

ИЗДАТЕЛЬСТВО
РАНОК

Т. Е. Бойченко, Н. С. Коваль

Основы здоровья

4 класс



УДК [613:37.016](075.2)
ББК 51.204.0я71
Б 77

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(приказ Міністерства освіти і науки України від 20.07.2015 г. № 777)

Переведено по изданию:

Бойченко Т. Є., Коваль Н. С. Основи здоров'я : підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. — Х. : Вид-во «Ранок», 2015. — 160 с. : іл., фот.

Бойченко Т. Е.

Б 77 Основы здоровья : учебник для 4 кл. общеобразоват. учеб. заведений с обучением на рус. яз. / Т. Е. Бойченко, Н. С. Коваль. — Харьков : Изд-во «Ранок», 2015. — 160 с. : ил., фот.

ISBN 978-617-09-2648-7

УДК [613:37.016](075.2)

ББК 51.204.0я71

Навчальне видання

БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна

КОВАЛЬ Ніна Степанівна

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

**Підручник для 4 класу загальноосвітніх навчальних закладів
з навчанням російською мовою
(російською мовою)**

Редактор *Л. А. Каюда*. Технічний редактор *О. В. Сміян*. Коректор *Н. О. Красна*
Т470037Р. Підписано до друку 23.09.2015. Формат 70х90/16.

Гарнітура Шкільна. Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 11,67. Обл.-вид. арк. 11.

ТОВ Видавництво «Ранок». Свідоцтво ДК № 3322 від 26.11.2008.

61071 Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135.

Для листів: 61045 Харків, а/с 3355. Е-mail: office@ranok.com.ua

Тел. (057) 719-48-65, тел./факс (057) 719-58-67.

www.ranok.com.ua

У підручнику використано матеріали сайтів morguefile.com и freepik.com.

© Бойченко Т. Е., Коваль Н. С., 2015

© Зеркалий Е. В., Хорошенко В. Д.,
иллюстрації, 2015

© Вирченко Н. Ю., фотографії, 2015

© ООО Издательство «Ранок», 2015

ISBN 978-617-09-2648-7

www.e-ranok.com.ua

Дорогие мальчики и девочки!

Вы хорошо знаете, что беречь жизнь и укреплять здоровье важно каждому человеку. На уроках основ здоровья вы научитесь делать это правильно. А поможет вам наш учебник.

Внимательно читайте, старательно выполняйте задания, обращайтесь внимание на условные обозначения.

Желаем вам успешно учиться и приятно отдыхать.

Будьте здоровыми и живите счастливо в нашей прекрасной стране!

Авторы

Условные обозначения



— ответ на вопрос



— выполни ситуационное задание



— сделай практическую работу



— выполни дома с родителями



— разработай сам или с одноклассниками



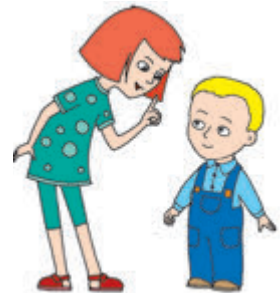
— толковый словарь



Все́му учатся

В школе можно всё узнать:
Как делить и умножать,
Как читать и как писать,
Как красиво рисовать.
И откуда дует ветер,
Сколько стран на белом свете.
Почему огонь горит,
Птица по небу летит.
А скажите-ка, ребята,
Можно ль в школе научить,
Как счастливым и здоровым
Век свой на земле прожить?

*Татьяна Бойченко
Перевод Натальи Полулях*



Раздел 1. Здоровье человека

§1 Ценность жизни и здоровья

Ты радуешься тихому солнечному дню и тёплому дождю, молодым зелёным побегам и весёлым птичкам. С удовольствием катаешься на велосипеде, играешь в мяч. Волнуешься, когда первого сентября идёшь в школу.



Тебе неприятно, когда видишь чью-то ссору. Станет душно — впустишь свежий воздух через открытое окошко. Жажду утолишь стаканом воды. Проголодаешься — съешь бутерброд. Заболеешь — вспомнишь о **здоровье**.

Воздухом ты дышишь, воду — пьёшь, хлеб — ешь. А что ты делаешь со здоровьем? Здоровье, словно бесценный сказочный клад, не измерить и не исчерпать. Но бездумно тратить здоровье не следует. **Здоровье дороже любого богатства.**

Разбилась чашка, порвался мяч, сломался компьютер — неприятно. Но все эти неприятности можно исправить, вещи — починить или заменить. Только жизнь человека неповторима и незаменима. Чтобы её сберечь, нужно заботиться о **безопасности**. Что же обозначает это слово?

В нём прячутся две части: **без** и **опасности**. Безопасность — это когда рядом нет опасности. Это значит, что ничего не угрожает жизни человека, не причиняет вреда его здоровью, не мешает росту и развитию, учёбе, работе, общению, отдыху.



Для сохранения жизни и здоровья необходимо знать и строго выполнять все правила безопасности. Например, пешеход находится в безопасности, если соблюдает Правила дорожного движения.

Опасность — это всё, что при некоторых обстоятельствах и в определённое время способно причинить вред жизни и здоровью одного человека или всего общества.

Опасности существуют всегда и повсюду. Различают такие опасности: **скрытая, постоянная, общая**. Например:

- ❖ треснула доска на мостках через реку — возникла *скрытая опасность*;
- ❖ провод линии электропередачи находится под напряжением — это *постоянная опасность*;
- ❖ жизнь людей оказывается под угрозой во время войны, землетрясения, наводнения — *общая опасность*.

Причинами опасности являются факторы, которые вызывают разные негативные последствия (см. таблицу).



Фактор — условие, движущая сила какого-либо процесса, явления. В переводе с латинского языка обозначает *делающий, производящий*.

Негативный — то же, что отрицательный.

Виды факторов опасности

Факторы	Последствия действия факторов
Вредные	Вызывают заболевания или снижение работоспособности
Опасные	Приводят к травмам или внезапному ухудшению здоровья
Поражающие	Могут повлечь за собой гибель человека

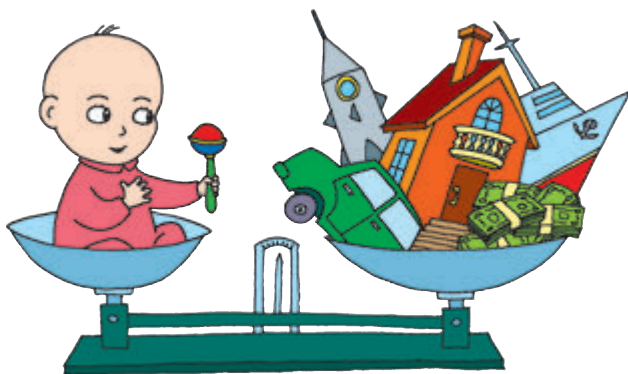
Негативные последствия в случае опасности могут проявиться при определённых условиях:

- ❖ человеку угрожает реальная опасность;
- ❖ человек находится в зоне действия факторов опасности;
- ❖ у человека нет достаточно эффективных средств защиты или он действует неправильно.

Чтобы не было таких последствий для жизни и здоровья человека, нужно устранять причины опасности и не создавать условия для её развития. Так, если знаешь, что «лёд ломается там, где тонок», как предостерегает пословица, то не пойдёшь кататься. «Не верь чужим речам, верь своим глазам!» — вспомнит осторожный такую пословицу и не станет общаться с незнакомцем.

Жизнь человека — самое ценное, потому что даётся ему только один раз. И больше нет и никогда не будет такого человека, как он.

Ты — человек, поэтому неповторим.





- 1 Почему здоровье — это ценность?
- 2 Что такое безопасность? опасность?
В чём между ними разница?
- 3 Что, на твой взгляд, самое важное для твоей безопасности?
- 4 Объсни пословицу: «Двигайся больше, проживёшь дольше».



Практическая работа КАК ПОСТУПИТЬ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ

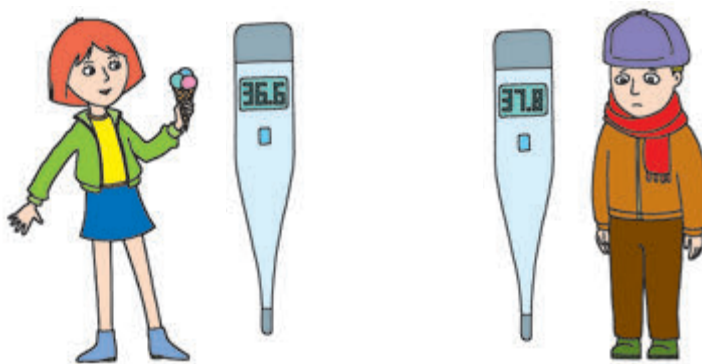
- 1 Прочитай описание ситуации.
Мальчики шли в школу и увидели на дороге разбитую бутылку. Назар поспешил на уроки. Саша отправился искать дворника. Из-за этого и опоздал.
- 2 Определи в этой ситуации: 1) вид опасности; 2) вид факторов опасности; 3) возможные последствия действий каждого из мальчиков.
- 3 Обсуди с соседом (соседкой) по парте или в группе возможные варианты действий Назара и Саши.
- 4 Выбери самое безопасное действие. Объясни свой выбор.



- 1 Вместе с родителями выясни, кто в твоей семье имел крепкое здоровье, жил долго и счастливо.
- 2 Подумай, как можно укрепить безопасность твоей семьи.

Здоровье — это то, без чего тебе трудно учиться, заниматься любимым делом. Когда ты здоров, то находишься в хорошей физической форме. Все твои органы работают слаженно. Это можно определить по температуре тела, частоте дыхания и пульса. У тебя ничего не болит. Твой аппетит отличный, а сон — крепкий. Вес тела соответствует росту и возрасту.

Хорошее физическое развитие помогает твоему организму противостоять болезням, легко переносить изменения температуры воздуха. Показатели физического состояния и физического развития — это **физическая составляющая** здоровья.



Ты познаёшь окружающий мир с помощью чувств. Воспринимаешь информацию, запоминаешь её, думаешь обо всём, что видишь, слышишь и осязаешь, чувствуешь по запаху и на вкус. Ты реагируешь на то, что происходит вокруг, проявляешь разные эмоции: радость, грусть, гордость, стыд, гнев или

беспокойство. Бодрое самочувствие, отсутствие заболеваний способствуют весёлому настроению. Плохое расположение духа, негативные эмоции могут стать причиной болезни. Все эти признаки характеризуют **психическую составляющую** здоровья.



Эмоция в переводе с французского языка обозначает волнение.



Психе в переводе с греческого языка обозначает душа.



Ты живёшь в окружении не только природы, но и людей. Согласовываешь свои действия, поступки, потребности с членами семьи, соседями, друзьями, одноклассниками, знакомыми и незнакомцами. Учишься поступать с окружающими так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой. Стараешься быть хорошим. Это признаки **социальной составляющей** здоровья.



Социум в переводе с латинского языка обозначает сообщество людей.



Ты замечаешь красоту родного края. Знаешь, что существуют не только добрые люди, но и те, кто творит зло, — преступники. Верешь, что добро всегда побеждает зло. Чувствуешь ответственность за себя и других.

Ты понимаешь, как следует поступать, чтобы не навредить природе и людям. Защищаешь маленьких и слабых. Не требуешь для себя чего-то исключительного. Однако всё, что и как ты делаешь, — особенное, так как ты — личность. Это признаки **духовной составляющей** здоровья.

Соединение всех составляющих обеспечивает человеку крепкое здоровье и счастливую жизнь.

Всегда ли состояние здоровья одинаково? Конечно, нет. На здоровье влияет окружающая природная среда — воздух, вода, земля, солнечный свет, животный и растительный мир. Всё созданное людьми: бытовые приборы, аппараты, здания, химические вещества — также влияет на здоровье.



От родителей каждый наследует определённый запас здоровья. В народе говорят: «Каков корень, таково и семя». Важным фактором здоровья является скорость и качество предоставления медицинской помощи в случае болезни или травмы.



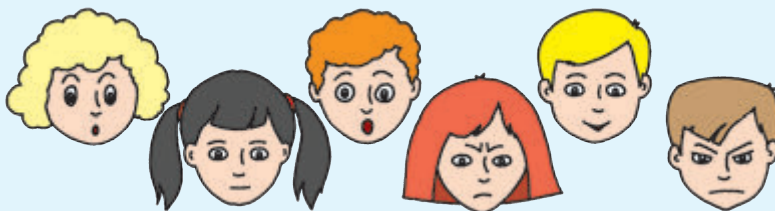
Самый важный фактор здоровья — образ жизни человека. Малоподвижные люди или те, кто неправильно питается, долгое время испытывает негативные эмоции, постепенно истощают своё здоровье. Если человек курит, употребляет наркотики и в больших количествах алкоголь, то ещё быстрее утрачивает здоровье.

Если хочешь быть здоровым, действуй так:

- ❖ много двигайся;
- ❖ чётко организуй распорядок дня;
- ❖ правильно питайся;
- ❖ умей управлять чувствами;
- ❖ совершай добрые дела;
- ❖ учись видеть прекрасное.

Соблюдение этих правил и есть **здоровый образ жизни!**

- 1 Назови составляющие здоровья. Расскажи об одной из них (по выбору).
- 2 Какие составляющие своего здоровья ты развиваешь? Как ты это делаешь?
- 3 Что влияет на состояние здоровья человека?
- 4 Рассмотрите рисунки. Какие эмоции детей, на твой взгляд, способствуют укреплению здоровья, а какие — вредят ему?



- 5 Что, по твоему мнению, больше всего влияет на твоё здоровье? Почему?



— Так хорошо, что я болел! Посмотрел дома новый мультфильм, не делал домашнее задание, — сказал Арсен.

— А мы ездили всем классом на экскурсию в музей природы. Было очень интересно! Жалко, что ты не поехал, — ответила Кристина.

- 1 Обсуди разговор учеников с соседом (соседкой) по парте или в группе.
- 2 Как ты думаешь, что лучше: болеть или быть здоровым?



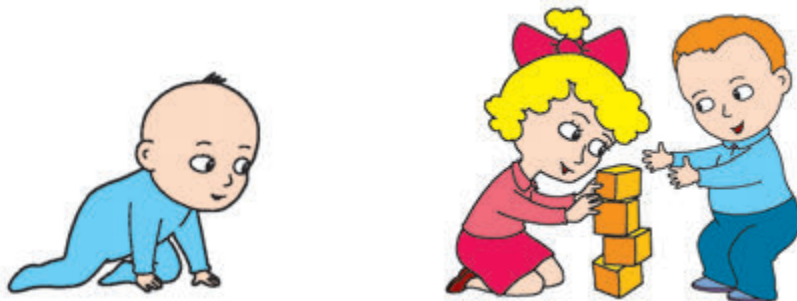
- 1 Обсуди с родителями, у кого из членов семьи ты можешь поучиться укреплять здоровье. Как именно?
- 2 Какие пословицы о здоровье ты слышишь в своей семье чаще всего? Выясни, чему они учат.

§3 Показатели развития ребёнка

Все дети растут и развиваются. За 9–10 лет жизни девочки и мальчики быстро меняются. Они становятся самостоятельными людьми и выполняют ответственную работу: учатся в школе.

Какие же изменения происходят с ребёнком с момента его рождения?

Ребёнок до года — **младенец** — часто ест, много спит, быстро растёт. Ему необходимы особенно тщательный уход и забота родителей, бабушек и дедушек, старших братьев и сестёр. В этом возрасте ребёнок начинает говорить, делает первые шаги.



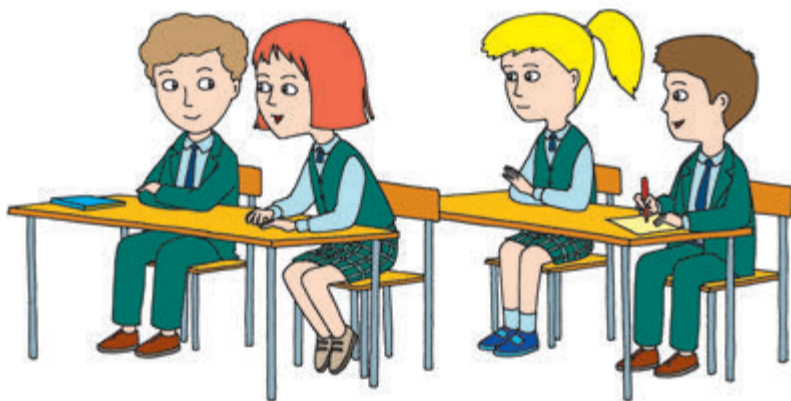
Период от 1 до 3 лет — **ясельный возраст**. Малыш растёт, быстро развивается. В трёхлетнем возрасте знает около 1500 слов. Ребёнок понимает, кто он — мальчик или девочка, играет, часто подражая взрослым.

Дети от 3 до 6 лет — **дошкольники**. Они очень любознательные, постоянно задают разные вопросы: «А почему?», «А как?», «А что?». Дошкольники хотят быть самостоятельными. Часто говорят: «Я сам!»



В этом возрасте начинается формирование характера. Дети сочувствуют, охотно общаются с другими людьми. Они знают, что мальчик станет мужчиной, а девочка — женщиной.

Период от 6 до 11 лет — **младший школьный возраст**. Дети учатся в школе и помогают родителям дома. Девочки и мальчики с удовольствием играют — иногда в одиночку, хотя с друзьями, конечно, веселее. Дети этого возраста старательные, добросовестные, спокойные. Они стремятся хорошо учиться.



О твоём здоровье всегда заботятся родные, учителя, врачи. Однако очень важно уметь самостоятельно определять показатели собственного развития. Этому тебя учили с первого класса.

Регулярно записывай в дневник все наблюдения, сравнивай их, обсуждай со старшими. И в случае малейших сомнений обращай к врачу.



- 1 Чем отличаются дети разного возраста?
- 2 Какое задание, на твой взгляд, можно поручить девочке 10 лет? А мальчику такого же возраста?
- 3 Объясни пословицу: «Дерево гнётся, пока молодое».



Практическая работа ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- 1 С помощью соседа (соседки) по парте измерь свой рост и вес.
- 2 Запиши полученные результаты в тетрадь.
- 3 Сравни свои показатели с данными таблицы.

Показатели роста и веса

Возраст	Мальчики		Девочки	
	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
8 лет	129	26	128	26
9 лет	134	27	136	31
10 лет	141	30	141	34

- 4 Сделай вывод об уровне своего физического развития.



- 1 Расспроси родителей, какие слова ты говорил в 1 год, в 2 года. Какое стихотворение или песенку исполнил впервые? Когда сделал первый шаг? Кто тебе помог его сделать?
- 2 Вместе с родителями выбери свои фотографии и разложи их по годам. Какие перемены произошли с тобой? Какие изменения ожидают тебя в будущем?
- 3 Ознакомь родителей с результатами практической работы, выполненной в классе. Определись, как ты будешь заботиться о собственном развитии. Если необходимо, посоветуйтесь с врачом-педиатром.

Двигаемся!

ТОТ БУДЕТ ЕСТЬ, КТО УСПЕЕТ СЕСТЬ!

С помощью считалки дети выбирают «хозяина». Становятся в круг и поют или проговаривают:

Наша Маша бойко пляшет,
Ваня дудит, Стёпа пашет.
Петя и Коля овечек пасут,
Оксана и Настя завтрак несут.

Те, о ком идёт речь в песенке, выполняют соответствующие действия. После последних слов выходит «хозяин» и громко произносит:

— Тот будет есть, кто успеет сесть!

Кто прибежит первым и займёт заранее обозначенное место, становится «хозяином». Игра начинается снова.

Раздел 2. Физическая составляющая здоровья

§4 Питание и здоровье

Питаться необходимо для того, чтобы жить и быть здоровым. От того, что ест человек, зависят его рост и развитие, настроение и самочувствие.

Чтобы еда приносила пользу и не вредила, питание должно быть **сбалансированным**. Пищу нужно употреблять в достаточном количестве и регулярно. Её необходимо готовить из качественных продуктов.

Сделать питание сбалансированным можно, употребляя продукты разных групп (см. таблицу).

Группы пищевых продуктов

Хлеб, хлебобулочные изделия, крупы



Овощи и фрукты



Окончание таблицы

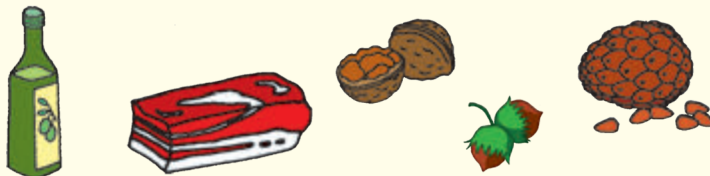
Молоко и молочные продукты



Мясо и мясные продукты, заменители мяса



Продукты, содержащие жиры



Ежедневное употребление блюд, приготовленных из продуктов разных групп, обеспечивает организм человека достаточным количеством белков, жиров и углеводов.

Ты уже знаешь, что белки участвуют в строительстве клеток организма, а углеводы и жиры поставляют им энергию. В полезной для здоровья пище обязательно должны быть ещё витамины и минеральные вещества.

Витамины — это вещества, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности человека. Если их достаточно, человек бодр, у него хорошее зрение, чистая кожа, блестящие волосы, крепкие зубы. Сейчас известно около 30 витаминов и витаминоподобных веществ.



Vita в переводе с латинского языка обозначает *жизнь*.

Все витамины имеют сложное строение, а называют их просто — одной из букв латинской азбуки: А, С, D и т. д.

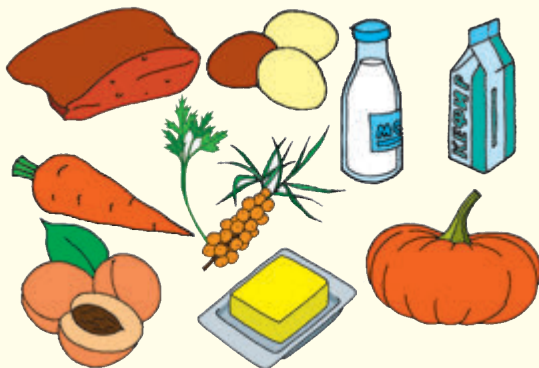
Витамины содержатся практически во всех продуктах, особенно сырых. Очень мало витаминов в консервированных продуктах, искусственных напитках, конфетах.

Ознакомьтесь с таблицей, чтобы больше знать о витаминах.

Витамины, важные для ребёнка

Витамин А

Необходим для здоровой кожи и волос, остроты зрения. Способствует росту всех органов



Окончание таблицы

<p>Витамин С Поддерживает организм в борьбе с инфекциями. Полезен для кровеносных сосудов</p>	
<p>Витамин D Обеспечивает правильное формирование костей и зубов</p>	

Минеральные вещества также необходимы для жизни и сохранения здоровья человека. Так, благодаря **кальцию**, **фосфору** и **фтору** кости и зубы становятся крепкими. **Йод** нужен для обмена веществ. **Медь** и **железо** служат для кроветворения.

Все минеральные вещества содержатся в пище. Кальцием и фосфором богаты молоко, сыр, яйца, крупы; йодом и фтором — морепродукты (рыба, креветки, морская капуста). Медь есть в овсяной и гречневой крупах, орехах; железо — в печени и мясе.

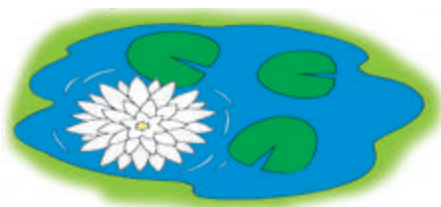
Ни одно из минеральных веществ не действует отдельно. Поэтому еда должна быть разнообразной, содержать необходимое количество всех жизненно важных веществ.

С питьём, а также с жидкой пищей, овощами и фруктами в организм человека попадает **вода**. Это уникальное вещество, которое является составной частью крови, слюны, желудочного сока. В теле человека её около 70 %.

Как узнать, безопасна ли для употребления вода?

Обычно из городских кранов течёт очищенная вода, которую можно пить. Однако советуют употреблять кипячёную воду. Воду можно очищать с помощью разных фильтров. Во время отдыха на природе или туристического похода воду из озера или реки обязательно нужно кипятить.

Общее количество жидкости, необходимой для нормальной жизнедеятельности взрослого человека, составляет 2–3 литра в сутки.



Чтобы расти и развиваться, ежедневно употребляй молоко и молочные продукты, хлеб, кашу, мясо или рыбу, 1–2 яйца, разные овощи и фрукты. Не реже 1–2 раз в неделю ешь блюда из гороха, фасоли, сои.

Чай, компот или какао ты обычно пьёшь с сахаром — очищенным углеводом. В конфетах, пирожных и тортах также много сахара. Все искусственные газированные напитки содержат очищенные углеводы и другие бесполезные вещества. В организме человека, который мало двигается и употребляет много пищи с углеводами, они превращаются в жир.

Помни! Злоупотребление сладостями может привести к образованию лишнего веса и заболеваниям.

Имеет значение также способ приготовления пищи. Предпочтение следует отдавать варёным, тушёным и запечённым блюдам, ведь в жареных и копчёных продуктах появляются вредные для здоровья вещества.

Как определить, качественная ли еда? Пища должна иметь приятный запах и вид. Необходимо знать, когда её приготовили. В этом тебе помогут старшие.

Если ты покупаешь еду в магазине, действуй так:

- ❖ внимательно осмотри упаковку;
- ❖ проверь дату изготовления продукта, срок и условия хранения;
- ❖ только после этого делай вывод о пригодности пищи.

Запомни правила сбалансированного питания:

- ❖ Во время каждого приёма пищи употребляй продукты из всех пищевых групп.
- ❖ Количество еды должно быть достаточным.
- ❖ Предпочтение отдавай варёным и тушёным блюдам.
- ❖ Ешь регулярно, не реже четырёх раз в день. Не передай.
- ❖ Употребляй качественную и свежую пищу.



- 1 Назови группы пищевых продуктов.
- 2 Почему ребёнку необходимо употреблять продукты, богатые витаминами?
- 3 Какие минеральные вещества должны поступать в организм ребёнка? Почему именно они?
- 4 Объясни свою ежедневную потребность в воде.
- 5 Объясни необходимость употреблять разнообразную пищу в достаточном количестве.
- 6 Почему нужно ограничивать употребление копчёных, жареных и сладких блюд?



Практическая работа ВЫБОР ЕЖЕДНЕВНОГО МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

- 1 Ознакомься с рекомендованным ежедневным набором блюд для ученика твоего возраста.

Меню ученика 4-го класса

Завтрак	7:30–8:00	Каша гречневая, яйцо варёное, хлеб, какао с молоком
Второй завтрак	11:00–12:00	Бутерброд с маслом, чай
Обед	14:00–15:00	Борщ, рыба тушёная, салат, компот из сухофруктов
Полдник	17:00–18:00	Печенье или булочка, фрукты или сок
Ужин	19:00–20:00	Молочная каша, йогурт

- 2 Обсуди меню с соседом (соседкой) по парте.
- 3 Сравни своё ежедневное меню с рекомендованным.
- 4 Сделай вывод о сбалансированности своего питания.



- 1 Обсуди с родителями качество воды, которую вы пьёте дома.
- 2 Запиши своё меню в течение недели. Обсуди его с родителями.

65 Движение и здоровье

Сейчас люди совершают в 30–50 раз меньше мышечной работы, чем 100 лет назад. Для этого они используют всевозможные приспособления, аппараты, тренажёры.

Однако люди мало времени уделяют прогулкам, туризму, физической культуре и спорту. А ведь без двигательной активности нарушаются все важные функции организма, из-за чего ухудшается здоровье.

Если ты хочешь быть сильным, ловким, выносливым, заботься о своём двигательном режиме.



Начинать лучше с **комплекса упражнений утренней зарядки**. Придерживайся таких правил:

- ❖ Делай зарядку ежедневно после сна.
- ❖ Выполняй не больше 10–12 упражнений.
- ❖ После 2–3 упражнений сделай упражнение на расслабление или продолжай в медленном темпе.
- ❖ Через 7–10 дней можешь дополнить комплекс новыми упражнениями по выбору учителя физкультуры или врача.
- ❖ Во время выполнения упражнений дыши через нос или одновременно через нос и рот; вдох и выдох сочетай с движениями.
- ❖ После продолжительного перерыва возобновляй занятия с простейших упражнений.

Чтобы быть здоровым, каждый день нужно делать около 10 тысяч шагов. Во время прогулки на свежем воздухе ты можешь попробовать **оздоровительную ходьбу**. Ознакомься с её основными правилами:

- ❖ Начинай двигаться неспешно; прибавляй скорость постепенно.
- ❖ Сочетай ходьбу с дыхательной гимнастикой (вдохни, делая 4 шага; задержи дыхание на 4 шага; выдохни, делая 4 шага; снова задержи дыхание на 4 шага и т. д.).

❖ Постепенно увеличивай нагрузку:

1 этап (1–2 недели) — ежедневно 10 минут ходи спокойно, потом 5–15 минут (в зависимости от самочувствия) — быстрее, в конце 10 минут ходи спокойно;

2 этап (1–2 недели) — ежедневно 15–20 минут ходи быстро, а в начале и в конце столько же времени ходи медленно.

После такой подготовки можешь быстро ходить в течение часа каждый день.

Помни! Полезны только систематические тренировки с постепенным увеличением нагрузки.

Чтобы стать более ловким, можно играть в футбол, хоккей, бадминтон, заниматься художественной гимнастикой, прыжками. Скорость развивают бег на коньках, плавание, езда на велосипеде; выносливость — спортивные игры, лыжи, гребля; силу — единоборства, спортивная гимнастика.



Тренировка будет безопасной, если:

- ❖ регулярно проходить медицинский осмотр;
- ❖ правильно питаться;
- ❖ проводить разминку перед упражнениями;
- ❖ не перегружаться;
- ❖ отдыхать после занятий.

Выбрать комплекс физических упражнений и тренироваться тебе помогут родители, врач, учитель физической культуры или тренер спортивной секции.



- 1 Какие изменения происходят в организме во время движения? Чем они полезны для тебя?
- 2 Какие правила утренней зарядки ты соблюдаешь, а какие — нет? Почему?
- 3 Используешь ли ты оздоровительную ходьбу во время прогулки? Кто тебя поддерживает в этом?
- 4 Покажи упражнения (по выбору) для развития силы и выносливости.



Миша ежедневно делает утреннюю зарядку, вечерами вместе с братом ходит в парке по правилам оздоровительной ходьбы. На уроках физкультуры он каждый раз обгоняет Алексея, который предпочитает компьютерные игры. Алексей говорит: «Это случайность!»

- 1 Прав ли Алексей? Почему?
- 2 Что ты ему посоветуешь?



- 1 Вместе с родителями ответь на вопросы:
 - Кто в твоей семье делает утреннюю зарядку?
 - Посещает ли кто-нибудь спортивную секцию?
 - Кто редко болеет? Какой двигательный режим у этого члена семьи?
- 2 С помощью родителей составь план своей двигательной активности. Определи, кто будет тебе помогать его выполнять.

§6 Закаливание

Ты — часть природы. Поэтому чувствуешь её влияние, каждый раз приспосабливаешься к изменениям в природной среде. Ты знаешь, что солнце, воздух, вода способствуют укреплению здоровья, закаливанию.

Чтобы не навредить здоровью, нужно учитывать основные принципы закаливания:

постепенность	→	вводить способы закаливания последовательно, а не все сразу
систематичность	→	закаливаться ежедневно, без перерыва
дозированность	→	все процедуры закаливания выполнять в течение чётко определённого времени



Принцип — правило, от которого не отступают.

Солнце излучает тепло, благодаря чему всё живое на Земле получает энергию. В коже человека под действием солнечных лучей образуется витамин D. Он защищает организм ребёнка от вредных микроорганизмов, способствует его росту и развитию.

Чтобы **закаливание солнечными лучами** было полезным и безопасным для тебя, соблюдай такие правила:

- ❖ На солнце находишься до 11:00 и после 17:00 не дольше 40 минут. (Первые дни — 5–10 минут.)
- ❖ Когда ты загораешь, кожа должна быть сухой.
- ❖ Загорать лучше под навесом, в тени.
- ❖ Обязательно надевай головной убор.
- ❖ Лёгкая одежда должна быть хлопковой.
- ❖ Обязательно пей воду.

Загорать нельзя, если на коже есть родинки, в случае аллергических заболеваний кожи, а также при плохом самочувствии.



Воздух — фактор закаливания, который действует постепенно и мягко. **Воздушные ванны** ты можешь принимать у себя в комнате, следуя таким советам:

- ❖ Лучше всего это делать при температуре воздуха $+18^{\circ}\text{C}$.
- ❖ В комнате не должно быть сквозняка.
- ❖ В тёплую погоду форточку желательно постоянно держать открытой.
- ❖ Если на улице холодно, форточку нужно время от времени открывать.

Водой лучше начинать закаливаться летом или осенью. **Водные процедуры** следует выполнять сразу после сна либо в конце утренней зарядки. Температура воздуха при этом должна быть от $+17$ до $+20^{\circ}\text{C}$, затем её постепенно снижают до значений, рекомендованных врачом.

Водные процедуры подразделяют на обтирание, обливание, душ и купание.

Помни! Основным фактором закаливания является температура воды, а не продолжительность процедур: чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура.

Рекомендуется начинать с **обтирания** в продолжение нескольких дней полотенцем, губкой или просто рукой, смоченными в прохладной воде ($+20...+24^{\circ}\text{C}$). Сначала обтирают верхнюю половину тела (руки,

шею, грудь, спину), насухо вытирают её и растирают сухим полотенцем до покраснения. Затем проделывают то же самое с нижней половиной тела (живот, поясница, ноги). Конечности растирают от пальцев к телу. Вся процедура, включая растирание, не должна длиться дольше 5 минут.



Для **обливания** в начале закаливания используют воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$. Далее каждые 3–4 дня температуру снижают на 1°C и доводят до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания обязательно энергично растереть тело полотенцем. Продолжительность всей процедуры — 3–4 минуты.

Вода в **«закаливающем» душе** должна иметь температуру $+30...+35^{\circ}\text{C}$, затем её снижают на 1°C каждые 3–4 дня и доводят до значений, рекомендованных врачом. Продолжительность приёма душа с 1 минуты постепенно увеличивают до 2 минут. Обязательно энергичное растирание тела полотенцем.

Закаливание **купанием в открытых водоёмах** сочетается с влиянием на организм воздуха и солнечных лучей. Начинать купание можно, когда температура воды достигает $+18...+20$ °С. Желательно купаться в утренние и вечерние часы. Сначала — один раз в день, а потом — 2–3 раза в день с интервалами между купаниями в 3–4 часа.

Для повышения стойкости организма можно также **обмывать стопы холодной водой**. Эту процедуру проводят ежедневно перед сном. Начинают закаливание с температуры воды $+26...+28$ °С, и в дальнейшем постепенно доводят её до $+12...+15$ °С. В конце процедуры обязательно растирать стопы полотенцем до покраснения.

Если ты уже закаляешься водой, тебе несложно будет добавить к этому ещё **хождение босиком**. Лучше всего начинать ходить летом без обуви по траве, чистому пляжу с песком или мелкими камешками. Осенью — по полу квартиры поначалу в носках, а затем — без них.



Помни! Все процедуры закаливания следует выполнять после консультации с врачом и с согласия старших членов семьи.



- 1 Назови принципы закаливания.
- 2 Как закаливание влияет на укрепление здоровья?
- 3 Какие есть правила пребывания на солнце? Каким из них ты следуешь, а каким — нет? Почему?
- 4 Как закаливаться водой при помощи обтирания, обливания, душа, купания?
- 5 Каким способам закаливания ты отдаёшь предпочтение? Почему?
- 6 Как ты закаливаешься летом? В другие времена года?
- 7 Влияет ли закаливание на твоё здоровье? Как именно?



Составь план своего закаливания с помощью солнца, воздуха, воды, хождения босиком. Представь его одноклассникам и родителям.



Под присмотром взрослых выполни комплекс ежедневных процедур закаливания. При необходимости подкорректируй его.

67 Профилактика заболеваний

Все люди когда-нибудь болели. Каждый болеет по-своему, хотя всем одинаково неприятно: больно, неудобно, непривычно. Именно при недомогании думаешь о том, как можно предотвратить заболевание. И понимаешь, что вероятность заболеть — это тоже опасность.

Чтобы предотвратить болезнь, нужно провести профилактику. Ты должен знать, на что способен твой организм, и готовиться к сопротивлению болезням.



Профилактика — предупреждение возникновения и распространения заболеваний.



Начни с простого: вместе со взрослыми определи у себя частоту пульса и дыхания. В 9–10 лет частота пульса в состоянии покоя должна быть 75–80 ударов в минуту. За это время ты делаешь 18–20 вдохов и выдохов. После физических нагрузок частота пульса и дыхания увеличивается.

Каждое утро и перед уроком физкультуры контролируй своё состояние по этим показателям.

Здоровый человек дышит носом, лишь во время физических нагрузок может дышать и ртом. У него

хорошо работают внутренние органы. Ты можешь это определить по регулярности выделения мочи и опорожнения кишечника. Мочеиспускание должно происходить 3–4 раза в день, а опорожнение кишечника — 1–2 раза в день без болей и затруднений.

Ты напрягаешь зрение при чтении, письме, пользовании компьютером.

Чтобы предупредить снижение остроты зрения:

- ❖ при выполнении домашнего задания делай перерывы каждые 40 минут;
- ❖ отдыхай на природе;
- ❖ употребляй в пищу продукты с высоким содержанием витаминов А и С;
- ❖ делай специальные упражнения для глаз (см. форзацы).

Шум и гам на школьных переменах, в транспорте, на стадионе негативно влияют на твой слух.

Чтобы сохранить остроту слуха:

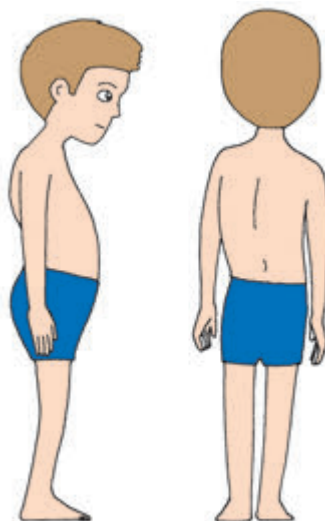
- ❖ отдыхай на переменах на школьном дворе;
- ❖ регулируй звук радио, телевизора, плеера;
- ❖ пользуйся наушниками с перерывами;
- ❖ разговаривай негромко.

Многих заболеваний можно избежать, если беречь правильную осанку. Когда она правильная, ты без усилий касаешься стены затылочной частью головы,

лопатками, икрами и пятками. Если неправильно сидишь, стоишь или ходишь, у тебя могут возникнуть нарушения осанки. Помни об этом и самостоятельно контролируй свою осанку.



Правильная осанка



Нарушение осанки



Нормальная стопа



Плоская стопа

Много неприятностей доставляет плоская стопа: ноги быстро утомляются, болят. Проверить, какая у тебя стопа, можешь так: сделай отпечаток смазанной маслом стопы на листе бумаги. Плоская стопа оставляет полный отпечаток.

Для профилактики нарушений осанки и предотвращения плоскостопия поступай так:

- ❖ регулярно проверяй осанку и состояние стопы;
- ❖ постоянно контролируй свою манеру сидеть и стоять;
- ❖ выполняй упражнения для осанки и стопы;
- ❖ отдыхай на природе, ходи босиком.

Помни! Болезнь легче предупредить, чем лечить.

- 1 Какие существуют опасности для здоровья школьников?
- 2 Что такое профилактика?
- 3 Что следует делать для сохранения остроты зрения?
- 4 Как школьники могут избежать снижения слуха?
- 5 Как проверить правильность осанки? состояние стопы?
- 6 Каким упражнениям для профилактики нарушений осанки ты научился на уроках физкультуры? Покажи.
- 7 Объясни пословицу: «Здоровому — всё здорово!».



Оксана любит сидеть за столом, подогнув левую ногу. К замечаниям родителей не прислушивается. Говорит, что ей так удобно.

- 1 Что угрожает девочке? Почему?
- 2 Как помочь Оксане?



Практическая работа

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Запомни эти упражнения и продемонстрируй их соседу (соседке) по парте.

- 1 Сделай 40–50 шагов вправо и влево на носочках. Руки держи на поясе. Ноги не сгибай.
- 2 Сделай 40–50 шагов вправо и влево на внешней стороне стоп. Руки держи на поясе. Ноги не сгибай.
- 3 Сидя на стуле, покатай маленький мячик по полу сначала одной ногой, затем — другой (в течение 2–3 минут).



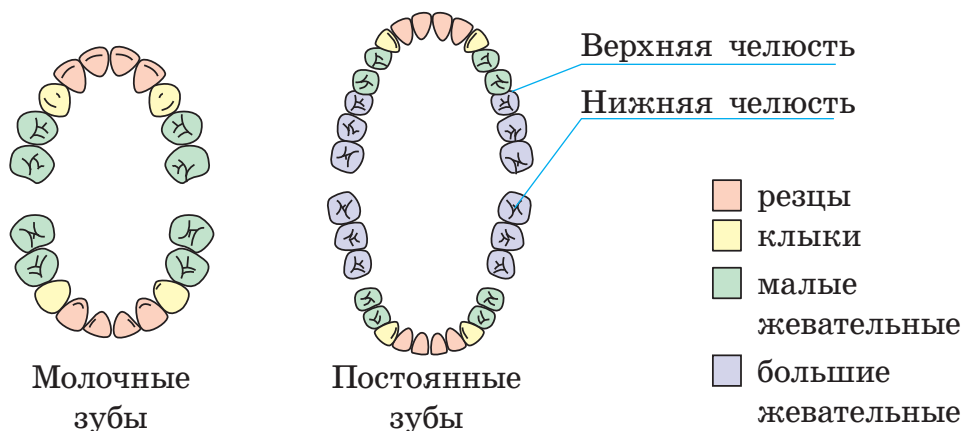
- 1 Сядь перед зеркалом, сосредоточься и посиди так 1–2 минуты. Как ты дышишь — носом или ртом? Если ртом, обратись за советом к врачу.
- 2 Определи частоту своего пульса в покое и после 10 приседаний. Запиши полученные результаты в тетрадь.
- 3 Вместе с родителями проверь свою осанку и состояние стоп. Если нужно, обратись к врачу.
- 4 Сделай вместе со взрослыми два деревянных ящика размером $50 \times 40 \times 20$ см. Заполни их промытыми и высушенными песком и гравием. Ежедневно тренируй стопы, переступая в ящиках по 2–3 минуты.

§8 Гигиена полости рта

Ты улыбаешься при встрече с мамой и папой, смеёшься удачной шутке друга. Своей улыбкой понимаешь настроение одноклассникам. Тебе несложно пережёвывать твёрдую пищу. Не причиняет боли ни тёплая, ни горячая, ни холодная пища. А всё потому, что ты заботишься о состоянии своих зубов.

Зубы должны быть белыми, чистыми, без полостей. У тебя растут постоянные зубы, причём некоторые из них ещё прорезываются. У таких зубов имеются острые бугорки и зубчики. Есть у тебя и молочные зубы, которые меньше по размеру и имеют стёртые бугорки. Эти зубы могут шататься, доставляя неудобство или даже вызывая боль. Однако скоро их заменят постоянные.

Ты правильно пользуешься зубами: резцами откусываешь, жевательными (боковыми) — жуёшь, клыками — отрываешь кусочки пищи.





Нормальный
прикус

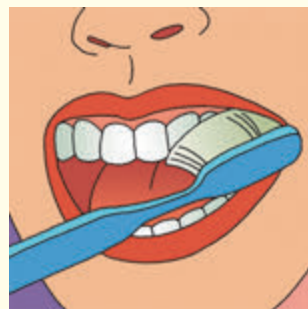
Зубы расположены ровными рядами. Верхние зубы перекрывают нижние. Это значит, что прикус нормальный. Дёсны бледно-розового цвета, язык чистый. Губы красные, влажные, без корок и трещин.

Чтобы твоя улыбка всегда была белозубой, учись ухаживать за полостью рта.

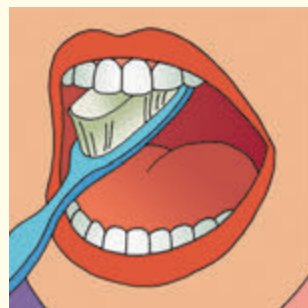
Чисти зубы дважды в день — утром после завтрака и вечером перед сном.

Чистить зубы нужно так:

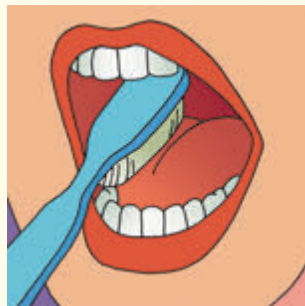
1. Чисти щёчную поверхность зубов, двигая зубной щёткой на верхней челюсти сверху вниз, а на нижней — снизу вверх. У каждого зуба делай по 5 движений с каждой стороны.



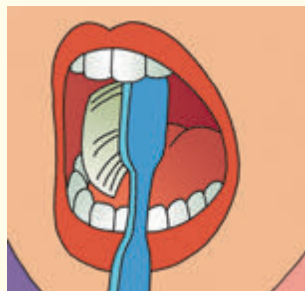
2. Чисти нёбную и язычную поверхности зубов в том же порядке, что и щёчную.



3. Жевательную поверхность верхних и нижних зубов чисти по направлению от боковых зубов слева к боковым зубам справа по 5 раз движениями вправо-влево и вперёд-назад.



4. Делай «подметальные» движения по всем зубам, захватывая дёсны, — сначала на верхней, потом на нижней челюсти слева направо.



5. Специальной поверхностью головки зубной щётки чисти язык в направлении от корня к кончику.



Перед чисткой зубную щётку помой тёплой водой, а после — помой, намыль мылом и поставь головкой вверх в стакан. Менять зубную щётку желательно каждые три месяца.

Для удаления остатков еды из межзубных промежутков используют специальные нити — **флоссы**. Как ими пользоваться, покажет врач-стоматолог.

Полощи рот после каждого приёма пищи. Можно воспользоваться жевательной резинкой без сахара.

Чтобы не появились нарушения прикуса:

- ❖ не грызи ручки и карандаши;
- ❖ не соси пальцы;
- ❖ не закусывай губы;
- ❖ не дыши ртом;
- ❖ не опирайся щекой на руку;
- ❖ не спи на одном боку с рукой под щекой;
- ❖ не сутулься во время сидения и ходьбы.

Если ты регулярно нарушаешь хотя бы одну из этих рекомендаций, у тебя начинает формироваться вредная привычка. Возможно, для избавления от неё тебе понадобится помощь стоматолога.

Помни! Дважды в год необходимо посещать стоматолога, который вылечит зубы, проверит прикус, посоветует, чем и как чистить зубы.



- 1 Назови группы зубов и их назначение.
- 2 Каковы признаки здоровых органов ротовой полости?
- 3 Чем характеризуется нормальный прикус?
- 4 Какие из правил ухода за полостью рта тебе трудно выполнять? Почему?
- 5 Какие из вредных привычек приводят к нарушению прикуса? Как этого не допустить?

Практическая работа



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

- 1 Ознакомься с правилами чистки зубов (с. 44–45 учебника).
- 2 Покажи соседу (соседке) по парте последовательность своих действий во время «чистки зубов».
- 3 Помогите друг другу оценить правильность своих действий.
- 4 Найди причину своих ошибок во время «чистки зубов».
- 5 Сделай и запиши выводы об умении ухаживать за своими зубами.



- 1 Вместе с родителями рассмотри свои зубы перед зеркалом. Решите, требуется ли тебе срочная консультация стоматолога.
- 2 Определите, нужна ли тебе новая зубная щётка, смена зубной пасты.
- 3 Проверьте наличие в домашней аптечке флоссов и умение ими пользоваться.

§9 Гигиена жилища

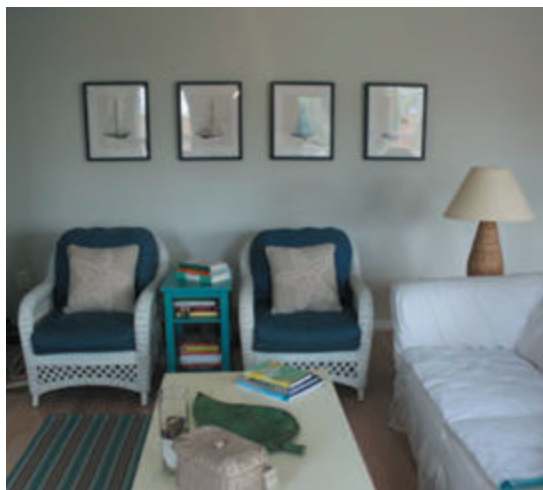
Твой родной дом — место, в котором ты проводишь больше всего времени. Здесь тебе и твоим близким удобно, уютно, безопасно. У всех есть места для отдыха и ночного сна. У тебя есть ещё и рабочее место, где ты делаешь домашнее задание.

Твой дом — чистый и опрятный. В нём создан свой особый микроклимат, при котором каждый член семьи чувствует себя комфортно. Оптимальная температура в жилом помещении — $+18...+20\text{ }^{\circ}\text{C}$. Воздух — чистый, не очень влажный. Сквозняков нет.

Чистый и свежий воздух постоянно необходим для дыхания. Человек вдыхает кислород, а выдыхает углекислый газ. Если помещение не проветривать, в нём накапливается много углекислого газа. Кроме того, собираются частички пыли, на поверхности которых оседают микроорганизмы.

Тот, кто дышит таким воздухом, рискует заболеть гриппом, дифтерией, скарлатиной, корью, ветряной оспой, туберкулёзом.

Проветривание проводят через окна, форточки, фрамуги. Лучше делать сквозное проветривание — когда открыты окна в противоположных помещениях



жилища. Однако нужно следить за тем, чтобы никто не оказался на сквозняке. В современных квартирах и домах часто устанавливают кондиционеры, которые необходимо регулярно чистить.



Фрамуга — верхняя открывающаяся часть оконной рамы или дверей.

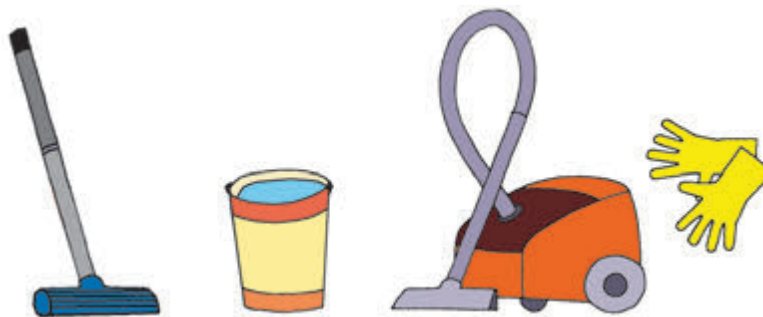
Продолжительность проветривания зависит от времени года. Летом на окна желательно поставить специальные москитные сетки, которые будут препятствовать проникновению насекомых в помещение. Также нужно позаботиться об утеплении окон в холодную пору.



Чтобы твой дом был безопасным, регулярно делай **влажную уборку**. Начиная с наведения порядка на рабочем месте. Потом развесь одежду, почисти обувь. Перед мытьём пола можешь пропылесосить.

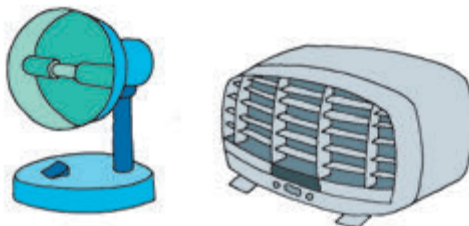
Особенное внимание обращай на места, где обычно скапливается много пыли. Необходимо тщательно вытереть все поверхности: подоконники, двери,

столы, спинки кроватей, стулья и т. д. Убирать лучше в резиновых перчатках.



Важно обеспечить **естественное освещение** дома, поскольку солнечные лучи убивают вредные микроорганизмы. На окнах должны быть лёгкие и чистые шторы, тюлевые занавески, жалюзи. Следует регулярно мыть стёкла.

Чтобы гарантированно избавиться от большинства микроорганизмов, используют бактерицидные лампы. Для увлажнения воздуха включают специальные приборы — увлажнители.



Помни! Твой родной дом — самое безопасное место на свете. Дом дарит тепло, защиту и покой тем, кто о нём заботится.



- 1 Для чего человеку необходим чистый и свежий воздух?
- 2 Что загрязняет воздух в доме?
- 3 Угрожает ли здоровью человека пребывание в непроветренном помещении? Объясни свой ответ.
- 4 Что следует делать, чтобы дом был безопасным для здоровья?
- 5 Объясни пословицу: «Болезнь с грязью в дружбе».



Составь с соседом (соседкой) по парте рекомендации «Как обеспечивать чистоту воздуха в доме». Представь результаты своей работы одноклассникам и родителям.



- 1 Вместе со старшими членами семьи осмотри свой дом. Отметьте места, в которых скапливается больше всего пыли.
- 2 Проверьте, как открываются окна, форточки, фрамуги.
- 3 Определите необходимость мытья окон, стирки штор и занавесок.
- 4 Договоритесь о режиме проветривания помещения с учётом нужд всех членов семьи.

§10 Учусь самостоятельно

Ты растёшь и развиваешься. У тебя много ежедневных дел. Но есть одно чрезвычайно важное дело, которое требует особенного внимания. Это — **учёба**.

Ты ходишь в школу, где всё совершается по плану — от первого класса до выпускного. Частью этого плана являются домашние задания, за выполнение которых ты несёшь ответственность. Это — твоё **самостоятельное обучение**. Чтобы качественно, быстро и с удовольствием делать домашнюю работу, следует правильно её организовать.

Для этого позаботься:

- ❖ о рабочем пространстве;
- ❖ режиме выполнения домашних заданий;
- ❖ отдыхе во время их выполнения.

Рабочее пространство — это прежде всего твой чистый, без лишних предметов стол. Его нужно размещать возле окна с прозрачной занавеской. Лампу лучше ставить на столе или вешать на стене слева, для левши — справа.

Все письменные принадлежности располагай на удобном расстоянии от себя. Вещи, которые тебе в данный момент не нужны, — учебники, тетради, линейки, ножницы, клей и т. п. — необходимо убирать со стола. Ранец желательно держать на подставке, находящейся возле стола на расстоянии вытянутой руки.



Делать домашнее задание лучше при дневном свете. Тетрадь, книга, альбом должны располагаться на расстоянии 30–40 см от глаз. Для книги нужно использовать подставку.

Если ты пользуешься компьютером, необходимо, чтобы на твоём рабочем столе было специальное место для монитора и выдвигающаяся панель для клавиатуры, а также место для компакт-дисков.

Стул или кресло должны быть не слишком глубокими. А их высота — такой, чтобы согнутые в коленях ноги ровно стояли на полу или специальной подставке. Локти опущенных рук должны находиться ниже

столешницы на 5–6 см. Расстояние между столом и грудной клеткой — 8–10 см.

Высоту стола и стула подбирай по таблице в соответствии со своим ростом.

Как правильно выбрать стол и стул

Рост ученика	Высота стола	Высота стула
До 130 см	52 см	30 см
От 130 до 145 см	58 см	34 см
От 145 до 165 см	64 см	48 см

Когда ты сидишь за столом, не откидывайся на спинку стула и не опирайся грудью о столешницу.

Важно, чтобы в комнате были часы с большим циферблатом, что поможет тебе устраивать перерывы в работе. Перед занятиями наведи порядок в комнате, проветри её, раздвинь занавески на окнах.

Успешное выполнение домашней работы зависит от:

- ❖ отведённого для этого времени, его правильного распределения;
- ❖ регулярного выполнения домашних заданий в течение учебного года.

На выполнение домашней работы обычно нужно около 2 часов. Лучше начать её в 15:00 и завершить как раз перед полдником — в 17:00. Предупреди всех, чтобы тебя в это время не беспокоили.

Каждые 40 минут устраивай 10-минутные пере­рывы, чтобы выполнить несколько упражнений для снятия усталости спины, рук и ног, для улучшения мозгового кровообращения, для глаз (см. форзацы).

Учить уроки можно вдвоём или в группе. Это — **взаимообучение**. Иногда то, что не удаётся сделать или запомнить самому, что требует много времени, легко и быстро преодолевается вместе.

Такой ритм самообучения и взаимообучения обеспечи­вает успех в учёбе. Но после болезни ритм обыч­но сбивается. Хочется всё делать быстрее, как до недомогания. Поэтому порой занимаются по воскре­сеньям. Однако быстро настаёт усталость, не удаётся сосредото­читься, рассеивается внимание.

Не огорчайся! Чаше отдыхай, больше гуляй на свежем воздухе. Упорно трудись, только не в выход­ные! Согласуй план занятий с учителем. И постепен­но с помощью друзей и родных нагонишь отставание от класса.





- 1 Что необходимо учитывать для успешного выполнения домашней работы?
- 2 Как организовать своё рабочее пространство?
- 3 Какое освещение нужно для сохранения остроты зрения? Правильно ли освещено твоё рабочее место в школе и дома?
- 4 Сколько времени необходимо отвести на домашнюю работу? Почему?
- 5 Покажи физические упражнения, которые ты делаешь на перерывах дома.



Практическая работа ВЫБОР ПОМОЩНИКОВ В УЧЁБЕ

- 1 Вместе с соседом (соседкой) по парте обсуди необходимость помощи при выполнении домашнего задания.
- 2 Установи, при изучении каких предметов тебе чаще всего требуется помощь.
- 3 Составь список своих помощников.
- 4 Сравни помощь родителей, учителей, друзей.
- 5 Сравни помощь-разъяснение и помощь-списывание. Оцени риск, обдумай последствия для обоих видов помощи.
- 6 Представь результаты своей работы одноклассникам и учителям.



- 1 В течение 1–2 недель записывай распорядок своего дня: время и то, что ты делаешь. Обсуди результаты со взрослыми. Подумай, разумно ли ты используешь своё время.
- 2 Вместе с родителями установи, правильно ли оборудовано твоё рабочее место. Запиши, что нужно приобрести или сделать для обеспечения удобства твоего самообучения.
- 3 Обсуди с родителями результаты практической работы, выполненной в классе. Определи, кто может помочь тебе в изучении сложных тем.

Двигаемся!

ЖМУРКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ

Все становятся в круг. Выбирают двоих детей — «звонаря» и «жмурку». «Звонарь» — с колокольчиком, а «жмурке» завязывают глаза. По сигналу ученик с колокольчиком начинает бегать, а «жмурка» догоняет его. Если он долго не может догнать, то оба становятся в круг, а вместо них выходят два других игрока. Игра продолжается.

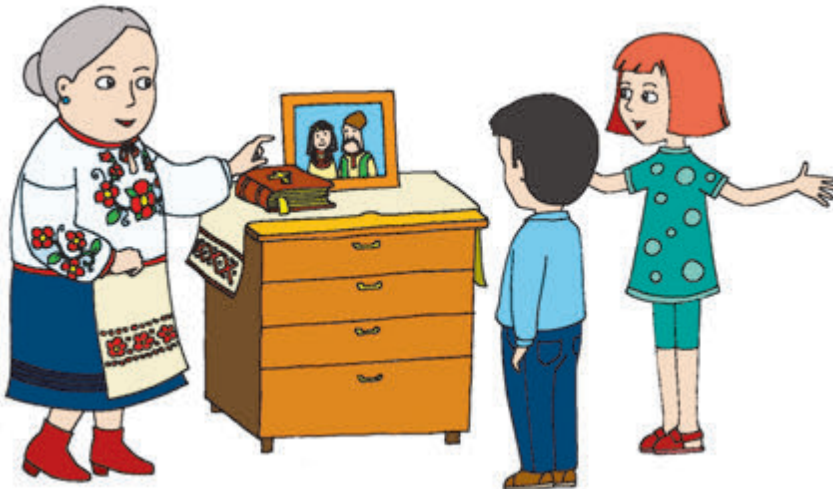
РАЗДЕЛ 3. СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

§11 Семейные традиции сохранения здоровья

Семья — это то окружение, в котором человек чувствует себя лучше и безопаснее всего. Все члены семьи — маленькие и взрослые — знают, что здесь они всегда найдут поддержку, любовь и понимание.

В семье рождаются дети. Родители заботятся, чтобы они выросли умными и здоровыми.

Твоя семья — часть большой родни. В ней гордятся наградами твоего дедушки. Гостиную украшают рукоделия прабабушки. Как святыню берегут старинные книги.



От папы, мамы и других родных ребёнок наследует цвет глаз и волос, форму ногтей и бровей, телосложение и рост, овал лица. Эти особенности передаются генами — крошечными частичками, которые неповторимы у каждого человека.

Всё, что необходимо детям, они получают от старших членов семьи. Родители покупают тебе одежду, готовят еду, обеспечивают средствами гигиены.

В семье о тебе заботятся, учат ухаживать за собой, правильно вести себя дома и на улице, помогают справляться с трудностями в учёбе. Вместе вы гуляете в парке, работаете в огороде, рыбачите, читаете книги.



Во время болезни за тобой с любовью присматривают: вызывают врача, дают лекарства, дежурят у кровати. После выздоровления тебе помогают постепенно входить в привычный ритм.

Родители учат тебя общаться с другими детьми, с уважением относиться к старшим.

Ты знаешь, что мама — опытный водитель троллейбуса. Вместе с папой ты чинил ограду соседу, который потерял ногу на войне. Дедушка-ветеринар брал тебя на ферму, когда его вызвали помочь больному телёнку. По просьбе бабушки ты с братом отнёс приготовленные ею пирожки в многодетную семью, в которой подрастают пятеро малышей. Все благодарили маму, папу, бабушку, дедушку.



Дети понимают, что их близкие — уважаемые люди. И хотят быть такими же.

А ещё в твоей семье заботятся о здоровье: употребляют в пищу полезные продукты, закаливаются, активно отдыхают. У вас такие традиции. Именно в семье ты растёшь здоровым и счастливым.

В семье ребёнок:

- ❖ удовлетворяет свои потребности в еде и тепле;
- ❖ чувствует себя в безопасности;

- ❖ может учиться и отдыхать;
- ❖ чувствует себя нужным и значимым;
- ❖ развивается как неповторимая личность;
- ❖ имеет примеры для подражания.

Ты позаботишься о том, чтобы приумножить семейное наследие и сберечь здоровье. И передать это своим потомкам.

- 1 Какое значение имеет для ребёнка семья?
- 2 Что ты можешь рассказать о своих родных?
- 3 На кого из членов семьи ты похож больше всего? Какое у твоих родных здоровье?
- 4 Назови традиции сохранения здоровья в твоей семье. Что тебе нравится, а что — нет? Почему?



- 1 Обсуди с родителями, как в вашей семье заботятся о здоровье каждого члена.
- 2 Составьте план отдыха на выходной день. Определите для каждого задание.
- 3 Подумай, как ты будешь выполнять свою часть плана. Кто тебе может помочь в этом?
- 4 Есть ли в твоей семье старые и немощные люди? Как ты заботаешься о них?



Вместе со старшими составь своё родословное дерево. Представь его на семейном празднике.



§12 Общение с людьми

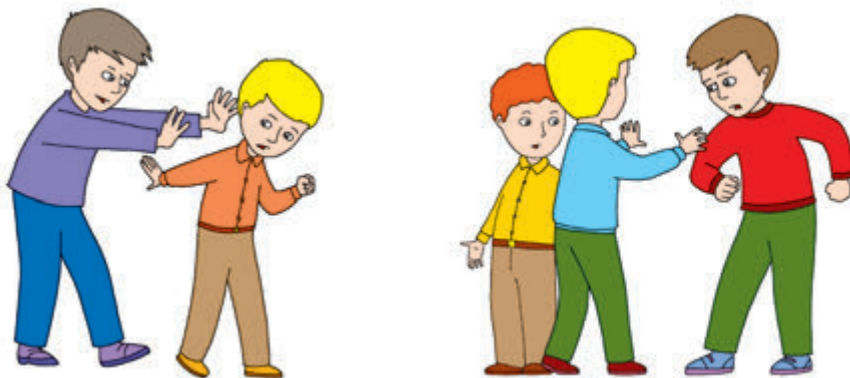
Каждый день ты общаешься с разными людьми. Общение начинается со знакомства. Маму и папу ты знаешь с первого дня жизни: это самые близкие тебе люди. Также не нужно знакомиться с родными братьями и сёстрами, бабушками и дедушками. Ты им доверяешь, можешь на них положиться.

Чтобы начать общение с другими людьми, нужно познакомиться. Всегда поступай так, чтобы никого не обидеть. Об этом напоминает «золотое» правило общения: **относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе.**



С каждым годом ты становишься более самостоятельным и независимым. Всё больше времени проводишь в компании одноклассников, старших друзей. Могут возникнуть ситуации, когда тебе предложат закурить сигарету или выпить вина, пива. Тебя могут уговаривать или привлекать какими-нибудь

обещаниями. Ты можешь услышать неоправданную лесть или даже угрозы. Не поддавайся! Твёрдо отстаивай право на собственный выбор.



Чтобы не рисковать своим здоровьем, научись отказываться от ненужных тебе и опасных предложений. Возьми себе на заметку разные способы говорить «Нет!»:

- ❖ Скажи: «Нет, спасибо». Повтори ещё раз, только увереннее: «Нет, спасибо!», «Я не хочу!», «Я не буду!». Повтори несколько раз.
- ❖ Если кто-то принуждает тебя сделать что-либо против твоей воли, оставь этого человека или компанию. Скажи, что тебе пора уходить. Назови причину отказа или ответь шуткой.
- ❖ Обратись за помощью к другу. В этом случае возникнет ситуация «двое против одного».

Очень часто ровесники обзывают неприятными словами тех, кто не умеет за себя постоять. Иногда подговаривают обидеть младших, более слабых или детей

с ограниченными возможностями, даже втягивают в драку. Порой заставляют что-либо украсть, сломать, испачкать, то есть подталкивают к правонарушениям.

У тебя есть не только право, но и обязанность защищать обиженных, поддерживать их. А ещё — привлечь к этому старших: родителей, соседей, учителя, милиционера.

На помощь нужно звать громко и решительно. Сделать это в первый раз довольно трудно. Поэтому следует потренироваться. Ведь таким простым действием можно устранить опасность, снизить вред от её последствий.

Помни! В общении все равны. Никто не имеет права заставлять тебя поступать против твоей воли — ни старшие, ни ровесники.



- ❶ Назови главное правило общения. Всегда ли ты ему следуешь? Почему?
- ❷ Как детей могут принуждать к ненужным и вредным действиям?
- ❸ От каких предложений следует категорически отказываться? Почему?
- ❹ Кому и в каких ситуациях ты помогаешь? Как именно? Кого зовёшь на помощь?
- ❺ Объясни пословицу: «Острое словечко колет сердечко».



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

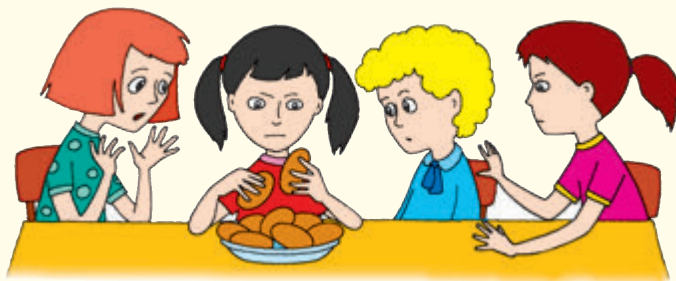
Марина очень рада. Наконец-то она дождалась своего дня рождения! К ней пришли подружки. Мама Марины попросила дочь представить их.

— Лохматая — Светка, с веснушками — Юлька, рыжая — Катька. Девчонки, скорее садитесь к столу. Я ужасно голодная. Мам, где мои любимые пирожки?

Девочки сели за стол. Марина придвинула к себе тарелку с пирожками и начала их перебирать. Гости переглянулись, немного посидели, поблагодарили и ушли домой.

Марина не поняла, почему так быстро закончился её праздник.

- 1 Обсуди ситуацию с соседом (соседкой) по парте или в группе.
- 2 Подумай, почему праздник у Марины завершился так быстро.
- 3 Какие ошибки допустила девочка?
- 4 Что ты посоветуешь Марине?





Практическая работа СОСТАВЛЕНИЕ «ПРАВИЛ ЗНАКОМСТВА»

- 1 С соседом (соседкой) по парте или в группе разыграйте небольшую пьесу «Будем знакомы!» с разными концовками. По очереди сыграйте того, кого знакомят, и того, кто хочет познакомиться.
- 2 Обсудите последствия различных ситуаций, которые могут возникнуть во время знакомства с ровесниками и старшими.
- 3 Составь «Правила знакомства» для себя. Представь их одноклассникам.



Обсуди с членами своей семьи «Правила знакомства», которые ты составил для себя. Прими во внимание замечания и предложения родных.

§13 Дружба и здоровье

Тебе приятно общаться со многими людьми, потому что ты пользуешься «золотым» правилом общения: относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Но лучше всего тебе с другом. Это человек, которому ты доверяешь, который всегда поймёт и поддержит тебя.

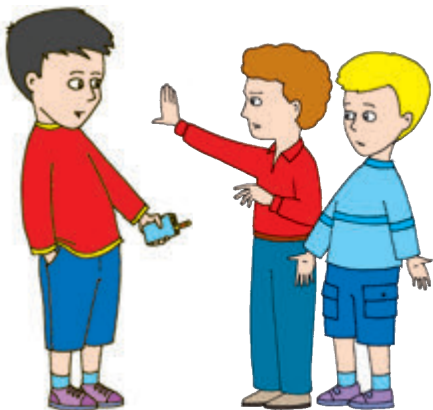
Вам с другом известны секреты общения, которые помогают избегать ссор, принимать совместные решения.



Кто может стать верным другом? Возможна ли дружба между мальчиками и девочками? Иногда девочки считают мальчиков неинтересными собеседниками. Мальчики не понимают проблем девочек. Однако существует много дел, которые лучше

выполнять вместе, например всем классом выступить единой спортивной командой. И мальчик, и девочка могут быть надёжным другом.

Считать ли другом того, кто предлагает закурить или выпить пива? Или, угрожая, отнимает у друга деньги? Или неискренне хвалит его, чтобы выпросить какую-либо вещь? Способен ли друг настаивать на ночной прогулке у реки для испытания твоей смелости? Имеет ли он право называть тебя неприятным прозвищем? Всё ли позволено другу?



Друг не только имеет право на общение, но и должен исполнять обязанности друга — дружить по определённым правилам. Вместе с другом ты быстрее выучишь параграф, тщательнее наведёшь порядок в классе, подготовишься к новогодним праздникам. Вы вместе преодолеете все трудности на пути к здоровью и докажете окружающим, как хорошо быть здоровыми.



- 1 Какие признаки дружеских отношений ты можешь назвать?
- 2 Перечисли секреты дружбы. Какие из них, на твой взгляд, самые важные? Почему?
- 3 Помогает ли дружба сберечь здоровье? Как именно?
- 4 Может ли настоящий друг вынудить закурить? выпить пива? прогулять урок?
- 5 Может ли быть твоим другом мама? папа? учитель? Каких правил ты будешь придерживаться в дружбе?



Нина растеряна. На прогулке в парке подруга Оля предложила ей выпить пива: «Ты такая худая и слабенькая. А от пива, говорят, поправляются».

- 1 Обсуди ситуацию с соседом (соседкой) по парте или в группе.
- 2 Как ты думаешь, добавляет ли пиво здоровья? Объясни свою точку зрения.
- 3 Можно ли считать Олю настоящей подругой? Почему?
- 4 Стоит ли Нине дружить с Олей? Объясни почему.



Составь «Правила знакомства» для себя. Обсуди их с другом. Представь одноклассникам.

§14 Опасность курения, алкогольных, наркотических и токсичных веществ

Большинство людей знают, что курение губительно для здоровья, так как вызывает много опасных и тяжёлых заболеваний. Однако курильщики ежедневно добровольно вдыхают ядовитый дым, причиняя вред не только себе, но также окружающим людям и среде.

Воздух, насыщенный табачным дымом, негативно действует на организм человека, особенно ребёнка. Если в твоём присутствии курят, ты вдыхаешь табачный дым и становишься пассивным курильщиком.

Помни! Те, кто не курят, имеют право дышать чистым воздухом. Если кто-нибудь курит в твоём присутствии, он нарушает твоё право на здоровье. Ты можешь попросить его не курить.



Табачный дым содержит много вредных веществ. Под его действием у курильщика желтеют зубы, меняется голос. Тот, кто курит, часто кашляет, сплёвывает. В накуренных помещениях дети спят беспокойно. Они становятся вялыми, раздражительными, теряют аппетит.

Курильщик попадает в зависимость от своей вредной привычки. Она заставляет его при любой возможности затягиваться очередной порцией яда. Желание курить свидетельствует о том, что вредная привычка уже сформировалась. Она особенно губительна для ребёнка, так как плохо влияет на его развитие.



**Скажи
«Нет!»
вредным
привычкам!**



Кроме курения, к вредным, губительным привычкам относится употребление алкогольных напитков и наркотиков. Алкоголь негативно влияет на детей и подростков, задерживает их рост и развитие. Ребёнок, выпивший даже пива, долго не способен сосредоточиться, не может выполнять точные действия. Со временем он чувствует головную боль, тошноту. Дети очень быстро становятся зависимыми от алкоголя.

Пагубно влияют на детей и наркотические вещества. Ребёнок перестаёт контролировать свои эмоции, теряет волю. Даже после единичного употребления наркотиков может возникнуть зависимость от этого яда. Будь осторожен в разных компаниях, на улице, с незнакомцами.

Ядом — токсичным веществом — может стать обычное моющее средство, клей, лак или растворитель краски. Во всех них содержатся опасные для здоровья вещества. Поэтому использовать средства бытовой химии ты можешь только с разрешения и под присмотром старших. Необходимо выполнять все предостережения, указанные в инструкции на упаковке. Обязательно надевать резиновые перчатки и марлевые повязки или респираторы.



Респиратор — прибор для защиты органов дыхания от вредных газов и пыли.



Помни! Твоё здоровье — самое главное. Ты должен сопротивляться предложениям закурить, выпить алкоголь или попробовать наркотики.



- 1 Какие полезные привычки у тебя есть? Трудно ли тебе ежедневно придерживаться их? Почему?
- 2 Как курение влияет на здоровье детей? А употребление алкогольных напитков и наркотических веществ?
- 3 Почему нужно выполнять все предостережения, указанные в инструкции на упаковках средств бытовой химии?



Практическая работа МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИЙ ОТКАЗА ОТ ОПАСНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

- 1 Прочитай описание ситуации.
На большой перемене Олег прогуливался по школьной аллее. Мальчики заставили его выпить пива в честь дня рождения одноклассника.
- 2 Как должен был поступить Олег? Почему?
- 3 С соседом (соседкой) по парте или в группе по очереди скажите «Нет!» в ответ на такое предложение. Используй способы сказать «Нет!», приведённые на с. 63 учебника, или собственные.
- 4 Что могло помешать Олегу отказаться? Почему?
- 5 Кто может помочь мальчику в этой ситуации?



Обсуди с родителями, как можно уберечь семью от влияния табачного дыма, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.

§15 Твои электронные помощники

Мобильный телефон, компьютер, плеер, телевизор — электронные приборы — твои умелые помощники. Они освобождают время, являются носителями информации, могут использоваться как игрушки. А значит, они полезны. Но всегда ли?

Мобильный телефон — это:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">❖ связь с родителями, близкими❖ ежедневник для записи важных дел❖ возможность сообщить об опасной ситуации❖ компактная игротека❖ фотоаппарат и видеокамера❖ телефонная книжка❖ пользование Интернетом | <ul style="list-style-type: none">❖ раздражительность, нарушение сна, невнимательность❖ денежные траты❖ предмет зависти❖ провоцирование кражи❖ средство мошенничества❖ причина раздражения окружающих из-за громких разговоров |
|---|---|

Запомни правила безопасного пользования мобильным телефоном:

- ❖ Носи телефон в кармане рюкзака, а не на шнурке на шее.
- ❖ В многолюдных местах звони только в случае необходимости.



- ❖ Не хвастай аппаратом перед знакомыми и незнакомцами.
- ❖ На время урока физкультуры или тренировки оставляй телефон у учителя или тренера.

Плеер — компактный аппарат для воспроизведения звука. Плеером удобно пользоваться во время изучения иностранного языка, для прослушивания аудиокниг, музыкальных композиций.

Однако громкий звук в течение всего лишь 30 минут приводит к снижению остроты слуха, особенно в накуреном помещении. Очень опасно ходить в наушниках по улице: это повышает риск попасть под колёса автомобиля.

Компьютер — твой надёжный помощник в учёбе. Тому, кто умеет им пользоваться, нетрудно быстро найти интересную информацию, написать письмо, пообщаться с другом.

Для снижения риска вредного воздействия компьютера на здоровье придерживайся таких правил:

- ❖ Здоровым детям в возрасте 9–10 лет можно пользоваться компьютером по 20 минут не больше 4 раз в неделю; детям с хроническими заболеваниями — не больше 10 минут дважды в неделю.
- ❖ Каждый раз в течение 1,5–2 минут выполняй упражнения для профилактики снижения остроты зрения (см. форзац 2).
- ❖ За компьютером сиди прямо, слегка наклонив голову вперёд.
- ❖ Расстояние от глаз до монитора должно быть 45–70 сантиметров.

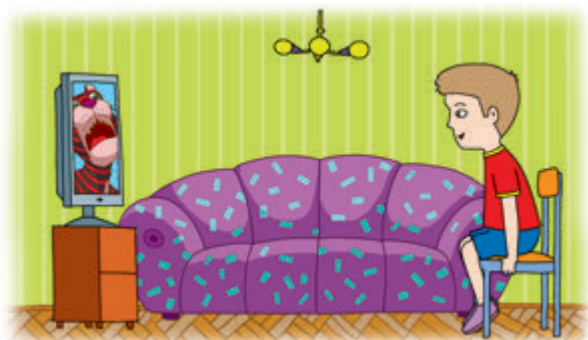


Телевизор — источник ежедневного потока информации. Порой зрителей настолько увлекает просмотр телепередач, что они забывают о необходимости выполнять ежедневную работу или домашние задания. Как правило, телепередачи смотрят сидя или лёжа.

Некоторые едят перед телевизором. Всё это утомляет, уменьшает двигательную активность, снижает остроту зрения и слуха, приводит к заболеваниям желудка или увеличению веса.

Чтобы уменьшить риск вредного влияния телевизора на здоровье, соблюдай такие правила:

- ❖ Смотри телевизор не больше 2 часов и не чаще 3 раз в неделю.
- ❖ Делай перерыв через 1 час просмотра телепередачи.
- ❖ Не смотри телевизор перед сном.
- ❖ Пользуйся телевизором с высоким качеством изображения.
- ❖ Сиди на расстоянии 3–4 метров от телевизора.
- ❖ Не смотри телевизор в темноте или при ярком солнечном свете.



Помни! Только при условии правильного использования электронные приборы станут твоими надёжными помощниками.



- 1 Какую пользу приносят тебе электронные приборы?
- 2 Можно ли обойтись без мобильного телефона? Объясни свою точку зрения.
- 3 Пользуешься ли ты плеером? Если пользуешься, то как именно? Почему?
- 4 К чему приводит нарушение правил пользования компьютером? Почему?
- 5 Чего больше от просмотра телепередач: пользы или вреда? Объясни свою точку зрения.



Петя хвастает своим мобильным телефоном: «Последняя модель!» — «Какие у неё достоинства?» — спрашивает Лиза. «Самая дорогая», — отвечает мальчик.

- 1 Обсуди с соседом (соседкой) по парте или в группе поведение мальчика.
- 2 Определи опасность такого поведения для детей.
- 3 Предложи советы для обеспечения безопасности пользователя мобильного телефона.
- 4 Представь результаты своей работы одноклассникам.

Сделай с членами своей семьи плакат «Безопасный телевизор». Представьте его на родительском собрании класса.



§16 Влияние рекламы на решения и поведение человека

На каждом шагу ты видишь рекламу: на улице, в общественном транспорте, в газетах и журналах, по телевизору. Особенно много её в Интернете.

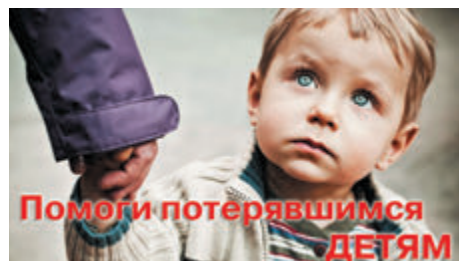


Реклама — распространение сведений о товарах, услугах, зрелищах с целью привлечения покупателей, потребителей, зрителей.

Довольно часто в рекламе дают неправдивую информацию, направленную на изменение поведения людей. Этим отличается коммерческая реклама. Её влиянию поддаются люди, не умеющие отстаивать свою точку зрения, не способные твёрдо и уверенно сказать «Нет!».

Под постоянным давлением рекламы формируются вредные для здоровья привычки, например употребление пива и других алкогольных напитков, сладостей, продуктов быстрого питания. Больше всего от коммерческой рекламы страдают дети.

Сейчас существует реклама, которая распространяет необходимую людям информацию. Из неё узнают о фондах, помогающих пострадавшим, службах розыска детей, учреждениях, где могут получить консультацию люди с особыми потребностями.



Большое значение для молодёжи имеет информация об учебных заведениях, в которых можно приобрести хорошую специальность. Полезной для родителей является информация о детских кружках и спортивных секциях. Это — социальная реклама.



Реклама — неотъемлемая часть нашей жизни. Она убеждает, влияет на поведение человека, его выбор.

Можно ли полностью отгородиться от вредной рекламы? Наверное, нет. Но ты можешь подготовиться к противодействию ей с помощью таких советов:

- ❖ Уменьшай количество рекламы: реже смотри телевизор.
- ❖ Критически оценивай героев рекламы: определи, чем их поведение вредно для здоровья.
- ❖ Отыщи смешное или неправдивое в действиях, словах, одежде героев рекламы.

Уверенное поведение, критическое отношение к рекламе, умение защитить себя и своих друзей от её влияния уменьшат риск вреда твоему здоровью, помогут сделать правильный выбор в сложных житейских ситуациях.



- 1 Что такое реклама?
- 2 Где чаще всего размещают рекламу? Почему?
- 3 Какие существуют виды рекламы? Чем они различаются? Есть ли между ними сходство? Какое именно?
- 4 Расскажи о влиянии коммерческой рекламы. Меняет ли она поведение человека? Как именно?
- 5 Какая социальная реклама произвела на тебя самое сильное впечатление? Почему?



- 1 Обсуди с родителями рекламу, которую ты посмотрел вместе с ними по телевизору. Определите, как она влияет на поведение человека.
- 2 На основе советов по противодействию рекламе проанализируйте рекламу алкогольных напитков.
- 3 Купите продукты для семьи с учётом критического отношения к рекламе. Обсудите дома свой выбор. Сделайте вывод вместе.

Социально опасные инфекционные заболевания

Распространение во всём мире ВИЧ-инфекции, а в Украине ещё и туберкулёза носит характер эпидемии. Это угрожает здоровью всего общества. Именно поэтому названные заболевания являются **социально опасными**.

ВИЧ-инфекция — заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Продолжительное время человек может не знать, что является его носителем. Но постепенно вирус разрушает иммунную систему, и человек заболевает СПИДом (синдромом приобретённого иммунодефицита). Это смертельно опасное заболевание.



Иммунная система — система, при помощи которой организм человека защищается от болезней.

Иммунодефицит — отсутствие защитной реакции иммунной системы человека.

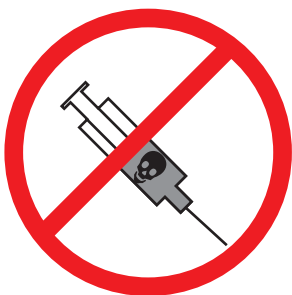
Помни! Опасность заражения ВИЧ подстерегает всех: детей и взрослых. Сейчас не существует лекарств, способных убить этот вирус.

Передаётся ВИЧ в основном через кровь. Сквозь неповреждённую кожу или слизистую оболочку вирус в организм не проникает. Поэтому безопасно пожимать руки, пользоваться предметами быта, общественным транспортом, туалетом, бассейном.

Заразиться можно, когда в медицинских учреждениях нарушают правила обеззараживания инструментов. ВИЧ передаётся от матери к ребёнку. Особенно рискуют жизнью те, кто пользуется одним шприцем для инъекций, а также общими инструментами для маникюра, пирсинга, нанесения татуировок.

Чтобы не заразиться ВИЧ, следуй таким советам:

- ❖ Требуй, чтобы медицинские работники оказывали тебе помощь только стерильными инструментами.
- ❖ Не поднимай с земли шприцы и иголки: их могли использовать другие люди.
- ❖ В случае появления крови при травме оповести медицинских работников или взрослых, которые окажут тебе необходимую помощь.
- ❖ Решительно отказывайся от предложений незнакомцев попробовать какие-нибудь лекарства. Особенно опасным является введение лекарств в кровь.



Туберкулёз всегда был опасным заболеванием. Однако сейчас эта болезнь особенно опасна из-за огромного количества заболевших по всему миру. Её вызывает туберкулёзная палочка, которая годами сохраняет свои вредоносные свойства в окружающей среде. С капельками слюны, слюны она оседает на предметах, проникает в частички пыли.

К заболеванию туберкулёзом приводят:

- ❖ несоблюдение правил гигиены;
- ❖ снижение сопротивляемости организма из-за неправильного питания;
- ❖ малоподвижный образ жизни;
- ❖ постоянное эмоциональное напряжение;
- ❖ нарушение распорядка дня.

Туберкулёзная палочка поражает разные органы, поэтому болезнь проявляется по-разному. Если в течение месяца беспокоят постоянная усталость, продолжительное повышение температуры, головная боль, кашель, следует немедленно обратиться к врачу.

Избежать заражения туберкулёзной палочкой возможно, ведь она погибает под прямыми солнечными лучами, при кипячении, облучении кварцевой лампой. Значит, если поддерживать чистоту в доме, школе, кинотеатре, больнице, метро, автобусе, магазине, можно снизить риск инфицирования.



Если ты не можешь открыто поговорить о состоянии своего здоровья, воспользуйся телефонами доверия:

0-800-500-451 — Национальная «Горячая линия» по проблемам ВИЧ/СПИД;

0-800-503-0-80 — Горячая телефонная линия по вопросам туберкулёза Благотворительного фонда «Развитие Украины» — по будням с 9:00 до 18:00.

Не бойся поделиться своими тревогами: тебя внимательно выслушают и обязательно помогут.



- 1 Как происходит заражение человека ВИЧ? туберкулёзной палочкой?
- 2 Почему ВИЧ-инфекцию и туберкулёз называют социально опасными заболеваниями.
- 3 Можно ли общаться с людьми без страха заразиться ВИЧ? Почему?
- 4 Что, на твой взгляд, чаще всего может вызвать инфицирование ребёнка ВИЧ? туберкулёзной палочкой?



- Дети ожидали автобус на остановке. Кто-то ел семечки и сплёвывал кожуру на землю. Женя сделал замечание: «Это не по правилам и опасно!»

- Дети увидели на игровой площадке шприц с иглой. Даша бросилась его поднимать, чтобы выбросить. Софийка сказала...

- 1 Обсуди ситуации с соседом (соседкой) по парте или в группе.
- 2 Ответьте на вопросы:
 - Кто из детей поступил правильно?
 - Что могла сказать Софийка?
 - Как можно охарактеризовать поведение детей в этих ситуациях? Чем оно опасно?

Практическая работа МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИИ ОБРАЩЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ



Вместе с соседом (соседкой) по парте «позвони» по телефону доверия. Составь просьбу о помощи. Выслушай совет. По очереди исполняйте роли того, кто обращается, и того, кто отвечает.

- 1 Вместе с родителями оцени гигиеническое состояние вашего дома.
- 2 Определите, что нужно сделать вашей семье для исключения возможности заражения туберкулёзом.



§18 Охрана здоровья детей

Хорошо, когда человек здоров. Как только он заболевает, то сразу вспоминает о существовании медицинских работников, готовых оказать ему помощь днём и ночью.

Конституция Украины гарантирует каждому право на охрану здоровья. В нашей стране медицинская помощь доступная и бесплатная. Чтобы она была своевременной и качественной, следует знать, куда обращаться.



В **школе** ученикам может помочь врач-педиатр или медицинская сестра, психолог.

В **детской поликлинике** работают врачи-педиатры и другие специалисты. Они обследуют детей, делают анализы, прививки, назначают необходимое лечение.

Участковый врач-педиатр хорошо знает тебя с раннего возраста. Он твой друг и советчик на пути к здоровью. В некоторых детских поликлиниках есть кабинет лечебной физкультуры и бассейн.



В случае внезапного ухудшения самочувствия не нужно ждать участкового врача. К больному поспешит **служба скорой медицинской помощи**. Её вызывают по номеру телефона **103**.

При некоторых заболеваниях домашнее лечение не помогает. Тогда больного везут в больницу. Там его обследуют врачи и назначают лечение с использованием специальных средств и аппаратуры.

Помни! Не шути с номером телефона 103! Возможно, в это время тяжело больной человек ждёт медицинской помощи.

В **санаториях** долечивают после тяжёлых заболеваний и операций. В Украине популярны санатории, расположенные в Славянске, Пуще-Водице, Бердянске, Затоке, Смотриче, Миргороде, Немирове. Каждый из них имеет своё назначение — укрепление здоровья людей, которые перенесли заболевания желудка, сердца, лёгких или суставов.

Помни! Каждый человек должен следить за своим здоровьем, регулярно проверять его состояние.



- ❶ Какой основной закон Украины гарантирует право на здоровье её граждан? Есть ли у тебя такое право?
- ❷ Куда нужно обращаться в случае неотложной потребности в медицинской помощи?
- ❸ В каких учреждениях укрепляют здоровье люди, перенёвшие болезнь?
- ❹ Назови медицинские учреждения твоего района, где могут предоставить помощь взрослым и детям из твоей семьи.



- На прогулке в парке Наташа оцарапалась. Она попросила вызвать ей «скорую помощь». Богдан предложил воспользоваться купленным в аптеке бактерицидным пластырем и отвести девочку домой. «Ты будешь делать это в перчатках?» — спросила Наташа.

- На прогулке у Тани закружилась голова. Она упала и оцарапалась. Вася предложил заклеить рану купленным в аптеке бактерицидным пластырем и отвести девочку домой. Виталик был против: «Нужно вызвать «скорую помощь». Ведь Таня перенесла операцию на сердце!»

- 1 Обсуди ситуации с соседом (соседкой) по парте или в группе.
- 2 Определи, чье предложение правильное. Обоснуй свой выбор.
- 3 Сделайте вывод вместе.
- 4 Результаты обсуждения кратко сформулируй (например, в виде схемы) и представь одноклассникам.



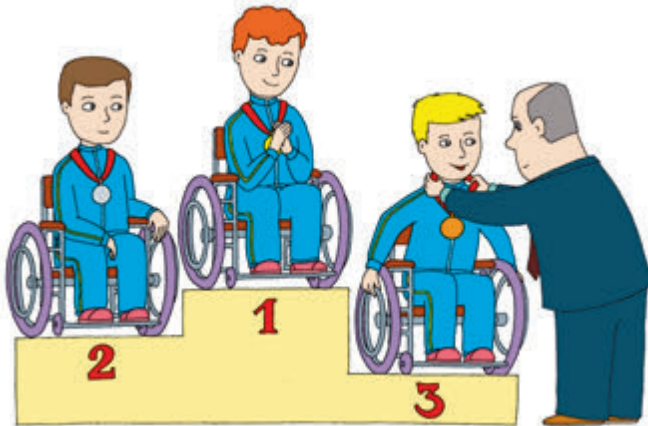
- 1 Занеси в записную книжку фамилии, имена и отчества специалистов, которые помогают тебе расти здоровым.
- 2 Обсудите состояние здоровья членов вашей семьи. Определите необходимость в улучшении здоровья каждого из вас. В каком медицинском учреждении это можно сделать?

§19 Гуманное отношение к людям с особыми потребностями

Большинство людей успешно справляются с ежедневными обязанностями и делами. Но есть те, кто не способен самостоятельно выполнять обычные действия, полностью обеспечивать свои потребности. Это больные и пожилые люди — люди с особыми потребностями.

В статье 4 Конституции Украины записано: «Граждане имеют равные конституционные права и свободы и равны перед законом». Людям с особыми потребностями трудно быть равноправными. Рисков и опасностей в их жизни гораздо больше, чем у остальных. Такие люди — члены общества, как и все, но они нуждаются в помощи государства и общества.

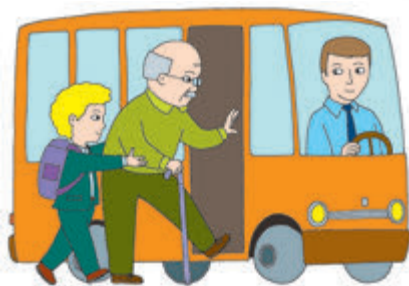
Зачастую люди с особыми потребностями, несмотря на свои болезни, являются образцом для подражания. Например, это спортсмены-параолимпийцы Украины.



Самое ценное в мире — жизнь. Все имеют на неё право: здоровые и больные, молодые и пожилые, чемпионы по бегу и люди на костылях, зрячие и незрячие, маленькие люди с необычной внешностью и победители конкурсов красоты. Нас объединяет одно: мы — люди. Поэтому должны быть гуманными.



Гуманный — человечный в своих поступках и отношении к другим; внимательный к чужим нуждам; тот, кто хорошо относится ко всему живому, добрый не эгоистичный.



Вот что ты можешь сделать для того, кому необходимо особое внимание.

В классе — уступить удобное место, привлечь к сотрудничеству в группе, поощрить хорошими словами, обеспечить покой и тишину.

На улице — помочь перейти дорогу, подняться и спуститься по ступенькам, понести ранец или пакет, открыть двери в помещение, помочь сесть в транспорт.

В транспорте — обеспечить место для сидения или помочь удобно расположить инвалидную коляску, устранить сквозняк или открыть окно, в случае необходимости уведомить водителя об ухудшении состояния пассажира, привлечь к оказанию помощи других пассажиров, сообщить в соответствующую службу.

Конечно, тебе не под силу помочь человеку с особыми потребностями так, как это сделал бы взрослый. Но твоя помощь — на расстоянии взгляда и вытянутой руки. А потому самая быстрая и близкая.

- 1 В чём похожи люди? Чем они отличаются?
- 2 Какой документ нашего государства гарантирует равенство людей?
- 3 Чем отличаются дети с особыми потребностями?
- 4 Объясни, что такое гуманное отношение к человеку.
- 5 Как нужно относиться к людям с особыми потребностями? Почему?
- 6 Какие качества следует развивать в себе, чтобы быть готовым помогать другим?
- 7 Приведи примеры гуманного отношения к детям, у которых есть проблемы со здоровьем.





Дети собрались играть в мяч. Кто-то начал возражать против участия мешковатого мальчика, который всё время улыбался: «Отойди! Тебе нельзя играть с нами! У тебя не получится!» Мальчик отступил, сдерживая слёзы. Большинство детей встало на его защиту: «Он просто другой. И он сможет!»

Как поступил бы ты? Почему?



Практическая работа СПЕШУ НА ПОМОЩЬ

- 1 Прочитай описание ситуаций.
 - Ученики одеваются для прогулки в школьном дворе. Максим не может застегнуть куртку: он болен детским церебральным параличом.
 - Бабушка внезапно заболела. Она мечтала посетить школьный спектакль, где главную роль исполняет внук Юра.
 - Дети громко ссорятся. Они не могут решить, кто будет провожать домой Юлю, которая плохо видит.
- 2 Определи, как следует помочь в каждой ситуации.
- 3 По очереди с соседом (соседкой) по парте «помогите» друг другу в одной из ситуаций (по выбору).
- 4 Оцени свои действия. Установи, чему ещё тебе нужно научиться, чтобы помогать людям.



1 Вместе с родными прочитайте и объясните пословицы народов мира.

- Вытри слёзы тому, кто плачет.
- Каждый человек должен быть добрым.
- Сказанное слово — пущенная стрела.
- Не смейся над чужим горем.
- Друзья познаются в беде.
- Дети, как цветы: уход любят.

2 Обсудите, что вы можете сделать для людей с особыми потребностями.

§ 20 Один дома

Чаще всего люди ожидают опасность на улице, в лесу, в толпе... Но она может возникнуть даже в собственном доме. Например, в случае пожара у соседей. Как нужно поступать, чтобы защитить себя и своё жилище?

Если ты живёшь в многоэтажном доме, сначала выясни, что происходит. Осторожно приоткрой дверь. Ты видишь, что на лестничной площадке много дыма? Немедленно закрой дверь. **Сообщи о пожаре в службу спасения по телефону 101.** Если нет стационарного телефона, а мобильный разряжен, зови на помощь из окна или с балкона.



Как ты можешь защитить помещение от дыма?
Необходимо заткнуть мокрыми тряпками щели
вокруг дверей, вентиляционные решётки, закрыть
окна, балконные двери.



Почему тебе не следует выбегать на лестничную
площадку?

Современные дома сооружены так, что огонь из
соседней квартиры не прожжёт ни потолок, ни пол
твоего помещения. Поэтому лучше спокойно ждать

помощи в той комнате, где есть балкон. Если она наполнилась дымом, надо выйти на балкон, закрыть за собой дверь и ожидать спасателей.

Рассмотрим другую ситуацию. Ты живёшь в сельской местности. У твоих соседей возник пожар. И ты знаешь, что у них никого нет дома. Какими будут твои действия?

Среди предложенных ответов выбери правильный:

- сообщу о пожаре соседям;
- вызову пожарных;
- попытаюсь самостоятельно погасить пожар;
- позову на помощь людей из других домов.



Когда у соседей или в собственном доме возникает пожар, очень важно вовремя вызвать сотрудников службы спасения.

Вызывай спасателей так:

- ❖ сообщи своё имя, фамилию и адрес;
- ❖ назови номер телефона;
- ❖ сообщи, почему возник пожар и что загорелось;
- ❖ назови код замка на дверях подъезда.

Помни! Нельзя предвидеть все опасности, которые могут возникнуть во время пожара. Однако очень важно вместе со взрослыми продумать, какими будут твои действия в случае пожара у соседей.

1 Как ты поступишь, если пожар возникнет у соседей в городском многоквартирном доме? в сельском доме?

2 Леся звонит по телефону 101 и сообщает:

- Меня зовут Леся.
- Я учусь в четвёртом классе.
- Из окна соседей идёт дым.
- Мы живём на улице Тополиной.

Что в сообщении девочки лишнее? Чего Леся не сказала?

3 Бабушка Мария попросила вызвать сотрудников службы спасения. Воспроизведи действия по вызову спасателей.





Игорь сказал: «Когда я дома один, то включаю телевизор, газовую плиту, а иногда и паяльник». Ваня заметил: «Ты подвергаешься опасности».

- 1 Обсуди разговор мальчиков с соседом (соседкой) по парте или в группе.
- 2 Как думаешь ты? Объясни свой ответ.



Обсуди со взрослыми свои действия в случае пожара у соседей. Определите, как можно обезопасить себя и своё жилище.

§ 21 Безопасность школьника

Ты часто бываешь в людных местах. Например, особенно многолюдно в школьном актовом зале на празднике Нового года, в спортивном зале во время соревнований, на концертах и в кинотеатрах. Какие там существуют опасности?

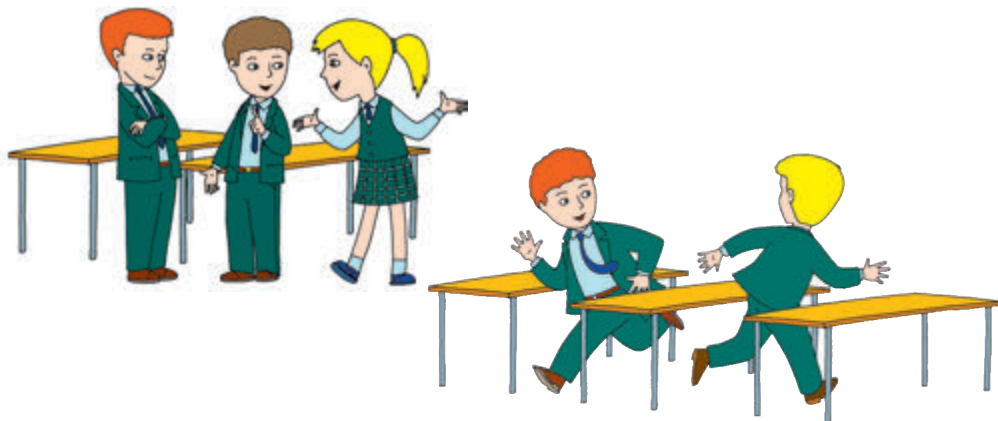
Участники спортивных состязаний могут травмироваться. Чтобы этого не произошло, следует:

- ❖ соблюдать правила безопасного поведения;
- ❖ подбирать спортивную обувь и одежду по размеру;
- ❖ страховать спортсменов, исполняющих физические упражнения;
- ❖ играть в подвижные игры по правилам;
- ❖ стараться не падать.

Если соревнования проходят в спортивном зале, нужно держаться подальше от окон. Подумай почему.



К сожалению, на переменах ученики не всегда придерживаются правил безопасного поведения. Они озорничают, затевают опасные игры. Подумай, в чём здесь заключается риск.



Иногда в школе может произойти пожар из-за нарушения правил украшения новогодней ёлки. Как избежать опасности?

Ель следует устанавливать на стойкой подставке.

Запрещено:

- ❖ украшать дерево свечами, самодельными и бумажными гирляндами, такими же игрушками, ватой или марлей;
- ❖ зажигать фейерверки;
- ❖ использовать неисправную иллюминацию.



Ель украшена
по правилам



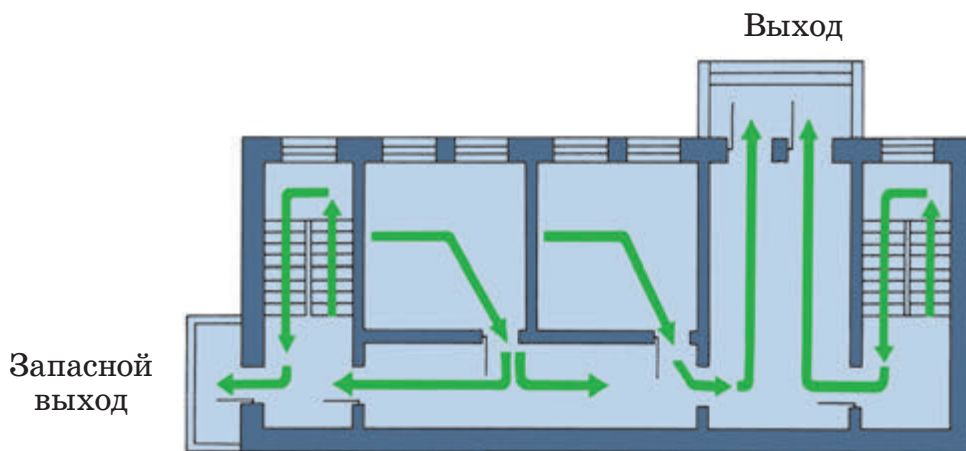
Ель украшена
с нарушениями правил

Во время пожара людей может охватить паника. Они начинают представлять опасность друг для друга. Каждый думает о собственном спасении. Люди не знают или забывают, как нужно действовать, чтобы обезопасить себя и окружающих.



Паника — растерянность, страх, охватывающие человека или многих людей перед реальной или воображаемой опасностью.

Для каждого помещения, где обычно находится много людей, сотрудники службы спасения разрабатывают **план эвакуации** (например, как на рисунке).



План выхода из помещения школы

Такой план есть в твоей школе. Ознакомься с ним вместе с одноклассниками. Потренируйтесь, как быстро выбираться из помещения в опасной ситуации. Например, в случае давки в толпе учеников, которые выходят из актового зала после завершения новогоднего праздника.



Толпа — большое неорганизованное скопление людей; сборище.

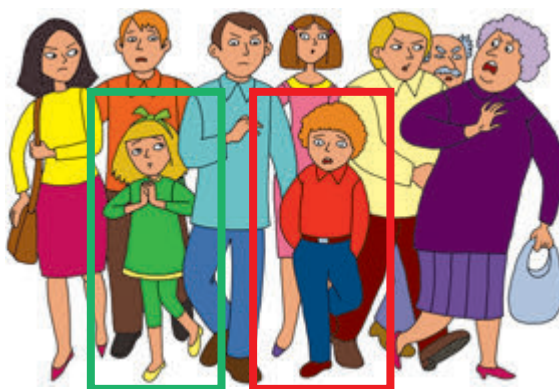
Чтобы не пострадать в помещении при возникновении опасной ситуации, необходимо знать и строго соблюдать **правила безопасного поведения в толпе**.

Запомни эти правила!

- Не иди против толпы. Выбирайся из неё по ходу движения потока людей.



- Не держи руки в карманах. Согни руки в локтях и прижми к туловищу. Кисти соедини в «замок» перед собой. Это защитит грудную клетку от сдавливания.



- Думай только о том, чтобы не упасть, так как потом подняться почти невозможно.
- **Старайся не попадать в толпу!**



- 1 Когда возникают опасные ситуации в школе?
- 2 Почему участники спортивных соревнований иногда получают травмы?
- 3 Что нужно знать и уметь, чтобы не попасть в опасную ситуацию в школе?
- 4 Объясни, почему опасно находиться в толпе.
- 5 Какие правила безопасного выхода из толпы в помещении ты будешь выполнять?



Ученики праздновали встречу Нового года. Праздник закончился. Его участники бросились к дверям. Образовалась толпа. Началась давка.

Эта ситуация опасна или безопасна для здоровья? Объясни почему.



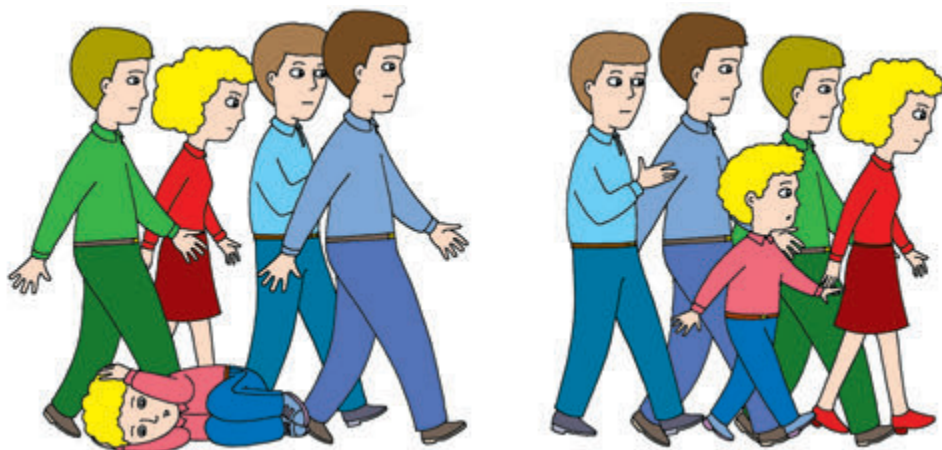
Составь правила безопасного поведения для учеников начальных классов. Представь результаты своей работы одноклассникам и родителям.

§ 22 Непредвиденные ситуации

Непредвиденная ситуация — это неожиданная ситуация. В такую ситуацию ты можешь попасть за пределами дома, школы.

Возле входа в кинотеатр, на стадионе, площади иногда собирается толпа. Если ты окажешься в ней, действуй так:

- ❖ держись как можно дальше от стеклянных дверей, витрин;
- ❖ не хватайся за столбы, ограду, деревья;
- ❖ застегни пуговицы и молнии на одежде;
- ❖ в случае падения свернись клубком на боку, голову защити руками;
- ❖ резко подтяни ноги под себя и поднимись в сторону движения толпы;
- ❖ поднявшись, действуй по известным тебе правилам безопасного выхода из толпы в помещении (см. § 21).



Помни! Лучше не попадать в толпу.

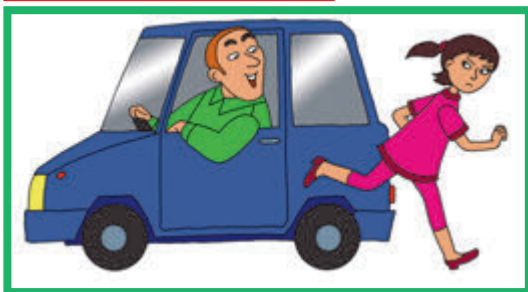
Ты наверняка нередко слышал по радио и телевизору сообщения о детях, которые подверглись насилию. К сожалению, такое может произойти с каждым.

Поэтому сотрудники правоохранительных органов разных стран мира составили для детей советы. Их назвали **правилами «пяти НЕ»**.

Запомни эти правила!

НЕ

- вступай в разговоры с незнакомцем
- садишься в автомобиль, особенно к незнакомцу, без разрешения родителей
- задерживайся по дороге из школы домой
- заходи в подъезд, в лифт, если там незнакомый человек
- играй во дворе после наступления темноты

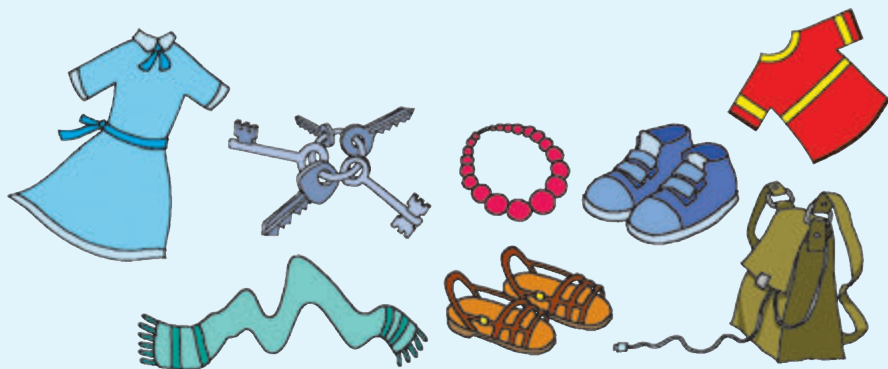


Если ты попал в беду или просто испугался, то самое простое и безопасное для тебя — оказаться на виду у людей.

Если к тебе кто-то подходил на улице или преследовал по дороге из школы домой, обязательно расскажи об этом родителям, учителю или милиционеру. Опиши им приметы подозрительного человека. **Взрослые должны знать о любом причинённом тебе вреде.**



- 1 Как нужно действовать, чтобы не пострадать в толпе? Поясни ответ на примере.
- 2 Рассмотрите рисунки. Что ты не наденешь и не возьмёшь с собой, когда пойдёшь на стадион, на концерт или в другое людное место? Почему?



- 3 Назови правила «пяти НЕ». К чему может привести их нарушение?
- 4 Почему нужно обязательно сообщать взрослым, если кто-то преследует или обижает ребёнка?



- Во дворе к тебе подходит незнакомый мальчик твоего возраста и предлагает: «Давай познакомимся и будем дружить».

- На улице к тебе подходит незнакомая женщина и предлагает сыграть главную роль в детском фильме. Объясняет, что ты привлек её приятной внешностью и выразительными глазами. И приглашает поехать с ней на киностудию.

- По дороге из школы домой к тебе подходит незнакомец и говорит: «Твои родители поручили мне забрать тебя из школы».

- 1 Обсуди ситуации с соседом (соседкой) по парте или в группе.
- 2 Как ты поступишь в каждом случае? Почему именно так?
- 3 Обсудите пословицу: «Не обидят того, кто не расстраивался».
- 4 Как ты понимаешь эту пословицу?
- 5 Прислушайся к размышлениям других участников группы. Вместе со всеми сделай вывод.

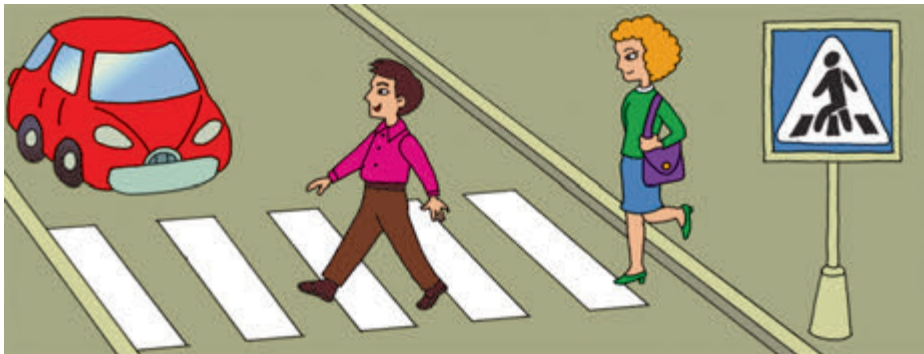


- 1 Обсуди со взрослыми свои ответы на вопросы к ситуационным заданиям.
- 2 Определи с родителями местá твоего города (села, посёлка), в которых опасно появляться без взрослых.

§ 23 Безопасность движения пешеходов

Все, кто идёт пешком и не пользуется транспортом, — **пешеходы**. По Правилам дорожного движения к пешеходам приравниваются люди, которые передвигаются в инвалидных колясках без двигателя; ведут велосипед, мопед, мотоцикл; везут санки, бытовую тележку, детскую или инвалидную коляску.

Чтобы избежать опасности на дороге, нужно придерживаться Правил дорожного движения. Вспомни правила, с которыми ты ознакомился в предыдущих классах. В этом тебе помогут рисунки.



О чём информируют пешеходов эти дорожные знаки? Какие Правила дорожного движения должны соблюдать пешеходы?



Железнодорожный переезд без шлагбаума



Движение на велосипеде запрещено



Дорожка для велосипедистов



Место остановки автобуса



Место остановки трамвая



Место остановки троллейбуса

О пешеходном светофоре говорят так:

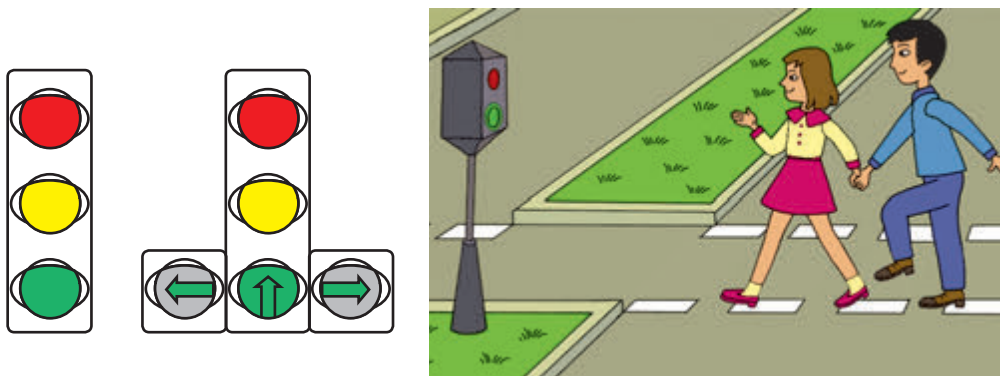
Красный свет — подожди.

На зелёный свет — иди.



Помни! Сигналы светофора нужно выполнять всегда, даже если на проезжей части дороги нет транспортных средств.

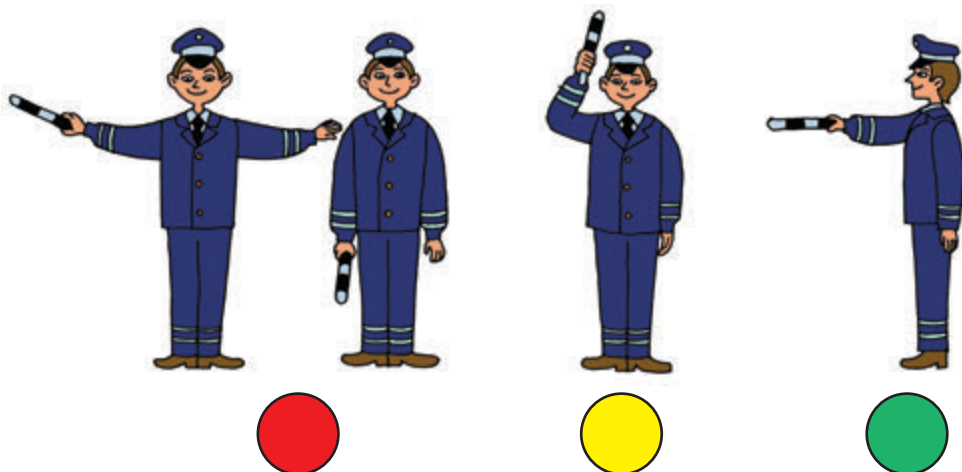
Кроме светофоров для пешеходов, существуют ещё транспортные светофоры. На некоторых из них рядом с зелёной секцией размещены дополнительные. Они предназначены для водителей. Сигналы в дополнительных секциях подаются в виде зелёной стрелки. Автомобили едут в том направлении, какое она указывает: налево или направо.



По Правилам дорожного движения водитель в таких случаях обязан пропустить пешеходов, идущих на зелёный сигнал светофора. К сожалению, некоторые водители нарушают это правило, что приводит к несчастным случаям.

Прежде чем переходить дорогу, обязательно убедись, что водитель транспортного средства тебя пропускает.

Бывает, светофор ломается. Тогда дорожным движением управляет регулировщик. Он подаёт сигналы полосатым жезлом.



Иногда работают и светофор, и регулировщик. **Запомни: сигналы регулировщика основные. Их выполняют все участники дорожного движения — как пешеходы, так и водители.**



- 1 Кого называют пешеходами
- 2 Что помогает тебе соблюдать Правила дорожного движения?
- 3 Какую особенность имеют транспортные светофоры?
- 4 Расскажи, с какими сигналами светофора совпадают сигналы регулировщика. Воспользуйся рисунками к параграфу.
- 5 На светофоре горит зелёный свет, а регулировщик запрещает переход. Как ты поступишь в этой ситуации? Почему?

• Ира и Надя спешили в кукольный театр на репетицию. Времени оставалось мало. Надя сказала: «Давай перебежим дорогу, чтобы не ждать, пока проедут машины». Ира подумала и сказала: «Нет!».



Как бы ответил ты? Почему?

• Витя рассказывает маме: «Знаешь, наша тётя такая трусиха. Как только нам нужно переходить улицу, она сразу хватается меня за руку».

Прав ли Витя? Объясни свой ответ.

Обсуди со взрослыми свои ответы на вопросы к ситуационным заданиям.

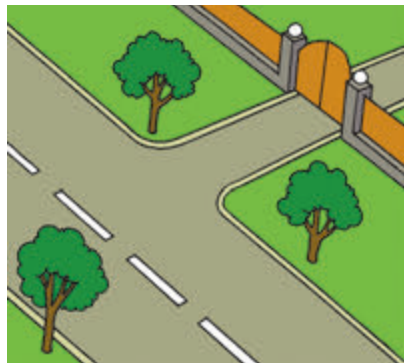


§ 24

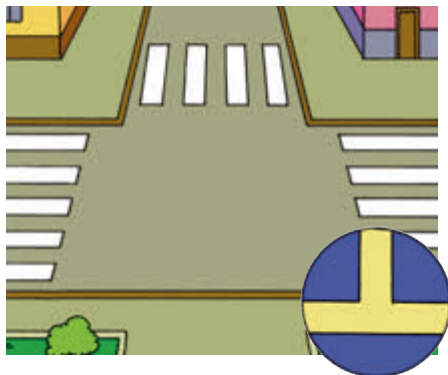
Виды перекрёстков.

Движение на площади

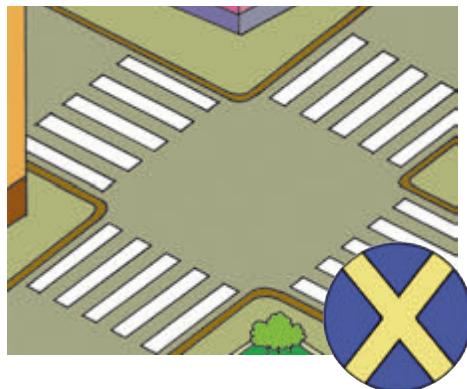
Перекрёсток — это место пересечения, прилегания или разветвления дорог на одном уровне. Перекрёстком не считается выезд с территории, прилегающей к дороге. Например, место выезда с завода, из санатория и др. (см. рисунок).



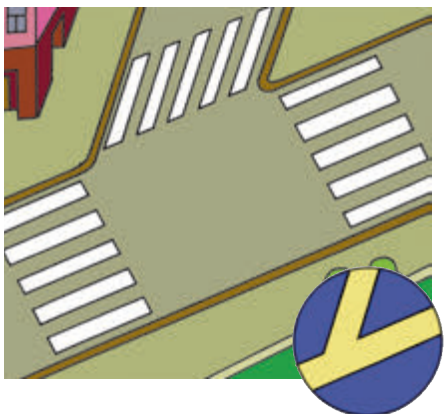
Как правило, перекрёстки бывают трёхсторонними или четырёхсторонними, похожими на большие буквы «Т», «У», на крест и др. Бывают и многосторонние перекрёстки. Их ещё называют сложными.



Трёхсторонний,
Т-образный



Четырёхсторонний,
Х-образный



Трёхсторонний,
У-образный



Многосторонний,
или сложный

По Правилам дорожного движения перекрёстки могут быть регулируемые и нерегулируемые.

Регулируемым называют перекрёсток, движение на котором регулируется светофором или регулировщиком.

На регулируемом перекрёстке переходить дорогу нужно только на зелёный свет светофора или по сигналу регулировщика.



Помни! Если на перекрёстке работают и светофор, и регулировщик, сигналы регулировщика основные.

Перекрёсток, на котором нет регулировщика, светофоры отсутствуют, выключены или мигают, подавая жёлтый сигнал, называют **нерегулируемым**.





Если на нерегулируемом перекрёстке пешеходный переход обозначен разметкой, то пешеходы имеют преимущество перед транспортом. Но начинать переход можно только тогда, когда транспорт остановится.

Если переход на нерегулируемом перекрёстке не обозначен разметкой, его можно переходить по линиям тротуаров или обочин, а между ними — под прямым углом в тех местах, где хорошо видно пешеходов.

Помни! Если на нерегулируемом перекрёстке переход не обозначен разметкой, преимущество имеет движущийся транспорт. Пешеходы должны сначала пропустить его, а потом переходить дорогу.

При переходе **сложного перекрёстка** нужно быть особенно внимательным. Сначала надо определить, насколько безопасно переходить одну дорогу. После этого перейти её. Затем определить безопасность перехода другой дороги. Перейти её и так далее.

Площадь — большое незастроенное место в городе или деревне. На площадь выходит несколько дорог. На каждой из них обозначают переход для пешеходов. Движение транспорта на площади часто осуществляется по кругу.



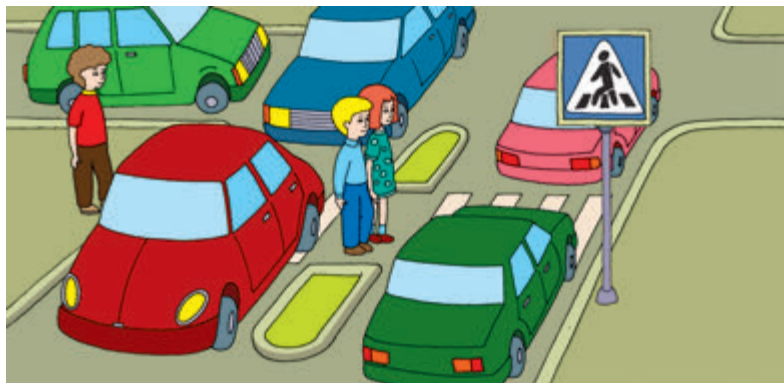
Очень осторожным нужно быть там, где ремонтируют дорогу.

Ремонтные работы доставляют неудобства и водителям, и пешеходам. Если ремонтируют, к примеру, участок тротуара, то, обходя его, ты вынужден перемещаться по проезжей части дороги.



Прежде чем выйти на проезжую часть дороги, обязательно убедись, что на ней нет машин, они или остановились, или находятся далеко от тебя.

Если тебе нужно перейти дорогу, остановись на разделительной полосе или на островке безопасности. Подожди, пока проедут машины, и только после этого завершай переход.



Запомни эти советы и всегда соблюдай Правила дорожного движения для пешеходов. Внимательность на дороге — залог твоей безопасности!

- ❶ Что называют перекрёстком?
- ❷ Что не считают перекрёстком?
- ❸ Какими бывают перекрёстки? На что они похожи?
- ❹ Какую форму имеет перекрёсток там, где ты живёшь? Как ты его переходишь?
- ❺ Как по Правилам дорожного движения нужно переходить регулируемый перекрёсток? нерегулируемый перекрёсток? сложный перекрёсток?
- ❻ Чем похожи площадь и сложный перекрёсток?



- 7 Расскажи о переходе площади так, как ты рассказывал о переходе сложного перекрёстка.
- 8 Каких правил следует придерживаться в местах ремонта дорог?
- 9 Почему необходимо следовать правилам при переходе перекрёстков, площадей, в местах ремонта дорог? Поясни свой ответ на известных тебе примерах.

Если возле твоего дома есть сложный перекрёсток, площадь, потренируйся переходить их вместе со взрослыми.

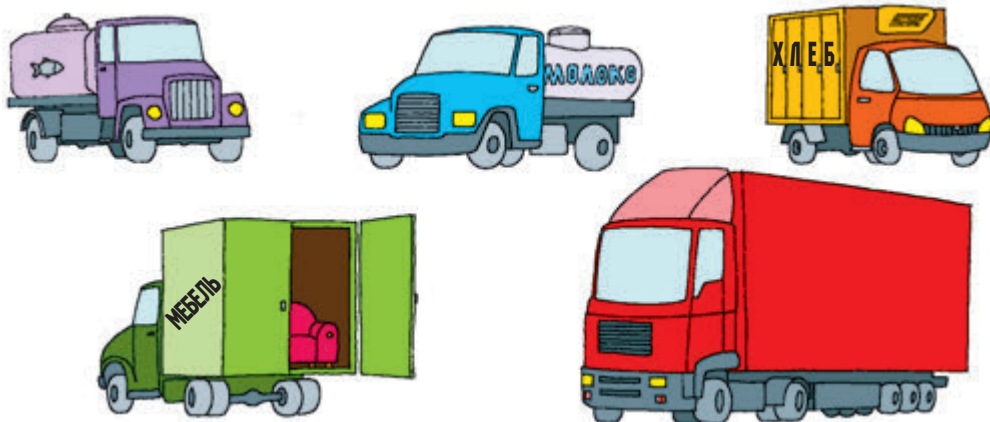


§ 25 Дорожно-транспортные происшествия

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) — это событие, которое произошло во время движения транспортного средства. Вследствие такого события пешеходы, пассажиры, водители травмируются или даже гибнут, а транспортные средства повреждаются.

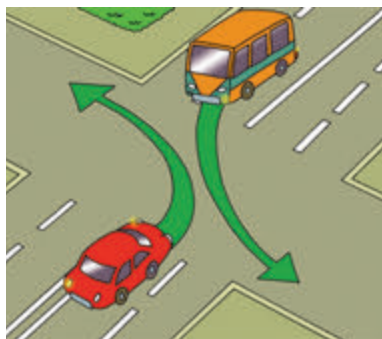
Из разных источников информации ты узнаёшь о ДТП. Почему они происходят?

Из-за большого количества машин на дорогах водителю следует быть внимательным и соблюдать Правила дорожного движения. Только так можно избежать столкновения машин между собой и машин с пешеходами.



Нередко ДТП происходят по вине пешеходов. Чтобы этого не случилось, пешеходы должны следить за предупредительными сигналами, которые подают водители. Этими сигналами они предупреждают: «Осторожно! Возможно столкновение!» Звуковые сигналы разрешено подавать только тогда, когда без них не удаётся предупредить возникновение аварийной ситуации.

Помимо звуковых предупредительных сигналов, существуют ещё и световые сигналы машин. Что они обозначают?



У каждой машины есть фары и световые указатели поворота. Они расположены впереди и сзади автомобиля. Фары освещают дорогу. Световые указатели поворота своими жёлтыми огоньками показывают, в какую сторону поворачивает машина.

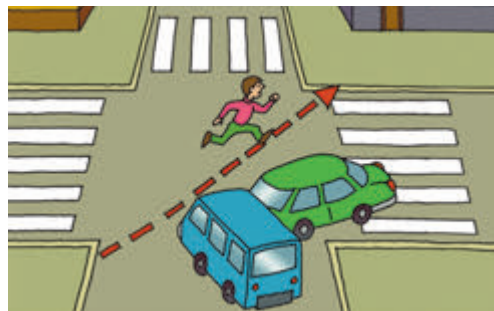
Есть машины, которым разрешено проезжать на красный свет светофора. Это автомобили пожарно-спасательной службы, милиции, скорой медицинской помощи, аварийной службы газа. Но делать это они могут только при условии включения проблескового маячка красного или синего цвета, а также специального звукового сигнала именно тогда, когда спешат на выполнение важных заданий.



Помни! В случае приближения машины с включённым проблесковым маячком красного или синего цвета и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны оставаться на тротуаре, пропуская автомобиль, или немедленно покинуть дорогу.

Чаще всего ДТП на дорогах происходят по таким причинам:

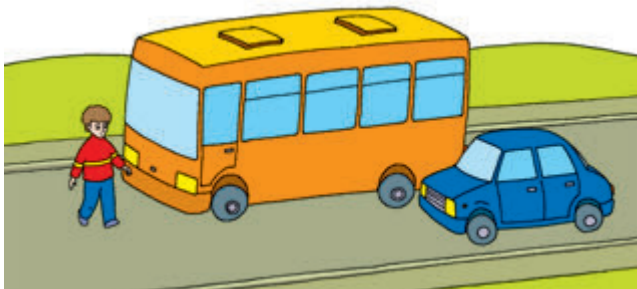
- ❖ пешеходы переходят и перебегают дорогу перед движущимися машинами;



- ❖ пешеходы переходят дорогу в недозволенных местах и на красный свет светофора;



- ❖ пешеходы неожиданно выходят на проезжую часть дороги из-за стоящих машин.



Если ты будешь соблюдать Правила дорожного движения, то никогда не попадёшь в ДТП. Счастливого пути!

- 1 Что называют дорожно-транспортным происшествием (ДТП)? Какими бывают его последствия?
- 2 По чьей вине происходят ДТП?
- 3 За какими сигналами, которые подают водители машин, должны следить пешеходы?
- 4 Каким машинам разрешено проезжать на красный свет светофора? Как ты думаешь, почему?
- 5 Какие ДТП происходят чаще всего? Как ты думаешь, почему?
- 6 Какие ты знаешь мультфильмы, в которых звери-пешеходы соблюдают Правила дорожного движения?
- 7 Что для тебя значит придерживаться Правил дорожного движения?





Обсуди с соседом (соседкой) по парте рисунки на с. 122–123 учебника. Составь правила дорожного движения для пешеходов, которые их нарушают. Представь результаты своей работы одноклассникам и родителям.



Выясни у членов своей семьи, что для каждого из них значит соблюдать Правила дорожного движения.

§ 26 Группы дорожных знаков

Дорожные знаки называют помощниками пешеходов и водителей. Чтобы дорожные знаки было видно издали, их окрашивают в яркие цвета.

Для лучшего запоминания и удобства пользования дорожные знаки делят на группы.

Белые треугольники с чёрными и красными символами в красном окаймлении — **предупреждающие знаки**. Они предупреждают о возможной опасности или о том, что водителю и пешеходу нужно быть очень осторожными.



Железнодорожный переход со шлагбаумом



Дети

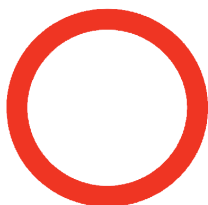


Опасный поворот направо



Пешеходный переход

Белые или синие круги с чёрными и красными символами в красном окаймлении — **запрещающие знаки**. Они могут запрещать движение всех транспортных средств или некоторых из них, поворот направо или налево, въезд автомобилей, их остановку или стоянку и т. д.



Движение
запрещено



Движение
мотоциклов
запрещено



Поворот налево
запрещён



Остановка
запрещена

Синие круги с белыми символами — **предписывающие знаки**. Они сообщают, кому и в какую сторону можно двигаться, или разрешают движение на отдельных участках дорог пешеходам, велосипедистам, водителям другого транспорта.



Дорожка
для пешеходов



Дорожка для
пешеходов
и велосипедистов



Движение
прямо



Движение
прямо или
направо

Синие, зелёные, жёлтые, белые прямоугольники и квадраты с символами и надписями — **информационно-указательные знаки**. Они подсказывают, где расположены пешеходный переход, остановка автобуса, троллейбуса, трамвая; куда нужно ехать, чтобы быстрее добраться до населённого пункта, на вокзал или в другое место.



Подземный пешеходный переход



Дорога с односторонним движением



Конец дороги с односторонним движением



Направления движения по полосам



Начало населённого пункта



Конец населённого пункта

Среди этих знаков есть один, который пешеходу необходимо запомнить, — это стрелка, обозначающая одностороннее движение. Там, где есть такой знак, машины должны двигаться только в одном направлении.

Белые прямоугольники с чёрными или зелёными символами в синем окаймлении — знаки сервиса. Они оповещают водителей и пешеходов о расположении объектов обслуживания.



Сервис — от английского *service* — «служить».



Пункт первой
медицинской
помощи



Больница



Телефон для
вызова аварий-
ной службы



Огне-
тушитель



Телефон



Место
отдыха



Пункт
технического
обслуживания



Пункт
справочной
службы



Пост
ГАИ



Туалет



Питьевая
вода

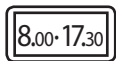


Ресторан или
столовая

Белые прямоугольники с чёрными символами или надписями — **таблички к дорожным знакам**. Таблички дополнительно информируют о знаках, расположенных над ними. Так, они могут сообщать, что пешеходным переходом пользуются люди с ограниченным зрением или слепые; указывать расстояние до какого-нибудь объекта, время действия знака (например, только по будним дням) и т. д.



Расстояние
до объекта



Время
действия



Зона
действия



Слепые
пешеходы



Опасная
обочина

- 1 Для чего дорожные знаки окрашивают в яркие цвета? делят на группы?
- 2 Назови группы дорожных знаков.
- 3 О чём сообщают пешеходам и водителям дорожные знаки? Построй свой ответ на примере одного знака (по выбору).
- 4 Расскажи, как изображают знаки сервиса. Как ты думаешь, почему эти знаки так называли?
- 5 Какой знак в этом перечне лишний: больница, телефон, пост ГАИ, огнетушитель, пожарный кран? Почему?
- 6 Объясни, чем таблички к дорожным знакам отличаются от знаков сервиса.





Вместе с одноклассниками проведи исследование, как ученики выполняют указания дорожных знаков. Запиши, сколько раз за определённый период твои ровесники нарушали указания дорожных знаков и каких именно. Объясни поведение учеников. Оформи своё исследование. Представь его одноклассникам и родителям.



Какие знаки сервиса есть там, где ты живёшь? Нарисуй их. Покажи рисунки своим родным.

Двигаемся!

ХЛЕБЕЦ

Все желающие становятся парами на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он говорит:

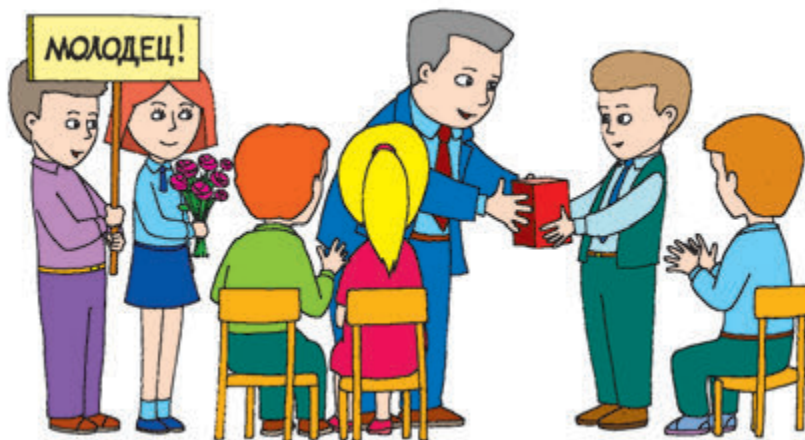
- Пеку, пеку хлебец!
- А испечёшь? — отзывается последняя пара.
- Испеку.
- А убежишь?
- Убегу.

И сразу же бежит, а последняя пара его ловит. Кто его поймает, с тем он становится в паре впереди. А кто остаётся без пары, «печёт хлебец».

Раздел 4. Психическая и духовная составляющие здоровья

§ 27 Самооценка и поведение

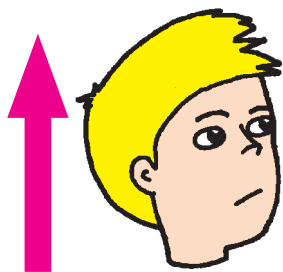
Твои поступки и поведение постоянно оценивают старшие, учителя, ровесники, друзья. Оценивают по-разному: словами, аплодисментами, восклицаниями, плакатами, цветами. Это помогает тебе увидеть и понять свои ошибки, вовремя их исправить, идти к успеху.



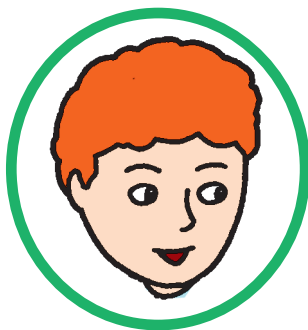
Однако существует человек, который быстрее и честнее остальных оценит тебя, — это ты сам! Ты должен знать, к чему стремишься, что и как умеешь делать, правильно ли ведёшь себя, как к тебе относятся другие люди. Оценка самого себя, своих достоинств и недостатков — это **самооценка**.

Не преуменьшай своих достижений и возможностей. **Не занижай свою самооценку.** Не бойся! У тебя всё получится. Важно сказать себе: «Я смогу!» И шаг за шагом двигаться к своей цели. Обсуди свои опасения с друзьями. Попроси помощи у тех, кто верит в твою победу.

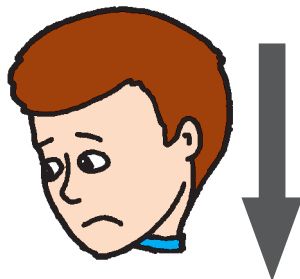
Не преувеличивай своих достижений и возможностей. **Не завышай свою самооценку.** Иначе ты рискуешь взяться за дело, с которым не справишься. Если это произошло, как можно быстрее обратись к старшим или друзьям. Честно расскажи им обо всём. С их помощью ты достигнешь своей цели.



Завышенная
самооценка



Адекватная
самооценка



Заниженная
самооценка

Лучше всего оценивать себя справедливо, согласно своим возможностям, то есть **адекватно**. Если будешь правильно оценивать себя, сможешь избрать цель, к которой станешь продвигаться успешно и с удовольствием.

Чтобы адекватно оценивать себя, нужно научиться:

- ❖ анализировать все свои действия;
- ❖ делать выводы об их последствиях;
- ❖ контролировать своё поведение;
- ❖ сравнивать свои поступки с действиями других.

Попробуй делать так постоянно, и тебе хватит знаний, умений и сил, чтобы преодолевать трудности и действовать уверенно.

Уверенный человек:

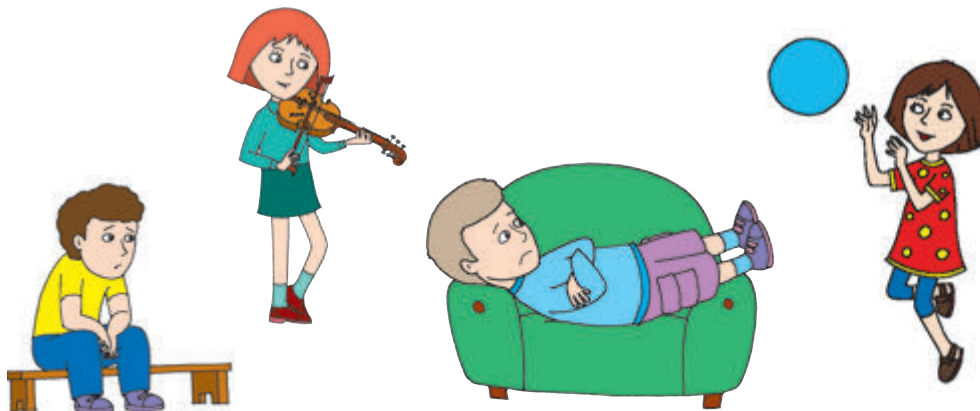
- ❖ осознаёт свои достоинства и недостатки;
- ❖ уважает себя, никому не льстит;
- ❖ всегда говорит правду, не лицемерит;
- ❖ отстаивает собственную точку зрения;
- ❖ прислушивается к замечаниям окружающих, не боится критики;
- ❖ делает выводы самостоятельно, а не под давлением;
- ❖ воспринимает людей такими, какие они есть.

Если у человека завышена самооценка, его уверенность в себе будет неоправданной, показной. Такой человек самоуверенный. Его бурная активность быстро сходит на нет, потому что ни на чём не основывается.

Уверенный человек правильно оценивает свои возможности, не ленится, не боится трудностей, знает, к кому обратиться за помощью. Его уважают, к его мнению прислушиваются, он имеет много друзей, активен. **Активное поведение** — залог успеха.

Пассивное поведение характеризуется бездействием. Иногда его причиной является лень, иногда — страх. Пассивность не способствует успеху. Она неоправданна, крайне вредна для здоровья. Пассивные люди часто чувствуют себя обиженными, они не способны защититься.

В некоторых случаях пассивность бывает вынужденной. Например, после болезни тяжело быть активным. Такая пассивность временная, неумышленная, оправданная.



Пассивное поведение может навредить не только самому человеку. Подумай над примерами. Дети побоялись сообщить старшим о том, что у них отнимают деньги, врач вовремя не оказал помощь пострадавшему, соседи не сообщили в милицию о незнакомце в доме напротив, избиратели не участвовали в голосовании. Последствия этих поступков печальны для отдельных людей, семей и страны.

Не меньшее беспокойство вызывает **агрессивное поведение**, когда человек:

- ❖ не контролирует себя;
- ❖ ругается со взрослыми, одноклассниками;
- ❖ не соблюдает правила общения;
- ❖ намеренно раздражает людей;
- ❖ обвиняет других в своих ошибках;
- ❖ отвечает агрессией на малейшие замечания;
- ❖ отказывается выполнять просьбы взрослых или ровесников;
- ❖ демонстрирует силу — дерётся, толкается.

Агрессивные дети нуждаются в помощи. Всем вокруг следует проявлять единодушие в неприятии их поведения в классе, школе, во дворе. А ещё — подавать пример дружеских отношений, активности в исполнении общих дел.

Итак, самооценка очень важна: от неё зависят твоё общение с другими людьми, успешность в достижении цели.





- 1 Что такое самооценка? Какой она бывает?
- 2 Чем различаются разные виды самооценки?
- 3 Что необходимо для успешной самооценки?
- 4 Чем уверенный человек отличается от самоуверенного?



- Перед началом урока Тимур спокоен: он справился с домашним заданием, на перемене прогулялся по аллее школьного парка.
 - Борис бодро уверяет Тимофея: «Выкручусь! У меня хорошая память». Тот скептически усмехается: «Ты забыл, что всегда ожидаешь подсказки».
 - Аля закрыла двери класса перед подругой: «Не выйдешь, пока не отдашь деньги из кошелька!» Ярослава твёрдо ответила: «Нет! Хватит!»
- 1 Обсуди ситуации с соседом (соседкой) по парте или в группе.
 - 2 Установи, признаки какого поведения демонстрируют мальчики и девочки.
 - 3 Кто, на твой взгляд, может служить примером? Почему?

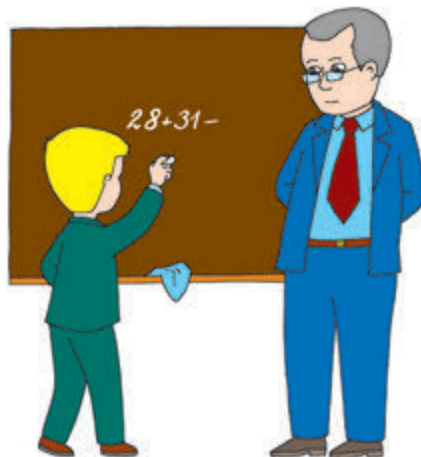


Обсуди со старшими случаи агрессивного поведения твоих ровесников. Установите, как и кто может тебе помочь в случае агрессивных проявлений со стороны окружающих.

§ 28 Желания, возможности, обязанности

Ежедневно мы становимся свидетелями ситуаций, подобных этим. Маленький ребёнок выпрашивает игрушку в магазине. Между родителями и дочкой происходит неприятный диалог о новых туфлях. Вспомни и свои слова: «Хочу на стадион, а не в магазин!», «Хочу пепси, а не компот!»

Мальчик утверждает: «Могу сам постирать свои носки!» Дети предлагают: «Мамочка! Мы сами можем убрать столовую, а ты отдохни». Ученик обращается к учителю: «Я не решил задачу. Но я хочу попробовать ещё раз. Уверен, что смогу справиться с ней». Друзья говорят: «Мы можем поддержать друг друга и не курить, если нас будет кто-то вынуждать...»



Не хочется вставать рано утром и идти в школу, но надо. Не хочется убирать в комнате, но ты должен. Не хочешь вечером чистить свою обувь, но приходится, чтобы утром не опоздать на уроки. Не хочешь слушать музыку в наушниках, но у бабушки слабое сердце. Конечно, можно сделать так, как хочется. Но не лучше ли поступить так, как следует?



Ты уже знаешь: «хочу» — это желания, «должен» — это обязанности, которые нужно исполнить, «могу» — то, что делаешь самостоятельно.

Если не хочется, но всё-таки ты поступаешь так, как должно, то не только видишь разницу между «хочу», «должен» и «могу», но и умеешь контролировать свои действия — владеть и управлять собой. Это означает, что ты — волевой человек: принципиальный, энергичный, выдержанный. Ты скажешь: «У меня нет этих качеств!» Не огорчайся! Их можно развить.

Чтобы закалять свои волевые качества, воспользуйся советами.

Энергичность

Быстро концентрируйся на работе, активно выполняй её.



Терпеливость

Работай вопреки усталости, плохому настроению, нежеланию.



Выдержка

Неуклонно исполняй запланированное.



Смелость

Не бойся, ведь ты действуешь по плану с оправданным риском.



Настойчивость

Работай постоянно, упорно иди к своей цели.



Целеустремлённость

Исполняй конкретное задание для достижения достойной цели.



Инициативность

Ищи свои решения, осуществляй их по собственному плану.



Принципиальность

Поступай по справедливости с пользой для людей, отстаивай свои убеждения.



Организованность

Действуй по плану, но меняй его в случае необходимости.



Решительность

Выбирай решение обдуманно, последовательно воплощай его.



Самостоятельность

Действуй без посторонней помощи, критически оценивай мнение окружающих.



Помни! Силу воли можно и нужно воспитывать.



- 1 Чем различаются «хочу», «могу» и «должен»?
- 2 Что такое желания и обязанности? Чем они различаются?
- 3 Почему всегда нужно распределять свои действия на «хочу», «могу» и «должен»?
- 4 Какие качества помогают человеку владеть собой? Какие из них есть у тебя?
- 5 Можно ли воспитать силу воли? Как именно?
- 6 Приведи пример воспитания волевых качеств человека (по выбору).



- Светлана начала делать домашнее задание, но вспомнила, что подруга пригласила посмотреть новый кинофильм. Девочка отложила решение задачи на потом.

- Влад твёрдо стоит на своём: «Хочу только эти кроссовки! В других тренироваться не буду».

- Славик сомневается: купить на скопленные деньги подарок сестре или билет на концерт любимого певца.

- 1 Обсуди ситуации с соседом (соседкой) по парте или в группе.
- 2 Предложи свои варианты решения ситуаций.



Составь для себя план развития волевых качеств. Определи, кто будет помогать тебе в его реализации.

§ 29 Уважение и самоуважение

Учительница больше полувека учит детей в сельской школе. Друзья тушат окурок на обочине дороги. Девочка выносит из пылающего дома маленьких детей. Соседка бесплатно сдаёт кровь. Спортсмены-параолимпийцы борются за золотые медали на состязаниях. Доктор всю ночь спасает пострадавшего в аварии. Бабушка и дедушка помогают воспитывать внуков...

Все эти поступки направлены на добро. Их совершают для людей и вместе с людьми. Люди, которые творят добро, благо, то есть благотворители, заслуживают уважения.

Уважение — это почтительное отношение к людям, понимание важности их поступков.



Уважения заслуживают те, кто:

- ❖ обладает такими чертами характера, как доброта, чуткость, надёжность;
- ❖ уверен в своих силах;
- ❖ действует смело;
- ❖ адекватно самостоятельно оценивает свои поступки, действия, поведение;
- ❖ умеет добросовестно выполнять свою работу.

Самоуважение — уважение, почтительное отношение к самому себе, понимание своей ценности как неповторимой личности. Это означает, что ты:

- ❖ имеешь свои взгляды и убеждения, отстаиваешь их;
- ❖ участвуешь в разных общих делах;
- ❖ стремишься сформировать в себе лучшие черты характера.

Чем требовательнее ты относишься к себе, тем больше себя уважаешь. Не стоит уважать себя за более дорогую, чем у одноклассников, одежду, последнюю модель телефона или плеера, отдых на модном курорте.

Лучше уважать себя, если, например, суметь перебороть привычку говорить неправду, научиться сдерживаться во время спора, не бояться высказывать собственную точку зрения.

Возможно, найдутся другие черты характера, которые ты хочешь воспитать или от которых желаешь избавиться? Определи это для себя.



Чтобы сформировать самоуважение:

- ❖ всегда сохраняй спокойствие;
- ❖ решай конкретную задачу;
- ❖ доводи дело до конца;
- ❖ высказывай свою точку зрения другим;
- ❖ не бойся признавать и исправлять свои ошибки.

Тебе также помогут умение определять свои желания, знание своих обязанностей и постоянное стремление расширять свои возможности.

Всегда учитывай, как согласовать «хочу», «должен» и «могу». Тогда ты почувствуешь радость за собственные достижения, удовлетворение от выполненных дел. Только не останавливайся на достигнутом — ставь новые цели!



- 1 Что такое уважение?
- 2 Кто и за что заслуживает уважения?
- 3 Приведи примеры дел, достойных уважения.
- 4 Что такое самоуважение?
- 5 Какие черты характера тебе нужно иметь, чтобы уважать себя? Почему именно эти?
- 6 Почему самоуважение нужно заслужить? Требуется ли это усилий? Объясни свою точку зрения.
- 7 Объясни пословицы: «Какой мерой меряешь, такой и тебе будет отмерено»; «Кто не знает цены себе, не ценит и других».



- Остап громко радуется: он не опоздал на урок. «Есть чем гордиться! Ты растолкал девочек в гардеробе...» — сказал учитель.

- Старший брат Олеся пришёл в отпуск с орденом на груди. «А покажись-ка, герой!» — сказал дедушка, у которого вся грудь в наградах. «Ну какой я герой... Вот ты, дед, настоящий герой!» — стыдливо ответил молодой солдат.



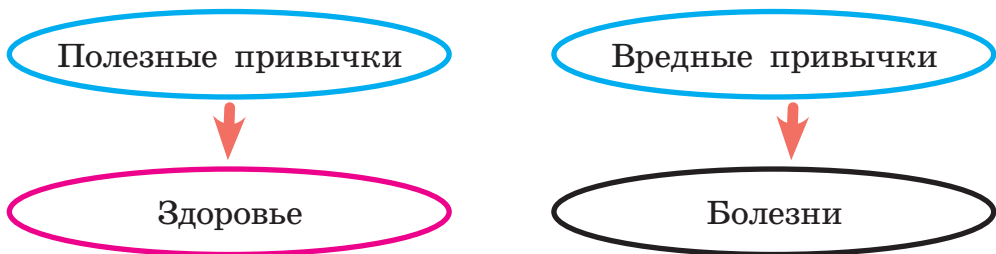
- 1 Обсуди ситуации с соседом (соседкой) по парте или в группе.
- 2 Заслуживает ли уважения поступок ученика? поведение молодого солдата?
- 3 Охарактеризуй самоуважение Остапа и молодого солдата.
- 4 Напиши советы для Остапа, как сформировать самоуважение. Представь их одноклассникам.

§30 Привычки и здоровье

Ты привычно делаешь утреннюю зарядку. Все члены твоей семьи каждую неделю вместе бегают в парке. Твой одноклассник носит ранец на одном плече: «Я уже привык!» Брат побежал в школу, а бабушка, как всегда, убирает его разбросанную одежду...

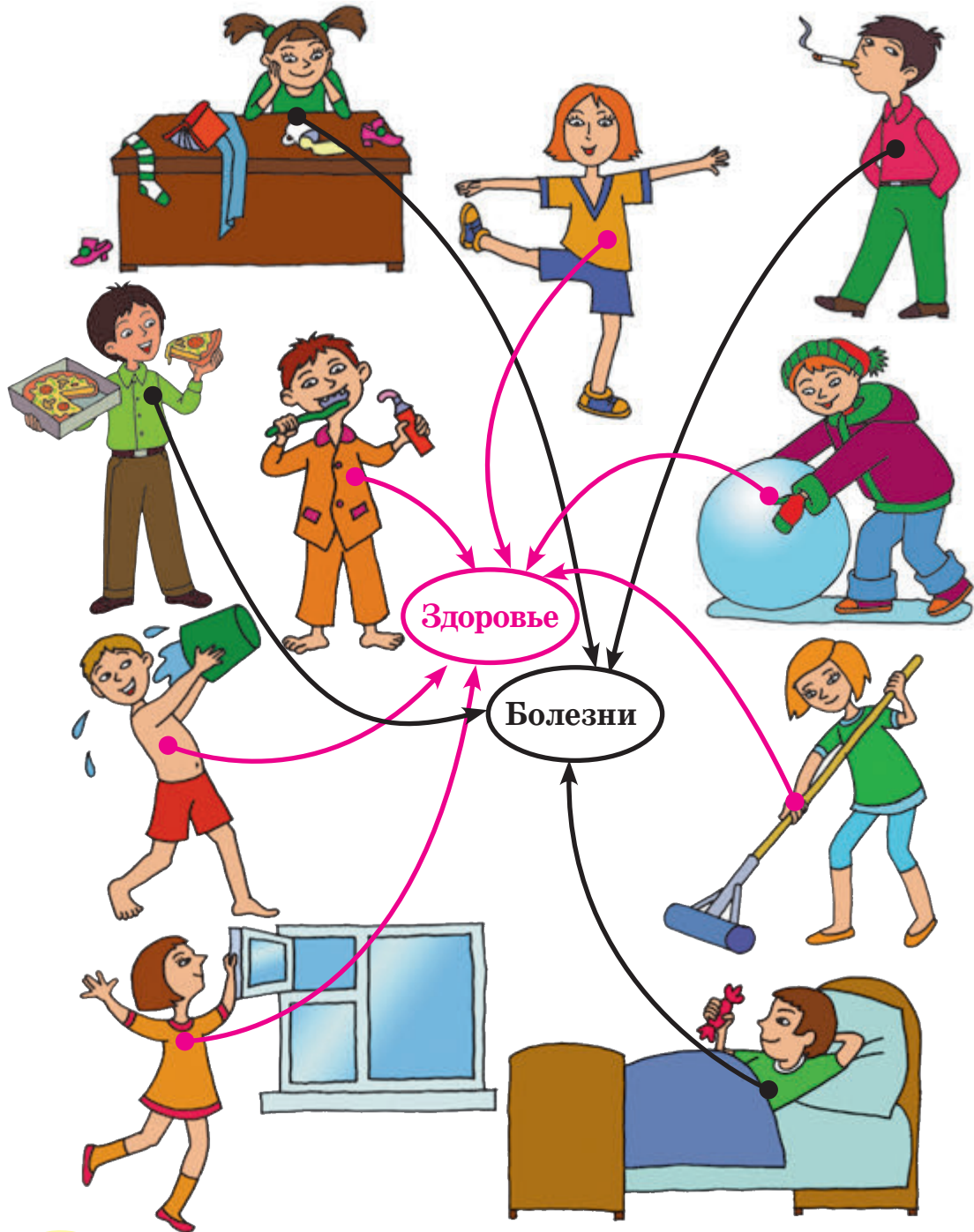
Со временем какое-то действие становится привычкой — делается без усилий. Чтобы действие стало привычным, нужно много раз его повторить.

Каждая привычка влечёт последствия для здоровья и безопасности. В зависимости от этого привычки делят на **вредные** и **полезные**.

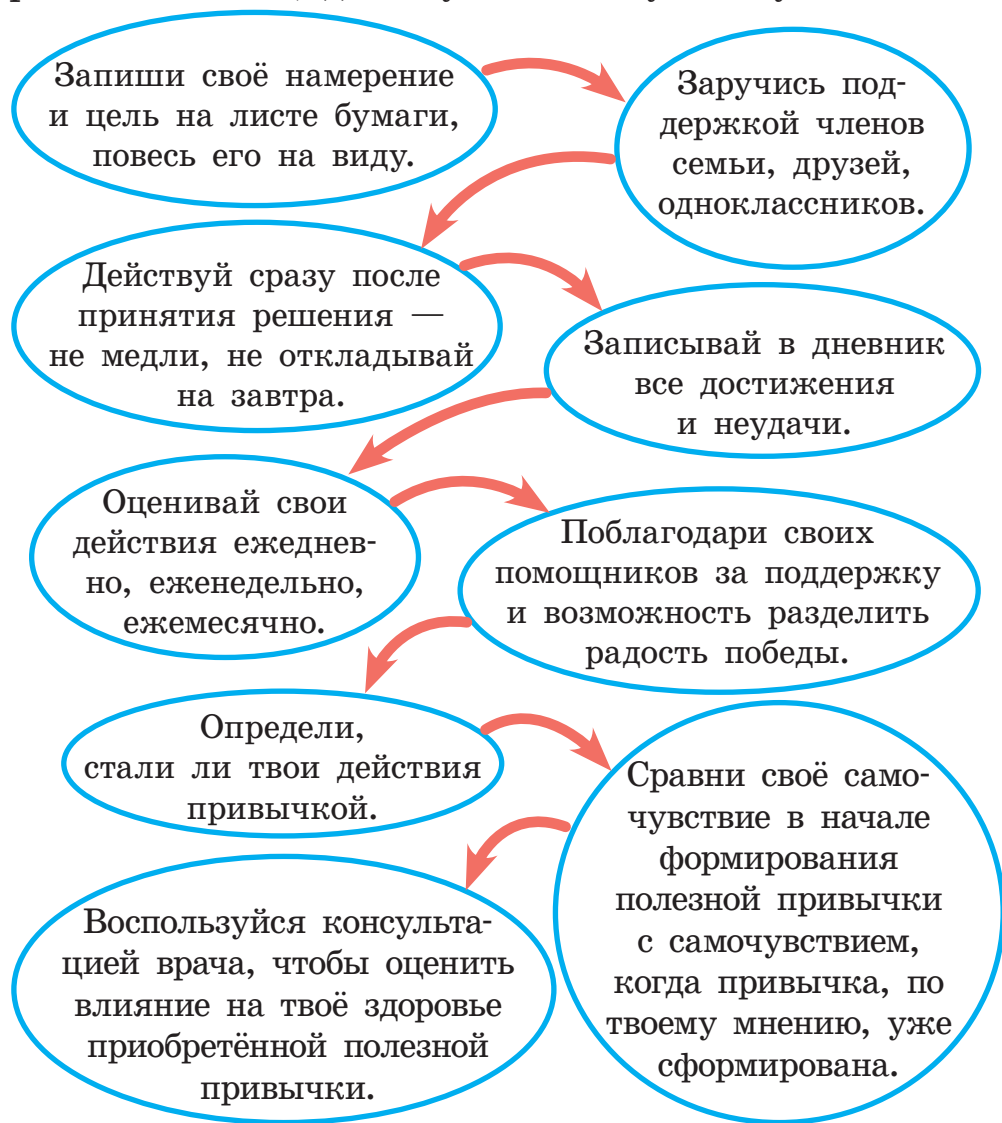


Родители воспитывают у детей полезные привычки: приучают правильно говорить, аккуратно есть, ухаживать за собой, опрятно одеваться. В детском саду ты привыкаешь играть с другими детьми, в школе — поддерживать порядок в классе. Последствия таких действий уже предвидели старшие, поэтому эти привычки — полезные.

Чем раньше у человека появляются полезные привычки, тем крепче его здоровье. Вредные привычки, наоборот, разрушают здоровье.



Чтобы избавиться от вредных привычек и приобрести полезные, действуй по этому плану.



Помни! Ты имеешь право самостоятельно выбирать привычки, которые помогут тебе достичь цели.

- 1 Что такое привычка?
- 2 Приведи примеры полезных привычек. Почему они, по твоему мнению, полезные?
- 3 Приведи примеры вредных привычек. Почему они вредят здоровью?
- 4 Можно ли избавиться от вредных привычек? Как это сделать? Поясни ответ на примере.



ПРОЕКТ «ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКИ»

- 1 Вместе с соседом (соседкой) по парте или в группе определи цель проекта.
- 2 Напиши рекомендации, как приобрести полезную привычку. (Например: уборка на рабочем столе; подготовка вечером школьной одежды и обуви; выбор полезной для здоровья пищи; отказ от опасных предложений.)
- 3 Выбери форму презентации проекта.
- 4 Выполни его вместе с другими участниками.
- 5 Продемонстрируй приобретённую полезную привычку.

- 1 Обсуди с членами семьи проект «Формирование полезной привычки». Продемонстрируй приобретённую привычку.
- 2 Выбери полезную привычку, которую ты будешь прививать с помощью старших. Определите, как вы будете проверять её стойкость.



§ 31 Развитие творческих способностей

Творить приятно и полезно: ты становишься умнее, приобретаешь сноровку и опыт. Как у всех, у тебя есть творческие задатки. Превратить их в способности ты можешь благодаря настойчивости, целеустремлённости и трудолюбию. Нужно много, систематически и постоянно работать.

Для развития творческих способностей воспользуйся советами:

- ❖ выполняй сложные и новые задания;
- ❖ участвуй в конкурсах и соревнованиях;
- ❖ всё делай самостоятельно, но не отказывайся от сотрудничества;
- ❖ стремись к взаимному доверию и уважению;
- ❖ оценивай факты, а не принимай их на веру;
- ❖ берись за дело серьёзно, но умей и пошутить.

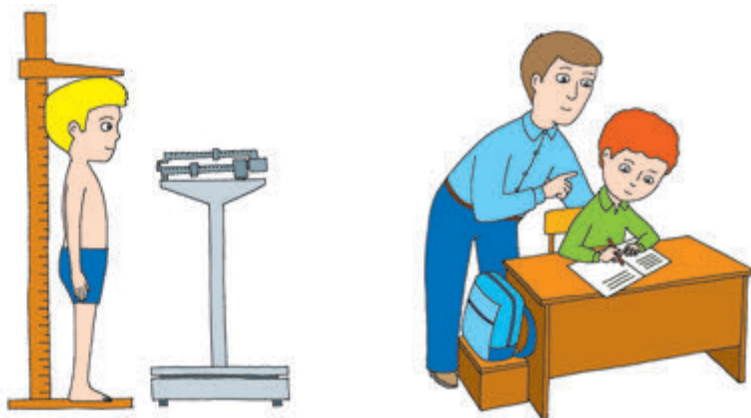
Верь в себя, ничего не бойся! И ты достигнешь своей цели — создашь что-нибудь новое.



Когда хочешь создать что-то новое, ты вспоминаешь услышанное, увиденное или сделанное своими руками. Ты пользуешься памятью.

Чтобы лучше запомнить		
увиденное	услышанное	сделанное
<ul style="list-style-type: none"> ❖ читай параграф самостоятельно ❖ рассматривай рисунки в учебниках и пособиях ❖ делай записи ❖ выделяй цветом нужное в записях 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ слушай, что читают другие ❖ записывай услышанное ❖ читай текст вслух ❖ раздумывай вслух ❖ слушай музыку, радиопередачи, посещай театры 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ записывай, выписывай, подчёркивай необходимое ❖ составляй план, пиши конспект ❖ оформляй таблицы ❖ исследуй, посещай кружки, работай в мастерских
		

Создавать новое трудно. Особенно нелегко научиться беречь собственное здоровье. Ведь это то, чего не почувствуешь сразу — не возьмёшь в руки, не увидишь, не услышишь. Но если твоя мечта — быть здоровым, «создать» твоё здоровье без тебя не сможет никто. Ты лучше чувствуешь потребности своего организма! Поэтому самостоятельно должен составить план здорового образа жизни, хотя обязательно нужно привлечь старших членов семьи, учителя и врача.



Ты можешь спросить: «Разве быть здоровым — моя цель? Почему не какая-нибудь другая?» Действительно, для тебя важно всё: научиться танцевать, стать чемпионом школы по бегу, свободно говорить по-английски, сделать макет парусника...

Подумай, что необходимо для того, чтобы достичь всего желаемого. Перечитай § 1, посоветуйся с друзьями и старшими. Определи свою мечту, составь план своих действий и смело иди к успеху!



- 1 Что необходимо ученику для развития способностей?
- 2 Что для тебя значит создать новое?
- 3 Что следует делать, чтобы лучше запомнить увиденное? услышанное? сделанное?
- 4 Какие советы по развитию способностей понадобятся тебе? Каким трудно следовать? Почему?
- 5 Объясни пословицу: «Без труда не выловишь и рыбку из пруда».



ПРОЕКТ «МОЯ ЦЕЛЬ»

- 1 Определи свою цель. Обсуди её со старшими, друзьями, одноклассниками.
- 2 Составь план своей работы.
- 3 Определи показатели своего успеха.
- 4 Установи, какая и чья помощь необходима тебе на каждом этапе работы.
- 5 Исполни каждый пункт плана, записывай результаты, делай выводы.
- 6 Запиши общий результат выполнения проекта. Оцени его.
- 7 Подумай над своими удачами и неудачами. Сравни их. Найди причины неудач. Запиши, что помогло тебе достичь успеха.
- 8 Обсуди выполнение проекта со старшими, друзьями.
- 9 Прими решение по поводу правильности выбора своей цели. Сделай вывод, достигнута ли поставленная цель.

§ 32 Выбираю здоровый образ жизни

Ты понимаешь, что здоровье и жизнь — самые большие ценности для человека. Много знаешь о себе, своём здоровье и безопасности.

Умеешь ты тоже немало: определять уровень собственного физического развития; выполнять разные физические упражнения, закаляться; самостоятельно учиться; предупреждать болезни; общаться с людьми, дружить; помогать и просить о помощи, обеспечивать свою безопасность в разных ситуациях; выбирать цель, разрабатывать и исполнять план действий для её достижения; формировать полезные привычки; работать в команде, творчески мыслить.

Ты достигнешь большего, если выберешь здоровый образ жизни. «А как мне поступать, чтобы образ моей жизни был здоровым?» — спросишь ты. Прежде всего тебе нужно определить, какой образ жизни ты ведёшь сейчас. Возможно, тебе следует кое-что изменить.



Воспользуйся этой анкетой. Ответь на все вопросы. Подсчитай сумму баллов, прочитай пояснения и рекомендации. Сделай выводы.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

№	Вопрос	Баллы
1	Как часто ты делаешь утреннюю зарядку? Ежедневно Иногда или когда заставят родители Никогда	0 10 20
2	Как часто ты ешь в течение дня? 4–5 раз 3 раза 2 раза	0 10 20
3	Как часто ты употребляешь овощи и фрукты? Ежедневно 3 раза в неделю 1 раз в неделю	0 10 20
4	Как часто ты моешь руки? Перед едой и после туалета Утром, когда умываюсь Когда очень грязные	0 10 20
5	Сколько раз в день ты чистишь зубы? 2 раза (утром и вечером) 1 раз (утром) Совсем не чищу	0 10 20

Продолжение таблицы

№	Вопрос	Баллы
6	Как часто ты ешь сладкое?	
	2–3 раза в неделю	0
	Практически ежедневно	10
	Когда и сколько хочу	20
7	Сколько времени ты проводишь во дворе?	
	Ежедневно 1,5–3 часа	0
	Ежедневно, но меньше часа	10
	1 раз в 2–3 дня	20
8	Когда ты ложишься спать?	
	В 21:00–21:30	0
	После 22:00	10
	После 23:00	20
9	Сколько времени ты смотришь телевизор?	
	Не больше 2 часов и не чаще 3 раз в неделю	0
	От 2 до 3 часов ежедневно	10
	Смотрю всё свободное время	20
10	Сколько времени каждый день ты делаешь домашнее задание?	
	Около 1,5 часа	0
	Почти 2 часа	10
	Около 3 часов	20
11	Можешь ли ты забежать по ступенькам на 5-й этаж?	
	Легко	0
	Трудно, с одышкой	10
	Не могу	20

Окончание таблицы

№	Вопрос	Баллы
12	Как часто ты болеешь? 1 раз в 2 года 1 раз в году Несколько раз в год	0 10 20
13	Посещаешь ли ты спортивную секцию или танцевальный кружок? Да Нет, но 3 раза в неделю я играю в подвижные игры Нет	0 10 20
14	Какое настроение было у тебя на протяжении последней недели? В основном весёлое, бодрое Иногда грустное, вялое В основном грустное	0 10 20
15	Считаешь ли ты себя здоровым? Да Да, но 3–4 раза в год болею Я часто болею	0 10 20

От 0 до 90 баллов — благодаря поведению и образу жизни твоё здоровье в полном порядке. В ближайшем будущем тебе не угрожают серьёзные заболевания. Однако не останавливайся на достигнутом, ведь здоровье требует ежедневной заботы и внимания.

От 100 до 170 баллов — твои поведение и образ жизни не способствуют сохранению и укреплению

здоровья, существует угроза заболеть в будущем. У тебя уже появились вредные для здоровья привычки. Но ещё не поздно изменить поведение, образ жизни и избавиться от этих привычек. Всё зависит только от тебя.

От 180 баллов и выше — твоё поведение и образ жизни ведут к разрушению собственного здоровья. Осторожно: существует опасность заболеть! Немедленно позаботься о здоровье! Выполняй рекомендации о правильном питании, распорядке дня, личной гигиене. Больше двигайся, регулярно делай утреннюю зарядку, посещай спортивную секцию или танцевальный кружок. Обязательно посоветуйся с родителями и врачом.

Через полгода снова самостоятельно проведи тестирование. Если твои результаты улучшатся, ты на пути к здоровью!





- 1 Как ты думаешь, что подразумевает здоровый образ жизни?
- 2 Что именно ты считаешь самым важным для укрепления здоровья? Почему?
- 3 Какие советы в учебнике подошли тебе? Что ещё тебе необходимо сделать для укрепления собственного здоровья?
- 4 Чья помощь тебе понадобится для составления плана оздоровления на летних каникулах?
- 5 Что именно ты хочешь изменить в своём образе жизни? Почему?



ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ — ВСЕМУ ГОЛОВА!»

- 1 Обсуди с соседом (соседкой) по парте или в группе цель проекта. Определите его основные задачи, выберите форму: плакат, выставка, творческий конкурс, коллаж, стенгазета, радиопередача, фоторепортаж, выступление агитбригады и др.
- 2 Разработайте план выполнения проекта, распределите обязанности.
- 3 Определите объём помощи и количество помощников.
- 4 Обсудите собранные материалы, выберите те, которые используете в проекте.
- 5 Оформите проект.
- 6 Представьте его одноклассникам, ученикам школы.



- 1 Обсуди со старшими результаты своего анкетирования.
- 2 Определите, что тебе нужно изменить в образе жизни для укрепления здоровья, чья консультация и помощь тебе необходимы.
- 3 Представь проект «Здоровье — всему голова!» членам своей семьи. Учти их замечания и предложения.
- 4 Оцени влияние проекта на одноклассников, родителей.
- 5 Сделай вывод о влиянии проекта на твой образ жизни.

Двигаемся!

ПТИЦЫ

Играют на открытом воздухе. Игроки называют себя именами птиц. Например, Голубь, Ласточка, Синица, Журавль, Соловей, Жаворонок, Сова, Сорока, Сойка и т. д. Выбранный с помощью считалки игрок подходит к группе и говорит:

— Дайте мне Голубя.

Тот, кто назвался Голубем, убегает, а ведущий догоняет. «Птица» старается вернуться на своё место, а если ей не удаётся и ведущий ловит её, то он занимает место «птицы». Игра продолжается с новым ведущим.

Содержание

РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

§1	Ценность жизни и здоровья	5
§2	Составляющие здоровья и его факторы	10
§3	Показатели развития ребёнка	15

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

§4	Питание и здоровье	20
§5	Движение и здоровье	28
§6	Закаливание	32
§7	Профилактика заболеваний	38
§8	Гигиена полости рта	43
§9	Гигиена жилища	47
§10	Учусь самостоятельно	52

РАЗДЕЛ 3. СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

§11	Семейные традиции сохранения здоровья	58
§12	Общение с людьми	62
§13	Дружба и здоровье	66
§14	Опасность курения, алкогольных, наркотических и токсичных веществ	70
§15	Твои электронные помощники	74
§16	Влияние рекламы на решения и поведение человека	79
§17	Социально опасные инфекционные заболевания	82
§18	Охрана здоровья детей	87
§19	Гуманное отношение к людям с особыми потребностями	91
§20	Один дома	95
§21	Безопасность школьника	99
§22	Непредвиденные ситуации	104
§23	Безопасность движения пешеходов	109
§24	Виды перекрёстков. Движение на площади	113
§25	Дорожно-транспортные происшествия	119
§26	Группы дорожных знаков	124

РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

§27	Самооценка и поведение	130
§28	Желания, возможности, обязанности	136
§29	Уважение и самоуважение	140
§30	Привычки и здоровье	145
§31	Развитие творческих способностей	149
§32	Выбираю здоровый образ жизни	153