



О. В. Гнатюк

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

4 КЛАСС



УДК 613(075.2)
ББК 51.2я71
Г56

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
(Приказ МОН Украины от 20.07.2015 № 777)*

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

Переведено по изданию: **Гнатюк О.В.** Основы здоров'я : підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. — Київ : Генеза, 2015. — Рекомендовано Міністерством освіти і науки України.

Гнатюк О.В.
Г56 Основы здоровья : учеб. для 4 кл. общеобразоват. учебн. завед. : пер. с укр. / О.В. Гнатюк. — Киев : Генеза, 2015. — 160 с. : илл.

ISBN 978-966-11-0654-2 (рус.).

Материал учебника соответствует новой программе по основам здоровья для 4 класса общеобразовательных учебных заведений. В рубриках «Для любознательных» и «Дополнительный материал» представлена информация, расширяющая мировоззрение учеников по основам здоровья. В рубрике «Словарная копилка» приведено толкование новых терминов. Закрепить полученные знания помогут практические работы, работа в парах и группах, а также работа с родителями. Подобраны пословицы и поговорки, загадки и ребусы, которые будут способствовать повышению интереса учеников к предмету «Основы здоровья».

**УДК 613(075.2)
ББК 51.2я71**

ISBN 978-966-11-0654-2 (рус.)
ISBN 978-966-11-0606-1 (укр.)

© Гнатюк О.В., 2015
© Издательство «Генеза», перевод,
оригинал-макет, 2015

Дорогой друг!

В этом году ты продолжишь изучать предмет «Основы здоровья». На уроках и самостоятельно с помощью учебника ты сможешь расширить свои знания о здоровье человека и безопасности жизнедеятельности. Ты узнаешь о составляющих здоровья, о том, как вести себя в опасных ситуациях, как достичь цели, как развивать свои способности, и многое другое.

Изучай внимательно материал, отвечай на вопросы, выполняй практические работы, отгадывай загадки и ребусы. Обращай внимание на новые термины, приведённые в «Словарике». Если тебе что-то непонятно или если желаешь узнать больше, пользуйся дополнительной литературой – словарями, энциклопедиями и т. д., обращай за помощью к взрослым.

В учебнике использованы такие **условные обозначения**:



– ответ на вопрос, выполни задание;



– практическая работа;



– работа в парах, группах;



– выполни вместе с родителями;



– отгадай загадку;



– для любознательных;



– дополнительный материал.

УЧИТЕСЬ, ДРУЗЬЯ!

Весёлые каникулы остались позади,
Учёба интересная зовёт вас впереди.
«Азы» здоровья вместе продолжим постигать,
Чтоб никогда не видеть вам больничную кровать.

Поговорим, как нужно с ребятами дружить,
Здоровье как беречь и в жизни не тужить.
Как мы везде и всюду встречаемся с рекламой,
Какие вам традиции привили папа с мамой.

Что нужно, чтобы цель достигнута была,
Как важно делать людям хорошие дела.
О правилах дорожных поговорим мы тоже,
О том, что ваша жизнь всего-всего дороже.

Ольга Гнатюк



I

раздел

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Этот раздел:

- ◆ о ценности и неповторимости жизни и здоровья человека;
- ◆ о безопасности жизнедеятельности;
- ◆ о безопасных и опасных ситуациях;
- ◆ о составляющих здоровья;
- ◆ о факторах здоровья.

ЦЕННОСТЬ И НЕПОВТОРИМОСТЬ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Приходилось ли тебе задумываться над тем, что для тебя самое важное в жизни? Возможно, это семья, спорт, дружба, общение с друзьями и т. д. Всё, что важно, значимо и полезно для человека, называют *ценностями*.



Как ты считаешь, что является важнейшей ценностью для каждого человека?

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, ведь без неё все другие ценности не имеют смысла. Жизнь даётся лишь раз. У каждого она своя, не такая, как у других. Кто-то живёт беззаботно, а кто-то сталкивается на своём жизненном пути со многими трудностями и

препятствиями. Никто не может повторить свою жизнь во второй раз или жизнь другого человека – она неповторима.

Жизнь ты получаешь при рождении. Как ты ею распорядишься, зависит от тебя. В любом случае жизнь нужно ценить. А чтобы жить полноценной жизнью – надо быть здоровым. Ведь здоровому человеку легче воплотить в жизнь свои желания и мечты, быть успешным и достичь поставленной цели.



Говорят, что здоровье – источник жизни. Если этот источник пересыхает, то заканчивается и жизнь. К сожалению, многие люди начинают ценить и беречь здоровье, потеряв часть этого драгоценного сокровища. Народная мудрость гласит: «Здоровье имеем – не заботимся, а потерявши – плачем».

Потерять здоровье очень легко, а вернуть – сложно, иногда невозможно. Поэтому следует делать всё для того, чтобы расти здоровыми, и самим заботиться о своём здоровье и здоровье близких.

* * *

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

Анатолий Гришин



О ценности жизни и здоровья говорится в Основном законе нашего государства – Конституции Украины, где, в частности, отмечено, что человек, его жизнь и здоровье признаются наивысшей социальной ценностью.

Помни: самое дорогое сокровище, которое есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.



Разгадай ребус



Объясни пословицы и поговорки

- Здоровье дороже богатства.
- Здоровье за деньги не купишь.
- Здоровье человека – богатство страны.



1. Что является важнейшими ценностями для человека?
2. Почему человеку нужно ценить и беречь свою жизнь и здоровье?



3. Расскажи, как ты заботаешься о своём здоровье.
4. *Работа в группах.* Подумайте, в каких случаях люди рискуют своей жизнью и здоровьем. Приведите примеры.



5. Подготовь пословицы и поговорки о ценности жизни и здоровья.

О БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. БЕЗОПАСНЫЕ И ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ

Утром ты просыпаешься, делаешь зарядку, идёшь в школу. В течение дня посещаешь разнообразные кружки, секции, делаешь покупки в магазине, занимаешься домашними делами. А ещё отдыхаешь, общаешься с разными людьми – друзьями, одноклассниками, родными, знакомыми. Это и есть твоя *жизнедеятельность*.



Жизнедеятельность человека происходит во взаимодействии с другими людьми, в окружении разных предметов и явлений, которые могут стать причиной разнообразных ситуаций: как безопасных, так и опасных.

Безопасная ситуация – это ситуация, когда никто и ничто не угрожает жизни и здоровью человека.

Опасная ситуация – это ситуация, угрожающая жизни и здоровью человека. Такие ситуации возможны в разных случаях, например при дорожно-транспортном происшествии, землетрясении, наводнении, урагане и т. д. Человек может провалиться под лёд, невзначай

травмироваться, заблудиться в лесу, стать жертвой преступника. Даже находясь в собственной квартире или доме, можно подвергнуться разным опасностям. Пожар, утечка газа, неисправность водопровода могут возникнуть в любой момент.



Чаще всего опасные ситуации возникают по вине человека – что-то не предусмотрел или забыл, не заметил или не выполнил, или же поторопился. Так, забыл выключить утюг – может произойти пожар. Не выключил газ и оставил кастрюлю на плите – может прогреметь взрыв. Спешил и перешёл дорогу на красный свет светофора – может произойти авария и человек окажется под колёсами автомобиля и т. д.

Чтобы предотвратить опасную ситуацию, нужно, во-первых, быть предусмотрительным. Так, например, ты знаешь, что игра со спичками может стать причиной пожара, поэтому не нужно с ними играть. То есть ты можешь *предвидеть* опасную ситуацию.

Во-вторых, по возможности следует *избегать опас-*



ных ситуаций и не подвергать риску свою жизнь и здоровье. Например, не следует заходить в вагон поезда метро, двери которого уже закрываются, так как можно получить травму.



Однако если вдруг что-то случилось, важно не растеряться, а принять решение и *действовать*. Например, ты поранился. Нужно оказать себе первую медицинскую помощь, обработав рану, и при необходимости позвонить по телефону взрослым.

Итак, *правила безопасного поведения*:

- Предвидеть опасность.
- По возможности избегать её.
- В случае необходимости – действовать.

Чтобы принять правильное решение и не растеряться в опасной ситуации, тебе нужно вырабатывать такие черты характера, как смелость, решительность, самостоятельность, и многому научиться.

В случае опасности следует знать, куда обращаться за помощью.

Вспомни номера телефонов соответствующих служб:

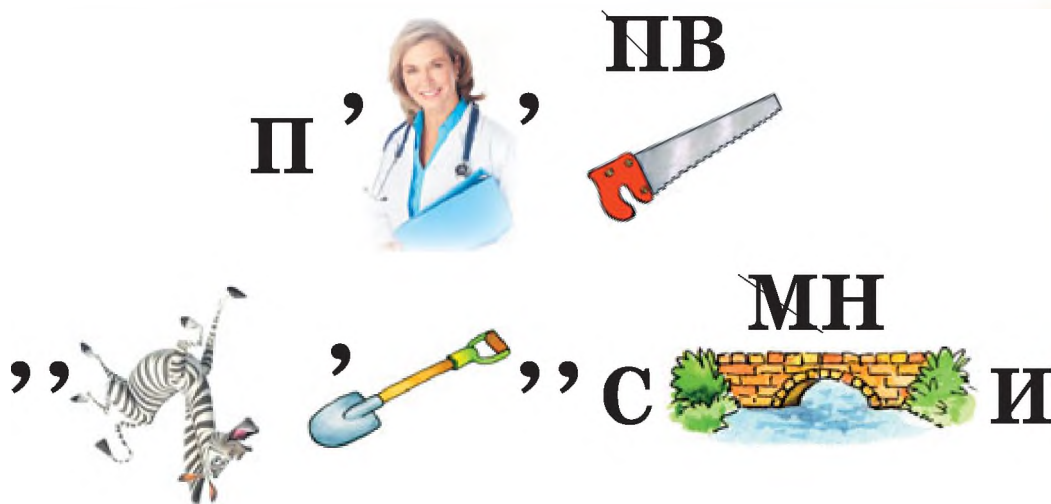
- 101** – пожарно-спасательная служба;
- 102** – милиция;
- 103** – «скорая медицинская помощь»;
- 104** – аварийная служба газа.

Словарик

Безопа́сность жизнеде́ятельности – это такие условия жизни и деятельности человека, когда ничего не угрожает его жизни и здоровью.

Безопа́сное поведе́ние – поведение человека, не угрожающее его жизни и здоровью и безопасности других людей.

Разгадай ребус



Объясни пословицу

• Не тот пропал, кто в беду попал, а тот пропал, кто духом упал.



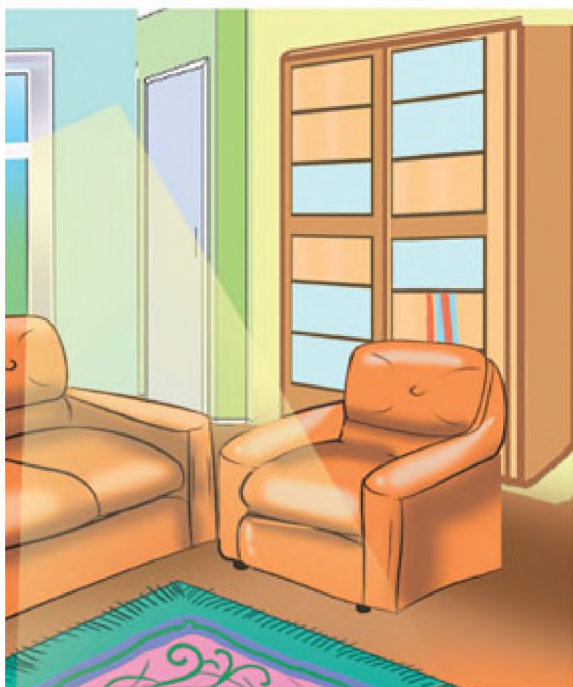
1. Что такое безопасность жизнедеятельности?
2. Что такое опасная ситуация? Когда она может возникнуть?
3. Подумай, какие опасные ситуации могут произойти с тобой дома, на улице, в школе. Как их избежать?



4. *Работа в группах.* Обсудите ситуации, в которых:
 - можно предвидеть опасность;
 - надо избежать опасности;
 - нужно действовать.



5. Рассмотрите и сравните рисунки. В какой квартире можно чувствовать себя безопасно?





6. Вместе с родителями определи места в своей квартире (или доме), где может подстерегать опасность и где следует быть особенно осторожными.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Как действовать в опасных ситуациях

Обсудите и разыграйте в классе такие ситуации:

- 1) Мальчик смотрит телевизор. Внезапно из телевизора пошёл дым. Как действовать?
- 2) Дети на улице нашли пакет с какими-то вещами. Что им нужно делать?
- 3) Девочка почувствовала запах газа в квартире. Как ей необходимо поступить?

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ. ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Ты уже знаешь, что здоровый человек хорошо себя чувствует, у него нормальная температура тела, крепкий сон, хороший аппетит, ничего не болит. Показатели его физического развития – рост, масса тела, окружность грудной клетки и др. – в норме.

Кроме того, организм здорового человека противостоит разным болезням. Такой человек физически вынослив, у него высокая работоспособность, он хорошо владеет своим телом. Говорят, что организм здорового человека работает как часы, то есть чётко и слаженно. О таком человеке говорят, что он *физически здоров*.

Подумай, можно ли физически здорового человека назвать полностью здоровым, если он постоянно жалуется на жизнь и не замечает прекрасного вокруг себя. Или у него плохое настроение, он недоволен собой и окружающими, не живёт в согласии с другими людьми и постоянно конфликтует с ними. Конечно же нет.

Здоровье человека – это не только его физическое здоровье, но и *психическое, социальное и духовное*.

Психическая составляющая здоровья связана с эмоциями, чувствами, мыслями, настроением и т. д. Психически здоровый человек умеет управлять своим поведением, может преодолевать трудности и стрессы, контролировать свои чувства и эмоции. Он спокоен и удовлетворён.

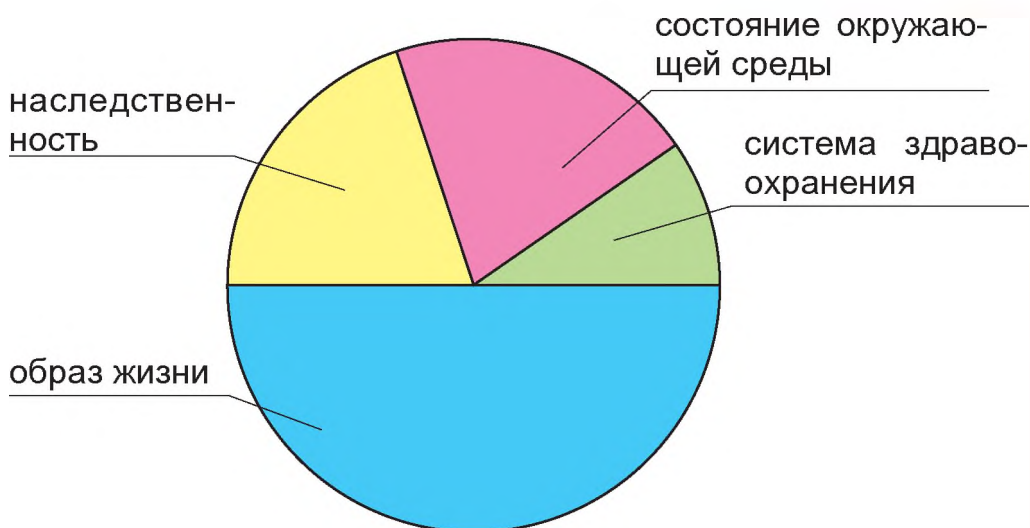
Социальная составляющая здоровья проявляется во взаимодействии человека с другими людьми. Она характеризуется умением человека выстраивать свои отношения с членами семьи, родными и близкими, коллективом. Доброжелательность, толерантность и уважение к людям – это показатели социальной составляющей здоровья.

Духовная составляющая здоровья характеризуется способностью человека сочувствовать, сопереживать, оказывать помощь другим, делать добро. Это умение видеть прекрасное в окружающей среде и в себе, ценить

жизнь и здоровье, ответственно относиться к себе и своей жизни, к окружающим людям.

Все составляющие здоровья – физическая, психическая, социальная и духовная – важны и неотъемлемы друг от друга. Они взаимосвязаны и в совокупности определяют состояние здоровья человека. Любое нарушение одной из составляющих влечёт изменения других составляющих.

На здоровье человека влияют различные факторы: условия жизни, труда, учёбы, качество питания, уровень медицинского обслуживания и т. д. Все факторы объединяют в четыре группы: образ жизни, состояние окружающей среды, наследственность и система здравоохранения.



Из диаграммы видно, что здоровье человека больше всего зависит от образа жизни, – ты об этом уже знаешь.

Каждому человеку для сохранения и укрепления здоровья нужно вести *здоровый образ жизни*. Он включает:

- соблюдение распорядка дня и правил гигиены;
- систематические занятия физкультурой и спортом;
- закаливание и отсутствие вредных привычек;
- правильное и полезное питание;
- доброжелательное отношение к окружающим, умение управлять своим поведением и т. д.



На здоровье человека влияет *состояние окружающей среды*. Так, чистый и свежий воздух укрепляет здоровье, а загрязнённый вредит ему. У людей, проживающих в местности, которая не загрязнена вредными выбросами предприятий и транспорта, здоровье может быть лучше, чем у людей, живущих в загрязнённых районах. Например, жители сёл дышат более чистым воздухом, нежели горожане.

Здоровье человека зависит также от *наследственности*. Унаследовать от родителей или других близких родственников можно как хорошее здоровье, так и некоторые болезни. Поэтому нужно о них знать и делать всё для того, чтобы снизить риск заболевания. Например, если в семье у кого-то из родителей близорукость (нарушение зрения), то и у ребёнка возможно развитие

этой болезни. Такому ребёнку необходимо заботиться о своём зрении и беречь глаза. Не переутомлять их просмотром телепередач и игрой за компьютером. Делать уроки при достаточном освещении, давать глазам отдых и выполнять гимнастику для глаз. Каждые полгода посещать врача-офтальмолога для проверки зрения.

Здоровье человека зависит от действующей в стране *системы здравоохранения*. Медицинские работники делают всё для сохранения твоего здоровья. Они всегда готовы прийти на помощь, если ты заболеешь. Однако помни, что заботиться о своём здоровье прежде всего должен ты сам. Для этого сообщи взрослым, в первую очередь родителям, если ты плохо себя чувствуешь. Во-время обследуйся у врачей, делай прививки от болезней, веди здоровый образ жизни. Если ты не будешь заботиться о здоровье, то никакие усилия медицинских работников не смогут гарантировать тебе крепкого здоровья.

Разгадай ребус



Объясни высказывания

- Твоё здоровье в твоих руках.
- Весёлые мысли – половина здоровья.



1. Назови составляющие здоровья и охарактеризуй их.
2. Что влияет на здоровье человека? Приведи примеры влияния на здоровье человека различных факторов.



3. *Работа в парах.* Обсудите, что нужно делать для сохранения и укрепления здоровья.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Измерение роста и массы тела

1. С помощью взрослых измерь и запиши в тетрадь свой рост и массу тела.

2. Рассмотрите таблицы 1 и 2, в которых приведены средние значения роста и массы тела детей вашего возраста. Сравните свои данные с табличными. Сделайте выводы.

Таблица 1

Средние значения роста и массы тела мальчиков

Возраст, лет	Рост, см	Масса тела, кг
8	122–133	22–30
9	127–139	24–33
10	131–144	27–37

Таблица 2

Средние значения роста и массы тела девочек

Возраст, лет	Рост, см	Масса тела, кг
8	121–132	21–30
9	126–139	24–34
10	132–145	27–38

II

раздел

ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



Этот раздел:

- ▶ о составе продуктов питания;
- ▶ о двигательной активности и принципах закаливания;
- ▶ о том, как сохранить зрение и слух;
- ▶ об осанке и плоскостопии;
- ▶ о гигиене полости рта;
- ▶ о значении воздуха и поддержании чистоты жилья;
- ▶ о выполнении домашних заданий и самостоятельной работе.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Чтобы расти и развиваться, пополнять израсходованную энергию, человеку нужна пища. Мы получаем с пищей все необходимые для жизнедеятельности вещества – *белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.*



Белки – главный строительный материал для организма человека. Из них образуются и растут новые клетки. Белки содержатся в продуктах животного и растительного происхождения, например мясе, рыбе, яйцах, сыре, молоке, горохе, фасоли и т. д.



Жиры снабжают организм энергией. Они также важны для усвоения некоторых витаминов.

Человек потребляет жиры как животного (сало, сливочное масло, сметана, сыр), так и растительного (орехи, семечки и различные масла – оливковое, подсолнечное и т. д.) происхождения.

Углеводы являются основным источником энергии. Ими нас обеспечивают хлеб, крупы, сахар, картофель, морковь, свёкла, фрукты, мёд и т. д.



Витамины – это вещества, необходимые для жизни, роста и развития человека. Они также повышают устойчивость организма к заболеваниям (см. таблицу 1).

Витамины в основном мы получаем с пищей. Их нужно небольшое количество, но в случае нехватки витаминов возникают различные заболевания. Например, нехватка витамина D может повлечь рахит – заболевание, приводящее к неправильному формированию скелета; нехватка витамина C – к кровоточивости дёсен и выпадению зубов.

Витаминные препараты можно приобрести в аптеке, но принимать их следует только по назначению врача, поскольку избышек витаминов не менее вреден, чем их нехватка.

Таблица 1

ВИТАМИНЫ		
Название	Для чего нужны	Где содержатся
Витамин А	Обеспечивает нормальное состояние кожи, волос. Нужен для зрения, костей	Абрикосы, мандарины, морковь, петрушка, сливочное масло, яйца, молоко, рыбий жир
Витамины группы В	Для роста и развития. Полезны для крови, нервной системы, кожи. Способствуют усвоению питательных веществ	Горох, фасоль, ржаной хлеб, мясо, печень, рыба, молоко, крупы (гречневая, овсяная)
Витамин С	Способствует укреплению иммунитета, защите от простуды, заживлению ран. Полезен для кровеносных сосудов	Апельсины, лимоны, киви, помидоры, чёрная смородина, шиповник, крыжовник, лук, болгарский перец, картофель, капуста
Витамин D	Для роста и прочности костей, зубов	1) Рыбий жир, лосось, яйца, молоко, сливочное масло. 2) Образуется в организме человека под воздействием солнечных лучей

Минеральные вещества – это кальций, железо, йод и много других. Ты узнаешь о них на уроках химии в старших классах. Эти вещества нужны для нормальной работы клеток. Они участвуют в образовании и укреплении костей, зубов и др.

Источником минеральных веществ для организма человека являются продукты питания (см. таблицу 2).

Таблица 2

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
Название	Для чего нужны	Где содержатся
Кальций	Для прочности костей и зубов	Молоко, молочные продукты, орехи, рыба
Железо	Для обеспечения процесса кроветворения	Печень, мясо, желтки яиц, фасоль, персики, абрикосы
Йод	Для нормальной работы щитовидной железы	Морская капуста, йодированная соль

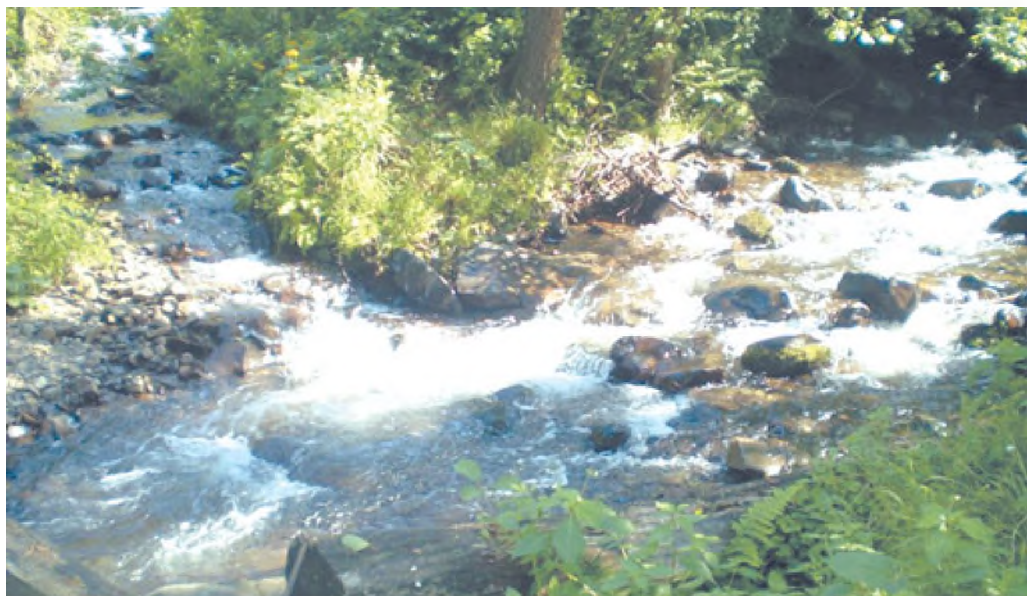
Человеку, кроме белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, нужна вода. Если без пищи человек может прожить несколько недель, то без воды – лишь несколько дней. Однако и нехватка, и излишек её потребления вредны для организма.

Вода входит в состав всех клеток и тканей организма. Тело человека больше чем на две трети состоит из воды. Человек теряет воду с потом, мочой и т. д., поэтому нужно восполнять израсходованное количество жидкости. Вода поступает в наш организм, когда мы пьём обычную воду, компот, узвар, чай, какао, сок, молоко, кефир, едим суп, борщ, овощи и фрукты, а также с другими продуктами. Больше всего воды содержится в овощах и фруктах. Так, арбуз и огурец почти полностью состоят из воды. Однако вода есть и в хлебе, и в котлетах, и в рыбе. В одних продуктах питания воды больше, в других – меньше.



Летом и после физических нагрузок организм требует большего количества воды. Подумай почему.

Вода – ценный дар природы. Для живых организмов нужна чистая вода. Беречь воду – значит беречь здоровье и жизнь. Каждый человек должен бережно относиться к воде и не расходовать её зря.



Для любознательных

ЗАЧЕМ ВОДУ ПЬЮТ?

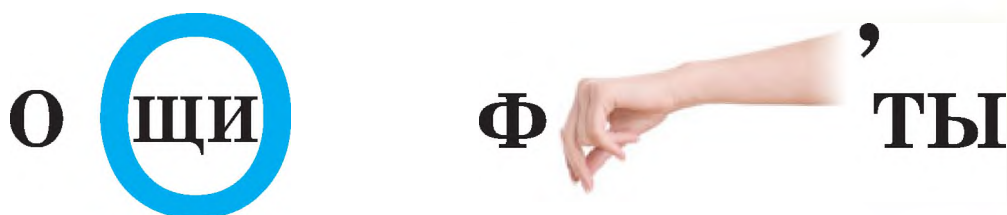
Вот опять простой вопрос. Такой простой, что, кажется, и спрашивать незачем. А спросишь, и оказывается, что из десяти человек только один знает, зачем пьют воду. Ты скажешь: воду пьют потому, что хочется. А почему хочется? Потому что без воды жить нельзя. А жить нельзя потому, что мы воду всё время расходуем и нам надо запас её пополнять.

Подуй-ка на холодное стекло. Оно запотеет, покроется капельками воды. Откуда взялась вода? Из твоего тела.

Или вот, скажем, ты в жаркий день вспотел. Откуда взялся пот? Опять-таки – из тела. А если ты воду расходуешь, то тебе надо её время от времени запасаться. В сутки человек теряет целых двенадцать стаканов воды. Значит, столько же ему надо выпить или съесть. А разве воду едят? В том-то и дело, что едят. В мясе, овощах, хлебе – во всякой еде есть вода.

По Михаилу Ильину





Отгадай загадки



Под землёй птица гнездо свила, яиц принесла.



Лоскуток на лоскутке – зелёные заплатки,
Целый день на животе нежится на грядке.



1. Каково значение пищи для человека?
2. Объясни высказывание: «Вода – это здоровье, вода – это жизнь».
3. Какие вещества получает человек с пищей?
4. Пользуясь таблицей 1 (с. 23), ответь на вопросы:
 - На что влияют витамины в организме человека?
 - Какой витамин образуется в организме человека под воздействием солнечных лучей?
 - Какой витамин наиболее способствует укреплению иммунитета, профилактике заболеваний?
 - Почему необходимо ежедневно употреблять молоко и молочные продукты?



5. *Работа в группах.* Обсудите, что вы можете сделать для сбережения воды.



6. Используя различные источники информации, узнай, какие витамины есть в потребляемых тобой продуктах. Запиши в тетрадь названия этих продуктов и витаминов.

О ДВИЖЕНИИ И ЗАКАЛИВАНИИ

Движение – это естественная потребность организма. Приходилось ли тебе наблюдать за маленьким ребёнком, его движениями? Сначала мышцы младенца слабые – он даже не может поднять свою головку, движения его рук и ног ещё неловкие. Потом постепенно ребёнок учится переворачиваться и сидеть самостоятельно. В возрасте приблизительно девяти месяцев он уже умеет ползать и стоять без посторонней помощи. А где-то в год малыш начинает ходить. В течение следующих нескольких лет движения ребёнка становятся всё более уверенными. Он охотно играет, бегает, прыгает.



К сожалению, в период взросления и в зрелом возрасте многие люди, особенно горожане, недостаточно двигаются. Например, вместо того, чтобы ходить пешком, они пользуются лифтом, общественным или личным транспортом. Часто их рабочее место – письменный стол с компьютером. После работы они не делают физических упражнений, а сидят перед телевизором. А если человек ещё и употребляет много жирной пищи, сладких газированных напитков, мучных изделий и сладостей, то он полнеет, так как получает вместе с продуктами питания больше энергии, чем тратит. Возникает ожирение, снижается работоспособность, ухудшается память и нарушается осанка, появляются усталость и разные заболевания.

Поэтому, чтобы расти крепкими, здоровыми, бодрыми и энергичными, нужно больше двигаться – заниматься физкультурой и спортом, играть в подвижные и спортивные игры, выполнять физическую работу, ходить пешком. Помнишь пословицу: «Ходи больше – проживёшь дольше»? Не забывай также делать утреннюю гимнастику, старательно выполняй упражнения во время физкультминуток на уроках, переменах, дома, когда готовишь уроки и т. д.



Закаливание тоже способствует сохранению и укреплению здоровья. Человек закаляется с помощью природных факторов – воздуха, воды и солнечных лучей.

Чтобы закаливание приносило пользу, надо помнить основные *принципы закаливания*.

Принципы закаливания

Постепенность. Понижать температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность процедуры закаливания нужно *постепенно*. Например, водные процедуры необходимо начинать с привычной и приятной для тебя температуры воды и постепенно переходить к прохладной, а затем холодной.

Систематичность. Закаливание должно быть *систематическим*, то есть регулярным, ежедневным и непрерыв-

ным. Если начал закаляться, то не прекращай. В случае болезни – спроси у врача, можно ли продолжать закаливание. Если по какой-либо причине тебе пришлось на некоторое время прекратить закаливание, то после перерыва следует начинать всё сначала. Ведь уже через 5–6 дней после прекращения процедур закаливания их действие ослабляется и почти полностью прекращается через две недели.

Дозированность. Нужно закаляться так, чтобы влияние природных факторов на организм было *дозированным*, то есть чтобы длительность процедуры отвечала возможностям твоего организма. Например, чем холоднее вода во время душа, тем меньше времени нужно для его приёма. Следовательно, дозировать процедуры закаливания нужно затем, чтобы человек без чрезмерных усилий мог их выполнять.

Комплексность. Использовать действие природных факторов следует *комплексно*. Это значит, что нужно сочетать различные виды закаливания. Например, летом принимать солнечные и воздушные ванны, купаться в водоёмах и т. д.



В таблице приведены температура и длительность процедур закаливания.

Таблица

Условия проведения процедур закаливания

Процедура	Температура	Длительность
Солнечные ванны	Начинать при температуре воздуха +20 °С	Первые дни – 5–10 мин, каждые три дня увеличивать на 5 мин. Продолжительность солнечной ванны для здорового ребёнка не более 30–40 мин
Ванна для ног, обтирание	Начинать с температуры воды +25 °С, каждые три дня постепенно уменьшать и довести до +15 °С	1–3 мин
Обливание, душ и пр.	Начинать с температуры воды +20...+25 °С, каждые три дня снижать и довести до +16...+18 °С	1–2 мин
Купание	Начинать с температуры воды не ниже +20 °С и температуры воздуха +24...+25 °С	Начинать с 3–5 мин, постепенно доводя до 15 мин, а впоследствии – до 30 мин

Для любознательных

ЗАКАЛИВАНИЕ

Человеческий организм имеет замечательную способность. Он постепенно приспосабливается к самым трудным условиям жизни.

Вспомни, как стынут у тебя руки и нос в начале зимы, когда мороз всего два-три градуса. А в феврале ты играешь в снежки на пятнадцатиградусном морозе как ни в чём не бывало. За два зимних месяца ты уже успел привыкнуть к холоду...

Закалять свой организм надо постепенно. Прежде всего возьми за правило в любую погоду проводить на улице не меньше двух-трёх часов каждый день. И при этом не кутайся.

Некоторые ребята, а особенно их мамы, считают, что лучший способ уберечься от простуды – одеваться как можно теплее. А на самом деле это верный способ то и дело простужаться. Сначала дети вспотеют в своих свитерах и шарфах, а потом простудятся.

Грипп в таком случае неминуем!

По Алексею Дорохову

Объясни высказывания

- Движение – это здоровье, движение – это жизнь.
- Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай.



1. Для чего нужно заниматься физкультурой и закаляться?
2. Почему малоподвижный образ жизни вреден для здоровья?
3. О каком человеке говорят, что он закалён?
4. Расскажи, как ты закаляешься. Какие правила закаливания выполняешь?
5. Вспомни и расскажи, как при помощи солнца, воздуха и воды нужно закаляться.



6. Вместе с родителями обсуди, всё ли ты делаешь для того, чтобы расти крепким (крепкой) и здоровым (здоровой).



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Папа, мама, я – спортивная семья

Вместе с учителем физкультуры подготовьте и проведите соревнование «Папа, мама, я – спортивная семья».

ЧТОБЫ ГЛАЗА ХОРОШО ВИДЕЛИ, А УШИ СЛЫШАЛИ. БЕРЕГИ ОРГАНЫ ЧУВСТВ!

Весь разнообразный мир – свет, цвета, звуки, температуру воздуха, запахи, вкусы и т. д. – мы воспринимаем органами чувств.

При помощи глаз – органов зрения – ты видишь всё вокруг себя, различаешь цвета, форму и размер предметов, их взаимное расположение.

Органы слуха – уши – улавливают разнообразные звуки: голоса людей, шум ветра, пение птиц, музыку...

При помощи органа обоняния – носа – ты чувствуешь ароматы цветов, разные запахи и т. д.



Органы чувств нужно беречь, поскольку они важнейшие помощники в восприятии окружающей среды.

В жизни человека зрение играет важную роль. Как известно, большую часть информации из окружающего мира воспринимают именно глаза. Человек может различать почти 150 оттенков цветов.

Чтобы сохранить хорошее зрение на долгие годы, необходимо выполнять такие *правила*:

- Беречь глаза от травмирования.
- Во время выполнения уроков и других видов работ – рисования, шитья, вязания и т. д. – рабочее место должно быть хорошо освещено.
- Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть 30–40 см. Книгу надо держать так, чтобы верхняя и нижняя строки были на одинаковом расстоянии от глаз.
- Не увлекаться длительным просмотром телепрограмм и играми на компьютере.
- Не читать и не смотреть телевизор лёжа.
- Не читать в транспорте.
- Защищать глаза от солнца солнцезащитными очками.
- Во время выполнения уроков давать отдых глазам, делать гимнастику для глаз.
- Регулярно проверять зрение у врача-офтальмолога.



Комплекс упражнений для глаз

1. Быстро поморгать глазами, закрыть их и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Сильно зажмурить глаза (считая до 3), открыть и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4–5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не вращая головой, за медленными движениями влево

и вправо, вверх и вниз указательного пальца вытянутой руки. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1–4, потом перевести взгляд вдаль на счёт 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе сделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1–6. Повторить 1–2 раза.

Для любознательных

КАК БЕРЕЧЬ ГЛАЗА

Люди научились сегодня лечить самые тяжёлые болезни. Если нужно, врачи даже могут заменить человеку его больное сердце на искусственное. А вот глаза заменить ничем нельзя. И, наверное, ещё долго учёные не смогут этого сделать, ведь наш глаз имеет более сложное строение, чем самый современный компьютер.

Природа сама позаботилась о том, чтобы уберечь наши глаза от многих неприятностей. Например, брови не дают попасть поту в глаза, а ресницы защищают от пыли. И моргаем мы, оказывается, не просто так – когда наше веко движется, оно очищает поверхность глаза от мельчайшей пыли.

Однако никакая природная защита не поможет, если ты вдруг начнёшь тереть глаза грязными руками. Микробы попадут в глаза, и они начнут слезиться и болеть.

А бывает и такое – зрение уже стало понемногу ухудшаться, а мы этого ещё не замечаем. И вдруг врач сообщает: «Нужно лечить глаза». Поэтому старайся не переутомлять свои глаза.

Запомни: глаза переутомляются, если ты читаешь лёжа да ещё и «ползаешь» носом по странице. Либо, например, целый день сидишь у телевизора или компьютера – для глаз это очень вредно.

По Анатолию Гостюшину

Уши тоже важные органы чувств человека. Приблизительно десятая часть информации поступает к нам именно благодаря слуху.



Главный враг ушей – это громкие звуки. Они опасны для человека, ведь от них слух может ухудшиться или вообще пропасть. Так, чтобы защитить органы слуха от оглушительных звуков, например от звука двигателя самолёта, работники, обслуживающие его, одевают защитные наушники.

Поэтому не включай на всю громкость телевизор и магнитофон. Вредно также часто и очень громко слушать плеер. Не кричи никому в ухо. Опасно засовывать в уши острые предметы – можно повредить барабанную перепонку.

Объясни пословицу

- Кто о глазах заботится, тот горя не знает.

Отгадай загадки



На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.



На носу сидим,
На мир глядим,
За уши держимся.



Два брата на одной голове живут,
Всё слышат, а друг друга не видят.



Игра «Да или нет?»

Один из вас читает первые четыре утверждения, а второй отвечает: «да» или «нет». Потом вы меняетесь ролями.

1) Для глаз полезны витамины, в частности витамин А.
Да или нет?

2) Орган слуха – это нос. Да или нет?

3) Глаза нельзя тереть грязными руками. Да или нет?

4) Сильный шум и громкая музыка могут повредить зрение. Да или нет?

5) Для слуха полезно смотреть телевизор. Да или нет?

6) Нельзя бросать в глаза песок, снежки, приближать бенгальские огни к лицу. Да или нет?

7) Нужно регулярно мыть уши. Да или нет?

8) Лицо и глаза надо вытирать личным чистым полотенцем. Да или нет?



1. Назови органы чувств человека и расскажи, для чего они нужны.

2. Расскажи, как ты заботаешься об органах зрения и слуха.

3. От чего зрение и слух могут ухудшиться?

4. Выучи упражнения для глаз и выполняй их во время физических пауз.

Игра «Угадай звук»

Участнику завязывают глаза повязкой. Он должен назвать предметы или действия, которые издают определённые звуки. Например, звуки тикания часов, мелодия мобильного телефона, звон колокольчика, журчание воды и т. д.

ОСАНКА. ПЛОСКОСТОПИЕ

Для красоты тела и здоровья человека важное значение имеет осанка.

Осанка – это привычная поза тела человека в покое и при движении. Она влияет не только на внешность, но и на расположение и работу внутренних органов.

Нарушение осанки может привести к изменениям в скелете, ухудшению работы систем кровообращения, дыхания, пищеварения и т. д.

Для формирования правильной осанки нужно делать физические упражнения, а также следить за осанкой, когда стоишь, сидишь, ходишь, играешь, занимаешься физической работой и др.

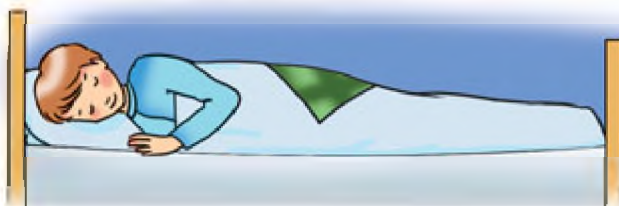
Много времени ты проводишь за партой или письменным столом. Поэтому важно, чтобы парта, стол, стул соответствовали твоему росту. Когда читаешь или выполняешь письменные задания, сиди ровно, не сгибая позвоночник. Плечи должны быть на одном уровне, голова – немного наклонена. Не опирайся и не ложишься на стол. Между краем стола и туловищем должна проходить ладонь. Ноги должны стоять на полу или подставке.

Ходи ровно, не сутулься. Носи ранец или рюкзак. Если придётся нести в руках какие-то вещи, распредели их по весу равномерно в обе руки.

Стой прямо, не опуская головы, плечи отведи назад. Подтяни живот. Распредели равномерно вес тела на обе ноги и не сгибай их.



Спать нужно на ровной кровати с жёсткой основой и низкой подушкой.



ПРАВИЛЬНАЯ ЛИ У ТЕБЯ ОСАНКА?

Что такое правильная осанка? Это значит, что, когда мы стоим, плечи слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, спина должна быть ровная, а голова – высоко поднята. Вспомни, какая осанка была у сказочных героев – Золушки и прекрасного Принца. А как выглядел сказочный Волк? Он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выступают вперёд.

А знаешь, почему так важно иметь правильную осанку? Дело в том, что если постоянно сутулиться



и втягивать голову в плечи, сидеть сгорбившись за партой и за обеденным столом, то такая неправильная осанка впоследствии станет привычной. Со временем у человека сформируется не очень красивая фигура и он будет казаться ниже ростом. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим танцором или спортсменом.

Правильная осанка не только красива – она ещё и полезна для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте тебя не будут мучать боли в спине. Ведь когда осанка плохая, мышцы, связки и сухожилия, которые прикрепляются к позвоночнику, перенапрягаются, и болит спина.

Поэтому пусть каждый мальчик представит себя прекрасным Принцем, а каждая девочка – Золушкой на балу.

По Роберту Ротенбергу

Большая нагрузка во время ходьбы приходится на стопы ног. Важно, чтобы суставы стоп были здоровыми, а форма стоп – правильной.



Правильная форма стопы



Плоскостопие

Для формирования правильной формы стопы и профилактики *плоскостопия* нужно носить обувь соответствующего размера, чтобы она не сдавливала ногу, с невысоким каблуком. Летом полезно ходить босиком по траве, песку, гальке и т. д.

Помогают развивать и укреплять мышцы стоп:

- ходьба по неровной или шероховатой поверхности;



- лазание по шведской стенке;
- упражнения – хождение на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп.

Словарик

Плоскостопие – опущение сводов стопы.

Разгадай ребусы



1. Что такое осанка?



2. *Работа в парах.* Покажите друг другу, как нужно сидеть за партой (столом), стоять, соблюдая правильную осанку.



3. Каковы причины нарушения осанки?



4. *Работа в группах.* Обсудите, что нужно делать, чтобы иметь правильную осанку.



5. Почему важна правильная осанка?

6. Вспомни и покажи упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, которые ты изучал (изучала) на уроках физической культуры.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Упражнения для профилактики плоскостопия

Ознакомься с приведёнными упражнениями для профилактики плоскостопия и выполняй их.



Упражнение «Каток»

Катать мячик, валик или скалку вперёд-назад по полу сначала одной ногой, затем – другой.



Упражнение «Художник»

Удерживая лист бумаги одной ногой, нарисовать различные фигуры карандашом, зажатым между пальцами другой ноги. Упражнение выполнять сначала одной, а затем – другой ногой.



Упражнение «Разбойник»

Сесть на пол с согнутыми ногами. Пятки плотно прижать к полу и не отрывать от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).

Упражнение «Гусеница»

Сесть на пол с согнутыми коленями, пятки прижать к полу. Сгибая пальцы ног, подтянуть пятки вперёд к пальцам, затем пальцы снова распрямить и движение повторить (имитация движения гусеницы). Передвижение пяток вперёд за счёт сгибания и выпрямления пальцев ног продолжать до тех пор, пока пальцы могут касаться пола.

Упражнение выполнять обеими ногами одновременно.



Упражнение «Мельница»

Сидя на полу с выпрямленными ногами, описывать ступнями круги в разных направлениях.



Упражнение «Барабанищик»

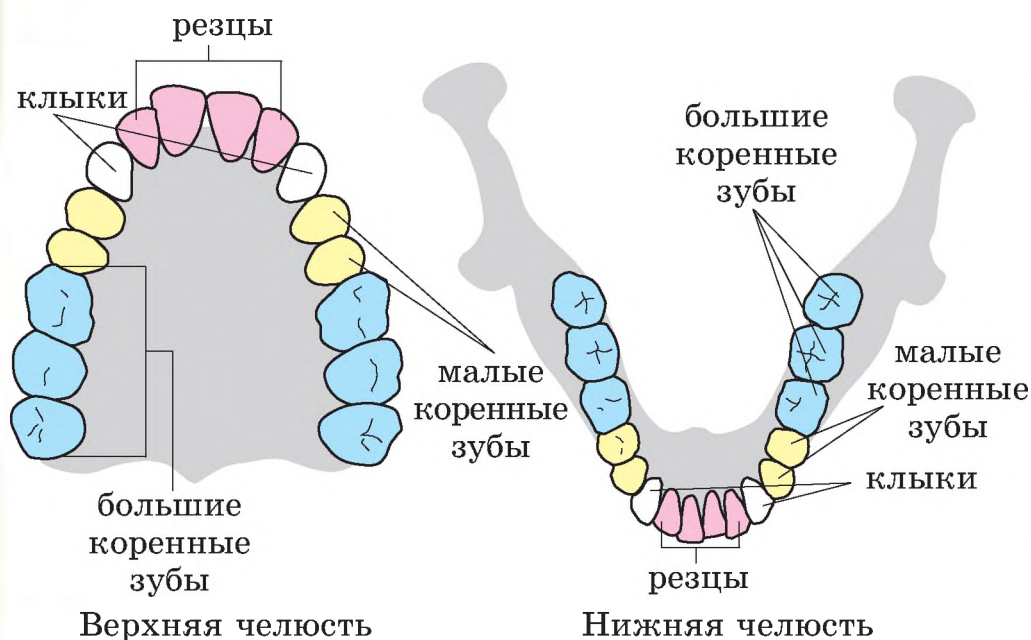
Сесть на пол, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать стопами вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. Во время выполнения упражнения колени постепенно выпрямить.



ЧТОБЫ ИМЕТЬ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ... ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

В возрасте примерно шести месяцев прорезаются первые зубы у младенцев. Сначала у детей вырастают временные зубы. Их называют *молочными*. Таких зубов всего 20. Впоследствии они выпадают и вырастают *постоянные* зубы.

У взрослого человека все зубы постоянные. Их 32, по 16 на верхней и нижней челюстях. Зубы нужны нам для того, чтобы откусывать и пережёвывать пищу. Так, с помощью *резцов* – зубов, расположенных впереди, – мы откусываем пищу. За резцами идут *клыки* – конусовидные зубы, служащие для разрывания и удержания пищи. *Малые* и *большие коренные* зубы измельчают и перетирают пищу.



Кроме того, зубы участвуют в произношении некоторых звуков, например таких, как «з», «с», «ц», «т».

Чтобы иметь здоровые зубы, дёсны и свежее дыхание, нужно выполнять *правила гигиены полости рта*. Запомни их.

- Чисть зубы ежедневно утром и вечером. Зубную щётку меняй каждые три месяца. Новую щётку перед использованием вымой горячей водой с мылом.

- После каждого приёма пищи ополаскивай рот тёплой водой.

- Чтобы удалить остатки пищи между зубами, используй зубную нить или зубочистку.

- После чистки зубов не забудь почистить язык. Для этого используй специальные скребки или зубные щётки со специальной поверхностью на противоположной стороне от щетины.

Чтобы зубы были здоровыми и крепкими, гигиенических процедур недостаточно. Зубы нужно беречь! Нельзя раскусывать ими орехи, косточки от ягод, твёрдые конфеты (например, леденцы, карамельки), откусывать нитки и т. д. Вредно для зубов кушать много сладостей, употреблять сразу после горячей пищи холодную и наоборот. Полезно есть сырые овощи и фрукты, например морковь, капусту, яблоки.

Дважды в год следует посещать стоматолога для осмотра полости рта. Он посмотрит, все ли зубы здоровы, в каком состоянии дёсны, посоветует, какой щёткой и пастой пользоваться, проверит прикус. При правильном прикусе верхний ряд зубов должен частично перекрывать зубы нижней челюсти.



Неправильный прикус не только влияет на внешний вид лица, но и приводит к нарушениям пищеварения, речи и др. Причины возникновения неправильного прикуса различны: заболевания, при которых ребёнок дышит ртом, а не носом; вредные привычки – сосание пальцев, карандашей и ручек, подпираание щеки рукой.



Правильный прикус



Неправильный прикус

Отгадай загадки



Хвостик из кости,
А на спинке – щетинка.



Белая река в пещеру затекла,
Чистит добела.



Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб – всю добычу мою –
Я с радостью белым зверям отдаю.



1. Назови виды зубов у взрослого человека.
2. Каково значение зубов?
3. Расскажи, какие правила гигиены полости рта ты выполняешь.
4. а) Подумай, почему нужно регулярно посещать стоматолога, даже если зубы не болят.
б) Вспомни свой последний визит к стоматологу. Что советовал тебе врач?
5. Каковы причины нарушения прикуса?



6. *Работа в группах.* Обсудите, что полезно для зубов, а что – вредно.

КАКИМ ВОЗДУХОМ МЫ ДЫШИМ. СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ ЖИЛЬЯ

Здоровье человека зависит от качества воздуха, которым он дышит. Человеку нужен чистый воздух. А чистый он там, где много растений.



Наиболее загрязнённый воздух в крупных городах и вблизи фабрик и заводов. Для очистки воздуха люди высаживают деревья и кустарники, устанавливают фильтры на дымоходах предприятий и т. д. Чтобы было меньше пыли, в жаркие дни специальные машины поливают городские улицы.



Много времени ты проводишь дома: делаешь уроки, играешь, отдыхаешь, спишь, кушаешь. От того, какой воздух в помещении, зависит и твоё самочувствие.

Большинство вещей, которые нас окружают и делают жизнь комфортной, могут загрязнять воздух. Так, мебель, изготовленная из древесно-стружечных плит, может содержать в большом количестве синтетический клей, лак, краски и другие химические вещества, которые выделяют в воздух токсины. Токсичными могут быть и пластиковые предметы, линолеум, ковры из синтетических волокон, средства бытовой химии и т. д. Если в квартире или доме много изделий, особенно новых, изготовленных из искусственных материалов, необходимо проветривать помещение до исчезновения запаха. Перед использованием средств бытовой химии нужно внимательно изучить инструкцию по их применению.

Кроме того, в помещении собирается много пыли, загрязняющей поверхность предметов: мебель, одежду,

обувь и др. Полностью избавиться от пыли не удастся, но уменьшить её количество вполне возможно. Для этого следует регулярно прибирать в квартире (доме) – мыть пол, вытирать пыль, пылесосить.

Когда заходишь домой, надо вытереть обувь возле порога и переобуться в комнатные тапочки. Снять верхнюю одежду и повесить в коридоре или прихожей.



Очень важно для хорошего самочувствия человека проветривать помещение. Если длительное время находиться в непроветриваемой комнате, начинает болеть голова, появляется усталость и снижается работоспособность.

Классную комнату следует проветривать перед началом занятий и на каждой перемене. Ученики в этом случае должны выйти из класса. В тёплое время года мож-



но открыть форточку или фрамугу окна во время уроков, но так, чтобы не было сквозняков. Физкультминутки также необходимо проводить при открытой форточке.

Дома обязательно нужно проветривать комнату перед тем, как садиться за уроки, перед сном, во время уборки.

Чтобы чувствовать себя уютно в своём доме, надо следить за *микроклиматом* в нём, то есть за температурой, влажностью воздуха и другими показателями. Для создания нормального микроклимата в помещении используют системы отопления, обогреватели, вентиляторы, очистители, увлажнители, кондиционеры и т. д.



Комнатные растения не только создают уют и украшают наши помещения. Большинство из них обогащает воздух кислородом, увлажняет его, улучшает микроклимат помещения, очищает воздух от пыли и вредных веществ. Поэтому учись ухаживать за комнатными растениями. Это – полезное дело и чрезвычайно интересное увлечение.



* * *

Чтобы дом спасти от пыли,
Мы мели, трясли и мыли.
Так трудились, так старались,
Не гуляли – убирались.
В результате всё сверкает,
Только даже школьник знает
Этой пыли аппетит –
Завтра снова налетит.

Ольга Ухалина



Объясни пословицу

- Плохо тому, кто непорядком живёт в доме.

Отгадай загадки



Он вокруг, его не видим, и не пьём, и не едим,
Незаметен он, невидим, только всем необходим:
Людам, мячикам и шинам, водолазу под водой.
Птичке, рыбке и машинам, вот загадочный какой.



Кто по комнатам прошёл,
Вымел чисто всюду пол,
Паутину снял в углах,
А теперь стоит впотьмах;
Скромно ждёт другой работы,

Чтоб не старили заботы?
Он трудяга, не бездельник...
Как зовут его все?..

Владимир-Георгий Ступников



Ворчун заведётся,
По дому пройдётся,
Заглянет под тумбочку
И под кровать,
И в доме – порядок!
Блестящий порядок!
И можно к обеду
Гостей приглашать.

Нина Пикулева



1. Назови показатели микроклимата помещения.
2. Что загрязняет воздух в помещениях?
3. Для чего нужно проветривать помещение и следить за его чистотой?
4. Расскажи, как ты помогаешь родителям прибирать в квартире (доме).



5. *Работа в группах.* Обсудите:
 - Что загрязняет воздух в городе?
 - Что нужно делать, чтобы воздух меньше загрязнялся?
 - Где в вашей местности наиболее загрязнённый воздух, а где воздух чище?



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Как поддерживать чистый воздух в жилом помещении

Составьте памятку «Как поддерживать чистый воздух в жилом помещении» и запишите в тетрадь.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ И САМОСТОЯТЕЛЬНО УЧИТЬСЯ

За годы, проведённые в школе, ты многому научился: читать, писать, решать примеры и задачи, работать за компьютером, познавать природу, рисовать и т. д. Учёба в школе будет продолжаться ещё не один год. Чтобы она была успешной, нужно не только быть внимательным на уроках, слушать учителя, но и уметь самому учиться. Самостоятельное обучение – это в том числе и выполнение домашних заданий, которые помогают повторить изученный материал и лучше его усвоить.

Прежде всего необходимо правильно организовывать свою работу, чтобы выполнить её быстро и не переутомиться. Поэтому после школьных занятий не стоит сразу садиться за уроки. Придя домой, пообедай и отдохни. Самым лучшим будет активный отдых – это прогулки, подвижные игры на свежем воздухе и т. д.



Ты уже знаешь, что высокая умственная работоспособность наблюдается у человека во второй половине дня, с 16.00 до 18.00. Это наилучшее время для выполнения домашних заданий. Помни: их нужно делать ежедневно в одно и то же время. На домашние задания ты должен тратить не более полутора часов.

Перед выполнением уроков проветри комнату, подготовь своё рабочее место. Проверь, всё ли есть для работы – дневник, тетрадь, учебник, ручка, карандаш, черновик и т. д. Чтобы лишние вещи не мешали тебе, убери их со стола.



Домашние задания лучше делать в тот же день, когда они были заданы. Продумай план работы. Возможна разная последовательность выполнения домашних заданий. Сначала можно сделать письменные задания, а затем – устные. Например, начать с русского языка, потом выполнить задания по математике и литературному чтению. А можно чередовать письменные задания с устными. Например, выполнить задания по математике, потом – по природоведению, а после этого – по русскому языку и литературному чтению.

Выбери предмет и приступай к выполнению задания. Вспомни материал, который изучали в школе, повтори или выучи правила, внимательно прочитай задание. Всё ли тебе понятно? Выполняя его, будь внимателен, сосредоточься и не отвлекайся на другие дела – не смотри телевизор, не кушай, не разговаривай по телефону, не играй на компьютере и т. д.

Каждые 15 минут делай физкультпаузы и гимнастику для глаз. Проветривай комнату.

Если тебе что-то непонятно, спроси у взрослых, пользуйся дополнительной литературой – словарями, справочниками, энциклопедиями.





После окончания работы внимательно проверь, всё ли ты сделал правильно. Не спеши.

Сложи в рюкзак все необходимые вещи на следующий день – дневник, учебники, тетради, школьные принадлежности. Прибери рабочее место, разложи всё на свои места.

Если из-за болезни ты пропустил занятия в школе, не отчаивайся. Когда выздоровеешь, можно наверстать упущенное, если правильно организовать свою работу. При этом помни, что после болезни для восстановления сил и работоспособности необходимо некоторое время. Поэтому не стоит сразу пытаться освоить пропущенный материал. Лучше действуй постепенно по такому плану:

1. Узнай, сколько тем пропущено по каждому предмету.

2. Спланируй, темы каких предметов и в какой день ты будешь изучать. Не бери больше чем одну тему в день по одному предмету.

3. Изучай материал так:

- Вспомни, что ты уже знаешь по теме, которую будешь изучать.

- Прочитай текст в учебнике, выдели главное. Воспользуйся приёмами, которые помогут выучить материал: подели текст на части, составь план, начерти таблицу, схему или сделай рисунок.

- Повтори прочитанное.

- Выучи правила.

- Прочитай текст ещё раз.

- Ответь на вопросы и выполни задания после темы.

- Если что-то непонятно – пользуйся справочной литературой. При необходимости обращай за помо-

щью к учителю, родителям, родственникам, одноклассникам, друзьям.

А если твой друг (подруга) пропустил (пропустила) материал и отстал (отстала) от класса и ему (ей) трудно самостоятельно наверстать упущенное, то предложи свою помощь.



Объясни пословицы и поговорки

- Не говори «не умею», а говори – «научусь».
- Мир освещается солнцем, а человек – знанием.
- Грамоте учиться – всегда пригодится.
- Учение – свет, а неучение – тьма.

Отгадай загадку



Открыть свои тайны
Любому готова.
Но ты от неё
Не услышишь и слова.



1. Расскажи, как ты готовишь домашние задания. Выполняешь ли всё самостоятельно?
2. Какие уроки тебе выполнять труднее, а какие – легче?

3. Приходилось ли тебе самостоятельно изучать новый материал? Если «да», расскажи, как ты это делал (делала). Обращался (обращалась) ли ты к кому-либо за помощью? К кому именно? Использовал (использовала) ли ты дополнительную литературу?



4. Вместе с родителями в течение недели определи, сколько времени ты тратишь на выполнение домашних заданий в целом и на каждый предмет в отдельности. Запиши результаты в тетрадь.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Обсудите и разыграйте в классе такие ситуации:

- 1) Твой друг (подруга) заболел (заболела) и нуждается в помощи в учёбе. Что ты ему (ей) посоветуешь?
- 2) Ты пропустил (пропустила) занятия в школе. К кому обратишься за помощью?
- 3) Ты помогаешь однокласснику (однокласснице) учить материал. Как вы организуете свою работу?

III

раздел

СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



Этот раздел:

- ♦ о традициях сохранения здоровья в семье;
- ♦ о знакомстве и дружбе, дружеских отношениях;
- ♦ о вредных привычках;
- ♦ о пользовании телевизором, компьютером, мобильным телефоном;
- ♦ о туберкулёзе и СПИДе;
- ♦ об охране здоровья детей;
- ♦ о том, что делать при пожаре;
- ♦ о том, как вести себя в толпе;
- ♦ о правилах безопасного поведения на улице;
- ♦ о том, как найти выход из непредвиденных ситуаций;
- ♦ о безопасности движения пешеходов;
- ♦ о сигналах регулирования дорожного движения;
- ♦ о дорожно-транспортных происшествиях;
- ♦ о дорожных знаках.

ТРАДИЦИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В СЕМЬЕ

Вспомни, какие правила поведения и обычаи существуют в твоей семье. Возможно, это совместная ежедневная утренняя физическая зарядка, походы на природу в выходные дни, поездки во время каникул к родственникам и т. д. Помнишь ли ты, когда возникли эти обычаи? Кто положил им начало? А может, так было заведено в семьях, где воспитывались твои папа и мама до брака? Поинтересуйся у родителей.



Обычаи, опыт, правила поведения, которые передаются из поколения в поколение, называются *традициями*. Слово «традиция» латинского происхождения и значит «передача».

Во многих семьях соблюдают традиции, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. У них с деда-прадеда заведено с детских лет закаляться, участвовать в семейных спортивных играх, регулярно ходить в туристические походы, не курить сигареты и не употреблять алкоголь. В тех семьях, где здоровый образ жизни стал традицией, царят любовь и согласие, рождаются здоровые дети. Ведь ты уже знаешь, что здоровье ребёнка зависит,

в частности, от здоровья родителей, или, как ещё говорят, от наследственности.

Когда ты вырастешь и создашь собственную семью, не забывай, а только приумножай традиции укрепления и сохранения здоровья, которые были заложены в твоей семье.



1. Какие традиции сохранения здоровья существуют в твоей семье?
2. Назови традиции твоей семьи, которые тебе нравятся больше всего.
3. Какие из семейных традиций ты хочешь передать своей будущей семье?
4. Вместе с родителями подготовь рассказ об одной из традиций сохранения здоровья, которым следуют в твоей семье. По возможности принеси фотографии для иллюстрации рассказа.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Традиции сохранения здоровья в семье

Подготовьте и проведите в классе праздник «Традиции сохранения здоровья в семье».

Пригласите на праздник членов своей семьи.

О ЗНАКОМСТВЕ И ДРУЖБЕ. ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

У каждого из нас есть знакомые. Но прежде чем стать знакомыми, нужно сначала познакомиться. А знаешь ли ты, как это сделать по правилам этикета?

Этикет – правила поведения людей в обществе.

Обычно при знакомстве люди здороваются, представляют сами или представляют других.

Если ты хочешь познакомить своих сверстников, то можешь представить их друг другу так: «Знакомьтесь, пожалуйста, это Артём, а это Сергей». Кого ты назовёшь первым, а кого – вторым, не важно. Если среди тех, кого ты знакомишь, есть девочка, следует ей представить мальчика, а не наоборот. Например: «Елена, это Иван, знакомьтесь».



Те, кого знакомят, должны посмотреть друг на друга и улыбнуться. Кроме того, человек, которому кого-то представили, вежливо отвечает: «Очень рад (рада) знакомству!», «Рад (рада) с вами познакомиться» или «Очень приятно!». Люди, которых представили друг другу, считаются знакомыми и в дальнейшем здороваются при встрече.

Если одного человека представляют компании из нескольких лиц, то надо громко и чётко произнести имя этого человека. Подводить его и называть каждому отдельно нет необходимости.

Если в ваш класс пришёл новый ученик, то учитель представит его. А когда ты захочешь познакомиться с ним поближе, можно сделать это на перемене или после уроков.

Знакомство может перерасти в дружбу.

Дружба – это взаимоотношения между людьми, основанные на взаимной симпатии, доверии, искренности, взаимопонимании, общих интересах и увлечениях. Людей, связанных между собой дружбой, называют *друзьями*.

Известна такая пословица: «Человек без друзей, что дерево без корней». Каждый человек хочет иметь друзей. Настоящий друг окажет помощь в трудную минуту, сохранит твою тайну, поможет в учёбе и работе.



Чтобы поддерживать и укреплять дружеские отношения, нужно:

- заботиться о друге, защищать его;
- быть готовым всегда прийти на помощь;

- быть внимательным к другу;
- уметь выслушать друга;
- хранить общую тайну;
- уметь сопереживать и сочувствовать.

Если ты поругался со своим другом, подумай, почему так случилось. Постарайся не обижаться по пустякам, умей прощать. Если ты виноват – подойди к нему, попроси прощения.

Дружеские отношения, основанные на уважении, доверии, искренности, взаимопонимании, вызывают положительные эмоции, а это в свою очередь способствует сохранению здоровья. Если люди обижают друг друга, портят настроение, ссорятся, конфликтуют, – это вредит здоровью.

Если в классе часто случаются ссоры, обиды, драки, насмехаются над более слабыми, а ученики сами не могут предотвратить конфликты и решить их, то об этом нужно сказать учителю.



АНТОН И ХАРИТОН

Жили на свете Антон и Харитон.

– Давай с тобой дружить, – сказал Харитон. – Будем друг с другом всё делить пополам – и горе и радость.

– Давай, – согласился Антон, – когда рядом друг, жить легче и веселее.

Шли они как-то полем. Солнце палило. А спрятаться было негде – ни куста, ни деревца.

– Дай мне свою шляпу, – сказал Харитон, – а то мне сильно голову припекает.

Антон отдал Харитону свою большую соломенную шляпу. Солнце начало и ему припекать голову, но Антон подумал: «Ничего, потерплю. Зато Харитону хорошо!».

Вдруг набежала огромная туча, хлынул дождь.

– Дай мне скорее твой плащ! – закричал Харитон. – Разве не видишь, что твой друг мокнет?

Антон отдал свой плащ. Дождик поливал Антона. Но он думал: «Ну что же, ради дружбы и помокнуть можно».

Прошёл дождь, снова засияло солнышко. Харитон отдал Антону его плащ и большую шляпу.

– Возьми, – говорит он, – а то мне нести тяжело.

Антон взял мокрый плащ и мокрую шляпу, а сам призадумался.

Вскоре друзья дошли до перекрёстка.

– Тебе куда? – спросил Антон.

– Мне налево, – ответил Харитон.

– Ну, а мне направо, – сказал Антон.

– Так мы же хотели вместе идти! – закричал Харитон. – Мы же друзья с тобой!

Но Антон уходил всё дальше и дальше. Так и ушёл. Ни разу не оглянулся.

По Любви Воронковой



Объясни пословицы

- Без друга жизнь туга.
- Друг познаётся в беде.
- Друга ищи, а найдёшь – береги.
- Крепкую дружбу и топором не разрубишь.



1. Как ты считаешь, какими должны быть настоящий друг или настоящая подруга?
2. Назови признаки дружеских отношений.
3. Как ты думаешь, дружеские ли отношения у тебя с одноклассниками?
4. Как ты поступишь, если заболеет твой друг (твоя подруга)?



5. Работа в группах.

- 1) Подумайте, что может разрушить дружеские отношения.
- 2) Вспомните и обсудите ситуации, в которых проявлялись дружеские отношения в вашем классе (помощь другу (подруге), поздравление с днём рождения и др.).



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Инсценизация «Будем знакомы!»

Разыграйте в классе ситуации знакомства, используя данные высказывания.

Позвольте представиться...

Позволь(те) познакомиться тебя (вас)...

Знакомься (знакомьтесь)...

Познакомься (познакомьтесь), пожалуйста...

Вы не знакомы? Это...

Будем знакомы...

Можно с тобой (вами) познакомиться? Моё имя...

НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»

Ты постоянно общаешься с разными людьми – одноклассниками, друзьями, родственниками, соседями и просто знакомыми. Во время общения вы обмениваетесь информацией, делитесь мыслями, впечатлениями, вместе обсуждаете разнообразные темы, решаете проблемы, помогаете друг другу.

При общении могут возникать случаи, когда человеку необходимо отказать и сказать «нет» в ответ на какую-то просьбу или предложение. Это можно сделать по-разному в зависимости от ситуации. В одних случаях следует вежливо отказать – ответить, например: «Нет, благодарю!», а в других – сказать категорически: «Нет!». Но в любом случае надо говорить уверенно и чётко, чтобы человек понял, что ему отказали и не будут выполнять его просьбу или не согласны с его предложением.

В жизни бывают разные ситуации. Такими же разнообразными могут быть и варианты отказа. Ознакомься с примерами некоторых ситуаций и научись, в случае необходимости, использовать их.

1. Просьба мешает твоим планам.

У каждого человека свой распорядок дня. У тебя, например, такой. Утром ты просыпаешься, делаешь зарядку, идёшь в школу, после школы гуляешь на свежем воздухе, делаешь уроки, посещаешь спортивную секцию и т. д. А представь, что у твоего друга день не такой насыщенный и ему нечем заняться. Ты спешишь на тренировку, а он лежит на диване и скучает. Друг звонит по телефону и предлагает прийти к нему. Как отказать другу?

Можно сказать кратко: «Нет», – и объяснить, чем мотивирован отказ. Например: «Нет, я сейчас не приду, потому что спешу на занятие в спортивную секцию».

Настоящий друг поймёт тебя. Ты можешь встретить-ся с ним в другой день.



У каждого человека свои планы. Поэтому нужно уважать интересы других и ценить время друг друга. Никогда не поощряй лень других людей и сам пытайся от неё избавиться.

2. У тебя просят вещь, которая тебе не принадлежит.

Если ты взял какую-то вещь у друга, вернул её неповреждённой и вовремя, то ты молодчина, потому что сдержал слово и выполнил обещание.

А как быть, например, в такой ситуации?



Ты взял у своей одноклассницы диск с новой серией мультфильма и пообещал вернуть на следующий день. А вечером к тебе пришёл друг и, увидев диск, попросил дать ему посмотреть этот мультфильм.

В таком случае нужно помнить: ты не имеешь права никому давать вещи, которые тебе не принадлежат, поскольку ты за них в ответе. Поэтому следует отказать другу в этой просьбе, объяснив, что это чужая вещь. Он должен понять. Если это ваша общая знакомая, то друг должен сам спросить у неё разрешения. Можно позвонить ей по телефону. Если девочка разрешит, тогда ты можешь дать этот диск.

3. У тебя просят списать домашнее задание.

В школе бывают случаи, когда кто-то из одноклассников не выполнил домашнее задание и просит у тебя списать его. Как поступить в такой ситуации?

Прежде всего нужно выяснить, почему он не выполнил задание. Если это случилось впервые и по какой-то уважительной причине, например плохо себя чувствовал, то лучше посоветовать ему сказать об этом учителю и выполнить задание к следующему уроку.

Если одноклассник регулярно не выполняет заданий, то, списав раз, он будет просить тебя снова. От этого не будет никакой пользы, а только вред. Как он тогда спра-



вится, например, с заданиями самостоятельной или контрольной работы? Поэтому лучше предложить свою помощь, объяснить непонятный материал. А если он откажется, то и тебе следует говорить уверенно: «Нет!». Почему ты должен работать вместо него? Дружба дружбой, а учёба есть учёба. Каждый учится для себя.

4. Просьба, которая может причинить вред тебе или другим людям.

Ты знаешь о вреде курения и алкоголя на здоровье. Однако некоторые ученики пробуют курить сигареты и употреблять алкоголь. Часто это происходит потому, что они стесняются отказать друзьям, знакомым или даже членам семьи, предлагающим этот «яд».

Губительным привычкам также способствует плохая компания, в которой оказывается ребёнок. В такой компании один закурил сигарету или выпил пиво, другой сделал то же – и очередь дошла до тебя. В этом случае, не раздумывая, следует сказать своим друзьям: «Нет!». Если они в дальнейшем будут уговаривать, то твёрдо и решительно повтори: «Я сказал, что не буду». Такую компанию лучше оставить и не поддерживать никаких отношений с её участниками, ведь тебе опять могут предложить что-то опасное, что навредит здоровью. А твоё здоровье дороже, чем такие друзья.



Если случится так, что тебя попросят кому-то навредить, например отобрать или испортить какую-либо вещь, кого-то побить, что-то украсть, решительно отказывайся. Кроме того, сообщи об этом взрослым, в первую очередь родителям.

5. Тебя просят о чём-то на улице.

Иногда на улице незнакомые люди обращаются друг к другу с некоторыми вопросами, например: где находится остановка, улица, учреждение и др. Конечно, ты ещё ребёнок и к тебе вряд ли будут обращаться, тем более, если рядом есть взрослые. Но если спросили, то ответь. Всегда говори: «Нет», если к тебе на улице подошёл незнакомый человек и предлагает пойти с ним, подвезти домой на машине, даёт конфету или игрушку, просит деньги, мобильный телефон или что-то другое. В таких случаях не поддавайся ни на какие уговоры и угрозы. Быстро уходи. Обо всём, что случилось, обязательно расскажи родителям или учителю.



1. Прочитай текст и ответь на вопросы.

НЕ ПРОБОВАТЬ, НЕ НАЧИНАТЬ

Старый дом пуст. Скоро его снесут. Здесь и расположились ребята: пятиклассник Миша, третьеклассники Саша и Илюша.



Миша, худой, высокий мальчик, важно достал пачку сигарет. Он щелчком ловко ударил по коробке. Выско-чила одна сигарета. Сигарета смотрела в сторону Саши. Саша тремя пальцами взял сигарету. Миша щёлкнул второй раз. Вторая сигарета была направлена в сторону Илюши.

Илюша покачал головой.

– Не буду. Я пойду...

Миша презрительно усмехнулся.

– Эх ты, маленький, боишься. Кури, никто не узнает.


– Я не боюсь – не хочу. Мой дед курит, мучается, бросить не может. Я пойду.

– Ты не сердись, я тоже не буду, – проговорил Саша, протянул Мише сигарету и тотчас побежал догонять Илюшу...

Почему люди курят? Одни не знают, как это вредно. Другие знают о вреде, а всё-таки пробуют.

Собираются мальчишки: двое закуривают, а третий боится показаться маленьким перед товарищами и, хотя ему противно, тоже берёт сигарету. Не каждый может проявить характер, как Илюша.

По Николаю Коростелёву

- Как поступили ребята, когда им предложили закурить?
 - Что ты сделал (сделала) бы на месте Илюши?
2. Случалось ли тебе в чём-то отказывать своему другу (своей подруге)? Какой способ отказа ты выбрал (выбрала)? Как поступил (поступила) друг (подруга)? Расскажи об этом.
-  3. *Работа в группах.* Приведите примеры и обсудите разные ситуации отказа.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Обсудите в классе такие ситуации:

1) Ты с друзьями играешь на улице с мячом. Мяч покати́лся к гара́жам. Ты побежал (побежала) за мячом и встретил (встрети́ла) незнако́мца. Он попросил тебя подойти. Каковы твои действия?

2) Ты, идя из школы домой, увидел (увидела), что ученики твоей школы курят. Тебя зовут и предлагают сигарету. Как ты поступишь?

РАЗРУШИТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Каждый хочет иметь крепкое здоровье, красивое тело, но не каждому удаётся достичь этой цели. Очень часто этому препятствуют вредные привычки.

Наиболее распространённая вредная привычка среди людей – это курение табака.

В дыму сигарет содержатся вредные для здоровья человека вещества – угарный газ, синильная кислота и др. Чрезвычайно опасен яд – никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их.

Во время курения человек вдыхает табачный дым, а вместе с ним – и ядовитые вещества. Вследствие этого организм курильщика слабеет и не оказывает сопротивления разным болезням. Сначала курящий человек не замечает, как разрушает собственный организм. Но впоследствии начинает кашлять, задыхаться, у него возникают тяжёлые болезни. От табака страдают лёгкие, почки, желудок, мозг, печень и другие важные органы. Люди, выкуривающие ежедневно больше 25 сигарет, живут примерно на 8 лет меньше, чем те, кто не курит.

Табачный дым пагубно влияет не только на организм курильщика. Часть его попадает в окружающую среду. От дыма сигарет загрязняется воздух. Люди, которые не курят, вдыхают его и становятся так называемыми пассивными курильщиками. Находясь длительное время в прокуренном помещении, пассивный курильщик может ощутить признаки лёгкого никотинового отравления: головную боль, тошноту, недомогание.

Чтобы уменьшить употребление табачных изделий и предупредить их вредное влияние на здоровье людей, законодательство Украины запрещает продажу табачных изделий лицам, не достигшим 18 лет. Курение запрещено в транспорте, больницах, на остановках общественного транспорта, на детских и спортивных площадках, в подъездах, лифтах, подземных переходах и т. д.

В местах и учреждениях, где курение запрещено, устанавливают специальный знак с текстом такого содержания: «Курение запрещено!».



Курение запрещено!

Курение в несколько раз опаснее для детей, чем для взрослых. Так, у курящих школьников ухудшается память и внимание, появляется слабость, и как следствие этого – снижается успеваемость. Они быстро устают в школе и во время выполнения физической работы или занятий физкультурой и спортом. Такие ученики плохо растут и развиваются, часто болеют, постоянно кашляют и задыхаются.



Другая губительная привычка – употребление алкогольных напитков. Алкоголь – это враг, который разрушает здоровье и приводит к тяжёлым заболеваниям. Как только алкоголь попадает в организм человека, он с кровью распространяется по всем важным органам и системам, нарушая их работу.

Особенно вреден алкоголь детям.

Употребление ребёнком даже незначительного количества алкогольного напитка может иметь печальные последствия и повлечь за собой острое отравление. В его организме алкоголь быстро разносится кровью и скапливается в мозге. Токсичное действие алкоголя на детский организм в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Поэтому состояние ребёнка, вызванное опьянением, особенно тяжёлое. Когда он пьян, то не контролирует себя и поступает необдуманно. Это может в некоторых случаях привести к трагическим последствиям.



В результате частого употребления алкоголя возникает болезнь – алкоголизм. Это значит, что человек, начавший регулярно употреблять спиртные напитки, спустя некоторое время становится зависимым от них. Больные алкоголизмом слабы, малоинициативны, безразличны к работе, семье, детям.

Алкоголики не могут вести нормальный образ жизни, учиться и работать. У них ухудшается память и ослабевают умственные способности, снижается внимание. Больные не способны логично мыслить и творить. Алкоголизм приводит к бытовым и производственным травмам, дорожно-транспортным происшествиям, нарушениям правил общественного поведения, разрушению семьи.

Чрезвычайно опасны для человека наркотические вещества.

Наркотики вредны тем, что при их употреблении возникает отравление и организм истощается. Они

разрушают клетки мозга и негативно влияют на работу всех органов и систем. У человека возникает зависимость от наркотиков, с которой он уже не может справиться самостоятельно. При отсутствии наркотика человек находится в невыносимом состоянии, сопровождаемом, в частности, сильной болью в костях и мышцах. Он отчаивается, страдает от бессонницы или кошмарных снов.

Особенно опасно принимать наркотики детям или подросткам, организм которых ещё растёт и развивается, поскольку в этот период формируется характер и вырабатываются определённые привычки. У тех, кто употребляет наркотики, ухудшается память и ослабевают умственные способности. Дети становятся беспокойными и раздражительными, плохо едят и быстро теряют массу тела. Такие ученики не могут хорошо учиться, выполнять любую работу, заниматься спортом. Их интересуют лишь наркотики. Они обесиливают ребёнка, влияют на его сознание, подавляют ощущения и эмоции.



Человек привыкает к наркотическим веществам очень быстро. А зависимость от наркотиков вылечить сложно. Наркоманы вообще рано умирают.

Если кто-то из твоих знакомых принимает наркотики, расскажи ему об опасности этой вредной привычки и посоветуй обратиться за помощью к специалистам по «Телефону Доверия».

Помни: в нашей стране производство, изготовление, приобретение, хранение, пересылка, перевозка, сбыт наркотиков преследуются по закону. Поэтому ни у кого не бери наркотики, не приноси их домой и тем более никогда не пробуй!

Вредное влияние на здоровье имеют и токсические вещества, которые люди специально употребляют или нюхают для одурманивания. Таких людей называют *токсикоманами*. Они используют разнообразные растворители красок, лаки, клей и т. д.

Дети, которые хоть раз попробовали токсические вещества, наносят непоправимый вред своему здоровью. Применение этих токсинов вызывает острое отравление, что приводит к расстройствам организма, а иногда даже к смерти. У токсикоманов рождаются дети с разными патологиями развития. Продолжительность жизни токсикоманов уменьшается в среднем на 20–30 лет.



Следовательно, чтобы хорошо чувствовать себя, лучше выглядеть, дольше жить, быть активным, не нужно начинать курить, употреблять алкогольные напитки, наркотики и токсические вещества. Лучшее средство, чтобы быть здоровым, – вести здоровый образ жизни и не иметь вредных привычек или избавиться от них навсегда.

Всегда говори «Нет!» курению, алкоголю, наркотикам, токсическим веществам!

Словарик

Наркóтики (от греческого – ошеломляющий, дурманный) – это вещества растительного или синтетического происхождения, применение которых приводит к развитию наркомании.

Наркомáния (от греческого *нарко* – онемение, оцепенение; *мания* – страсть, увлечение) – это заболевание, вызванное употреблением наркотиков.

Объясни пословицы

- Курить – здоровью вредить.
- Пить – добру не быть.



1. Рассмотрй рисунок. Назови, что нужно для весёлого празднования дня рождения.



2. В чём опасность курения; употребления алкоголя?
3. Как курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ влияют на здоровье ребёнка?
4. Как ты себя поведёшь, если тебе предложат закурить или попробовать алкоголь, наркотики, токсические вещества?
5. *Работа в парах.* Представьте ситуации:
 - 1) Один из твоих друзей хочет попробовать закурить. Как его убедить не делать этого?
 - 2) Один из твоих друзей хочет попробовать алкоголь. Убеди его не делать этого.
6. Обсуди с родителями, в чём заключается опасность курения, употребления алкоголя, наркотиков и токсических веществ.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Обсудите и разыграйте в классе ситуации обращения по «Телефону Доверия».

ПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕВИЗОРОМ, КОМПЬЮТЕРОМ, МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ

Сегодня мы не представляем своей жизни без телевизора, компьютера или мобильного телефона.

С помощью телевизора мы узнаём новости в нашей стране и мире. В телевизионном эфире есть много интересных программ об истории, культуре и быте людей из разных уголков земного шара, мире растений и животных. Перед экраном телевизора можно собраться всей семьёй, чтобы посмотреть интересный художественный или мультипликационный фильм, концерт и др.

В нашу жизнь стремительно ворвался компьютер, став помощником в учёбе и работе. С его помощью можно быстро найти нужную информацию, отправить письмо, фотографию или видео родственникам и друзьям, пообщаться с теми, кто живёт в другом городе или за рубежом.

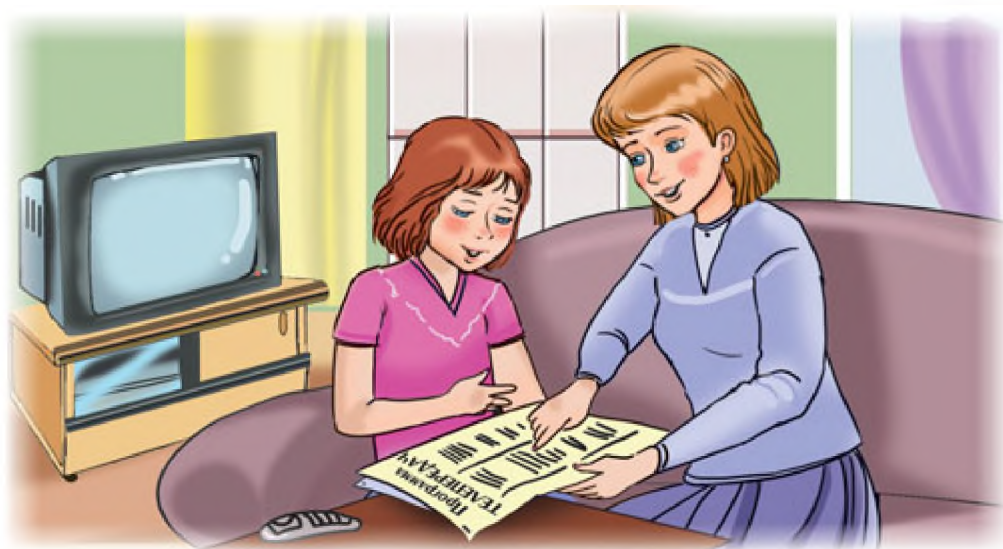
Современный мобильный телефон – это не только удобное средство связи. Его можно использовать как будильник, блокнот для записей, фотоаппарат, видеокамеру, компьютер, плеер. Новые модели телефонов имеют всё больше и больше различных функций.



Необходимо помнить, что современная техника хотя и приносит пользу, однако может вредить здоровью, если чрезмерно ею пользоваться.

Чтобы смотреть телепрограммы было интересно и полезно и не тратить зря время, нужно заранее выбрать, что ты будешь смотреть. Выбирай мультфильмы, фильмы и детские программы, продолжительность которых не превышает часа. Не смотри телевизор сразу после занятий в школе. Сначала пообедай, отдохни, выполни домашние задания.

Помни: врачи не рекомендуют смотреть телевизор в темноте, должен быть включён свет. Расстояние от экрана телевизора должно быть не менее 2–3 м и не более 4–5 м, в зависимости от размера экрана.



Для работы за компьютером следует правильно обустроить рабочее место. Компьютерный стол и стул должны соответствовать твоему росту. Не надо ставить монитор напротив окна. Расстояние от глаз до монитора должно быть примерно 40–80 см.

Во время работы за компьютером нужно следить за правильной осанкой.



Время непрерывной работы за компьютером должно составлять 15 минут, а продолжительность компьютерной игры – не более 10 минут.

После работы за компьютером необходимо выполнить гимнастику для глаз.

Мобильным телефоном надо пользоваться, если нет возможности позвонить со стационарного телефона.

Чтобы не испортить зрение, не играй непрерывно в загруженные в телефон игры.

Помни: телефон – это не игрушка, а средство связи.

Нельзя пользоваться и играть телефоном во время занятий в школе.

Чтобы уменьшить влияние излучения мобильного телефона на свой организм, соблюдай такие *правила*.

- Держи телефон как можно дальше от тела, особенно от жизненно важных органов, – в сумке, рюкзаке, но не в кармане и не на шнурке на груди.
- Телефон подноси к уху только после соединения.
- Вместо голосовой связи лучше используй SMS-общения.
- Во время разговора пользуйся гарнитурой или функцией громкой связи.
- Не говори по телефону в зоне плохой связи, а также в транспорте.
- Во время разговора в помещении пытайся находить место с наилучшим уровнем приёма сигнала, например у окна.
- Не держи телефон рядом, когда он заряжается.
- Когда ложишься спать, не клади мобильный телефон под подушку.



Отгадай загадки



Что за чудо, что за ящик?
Сам певец и сам рассказчик.
И к тому же заодно
Демонстрирует кино.



Он учиться помогает,
Информацию хранит,
В игры он с тобой играет,
С диска музыка звучит.



Он мелодию сыграет,
Как будильник прозвонит,
На часок-другой смолкает –
И опять заговорит.



1. Расскажи, какие программы ты смотришь по телевизору и сколько они длятся.
2. Какие правила пользования телевизором, компьютером и мобильным телефоном ты выполняешь?
3. Почему нужно ограничивать пользование телевизором, компьютером, мобильным телефоном?



4. Обсуди с родителями:

- 1) Какие передачи и в какое время ты можешь смотреть по телевизору?
- 2) В каких случаях нужно пользоваться мобильным телефоном, а в каких – нет?

Игра «Да или нет?»

Если ты согласен (согласна) с тем, что услышишь, скажи: «Да» – и хлопни в ладоши.

1) Телевизор нужен для общения. Да или нет?

2) Телевизор можно смотреть ежедневно по 3 часа. Да или нет?

3) Компьютер помогает в учёбе. Да или нет?

4) Время непрерывной работы за компьютером составляет 15 минут. Да или нет?

5) После работы за компьютером необходимо выполнить гимнастику для глаз. Да или нет?

6) Нельзя пользоваться и играть мобильным телефоном во время занятий в школе. Да или нет?

7) Во время разговора по телефону можно пользоваться функцией громкой связи. Да или нет?

О РЕКЛАМЕ

Ежедневно мы сталкиваемся с рекламой. Хотим мы этого или нет, но она повсюду – в магазинах, кинотеатрах, транспорте и в других местах. Заглянешь в почтовый ящик, а там газеты, журналы, буклеты с рекламой товаров или услуг. Идёшь по улице – видишь плакаты, светящиеся экраны, вывески. Придёшь домой, включишь телевизор – и там реклама.



Реклама нужна для того, чтобы люди узнали о товарах и услугах, их производителях и заинтересовались ими. Этот интерес в конце концов может перерасти в желание купить ту или иную вещь либо получить какую-то услугу.

Следовательно, реклама направлена на увеличение спроса на товары и услуги. Недаром её называют «двигателем торговли».

Чтобы у человека появилось желание приобрести какую-либо вещь или воспользоваться услугой, разработчики рекламы применяют различные способы. Например, для съёмок в рекламных роликах приглашают известных и успешных людей, любимых актёров и певцов, которым многие пытаются подражать. Эти личности с экрана телевизора увлечённо рассказывают о необходимости определённой вещи, о том, как товар способен изменить нас, сделать нашу жизнь лучше и интересней. Например, если твой кумир пользуется определённой моделью мобильного телефона,



ты, возможно, тоже захочешь такой же, чтобы хотя бы этим быть похожим на него. Однако так ли это на самом деле? Будешь ли ты похож на любимого актёра, пользуясь таким же телефоном? Конечно, нет.

Чтобы быть успешным и интересным человеком, нужно знать, чего хочешь, и достигать своей цели. Хочешь быть актёром – изучай актёрское мастерство, играй в детском театре. А телефон никоим образом в этом не поможет.

Достаточно часто производители рекламы рассчитывают на то, что дети, увидев рекламу какой-то детской вещи, будут просить своих родителей её приобрести. Но ты должен понимать, что твои желания иногда могут не совпадать с желаниями и возможностями родителей. Поэтому не нужно капризничать и любым способом заставлять папу или маму совершить покупку. Это приведёт к конфликту в семье, испортит всем настроение и, как следствие, навредит здоровью.



Хотя реклама способствует нашей информированности, она может и навредить. Поэтому необходимо относиться к ней критически. Ведь не всё, что рекламируется, нужно и полезно, в частности алкоголь и сигареты. Недаром Закон Украины «О рекламе» во многих слу-

чаях запрещает рекламировать алкогольные напитки и табачные изделия.

Часто также рекламируют некоторые продукты питания. Как ты думаешь, почему? Ведь те полезные продукты, которые покупают твои родители для ежедневного употребления, например овощи, фрукты, молоко, мясо, ты в основном не увидишь в рекламе. Они в ней не нуждаются. А продукты, которые не приносят пользы, а, наоборот, могут даже навредить здоровью, – чипсы, сухарики, сладкие газированные напитки – мы часто видим в рекламе. Подумай, нужно ли их покупать.

Разгадай ребусы

Е
А



И



Т
И



1. Для чего рекламируют товары и услуги?
2. Всегда ли реклама предлагает полезные товары?
3. Вспомни, бывали ли случаи, когда ты под воздействием рекламы просил (просила) родителей приобрести какую-либо вещь. Если тебе её покупали, остался (осталась) ли ты ею доволен (довольна)?
4. Расскажи, как ты относишься к рекламе алкоголя и сигарет.



5. *Работа в группах.* 1) Обсудите, что положительное и что отрицательное в рекламе.
2) Придумайте рекламу какого-либо товара. Презентуйте её другим.

ТУБЕРКУЛЁЗ И СПИД – СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ БОЛЕЗНИ

Существуют болезни, возникновение и распространение которых во многом зависит от условий жизни людей и уровня развития общества. Такие заболевания называют *социально значимыми*. Основной признак социально значимого заболевания – это его способность к широкому распространению, усложняющему борьбу с болезнью. Больные, страдающие от таких болезней, нуждаются в защите и помощи государства и общества.

К инфекционным социально значимым болезням относятся, в частности, туберкулёз и СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита).

Туберкулёз – инфекционное заболевание, вызванное бактериями. В основном поражает лёгкие. Также может поражать другие части тела – суставы, кости, кожу, почки и лимфатические узлы.

Человек, больной туберкулёзом лёгких, долгое время кашляет, теряет массу тела, он слаб и бледен. Также у него повышенная температура тела, лихорадка, потливость по ночам, плохой аппетит. Возможны одышка и боль в грудной клетке и др.

Возбудители туберкулёза – микобактерии, открытые немецким учёным Робертом Кохом в 1882 году, поэтому их называют ещё *палочками Коха*.



Роберт Кох



Микобактерии – палочки Коха

Бактерии туберкулёза передаются воздушно-капельным путём при кашле, чихании или разговоре с носителем возбудителя, а также через бытовые предметы и продукты питания, заражённые больным человеком.

Большинство людей, заражённых возбудителем туберкулёза, остаются здоровыми, потому что у них стойкий иммунитет. Однако в случае нарушения нормального рациона питания, тяжёлых заболеваний, вследствие плохих бытовых условий, а также под воздействием вредных привычек – курения, алкоголя, наркотиков – стойкость организма снижается, и человек может заболеть.

По подсчётам учёных, возбудитель туберкулёза ежедневно поражает одного человека, а каждые 10 секунд в мире от него умирает один человек.

Вследствие увеличения заболеваемости туберкулёзом Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1993 году провозгласила эту болезнь глобальной опасностью.

Наше государство прилагает много усилий, чтобы победить в стране такую тяжёлую болезнь, как туберкулёз. Так, в 1999 году украинское правительство приняло постановление «О комплексных мерах борьбы с туберкулёзом».

Чтобы предотвратить туберкулёз, новорождённому делают прививку в роддоме.

Всем детям, начиная с годовалого возраста, ежегодно делают пробу Манту. Это не прививка от туберкулёза. *Проба Манту* – это тест, показывающий, есть ли в организме туберкулёзная инфекция.

Чтобы выявить туберкулёз у взрослых, делают специальное исследование – флюорографию органов грудной полости.

Помни: 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулёзом.





Тяжёлым инфекционным заболеванием, которое современная медицина пока что не в силах вылечить, является *синдром приобретённого иммунодефицита*, или сокращённо *СПИД*.

Ты уже знаешь, что иммунитет – это «оружие» человеческого организма против микробов и вирусов. СПИД разрушает это «оружие», и организм утрачивает возможность бороться с ними, а человек может умереть от различных инфекционных болезней.

Возбудитель СПИДа – *вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)*.

Вирус иммунодефицита человека передаётся от больного человека к здоровому через кровь.

Человек может заразиться, пользуясь общим с больным лезвием для бритья, нестерильными инструментами для маникюра, пирсинга, татуировки, так как на их поверхности может остаться кровь больного человека. Часто заражаются ВИЧ-инфекцией наркоманы, вводящие себе наркотики одним и тем же шприцом.

Вирус иммунодефицита человека также может передаваться от больной матери новорождённому.

Ты должен знать, что ВИЧ не передаётся через воздух при разговоре, кашле, во время рукопожатия, при пользовании общей посудой, санузлом, ванной, бассейном и т. д. Поэтому не следует бояться общаться с ВИЧ-инфицированными людьми. Относиться к ним нужно толерантно. Необходимо понимать, что эти люди нуждаются в помощи и поддержке со стороны окружающих.

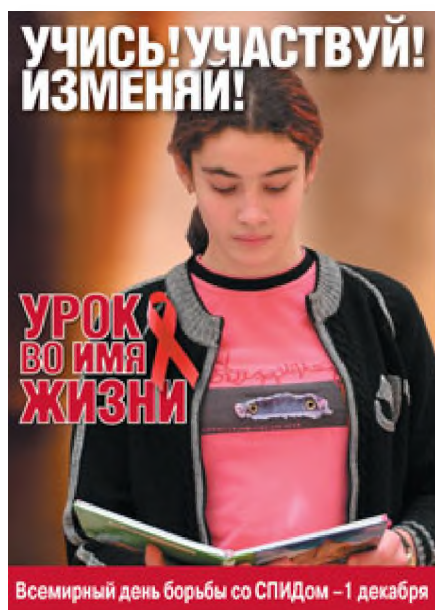
Граждане Украины, больные СПИДом, пользуются теми же правами и свободами, что и другие граждане нашего государства.

Первое сообщение о СПИДе появилось ещё в 1981 году, а теперь эта болезнь распространилась в большинстве стран мира и стала угрозой для каждого человека. Пер-

вый больной СПИДом в Украине зарегистрирован в 1987 году.

С целью противодействия этой страшной болезни в нашем государстве принят Закон Украины «О противодействии распространению болезней, обусловленных вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), и правовой и социальной защите людей, живущих с ВИЧ».

Помни: 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.



1. Почему такие инфекционные болезни, как туберкулёз и СПИД, относят к социально значимым?
2. Как можно заразиться туберкулёзом?
3. Что нужно делать, чтобы предотвратить туберкулёз?
4. Можно ли пользоваться бывшими в употреблении лезвиями, шприцами и иглами для инъекций? Почему?
5. Почему СПИД является очень опасным заболеванием?
6. Как нужно относиться к больным СПИДом?

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ. ГУМАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Человек, его жизнь и здоровье являются в нашем государстве наивысшей социальной ценностью. Это значит, что твоя жизнь и здоровье ценны не только для тебя, но и для государства и общества в целом. Поэтому государство и общество принимают различные меры, которые обеспечивают профилактику заболеваний и способствуют нормальному развитию детей.

В Украине действуют детские поликлиники, больницы, диспансеры, санатории, лагеря отдыха. В этих учреждениях дети проходят медицинский осмотр, лечатся и отдыхают. Медицинские работники в школе следят также за состоянием здоровья детей и в случае необходимости оказывают им первую помощь.

В городе Харькове в Институте охраны здоровья детей и подростков работают специалисты, которые изучают и лечат детские болезни.



Институт охраны здоровья детей и подростков (г. Харьков)

С целью охраны здоровья детей в нашем государстве запрещено использовать детский труд. В порядке исключения, законодательством Украины допускается принимать на работу учеников, достигших 14 лет, в свободное от учёбы время для выполнения работы, которая не причиняет вреда их здоровью и не мешает обучению.

К сожалению, меры по охране здоровья, которые принимают государство и общество, не могут обеспечить всем надлежащий его уровень. Среди нас есть люди, которые с рождения, или из-за болезни, или в результате несчастного случая имеют проблемы со здоровьем и развитием. Это люди с нарушениями зрения, слуха, скелетно-мышечной системы и т. д. Их называют *людьми с особыми потребностями*. Ведь, чтобы жить полноценной жизнью, учиться, работать, отдыхать, передвигаться, им необходимы особые условия и специальные предметы. Например, для людей, которые передвигаются в инвалидных колясках, нужно при строительстве лестницы обустраивать специальные пандусы, подъёмники, а многоэтажные дома оборудовать специальными лифтами.



Людям, которые плохо видят, или слепым необходимы книги, напечатанные большим шрифтом или специальным шрифтом Брайля, а также аудиокниги. Люди с плохим зрением для безопасного передвижения по улицам пользуются специальной тростью, окрашенной в белый цвет. Также для незрячих людей устанавливают

звуковые сигналы светофоров, чтобы было безопасно переходить улицу. Ты тоже можешь помочь слепому человеку перейти через дорогу.



Те, у кого плохой слух, пользуются специальными слуховыми аппаратами. Они усиливают звук и компенсируют нарушение слуха.

Люди с особыми потребностями, как и все другие, заслуживают уважения и гуманного отношения. Ведь каждый человек неповторим и ценен для общества.

Помни: то, как ты обращаешься с людьми с особыми потребностями, говорит о том, какой ты человек.

Много выдающихся людей имели проблемы со здоровьем. Так, немецкий композитор *Людвиг ван Бетховен* (1770–1827) создал свои наилучшие произведения после потери слуха.

Франклин Делано Рузвельт (1882–1945), 32-й президент США, из-за болезни был прикован к инвалидной коляске.

Мария Примаченко (Приймаченко) (1909–1997), известная украинская художница, ходила с помощью

костылей из-за тяжёлой болезни, которую перенесла ещё в детстве. Но это не помешало ей творить кистью настоящие чудеса. Яркие цветы и фантастические животные оживают на её всемирно известных картинах.

Среди людей с особыми потребностями есть много спортсменов, которые достигли значительных результатов и стали чемпионами Паралимпийских игр.



КАК СЕРЁЖА НАУЧИЛСЯ ЖАЛЕТЬ

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

Когда Серёжа подошёл к ней, она сказала:

– Не мешай мне слушать, как плещутся волны.

Серёжа удивился. Он бросил в пруд камень.

Девочка спросила:

– Что ты бросил в воду?

Серёжа ещё больше удивился.

– Неужели ты не видишь? Я бросил камень.

Девочка сказала:

– Я ничего не вижу, потому что я слепая.

Серёжа от удивления широко раскрыл глаза и долго смотрел на девочку. Так, удивляясь, он и пришёл домой. Он не мог представить: как это, когда человек ничего не видит?

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

Серёже стало страшно. Он вспомнил слепую девочку. Теперь мальчик уже не удивлялся. Его сердце сжалось от сожаления. Как же она, бедная, живёт вот в такой темноте?

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

По Василию Сухомлинскому

Словарик

Шрифт Брайля – рельефно-точечный шрифт, воспринимаемый на ощупь и предназначенный для письма и чтения незрячими людьми. Его разработал в 1829 году француз Луи Брайль (1809–1852), который был слеп. Шрифт Брайля и сейчас распространён во всём мире.

Пандус – наклонная дорожка, соединяющая две горизонтальные поверхности, которые находятся на разной высоте.

Гуманизм – признание человека наивысшей ценностью в мире; уважение к достоинству и уму человека.

Отгадай загадку



Кто у постели больного сидит
И как лечиться всем говорит?

Кто болен – он капли предложит принять,
Тому, кто здоров, – разрешит погулять.



1. Как в нашей стране заботятся о здоровье детей?
2. Расскажи, в какое медицинское учреждение ты обращался (обращалась), когда болел (болела).
3. Как ты относишься к людям с особыми потребностями?
4. Живут ли рядом с тобой люди с особыми потребностями? Если «да», помогаешь ли ты им?



5. Узнай у родителей, какие медицинские учреждения есть в твоём микрорайоне или населённом пункте. Расскажи о них.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Разыграйте в классе ситуации помощи людям с особыми потребностями.

1) Ты играешь с друзьями в снежки. Из подъезда выехал человек на коляске и застрял в снегу. Твои действия?

2) В твой класс пришёл новый ученик, который хромает. Как ты будешь себя с ним вести?

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ

Ты уже знаешь, как действовать в случае пожара у тебя дома. А что делать, если он возник в соседней квартире или в другом доме либо ещё где-то? Рассмотрим некоторые случаи.

1. Пожар в соседней квартире в многоквартирном доме.

Если пожар произошёл не в твоей квартире, а в соседней (на твоём или другом этаже), по возможности, нужно выйти на улицу и вызвать пожарных.

Выходя из квартиры, закрой дверь, ведь пламя может быстро переброситься на твою квартиру. Не пользуйся лифтом, так как он может неожиданно остановиться между этажами, двери не откроются и есть риск задохнуться от дыма. К тому же лифтовая кабина может вспыхнуть. В этом случае спастись будет невозможно.

Чтобы защититься от пламени, нужно облить себя водой, накрыться с головой мокрым покрывалом, плотной тканью или пальто и т. д. В сильно задымленном помещении лучше двигаться ползком или согнувшись. Дышать нужно через мокрую тряпку.

Если на тебе загорелась одежда, необходимо остановиться, ни в коем случае не бежать – это лишь усилит пламя. Нужно лечь на пол или на землю и, перекатываясь, пытаться сбить пламя, закрывая лицо и глаза руками.



101



Очутившись в безопасном месте, позвони по телефону в пожарно-спасательную службу либо попроси об этом соседей или прохожих.

Помнишь, как вызывать пожарных?

- Набрать номер 101 – телефон пожарно-спасательной службы.
- Назвать адрес, где произошёл пожар, свою фамилию и имя.
- Чётко отвечать на вопросы диспетчера, принимающего вызов.

Если подъезд задымлён, огонь горит сильнее и ты не можешь оставить помещение, то нужно действовать так.

Следует вернуться в свою квартиру, закрыв за собой входную дверь.

Позвонить по телефону в пожарно-спасательную службу и сообщить о пожаре в доме.

Если телефон отсутствует или он не работает, то нужно подавать сигналы руками или полотенцем и т. д. из окна или балкона и звать на помощь людей.

Чтобы защитить квартиру от дыма, необходимо мокрыми тряпками закрыть щели вокруг двери. Закрывать окна, форточки, вентиляционные решётки, если по ним в квартиру просачивается дым.



После прибытия пожарных чётко выполнять их команды.



2. Пожар в другом доме.

Если ты стал свидетелем пожара в другом доме, то вызови пожарных или скажи об этом взрослым.

Если в доме, где произошёл пожар, живут твои знакомые, друзья или родственники, – позвони им по телефону и сообщи о пожаре.



3. Пожар в школе, магазине, кинотеатре и т. д.

Пожар может возникнуть в любом помещении, например в школе, магазине, кинотеатре или поликлинике.

В этом случае нельзя паниковать. Следует покинуть помещение путями, отмеченными в плане эвакуации. Такой план есть и в твоей школе. Вспомни, где он размещён и как действовать во время пожара в школе.



Разгадай ребус



Отгадай загадки



Шипит и злится,
Воды боится.
С языком – а не лает,
Без зубов – а кусает.



Пламя бьётся из-под крыши,
Крик о помощи мы слышим,
Суетятся все, кошмар!
Это бедствие –



На машине ярко-красной
Я примчусь за пять минут.
Там, где пламя и опасность,
Окажусь я тут как тут.
Есть призванье у меня –
Защищать вас от огня.



1. Как следует действовать, если ты один (одна) дома и пожар возник у соседей?



2. *Работа в парах.* Обсудите ситуации:

- 1) Ты идёшь из школы и видишь, что из подвала дома валит дым. Как ты будешь действовать?
- 2) Ты зашёл (зашла) в подъезд и увидел (увидела), что сквозь дверь одной из квартир просачивается дым. Как ты поступишь?



3. Для чего нужен план эвакуации в помещениях?

4. Где размещён план эвакуации в твоей школе?

5. Вспомни, видел (видела) ли ты в общественных местах план эвакуации. Если видел (видела), то в каких именно?



6. Обсуди с родителями правила противопожарной безопасности.

ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ МАССОВЫХ ШКОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ. КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ТОЛПЕ

Ты наверняка не один раз присутствовал на школьных мероприятиях или участвовал в них. Это – празднование Нового года, концерты школьной самодеятельности, школьные праздники и линейки и т. д. Такие мероприятия проходят как в помещениях школы, например в актовом или спортивном зале, так и на улице. На них присутствует большое количество людей – ученики, учителя, родители, друзья, гости.



Во избежание несчастных случаев во время проведения праздников или других школьных мероприятий необходимо быть дисциплинированными и соблюдать *правила безопасного поведения*. Запомни их.

- На мероприятие не опаздывать.
- По команде учителя организованно, не толкаясь, выйти из класса и дойти к месту проведения мероприятия. Занять места, указанные учителем.
- Не брать с собой лишних вещей – рюкзаков, платков, шарфов, острых, колющих и стеклянных предметов.

После окончания школьного мероприятия по указанию учителя следует спокойно, не толкаясь и соблюдая дисциплину, покинуть свои места. Не создавать давки у двери.



При посещении массовых мероприятий можно оказаться в толпе. Например, после окончания фильма в кинотеатре или спортивного матча на стадионе собирается большое количество людей возле гардероба, выходов и т. д.

В толпе возможны случаи, когда из-за недисциплинированности некоторых лиц или по каким-либо другим причинам можно травмироваться.

Если опасность угрожает сразу многим людям, может возникнуть паника.

Люди, поддавшиеся панике, теряют контроль над своими действиями и пытаются несмотря ни на что спасти свою жизнь. Такое поведение влечёт дополнительную опасность и для самого человека, и для окружающих.

Люди в панике не замечают тех, кто находится рядом. Каждый думает о собственном спасении и напролом стремится вперёд к выходу.



Помни: опаснее всего быть зажатым и растоптанным в давке.

Чтобы не погибнуть в толпе, лучше обойти её. Если это невозможно, ни в коем случае нельзя двигаться против толпы.

Когда заходишь в какое-либо помещение, нужно обратить внимание на запасные и аварийные выходы и запомнить, как к ним добраться.

Если ты видишь, что вот-вот очутишься в бурлящей толпе, следует избавиться от острых, колющих и стеклянных предметов. Чтобы не пораниться осколками стекла, желательно снять очки. Снять длинную и слишком просторную одежду, где много пуговиц и крючков. Снять галстук, шарф, цепочку, платок, бусы. Надёжно завязать шнурки на обуви и спрятать их концы так, чтобы никто и ты сам не наступил на них.

Если случилось так, что ты оказался в толпе, старайся не подходить близко к стеклянным дверям, витринам, стенам, столбам и ограждениям. В случае возникновения давки тебя могут прижать к ним. Любой выступ в стене, розетка, выключатель или гвоздь могут травмировать.



Если толпа захватила тебя – не сопротивляйся ей. Нужно глубоко вдохнуть, согнуть руки в локтях и держать на уровне груди, чтобы защитить грудную клетку. Пальцы рук можно сцепить перед грудью в замок.

Нельзя держать руки в карманах, цепляться за что-либо – чтобы не сломать их. Если есть возможность, нужно застегнуть одежду. Выбросить сумку или рюкзак, зонтик и т. д. Ни в коем случае не пытаться поднять упавшую вещь.

Если собьют с ног, встать будет очень сложно. Если ты всё-таки упал, необходимо свернуться в клубок и защитить голову руками, прикрывая затылок. При любой возможности надо попытаться встать на ноги.

Помни: в любой непредвиденной ситуации нельзя паниковать и падать духом, нужно всегда пытаться найти выход.

Словарик

Толпа́ – большое неорганизованное скопление людей.

Па́ника – растерянность или проявление страха в случае настоящей или воображаемой опасности.

Разгадай ребусы



””



”

ЫЕ

ИМ



П



”

”

”

5

ИЯ

**А
О**

”



””



КА



1. Какие правила поведения необходимо выполнять во время массовых школьных мероприятий?
2. Расскажи, какие школьные мероприятия ты посещал (посещала). Соблюдал (соблюдала) ли ты правила безопасного поведения?
3. Как вести себя в толпе, чтобы не травмироваться?
4. Что такое паника? Чем она опасна?



5. *Работа в парах.* Обсудите:

- 1) Для чего нужно знать, где находятся запасные выходы?
- 2) Какие вещи, в частности одежда и обувь, могут быть опасными в толпе?

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ. КАК НАЙТИ ВЫХОД ИЗ НЕПРЕДВИДЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Выходя из дома, ты точно не знаешь, что может случиться и в какой ситуации окажешься. Хорошо, если день наполнен приятными сюрпризами. А если нет? Как тогда быть, чтобы сохранить жизнь и здоровье, не причинить вреда окружающим, не испортить вещи?

Подумай, какие опасности могут подстергать тебя, когда ты находишься не дома или не в школе. Проанализируй возможные пути выхода из опасных ситуаций. Определи, как нужно действовать в том или ином случае. Также надо знать наверняка, чего делать не следует. Ведь бывает, что из-за незнания можно поступить неправильно и этим только усложнить ситуацию. Например, заливая водой горящий бензин, можно только увеличить площадь пожара, а пламя не погасить.

Знания – это то, что позволяет быстро найти выход из опасной ситуации.

Помни: смельчак, не имеющий необходимых знаний, более опасен и уязвим, чем трус, знающий, как действовать.

Составь планы действий по выходу из опасных ситуаций. При этом учти, что в случае их возникновения рядом может не оказаться никого из помощников – ни родителей, ни учителей, ни старших товарищей, ни друзей. Запомни эти планы, а лучше запиши и время от времени повторяй и в случае необходимости вноси изменения. Попроси родителей, чтобы проверили составленные тобой планы.

Так действуют и спасатели. Они сначала учатся теоретически, изучают различные ситуации, многократно повторяют свои действия на тренировках.

Конечно, всё предусмотреть невозможно. В каждом конкретном случае стоит действовать исходя из ситуации. Однако уменьшить риск опасных последствий от непредвиденных ситуаций тебе помогут такие советы.



Подумай, хорошо ли ты знаешь свой микрорайон. Наверняка сможешь мысленно отметить в нём места, где нужно быть особенно внимательным. Например, оживлённый перекрёсток, где всегда много машин, и его переход требует исключительной осторожности и внимания. Неосвещённые аллеи и улицы. Свалки или заброшенные здания. Места, вблизи которых собираются компании молодых людей, нарушающих общественный порядок. Также в каждом населённом пункте есть участки повышенной опасности – вокзал, железнодорожный переезд, парки отдыха, пляж, строительные площадки и т. д. Всё это нужно знать.

Перед выходом из дома спланируй свой будущий маршрут. Мысленно представь самый безопасный путь к месту назначения.

Сообщи родителям, куда ты собираешься идти и когда вернёшься. Не задерживайся по дороге из школы домой. Не гуляй допоздна. Собираясь на прогулку, не надевай драгоценности и не бери дорогие вещи (например, фотоаппарат или планшет), которые могут стать причиной нападения на тебя.



Избегай тех коротких маршрутов, которые пролегают через дворы, свалки, пустыри, плохо освещённые улицы. Лучше продлить путь, но идти по людным местам.

Никогда не садись к незнакомцам в машину и не соглашайся на предложение подвезти. В случае если возле тебя притормозил автомобиль и водитель что-то настойчиво предлагает или агрессивно себя ведёт, кричи и убегай в направлении, противоположном движению автомобиля. Это позволит выиграть время, чтобы убежать, и усложнит водителю преследование. Сразу позвони по телефону родителям и расскажи о том, что случилось.





Если показалось, что тебя кто-то преследует, то не бойся проверить свои подозрения. Ты можешь ускорить шаг, перейти на другую сторону улицы, убежать или зайти в магазин либо на почту и посмотреть в окно, на самом ли деле незнакомец идёт следом.

Если ты видишь, что он всё же преследует тебя, скажи об этом работнику учреждения, в которое ты зашёл.



В случае нападения кричи, кусайся, царапайся и отбивайся от нападающего. Пытайся вырваться и убежать от него. Чтобы привлечь внимание людей, можно схитрить – разбить какое-то окно или крикнуть: «Пожар!». Тогда кто-то отреагирует, увидит тебя и защитит или вызовет милицию.

Если у тебя отбирают какую-то вещь, то лучше отдать, ведь ни одна вещь не стоит твоего здоровья и жизни.



Помни: о любой опасной ситуации, случившейся с тобой, или причинённом тебе вреде необходимо обязательно рассказать взрослым – родителям или учителю.



1. Расскажи, как ты соблюдаешь правила безопасного поведения на улице.
2. Вспомни и назови номера телефонов пожарно-спасательной службы, милиции.



3. *Работа в группах.* Обсудите ситуации и ответьте на вопросы.

- 1) Девочка собралась на прогулку. Надела мамины украшения, взяла её сумочку, деньги.
 - Правильно ли она поступила?
 - Может ли девочка привлечь внимание злоумышленников?
 - Чего не нужно ей брать с собой на прогулку?

- 2) Незнакомец на мотоцикле остановился возле мальчика и предложил подвезти домой. Как надо действовать мальчику?



4. Обсуди с родителями:

- 1) В каких местах твоего микрорайона или населённого пункта необходимо быть особенно внимательными?
- 2) Каких опасных мест в твоём микрорайоне или населённом пункте лучше избегать?
- 3) Где в твоём микрорайоне или населённом пункте находится участковый пункт милиции?
- 4) Как позвонить по телефону участковому милиционеру?

БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ПЕШЕХОДОВ

Ежедневно ты становишься участником дорожного движения как пешеход. Быть пешеходами очень ответственно, так как и от их действий зависит безопасность на дороге. Достаточно часто виновниками дорожно-транспортных происшествий становятся именно пешеходы, которые переходят дорогу на красный свет светофора или в запрещённом месте и т. д. Некоторые даже забывают при переходе проезжей части дороги посмотреть в обе стороны и убедиться, что двигаться безопасно. Поэтому во избежание опасных ситуаций на дороге каждый человек должен чётко знать и выполнять *правила для пешеходов*.

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам и по пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны.

Если нет тротуаров, пешеходных дорожек или передвигаться по ним невозможно, пешеходы могут двигаться:

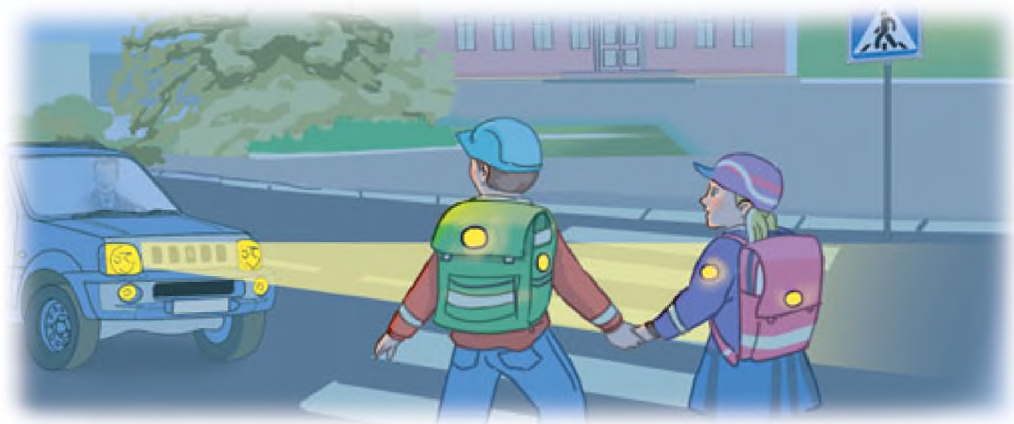
- по велосипедным дорожкам. При этом они должны придерживаться правой стороны и не затруднять движение на велосипедах;

- в один ряд по обочине, держась как можно правее, а в случае её отсутствия или невозможности двигаться по ней – по краю проезжей части навстречу движению транс-



портных средств. При этом нужно быть осторожным и не мешать другим участникам дорожного движения.

- В тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости пешеходы, движущиеся по проезжей части или обочине, должны выделить себя. Для этого можно прикрепить на одежду или к сумке либо рюкзаку световозвращающие элементы.



- Пешеходы должны переходить проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе подземным и надземным.



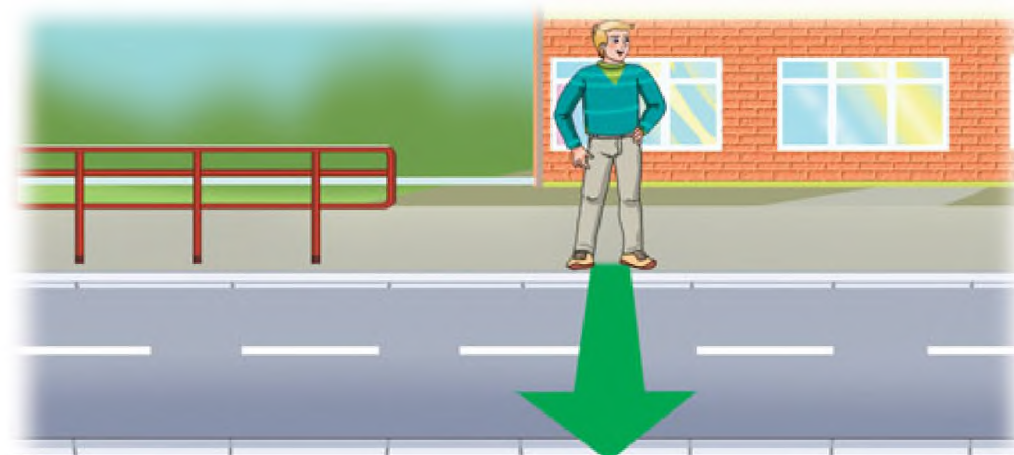
Нерегулируемые пешеходные переходы обозначают соответствующими знаками и дорожной разметкой, которую, как ты уже знаешь, называют «зеброй».

Знаки «Подземный пешеходный переход» и «Надземный пешеходный переход» сообщают о наличии подземного или надземного пешеходного перехода на опасных участках дорог или на участках дороги с интенсивным движением.



В случае отсутствия пешеходных переходов проезжую часть можно переходить на перекрёстках по линиям тротуаров или обочин.

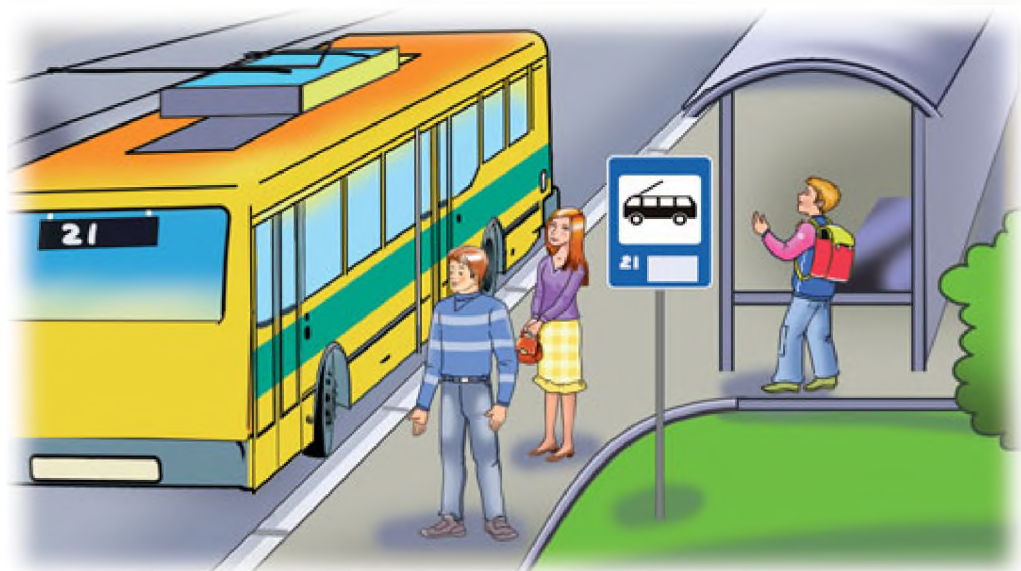
- Если в зоне видимости нет перехода или перекрёстка, разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части, если она имеет не более трёх полос движения для обоих его направлений. Переходить такую дорогу можно в местах, где она хорошо видна в обе стороны, и лишь после того, как пешеход убедится в отсутствии опасности.



- Перед выходом на проезжую часть из-за стоящих транспортных средств и любых объектов, ограничивающих обзорность, пешеходы должны убедиться в отсутствии приближающихся транспортных средств.



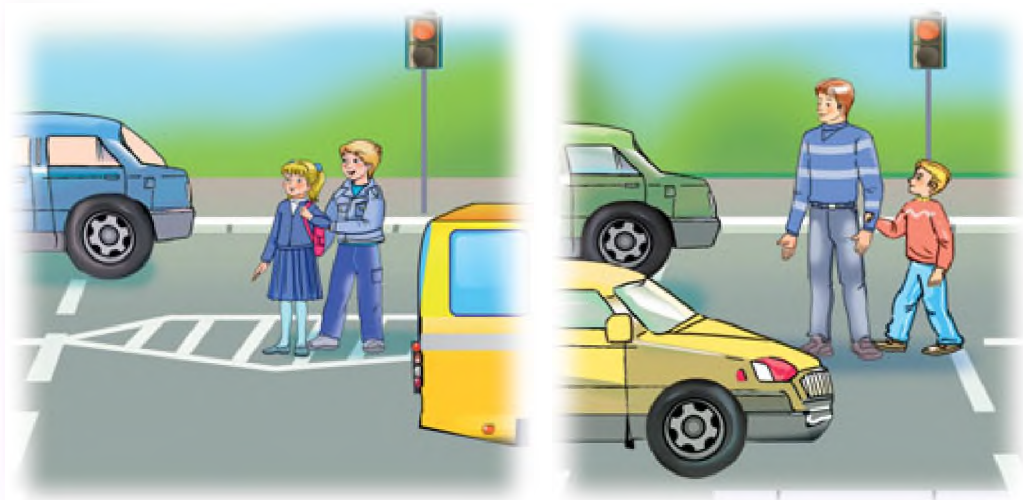
- Ожидать транспортное средство пешеходы должны на тротуарах, посадочных площадках, а если они отсутствуют – на обочине.



- В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или светофора.

В таких местах пешеходы, не успевшие закончить переход проезжей части дороги одного направления,

должны находиться на островке безопасности или линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. В случае их отсутствия – на середине проезжей части. Продолжить переход можно тогда, когда это будет разрешено соответствующим сигналом светофора или регулировщика и пешеходы убедятся в безопасности дальнейшего движения.



- В случае приближения специальных автомобилей, например «скорой медицинской помощи», пожарных и милицейских машин с включёнными маячками и звуковыми сигналами, следует воздержаться от перехода проезжей части или немедленно покинуть её.



- В местах, где проводят ремонт дороги, нужно быть особенно осторожными. Смотреть, чтобы невзначай не попасть в выкопанную яму, под каток, бульдозер и другую строительную технику, не споткнуться о предметы, лежащие на пути. В таких местах устанавливают соответствующие знаки, ограждения и т. д.

Чтобы избежать несчастных случаев, в местах проведения ремонтных работ могут быть установлены безопасные маршруты движения пешеходов. Их обозначают специальными указательными знаками.



- В случае неблагоприятных погодных условий пешеходы должны быть очень внимательными. Если на улице дождь, снег или туман, то видимость дороги для водителя ухудшается в несколько раз, и он может не заметить пешехода на дороге.

Кроме того, расстояние, необходимое для остановки автомобиля на мокрой дороге или дороге, покрытой льдом, увеличивается по сравнению с сухой дорогой. Поэтому, только убедившись в полной безопасности, надо начинать переход проезжей части.

Помни: автомобиль нельзя остановить мгновенно!

Пешеходам запрещается:

- Выходить на проезжую часть, не убедившись в отсутствии опасности для себя и других участников движения.
- Внезапно выходить или выбегать на проезжую часть, в том числе на пешеходный переход.
- Переходить проезжую часть вне пешеходного перехода, если имеется разделительная полоса или дорога имеет четыре и более полос для движения в обоих направлениях, а также в местах, где установлены ограждения.
- Задерживаться и останавливаться на проезжей части, если это не связано с обеспечением безопасности дорожного движения.

Помни: от твоей дисциплины на дороге зависит твоя безопасность и безопасность окружающих тебя людей!

Отгадай загадки



Где ведут ступеньки вниз,
Ты спускайся, не ленись.
Знать обязан пешеход:
Тут



На дорожном знаке том
Человек идёт пешком.
Полосатые дорожки
Постелили нам под ножки,
Чтобы мы забот не знали
И по ним вперёд шагали.



Я по городу иду,
Я в беду не попаду.
Потому что твёрдо знаю –
Правила я выполняю.



1. Рассмотрни рисунки. Где пешеходы нарушают Правила дорожного движения?



2. Для чего нужно соблюдать Правила дорожного движения?
3. Расскажи, как ты переходишь дорогу.
4. Чего нельзя делать при переходе проезжей части?
5. Обсуди с родителями, где в твоём микрорайоне есть места, требующие повышенного внимания при переходе улицы (например, перекрёстки).



СИГНАЛЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Чтобы движение на дорогах было безопасным, оно должно быть упорядоченным. Ведь понятно, что водители и пешеходы не могут двигаться как им вздумается. Порядок на дорогах обеспечивают, в частности, *светофоры* и *регулирующие*. Они подают специальные сигналы, предназначенные для участников дорожного движения.

Название «светофор» происходит от двух слов – «свет» и «форос». «Форос» – это греческое слово, обозначающее «несущий». Светофор – «несущий свет».

Светофору почти 150 лет. Первый светофор установили в 1868 году в Лондоне. Им управляли вручную. Это устройство имело два крыла. Если они были подняты горизонтально, то означали сигнал «Стоп» для автомобилей. Немного опущенные крылья светофора предупреждали водителей о том, что двигаться нужно с осторожностью. В тёмное время суток в светофоре использовался вращающийся газовый фонарь, с помощью которого подавались сигналы красного и зелёного цветов.



А в 1914 году в Америке был установлен первый электрический светофор. Он также имел два цвета и при их переключении подавал звуковой сигнал. Жёлтый сигнал светофора появился лишь в 1920 году.

Первый светофор в Украине был установлен в 1936 году в Харькове.

Помнишь, что означают сигналы светофора?

Зелёный сигнал светофора разрешает движение. А зелёный мигающий разрешает движение, но информирует о том, что вскоре будет включён запрещающий сигнал.

Жёлтый сигнал светофора означает, что движение запрещено, и предупреждает о предстоящей смене сигналов. *Жёлтый мигающий* разрешает движение и информирует о наличии опасного нерегулируемого перекрёстка или пешеходного перехода.

Красный сигнал светофора, в том числе мигающий, запрещает движение.

СВЕТОФОР

Подошёл к дороге вдруг?
И увидел сразу:
Там стоит твой добрый друг,
Светофор трёхглазый.
Может сутками мигать
Он без напряжения,
Чтобы мог ты соблюдать
Правила движения.
Не секрет ни для кого –
Есть три глаза у него,
А глаза какого цвета? –
В этом нет совсем секрета.
Красный свет – проезда нет
И прохода тоже.
Никогда на красный свет
Ты идти не должен!
Жёлтый свет – сигнал
простой:

Ты ещё чуть-чуть постой.
Вот зелёный загорится –
И тогда смелей вперёд!
На зелёный свет все лица
Совершают переход.
Но не смей идти на
красный!
Это может быть опасно!
Если сделаешь неверно
И на красный перейдёшь –
Знай, в беду ты непременно,
Непременно попадёшь!
Все в ГАИ твердят нам
хором:
«Надо быть внимательным
И сигналы светофора
Помнить обязательно!»

Светлана Осинина

Есть светофоры, предназначенные только для пешеходов. На таких светофорах изображён силуэт человека.

Когда загорается красный силуэт стоящего человека – это значит: движение запрещено, и ты должен стоять. Загорается зелёный силуэт человека – сигнал разрешает движение, и ты можешь переходить дорогу.



Большинство светофоров работает автоматически. Однако среди них есть и такие, которые включают сами пешеходы. Подходишь к переходу и нажимаешь на кнопку. Загорается зелёный свет – можно переходить дорогу.

Для слепых пешеходов светофоры могут быть оборудованы звуковым сигналом, разрешающим движение пешеходов.

Дорожным движением может управлять и регулировщик – работник милиции в форменной одежде, регулирующий дорожное движение с помощью жезла и свистка. Сигналами регулировщика являются положение его корпуса, а также жесты руками, в том числе с жезлом.

1. Руки вытянуты в стороны, опущены или правая рука согнута перед грудью.

Пешеходам разрешено переходить проезжую часть за спиной и перед грудью регулировщика. Со стороны груди и спины – движение пешеходов запрещено.



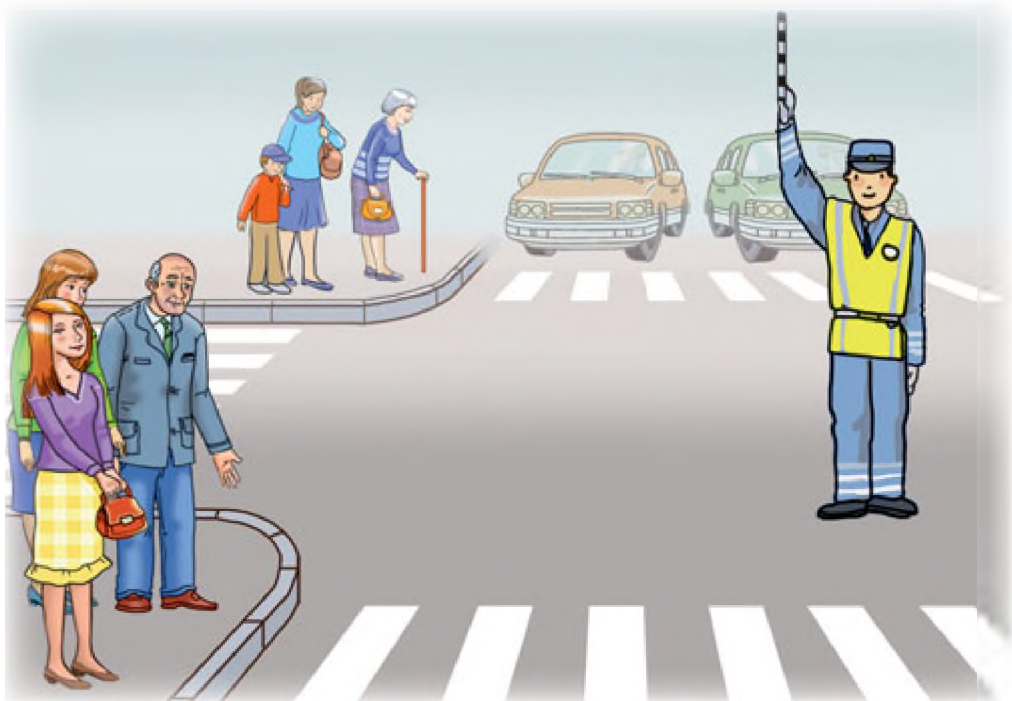
2. Правая рука вытянута вперёд.

Пешеходам разрешено переходить проезжую часть за спиной регулировщика.



3. Рука поднята вверх.

Движение пешеходов запрещено во всех направлениях.



Для привлечения внимания участников дорожного движения используется также сигнал, подающийся свистком.

Регулировщик может подавать и другие сигналы, понятные водителям и пешеходам.

Отгадай загадки



Он стоит на перекрёстках,
Светит для детей и взрослых.
Тот, кто плохо его знает,
На дороге пострадает!
У него всего три цвета.
Светит он для всей планеты.
Он машин решает спор,
Всем знакомый



Командуя жезлом, он всех направляет
И всем перекрёстком один управляет.
Он словно волшебник, машин дрессировщик,
А имя ему –



1. Для чего нужно регулировать дорожное движение?
2. Что означает каждый из сигналов светофора?
3. Чем светофор для пешеходов отличается от других светофоров?
4. Что ты будешь делать в случае таких сигналов регулировщика:
 - правая рука вытянута вперёд;
 - правая рука согнута перед грудью;
 - рука поднята вверх;
 - руки вытянуты в стороны;
 - руки опущены?

ВИДЫ ПЕРЕКРЁСТКОВ. ДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДИ

Самым опасным участком на дороге является *перекрёсток* – место пересечения, примыкания или разветвления дорог на одном уровне, границей которого являются воображаемые линии между началом закруглений краёв проезжей части каждой из дорог. Пересекаться могут две, три дороги и более.



На перекрёстке наблюдается оживлённое движение и автомобилей, и пешеходов в разных направлениях. Не случайно на многих перекрёстках устанавливают светофоры или движением управляет регулировщик. Такие перекрёстки называют *регулируемыми*.

А есть перекрёстки, где отсутствуют светофоры и регулировщики. Это *нерегулируемые* перекрёстки.



Регулируемые перекрёстки



Нерегулируемый перекрёсток

Если на перекрёстке одновременно работает и светофор, и регулировщик, то следует руководствоваться сигналами регулировщика, а не светофора.

При переходе проезжей части на любом перекрёстке будь особо внимателен и осторожен. Строго соблюдай правила перехода, обращай внимание на включённые водителями сигналы поворота на автомобилях. Перед переходом дороги убедись, не двигается ли автомобиль, путь которого может пересечься с твоим.

Будь внимательным и осторожным, когда движешься по площади. Хотя на площади движения транспорта может и не быть, нужно соблюдать определённые правила. Необходимо сконцентрировать своё внимание. Беспечность может привести к тому, что ты не заметишь встречных людей или открытого канализационного люка и т. д. Не стоит на площади кататься на роликах. Это создаёт неудобства для других пешеходов и может привести к столкновениям и травмам.



Иногда Государственная автомобильная инспекция (ГАИ) разрешает водителям транспортных средств движение по площади. Поэтому нужно быть готовым и к такой ситуации, то есть переходить площадь по всем правилам перехода проезжей части.



1. Что называют перекрёстком? Какие они бывают?
2. Какой перекрёсток называют регулируемым, а какой – нерегулируемым?
3. Расскажи, как ты будешь переходить дорогу на нерегулируемом перекрёстке.
4. Какие перекрёстки есть в твоём микрорайоне? Как нужно переходить на них дорогу?
5. Почему на перекрёстке надо быть особо внимательными и осторожными?
6. Есть ли площадь в твоём населённом пункте? Какие правила ты соблюдаешь, передвигаясь по площади?

ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ

Правила дорожного движения гласят: *дорожно-транспортное происшествие (ДТП)* – это событие, происшедшее во время движения транспортного средства, вследствие которого ранены или погибли люди либо причинён материальный ущерб.

Пешеходы должны выполнять основные правила безопасности движения – тогда риск дорожно-транспортных происшествий значительно уменьшится. Кроме нарушения Правил дорожного движения пешеходами, причиной ДТП может быть:

- нарушение Правил дорожного движения водителями;
- неудовлетворительное состояние проезжей части дороги;
- неисправность транспортных средств;
- болезнь водителя;
- неправильное закрепление груза на транспортном средстве и др.

Если пешеход причастен к дорожно-транспортному происшествию, он обязан оказать возможную помощь пострадавшим, записать фамилии и адреса очевидцев, сообщить в орган или подразделение милиции о происшествии, необходимые данные о себе и находиться на месте до прибытия работников милиции.





1. Прочитай текст и ответь на вопросы.

АВАРИЯ

(Отрывок)

По проспекту ехал тяжёлый грузовик с прицепом, полным кирпича.

Внезапно из-за кустиков на проезжую часть вылетел мячик, а за ним выскочила девочка, старавшаяся его догнать. Забыв обо всём на свете, она бежала прямо наперерез несущемуся на большой скорости грузовику.

Опытный шофёр был внимателен. Он мгновенно нажал на тормоз, круто повернул руль. Громадная машина проскочила в двух шагах от девочки, не задев её.

Однако такое резкое торможение не прошло даром. Грузёный прицеп развернуло, бросило вправо, и он всей своей тяжестью ударил по двум стоявшим возле тротуара легковым машинам.

Вот какова цена легкомысленного поступка девочки...

По Алексею Дорохову



- Почему произошла авария?
- Можно ли было её избежать?
- Какой вывод можно сделать?

2. Что такое дорожно-транспортное происшествие?
3. Каковы причины ДТП?
4. Приходилось ли тебе быть свидетелем ДТП?

Игра «Да или нет?»

Если ты согласен (согласна) с тем, что услышишь, скажи: «Да» – и хлопни в ладоши.

1) Пешеходу необходимо соблюдать Правила дорожного движения. Да или нет?

2) Государственная автомобильная инспекция (ГАИ) – это событие, случившееся во время движения транспортного средства, вследствие которого ранены или погибли люди либо причинён материальный ущерб. Да или нет?

3) В Правилах дорожного движения говорится о правах и обязанностях водителей и пешеходов. Да или нет?

4) Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) – это подразделение милиции, отвечающее за безопасность движения на дорогах. Да или нет?

5) Основная причина ДТП – это нарушение Правил дорожного движения водителями и пешеходами. Да или нет?

6) Лицо, причастное к дорожно-транспортному происшествию, обязано оказать возможную помощь пострадавшим и сообщить о происшествии в милицию. Да или нет?

ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ

Дорожные знаки нужны для того, чтобы улица могла «разговаривать» со всеми пешеходами и водителями. Эти знаки устанавливают так, чтобы передаваемую ими информацию могли воспринимать именно те участники движения, для которых она предназначена. Дорожные знаки заметны издалека, так как они окрашены в яркие цвета – голубой, жёлтый, с красной окантовкой и т. д.

АЗБУКА ГОРОДА

Город, в котором с тобой мы живём,
Можно по праву сравнить с букварём.
Азбукой улиц, проспектов, дорог
Город даёт нам всё время урок.
Вот она, азбука – над головой:
Знаки развешены вдоль мостовой.
Азбуку города помни всегда,
Чтоб не случилась с тобою беда.

Ярослав Пишумов

Дорожные знаки подразделяют на группы: предупреждающие, знаки приоритета, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, знаки сервиса и таблички к дорожным знакам.

1. Предупреждающие знаки.

Большинство из этих знаков имеют форму треугольника с красной окантовкой. Внутри на белом или жёлтом фоне нанесено изображение (силуэт) предостережения. Эти знаки информируют водителей о приближении к опасному участку дороги и характере опасности.

Во время движения по этому участку водители обязаны быть внимательными и осторожными.

Например, такие знаки.

Знак «Дети» указывает, что рядом находится участок дороги, на котором возможно появление детей с территории детского учреждения (дошкольное учреждение, школа, оздоровительный лагерь и т. д.), прилегающего непосредственно к дороге.



Дети



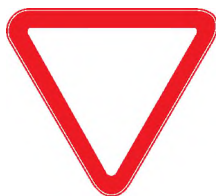
Дорожные работы

Знак «Дорожные работы» указывает на участок дороги, на котором выполняются дорожные работы.

2. Знаки приоритета.

Эти знаки устанавливают очередность проезда перекрёстков или узких участков дороги. Они бывают различной формы – треугольной, прямоугольной, круглой или многоугольной.

Например, когда водитель видит знак «Уступить дорогу», то должен уступить дорогу транспортным средствам, подъезжающим к нерегулируемому перекрёстку по главной дороге.

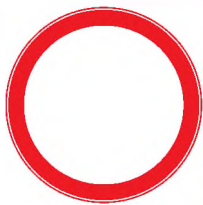


Уступить дорогу

3. Запрещающие знаки.

Эти знаки вводят или отменяют определённые ограничения для участников дорожного движения на отдельных участках дорог. В большинстве своём они имеют форму круга с красным кантом.

Например, знак «Движение запрещено» запрещает движение всех транспортных средств.



Движение
запрещено



Движение пешеходов
запрещено

Знак «Движение пешеходов запрещено», как ты, наверное, догадываешься, сообщает о запрете движения пешеходам.

4. *Предписывающие знаки.*

Показывают обязательные направления движения или разрешают движение по проезжей части или отдельным её участкам некоторым участникам дорожного движения. Они также вводят или отменяют некоторые ограничения в движении. В основном имеют форму круга голубого цвета с белыми символами. Например, такие знаки.

Знак «Дорожка для велосипедистов» указывает, что возможно движение только на велосипедах. Если нет тротуара или пешеходной дорожки, разрешается также движение пешеходов.



Дорожка для
велосипедистов



Дорожка
для пешеходов

Знак «Дорожка для пешеходов» разрешает движение только пешеходов.

5. *Информационно-указательные знаки.*

Эти знаки указывают, где место остановки транспорта, стоянки, пешеходный переход, какая впереди дорога и т. д.

Они в основном голубого цвета в виде квадрата или прямоугольника. Например, такие знаки.

Знак «Дорога с односторонним движением» информирует о том, что движение транспортных средств по всей ширине осуществляется только в одном направлении.



Дорога с односторонним движением



Пункт остановки автобуса

Знак «Пункт остановки автобуса» обозначает начало посадочной площадки автобуса.

6. Знаки сервиса.

Слово «сервис», как ты уже знаешь, обозначает «обслуживание». Следовательно, эти знаки информируют участников дорожного движения о расположении объектов обслуживания. Например, о том, что неподалёку есть больница, ресторан или столовая, гостиница и т. д. Они имеют форму бело-голубых прямоугольников с символами.



Пункт первой медицинской помощи



Больница



Телефон для вызова аварийной службы



Огнетушитель



Телефон



Пункт справочной
службы



Пост ГАИ



Туалет



Питьевая
вода



Ресторан или
столовая

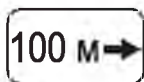


Кафе

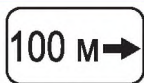


Место
отдыха

7. Таблички к дорожным знакам уточняют или ограничивают действие знаков, вместе с которыми они установлены. Эти таблички имеют форму прямоугольника или квадрата белого цвета с чёрной окантовкой.



Расстояние до объекта, который находится
в стороне от дороги



Вот, например, такая табличка, установленная под знаком «Кафе», информирует участников дорожного движения, что на расстоянии 100 м от этого знака расположено кафе.

Отгадай загадки



Всё водителю расскажет,
Скорость верную укажет.
У дороги, как маяк,
Добрый друг –



Знак повесили с рассветом,
Чтобы каждый знал об этом:
Здесь ремонт идёт дороги –
Берегите свои ноги!



Затишают все моторы
И внимательны шофёры,
Если знаки говорят:
«Близко школа,
Детский сад!»



Этот знак ну очень строгий,
Коль стоит он на дороге.
Говорит он нам: «Друзья,
Ездить здесь совсем нельзя!»



1. Какие есть группы дорожных знаков? Для чего они предназначены?
2. Почему знаки отличаются по форме и цвету?
3. Какие дорожные знаки есть на улице, где ты живёшь?
А какие – на улице, где расположена твоя школа?

IV

раздел

ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

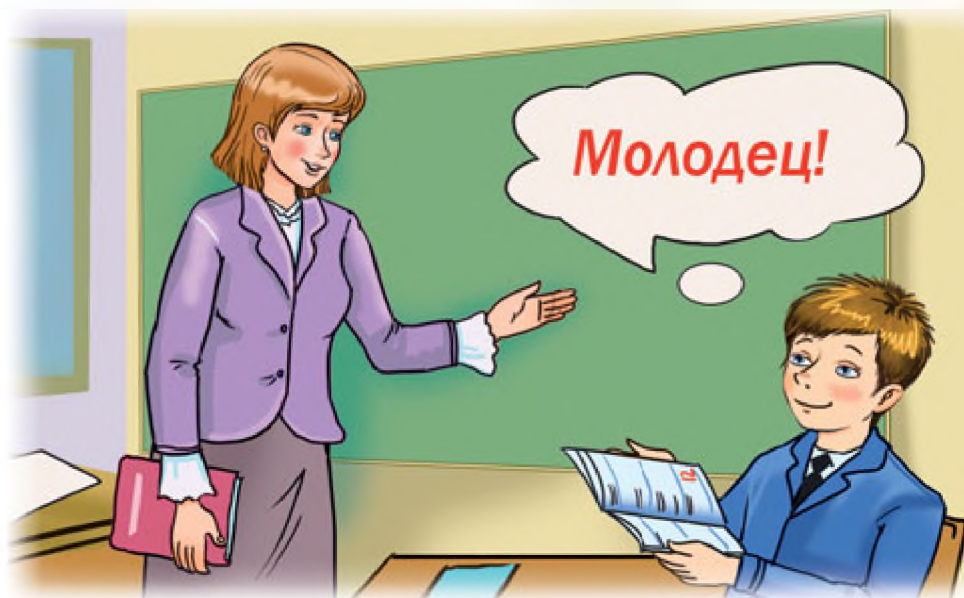


Этот раздел:

- ▶ о самооценке и поведении человека;
- ▶ об уверенности и самоуверенности;
- ▶ о желаниях, возможностях, обязанностях;
- ▶ о воле человека;
- ▶ о выборе и достижении цели;
- ▶ об уважении и самоуважении;
- ▶ о привычках и здоровье;
- ▶ о развитии творческих способностей.

САМООЦЕНКА И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Каждый человек задумывается над собственным поведением, над успехами или неудачами, над своими способностями и сам себя оценивает. Ты поступаешь так же. Написав контрольную работу без ошибок, ты мысленно говоришь себе: «Молодец!». А если не смог с ней справиться, то, наверное, недоволен и коришь себя. В одних случаях ты одобряешь собственное поведение, а в других – нет.



Оценка человеком самого себя, своих возможностей и качеств, собственной важности называется *самооценкой*.

Самооценка бывает адекватной, заниженной или завышенной. От того, какая у человека самооценка, зависит поведение, требовательность к себе, отношение к собственным успехам и неудачам.

Человек с *адекватной самооценкой* правильно оценивает свои способности, возможности, качества и поступки. Он ставит перед собой цели, которые может достичь. В случае смены обстоятельств может изменить свои ре-

шения. Если такой человек допускает какие-то ошибки, то работает над их устранением и при этом не отчаивается, не паникует. С человеком, который реально себя оценивает, приятно общаться. Он излучает спокойствие. Как правило, у него много друзей.



Человек с *завышенной самооценкой* не признает собственных ошибок. Он не считается с мнением окружающих и ставит себя выше других. Такой человек уверен, что только его мнение правильное, а точка зрения окружающих ошибочная. Человек с завышенной самооценкой хочет быть лидером на работе, в семье, в школе и в кругу друзей. В общении с другими людьми он высокомерен, проявляет неуважение, а иногда бывает даже агрессивным. Не воспринимает критики в свой адрес. Такой человек очень любит себя восхвалять, подчёркивать собственные достоинства, а о других людях может позволить себе презрительные высказывания.

Не нужно бояться делать замечания человеку с завышенной самооценкой. Однако говорить надо спокой-

но, не повышая голоса и не обижая его. Ведь твоё задание – не унижить человека, а обратить его внимание на то, как он себя ведёт. Общаясь с таким человеком, не расстраивайся, если он унижает тебя и относится к тебе пренебрежительно. Лучше посочувствовать ему. По сути, этот человек несчастен, поскольку не может вести себя естественно и быть самим собой.



Человек с *заниженной самооценкой* считает, что ему не везёт в жизни, что у него ничего не получается, он не может достичь поставленной цели, чему-то научиться. Такой человек постоянно корит себя и не верит в собственные силы. Его поступки зависят от мнения других людей, так как он боится, что его не воспримут и не поймут. Человеку с заниженной самооценкой кажется, что его не за что уважать. Такой человек может отличаться своей внешностью: он сутулится, его движения скованы, он имеет грустное выражение лица, часто неопрятную причёску и неряшливую одежду.

Человеку с низкой самооценкой трудно установить дружеские отношения с окружающими.



От заниженной самооценки нужно избавляться. Ведь нелюбовь к себе мешает не только самому человеку, но и окружающим его людям. Кому приятно слышать ежедневно: «Я такая несчастная...» или «Я такой неудачник, у меня ничего не получается»?

Чтобы повысить самооценку, нужно перестать считать себя неудачником. Следует больше обращать внимание на положительные черты характера и достоинства, которые, бесспорно, присущи каждому человеку.

Прекратить ругать и поучать себя! Нужно пытаться больше общаться с людьми, которые понимают и поддерживают тебя. Не стесняться высказывать собственное мнение.

Надо быть активным во всём, действовать увереннее и решительнее. А ещё следует заняться любимым делом, которое приносит удовольствие.



Разгадай ребус



””



”

”



Е



1. Что такое самооценка?
2. Охарактеризуй человека с адекватной самооценкой. Как он относится к себе и к окружающим?
3. Как ведут себя люди с завышенной самооценкой; с заниженной?
4. Как ты считаешь, могут ли люди с заниженной самооценкой достичь успехов в учёбе, спорте и т. д.?
5. Как можно повысить самооценку?
6. Обсуди с родителями, нужно ли тебе что-то изменить в отношении к себе.



УБЕРЕННОСТЬ И САМОУБЕРЕННОСТЬ

Какой формы планета Земля? «Формы шара», – уверенно ответишь ты. Об этом тебе рассказывали в школе на уроках природоведения. Учитель демонстрировал снимки Земли, сделанные из космоса. Наверное, никто не сможет убедить тебя в том, что Земля имеет форму диска и её держат огромные слоны, стоящие на гигантской черепахе. Ты скажешь, что такие представления о нашей планете не соответствуют действительности.

Можно привести и другие примеры, когда на вопросы ты будешь давать уверенные ответы, которые, по твоему мнению, отображают действительность.

А что такое уверенность?

Уверенность – твёрдое убеждение в чём-либо по отношению к кому-то, вера в кого-нибудь или что-нибудь; осознание своей силы, собственных возможностей.

Уверенным можно быть в самом себе, в своих знаниях и поступках, а также в других людях.

Уверенный в себе человек считает, что он собственными силами сможет достичь поставленных целей. Например, ты уверен, что справишься с контрольной работой, выучишь наизусть стихотворение и т. д.

А откуда у тебя появляется такая уверенность? Она возникает из собственного жизненного опыта, из знаний, полученных во время учёбы. Ты понимаешь, что если внимательно слушать учителя на уроках, старательно выполнять домашние задания, то справиться с контрольной работой совсем не трудно. Ты так, наверное, постоянно делаешь и, как следствие, за контрольные работы получаешь высокие отметки. Ты, по-видимому, выучил наизусть уже не одно стихотворение и снова сможешь это сделать.

Чтобы стать уверенным в себе, нужно иметь адекватную самооценку, то есть реально оценивать свои возможности.

Если самооценка у человека занижена, то он неуверен в себе. Завышенная самооценка приводит к самоуверенности.

Самоуверенность – это необоснованная (ничем не подкреплённая) уверенность человека в собственных силах, в том, что он не имеет недостатков и негативных черт характера.

Самоуверенный человек преувеличивает свои возможности и может оказаться в неприятной ситуации. Например, кто-то из учеников откладывает «на потом» выполнение домашнего задания, так как ошибочно считает, что сделает всё быстро, не тратя лишнего времени. Однако, выполняя работу наспех, он не успевает разобраться с домашним заданием, допускает много ошибок и поэтому получает иногда плохие отметки. Такой школьник переоценивает собственные силы, вследствие чего уровень его знаний недостаточен.

Самоуверенные люди болезненно реагируют на критику окружающих и не считаются с мнениями, которые не совпадают с их точкой зрения. Им трудно осознать, что кто-то может быть лучше их. Как правило, с такими людьми сложно общаться, так как они ставят себя выше собеседника.

Будь уверен в себе, однако твоя уверенность не должна переходить в самоуверенность.



1. Что отличает уверенного человека от самоуверенного?
2. Можно ли тебя назвать уверенным человеком?
3. Подумай, в каких случаях говорят, что человек уверен в своих силах.
4. Приходилось ли тебе встречать самоуверенных людей? Как ты их можешь оценить? Легко ли с ними общаться?
5. Объясни высказывание известного британского писателя Томаса Карлейля: «Самая большая ошибка – считать, что ты никогда не ошибаешься».

ХОЧУ, МОГУ, НАДО. ВОЛЯ

Задумывался ли ты о том, что именно побуждает тебя к определённым действиям, к какому-либо поведению? Например, зачем ты делаешь утреннюю зарядку? «Я *хочу* получить от неё заряд бодрости на целый день», – скажешь ты. А возможно, ответишь так: «Зарядку *надо* делать, чтобы быть здоровым». В первом случае движущей силой является желание («я хочу»), а во втором – необходимость («мне надо»).



Хотеть – это значит желать чего-либо достичь или что-то получить. Получив то, что хочется, или достигнув поставленной цели, человек чувствует удовлетворение. Если после утренней зарядки ты получаешь заряд бодрости и энергии, то, конечно, будешь доволен.

В жизни люди часто ведут себя не так, как хочется, а так, как надо. Делать то, что хочется, могут только малыши. Хотят кушать – кушают, хотят спать – спят, хотят играть – играют и т. д. Подрастая, дети получают жизненный опыт и впоследствии начинают понимать, что нужно делать, а что – нет. Помогают им в этом родители, родственники, воспитатели, учителя.

Возможно, иногда ребёнок и не хочет делать зарядку, но осознание того, что она нужна, побуждает его

выполнять утром физические упражнения. Говорят, что такой ребёнок имеет *волю*. То есть он сознательно руководит своими действиями и поступками для достижения цели: иметь крепкое здоровье.

Бывают люди с сильной и слабой волей.

Люди с *сильной волей* целеустремлённые, самостоятельные, инициативные, решительные, сдержанные, настойчивые.

Люди со *слабой волей* безынициативные, нерешительные, упрямые, несдержанные.

Чтобы чего-либо достичь или что-то получить, недостаточно лишь желания или понимания того, что это действительно тебе необходимо. Нужно ещё иметь *возможность* сделать это («я могу»). Понять, сможешь ли ты что-то сделать, хватит ли у тебя на это сил, поможет самооценка. Вспомни, что такое самооценка и какая она бывает.

Помни: любой результат – бодрое настроение от зарядки, или крепкое здоровье, или хорошие знания – достигается с помощью «двигателей» *хочу, могу, надо*.

Словарик

Воля – это сознательное управление человеком своей деятельностью и поведением в процессе принятия решения, преодоления трудностей и препятствий для достижения цели, выполнения поставленных задач.



1. Вспомни случаи из жизни, когда ты должен был (должна была) делать то, чего не хотелось (например, по просьбе родителей).



2. *Работа в парах.* Подумайте, что могло бы случиться, если бы люди делали только то, что хотят.



3. Что такое воля?

4. Назови положительные волевые качества.



5. Обсуди с родителями, какие волевые качества тебе следует развивать.

КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ

Знать собственное будущее не может никто. Однако поставить перед собой определённую цель и идти к ней способен каждый. Цель может быть любая: достижение успехов в учёбе, спорте, творческой или другой деятельности, воспитание в себе определённых качеств, формирование полезных привычек и т. д.

На пути к достижению цели ты будешь преодолевать многие трудности. Главное – быть уверенным в том, что твоя цель станет реальностью, если ты сам этого захочешь. На каждом этапе ты должен понимать, что можешь сделать, а что – пока нет. Например, сейчас ты, наверное, не сделаешь какое-то большое научное открытие, но тебе под силу хорошо закончить школу, поступить в высшее учебное заведение, а потом заниматься наукой – и вот тогда научное открытие не за горами.

Помни: чемпионами мира и Олимпийских игр тоже становятся не сразу. Только постоянные тренировки, строгое соблюдение режима дня, спланированные действия, постепенные и взвешенные шаги приводят к успехам и победам.



Как только ты сможешь достичь поставленной цели, то сразу же должна появиться другая, которая будет превышать предыдущую. Только так, постепенно усложняя задание, ты сможешь добиться успеха.

Как достичь цели?

1. Чётко сформулируй свою цель. Тщательно продумай шаги для её достижения, ведь цель должна быть реальной.

2. Путь достижения цели разбей на определённые этапы, которые нужно будет выполнить. Представь себе их последовательность.

3. Подумай, с чем ты можешь справиться самостоятельно, а в чём тебе понадобится помощь других людей.

4. Определи помощников в достижении цели. Подумай, к кому ты сможешь обратиться за помощью – к родителям, друзьям, учителю и т. д.

5. Ежедневно делай определённые шаги для достижения цели.



6. Оценивай свои результаты. Если они положительные, двигайся дальше. Если что-то не получается, — подумай, в чём причина. Посоветуйся со своими помощниками. При необходимости измени план действий, но ни в коем случае не останавливайся.

7. Верь в собственные силы и успех.

Помни: успешное достижение поставленной цели порождает уверенность в себе и формирует положительные волевые качества.



1. Есть ли у тебя какая-то цель? Как её можно достичь?
2. Подумай, какие волевые качества нужны для достижения цели.
3. Вспомни, были ли в твоей жизни победы или успехи, к которым ты стремился (стремилась).
 - Какие средства ты использовал (использовала)?
 - Кто тебе помогал?
 - Были ли препятствия?



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

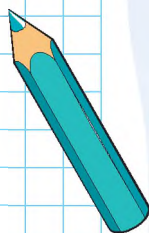
Проект «Моя цель»

Выполните проект «Моя цель».

Для этого:

- Выберите цель.
- Составьте план действий.
- Придерживайтесь выполнения пунктов плана действий для достижения цели.

	Моя цель
1.	
2.	
3.	



УВАЖЕНИЕ И САМОУВАЖЕНИЕ

«Кто сам себя не уважает, того и другие уважать не будут», «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе» – так говорят в народе. Следовательно, уважение и хорошее отношение к себе нужно заслужить собственным поведением, своими поступками, а также толерантными взаимоотношениями с другими людьми.

Уважение – это чувство почёта, благосклонное отношение к человеку. Уважение является залогом доброжелательных отношений между людьми.

Нужно уважительно относиться к людям, особенно к старшим, близким и самым дорогим – родителям, а также к родственникам, учителям.

Проявлять своё уважение можно по-разному: искренним приветствием, улыбкой, добрым словом, благосклонным отношением к окружающим и т. д.



Нужно ли уважать самого себя? Конечно, нужно. Человек, не уважающий себя, чувствует неуверенность в собственных силах и имеет заниженную самооценку. Ему трудно даются определённые решения. Ты уже знаешь, что заниженная самооценка не только портит отношения с другими людьми, но и лишает человека многих возможностей.

Вспомни, как можно избавиться от заниженной самооценки.

Самоуважение формируется из признания собственных достоинств. Уважай себя за то, что ты хорошо учишься, добиваешься успехов в спорте или творческой деятельности, не имеешь вредных привычек и т. д.

Чтобы сохранить чувство самоуважения, нужно научиться воспринимать критику в свой адрес. Пытайся посмотреть на ситуацию со стороны. Если критика несправедлива, просто проигнорируй её. Если же она имеет долю истины – приложи усилия, чтобы исправиться и в дальнейшем не повторять своих ошибок.

Очень важно также иметь друзей, общение с которыми приносит взаимное удовлетворение.

Будь честен с самим собой. Совершенствуй себя, борись с ленью, найди себе интересное и полезное занятие, например спорт.

Помни: самоуважение – это заслуженное уважение к себе, а не эгоистическое чувство превосходства над другими людьми.

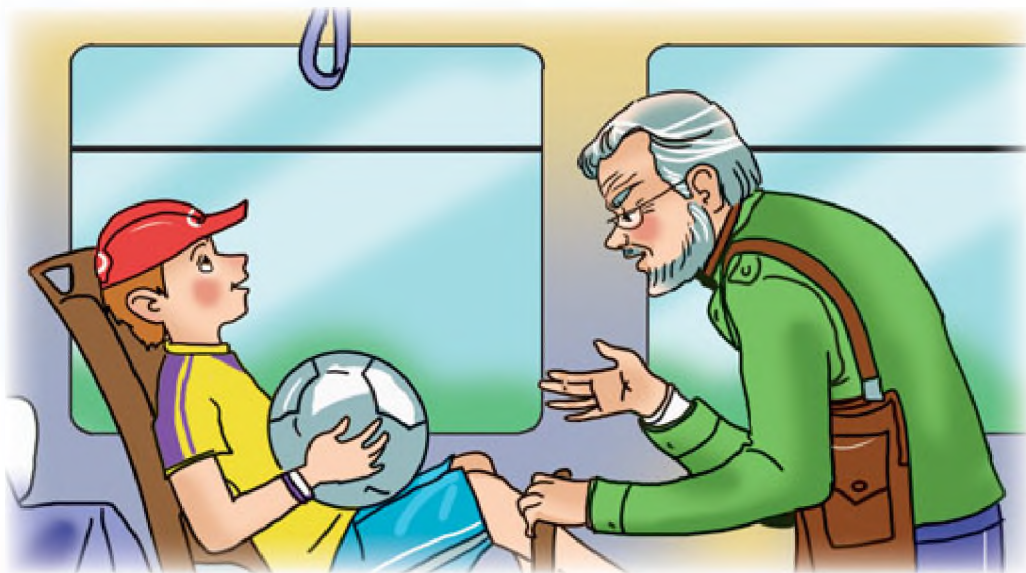


Объясни пословицы

- Кто сам себя уважает, того и другие уважают.
- Умный уважает всех, глупый – только себя.
- Если народ уважаешь, к себе уважение проявляешь.



1. Рассмотрй рисунок, на котором изображён мальчик, не уступивший место дедушке в транспорте, и ответь на вопросы.



- Как ты думаешь, можно ли назвать мальчика воспитанным? Уважает ли он старших?
 - Как ты поступишь в такой же ситуации?
2. Что такое уважение и самоуважение?
 3. Что значит *уважать других людей*?
 4. *Работа в парах.* Обсудите различные ситуации, в которых проявляется уважение к другим людям. Приведите примеры из собственного опыта.



ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ

Народная мудрость гласит: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу».

Привычки – это то, что ты делаешь, почти не задумываясь, автоматически. Например, ты имеешь привычку утром умываться, обливаться холодной водой, после обеда – отдыхать, вечером – складывать портфель и т. д.

Привычки, которые приносят человеку пользу, называют *полезными*. Благодаря таким привычкам человек улучшает своё здоровье, становится сильнее. Полезными являются привычки следить за порядком и чистотой, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения, гулять на свежем воздухе. Чем раньше эти привычки сформировались, тем организованнее человек и тем крепче его здоровье.



К сожалению, есть и такие привычки, которые вредят здоровью человека. Это *вредные* привычки. Если они укрепились в поведении человека, то избавиться от них очень сложно.

Ты уже знаешь, какие привычки являются вредными, – это курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков, чрезмерное увлечение компьютерными играми и т. д. Они ослабляют волю человека, снижают работоспособность, ухудшают состояние здоровья и сокращают продолжительность жизни. Чем раньше они возникают, тем пагубнее действуют и тем сложнее от них избавиться.



Понятно, что человек должен пытаться формировать полезные привычки. А как это сделать?

Для примера возьмём формирование привычки ежедневно выполнять утреннюю зарядку.

В формировании любой привычки, в частности привычки выполнять зарядку, важно проявить силу воли и делать так систематически. Сначала будет трудно, но со временем, когда ты увидишь положительные результаты, утренняя зарядка станет привычной составляющей твоего распорядка дня. Главное – не делать перерывов. Выполняй утреннюю зарядку ежедневно, не прекращай это занятие в выходные дни или во время каникул.

Во время формирования привычки думай о том, что если ты уже решился, то отступить нельзя.

Необходима высокая самодисциплина: соберись с силами и достигай поставленной цели, даже если это будет тяжело.

Иногда для формирования какой-либо привычки нужно составить план достижения поставленной цели. Это облегчит тебе задачу. Лишь заглядывая в свои записи и следуя выполнению пунктов плана.

Привить полезные привычки иногда бывает сложно. Однако если ты хочешь стать лучшим, нормально развиваться и быть здоровым, то положительный результат не заставит себя долго ждать. Удачи тебе!



1. Что такое привычка?
2. Назови свои полезные привычки.
3. Есть ли у тебя вредные привычки? Хотел (хотела) бы ты избавиться от них?
4. Как привычки влияют на здоровье человека?



5. *Работа в парах.* Обсудите, зачем нужно формировать полезные привычки.
6. *Работа в группах.* Вспомните и обсудите, в чём заключается опасность курения. Расскажите о вреде этой привычки для здоровья человека.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Проект «Моя цель» по формированию полезной привычки

Выполните проект «Моя цель» по формированию полезной привычки. Для этого:

- Выберите цель по формированию полезной привычки.
- Составьте план действий и выполняйте его.
- Через определённое время сделайте вывод, удалось ли вам сформировать полезную привычку. Какие трудности возникли на пути к достижению цели?

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

У каждого человека есть какие-либо творческие способности, то есть возможности создавать что-то новое. Например, рисовать, сочинять стихи, конструировать, готовить новые блюда и т. д.



Обнаружить творческие способности можно лишь занимаясь той деятельностью, которая требует таких способностей. Пока ты не начнёшь рисовать, нельзя сказать, есть у тебя способности к этому занятию или нет.

Ошибочно думать, что творческие способности – это что-то необычное. Если человек не может сочинить музыкальное произведение, стихотворение, создать новый прибор, то это вовсе не значит, что творчество ему чуждо. Умение нестандартно мыслить заложено в каждом человеке. У всех людей есть творческие способности. Более того, свои творческие способности можно и нужно развивать, и лучше всего с детских лет.

Поэтому эти *советы* для тебя.

1. Выполняя какую-либо работу, даже самую простую, подумай, как можно сделать её по-другому. Возможно, ты что-то усовершенствуешь. Люди, которые

так поступают, достаточно часто придумывают оригинальные и нужные вещи, которые облегчают выполнение той или иной работы.

Не думай, что изобретателями могут быть только взрослые. Это совсем не так. Многие полезные изобретения были сделаны детьми. Так, львовский школьник Максим Лема в возрасте 12 лет создал робота, который измеряет размеры помещения, так как это делает профессиональный инженер. Этот робот сканирует помещение, вычисляет его размеры и передаёт их на компьютер.

Фрэнк Эпперсон в 11 лет впервые приготовил мороженое из фруктового сока, которое подавалось на палочке.

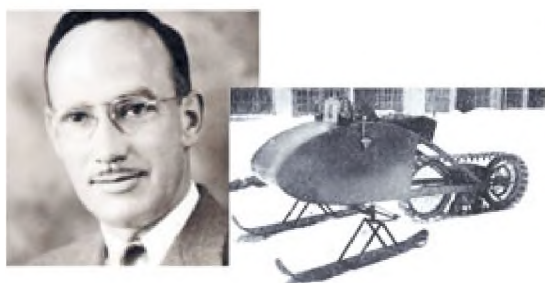
Канадец Джозеф-Арман Бомбардье в 15 лет стал автором идеи создания снегохода.



М. Лема



Ф. Эпперсон



Дж.-А. Бомбардье



Б. Франклин

В мире День детских изобретений отмечают 17 января. Эта дата не случайна. В этот день в 1706 году родился Бенджамин Франклин, известный американский

политический деятель, который ещё в детстве прославился своими изобретениями. Например, он в двенадцатилетнем возрасте изобрёл ласты для плавания, которые одевались на руки. Благодаря ещё одному его достижению мир узнал о кресле-качалке.

Подобных примеров можно привести огромное количество. Пластилин, калькулятор, бумажный пакет с прямоугольным дном, батут, водные лыжи, перчатки без пальцев, меховые наушники и многое другое – это результат творчества юных изобретателей.

2. Если ты считаешь, что исчерпал все возможности в осуществлении определённой деятельности, всё равно ставь перед собой более сложные задачи. Например, давно известно, что шахматисты проводят тренировочные встречи только с сильными или даже превосходящими их соперниками. Решая сложные игровые задачи, они обдумывают разные варианты шахматных ходов и, как правило, находят их оригинальные решения.



3. Будь спокоен. Не нервничай, не злись на себя, когда что-то не получается. Не думай, что ты неудачник или что ты хуже других. Стресс мешает творчеству.

Помни: человек, создавая что-то новое и изменяя мир вокруг себя, изменяется и сам.



1. Как развивать творческие способности?
2. Приходилось ли тебе создавать что-то новое, оригинальное и нестандартное (например, нарисовать, слепить, сконструировать, придумать стихотворение или загадку и т. д.)?
3. Обсуди с родителями, какие творческие способности тебе нужно развивать.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Проект «Здоровье – всему голова!»

Подготовьте все вместе проект «Здоровье – всему голова!».

Для этого объединитесь в группы. Определите, кто какое задание будет готовить.

1 группа делает постановку «Здоровье – всему голова!».

2 группа придумывает творческие конкурсы, задания, соревнования на тему здорового образа жизни.

3 группа готовит выступление – пословицы, поговорки, загадки, стихи, песни о здоровье и т. д.

4 группа подбирает рисунки, фотографии, плакаты о здоровом образе жизни.

Потом вместе проведите презентацию проекта.



СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой друг!	3
---------------------	---

I РАЗДЕЛ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ценность и неповторимость жизни и здоровья человека . . .	6
О безопасности жизнедеятельности. Безопасные и опасные ситуации	10
Составляющие здоровья. Факторы здоровья	16

II РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Питание и здоровье	22
О движении и закаливании	28
Чтобы глаза хорошо видели, а уши слышали. Береги органы чувств!	33
Осанка. Плоскостопие	38
Чтобы иметь здоровые зубы... Гигиена полости рта	44
Каким воздухом мы дышим. Следи за чистотой жилья	47
Как выполнять домашние задания и самостоятельно учиться	52

III РАЗДЕЛ СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Традиции сохранения здоровья в семье	58
О знакомстве и дружбе. Дружеские отношения	60
Научись говорить «Нет!»	65
Разрушители здоровья	72
Пользование телевизором, компьютером, мобильным телефоном	78
О рекламе	83
Туберкулёз и СПИД – социально значимые болезни	86
Охрана здоровья детей. Гуманное отношение к людям с особыми потребностями	90
Что делать при пожаре	95
Поведение во время массовых школьных мероприятий. Как вести себя в толпе	100

Правила безопасного поведения на улице. Как найти выход из непредвиденных ситуаций	105
Безопасность движения пешеходов	110
Сигналы регулирования дорожного движения	118
Виды перекрёстков. Движение по площади	123
Дорожно-транспортные происшествия	126
Дорожные знаки	129

IV РАЗДЕЛ ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Самооценка и поведение человека	136
Уверенность и самоуверенность	141
Хочу, могу, надо. Воля	143
Как достичь цели	145
Уважение и самоуважение	148
Привычки и здоровье	151
Развитие творческих способностей	154

ОТВЕТЫ К РЕБУСАМ И ЗАГАДКАМ

С. 9 – здоровье – клад. **С. 13** – правила безопасности. **С. 19** – здоровый человек. **С. 27** – *ребусы*: овощи; фрукты; *загадки*: картошка; капуста. **С. 36** – глаза; очки; уши. **С. 41** – осанка; плоскостопие. **С. 46** – зубная щётка; зубная паста; губы, зубы и рот. **С. 50** – воздух; веник. **С. 51** – пылесос. **С. 55** – книга. **С. 81** – телевизор; компьютер; мобильный телефон. **С. 85** – реклама; товар. **С. 94** – врач. **С. 98** – огонь горит. **С. 99** – огонь; пожар; пожарник. **С. 104** – массовые мероприятия; толпа; паника. **С. 116** – подземный переход; пешеходный переход; пешеход. **С. 122** – светофор; регулировщик. **С. 134** – дорожный знак; знак «Дорожные работы»; знак «Дети»; знак «Движение запрещено». **С. 140** – самооценка.