnisz się, że jest to bezpieczne.***

***3. Nie chwal się drogimi rzeczami przed kolegami, a szczególnie przed obcymi osobami.***

***4. Nie zostawiaj klucza od mieszkania pod dywanikiem i w innych łatwo dostępnych miejscach.***

### **Ryzyko odniesienia obrażeń w życiu codziennym**



Wspólnie z osobami dorosłymi zbadaj swoje mieszkanie i ułóż wskazówkę „Niebezpieczne miejsca i przedmioty mego mieszkania”.

### **Uwaga: konkurs!**

Znane są sytuacje, gdy gospodarzy mieszkania niespodziewanie otrzymywali ogromne rachunki za usługi telefoniczne. Okazało się, że zmuszeni są płacić za zabawy swoich dzieci, które nieostrożnie wzięły udział w „konkursie” lub zamówiły dedykację dla swego kolegi.





Połączcie się w grupy. Uważnie przyjrzyjcie się rys. 81 i przypomnijcie sobie, czy nie widzieliście w telewizji podobnych informacji. Opowiedzcie o tym całej klasie.



Rys. 81

## Bezpieczeństwo w Internecie



Połączcie się w grupy i ułóżcie wskazówkę „Zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z Internetu”.

Porównajcie swoje odpowiedzi z zasadami ze str. 173.

## § 27. SAM NA DWORZE

*Zasada pięciu „NIE” • Bezpieczny spacer •  
W niebezpiecznej sytuacji z nieznajomymi •  
Jak się ustrzec przed oszustwem*

Podobnie jak przeważająca większość piątoklasistów, już sam, bez dorosłych bawisz się na podwórku, chodzisz do szkoły i do sklepu. Lecz, jeżeli rodzice nie pozwalają ci daleko odchodzić od domu, nie powinieneś się obrażać. Oni lepiej znają sytuację w waszej miejscowości, dzielnicy i dbają o twoje bezpieczeństwo.

Gdy znajdziesz się na dworze sam, dotrzymuj się zasad pięciu „NIE”, które zostały ułożone dla dzieci:



Przyjrzyjcie się rys. 82. Który bohater bajki dotrzymuje się zasad pięciu „NIE”? W jaki sposób inni bohaterowie złamali te zasady?

**NIE** rozmawiaj z nieznajomymi.

**NIE** wsiadaj do nieznajomego samochodu.

**NIE** bierz niczego od cudzych osób.

**NIE** zbaczaj z drogi od szkoły do domu.

**NIE** baw się na podwórku, gdy na dworze jest ciemno.



Rys. 82



Przy pomocy testu krzyżowego, zasad ze str. 173 i rad ze str. 142–143 ułóżcie wskazówkę o bezpiecznym zachowaniu się z nieznajomymi.



1. Na dworze trzeba wszystkiego się bać (5), zachowywać się spokojnie i pewnie (7) czy arogancko i zarozumiale (6)?



2. Niektóre dzieci w drodze do szkoły czy do sklepu lubią słuchać playera. Jest to bezpiecznie (8) czy niebezpiecznie (9)?

3. Późno wieczorem trzeba iść najkrótszą drogą (10) czy najbardziej bezpieczną (11)?

4. Do szkoły, do sklepu, jeszcze gdzieś bezpieczniej jest chodzić samemu (12) czy z kolegami (13)?



5. To jest nieprawidłowe. Tchórzliwe, płochliwe osoby na dworze zwracają na siebie uwagę złoczyńcy. I odwrotnie, spokojny wzrok, pewny chód – jest w pewnej mierze obroną przed złoczyńcą (1).

6. To może sprowokować chuliganów, którzy tylko szukają zaczepki (1).

7. W każdej sytuacji staraj się zachowywać pewnie. Nawet w cudzym mieście zachowuj się tak, aby ze strony nie było widać, że jesteś przybyszem. Dlatego najlepiej zapoznać się z planem miasta, wyznaczyć bezpieczne trasy. Oczywiście, w nieznajomym mieście ktoś powinien cię spotkać na dworcu (2).

8. To przyzwyczajenie jest niebezpieczne. Player nie tylko rozprasza twoją uwagę, a może też zwrócić uwagę złodziei (2).

9. Wartościowe rzeczy lepiej jest zostawiać w domu, ale, jeżeli już bierzesz je ze sobą, nie wystawiaj na pokaz (3).

10. Pomyliłeś się. Najkrótsza droga – nie zawsze jest bezpieczna. Jeżeli będziesz musiał gdzieś iść wieczorem, staraj się unikać ciemnych bram, bezludnych przejść, parków, pustkowi, nieoświetlonych ulic, przystanków. Trzymaj się z daleka od krzaków i płotów (4).



11. Jesteś zuchem, jednak nie warto kusić losu. Jeżeli musisz wracać do domu późno, poproś kogoś z dorosłych, aby cię odprowadzili albo spotkali (4).

12. Niepotrzebnie tak uważasz. Samotny nastolatek – to przynęta dla złoczyńcy. Rzadko zaczepiają dzieci, które idą grupką. Szczególnie ważne jest towarzystwo, gdy idziesz na stadion lub do kina (4).

13. Z przyjaciółmi jest nie tylko weselej, ale i bezpieczniej (14).

14. Jesteś zuchem, doszedłeś do końca i zwyciężyłeś, jeżeli szedłeś prawidłową drogą.

### *Zapamiętaj!*

*1. Nieznajomy – to każdy, z kim cię nie zapoznali rodzice, nauczyciele.*

*2. Spacerując na dworze, zachowuj się spokojnie i pewnie.*

*3. Nie bierz z domu drogich rzeczy, one mogą spowodować złoczyńcę.*

*4. Wieczorem unikaj bezludnych podwórz, parków i pustkowi.*

## **Ekstremalne sytuacje z nieznajomymi**

Widziałeś z pewnością filmy, w których wykradano dzieci. Niestety, zdarza się to nie tylko w filmach i nie tylko w innych państwach. Spodziewamy się, że z tobą to się nie stanie, lecz nie bez powodu się mówi, że uzbrojony jest ten, kto jest uprzedzony. Jeżeli będziesz opanowany, to w takiej sytuacji jest szansa, by uniknąć niebezpieczeństwa.

Nieznajoma osoba może podejść do ciebie i powiedzieć, że pracuje z twoją mamą czy tatą i poprosili oni odebrać ciebie ze szkoły. Mężczyzna czy kobieta może wymienić imiona twoich rodziców, miejsce ich pracy, adres. Lecz na wszystkie jej propozycje należy odpowiadać: „My się nie znamy. Nigdzie z panią (panem) nie pójdę”. I szybko odejść.

Jeżeli nieznajomy idzie za tobą lub próbuje ciebie zatrzymać, narób hałasu, krzycząc: „Ratunku, nie znam tej osoby!”

Zdarza się, że złoczyńcy kradną dzieci wykorzystując ich zaufanie i dobre wychowanie. Wiadomo, to są świetne cechy charakteru, ale rozmawiając z obcymi, trzeba mieć się na baczności. I gdy zauważysz, iż nieznajomy ma w stosunku do ciebie złe zamiary, zapomnij o dobrych manierach. Gdy ktoś próbuje zatrzymać cię lub gdzieś zaprowadzić (na przykład wciągnąć do samochodu), nie tylko można, ale i trzeba wykorzystywać wszystkie możliwe sposoby w celu samoobrony: kombinować, grozić, krzyczeć, kąsać, drapać, bić.



Jeżeli komuś grożą bronią palną, nie należy próbować od razu uciekać. Od kuli nie można uciec lub się obronić. Dlatego trzeba zachowywać się tak, aby nie spowodować wykorzystania broni. Najlepiej ulec wymaganiom zbrodniarza i czekać na dogodny moment, aby uciec.



## Uliczni oszuści

W sytuacji, gdy złodzieje spotkali cię w bezludnym miejscu i wymagają od ciebie pieniędzy lub cennych rzeczy, należy im ulec. Zdrowie i życie są bardziej cenne. Ale dlaczego ludzie częstokroć oddają oszustom swoje pieniądze z własnej woli?



Uważnie przyjrzyjcie się rys. 83 i omówcie, dlaczego chłopcy utracili swoje pieniądze. Jak mieli się zachować, aby uniknąć tego?



Rys. 83. Według materiałów czasopisma „Barwinek”.



Rys. 84

Sposoby wyłudzenia pieniędzy są bardzo różnorodne. Dlatego właśnie pierwsza zasada pięciu „NIE” głosi: „NIE rozmawiaj z nieznajomymi”. To odnosi się i do sytuacji, przedstawionych na rys. 83. Ponieważ „naparstki” i inne uliczne „gry”, które obiecują szybką wygraną – są oszustwem. Należy tu przypomnieć powiedzonko: „Bezpłatny ser jest tylko w pułapce na myszy”.

Strzeż się również tak zwanych wróżek. Bardzo natarczywie zatrzymują one dorosłych i dzieci, przede wszystkim dziewczynki, i zaczynają z nimi rozmowę (rys. 84). Niektóre z nich potrafią hipnotyzować. Gdy człowiek się ocknie, ani pieniędzy, ani cennych rzeczy już nie ma, a po wróżce zaginął ślad.

## Do kogo zwracać się o pomoc

Gdy znajdziesz się w trudnej sytuacji, należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc. Ale nie do każdego. Zdarza się, że w pobliżu znajdują się wspólnicy złoczyńcy. Wtedy może stać się tak, że wyrwawszy się od jednego od razu trafiasz do rąk drugiego! Dlatego przede wszystkim trzeba zwracać się do policjantów, dyżurnych w kinach i teatrach, na dworcach i w metro. Najczęściej noszą oni specjalne mundury. Jeżeli ich nie ma w pobliżu, zwróć się do kasjera, sprzedawcy, ochroniarza w biurze lub innej osoby, znajdującej się w miejscu pracy. W ostateczności poproś o pomoc przechodniów. Na wsi czy w miasteczku wejdź na jakiegokolwiek podwórko. Pamiętaj, dorośli zawsze obronią dziecko!



Ustaw swoje postępowania według poziomu bezpieczeństwa, zaczynając od najbardziej bezpiecznego.

*Pójdiesz ze szkoły:*

a) z rodzicami; b) z tym, kto powie, że przyszedł na prośbę rodziców; c) z kolegą; d) z tym, kto proponuje przewieźć cię na motorze?

*Przed wszystkim zwrócisz się o pomoc do:*

b) przypadkowego przechodnia; b) policjanta; c) sprzedawcy czy do innej osoby, która znajduje się w miejscu pracy?



## § 28. W NIEBEZPIECZNYCH MIEJSCACH

*Zabawy w niebezpiecznych miejscach •  
Bezpieczne zachowanie w tłumie •  
Jak należy zachowywać się w windzie*

### Niebezpieczne miejsca

Placówki budowy, zakłady przemysłowe, piaskownie, stare kopalnie, katakumby, porzucone lub zniszczone budynki – to niepełny wykaz miejsc wyjątkowo niebezpiecznych do zabaw i rozrywek. Ponieważ można przez przypadek zabłądzić w grocie, katakumbach lub w starej kopalni, spaść z wysokości na placu budowy, być zasypanym w piaskowni lub zawalonym w piwnicy starego budynku. Co roku setki dzieci, które nie uważały na to, giną lub doznają ciężkich obrażeń. Ponieważ uratować się w niektórych sytuacjach, na przykład, kiedy ciebie zasypało piaskiem, jest po prostu niemożliwe.

Nie należy też bawić się tam, gdzie spotykają się osoby, które używają alkoholu czy narkotyków. Będąc w nietrzeźwym stanie mogą zachowywać się nieadekwatnie, działać przeciwko tobie.

Nieodpowiednie do zabaw dzieci są też miejsca, gdzie wyprowadza się psy. Z psami należy zachować szczególną ostrożność. Możecie po prostu bawić się piłką, a pies odbierze to jako zagrożenie dla niego lub jego gospodarza i zaatakuje.



1. Ułóżcie listę niebezpiecznych miejsc, które znajdują się w waszej miejscowości.
2. Narysujcie plan swojej wsi czy osiedla. Zaznaczcie na nim te miejsca.

Jeżeli przez przypadek dowiesz się, że dzieci poszły bawić się w niebezpiecznym miejscu lub osoba została zasypana pod ruinami starego budynku czy zamknięta w piwnicy, na strychu, niezwłocznie powiedz o tym rodzicom lub komuś z dorosłych!



Wyobraź sobie, że twój kolega postanowił pobawić się w niebezpiecznym miejscu. Poćwiczcie w parach unikanie niebezpiecznych propozycji i odmawianie od tego kolegę. Przedstawcie scenkę, wykorzystując cechy pewnego zachowania (s. 111).

### Bezpieczeństwo w tłumie

Postaraj się również unikać miejsc, gdzie tworzy się tłum. Do kina, na koncert, przedstawienie czy na mecz lepiej jest przyjść z wyprzedzeniem. Jeżeli na bilecie nie zaznaczone jest miejsce, usiądź bliżej do wyjścia i dalej od głównego przejścia.

Po koncercie, filmie lepiej jest zaczekać, póki ludzie wyjdą. Nie bierz udziału w wiecach i demonstracjach protestacyjnych. Dla dzieci to jest szczególnie niebezpieczne.

Wybierając się w tłoczne miejsce, powinienesz zawczasu zadbać o swoje ubranie i rzeczy, które weźmiesz ze sobą.

Szalik, chustka, korale lub łańcuszek na szyi mogą się za coś zahaczyć. Wąskie spodnie, zbyt długa sukienka utrudniają poruszanie się. Plecak lub torba z długim paskiem może być zaciśnięty w tłumie i zostaniesz powalony z nóg.



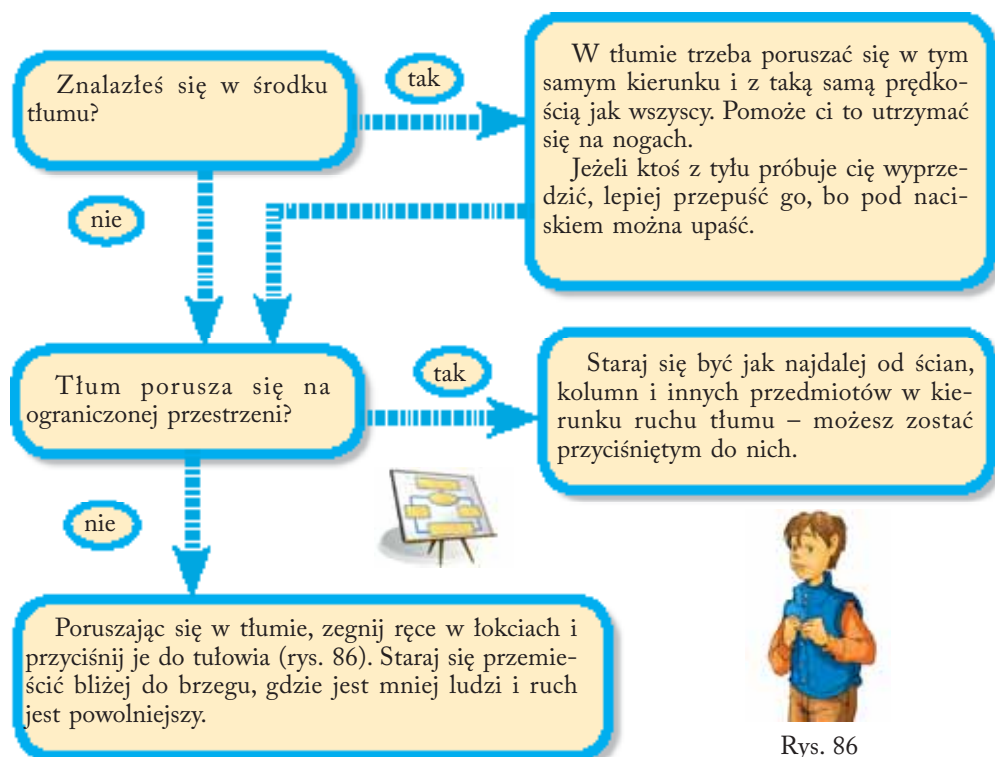
Przyjrzyj się rys. 85. Które z tych rzeczy, obuwia, czapek i torebek są nieodpowiednie dla zatłoczonych miejsc? Dlaczego? Co jeszcze można by było tu narysować?



Rys. 85



Jeżeli znajdziesz się w tłumie, najważniejsze jest – utrzymać się na nogach i uniknąć zetknięcia z twardymi przedmiotami. Ułóżcie zasady zachowania w tłumie w postaci schematu. Sprawdźcie siebie na s. 173.



Rys. 86



Jeżeli upadłeś, postaraj się od razu zgrupować się i mocnym od-pchnięciem stanąć na nogi.

Jeżeli nie będzie to możliwe, wtedy taka pozycja (rys. 87) pomoże ci uniknąć poważnych obrażeń. Skul się. Podciągnij nogi i zasłaniaj głowę rękami.



Rys. 87

## W windzie

We współczesnych wieżowcach są windy. Są one wyposażone systemem hamowania, który może zatrzymać windę nawet wtedy, gdy się urwie lina. Jednak należy pamiętać, że windy – to miejsca szczególnie niebezpieczne i dlatego istnieją szczególne zasady korzystania z nich.



1. Dlaczego dzieciom do 7 lat zabrania się samodzielnie jeździć windą?
2. Dlaczego zabrania się obciążać windę ponad normę?
3. Dlaczego niebezpiecznie jest jeździć windą z nieznanymi osobami? Jak uniknąć tego?

Zdarza się, że dzieci nierozsądnie rozrabiają w windzie. Najgorzej, kiedy zaczynają w niej coś podpalać. To jest tak, jakby chcieć podpalić siebie. Bo pożar w windzie – to straszna rzecz. Szyb windy jest jak komin w piecu. Wystarczy mała iskra, aby kabina błyskawicznie zapłonęła. Uratowanie się w takiej sytuacji jest niemożliwe.

Czy trzeba opowiedzieć rodzicom o tym, że ktoś z waszych kolegów albo znajomych robi coś podobnego? Zwróć uwagę, że za każdym razem on naraża się na śmiertelne niebezpieczeństwo i naraża na nie innych.

Zdarza się, że kabina windy raptem zatrzyma się między piętrami. W tym wypadku nie należy panikować i próbować na siłę otworzyć drzwi, trzeba poinformować o tym dyspozytora (rys. 88).

Niektórym windom szczególnie się nie wiedzie. Są drapane, ściany w nich są porysowane, wyłamywane lub podpalane przyciski.



Rys. 88



1. Jak uważacie, kto i po co psuje windy? Jak przy tym mogą ucierpieć ludzie?
2. Ułóżcie notatkę „Zasady bezpiecznego zachowania w windzie”.

***Zapamiętaj!***

***Winda nie jest miejscem do zabaw!***

## PODSUMOWUJĄCE ZADANIA DO 2 CZĘŚCI 5 ROZDZIAŁU



Wielu niebezpiecznych sytuacji i związanych z nimi problemów można z łatwością uniknąć, jeżeli nauczyć się je przewidywać. Poćwiczcie jak to robić, wykonując przytoczone niżej zadania. W tym celu musisz przypomnieć sobie wszystko, czego nauczyłeś się w tym rozdziale.

*Wskaż przyczynę – dlaczego należy unikać osób, które:*

- znajdują się pod wpływem alkoholu lub narkotyków;
- zbyt często się denerwują, zachowują się dziwnie lub agresywnie;
- mówią nieprawdę, kręcą, oszukują;
- łamią prawo.

*Wskaż przyczynę – dlaczego należy unikać takich miejsc:*

- place budowy;
- miejsca, gdzie wyprowadza się psy;
- drogi szybkiego ruchu;
- groty, katakumby, piaskownie, tereny zakładów przemysłowych i podobne do nich;
- miejsca, gdzie zbierają się osoby, które używają alkoholu lub narkotyków, bezdomni;
- zatłoczonego transportu, sal, wieców, meczy piłkarskich, przejść podziemnych i placów, na których odbywają się wieloludne koncerty itp.

*Wskaż przyczynę – dlaczego należy unikać takich czynności:*

- spacerować na ulicy wieczorem;
- wsiadać do nieznanego samochodu, wchodzić do domu nieznanym osobom;
- zatrzymywać się w drodze ze szkoły do domu;
- zostawiać niezamknięte wejściowe drzwi;
- podawać rodzicom nieprawdziwą informację dokąd i z kim idziesz na spacer;
- chwalić się drogimi rzeczami;
- niszczyć wyposażenie windy, placów zabaw, bram, pisać po ścianach itp.

## Część 3. Wśród przyrody

Na zdrowie człowieka ma wpływ wiele czynników. Wśród nich i przyroda. Słońce, powietrze i woda – to główne czynniki istnienia człowieka i istotne czynniki wzmocnienia jego zdrowia. Jednak wpływ przyrody może być też negatywny. Na przykład, poprzez niekorzystne warunki pogodowe czy klęski żywiołowe.

Ludzie zawsze starali się zrobić swoje otoczenie bardziej bezpiecznym, wpływali na nie, dopóki całkowicie go nie zmienili. Do momentu, kiedy to dotyczyło wpływu na dziką przyrodę, nikt szczególnie się tym nie przejmował. Lecz z czasem to zaczęło być niebezpieczne dla samego człowieka, jako biologicznego gatunku. Ponieważ ludzie, podobnie jak i inne żywe istoty, dla swego zdrowia potrzebują czystego powietrza, wody, żywności.

Nauczysz się:

- rozumieć i cenić osobliwość naszej planety, rozpoznawać to, co może zaszkodzić przyrodzie;
- wybierać ekologicznie bezpieczne towary i opakowania;
- prawidłowo zachowywać się w strefie klęski żywiołowej;
- bezpiecznie odpoczywać na przyrodzie, szczególnie nad wodą.



## § 29. ZIEMIA – NASZ WSPÓLNY DOM

*Jedna dla wszystkich •*

*Jak ludzie wyniszczali przyrodę • Problem śmieci*

Jedyne znane nam miejsce we Wszechświecie, gdzie istnieje życie, to nasza planeta – Ziemia. Możemy wiele marzyć o kosmicznych podróżach, lecz jak dotąd nie znamy planety, na którą mogliby się przenieść ludzie, po wyczerpaniu zapasów swojej.

*Ziemia – to wspólny dom wszystkich narodów, które zamieszkują ją.* Nie jest dla nas obojętne, jak odnoszą się do przyrody ludzie w innych państwach, o ile zanieczyszczenie nie ma granic. Ono rozprzestrzenia się z wiatrem, deszczami, rzekami i prądami morskimi.

*Ziemia – to wspólny dom nie tylko dla ludzi, ale i dla roślin i zwierząt, wszystkiego, co jest żywe.* Przez konsumpcyjny stosunek do nich już zniknęło wiele ich gatunków. Niektóre gatunki są wprowadzone do Czerwonej Księgi. Oznacza to, że znajdują się na granicy wymierania. Zagrożone całkowitym wyginięciem są lasy tropikalne – „płuca planety”. Co roku coraz więcej przestrzeni zamienia się na pustynię, przede wszystkim z powodu nadmiernego wypasania bydła.

*Ziemia – to jest dom dla tych, kto dzisiaj na niej żyje i będzie żyć jutro.* Dzisiejsze pokolenie powinno dbać nie tylko o siebie, ale i o swoich następców – dzieci, wnuków, prawnuków.



Połączcie się w cztery grupy. Zaproponujcie co najmniej po dwa argumenty na obronę takich twierdzeń:

1. „Kocham swoją planetę, dlatego, że jest wyjątkowa”.
2. „Jestem odpowiedzialny za przyszłość swojej planety”.
3. „Martwi mnie los wszystkiego, co jest żywe na Ziemi”.
4. „Najważniejszym obowiązkiem ludzi jest zachowanie Ziemi dla życia”.

### Otoczenie i progres techniczny

Z pradawnych czasów, kiedy na Ziemi zjawili się ludzie, całkowite panowanie miała tu matka Natura. Ona dostarczała wszystkiego niezbędnego do życia: powietrza, wody, żywności, odzieży. Lecz jednocześnie była źródłem wielu niebezpieczeństw: zimna, głodu, klęsk żywiołowych. Od samego początku ludzie pragnęli zrobić swoje otoczenie bardziej bezpiecznym i komfortowym. Dlatego, zmieniając otaczające środowisko, stwarzali nie tylko wygody, ale i dodatkowe niebezpieczeństwa.



Aby dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat, zagraj w test krzyżowy. Na osobnej kartce papieru zaznacz trasę, następnie sprawdź swoje wyniki z wynikami kolegów. Życzymy powodzenia!

1. Wiadomo, że średnia długość życia pierwotnych ludzi nie przewyższała 30 lat. Jak uważasz, przyczyną tego był głód (4) czy choroby (5)?

2. W średniowieczu mało kto dożywał do starości. Uważasz, iż przyczyną śmierci częściej był głód (6) czy epidemie (7)?

3. Współcześni ludzie żyją o wiele dłużej niż ich przodkowie. Jak myślisz, co obecnie najbardziej zagraża życiu i zdrowiu ludzi: klęski żywiołowe (8) czy negatywne skutki postępu technicznego (9)?

4. Przyczyną przedwczesnej śmierci pierwotnych ludzi najczęściej był głód. Wielka zdobycz nie trafiała się codziennie (2).

5. Nieprawidłowo. Uczeni dowiedli, że nie zważając na to, iż pierwotni ludzie też chorowali, przyczyną ich krótkiego życia było to, że chory człowiek nie mógł zdobyć sobie jedzenia i umierał z głodu (1).



6. Od czasu, gdy człowiek nauczył się siać zboże i hodować bydło, głód przestał być główną przyczyną jego śmierci. Zatem, mając niewielką działkę ziemi i kilka zwierząt domowych, mógł wyżywić całą rodzinę (2).

7. Prawidłowo! Epidemie takich chorób zakaźnych jak dżuma, ospa, cholera raz za razem opustoszały miasta, państwa, kontynenty. Mieszkańcy średniowiecznych miast żyli w okropnych antyosanitarnych warunkach, na przykład – nawet się nie domyślali, że przyczyną chorób jest brud, który ludzie wylewali do rzek i po prostu na ulice. Nic dziwnego, że choroby szybko się rozpowszechniały (3).



8. Nieprawidłowo. Klęski żywiołowe trafiają się i dzisiaj, ale ludzie w większości wypadków nauczyli się je przewidywać (3).

9. XX wiek nazwano wiekiem naukowo technicznej-rewolucji (NTR), która dostarczyła ludziom nieznanych dotąd wygód: telefon, radio, telewizja,

samochody itp. Lecz postęp techniczny ma też inną stronę. Wypadki drogowe, pożary, awarie w przedsiębiorstwach, zanieczyszczenie środowiska są największym niebezpieczeństwem dla zdrowia i życia ludzi (10).

10. Doszedłeś do mety i zwyciężyłeś, jeżeli nie zboczyłeś z prawidłowej drogi.



## Zanieczyszczenie środowiska

Człowiek, jak każda inna istota żywa, produkuje odpady. W przyrodzie odpady żywych istot są przerabiane przez owady i bakterie. Obumarłe rośliny, ekskrementy zwierząt przetwarzają się na warstwę żyznej gleby i środowisko nie jest zatrutowane.

W odróżnieniu od innych żywych istot, ludzie tworzą sztuczne odpady, których przyroda nie w stanie jest przerobić. Plastikowe butelki czy foliowe torebki nie przegniwają nawet w ciągu wielu lat. Dlatego ludzie powinni dokładnie sprzątać po sobie.

*Czy wiesz, że...*

W Zachodniej Europie szczególnej uwagi udziela się zbieraniu i przeróbce śmieci. Na przykład w Niemczech nie można wyrzucać plastiku i papieru do jednego śmietnika. Dla każdej kategorii śmieci (plastik, papier, szkło, metale kolorowe, odpadki spożywcze) jest osobny śmietnik.

Jeżeli ktoś wyrzucił do śmietnika dla plastików papier, śmieci zostaną wywiezione dopiero wtedy, kiedy zrobi on wszystko tak, jak należy.



Na pewno i w Ukrainie w niedalekiej przyszłości będzie się tak działo. Lecz dzisiaj, niestety, często widzimy śmieci tam, gdzie ludzie odpoczywają i zachwycają się przyrodą.

Myli się ten, kto uważa, iż czystość środowiska to sprawa wyłącznie władzy czy przedsiębiorców. Ty również jesteś za to odpowiedzialny. Ponieważ każde złamane drzewko – to dodatkowa ilość szkodliwych substancji w powietrzu, które mogło ono zneutralizować. Każdy zdeptany trawnik, zerwany kwiatek, rzucony na ziemię paperek – to zachwianie równowagi w przyrodzie. Skutki tego z czasem mogą stać się katastroficzne. Czy wiesz,

że większość roślin, które obecnie prawie zniknęły z powierzchni Ziemi człowiek po prostu wyrwał?



Chroni przyrodę ten, kto (wybierz prawidłową odpowiedź i dokończ szereg):

a) zbiera makulaturę; b) włącza bez potrzeby przyrządy elektryczne; c) zostawia śmieci w lesie; d) informuje dorosłych o rozlanych produktach naftowych; e) nie wychodzi z lasu bez bukietu kwiatów; f) zakręca kran, gdy myje zęby; ...



Połączcie się w grupy po 4–5 osób i wykonajcie projekt „Detektywi ochrony środowiska”.

Każda grupa powinna opisać, narysować lub sfotografować wypadki zanieczyszczenia środowiska w waszej miejscowości. To może być duża ilość transportu na drogach lub przedsiębiorstwo, które wyrzuca odpady do rzeki, czy wysypisko śmieci w pobliskim lesie. Najciekawsze materiały wykorzystajcie w gazetce.

## Opakowania, bezpieczne dla otoczenia

W sklepach widzimy masę towarów w jaskrawych opakowaniach. Lecz tylko niektóre z nich są bezpieczne dla otoczenia. To są papierowe torebki, szklane naczynia wielorazowego użytku, tekturowe pudełka i torby. Jeżeli my, konsumenci, będziemy woleli towary w takich opakowaniach, producenci niezwłocznie zwrócą na to uwagę.



Rys. 89. Które z tych towarów mają opakowania bezpieczne dla otoczenia?





Jeżeli kupujecie towar w plastikowym opakowaniu, starajcie się wykorzystać je повторно. Oto co proponują zrobić z takich opakowań autorzy książki „Złota ręczka” (rys. 90). Zaproponuj kolegom swoje wynalazki.

Kielich, kubek  
i cukierniczka



Wazon i pojemnik  
na kwiaty



Pławik  
i karmnik  
dla rybek



Solniczki



Fartuszek  
z torebki foliowej



Brelok-pojemnik  
dla drobiazgów



Gąbka do obuwia

Rys. 90

*Powtórne wykorzystanie plastikowych opakowań – to rzeczywista szansa na zmniejszenie zanieczyszczenia przyrody.*

## § 30. KLĘSKI ŻYWIOŁOWE

*Przepowiednie klęsk żywiołowych* ●

*Gdzie schować się przed burzą* ● *Zachowanie  
podczas powodzi*

Czasami na świecie zdarzają się klęski żywiołowe. Na początku 2005 roku wybrzeżem Indii, Tajlandii i innych państw Azji Południowo-Wschodniej przeszło tsunami. Fale o wysokości dziesięciopiętrowego budynku doszczętnie zrujnowały przybrzeżne miasta i światowej sławy uzdrowiska.

Podczas tsunami zginęło ponad 300 tysięcy osób. Taka wielka ilość ofiar tłumaczy się tym, że tsunami nie jest charakterystycznym zjawiskiem w tym regionie, ludność miejscowa nigdy o nim nie słyszała. Państwa, na które runął ten żywioł, nie miały systemu przewidywania tsunami i zawiadomienia o jego nadejściu.



1. Wymieńcie jak najwięcej klęsk żywiołowych (tsunami, wybuch wulkanu, ...).

2. Połączcie te klęski żywiołowe według następujących opisów:

- Które z nich zdarzają przeważnie latem, wiosną, jesienią, w zimie, a które nie zależą od pory roku?
- Które z nich grożą mieszkańcom gór, stepów, wybrzeża oceanu?



3. Które z nich zdarzają się na Ukrainie?

Liczne informacje o niesprzyjających warunkach pogodowych i klęskach żywiołowych słyszymy prawie w każdym wydaniu wiadomości. Wybierzcie kilka takich informacji, szczególnie o tym, co odbywało się w waszej miejscowości. Omówcie je z kolegami.

### Przepowiednie klęsk żywiołowych

Czy wiesz, że zwierzęta potrafią przeczuwać zmiany pogody (rys. 91)? Ich egzystencja całkowicie zależy od przyrody, dlatego reagują one nawet na najmniejsze zmiany w środowisku naturalnym. A co dopiero klęski żywiołowe! Zwierzęta odczuwają ich nadejście i próbują ratować się.

Podczas tsunami w Indiach słonie ratowały swoich poganiaczy w taki sposób, że przestały ich słuchać i poszły w góry, jak najdalej od wybrzeża.





Jaskółki nisko  
latają – będzie deszcz i wiatr.



Dużo wron lata  
i kracze – będzie niepogoda.



Mewy siedzą na wodzie –  
będzie dobra pogoda, jeżeli chodzą  
po brzegu – będzie sztorm.



Żaby skaczą wzdłuż  
brzegu – będzie deszcz, jeżeli siedzą  
w wodzie – deszczu nie będzie.



Jeżeli kot śpi, zasłaniając  
łapką nos, będzie ochłodzenie.



Jeżeli leży brzuszkiem  
do góry, będzie ciepło.

Rys. 91. Zachowanie niektórych zwierząt przed zmianą pogody.



1. Jakie jeszcze zachowanie zwierząt świadczy o zmianie pogody?
2. Jakie znacie rośliny, które reagują na zmianę pogody? Jak one to robią?

## Groźne zjawiska atmosferyczne

Najbardziej charakterystyczne dla naszej miejscowości klęski żywiołowe to burza i huragan, którym towarzyszy ulewa i grad. Meteorolodzy nauczyli się skutecznie je przewidywać. Dlatego, kiedy usłyszysz wiadomość o silnym wietrze (25–30 m/s) i o możliwych burzach, lepiej pozostań w domu. Gdy rozpocznie się wiatr, zamknij okna i lufciki, wyłącz z prądu przyrządy elektryczne. Podczas burzy nie korzystaj z wodociągu i telefonu.

Jeżeli burza zaskoczyła cię poza domem, trzeba działać w zależności od okoliczności. Nauczyć się tego pomogą ci zadania, które wykonasz przy pomocy schematu na str. 159.



1. Wyobraź sobie, że idziesz przez pole. Rozpętała się burza. Ty: a) zaczniesz biec; b) schowasz się pod samotnie stojącym drzewem; c) znajdziesz zagłębienie (jamę, parów itp.) i przykucniesz, żeby nie być najwyższym punktem tego terenu?

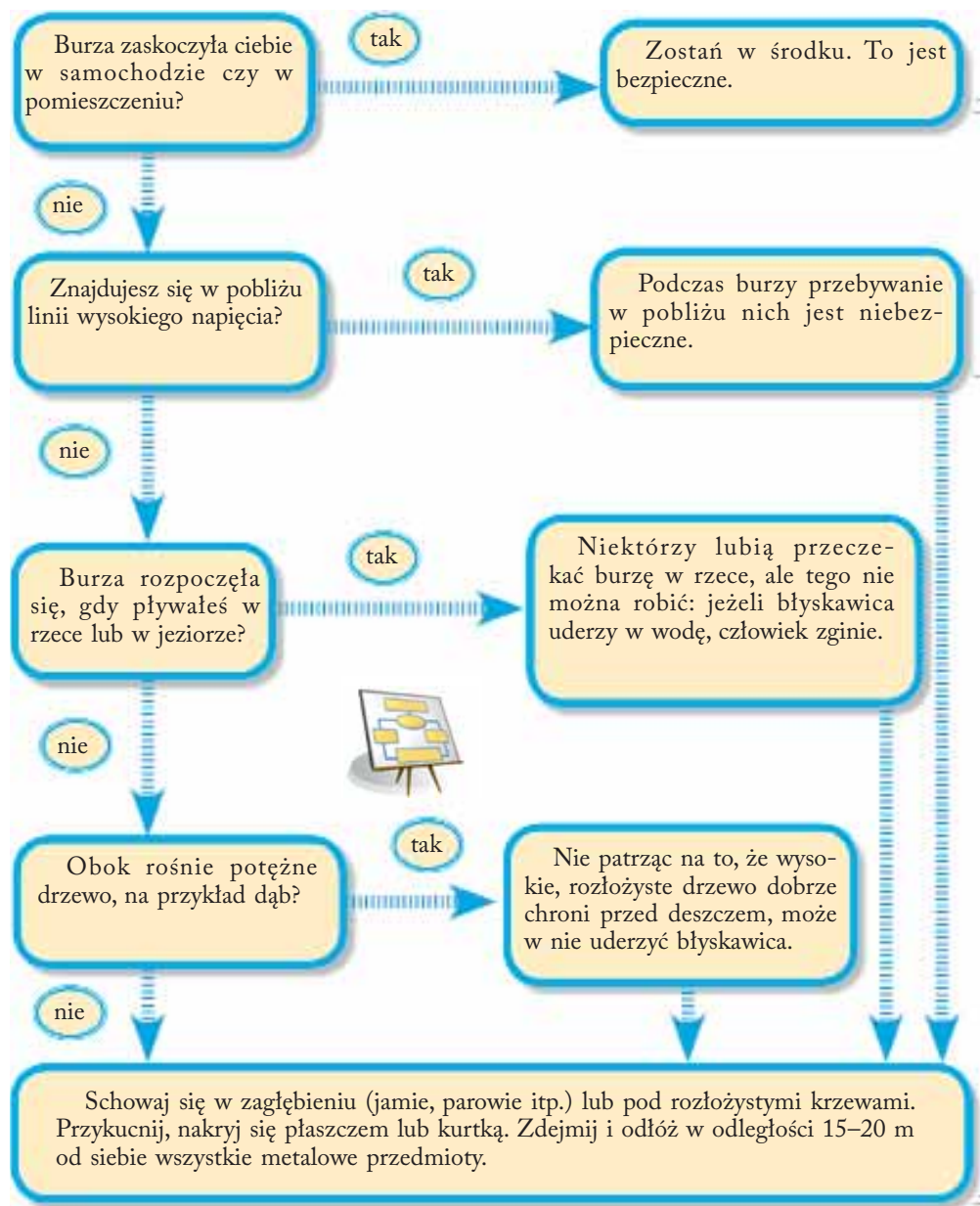
2. Przyjrzyj się rys. 92 i nazwij osoby, które są narażone na niebezpieczeństwo, chowając się przed burzą: a) w rzece; b) w samochodzie; c) pod wysokim drzewem; d) w pobliżu linii wysokiego napięcia; e) w kawiarni.



Rys. 92



1. Przy pomocy tego schematu wykonaj zadania z poprzedniej strony.
2. Ułóż wskazówki, jak postępować podczas burzy i porównaj je z przytoczonymi na str. 174



***Błyskawica uderza w najwyższy punkt w terenie.  
Podczas burzy nie wolno korzystać z telefonu komórkowego.***

## Jak zachowywać się podczas podtopienia

Silne ulewę, szybkie topnienie śniegu często prowadzą do tego, że rzeki wychodzą z brzegów, podwyższa się poziom wód gruntowych. W skutek tego zostają podtopione budynki mieszkalne. Podczas żywiołowych powodzi woda może zrujnować zapory, drogi, nieraz giną zwierzęta i nawet ludzie. Dlatego każdy, kto znalazł się na terenach podtopionych, powinien działać bardzo szybko.



Przy pomocy schematu z następnej strony i wskazówek na str. 174 poćwicz prawidłowe zachowanie się w przytoczonych sytuacjach.

1. Michał był w domu sam, gdy usłyszał w radio zawiadomienie o niebezpieczeństwie podtopienia jego ulicy. Mieszkańcom budynku, któremu groziło podtopienie, rozkazano wziąć najbardziej niezbędne rzeczy i udać się do budynku szkoły. Co ma zrobić chłopczyk?
2. Tereska spacerowała w pobliżu jeziora. Raptem zaczął padać silny deszcz, woda zalewała wszystko dookoła. Dziewczynka wystraszyła się. Co ma przede wszystkim zrobić? Jak postąpić potem?
3. Latem Władek z bratem wychodzą na noc wypaszać konie. Najbardziej ulubione ich miejsce znajduje się w dolinie górskiej rzeki. Ojciec za każdym razem przypomina chłopcom, jak trzeba działać, jeżeli w nocy rozpocznie się deszcz. Jakiej rady udziela on synom?

Jeżeli poziom wody jest wysoki, trzeba założyć kamizelkę ratunkową, koło lub przynajmniej chwycić coś, co ułatwi unoszenie się na wodzie: nadmuchiwaną zabawkę, piłkę, plastikową miednicę lub dziecięcą wanienkę.



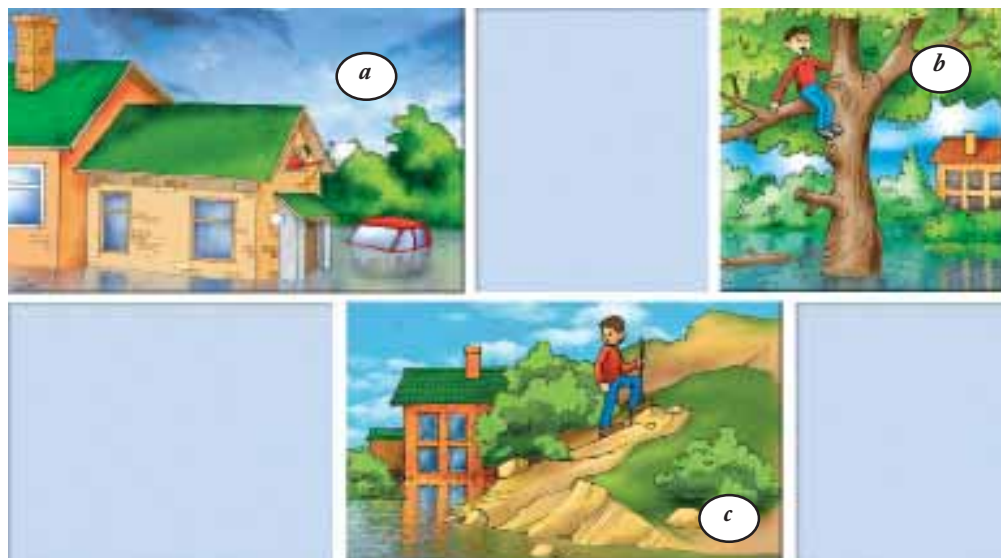
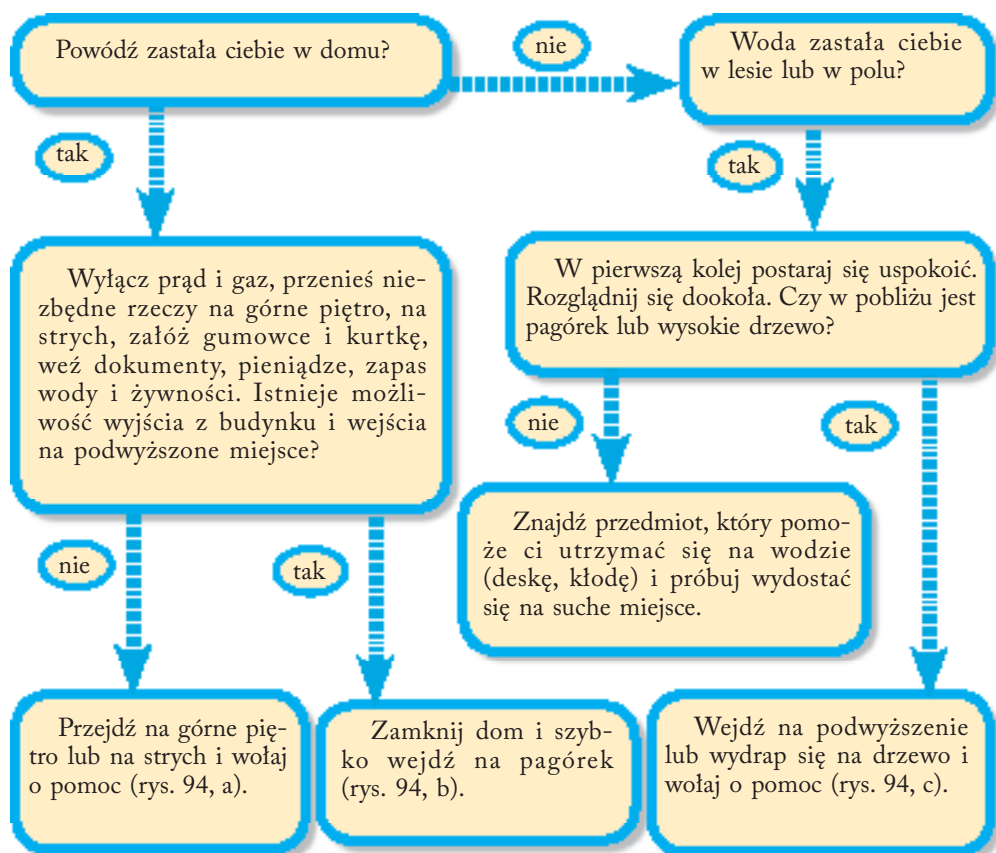
Z pustych plastikowych butelek i taśmy klejącej można zrobić pas ratunkowy, co pokazano na rys. 93.



Rys. 93

*Gdy woda przybywa,  
szukaj ratunku na podwyższeniu.*





Rys. 94

## § 31. ODPOCZYNEK NA PRZYRODZIE

*Bezpieczna plaża • Jak prawidłowo  
opalać się i kąpać się • Przyrządy do pływania •  
Pierwsze lekcje pływania • Pomoc poszkodowanym*

### Nad wodą

Kończy się rok szkolny, przed nami długie wakacje letnie. Brzeg rzeki, morza, jeziora, stawu – to wspaniałe miejsce dla odpoczynku, a pływanie – jeden z najzdrowszych sposobów ruchu. Jednak nie zapominaj, że odpoczynek nad wodą wymaga od nas szczególnej ostrożności.

W przededniu lata pomówimy o tym, jak przewidzieć niebezpieczeństwa podczas odpoczynku na brzegu i unikać ich, jak nie pogubić się i udzielić pierwszej pomocy temu, kto się przegrzał czy spalił na słońcu, przecenił swoje siły i woła o pomoc.

*Każdy czwarty poszkodowany  
nad wodą – to jest chłopiec lub dziewczynka do lat 16!*

### Bezpieczna plaża

Przede wszystkim należy znaleźć bezpieczne miejsce do kąpieli. Ponieważ nie każdy zbiornik wodny czy odcinek brzegu jest odpowiedni do tego.

Wymień cechy a) bezpiecznej i b) niebezpiecznej plaży:



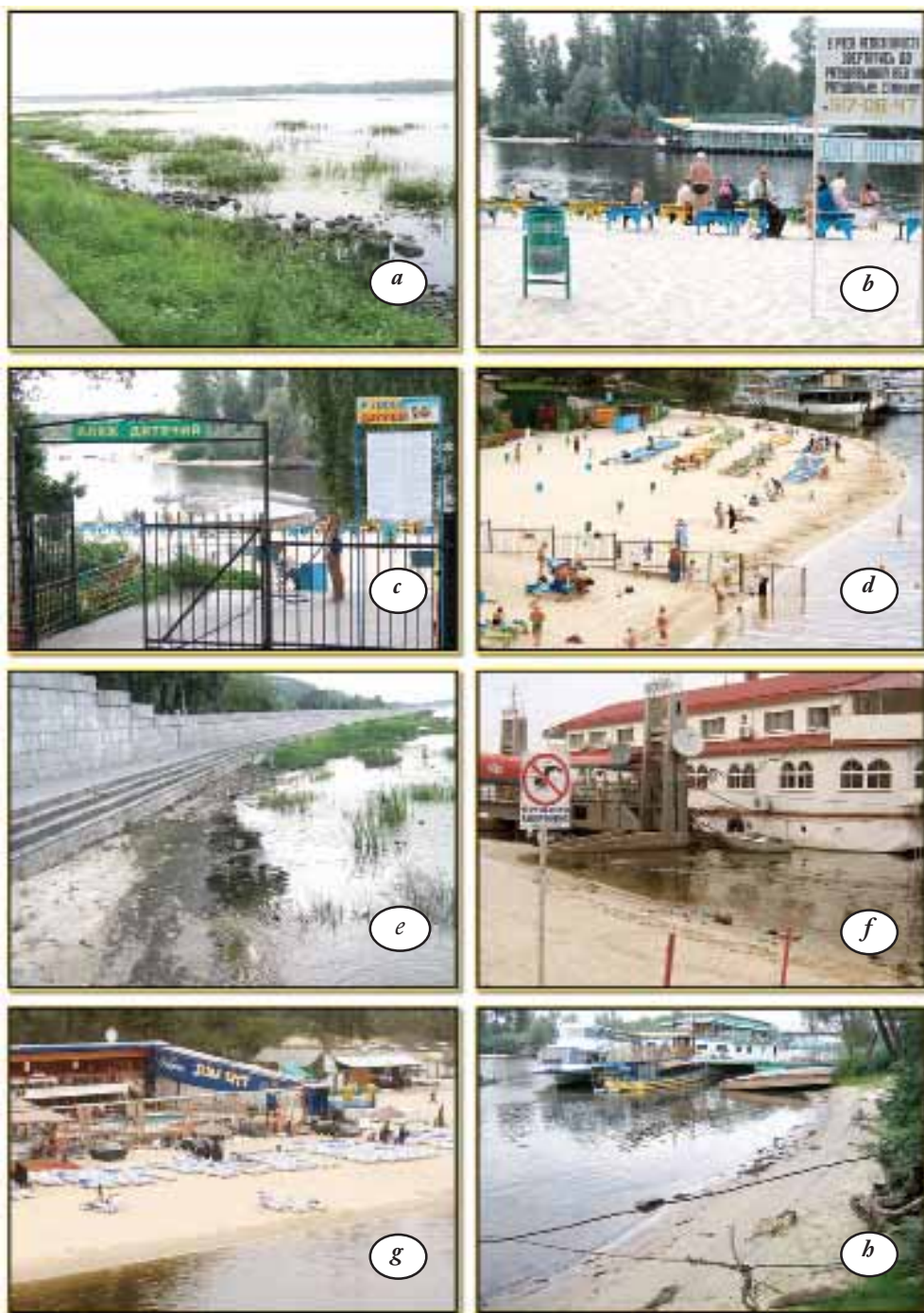
- 1) znak „Kąpiel wzbroniona”;
- 2) rozlana benzyna, tłuczone szkło, inne śmieci;
- 3) hodowla zwierząt, pastwisko dla zwierząt domowych;
- 4) czysty brzeg (piasek, otoczek);
- 5) karczce w wodzie;
- 6) służba ratunkowa, boje, które zaznaczają terytorium bezpieczne dla kąpieli;
- 7) brzegi wzmocnione płytami betonowymi;
- 8) most, cumowisko, inne hydrotechniczne urządzenia;
- 9) stromy brzeg, szybki prąd rzeki;
- 11) zamulone dno, brzeg porośnięty sitowiem.



Przyjrzyj się rys. 95. Które z tych miejsc nie są odpowiednie dla kąpieli? Dlaczego? Jakie jeszcze cechy bezpiecznej i niebezpiecznej plaży możesz wymienić?

Sprawdź siebie na str. 174.





Rys. 95

## Uwaga amatorzy opalania!

Powietrzne i słoneczne kąpiele – to najpopularniejsze sposoby hartowania się, a lekka opalenizna świadczy o tym, że latem świetnie odpocząłeś. Ale opalać się należy ostrożnie! Przede wszystkim pamiętaj o tym, kiedy wybierasz się nad morze. Niektórzy od razu w pierwszy dzień za długo przebywają na słońcu i psują tym sobie dalszy odpoczynek.

Poparzenia, udar słoneczny i porażenie słoneczne – nie są rzadkością wśród wczasowiczów, którzy nie zważają na rady lekarzy, by nie chodzić na plażę od 10-ej do 16-ej godziny, kiedy to słońce jest najbardziej aktywne i zwiększać czas przebywania na słońcu stopniowo, zaczynając od 5–10 minut

W ciągu ostatnich lat lekarze coraz częściej uprzedzają o niebezpieczeństwie promieni słonecznych i radzą amatorom opalania stosować przeciwsłoneczne kremy i spreje. One uchronią przed oparzeniami, i opalenizna będzie ładniejsza (rys. 96). Przeciwsłoneczne kremy i spreje mają różny poziom ochrony. W pierwszych dniach korzystaj z takich, które mają poziom ochrony wyższy niż 20.

Jeżeli nie potrafiłeś uniknąć oparzeń, skóra poczerwieniała i boli, zastosuj środki przeciw oparzeniom i przez kilka dni nie wychodź na słońce. W przypadku silnych oparzeń, gdy ramiona, plecy, brzuch, ręce, nogi pokryły się pęcherzami, należy zwrócić się do lekarza. Przekłuwać takie pęcherze w żadnym wypadku nie można.

Jeszcze jedna obowiązkowa rzecz na plaży – to nakrycia głowy: kapelusz, panama, czapka z daszkiem czy chusta. Ochronią one ciebie przed udarem i porażeniem słonecznym. Pamiętaj: głowę należy obowiązkowo zabezpieczyć!



Rys. 96



Poćwiczcie, jak należy udzielać pierwszej pomocy przy udarze lub porażeniu słonecznym. Jeżeli komuś zrobiło się słabo, jest senny, poczuł ból głowy, pragnienie, mdłości, postępuj tak, jak pokazano na rys. 97.

- odprowadź poszkodowanego do cienia;
- rozepnij jemu kołnierzyk, zdejmij mu obuwie;
- zmocz twarz i głowę zimną wodą lub połóż na głowę coś mokrego i zimnego;
- wachluj go ręcznikiem lub gazetą;
- daj mu do picia wodę mineralną;
- zawiadom lekarza.



Rys. 97



## Cztery „ZA bardzo niebezpiecznych”

Oto cztery „ZA bardzo niebezpiecznych”, które międzynarodowa organizacja Czerwonego Krzyża radzi dobrze pamiętać wszystkim tym, kto wybiera się do kąpieli. Niebezpiecznie jest pływać, gdy:

- jesteś ZA bardzo zmęczony;
- jesteś ZA daleko od przyjaciół i od brzegu;
- jest ci ZA zimno;
- jest ci ZA gorąco.



1. Dlaczego niebezpiecznie jest zapływać za boje?
2. Czym jest niebezpieczny kamień podwodny?
3. Do czego mogą doprowadzić żarty w wodzie, na przykład, jeżeli ktoś bez potrzeby woła o pomoc lub niepostrzeżenie podpływa pod kogoś i łapie go za nogi?

Gdy dzieci nie umieją dobrze pływać, wykorzystują one nadmuchiwane koła, materace lub dętki samochodowe. Lecz wiatr, fala i prąd mogą podchwycić nadmuchiwany materac i odnieść go daleko od brzegu, a nawet przewrócić (rys. 98).



Rys. 98. Jakie niebezpieczeństwo grozi tym dzieciom?

***Nie pływaj bez opieki dorosłych!***

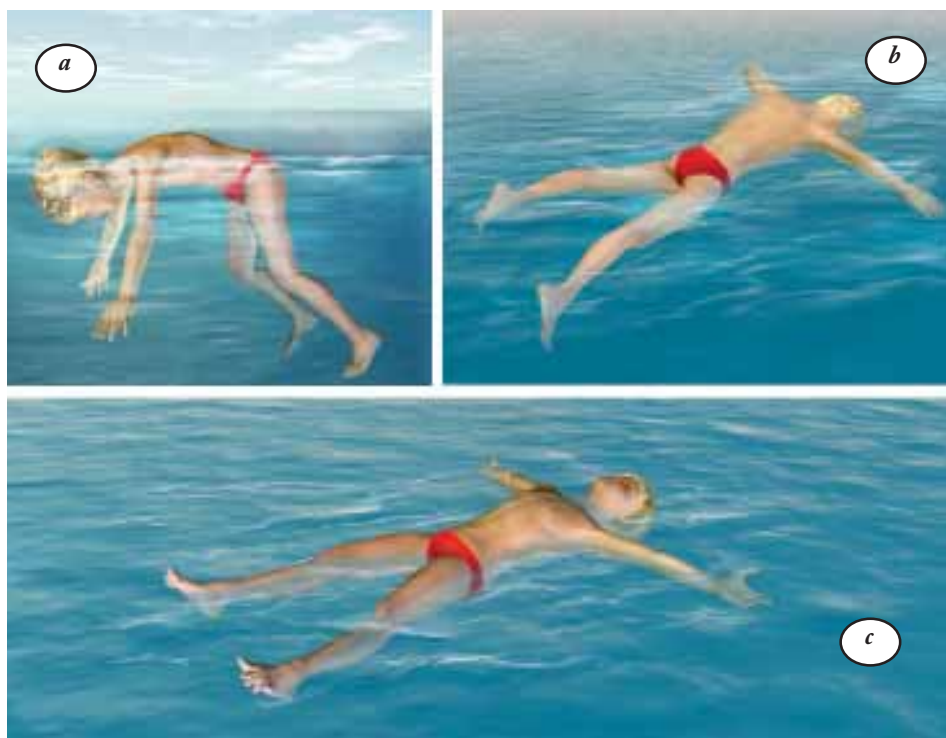
## Pierwsze lekcje pływania

Pierwsze lekcje pływania zawsze są poświęcone umiejętności trzymania się i odpoczywania na wodzie.

Najłatwiej odpoczywać jest w pozycji „meduza” (rys. 99, a). Może to zrobić nawet ten, kto nie umie pływać. Na niewielkiej głębokości nabierz do płuc (nie do brzucha, to ważne!) powietrza i wstrzymaj oddech. Połóż się na wodę, rozluźnij ręce i nogi. Ciało najpierw będzie się zanurzać do wody, lecz w ciągu kilku sekund obowiązkowo wypłynie na powierzchnię.

Następnie spróbuj pozycję „gwiazdka” (rys. 99, b). Kładąc się na wodę, nabierz powietrza do płuc, szeroko rozewrzyj ręce i nogi, aby twoje ciało przypominało gwiazdę. Taka pozycja zwiększy jego pływalność, ono będzie mniej zanurzać się.

Wreszcie, naucz się odpoczywać na wodzie, leżąc na plecach. W tym celu nabierz powietrze do płuc, rozewrzyj ręce i połóż się głową na wodę tak, aby uszy też były w wodzie (rys. 99, c). Nie bój się, jeżeli na początku ciało zanurzy się do wody. Ta pozycja wymaga treningu. Utrzymasz się na wodzie, gdy całkowicie się rozluźnisz i będziesz swobodnie oddychać.



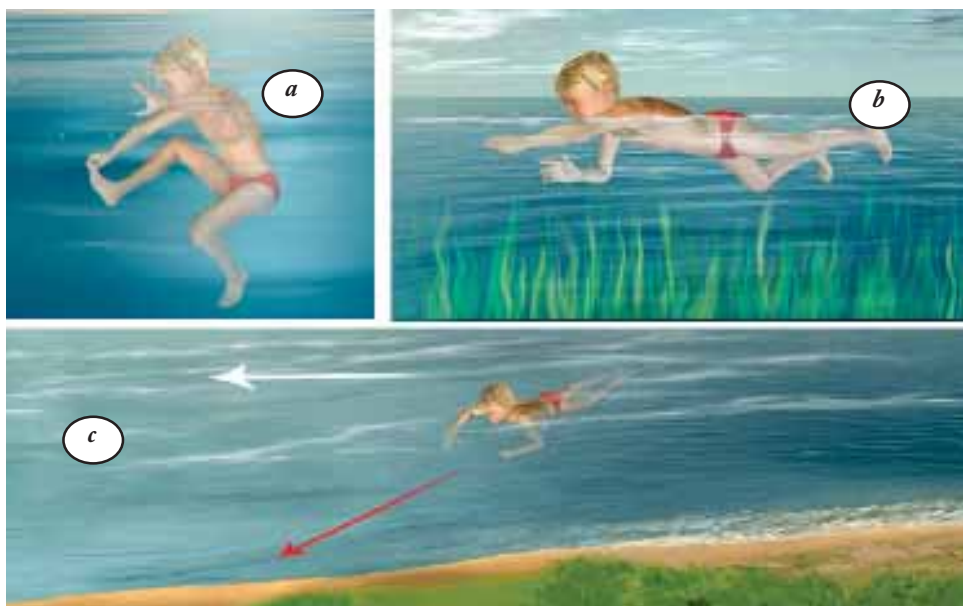
Rys. 99

## Niebezpieczne sytuacje na wodzie

Na wodzie zdarzają się sytuacje, z którymi może sobie nie poradzić nawet doświadczony pływak. Szczególnie niebezpieczny jest skurcz. Jeżeli złapał skurcz, należy na kilka sekund zanurzyć się z głową pod wodę, wyprostować nogę i mocno pociągnąć ręką stopę na siebie za duży palec (rys. 100, a).

W zbiornikach wodnych, gdzie jest dużo roślin, pływaj na samej powierzchni wody, staraj się nie robić gwałtownych ruchów (rys. 100, b). jeżeli ręce lub nogi zaplączą się w wodorostach, przyjmij pozycję „meduza” i uwolnij się.

Jeżeli porwał cię prąd, nie próbuj z nim walczyć. Płyn z prądem, powoli, pod niewielkim kątem, przybliżając się do brzegu (rys. 100, c).



Rys. 100

## Pomoc dla tonącego

Niestety, toną nie tylko początkujący. Największym wrogiem tego, kto zaczął tonąć jest panika. Dlatego pomyśl o tym, że bać się już jest za późno, trzeba działać. Wołaj o pomoc.

Staraj się nie unosić głowy i rąk nad wodą. Pamiętaj, iż ciało w wodzie waży mniej, niż na powietrzu. Nie bój się zanurzyć głowę – zjawi się dodatkowa siła,



która będzie cię wypychała na powierzchnię. Popatrz na pływaków: oni płyną trzymając głowę w wodzie i tylko na chwile powracają ją na bok, aby zrobić wdech. Wielbłąd nie jest dobrym pływakiem, ale kiedy zmuszony jest przepływać rzekę, kładzie się na bok, aby „utopić” swoje garby i zwiększyć swoją pływalność.

Jeżeli widzisz, że człowiek tonie – pomóż mu. Podaj rękę (tylko wtedy, gdy stoisz tam, gdzie jest płytko lub ciebie ktoś mocno trzyma), rzuć mu nadmuchiwany materac, zabawkę lub koło ratunkowe, poinformuj ratowników albo zawołaj na pomoc dorosłych.

## PODSUMOWUJĄCE ZADANIA DO 3 CZĘŚCI 5 ROZDZIAŁU



Powtórz to, czego się nauczyłeś, wykonując przytoczone niżej zadania.

*Napisz w zeszycie przyczyny – dlaczego powinieneś:*

- sprzątać po sobie na przyrodzie;
- powstrzymać się od zbierania pierwiosnków – sasanek, konwalii, przebiśniegów;
- podczas niebezpieczeństwa podtopienia lub osunięcia gruntu opuścić mieszkanie, biorąc ze sobą najbardziej niezbędne rzeczy.

*Napisz w zeszycie przyczyny – dlaczego powinieneś:*

- nie wychodzić z domu, gdy usłyszałeś zawiadomienie o silnym wietrze i burzy;
- nie pływać, gdy jesteś bardzo zmęczony, znajdujesz się za daleko od przyjaciół lub od brzegu, jest ci za zimno lub za gorąco.

*Napisz w zeszycie przyczyny – dlaczego nie wolno:*

- wchodzić do wody w miejscu, gdzie jest napis: „Kąpiel wzbroniona!”;
- nurkować tam, gdzie z wody wystają karczce;
- kąpać się, jeżeli usłyszałeś komunikat o nadchodzącym sztormie.

## ODPOWIEDZI DO ZADAŃ

### § 4

*do s. 25 – 26.* Test krzyżowy  
(1 – 4 – 2 – 7 – 8)

### § 8

*do s. 46.* Test krzyżowy  
(1 – 5 – 2 – 8 – 3 – 10 – 12)

### § 26

*do s. 137—138.* Test krzyżowy  
(1 – 5 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

### § 27

*do s. 141 – 142.* Test krzyżowy  
(1 – 7 – 2 – 9 – 3 – 11 – 4 – 13 – 14)

### § 29

*do s. 152 – 153.* Test krzyżowy  
(1 – 4 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

# ZASADY ZACHOWANIA W NIEBEZPIECZNYCH SYTUACJACH

## § 1

### Notatka dla tych, kto źle się czuje

Jeżeli po przebudzeniu rano czujesz słabość, ból głowy, ból gardła czy brzucha, powiedz o tym rodzicom.

Jeżeli poczułeś się źle w szkole, zwróć się do pielęgniarki lub powiedz o tym nauczycielowi.

Jeżeli odczułeś ostry ból lub zawroty głowy na dworze, zwróć się o pomoc do ludzi znajdujących się obok ciebie (rodzice, koledzy, obcy ludzie).

## § 2

### Notatka dla tych, kto znalazł się w niebezpiecznej sytuacji

Oceń poziom niebezpieczeństwa. Jeżeli sytuacja grozi niebezpieczeństwem dla twego życia, nie masz czasu do namysłu, działaj natychmiast.

Jeżeli zagrożenia życia nie ma, należy przede wszystkim, się uspokoić.

Jeżeli jesteś w stanie poradzić sobie samodzielnie, ułóż plan działań i wykonuj go.

Jeżeli potrzebujesz pomocy, zwróć się do służb ratowniczych, krewnych, sąsiadów, przypadkowych przechodniów.

Jeżeli pomoc długo nie nadchodzi, nie trać nadziei, sytuacja może się zmienić w każdej chwili.

## § 3

### Zasady przechodzenia wielopasmowej jezdni

Jeżeli na drodze są oznaczone pasy, skorzystaj z nich.

Jeżeli przejścia dla pieszych nie ma, przechodź na skrzyżowaniu.

Przechodzić przez jezdnię w niewskazanych miejscach można tylko w wyjątkowych sytuacjach. I tylko pod kątem 90 stopni w stosunku do drogi.

Przechodzić należy w miejscu, gdzie jest dobra widoczność w obie strony (na 150–200 metrów).

Zanim zaczniesz przechodzić, popatrz w lewo i upewnij się, czy samochody na wszystkich pasach znajdują się na bezpiecznej odległości od ciebie.

Zatrzymaj się na linii ciągłej i bądź na niej ostrożny.

Popatrz w prawo i upewnij się, czy samochody na wszystkich pasach znajdują się na bezpiecznej odległości od ciebie.

## **§ 4**

### **Zasady zachowania na przystankach**

Niebezpiecznie jest przechodzić przez jezdnię w pobliżu przystanku, szczególnie na wąskich drogach, gdy wydaje się, że przeciwległy chodnik znajduje się bardzo blisko.

Nie należy obchodzić stojący na przystanku środek lokomocji ani z tyłu, ani z przodu. Trzeba poczekać się, aż on odjedzie.

Na przystanku nie należy podchodzić blisko do brzegu krawężnika, szczególnie zimą i wtedy, kiedy na przystanku jest dużo ludzi.

## **§ 5**

### **Zasady zachowania w metro**

Na platformie i ruchomych schodach nie wchodzić za linię ograniczającą.

Na platformie metra niebezpiecznie jest bawić się w gry ruchowe.

Jeżeli w wagonie odczuwasz zapach dymu, niezwłocznie daj znać o tym motorniczemu.

Jeżeli niebezpieczna sytuacja powstanie w metrze, należy dokładnie wykonywać wskazówki motorniczego lub dyżurnego na stacji.

## **§ 15**

### **Zasady zachowania na basenie**

Weź ze sobą mydło, ręcznik, strój kąpielowy (kąpielówki), gumową czapeczkę i gumowe klapki.

Przed basenem dokładnie wykup się i pójdz do ubikacji.

W basenie nie pływaj bez gumowej czapeczki.

## **§ 25**

### **Jak zgasić niewielki pożar**

Niewielki płomień można zgasić zalewając go szklanką wody, zasypując piaskiem, ziemią, przykrywając kołdrą.

Przed gaszeniem przyrządów elektrycznych trzeba wyjąć wtyczkę z gniazdka lub wyłączyć prąd na tablicy z bezpiecznikami.

Jeżeli płomień nie udało się zgasić, trzeba zalać go wodą, przykryć kołdrą lub płaszczem.

## **§ 26**

### **Zasady dla tych, kto zostaje sam w domu**

W żadnym przypadku nie otwieraj drzwi nieznanym osobom, nawet jeżeli mówią, że są pracownikami służb komunalnych czy policji.

Klucze od mieszkania trzeba nosić ze sobą, chowając je dobrze, lub zostawiać u sąsiadów, którym ufają twoi rodzice.

Nie należy chwalić się drogimi rzeczami, które masz w domu.

## **Zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z Internetu**

Bez pozwolenia rodziców nikomu nie dawaj informacji o sobie: numer i adres szkoły, adres domowy, numer telefonu, nie nazywaj miejsca pracy rodziców i ich numerów telefonu.

Nigdy bez pozwolenia rodziców nie zgadzaj się na spotkanie z osobą, z którą zapoznałeś się przez Internet. Takie spotkanie ma się odbyć w miejscu publicznym w obecności rodziców.

Nie wysyłaj swoich zdjęć lub innej informacji bez pozwolenia rodziców.

Nikomu oprócz rodziców nie dawaj swojego hasła, nawet kolegom.

Nie dopuszczaj się w Internecie czynów sprzecznych z prawem, nie rób szkody i nie przeszkadzaj innym użytkownikom.

### **§ 27**

## **Zasady bezpiecznego zachowania na ulicy**

Wykonuj zasady pięciu „NIE”: nie rozmawiaj z nieznajomymi osobami, nie wsiadaj do nieznanego ci samochodu, niczego nie bierz od obcych osób, nie zbaczaj z drogi, gdy wracasz ze szkoły do domu, nie baw się na dworze, gdy ściemniało.

Na ulicy trzeba zachowywać się spokojnie i pewnie.

Gdy wracasz do domu późno, unikaj peryferii, pustkowi, gęstych zarośli. Rodzice lub inne znajome ci dorosłe osoby powinny cię spotkać i zaprowadzić do domu.

Nie wynos z domu drogich rzeczy.

Nie odchodź daleko od domu o późnej porze.

### **§ 28**

## **Zasady bezpiecznego zachowania w miejscach dużego skupienia ludzi**

Idąc w miejsca o wielkim skupieniu ludzi, ubierz się odpowiednio.

Na koncerty, spektakle, zawody lepiej jest przychodzić zawnazsu.

Siadaj na miejsca, które znajdują się bliżej do wyjścia.

Po zakończeniu lepiej jest zaczekać, nim ludzie wyjdą.

W tłumie trzeba poruszać się razem ze wszystkimi, starając się trzymać z dala od ścian i drzwi, aby nie być przyciśniętym do nich.

Jeżeli upadłeś, spróbuj się podnieść, jeżeli tobie się to nie udaje, podciągnij nogi i zasłoń głowę rękami.

Nie chodź na wiece i demonstracje protestu. Tam może być bardzo niebezpiecznie dla dzieci.

## § 30

### **Zasady bezpiecznego zachowania podczas burzy**

Jeżeli burza zastała ciebie w domu, zamknij okna, wyłącz z prądu przyrządy elektryczne, nie wychodź z domu, nie korzystaj z wodociągu i telefonu.

Jeżeli burza zastała ciebie na ulicy, staraj się schować w najbliższym pomieszczeniu.

Jeżeli podczas burzy znalazłeś się na otwartej przestrzeni, ukryj się w parowie, pod krzewami. Nie korzystaj z telefonu komórkowego.

Nie chowaj się przed burzą pod wysokim, samotnie stojącym drzewem, linią wysokiego napięcia, w rzece.

Odłóż na 15–20 metrów od siebie wszystkie metalowe przedmioty.

Jeżeli burza zastała ciebie w samochodzie, pozostawaj w nim.

### **Zasady dla tych, kto znalazł się na terenach podtopionych**

Jeżeli powódź zastała cię w domu, wyłącz prąd i gaz, przenieś niezbędne rzeczy na górne piętro lub na strych, załóż gumowe obuwie i kurtkę, weź zapas wody i żywności.

Jeżeli nie możesz wydostać się z budynku i pójść do punktu ewakuacji lub na podwyższone miejsce, przejdź na górne piętro albo na strych i wołaj o pomoc.

Jeżeli woda zastała cię w lesie albo w polu, znajdź przedmiot, który pomoże ci utrzymać się na wodzie, wyjdź na podwyższone miejsce lub wejdź na drzewo i wołaj o pomoc.

## § 31

### **Niebezpiecznie jest kąpać się:**

W miejscu, gdzie stoi znak „Kąpiel wzbroniona!”

Gdzie brzeg jest stromy lub zaśmiecony.

Gdzie są zarośla sitowia, innych roślin wodnych czy hydrotechniczne urządzenia.

Gdzie z wody wystają karczce lub nad wodą rosną duże drzewa.

### **Zasady dla tych, kto się kąpie**

Nie wolno się kąpać, gdy jesteś zbyt zmęczony, znajdujesz się z dala od przyjaciół lub brzegu albo jest ci za gorąco lub za zimno.

Za każdym razem kąpać się można nie więcej niż 20 minut.

Nie można wypływać za boje.

Niebezpiecznie jest skakać do wody z kamienia, który jest pod wodą.



## **ŻYCIOWE NAWYKI, KORZYSTNE DLA ZDROWIA**

### **§ 7–10**

#### **Umiejętność uczenia się i zastosowania swojej wiedzy:**

- tworzyć i podtrzymywać interes do nauczania;
- uważnie i aktywnie słuchać nauczyciela;
- wykorzystywać sposoby efektywnego zapamiętywania;
- zmniejszać poziom napięcia przed klasówkami (nastawić się na sukces, myśleć pozytywnie);
- skutecznie planować swój czas;
- zapobiegać przemęczeniu i stresom.

### **§ 11–12**

#### **Umiejętność szanowania siebie i innych ludzi:**

- cenić swoją wyjątkowość, uważać siebie godnym miłości, szacunku i wszystkiego, co jest najlepsze w życiu;
- tolerować różnice, które istnieją między ludźmi;
- rozróżniać uprzedzony stosunek i dyskryminację, które poniżają ludzką godność i łamią prawa człowieka.

### **§ 13**

#### **Umiejętność rozumienia i prawidłowego wyrażania swoich uczuć:**

- rozumieć swoje uczucia i uwzględniać je;
- informować o swoich uczuciach w taki sposób, aby nikogo nie obrazić (wykorzystywać „Ja-wiadomości”);
- współczuć – stawiać siebie na miejsce innej osoby, wyobrażać sobie, co ona myśli i odczuwa;
- wyrażać swoje zrozumienie, wspierać.

### **§ 18**

#### **Umiejętność szacunku do norm i zasad współżycia społecznego:**

- rozumieć i dostosowywać się do zasad, panujących w szkole i w innych miejscach publicznych;
- być lojalnym obywatelem, wiedzieć i szanować państwowe prawa, prawa człowieka i prawa dziecka;
- szanować normy i zasady moralne, które panują w społeczeństwie.

## **§ 19–22**

### **Umiejętności, niezbędne do skutecznego obcowania:**

- zwalczać niepewność;
- aktywnie słuchać i wyjaśniać to, czego nie zrozumiałeś;
- wyraźnie i dostępnie wyrażać swoje myśli;
- rozumieć i prawidłowo wykorzystywać niewerbalne sposoby wyrażania (intonację i siłę głosu, mimikę i gesty, pozycję ciała, wygląd zewnętrzny);
- być życzliwym, otwartym, szczerym i zarazem taktownym, mieć dobre maniery.

## **§ 20**

### **Umiejętność obrony swoich praw, i szanowania prawa innych ludzi:**

- przewidzieć skutki swoich słów i uczynków dla siebie i innych ludzi;
- dochodzić zgody, uwzględniając interesy każdej strony;
- bronić swego zdania z szacunkiem do współrozmówcy;
- życzliwie odmawiać się od tego, co tobie nie odpowiada, i stanowczo – od tego, co może być niebezpieczne.

## SŁOWNICZEK TERMINÓW

- Bezpieczeństwo* – stan otaczającego środowiska, gdy nie występuje zagrożenie dla życia, zdrowia i dobrobytu ludzi.
- Ciąg samochodowy* – pojazdy, które poruszają się w jednym kierunku.
- Cieźkopalne materiały* – substancje, które przestają się palić, gdy źródło zapalania znika.
- Droga wielopasmowa* – droga, która ma więcej niż dwa pasy.
- Dyskryminacja* – ograniczenie lub pozbawienie jakichkolwiek praw względem rasowych, narodowościowych, płciowych, religijnych i innych cech.
- Emocje* – przeżycia, które wynikają jako natychmiastowa reakcja na pewne wydarzenie (zob. też *Uczucia*).
- Funkcjonowanie* – działalność człowieka, celem której jest stworzenie warunków do własnego życia i rozwoju.
- Hartowanie* – zabiegi, które zwiększają odporność organizmu na niesprzyjające warunki atmosferyczne.
- Komunikacja* – wymiana informacji pomiędzy ludźmi (zob. też *Werbalne obcowanie* i *Niewerbalne obcowanie*).
- Łatwopalne materiały* – substancje, które lekko się zapalają i wciąż się palą, nawet jeżeli zniknie źródło zapalania.
- Linia dzieląca jezdnię* – oznakowanie drogi, które rozdziela ruch samochodowy, poruszający się w przeciwnych kierunkach.
- Niebezpieczeństwo* – stan otaczającego środowiska, gdy istnieje realne zagrożenie dla życia, zdrowia i dobrobytu człowieka.
- Niepalne materiały* – substancje, które nie palą się przy jakichkolwiek warunkach (zob. też *Łatwopalne materiały*, *Cieźkopalne materiały*).
- Niewerbalne obcowanie* – wymiana informacji przy pomocy gestów (zob. też *Werbalne obcowanie*).
- Odporność* – zdolność organizmu przeciwstawić się chorobom.
- Werbalne obcowanie* – wymiana informacji przy pomocy słów (zob. też *Niewerbalne obcowanie*).
- Parafraza* – sposób aktywnego słuchania, sposób przepytania się o coś, co jest niezupełnie zrozumiałe.
- Stres* – stan napięcia lub wycieńczenia organizmu, na skutek którego pogarsza się samopoczucie i zdrowie.
- Tolerancja* – szacunek do różnic, które istnieją wśród ludzi (narodowościowych, rasowych, religijnych itp.).
- Uczucia* – zespół stałych przeżyć, które człowiek odczuwa do siebie, do innych ludzi lub do wydarzeń (zob. też *Emocje*).
- Współczucie* – umiejętność stawiania siebie na miejsce innej osoby, rozumienie i wczuwanie się w jej położenie.
- Wysepka bezpieczeństwa* – miejsce na jezdni, gdzie piesi mogą zaczekać, póki samochody przejadą.

## SPIS TREŚCI

---

Jak należy pracować z niniejszym podręcznikiem .....	3
--	---

### Rozdział 1. ZDROWIE CZŁOWIEKA

#### Część 1. Życie i zdrowie człowieka

§ 1. ZASADY ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA .....	8
§ 2. ZASADY BEZPIECZNEJ DZIAŁALNOŚCI ŻYCIOWEJ .....	13

#### Część 2. Bezpieczeństwo drogowe

§ 3. TY – PIESZY .....	20
§ 4. PRZYSTANEK – MIEJSCE BARDZO NIEBEZPIECZNE .....	25
§ 5. JESTEŚ PASAŻEREM TRANSPORTU MIEJSKIEGO .....	29
§ 6. BEZPIECZEŃSTWO W TRANSPORCIE .....	35

### Rozdział 2. ZDROWIE PSYCHICZNE I DUCHOWE

#### Część 1. Umiejętność uczenia się

§ 7. KAŻDY MA TALENT .....	41
§ 8. PLANOWANIE CZASU .....	44
§ 9. ZADANIA DOMOWE .....	47
§ 10. JAK BYĆ CELUJĄCYM UCZNIEM .....	50

#### Część 2. Szanuj siebie i innych

§ 11. JESTEŚ OSOBLIWY .....	57
§ 12. JESTEŚMY WYJĄTKOWI .....	61
§ 13. O UCZUCIU I WSPÓŁCZUCIU .....	66

### Rozdział 3. ZDROWIE FIZYCZNE

§ 14. CHCESZ BYĆ ZDROWY – RUSZAJ SIĘ! .....	73
§ 15. CHCESZ BYĆ ZDROWY – HARTUJ SIĘ! .....	79
§ 16. CHCESZ BYĆ ZDROWY – ODPOCZYWAJ! .....	84
§ 17. ZAPOBIEGANIE „CHOROBYM SZKOLNYM” .....	90

## **Rozdział 4. ŁAD SPOŁECZNY**

§ 18. ZASADY RELACJI MIĘDZYLUDZKICH.....	99
§ 19. CO POMAGA LUDZIOM POROZUMIEWAĆ SIĘ.....	103
§ 20. STANOWCZE ZACHOWANIE .....	109
§ 21. OBCOWANIE Z DOROSŁYMI .....	113
§ 22. RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI.....	116
§ 23. SPOŁECZNE NIEBEZPIECZEŃSTWO CHOROÓB ZAKAŻNYCH.....	119

## **Rozdział 5. BEZPIECZEŃSTWO W DOMU I OTACZAJĄCYM ŚRODOWISKU**

### **Część 1. Bezpieczeństwo pożarowe**

§ 24. „TRÓJKĄT OGNIĄ” .....	127
§ 25. ALARM POŻAROWY .....	131

### **Część 2. Sytuacje autonomiczne**

§ 26. SAM W DOMU .....	137
§ 27. SAM NA DWORZE.....	140
§ 28. W NIEBEZPIECZNYCH MIEJSCACH .....	145

### **Część 3. Wśród przyrody**

§ 29. ZIEMIA – NASZ WSPÓLNY DOM.....	151
§ 30. KLĘSKI ŻYWIOŁOWE .....	156
§ 31. ODPOCZYNEK NA PRZYRODZIE.....	162
ODPOWIEDZI DO ZADAŃ .....	170
ZASADY ZACHOWANIA W NIEBEZPIECZNYCH SYTUACJACH .....	171
ŻYCIOWE NAWYKI, KORZYSTNE DLA ZDROWIA .....	175
SŁOWNICZEK TERMINÓW.....	177

Ŧ àâ÷àëüŦ â àëääŦ Ŧ Ŧ

Àã ²âäŦ Äì èòðŦ âè÷  
ÂŦ ðŦ Ŧ öŦ àà ÒàòŦŦ à ÂŦ èŦ àèì èð³âŦ à  
Ŧ Ŧ Ŧ Ŧ àðâŦ èŦ ÂŦ èŦ àèì èð ÑòâŦ âŦ Ŧ âè÷ òà ³Ŧ .

# PODSTAWY ZDROWIA

Підручник для 5-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів  
з навчанням польською мовою

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

Редактор *Ервіна Главацька*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Технічний редактор *Т. Піхота*

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

Переклад з української мови  
Перекладачі:  
Едіта Володимирівна Іваницька  
Ірина Григорівна Середа

Польською мовою

ŦŦ ðŦ àò 70×100/16.  
Ŧ àŦ ³ð Ŧ òŦàòŦ èé. ÂàðŦ ³òòðà Ŧ àòâðáòðâ. Äðóé Ŧ òŦàòŦ èé.  
ŦŦ . àðóé. àðé. 14,58. Ŧ àé.-àèà. àðé. 14,1.  
ðèðàæ 173 Ŧ ð. ÇàŦ . ¹ 122–13

ÄâðæââŦ â Ŧ ³âŦ ðè°Ŧ òòâŦ  
«ÂŦâóèðâŦŦ òüéâ òŦ äò³àè³çŦ ââŦ â àèääâŦ èòòâŦ «Ñâ³ò»  
79008 Ŧ . Èüâ³â, àóé. Âàèèöüèà, 21  
Ñâ³âŦ öòâŦ òóâ°èòà àèääâŦ è÷ŦŦ òŦ ðààè ÂÊ ¹ 2980 â³â 19.09.2007

www.svit.gov.ua  
e-mail: office@svit.gov.ua  
svit\_vydav@ukr.net

Друк на ПРАТ «Львівська книжкова фабрика «Атлас»,  
79005 м. Львів, вул. Зелена, 20  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 1110 від 08.11.2002



Aã 2aai Ài èoðî àè÷  
 Âî ðîí òî àà Òàòýí à Âî êî àè èð³aí à  
 Ì ííîî àðáí êî Âî êî àè èð Ñòàí áí î àè÷ òà ³í .

Підручник для 5-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів  
з навчанням польською мовою

Редактор *Ервіна Главацька*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Технічний редактор *Т. Піхота*

Òí òì àò 70x100/16.  
 Í àí ÷ ò í ònàóí èè. Áàóí ÷òðä Í äòäðäòðä. Äðöé í ònàóí èè.  
 Òí . äðöé. äðé. 14,58. Í áé.-äää. äðé. 14,1.  
 Áí äàòéí äée ðèðäæ 22 í ð. Çài .<sup>1</sup> 122–13/2  
  
 Äðäæááí á í ÷áí ðe°í nòái  
 «Äñáoéðä¿í nüëä ní ä÷äé÷çí ááí á äèääáí èòðái «Ñä³»  
 79008 í . Èüãä, äöé. Äæèùüèä, 21  
 Ñä³áí öòái nóä°èòä äèääáí è÷¿í nì ðäæ ÄË<sup>1</sup> 2980 ä³ä 19.09.2007  
  
[www.svit.gov.ua](http://www.svit.gov.ua)  
 e-mail: [office@svit.gov.ua](mailto:office@svit.gov.ua)  
[svit\\_vydav@ukr.net](mailto:svit_vydav@ukr.net)

Друк на ПРАТ «Львівська книжкова фабрика «Атлас»,  
79005 м. Львів, вул. Зелена, 20  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 1110 від 08.11.2002