

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



ББК 51.204я721

О-88

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

(Приказ Министерства образования и науки Украины
№ 994 от 17.07.2013 г.)

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

Экспертиза проводилась Институтом педагогики НАПН Украины

О-88 Основы здоровья: Учебник для 3-го кл. общеобразов.
уч. зав. / И. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономарен-
ко, С. В. Страшко. – К.: Алатон, 2013. – 160 с.
ISBN 978-966-2663-16-7

Учебник «Основы здоровья» создан в соответствии с учебной программой по основам здоровья для учащихся 3-го класса общеобразовательных учебных заведений.

Содержание учебника направлено на развитие жизненных навыков, благоприятных для здоровья и гармоничного развития ребёнка.

Учебник разработан в сотрудничестве с ЮНЕСКО. Содержащиеся в нём материалы не обязательно отображают точку зрения ЮНЕСКО. За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-16-7

© Т. В. Воронцова, текст, рисунки, 2013
© ООО Издательство «Алатон»,
текст, дизайн, рисунки, 2013

Дорогой друг!

Перед тобой учебник по основам здоровья для 3-го класса. Он станет твоим помощником в школе и дома, научит отличать полезное от вредного, безопасное от опасного и принимать взвешенные решения.

Ты уже знаешь, что уроки здоровья — особенные. Они очень интересны и полезны. На этих уроках ты будешь много двигаться, играть в игры, работать в парах и группах, обсуждать жизненные ситуации и выполнять проекты.

Желаем тебе крепкого здоровья и успехов в новом учебном году!

Авторы



Условные обозначения



Стартовое задание



Индивидуальная работа



Работа в парах или группах



Творческое задание



Инсценировка



Разминка



Прочти



Домашнее задание

Значение слов, выделенных *таким шрифтом*, объясняется в словарики на странице 156.

Вступление

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье и развитие



Источники здоровья



Здоровый образ жизни



§ 1. ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ

Снова вместе

Пролетели летние каникулы, во время которых ты и твои товарищи хорошо отдохнули, подросли и повзрослели. А ещё соскучились по школе и друзьям.



Поиграйте в игру «Правда или нет». Кто-нибудь из вас становится перед классом, а одноклассники задают ему вопрос о лете. На два вопроса нужно ответить правду, а на один — неправду. Дети отгадывают, какие ответы правдивы, а какие — нет.

Объединитесь в пары. Покажите пантомимой что-нибудь из того, что вы научились делать летом.



Показатели здоровья



Объединитесь в две группы. Первая группа рисует портрет здорового человека, вторая — больного.

Представьте свои рисунки классу.

Назовите, какие признаки хорошего и плохого самочувствия вы нарисовали.

Запишите их на доске.



Я расту (сокращённо)



А я не знал, что я расту
Всё время, каждый час.
Я сел на стул —
Но я расту,
Расту, шагая в класс.

Расту,
Когда гляжу в окно,
Расту,
Когда сижу в кино,
Когда светло,
Когда темно,
Расту,
Расту я всё равно.

Стоим мы с папой
На мосту,
Он не растёт,
А я расту.

Расту и в дождик,
И в мороз,
Уже я маму
Перерос!

Агния Барто



Обсудите, что означают пословицы:

«Береги одежду снову, а здоровье —
смолоду».

«В молодости человек растёт вверх,
а в старости — вниз».

Всё живое растёт и развивается.

Я развиваюсь

Чем старше становятся дети, тем больше они знают и умеют. Это означает, что они развиваются.



Прочти рассказ «Как Маша стала большой».

Как ты думаешь, чем ещё (кроме роста) взрослые отличаются от детей?

Как Маша стала большой

Маленькая Маша очень хотела вырасти. А как это сделать, она не знала. И в маминых туфлях ходила, и причёску такую, как у тёти Кати, делала, и бусы примеряла. И даже часы на руку надевала.

Один раз как-то Маша вздумала пол подметать. И подмела. Даже мама удивилась:

— Машенька! Да неужели ты у нас большая становишься?

А когда Маша вымыла посуду, удивился и папа и сказал:

— Мы и не заметили, как наша Машка выросла. Она не только пол подметает, но и посуду моет.

Теперь маленькую Машу все называют взрослой.

Евгений Пермяк



Ответственность — признак взрослого поведения.

Наблюдение за ростом и развитием

Отмечать изменения, происходящие с тобой, поможет отдельный блокнот. Тебе понадобятся также ручка, карандаш, сантиметр, весы и фотоаппарат.

1. Каждый месяц взвешивайся и измеряй свой рост. Для измерения роста стань спиной к двери, приложи линейку к голове и сделай на двери аккуратную отметку карандашом. Потом возьми сантиметр и измеряй расстояние от пола до отметки.
2. Чтобы увидеть, как ты растёшь, чаще фотографируйся. Будет что вспомнить, когда вырастешь.
3. Важно развивать все стороны своей личности. Читай книги, смотри хорошие фильмы, общайся с интересными людьми.
4. Записывай данные о своём физическом и личностном развитии в блокнот.



Наблюдая за ростом и развитием,
ты научишься следить за своим здоровьем.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Когда врач осматривает больного, он измеряет частоту сердечных сокращений — пульс. От каждого такого сокращения сердца кровь течёт по сосудам. Если у человека слишком частый пульс, это может быть признаком болезни и того, что сердце перенапрягается.



Ты тоже можешь научиться измерять частоту сердечных сокращений. Для этого тебе понадобятся часы с секундной стрелкой.

- Тремя пальцами одной руки нащупай пульс на запястье другой руки.
- Сосчитай число ударов за одну минуту.

Нормальный пульс для детей твоего возраста — 80—90 ударов в минуту. После бега или физических упражнений частота сердечных сокращений может увеличиться, но через несколько минут снова становится нормальной.



Учащённый пульс в состоянии покоя
может быть признаком болезни.

§ 2. ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ

Природная среда

Поля и горы, моря и реки, степи и леса, а также животные, птицы, насекомые — всё это называется природной средой. Вместе с одноклассниками выполни следующее упражнение.



Вспомните самое прекрасное место, где вы когда-либо бывали. Сядьте поудобнее, закройте глаза и отправляйтесь в воображаемое путешествие к этому месту. Оглянитесь вокруг:

- Что вы видите (реку, море, горы, лес, степь...)?
- Что вы слышите (пение птиц, шелест листьев, шум прибоя...)?
- Какие запахи ощущаете (аромат цветов, скошенной травы, соснового леса...)?

По очереди расскажите, что вы представили и почувствовали во время этого «путешествия».



*Поля и горы, моря и реки, растения и животные
называются природной средой.*

Природа и здоровье

Люди также являются частью природной среды. Чтобы быть здоровым, необходимо дышать свежим воздухом, пить чистую воду, употреблять натуральные продукты, закаляться.



Вспомните, как можно закаляться с помощью природы (солнца, воздуха и воды).

Какие вы знаете природные опасности (жара, ураган, молния, гололёд, микробы...)?

Почему нужно беречь природу

Природа — наш общий дом. Поэтому все люди должны заботиться о нём. Ведь каждая брошенная на землю бумажка, бутылка или пластиковый пакет загрязняют окружающую среду, могут превратить живописный пейзаж в свалку. Оберегая природу, мы можем сделать нашу планету цветущим садом.

На каникулах весной
мастерил как заводной.
Гвозди, молоток добыл,
папа досками снабдил.
Сколотил для птичек дом.
Им тепло, уютно в нём!
Здесь живёт скворцов семья.
А с жильём помог им я!



*Лидия Кирьяненко
Перевод с украинского Леси Вознюк*

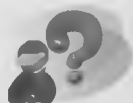


Как ты можешь помочь природе?

**Природа — источник нашего здоровья.
Береги природу!**

Социальная среда

С самого рождения рядом с тобой находятся родители, дедушки и бабушки, братья и сёстры, воспитатели и учителя. У них ты научился всему, что знаешь и умеешь. Все эти люди являются твоей социальной средой.



Рассмотри рисунок и назови людей, принадлежащих к твоему ближайшему окружению.

С кем из своей социальной среды ты общаешься каждый день, время от времени, изредка, почти никогда?

Кто из этих людей заботится о твоём здоровье?

Как они это делают?



Социальная среда — это окружающие тебя люди.

Социальная среда и здоровье

Наше здоровье зависит от взаимоотношений с другими людьми. Недоразумения, ссоры, драки портят настроение и вредят здоровью, а забота, любовь и уважение дарят радость человеческого общения и укрепляют здоровье.

Секрет

Отчего вчера
вдвойне
торт вкусней
казался мне,
ярче солнышко
сияло,
становился
день длинней?



Никакого
нет секрета —
расскажу
сегодня вам.
Просто с другом
всё на свете
мы делили
пополам.



Анатолий Костецкий
Перевод с украинского Леси Вознюк



Обсудите, что означают пословицы:

«Верный друг лучше сотни слуг».

«Друг познаётся в беде».

Дружба требует взаимного уважения и заботы.

§ 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Привычки и здоровье

Всё, что мы делаем потому, что так привыкли, называется привычкой. У каждого человека есть привычки. Существуют привычки полезные и вредные.

Аккуратно складывать одежду, чистить с вечера обувь, убирать рабочее место — всё это помогает навести порядок, лучше выполнить домашние задания и порадовать родителей. Такие привычки называются полезными.

А привычки поздно ложиться спать, всюду опаздывать, откладывать всё на потом, разбрасывать вещи заставляют нервничать по мелочам и выслушивать замечания взрослых. Подобные привычки могут навредить репутации и здоровью. Поэтому они называются вредными.



Выберите из списка привычек полезные для здоровья: закаляться, курить, чистить зубы, грызть ногти, обманывать, делать зарядку.

Какие вы знаете ещё полезные и вредные привычки? Приведите примеры.

У кого из сказочных героев или литературных персонажей полезные, а у кого — вредные привычки?

Как вы понимаете пословицы:

«Привычка — вторая натура».

«К хорошему стремись, а зла сторонись».

«Посеешь поступок — пожнёшь привычку, посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу»?

Бывают привычки полезные и вредные.



Рассмотрите рисунки и ответьте на вопросы
внизу страницы.



Галя складывает портфель с вечера.
А Миша привык это делать утром.



Проснувшись, Миша ещё полчаса дремлет.
А Галя сразу же встаёт и делает утреннюю гимнастику.



Потом Галя умывается, чистит зубы, одевается
и с аппетитом завтракает. А Миша впопыхах складывает
портфель. Из-за этого он часто не успевает позавтракать
и отправляется в школу голодным.



У кого из детей больше полезных привычек?
Каких именно?

Как эти привычки могут повлиять на их
здоровье и успехи в учёбе?

Здоровый образ жизни

Ты ведёшь здоровый образ жизни, если у тебя есть следующие привычки:

- ухаживать за своим телом — мыть его, кормить, тренировать и закалять;
- соблюдать режим дня, чтобы успевать больше, а уставать меньше;
- ладить со взрослыми и сверстниками;
- принимать взвешенные решения и поддерживать хорошее настроение.



Здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Объединитесь в группы. Ответьте на вопросы и составьте правила здорового образа жизни.

Гигиена

- В каких ситуациях нужно мыть руки?
- Сколько раз в день следует чистить зубы?
- Как часто необходимо посещать стоматолога?
- Когда нужно принимать душ или ванну?
- Какие средства гигиены нельзя одалживать даже друзьям?

Питание

- Сколько раз в день следует есть?
- Сколько свежих овощей и фруктов нужно съедать ежедневно?
- Сколько молочных продуктов необходимо съедать каждый день?
- Какие продукты можно есть лишь изредка и в умеренном количестве?
- Какие продукты лучше исключить из рациона?

Двигательная активность

- Какие виды спорта полезны для здоровья?
- Что нужно выполнять утром?
- Какие упражнения помогут снять напряжение во время уроков?
- Во что полезно играть на улице с друзьями?

Закаливание

- Можно ли детям закаляться самостоятельно?
- Какие процедуры закаливания ты знаешь?
- В каких случаях процедуры закаливания необходимо прекратить?

Режим дня

- Сколько часов в сутки должны спать дети?
- Сколько раз в день нужно есть?
- Сколько часов необходимо каждый день бывать на свежем воздухе?
- Сколько времени можно смотреть телевизор или играть на компьютере?
- В котором часу нужно ложиться спать вечером?

Общение

- Какие слова называются волшебными?
- Какие ты знаешь правила вежливости?
- Что нужно сделать, если случайно кого-нибудь обидел?

Взвешенные решения

- Какое умение помогает избежать опасностей?
- Какое правило помогает принимать взвешенные решения?
- Что нужно сделать, прежде чем действовать?
- Каких последствий следует избегать?
- К кому нужно обратиться, если не знаешь, как поступить?

Хорошее настроение

- Что человек может чувствовать в разных ситуациях?
- Какие чувства приятны и полезны для здоровья?
- Что можно сделать, когда тебе грустно или скучно?
- Какие игры улучшают настроение?

Итоговые задания

1. Скопируй эту страницу.
2. Прочти перечень привычек.
3. Поставь отметки в соответствующих колонках.
4. Каких привычек у тебя больше: полезных или вредных?
5. Подумай, как можно избавиться от вредных привычек.

| Привычка | Полезная | Вредная | Моя |
|--|----------|---------|-----|
| Чистить зубы утром и вечером | | | |
| Мыть руки перед едой | | | |
| Есть грязными руками | | | |
| Сутулиться | | | |
| Ходить и сидеть ровно | | | |
| Грызть ногти, карандаши, ручки | | | |
| Опаздывать | | | |
| Приходить вовремя | | | |
| Говорить правду | | | |
| Обманывать | | | |
| Класть вещи на место | | | |
| Разбрасывать вещи, игрушки | | | |
| Помогать взрослым | | | |
| Бросать мусор где попало | | | |
| Складывать портфель с вечера | | | |
| Складывать портфель утром | | | |
| Есть сладости перед обедом | | | |
| Есть сладости на десерт | | | |
| Употреблять овощи и фрукты каждый день | | | |
| Отдавать предпочтение «быстрой еде» | | | |
| Спать с открытым окном или форточкой | | | |
| Слишком тепло одеваться | | | |
| Плакать по любому поводу | | | |
| Искать во всём позитив | | | |

Раздел 1

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Работоспособность и здоровье



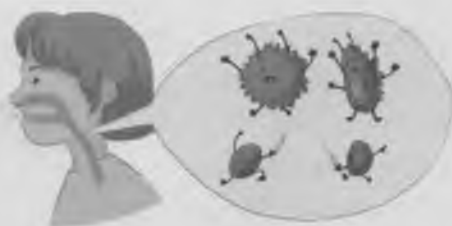
Активный отдых



Гигиена одежды и обуви



Как защититься от простуды



Здоровое питание



§ 4. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Труд (работа) — это деятельность человека, в процессе которой он прилагает усилия для достижения цели. В народе говорят: «Хочешь быть счастливым — не будь ленивым», «Труд человека кормит, а лень — портит», «От лени — болезнь, от работы — здоровье».



Какие профессии изображены на рисунках?

Какой труд является физическим, а какой — умственным?

Какова основная работа школьника?



*Трудоспособность человека зависит
от состояния его здоровья.*

Природные ритмы и здоровье

В природе существует множество ритмов: суточные, сезонные и другие. Например, утром солнце встаёт, вечером — садится. Всё живое подчиняется этому ритму. У растений — это распускание и закрытие цветков. У животных — периоды покоя и активности. Наш организм также живёт по этим «часам».

Как утром солнце встаёт, а вечером садится, так и ты утром просыпаешься, а к вечеру начинаешь зевать. Любые отклонения от этих «часов» вредят здоровью. Если человек не спит ночью, на следующий день его *трудоспособность* снижается, у него ухудшается память, рассеивается внимание, кружится голова, он может упасть в обморок.



Объединитесь в пары. Вспомните случай, когда вам пришлось не спать ночью.

Расскажите друг другу, почему это произошло, как вы себя чувствовали на следующий день.

Какие выводы вы можете из этого сделать?

Режим дня и трудоспособность

Знание природных ритмов позволяет наилучшим образом составить режим дня и повысить свою трудоспособность.

Например, утром еда легко переваривается и превращается в энергию. Поэтому, чтобы чувствовать себя бодрым и сильным, не забывай о завтраке.

Самая высокая трудоспособность — с 10 до 12 часов. В это время лучше всего работает мозг. Благодаря этому ты всё хорошо запомнишь и решишь задачи.

Всё живое подчиняется природным ритмам.

Приблизительно в 13 часов усиливаются процессы пищеварения. Значит, время обедать. После обеда трудоспособность снижается, поэтому стоит немного отдохнуть.

С 15 до 18 часов трудоспособность снова повышается. В это время лучше всего выполнить домашние задания, а после этого пойти на спортивные тренировки.

Ужин должен быть лёгким, ведь к вечеру процессы пищеварения замедляются. Спать желательно ложиться в 21 час: ты быстро уснёшь и хорошо отдохнёшь.



Составь свой режим дня с учётом природных ритмов.



Знание природных ритмов способствует здоровью и повышению трудоспособности.

Освещение на рабочем столе

Домашние задания нужно выполнять днём или при достаточном искусственном освещении. На недостаточное освещение организм реагирует, как на сумерки: снижается трудоспособность, появляется сонливость.

Плохое освещение также отрицательно влияет на осанку и зрение, поскольку вынуждает низко наклоняться над тетрадью или книгой. Слишком яркий свет также вреден — от него чрезмерно напрягаются глаза.



Вместе с родителями проверь, правильно ли освещено твоё рабочее место:

- рабочий стол лучше ставить боком к окну, чтобы свет падал слева, если ты правша, или справа, если ты левша;
- лампа без абажура слепит. Поэтому выбирай лампу с матовым абажуром зелёного или жёлтого цвета.



Позаботься о правильном освещении своего рабочего места.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Чтобы сохранить высокую трудоспособность, через каждые 30—50 минут следует делать перерыв. Запомни упражнения, которые снимают напряжение, придают энергию, помогают сконцентрировать внимание, улучшают математические и творческие способности.

Качели

Сядь на коврик, согни ноги в коленях и обхвати их руками. Плавно перекались на спину и выполни несколько перекатов вперед-назад и из стороны в сторону.



Растяжка

Стань прямо, подними правую руку вверх. Лево́й рукой потяни правую к голове, отведи за спину. Поменяй руки и выполни такое же упражнение для левой руки.



Зеркальные рисунки

Стань прямо и представь, что перед тобой доска, а в обеих руках у тебя мел. Одновременно двумя руками от центра начинай рисовать зеркальные рисунки.

Сюжет рисунков не имеет значения, но их нужно рисовать в верхней и в нижней части доски.



Через каждые 30—50 минут занятий делай перерыв.

§ 5. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Активный отдых — это проведение досуга, во время которого человек активно двигается. Кто-то любит кататься на велосипеде, других интересуют экскурсии или прогулки на природе, а кому-то нравится играть в футбол, бадминтон, другие подвижные игры.



С помощью схемы назовите виды активного отдыха.

По очереди расскажите о своём любимом виде активного отдыха.

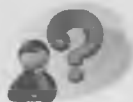


Активный отдых — важная часть жизни.

Движение и здоровье

Умеренные физические нагрузки полезны для здоровья. Они снимают напряжение и улучшают настроение.

При движении учащается сердцебиение, ускоряется кровообращение и дыхание становится более глубоким. Бег, прыжки, плавание тренируют мышцы, формируют правильную осанку и даже помогают быстрее вырасти.



Сочини рассказ по рисунку: 1) какое время года изображено на рисунке; 2) что делают дети; 3) безопасно ли они отдыхают.



- Как называются дорожки, предназначенные для велосипедистов?
- Где в вашем населённом пункте можно научиться кататься на роликах, скейте, велосипеде?

Активный отдых укрепляет здоровье.

Безопасность во время занятий спортом



Расспросите того, кто попадал в опасную ситуацию, катаясь на роликах, скейте или велосипеде:

- Где это произошло?
- Что привело к опасной ситуации?
- Чем всё закончилось?
- Как можно было избежать опасности?



Принесите из дома средства защиты для занятий активными видами спорта.

Продемонстрируйте, как их нужно надевать.

*Во время занятий активными видами спорта
надевай шлем и другие средства защиты.*

Боль в мышцах

Случается, что на следующий день после тренировки в спортивной секции, катания на велосипеде или роликах болит всё тело. Это значит, что мышцы получили слишком большую нагрузку. Но не волнуйся: через несколько дней боль утихнет. Тёплая ванна и растирание мокрым полотенцем тоже могут помочь.

Иногда во время бега, прыжков или просто во сне ты можешь ощутить сильную боль, как будто кто-то выкручивает ногу. Это — судорога. Она возникает, когда мышцы резко сокращаются и не могут расслабиться.

В таком случае мягко потяни за большой палец и постарайся расслабить ногу, поглаживая её. Если это произошло в воде, немедленно выйди на берег. Не стесняйся звать на помощь.



Почувствовав боль в мышцах,
скажи об этом взрослым.

§ 6. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Традиции и современность

С давних пор люди защищают одеждой тело от жары и холода, от дождя и снега, от царапин и порезов. У каждой нации есть своя традиционная одежда.

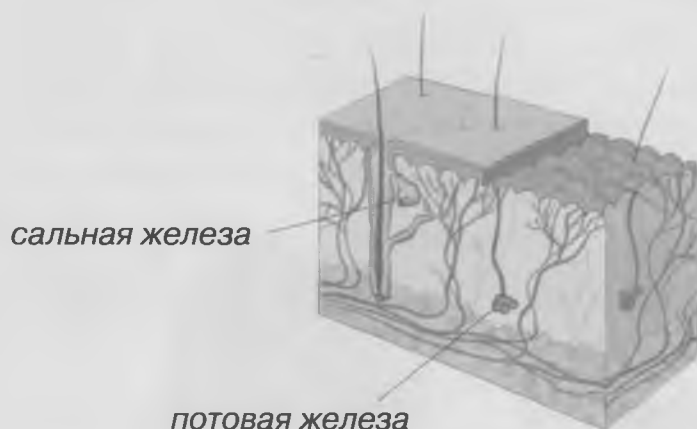


- Какие предметы украинского национального костюма вы знаете?
- Какую национальную одежду носят в вашей местности мужчины и женщины?
- Какие предметы традиционного костюма остались в современной одежде?
- Объединитесь в пары и расскажите друг другу о вашей любимой одежде.

У каждой нации есть свой традиционный костюм.

Одежда и здоровая кожа

Наше тело покрыто эластичной оболочкой — кожей. Внешне она гладкая. Но если рассмотреть её под лупой, можно увидеть поры, сквозь которые выходит пот. Это — потовые железы. Другие крошечные железы — сальные. Они выделяют жир, смягчающий кожу.



В жару или при подвижных играх на коже выступает пот. Он охлаждает тело и предотвращает его перегревание. Но на пылинках, смешанных с жиром и потом, начинают размножаться микробы. Это может вызвать воспаление. Чистая мягкая одежда поглощает выделения и помогает сохранить кожу здоровой.



- Какую одежду мы надеваем на ночь?
- Какая одежда и обувь нужна для уроков физической культуры?
- Почему нужно переодеваться после школы?
- Какие предметы верхней одежды вы знаете?

Чистая одежда помогает сохранить кожу здоровой.

Как ухаживать за одеждой

Одежда из хлопка — мягкая и приятная на ощупь. Она хорошо впитывает пот. Поэтому из хлопка делается нательное бельё. Каждый день необходимо надевать чистое бельё и носки. Перед сном обязательно меняй дневную одежду на ночную.

Одежда из шерсти хорошо согревает. Из шерсти делается верхняя одежда, трикотаж, школьная форма. Такие вещи требуют сухой чистки или деликатной стирки. После школы не забудь переодеться в домашнюю одежду, почистить и повесить школьную форму на вешалку.



Спортивная одежда часто изготавливается из искусственных тканей. Эти ткани яркие, за ними легко ухаживать. Спортивную одежду необходимо стирать после каждого использования.



Отгадай загадку.

Чистит куртку, сапоги,
И пиджак, и башмаки.
Любит поработать тётка.
Догадались? Это —



— — — — —

Леся Вознюк

Учись самостоятельно ухаживать
за своей одеждой и обувью.

Гигиена обуви

Главное требование к обуви — она должна быть удобной и подходить тебе по размеру. Ведь тесная обувь может навредить формированию стопы, а слишком свободная — натереть ноги.

Грязную обувь нужно вымыть, как только придёшь домой, а мокрую — высушить при комнатной температуре. Чтобы сохранить форму обуви, положи внутрь скомканную бумагу (например, старую газету).

Не следует ходить в одной и той же обуви дома и на улице, в школе и на уроках физической культуры.



Какую обувь носят летом, зимой, дома, на улице, в сухую, дождливую погоду?

Рассмотрите рисунки и помогите детям выбрать соответствующую обувь.



Обувь должна быть удобной и подходить по размеру.

§ 7. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

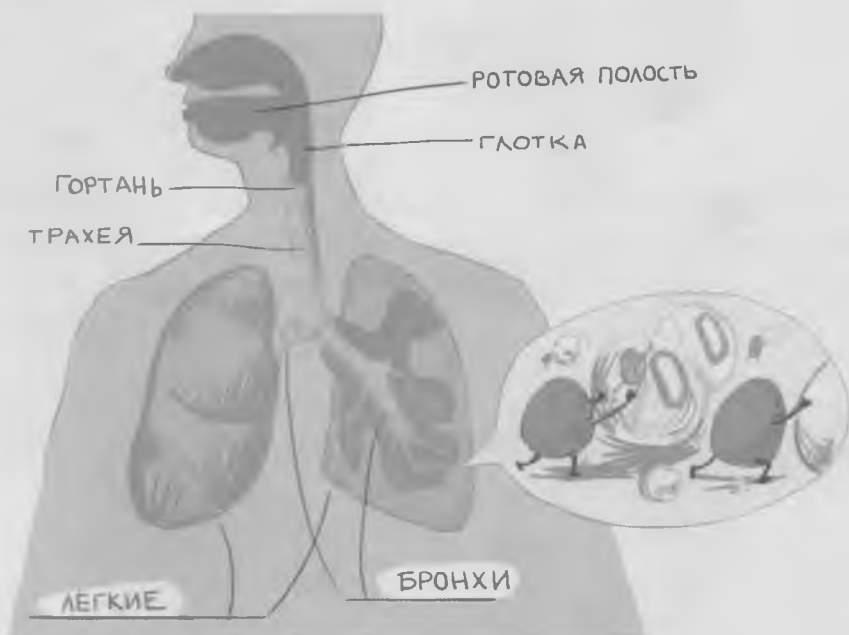
Как мы дышим

Чтобы жить, люди должны постоянно дышать. Мы не можем прожить без воздуха и нескольких минут.



Задержите дыхание и проверьте это с помощью секундомера или часов с секундной стрелкой. Сколько времени вам удалось не дышать?

Когда мы вдыхаем, воздух поступает в лёгкие. Там углекислый газ, выработанный клетками тела, замещается кислородом, поступившим с воздухом. Кровь разносит кислород по всему организму.



**Без дыхания человек не может прожить
и нескольких минут.**

Полезные и вредные микроорганизмы

В воздухе, которым мы дышим, а также в воде, на земле живёт множество микроорганизмов: *микробов* и *вирусов*. Некоторые из них полезны, например, помогают организму усваивать пищу. Но есть и такие, которые способны вызывать заболевания. Поэтому их называют болезнетворными, а болезни — заразными, или инфекционными.

Микроб

Болезням, точно знаю я,
микроб и вирусы — друзья.
Вот посмотреть бы в микроскоп
на этот пакостный микроб.
Малец нахальный и такой
кусачий, хищный, очень злой.
Не будь он чрезвычайно мал,
его б я быстренько поймал,
за хвостик длинный ухватил
и очень ловко укротил.
В углу бы тот микроб стоял
и жить здоровым не мешал.

Леся Вознюк



Вокруг нас живут микробы и вирусы.
Бывают микробы и вирусы полезные и вредные.

Как инфекция попадает в организм

Некоторые микробы и вирусы живут на микроскопических капельках воды, которые находятся в воздухе. Мы дышим, и они попадают внутрь организма. Чаще всего это происходит, когда кто-то рядом кашляет или чихает. Такой путь инфицирования называется воздушно-капельным.

Капельки с инфекцией оседают и на окружающих предметах. Мы можем коснуться их руками, а потом взять еду и занести инфекцию в организм. Этот путь инфицирования называется контактным.

Таким образом можно заболеть гриппом, ангиной, корью, свинкой (паротитом) и некоторыми другими болезнями.



Почему нужно мыть руки перед едой?

Почему нужно прикрывать рот, когда кашляешь или чихаешь?

Чаще всего инфекция попадает в организм воздушно-капельным или контактным путём.

Защитные силы организма

Человеческий организм обладает *иммунитетом*, защищающим его от инфекций. Иммуитет можно сравнить с могучей армией, которая нуждается в продовольственном обеспечении, постоянных тренировках и наилучшем вооружении.

Правильное питание обеспечивает клетки иммунной системы достаточным количеством витаминов и других питательных веществ.

Физические упражнения и процедуры закаливания тренируют иммунитет против неблагоприятных погодных условий.

Прививки дают иммунитету «оружие» против наиболее опасных инфекций, таких как дифтерия, столбняк, полиомиелит, от которых когда-то умирало много детей.

Укрепляют иммунитет:

- правильное питание
- физические упражнения
- закаливание
- прививки

Ослабляют иммунитет:

- частые болезни
- переутомление
- переохлаждение
- вредные привычки

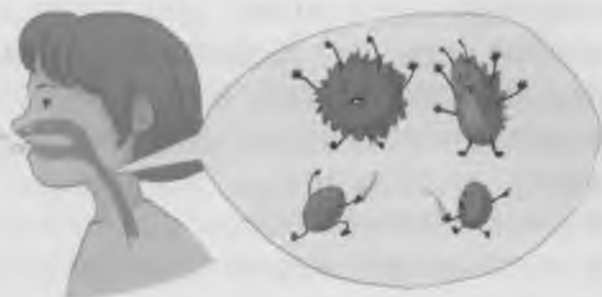


Как и любая армия, иммунитет истощается во время «битв». Поэтому после болезни следует быть особенно осторожным, избегать переохлаждения и контактов с больными людьми.

Иммуитет — это защита организма от инфекций.

Здоровый образ жизни укрепляет иммунитет.

Как защититься от гриппа и простуды



Признаки простуды:

- боль в горле
- насморк
- кашель
- головная боль
- слабость
- высокая температура

Грипп — это заболевание, возбудителями которого являются вирусы. Попадая в дыхательные пути, они начинают размножаться и вызывают заболевание.

Лучший способ защититься от инфекции — не дать ей проникнуть в организм. Поэтому при эпидемии гриппа в школах объявляют карантин.

Правила поведения при введении карантина

1. Часто мой руки с мылом.
2. Пользуйся индивидуальной посудой и полотенцем.
3. Ешь больше фруктов и овощей, пей соки и другие витаминные напитки.
4. Не проводивай больных гриппом. Поговори с другом по телефону.
5. Заболел — оставайся дома и выполняй все советы врача.

*Почувствовав симптомы простуды,
оставайся дома и следуй советам врача.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Объединитесь в три группы и подготовьте сценки, как нужно действовать в следующих ситуациях.

1. Лена узнала, что её подруга заболела гриппом. Как она может её поддержать?
2. Саша проснулся утром и почувствовал, что у него болит горло и голова. Что он должен сделать?
3. У Богдана в школе объявили карантин. Чем он может заняться?



Соблюдай правила безопасного поведения во время карантина.

§ 8. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Источник энергии и роста



Если вовремя не пообедать, организм посылает тебе сигналы.

- Что ты чувствуешь, когда голоден?
- Что ты чувствуешь, когда хочешь пить?

Еда обеспечивает организм энергией и строительными материалами для роста. Путь еды начинается в ротовой полости, где она пережёвывается и по пищеводу опускается в желудок. Там еда размягчается и выталкивается в кишечник. В кишечнике питательные вещества всасываются в кровь. Кровь разносит их по всему организму. Печень, жёлчный пузырь и поджелудочная железа вырабатывают специальные вещества, способствующие процессу пищеварения.



*Еда обеспечивает организм энергией
и строительными материалами для роста.*

Вода и питательные вещества

Без воды человек не проживёт и нескольких дней, поэтому ежедневно нужно употреблять достаточное количество жидкости. Утолить жажду можно чистой водой, сочными фруктами или овощами, соком или компотом.

Наш организм также нуждается в питательных веществах — *белках, жирах и углеводах*.

| Питательные вещества | Для чего нужны | Содержатся в продуктах |
|----------------------|----------------------------------|--|
| Белки | строительный материал для клеток | молоко, мясо, рыба, фасоль, горох |
| Жиры | согревают, повышают иммунитет | подсолнечное и сливочное масло, сыр, сметана |
| Углеводы | источник силы и энергии | хлеб, каши, овощи, фрукты |



Объединитесь в группы и представьте, что вам необходимо купить в магазине три полезных продукта. Один из них должен содержать много белков, второй — жиров, третий — углеводов. Нарисуйте свою корзину и объясните свой выбор.



Белки



Жиры



Углеводы

Организм ежедневно нуждается в достаточном количестве воды и питательных веществ.

Витамины и минеральные вещества

Витамины и минеральные вещества содержатся в пище в микроскопических количествах. Но их нехватка может привести к болезни.

Например, недостаток кальция замедляет рост, вызывает болезни зубов. Чтобы подобного не произошло, детям нужно каждый день употреблять три порции молочных продуктов, содержащих кальций.

Врачи советуют ежедневно съедать пять свежих фруктов и овощей. Они обеспечивают организм витамином С [цэ]. При нагревании витамины разрушаются, поэтому свежее яблоко или апельсин намного полезнее, чем варенье или мармелад.

Витамин С

Быть здоровым, не болеть
и микробы одолеть
помогают витаминки
из лимона, мандаринки.



Витамин А

Витамины вновь и вновь
дарит друг детей. — морковь.
Кто морковкою хрустит,
тот здоровье укрепит.



Леся Вознюк



Прочти историю о том, как были открыты
витамины (с. 139).

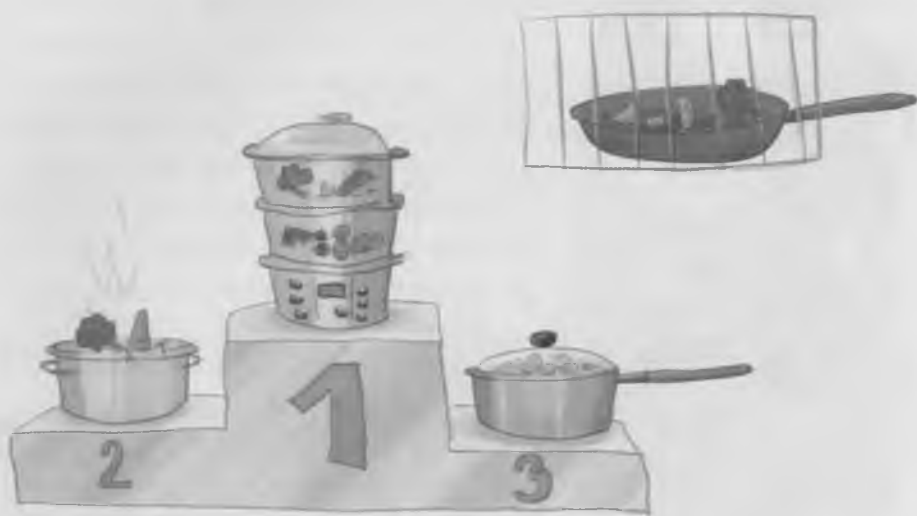
**Нехватка витаминов или минеральных веществ
может привести к болезням.**

Способы приготовления еды

Не все продукты можно есть сырыми. В некоторых из них могут содержаться микробы (например, в сыром мясе или рыбе). Другие тяжело перевариваются в сыром виде (как крупы или картофель). Такие продукты подвергают тепловой обработке, например, пекут, варят, тушат.

Однако полезность блюда зависит от способа его приготовления. Например, вместо жареного картофеля лучше съесть печёный, тушёный или варёный. Это потому, что при жарке в жирах образуются вредные вещества.

Наиболее полезны блюда, приготовленные в пароварке. Они легко усваиваются и сохраняют много витаминов.



Назовите как можно больше блюд, которые можно приготовить из овощей.

*Блюда, приготовленные в пароварке,
полезны для здоровья.*

§ 9. ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ

Кошка грустила

Отчего наша кошка грустит:
и не ест, и не пьёт, и не спит?
Желудок оркестром играет,
но кошку никто не спасает.
Старательно лапки помыла
и только слегка закусил...
Четыре сосиски,
стаканчик кефира,
и каши три миски,
полпачки зефира.
Ещё шоколадку, конфетки,
рыбёшку, консервы, креветки,
две свежие пышки-ватрушки,
графинчик компота из грушки.
Отчего ж наша кошка грустит:
и не ест, и не пьёт, и не спит?

Леся Вознюк



Что съела кошка?

Как она теперь себя чувствует?

Как вы понимаете слова: «Мера в еде — залог хорошего здоровья»?

Пищевые добавки

С древних времён люди питались натуральными продуктами: молоком, яйцами, свежими овощами и зеленью. Натуральные продукты вкусны и полезны для здоровья. К сожалению, они быстро портятся, их нельзя долго хранить и перевозить на большие расстояния.

Поэтому люди стали использовать различные способы продлить срок хранения этих продуктов, в частности, изобрели *пищевые добавки: консерванты, красители, усилители вкуса и ароматизаторы.*

Важно помнить, что частое употребление продуктов с пищевыми добавками может вредить здоровью. Поэтому старайтесь не покупать:

- продукты со слишком продолжительным сроком годности;
- продукты неестественно яркого цвета, в том числе подкрашенную сладкую воду;
- продукты со вкусовыми добавками, например, чипсы и сухарики.



*Оказывайте предпочтение
свежим натуральным продуктам.*

Пищевые отравления

Пищевые отравления — это заболевания, возникающие при употреблении продуктов, которые содержат вредные микроорганизмы или ядовитые вещества.

Признаки пищевого отравления

- тошнота
- рвота
- боль в животе
- понос

Если человек съел испорченный продукт, его организм может распознать опасность. В таком случае желудок сжимается в противоположном направлении и выталкивает некачественную еду обратно.

Если у тебя появились симптомы пищевого отравления, немедленно расскажи об этом взрослым.



Прочтите памятку «Как избежать пищевых отравлений».

Расскажите, как вы понимаете каждый её пункт.

Как избежать пищевых отравлений

- Мыть руки перед едой.
- Тщательно мыть овощи и фрукты.
- Не есть несозревшие или незнакомые плоды.
- Не употреблять продукты, имеющие неприятный вкус и запах.
- Хранить готовые блюда в холодильнике.
- Не употреблять продукты с истекшим сроком годности.

Почувствовав признаки пищевого отравления, немедленно расскажи об этом взрослым.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Срок и условия хранения указываются на упаковках всех пищевых продуктов.



Рассмотри пять упаковок пищевых продуктов. Найди на них срок годности и условия хранения. В тетради заполни таблицу по образцу.

| Название продукта | Срок хранения | Условия хранения |
|-------------------|---------------|--|
| Сок яблочный | 1 год | Хранить при температуре от +2°C до +25°C |



Соблюдай условия и сроки хранения пищевых продуктов.

Итоговые задания



Натуральные продукты — это выбор, помогающий сохранить здоровье. Объединитесь в три группы («чипсы», «сухарики», «сладкие газированные напитки») и проведите исследования. Для этого:

- Опросите одноклассников, кто из них любит этот продукт и как часто его употребляет.
- Соберите несколько этикеток (упаковок) от этого пищевого продукта и прочитайте информацию о его составе.
- Вместе со взрослыми определите, какие составляющие этого продукта могут вредить здоровью.
- По очереди расскажите о своих исследованиях одноклассникам и раздайте им памятки.



Раздел 2

СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Дружный класс



Дружная семья



Как стать толерантным



Школа общения



Компьютер и здоровье



Как уладить конфликт



§ 10. ДРУЖНЫЙ КЛАСС



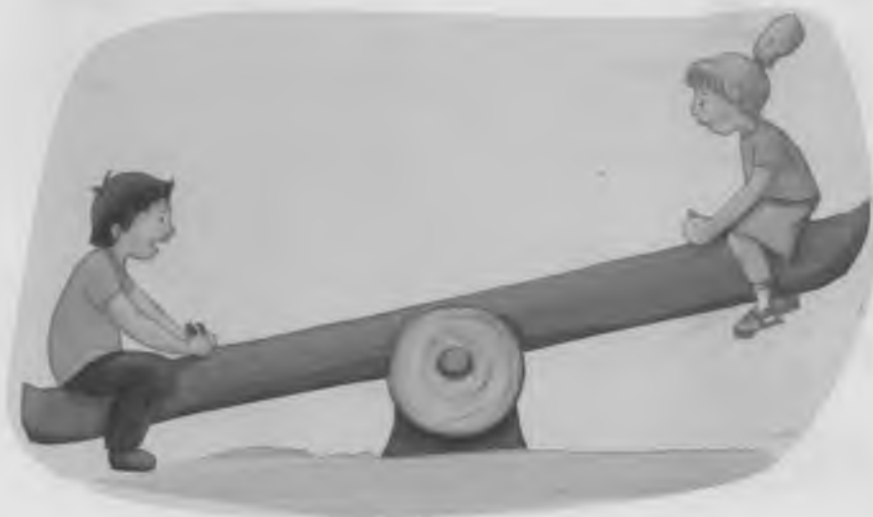
Прочтите стихотворение «Качели на двоих» и по очереди расскажите, что вам нравится делать вместе с другими детьми.

Качели на двоих

Как одному
на качелях кататься?
Будут вокруг
все удивляться.
Тут
и упрямому
скряге-жаднуге
местом
делиться приходится
с другом.

Анатолий Костецкий

Перевод с украинского Леси Вознюк



Учимся действовать сообща

Каждый день ты приходишь в школу и общаешься со своими одноклассниками. Все вы разные. У одних есть способности к математике. Другие хорошо поют, танцуют, рисуют, занимаются спортом или умеют делать чудесные вещи своими руками. Но самое главное — вы не равнодушны друг к другу, умеете сочувствовать и приходите на помощь тем, кто в ней нуждается.



В спортивном зале или на улице поиграйте в игру «Прищепки». Вам понадобятся прищепки для белья (по пять для каждой пары участников).

Объединитесь в пары и прикрепитесь друг к другу с помощью прищепок. Задание парам — преодолеть полосу препятствий, не растеряв прищепки.

Выигрывает команда, которая, преодолев полосу препятствий, потеряла меньше всего прищепок.



Взаимодействие — это когда люди что-то делают вместе и помогают друг другу.



Объединитесь в три группы («художники», «поэты», «юристы»).

«Художники» создадут эмблему класса.

«Поэты» напишут стихотворение, которое станет вашим девизом.

«Юристы» составят правила класса.

Оформите плакат с эмблемой, девизом и прикрепите его на видном месте.



НАШ ДЕВИЗ

Мы послушны, веселы,
мы старательны, умны.
Двойки, ссоры не для нас —
ведь мы лучший в школе класс!

ПРАВИЛА НАШЕГО КЛАССА

Слово тёплое приятно,
это каждому понятно.



Убеждай не кулаками,
а хорошими словами.

Вежливым со всеми будь
и обиды позабудь.

Слабых в классе защищай,
скромных, честных уважай.

Добрые дела вершить,
будут все с тобой дружить.



Леся Вознюк

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Объединитесь в две группы: «сказка» и «басня». Прочтите:

группа «сказка» — народную сказку «Репка» (с. 140);

группа «басня» — басню Ивана Крылова «Лебедь, Щука и Рак» (с. 141).



Распределите роли и подготовьте представления по этим произведениям.

Покажите их в классе.



Обсудите басню:

- Что хотели сделать Лебедь, Щука и Рак?
- Куда каждый из них тянул воз?
- Случаются ли подобные ситуации в вашем классе?
- Как их лучше решать: кричать, спорить, настаивать на своём или советоваться, договариваться и действовать сообща?

Обсудите сказку:

- Кто посадил репку?
- Кто помогал её вытащить?
- Что было главным условием успеха?
- Бывают ли похожие ситуации в вашем классе?
- Приведите примеры таких ситуаций.
- Как вы понимаете выражение:
«Один за всех и все за одного»?

§ 11. ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

Состав семьи

Семьи бывают разными: маленькими и большими. Они не всегда состоят из родителей и детей. В одной семье могут жить несколько поколений: дети с родителями, бабушки с дедушками и прабабушки с прадедушками.



Назови состав семей, которые изображены на семейных фотографиях.



Обычно семьи живут вместе. Но иногда бывает, что члены одной семьи живут отдельно. Тогда дети могут жить с одним из родителей или временно проживать с родственниками. Дети, которые лишились родных родителей, живут в приёмной семье или в интернате.

Взаимопомощь в семье

Члены семьи заботятся друг о друге, но делают это по-разному.



Прочитайте стихотворение и расскажите, как взрослые заботятся о детях.

Доброе утро!

Бабушка наша очень упряма,
каждое утро встаёт она рано!
И начинает у печки греметь,
сны малышам не даёт досмотреть.

Только от сна мы лицо умываем —
пышный калач на столе остывает.
— Доброе утро! — нам бабушка скажет,
вкусный калачик сметанкой намажет.

*Владимир Верховень
Перевод с украинского Леси Вознюк*



Все члены семьи заботятся друг о друге.

Если был бы я девчонкой



Если был бы я девчонкой —
Я бы время не терял!
Я б на улице не прыгал,
Я б рубашки постирал,
Я бы вымыл в кухне пол,
Я бы в комнате подмёл,
Перемыл бы чашки, ложки,
Сам начистил бы картошки,
Все свои игрушки сам
Я б расставил по местам!
Отчего я не девчонка?
Я бы маме так помог!
Мама сразу бы сказала:
«Молодчина ты, сынок!»

Эдуард Успенский



Объединитесь в две группы (мальчики и девочки). Напишите как можно больше своих домашних обязанностей.

Прочитайте, что вы написали, и подчеркните те обязанности, которые являются общими для мальчиков и девочек.

Подумайте, могут ли девочки выполнять домашние дела мальчиков, и наоборот.

У мальчиков и девочек могут быть общие домашние обязанности.

Семейные традиции и правила

Семейные традиции и правила — это то, что делает каждую семью особенной. Нередко мы живём по этим правилам, даже не замечая их.



По очереди продолжите фразу: «В нашей семье есть такая традиция (каждый вечер собираться за семейным столом, по воскресеньям ходить в церковь, вместе путешествовать, заниматься спортом...).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Вспомни свои чувства, когда ты делаешь что-то приятное другим.

Подумай, как ты можешь подарить радость каждому члену твоей семьи.

Сделай это и постарайся радовать близких не только по праздникам.



Постарайся каждый день делать что-то приятное близким и другим людям.

§ 12. КАК СТАТЬ ТОЛЕРАНТНЫМ

Чья еда вкуснее

Жили в лесу разные звери. Однажды собрались они на берегу Нила и поспорили, чья еда самая вкусная.

- Самое вкусное в мире — это мясо, — сказал Лев.
- Нет, сочные листья, — не согласился Жираф.
- Самые вкусные — бананы! — вмешалась Обезьяна.
- Наилучшая еда — зелёная трава, — сказал Буйвол.

И так они долго спорили, чуть не подрались!



Как вы считаете, кто из них был прав?

Есть ли в мире еда, которая по вкусу всем?

Как можно избежать споров?

Что такое толерантность

На нашей планете живут люди разных национальностей. У каждой нации есть свой язык, обычаи, национальные блюда. Во избежание конфликтов между народами нужно уважать эти различия, быть толерантным.

Толерантность означает умение уважать и принимать разнообразие культур. Это способность воспринимать взгляды, поведение и образ жизни других людей.



Приходилось ли вам путешествовать по миру, бывать в других странах? Расскажите об этом. Что вас больше всего удивило?

Знакомы ли вы с детьми, приехавшими из других стран? Чем они похожи на вас и чем отличаются?



Устройте в классе праздник народов мира. Объединитесь в группы и выберите страны, о которых будете рассказывать. Подготовьте сообщения о выбранных вами народах (их одежде, кухне, национальных традициях).



Быть толерантным — значит уважать отличия, существующие между людьми.

Признаки толерантности

Мы часто хотим быть такими же, как все. Но не менее важно чувствовать себя особенным и неповторимым.



По очереди назовите то, что отличает вас от одноклассников. Это может быть внешний признак или какое-нибудь особое умение.

Как вы понимаете слова французского писателя Антуана де Сент-Экзюпери: «Если я чем-то не похож на тебя, я этим вовсе не оскорбляю тебя, а напротив — одариваю»?

Вырежьте листочки из цветной бумаги.
Напишите на них признаки толерантности
и прикрепите их на дереве толерантности.



Быть толерантным — значит обращать внимание на то, что сближает, а не разъединяет людей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Прочтите рассказ Василия Сухомлинского «Горбатенькая девочка». Обсудите:

- Чем незнакомка отличалась от детей?
- Как чувствует себя человек, оказываясь там, где он «не такой, как все»?
- Что мы можем сделать для такого человека?

Горбатенькая девочка

Класс решал задачу. Ученики склонились над тетрадями. Как вдруг в дверь кто-то тихо постучался.

— Открой дверь и посмотри, кто там стучится, — сказал учитель.

Черноглазый мальчик, сидевший за первой партой, живо открыл дверь. В класс вошёл директор школы с маленькой девчушкой. Тридцать пять пар глаз впились в незнакомку. Она была горбатенькой.

Учитель затаил дыхание и повернулся к классу. Он смотрел в глаза озорных школьников и молча умолял: пусть не увидит в ваших глазах девочка ни удивления, ни насмешки.

В их глазах было лишь любопытство. Они смотрели на незнакомую девочку и приветливо улыбались.

Учитель с облегчением перевёл дыхание.

— Эту девочку зовут Оля, — сказал директор. — Она приехала к нам издалека. Кто уступит ей место на первой парте? Видите, какая она маленькая?

Все шесть мальчиков и девочек, сидевших за первыми партами, подняли руки:

— Я....

Теперь учитель был спокоен: класс выдержал испытание.

Василий Сухомлинский

§ 13. ШКОЛА ОБЩЕНИЯ

Невыдуманная история о появлении языка



В пещерах люди жили,
не говоря ни слова.
Как рассказать, не знали:
тут — мамонт, там — корова.
Стараясь объясниться,
они между собой
показывали пальцем,
кивали головой.
Как чужаки внезапно
из леса появлялись,
нахмуривали брови
и за копьё хватались.
Друзей встречали с миром,
охотно улыбались,
приветствовали хором,
по-детски удивлялись.
Чтоб рассказать всё внукам,
ни капли не забыть,
язык они придумали
и стали говорить.

Леся Вознюк



Станьте в круг и по очереди поздоровайтесь друг с другом с помощью «языка жестов» (старайтесь не повторяться).

*Люди общаются словами и без слов.
«Язык жестов» помогает взаимопониманию.*

Умение слушать

Общение — это диалог, в ходе которого человек и говорит, и слушает. Умение слушать так же важно, как и умение говорить. Если человек лишь делает вид, что слушает, а сам отвлекается и думает о своём, он может не услышать что-то очень важное.



Прочтите рассказ Валентины Осеевой «Хорошее» (с. 142). Обсудите:

- Захотел ли мальчик услышать свою сестрёнку, няню, щенка?
- Какова разница между «слушать» и «слышать»?
- О ком говорят: «В одно ухо влетает, а в другое — вылетает»?



Рассмотри рисунки о внимательном и невнимательном слушателе.

- Что говорит о том, что человек внимательно слушает (опиши выражение его лица, положение тела, мимику, жесты...)?
- Как можно понять, что тебя не слушают?



Умение слушать — самое важное в общении.

Невоспитанный медведь

Медвежонок-разгуляй
знал одно лишь слово: «Дай!»
— Дайте мёду и малины!
Дайте рыбки и рябины! —
Укоряли звери вслед:
— Ты невежливый, медведь!
Разве трудно не рычать,
а «пожалуйста!» сказать?

Игорь Сичовик

Перевод с украинского Леси Вознюк



Расскажите, какие волшебные слова вы знаете и когда их нужно употреблять.

Объясните, что означают пословицы:

«Как аукнется, так и откликнется».

«Доброе слово дороже богатства».

«От тёплого слова и лёд тает».

«Слово — не воробей, выпустишь — не поймашь».

«Вежливость ничего не стоит, но много приносит».

*Вежливость способствует общению
и хорошим отношениям.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Прочтите памятку, как правильно выразить просьбу.

Как выразить просьбу

- Приветливо посмотри на собеседника.
- Вежливо поздоровайся.
- Объясни, чего ты хочешь.
- Вежливо попроси помочь.
- Если тебе помогли, искренне поблаговари.
- Если отказали, извинись («Прошу прощения за беспокойство»).



Объединитесь в пары. Пусть один из вас будет Медведем, а другой — Пчеловодом.

Разыграйте сценку, как Медведь просит у Пчеловода отведать мёду.

Потом поменяйтесь ролями и ещё раз сыграйте сценку.



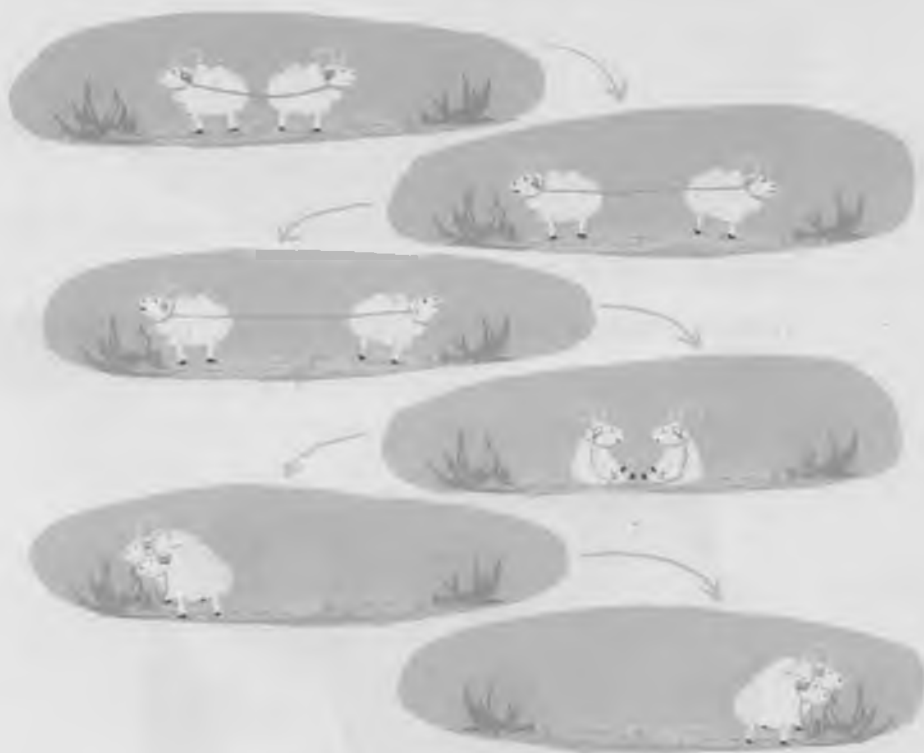
§ 14. КАК УЛАДИТЬ КОНФЛИКТ

Когда люди общаются между собой, вместе учатся или играют, у них могут возникнуть разногласия, которые называются *конфликтами*.



Рассмотрите рисунок. Составьте рассказ по плану:

- Какой конфликт возник у барашков?
- Какой выход из ситуации они нашли?
- Что испытывали барашки в начале конфликта, а что — после того, как уладили его?



Если возник конфликт, нужно искать решение, приемлемое для всех.

Два козлика

Два упрямых козлика встретились однажды на узком бревне, переброшенном через ручей. Обоим разом перейти ручей было невозможно; приходилось кому-нибудь воротиться назад, дать другому дорогу и обождать.

— Уступи мне дорогу, — сказал один.

— Вот ещё! Поди-ка ты, какой важный барин, — отвечал другой, — пята назад, я первый взойшёл на мост.

— Нет, брат, я гораздо постарше тебя годами, и мне уступить молокососу! Ни за что!

Тут оба, долго не думавши, столкнулись крепкими лбами, сцепились рогами и, упираясь тоненькими ножками в колоду, стали драться. Но колода была мокра: оба упрямы поскользнулись и полетели прямо в воду.

Константин Ушинский



Объединитесь в пары. Сыграйте сценки, как нужно решать подобные ситуации (если вы столкнулись с кем-нибудь в дверях, узком проходе).

*Чтобы мирно решать конфликты,
нужно уметь уступить.*

Эй, ты!

Никто из зверей не хотел проходить мимо домика, в котором жил попугай Эйты. Иначе его и не называли, потому что самое любимое выражение попугая было «Эй, ты!». Увидит он бегемота и кричит:

— Эй, ты, Бегемот! Твой портрет — в журнале мод!

Увидит крокодила и насмехается:

— Эй, ты, Крокодил! Как ты в лужу угодил?

Увидит носорога — и проходу не даёт:

— Эй, ты, Носорог! Не цепляйся за порог!

Кому захочется мимо такого вредного попугая проходить? Но приходилось всё-таки. Ведь домик попугая стоял на самой центральной улице, напротив самого центрального универсама.

Больше всех был недоволен этой дразнилкой директор универсама жираф Долговязик, потому что к нему почти перестали заглядывать покупатели. Никому не хотелось, чтобы его при всех дразнили.



И тогда жираф придумал хитрый ход. Он преподнёс попугаю Эйты ко дню рождения большущее новенькое зеркало.

Увидел Эйты своё изображение в зеркале и решил, что это совсем другой попугай на него смотрит.

С того дня он всё время торчит возле зеркала и сам себя дразнит:

— Эй, ты! Попугай! Сиди дома, не гуляй!

Михаил Пляцковский



Что чувствовали звери, когда их обзывал попугай?

Много ли у него было друзей? Почему?

Что можно сказать тому, кто дразнится?

Называй людей по имени.

Дразнилки и обзывания приводят к конфликтам.

Правила решения конфликтов

Ты наверное помнишь мультфильм о Коте Леопольде и двух мышатах. Они обзывали Леопольда «подлым трусом», устраивали ему ловушки, но часто попадались в них сами. Леопольд всегда говорил мышатам: «Ребята, давайте жить дружно!»



Прочтите правила Кота Леопольда. Добавьте свои правила, которые могут помочь уладить конфликт.

Дискутируй
словами, а не
кулаками.

Ищи
лучшие
аргументы.

Будь
справедливым,
готовым признать
правоту другого
человека.

Поставь
себя на место
другого.

Стремись
учитывать
интересы
каждого.

Отстаивай
свое мнение
тактично.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Объединитесь в пары и разыграйте ситуации мирного решения конфликтов:

ситуация 1: ты вошёл в класс, а за твоей партой сидит другой ученик.

ситуация 2: ты одолжил однокласснику свою вещь, а он вернул её сломанной.

§ 15. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — самое большое богатство. Если человек правильно питается, занимается спортом, заботится о чистоте, он хорошо себя чувствует и редко болеет. А если у него есть вредные привычки (например, поздно ложится спать, переедает, мало двигается), то чувствует себя слабым, быстро утомляется, часто и подолгу болеет.



Назовите примеры разных привычек и запишите их на доске. Обозначьте буквой «П» привычки, полезные для здоровья, а буквой «В» — вредные.

Как вы понимаете слова Бернарда Шоу: «Сигарета — это бикфордов шнур, на одном конце которого огонёк, а на другом — дурачок»?

Происхождение табака

История употребления табака началась в Европе в конце 15-го века. Вторая экспедиция Христофора Колумба завезла табак из Америки в Испанию, а в период великих географических открытий табак проник почти во все уголки земного шара. Быстрому его распространению способствовала способность табака вырабатывать в человеке вредную привычку — табачную зависимость.



Объединитесь в две группы. Распределите между группами кавказские легенды (с. 73—74) и подготовьте плакаты о том, как табак и алкоголь влияют на здоровье и поведение людей.

Прочитайте легенды в классе и продемонстрируйте свои плакаты.

Бывают привычки полезные и вредные.

Кавказская легенда о табаке

В далёкие времена, когда табак только-только завезли из заморских стран, у подножия Арарата жил добрый и мудрый старец. Он сразу же распознал коварство этого растения и убеждал людей не использовать его. Однажды он увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали:

— Божественные листья, божественные листья! В них средства от всех болезней!

Подошёл мудрец и молвил:

— Эти «божественные листья» приносят людям и иную пользу: в дом курящего не войдёт вор, его не укусит пёс, и он никогда не состарится.

Купцы с радостью бросились к нему.

— Ты прав, мудрый старец! Но откуда ты знаешь о необычайных свойствах божественных листьев?

И мудрец объяснил:

— Вор не войдёт в дом курящего, ведь тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить туда, где не спят. Через несколько лет курильщик ослабнет и будет ходить с палкой. А пёс не укусит того, у кого палка! И, наконец, он не состарится, потому что умрёт в молодом возрасте.



Курение вызывает зависимость и вредит здоровью.

Кавказская легенда о вине

Дикий виноград рос в лесу, и лишь птицы клевали его. Однажды бедняк вырвал виноградную лозу, принёс её в деревню и посадил у дома. Созрел виноград — вкусный, сочный. Понравились ягоды бедняку, и в следующем году посадил он ещё десять лоз, а на третий год — сто.

Осенью, когда созрел щедрый урожай, бедняк, чтобы добро не пропадало, выдавил из ягод сок. Что смог — выпил, остальное слил в кувшины.

Через два месяца открыл кувшин, попробовал — напиток ему понравился. Созвал он людей на пиршество.

Прилетел на банкет петушок, осушил бокал и сказал:

— Кто выпьет это вино, раскукарекает, как я!

Следом явился откормленный кабан и, выпив бокал, сказал:

— Кто ещё выпьет — вывалиется в грязи, как я!

Наконец пришла лиса, опустошила бокал и сказала:

— А кто ещё выпьет — вкрадётся в него вино лисицей, и натворит он таких бед, что долго придётся краснеть.



*Употребление алкоголя вредит здоровью
и может привести к беде.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

С каждым годом вы взрослеете и становитесь более самостоятельными, всё больше свободного времени проводите со сверстниками или старшими друзьями. Ваши отношения зависят от того, как вы умеете уступать друг другу и договариваться.

Но это не значит, что вы должны всегда соглашаться с друзьями. У каждого есть право отстаивать своё мнение, прежде всего тогда, когда друзья предлагают совершить что-то плохое (обмануть родителей, прогулять урок, кого-нибудь обидеть, попробовать что-то опасное для здоровья).



Объединитесь в пары. Рассмотрите рисунок и по очереди продемонстрируйте способы отказа от опасных предложений.



Просто скажи: «Нет!»

Повтори ещё раз, но увереннее: «Нет, я не буду», «Я не хочу».

Откажись и объясни причину: «Нет, это опасно».

Откажись и уходи: «Нет! Мне уже пора домой».

Откажись и попробуй отговорить друзей: «Я не буду и вам не советую!»

Обратись за помощью к своему другу. Так отстоять себя легче. Всегда поддержи друга в подобной ситуации.

*Настоящие друзья уважают друг друга
и не предлагают плохого.*

§ 16. КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ

Компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни. С их помощью можно совершать множество полезных действий: находить нужную информацию, изучать иностранные языки, общаться с друзьями из других стран, рисовать, играть.



По очереди расскажите, что вы умеете делать с помощью компьютера, а чему хотите научиться в будущем.

Прочтите стихотворение и узнайте из словарика значение слов «гаджет» и «ай-гаджет».

Ай-гаджет



Новый гаджет у меня,
стильный, все считают,
то ль Ай-пад, или Ай-под
гаджет называют.
Может, даже и Ай-фон,
кто же его знает...
В школе гаджет мой — Ай-Ай —
круче не бывает!
У меня Ай-Дог щенок
и Ай-Кэт — котёнок.
Папа шутит: «Наш сынок
фантазёр-ребёнок!»
Но Ай-мама и Ай-папа
мой секрет не знают,
что друзья меня Ай-Максом
в школе называют.

Леся Вознюк

Толик — сонный кролик

Болят глаза у Толика,
краснеют, как у кролика.
От папы он украдкой
вчера не лёг в кроватку —
в компьютере играл
и время зря терял:
строчил, пулял, стрелял,
врагов уничтожал.
А монстры наступали
и спать не отпускали.
Сегодня в классе Толик
растерянный, как кролик:
он трёт глаза, зевает,
за партой засыпает.

Леся Вознюк



Как вы думаете, почему у Толика красные глаза?

Как это может отразиться на его успехах в учёбе?

*Чрезмерное увлечение компьютерными играми
вредит здоровью.*

Опасности от компьютера

Некоторые дети плохо осознают отличие между реальным и компьютерным миром. Они начинают подменять живое общение с друзьями общением в социальных сетях. А вместо подвижных игр на свежем воздухе играют в компьютерные игры. Из-за чрезмерного увлечения компьютером у многих возникает компьютерная зависимость.



Чтобы узнать, есть ли у тебя подобная проблема, ответь на вопросы теста. Засчитывай себе один балл за каждый ответ «Да».

1. Увлечение компьютерными играми мешает тебе учиться?
2. Ты предпочитаешь компьютерные игры, даже когда есть возможность поиграть с друзьями на улице?
3. Не знаешь, чем заняться без компьютера?
4. Сердишься, когда взрослые ограничивают время, которое ты проводишь за компьютером?
5. У тебя нет настоящих друзей, зато есть множество «друзей» в социальных сетях?

Проверь себя

Если ты не набрал ни одного балла, у тебя нет признаков компьютерной зависимости.

Если набрал один или два балла, ты слишком увлёкся виртуальным миром. Ограничь время пользования компьютером и постарайся выбирать более здоровые увлечения.

Если ты набрал три и более баллов, тебе понадобится помощь взрослых, чтобы избавиться от компьютерной зависимости.

Из-за чрезмерного увлечения компьютером у многих возникает компьютерная зависимость.

Безопасность в сети Интернет

Интернет — это всемирная сеть, объединяющая огромное число компьютеров. Благодаря Интернету ты можешь переписываться с кем угодно, кто живёт на другом краю света. Но по этой же причине твой компьютер может стать доступным многим людям. На твой электронный адрес могут приходить рекламные сообщения или сообщения, содержащие *компьютерные вирусы*. Если ты сообщишь в социальных сетях своё настоящее имя, адрес или номер телефона, этим могут воспользоваться злоумышленники.



Чтобы научиться безопасно пользоваться Интернетом, тебе понадобится помощь взрослых. Они научат, как избегать опасностей, и подскажут, какие сайты безопасно посещать детям.

Советы, как пользоваться Интернетом

- Вести себя вежливо, не оскорблять других пользователей.
- Посещать только те сайты, которые разрешают родители.
- Не следует сообщать посторонним пароль своей электронной почты.
- Можно открывать лишь те сообщения, которые пришли от знакомых.
- В социальных сетях не нужно называть своё настоящее имя, почтовый адрес и номер телефона.
- Если при использовании Интернетом у тебя возникли сомнения или проблемы, обязательно скажи об этом взрослым.

Соблюдай правила безопасности в Интернете.

Итоговые задания



Каждая семья — особенная, потому что у неё есть свои правила и традиции. Узнай больше о правилах своей семьи. Для этого:

- На протяжении одного буднего дня записывай всё, что обычно происходит в твоей семье (кто первым встаёт, всех будит, кто готовит завтрак...).
- Потом припомни выходной день. Чем вы обычно занимаетесь в выходные (гуляете на природе, ходите в церковь, проводываете родственников...)?
- Следующий этап — праздники. Существуют ли в вашей семье правила празднования дней рождения, Нового года, религиозных праздников? Если да, запиши их.
- Если удалось записать хотя бы 10 правил, ты — молодец!



Сравни правила своей семьи с правилами семьи друга или подруги:

- Чем они похожи и чем отличаются?
- Тебе хотелось бы что-то добавить к правилам своей семьи?
- Если да, предложи это взрослым.

Раздел 3

БЕЗОПАСНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Безопасный дом



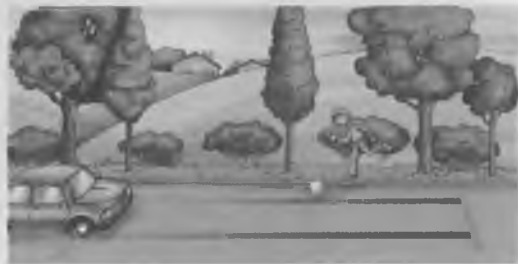
Пожарная безопасность



Осторожно: газ!



Безопасность на дорогах



Безопасность на улице



Отдых на природе



§ 17. БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

«Мой дом — моя крепость»

Дом — это особое место, где ты чувствуешь себя спокойно и уверенно. Тут живут самые родные тебе люди. Они любят тебя и заботятся о тебе. К ним ты всегда можешь обратиться за советом и помощью.



По очереди продолжите предложение:
«Я люблю свой дом за то, что...»

Традиции и современность

В традиционном украинском доме для отопления и приготовления пищи служила печь. Воду носили из колодца, мылись в корыте, а освещали помещение лампадкой или свечами.



Современный дом обустраивают так, чтобы в нём было удобно жить: проводят электричество, отопление, водоснабжение, газ. Но чем больше в доме устройств, тем больше мы зависим от того, как они работают.

За всем этим в доме следят твои родители. Но иногда дети остаются дома одни. Поэтому тебе нужно знать, как действовать в аварийной ситуации.



Нарисуй (самостоятельно или со взрослыми) план своего дома. Сделай несколько ксерокопий этого плана. Они понадобятся тебе на этом и следующих уроках.

Источники водоснабжения

В каждом городском доме и во многих сельских есть водопровод. Из рек или подземных источников очищенная вода поступает в квартиры.



Прочтите и обсудите правила пользования водопроводом.

Правила пользования водопроводом

- Если заметишь, что вода течёт напрасно, не ищи виноватого, сам закрути кран.
- Не оставляй текущую воду без присмотра. Следи, чтобы раковина не засорилась, чтобы не забилось чем-нибудь отверстие. Вода может залить не только вашу квартиру, но и соседние.
- Если заметишь на полу воду, попробуй определить, откуда она вытекает. Перекрой краны водоснабжения в квартире и немедленно позови взрослых.
- Будь осторожен, если прорвало трубу с горячей водой: она может обжечь!
- Если квартиру заливают вода, отключи все электрические приборы!

Не оставляй текущую воду без присмотра.



Рассмотри рисунок. Найди приборы, подключённые к сети водоснабжения, и краны, с помощью которых можно перекрыть воду в квартире.

На плане своего дома обозначь предметы, подключённые к водоснабжению (ванну, раковину, стиральную машину и т. д.).



Попроси у взрослых, чтобы научили тебя перекрывать краны водоснабжения на случай аварии.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Службы спасения созданы, чтобы помогать людям в опасных ситуациях. Вспомни номера спасательных служб:

101 – пожарная служба

102 – милиция

103 – скорая помощь

104 – служба газа

Если возникла опасная ситуация, не следует плакать и паниковать. Позвонив в службу спасения, нужно чётко и разборчиво сообщить: своё имя и фамилию; домашний адрес (улицу, дом, квартиру, этаж); что произошло и находятся ли в помещении люди.



Объединитесь в пары. Придумайте ситуацию, когда нужно вызвать службу спасения, и разыграйте её. Один из вас будет диспетчером, а другой сообщит об опасности. Потом поменяйтесь ролями. Желающие продемонстрируют это в классе.



В аварийных ситуациях вызывай аварийные службы.

§ 18. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Легковоспламеняющиеся вещества

С древнейших времён огонь был помощником людей: согревал, защищал от диких зверей, помогал готовить пищу. Но если с ним неправильно обращаться, он может вызвать пожар. Пожар уничтожает имущество, дома. В огне гибнут животные и люди.



Назовите то, что хорошо горит, и то, что не горит (бумага — горит, песок — не горит).



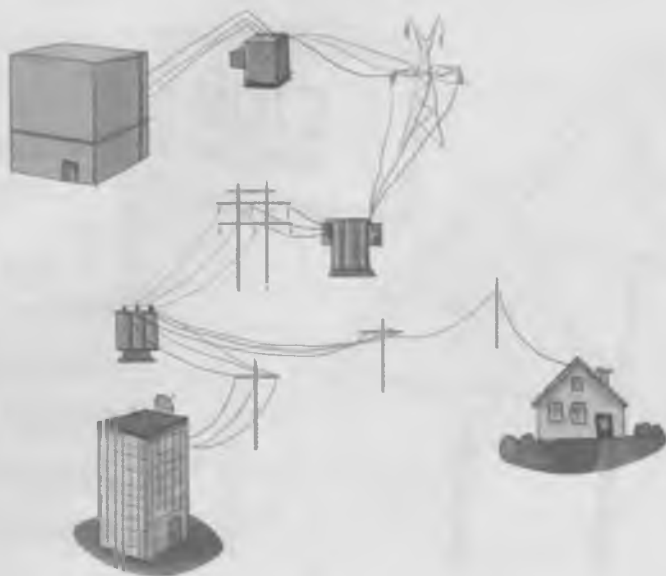
Среди горючих веществ есть такие, которые вспыхивают от малейшей искры. Их называют легковоспламеняющимися. Это краски, лаки, растворители, бензин, керосин и т. д. На упаковках таких веществ пишут: «Огнеопасно!» и наносят специальный знак.



Легковоспламеняющиеся вещества нужно хранить в недоступных для детей местах.

Как вырабатывается электрический ток

Электрическая энергия вырабатывается на электростанциях. От них электрический ток подаётся на предприятия и в жилые дома с помощью линий электропередач, как вода по трубам. Но аварии в электросетях намного опаснее из-за возможности поражения электрическим током и возникновения пожара.



Станьте в круг, рассчитайтесь на первые-вторые номера и приседайте через одного (первые номера встают, вторые — приседают). Так работают и турбины на электростанциях.

Возьмитесь за руки и передайте по кругу рукопожатие. Так ток подаётся от электростанции в дома и к электрическим приборам.

*Производство электроэнергии стоит дорого.
Экономь электричество, выключай лишний свет!*

Как предотвратить поражение электрическим током

Аварии в электросетях крайне опасны. Если человек прикоснётся к оголённому проводу или неисправной розетке, его ударит током. Он может потерять сознание, получить ожоги и даже погибнуть. Поэтому там, где существует опасность поражения током, устанавливаются специальные таблички и знаки.



Помни, что вода и электричество несовместимы. Поэтому нельзя прикасаться к электрическому прибору, когда у тебя мокрые руки или когда на тебе мокрая одежда. Если включённый в розетку электроприбор упал в воду, не притрагивайся к воде!



Почему нельзя прикасаться к оголённым и оборванным проводам?

Почему нельзя тянуть за шнур, выключая электроприбор из розетки?

*Вода и электричество несовместимы.
Не прикасайся к электроприборам мокрыми руками!*

Электроприборы: как предотвратить пожар

Нарушение правил пользования электрическими приборами может привести к пожару. Наиболее пожароопасны обогревательные приборы. Во избежание пожара ни в коем случае:

- нельзя пользоваться неисправными или самодельными электроприборами, прежде всего нагревательными;
- нельзя включать в одну розетку несколько мощных электроприборов;
- нельзя ставить обогреватели возле деревянной мебели, штор, сушить на них одежду.



*Нарушение правил пользования электроприборами
может вызвать пожар.*

Как потушить небольшой пожар

Увидев искры или дым от включённого электроприбора, немедленно позови взрослых. Если никого рядом нет, ни в коем случае не паникуй!



Рассмотри рисунки, расскажи и покажи, как нужно действовать в такой ситуации.



Если можешь,
отключи электричество
на щитке.

Подложи
под ноги
книгу.

Обмотай
руку
сухой
тряпкой.

Выключи электроприбор
из розетки. НЕ прикасайся
к оголённому проводу.

Накрой прибор одеялом
или плотной тканью.

Позвони родителям,
позови соседей, вызови
пожарных.

**Никогда не туши электроприбор водой!
Тебя может ударить током!**

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Вместе со взрослыми рассмотрите несколько упаковок с аэрозолями. Найдите на них предостерегающие знаки и надписи.

Рассмотрите несколько электрических приборов. Найдите на них предостерегающие знаки.

На плане вашей квартиры разместить изображённые предметы согласно правилам пожарной безопасности.



§ 19. ОСТОРОЖНО: ГАЗ!

Кроме водопровода и электричества, во многих домах есть газ. Газовые котлы отапливают дома, газовые колонки нагревают воду, на газовой плите можно приготовить и разогреть еду.



Найди на рисунке:

- газовый котёл, газовую колонку и газовую плиту;
- краны, с помощью которых перекрывают подачу газа к приборам, и краны на самих газовых приборах.



На плане вашей квартиры обозначь газовые трубы, краны и газовые приборы.

Попроси родителей, чтобы научили тебя перекрывать газовый кран на трубе возле плиты.

Как пользоваться газовой плитой

Возможно, тебе уже разрешают пользоваться газовой плитой. А знаешь ли ты, как она работает? По трубам газ поступает в квартиру и идёт к плите. Через мелкие отверстия включённых горелок газ выходит наружу. Тут он соприкасается с искрой от спички или зажигалки и загорается.



Запомни правила пользования газовой плитой.

- Зажигай плиту только при открытой форточке.
- Не оставляй без присмотра включённую газовую плиту. Если нечаянно на горелки вылился суп, компот или вода, сразу же выключи плиту и не включай, пока её не проверят взрослые.
- Убери от плиты предметы, которые могут загореться.
- Ни в коем случае нельзя сушить вещи над газовой плитой.



*Учись пользоваться газовой плитой
только вместе со взрослыми!*

Опасность: утечка газа!

У газа, которым мы пользуемся, нет цвета и запаха. Чтобы обнаружить утечку, к нему примешивают вещества с запахом гнилой капусты, чеснока или тухлых яиц. Если ты почувствовал резкий неприятный запах, возможно, произошла утечка газа. Это крайне опасно! Во-первых, газом можно отравиться, а во-вторых, газовая смесь может взорваться от малейшей искры, от включения или выключения любого электроприбора, даже телефона.



Ознакомьтесь, чего нельзя делать при утечке газа.

ПОЧУВСТВОВАВ ЗАПАХ ГАЗА, НЕЛЬЗЯ:



ВКЛЮЧАТЬ И
ВЫКЛЮЧАТЬ СВЕТ



ВКЛЮЧАТЬ И ВЫКЛЮЧАТЬ
ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ



ЗАЖИГАТЬ
СПИЧКИ



КУРИТЬ

Утечка газа может привести ко взрыву и отравлению!

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Объединитесь в группы и с помощью рисунка разыграйте ситуации «Как действовать при утечке газа».

ПОЧУВСТВОВАВ ЗАПАХ ГАЗА:



При утечке газа вызывай службу газа
по телефону 104!

§ 20. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ

Тормозной путь автомобиля

О твоей безопасности на дорогах заботится множество людей. Но ты и сам должен быть осторожен. Например, ты уже знаешь, что нельзя переходить дорогу на красный сигнал светофора. Но не торопись и тогда, когда загорится зелёный свет. Для начала убедись, что все автомобили стоят. Помни, что автомобиль не может остановиться мгновенно. После того, как водитель нажмёт на тормоза, машина проедет ещё какое-то расстояние, которое называется тормозным путём. Чем тяжелее автомобиль и чем быстрее он движется, тем длиннее у него тормозной путь.



Рассмотри рисунок. Найди на нём тормозной путь автомобиля. Подумай:

- Какая опасность угрожает мальчику?
- Какое правило он нарушил?
- У какого автомобиля длиннее тормозной путь: у легкового или грузового? Почему?



Опасность: ограниченный обзор!

Для перехода дороги следует выбирать место, хорошо просматриваемое в обе стороны, подальше от поворота.

Крайне опасно выходить на дорогу из-за препятствия. В таком случае ни водитель, ни пешеход не видят друг друга до последнего момента, когда водитель уже не успевает остановить автомобиль. Таким препятствием является транспорт, стоящий или движущийся по дороге, здания, снежные сугробы, мусорные баки, кусты, деревья. Очень осторожным нужно быть у выезда из гаража, автомобильной стоянки, двора, других мест, откуда неожиданно может выехать автомобиль.



Рассмотрите рисунки и обсудите ответы на вопросы:

- Что ограничивает обзор дороги для водителя автобуса?
- Какие ещё опасности существуют для пешеходов зимой?



Для перехода дороги следует выбирать место, которое хорошо просматривается в обе стороны!

Опасность: ограниченная видимость!

Очень часто опасные ситуации на дорогах возникают из-за ограниченной видимости в сумерках, ночью, в туман, во время дождя или снегопада.



Что мешает водителю увидеть пешеходов?

Что мешает пешеходам увидеть и услышать приближение автомобиля?



В условиях недостаточной видимости водитель может слишком поздно увидеть пешехода и не успеет затормозить.

Сделать пешеходов и велосипедистов заметнее в свете фар помогают фликеры. Это светоотражающие повязки, подвески, значки и прочие элементы. Их крепят на одежде, ранцах и велосипедах.

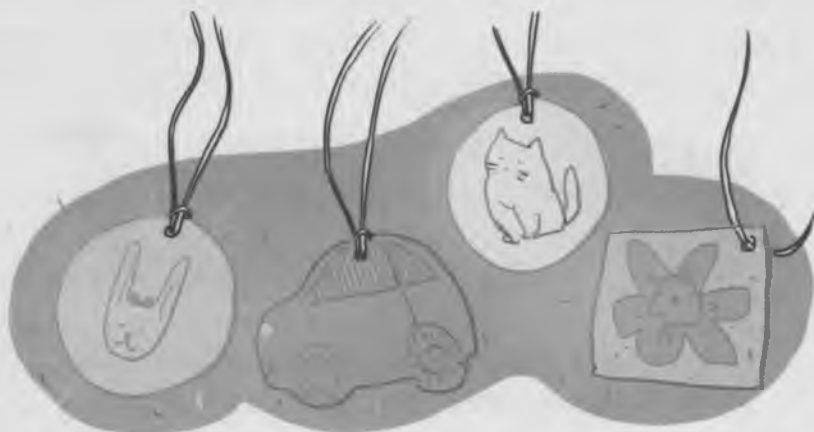
В условиях ограниченной видимости пользуйся светоотражателями!



С помощью таблицы назови расстояние, с которого водитель может заметить пешехода без светоотражателей и со светоотражателями в ближнем и дальнем свете фар.



Вместе со взрослыми подберите несколько светоотражателей и прикрепите их к твоему ранцу, куртке, комбинезону. Расскажите друзьям о необходимости использования фликеров.



§ 21. ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ПЕРЕЕЗД. ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ



Какие виды транспорта вы знаете?

Как называется место пересечения автомобильных дорог?

Место пересечения дороги и железнодорожных путей называется железнодорожным переездом. Железную дорогу и железнодорожный переезд обозначают следующими дорожными знаками:



Железнодорожный
переезд
без шлагбаума



Железнодорожный
переезд
со шлагбаумом



Многоколейная
железная дорога

Поезд не может резко затормозить и остановиться. Тормозной путь железнодорожного транспорта равен его длине. Поэтому нужно быть особо осторожным возле железнодорожных путей и на железнодорожном переезде.

О приближении поезда к переезду оповещают звуковой сигнал, красный сигнал светофора и опущенный шлагбаум.



*Поезд не может быстро остановиться.
У него очень длинный тормозной путь.*



Найдите на рисунках железнодорожные пути, шлагбаум, светофор. Какие знаки должны стоять перед каждым переездом?



Правила перехода железнодорожного переезда

- Железнодорожный переезд со шлагбаумом можно переходить лишь тогда, когда шлагбаум поднят.
- Если поезд проехал, а шлагбаум не поднялся, это значит, что ожидается проезд следующего поезда.
- На переездах без шлагбаума нужно ориентироваться на светофор или звуковой сигнал, срабатывающий при приближении поезда.
- Переходить нерегулируемый железнодорожный переезд можно лишь после того, как убедишься, что поезда нет ни с левой, ни с правой стороны.

Дорожные знаки



Прочтите стихотворение «Автобус».
Найдите на рисунке дорожные знаки.
Расскажите, что они значат.
Какие ещё дорожные знаки вы знаете?



Автобус

Через два квартала, рядышком от дома,
где библиотека, возле гастронома,
новенький автобус колесил маршрутом,
отвозил Серёжу в школу ранним утром.
Вежливый мальчишка здесь всегда садился,
вдруг на остановке он не появился...
Загрустил автобус, даже растерялся,
ожидал Серёжу, очень волновался.
— Что-то нет ребёнка... Может, заблудился?
Где-то задержался? Или простудился? —
Вспомнил о каникулах и заулыбался,
по маршруту дальше весело умчался.

Леся Вознюк

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Объединитесь в четыре группы по видам дорожных знаков: «предупреждающие», «запрещающие», «предписывающие», «информационно-указательные».

Разыграйте сценки о том, что следует делать, увидев такие знаки.

Предупреждающие знаки предупреждают о том, что находится впереди (см. с. 100).



Запрещающие знаки запрещают некоторые действия, например, движение на велосипедах, мотоциклах, движение пешеходов.



Предписывающие знаки разрешают двигаться лишь тем участникам дорожного движения, которые указаны на них (велосипедистам, пешеходам или велосипедистам и пешеходам).



Информационно-указательные знаки — предоставляют информацию, например, обозначают остановки общественного транспорта.



§ 22. БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ

Ты вырастешь, и родители отпускают тебя гулять всё дальше и дальше от дома. Но помни: взрослые всегда должны знать, где ты гуляешь и когда вернёшься.



По очереди расскажите, в какие игры вы любите играть на улице.

Какие вещи берёте с собой на прогулку?



Прочти рассказ В. Драгунского «На Садовой большое движение» (с. 143—147). Подумай, почему мальчики лишились велосипеда.

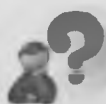


Объединитесь в четыре группы: «велосипед», «самокат», «мобильный телефон», «скейт».

Разыграйте сценки, как можно отказать малознакомым детям в просьбе взять взаймы ваши вещи.

Опасные места для игр и развлечений

Хорошо, если возле твоего дома есть игровая или спортивная площадка, тихий сквер или парк. Но рядом может быть немало мест, которые опасны для игр и развлечений. Это дороги с мчащимися автомобилями; строительные площадки и полуразрушенные здания, таящие в себе множество опасностей; трансформаторные будки и электрические подстанции, возле которых может ударить электрическим током.



Рассмотри рисунки и расскажи, что делают дети. Что с ними может произойти?

Подумай, где возле твоего дома безопасно гулять, а где — опасно.



ОПАСНО!



Выбирайте безопасные места для игр и развлечений.

Правила для велосипедиста

Многие дети любят кататься на велосипеде. Этот транспорт способен разгоняться, поворачивать и останавливаться как настоящий автомобиль. Поэтому, садясь за руль велосипеда, ты из пешехода превращаешься в водителя и должен соблюдать правила для велосипедистов.



Вспомни, что означают дорожные знаки для велосипедистов.



Дорожка
для
велосипедистов



Движение
на велосипеде
запрещено



Дорожка
для пешеходов
и велосипедистов



Прочтите правила для юных велосипедистов. Обсудите, что значит каждое из этих правил, для чего оно существует.

- Не выезжай на дорогу — это разрешено только после достижения 14 лет.
- Катайся там, где нет транспорта и пешеходов (на стадионе, малолюдных аллеях и т. д.).
- Чтобы переехать на другую сторону дороги, сойди с велосипеда и переведи его через переход за руль.
- Перед поездкой проверь тормоза и звуковой сигнал. Оборудуй велосипед светоотражателями впереди, сзади и по бокам.
- Не катайся на велосипеде ночью, в сумерках, в туман и во время дождя.

Экипировка велосипедиста

Одежда велосипедиста должна быть ярких цветов. Штаны — короткие или суженные в нижней части, чтобы их не защемила цепь. Велосипедные перчатки помогут крепко держать руль и защитят руки при падении, как и наколенники — колени. Лучший головной убор для велосипедиста — защитный шлем.



Вместе со взрослыми научись подбирать одежду для велосипедной прогулки и правильно надевать велосипедный шлем.



Правильно



Неправильно



Защитный шлем —
лучший головной убор для велосипедиста.

§ 23. ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

Природа и здоровье

Прогулка на природе с велосипедом или без него — это самый лучший отдых. В лесу, в горах, у водоёма можно наслаждаться чистым воздухом и живописными пейзажами. Пение птиц, шелест листвы, плеск волн успокаивают, и ты ощущаешь единение с природой. Всё это благоприятно воздействует на здоровье.



Вспомните свой лучший отдых на природе. Расскажите:

- где это было;
- с кем вы отдыхали;
- что вам больше всего запомнилось.



Прочтите стихотворение «Лесная песенка». Объединитесь в группы и нарисуйте плакаты «Мы — друзья природы».

Наилучший отдых — прогулка на природе.

Лесная песенка

Весело шагаем по лесной тропинке,
рощи и дубравы дружно машут вслед.
Тянутся навстречу пёстрые цветочки,
дятел на опушке нам стучит: «Привет!»

Птицы строят гнёзда между пышных веток,
дарит лес прохладу, создаёт уют.
Белочка к обеду созывает деток,
муравьи-трудаги по лесу снуют.

Не ломаем ветку, не сорвём цветочек,
белку, оленёнка, птичку не спугнём,
и не потревожим сонного зайчонка,
муравьиный домик тихо обойдём.

Ты не сомневайся, соберись в дорогу,
любит лес улыбки, ребятишек смех.
Для друзей здесь ягод и орешков много,
распевают птички песенки для всех.

Леся Вознюк

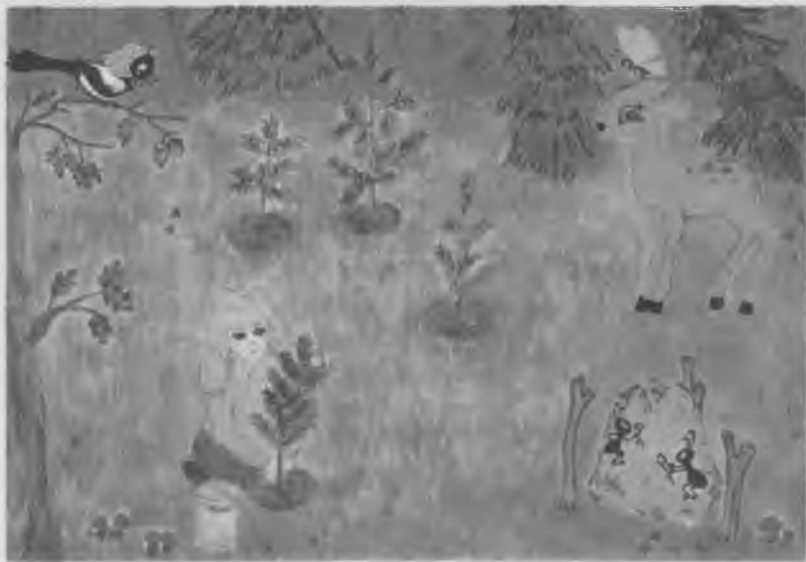


Рисунок Анны Дорошенко — ученицы 3-го класса Городищенской общеобразовательной школы № 2 Черкасской области

Одежда и вещи для прогулки на природе

Чтобы во время прогулки на природе чувствовать себя комфортно и безопасно, нужно научиться подбирать вещи для похода.



Объединитесь в три группы: «одежда», «обувь» и «вещи». По рисунку подготовьте советы относительно:

- одежды, которая защитит тело от ссадин, дождя, холода и укусов насекомых;
- обуви и носков, которые следует выбрать для прогулки на природе;
- вещей, которые необходимо взять с собой.

Одевайся так, чтобы закрыть ноги и руки. Возьми с собой свитер и лёгкую куртку из водонепроницаемой ткани — даже летом погода может резко измениться. Хорошо, если куртка с капюшоном и карманами. Не забудь о головном уборе. Он пригодится и в жару, и в прохладную погоду.

Особое внимание — к обуви. Она должна быть закрытой и на крепкой подошве. Не обувай в лес новые ботинки, они могут жать.

В тёплую погоду надень хлопковые носки, а в холодную — шерстяные. Хорошо взять пару носков про запас.



Возьми с собой достаточно еды и воды — свежий воздух возбуждает аппетит.

Не забудь мобильный телефон, проверь заряд его аккумулятора.

Захвати свисток — он выручит, если ненароком отстанешь от группы. Вещи положи в рюкзак, чтобы освободить руки.

Научись подбирать одежду и обувь для прогулки.

Клещи — невидимая опасность

Весной и летом в лесах и парках множество клещей. Некоторые из них являются переносчиками опасных заболеваний. Но ни один клещ не способен проникнуть через одежду из плотной ткани. Поэтому не ходи по траве в шортах и старайся закрыть все участки тела. После прогулки сними с себя одежду, тщательно вытряхни её и, прежде чем принять душ, осмотри своё тело со всех сторон.



Если увидишь клеща, сразу же скажи об этом взрослым. Вместе с ними следует обратиться к врачу, чтобы удалить клеща и проверить, заразен он или нет.

Правила поведения в лесу

- Отправляйся на природу только со взрослыми!
- Береги лес! Не ломай деревья и кусты. Не разоряй муравейники и птичьи гнёзда.
- Убирай за собой. Не оставляй в лесу мусор!
- Не разжигай костры в запрещённых местах — много лесов гибнет от пожаров, гибнут в огне и дикие животные.
- Не собирай грибы. Среди них много ядовитых.
- Никогда не бери в руки незнакомые ягоды, тем более не пробуй их — они могут быть ядовиты (см. рисунок).



§ 24. САМ СЕБЕ СПАСАТЕЛЬ

Что может произойти на отдыхе

Прогулку на природе могут испортить плохая погода, встреча со злоумышленниками или дикими животными. Опасная ситуация может произойти с кем угодно и когда угодно. Поэтому детям твоего возраста нельзя ходить далеко без взрослых.



Вспомните свой наименее удачный отдых на природе. Расскажите, что его испортило.

Рассмотрите рисунок и назовите неприятности, подстерегающие на отдыхе.

Какие ещё опасные ситуации могут произойти?



Внимательно прочтите информацию на с. 113. Станьте в круг, выберите ведущего и поиграйте в игру «Безопасно — опасно». Ведущий называет какое-либо действие (пользоваться мобильным телефоном, прятаться в низине...) и спрашивает кого-нибудь, безопасно ли это делать во время грозы. Тот, кто ошибётся, становится ведущим.

Гроза в лесу или степи

Представь, что вы отдыхаете на природе солнечным летним утром. Но уже в полдень небо затянуло тучами, и началась гроза — ливень с громом и молнией. Наиболее опасна молния — мощный электрический разряд, способный травмировать и даже убить человека. Поэтому запомни правила поведения во время грозы.

1. Если гроза застала тебя в лесу, спрячься под невысоким деревом или развесистым кустом.
2. Если ты на открытом пространстве, помни, что молния попадает в наивысшую точку на местности: отдельно стоящее дерево, животное, человека. Никогда не прячься под стогами сена и под одиночными деревьями (прежде всего дубами и тополями) — они, как магнит, притягивают к себе молнии.
3. Опасно стоять рядом с металлическими сооружениями: линиями электропередач и железнодорожными путями.
4. Отойди от водоёма — удар молнии распространяется вокруг реки или озера на расстояние 100 метров.



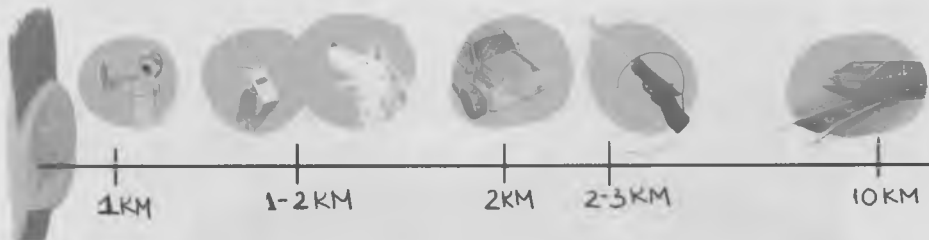
5. Спрячься в низине. Присядь на корточки, накройся плащом или курткой, выключи мобильный телефон, отложи на расстояние 10—20 метров все металлические предметы (даже зонт и велосипед).

Помни, что молния попадает в наивысшую точку на местности.

Если ты потерялся

Во время прогулки на природе нужно идти вместе со всеми, стараться не отставать. Но если ты потеряешься, остановись и постарайся успокоиться. Не делай ни единого шага, прежде чем не решишь, как поступать дальше. Воспользуйся следующими советами.

1. Если у тебя есть свисток — подай сигнал «SOS»: три коротких свистка, три длинных и снова три коротких.
2. Если есть связь, позвони взрослым и расскажи, что ты видишь вокруг. Не уходи с этого места. Экономь воду, еду, постарайся избежать переохлаждения.
3. Не удаётся позвонить — вспомни последний ориентир (железную дорогу, реку, шоссе). Прислушайся: возможно, ты услышишь звуки и пойдёшь туда. Вот что может услышать человек с нормальным слухом на разных расстояниях.



4. Увидев тропинку или дорогу, направление к жилью можно определить там, где она соединяется с другой тропинкой или дорогой. По направлению к населённому пункту тропинки и дороги соединяются под острым углом так, как будто образуют стрелку, указывающую направление движения.



*Твоя главная задача — выйти к людям
и попросить о помощи.*

Как избежать встречи с дикими животными

На прогулке вы можете встретить опасных диких животных.



Объединитесь в четыре группы («волк», «вепрь», «лось», «гадюка»). С помощью таблицы подготовьте сообщение об этих животных:

- Где их можно встретить?
- Чем они опасны?
- Как защититься от них?

| Животное | Где встречается | Чем опасно | Способы защиты |
|---|---|--|---|
|  | в лесу, степи | зимой голодный волк может напасть на человека | не ходить по звериным тропам, не разговаривать громко |
|  | в лесу, лесополосе | может напасть весной, во время ухода за детёнышами | избегать встречи, не трогать детёнышей |
|  | в лесу | осенью, когда лоси агрессивны, могут напасть на человека | избегать встречи |
|  | в болоте, стогах сена, старых пнях, расщелинах скал | может ужалить, укус болезненный и опасный, пострадавший нуждается в медицинской помощи | стараться не наступить на змею, обувать резиновые сапоги и надевать плотные штаны |

Итоговые задания



Обсуди со взрослыми, как вы можете сделать ваш дом ещё более уютным и безопасным. Для этого:

- Рассмотрите план дома, где обозначены сети водоснабжения, легковоспламеняющиеся вещества, газовые и электрические приборы.
- В присутствии взрослых проверь, умеешь ли ты закрывать краны водоснабжения, газовые краны, отключать электричество на щитке.
- Составьте правила, которые помогут вашей семье экономить семейный бюджет и беречь природные ресурсы: воду, электрическую энергию и газ.



Проведите с одноклассниками рекламную кампанию «Засветись». Для этого:

- Разработайте плакат о необходимости использования светоотражающих элементов (фликеров). Повесьте его в вестибюле школы.
- Подготовьте презентацию об опасности перехода дороги в условиях недостаточной видимости. Продемонстрируйте её ученикам вашей школы и их родителям. Если есть возможность, пригласите на презентацию представителей Госавтоинспекции (ГАИ).
- Покажите, как можно использовать фликеры (на одежде, обуви, рюкзаках, портфелях и даже на домашних животных).

Раздел 4

ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Характер человека



Самооценка характера



Воображение и здоровье



Учись учиться



Учимся отдыхать



§ 25. ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА

Внешность и характер

Совокупность видимых примет человека (цвет глаз, волос, рост) — это его *внешность*. Качества, проявляющиеся в поведении человека, — это его *характер*.



Поиграйте в игру «Угадай, кто это». Ведущий выходит из класса, а остальные договариваются, кого из них он должен угадать. Вернувшись в класс, ведущий может задать три вопроса о внешности или чертах характера человека, а после этого назвать его имя. Следующим ведущим становится тот, чьё имя угадали.



- Это мальчик?
- Нет!
- У неё длинные волосы?
- Да!
- Её легко рассмешить?
- Да!
- Это Ира.
- Правильно!

Характер человека проявляется в поведении.

Это — человек

Руки, ноги — всё на месте,
голова на шее есть.
Внешне схожих с человеком
в мире много, и не счесть.

Не секрет, на двух стоящих
мы встречаем день за днём,
но не всех прямоходящих
«человек» мы назовём.

Внешность лживою бывает, —
учит истина проста, —
человека отличает
совесть, честь и доброта.

Называя человеком,
повнимательней смотри.
Очень важно, что снаружи,
но важнее — что внутри.



Леся Вознюк



Как вы понимаете выражение: «Глаза — зеркало души человека»?

Что имеется в виду, когда говорят о ком-то: «Человек с большой буквы»?

Что, по вашему мнению, значат слова «добрый нрав», «покладистый характер»?

Внутренняя красота человека важнее внешней.

Характер и здоровье

Некоторые черты характера вредят здоровью человека. Это, например, лень, агрессивность, неряшливость. От подобных черт характера следует как можно скорее избавиться. В то же время нужно развивать в себе ответственность, организованность, опрятность, миролюбивость, трудолюбие. Эти черты характера способствуют здоровью.



Прочтите сказку Игоря Сичовика «Лекарство от лени» (с. 148—149). Ответьте на вопросы:

- Какой диагноз поставила доктор-сова?
- Какой рецепт она выписала зайчишке?
- Может ли человек изменить черты своего характера? Объясните своё мнение.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



1. Прочтите украинскую народную сказку «Дедова дочка и бабина дочка» (с. 150—151).

- Какие черты характера имеют герои сказки: дед и баба, дедова дочка и бабина дочка?
- Какие персонажи добрые, а какие — злые?
- Чему учит эта сказка?

2. Прочтите стихи на с. 152—153. Какие черты имеют дети?

3. Какие ещё черты характера вы знаете?

- Запишите их на доске и проанализируйте, какие черты характера вам нравятся, а какие — нет; какие из них вредят здоровью, а какие, наоборот, укрепляют его.

Характер человека влияет на здоровье.

Человек может изменить черты своего характера.

§ 26. САМООЦЕНКА ХАРАКТЕРА

Трус

Жили-были два друга — Рома и Митя. Рома был трусом, а Митя — мальчиком очень храбрым. Как-то друзья услышали крик тонущей в реке девочки. Трусливый Рома так испугался за девочку, что бросился её спасать. А храбрый Митя, который ни за себя, ни за других не боялся, пошёл домой.

Возвращаясь из школы, Рома всегда пугался, что уставшей после работы маме придётся делать уборку, и поэтому сам мыл за собой посуду. А Митя, который не знал страха, никогда маме не помогал.

— И чего ты всегда трусишь? — возмущался Митя. — Бери пример с меня. Вот я видел сегодня, как мальчишки обижали девочку, но мне ни капельки не было страшно.

Илья Бутман



Кто из мальчиков считал себя храбрым? А кого из них вы считаете храбрым?

Правильно ли оценивали себя Рома и Митя? Обоснуйте своё мнение.

Самооценка

Самооценка — это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков. Существует самооценка заниженная, завышенная и реалистичная.

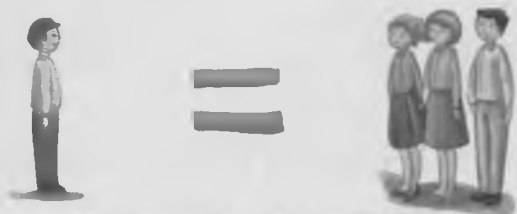
При заниженной самооценке человек считает себя хуже других, всегда приуменьшает свои способности и достижения.



Человек с завышенной самооценкой незаслуженно восхваляет себя, преувеличивает собственные достижения, а успехи других не замечает или приуменьшает.



При реалистичной самооценке человек относится к себе так же хорошо, как и к другим. Он не преувеличивает и не приуменьшает своих достижений. Это помогает ему чувствовать себя уверенно и указывает направление для развития.



Реалистичная самооценка помогает чувствовать себя уверенно и указывает направление для развития.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



С помощью таблицы потренируйся оценивать свой характер. Например, поставь себе 0 баллов, если считаешь себя очень неопрятным человеком; 5 баллов, если иногда бываешь опрятным, а иногда — неопрятным; 9 баллов, если считаешь себя самым опрятным ребёнком в мире.

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| Опрятный | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Неопрятный |
| Ленивый | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Трудолюбивый |
| Чёрствый | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Отзывчивый |
| Жадный | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Щедрый |
| Равнодушный | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Заботливый |
| Робкий | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Смелый |
| Хитрый | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Искренний |



Представьте магазин, где вы можете обменять одну черту своего характера на другую. По очереди скажите, что вы хотели бы отдать, а что вместо этого приобрести в таком магазине.

Воспитывай в себе черты характера, полезные для здоровья: трудолюбие, отзывчивость, честность.

§ 27. УЧИСЬ УЧИТЬСЯ

Для чего нужно учиться

Детёныши многих животных появляются на свет маленькими копиями взрослых. Они уже умеют ходить, плавать, летать и добывать себе еду. Люди — самые разумные существа на Земле, но их дети рождаются беспомощными и неспособными к самостоятельной жизни. Однако в процессе обучения они перенимают опыт не только своих родителей, но и прошлых поколений человечества.

В народе говорят: «Век живи — век учись». Эта поговорка особенно актуальна в наше время, когда в мире ежедневно появляется много новой информации. Поэтому современному человеку необходимо учиться на протяжении всей жизни.



Как вы понимаете пословицы:

«Наука в лес не ведёт, а из леса выводит».

«Учение — свет, а неученье — тьма».

«Где больше науки, там меньше муки».

«Кто учится смолоду, не знает в старости голоду».

«Знания вор не украдёт, они в огне не сгорят и в воде не утонут».

«Дурная голова ногам покоя не даёт»?



По очереди продолжите предложение: «Я учусь для того, чтобы...»

**Современный человек должен учиться
на протяжении всей жизни.**

Условия успешной учёбы

Мозг человека — идеальный инструмент для обучения. Он способен обрабатывать огромное количество информации и запоминать практически всё, что интересует человека. Но в школе приходится учить не только то, что интересно, но и то, что нужно знать детям твоего возраста.



Рассмотри рисунок и назови условия, необходимые для успешной учёбы.



Память и внимание

Дети, которые внимательно слушают учителя, учатся лучше, чем те, кому сложно сосредоточиться на уроках. Тем, у кого хорошая память, также легче учиться, например, изучать иностранные языки.

Хорошая память и внимание помогают в учёбе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Память и внимание развиваются в процессе учёбы. Но ты можешь улучшить их при помощи специальных игр. Чаще играй в такие игры, и вскоре заметишь, что тебе стало легче учиться.

Игра «Цвет слова»

Объединитесь в пары. По очереди назовите цвета, которыми написаны слова (старайтесь не читать слова). Выигрывает тот, кто сделает меньше ошибок.

СИНИЙ ЗЕЛЁНЫЙ КРАСНЫЙ ЖЁЛТЫЙ

КРАСНЫЙ СИНИЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЖЁЛТЫЙ

СИНИЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЖЁЛТЫЙ

СИНИЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЖЁЛТЫЙ КРАСНЫЙ

КРАСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЖЁЛТЫЙ СИНИЙ

Игра «Наблюдательность»

Объединитесь в пары. Один из вас описывает по памяти то, что видел много раз (школьный двор, дорогу от столовой к классу, от школы домой). Второй дополняет то, что пропущено. Потом меняетесь ролями.

Игра «Самый внимательный»

Станьте полукругом и выберите ведущего. На протяжении нескольких секунд ведущий старается запомнить, кто за кем стоит. Потом поворачивается спиной и называет всех по порядку. После этого игроки меняются местами и выбирают нового ведущего. Выигрывает тот, кто допустит меньше всего ошибок.



Игра «Делай, как я говорю, а не как я делаю»

Станьте в круг и выберите ведущего. Ведущий называет предмет (например, «самолёт») и показывает движения. Если предмет летает — он поднимает руки, а если не летает — опускает. Иногда ведущий может показывать неправильные движения, но все должны делать то, что он говорит, а не то, что показывает.



Игра «Снежный ком»

Сядьте или станьте в круг. Первый игрок называет имя и любимое блюдо. Например: «Я — Илья, больше всего люблю мороженое». Второй — имя предыдущего участника и его любимое блюдо, а потом своё имя и любимое блюдо. Например: «Илья — мороженое, а я — Оксана, люблю клубнику» и так далее. Последний называет имена и любимые блюда всех игроков. В следующий раз вместо блюд можно называть что-нибудь другое: любимую книгу, любимого персонажа мультфильма и так далее.



Игра «День рождения»

Усложнённый вариант игры «Снежный ком». Вместо блюда нужно назвать дату своего рождения (число и месяц). Так и память разовьёте, и дни рождения друзей запомните.

Игра «Я люблю делать так»

Ещё один вариант игры «Снежный ком». Вместо того, чтобы называть любимое блюдо или дату рождения, нужно показывать любое движение. Например: «Я — Вита, люблю делать так» (повертеться вокруг себя или подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши...). Все повторяют это движение. Следующий участник называет имя и показывает движения предыдущих участников, а потом своё.

Это упражнение — неплохая разминка, а ещё оно развивает двигательную память.

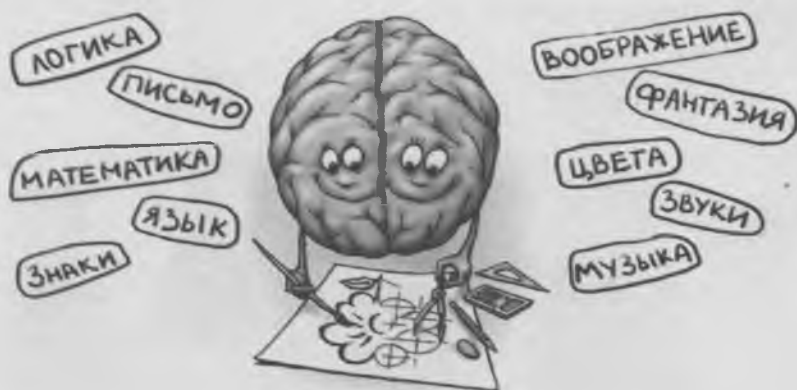


Память и внимание можно развить,
играя в специальные игры.

§ 28. ВООБРАЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Творческие способности

Наш мозг состоит из двух полушарий — правого и левого. Правое полушарие условно называют художником, а левое — мыслителем.



Хотя правое и левое полушария отвечают за разные виды деятельности, лучше всего они функционируют вместе. Поэтому одновременно с логическим мышлением важно развивать своё воображение и творческие способности.



Сядьте в круг и поиграйте в игру «К счастью/к сожалению». Один из вас начинает придумывать историю. Например: «К сожалению, я вчера потерял мобильный телефон». Сидящий рядом продолжает рассказ словами: «Но, к счастью, это был мой старый телефон». Третий продолжает: «Но, к сожалению, ...» и так далее по кругу.

*Занятия творчеством дарят радость, удовольствие,
улучшают настроение и здоровье.*

Фантазии и реальность

Дети — большие фантазёры. Иногда они путают фантазию и реальность и боятся того, чего не существует.



Прочтите рассказ Николая Носова «Живая шляпа» (с. 154—155). Обсудите:

- Чего испугались мальчики?
- Что они подумали?
- Что произошло на самом деле?

Страх — полезное чувство, ведь он предостерегает нас от опасностей. Но если страх порождён вымышленными угрозами, это угнетает и вредит здоровью.



Чтобы научиться различать вымышленные и реальные страхи, объединитесь в две группы (мальчики и девочки) и выполните следующее задание.

Нарисуйте ребёнка вашего пола, который всего боится.

Придумайте ей/ему имя и запишите или нарисуйте то, чего она/он боится (привидений, темноты, плохих оценок, хулиганов, автомобилей, фильмов ужасов, страшных историй...).

Подумайте, что из написанного вами — лишь фантазия, а что — реальность. Напишите «Ф» возле фантазии и «Р» — возле реальности.

По очереди расскажите в классе о своих персонажах.

Чего, по вашему мнению, на самом деле нужно остерегаться детям, а чего — нет?

Учись отличать воображаемые угрозы от реальных.

Народ скажет — как завяжет

Творческие способности народа воплотились в народных песнях, легендах, сказках, баснях, а также в метких выражениях — пословицах и поговорках.



Прочтите пословицы и поговорки о здоровье.

Как вы считаете, что они значат?

Какие ещё пословицы и поговорки на эту тему вы знаете?

В здоровом теле — здоровый дух.

Весёлые мысли — половина здоровья.

Чистая вода — для хвори беда.

Здоровье не купишь ни за какие деньги.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Была бы голова здорова, а на голове шапка будет.

Есть здоровье — мы не ценим, а потерявши — плачем.

Нездоровому всё немило.

Не спрашивай о здоровье, гляди на лицо.

У кого болят кости, тот не хочет в гости.

Здоровый нищий счастливей больного богача.

Люди часто болеют, потому что беречься не умеют.

Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — всё потерял.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА



Объединитесь в группы по 4—5 человек.

Выберите одну пословицу и придумайте сказку, к которой она может стать заголовком.

Нарисуйте иллюстрации к вашим сказкам.

Оформите книжечку «Сказки о здоровье».



С помощью взрослых напишите сценарий спектакля «Здоровым быть модно!».

Используйте для этого ваши сказки, а также стихи, сказки и рассказы из этого учебника.

Покажите спектакль родителям и детям из других классов.

Воображение помогает людям предвидеть последствия своих действий и планировать будущее.

§ 29. УЧИМСЯ ОТДЫХАТЬ

Усталость и здоровье

Если человек долго работает без отдыха, он чувствует усталость. Из-за этого у него ухудшается память, внимание, снижается трудоспособность.

Переутомление наступает, когда человек, почувствовав усталость, продолжает работать. Переутомление опасно для здоровья, потому что нарушается работа всего организма, и человек может заболеть.



Прочитайте в таблице признаки утомления и переутомления.

По очереди продолжите фразу: «Когда я устал, я люблю...»

Признаки усталости

- слабость
- сонливость
- снижение трудоспособности
- нарушение памяти, внимания

Признаки переутомления

- бледность
- покраснение глаз
- потеря аппетита
- нарушение сна
- плаксивость
- раздражительность
- головная боль
- частые простуды

Устал — отдохни!

Переутомление опасно для здоровья.

Какой отдых самый лучший

Отдых — это важная составляющая здорового образа жизни. Какой способ отдыха самый лучший? Это зависит от того, отчего ты устал. Если долго играл в футбол, нужно дать отдых мышцам. А если учился, выполнял домашние задания, то наилучший отдых для тебя — подвижные игры на свежем воздухе.



Поиграйте в игру «Пинг-понг». Для этого объединитесь в группы «пассивный отдых» и «активный отдых». За 3 минуты напишите как можно больше способов пассивного и активного отдыха. После этого представители команд по очереди называют виды активного и пассивного отдыха. Выигрывает команда, которая закончит последней.



Наилучший отдых — смена деятельности.

Упражнения на релаксацию

Жизнь современного человека насыщена разнообразными событиями. Это приводит к физическому и психологическому напряжению. Приёмы, которые помогают нам физически и психологически расслабиться и отдохнуть, называются упражнениями на *релаксацию*. Их желательно выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Упражнение «Муха»



Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, мимикой согнать надоедливую муху.

Упражнение «Мороженое»



Станьте прямо, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — мороженое. Напрягите все мышцы тела. Запомните это ощущение. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Потом представьте, что под воздействием солнечных лучей вы начинаете медленно «таять»: постепенно расслабляйте руки, плечи, шею, корпус, ноги, лицо.

Упражнения на релаксацию помогают снять физическое и психологическое напряжение.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

У каждого из вас среди многих видов отдыха есть любимые. Очень важно каждый день уделять внимание тому, что приносит радость и удовольствие.



Из белых листов бумаги вырежьте облачка. Напишите на них то, что приносит вам удовольствие. Сделайте плакат из ваших рисунков.



После напряжённого учебного года нужно хорошо отдохнуть и восстановить силы. По очереди расскажите о ваших планах на лето, о том, как вы собираетесь отдыхать.

Итоговые задания

Поиграйте в игру «Мы возьмём с собой в поход». Правила этой игры немного похожи на правила игры «Снежный ком».

Сядьте или станьте в круг. Первый игрок говорит: «Мы возьмём с собой в поход компас». Второй повторяет то, что назвал предыдущий игрок, и добавляет что-то своё: «Мы возьмём с собой в поход компас и мобильный телефон». И так далее по кругу.



Можете поиграть и в другие подобные игры: «Мы возьмём с собой на море (в горы, на экскурсию и так далее)». С помощью таких игр вы потренируете свою память и внимание, а также повторите выученное и настроитесь на безопасный отдых.

Весёлого лета!

ПРИЛОЖЕНИЯ

Материалы для чтения

Как открыли витамины

Ещё 150 лет назад учёные полагали, что пищевые продукты состоят из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и воды. Однако в продолжительных морских путешествиях люди болели и умирали, даже имея достаточные запасы продовольствия. Почему?

На этот вопрос в 1880 году дал ответ российский учёный Николай Лунин. Он обнаружил, что мыши, употреблявшие еду, которая состояла из известных на то время частей молока (казеина, жира, сахара и солей), были истощены и гибли. А мыши, которые питались натуральным молоком, были здоровы. «Из этого следует, что в молоке содержатся ещё некоторые вещества, незаменимые для питания», — пришёл к выводу учёный.

В 1911 году польский учёный Казимир Функ впервые выделил витамин в кристаллическом виде и дал ему название от латинского слова «вита», что означает «жизнь».



Репка

Русская народная сказка

Посадил дед репку и говорит:

— Расти, расти, репка, сладка! Расти, расти, репка, крепка!

Выросла репка сладка, крепка, большая-пребольшая.

Пошёл дед репку рвать: тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабу.

Баба за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала баба внука.

Внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала внука Жучку.

Жучка за внука, внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала Жучка кошку.

Кошка за Жучку, Жучка за внука, внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала кошка мышку.

Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внука, внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку — тянут-потянут — и вытянули репку.



Лебедь, Щука и Рак

Когда в товарищах согласья нет,
На лад их дело не пойдёт,
И выйдет из него не дело, только мука.
Однажды Лебедь, Рак да Щука
Везти с поклажей воз взялись
И вместе трое все в него впряглись;
Из кожи лезут вон, а возу всё нет ходу!
Поклажа бы для них казалась и легка:
Да Лебедь рвётся в облака,
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.
Кто виноват из них, кто прав — судить не нам;
Да только воз и ныне там.

Иван Крылов



Хорошее

Проснулся Юрик утром. Посмотрел в окно. Солнце светит. Денёк хороший. И захотелось мальчику самому что-нибудь хорошее сделать.

Вот сидит он и думает: «Что, если б моя сестрёнка тонула, а я бы её спас!»

А сестрёнка тут как тут:

— Погуляй со мной, Юра!

— Уходи, не мешай думать!

Обиделась сестрёнка, отошла. А Юра думает: «Вот если б на няню волки напали, а я бы их застрелил!»

А няня тут как тут:

— Убери посуду, Юрочка.

— Убери сама — некогда мне!

Покачала головой няня. А Юра опять думает: «Вот если б Трезорка в колодец упал, а я бы его вытащил!»

А Трезорка тут как тут. Хвостом виляет: «Дай мне попить, Юра!»

— Пошёл вон! Не мешай думать!

Закрыл Трезорка пасть, полез в кусты. А Юра к маме пошёл:

— Что бы мне такое хорошее сделать?

Погладила мама Юру по голове:

— Погуляй с сестрёнкой, помоги няне посуду убрать, дай водички Трезору.



Валентина Осеева

На Садовой большое движение (сокращённо)



У Ваньки Дыхова был велосипед. Довольно старый, но всё-таки ничего. Раньше это был велосипед Ванькиного папы, но когда велосипед сломался, Ванькин папа сказал:

— Вот, Ванька, на тебе эту машину, отремонтируй её, и будет у тебя свой велосипед. Он, в общем, ещё хоть куда. Я его когда-то на барахолке купил, он почти новый был.

И Ванька так обрадовался этому велосипеду, что просто трудно передать. Он целый день возился с ним, стучал, колотил, всё отвинчивал и привинчивал.

И вот однажды Ванька поднял свой велосипед с земли, подкачал шины, протёр его весь тряпочкой, сам умылся из бочки и застегнул брюки внизу бельевыми защепками. Потом сел на велосипед и поехал.

Я уже стал побаиваться, что он совсем забыл про меня. Но нет, напрасно я так подумал про друга. Ванька подъехал ко мне, ногой уткнулся в забор и говорит:

— Давай влезь!

Я, пока карабкался, спросил:

— А куда поедем?

Ванька сказал:

— А не всё равно? По белу свету!

И у меня сразу появилось такое настроение, как будто на нашем белом свете живут одни только весёлые люди, и все они только и делают, что ждут, когда же мы с Ванькой к ним приедем в гости.

Ванька вырулил со двора, потом за угол, и мы поехали разными переулками, где я раньше ходил только пешком. Мы ещё долго ездили по переулкам и наконец очень устали. Ванька остановился, и я спрыгнул со своего багажника. И вот тут-то к нам с Ванькой и подошёл этот парень. Он был высокий, и у него был золотой зуб. На нём была полосатая рубашка с длинными рукавами, и на руках у него были разные рисунки, портреты и пейзажи. И за ним плелась такая лохматенькая собачушка, сделанная из разных шерстей. Были кусочки чёрненькие, были беленькие, попадались рыженькие, и был один зелёный... Хвост у неё завивался крендельком, одна нога поджата.

Этот парень сказал:

— Вы откуда, ребята?

Мы ответили:

— С Трёхпрудного.

Он сказал:

— Вона! Молодцы! Откуда доехали! Это твоя машина?

Ванька сказал:

— Моя. Была отцовская, теперь моя. Я её сам отремонтировал.

Этот парень сказал:

— Да... Смотри ты. Такие неказистые ребята, а прямо химики-механики.

Я сказал:

— А это ваша собака?

Этот парень кивнул:

— Ага. Моя. Это очень ценная собака. Породистая. Испанский такс.

Ванька сказал:

— Ну что вы! Какая же это такса? Таксы узкие и длинные.

— Не знаешь, так молчи! — сказал этот парень. — Московский там или рязанский такс — длинный, потому что он всё время под шкафом сидит и растёт в длину, а это собака другая, ценная. Она верный друг. Кличка — Жулик.

Он помолчал. Потом вздохнул три раза и сказал:

— Да что толку? Хоть и верный пёс, всё-таки собака. Не может мне помочь в моей беде...

Ванька сказал испуганно:

— А какая у вас беда?

Парень сразу покачнулся и прислонился к стене.

— Бабушка помирает. У неё двойной аппендицит... Он посмотрел на нас искоса и добавил: — Двойной аппендицит, и корь тоже...

Тут он заревел и стал вытирать слёзы рукавом. У меня заколотилось сердце. А парень прислонился к стене поудобнее и стал выть довольно громко. А его собака, глядя на него, тоже завывала. И они оба так стояли и выли, жутко было слышать. От этого воя Ванька даже побледнел. Он положил руку на плечо этому парню и сказал дрожащим голосом:

— Не войте, пожалуйста! Зачем вы так воете?

— Да как же мне не выть, — сказал этот парень и замотал головой, — как же мне не выть, когда у меня нет сил дойти до аптеки! Три дня не ел!.. Ай-уй-уй-юй!..

И он ещё хуже завыл. И ценная собака такс тоже. И никого вокруг не было. И я прямо не знал, что делать.

Но Ванька не растерялся нисколько.

— А рецепт у вас есть? — закричал он. — Если есть, давайте его поскорее сюда, я сейчас же слетаю на машине в аптеку и привезу лекарство. Я быстро слетаю!

Но этот парень задёргался ещё хуже, замахал на нас руками, перестал выть и заорал:

— Нельзя! Да как же это я пущу двух таких пацанят на Садовую? А? Да ещё на велосипеде! Вы что? Да вы знаете, какое там движение? Вас там через полсекунды

в клочки разорвёт... Ведь грузовики-пятитонки! Краны подъёмные мчатся!.. Вам хорошо, вас задавит, а мне за вас отвечать придётся! Не пущу я вас! Пускай лучше бабушка умрёт!

И он снова завыл своим басом. Ценная собака такс вообще выла без остановки. Я не мог этого вынести — что этот парень такой благородный и что он согласен рисковать бабушкиной жизнью, только бы с нами ничего не случилось. У меня от всего этого губы стали кривиться в разные стороны, и я понял, что ещё немножко — и от этих дел я завою не хуже собаки. Да и у Ваньки тоже глаза стали какие-то подмоченные, и он хлюпнул носом:

— Что же нам делать?

— А очень просто, — сказал этот парень. — Один только выход и есть. Давайте ваш велосипед, я на нём съезжу. И сейчас вернусь. Век свободы не видать!.. — И он провёл ладонью поперёк горла.

Это, наверно, была его страшная клятва. Он протянул руку к машине. Но Ванька держал её довольно крепко. Этот парень подёргал её, потом бросил и снова зарыдал:

— Ой-ой-ой! Погибает моя бабушка, погибает ни за понюх табаку, погибает ни за рубль за двадцать... Ой-уюю...

И он стал рвать со своей головы волосы. Прямо вцепился и рвёт двумя руками. Я уже не смог выдержать такого ужаса. Я заплакал и сказал Ваньке:

— Дай ему велосипед, ведь умрёт бабушка! Если бы у тебя так?

А Ванька держится за велосипед и рыдает в ответ:

— Лучше уж я сам съезжу...

Тогда этот парень вдруг ни с того ни с сего подхватил с земли свою ценную собаку такс и стал совать её то мне, то Ваньке в руки:

— Нате! Друга вам отдаю в залог! Верного друга отдаю! Теперь веришь? Веришь или нет?!

И он всё-таки всунул эту собачонку Ваньке в руки. И тут меня осенило.

Я сказал:

— Ванька, он же собаку оставляет нам как заложника. Ему теперь некуда деться, она же его друг, и к тому же ценная. Дай машину, не бойся.

И тут Ванька дал этому парню руль и сказал:

— Вам на пятнадцать минут хватит?

— Много, — сказал парень. — Пять минут на всё про всё! Ждите меня тут. Не сходите с места!

И он ловко вскочил на машину, с места ходко взял и прямо свернул на Садовую. И, когда сворачивал за угол, ценная собака такс вдруг спрыгнула с Ваньки и как молния помчалась за ним.

Ванька крикнул мне:

— Держи!

Но я сказал:

— Куда там, нипочём не догнать. Она за хозяином побежала, ей без него скучно! Вот что значит верный друг. Мне бы такую...

— Но ведь она заложница... — сказал Ванька.

— Ничего, — ответил я, — они скоро оба вернутся.

Мы подождали пять минут.

— Что-то его нет, — сказал Ванька.

— Очередь, наверно, — сказал я.

Потом прошло ещё часа два. Парня не было. И ценной собаки такс тоже. Когда стало темнеть, Ванька взял меня за руку.

— Всё ясно, — сказал. — Пошли домой...

— Что ясно... Ванька? — сказал я.

— Дурак я, — сказал Ванька. — Не вернётся он никогда, этот тип, и велосипед не вернётся. И ценная собака такс тоже!

И больше Ванька не сказал ни слова. Он, наверно, не хотел, чтобы я думал про страшное. Но я всё равно про это думал.

Ведь на Садовой такое движение...

Виктор Драгунский

Лекарство от лени



Зайчиха Лиза привела к доктору своего сынишку Ушастика. Он был вялый и еле-еле передвигал ноги.

— Доктор, пожалуйста, вылечите моего сынишку. С ним такое творится...

— Что его беспокоит? — И врач-сова взглянула из-под очков на притихшего зайчишку, у которого от страха дрожал хвостик.

— Понимаете, он ничего не хочет делать. Что ему ни поручи, у него не только руки — даже уши опускаются.

— Это очень тяжёлая болезнь, и ею можно заразить других, — предупредила доктор-сова. — Название этой болезни нельзя произносить вслух, поэтому её пишут латынью, то есть языком медицины.

— Доктор, не найдётся ли у вас лекарства, которое спасло бы моего сына?

— К сожалению, лекарства от этой болезни не существует, но я знаю один народный рецепт, который поможет вашему сыну встать на ноги.

— Доктор, дайте мне этот рецепт! Вы последняя наша надежда...

— Хорошо, я сейчас напишу. Однако выполнять эти советы ваш зайчик должен не по принуждению и без посторонней помощи. Через год приходите ко мне на приём.

Зайчиха Лиза на радостях расцеловала доктора-сову, хотя та и не любила нежностей. Она считала, что врач должен быть скромным и деловым, особенно на работе.

— Я вам в знак благодарности за заботу о здоровье моего сына дарю две морковки...

— С удовольствием возьму, — к удивлению зайчихи Лизы, согласилась доктор-сова. — Сама я морковку не ем, но буду использовать её как успокоительное средство для тех зайчиков, которые боятся прививок.

Зайцы распрощались с доктором-совой и пошли домой.

Через год кабинет доктора-совы снова посетили зайчиха Лиза и её сынишка Ушастик.

— Прошу прощения, я стала старенькой, и моя память ухудшилась. Напомните, по какому поводу вы пришли?

— Помните, доктор, у моего сыночка была тяжёлая болезнь — он очень боялся работы...

— Ага, припоминаю... Это действительно очень редкое заболевание. Я за свою долгую жизнь с подобным встречаюсь впервые. Выполнил ли ваш сынок те советы, которые я ему написала в рецепте?

— Конечно же, доктор. Он каждый день помогал мне наводить в доме порядок, обрабатывал огород с морковкой и капустой, поливал цветы, присматривал за братиками и сестричками, хорошо готовил уроки, занимался спортом, читал книги...

— Мама, — дёрнул за юбку зайчиху Лизу сынишка, — вы тут без меня поговорите, а я побегу в детсад. Заберу домой братиков и сестричек.

— Пусть бежит, — разрешила доктор-сова, — он мне больше не нужен.

Зайчишка схватил спортивную сумку и тут же исчез за дверью.

Мама-зайчиха с надеждой взглянула на доктора:

— И как вам мой сынок?

— Вполне здоров. Болезни и след простыл.

— Спасибо, доктор, за помощь! И за ваше чудодейственное лекарство от лени.

Игорь Сичовик

Дедова дочка и бабина дочка

Украинская народная сказка (Подолье)

Жил-был дед. Жена у него умерла, и остался он один с дочкой. Женился во второй раз. И взял себе жену, у которой уже была дочка. Так и стали жить-поживать — у деда дочка и у бабы дочка.

Позволяет им баба ходить на вечерницы — прясть. Дедова дочка прядёт, а бабина баклуши бьёт, ничего не делает. Тётка Катерина, у которой были вечерницы, говорит:

— Гапка, твоя дочка такая ленивая, что Боже унаси.

Баба с тех пор возненавидела дедову дочь и стала просить деда, чтоб отвёз её в лес:

— Пусть наш хлеб даром не ест.

Дед послушал и повёл однажды дочку в лес. Нашли там какую-то хатку. Дед оставил дочь и приказал:

— Сиди здесь, а я пойду дров нарублю.

Вышел из хатки, привязал деревяшку к окну и отправился домой.

Сидит дочка, ждёт отца, а его всё нет и нет. Ветер деревяшкой стучит, а она думает, что это дед дрова рубит. Когда стемнело, что-то постучалось в двери и говорит:

— Дивчина, открой.

Она и отперла. И увидела перед собою лошадиную голову.

— Дивчина, пересади через порог.

Она пересадила.

— Дивчина, давай ужин!

Она и ужин подала.

— Дивчина, постели!

Она постелила.

— А теперь посмотришь в зеркало.

Взглянула она на себя и увидела, что очень похорошела. А тем временем дверь в хатку приоткрылась, и вошёл юноша. Увидал красавицу и просит, чтоб она вышла за него замуж. Она и согласилась.

После свадьбы поехали молодые к отцу с возом добра. Баба как узрела дедову дочку, так её зло и взяло. И баба наказала деду, чтоб и её дочь отвёл в лес. Дед согласился и сделал всё точь-в-точь, как в прошлый раз.

Когда вечером появилась на пороге лошадиная голова и попросила перенести её через порог, то в ответ услыхала:

— Невелика барыня, сама перелезешь.

О чём бы дальше ни просила лошадиная голова, во всём ей бабина дочка отказывала.

— Дивчина, — говорит ей напоследок голова, — загляни мне в левое ухо, а потом в правое.

Она заглянула и оказалась в густом лесу. А там волк её схватил и унёс неведомо куда.

А у деда была собачонка. Лежит она на завалинке и тьяв-тяв:

— Дедова дочка-красавица живёт, как вареник в масле, а бабиной дочки уж и на свете нет.

Услыхала это баба, поколотила собачонку и приказала деду, чтобы пошёл посмотреть, куда запропастилась её дочь. Дед пошёл. Вошёл в знакомую хатку. А она стоит пустая.

Вот так на свете бывает: доброго человека судьба вознаграждает, а злого — наказывает.



Драчун

Он подраться — тут как тут,
Петя, Маша слёзы льют.
Еле ноги кот унёс,
в будке затаился пёс.
Даже куры разбежались,
драчуна все испугались.



Болтушка

Целый день не умолкает,
обо всём на свете знает,
надоела всем, как мушка,
наша Танечка-болтушка.



Алла Сокол
Перевод с украинского Леси Вознюк

Книжка про книжки (сокращённо)

У Скворцова Гришки
Жили-были книжки —
Грязные, лохматые,
Рваные, горбатые,
Без конца и без начала,
Переплёты — как мочала,
На листах — каракули.
Книжки горько плакали.

...

Горько жаловался Гоголь:
Был он в молодости щёголь,
А теперь, на склоне лет,
Он растрёпан и раздет.
У бедняги Робинзона
Кожа содрана с картона,
У Крылова вырван лист,
А в грамматике измятой
На странице тридцать пятой
Нарисован трубочист.
В географии Петрова
Нарисована корова
И написано: «Сия
География моя.
Кто возьмёт её без спросу,
Тот останется без носу!»

...

Самуил Маршак



Живая шляпа

Шляпа лежала на комоде, котёнок Васька сидел на полу возле комода, а Вовка и Вадик сидели за столом и раскрашивали картинки. Вдруг позади них что-то плюхнулось — упало на пол. Они обернулись и увидели на полу возле комода шляпу.

Вовка подошёл к комоду, нагнулся, хотел поднять шляпу — и вдруг как закричит:

— Ай-ай-ай! — и бегом в сторону.

— Чего ты? — спрашивает Вадик.

— Она жи-жи-живая!

— Кто живая?

— Шля-шля-шля-па.

— Что ты! Разве шляпы бывают живые?

— По-посмотри сам!

Вадик подошёл поближе и стал смотреть на шляпу. Вдруг шляпа поползла прямо к нему. Он как закричит:

— Ай! — и прыг на диван. Вовка за ним.

Шляпа вылезла на середину комнаты и остановилась. Ребята смотрят на неё и трясутся от страха. Тут шляпа повернулась и поползла к дивану.

— Ай! Ой! — закричали ребята.

Соскочили с дивана — и бегом из комнаты. Прибежали на кухню и дверь за собой закрыли.

— Я у-у-хо-хо-жу! — говорит Вовка.

— Куда?

— Пойду к себе домой.

— Почему?

— Шляпы бо-боюсь! Я первый раз вижу, чтоб шляпа по комнате ходила.

— А может быть, её кто-нибудь за верёвочку дёргает?

— Ну, пойди посмотри.

— Пойдём вместе. Я возьму клюшку. Если она к нам полезет, я её клюшкой тресну.

— Постой, я тоже клюшку возьму.

— Да у нас другой клюшки нет.

— Ну, я возьму лыжную палку.

Они взяли клюшку и лыжную палку, приоткрыли дверь и заглянули в комнату.

— Где же она? — спрашивает Вадик.

— Вон там, возле стола.

— Сейчас я её как тресну клюшкой! — говорит Вадик. — Пусть только подлезет ближе, бродяга такая!

Но шляпа лежала возле стола и не двигалась.

— Ага, испугалась! — обрадовались ребята. — Боится лезть к нам.

— Сейчас я её спугну, — сказал Вадик.

Он стал стучать по полу клюшкой и кричать:

— Эй ты, шляпа!

Но шляпа не двигалась.

— Давай наберём картошки и будем в неё картошкой стрелять, — предложил Вовка.

Они вернулись на кухню, набрали из корзины картошки и стали швырять её в шляпу. Швыряли, швыряли, наконец Вадик попал. Шляпа как подскочит кверху!

— Мяу! — закричало что-то. Глядь, из-под шляпы высунулся серый хвост, потом лапа, а потом и сам котёнок выскочил.

— Васька! — обрадовались ребята.

— Наверно, он сидел на полу, а шляпа на него с комода упала, — догадался Вовка.

Вадик схватил Ваську и давай его обнимать!

— Васька, миленький, как же ты под шляпу попал?

Но Васька ничего не ответил. Он только фыркал и жмурился от света.



Николай Носов

Словарик

Ай-гаджет — гаджет, подключённый к сети *Интернет*. Приставка обозначает первую букву в английском слове «Internet» и произносится как «ай».

Ароматизаторы — пищевые добавки, которые используются для придания продуктам соответствующего запаха (клубничное мороженое, сухарики с беконом и т. д.).

Белки — питательные вещества, являющиеся строительным материалом для организма. В больших количествах содержатся в мясных и молочных продуктах, рыбе, яйцах, фасоли.

Вирусы — микроорганизмы, которые можно увидеть только под электронным микроскопом.

Внешность — совокупность видимых примет человека (его рост, цвет глаз, волосы).

Гаджет — интересная техническая новинка, обычно устройство небольшого размера, которое можно положить в карман, надеть на руку, например, мобильный телефон.

Жиры — питательные вещества, которые защищают внутренние органы, повышают *иммунитет*. В больших количествах содержатся в растительном и сливочном масле, сметане, пирожных.

Иммунитет — защитные силы организма, помогающие бороться с *микробами* и *вирусами*.

Интернет — сеть, объединяющая между собой компьютеры со всего мира.

Компьютерные вирусы — компьютерные программы, способные множить самих себя и причинять вред:

уничтожать, повреждать, похищать данные, замедлять или прекращать работу других компьютерных программ.

Консерванты — пищевые добавки, которые используются для продления срока хранения продуктов.

Конфликт — расхождения во взглядах или интересах людей.

Красители — пищевые добавки, которые используются для придания продуктам соответствующего цвета.

Микробы — микроскопические организмы, которые видны только под микроскопом.

Пищевые добавки — вещества, которые продлевают срок хранения продуктов и улучшают их внешний вид, запах и вкус (см. также *ароматизаторы, красители, консерванты, усилители вкуса*).

Релаксация — упражнения, помогающие снять физическое и психологическое напряжение.

Самооценка — то, как человек относится к себе и оценивает свои достижения в школе, спорте, искусстве и других сферах жизни.

Трудоспособность — способность человека выполнять определённую работу.

Углеводы — питательные вещества, лучший источник энергии для организма. В больших количествах содержится в хлебе, кашах, овощах и фруктах.

Усилители вкуса — пищевые добавки, которые используются для усиления вкусовых качеств продуктов.

Характер — качества, которые проявляются в поведении человека.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- § 1. Здоровье и развитие 6
- § 2. Источники здоровья 12
- § 3. Здоровый образ жизни 16

Раздел 1. ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

- § 4. Работоспособность и здоровье 23
- § 5. Активный отдых 28
- § 6. Гигиена одежды и обуви 32
- § 7. Как защититься от простуды 36
- § 8. Здоровое питание 42
- § 9. Проблемы питания 46

Раздел 2. СРЕДИ ЛЮДЕЙ

- § 10. Дружный класс 52
- § 11. Дружная семья 56
- § 12. Как стать толерантным 60
- § 13. Школа общения 64
- § 14. Как уладить конфликт 68
- § 15. Вредные привычки и здоровье 72
- § 16. Компьютер и здоровье 76

Раздел 3. БЕЗОПАСНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

| | |
|---|-----|
| § 17. Безопасный дом | 82 |
| § 18. Пожарная безопасность | 86 |
| § 19. Осторожно: газ! | 92 |
| § 20. Безопасность на дорогах | 96 |
| § 21. Железнодорожный переезд. Дорожные знаки . . | 100 |
| § 22. Безопасность на улице | 104 |
| § 23. Отдых на природе | 108 |
| § 24. Сам себе спасатель | 112 |

Раздел 4. ЗДОРОВЫЙ ДУХ

| | |
|--|-----|
| § 25. Характер человека | 118 |
| § 26. Самооценка характера | 121 |
| § 27. Учись учиться | 124 |
| § 28. Воображение и здоровье | 130 |
| § 29. Учимся отдыхать | 134 |

Приложения

| | |
|---------------------------------------|-----|
| <i>Материалы для чтения</i> | 139 |
| <i>Словарик</i> | 156 |

Учебное издание

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник для 3-го класса
общеобразовательных учебных заведений**

Рекомендовано Министерством образования и науки

Литературное редактирование *А. Кравченко*
Художественное оформление *А. Кислицина, Н. Зуева*
Обложка *Н. Зуева*
Фотография на обложке *Л. Сащенко*
Технический редактор *Т. Пихота*
Корректоры *И. Шатунова, С. Гайдук*

Подписано в печать 03.10.2013. Формат 70×100/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 12,96. Уч.-изд. л. 12,53.
Тираж 93 445 экз.
Зак. № 13-11-1302

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

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

Отпечатано с готовых диапозитивов ООО «ПЭТ»

Св. ГК № 3179 от 08.05.2008
61024, г. Харьков, ул. Ольминского, 17