

# PODSTAWY ZDROWIA



5

УДК 51.204я721  
О-88

*Перекладено за виданням:*

**Основи здоров'я. 5 клас :** Підручник для закл. заг. серед. осв. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. – К.: Видавництво «Алатон», 2018.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України від 10.01.2018 № 22)*

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

**Основи здоров'я. 5 клас :** підруч. для закл. заг. серед. осв. з навчанням польською мовою / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко ; пер. Е. В. Іваницька, І. Г. Середа. – Львів : Світ, 2018. – 180 с.  
ISBN 978-966-914-131-6

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми з основ здоров'я для учнів 5-го класу закладів загальної середньої освіти. Він у повному обсязі реалізує наскрізну лінію «Здоров'я і безпека».

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

Питання екологічної безпеки і сталого розвитку розглядаються у розділі «Безпека у побуті і навколишньому середовищі», питання громадянської відповідальності – у розділі «Соціальне благополуччя», а питання підприємливості – через формування психосоціальних компетентностей у всіх розділах підручника. Питання фінансової грамотності представлено окремими прикладами.

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

УДК 51.204я721

ISBN 978-966-914-131-6 (польськ.)  
ISBN 978-966-2663-58-7 (укр.)

© Воронцова Т. В., текст, малюнки, 2018  
© ТОВ Видавництво «Алатон»,  
текст, дизайн, малюнки, 2018  
© Іваницька Е. В., Середа І. Г.,  
переклад польською мовою, 2018

## Jak należy pracować z podręcznikiem

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

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

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

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

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

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

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

*Rozdział 3* – „Zdrowie fizyczne” – zapozna cię z rodzajami działalności ruchowej, sposobami hartowania organizmu, z planem pracy i odpoczynku, nauczy jak zachować dobry wzrok i prawidłową postawę.

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

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

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

Część 2 – „W sytuacji, gdy zostajesz sam” – nauczy cię, jak bezpiecznie zachowywać się w domu, ostrzeże przed zabawami w niebezpiecznych miejscach i obcowaniem z nieznanymi osobami.

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

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



W ten sposób oznaczone zostało zadanie początkowe. Wykonując je, dowiesz się o temacie lekcji, przypomnisz sobie to, co już wiesz z danego tematu, określisz, czego jeszcze chciałbyś się nauczyć.



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

1. Przechodzić przez jezdnię należy na czerwone (2) czy na zielone (3) światło?

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

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

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

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

*Tym razem twoja odpowiedź jest prawidłowa i przechodzisz do następnego pytania. Gra jest zakończona, gdy dotrzesz do ostatniego punktu.*

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



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



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



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



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





Taki symbol radzi przeczytać ciekawą książkę, która dotyczy tematu.



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



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



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



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

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

# ROZDZIAŁ 1

## ZDROWIE CZŁOWIEKA

---

### Część 1. Życie i zdrowie człowieka

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



Rys. 1

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

Inaczej odnosi się człowiek do swego zdrowia. Zdrowie jest dla niego jakby złotym zapasem. Niektórzy tracą zdrowie, nie zamyślając się nad tym. Na przykład nie śpią tyle ile należy, nieprawidłowo odżywiają się, a jeszcze świadomie szkodzą swemu zdrowiu, paląc papierosy, używając alkohol czy narkotyki. I tylko wtedy, gdy pojawiają się problemy ze zdrowiem, człowiek zaczyna wysłuchiwać uważnie rad lekarza. A co robić, gdy jest już za późno, żeby przywrócić zdrowie?

We współczesnym świecie rozpowszechnia się walka o zdrowy tryb życia, o zachowanie zdrowia. Między innymi, w miastach Europy na palaczy coraz więcej patrzy się jak na dzikusów. W większości państw świata, takich jak Holandia, Włochy za palenie na ulicach czy w innych miejscach publicznych wymierzany jest spory mandat. Za palenie mogą nawet zamknąć w więzieniu. W niektórych szkołach amerykańskich zabroniono sprzedawać jedzenie i napoje, które mogą spowodować otyłość.

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

Dowiesz się:

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

## § 1. ZASADY ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

*Zdrowie i dostatek •*

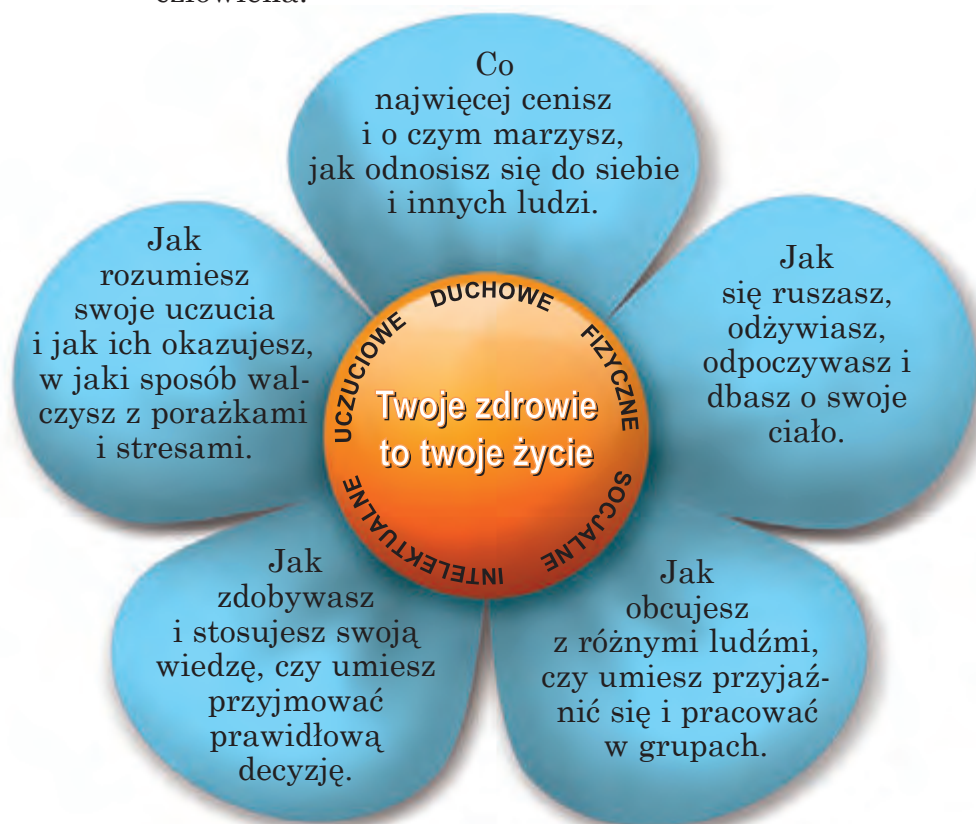
*Zasady zdrowego trybu życia • Gdy zachorowałeś •*

*Do kogo należy zwracać się o pomoc*

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



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



Rys. 2. „Kwiat zdrowia”



## Zasada zdrowego trybu życia

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

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

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

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

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

- *Umiejętność szanowania siebie i innych ludzi.*
- *Umiejętność szanowania zasad i reguł życia społecznego.*
- *Umiejętność uczenia się i stosowania swojej wiedzy.*
- *Umiejętność podejmowania przemyślanych decyzji.*
- *Umiejętność rozumienia i prawidłowego okazywania swoich uczuć.*
- *Zdolność do liczenia się z uczuciami i potrzebami innych ludzi.*
- *Umiejętność słuchania i mówienia.*
- *Umiejętność bronięcia swoich praw i szanowania praw innych.*
- *Umiejętność podtrzymywania tych, kto tego potrzebuje.*

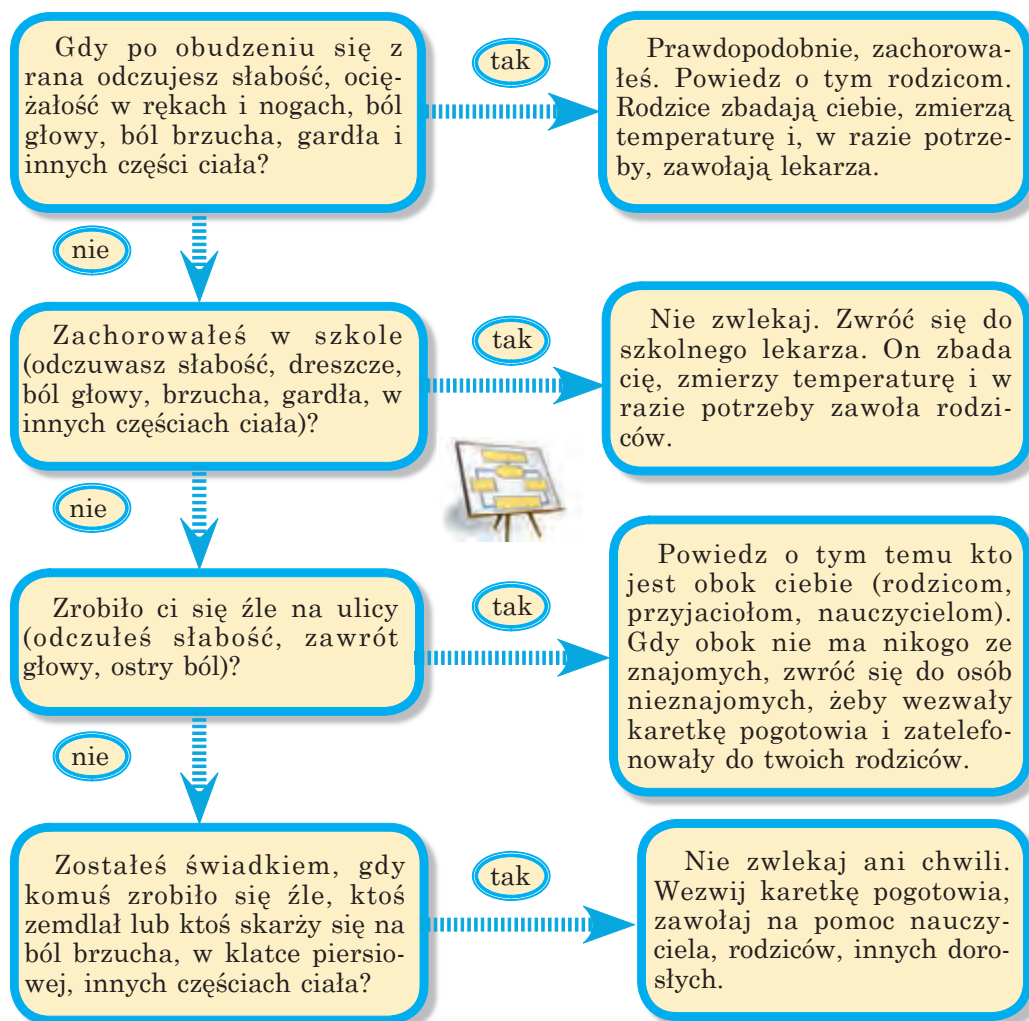
Rys. 3. Niektóre umiejętności życiowe, sprzyjające zdrowiu

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

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

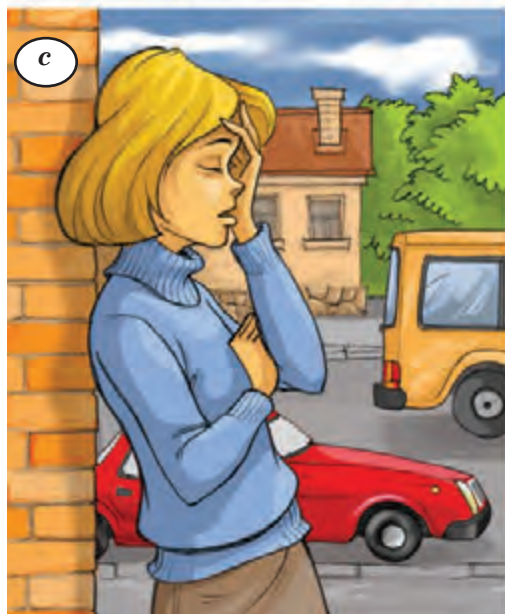


Za pomocą schematu blokowego zapoznaj się z algorytmem działań w przypadku pogorszenia samopoczucia. Jest to bardzo łatwo. Przeanalizuj zaproponowane sytuacje, poruszając się według blok schematu po kolei, wtedy otrzymasz niezbędnie wskazówki.





Połączcie się w grupy i za pomocą schematu z poprzedniej strony i wskazówki ze str. 171 rozpatrzcie sytuacje przedstawione na rys. 4. Ustalcie, jak należy prawidłowo postąpić, jeżeli tobie czy komuś nagle zrobiło się źle.



Rys. 4

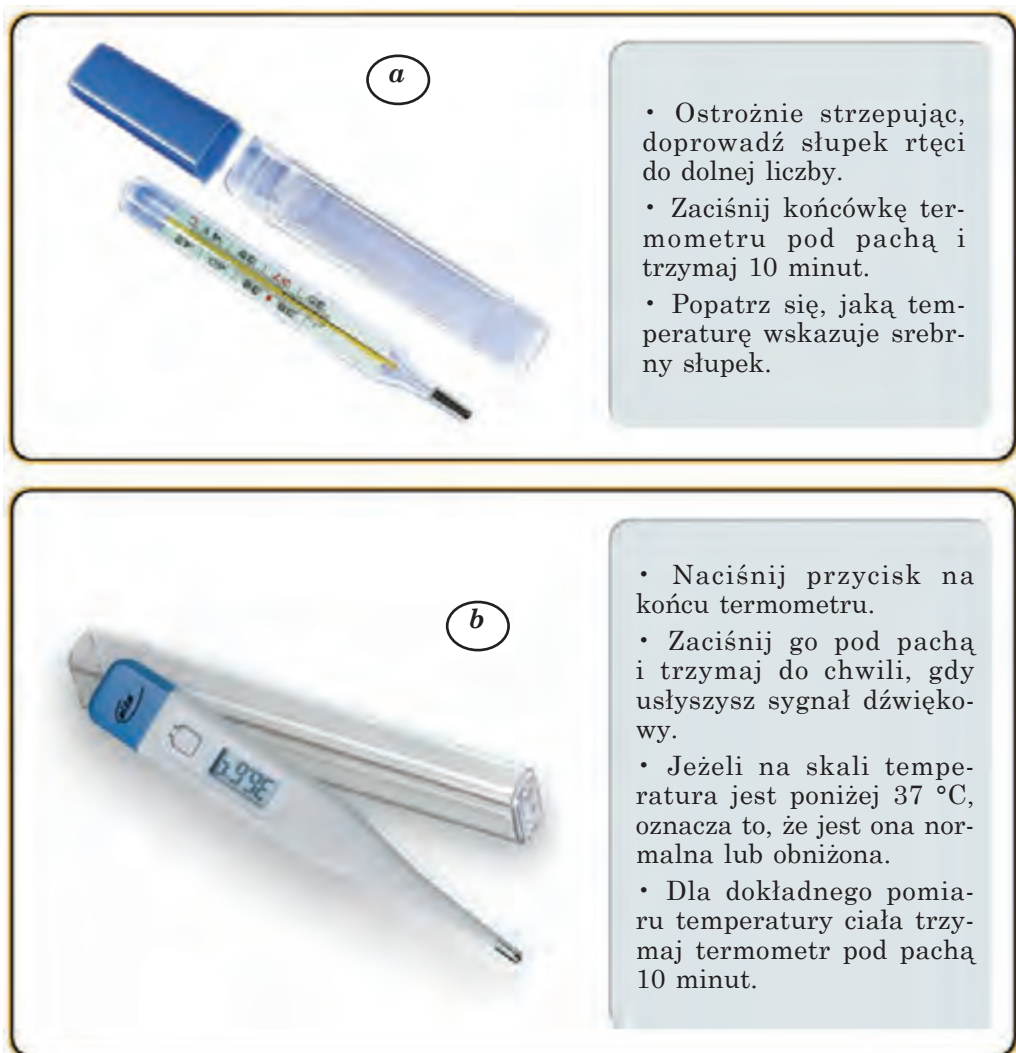
Często zdarza się, że nie możemy określić przyczynę złego samopoczucia: jest to choroba czy zmęczenie. Aby to wyjaśnić, należy najpierw zmierzyć temperaturę ciała. Jeżeli jest ona powyżej  $37^{\circ}\text{C}$ , to znaczy, że zachorowałeś.

Temperaturę mierzymy termometrem.



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

Ostrożnie zachowuj się z termometrem rtęciowym, ponieważ znajduje się w nim rtęć, bardzo szkodliwa substancja (rys. 5, a). Bardziej bezpieczne, chociaż droższe, są współczesne termometry elektroniczne (rys. 5, b).



Rys. 5



## § 2. ZASADY BEZPIECZNEJ DZIAŁALNOŚCI ŻYCIOWEJ

*Co znaczy „bezpieczna działalność życiowa” •*

*Niebezpieczne sytuacje • Jak zachowywać się w niebezpiecznej sytuacji •  
Służby ratunkowe*

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

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



Rys. 6



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

## Niebezpieczne sytuacje

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



1. Niebezpieczną sytuację często powoduje własne bezpieczeństwo. Omówcie, jakie będą skutki działań przedstawionych na rys. 7:

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

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

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



Rys. 7

## Zasada bezpiecznej działalności

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

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

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

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

*Działać* – to znaczy:

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



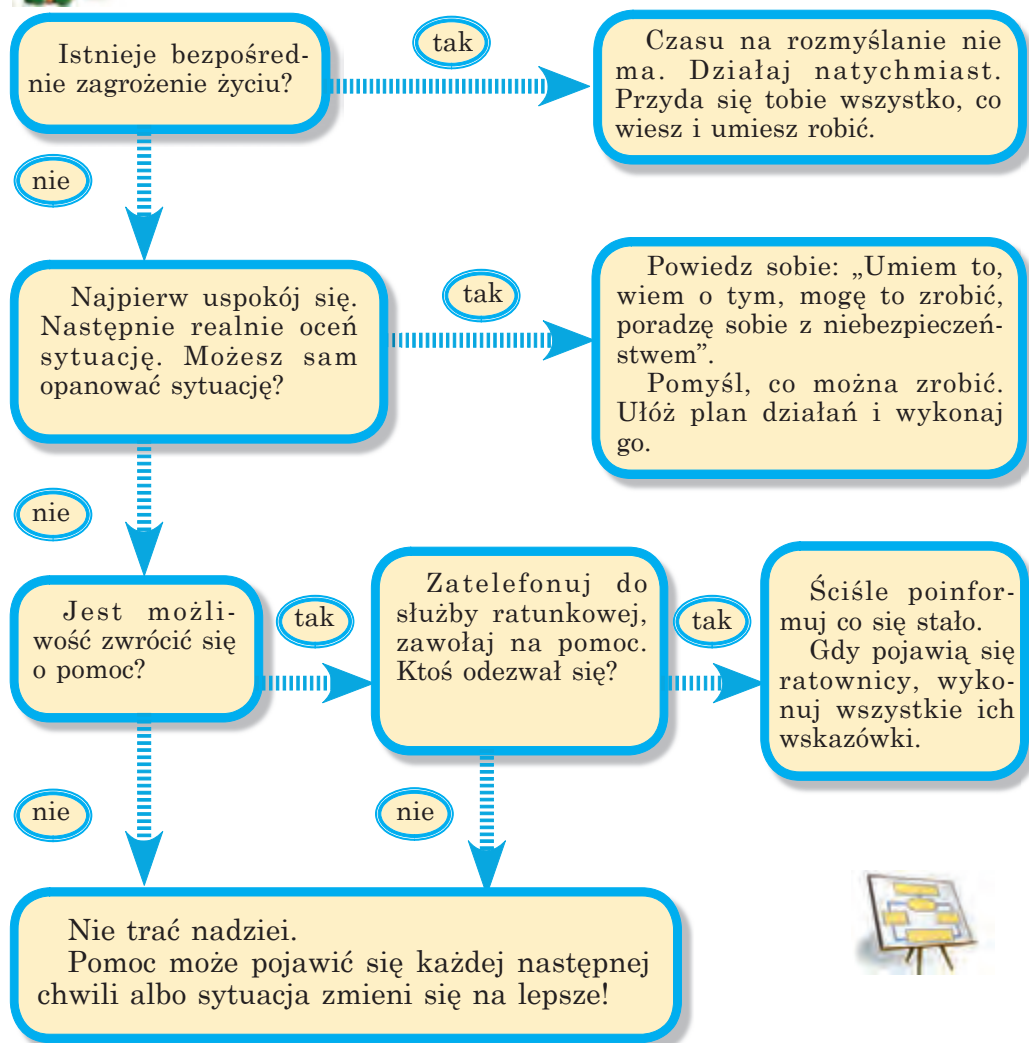
Gdy okażesz się w niebezpiecznej sytuacji, która nie wymaga natychmiastowych działań, przede wszystkim postaraj się uspokoić. W tym celu:

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

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



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



Za pomocą schematu przeanalizuj sytuacje.

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



## Twoi ratownicy

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



Rys. 8. Służby awaryjne i ratunkowe



1. Jakie służby awaryjne czy ratunkowe przedstawiono na rys. 8?
2. Jakie służby wzywa się, telefonując pod numer:
  - a) 101; b) 102; c) 103; d) 104?
    - 1) Podczas pożaru telefonuj pod numer ...
    - 2) Gdy odczujesz zapach gazu, telefonuj ...
    - 3) Gdy na ciebie napadli bądź stałeś się świadkiem przestępstwa, telefonuj ...
    - 4) Karetkę pogotowia wzywaj pod numer ...
3. Wyjaśnij, dlaczego pojazdy służb ratunkowych mają przewagę ruchu?

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

## PODSUMOWANIE CZĘŚCI 1 ROZDZIAŁU 1

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

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

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

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

4. Bezpieczeństwo – to stan niezagrożenia, gdy nic nie zagraża twemu życiu, zdrowiu i dostatkowi.

5. Aby czuć się bezpiecznie, należy nauczyć się unikać możliwego niebezpieczeństwa, przewidywać skutki swoich czynków, aby mu zapobiec i prawidłowo działać w przypadku jego powstania.

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

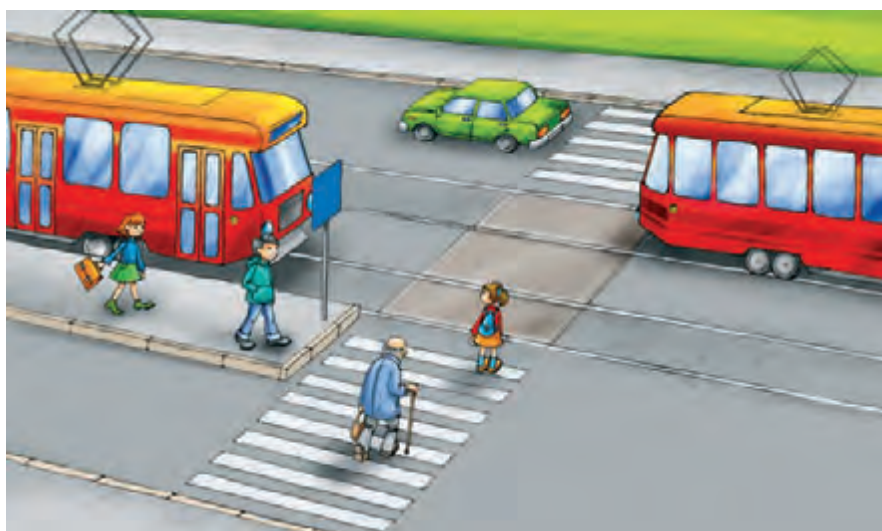
## Część 2. Bezpieczeństwo drogowe

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

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

Nauczysz się:

- prawidłowo przechodzić niebezpieczne odcinki jezdni;
- bezpiecznie zachowywać się na przystankach i w transporcie;
- chronić swojego życia podczas wypadku drogowego.



### § 3. JESTEŚ PIESZY

*Co to jest wielopasmowa droga • Bezpieczna odległość pomiędzy człowiekiem i poruszającym się samochodem • Jak należy przechodzić przez wielopasmową jezdnię*

W klasach początkowych zapoznałeś(łaś) się z niektórymi zasadami *Przepisów ruchu drogowego*, nauczyłeś(łaś) się prawidłowo przechodzić przez jezdnię.



1. Jak nazywamy fragmenty drogi czy specjalne miejsca, przeznaczone dla przejścia na drugą stronę jezdni?
2. Jakie istnieją piesze przejścia (rys. 9)?
3. Jakimi znakami je oznaczamy?



Rys. 9



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



## Jezdnia wielopasmowa

Wyrośłeś i jesteś bardziej samodzielny. Więc, możesz nauczyć się przechodzić bardziej skomplikowane odcinki jezdni, na przykład wielopasmowe. Wąskie jezdnie mają dwa pasy (po jednym w każdym kierunku). Jezdnie, które mają więcej niż dwa pasy, nazywamy *wielopasmowymi*.

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



Rys. 10

Samochody poruszające się po pasach jeden za drugim przypominają potok. Możliwie, przez to ruch samochodów na jezdni nazywamy *potokiem transportowym*. Potoki jadące w kierunkach przeciwnych rozdzielane są *linią ciągłą*. Czasami na linii ciągłej oznaczane są *wyspy bezpieczeństwa*.



Ułóż zdanie z podanych części:

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

## Bezpieczna odległość do samochodu

Niestety, nie zawsze na drogach znajduje się wystarczająca ilość przejść dla pieszych. W niektórych miejscowościach, przeważnie wiejskich, ich nie ma lub znajdują się one daleko. Dlatego, gdy trzeba przejść przez jezdnię nie na przejściu, lepiej to robić na skrzyżowaniu. W gorszym wypadku – na otwartym odcinku jezdni, gdzie widoczne są obydwie strony jezdni.

Linia ciągła – to jedynie względnie bezpieczne miejsce na jezdni wielopasmowej. Dlatego, gdy nie ma sygnalizacji świetlnej czy specjalnego przejścia regulowanego, przez taką jezdnię należy przechodzić na dwa etapy, zatrzymując się na linii ciągłej, aby można było lepiej zobaczyć.

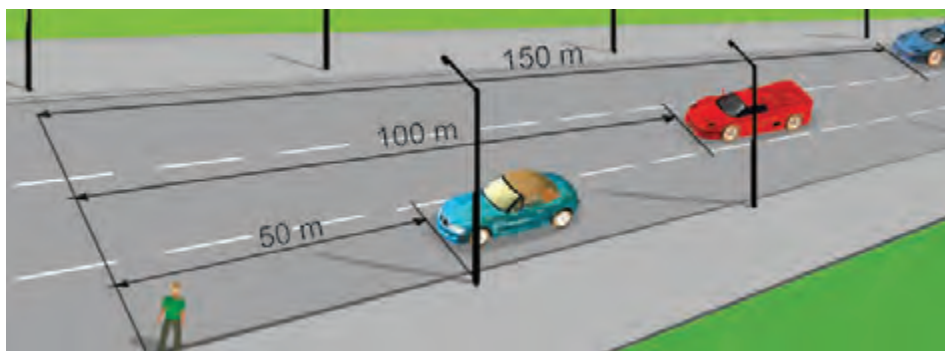


Gdy znajdziesz się na linii ciągłej, nie rób zbędnych ruchów. Obserwuj nie tylko samochody, jadące przed tobą, a również jadące z tyłu od ciebie.

Jaka odległość do samochodu uważana jest za najbardziej bezpieczną dla przejścia przez jezdnię wielopasmową?

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

Jednak pod warunkiem, że kierowca nie przekracza prędkości dozwolonej w obrębie terenu zabudowanego – 50 km/h.



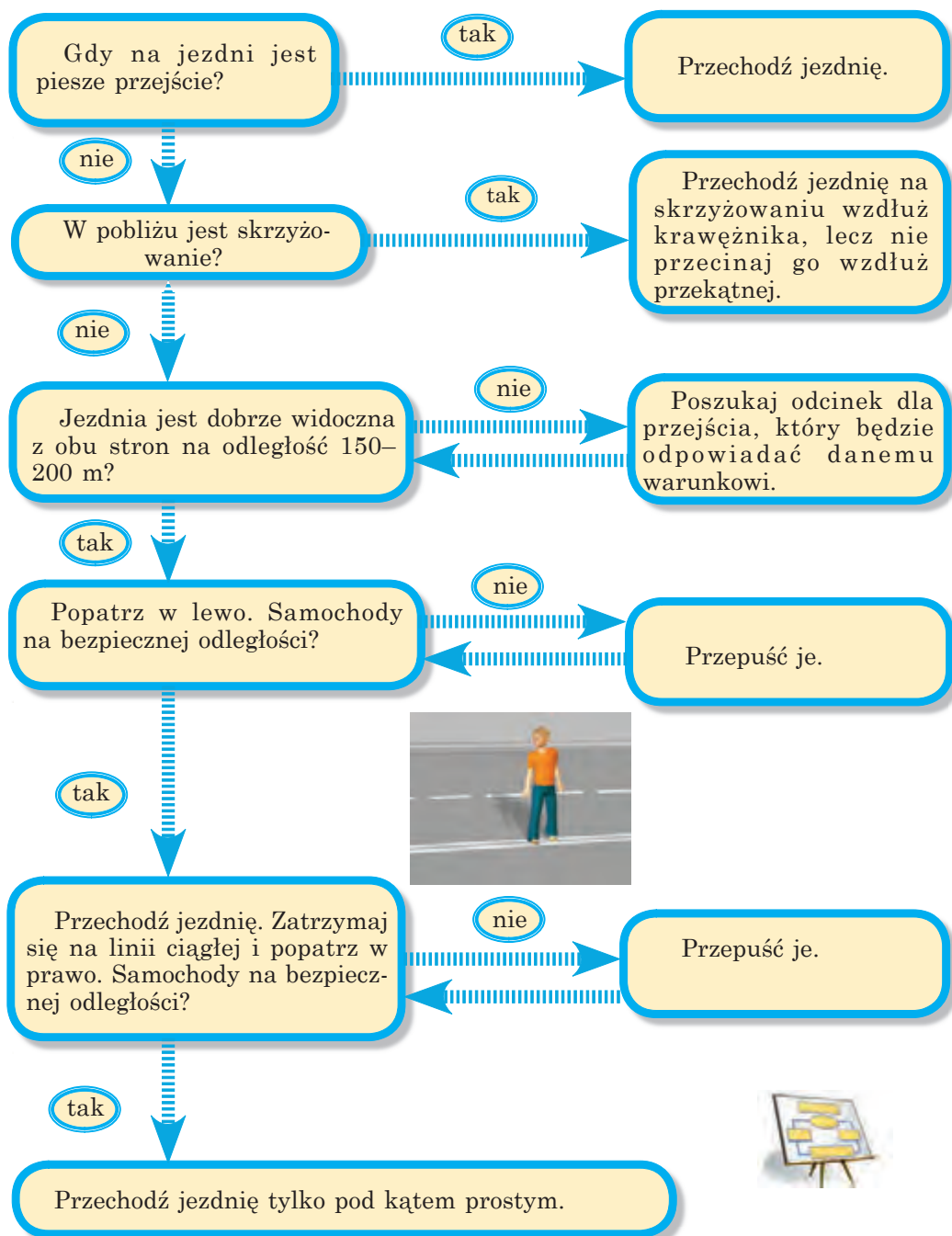
Rys. 11

## Środki bezpieczeństwa pieszego

O zmroku i w nocy z samochodu prawie nie widać ludzi znajdujących się na poboczu i na jezdni. Dlatego pieszym, a szczególnie dzieciom, zalecane jest mocowanie na ubraniach specjalnych elementów odblaskowych, które reagują na światła samochodów.

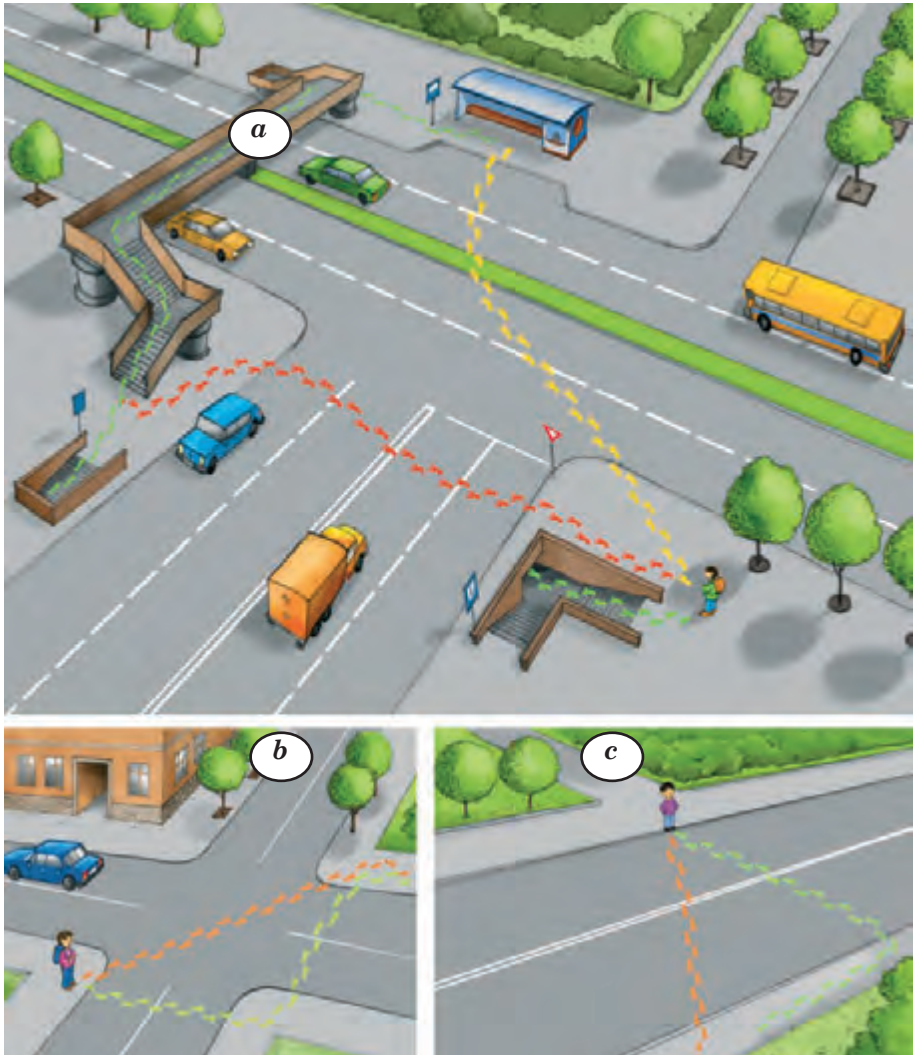


Za pomocą tego schematu i wskazówek ze str. 171 przeanalizuj sytuacje wynikające na drogach i naucz się podejmować prawidłową decyzję podczas przechodzenia przez jezdnię.





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



Rys. 12. Warianty przejścia przez jezdnię:

a – na skrzyżowaniu z przejściami dla pieszych;

b – na skrzyżowaniu nieregulowanym; c – na otwartym odcinku jezdni



Wyobraź sobie, że kolega zaproponował tobie przejść przez jezdnię w niebezpiecznym miejscu (rys. 12, a). Jakie są możliwe skutki takiej decyzji? Przekonaj kolegę nie robić tego.

Przygotujcie odpowiednią scenkę i pokażcie ją w klasie.



## § 4. PRZYSTANEK – TO MIEJSCE SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNE

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

### Przystanek

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

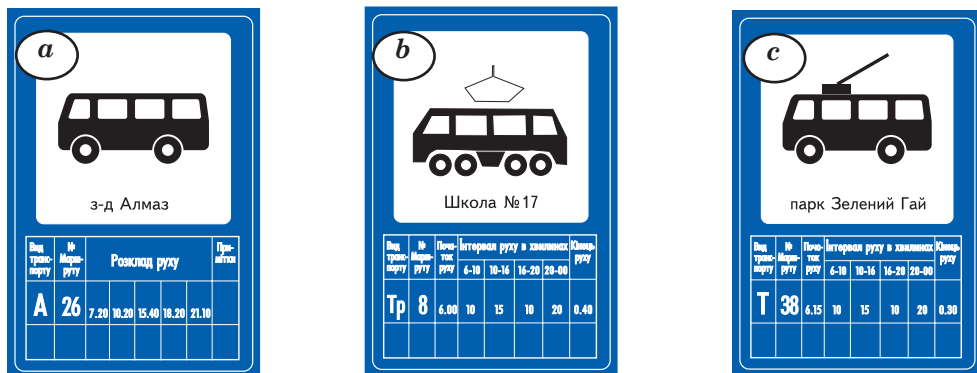


Рис. 13. Знаки дорожные przystanku transportu miejskiego



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

*nazwa przystanku* – „Fabryka „Diament”;

*rodzaj transportu* – autobus;

*numer trasy ruchy* – 26.

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

### Jak zachowywać się na przystanku



Ten test nauczy cię bezpiecznie zachowywać się na przystankach. Zasady gry przeczytaj na str. 4. Na kartce papieru zaznacz swój kierunek ruchu.

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

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

3. Lepiej tego nie robić, bo pod wpływem zniecierpliwionych pasażerów, którzy spieszą się, ryzykujesz trafić pod koła. Najbardziej niebezpieczne jest takie zachowanie się w zimie, gdy drogi są bardzo śliskie. Autobus na przystanku może nieść i on może zaczepić pasażera stojącego blisko jezdni (1).

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

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

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

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

8. Meta. Jesteś bohaterem, jeżeli poruszałeś się prawidłową trasą. Sprawdź ją na str. 170.

### ***Zapamiętaj!***

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

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

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



Rys. 14



Rys. 15

## Przejście jezdni z torami tramwajowymi

Zazwyczaj pasażerowie wsiadają do środków lokomocji i wychodzą z nich na chodnik. Lecz istnieją też takie przystanki, na których pasażerowie wsiadają i wysiadają z transportu bezpośrednio na jezdnię. Jest tak wtedy, gdy tory tramwajowe znajdują się po środku jezdni.

Istnieje zasada, według której kierowcy samochodów zobowiązani są zatrzymać się i przepuszczać pasażerów wysiadających z tramwaju lub wsiadających do niego (rys. 16). Jednak działa on tylko wtedy, gdy tramwaj zatrzymał się i otworzyły się drzwi. Więc nie spiesz się przebiegać przez jezdnię przed samochodami – tramwaj zatrzyma się i tylko wtedy możesz przejść przez jezdnię i wejść przez otwarte drzwi.

Jednak zanim udasz się ku tramwajowi lub od niego sprawdź, czy wszystkie samochody zatrzymały się, bo i wśród kierowców zdarzają się osoby, które łamią przepisy ruchu drogowego.



Rys. 16



Rys. 17



Opisz sytuację drogową, przedstawioną na rys. 17.

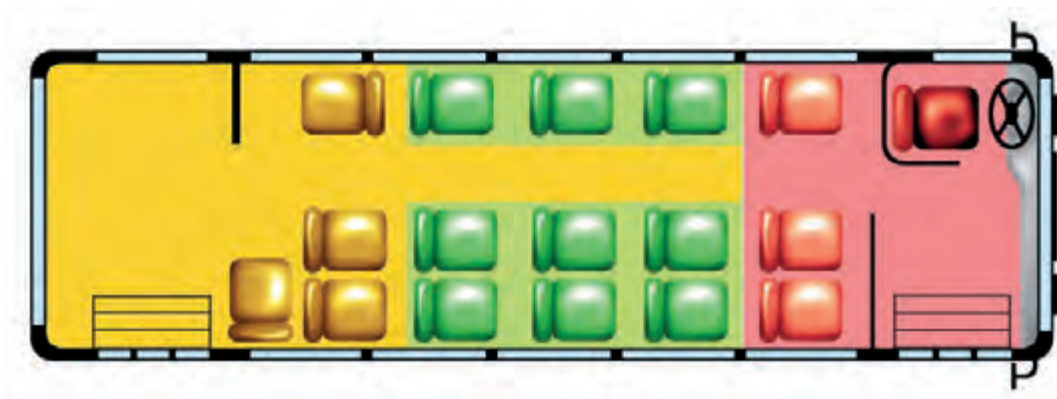
W jaki sposób przejdiesz przez taką jezdnię? Swoją odpowiedź sprawdź na str. 171.







## § 5. JESTEŚ PASAŻEREM TRANSPORTU MIEJSKIEGO

*Salon transportu miejskiego •  
Transport przepełniony • Zachowanie się w metrze*

### Autobus, trolejbus, tramwaj



Rys. 18. Schemat bezpieczeństwa salonu autobusu

-  Miejsce kierowcy i siedzenia z przodu są najbardziej niebezpieczne (35% uszkodzonych).
-  Miejsca z tyłu i przy wyjściu – niebezpieczne są ze względu na skupisko pasażerów, którzy nie mają za co się trzymać.
-  Przejścia i wyjścia (mogą tu być złodzieje kieszonkowi), miejsca obok drzwi – niebezpieczeństwo wypadania z transportu.
-  Średnia część autobusu jest najbardziej bezpieczna.



1. Rozmieść miejsca w autobusie według poziomu bezpieczeństwa, zaczynając od najbardziej bezpiecznego:
  - a) miejsca z tyłu, przejścia i wyjścia;
  - b) siedzenia w środkowej części autokaru;
  - c) miejsca kierowcy i miejsca z przodu.



2. Ostatnio mniejsze autobusy są wykorzystywane jako taksówki. Przypomnij sobie, jakie części ich konstrukcji są niewygodne dla transportu miejskiego (na przykład, wąskie przejścia, jedno wyjście, ...).



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

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



Rys. 19

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



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

1. Nie pozwala ci odwracać uwagę kierowcy podczas ruchu.
2. W transporcie miejskim należy ustępować miejsce inwalidom, ludziom starszym i pasażerom z dziećmi.
3. W autobusie można jeździć bez biletu.
4. W transporcie zabrania się popychać i rozrabiać.
5. W czasie ruchu należy trzymać się nie za poręcze, a za pasażera, stojącego obok.
6. Do wyjścia należy przygotowywać się zawnazu, uprzejmie pytając pasażerów w przejściu, czy będą oni wysiadać na następnym przystanku.

Ułóż pamiętkę o zasadach zachowania w transporcie.

## Jazda w przepełnionym transporcie

Na rys. 20 przedstawione są rzeczy, które w przepełnionym transporcie mogą być niebezpieczne.



Rys. 20



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

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

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



Omów i opisz polecenia dla tych, którzy postanowią jechać w przepełnionym transporcie. Przedstaw je w postaci pamiątki.

## W metrze

Na Ukrainie w Kijowie, Charkowie i Dnieprze jest metro. Z tak szybkiego i wygodnego środka lokomocji korzysta wiele osób, szczególnie gości miasta. Każdy zostaje pasażerem metra po raz pierwszy, począwszy z holu, bramki wpuszczającej i schodów ruchomych.

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



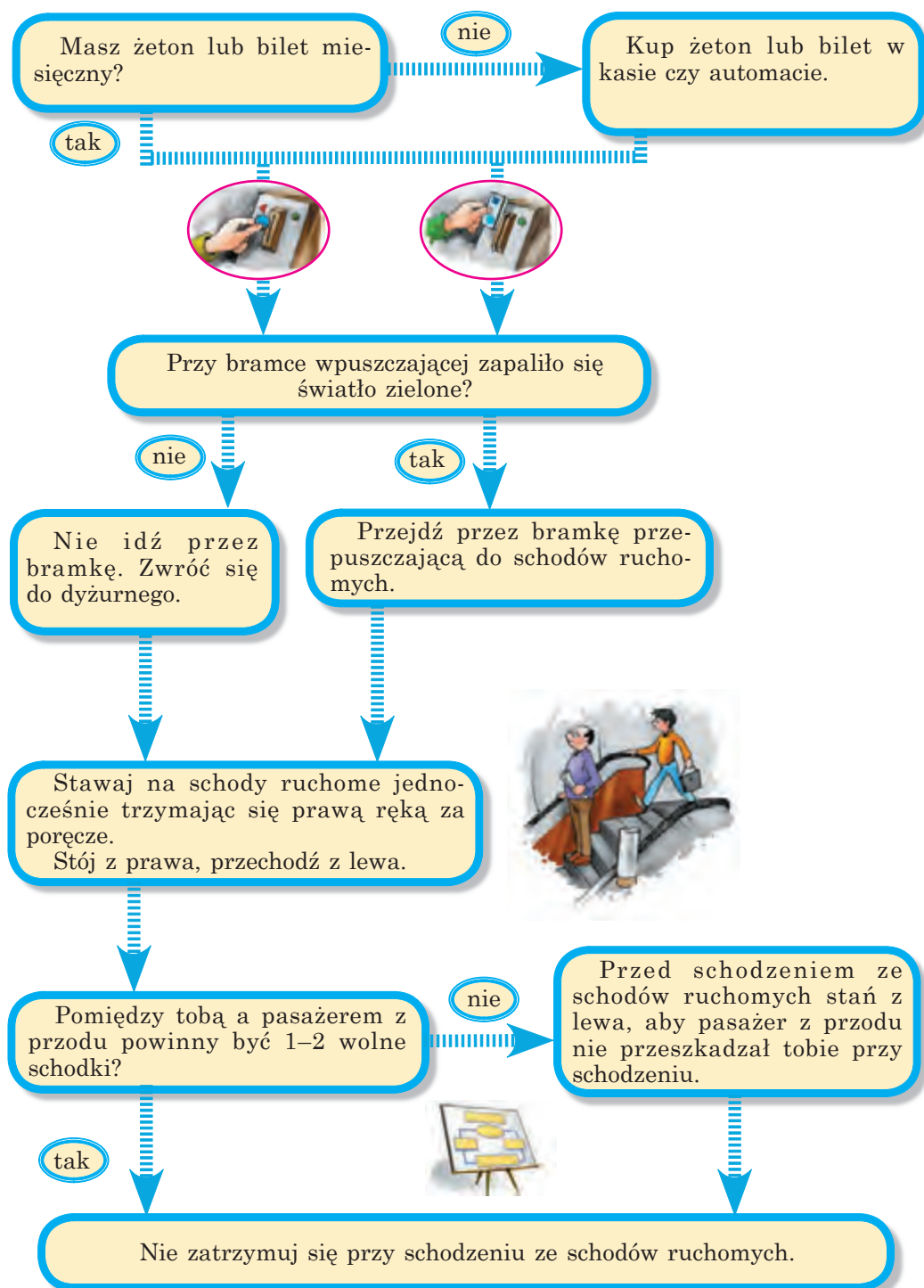
Rys. 21. Piktogramy w holu metra



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

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

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





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



1. Dlaczego zabrania się dotykać nieruchomych części schodów ruchomych i stawiać nogę za żółtą linię ograniczającą?

2\*. Czym są niebezpieczne wysokie obcasy?

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

## Na platformie stacji i w wagonie metra

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

### *Zapamiętaj!*

*Zabronione jest wchodzenie za linię ograniczającą na platformie stacji i schodach ruchomych.*

*Zabronione są zabawy w gry ruchowe na platformie stacji metra. Gdy w wagonie czuć zapach dymu, należy natychmiast zawiadomić o tym maszynistę.*

*W czasie niebezpiecznej sytuacji w metrze należy wykonywać wskazówki maszynisty czy dyżurnego.*



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

Za pomocą materiałów paragrafu przygotujcie plakaty ze stworzonych wcześniej pamiątek odpowiednio do wybranego tematu.

Przygotujcie krótkie scenki i pokażcie je razem z plakatami w klasie.



## § 6. BEZPIECZEŃSTWO W TRANSPORCIE

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

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



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



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

### Jak zachowywać się podczas wypadku

Podczas wypadku w transporcie ważne jest zachowanie samokontroli dla realnej oceny niebezpieczeństwa i podjęcia prawidłowej decyzji w celu samoobrony.



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

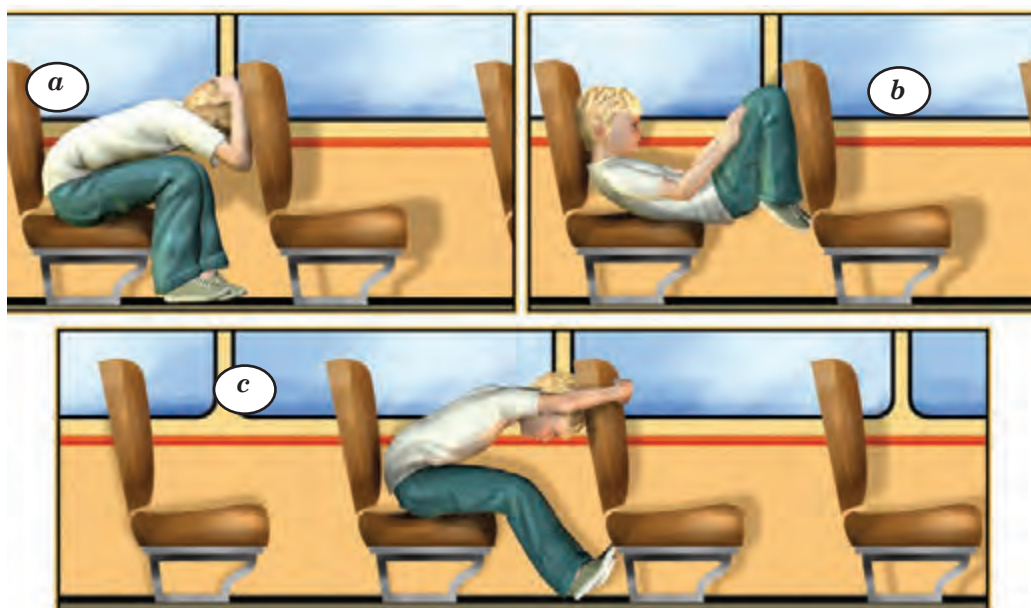
Najważniejsze jest zająć taką pozycję, która pomoże utrzymać się na miejscu i doznać jak najmniej uszkodzeń.

Gdy stoisz, w razie niebezpieczeństwa należy obrócić się bokiem (aby nieuniknione uderzenie przypadło na lewy lub prawy bok) i mocno za coś się uchwycić. Gdy siedzisz, trzymać się łez. Najważniejsze – uniknąć lub złagodzić zderzenie z otaczającymi przedmiotami. Przy najeździe z tyłu należy unieruchomić szyję, aby uniknąć uszkodzeń na skutek gwałtownego odrzucania głowy do tyłu.



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

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



Rys. 23

*Umiejętność szybkiego zajmowania bezpiecznej pozycji podczas wypadku może uratować twoje życie.*

## Pożar w salonie

Nawet niewielki pożar w transporcie może doprowadzić do ciężkich skutków przez to, że istnieje zagrożenie wybuchu paliwa. Dlatego działać należy bardzo szybko, przecież autobus spala się w ciągu 5–7 minut. Najważniejsze jest w takiej sytuacji uniknąć paniki i jak najszybciej opuścić transport.

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



Rys. 24

Za pomocą schematu przedstawionego na następnej stronie odpowiedz na pytania:

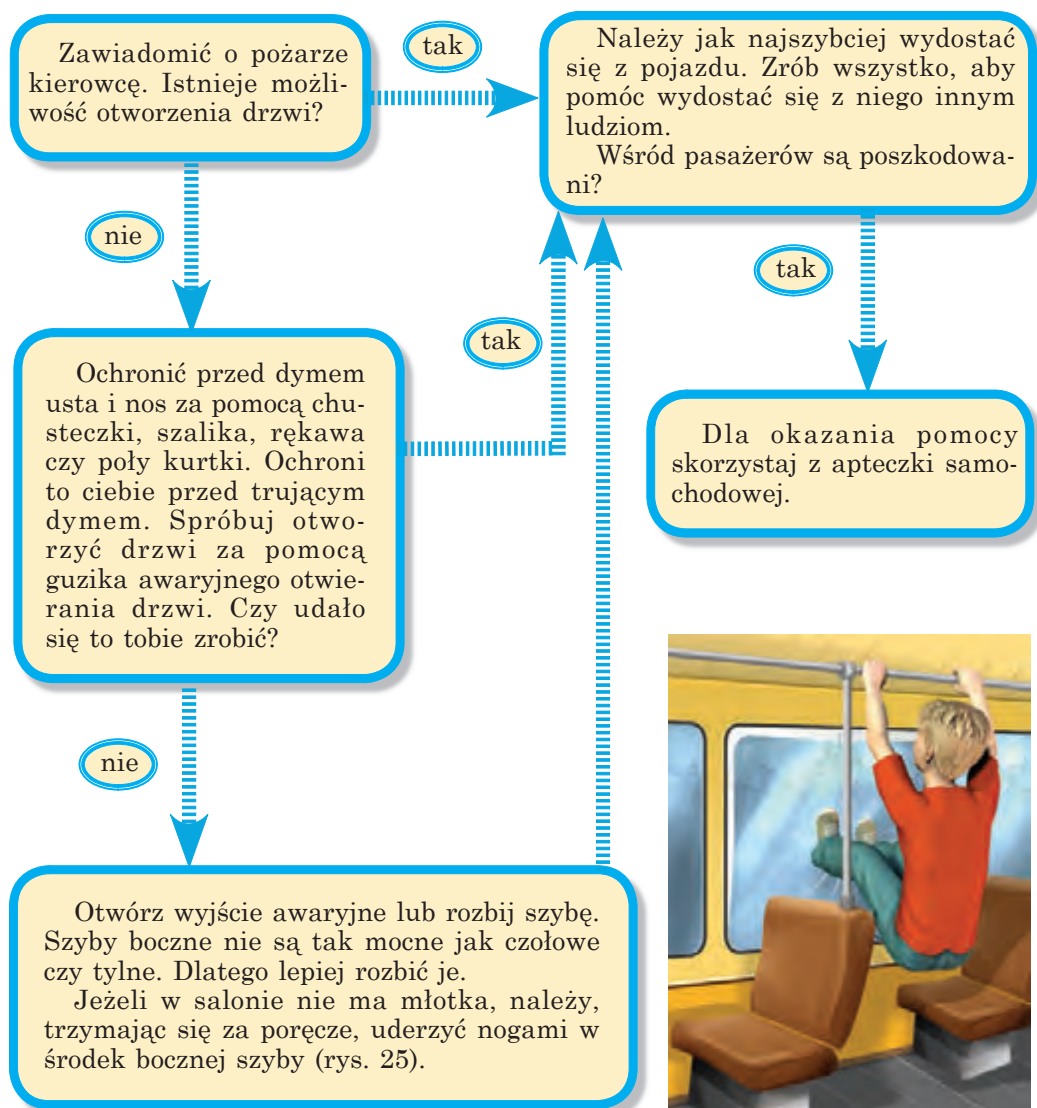


1. Co należy zrobić przede wszystkim, gdy zobaczysz w salonie pojazdu ogień lub poczujesz zapach dymu?
2. Jak ochronić się przed gazami trującymi?
3. Jak wydostać się z salonu, gdy drzwi nie otwierają się?
4. Jaką szybę łatwiej jest rozbić – czołową czy boczną?
5. Co należy wykorzystać przy nadaniu pierwszej pomocy poszkodowanemu?

***W czasie pożaru w transporcie najważniejsze jest jak najszybciej wyjść z salonu.***



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



Rys. 25



## PODSUMOWANIE CZĘŚCI 2 ROZDZIAŁU 1

1. Jeśli nie czujesz się pewnie, chodź do szkoły w towarzystwie dorosłych.
2. Gdy ktoś proponuje ci przejść przez jezdnię w nieodpowiednim miejscu, nigdy nie zgadzaj się na to.
3. Bezpieczeństwo twoje na jezdni czy w transporcie zależy wyłącznie od ciebie.
4. Na jezdni zawsze należy pamiętać o możliwości nieodpowiedniego zachowania innych uczestników ruchu drogowego.
5. Gdy na przystanku pojawia się przepełniony miejski transport, lepiej poczekać na następny.
6. Gdy zabłądziłeś czy nie wiesz jak przejść przez jezdnię, zwróć się do policjanta lub zapytaj kogokolwiek z dorosłych.



## ROZDZIAŁ 2

# PSYCHICZNE I DUCHOWE ZDROWIE

---

### Część 1. Umiejętność uczenia się

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

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

Nauczysz się:

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



## § 7. KAŻDY MA TALENT

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

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

### Nie zakopać talentu do ziemi

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

Legenda opowiada o gospodarzu, który ruszając na wyprawę wojorską porozdawał srebrne monety (talenty) swoim robotnikom. Każdy otrzymał różne sumy: jeden – pięć talentów, drugi – dwa, a trzeci – jeden. Gospodarz rozkazał każdemu wykorzystać pieniądze dla sprawy.

Wróciwszy z wyprawy, ponownie zawołał robotników, aby dowiedzieć się, na co wydali pieniądze. Pierwszy i drugi powiedzieli, że wykorzystali je racjonalnie i powiększyli swoje bogactwo dwukrotnie. Za to otrzymali wynagrodzenie. A trzeci robotnik czy nie chciał ryzykować, czy lenił się. Jednak, gdy otrzymał ten talent, zakopał go do ziemi, a następnie wykopał i przyniósł, aby oddać gospodarzowi.

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

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

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



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

## Myśliciel czy artysta?

Napewno zauważałeś, że ktoś jest zdolny w matematyce, komuś łatwo dają się języki obce, że on czy ona urodzili się z pędzlem w rękę, z nartami na nogach itd. Jest to pięknie! Wyobraź sobie, co byłoby, gdyby wszyscy ludzie mieli jednakowe zdolności, na przykład tylko do matematyki. Kto wtedy grałby na skrzypcach, pisał wiersze, wychowywał dzieci? Czy otrzymywalibyśmy zadowolenie od ciekawych filmów, przyjemnej muzyki, sztuki?

Od czego zależą zdolności? Wiadomo, że lewa półkula mózgu odpowiada za działania z literami i liczbami, to znaczy za naszą umiejętność czytać, liczyć i logicznie myśleć. Umownie jest nazywana myślicielem. A prawa półkula odpowiedzialna jest za wyobraźnię, zdolność orientowania się w przestrzeni, rozróżnianie złożonych obiektów (również twarzy ludzi). Można nazwać ją artystą.

Chcesz dowiedzieć się, jakie masz zdolności od urodzenia? Proponujemy test, który pomoże wyjaśnić, którą z półkul masz bardziej aktywną. Ćwiczenia należy wykonywać szybko, nie zastanawiając się.

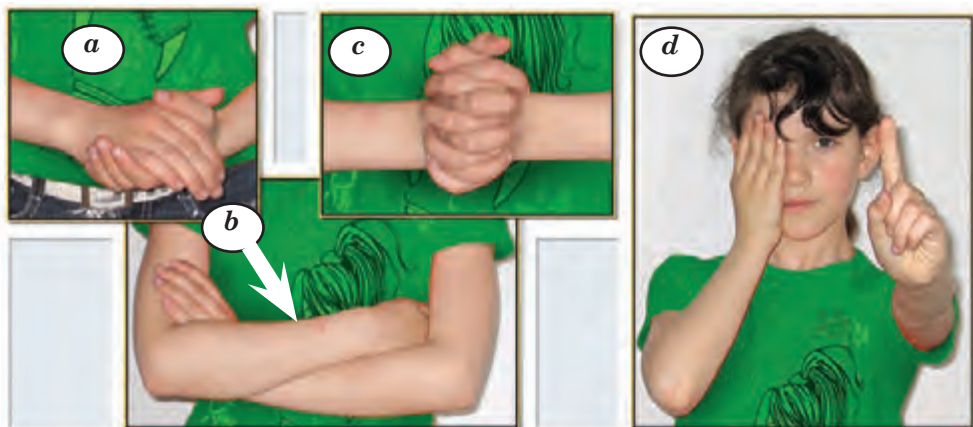
1. Kłacz w dłonie (rys. 26, a). Która dłoń jest z góry – prawa czy lewa?



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

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

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



Rys. 26

Gdy we wszystkich wypadkach otrzymasz odpowiedź „prawa”, twoją główną półkulą jest lewa (!) półkula, i ty jesteś myślicielem, a jeśli „lewa” – jesteś artystą i masz twórczą naturę. Jednak taka sytuacja zdarza się rzadko. Najczęściej spotykane są różne kombinacje, które świadczą o szerokim zakresie twoich zdolności i możliwości.

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

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

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

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

W rzeczywistości tak nie jest. Matematyka na poziomie programu szkolnego jest potrzebna nawet artyście. Uwzględnij to, że matematyka uczy nie tylko obliczania, a również logicznie myślenia, argumentacji, wyjaśnienia własnych myśli. W życiu bez takich umiejętności się nie obejdziesz.

Przytoczony przykład świadczy o użyteczności nauki matematyki. Jednak w szkole uczysz się i innych przedmiotów. Wszystkie one są potrzebne dla każdego, nie zależnie od zainteresowań i przyszłego zawodu.



1. Połączcie się w grupy i omówcie, jaką korzyść przynosi człowiekowi nauka takich przedmiotów:

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

2. Po co są one potrzebne ludziom, którzy nie mają do nich zdolności (na przykład, po co jest potrzebna muzyka człowiekowi, który nie posiada słuchu muzycznego)?

## § 8. PLANOWANIE CZASU

*Ceń swój czas • Plan  
dnia • Obowiązki domowe*



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

### Jak zwyciężyć złodziei czasu

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

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



1. Które z tych zajęć są złodziejami czasu:

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

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

3. Co mogłyby zrobić pożytecznego?



Pewnego razu czterech złych czarodziei postanowili wrócić sobie młodość za pomocą czasu, który marnowały dzieci. Co było dalej, możesz przeczytać w książce Eugeniusza Szwarca „Bajka o zagubionym czasie”.



Połączcie się w pary. Jeden z was układa plan swego dnia pracy, inny – wolnego dnia. Spróbuj uwzględnić wszystkie zasady zdrowego trybu życia (aktywność fizyczną, odżywianie, higienę, pracę i odpoczynek). Omówcie, co u was wyszło.





Rys. 27

## Na wszystko jest swój czas



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

1. W nocy śpisz nie więcej, niż 7 godzin (4), 8–9 godzin (5) czy więcej, niż 10 godzin (9)?
2. Spożywasz posiłki 1–2 razy (7), 3–4 razy (8), więcej, niż 6 razy dziennie (9)?
3. Codziennie masz wystarczająco czasu dla odpoczynku i gier (10) czy przez zajętość nie możesz sobie pozwolić na odpoczynek (11)?
4. Nie wystarcza czasu na sen (1).
5. Wystarczająco jest tego dla normalnego odpoczynku (2).
6. Spanie więcej niż 10 godzin – to marnowanie drogiego czasu (1).
7. Przyjmowanie posiłków 1–2 razy dziennie nie jest pożyteczne. Twój organizm potrzebuje dużej ilości substancji odżywczych, które przy jedno czy dwukrotnym przyjmowaniu organizm nie jest w stanie przyswoić (2).
8. Dobrze. Gdy odczuwasz głód czy pragnienie między głównymi posiłkami, możesz zjeść jabłko, wypić szklankę soku (3).
9. Lekarze radzą zdrowym ludziom robić przynajmniej trzygodzinną przerwę między posiłkami. Jeśli masz normalną wagę, zaufaj swemu apetytowi (2).
10. Prawidłowo. Nauka i obowiązki domowe nie mogą zabierać całego wolnego czasu. Codziennie jedną-dwie godziny poświęć na odpoczynek i ulubione zajęcia (12).
11. Nie prawidłowo. Obowiązkowo powinieneś mieć wolny czas dla gier i rozrywek. Wolny czas – to niezbędna część twego życia (3).
12. Jesteś zuchem. Dotarłeś do końca.

### ***Zapamiętaj!***

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

## § 9. UCZYMY SIĘ SAMODZIELNIE

*Jak odrobić więcej lekcji  
za krótszy czas • Co pomaga koncentracji*

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

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

### Wszystko ma swoje miejsce

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



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

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



Przynieście zdjęcie lub rysunek swego biurka. Omówcie cechy prawidłowo urządzonego miejsca pracy, wybierzcie prawidłowe obrazy i zróbcie z nich plakat.

## Oszczędzaj swój czas

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

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

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

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

## Zanurz się do pracy

Nie ma znaczenia, jaką sprawą jesteś zajęty, umiejętność koncentracji to zdolność do odrzucenia wszystkiego co odwraca uwagę.

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

Zacznij pracę z przedmiotu bardziej złożonego. Chociaż istnieje pokusa zacząć od czegoś lżejszego, jednak lepiej siły wykorzystać na to, co jest trudne.

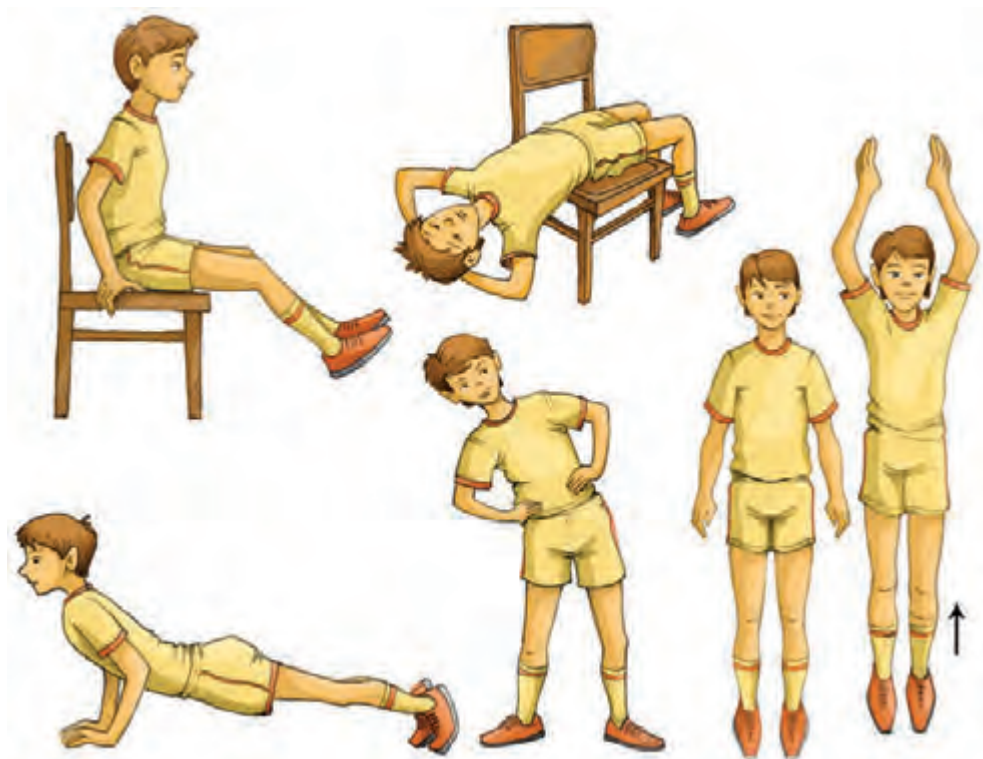
Jeśli nie radzisz sobie z zadaniem, zwróć się o pomoc do domowników. Lub zadzwoń do kolegi z klasy. Lecz, jeśli lubisz porozmawiać przez telefon, to lepiej nie dotykaj go. Wykonaj zadanie jak umiesz i przechodź do następnego.

## Odpoczywaj w porę

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

W czasie przerwy:

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



Rys. 28

Najszczęśliwsza pora dnia – gdy domowe zadania są odrobione, a do snu jeszcze daleko. Teraz można cieszyć się z wykonanego obowiązku, odpoczynku, obcowania z bliskimi i przyjaciółmi.



Za pomocą materiału tego paragrafu ulóż wskazówkę „Co pomaga i przeszkadza w odrabianiu zadań domowych”.



## § 10. JAK ZOSTAĆ CELUJĄCYM

*Osobliwości odbierania informacji •*

*Jak należy słuchać nauczyciela • Metody zapamiętywania •*

*Przygotowanie się do pracy kontrolnej*

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

### Widz, słuchacz, działacz?



W klasach młodszych dowiedziałeś się o narządach zmysłu. Sprawdź siebie, ustalając odpowiedność.

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

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

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

Odbieramy informację za pomocą wzroku, słuchu i przez dotyk. U każdego człowieka te narządy mają różną siłę. I właśnie od tego zależy, jak mu łatwiej jest się uczyć.

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

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

Trzeci rodzaj odbierania – działalny. Osoby, dla których jest to charakterystyczne, otrzymują najwięcej informacji *przez własne działania* („działacz”). Więc, aby wykonać ćwiczenie, „wiedzowi” wystarczy przeczytać wskazówki, „słuchaczowi” – wysłuchać tłumaczenia, a „działaczowi” – wykonać ćwiczenie pod opieką nauczyciela. Potem on łatwo powtórzy to lub podobne ćwiczenie.



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

W jakiej kolejności powstało to w twojej wyobraźni, w takiej kolejności odbierasz informację z otaczającego cię świata.

## Aktywne słuchanie

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

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

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

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

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

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

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



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

## Z pomocą dla pamięci

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

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



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



Rys. 29



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

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

4. Inni, na odwrót, mogą uczyć się tylko z rana, do 12. godziny.

5. Najpierw postaraj się zrozumieć regułkę, następnie ucz ją na pamięć. Kucie bez zrozumienia jest nieefektywne.

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

7\*. Jakie metody zapamiętywania jeszcze znasz? Poszukaj w Internecie i podziel się nimi ze swoimi kolegami.

## Przygotowanie się do klasówki

Kontrolna, samodzielna, tematyczne testowanie – wydarzenia stresowe. Jednak niewielki stres tobie nie zaszkodzi. Nawet odwrotnie – pomoże skupić się i przypomnieć wszystko, o czym wiesz. Jednak niektóre dzieci i dorośli bardzo boją się egzaminów. Przez stres z głowy „wywiewa się” wszystko o czym wiedzieli, dlatego nie mogą one wykonać najprostszych zadań. Pomogą im porady psychologa.



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

### *Grupa 1. Kilka dni przed klasówką*

- Odbieraj kontrolną jako szansę zaprezentować się i otrzymać wynagrodzenie.
- Rano, po obudzeniu się i przed snem nastaw się na sukces. Wyobraź sobie, co będzie z tobą, gdy otrzymasz wysoką ocenę, jak będą cieszyć się twoi koledzy, jak będą chwalić ciebie rodzice (rys. 30, a)
- Ucz się! Nie pozwól sobie zawalić klasówkę przez lenistwo.
- Przeglądaj podręcznik, określ słabe miejsca swojej wiedzy. Spróbuj samodzielnie zrozumieć lub poproś o pomoc.
- Przeglądaj swoje notatki w zeszytach i na karteczkach. Dopisz to, czego nie wystarcza.

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

### *Grupa 2. W przeddzień klasówki*

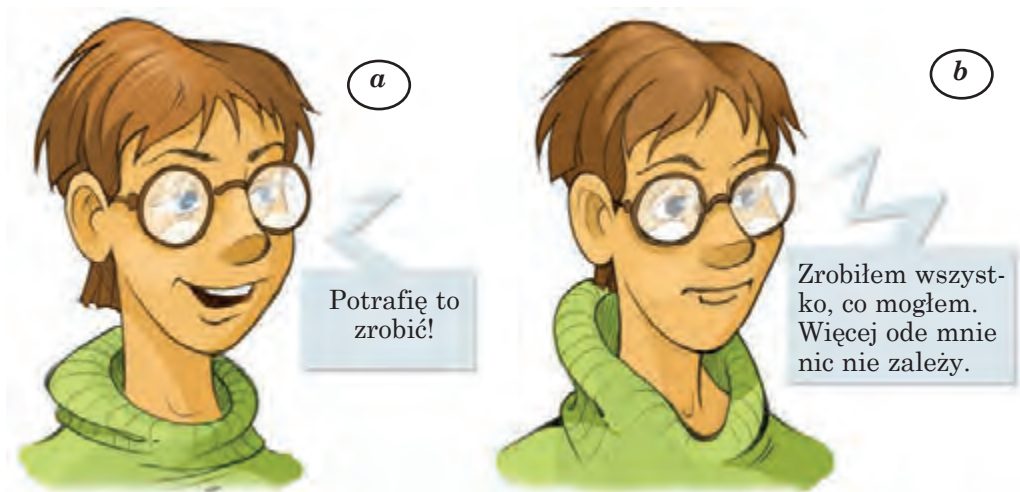
- Nie siedź do późna. Aby móc dobrze myśleć, należy się wyspać.
- Przed snem powiedz sobie: „Zrobiłem(łam) wszystko, co mogłem(łam). Więcej nic ode mnie nie zależy. Będzie mi bardzo przykro, gdy zawalę, lecz ja to przeżyję” (rys. 30, b).

### *Grupa 3. W dniu klasówki*

- Z rana zjedz śniadanie.
- Weź ze sobą cukierek. Pomoże on tobie zwyciężyć stres.
- Panika jest „zaraźna”. Nie obcuć się z tymi, kto się denerwuje.
- Nie powtarzaj materiału do ostatniej minuty. Dla rozluźnienia pomyśl o tym, jak będzie dobrze, gdy wszystko się skończy.

### *Grupa 4. Po klasówce*

- Jeśli wykonałeś(łaś) zadania, to zasłużyłeś(łaś) na wynagrodzenie. Zrób sobie przyjemność: pójdz do kina, na spacer z kolegami, kup coś smacznego lub to, o czym dawno marzyłeś(łaś).
- Nawet, gdy wyszło coś nie tak, nie smuć się. Na następny raz przygotuj się bardziej rzetelnie, uwzględnij wszystkie swoje błędy – i osiągniesz sukces.



Rys. 30. Pozytywne myślenie



## PODSUMOWUJĄCE ZADANIE DO CZĘŚCI 1 ROZDZIAŁU 2

Prawdopodobnie nie jeden raz słyszałeś, jak ktoś mówi: „Po co mam dobrze uczyć się? Obejdę się bez tego, dlatego, że...”. Często chłopcom i dziewczynkom ciężko sprostować to, chociaż dobrze rozumieją, że staranne nauczanie się jest ważne dla nich.



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

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



Rys. 31

## Część 2. Szanuj siebie i innych

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

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

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

Nauczysz się:

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



## § 11. JESTEŚ OSOBLIWY

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

### Twój najlepszy przyjaciel

W tym paragrafie omówimy twoje stosunki z najlepszym przyjacielem/przyjaciółką. A czy wiesz kim jest twój najlepszy i najbliższy przyjaciel/przyjaciółka? To jesteś ty. Właśnie tak, możesz się nie dziwić. Powinieneś nawiązać kontakt z samym sobą chociażby przez to, że wpływa to na twoje relacje z innymi ludźmi.

Zastanów się nad jednym z chrześcijańskich przykazań: „Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego”. W tym powiedzeniu kryje się głęboki sens. Przecież, gdy nie lubisz siebie, możesz nie marzyć o tym, aby inni lubili ciebie.

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

*Czy wiesz, że...*

Pewnego razu do trzeciej klasy przysłała do pracy nowa nauczycielka. A gdy rok szkolny skończył się, poprosił ją do siebie dyrektor i pogratulował za dobre osiągnięcia jej uczniów w nauce.

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

„Dlaczego Pani tak uważa? – zdziwił się dyrektor.

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

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

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

## Wyjątkowy, niepowtarzalny i niezastąpiony

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

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



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

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

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

## Zapoznaj się, to jesteś ty

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



1. Napisz swoje imię dużymi literami w słupek. Naprzeciwko każdej litery napisz to, co ciebie charakteryzuje. Na przykład:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| <b>T</b> – twórcza     | <b>B</b> – badawczy   |
| <b>E</b> – energiczna  | <b>O</b> – optymista  |
| <b>R</b> – rozsądna    | <b>G</b> – grzeczny   |
| <b>E</b> – elegancka   | <b>D</b> – dobry      |
| <b>S</b> – staranna    | <b>A</b> – aktywny    |
| <b>A</b> – artystyczna | <b>N</b> – nowoczesny |

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

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

### Jesteś dobry

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

Zdejmijcie kartki i przeczytajcie, co o was napisali.



### Kto to?

Przynieście z domu zdjęcia, na których jesteście jeszcze niemowlętami.

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

Rys. 32



## Twoje wady – to część ciebie

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



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



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

## § 12. JESTEŚMY WYJĄTKOWI

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

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



1. Cztery razy połączcie się w grupy:
  - a) za pierwszym razem według płci (męska / żeńska);
  - b) za drugim – według długości włosów (długie / krótkie);
  - c) za trzecim – według koloru oczu (jasne / ciemne);
  - d) za czwartym – czy posiadasz / nie posiadasz piegów.

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



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



Rys. 33



2. Co mogłoby się stać na świecie, gdyby zostali tylko ludzie jednego wieku (na przykład starsze osoby lub niemowlęta)?

3. Co byłoby, gdyby zostali tylko ludzie tej samej płci?

## Dyskryminacja

Wszyscy ludzie są różni. Jedni są biali, inni mają czarny lub żółty kolor skóry; jedni są wysocy, inni – są niewysokiego wzrostu; jedni – są chudzi, inni – grubi.

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



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

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

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

Taki stosunek nazywa się uprzedzeniem. Jest on obraźliwy i może doprowadzić do dyskryminacji. Dlatego ważnym jest nauczyć się zauważać w ludziach ich wyjątkowe cechy.



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

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

Cieężko było to zrobić? Czy wydaje się tobie, że wszystkie kamyczki są jednakowe? Co możesz z tego wywnioskować?



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

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

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

## Tolerancja

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

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

Na przykład na wsi lub mieście mieszkają osoby różnej narodowości: Ukraińcy, Białorusini, Rosjanie, Bułgarzy, Grecy, Żydzi, Tatarzy, Ormianie. Oni mają różne tradycje, obchodzą różne święta, wyznają różną wiarę, chodzą lub nie chodzą do cerkwi, mają różne polityczne poglądy i po różnemu głosują na wyborach. Lecz nikt z tego powodu nie jest uprzywilejowany lub poniżany. Gdy taka zasada panuje w społeczeństwie, w nim nie ma wrogości i wojny – największego niebezpieczeństwa dla życia i zdrowia ludzi. Tak też jest i w twoim życiu codziennym. Każdy może mieć inny gust, upodobania, inaczej się wyrażać, ubierać, kibicować innej drużynie piłkarskiej, uważać za najlepszą tę czy inną gwiazdę estrady. I to nie przeszkadza tobie pozostawać przyjaciółmi i szanować się nawzajem.



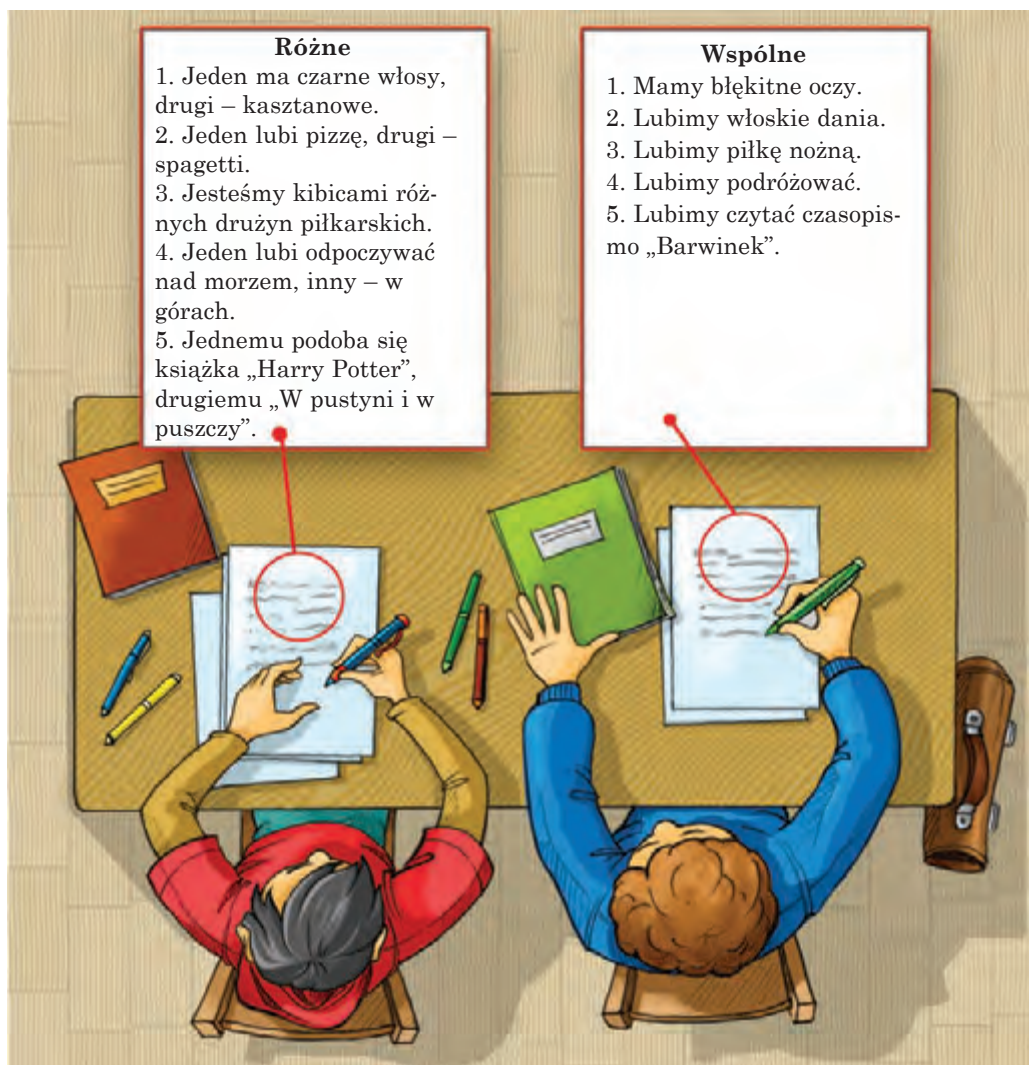
Przypomnij sobie kogoś z twoich kolegów, kto różni się od ciebie. Może on kolekcjonuje znaczki, a ty nalepki? A może on lubi psy, a ty wolisz koty? Jak uważasz, to dobrze czy źle, że jesteście różni? Co się będzie odbywało, gdy będziesz nalegać na tym, aby twoi przyjaciele byli tacy sami jak ty?

## Uczymy się tolerancji

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



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



Rys. 34



## Jak stać się zespołem

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

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



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

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

Gdy wszyscy mają wspólny cel i każdy stara się maksymalnie pracować, wtedy uważa się, że te osoby stanowią zespół. A gdy każdy walczy o swoje pierwszeństwo lub każdy dba wyłącznie o siebie, co wtedy?



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



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

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

## § 13. O UCZUCIU I WSPÓŁCZUCIU

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

### **Dlaczego są potrzebne uczucia**

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

Gdy nic tobie nie zagraża, jesteś spokojny(a) i zadowolony(a). A gdy tracisz coś ważnego (na przykład przyjaciele przenieśli się do innego miasta), jest ci smutno. Gdy ktoś śmieje się z ciebie, czy źle o tobie mówi, czujesz się obrażony(a). Gdy zabierają tobie to, co należy do ciebie, od razu zaczynasz się gniewać.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że nieprzyjemne uczucia – to są wady i z nimi należy walczyć. Jednak czy nie uczucie strachu czas od czasu uprzedza nas o niebezpieczeństwie, powstrzymuje od niebezpiecznych działań czy zmusza szybkiego działania? Od tego, że takie uczucia nieprzyjemne jest przeżywać, nie tracą one swojej ważności. Uczucia – to niby urządzenie, które informuje: „Wszystko jest dobrze, jesteś bezpieczny” lub „Uwaga! Jest niebezpiecznie!”.



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

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

### **Uczucia i emocje**

Uczucia, które szybko mijają, nazywamy także emocjami. *Emocje* – są to natychmiastowe reakcje na jakieś wydarzenie, człowieka, zwierzę, i nie zawsze są takie same jak nasze.

Na przykład chłopczyk czy dziewczynka lubią swego psa. Są to uczucia. Jednak bywają sytuacje, gdy złością się na niego, bo pogryzł im ulubione adidas. Są to emocje. Lecz one szybko miną, a miłość do psa przyjaciela – pozostanie.

## Ujawnienie uczuć bez słów

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



1. Siadźcie w koło. Ten, kto zaczyna, odwraca się do najbliższego sąsiada z prawa (rys. 35) i wyraża na twarzy dowolne uczucia (radość, smutek, zadowolenie, gniew, zachwyt). Można wykorzystać głos, lecz bez słów. Może to być łagodne mruczenie czy radosny okrzyk, jak na przykład wtedy, gdy na ekranie pojawia się ulubiony artysta.

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



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



Rys. 35

## Jak należy wyrażać swoje uczucia

Powściągliwość zawsze uważana była za jedną z najważniejszych cech wychowania. Uważano za złe ujawnianie swego strachu, gniewu, smutku czy radości przed ludźmi. Obecnie lekarze wyjaśnili, że ludzie powściągliwi, chłodni częściej chorują i mają więcej problemów psychologicznych. Dlatego radzą oni otwarcie wyrażać swoje uczucia (rys. 36).



Rys. 36

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

Dlatego z dzieciństwa należy uczyć się wyrażania uczuć w taki sposób, aby nikogo nie obrażać.

Przede wszystkim należy nauczyć się wyrażać je, póki nie nabrały siły. Wyobraź sobie, że do buta wpadł ci kamyczek. Spoczątku odczuwasz jego słabo i nie zwracając uwagi idziesz dalej. Następnie zaczyna on tobie przeszkadzać, odczuwasz ból, który się nasila. Zdejmujesz but i wyrzucasz kamyk. A może cierpiełaś za długo i on zranił nogę?

Podobnie jest z uczuciami. Rozważymy przykład z Jurkiem. Koledzy nazywają go Jurek-ogórek, czy po prostu Ogórek. Spoczątku on nie obrażał się, jednak teraz się irytuje. Może i ciebie ktoś nie specjalnie obraża, czy ty robisz komuś źle, nawet nie domyślając się o tym? Dla wyjaśnienia tego, zagrajcie w grę „Wyrzuć kamyk”.



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

## „Jestem powiadomieniem”

Swoje uczucia najlepiej jest wyrażać za pomocą słowa „Informuję”. To słowo zawiadamia o twoich problemach i uczuciach.

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

Zawiadomienie o swoich uczuciach w taki sposób wywołuje chęć pomocy. Jeśli znów ktoś tak robi, to powiedz jemu czy jej: „Janie (Kasiu) przecież wiesz, że tego nie lubię”.



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



Rys. 37



## Współczucie

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

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



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

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

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

## PODSUMOWANIE CZĘŚCI 2 ROZDZIAŁU 2

Każdy z nas jest osobowością unikalną i неповtarzalną, która zasługuje na miłość, szacunek i wszystko najlepsze w świecie.

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

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

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

## ROZDZIAŁ 3

# ZDROWIE FIZYCZNE

---

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

Nauczysz się:

- wybierać sport w zależności do swoich upodobań;
- podbierać środki ochrony przeciwko urazom;
- okazywać pierwszą pomoc w urazach sportowych;
- jak należy się zachować na basenie;
- prawidłowo zachować się na lodzie i okazywać pomoc temu, kto znalazł się pod lodem;
- prawidłowo oglądać programy telewizyjne i wykorzystywać komputer;
- wykonywać ćwiczenia na formowanie postawy i ćwiczenia na wzrok;
- obliczać maksymalną masę plecaka.



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

*Ruch w życiu ucznia •*

*Wybór kółka sportowego • Ostrożnie: ekstrim! •*

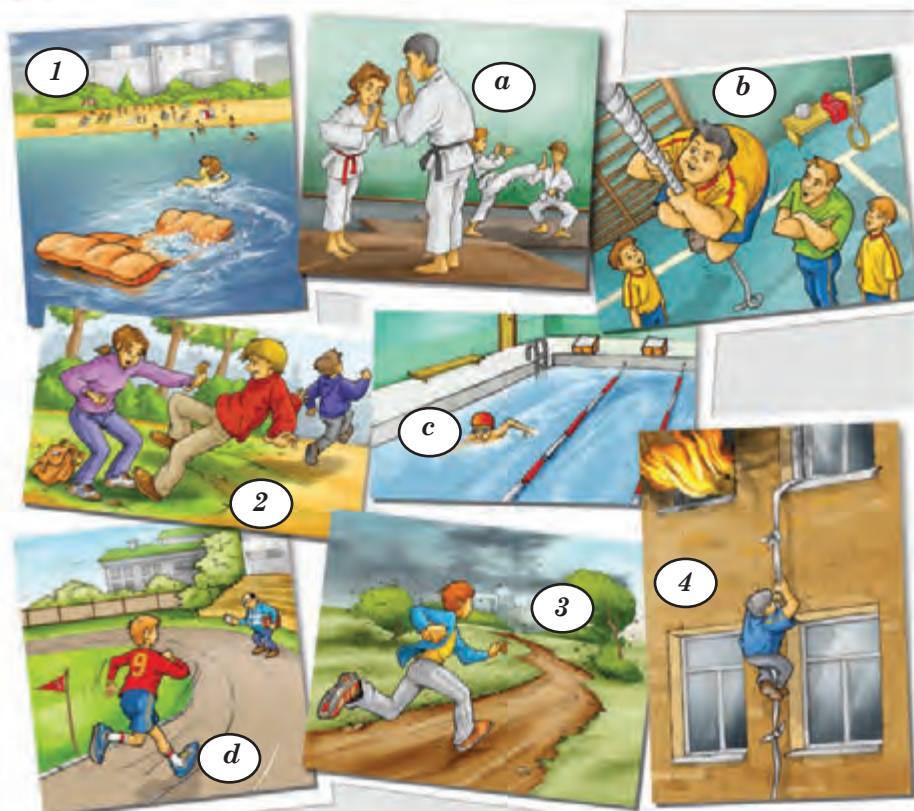
*Pierwsza pomoc w urazach sportowych*

### Jak być silnym, szybkim i wytrzymałym?

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



Rozpatrz rys. 38. Jakie ćwiczenia pomogły dzieciom uratować się od niebezpieczeństwa? Połącz cyferki z odpowiednimi literami.



Rys. 38

Ćwiczenia fizyczne również pomagają dzieciom się uczyć. Nie wierzysz? Wtedy przysłuchaj się do wniosków uczonych. Na skutek badań uczniów klas 3–6. wyjaśniono, że dzieci z dobrze rozwiniętymi mięśniami 5 razy rzadziej mają problemy w nauce. Mniej zamęczają się, lepiej organizują swój czas, umieją skoncentrować się na osiągnięciu wyniku.

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

## Jaki sport uprawiać

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

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

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

Najbardziej korzystne jest wykonywanie gimnastyki porannej i uczęszczanie na lekcje wychowania fizycznego. Również koniecznie naucz się tańczyć.



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



Ćwiczenia fizyczne pomagają podtrzymać idealną masę i sprzyjają formowaniu ładnej postawy. Dlatego te osoby, które uprawiają sport, mniej przeżywają z powodu swego wyglądu zewnętrznego.

Umiarkowane obciążenia sprzyjają wydzielaniu się specjalnych substancji – endorfinów, które nazywane są „hormonami szczęścia”. Dlatego ludzie, którzy wykonują ćwiczenia fizyczne, częściej odczuwają zadowolenie, są oni bardziej emocjonalnie zrównoważeni.

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

Ćwiczenia fizyczne zwiększają gęstość kości i elastyczność więzadeł.

Dzięki fizycznym ćwiczeniom rozwijane są wszystkie mięśnie i, między innymi, serce. A więc, polepsza się stan wszystkich narządów.

Dlatego te osoby, które uprawiają sport, mniej chorują.

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

Rys. 39. Jakie zalety od ćwiczeń fizycznych możesz jeszcze wymienić?



- Jeżeli zachorowałeś, nie chodź na zajęcia wychowania fizycznego i nie uprawiaj sport, dopóki nie wyzdrowiejesz.
- Silny ból – sygnał do przerywania zajęć z wychowania fizycznego i sportu. Wynikiem treningu ma być przyjemne zmęczenie, a nie ból. Wyjątek – umiarkowany ból w mięśniach następnego dnia po pierwszych zajęciach czy pracy fizycznej.
- Unikaj wykonywania ćwiczeń fizycznych w pobliżu jezdni. Podczas zajęć sportowych człowiek częściej i głębiej oddycha, dlatego ćwiczenia obok jezdni przyniosą więcej szkody niż korzyści.
- Przed zajęciami nie jedz dużo, obiad zjadaj na półtora godziny przed nimi. Jednak możesz przekąsić niewielką kanapkę czy jabłkiem. Doda to tobie siłę, osiągniesz lepsze wyniki.

## Sport ekstremalny

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

Niestety, niebezpieczne rozrywki często doprowadzają do urazów. Czasem przez swoją nierozważność chłopczyk czy dziewczynka tracą możliwość zajmowania się ulubioną sprawą lub zmuszeni są odmówić się od swoich marzeń. Pewien chłopczyk złamał rękę i bardzo się tym zmartwił. Ponieważ wiele lat zajmował się muzyką i marzył o tym, by zostać profesjonalnym muzykiem.



Przjrzyj się rys. 40 i wymień środki bezpieczeństwa, niezbędne podczas jazdy na wrotkach czy snowboardzie.

## Urazy sportowe

Czasami podczas gier ruchowych czy zajęć sportem nie udaje się uniknąć urazów. Najbardziej rozpowszechnione wśród nich – rozciąganie więzadeł, złamania.



Za pomocą schematu na str. 78 trenuj się w okazywaniu pomocy temu, kto upadł i:

- a) odczuwa ból w ręce;
- b) odczuwa ból w plecach;
- c) skacząc na skakance, podwinął(ła) nogę.

Kask ochronny jest obowiązkowy dla tych, którzy uprawiają sport ekstremalny. Przecież urazy głowy są najbardziej niebezpieczne.



Łyżworolki powinny mieć sztywny korpus i niezawodne zapęczenia. To ochroni cię przed rozciągnięciem wiązadeł.

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

Rys. 40

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

tak

Urazy takie są najniebezpieczniejsze. Poszkodowanego nie wolno podnosić nim przyjedzie lekarz. Należy natychmiast zawołać „karetkę pogotowia”.

nie



Rys. 41



Padając odczułeś silny ból w innej części ciała?

tak

Należy jak najszybciej zwrócić się do centrum urazowego. W wypadku złamania na uszkodzoną część ciała zostanie nałożony opatrunek gipsowy (rys. 42).

Jeżeli złamania nie ma, na to miejsce zostanie nałożony opatrunek ściągający (rys. 43).

nie



Rys. 42



Rys. 43

Podczas biegu czy skoków skrzyłeś stopę?

tak

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



Rys. 45



Rys. 44

Uderzone miejsca i rozciągnięte więzadła dobrze leczyć żelem czy maścią, które sprzedawane są w aptekach bez recepty (rys. 45).



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

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

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

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



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



Rys. 46. Hartowanie za pomocą słońca, powietrza, wody



## Stopniowość, systematyczność, dawkowanie

Dla tych, którzy postanowili hartować się, istnieje pewna zasada. Pierwsza jej część – *stopniowość*. To znaczy, że należy zaczynać od najprostszego: mycie się zimną wodą, wanny słoneczne i powietrzne. Nacieranie i oblewanie zaczynaj od takiej temperatury wody, która jest dla ciebie przyjemna i stopniowo obniżaj ją do 18–20 stopni.

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

Trzecia część – *dawkowanie*. To znaczy, że hartowanie powinno być krótkie. Od 5–10 minut należy zaczynać wanny słoneczne, a kąpiele czy inne wodne procedury – od 1–2 minut.

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



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



Wybierz to, co należy do hartowania:

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

## Na basenie

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



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



Rys. 47

## Na lodzie

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



Szczególnie niebezpieczne jest chodzenie po dopiero co utworzonym lub zaczynającym topnieć lodzie, rozpalamie na lodzie ogniska, bieganie i skakanie po cienkiej krze, zjeżdżanie na sankach z brzegu na lód, stawanie na krę.

Jeśli kora niespodziewanie zaczyna trzeszczeć, należy od razu położyć się i pełznąć dotąd, skąd przyszedłeś.



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

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



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

1. Należy odwrócić się do kraju przerębli plecami, szeroko rozłożyć ręce i wydostawać się na powierzchnię, wyciągając nogi (rys. 49, a).
2. Pomagać temu, kto zapadł się pod lód najlepiej w ten sposób: z bezpiecznego miejsca podać długi pręt, patyk czy rzucić sznurek, związane szaliki czy paski.
3. Dostawać się do przerębli najlepiej w taki sposób: przewiązać się sznurkiem, który ktoś mocno trzyma i pełznąć, podkładając pod siebie deski, drabinę czy narty (rys. 49, b).
4. Po wydostaniu się z przerębli, nie można stawać na nogi, a należy przetoczyć się lub odpelznąć w bezpieczne miejsce pamiętając, że ciężar ciała jest większy przez mokre ubranie.



Rys. 49

*Jeśli jest możliwość, zwołaj na pomoc dorosłych!*



## § 16. CHCESZ BYĆ ZDROWYM – ODPOCZYWAJ!

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

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



Ustal odpowiedność pomiędzy częstością i rodzajami odpoczynku, którego potrzebuje uczeń:

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

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

### Stres i zdrowie

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

Cechy nadmiernego stresu:

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

Stres jest niebezpieczny dla zdrowia. Obniża odporność na infekcji, chłopczyk lub dziewczynka często przeziębiamy się lub chorują na grypę. To z kolei powoduje stan stresowy.

Silny i ciągły stres może spowodować choroby serca i żołądka.

***Silny stres jest niebezpieczny dla zdrowia!***



## Jaki odpoczynek wybrać

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



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



- 1) gry ruchowe
- 2) czytanie
- 3) gry stołowe
- 4) przegląd programów telewizyjnych
- 5) wycieczka do lasu, parku
- 6) kąpiele na basenie, zbiorniku wodnym
- 7) podróż, wyprawa
- 8) zajęcia sztuką



Rys. 50

## Warunki zdrowego snu

Sen w nocy – to najważniejszy rodzaj odpoczynku. Jeżeli nie udało się pospać w nocy, oczekuj nieprzyjemności w dzień: zły humor, wszystko pada z rąk... Niedośypianie negatywnie wpływa na zdolność skupiania się, zapamiętywania, szybkiego reagowania, rozwiązywania złożonych zadań, przyjmowania decyzji. Doprowadza ono często do wypadków drogowych i na przedsiębiorstwach.

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



Co może przeszkadzać normalnemu snu (wymień dalej): szum samochodu, niewygodne łóżko, potrzeba obudzać się pośród nocy, ...?

2. Połączcie się w pary. Przypomnijcie i opowiedzcie jeden drugiemu o sytuacji, gdy się nie wyspalicie. Jak wtedy się czuliście? Co zdarzyło się z wami przez to? Jeśli chcecie opowiedzcie o tym w klasie.

3. Aby w nocy dobrze spało się, należy odpowiednio się przygotować. Jak myślisz, co należy robić przed snem:

- a) objadać się;
- b) oglądać przerażające filmy;
- c) grać w gry ruchowe;
- d) wietrzyć pokój;
- e) umyć się, wymyć zęby?

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

## Okno w świat

Tak często nazywają telewizor. Chociaż niektóre uważają go za zło, nie możemy zaprzeczać tego, że jest on potężnym źródłem informacji. Udowodniono to przez naukowców. Wydarzyła się im okazja obserwowania dzieci na wyspie, do której dotarła telewizja. Dzieci sprawdzano przed tym wydarzeniem i po nim. Okazało się, że poziom ich intelektualnego rozwoju istotnie się zwiększył.

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



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

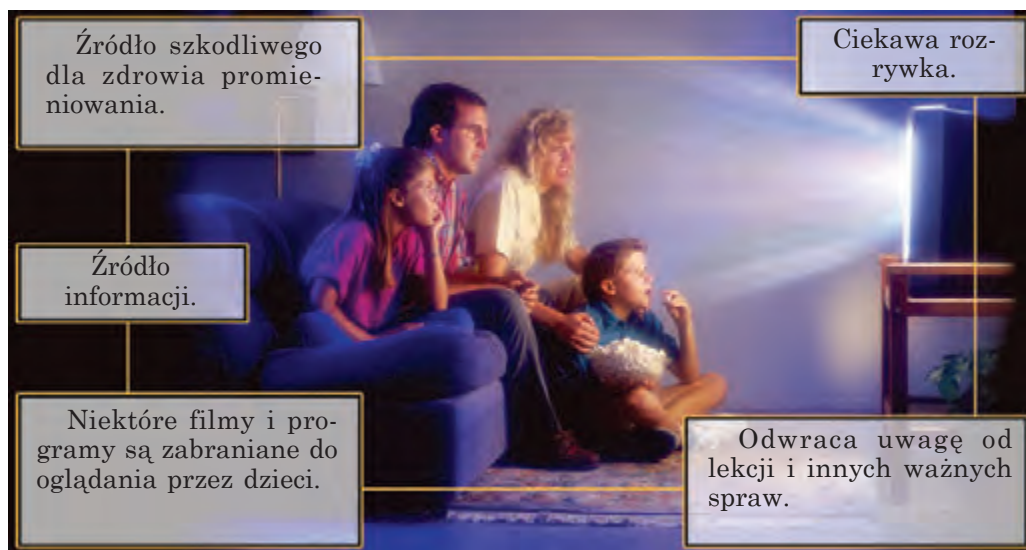
*Czy wiesz, że...*

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

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



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



Rys. 51. Zalety i minusy telewizji

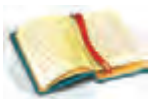
## Gry komputerowe

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

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



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



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

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



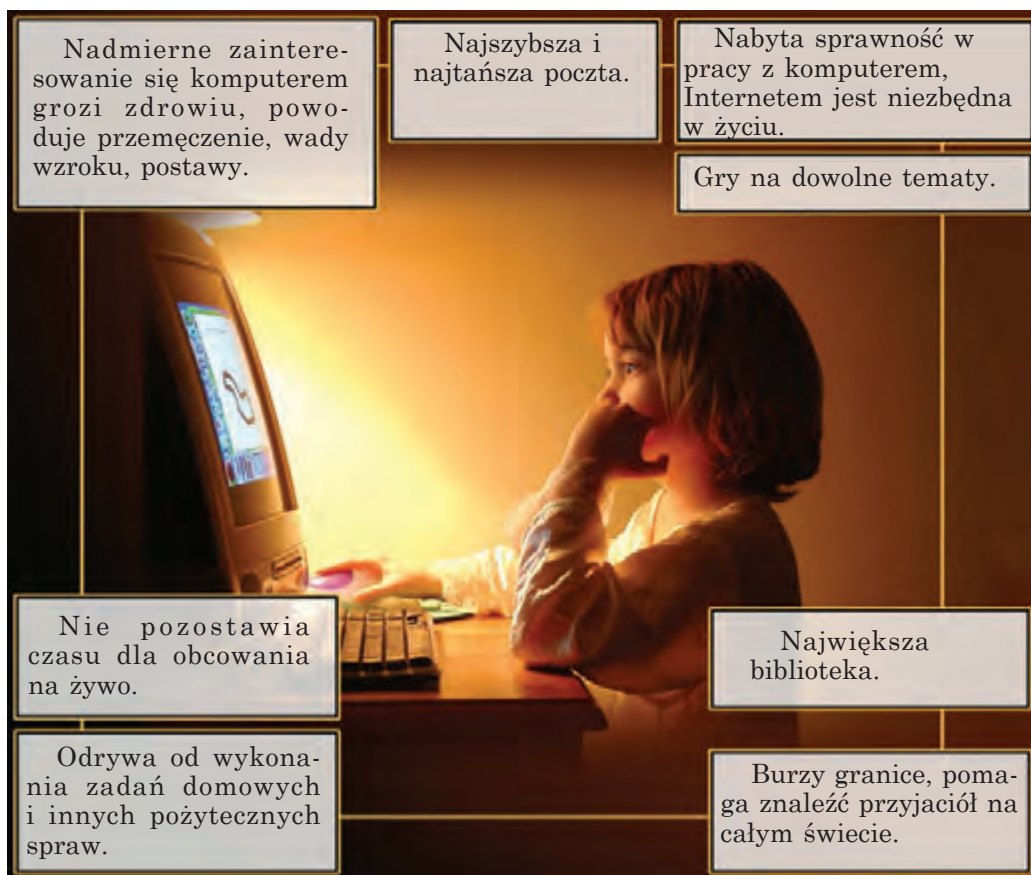
W domu przygotuj się do dyskusji. Dlatego wspólnie z rodzicami ułóż wskazówki o przeglądaniu programów telewizyjnych i wykorzystaniu komputera.





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

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



Rys. 52. Zalety i minusy komputera, Internetu



## § 17. ZAPOBIEGANIE „CHOROBY SZKOLNYM”

„Choroby szkolne” •

Kształtujemy prawidłową postawę •

Jak zachować dobry wzrok

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

### Postawa i zdrowie



Rys. 53

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

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



1. Połączcie się w grupy i omówcie prawidłowe i nieprawidłowe sposoby:

- a) siedzenia przy biurku;
- b) wyboru i noszenia plecaka.

2. Przedstaw te sytuacje w klasie przy pomocy pantomimy.

### Chwila dla zdrowia

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

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



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

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

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

Rys. 54

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



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

1. Złap się za oparcie krzesła i powoli pochylaj się do przodu, wyginając przy tym plecy. Utrzymuj taką pozycję przez 5–10 sekund.

2. Stań na kolana, rękoma oprzyj się o podłogę. Zrób wdech i jednocześnie wyciągnij lewą rękę i prawą nogę. Wróć do pozycji wyjściowej, zrób wydech. Zrób tak samo z inną ręką i nogą.

3. Stań na kolana, rękoma oprzyj się o podłogę. Wygnij się i na zgiętych łokciach przesunij się do przodu, udając kota. Oddychaj powoli.

4. Leżąc na brzuchu, unosz do góry jednocześnie ręce i nogi.



Rys. 55

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

## Jak zachować dobry wzrok



1. Wyznaczcie, kto będzie szukać. Zawiążcie mu oczy, kilkakrotnie obróćcie go dookoła swej osi i niech spróbuje kogoś złapać. Pomagajcie mu, klaszcząc w dłonie. Jeżeli ktoś zostanie złapany, staje na jego miejsce.

2. Podzielcie się na dwie drużyny. Zamknijcie oczy i ustawcie się w dwa rzędy według wzrostu. Zwycięży ta drużyna, która zrobi to szybciej i lepiej.

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

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



Poćwicz wykonywanie tych rad.

*Jak należy prawidłowo czytać*

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

*Jak należy prawidłowo pisać*

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

### *Jak należy prawidłowo oglądać telewizję*

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

### *Jak należy prawidłowo pracować przy komputerze*

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



Rys. 56





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

1. „Kolorowe sny”. Uczniowie pochylają głowy, zamykają oczy i zasłaniają je dłońmi. Nauczyciel wymienia jakiś kolor, a dzieci próbują wyobrazić sobie coś w danym kolorze (na przykład błękitne – to niebo, zielone – to trawa, czerwone – to kwiatek, żółte – to piasek). Ten, kogo dotknie nauczyciel, nie podnosząc głowy, nazywa to, co sobie wyobraził.
2. „Złap zajaczkę”. Nauczyciel stoi za plecami uczniów i włącza latarkę, puszczając „zajaczkę”. Dzieci, łapią „zajaczkę” oczami, starają się nie wypuszczać go z zasięgu wzroku, nie odwracając przy tym głowy.



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

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

## O teczce

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

### *Teczka, torba czy plecak?*

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

### *Wąskie czy szerokie ramięczka?*

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

### *Z jedną czy kilkoma przegródkami?*

Z wieloma. Wtedy w plecaku będzie większy porządek. Wszystkie rzeczy będą miały swoje miejsce i ciężar będzie rozdzielany równomiernie.

### *Skórzany czy sztuczny?*

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



Rys. 57



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

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

## PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 3

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

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

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

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

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

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

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

## ROZDZIAŁ 4

# DOBROBYT SPOŁECZNY

---

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

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

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

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

Nauczysz się:

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



## § 18. ZASADY RELACJI MIĘDZYLUDZKICH

*Co reguluje ludzkie relacje •  
Dlaczego należy szanować prawo i zasady moralne •  
Szczególne prawa dzieci*

### Po co są potrzebne reguły

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



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

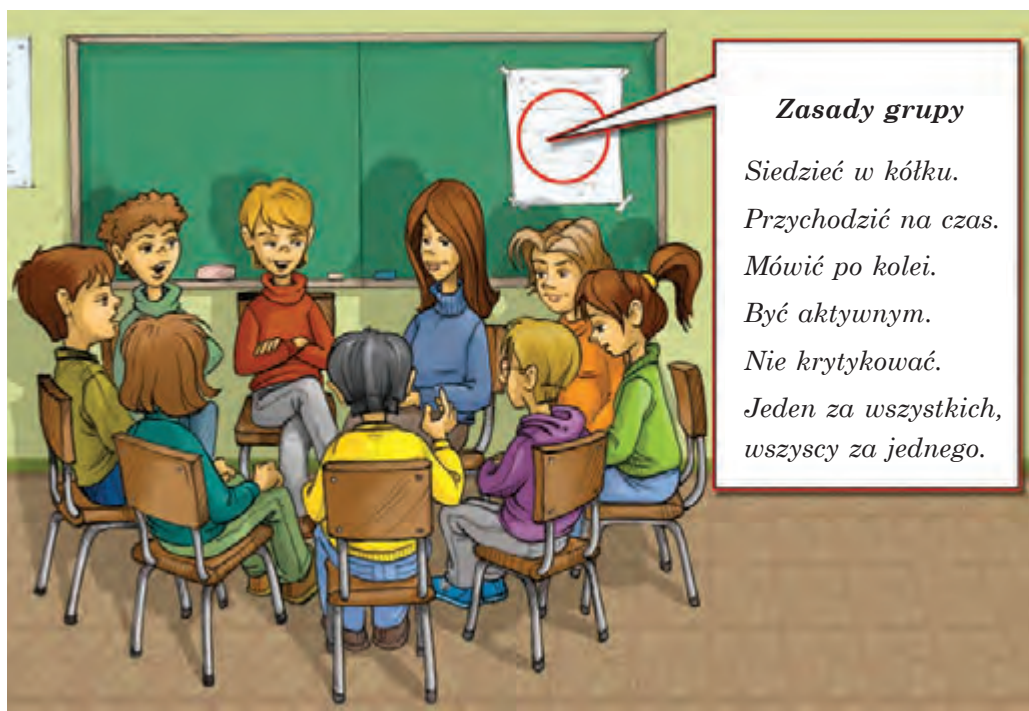
Najwięcej dotrzymujesz się reguł, dotyczących nauki w szkole. To nic dziwnego, ponieważ nauczyciel musi wytłumaczyć nowy temat od razu dla całej klasy, w której bardzo często jest 30 uczniów. Co będzie się odbywać, gdy ktoś zacznie rozmawiać, przeszkadzać słuchać innym? Wiadomo – nikt nic nie zrozumie.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

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



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





Rys. 58

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

## Ochrona praw człowieka

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

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



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

### *Każde dziecko ma prawo:*

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

### *Żadne dziecko nie powinno być:*

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



## **Łamanie praw dziecka**

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

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



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

## Niepisane prawa

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

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

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



1. Jaką zasadę moralności łamie chłopczyk, przedsta-  
wiony na rys. 59?
2. Ułóżcie spis obowiązków ucznia w szkole i w domu.



Rys. 59

## § 19. CO POMAGA LUDZIOM POROZUMIEWAĆ SIĘ

### *Komunikacja bez słów •*

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

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

### **Bezślowa komunikacja**

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

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



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

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

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



Rys. 60



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



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

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

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

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



Rys. 61



## Szczerość i taktowność

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

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

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



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

## Życzliwość i prawidłowe zachowanie

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



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

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



Rys. 63

## Umiejętność mówienia

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

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

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

## Umiejętność słuchania

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

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

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

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

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



Rys. 64



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

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



Rys. 65

## Jak pokonać nieśmiałość

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



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



## § 20. STANOWCZE ZACHOWANIE

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

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



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

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

### Pasywne zachowanie

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

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

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



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

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

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

*postawa ciała:* opuszczone ramiona, ...

*mimika:* żalostny wzrok, ...

*gesty:* błagalne, obronne, ...

*głos:* cichy, nieśmiały, ...

*słowa:* ciągle usprawiedliwia się, ...



## Agresywne zachowanie

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

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

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



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

2. Wymień, jakie są jeszcze cechy agresywnego zachowania.

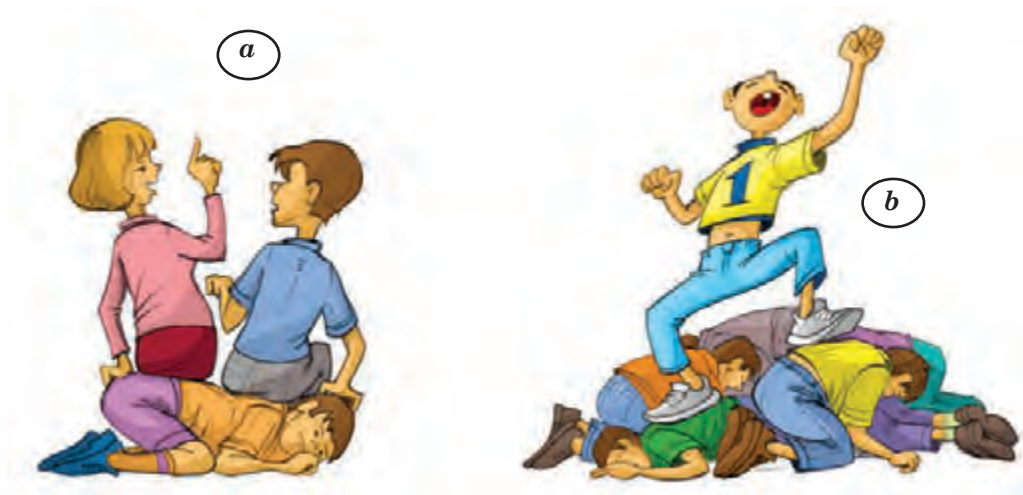
*Postawa ciała:* naprężona, groźna ...

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

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

*głos:* groźny, znieważający, ...

*słowa:* pogrożki, wyzywanie, drwiny, ...



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

## Stanowcze zachowanie

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

Jest to życzliwe i przyjazne obcowanie, umiejętność przewidywania skutków własnych słów i czynków, takt i dobre maniery.

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



Rys. 67

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

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



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

2. Przedstaw cechy stanowczego zachowania:

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

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

*gesty*: spokojne, zdecydowane, ...

*głos*: średniego nasilenia, ...

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



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

### Grupa 1

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



### *Grupa 2*

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

### *Grupa 3*

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

### *Grupa 4*

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



1\*. Dla jakiego zachowania właściwe są uczucia:

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

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

## § 21. OBCOWANIE Z DOROSŁYMI

### *Rodzinne stosunki •*

*Ci, komu ufasz • Szczegóły obcowania z nauczycielami*

### **Twoja rodzina**

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



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

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



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

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

### **Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego**

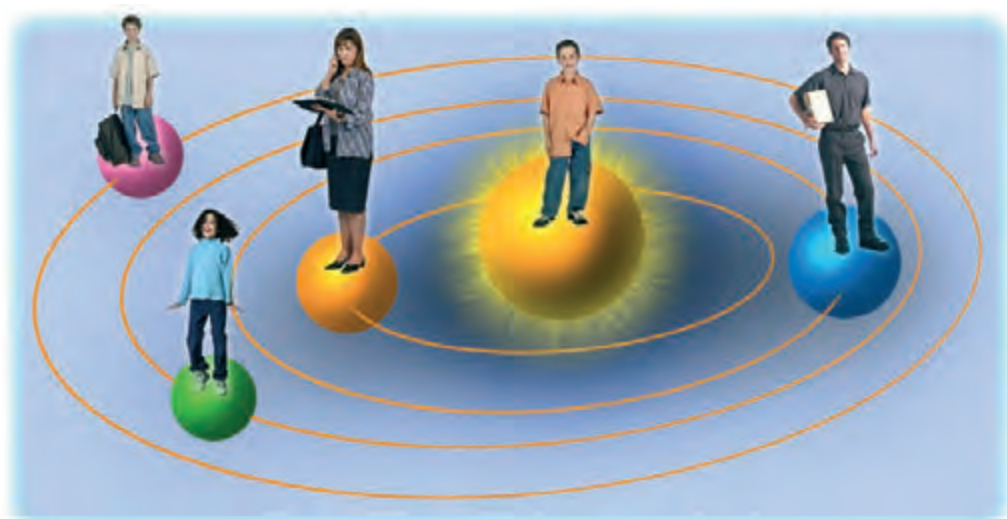
Rodzina często porównywana jest do drużyny, gdzie wszyscy opiekują się i pomagają sobie wzajemnie. Nie dopuszcza się zrzucania wszystkiego na jedną osobę lub wyłącznie na dorosłych. Jest to niesprawiedliwe w stosunku do nich i szkodzi samym dzieciom.

## Dorośli, którym ufasz

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



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



Rys. 68

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

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



## Obcowanie z nauczycielami

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

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

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



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

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

2. Omówcie, jakim by było społeczeństwo bez nauczycieli?

### Jak poprosić nauczyciela o przysługę lub pomoc

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



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

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

## § 22. RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI

*Cechy prawdziwego przyjaciela •  
Kontakty z płcią przeciwną •  
Jak oprzeć się przemocy*

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

### Prawdziwy przyjaciel

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



Zaznacz to, co jest charakterystyczne dla prawdziwego przyjaciela:

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



1. Ułóżcie portret zbiorowy prawdziwego przyjaciela.

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

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



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

*Romek*

## Relacje chłopców i dziewczynek

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

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



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



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

## Jak oprzeć się agresji i przemocy

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

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

Przeważnie w takich konfliktach uczestniczy kilka osób. Wśród nich:

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



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

### *Zapamiętaj!*

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

## § 23. SPOŁECZNE NIEBEZPIECZEŃSTWO CHOROÓB ZAKAŹNYCH

*Jak uniknąć zarażenia się gruźlicą •*

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

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

### Krótko o gruźlicy

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

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

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



Rys. 69  
Reakcja Mantu

### Jak zabezpieczyć się przed gruźlicą

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

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

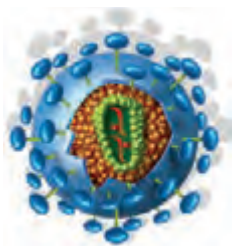
Dla utrzymania odporności należy prowadzić zdrowy tryb życia: odpowiednio się odżywiać, dużo czasu spędzać w ruchu, w porę odpo-



czywać, unikać ochłodzenia organizmu i stresów, nie palić, nie używać alkoholu i narkotyków.

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

## HIV i AIDS



**H – (human) ludzki**

**I – (immunodef  
iencji) niedoboru  
odporności**

**V – (virus) wirus**

Rys. 70

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

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

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

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

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

### ***Zapamiętaj!***

***Leki, które by leczyły HIV, i szczepionki, które by zabezpieczały od zarażenia, jeszcze nie istnieją. Człowiek przez wiele lat może być nosicielem HIV, ale nie będzie o tym wiedział i będzie wyglądał zupełnie zdrowo.***



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

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



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



Rys. 71

## HIV przekazuje się przez krew

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

Lecz nie oznacza to, iż całkowicie jesteś zabezpieczony przed tą chorobą.

HIV przekazuje się przez krew, dlatego musisz nauczyć się unikania kontaktów z krwią innych ludzi. Na rys. 72 pokazano sytuacje, gdzie taki kontakt jest możliwy.

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



Rys. 72



## HIV nie przekazuje się podczas komunikacji

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

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



Rys. 73

## Być człowiekiem

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



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

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

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

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

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



1\*. Wspólnie z rodzicami policzcie, ile pieniędzy wydaje rodzina na leczenie przeziębienia.

2\* Ludzie, chorzy na HIV, muszą codziennie pobierać leki. Oblicz, ile wyniesie rok leczenia chorego, jeżeli codziennie należy wydawać 50 hrn. na leki.



## PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 4

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

Komunikacja – jest to wymiana poglądów, uczuć, wrażeń, czyli informacji. Komunikacji werbalnej najczęściej towarzyszy komunikacja niewerbalna. Lecz często się zdarza, że ktoś czegoś nie dosłyszał lub nieprawidłowo zrozumiał rozmówcę. Wtedy wynika problem.

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

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

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

Stanowcze zachowanie jest realizacją „złotej zasady” moralności: „Postępuj wobec innych tak, jak byś chciał, by zachowywali się względem ciebie”. To pomoże ci łatwo wyrażać swoje uczucia, życzliwie rezygnować z tego, co jest dla ciebie nieodpowiednie, i stanowczo – z tego, co jest niebezpieczne.

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

# ROZDZIAŁ 5

## BEZPIECZEŃSTWO W DOMU I OTACZAJĄCYM ŚRODOWISKU

---

### Część 1. Bezpieczeństwo pożarowe

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

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

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

W tym rozdziale::

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

## § 24. „TRÓJKĄT OGNIĄ”

*Trzy warunki powstania ognia •  
Bezpieczeństwo pożarowe mieszkania*

### Warunki zapalania

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



Rys. 74. Trzy przyczyny zapalania

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

### Źródło ognia

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



Dokończ szereg możliwych przyczyn zapalania: zapalki, zimne ognie, papierosy, zepsuta instalacja elektryczna, lupa...



Rys. 75. Za pomocą lupy można rozpałić ognisko w podróży, ale taka sama reakcja może wyniknąć w lesie lub na polu na skutek niedbale pozostawionego kawałka szkła

## Materiały łatwopalne

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

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

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

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

1. Dopasuj odpowiedzi:

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

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

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



## Tlen

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



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



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



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

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

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



### Bezpieczeństwo pożarowe w mieszkaniu

Odpowiedz na pytania i ułóż wskazówki „Jak zapobiec pożarowi”.

1. Dlaczego niebezpiecznie jest stawiać telewizor przy meblościance, kłaść na nim inne rzeczy?
2. Dlaczego niebezpiecznie jest suszyć ubranie nad kuchenką gazową?
3. Dlaczego niebezpiecznie jest zostawiać włączone żelazko?
4. Dlaczego nie można ścielić dywan w pobliżu kominka?
5. Dlaczego nie można wykorzystywać uszkodzone przyrządy elektryczne (na przykład z uszkodzonym przewodem)?

6\*. Jakie zasady bezpieczeństwa pożarowego łamią mieszkańcy budynku na rys. 76 z następnej strony?





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

## § 25. ALARM POŻAROWY

*Sposoby gaszenia pożarów •  
Ewakuacja z pomieszczenia szkoły*

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



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

### Jak zgasić niewielki pożar

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



Rys. 77

## Szczegóły gaszenia przyrządów elektrycznych

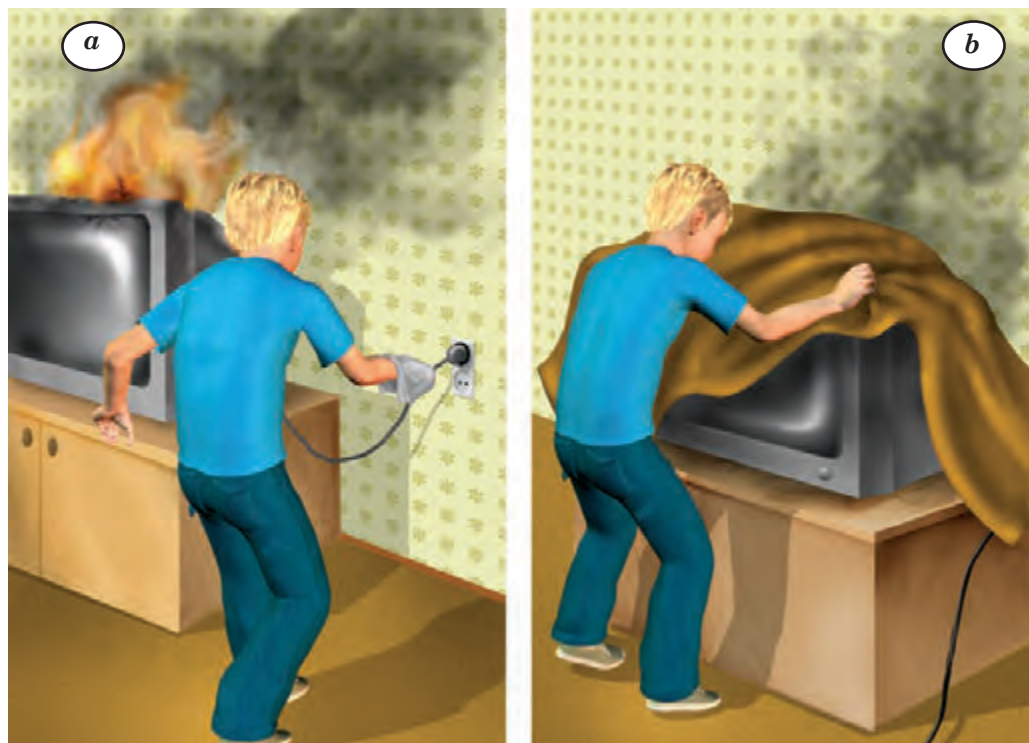
Wyobraź sobie sytuację: siedzisz w pokoju i oglądasz telewizję. Raptem z telewizora zaczyna buchać dym i ogień. Co zrobisz w tej sytuacji?

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

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

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

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



Rys. 78

## Jak wydostać się z zadymionego pomieszczenia

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



Rys. 79

## Ewakuacja ze szkoły

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

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

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

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



## Praca praktyczna



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



2. Z polecenia nauczyciela kilkakrotnie w sposób zor- ganizowany przećwicz ewakuację. Pamiętaj, że najważ- niejsze – to zapobiec powstaniu tłumu, w którym można ucierpieć. Szczególnie uważnym i zorganizowanym trze- ba być na schodach, w drzwiach i w wąskich przejściach.



3. Przećwicz, jak należy chronić narządy układu oddech- owego przed toksycznymi gazami. Gdy odczujesz zapach dymu, należy zakryć usta i nos jakąkolwiek tkaniną, lepiej zmoczoną wodą, położyć się na podłodze i poru- szając się wzdłuż ściany, przesuwać się w stronę drzwi (rys. 79).



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





## PODSUMOWANIE DO CZĘŚCI 1 ROZDZIAŁU 5

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

## Część 2. Sytuacje z życia codziennego

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

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

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

Nauczysz się:

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



## § 26. SAM W DOMU

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

### Jak obronić się przed złoczyńcą

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



Rys. 80



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



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



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

3. Swoj klucz od mieszkania schowasz pod dywanikiem na klatce schodowej czy w innym miejscu (8) czy będziesz go miał przy sobie (9)?
4. To jest bardzo niebezpieczne! Często złodziej specjalnie wyłącza światło na korytarzu lub zamyka „judasza” ręką (1).
5. Nie otwieraj drzwi dopóki nie będziesz pewien, że to jest bezpieczne (2).
6. „Chwalipięta” – to zdobycz dla złoczyńcy! Miej na uwadze, że złodzieje rzadko rabują mieszkania na oślep. Zazwyczaj dobrze wiedzą, że w mieszkaniu są drogie rzeczy. A dowiadują się o tym właśnie od takiego „chwalipięty”. Dlatego lepiej trzymać język za zębami (2).
7. „Przemądrzalec” – twoje drugie imię. Takim zachowaniem nie tylko ochronisz swój dobytek ale i zyskasz szacunek wśród przyjaciół jako osoba, która nie lubi się popisywać (3).
8. Dywanik, skrzynka z bezpiecznikami, schowki w pobliżu drzwi – są ogólnie znane i łatwo dostępne dla złodzieja (3).
9. To jest prawidłowe ale nie wieszaj klucza na szyi. W tym celu możesz wykorzystać ukrytą kieszonkę, o której nikt nie powinien wiedzieć. Najlepiej będzie, aby rodzice zostawiali dla ciebie klucz u sąsiadów (10).
10. Doszedłeś do końca i, jeżeli przeszedłeś prawidłową drogą, twoi rodzice mogą się szczycić mądrym i ostrożnym dzieckiem.

### ***Zapamiętaj!***

- 1. Zawsze miej drzwi zamknięte.***
- 2. Nie otwieraj drzwi nim upewnisz się, że jest to bezpieczne.***
- 3. Nie chwal się drogimi rzeczami przed kolegami, a szczególnie przed obcymi osobami.***
- 4. Nie zostawiaj klucza od mieszkania pod dywanikiem i w innych łatwo dostępnych miejscach.***

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



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

### **Uwaga: konkurs!**

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





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



Rys. 81

## Bezpieczeństwo w Internecie



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

Porównajcie swoje odpowiedzi z zasadami ze str. 173.



## § 27. SAM NA DWORZE

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

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

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

**NIE** rozmawiaj z nieznajomymi.

**NIE** wsiadaj do nieznajomego samochodu.

**NIE** bierz niczego od cudzych osób.

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

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



Przjrzyjcie się rys. 82. Którzy z bohaterów bajek dotrzymuje się zasad pięciu „NIE”? W jaki sposób inni bohaterowie złamali te zasady?



Rys. 82



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



13. Z przyjaciółmi jest nie tylko weselej, ale i bezpieczniej (14).  
14. Jesteś zuchem, doszedłeś do końca i zwyciężyłeś, jeżeli szedłeś prawidłową drogą.

### ***Zapamiętaj!***

- 1. Nieznajomy – to każdy, z kim cię nie zapoznali rodzice, nauczyciele.***
- 2. Spacerując na dworze, zachowuj się spokojnie i pewnie.***
- 3. Nie bierz z domu drogich rzeczy, one mogą spowodować złoczyńcę.***
- 4. Wieczorem unikaj odludnych podwórz, parków i pustkowi.***

### **Niebezpieczne sytuacje z nieznajomymi**

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

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

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

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



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





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





Rys. 84

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

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

## Do kogo zwracać się o pomoc

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



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

*Pójdiesz ze szkoły:*

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

*Przed wszystkim zwrócisz się o pomoc do:*

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



## § 28. W NIEBEZPIECZNYCH MIEJSCACH

*Zabawy w niebezpiecznych miejscach •*

*Bezpieczne zachowanie w tłumie •*

*Jak należy zachowywać się w windzie*

### Niebezpieczne miejsca

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

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

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



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

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



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

### Bezpieczeństwo w tłumie

Postaraj się również unikać miejsc, gdzie tworzy się tłum. Do kina, na koncert, przedstawienie czy na mecz lepiej jest przyjść wcześniej.

Jeżeli na bilecie nie zaznaczone jest miejsce, usiądź bliżej do wyjścia i dalej od głównego przejścia.

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

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

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



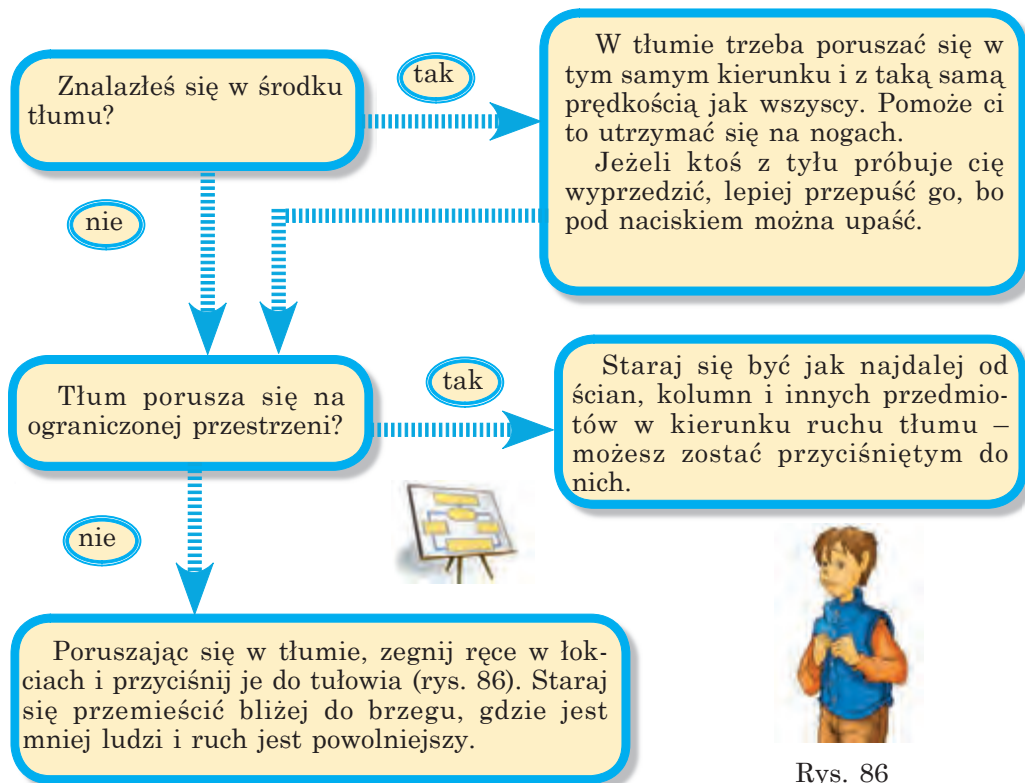
Przyjrzyj się rys. 85. Które z tych rzeczy, obuwia, czapek i torebek są nieodpowiednie dla zatłoczonych miejsc? Dlaczego? Co jeszcze można by było tu narysować?



Rys. 85



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



Rys. 86



Jeżeli upadłeś, postaraj się od razu zgrupować się i mocnym odepchnięciem stanąć na nogi. Jeżeli nie będzie to możliwe, wtedy taka pozycja (rys. 87) pomoże ci uniknąć poważnych obrażeń. Skul się. Podciągnij nogi i zasłaniaj głowę rękami.



Rys. 87

## W windzie

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



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

Zdarza się, że dzieci nierozsądnie robią w windzie. Najgorzej, kiedy zaczynają w niej coś podpalać. To jest tak, jakby chcieć podpalić siebie. Bo pożar w windzie – to straszna rzecz.

Szyb windy jest jak komin w piecu. Wystarczy mała iskra, aby kabina błyskawicznie zapłonęła. Uratowanie się w takiej sytuacji jest niemożliwe.

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

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

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



Rys. 88



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

***Zapamiętaj!***

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

## PODSUMOWUJĄCE ZADANIA DO CZĘŚCI 2 ROZDZIAŁU 5



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

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

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

*Wskaż przyczynę – dlaczego należy unikać takich miejsc:*

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

*Wskaż przyczynę – dlaczego należy unikać takich czynności:*

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



## Część 3. Wśród przyrody

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

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

Nauczysz się:

- rozumieć i cenić osobliwość naszej planety, rozpoznawać to, co może zaszkodzić przyrodzie;
- wybierać ekologicznie bezpieczne towary i opakowania;
- prawidłowo zachowywać się w strefie klęski żywiołowej;
- bezpiecznie odpoczywać na przyrodzie, szczególnie nad wodą.



## § 29. ZIEMIA – NASZ WSPÓLNY DOM

*Jedna dla wszystkich •  
Jak ludzie ujarzmiali naturę •  
Problem śmieci*

Jedyne znane nam miejsce we Wszechświecie, gdzie istnieje życie, to nasza planeta – Ziemia. Możemy wiele marzyć o kosmicznych podróżach, lecz jak dotąd nie znamy planety, na którą mogliby się przenieść ludzie, po wyczerpaniu zapasów swojej.

*Ziemia – to wspólny dom wszystkich narodów, które zamieszkują ją.* Nie jest dla nas obojętne, jak odnoszą się do przyrody ludzie w innych państwach, o ile zanieczyszczenie nie ma granic. Ono rozprzestrzenia się z wiatrem, deszczami, rzekami i prądami morskimi.

*Ziemia – to wspólny dom nie tylko dla ludzi, ale i dla roślin i zwierząt, wszystkiego, co jest żywe.* Przez konsumpcyjny stosunek do nich już zniknęło wiele ich gatunków. Niektóre gatunki są wprowadzone do Czerwonej Księgi. Oznacza to, że znajdują się na granicy wymierania. Zagrożone całkowitym wyginięciem są lasy tropikalne – „płuca planety”. Co roku coraz więcej przestrzeni zamienia się na pustynię, przede wszystkim z powodu nadmiernego wypasania bydła.

*Ziemia – to jest dom dla tych, kto dzisiaj na niej żyje i będzie żył jutro.* Dzisiejsze pokolenie powinno dbać nie tylko o siebie, ale i o swoich następców – dzieci, wnuków, prawnuków.



Połączcie się w cztery grupy. Zaproponujcie co najmniej po dwa argumenty na obronę takich twierdzeń:

1. „Kocham swoją planetę, dlatego, że jest wyjątkowa”.
2. „Jestem odpowiedzialny za przyszłość swojej planety”.
3. „Martwi mnie los wszystkiego, co jest żywe na Ziemi”.
4. „Najważniejszym obowiązkiem ludzi jest zachowanie Ziemi dla życia”.

### Otoczenie i postęp techniczny

Z pradawnych czasów, kiedy na Ziemi zjawili się ludzie, całkowite panowanie miała tu Matka Natura. Ona dostarczała wszystkiego niezbędnego do życia: powietrza, wody, żywności, odzieży. Lecz jednocześnie była źródłem wielu niebezpieczeństw: zimna, głodu, klęsk żywiołowych. Od samego początku ludzie pragnęli zrobić swoje otoczenie bardziej bezpiecznym i komfortowym. Dlatego, zmieniając otaczające środowisko, stwarzali nie tylko wygody, ale i dodatkowe niebezpieczeństwa.



Aby dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat, zagraj w test krzyżowy. Na osobnej kartce papieru zaznacz trasę, następnie sprawdź swoje wyniki z wynikami kolegów. Życzymy powodzenia!

1. Wiadomo, że średnia długość życia pierwotnych ludzi nie przewyższała 30 lat. Jak uważasz, przyczyną tego był głód (4) czy choroby (5)?

2. W średniowieczu mało kto dożywał do starości. Uważasz, iż przyczyną śmierci częściej był głód (6) czy epidemie (7)?

3. Współcześni ludzie żyją o wiele dłużej niż ich przodkowie. Jak myślisz, co obecnie najbardziej zagraża życiu i zdrowiu ludzi: kłęski żywiołowe (8) czy negatywne skutki postępu technicznego (9)?

4. Przyczyną przedwczesnej śmierci pierwotnych ludzi najczęściej był głód. Wielka zdobycz nie trafiała się codziennie (2).



5. Nieprawidłowo. Uчени udowodnili, że nie zważając na to, iż pierwotni ludzie też chorowali, przyczyną ich krótkiego życia było to, że chory człowiek nie mógł zdobyć sobie jedzenia i umierał z głodu (1).

6. Od czasu, gdy człowiek nauczył się siał zboże i hodować bydło, głód przestał być główną przyczyną jego śmierci. Zatem, mając niewielką działkę ziemi i kilka zwierząt domowych, mógł wyżywić całą rodzinę (2).

7. Prawidłowo! Epidemie takich chorób zakaźnych jak dżuma, ospa, cholera raz za razem opustoszały miasta, państwa, kontynenty. Mieszkańcy średniowiecznych miast żyli w okropnych antyosanitarnych warunkach, na przykład – nawet się nie domyślali, że przyczyną chorób jest brud, który ludzie wylewali do rzek i po prostu na ulice. Nic dziwnego, że choroby szybko się rozpozszechniały (3).



8. Nieprawidłowo. Kłęski żywiołowe trafiają się i dzisiaj, ale ludzie w większości wypadków nauczyli się je przewidywać (3).

9. XX wiek nazwano wiekiem naukowo-technicznej rewolucji (NTR), która dostarczyła ludziom nieznanych dotąd wygód: telefon,

radio, telewizja, samochody itp. Lecz postęp techniczny ma też inną stronę. Wypadki drogowe, pożary, awarie na przedsiębiorstwach, zanieczyszczenie środowiska są największym niebezpieczeństwem dla zdrowia i życia ludzi (10).

10. Doszedłeś do mety i zwyciężyłeś, jeżeli nie zboczyłeś z prawidłowej drogi.



## Zanieczyszczenie środowiska

Człowiek, jak każda inna istota żywa, produkuje odpady. W przyrodzie odpady żywych istot są przerabiane przez owady i bakterie. Obumarłe rośliny, ekskrementy zwierząt przetwarzają się na warstwę żyznej gleby i środowisko nie jest zatrutowane.

W odróżnieniu od innych żywych istot, ludzie tworzą sztuczne odpady, których przyroda nie w stanie jest przerobić. Plastikowe butelki czy foliowe torebki nie przegniwają nawet w ciągu wielu lat. Dlatego ludzie powinni dokładnie sprzątać po sobie.

*Czy wiesz, że...*

W Zachodniej Europie szczególnej uwagi udziela się zbieraniu i przeróbce śmieci. Na przykład w Niemczech nie można wyrzucać plastiku i papieru do jednego śmietnika. Dla każdej kategorii śmieci (plastik, papier, szkło, metale kolorowe, odpadki spożywcze) jest osobny śmietnik.

Jeżeli ktoś wyrzucił do śmietnika dla plastików papier, śmieci zostaną wywiezione dopiero wtedy, kiedy zrobi on wszystko tak, jak należy.



Na pewno i w Ukrainie w niedalekiej przyszłości będzie się tak działo. Lecz dzisiaj, niestety, często widzimy śmieci tam, gdzie ludzie odpoczywają i zachwycają się przyrodą.

Myli się ten, kto uważa, iż czystość środowiska to sprawa wyłącznie władzy czy przedsiębiorców. Ty również jesteś za to odpowiedzialny. Ponieważ każde złamane drzewko – to dodatkowa ilość szkodliwych substancji w powietrzu, które mogło ono zneutralizować. Każdy zdeptany trawnik, zerwany kwiatek, rzucony na ziemię paperek – to zachwianie równowagi w przyrodzie. Skutki tego z czasem mogą stać



się katastroficzne. Czy wiesz, że większość roślin, które obecnie prawie zniknęły z powierzchni Ziemi człowiek po prostu wyrwał?



Chroni przyrodę ten, kto (wybierz prawidłową odpowiedź i dokończ szereg):

a) zbiera makulaturę; b) włącza bez potrzeby przyrządy elektryczne; c) zostawia śmieci w lesie; d) informuje dorosłych o rozlanych produktach naftowych; e) nie wychodzi z lasu bez bukietu kwiatów; f) zakręca kran, gdy myje zęby...



Połączcie się w grupy po 4–5 osób i wykonajcie projekt „Detektywi ochrony środowiska”.

Każda grupa powinna opisać, narysować lub sfotografować wypadki zanieczyszczenia środowiska w swojej miejscowości. To może być duża ilość transportu na drogach lub przedsiębiorstwo, które wyrzuca odpady do rzeki, czy wysypisko śmieci w bliskim lesie. Najciekawsze materiały wykorzystajcie w gazetce.

## Opakowania, bezpieczne dla otoczenia

W sklepach widzimy masę towarów w jaskrawych opakowaniach. Lecz tylko niektóre z nich są bezpieczne dla otoczenia. To są papierowe torebki, szklane naczynia wielorazowego użytku, tekturowe pudełka i torby. Jeżeli my, konsumenci, będziemy woleli towary w takich opakowaniach, producenci niezwłocznie zwrócą na to uwagę.



Rys. 89. Które z tych towarów mają opakowania bezpieczne dla otoczenia?





Jeżeli kupujecie towar w plastikowym opakowaniu, starajcie się wykorzystać je powtórnie. Oto co proponują zrobić z takich opakowań autorzy książki „Złota ręczka” (rys. 90). Zaproponuj kolegom swoje wynalazki.

Kielich, kubek i cukierniczka



Pławik i karmnik dla rybek



Wazon i pojemnik na kwiaty



Solniczki



Fartuszek z torebki foliowej



Brelok – pojemnik dla drobiazgów

Gąbka do obuwia

Rys. 90

***Powtórne wykorzystanie plastikowych opakowań – to rzeczywista szansa na zmniejszenie zanieczyszczenia przyrody.***

## § 30. KLĘSKI ŻYWIOŁOWE

*Przepowiednie klęsk żywiołowych •  
Gdzie schować się przed burzą • Zachowanie  
podczas powodzi*

Czasami na świecie zdarzają się klęski żywiołowe. Na początku 2005 roku wybrzeżem Indii, Tajlandii i innych państw Azji Południowo-Wschodniej przeszło tsunami. Fale o wysokości dziesięciopiętrowego budynku doszczętnie zrujnowały przybrzeżne miasta i światowej sławy uzdrowiska.

Podczas tsunami zginęło ponad 300 tysięcy osób. Taka wielka ilość ofiar tłumaczy się tym, że tsunami nie jest charakterystycznym zjawiskiem w tym regionie, ludność miejscowa nigdy o nim nie słyszała. Państwa, na które runął ten żywioł, nie miały systemu przewidywania tsunami i zawiadomienia o jego nadejściu.



1. Wymieńcie jak najwięcej klęsk żywiołowych (tsunami, wybuch wulkanu, ...).

2. Połączcie te klęski żywiołowe według następujących opisów:

- Które z nich zdarzają przeważnie latem, wiosną, jesienią, w zimie, a które nie zależą od pory roku?
- Które z nich grożą mieszkańcom gór, stepów, wybrzeża oceanu?

3. Które z nich zdarzają się na Ukrainie?



Liczne informacje o niesprzyjających warunkach pogodowych i klęskach żywiołowych słyszymy prawie w każdym wydaniu wiadomości. Wybierzcie kilka takich informacji, szczególnie o tym, co odbywało się w waszej miejscowości. Omówcie je z kolegami.

### Przepowiednie klęsk żywiołowych

Czy wiesz, że zwierzęta potrafią przeczuwać zmiany pogody (rys. 91)? Ich egzystencja całkowicie zależy od przyrody, dlatego reagują one nawet na najmniejsze zmiany w środowisku naturalnym. A co dopiero klęski żywiołowe! Zwierzęta odczuwają ich nadejście i próbują ratować się.

Podczas tsunami w Indiach słonie ratowały swoich poganiaczy w taki sposób, że przestały ich słuchać i poszły w góry, jak najdalej od wybrzeża.



Jaskółki nisko latają –  
będzie deszcz i wiatr.



Dużo wron lata i kracze –  
będzie niepogoda.



Mewy siedzą na wodzie – będzie  
dobra pogoda, jeżeli chodzą po  
brzegu – będzie sztorm.



Żaby skaczą wzdłuż brzegu –  
będzie deszcz, jeżeli siedzą w wodzie –  
deszczu nie będzie.



Jeżeli kot śpi, zasłaniając łapką  
nos, będzie ochłodzenie.



Jeżeli leży brzuszkiem do góry,  
będzie ciepło.

Rys. 91. Zachowanie niektórych zwierząt przed zmianą pogody



1. Jakie jeszcze zachowanie zwierząt świadczy o zmianie pogody?
2. Jakie znacie rośliny, które reagują na zmianę pogody?  
Jak one to robią?



## Groźne zjawiska atmosferyczne

Najbardziej charakterystyczne dla naszej miejscowości klęski żywiołowe to burza i huragan, którym towarzyszy ulewa i grad. Meteorolodzy nauczyli się skutecznie je przewidywać. Dlatego, kiedy usłyszysz wiadomość o silnym wietrze (25–30 m/s) i o możliwych burzach, lepiej pozostań w domu. Gdy rozpocznie się wiatr, zamknij okna i lufciki, wyłącz z prądu przyrządy elektryczne. Podczas burzy nie korzystaj z wodociągu i telefonu.

Jeżeli burza zaskoczyła cię poza domem, trzeba działać w zależności od okoliczności. Nauczyć się tego pomogą ci zadania, które wykonasz za pomocą schematu na str. 159.



1. Wyobraź sobie, że idziesz przez pole. Rozpętała się burza. Ty: a) zaczniesz biec; b) schowasz się pod samotnie stojącym drzewem; c) znajdziesz zagłębienie (jamę, parów itp.) i przykucniesz, żeby nie być najwyższym punktem tego terenu?

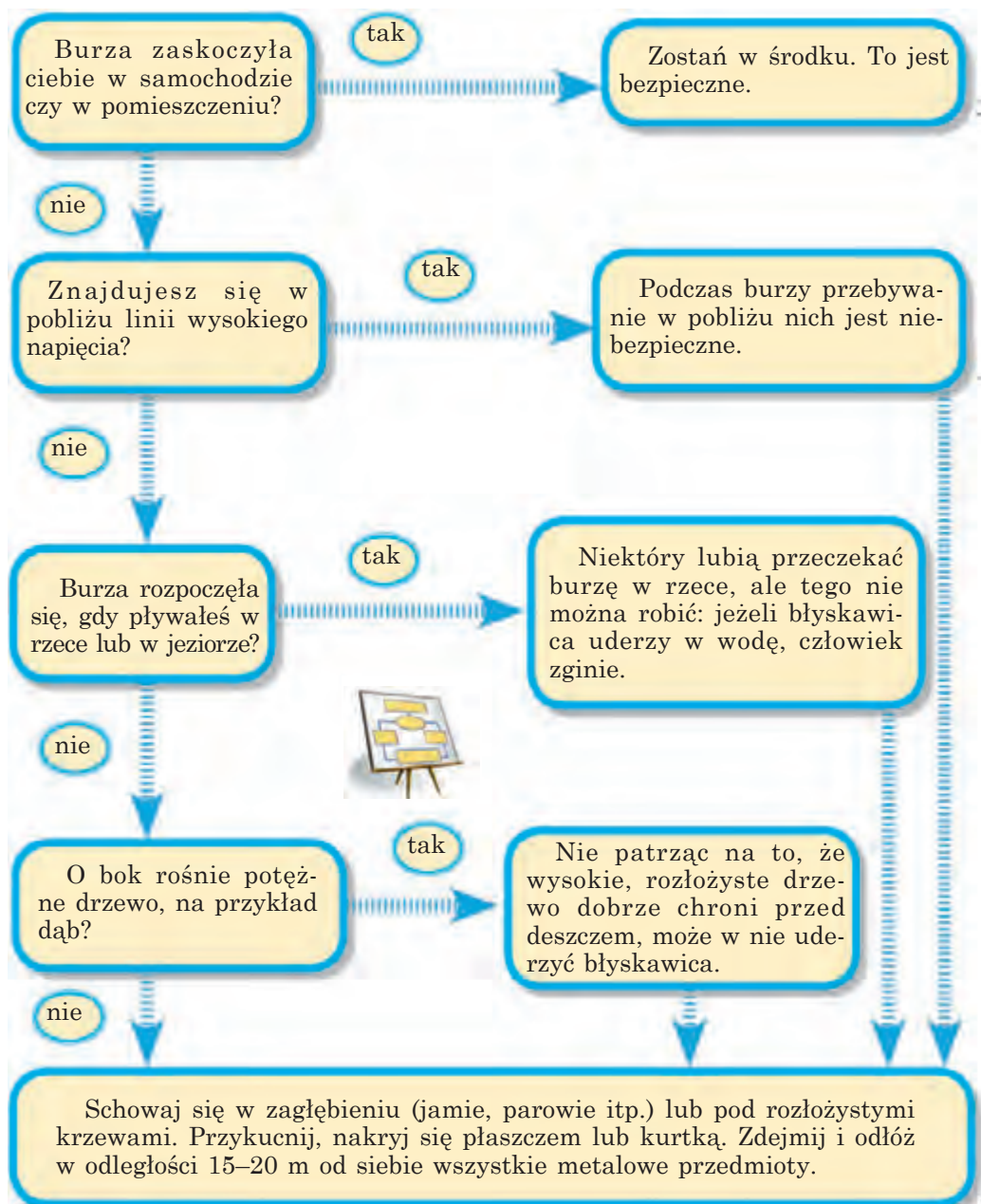
2. Przyjrzyj się rys. 92 i nazwij osoby, które są narażone na niebezpieczeństwo, chowając się przed burzą: a) w rzece; b) w samochodzie; c) pod wysokim drzewem; d) w pobliżu linii wysokiego napięcia; e) w kawiarni.



Rys. 92



1. Za pomocą tego schematu wykonaj zadania z poprzedniej strony.
2. Ułóż wskazówki, jak postępować podczas burzy i porównaj je z przytoczonymi na str. 174.



***Błyskawica uderza w najwyższy punkt w terenie.  
Podczas burzy nie wolno korzystać z telefonu komórkowego.***



## Jak zachowywać się podczas podtopienia

Silne ulewy, szybkie topnienie śniegu często prowadzą do tego, że rzeki wychodzą z brzegów, podwyższa się poziom wód gruntowych. W skutek tego zostają podtopione budynki mieszkalne. Podczas żywiołowych powodzi woda może zrujnować zapory, drogi, nieraz giną zwierzęta i nawet ludzie. Dlatego każdy, kto znalazł się na terenach podtopionych, powinien działać bardzo szybko.



Za pomocą schematu z następnej strony i wskazówek na str. 174 poćwicz prawidłowe zachowanie się w przytoczonych sytuacjach.

1. Michał był w domu sam, gdy usłyszał w radio zawiadomienie o niebezpieczeństwie podtopienia jego ulicy. Mieszkańcom budynku, któremu groziło podtopienie, rozkazano wziąć najbardziej niezbędne rzeczy i udać się do budynku szkoły. Co ma zrobić chłopczyk?

2. Tereska spacerowała w pobliżu jeziora. Raptem zaczął padać silny deszcz, woda zalewała wszystko dookoła. Dziewczynka wystraszyła się. Co ma przede wszystkim zrobić? Jak postąpić potem?

3. Latem Włodek z bratem wychodzą na noc wypasać konie. Najbardziej ulubione ich miejsce znajduje się w dolinie górskiej rzeki. Ojciec za każdym razem przypomina chłopcom, jak trzeba działać, jeżeli w nocy rozpocznie się deszcz. Jakiej rady udziela on synom?

Jeżeli poziom wody jest wysoki, trzeba założyć kamizelkę ratunkową, koło lub przynajmniej chwycić coś, co ułatwi unoszenie się na wodzie: nadmuchiwaną zabawkę, piłkę, plastikową miednicę lub dziecięcą wanienkę.

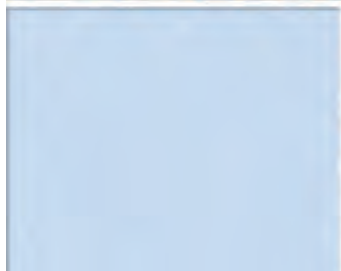
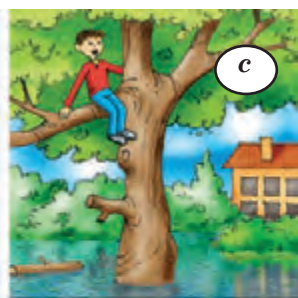
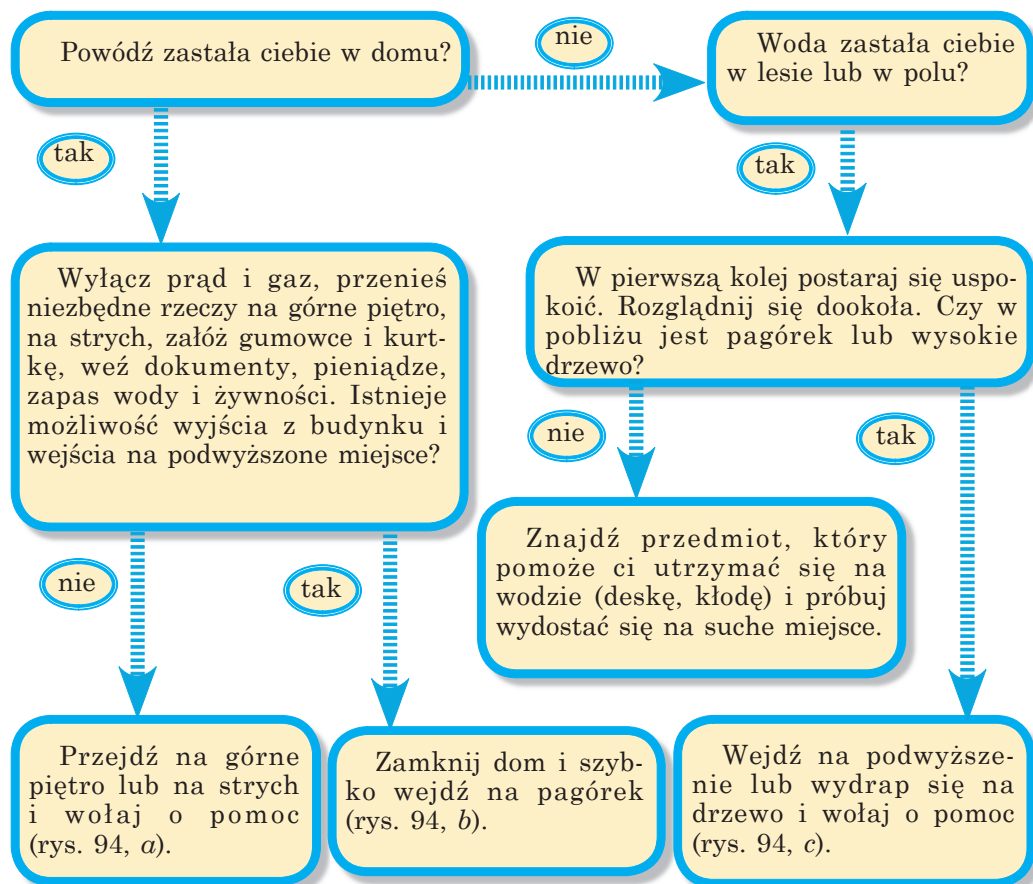


Z pustych plastikowych butelek i taśmy klejącej można zrobić pas ratunkowy, jak na rys. 93.



Rys. 93

*Gdy woda przybywa,  
szukaj ratunku na podwyższeniu.*



Rys. 94

## § 31. ODPOCZYNEK NA PRZYRODZIE

*Bezpieczna plaża • Jak prawidłowo opalać się i kąpać się • Przyrzędy do pływania • Pierwsze lekcje pływania • Pomoc poszkodowanym*

### Nad wodą

Kończy się rok szkolny, przed nami długie wakacje letnie. Brzeg rzeki, morza, jeziora, stawu – to wspaniałe miejsce dla odpoczynku, a pływanie – jeden z najzdrowszych sposobów ruchu. Jednak nie zapomnij, że odpoczynek nad wodą wymaga od nas szczególnej ostrożności.

W przededniu lata pomówimy o tym, jak przewidzieć niebezpieczeństwa podczas odpoczynku na brzegu i unikać ich, jak nie pogubić się i udzielić pierwszej pomocy temu, kto się przegrzał czy spalił na słońcu, przecenił swoje siły i woła o pomoc.

***Każdy czwarty poszkodowany nad wodą – to jest chłopiec lub dziewczynka do lat 16.***

### Bezpieczna plaża

Przede wszystkim należy znaleźć bezpieczne miejsce do kąpieli. Ponieważ nie każdy zbiornik wodny czy odcinek brzegu jest odpowiedni do tego.



Wymień cechy a) bezpiecznej i b) niebezpiecznej plaży:

- 1) znak „Kąpiel wzbroniona”;
- 2) rozlana benzyna, tłuczone szkło, inne śmieci;
- 3) hodowla zwierząt, pastwisko dla zwierząt domowych;
- 4) czysty brzeg (piasek, otoczek);
- 5) karczce w wodzie;
- 6) służba ratunkowa, boje, które zaznaczają terytorium bezpieczne dla kąpieli;
- 7) brzegi wzmocnione płytami betonowymi;
- 8) most, cumowisko, inne hydrotechniczne urządzenia;
- 9) stromy brzeg, szybki prąd rzeki;
- 10) zamulone dno, brzeg porośnięty sitowiem.

Przyjrzyj się rys. 95. Które z tych miejsc nie są odpowiednie dla kąpieli? Dlaczego? Jakie jeszcze cechy bezpiecznej i niebezpiecznej plaży możesz wymienić?

Sprawdź siebie na str. 174.





Rys. 95



## Amatorzy opalania, uwaga!

Powietrzne i słoneczne kąpiele – to najpopularniejsze sposoby hartowania się, a lekka opalenizna świadczy o tym, że latem świetnie odpocząłeś. Ale opalać się należy ostrożnie! Przede wszystkim pamiętaj o tym, kiedy wybierasz się nad morze. Niektórzy od razu w pierwszy dzień za długo przebywają na słońcu i psują tym sobie dalszy odpoczynek.

Poparzenia, udar słoneczny i porażenie słoneczne – nie są rzadkością wśród wczasowiczów, którzy nie zważają na rady lekarzy, by nie chodzić na plażę od 10. do 16. godziny, kiedy to słońce jest najbardziej aktywne i zwiększać czas przebywania na słońcu stopniowo, zaczynając od 5–10 minut.

W ciągu ostatnich lat lekarze coraz częściej uprzedzają o niebezpieczeństwie promieni słonecznych i radzą amatorom opalania stosować przeciwsłoneczne kremy i spreje. One uchronią przed oparzeniami, i opalenizna będzie ładniejsza (rys. 96). Przeciwsłoneczne kremy i spreje mają różny poziom ochrony. W pierwszych dniach korzystaj z takich, które mają poziom ochrony wyższy niż 20.

Jeżeli nie potrafiłeś uniknąć oparzeń, skóra poczerwieniała i boli, zastosuj środki przeciw oparzeniom i przez kilka dni nie wychodź na słońce. W przypadku silnych oparzeń, gdy ramiona, plecy, brzuch, ręce, nogi pokryły się pęcherzami, należy zwrócić się do lekarza. Przekłuwać takie pęcherze w żadnym wypadku nie można.

Jeszcze jedna obowiązkowa rzecz na plaży – to nakrycia głowy: kapelusz, panama, czapka z daszkiem czy chusta. Ochronią one ciebie przed udarem i porażeniem słonecznym. Pamiętaj: głowę należy obowiązkowo zabezpieczyć!



Rys. 96





Poćwiczcie, jak należy udzielać pierwszej pomocy przy udarze lub porażeniu słonecznym. Jeżeli komuś zrobiło się słabo, jest senny, poczuł ból głowy, pragnienie, mdłości, postępuj tak, jak pokazano na rys. 97:

- odprowadź poszkodowanego do cienia;
- rozepnij jemu kołnierzyk, zdejmij mu obuwie;
- zmocz twarz i głowę zimną wodą lub połóż na głowę coś mokrego i zimnego;
- wachluj go ręcznikiem lub gazetą;
- daj mu do picia wodę mineralną;
- zawiadom lekarza.



Rys. 97

## Cztery „ZA bardzo niebezpiecznych”

Oto cztery „ZA bardzo niebezpiecznych”, które międzynarodowa organizacja Czerwonego Krzyża radzi dobrze pamiętać wszystkim tym, kto wybiera się do kąpieli. Niebezpiecznie jest pływać, gdy:

- jesteś ZA bardzo zmęczony;
- jesteś ZA daleko od przyjaciół i od brzegu;
- jest ci ZA zimno;
- jest ci ZA gorąco.



1. Dlaczego niebezpiecznie jest zapływać za boje?
2. Czym jest niebezpieczny kamień podwodny?
3. Do czego mogą doprowadzić żarty w wodzie, na przykład, jeżeli ktoś bez potrzeby woła o pomoc lub niepostrzeżenie podpływa pod kogoś i łapie go za nogi?

Gdy dzieci nie umieją dobrze pływać, wykorzystują one nadmuchiwane koła, materace lub dętki samochodowe. Lecz wiatr, fala i prąd mogą podchwycić nadmuchiwany materac i odnieść go daleko od brzegu, a nawet przewrócić (rys. 98).



Rys. 98. Jakie niebezpieczeństwo grozi tym dzieciom?

***Nie pływaj bez opieki dorosłych!***

## Pierwsze lekcje pływania

Pierwsze lekcje pływania zawsze są poświęcone umiejętności trzymania się i odpoczywania na wodzie.

Najłatwiej odpoczywać jest w pozycji „meduza” (rys. 99, *a*). Może to zrobić nawet ten, kto nie umie pływać. Na niewielkiej głębokości nabierz do płuc (nie do brzucha, to ważne!) powietrza i wstrzymaj oddech. Połóż się na wodzie, rozluźnij ręce i nogi. Ciało najpierw będzie się zanurzać do wody, lecz w ciągu kilku sekund obowiązkowo wypłynie na powierzchnię.

Następnie spróbuj pozycję „gwiazdka” (rys. 99, *b*). Kładąc się na wodę, nabierz powietrza do płuc, szeroko rozewrzyj ręce i nogi, aby twoje ciało przypominało gwiazdę. Taka pozycja zwiększy jego pływerność, ono będzie mniej zanurzać się.

Wreszcie, naucz się odpoczywać na wodzie, leżąc na plecach. W tym celu nabierz powietrze do płuc, rozewrzyj ręce i połóż się głową na wodę tak, aby uszy też były w wodzie (rys. 99, *c*). Nie bój się, jeżeli na początku ciało zanurzy się do wody. Ta pozycja wymaga treningu. Utrzymasz się na wodzie, gdy całkowicie się rozluźnisz i będziesz swobodnie oddychać.



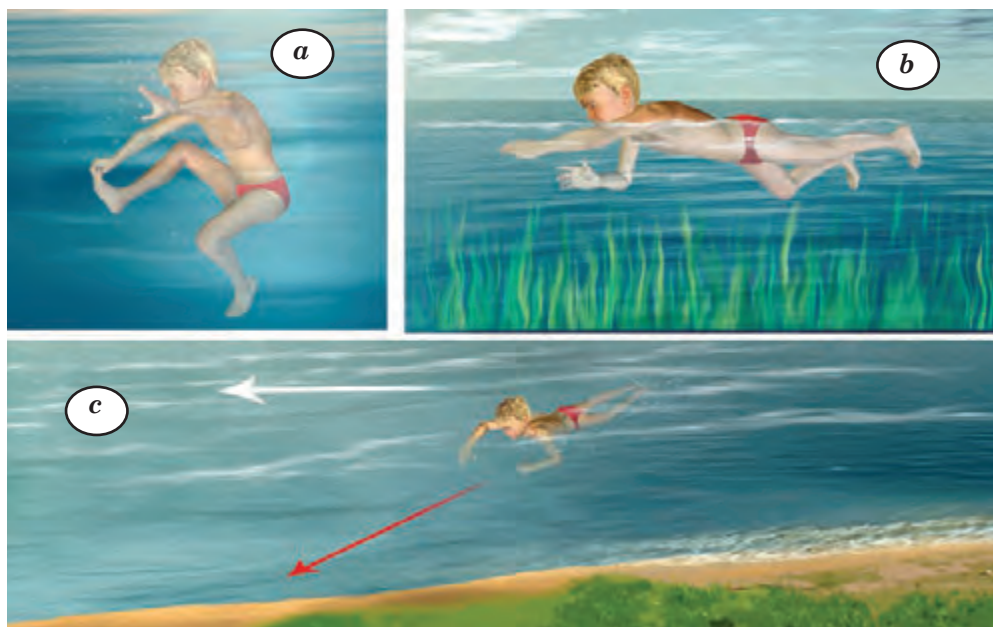
Rys. 99

## Niebezpieczne sytuacje na wodzie

Na wodzie zdarzają się sytuacje, z którymi może sobie nie poradzić nawet doświadczony pływak. Szczególnie niebezpieczny jest skurcz. Jeżeli złapał skurcz, należy na kilka sekund zanurzyć się z głową pod wodę, wyprostować nogę i mocno pociągnąć ręką stopę na siebie za duży palec (rys. 100, *a*).

W zbiornikach wodnych, gdzie jest dużo roślin, pływaj na samej powierzchni wody, staraj się nie robić gwałtownych ruchów (rys. 100, *b*). jeżeli ręce lub nogi zaplączą się w wodorostach, przyjmij pozycję „meduza” i uwolnij się.

Jeżeli porwał cię prąd, nie próbuj z nim walczyć. Płyn z prądem, powoli, pod niewielkim kątem, przybliżając się do brzegu (rys. 100, *c*).



Rys. 100

## Pomoc dla tonącego

Niestety, toną nie tylko początkujący. Największym wrogiem tego, kto zaczął tonąć jest panika. Dlatego pomyśl o tym, że bać się już jest za późno, trzeba działać. Wołaj o pomoc.

Staraj się nie unosić głowy i rąk nad wodą. Pamiętaj, iż ciało w wodzie waży mniej, niż na powietrzu. Nie bój się zanurzyć głowę –



zjawi się dodatkowa siła, która będzie cię wypychała na powierzchnię. Popatrz na pływaków: oni płyną trzymając głowę w wodzie i tylko na chwile powracają ją na bok, aby zrobić wdech. Wielbłąd nie jest dobrym pływakiem, ale kiedy zmuszony jest przepływać rzekę, kładzie się na bok, aby „utopić” swoje garby i zwiększyć swoją pływalność.

Jeżeli widzisz, że człowiek tonie – pomóż mu. Podaj rękę (tylko wtedy, gdy stoisz tam, gdzie jest płytko lub ciebie ktoś mocno trzyma), rzuć mu nadmuchiwany materac, zabawkę lub koło ratunkowe, poinformuj ratowników albo zawołaj na pomoc dorosłych.

## PODSUMOWUJĄCE ZADANIA DO CZĘŚCI 3 ROZDZIAŁU 5



Powtórz to, czego się nauczyłeś, wykonując podane niżej zadania.

*Napisz w zeszycie przyczyny – dlaczego powinieneś:*

- sprzątać po sobie na przyrodzie;
- powstrzymać się od zbierania pierwsosnków – sasaneek, konwalii, przebiśniegów;
- podczas niebezpieczeństwa podtopienia lub osunięcia gruntu opuścić mieszkanie, biorąc ze sobą najbardziej niezbędne rzeczy.

*Napisz w zeszycie przyczyny – dlaczego powinieneś:*

- nie wychodzić z domu, gdy usłyszałeś zawiadomienie o silnym wietrze i burzy;
- nie pływać, gdy jesteś bardzo zmęczony, znajdujesz się za daleko od przyjaciół lub od brzegu, jest ci za zimno lub za gorąco.

*Napisz w zeszycie przyczyny – dlaczego nie wolno:*

- wchodzić do wody w miejscu, gdzie jest napis: „Kąpiel wzbroniona!”;
- nurkować tam, gdzie z wody wystają karczce;
- kąpać się, jeżeli usłyszałeś komunikat o nadchodzącym sztormie.



## ODPOWIEDZI DO ZADAŃ

### § 4

*do s. 25–26.* Test krzyżowy

(1 – 4 – 2 – 7 – 8)

### § 8

*do s. 46.* Test krzyżowy

(1 – 5 – 2 – 8 – 3 – 10 – 12)

### § 26

*do s. 137–138.* Test krzyżowy

(1 – 5 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

### § 27

*do s. 141–142.* Test krzyżowy

(1 – 7 – 2 – 9 – 3 – 11 – 4 – 13 – 14)

### § 29

*do s. 152–153.* Test krzyżowy

(1 – 4 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

# ZASADY ZACHOWANIA W NIEBEZPIECZNYCH SYTUACJACH

## § 1

### Notatka dla tych, kto źle się czuje

Jeżeli po przebudzeniu rano czujesz słabość, ból głowy, ból gardła czy brzucha, powiedz o tym rodzicom.

Jeżeli poczułeś się źle w szkole, zwróć się do pielęgniarki lub powiedz o tym nauczycielowi.

Jeżeli odczułeś ostry ból lub zawroty głowy na dworze, zwróć się o pomoc do ludzi znajdujących się obok ciebie (rodzice, koledzy, obcy ludzie).

## § 2

### Notatka dla tych, kto znalazł się w niebezpiecznej sytuacji

Oceń poziom niebezpieczeństwa. Jeżeli sytuacja grozi niebezpieczeństwem dla twego życia, nie masz czasu do namysłu, działaj natychmiast.

Jeżeli zagrożenia życia nie ma, należy przede wszystkim, się uspokoić.

Jeżeli jesteś w stanie poradzić sobie samodzielnie, ułóż plan działań i wykonuj go.

Jeżeli potrzebujesz pomocy, zwróć się do służb ratowniczych, krewnych, sąsiadów, przypadkowych przechodniów.

Jeżeli pomoc długo nie nadchodzi, nie trać nadziei, sytuacja może się zmienić w każdej chwili.

## § 3

### Zasady przechodzenia wielopasmowej jezdni

Jeżeli na drodze są oznaczone pasy, skorzystaj z nich.

Jeżeli przejścia dla pieszych nie ma, przechodź na skrzyżowaniu.

Przechodzić przez jezdnię w niewskazanych miejscach można tylko w wyjątkowych sytuacjach. I tylko pod kątem 90 stopni w stosunku do drogi.

Przechodzić należy w miejscu, gdzie jest dobra widoczność w obie strony (na 150–200 metrów).

Zanim zaczniesz przechodzić, popatrz w lewo i upewnij się, czy samochody na wszystkich pasach znajdują się na bezpiecznej odległości od ciebie.

Zatrzymaj się na linii ciągłej i bądź na niej uważny.

Popatrz w prawo i upewnij się, czy samochody na wszystkich pasach znajdują się na bezpiecznej odległości od ciebie.

## **§ 4**

### **Zasady zachowania na przystankach**

Niebezpiecznie jest przechodzić przez jezdnię w pobliżu przystanku, szczególnie na wąskich drogach, gdy wydaje się, że przeciwległy chodnik znajduje się bardzo blisko.

Nie należy obchodzić stojący na przystanku środek lokomocji ani z tyłu, ani z przodu. Trzeba doczekać się, aż on odjedzie.

Na przystanku nie należy podchodzić blisko do brzegu krawężnika, szczególnie zimą i wtedy, kiedy na przystanku jest dużo ludzi.

## **§ 5**

### **Zasady zachowania w metro**

Na platformie i ruchomych schodach nie wchodzić za linię ograniczającą. Na platformie metra niebezpiecznie jest bawić się w gry ruchowe.

Jeżeli w wagonie odczuwasz zapach dymu, niezwłocznie daj znać o tym motorniczemu.

Jeżeli niebezpieczna sytuacja powstanie w metrze, należy dokładnie wykonywać wskazówki motorniczego lub dyżurnego na stacji.

## **§ 15**

### **Zasady zachowania na basenie**

Weź ze sobą mydło, ręcznik, strój kąpielowy (kąpielówki), gumową czapkę i gumowe klapki.

Przed basenem dokładnie wykup się i pójdz do ubikacji. Nie pływaj bez gumowej czapki.

## **§ 25**

### **Jak zgasić niewielki pożar**

Niewielki płomień można zgasić zalewając go szklanką wody, zasypując piaskiem, ziemią, przykrywając kołdrą.

Przed gaszeniem przyrządów elektrycznych trzeba wyjąć wtyczkę z gniazdka lub wyłączyć prąd na tablicy z bezpiecznikami.

Jeżeli płomień nie udało się zgasić, trzeba zalać go wodą, przykryć kołdrą lub płaszczem.

## **§ 26**

### **Zasady dla tych, kto zostaje sam w domu**

W żadnym przypadku nie otwieraj drzwi nieznanym osobom, nawet jeżeli mówią, że są pracownikami służb komunalnych czy policji.

Klucze od mieszkania trzeba nosić ze sobą, chowając je dobrze, lub zostawiać u sąsiadów, którym ufają twoi rodzice.

Nie należy chwalić się drogimi rzeczami, które masz w domu.

### **Zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z Internetu**

Bez pozwolenia rodziców nikomu nie dawaj informacji o sobie: numer i adres szkoły, adres domowy, numer telefonu, nie nazywaj miejsca pracy rodziców i ich numerów telefonu.

Nigdy bez pozwolenia rodziców nie zgadzaj się na spotkanie z osobą, z którą zapoznałeś się przez Internet. Takie spotkanie ma się odbyć w miejscu publicznym w obecności rodziców.

Nie wysyłaj swoich zdjęć lub innej informacji bez pozwolenia rodziców. Nikomu oprócz rodziców nie dawaj swojego hasła, nawet kolegom.

Nie dopuszczaj się w Internecie czynów sprzecznych z prawem, nie rób szkody i nie przeszkadzaj innym użytkownikom.

## **§ 27**

### **Zasady bezpiecznego zachowania na ulicy**

Wykonuj zasady pięciu „NIE”: nie rozmawiaj z nieznanymi osobami, nie wsiadaj do nieznanego ci samochodu, niczego nie bierz od obcych osób, nie zbaczaj z drogi, gdy wracasz ze szkoły do domu, nie baw się na dworze, gdy ściemniało.

Na ulicy trzeba zachowywać się spokojnie i pewnie.

Gdy wracasz do domu późno, unikaj peryferii, pustkowi, gęstych zarośli. Rodzice lub inne znajome ci dorosłe osoby powinny cię spotkać i zaprowadzić do domu.

Nie wynos z domu drogich rzeczy.

Nie odchodź daleko od domu o późnej porze.

## **§ 28**

### **Zasady bezpiecznego zachowania w miejscach dużego skupiska ludzi**

Idąc w miejsca o wielkim skupieniu ludzi, ubierz się odpowiednio. Na koncerty, spektakle, zawody lepiej jest przychodzić z wyprzedzeniem.

Siadaj na miejsca, które znajdują się bliżej do wyjścia. Po zakończeniu lepiej jest zaczekać, nim ludzie wyjdą.

W tłumie trzeba poruszać się razem ze wszystkimi, starając się trzymać z dala od ścian i drzwi, aby nie być przyciśniętym do nich.

Jeżeli upadłeś, spróbuj się podnieść, jeżeli tobie się to nie udaje, podciągnij nogi i zasłoń głowę rękami.

Nie chodź na wiece i demonstracje protestu. Tam może być bardzo niebezpiecznie dla dzieci.

## **§ 30**

### **Zasady bezpiecznego zachowania podczas burzy**

Jeżeli burza zastała ciebie w domu, zamknij okna, wyłącz z prądu przyrządy elektryczne, nie wychodź z domu, nie korzystaj z wodociągu i telefonu.

Jeżeli burza zastała ciebie na ulicy, staraj się schować w najbliższym pomieszczeniu.

Jeżeli podczas burzy znalazłeś się na otwartej przestrzeni, ukryj się w parowie, pod krzewami. Nie korzystaj z telefonu komórkowego.

Nie chowaj się przed burzą pod wysokim, samotnie stojącym drzewem, linią wysokiego napięcia, w rzece.

Odłóż na 15–20 metrów od siebie wszystkie metalowe przedmioty. Jeżeli burza zastała ciebie w samochodzie, pozostawaj w nim.

### **Zasady dla tych, kto znalazł się na terenach podtopionych**

Jeżeli powódź zastała cię w domu, wyłącz prąd i gaz, przenieś niezbędne rzeczy na górne piętro lub na strych, załóż gumowe obuwie i kurtkę, weź zapas wody i żywności.

Jeżeli nie możesz wydostać się z budynku i pójść do punktu ewakuacji lub na podwyższone miejsce, przejdź na górne piętro albo na strych i wołaj o pomoc.

Jeżeli woda zastała cię w lesie albo w polu, znajdź przedmiot, który pomoże ci utrzymać się na wodzie, wyjdź na podwyższone miejsce lub wejdź na drzewo i wołaj o pomoc.

## **§ 31**

### **Niebezpiecznie jest kąpać się:**

- w miejscu, gdzie stoi znak „Kąpiel wzbroniona!”;
- gdzie brzeg jest stromy lub zaśmiecony;
- gdzie są zarośla sitowia, innych roślin wodnych czy hydrotechniczne urządzenia;
- gdzie z wody wystają karczce lub nad wodą rosną duże drzewa.



## **Zasady dla tych, kto się kąpie**

Nie wolno się kąpać, gdy jesteś zbyt zmęczony, znajdujesz się z dala od przyjaciół lub brzegu albo jest ci za gorąco lub za zimno.

Za każdym razem kąpać się można nie więcej niż 20 minut. Nie można wypływać za boje.

Niebezpiecznie jest skakać do wody z kamienia, który jest pod wodą.

## **ŻYCIOWE NAWYKI, KORZYSTNE DLA ZDROWIA**

### **§ 7–10**

#### **Umiejętność uczenia się i zastosowania swojej wiedzy:**

- tworzyć i podtrzymywać interes do nauczania;
- uważnie i aktywnie słuchać nauczyciela;
- wykorzystywać sposoby efektywnego zapamiętywania;
- zmniejszać poziom napięcia przed klasówkami (nastawić się na sukces, myśleć pozytywnie);
- skutecznie planować swój czas;
- zapobiegać przemęczeniu i stresom.

### **§ 11–12**

#### **Umiejętność szanowania siebie i innych ludzi:**

- cenić swoją wyjątkowość, uważać siebie godnym miłości, szacunku i wszystkiego, co jest najlepsze w życiu;
- tolerować różnice, które istnieją między ludźmi;
- rozróżniać uprzedzony stosunek i dyskryminację, które poniżają ludzką godność i łamią prawa człowieka.

### **§ 13**

#### **Umiejętność rozumienia i prawidłowego wyrażania swoich uczuć:**

- rozumieć swoje uczucia i uwzględniać je;
- informować o swoich uczuciach w taki sposób, aby nikogo nie obrazić (wykorzystywać „Jestem powiadomieniem”);
- współczuć – stawiać siebie na miejsce innej osoby, wyobrażać sobie, co ona myśli i odczuwa;
- wyrażać swoje zrozumienie, wspierać.

## **§ 18**

### **Umiejętność szacunku do norm i zasad współżycia społecznego:**

- rozumieć i dostosowywać się do zasad, panujących w szkole i w innych miejscach publicznych;
- być lojalnym obywatelem, wiedzieć i szanować państwowe prawa, prawa człowieka i prawa dziecka;
- szanować normy i zasady moralne, które panują w społeczeństwie.

## **§ 19–22**

### **Umiejętności, niezbędne dla dobrej komunikacji:**

- zwalczać niepewność;
- aktywnie słuchać i wyjaśniać to, czego nie zrozumiałeś;
- wyrażnie i dostępnie wyrażać swoje myśli;
- rozumieć i prawidłowo wykorzystywać niewerbalne sposoby wyrażania (intonację i siłę głosu, mimikę i gesty, postawę ciała, wygląd zewnętrzny);
- być życzliwym, otwartym, szczerym i zarazem taktownym, mieć dobre maniery.

## **§ 20**

### **Umiejętność obrony swoich praw, i szanowania prawa innych ludzi:**

- przewidzieć skutki swoich słów i uczynków dla siebie i innych ludzi;
- dochodzić zgody, uwzględniając interesy każdej strony;
- bronić swego zdania z szacunkiem do współrozmówcy;
- życzliwie odmawiać się od tego, co tobie nie odpowiada, i stanowczo – od tego, co może być niebezpieczne.

## SŁOWNICZEK TERMINÓW

*Bezpieczeństwo* – stan otaczającego środowiska, gdy nie występuje zagrożenie dla życia, zdrowia i dobrobytu ludzi.

*Ciąg samochodowy* – pojazdy, które poruszają się w jednym kierunku.

*Ciężkopalne materiały* – substancje, które przestają się palić, gdy źródło zapalania znika.

*Droga wielopasmowa* – droga, która ma więcej niż dwa pasy.

*Dyskryminacja* – ograniczenie lub pozbawienie jakichkolwiek praw względem rasowych, narodowościowych, płciowych, religijnych i innych cech.

*Emocje* – przeżycia, które wynikają jako natychmiastowa reakcja na pewne wydarzenie (zob. też *Uczucia*).

*Funkcjonowanie* – działalność człowieka, celem której jest stworzenie warunków do własnego życia i rozwoju.

*Hartowanie* – zabiegi, które zwiększają odporność organizmu na niesprzyjające warunki atmosferyczne.

*Komunikacja* – wymiana informacji pomiędzy ludźmi (zob. też *Verbalne obcowanie* i *Niewerbalne obcowanie*).

*Łatwopalne materiały* – substancje, które lekko się zapalają i wciąż się palą, nawet jeżeli zniknie źródło zapalania.

*Linia dzieląca jezdnię* – oznakowanie drogi, które rozdziela ruch samochodowy, poruszający się w przeciwnych kierunkach.

*Niebezpieczeństwo* – stan otaczającego środowiska, gdy istnieje realne zagrożenie dla życia, zdrowia i dobrobytu człowieka.

*Niepalne materiały* – substancje, które nie palą się przy jakichkolwiek warunkach (zob. też *Łatwopalne materiały*, *Ciężkopalne materiały*).

*Niewerbalne obcowanie* – wymiana informacji przy pomocy gestów (zob. też *Verbalne obcowanie*).

*Odporność* – zdolność organizmu przeciwstawić się chorobom.

*Verbalne obcowanie* – wymiana informacji przy pomocy słów (zob. też *Niewerbalne obcowanie*).

*Parafraza* – sposób aktywnego słuchania, sposób przepytania się o coś, co jest niezupełnie zrozumiałe.

*Stres* – stan napięcia lub wycieńczenia organizmu, na skutek którego pogarsza się samopoczucie i zdrowie.

*Tolerancja* – szacunek do różnic, które istnieją wśród ludzi (narodowościowych, rasowych, religijnych itp.)

*Uczucia* – zespół stałych przeżyć, które człowiek odczuwa do siebie, do innych ludzi lub do wydarzeń (zob. też *Emocje*).

*Współczucie* – umiejętność stawiania siebie na miejsce innej osoby, rozumienie i wczuwanie się w jej położenie.

*Wysepka bezpieczeństwa* – miejsce na jezdni, gdzie piesi mogą zaczekać, póki samochody przejadą.

# SPIS TREŚCI

---

|   |   |
|---|---|
| Jak należy pracować z podręcznikiem . . . . . | 3 |
|---|---|

## Rozdział 1. Zdrowie człowieka

### Część 1. Życie i zdrowie człowieka

|   |    |
|---|----|
| § 1. Zasady zdrowego trybu życia . . . . .              | 8  |
| § 2. Zasady bezpiecznej działalności życiowej . . . . . | 13 |

### Część 2. Bezpieczeństwo drogowe

|  |    |
|--|----|
| § 3. Jesteś – pieszy . . . . .                           | 20 |
| § 4. Przystanek – miejsce bardzo niebezpieczne . . . . . | 25 |
| § 5. Jesteś pasażerem transportu miejskiego . . . . .    | 29 |
| § 6. Bezpieczeństwo w transporcie . . . . .              | 35 |

## Rozdział 2. Zdrowie psychiczne i duchowe

### Część 1. Umiejętność uczenia się

|   |    |
|---|----|
| § 7. Każdy ma talent . . . . .            | 41 |
| § 8. Planowanie czasu . . . . .           | 44 |
| § 9. Uczymy się samodzielnie . . . . .    | 47 |
| § 10. Jak być celującym uczniem . . . . . | 50 |

### Część 2. Szanuj siebie i innych

|   |    |
|---|----|
| § 11. Jesteś osobliwy . . . . .         | 57 |
| § 12. Jesteśmy wyjątkowi . . . . .      | 61 |
| § 13. O uczuciu i współczuciu . . . . . | 66 |

## Rozdział 3. Zdrowie fizyczne

|  |    |
|--|----|
| § 14. Chcesz być zdrowy – ruszaj się! . . . . .  | 73 |
| § 15. Chcesz być zdrowy – hartuj się! . . . . .  | 79 |
| § 16. Chcesz być zdrowy – odpoczywaj! . . . . .  | 84 |
| § 17. Zapobieganie „chorobom szkolnym” . . . . . | 90 |

## **Rozdział 4. Ład społeczny**

|  |     |
|--|-----|
| § 18. Zasady relacji międzyludzkich. . . . .                 | 99  |
| § 19. Co pomaga ludziom porozumiewać się . . . . .           | 103 |
| § 20. Stanowcze zachowanie . . . . .                         | 109 |
| § 21. Obcowanie z dorosłymi. . . . .                         | 113 |
| § 22. Relacje z rówieśnikami . . . . .                       | 116 |
| § 23. Społeczne niebezpieczeństwo chorób zakaźnych . . . . . | 119 |

## **Rozdział 5. Bezpieczeństwo w domu i otaczającym środowisku**

### **Część 1. Bezpieczeństwo pożarowe**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| § 24. „Trójkąt ognia” . . . . . | 127 |
| § 25. Alarm pożarowy . . . . .  | 131 |

### **Część 2. Sytuacje z życia codziennego**

|   |     |
|---|-----|
| § 26. Sam w domu . . . . .                  | 137 |
| § 27. Sam na dworze . . . . .               | 140 |
| § 28. W niebezpiecznych miejscach . . . . . | 145 |

### **Część 3. Wśród przyrody**

|  |     |
|--|-----|
| § 29. Ziemia – nasz wspólny dom. . . . . | 151 |
| § 30. Klęski żywiołowe . . . . .         | 156 |
| § 31. Odpoczynek na przyrodzie. . . . .  | 162 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Odpowiedzi do zadań . . . . .</i>                            | 170 |
| <i>Zasady zachowania w niebezpiecznych sytuacjach . . . . .</i> | 171 |
| <i>Życiowe nawyki, korzystne dla zdrowia. . . . .</i>           | 175 |
| <i>Słowniczek terminów. . . . .</i>                             | 177 |



*Навчальне видання*

**Бех Іван Дмитрович  
Воронцова Тетяна Володимирівна  
Пономаренко Володимир Степанович  
та ін.**

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

## **5 клас**

**Підручник для закладів загальної середньої освіти  
з навчанням польською мовою**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

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

Переклад з української мови

Перекладачі:  
Едіта Володимирівна Іваницька  
Ірина Григорівна Середа

Польською мовою

Редактор *О. Бойцун*  
Художнє оформлення *С. Шпак*

Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Ум. друк. арк. 14,58. Обл.-вид. арк. 14,10.  
Тираж 150 пр. Зам. 41П

Державне підприємство «Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Світ»  
79008 м. Львів, вул. Галицька, 21  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4826 від 31.12.2014  
[www.svit.gov.ua](http://www.svit.gov.ua)  
e-mail: [office@svit.gov.ua](mailto:office@svit.gov.ua); [svit\\_vydav@ukr.net](mailto:svit_vydav@ukr.net)

Друк ТДВ «Патент»  
88006 м. Ужгород, вул. Гагаріна, 101  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4078 від 31.05.2011