

Т. Е. Бойченко, С. В. Василенко,
Н. И. Гущина, В. В. Дывак,
В. М. Заплатинский, А. И. Манюк

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник для 5 класса
общеобразовательных
учебных заведений
с русским языком обучения

*Рекомендовано
Министерством
образования и науки
Украины*



Киев «Навчальна книга» 2005

ББК 51.204я721
О-75

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
(Письмо Министерства образования и науки Украины 1/11-496 от 02.02.05)

Издано за счет государственных средств. Продажа запрещена

Художники: *Н. В. Соснина, О. В. Василевская*
Обложка и дизайн *О. А. Сиденко*

Основы здоровья: Учеб. для 5 кл. общеобразоват. учеб. за-
О-75 вед. с рус. яз. обуч. / Т. Е. Бойченко, С. В. Василенко, Н. И. Гущина
и др. – К.: Навч. книга, 2005. – 192 с.: ил.

ISBN 966-329-034-X.

ББК 51.204я721

ISBN 966-329-033-1 (укр.)
ISBN 966-329-034-X (рус.)

© Т. Е. Бойченко, С. В. Василенко,
Н. И. Гущина, В. В. Дывак,
В. М. Заплатинский, А.И.Манюк, 2005
© О. А. Сиденко, О. В. Василевская,
Н. В. Соснина, художественное
оформление, 2005

Дорогой пятиклассник!

Люди – самая большая ценность на Земле. Чтобы всем хорошо жилось, нужно учиться жить вместе. Для этого необходимо приобрести разнообразные жизненные навыки.

Ты будешь самостоятельно решать различные проблемы – крупные и мелкие. С каждым днём будешь становиться мудрее, то есть будешь учиться *творчески и критически мыслить*.

Чтобы сберечь здоровье своё и других, тебе придётся прислушиваться не только к себе, но и к людям рядом с тобой, учиться *общаться* с ними. У тебя есть права, которые должны уважать все, и обязанности перед другими и перед самим собой.

Если ты хочешь, чтобы тебя уважали, то будешь вести себя как *воспитанный человек*. Ты научишься *давать отпор* плохим людям.

Чтобы сберечь здоровье, ты должен учиться *владеть собой и сочувствовать другим*.

Ты живёшь в Украине. Успехи государства зависят и от твоих достижений, а также от твоего здоровья. Старайся быть достойным *гражданином своей страны*.

Важно также соблюдать правила безопасного поведения: дома, на улице, во время купания в водоёмах, в сложной житейской ситуации, на дороге и в транспорте.

Обо всём этом и о том, как сохранить и укрепить здоровье, ты узнаешь из этого учебника.

Учебник «Основы здоровья» состоит из 4-х частей: «Жизнь и здоровье человека», «Физическая составляющая



здоровья», «Социальная составляющая здоровья», «Психическая и духовная составляющие здоровья». Это – разделы. Каждый раздел состоит из меньших частей. Их называют параграфами и обозначают значком «§». Это часть текста, содержащая законченную мысль.

Задания и вопросы в конце каждого параграфа помогут тебе глубже осознать изученное, выделить основное и действовать в схожих ситуациях. По рубрике «Проверь себя» ты сможешь проверить свои знания. К некоторым вопросам относится не один, а несколько правильных ответов.

Желаем тебе с интересом изучать «Основы здоровья», получать новые знания и учиться применять их в жизни.

Удачи тебе, дорогой друг!

Авторы

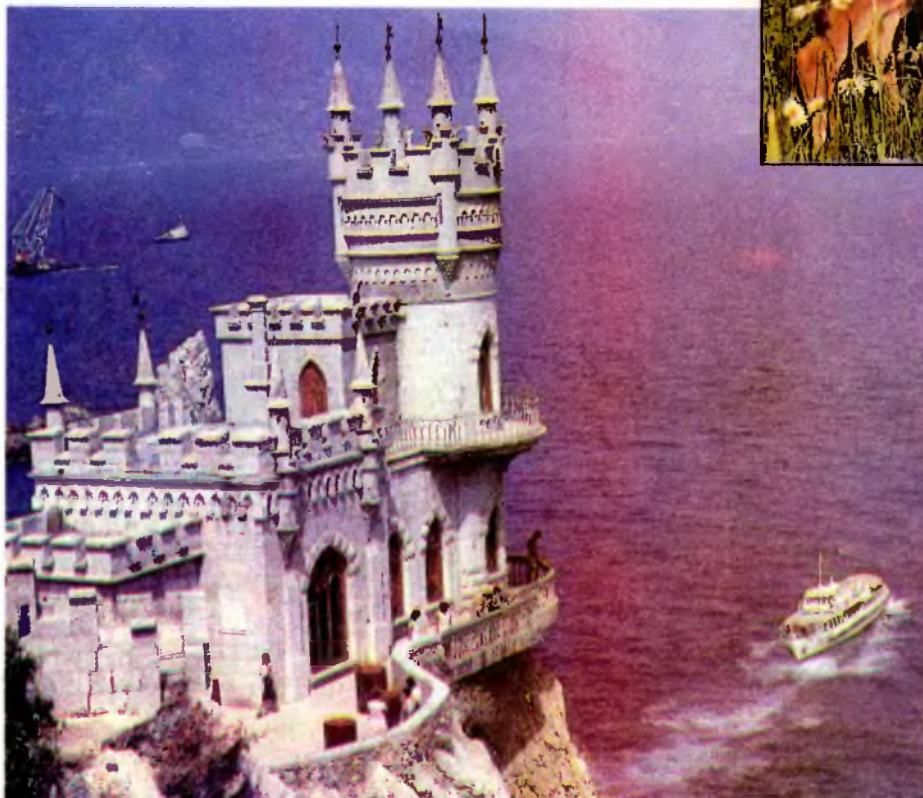
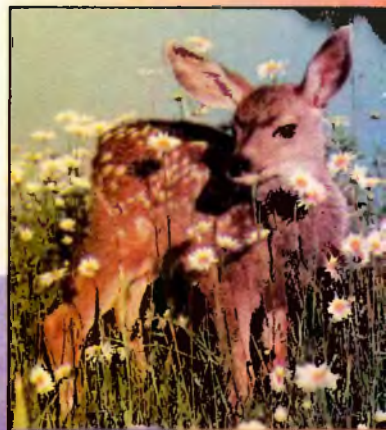


Ценность и неповторимость жизни

Интересно устроена природа: в ней всё прекрасно и необыкновенно. Каждая её составляющая необходима и важна, имеет своё место и предназначение. Человек – неотъемлемая часть природы, неповторимая, как и все другие живые существа. Они приспосабливаются к тем природным условиям, в которых живут.

Человек, в отличие от животных, активно изменяет окружающую среду. Он приспосабливает её к своим потребностям, чтобы хорошо и безопасно жить.

Благодаря своему уму человек разрабатывает различные проекты, по которым конструирует машины, самолёты, компьютеры, возводит жилые здания, храмы, дворцы, изготавливает одежду, музыкальные инструменты, продукты питания...



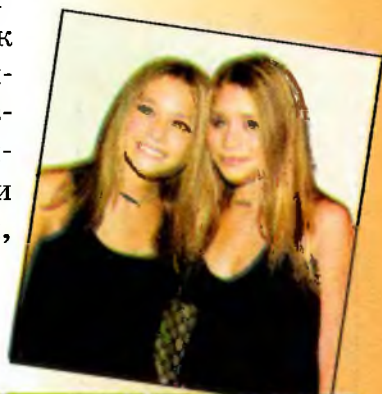
Человек может на созданных им специальных устройствах ездить, плавать и летать, а ещё передавать информацию, видеть и слышать на расстоянии. Кроме того, он способен играть на музыкальных инструментах, сло- гать песни, сказки, рисовать картины, писать стихи, учить детей, заботиться о слабых...

Всё, что создали люди на протяжении ве- ков, – это культурное наследие. Каждый чело- век использует его в своей жизни. Благодаря этому жизнь становится радостной, интерес- ной, захватывающей.

Способность изменять окружающую среду и приспособлять её к своей жизни, способ- ность к творчеству – это свойства человека как особенного живого существа.



Все люди схожи между собой. Но каждый человек неповторим. Ты не найдёшь двух одинаковых мальчиков или девочек, дедушек или бабушек... Даже близнецы внешне отличаются друг от друга. Неповторимость проявляется также в способностях и умениях. Уникальность человека не зависит от того, когда и где он жил и чем занимался. Иначе говоря, каждый уникален.



СЛОВАРИК

Уникус в переводе с латыни означает «единственный», «необыкновенный», «неслышанный».

? Задания

1. Расскажи, чем отличаются друг от друга твои родные.
2. Чем ты уникален?
3. Чем уникален твой друг?

Жизнь каждого человека зависит от него самого, от его способностей и желания творить добро членам семьи, жителям своего села или города, своей стране, всему миру. Твоё здоровье больше всего зависит от того, как ты заботаешься о нём, бережёшь и укрепляешь его. На него влияют твои привычки и поведение, ежедневная упорная работа над собой, то есть твой образ жизни.

Очень важны искренние отношения в семье, доброжелательность соседей, друзей, знакомых и незнакомых людей.

Все люди вместе создают историю своего края, своей страны, всего мира. Происходящее в мире, в государстве, в родном краю оказывает влияние на каждого человека. Одни события могут влиять на человека положительно, другие – отрицательно.



Случается, что кто-то ошибся и поступил плохо. Он непременно будет отвечать за совершенное перед собой и людьми, перед законом. Осознав свою вину, человек стремится делать добро.

Создать человека искусственно невозможно. Он рождается и начинает свою жизнь со дня рождения. Ты уже знаешь, что каждый человек неповторим. Таким образом, его жизнь уникальна, особенна, наиболее дорога для него самого и окружающих. Ни бриллианты, ни слитки золота, ни ракеты, ни автомобили не ценятся так дорого, как жизнь.

Подумай, почему жизнь ценится дороже всего.

Задания

1. Подумай, каким должно быть твоё отношение к людям, живущим рядом.
2. Рассмотрим таблицу 1. Вспомни события, которые произошли в твоей жизни, в твоём краю, в Украине, в мире.



Таблица 1

Год	События в моей жизни	События в моём краю	События в Украине	События в мире
2004	Подарил велосипед младшей сестре	Окончено строительство новой школы	Выборы Президента	Певица Руслана победила на конкурсе Евровидения
2001				
2000				
1998				
1995				

3. Как события в твоей жизни повлияли на тебя, на членов твоей семьи?
4. Какое влияние на тебя и твою семью оказали события в Украине и в мире? Обсуди с родителями.
5. Начерти таблицу 1 в тетради. Заполни пустые колонки.



Жизнь и здоровье человека



1



Ты узнаешь о:

- составляющих здоровья
- правилах здорового образа жизни
- опасности и безопасности
- основной формуле безопасности

Ты научишься:

- соблюдать правила здорового образа жизни
- пользоваться формулой безопасности
- выполнять комплекс физических упражнений № 1

§ 1. Здоровье и жизнь

Прочитай параграф, ты припомнишь составляющие здоровья и правила для его сохранения и укрепления.

Чтобы учиться, путешествовать, заниматься спортом, помогать родителям по хозяйству, обогащать культурное наследие человечества, необходимо здоровье.

Ты уже знаешь, что здоровье имеет такие составляющие – физическую, социальную, психическую и духовную.

Вспомни ещё раз по схеме.



Здоровье – это согласованность всех его составляющих. Оно обеспечивает полноценную и благополучную жизнь человека.

На протяжении всего существования человечества здоровье ценилось превыше всего. Наши предки хорошо понимали значение здоровья.

Уже во времена Киевской Руси существовали книги – азбуковники с советами о поддержании здоровья и применении лекарственных растений. А в народных пословицах и поговорках сохранилось множество различных советов.



Задания

1. Прочитай пословицы. Какая из них тебе больше всего понравилась? Почему?

*Весёлая мысль – половина здоровья.
Здоровый бедняк счастливее богача.
Береги платье снову, а здоровье – смолоду.*

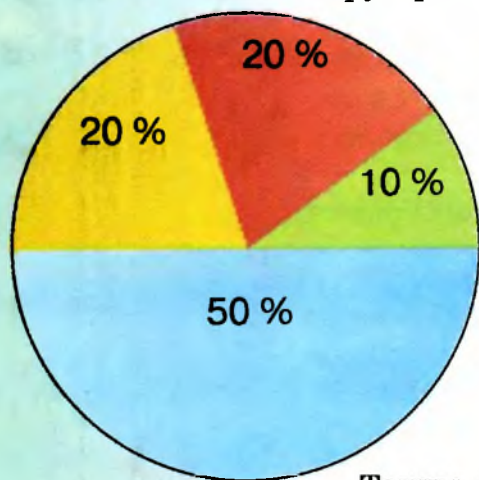
2. Как ты понимаешь остальные пословицы?
3. Какие пословицы о сохранении здоровья ты знаешь?
4. Запиши в тетрадь 2–3 пословицы.





Ты знаешь, что здоровье надо беречь, потому что его очень трудно восстановить.

А всё ли ты делаешь, чтобы сохранить здоровье? Наверное, нет. Иногда ты неправильно питаешься, злоупотребляешь сладостями, чрезмерно увлекаешься телевизионными передачами или компьютерными играми, мало бываешь на свежем воздухе, ленишься закаляться. Потому и возникают неприятности со здоровьем. Хорошо, что родители, врачи все-

гда готовы помочь. Но здоровья тебе никто не даст, даже купить его нельзя.

В начальных классах ты узнал о том, что влияет на здоровье. Вспомни диаграмму, которую рассматривал в 4 классе.



-  Окружающая среда
-  Наследственность
-  Медицинское обслуживание
-  Образ жизни

Таким образом, больше всего влияет на здоровье образ жизни человека.



Существует много правил для сохранения и укрепления здоровья. Ты уже знаешь правила здорового образа жизни. Вот некоторые из них.

- Активно двигаться, заниматься физкультурой по крайней мере 3–5 раз в неделю. Выбери такой вид двигательной активности, который тебе больше всего нравится.

- Питайся разнообразно 4–5 раз в день, ешь свежие пищевые продукты, богатые белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами. Пей достаточное количество жидкости. Ограничивай потребление жиров, сладостей.

- Соблюдай распорядок учёбы и отдыха. Активно отдыхай на свежем воздухе. Вовремя ложись спать, спи 9–10 часов.

- Систематически закаляйся. Выбирай для этого приятные процедуры – обтирание влажным полотенцем, купание, обливание водой, хождение босиком.

- Заботься о личной гигиене.

- Приобретай полезные привычки.

- Доброжелательно относись к людям, знай и соблюдай правила общения.

Соблюдение правил здорового образа жизни поможет тебе вырасти здоровым и крепким, не болеть, успешно учиться, хорошо работать, жить долго и счастливо.



? Задания

1. Говорите ли вы в семье о здоровье? Есть ли в этом необходимость?
2. Какие правила здорового образа жизни ты соблюдаешь? Расскажи.
3. Какие правила не соблюдаешь? Почему? Обсуди с родителями.
4. Расскажи, как ты закаляешься.
5. Какие процедуры для закаливания ты выбрал? Почему именно эти?

§ 2. Безопасность и опасность для жизни

Из этого параграфа ты узнаешь о безопасности и опасности, выучишь основную формулу безопасности.

Ты уже знаешь, что безопасность – когда ничего не угрожает жизни и здоровью. Опасность – ситуация, когда кто-либо или что-либо может тебе навредить.

Чтобы сохранить здоровье и жизнь, надо изучать опасности, условия и причины их возникновения, а также как от них защищаться, то есть знать способы защиты. Стремление избегать опасностей не означает, что следует бояться всего и всех. У тебя будет возможность убедиться, что такие качества, как уверенность в себе, смелость, осмотрительность, позволяют избегать различных опасностей.

Ещё в седой древности старшие учили молодёжь науке выживания. Возможно, так:

«На охоте подкрадывайтесь к зверю только с подветренной стороны: тогда он вас не почувет и его острые клыки и когти не будут вам угрожать.



Не переходите реку на стремнине, ищите место со спокойным течением. Там безопаснее перебраться на другой берег.

Осторожно заходите в неизвестную пещеру. В её тёмных закоулках вас может подстеречь тигр или медведь, а они – наши смертельные враги».

Тогда это была самая главная наука – наука выживания. Дети внимательно прислушивались к советам старших. Ведь от успешного овладения наукой выживания зависело не только здоровье, но и жизнь.

Теперь люди живут в городах и сёлах, покупают еду в магазинах. Самое страшное животное, попадающееся на пути, – это собака. Казалось бы, необходимости в уроках выживания нет. Однако это не так.

В современном мире тоже существуют опасности, но они другие. Пешеходы не достанутся на обед хищному зверю, но могут попасть под колёса автомобиля. Люди готовят пищу на газовых и электрических плитах, однако пожар остаётся ужасной опасностью.



Чтобы избежать опасности, надо знать основную формулу безопасности, а именно:

- предвидеть;
- избегать;
- действовать.

По этой формуле действовать надлежит в такой последовательности:

1. Предвидеть опасность.
2. Если возможно – избегать опасной ситуации.
3. Быстро оценить ситуацию и собственные возможности.
4. Принять решение и немедленно действовать.



? Задания

1. Расскажи, что такое безопасность. Что такое опасность?
2. Назови формулу безопасности.
3. Объясни по формуле, как избежать опасности в такой ситуации: ты с друзьями пришёл на речку купаться.

↓ Проверь себя

1. Выбери правильные ответы на вопрос.
Из каких составляющих состоит здоровье человека:
а) физическая;
б) психическая;
в) социальная;
г) материальная;
д) духовная?
2. Продолжи мысль.
Наивысшей ценностью человека является...
Согласованность всех составляющих здоровья, обеспечивающая человеку полноценную, благополучную жизнь, – это...
3. Объясни, как ты понимаешь основную формулу безопасности.
4. Приходилось ли тебе действовать по основной формуле безопасности? Расскажи.

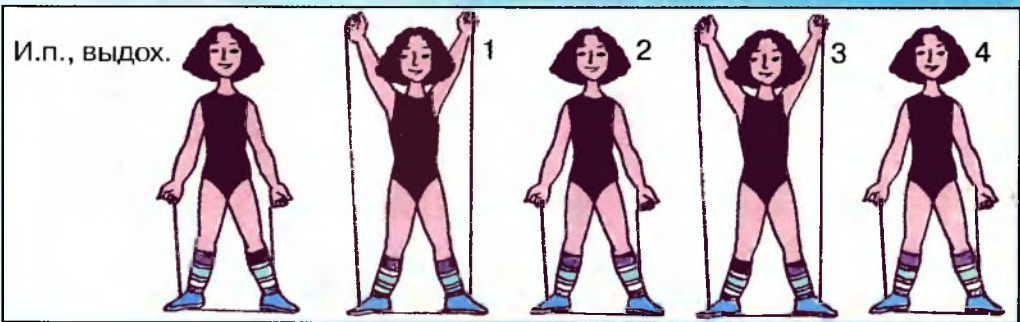
КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ № 1 (с бинтом Мартенса)

Упражнение 1



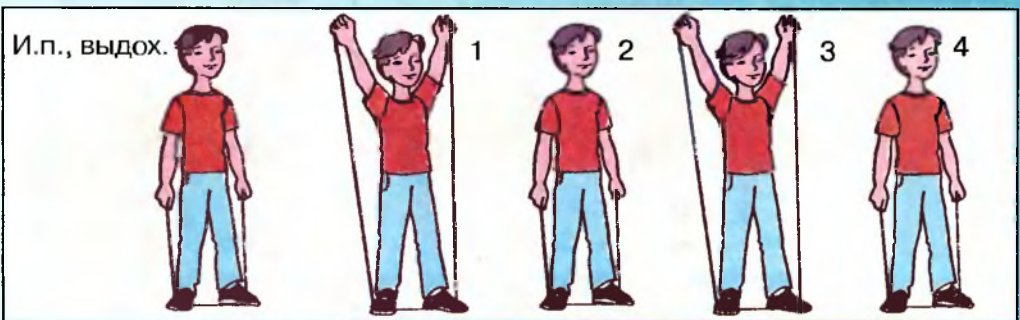
1. Руки согнуть к плечам через стороны, выдох. 2. Руки вверх, вдох. 3. Руки согнуть к плечам через стороны, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 2



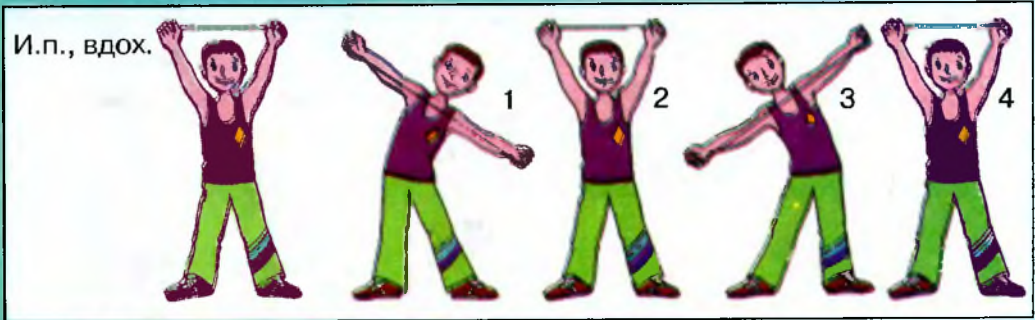
1. Руки через стороны вверх, вдох. 2. И.п., выдох. 3. Руки через стороны вверх, вдох. 4. И.п., выдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 3



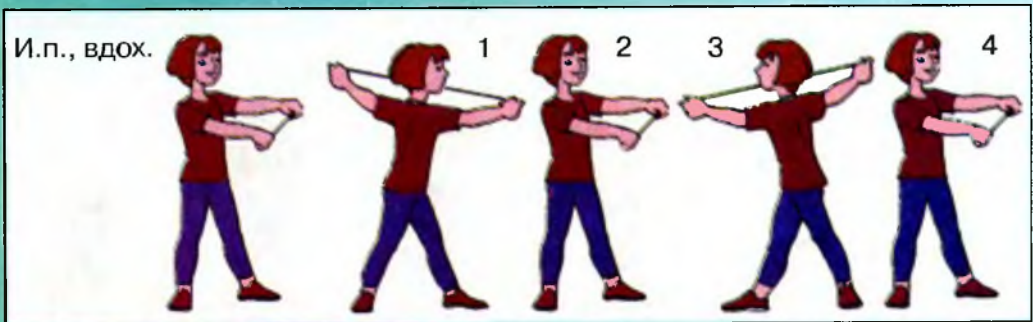
1. Руки вперёд вверх, вдох. 2. И.п., выдох. 3. Руки вперёд вверх, вдох. 4. И.п., выдох. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 4



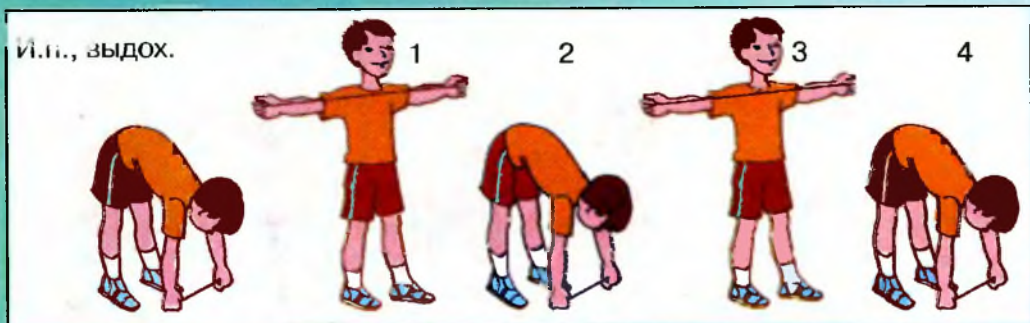
1. Наклон туловища влево, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Наклон туловища вправо, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 5



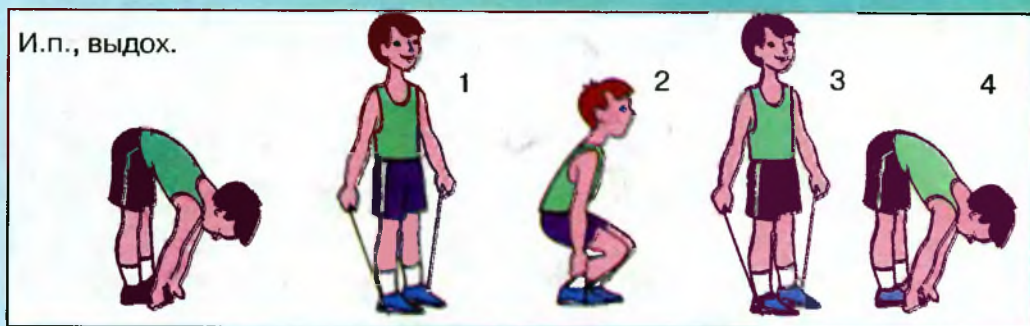
1. Поворот туловища влево, руки в стороны, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Поворот туловища вправо, руки в стороны, выдох. 3. И.п., вдох. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 6



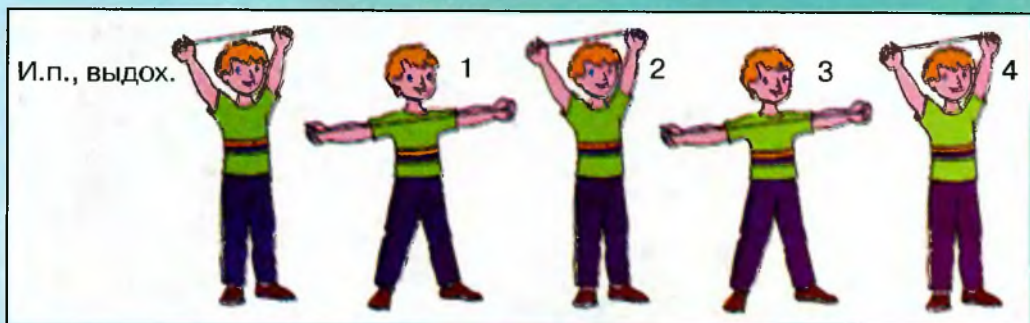
1. Выпрямиться, руки в стороны, вдох. 2. И.п., выдох. 3. Выпрямиться, руки в стороны, вдох. 4. И.п., выдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 7



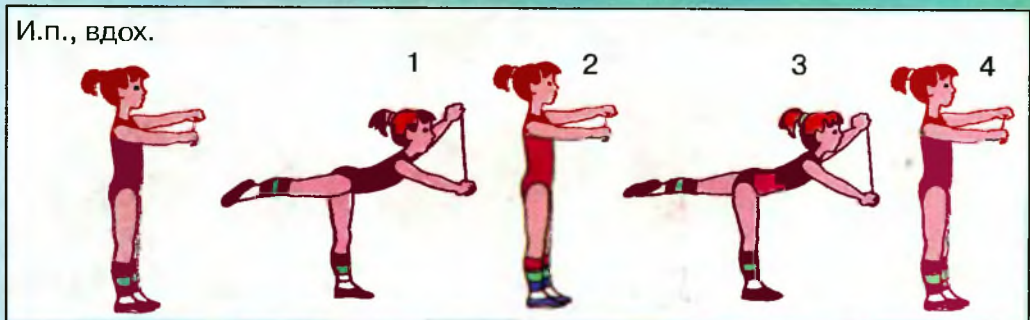
1. Выпрямиться, вдох. 2. Присесть, выдох. 3. Встать, вдох. 4. И.п., выдох. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 8



1. Прыжком ноги врозь, руки в стороны, вдох. 2. Прыжком в И.п., выдох. 3. Прыжком ноги врозь, руки в стороны, вдох. 4. Прыжком в И.п., выдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 9



1. Наклон вперёд, стойка на левой ноге, руки в стороны, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Наклон вперёд, стойка на правой ноге, руки в стороны, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 6 раз.



Физическая составляющая здоровья



2



Ты узнаешь о:

- особенностях развития подростков
- двигательной активности
- формировании правильной осанки
- правилах закаливания
- организации рабочего места
- влиянии жизненного ритма на здоровье
- активном отдыхе и видах спорта

Ты научишься:

- оценивать свое физическое развитие
- предупреждать нарушение осанки
- определять уровень двигательной активности
- соблюдать правила закаливания
- составлять и выполнять режим дня
- выполнять комплекс физических упражнений № 2

§ 3. Развитие подростков

Из параграфа ты узнаешь о некоторых особенностях развития мальчиков и девочек, о двигательной активности, правильной осанке, способах профилактики заболеваний позвоночника, правилах закаливания, научишься правильно организовывать рабочее место.

Чтобы хорошо себя чувствовать долгие годы жизни, быть сильным и выносливым, нужно вести здоровый образ жизни. Соблюдать его необходимо с детства.

! Вспомни

1. Назови правила здорового образа жизни.
2. Какие правила ты выполняешь?
3. Какими правилами пренебрегаешь?
4. Почему надо соблюдать правила здорового образа жизни?



Ты заметил, что после летних каникул все ученики изменились: стали выше, крепче, сильнее.

Врачи-педиатры определили, какими должны быть рост и масса тела детей твоего возраста (табл. 2).

Таблица 2

Возраст, лет	Девочки		Мальчики	
	Рост, см	Масса, кг	Рост, см	Масса, кг
10	122–157	22–46	127–154	23–51
11	130–160	25–52	128–161	26–55
12	134–171	26–64	130–173	29–61

? Задания

Измерь свои рост и массу. Обратись в медицинский кабинет в школе или сделай это дома с помощью родителей. Сравни полученные данные с приведёнными в таблице 2.

Ты становишься выше, изменяется скелет. Скелет человека состоит из костей, формирующихся у ребёнка ещё до рождения. У младенца масса скелета составляет десятую часть массы тела, а у взрослого человека – пятую. Наиболее интенсивный рост костей происходит в первые два года жизни, потом он замедляется. Опять ускоряется у девочек в 12–13 лет, а у мальчиков – в 13–14 лет. Потому что в этот период за год ты можешь вырасти на 10–15 сантиметров.



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

В скелете человека насчитывается 206–210 костей. Бывают добавочные кости или, наоборот, некоторые из них отсутствуют. Иногда человек имеет больше рёбер или лишней шестой палец. Великий итальянский художник и архитектор Рафаэль Санти (1483–1520) изобразил человека с шестью пальцами на правой руке.



Фигуры мальчиков и девочек отличаются уже в 11–12 лет. Мальчики взрослеют. Плечи становятся заметно шире, чем таз. Такова особенность мужской фигуры.

У девочек, наоборот, – таз шире плеч, фигура округлее. С ростом молочных желез она становится женственнее. У девушек в этом возрасте могут начаться месячные (менструация) – ежемесячные небольшие кровяные выделения из половых органов. Это иногда сопровождается болями внизу живота. Бабушка, мама или старшая сестра посоветуют девочке, что нужно делать.

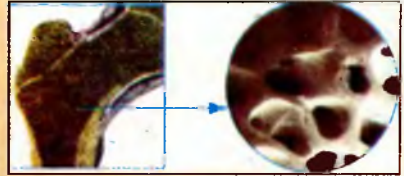
Для роста и развития девочек и мальчиков в этом возрасте большое значение имеет питание. Недостаточное употребление молочных и мясных продуктов, а также свежих овощей и фруктов приводит к недостатку белков и кальция, витаминов и минеральных веществ. Вспомни, для чего организму ребёнка нужны белки, кальций, минеральные вещества.

Нормальному росту костей способствует регулярная нагрузка на мышцы во время занятий физкультурой и спортом.

Физическую нагрузку следует подбирать для каждого в отдельности. Подросткам не рекомендуется заниматься тяжелоатлетическими видами спорта, прыгать с большой высоты. Кости взрослого человека могут выдержать большие нагрузки, чем детские в период роста.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Инженеры учатся у природы – используют знания о строении костей для возведения прочных и лёгких конструкций. Тонкие перегородки мостов размещаются так, чтобы сооружения могли выдерживать большие нагрузки.



Правильная осанка делает человека привлекательным. Кроме того, позвоночник обеспечивает нормальную деятельность внутренних органов.

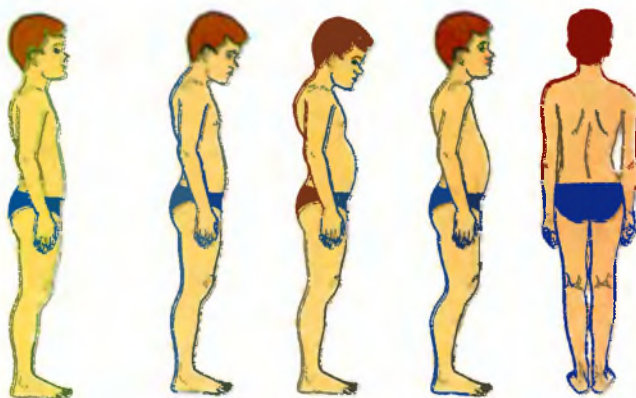


ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

В некоторых странах девушки носят тяжести на голове – это улучшает их осанку.

! Вспомни

1. Рассмотрите рисунок. Назовите признаки правильной осанки.



2. Когда ты проверял осанку?
3. Что ты можешь сказать о своей осанке?

Чтобы иметь хорошую осанку, можешь выполнять несложное упражнение: 5–8 мин носить книгу на голове.

В твоём возрасте окостенение скелета ещё не закончилось. Мышцы слабые. У подростка, не делающего физических упражнений, мышцы спины становятся вялыми, не могут удерживать позвоночник, и развивается сутулость. Причинами сутулости также могут быть плохо подобранная мебель и неправильное положение при сидении.

Рассмотри рисунки. Обрати внимание, что слишком низкий (1) либо слишком высокий (2) стул или стол (3) приводят к нарушению осанки. Чтобы не быть сутулым, сиди так, как показано на рисунке 4.



Проверь своё рабочее место. Сядь на стул, согни руку в локте под прямым углом и проверь: край стола должен быть на 2–3 см выше локтя. Если это так – твоё рабочее место соответствует росту.

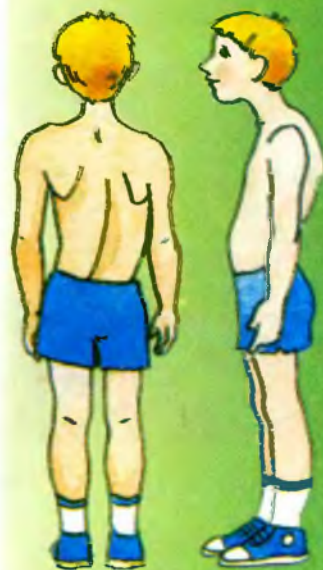
Потренируйся правильно сидеть. Поставь ноги на пол, держи локти на одном уровне, а плечи – на одинаковой высоте. Не сгибайся, не опускай голову. Когда пишешь, расстояние от поверхности стола до глаз должно приблизительно равняться длине руки от локтя до кисти. Когда читаешь, опирайся на спинку стула.



При неправильном сидении мышцы спины нагружены неравномерно, что вызывает искривление позвоночника в сторону (сколиоз) или назад (кифоз). При этом возникает ноющая боль в спине.

Предупредить искривление позвоночника можно. Тебе помогут в этом следующие простые правила.

- Занимайся физическими упражнениями, закаляйся.
- Спи на твёрдой постели с невысокой подушкой.
- Правильно сиди за партой или столом.
- Не сутулься при ходьбе.
- Носи учебники в ранце.



? Задания

1. Рассмотрите рисунок. Кому из детей нужно подражать? Почему?



2. Расскажи, как следует правильно сидеть.
3. На уроках физкультуры выучи упражнения для укрепления мышц спины. Выполняй их.

Хотя в 16–17 лет рост организма продолжается, осанку исправить всё труднее. Ведь кости, в частности и позвоночник, становятся толще и прочнее.

Одним из основных условий роста и развития является достаточная двигательная активность. Выделяют двигательную активность *низкую, умеренную и интенсивную*.

СЛОВАРИК

Интенсивный – слово французского происхождения, означает напряжённый, усиленный.

? Задания

1. По таблице 3 (с. 31) определи, какая двигательная активность преобладает у тебя в течение дня.
2. Сколько времени продолжается твоя низкая двигательная активность? умеренная? интенсивная?



Таблица 3

Двигательная активность	Действия
Низкая	Медленная ходьба; сидение за партой, столом; работа за компьютером; просмотр телепередач; игра на пианино
Умеренная	Быстрая ходьба; уборка квартиры; помощь по хозяйству
Интенсивная	Бег; занятия спортом; танцами; подвижные игры

Рекомендуется еженедельно заниматься физкультурой и спортом в среднем 4 часа. В возрасте 10–14 лет особенно полезны утренняя гимнастика, спортивные занятия, подвижные игры. Благодаря интенсивной двигательной активности будешь стройным.

Если ты ещё не занимаешься утром зарядкой, преодолей своё «не хочу». Попроси родителей, чтобы, начиная с завтрашнего дня, они будили тебя на 20 минут раньше. Этого времени достаточно, чтобы сделать зарядку. Тогда весь день будешь активным и жизнерадостным.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Всемирно известный украинский хирург и писатель Николай Михайлович Амосов (1913–2003) прожил долгую успешную жизнь. Он разработал систему физических упражнений и питания. В своих книгах «Раздумья о здоровье» и «Мысли и сердце» Николай Амосов пропагандирует здоровый образ жизни.



При недостатке движения возникает *гиподинамия*. Она становится причиной нарушений развития скелета, утомляемости, плохого сна.

СЛОВАРИК

Гиподинамия – состояние, вызванное отсутствием двигательной активности. Слово «гиподинамия» происходит от греческих слов «снижение» и «сила».

Координация (от латинских слов, означающих «вместе» и «согласование») – установление взаимосвязи между движениями.



Учащиеся очень много времени в течение дня сидят: за партой в школе, за компьютером и возле телевизора дома. Необходимо чередовать интенсивную двигательную активность с низкой. Это улучшает состояние организма, в частности укрепляет сердце. У человека, который много двигается, хорошая координация движений и масса тела соответствует возрастной норме. Двигательная активность помогает развитию умственных способностей, улучшает настроение.

Уже в древности люди понимали, что умеренный бег сохраняет и укрепляет здоровье.



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

◇ Две с половиной тысячи лет тому назад на скале в Элладе были выбиты слова:

Хочешь быть сильным – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

◇ Древнегреческий философ Аристотель проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками, так как считал: «Мысли проясняются, если тело разогрето прогулкой».

Многие спортсмены не только завоевали победу на международных соревнованиях, но и получили научную степень. Например, украинские боксёры Виталий и Владимир Кличко стали кандидатами наук в области физического воспитания и спорта.



? Задания

1. Что необходимо для нормального развития организма?
2. Что отрицательно влияет на физическое развитие человека?
3. Какими видами спорта не следует заниматься детям в возрасте 10–14 лет? Объясни почему.
4. Приведи примеры полезной для тебя интенсивной двигательной активности.

Закаливание – это комплекс действий для укрепления организма. Они помогают повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, осуществлять профилактику простудных заболеваний. Ты уже знаешь, что закаливание проводят при помощи солнца, воздуха, воды.

! Вспомни

Рассмотри рисунки. Назови основные способы закаливания.



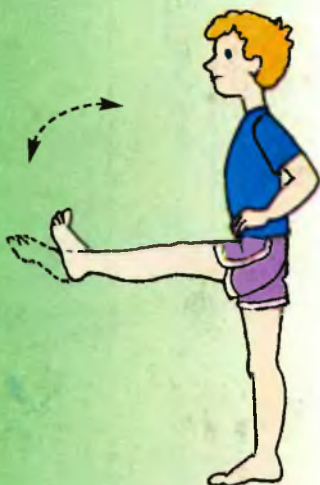


Организм закалённого человека в состоянии приспосабливаться к изменчивым условиям окружающей среды.

Чтобы достичь успехов, закаляться следует постепенно, систематически, подбирая те процедуры, которые наиболее подходят. Всегда помни правила закаливания, а именно:

- подбирай способы закаливания индивидуально;
- закаляйся постепенно;
- выполняй процедуры систематически;
- следи за временем выполнения процедур.

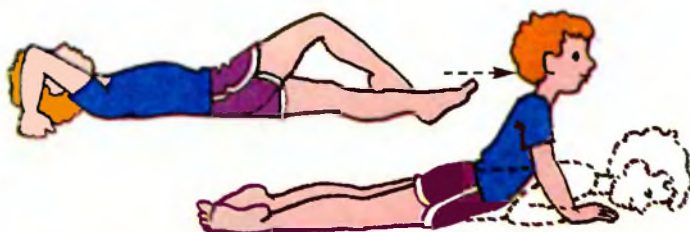
? Задания



1. Какие виды закаливания ты знаешь?
2. Объясни правила закаливания.
3. Какие виды закаливания тебе нравятся?
4. Сколько времени на закаливание отведено в твоём расписании дня? Если ты забыл о закаливании, дополни свой расписание дня.

Практическая работа № 1

Выполнение упражнений для предупреждения нарушений осанки



- Рассмотрите рисунки. Научитесь выполнять эти упражнения.
- Правильность выполнения тобой упражнений может прокомментировать сосед по парте или учитель.
- Чтобы иметь красивую осанку, систематически выполняйте эти упражнения.

§ 4. Жизненный ритм

Из параграфа ты узнаешь о жизненном ритме, что такое сон и как избежать переутомления, научишься планировать свой день.

Тот, кто планирует своё время, достигает успехов в любом деле, которым занимается: в учёбе, работе, спорте. Чтобы хорошо учиться, работать, надо выбирать посильные и конкретные задания.

Известно, что умственная и физическая активность человека изменяется на протяжении суток и недели. Наивысшая эффективность умственного труда приходится на 10–13 и 15–18 часов. Можешь ли ты это подтвердить на собственном опыте? Приниматься за серьёзные дела рекомендуется днём с 11 до 17 часов. Ночью с 2 до 4 часов человек допускает ошибки, даже решая простые математические задачи.

Исследователями установлено, что в середине недели работоспособность выше, а в начале и в конце – ниже. Для отдыха и восстановления сил у нас есть суббота и воскресенье.

Всё это учитывается и во время составления расписания уроков.



? Задания

1. Проанализируй своё расписание уроков на неделю.
2. Обрати внимание, на какие уроки и в какие дни поставлены более сложные предметы в течение недели.
3. Сделай вывод.



Физическая активность также изменяется в течение недели. Наиболее сильными люди бывают с 8 до 12 и с 14 до 17 часов, а наиболее слабыми – с 2 до 5 и с 12 до 14 часов. Понаблюдай за собой.

Когда же человек отдыхает? Самый лучший отдых – крепкий сон. Человек спит треть своей жизни. Но это не потерянное время: сон и здоровье взаимосвязаны. Сон необходим человеку, чтобы восстановить силы. Во время сна из памяти исчезают случайные впечатления дня, накапливается энергия. Лишенный сна человек становится раздражительным.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Необычный случай бодрствования был зарегистрирован в XIX веке во Франции. Учёный М. Жуве наблюдал за человеком, который вместо обычного сна отдыхал вечером только 1–2 часа. Этого ему было достаточно, чтобы вообще не спать.

Исследованиями доказано, что животное без сна погибает через несколько суток. Коты спят две трети суток – только так они могут восстановить силы.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Треть человечества называют «совами». «Совы» предпочитают работать до поздней ночи, лишь бы не вставать рано. Утверждают, что это – потомки древних охотников, которые по вечерам подстерегали добычу. Только шестая часть людей любит просыпаться с утренней песней жаворонка. Их так и называют – «жаворонки». Это потомки земледельцев, которые стремились засветло успеть закончить полевые работы. Большинство людей могут приспособиваться к обстоятельствам. Это «голуби».

Об усталости организм сообщает сам. После длительного бега чувствуется слабость. После напряжённого чтения расплываются буквы, начинает болеть голова. Лучше всего – чередовать различные виды деятельности. Пока глаза и мозг отдыхают, мышцы ног и спины могут работать. Или наоборот. Организму нужно предоставлять время для отдыха.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

За день человек может сделать 20 тысяч шагов. За всю жизнь можно условно пройти расстояние до Луны или 9 раз обойти Землю по экватору.

Ты переутомляешься, если не успеваешь полностью восстановить силы. Снижаются трудоспособность, внимание. От переутомления может резко подняться температура, разболеться живот, закружиться голова.

Чтобы избежать переутомления, необходимо отдохнуть. Так, между уроками есть перемены, во время спектакля в театре – антракты. Не пренебрегай физкультминутками!

Помни: переутомление предупреждают сон и любая смена деятельности.

Задания

1. Когда ты бываешь физически наиболее активным в течение дня?
2. Для чего необходим сон?
3. Как ты считаешь, ты «сова», «жаворонок» или «голубь»?



Ты уже знаешь, что в течение суток для учёбы и отдыха, еды и сна есть благоприятные и неблагоприятные часы. В таблице 4 благоприятные часы обозначены цветом: для учёбы – красным; для сна – синим; для занятий физкультурой – жёлтым; для приёма пищи – зелёным.

Таблица 4

Виды деятельности	Часы суток																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Сон	■	■	■	■	■	■																■	■	■	■
Учёба										■	■	■	■		■	■	■	■							
Занятия физкультурой								■	■	■	■	■		■	■	■	■								
Приём пищи							■						■			■			■						

Задания

1. Составь для себя расписание дня. Используй таблицу 4.
2. Помоги составить подобный расписание дня кому-то из членов семьи.

§ 5. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Из параграфа ты узнаешь об активном отдыхе, различных видах спорта и их влиянии на здоровье человека.



Ты уже знаешь, что отдыхать необходимо. Отдых должен быть регулярным: каждый день, в выходные, на каникулах.

! Вспомни

1. Как ты отдыхал летом?
2. Каким был твой отдых?

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Большинство китайцев каждый вечер танцуют целый час. Это снимает напряжение после рабочего дня, поднимает настроение, укрепляет здоровье.

Активный и разнообразный отдых – самый полезный. Это подвижные игры, танцы, катание на роликах и велосипедах, отдых у моря или реки, походы в горы, путешествия по родному краю, занятия спортом и т.п.

СЛОВАРИК

Спорт (с английского переводится как «игра», «развлечение») – физические упражнения, игры, развивающие и укрепляющие организм и направленные на достижение высоких результатов.



Наиболее распространенный вид активного отдыха – спорт. Он помогает воспитать волю, упорство, веру в собственные силы. Эти качества необходимы всем. Кроме того, вырабатывается умение беречь и ценить время.



Существует множество видов спорта. Различают летние и зимние виды спорта, в закрытых помещениях и на свежем воздухе, индивидуальные и командные.

В твоем возрасте заниматься спортом не только интересно, но и полезно. Ведь развивается выносливость, укрепляется здоровье.

? Задания

1. Какие виды спорта ты знаешь?
2. Каким видом спорта ты занимаешься?



Водные виды спорта развивают ловкость, быстроту, выносливость человека в водной среде. Плавание укрепляет и закаливает организм.

Водные виды спорта:

- спортивное плавание – кроль, брасс, баттерфляй, на спине;
- подводное прикладное плавание;
- синхронное плавание;
- прыжки в воду;
- водное поло (ватерполо).

СЛОВАРИК

Баттерфляй (с английского переводится как «бабочка») – стиль спортивного плавания.

Синхронно – с греческого переводится как «одновременно».



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Впервые спортивные соревнования по плаванию состоялись в 1515 г. в Италии, в Венеции. С 1896 г. спортивное плавание входит в программу Олимпийских игр.

Уровень подготовленности по плаванию можешь определить по таблице 5.

Таблица 5

Уровень	Девочки	Мальчики
Высокий	проплыть до 10 м	проплыть до 15 м
Достаточный	проплыть до 7 м	проплыть до 10 м
Средний	проплыть до 5 м	проплыть до 7 м
Начальный	держаться на воде до 30 с	держаться на воде до 40 с

Велосипедный спорт развивает выносливость человека. Систематические занятия велоспортом хорошо влияют на дыхание, сердце и сосуды, мышцы, укрепляют здоровье.

Велосипедный спорт включает:

- гонки на треке, на шоссе;
- велокроссы;
- фигурную езду на велосипедах;
- велобол.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Впервые официальные соревнования по велоспорту состоялись на деревянных велосипедах во Франции в 1869 г. С 1986 г. велосипедный спорт входит в программу Олимпийских игр.





В таблице 6 отмечен уровень подготовленности по велосипедному спорту для учеников 5 класса. Можешь определить и свой уровень подготовленности.

Таблица 6

Уровень	Девочки	Мальчики
Высокий	проехать 2000 м	проехать 2500 м
Достаточный	проехать 1500 м	проехать 2000 м
Средний	проехать 1000 м	проехать 1500 м
Начальный	проехать 500 м	проехать 1000 м

Бадминтон – спортивная игра. Она развивает точность движений, быстроту реакции и выносливость человека.

СЛОВАРИК

Бадминтон – в переводе с английского означает игру с оперенным мячом (воланом) и ракеткой.

Бадминтон положительно влияет на все системы организма.

Если ты играешь в бадминтон, по таблице 7 можешь узнать о своем уровне подготовленности.

Таблица 7

Уровень	Девочки	Мальчики
Высокий	игра до 15 мин	игра до 20 мин
Достаточный	игра до 10 мин	игра до 15 мин
Средний	игра до 7 мин	игра до 7 мин
Начальный	игра до 5 мин	игра до 5 мин

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Родина бадминтона – древняя Малайя. В 1870-е годы бадминтон становится популярным в Англии. Тогда и были разработаны правила этой игры.





Хоккей на льду – спортивная игра. Она развивает быстроту, выносливость, силу и ловкость человека. Занятия хоккеем оздоравливают и закаляют.

СЛОВАРИК

Хоккей (переводится с английского как «трость с крючком») – спортивная командная игра.

В хоккее на льду играют две команды по шесть человек. Игра проходит на ледовой площадке. Каждый игрок – на коньках, имеет клюшку и специальную защитную одежду.



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Родиной хоккея является Канада. В 1879 г. были утверждены правила игры. С 1920 г. хоккей входит в программу Олимпийских игр.

В таблице 8 отмечен уровень подготовленности по конькам для учеников 5 класса.

Таблица 8

Уровень	Девочки	Мальчики
Высокий	преодолеть дистанцию до 800 м	преодолеть дистанцию до 1000 м
Достаточный	преодолеть дистанцию до 600 м	преодолеть дистанцию до 800 м
Средний	преодолеть дистанцию до 400 м	преодолеть дистанцию до 500 м
Начальный	преодолеть дистанцию до 200 м	преодолеть дистанцию до 300 м

Фигурное катание на коньках – вид спорта, развивающий ловкость, прыгучесть, быстроту. Оно укрепляет и закаливает организм.

Фигурное катание на коньках состоит из разнообразных движений, оборотов и прыжков. Подразделяется на одиночное катание, парное катание и спортивные танцы на льду.



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...



Первые правила фигурного катания на коньках были сформулированы в Европе в 1891 г. С 1908 г. фигурное катание на коньках входит в программу Олимпийских игр.

Лыжный спорт развивает быстроту и выносливость человека. Систематические занятия лыжами закаливают, потому что проходят зимой на свежем воздухе.

Лыжный спорт включает:

- лыжные гонки;
- прыжки на лыжах;
- лыжное двоеборье;
- горные лыжи;
- биатлон.



СЛОВАРИК

Биатлон (от латинского слова «два» и греческого – «состязание») – лыжная гонка со стрельбой из винтовки по мишени.



Если ты ходишь на лыжах, по таблице 9 можешь проверить свой уровень подготовленности.

Таблица 9

Уровень	Девочки	Мальчики
Высокий	бег 1000 м за 7 мин 10 сек	бег 1000 м за 6 мин 30 сек
Достаточный	преодолеть дистанцию до 500 м	преодолеть дистанцию до 1000 м
Средний	преодолеть дистанцию до 300 м	преодолеть дистанцию до 500 м
Начальный	преодолеть дистанцию до 200 м	преодолеть дистанцию до 300 м

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Первые официальные состязания по лыжному спорту состоялись в Норвегии в 1767 г. С 1924 г. лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр.



Волейбол – командная спортивная игра (две команды по шесть игроков), в которой спортсмены перебрасывают мяч ударом рук через сетку в сторону противника. Они стараются направить мяч так, чтобы он упал на игровой площадке соперника или был отбит с нарушением правил.

СЛОВАРИК

Волейбол (от английских слов «отбивать на лету» и «мяч») – командная спортивная игра с мячом через сетку.

Занятия волейболом развивают быстроту, ловкость, прыгучесть.



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Родиной волейбола являются США, где в 1895 г. И. Г. Морган составил правила игры. Впоследствии волейбол стал популярным в Японии, Китае, на Филиппинах, с 1907 г. – в Европе.

Баскетбол – командная спортивная игра, в которой спортсмены при помощи ведения, передач и бросков мяча руками стараются забросить его как можно больше раз в корзину противника, подвешенную к щиту. На площадке играют две команды по пять спортсменов.



СЛОВАРИК

Баскетбол (от английских слов «корзина» и «мяч») – командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в подвешенную к щиту корзину.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Впервые правила игры в баскетбол разработал преподаватель Спрингфилдского колледжа Джон Нейсмит в 1891 г. в США. В конце XIX и в начале XX века баскетбол получил распространение в Латинской Америке и Европе.

В Украине первые баскетбольные команды появились в 1923 г. Украинские команды добивались больших успехов в состязаниях как среди команд бывшего СССР, так и на международных первенствах Европы.

Наши соотечественники – баскетболисты Александр Волков, Анатолий Поливода, Сергей Коваленко известны во всем мире.

Футбол – командная спортивная игра (две команды по 11 игроков), в которой спортсмены стараются забить мяч в ворота соперника. Мяч ведут, передают и бьют по нему ногами, головой или другими частями тела, кроме рук.

СЛОВАРИК

Футбол (от английских слов «ступня» и «мяч») – командная спортивная игра с мячом.

Игра в футбол развивает быстроту, выносливость, меткость, ловкость.



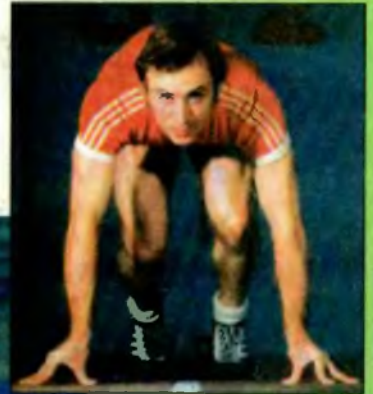
ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

В XV–XVII вв. в игры, напоминающие футбол, играли на территории современных Великобритании, Франции, Италии. В XVII–XVIII вв. этими играми начали увлекаться и в других странах Европы. В 1863 г. современные правила игры в футбол были разработаны в Англии.

Футбол – самая популярная игра в Украине. Им увлекаются миллионы украинцев. Международную футбольную славу завоевала футбольная команда киевского «Динамо», выигравшая Кубок обладателей кубков (1975, 1986) и Суперкубок (1975). Украинские футболисты Олег Блохин, Игорь Беланов, Андрей Шевченко становились обладателями почетного европейского приза «Золотой мяч».



Легкую атлетику называют «королевой спорта», так как это очень красивый и увлекательный вид спорта. Легкая атлетика лучше всего развивает те качества спортсменов, которые являются фундаментом в других видах спорта. К легкой атлетике относятся бег, прыжки (в высоту, длину, тройной, с шестом), спортивная ходьба, толкание ядра и метание (диска, копья, молота), а также многоборье.



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...



Соревнования по легкой атлетике впервые начали проводиться в Древней Греции в 776 г. до н. э. на Олимпийских играх. Легкоатлетические состязания были возобновлены в 1890-е годы.

В Украине первые любительские клубы возникли в конце XIX в. Всемирную спортивную славу завоевало немало наших земляков. А Валерий Борзов (бег на 100 и 200 м), Владимир Голубничий (спортивная ходьба), Анатолий Бондарчук, Юрий Седых (метание молота), Сергей Бубка (прыжки с шестом) стали легендой отечественного спорта.

Гандбол, или ручной мяч, – командная спортивная игра, в которой спортсмены при помощи передач, ведения и бросков мяча стараются забросить его в ворота соперника.



СЛОВАРИК

Гандбол (от английских слов «рука» и «мяч»), или ручной мяч – командная спортивная игра с мячом.

Гандбол развивает силу, быстроту, прыгучесть, ловкость, выносливость.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Гандбол возник в Дании. В 1898 г. Х. Нельсон разработал правила игры. Постепенно этой игрой начали увлекаться в Европе.

Различают два вида гандбола – 7 : 7 (по 7 игроков в команде) и 11 : 11 (по 11 игроков в команде).

В Украине гандбол начал развиваться в 1930-е годы. Международное признание получила женская гандбольная команда «Спартак» из Киева. Под руководством Игоря Турчина спартаковки девять раз становились обладательницами Кубка европейских чемпионов.

Наши прославленные земляки, олимпийские чемпионы, – Михаил Ищенко, Сергей Кушнарёв, Зинаида Турчина, Людмила Бобрусь, Татьяна Макарец, Наталия Шерстюк-Тимошкина и др. Сборная команда Украины по гандболу заняла третье место на Олимпиаде в Афинах в 2004 г.

Среди разнообразных способов активного отдыха выбери самый лучший для тебя. Это может быть утренняя пробежка, путешествия, игра во дворовый футбол. Главное, чтобы тебе нравилось.



? Задания

1. Какие виды активного отдыха ты знаешь?
2. Каким видом спорта ты занимаешься?
3. Каким видом спорта ты хотел бы заниматься?
4. Какой отдых нравится твоей семье?
5. Подготовь сообщение об украинском спортсмене, которым ты восхищаешься.

↓ Проверь себя

Выбери правильные ответы.

1. Как можно предупредить нарушения осанки:
 - а) заниматься физическими упражнениями, закаляться;
 - б) рационально питаться;
 - в) спать на твердой постели с невысокой подушкой;
 - г) больше отдыхать лежа;
 - д) правильно выбирать сумку для учебников?
2. Что лежит в основе закаливания:
 - а) индивидуальный подход;
 - б) сильная нагрузка;
 - в) постепенность;
 - г) коллективность;
 - д) систематичность;
 - е) дозированность?
3. Какими видами спорта рекомендуется заниматься детям до 12 лет:
 - а) плаванием;
 - б) метанием диска;
 - в) прыжками в высоту;
 - г) спринтерским бегом;
 - д) художественной гимнастикой;
 - е) прыжками с парашютом?



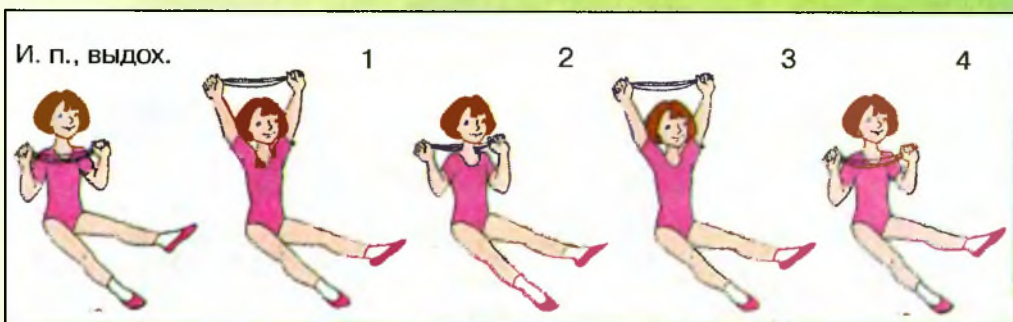
КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ № 2 (со скакалкой, сложенной вчетверо)

Упражнение 1



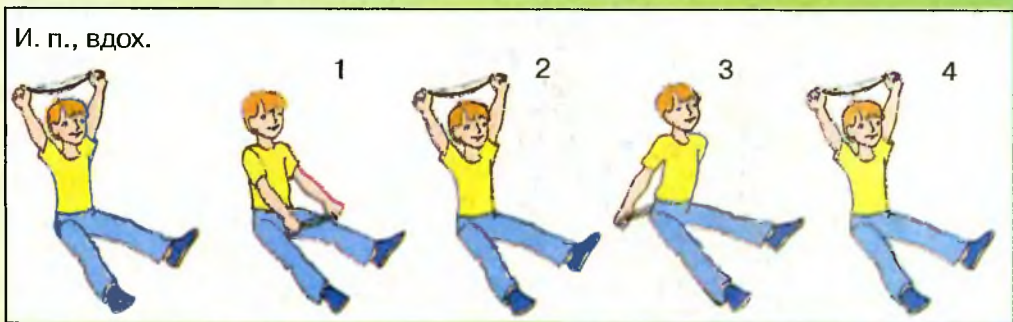
1. Левая рука вверх, выдох. 2. И. п., вдох. 3. Правая рука вверх, выдох. 4. И. п., вдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 2



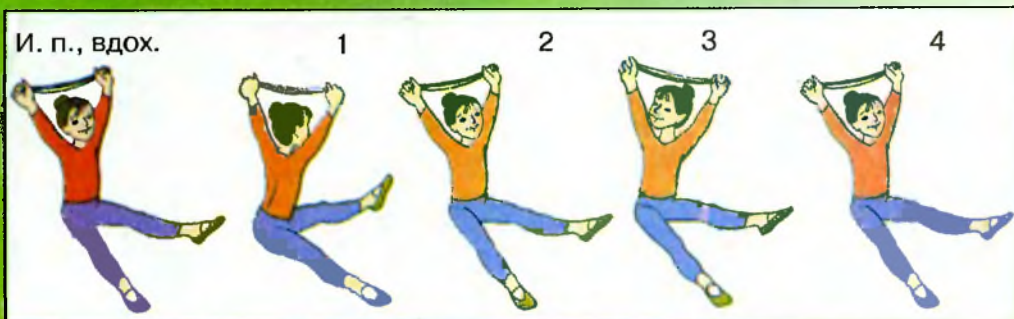
1. Руки вверх, вдох. 2. Руки за голову, выдох. 3. Руки вверх, вдох. 4. И. п., выдох. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 3



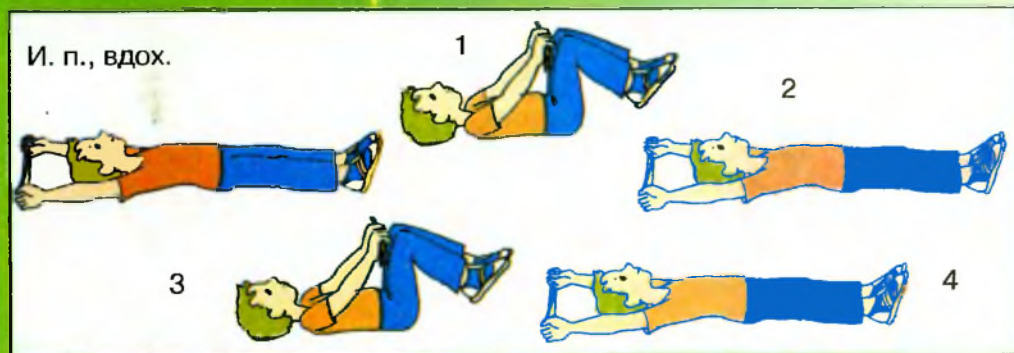
1. Руки вперед, вниз, выдох. 2. Руки вверх, вдох. 3. Руки за спину, выдох. 4. И. п., вдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 4



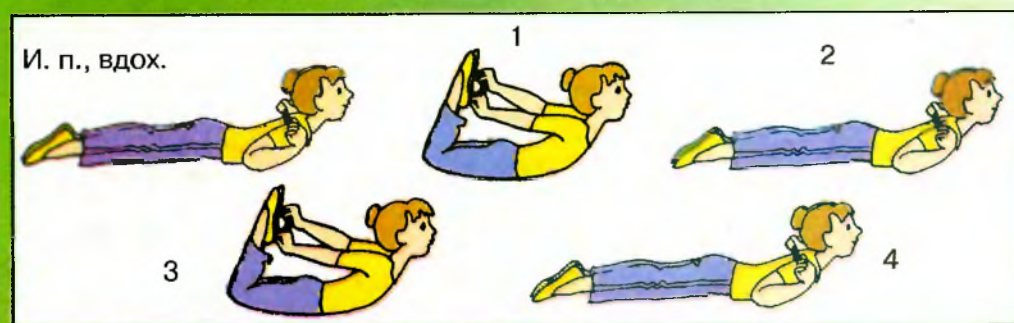
1. Поворот туловища влево, выдох. 2. И. п., вдох. 3. Поворот туловища вправо, выдох. И. п., вдох. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 5



1. Согнуть ноги, руками дотронуться до коленей, выдох. 2. И. п., вдох. 3–4. Так же, как и в 1–2. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 6



1. Прогнуться назад, дотронуться руками до пяток, выдох. 2. И. п., вдох. 3–4. Так же, как и в 1–2. Повторить 8 раз.

Упражнение 7



1-4. Прыжки через скакалку, дыхание свободное, выполнять 1 мин 30 с.

Упражнение 8



1. Руками дотронуться до коленей, выдох. 2. Руки под колени, вдох. 3. Руки вниз, скакалка под спиной, выдох. 4. И. п., вдох. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 9



1. Присесть, положить скакалку слева от себя, выдох. 2. В приседе перепрыгнуть боком через скакалку, вдох. 3. В приседе перепрыгнуть назад, выдох. 4. И. п., вдох. Повторить 8-10 раз.



Социальная составляющая здоровья





Ты узнаешь о:

- международных документах и законах Украины, гарантирующих права ребенка
- личной ответственности за здоровье
- защите твоих прав
- помощи людям с ограниченными возможностями
- путях заражения ВИЧ
- влиянии окружающей среды на здоровье человека
- стихийных бедствиях
- причинах и условиях возникновения пожаров
- безопасном поведении дома и на улице, в толпе, на воде, на дороге
- действиях в автономной ситуации
- службах защиты населения

Ты научишься:

- оказывать помощь людям с ограниченными возможностями
- исследовать влияние различных сред на жизнь и развитие растений
- действовать во время стихийных бедствий и пожаров
- оценивать и разрешать различные жизненные ситуации
- вести себя в толпе
- действовать во время ДТП
- сообщать об опасности службам защиты населения
- выполнять комплекс физических упражнений № 3 и 4

§ 6. Права и обязанности

Из параграфа ты узнаешь о государственных и международных документах относительно прав ребёнка, о правах и обязанностях по отношению к сохранению и укреплению здоровья учащихся, личной ответственности за здоровье.

Конвенция ООН о правах ребёнка принята 20 ноября 1989 г. В Украине она вступила в силу 27 сентября 1991 г.

Права и обязанности граждан – взрослых и детей – провозглашены Конституцией Украины. Основным Законом обеспечивается право каждого на жизнь, бесплатное образование и медицинское обслуживание. В Конституции Украины учтена Конвенция ООН о правах ребёнка.

СЛОВАРИК

Конвенция (от латинского слова, означающего «договор») – международный договор по каким-то специальным вопросам.
Конституция (от латинского слова, означающего «устройство») – основной закон государства.

Вот как твои ровесники понимают статьи Конвенции ООН о правах ребёнка относительно сохранения и укрепления здоровья.

Статья 1. До 18 лет я – ребёнок.

Статья 2. Я имею права независимо от цвета моей кожи, от того, мальчик я или девочка, сколько мне лет, какой я национальности, на каком языке я говорю, в какого Бога верую, богат я или беден, здоров или болен,



какие у меня родители и ни от чего другого. Никто не имеет права лишить меня всех прав или наказать меня за то, что думаю я или мои родители.

Статья 9. Никто не может разлучить меня с моими родителями без моего согласия. Я имею право видеть своих родителей, когда мне захочется.

Статья 19. Родители не могут бить меня, обижать, принуждать работать, если я этого не хочу.

Статья 20. Я имею право на защиту и заботу государства, если останусь один или мне будет очень плохо дома.

Статья 23. Если я буду болеть – мои родители должны заботиться обо мне, если нужно, приглашать учителей домой.

Статья 24. Если я заболею – мне будет оказана наилучшая медицинская помощь.

Статья 27. Если родители не могут отдать меня в кружки, спортивные секции – я могу попросить об этом государство.

Статья 32. Никто не может заставить меня делать то, что вредит моему здоровью.

Статья 33. Я имею право на защиту от продажи и незаконного употребления наркотиков, алкоголя, табака.



? Задания

1. Нарисуй рисунок-плакат к любой статье Конвенции ООН.
2. Устрой в классе выставку таких рисунков.
3. Обсуди их с одноклассниками.
4. Какие обязанности ты выполняешь как ученик?

Не забывай, что каждый ребёнок имеет не только права, но и обязанности: перед семьёй, товарищами, одноклассниками, обществом. Не всегда эти обязанности легки и приятны.

Но как член семьи, ученик, гражданин ты должен:

- заботиться о своём здоровье, укреплять его;
- быть вежливым и внимательным, уважать старших;
- старательно и упорно учиться;
- оказывать посильную помощь родителям в ведении домашнего хозяйства;
- не нарушать закон.

Ты сам отвечаешь за своё здоровье.

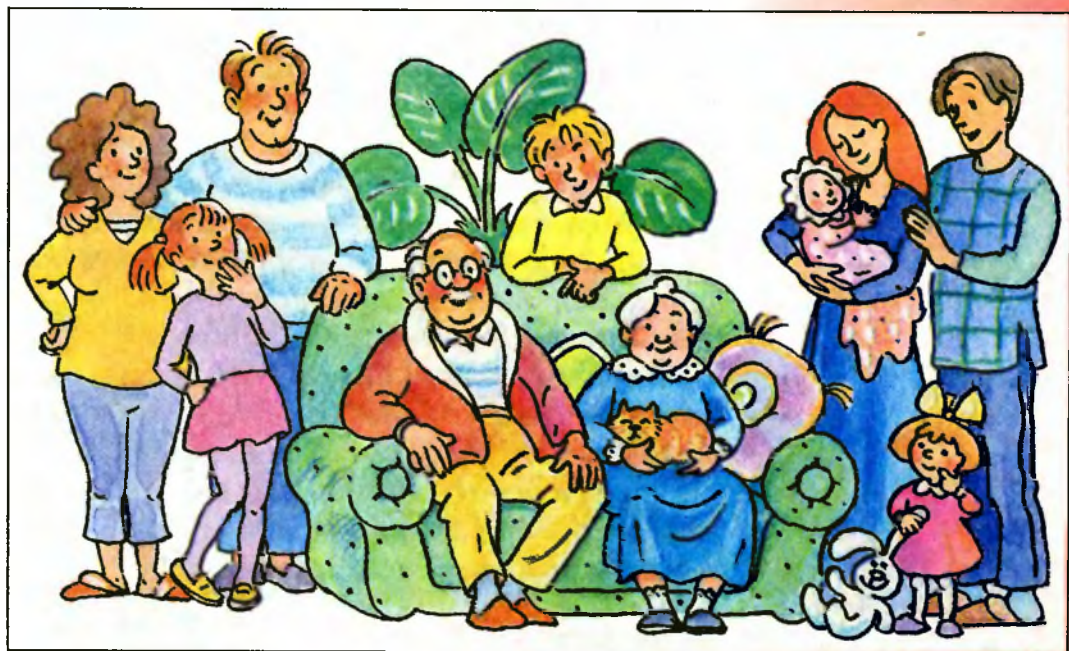


? Задания

1. Вспомни, от чего зависит здоровье человека.
2. Назови статьи Конвенции ООН, которые тебя больше всего поразили. Объясни почему.
3. Лишают ли тебя прав, если:
 - запретили допоздна смотреть телевизор;
 - лишили обеда;
 - не разрешили посещать кружок или спортивную секцию?Объясни свой ответ.
4. Нарушают ли твои права, если запрещают:
 - поздно вечером долго слушать музыку;
 - громко петь, когда близкие отдыхают;
 - танцевать с друзьями на дне рождения?Объясни свой ответ.

§ 7. Обязанности членов семьи

Из параграфа ты узнаешь об укладе семьи, о распределении обязанностей в семье, как действовать при нарушении прав ребёнка.



Рассмотри рисунок семьи. Теперь таких больших семей немного. Раньше вместе проживали по крайней мере три поколения: родители, их взрослые дети со своими детьми. Были ещё зятья, невестки, тёщи, свекрови и другие родственники. Воспитанием детей занимались все члены семьи, у каждого были определённые обязанности.

В украинской семье всегда почитали бабушек и дедушек, отца и мать, обращались к ним на «Вы». В семье царили любовь, взаимное уважение, согласие. Это гарантировало здоровье всех членов семьи.

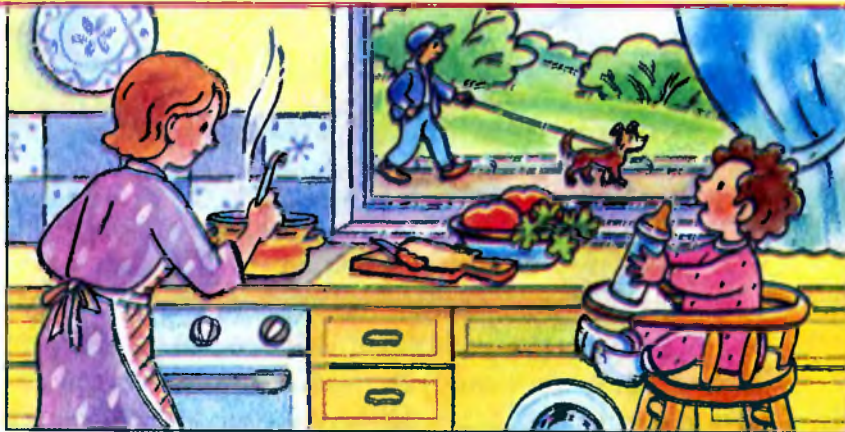
Сегодня в Украине преобладают небольшие семьи, состоящие из мамы, папы, одного или двоих детей. Иногда родителям не хватает времени на воспитание детей. Хорошо, если бабушки и дедушки живут недалеко и часто общаются с внуками.

Заботливые родители создают хорошие условия для развития и укрепления здоровья детей: у них есть вкусная и полезная еда, удобные одежда и обувь; они имеют возможность заниматься спортом, посещать кружки. В семье взрослые с малых лет прививают детям гигиенические навыки, в частности, приучают каждый день умываться и убирать за собой. У ребёнка есть своя комната или отдельная постель для полноценного сна, рабочий стол, соответствующий росту.

Никогда нельзя пренебрежительно относиться к членам семьи. Следует уважать их привычки, труд, стремления и желания.

В современной семье нельзя делить обязанности на мужские и женские. Нужно, чтобы каждый выполнял посильную работу.





? Задания

1. Рассмотрите рисунки. Определите, правильно ли распределены обязанности между членами семьи.
2. Обоснуйте своё мнение.

В семье, где правильно распределены обязанности, царят согласие и благополучие. У каждого – свои обязанности и время для отдыха. Как замечательно, когда семья отдыхает вместе!

Общий семейный досуг способствует тёплым отношениям. Хорошо, если у членов семьи общие интересы. Например, ездят на дачу, играют в спортивные игры, катаются на велосипедах. Это объединяет семью. Если же интересы разные, то можно в одни выходные поехать на рыбалку или посетить музей, а в другие – что-то смастерить или поплавать в бассейне. Семейный досуг помогает восстановить силы. В такой семье поддерживается здоровье каждого её члена.

Следует быть осторожным, если в семье кто-то заболел корью, гриппом, ветрянкой. Ты знаешь, как передаются эти инфекционные заболевания. Поэтому важно обезопасить себя: использовать защитные марлевые маски и ограничить общение с больным.

! Вспомни

1. Какие правила поведения следует соблюдать, если дома есть больной?
2. Как в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребёнка защищаются права ребёнка в семье?

Однако бывают семьи, где права ребёнка нарушаются взрослыми. Некоторые родители унижают достоинство ребёнка, бьют его, лишают пищи. Иногда родители заставляют детей исполнять ритуалы и обряды, вредящие здоровью (голодовки, длительные молитвы, ограничения в общении со сверстниками).

В таких случаях детям обязательно нужна помощь. Обратись в социальную службу, воспользуйся телефоном доверия, указанными в телефонных справочниках твоего города или района. В сельской местности, откуда тяжело добраться до районного центра, обратись за помощью к людям, которым ты доверяешь. Это могут быть твои родственники, соседи или учителя.

Государство заботится о сохранении здоровья детей. В Законе Украины «Об охране детства» есть раздел «Ребёнок и семья». В нём определены права и обязанности родителей. В частности, если существует угроза здоровью ребёнка, а родители отказываются обратиться к врачам, то они по закону несут за это ответственность.

? Задания

1. Совместно с родителями определи постоянные обязанности каждого члена твоей семьи.
2. Как можно защититься от нарушения прав ребёнка в семье?
3. Куда может обратиться ребёнок, если к нему жестоко относятся дома?



§ 8. Помощь людям с ограниченными возможностями

Из этого параграфа ты узнаешь о людях с ограниченными возможностями, о помощи от общества, государства, семьи, в которой они нуждаются.

Вспомни сказку Валентина Катаева «Цветик-семицветик». Окончилась она тем, что девочка загадала на последний лепесток волшебного цветка, чтобы все дети в мире были здоровыми и её друг Серёжа смог ходить.



К сожалению, наша жизнь – не сказка. Рядом с нами живут люди, физические возможности которых ограничены. Они плохо слышат или глухие, с нарушениями речи или немые, плохо видят или слепые. Есть люди с ограниченными двигательными возможностями или с задержкой в развитии.

Ты можешь встречаться с такими людьми в семье, учебном заведении, в больнице, на



улице. То, на что здоровые люди не обращают особого внимания, для людей с ограниченными физическими возможностями превращается в серьёзные проблемы. Как спуститься по лестнице, войти в салон общественного транспорта, перейти дорогу, получить информацию?

Однако люди с ограниченными физическими возможностями преодолевают недуги и достигают значительных успехов.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Для инвалидов проводятся Параолимпийские игры. Сборная Украины успешно выступила на XII Параолимпийских играх 2004 г. в Афинах (Греция).

Золотую награду на Параолимпиаде в Афинах завоевал слепой пловец из Украины Виктор Смирнов на дистанции 100 м вольным стилем.

До этого Виктор Смирнов побеждал в Афинах в финальных заплывах на 100 м баттерфляем и 400 м вольным стилем. Пятикратному чемпиону Олимпийских игр 28 лет, он живёт в Донецке.

Украина в общем зачёте Параолимпиады заняла шестое место.

СЛОВАРИК

Параолимпийские игры – игры для спортсменов с ограниченными возможностями, которые проводятся параллельно с Олимпийскими играми.

Общество должно заботиться о нуждах людей с ограниченными возможностями: оборудовать специальные подъёмники в транспорте, лестницы для заезда инвалидных колясок, обеспечивать тех, кто плохо слышит, слуховыми аппаратами, устанавливать звуковые сигналы светофоров для слепых.

Для детей с ограниченными возможностями в Украине созданы специальные дошкольные и общеобразовательные учебные заведения. Издаются книги и учебники для слепых. Их пишут специальным шрифтом Брайля, в котором вместо букв используются комбинации шести выпуклых точек. Их можно «читать» наощупь, пальцами.



В семье, где есть люди с ограниченными возможностями, должны царить доброжелательные отношения. Пребывание рядом с такими людьми требует терпения, умения руководить своими эмоциями.

Почти во всех странах существуют специальные службы и группы взаимопомощи для людей с ограниченными возможностями. Там можно найти единомышленников, друзей, которые поддержат в тяжёлую минуту. Консультанты посоветуют, например, как воспользоваться литературой и где найти необходимую информацию, какие имеются способы улучшения физического состояния и т.д.

? Задания

1. Как государство заботится о людях с ограниченными возможностями?
2. Какие условия в семье нужны людям с ограниченными возможностями?
3. Как ты можешь помочь таким людям?
4. Приведи примеры проявления мужества людьми с ограниченными возможностями.



Практическая работа № 2

Предоставление помощи людям с ограниченными возможностями

Научись помогать слабым и немощным, выполнять простейшие медицинские процедуры.

Не забудь, что больному нужны:

- помощь медицинских работников;
- доброжелательное отношение;
- тишина и покой;
- регулярный приём пищи;
- своевременный приём лекарств;
- внимание родных;
- медицинские процедуры.

При закапывании лекарств в глаз больной поворачивает голову на сторону больного глаза. Капли закапывают

пипеткой, слегка оттягивая нижнее веко. В каждый глаз закапывают по 1–2 капли назначенных врачом лекарств.

Прежде чем закапать капли в ухо, их необходимо подогреть до температуры тела, подержав флакончик с каплями в руке или в тёплой воде. После закапывания капель в ухо больной должен несколько минут полежать, чтобы лекарство не вытекло.

Температуру тела измеряют ртутным или электронным термометром. Ртутный термометр ставят на 5–7 минут под мышку. Температуру измеряют утром с 7 до 8 часов и днём с 16 до 18 часов. Результат измерения температуры записывают и потом показывают врачу. Нормальной считается температура тела 36,6 °С. Если она резко повышается или резко понижается – это опасно. Следует обратиться за помощью к врачу.



Ситуационные задания

1. Подумай и запиши, чем ты можешь помочь бабушке, если ей надо закапать капли в ухо, а родителей нет дома.
2. Как ты поможешь родителям, если младший братик или сестричка болеют гриппом?



Задания

1. Расскажи, как закапать лекарство в глаз.
2. Расскажи, как закапать лекарство в ухо.
3. Как измерять температуру тела человека?
4. Чтобы запить лекарство, ты подашь:
 - а) воду;
 - б) сок;
 - в) чай;
 - г) молоко.

Выбери правильный ответ.

§ 9. Предохранение от ВИЧ и СПИДа

Из параграфа ты узнаешь больше о ВИЧ и СПИДе, о путях заражения ВИЧ.



В организме человека существует защитная система, противостоящая различным инфекциям. Её называют иммунной. ВИЧ постепенно разрушает эту систему защиты.

СПИД – болезнь, которую вызывает вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Носитель ВИЧ может долгое время не болеть СПИДом. Чтобы обнаружить вирус, необходимо сделать анализ крови. В поликлиниках проводится анонимное обследование на наличие ВИЧ-инфекции. Заболеть СПИДом человек может через много лет после инфицирования. Чётких проявлений эта болезнь не имеет.

СЛОВАРИК

Иммунитет (от латинского слова, означающего «невосприятие») – стойкость организма к заражению.

Синдром (от греческого слова, означающего «совпадение») – черты, характерные для определённого заболевания.

В – вирус

С – синдром

И – иммунодефицита

П – приобретённого

Ч – человека

И – иммунного

Д – дефицита

Однако ещё до обнаружения болезни ВИЧ-инфицированный, или ВИЧ-положительный, «подхватывает» любые инфекции. Даже простуда становится для него очень опасной.

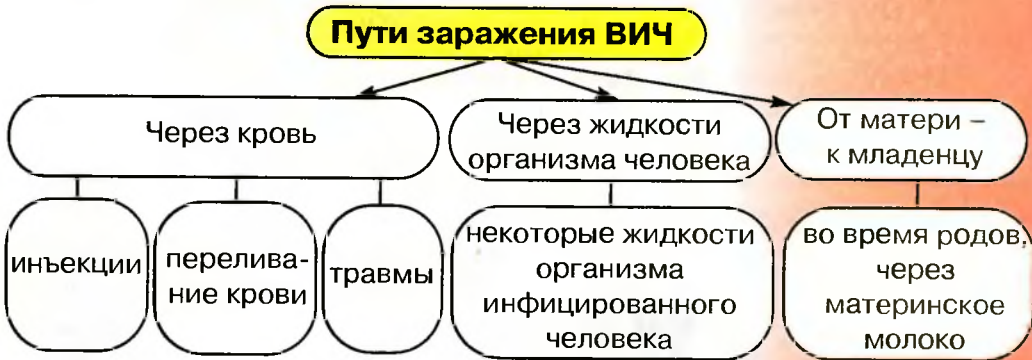
Ведь иммунитет больного уничтожен вирусом и организм не борется с заболеванием.

В Украине сложилась угрожающая ситуация – стремительно увеличивается количество ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом. Поэтому подросткам важно знать, как предохранить себя от ВИЧ.

Носителем ВИЧ человек чаще всего становится вследствие опасного поведения – своего или медицинского персонала. Не имеют значения ни возраст, ни пол. Лечение СПИДа очень дорогостоящее и не приносит желаемых результатов.

? Задания

1. Рассмотрю схему. Назови пути заражения ВИЧ.



2. Расскажи по схеме, когда не происходит заражение ВИЧ.



3. Выполни тест письменно (начерти таблицу 10 в тетради). Проверь результаты своей работы. Объясни ответы.

Таблица 10

№	Вопрос	Вариант ответа	
		ДА	НЕТ
1	Вызывается ли СПИД вирусом?		
2	Целесообразно ли останавливать кровотечение у раненого без резиновых перчаток?		
3	Распознается ли ВИЧ-инфицированность или СПИД по проявлениям?		
4	Можно ли заразиться ВИЧ через бытовые предметы?		
5	Можно ли дотрагиваться до больного СПИДом?		
6	Обязательно ли ВИЧ-инфицированный болеет СПИДом?		
7	Можно ли брать в руки использованные кем-то шприцы?		



Проверь себя

Выбери правильные ответы.

- Документы, которыми провозглашаются права и обязанности граждан – взрослых и детей:
 - Конституция Украины;
 - Правила дорожного движения;
 - Конвенция ООН о правах ребёнка.
- Права, которыми обладает ученик 5 класса:
 - право на бесплатное медицинское обслуживание;
 - право на бесплатный проезд в транспорте;
 - право на отдых;
 - право на вождение автомобиля;
 - право на образование.

3. Обязанности, которые должен выполнять ученик 5 класса:

- а) заботиться о своём здоровье, укреплять его;
- б) старательно и упорно учиться;
- в) быть вежливым;
- г) служить в Вооружённых силах Украины.

4. Обязанности родителей в семье:

- а) обеспечивать условия для учёбы и отдыха;
- б) физически наказывать за непослушание;
- в) покупать дорогие игрушки;
- г) покупать книги, необходимые одежду и обувь.

5. Установи соответствие между рисунками и формулировками прав ребёнка:



1)



2)



3)

а) все дети имеют право на любовь и заботу;

б) дети имеют право на свободное общение;

в) ни один ребёнок не должен быть жертвой насилия или войны;

г) ни один ребёнок не должен быть принудительно привлечён к труду;

д) все дети имеют право на образование;

е) дети имеют право свободно высказывать свои взгляды;

ж) все дети равны в правах;

з) особая забота – детям-инвалидам.

4)



5)



6)



7)



8)

§ 10. Безопасная окружающая среда

Из параграфа ты узнаешь, что такое окружающая среда и как она влияет на жизнь человека, как человек влияет на окружающую среду.

Окружающий нас мир прекрасен: леса, степи, озёра, реки, горы, моря, растительный и животный мир – краса родного края. Природа обеспечила человека всем необходимым для жизни: солнечным светом и теплом, чистым воздухом, здоровой пищей, питьевой водой.



Часть природы, окружающая человека, с которой человек неразрывно связан и непосредственно взаимодействует, называется *окружающей средой*.

Безопасная окружающая среда не угрожает жизни человека и не вредит его здоровью. Человек стремится улучшить, усовершенствовать среду, в которой живёт, сделать свою жизнь безопасной и комфортной. Для этого он изменяет окружающую среду.

? Задания

1. Узнай, как люди изменили окружающую среду там, где ты живёшь.
2. Эти изменения полезны или вредны для здоровья людей?



Чтобы проложить автомобильные дороги и железнодорожные магистрали, люди разрушают горы. Плотинами перегораживают реки. Создают искусственные водоёмы для оросительных систем. Осушают болота под пашни. Чтобы обеспечить себя пищей, люди распахивают земли под сельскохозяйственные угодья. Нарушая равновесие, существующее в природе, человек вредит и себе. Выжить человечество может только при условии, что каждый землянин будет заботиться о сохранении и защите окружающей среды. Человечество должно соблюдать правила совместной жизни на Земле:

- Любить и уважать Землю, которая благословляет жизнь и управляет ею.
- Считать каждый день священным и праздновать смену времён года.

- Не ставить себя выше других живых существ и вести себя так, чтобы они не исчезали.
- Быть благодарным растениям и животным за пищу, которую имеем.
- Не осквернять богатств Земли производством оружия.
- Не наживаться на богатствах Земли, а возобновлять их.
- Потреблять богатства Земли рационально, так как все земляне имеют на них одинаковые права.

Твои сверстники принимали участие во Всеукраинском проекте «Днепра вода живая». Участники очищали от грязи и мусора берега Днепра. Учащиеся 7–8 классов готовили листовки о заботливом отношении к рекам Украины. Старшеклассники исследовали состав и уровень загрязнения воды в Днепре и его притоках, причины этих загрязнений.



Подумай

1. Что страдает в твоём краю от деятельности человека?
2. Как можно улучшить окружающую среду там, где ты живёшь?

Изменения в природе называют **природными явлениями**. Это – смена дня и ночи, смена времён года, солнечные и лунные затмения, приливы и отливы, солнечная радиация, землетрясения, наводнения, бури, грозы, снежные заносы, сели, лесные пожары и т.д.

Природные явления могут приносить людям и пользу, и вред. Дождь помогает растениям расти, а ливни с градом уничтожают посевы. Снежный покров защищает зимой землю от промерзания, а метели мешают

движению транспорта. Солнечный свет и тепло полезны, а палящие лучи солнца вредны для здоровья.

Исследовательская работа

Чтобы выяснить, подходит ли среда для существования живого организма, выполни исследовательскую работу на тему: «Влияние среды на жизнь и развитие растения».

Для этого:

1. Выясни влияние различных сред на жизнь и развитие растений.
2. Определи безопасную среду для комнатного растения.
3. Используй материалы и оборудование: банки, воду, поваренную соль, уксус, растительное масло, комнатное растение (например, герань, традесканцию, бальзамин).

План работы

1. Подготовь необходимые материалы и оборудование. Используй веточки комнатного растения с 3–4 листочками.

2. Проведи исследования в классе:

а) наполни 4 банки водой. В первую добавь 1 чайную ложку поваренной соли, в другую – 1 чайную ложку растительного масла, в третью – 1 столовую ложку уксуса. Четвёртая – без примесей;

б) подпиши банки, чтобы не перепутать. Укажи, что именно ты добавил в воду;

в) помести в них веточки, поставь на подоконник и наблюдай за ними в течение 3–5 дней;

г) перенеси в тетрадь таблицу 11.

Для каждой банки заполняется такая же таблица. Результаты наблюдений каждый



день заноси в соответствующие колонки таблицы.

Таблица 11

Исследования проводил ученик 5 класса:	

Банка № _____	Смесь воды с _____
Влияние среды на жизнь и развитие растения	
Дата	Что наблюдал
1-й день	
2-й день	
3-й день	

3. Обобщённые результаты своей работы запиши в тетрадь по образцу.

В банке №__ была смесь воды и _____. Растение прожило в ней _____ дней. Таким образом, среда с _____ является _____ (*опасной*, *безопасной*).

Человек, как и растение, – живой организм. Таким образом, ему для жизни так же нужны благоприятные условия.

Задания

1. Почему во всех банках растения к концу исследования выглядят по-разному?
2. Какая среда безопасна для растений?
3. Ученики писали контрольную работу. Окна в классе были закрыты, потому что была зима. У некоторых детей разболелась голова. Одной из девочек даже стало плохо. Почему это произошло? Что нужно сделать, чтобы улучшить условия в классе?
4. Обсуди с одноклассниками, какой должна быть безопасная для ребёнка окружающая среда.
5. Обсуди с родителями, безопасна ли окружающая среда там, где ты живёшь.

§ 11. Основные опасности

Из этого параграфа ты узнаешь о природных, техногенных и социальных опасностях, что такое потенциальные опасности.

Чтобы избегать опасностей, надо уметь их распознавать. О некоторых опасностях ты уже знаешь. Например, опасно нарушать Правила дорожного движения, шалить с огнём, купаться в незнакомых местах.

Многочисленные опасности окружающего мира разделяют на три группы: *природные*, *техногенные* и *социальные*.



Первобытным людям угрожали преимущественно **природные опасности**: холод, жара, дикие животные, ядовитые растения, явления природы (землетрясения, извержения вулканов, снегопады, наводнения, грозы и т.п.).



! Вспомни

1. Какие природные опасности тебе приходилось наблюдать?
2. Что ты ощущал при этом?
3. Что ты делал, чтобы избежать опасности?

В результате деятельности человека возникают многочисленные *техногенные опасности*. Они вызваны использованием техники.

Техногенные опасности: электрический ток; повышенный уровень радиации; загрязнение вредными химическими веществами; взрывчатые и ядовитые вещества; пыль; шум; вибрация.

К ним относятся также пожары, взрывы, загрязнение окружающей среды отходами производства, транспортные аварии и т.п.

Техногенные опасности ухудшают здоровье, а иногда даже угрожают жизни человека.





Бывает, что сам человек становится источником опасности для других. Такие опасности называют социальными. Это хулиганство, разбой, бандитизм, терроризм, а также алкоголизм, наркомания.

Однако, несмотря на разнообразие опасностей, все они имеют общую черту – наносят вред здоровью человека. Человек может заболеть, получить травму или даже потерять жизнь.

Иногда поведение человека может спровоцировать опасность для него самого и других.



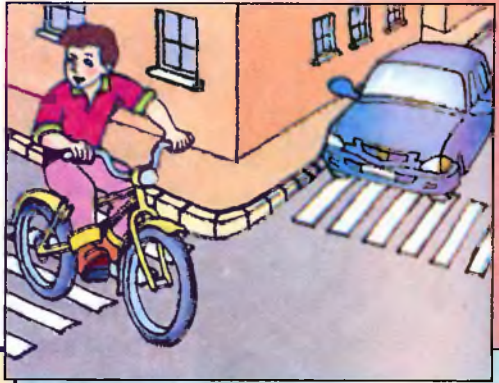


Подумай

1. Рассмотрй рисунки. Что может случиться с детьми, взрослыми?
2. Какие опасные ситуации создаются детьми? Почему?

Существуют *потенциальные опасности*, то есть *скрытые*. Они возможны при определённых условиях.

Чаще всего такие опасности возникают, когда человек чего-то не предусмотрел, о чём-то забыл, чего-нибудь не заметил или нарушил известные правила.



? Задания

1. Выпиши слова, означающие природные, техногенные и социальные опасности, поместив их в соответствующие колонки: землетрясение, утечка газа, разбойное нападение, пожар, наводнение, террористический акт, дорожно-транспортное происшествие, кража.
2. Рассмотрите рисунки. Какие правила безопасного поведения дети нарушают?
3. Как избежать опасности?

§ 12. Стихийные бедствия

Из этого параграфа ты узнаешь о чрезвычайных ситуациях, о причинах стихийных бедствий, усвоишь правила поведения в опасных ситуациях.



Чрезвычайные ситуации – это ситуации, угрожающие жизни многих людей, наносящие значительный ущерб природе и людям. Чрезвычайные ситуации бывают *природными* и *техногенными*.

Техногенные чрезвычайные ситуации вызваны неправильным обращением людей с техникой.

Природные чрезвычайные ситуации возникают вследствие стихийных бедствий. Их ещё называют *наибольшими опасностями природной, или окружающей, среды*. Ты знаешь, что **стихийные бедствия** – это землетрясения, бури, снежные заносы, сели, оползни, лесные пожары и т.п.



СЛОВАРИК

Землетрясение – подземные толчки, колебания и разрывы земной поверхности вследствие движения глубинных подземных пластов.

Наводнение – временное затопление суши вследствие подъёма воды естественных водоёмов.

Сель – бурный водо-грязевой или грязекаменный поток.

Буря – мощный порывистый ветер, подхватывающий и переносящий различные предметы.

! Вспомни

1. Какие стихийные бедствия случались в твоём краю?
2. Какими были их последствия?

Стихийные бедствия возникают неожиданно, разрушают строения, выводят из строя оборудование, вызывают многочисленные травмы и человеческие жертвы.

Люди научились прогнозировать возникновение некоторых стихийных бедствий, уменьшать их разрушительную силу. Об угрозе стихийного бедствия жителей предупреждают заранее по радио, телевидению или через прессу. Указывают, когда и какое стихийное бедствие ожидается, как подготовиться к нему и как действовать.

В нашей стране существуют службы борьбы со стихийными бедствиями и их последствиями. Они отвечают за безопасность населения. Этими службами руководит Министерство чрезвычайных ситуаций Украины.



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

Животные предчувствуют приближение стихийных бедствий. Наблюдая за необычным поведением домашних и диких животных, люди разгадывали его причину. Так они спасались от бедствий. Позже были изобретены приборы, фиксирующие малейшие изменения в окружающей среде, например, приближение дождей, резкие изменения температуры и направления ветра, сдвиги пластов Земли.

Землетрясение – самое страшное стихийное бедствие на планете. Ежегодно на Земле происходит около 1500 землетрясений.

В Украине землетрясения случаются редко, и то лишь в Карпатах и Крымских горах. На остальной территории Украины возможны отголоски землетрясений, происходящих в Турции, Румынии, на Кавказе.

Вспомни, как нужно действовать во время землетрясения.

Действовать во время землетрясения надо быстро, но спокойно.

Если во время землетрясения ты находишься на улице:

- Отойди на открытое место.
- Не подходи к повреждённым зданиям, мостам, столбам электропередачи, оборванным проводам.
- Не возвращайся домой, пока землетрясение не окончится.
- Если ты находишься в автомобиле, выйди из него.



Если землетрясение застало тебя дома:

- Перекрой газ, отключи электрический ток.
- Не пытайся выйти из здания до прекращения сильных толчков. Не выбегай на лестницу, она быстрее всего разрушается. Не пользуйся лифтом: он может застрять или оборваться.
- Не прячься под столом, партой или кроватью.
- Держись подальше от окон, зеркал, витрин, чтобы не травмироваться осколками или мебелью.
- Стань в безопасный угол, образованный наружными стенами.



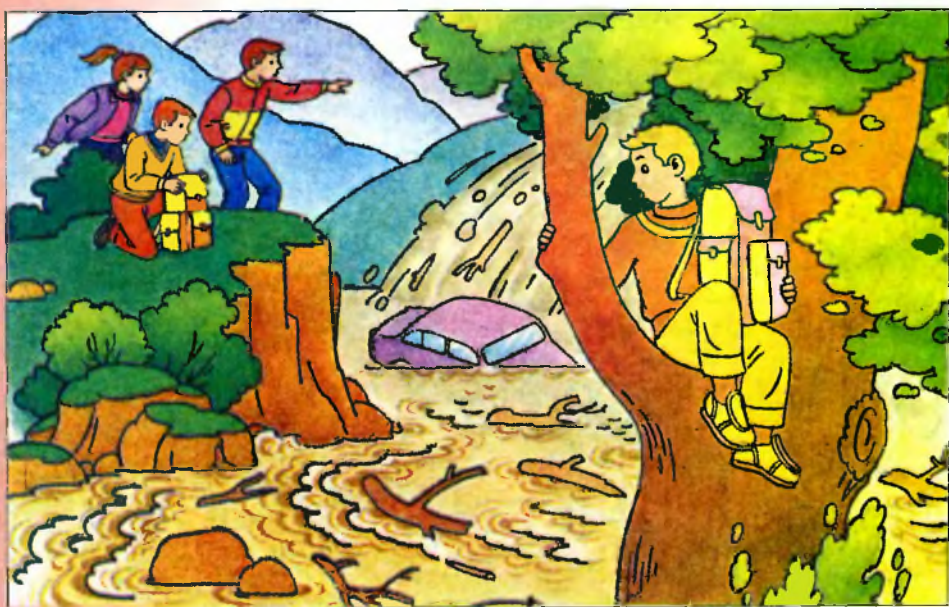
? Задания

1. Исследуй помещения, где ты проводишь больше всего времени (дом, класс).
2. Определи в нём опасные и безопасные места.
3. Составь последовательность действий, если землетрясение застало тебя дома.

Наводнения возникают из-за сильных и продолжительных осадков. В некоторых регионах наводнения происходят периодически.

В снежные зимы наводнения бывают при оттепелях. Из-за вырубки леса участились наводнения в горных районах. Наводнение может вызвать многочисленные человеческие жертвы.

В Украинских Карпатах с гор на города и сёла часто сходят сели. На дороги и строения обрушиваются стремительные потоки воды, почвы, несущие с собой обломки деревьев, камни.



При наводнениях и селях необходимо:

- Внимательно слушать сообщения по радио и телевидению.
- Быстро собраться и взять с собой пакет с документами, деньги, медицинскую аптечку. Желательно захватить трёхдневный запас продуктов и воды, тёплую одежду и обувь.
- Если объявлена эвакуация, прибыть на место сбора для отправки в безопасное место.

- Если наводнение или сель застает внезапно, главное – не попасть в воду, в стремительный водный или грязевой поток. Следует добраться до холма или залезть на крепкое дерево, чтобы не смыло водой.
- Если тебе не нужна срочная помощь, оставайся в безопасном месте, пока вода не спадёт. Выбираться самостоятельно из затопленных районов опасно.

СЛОВАРИК

Эвакуация (от латинского слова, означающего «пустой») – организованный вывоз людей из опасной местности.



Бури разрушают или сносят строения, обрывают линии электросетей, вырывают с корнем деревья, уничтожают посевы на полях.

Во время бури необходимо:

- Внимательно слушать сообщения по радио и телевидению.

- Забрать с балконов предметы, которые может подхватить ветер. Закрыть окна.
- Перекрыть газ, держать наготове фонари, свечи.
- Перейти во внутреннее помещение, держаться подальше от окон.
- Если объявлена эвакуация, действовать как во время наводнения.
- Если ты находишься на открытой местности – укрыться в глубокой канаве или овраге.



Снежные заносы образуются после продолжительных метелей и снегопадов. Возникают заторы на дорогах, перекрываются выходы из домов. Под тяжестью снега и инея ломаются деревья, обрываются провода электросетей. При снежных заносах важно дополнительно утеплить жилое помещение.

Чтобы не пострадать, выполняй указания взрослых, работников спасательной службы.

? Задания

Поработайте в группах.

Распределите роли в группе: руководитель, секретарь, наблюдатель, докладчик.

Руководитель:

- предлагает участникам группы высказаться сначала по желанию, а затем по очереди;
- поощряет группу к работе;
- подводит итоги работы.

Секретарь:

- ведёт короткие записи результатов работы своей группы.

Наблюдатель:

- следит за длительностью высказываний участников, культурой общения в группе.

Докладчик:

- представляет результаты работы группы для всего класса;
 - чётко и сжато высказывает общее мнение группы.
1. Обсудите причины и последствия стихийного бедствия, названного учителем.
 2. Определите порядок действий при этой чрезвычайной ситуации.
 3. Представьте выводы для всего класса. Оцените презентации других групп.
 4. Запишите выводы в таблицу в тетради по образцу.

Таблица 12

Стихийное бедствие	Действия государства	Действия
Землетрясение		
Наводнение		
Сель		
Буря		
Снежные заносы		



СЛОВАРИК

Презентация (от английского слова, означающего «представление») – ознакомление других со своей работой.

§ 13. Условия возникновения пожара

Из этого параграфа ты больше узнаешь о пожаре как стихийном бедствии, выяснишь причины и условия возникновения пожаров в природе, как избежать пожара и предотвратить его, научишься, как надо действовать при пожаре.

Вспомни легенду о Прометее. Он не думал, что его выстраданный дар может стать опасным. Люди научились использовать огонь для приготовления пищи, изготовления глиняной и стеклянной посуды, выплавки металлов и многого другого. Однако до сих пор не во всех случаях удается укротить огонь. Недаром говорят, что огонь – хороший слуга, но плохой хозяин.

Неосторожное или небрежное обращение с огнём может привести к страшному бедствию – пожару.

Пожар – это неконтролируемое горение, наносящее значительный материальный ущерб, приводящее к отравлению, травмированию, даже гибели живых существ.

СЛОВАРИК

Пожар – пламя, уничтожающее всё, что может гореть.

Прометей (с греческого переводится как «предвидящий») – древнегреческий мифологический герой, который, по легенде, украл огонь с неба и отдал его людям.

В природе пожары могут возникать вследствие возгорания торфа, угля или природного газа.

Молния, попавшая в сухое дерево, тоже может стать причиной возникновения пожара, особенно опасного в больших лесах.

Различают *грунтовые, верховые* и *низовые* пожары.

Горение торфяников относят к **грунтовым пожарам**. Горение происходит под неглубоким слоем почвы. В результате этого образуются пустоты, в которые могут провалиться люди, животные или техника. Такие пожары очень трудно потушить.



При **верховых пожарах** в лесах горят верхушки деревьев. Пламя распространяется очень быстро. Животные не успевают убежать. Такие пожары – наиболее опасны.

К сожалению, чаще всего причиной пожара в природе становится неосторожное поведение людей с огнём. Потому наиболее распространены **низовые пожары**. Они возникают, когда люди оставляют огонь без присмотра, небрежно гасят костёр. Выгорают молодые деревца, кусты, многолетние травы.



Для возникновения горения необходимы определённые условия, которые называют **треугольником огня**.



Источником возгорания могут быть: спички, молния, увеличительное стекло, искра в неисправном электроприборе, костёр, осколок бутылки, свечка и т.п. Они нагревают вещество или материал до температуры загорания.

Предметы и вещества, окружающие нас в природе, и те, которые мы используем

в повседневной жизни, могут быть *горючими* или *негорючими*. По способности загораться горючие вещества делят на *легковоспламеняющиеся* и *трудновоспламеняющиеся*.

Вещества, которые под действием источника загорания вспыхивают, тлеют или обугливаются и продолжают гореть без источника загорания, – **горючие**.

Вещества, которые по действию огня или высокой температуры не горят, не тлеют, не обугливаются, – **негорючие**.



Вспомни

Обрати внимание на знак, имеющийся на установках (сосудах) с легковоспламеняющимися материалами и веществами.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...

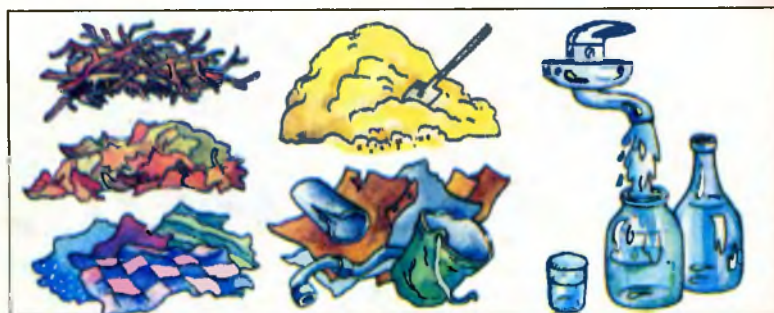
Вещества и материалы имеют различную температуру воспламенения: уголь – 350 °С; древесина – 270 °С; спирт – 70 °С.



Подумай

Какие материалы и вещества из изображённых на рисунках:

- а) легковоспламеняющиеся;
- б) трудновоспламеняющиеся;
- в) негорючие?

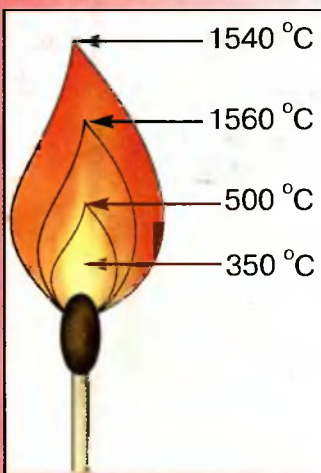


Кислород, входящий в состав воздуха, поддерживает горение и является необходимым условием его возникновения.

Для прекращения горения нужно перекрыть доступ кислорода или охладить горячий материал ниже температуры его воспламенения.

Подумай

1. Расскажи, как может возникнуть пожар в лесу, поле.
2. Почему надо быть осторожным с огнём на природе?



Рассмотри рисунок. Пламя спички имеет очень высокую температуру. Сравни с температурой воспламенения угля, древесины и спирта. Конечно, тепла от спички не хватит, чтобы зажечь большое полено. Однако трава, хворост или бумага вспыхивают быстро, а бензин или спирт – мгновенно.

Не стоит шалить с огнём даже маленькой спички, потому что в сухую погоду он может уничтожить лес, созревшую ниву и постройки. В Украине наиболее пожароопасны июль и август.





Берегите лес от пожара!
Лес – это легкие планеты!

Именно летом люди больше всего времени проводят на свежем воздухе. Как вкусен обед, приготовленный на костре! Однако не следует забывать **правила безопасного костра**.

- Костёр должен быть защищён от ветра, устроен подальше от деревьев.
- Место под костёр следует расчистить от сухой травы, мха; обкопать его или выкопать неглубокую яму.
- Хворост нужно складывать подальше от огня.
- Не оставлять костёр без присмотра.
- Костер следует тщательно погасить.

Помни, что почти все пожары сначала можно легко потушить. Говорят, что в первую минуту погасить пожар можно стаканом воды, во вторую – ведром, а в третью – не хватит и цистерны. Если в лесу загорелась трава, небольшие кустики, важно не растеряться и попробовать погасить пламя. Можно засыпать его землёй, песком или залить водой.



Если самостоятельно обуздать огонь не удалось, необходимо позаботиться о личной безопасности и немедленно покинуть место пожара. Надо остерегаться открытого огня, высокой температуры воздуха, задымленности, провалов в прогоревшую почву, падения деревьев и веток.

Действовать следует осмотрительно. Если пожар низовой, надо перейти зону огня против ветра, закрыв голову и лицо верхней одеждой, лучше влажной тканью.

Если загорелась одежда, следует остановиться, упасть на землю и покататься по ней, чтобы сбить пламя. Припомни, как это надо делать.

Если скорость распространения огня невелика, можно выходить против ветра по полянам, дорогам, дну ручьёв, речушек.





? Задания

1. Каковы природные причины возникновения пожаров?
2. Что чаще всего бывает причиной возникновения лесных пожаров?
3. Назови условия возникновения горения. Разъясни их.
4. Какие плакаты о пожарной безопасности ты видел на опушках? Объясни их содержание.
5. Нарисуй свой плакат.

✦ Ситуационные задания

1. Вы с друзьями решили испечь картошку на лесной поляне. Разложили костёр, пошли к ручейку мыть картошку. В это время костёр перебросился на кучку хвороста. Чего не предвидели? В чём причина пожара? Что надо сделать?
2. После сбора огородных культур ты помогал родителям убирать огород и сжигать ботву. Папа просил быть осторожным. Почему? Чего следует остерегаться?



Проверь себя

Выбери правильные ответы на вопросы.

1. Как надо себя вести, если землетрясение застало тебя на улице:
 - а) подойти к зданию и спрятаться в нём;
 - б) отойти от высоких зданий и сооружений, столбов и оград;
 - в) обратиться в ближайшее учреждение за помощью;
 - г) идти в направлении больших площадей, скверов и открытых мест;
 - д) стоять и прятаться на мостах, путепроводах или под ними;
 - е) прятаться в автомобиле?
2. Как необходимо себя вести, если землетрясение застало тебя в помещении:
 - а) подойти к окну;
 - б) отойти от нестойкой мебели;
 - в) выйти из помещения на открытую местность;
 - г) быстро спуститься с высокого этажа лифтом;
 - д) стоять в углу, образованном внешними стенами;
 - е) прятаться под столом или кроватью?
3. Какие правила следует соблюдать при наводнениях:
 - а) стараться не попасть в воду, особенно в сильный поток;
 - б) достигнув безопасного места, ждать помощи;
 - в) поднявшись на высокое место, звать на помощь;
 - г) не снимать мокрую одежду, чтобы её не украли;
 - д) вернуться домой за оставленными учебниками;
 - е) использовать любые подручные плавательные средства для спасения?
4. Как следует действовать, если ты попал в лесной пожар:
 - а) выходить из зоны огня против ветра;
 - б) выходить из зоны огня в сторону ветра;
 - в) идти под деревьями;
 - г) выходить на открытые места, поляны, просеки;
 - д) спрятаться в кустах?



§ 14. Безопасное поведение дома и на улице

Параграф поможет тебе усвоить правила поведения с незнакомыми дома и на улице.

Тебе приходится общаться со знакомыми и незнакомыми людьми: с одноклассниками и учителями, родственниками и близкими, врачами и милиционерами, продавцами и контролёрами на транспорте. Если человек знает твоё имя, называет твоих родителей, но ты не можешь его припомнить, то он может быть опасным для тебя.

Большинство людей – порядочные, честные и доброжелательные. Однако существует опасность встречи с плохим человеком. Воры вытаскивают кошельки, хулиганы отбирают или портят личные вещи, мошенники могут обмануть.

Вспомни

1. Какие социальные опасности возможны в жизни каждого человека?
2. Расскажи, как вести себя с незнакомыми людьми на улице?

Детям и взрослым лучше избегать *социальных опасностей*. Но как их распознать? Как вести себя, чтобы не стать лёгкой добычей для мошенника?

Часто люди провоцируют преступников своим неосмотрительным поведением: оставленная в дверях записка может помочь грабителям. Ценности и деньги, положенные на видном месте, искушают взять их. Похвальба дорогими вещами в незнакомой компании привлекает внимание воров. Ненадёжные



двери и замки не защищают квартиру. Оставленные без присмотра вещи исчезают.

Особенно доверчивыми бывают сельские жители. Если в дом заходит «аптекарьша», предлагая очки, бабушка доверяет «порядочной» женщине. Душевно беседуют некоторые торговцы тканями или платками. Так расхваливают свои товары, что покупатели и не замечают, как пропадают их ценные вещи.



Помни, преступником может быть и мужчина, и женщина, и даже твой сверстник.

Запомни правила осмотрительности и соблюдай их.

- Не на все просьбы ты должен реагировать и немедленно оказывать помощь.
- Если к тебе обращается незнакомец, не подходи к нему, не разговаривай с ним.
- Обязательно рассказывай родителям о подозрительных ситуациях, людях, которые угрожают, преследуют.

- В случаях срочной необходимости проси помощи у взрослых: продавца, контролёра, милиционера.
- Будь осторожен с ключами от квартиры, не передавай их посторонним, если потерял – сразу же сообщи родителям.
- Знакомь родителей со своими друзьями. Не приглашай к себе малознакомых мальчиков и девочек, если родителей нет дома.

Если ты дома



? Задания

1. Рассмотрите рисунок, назовите служащих, которые могут приходить в вашу квартиру.
 2. Подумайте, можно ли им открывать дверь.
- Не открывай дверь незнакомым, даже если они принесли телеграмму, хотят проверить показания электросчётчика, исправность газовых приборов или водопровода и т.п.

- Если позвонили в дверь, сначала посмотри в глазок. Не открывай, если это незнакомец и родители не предупредили тебя о его визите.
- Если в глазок ничего не видно или в коридоре погас свет, ни при каких условиях не открывай дверь. Можно позвонить соседям и попросить посмотреть, что случилось.
- Если начался разговор, обязательно скажи, что сейчас выйдут соседи и помогут или приедет милиция и всё выяснит.
- Если настаивают на срочной помощи (вызов милиции или необходимость перекрыть горячую воду) – попроси прийти с твоими соседями, позвонить родителям.
- Если в замке поворачивается ключ, а родители придут не скоро, нужно громко спросить: «Кто там?», закрыть дверь на цепочку. Не услышав ответа, просить о помощи по телефону или с балкона соседей, прохожих, милицию.
- Если силой ворвались в помещение – защищайся чем можешь.



Ситуационные задания

Поработайте в парах.

Обсудите ситуации. Как правильно действовать?

1. Без предупреждения приходит работник службы газа. Ты его не знаешь. Говорит, что необходимо проверить исправность газовых приборов. Какими будут твои действия?
2. Незнакомец просит разрешения воспользоваться телефоном, чтобы вызвать скорую помощь. Как ты поступишь?
3. В дверь звонит малознакомый человек, представляется сотрудником отца. Просит отдать какие-то документы по просьбе отца. Что ты сделаешь?
4. Милиционер просит открыть дверь для какой-либо проверки. Твои действия?
5. Незнакомец говорит, что он сосед с нижнего



этажа. Требуется немедленно открыть дверь, потому что вы его заливаеете. Колотит в дверь. Как ты поступишь?

6. Кто-то позвонил в квартиру. Ты подошёл к двери, но ничего не увидел в глазок, так как в коридоре темно. Что ты сделаешь?

Если ты на улице

! Вспомни

1. Какие места могут быть опасными для развлечений?
2. Обсуди в группах и расскажи.

Помни, что от тебя зависит твоя безопасность во время игр на улице.

Ты подросток, и родители разрешают тебе гулять одному. Обрати внимание на некоторые советы, которые помогут избежать несчастья.

- Никогда не садись в машину к незнакомым людям. Не садись в неизвестную пустую машину.
- Не бери подарков и быстро отходи от людей, которые их предлагают. Обязательно расскажи об этом родителям!



- Не спускайся в подвалы и не поднимайся на чердаки – это опасно.



- Не выноси во двор дорогие вещи, не хвастайся ими.
- Не уходи со двора без разрешения родителей.



- Не гуляй в безлюдных и незнакомых местах.
- Избегай тёмных неосвещённых мест: дворов, подъездов, подворотен.
- Не носи с собой большие суммы денег. Никогда не хвастайся деньгами.
- Если грубо требуют деньги или дорогие вещи, угрожают ножом или другим оружием, – отдай без споров.



? Задания

1. Как следует себя вести, если кто-то чужой открывает замок твоей квартиры или дома?
2. Как ты поступишь, если ожидаешь лифт и подошёл незнакомец? Поедешь ли вместе с ним? Почему?
3. Нужно ли жителю многоэтажного дома знать своих соседей? Объясни свой ответ.
4. Что ты сделаешь, если незнакомцы предлагают принять участие в телепередаче?

§ 15. Безопасность в толпе

Из параграфа ты узнаешь, как защитить себя в толпе.

Ты уже повзрослел. Тебе хочется побывать на концертах, футбольных матчах, выступлениях политиков. Там собирается много людей. В толпу можно попасть на базаре и на праздновании дня города или села, на выборах. Взрослея, ты всё чаще будешь посещать подобные мероприятия. И значит – будешь попадать в толпу.



Тебе нужно знать, как избежать возможных опасностей.

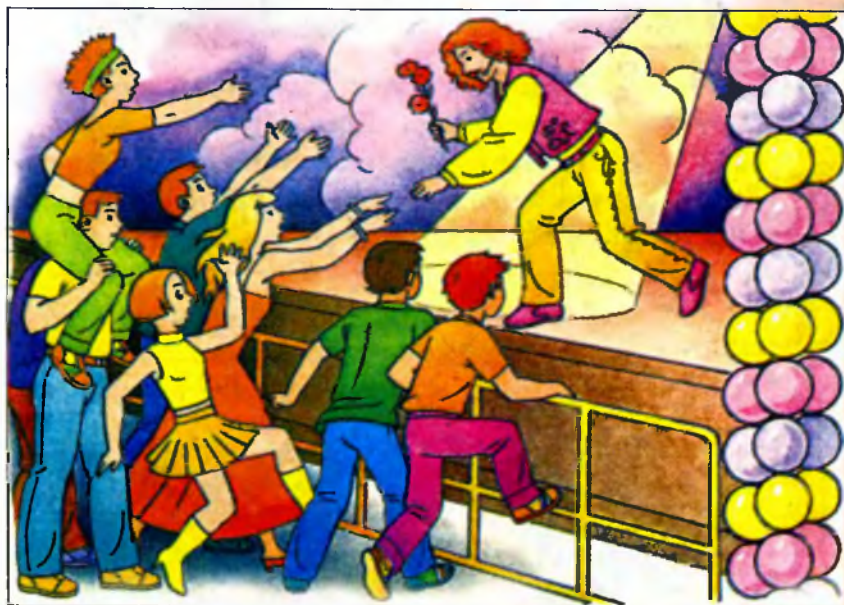
Если случилось какое-то недоразумение и началась **паника**, – толпа становится неуправляемой. Возникает социальная опасность. Люди могут навредить друг другу. Иногда лучше остаться на месте или отойти в сторону, чем бежать вместе со всеми.

СЛОВАРИК

Паника (от имени греческого бога Пана) – массовый страх перед реальной или мнимой опасностью. Люди теряют самоконтроль, становятся опасными для себя и других.

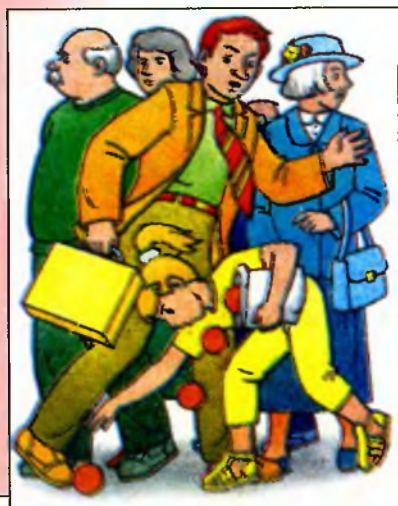
Вспомни советы относительно поведения в людных местах.

- Выбирая место для просмотра концерта, не стоит подходить близко к сцене. Всегда следует заботиться о личной безопасности. Придя пораньше, можно занять более удобное и безопасное место. После концерта не стоит спешить к выходу.



- Одевайся в удобную одежду и обувь, которые не мешают движениям.
- Не бери с собой громоздких вещей.
- Остерегайся стеклянных витрин и дверей, чтобы не пострадать и не порезаться, если они разобьются.

- Не держи руки в карманах. Согни руки, крепко прижми их к корпусу.
- Если в толпе ты что-то обронил, лучше этого не поднимать.



Обрати внимание на то, как нужно действовать, если ты упал в толпе.

- Если не удержался на ногах, нужно попробовать быстрее подняться. Стань на пятки или носки и резко выпрямляйся, «выныривая» сквозь толпу.
- Если не смог подняться, свернись клубочком, защищая голову руками.



БЫВАЕТ, ЧТО...

В 1999 г. в Минске во время концерта под открытым небом пошёл дождь. Все побежали прятаться от него в подземный переход. Обувь на тонких каблуках цеплялась за покрытие перехода. Люди падали, а подняться в толпе не могли. Вследствие давки, духоты и переломов 53 человека погибли, среди них 42 школьника.

**Задания**

- Запиши в тетрадь важнейшие правила поведения в толпе.

Практическая работа № 3**Моделирование поведения в толпе**

Разбейтесь на 3 группы. Каждая группа получает ситуационное задание и обсуждает его. Потом участники каждой группы высказываются по желанию или по очереди. Ответы каждой группы оценивают ученики из других групп.

- Согласен ли ты с мнением группы?
- Что во время обсуждения было самым важным и самым интересным?

**Ситуационные задания**

Выбери из предложенных вариантов правильные действия в данной ситуации и определи их порядок.

- После концерта на стадионе тебя оттеснили от родителей, и ты их не видишь. На выходе возникла давка, люди запаниковали. Твоя сумка упала под ноги. Что ты будешь делать:
 - кричать, звать родителей;
 - держаться внутри толпы. После прохождения узких мест постарайся выбраться из неё;

- в) будешь пытаться растолкать людей и найти родителей;
- г) наклонишься за сумкой;
- д) будешь искать родителей, когда давка кончится;
- е) не станешь обращать внимания на сумку, сосредоточишься, застегнёшь одежду?

2. Во время празднования Дня города на площади образовалась толпа. В ожидании концерта собралось много молодёжи. Ты пришёл с друзьями, но в толпе отстал от них. Люди рядом стоят очень плотно, концерт вот-вот начнётся. Что ты будешь делать:

- а) кричать, звать друзей;
- б) держаться внутри толпы. После окончания концерта попытаешься выбраться из неё;
- в) будешь пытаться растолкать людей и найти друзей;
- г) если есть мобильный телефон, воспользуешься им, чтобы договориться о месте встречи с друзьями;
- д) будешь искать друзей после концерта;
- е) выберешься из толпы на приметное место (рекламный щит, вход в здание, остановка), позвонишь друзьям или родителям, сообщишь, где ожидаешь их;
- ж) выберешься из толпы, придешь на заранее выбранное место встречи и будешь ждать друзей?

3. Ты собираешься с родителями на футбольный матч. Что можно надеть или взять из предложенного, а что надо оставить дома:

- а) длинный вязаный шарф;
- б) джинсы;
- в) кроссовки;
- г) рюкзак;
- д) широкий длинный плащ;
- е) спортивную куртку;
- ж) туфли на высоких каблуках;
- з) толстую цепочку на шею;
- и) длинный зонтик;
- к) игрушечного мишку;
- л) узкие брюки;
- м) сумку на длинном ремешке?



§ 16. Безопасность на воде

В этом параграфе ты повторишь правила поведения во время купания в реке, озере, море, узнаешь, как помочь потерпевшим на воде.

Вода бывает разной – и тихой, и грозной.

Летние каникулы – чудесная, долгожданная пора. Но не такая уж беспечная, как может показаться тому, кто устал от уроков и домашних дел.

Летом родители стремятся отправить детей в лагерь отдыха, чтобы они закалились и окрепли. Бескрайнее море, быстрая речка или маленький пруд приносят много радости. Однако нельзя забывать о правилах безопасного отдыха. Ведь, к сожалению, эта красота иногда может стать опасной...

Подумай

Рассмотри рисунок. Расскажи, где нельзя купаться. Объясни почему.





Места для купания следует выбирать очень тщательно. Вода, в которой ты купаешься, должна быть чистой. К сожалению, она бывает загрязнена отходами промышленных или сельскохозяйственных предприятий.

Живописные скалы радуют глаз, но вблизи от них следует быть очень осторожным. Даже небольшие волны могут ударить о камни. Почти всегда подводная часть скал покрыта моллюсками. Острыми краями раковин можно порезаться. Прыгая в воду в незнакомом месте, можно больно удариться. Бывали случаи, когда прыгуны погибали из-за своей неосторожности.

Высокие морские волны так манят, словно приглашают покататься «то на лодке, то на лошадке». Но ласковость волны заканчивается там, где начинается белый «барашек». Такая волна может накрыть пловца, затянуть далеко от берега.

Девочкам нравится, когда им дарят кувшинку. Но достать её – рискованное дело.

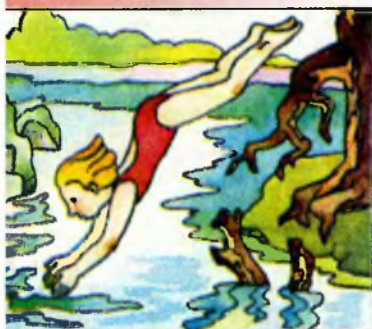
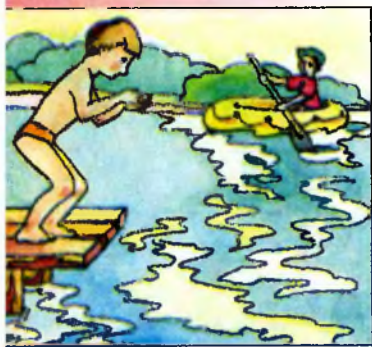


Корнями растение закрепляется в иле, прочные стебли переплетаются в воде. В них можно запутаться. Да и надо ли срывать цветок? Ведь растение занесено в Красную книгу Украины.

В стоячей воде часто живут опасные микроорганизмы. Они могут вызвать различные заболевания. Купающимся могут причинить неприятности пиявки или насекомые.

Реки, рождающиеся в горах – мощны и стремительны. Случается, течение сбивает с ног, а от холодной воды перехватывает дыхание. Горными реками лучше любоваться с берега. Да и здесь нужно быть осмотрительным, потому что камни, отшлифованные водой, мокрые и скользкие.

Прыжки в воду – зрелищный вид спорта. Спортсмены обучаются прыжкам под руководством тренера.



Прыгать с пирса или моста – опасно. Если ты перегрелся на солнце, а потом резко погружаешься в воду, то от быстрого охлаждения может быть шок. Неправильно ныряя, можно больно удариться об воду. Пирсы и мосты строятся с подводными конструкциями, которые часто незаметны с высоты и также представляют собой опасность.

СЛОВАРИК

Шок (от французского слова «удар») – состояние потрясения, угрожающее жизни человека; реакция организма на боль.

? Задание

Рассмотри рисунок. Объясни назначение построек на оборудованном пляже.



Представь, что ты в летнем детском лагере отдыха.

Каждую смену в лагере проводится весёлый праздник – День Нептуна. Царь морей разрешает купаться больше, чем в обычные дни, вместе с русалками, бесенятами и другими сказочными морскими жителями. Но он обязательно напоминает **правила поведения во время купания.**

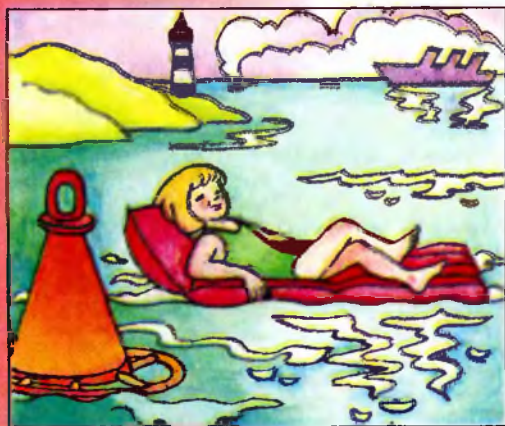
- Купаться следует в хорошо знакомых местах.
- Первое купание должно быть недолгим – 10 минут, далее в воде можно находиться до 20 минут за один раз.
- Детям старше 10 лет можно купаться при температуре воды выше 19 °С.
- Не купаться в непогоду: грозу, шторм, дождь.
- Не заплывать за ограждения.
- Не подплывать к лодкам, скутерам, катамаранам, катерам.
- Не прыгать в воду с сооружений и плавательных средств, не предназначенных для этого.
- Не заплывать на надувных подушках и матрасах далеко от берега.
- Не баловаться в воде – это мешает окружающим и может быть опасным.

Не купайся без присмотра взрослых!



Прогулки на лодках, катерах, катамаранах и яхтах требуют повышенной осторожности.

- Нельзя садиться в какое-либо плавательное средство без взрослых.
- Перед посадкой на катер, катамаран или яхту взрослые должны убедиться, что на них имеются спасательные средства.
- При посадке в лодку следует быть особенно осторожным, ступать на середину настила.
- Нельзя пересаживаться с места на место или из судна в судно на плаву.
- Нельзя нырять с плавательного средства.
- Нельзя кататься близко к большим судам, дамбам, шлюзам, причалам или мостам.



Спасение потерпевших на воде

В жаркие дни люди забывают об опасности. Ныряют и купаются до переутомления, заплывают далеко от берега. Иногда ногу может свести судорогой. Нужно потереть ногу об ногу или растереть её рукой. Можно помочь себе так: место судороги уколоть шпилькой или сильно ущипнуть.

СЛОВАРИК

Судорога – болезненное сокращение мышц, не зависящее от воли человека.

? Задания

1. Что надо сделать, если во время купания в холодной воде ногу свело судорогой:
 - а) растереть ногу;
 - б) уколоть мышцу шпилькой;
 - в) сильно ущипнуть сократившуюся мышцу;
 - г) поплыть к берегу?
2. Как себя вести, если во время купания начался озноб:
 - а) продолжать купаться с компанией;
 - б) выйти на берег и подождать остальных;
 - в) выйти из воды, согреться и отдохнуть?

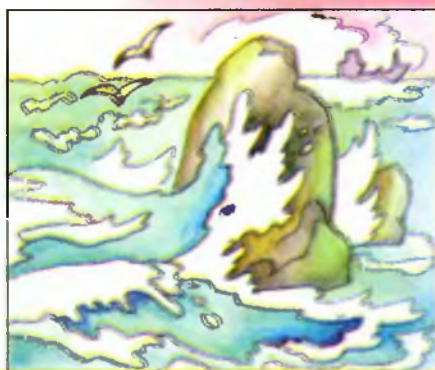
Если пловец начал тонуть, первую помощь оказывают взрослые. Они или сами знают, как помочь беде, или вызывают службу спасения на воде.

Как может помочь потерпевшему на воде ученик 5 класса?

1. Громко позвать на помощь спасателей или взрослых.
2. Бросить утопающему, который ещё держится на поверхности воды, спасательный круг, деревянную доску, надувной матрас, пенопласт, мяч, чтобы человек мог выплыть. Можно подбадривать его словами.
3. Если потерпевший выплыл на берег, всё равно необходимо сообщить взрослым.
4. Вызвать скорую медицинскую помощь.

? Задания

1. Почему опасно купаться:
 - вблизи от скал;
 - во время шторма;
 - в воде с водорослями и кувшинками;
 - в стремительной горной речке?
2. Какую опасность могут представлять для людей пирсы и мосты?
3. Какие правила поведения следует соблюдать во время купания?





Ситуационное задание

Представь, что ты с друзьями и их родителями поехал на речку. Взрослые заняты устройством лагеря, а ребятня побежала к воде. Маленький мальчик прыгнул в воду и упал. Твои действия?



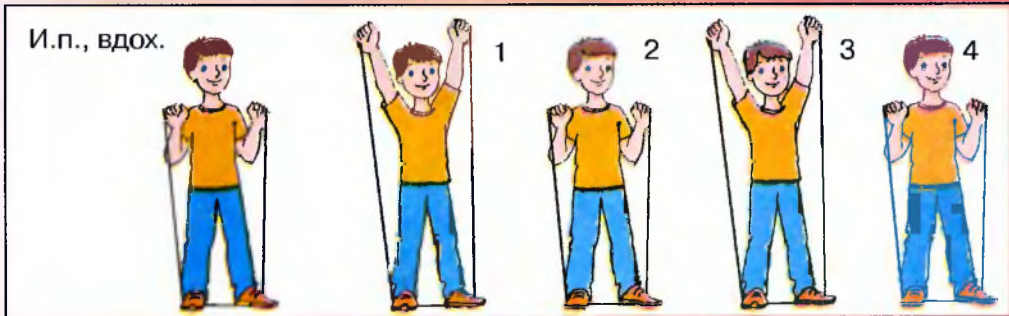
Проверь себя

Выбери правильные ответы на вопросы.

1. Как правильно ответить по телефону незнакомцу, который просит к телефону родителей, а их нет дома:
 - а) сказать, что родители на работе до вечера;
 - б) сказать, что родителей нет, но они скоро придут;
 - в) сказать, что родители заняты, и спросить, куда и кому перезвонить;
 - г) рассказать, что ключ от двери под ковриком слева?
2. Как следует себя вести с незнакомцами на улице:
 - а) сесть в машину, если тебя приглашают;
 - б) попробовать пирожное, которое предлагает пожилая женщина;
 - в) не разговаривать с дядей, предлагающим показать коллекцию монет;
 - г) когда тебе дарят медвежонка, поблагодарить и решительно отказаться;
 - д) если угрожают ножом, отдать деньги и запомнить как можно больше примет преступников;
 - е) не соблазняться приглашением вместе посетить салон игровых автоматов?
3. Как правильно вести себя в толпе:
 - а) остерегаться стеклянных витрин и дверей;
 - б) пытаться растолкать людей;
 - в) не держать руки в карманах;
 - г) поднять свои вещи из-под ног;
 - д) успокоиться, собраться и овладеть собой;
 - е) на праздники, где собирается много людей, надевать длинные шарфы или шали и обувать туфли на высоких каблуках?

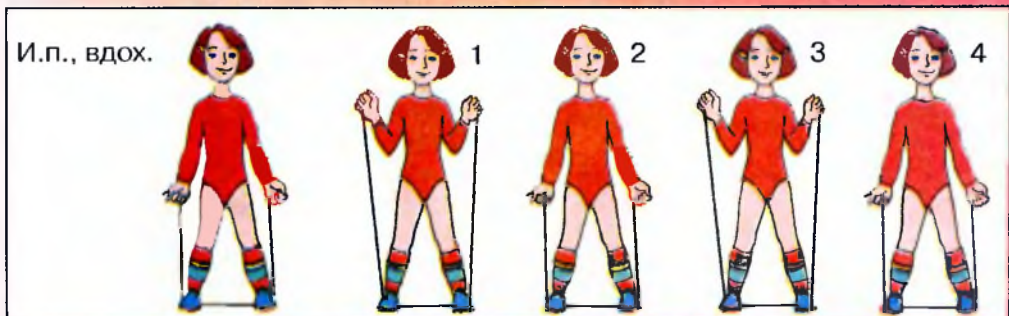
КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ № 3 (с бинтом Мартенса)

Упражнение 1



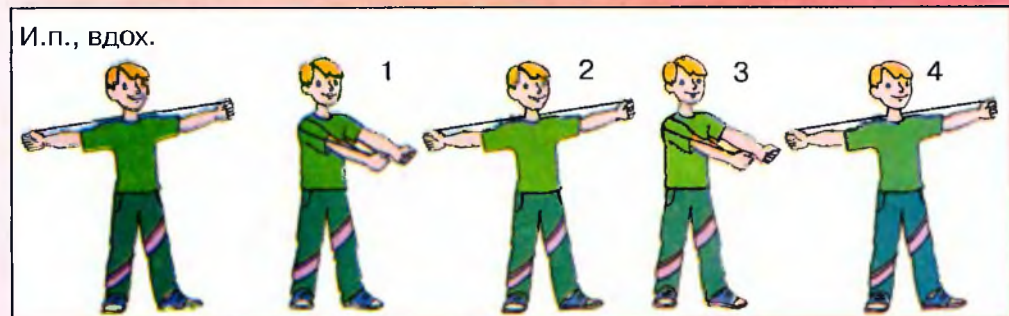
1. Руки вверх, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Руки вверх, выдох. 4. И.п., вдох.
Повторить 8–10 раз.

Упражнение 2



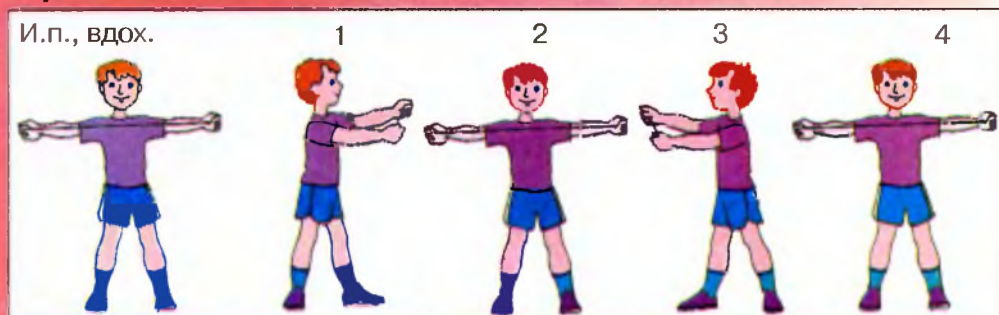
1. Руки согнуть к плечам, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Руки согнуть к плечам, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 3



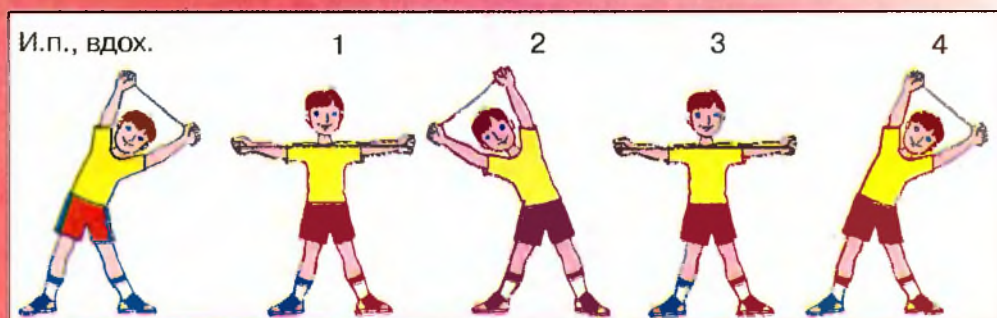
1. Руки вперёд, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Руки вперёд, выдох. 4. И.п., вдох.
Повторить 10–12 раз.

Упражнение 4



1. Поворот туловища влево, руки вперёд, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Поворот туловища вправо, руки вперёд, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 5



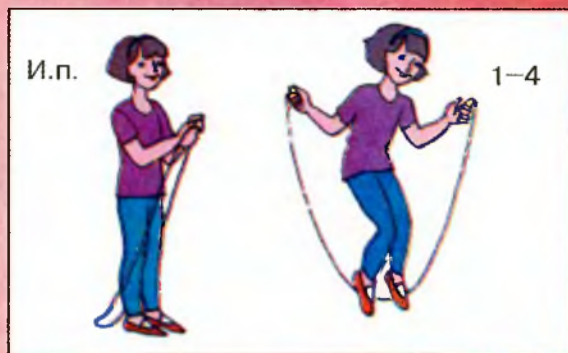
1. Выпрямиться, руки в стороны, выдох. 2. Наклон туловища вправо, руки вверх, вдох. 3. Выпрямиться, руки в стороны, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 6



1. Наклон туловища вперёд, руки в стороны, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Наклон туловища вперёд, руки в стороны, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 7



1-4. Прыжки на месте, дыхание свободное. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 8



1-4. Прыжки на левой ноге, дыхание свободное. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 9



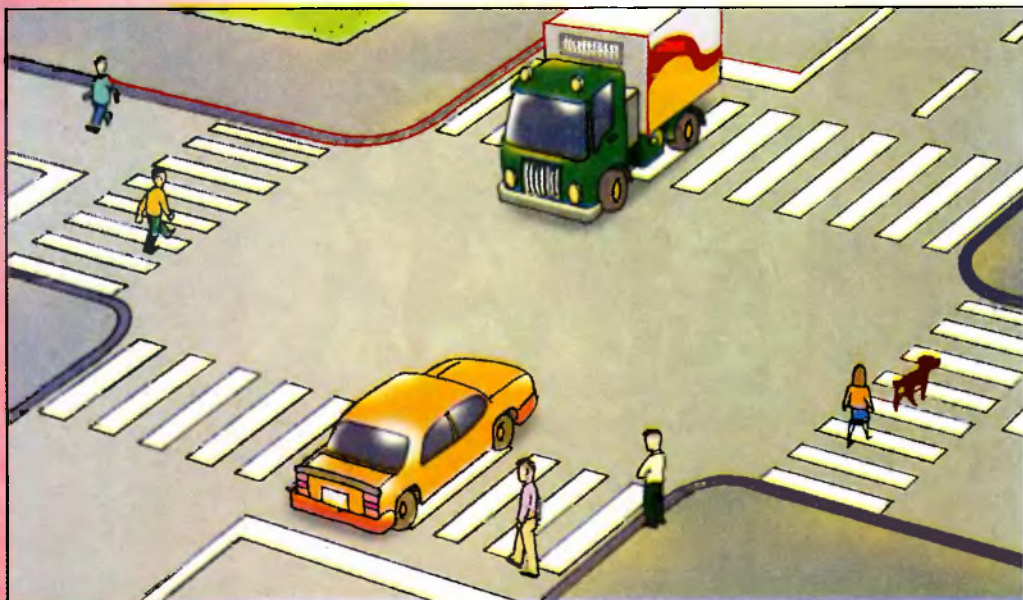
1-4. Прыжки на правой ноге, дыхание свободное. Повторить 10-12 раз.

§ 17. Переход многополосной дороги

Из этого параграфа ты узнаешь о новых Правилах дорожного движения. Знание этих Правил поможет тебе уверенно переходить через проезжую часть дороги.

! Вспомни

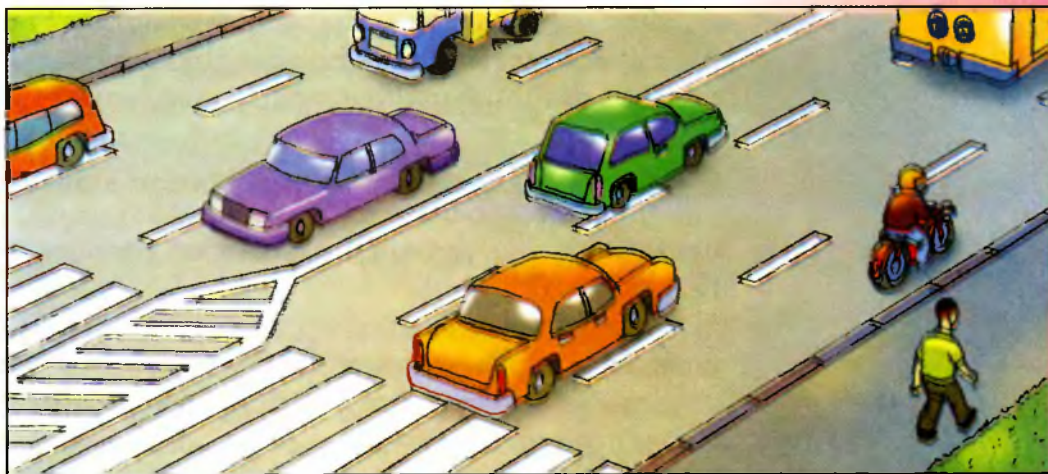
Какими Правилами дорожного движения ты пользуешься ежедневно?



? Задания

1. Рассмотрите рисунок. «Прочтите» дорожную разметку.
2. Назовите участников дорожного движения.
3. Кто нарушает Правила дорожного движения?
4. Что может случиться с нарушителями Правил?

Ты умеешь переходить однополосную и двухполосную дороги. Кроме таких дорог, бывают ещё многополосные дороги.



Подумай

Рассмотри рисунок. Чем многополосная дорога отличается от однополосной и двухполосной?

Ты заметил, что на такой дороге транспорт движется по нескольким полосам.

Дороги, по которым транспорт движется по нескольким полосам в разных направлениях, называются **многополосными**.

Движение транспорта на таких дорогах регулируется знаками «Направления движения по полосам». Запомни их.



Задания

1. Вспомни, где ты видел такие дорожные знаки.
2. Приходилось ли тебе переходить многополосную дорогу, регулируемую светофором?
3. С кем ты её переходил? Расскажи, как вы переходили многополосную дорогу.

При переходе многополосной дороги следует руководствоваться такими Правилами.

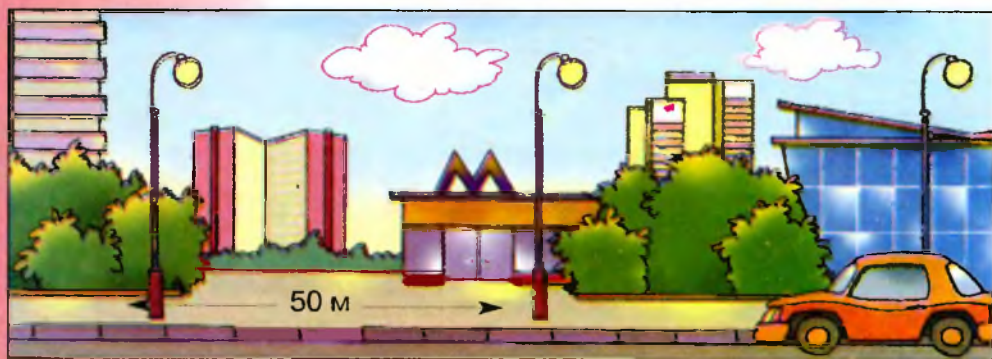
Если дорога регулируется светофором:

- переходи только на зелёный свет светофора;
- если не успеваешь перейти все полосы, остановись на осевой линии или островке безопасности;
- дождись следующего зелёного сигнала и закончи переход дороги.

Если дорога не регулируется светофором:

- прежде чем начать переход, остановись, прислушайся, внимательно осмотри дорогу;
- посмотри налево и переходи тогда, когда транспорта нет или он очень далеко;
- обязательно остановись на осевой линии или островке безопасности, прислушайся, посмотри направо и внимательно осмотри дорогу;
- переходи дорогу тогда, когда транспорта нет или он очень далеко.

Запомни эти Правила перехода многополосной дороги. Всегда соблюдай их.



Чтобы оценить расстояние до автомобилей,двигающихся по полосам, обрати внимание на опоры электросетей. Расстояние между соседними опорами – 50 м. Безопасным для перехода является расстояние от пешехода до

машины 100–150 м, то есть машина должна быть за 2–3 опоры от тебя.

Следует учитывать скорость движения транспорта. Если машина едет очень быстро, лучше подождать, пока она проедет, и потом начинать переход.

! Вспомни

От чего зависит длина тормозного пути автомобиля?

? Задания

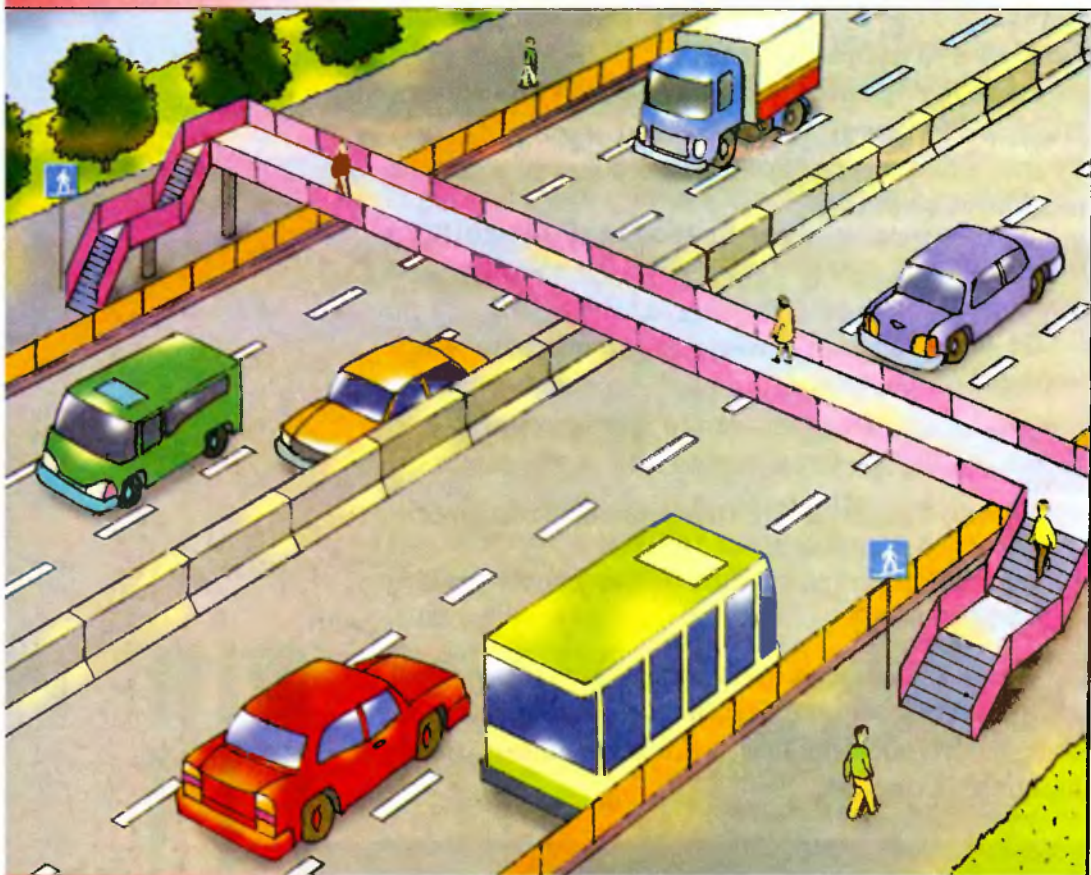
1. Обсуди с родителями Правила перехода многополосной дороги.
2. Потренируйся переходить такую дорогу вместе с родителями.

С появлением скоростных машин в нашей стране строится всё больше автомагистралей. Узнай, что обозначают дорожные знаки, изображенные справа.



СЛОВАРИК

Автомагистраль (от греческого слова, означающего «сам», и латинского «главный») – широкая дорога для скоростного движения автомобильного транспорта.



По автомагистрали машины двигаются с очень большой скоростью. Здесь пешеходам запрещается не только переходить дорогу, а даже ходить по обочине. Для перехода автомагистрали пользуются только надземными или подземными переходами.

? Задания

1. Есть ли там, где ты живёшь, автомагистраль? Где она проходит?
2. Чем автомагистраль отличается от многополосной дороги?
3. Почему нельзя переходить автомагистраль как многополосную дорогу?
4. Как надо переходить автомагистраль?

§ 18. **Общественный транспорт и остановки**

Проработав этот параграф, ты научишься безопасно пользоваться общественным транспортом и остановками.

! **Вспомни**

1. Какие виды общественного транспорта ты знаешь?
2. Кто такие пассажиры?

Автобус, троллейбус, трамвай, маршрутное такси называют наземным транспортом, а метро – подземным.

Ты знаешь, что при пользовании общественным транспортом пассажиры должны соблюдать определённые Правила.

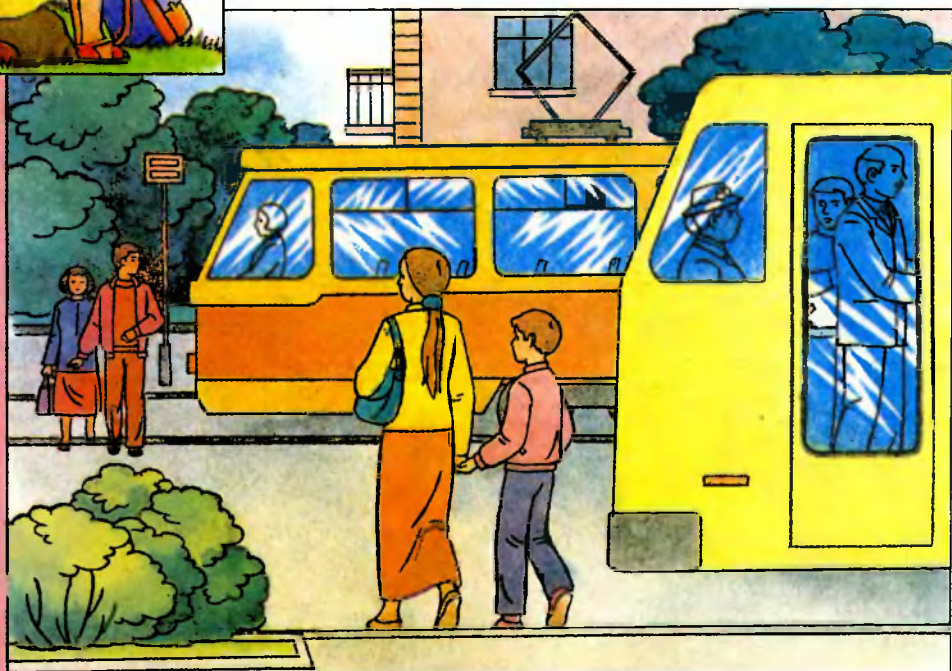


! **Вспомни**

Рассмотри рисунки. Вспомни изученные в начальных классах Правила пользования общественным транспортом.

Таким образом, следует соблюдать следующие Правила.

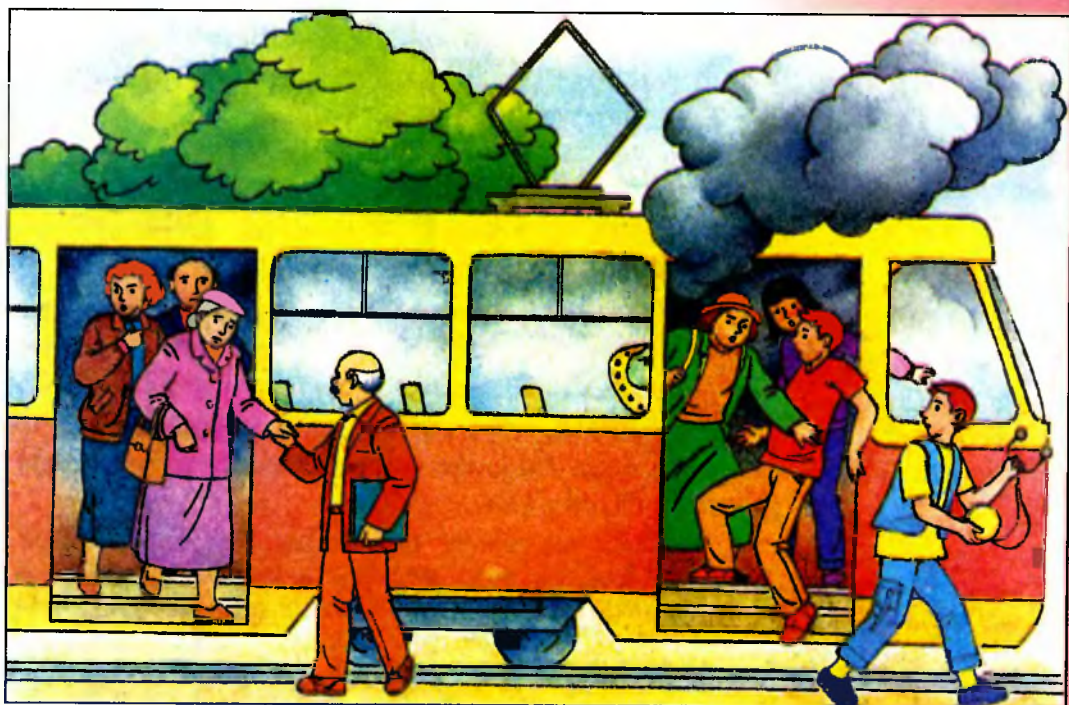
- Ожидай общественный транспорт на посадочных площадках, тротуаре или обочине.
- Заходи в транспортное средство и выходи из него только после полной его остановки. Не спеши, не толкайся.
- В салоне не задерживайся возле двери.
- Если едешь стоя, крепко держись за поручень хотя бы одной рукой.
- Садясь в трамвай и выходя из него, переходи дорогу тогда, когда транспорт остановился.



Выйдя из транспортного средства, не торопись его обходить. Воспользуйся пешеходным переходом. Почему надо так действовать?

Троллейбус и трамвай – наземный транспорт, работающий с использованием электрического тока. Это создаёт опасность. При повреждении корпуса салона, нарушении

изоляция пассажиров может поразить электрическим током. Если ты заметил дым в салоне или почувствовал неприятный запах, немедленно сообщи об этом водителю или кондуктору. Выходи, не дотрагиваясь до металлических частей.



? Задания

1. Какими видами общественного транспорта ты пользуешься?
2. Какие Правила для пассажиров ты соблюдаешь?
3. Что безопаснее: обойти транспорт на остановке и перейти дорогу по пешеходному переходу или дожидаться, пока он отъедет? Объясни своё мнение.

✦ Ситуационные задания

1. Представь, что тебе надо сесть в трамвай, а рельсы проложены посередине проезжей части дороги. Расскажи о своих действиях.

2. В полупустом салоне автобуса ты заметил оставленный пакет. Ты сразу же: а) откроешь его и согласишь на его содержиое; б) согласишь водителю или кондуктору; в) быстро переидёшь на другую сторону салона и спрячешься за сидениями.

В Киеве, Днепропетровске и Харькове есть быстрый и удобный транспорт – метрополитен. Это подземный вид транспорта. Пользоваться метро очень удобно. Но помни об опасных местах этого транспорта. Это пропускные турникеты, эскалаторы, платформы станций и поезда. Чтобы не подвергаться опасности, будь внимательным.

Турникеты метро – это контрольно-пропускные пункты. Через них можно пройти, воспользовавшись жетоном или проездным билетом с магнитной полоской. Чтобы не получить травму, обязательно дожидись зелёного сигнала.

Если автомат преградил проход, обращайся к дежурному по станции или милиционеру.



Чтобы быстрее доехать до нужной остановки, воспользуйся схемой метро. В вестибюлях и на платформах имеется информация о направлении движения поездов и станциях пересадок. Если станция имеет два или больше выходов, там указаны направления и названия соответствующих улиц. Запомни знаки, помогающие безопасному пользованию метрополитеном.

Будь осторожным при входе и выходе с эскалатора. 

Не беги по эскалатору. 

Не подсовывай руку под движущийся поручень. 

Не заходи за ограничительную линию на ступеньках эскалатора и не ставь вещи на поручни. 

Не заходи в метрополитен с мороженым. 

Не перевози велосипеды для взрослых. 

На платформе станции не заходи за ограничительную линию. Ожидай прибытия поезда спокойно, не шали – это не место для развлечений. Не подходи близко к вагонам, пока поезд не остановится.

Если что-нибудь упало на рельсы, ни в коем случае не доставай самостоятельно. Ты подвергаешь себя опасности. В туннеле прохо-

дит высоковольтный провод. Помочь может только работник станции.

Переговорные устройства в вагонах обеспечивают немедленную связь с машинистом в срочных случаях.

Обрати внимание на Правила пользования метрополитеном. Помни и соблюдай их!



Задания

1. К какому виду транспорта относится метрополитен?
2. Расскажи об опасных местах в метро.
3. Назови правила поведения в метро.
4. Почему их надо соблюдать?



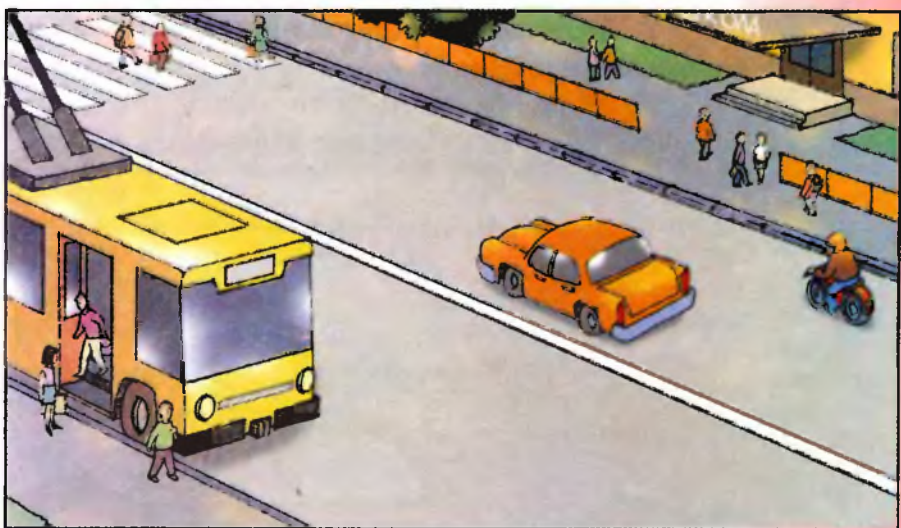
Ситуационные задания

1. По дороге в школу в перегруженном вагоне метро у твоего друга закружилась голова. Как можно ему помочь:
 - а) выйти с ним на ближайшей станции;
 - б) выйти с ним на ближайшей станции и обратиться за помощью к дежурному;
 - в) попросить пассажиров уступить ему место?
2. Старушка уронила варежку на рельсы. Как ей помочь:
 - а) успокоить старушку и позвать работников станции;
 - б) спуститься на рельсы за варежкой;
 - в) попросить у старушки палочку и попробовать самостоятельно достать варежку?

Дороги, ведущие в школу

Каждый ребёнок в Украине имеет право на обучение. С 1 по 4 класс ты учился в начальной школе. Она была неподалёку от твоего дома, да и родные помогали – каждое утро отводили на уроки и забирали после них. В 5 классе ты стал взрослее. Родители полагаются на твою самостоятельность.

Возможно, ты учишься в лицее или гимназии,
до которых далеко добираться.



? Задание

Рассмотри рисунки. Расскажи, как пешеходам
правильно перейти дорогу.

Исследуй дорогу от дома до учебного
заведения, чтобы выбрать безопасный путь.
Воспользуйся планом.

Ответы к плану записывай или зарисовывай в тетради.



1. Вспомни свой домашний адрес и адрес учебного заведения, где ты учишься.
2. Запиши названия улиц, по которым ты идёшь на учёбу.
3. Нарисуй дорожные знаки, попадающиеся на пути. Объясни их значение.



4. Назови транспорт, которым ты добираться до учебного заведения.
5. Вспомни, как оборудованы остановки.



6. Определи опасности, которые могут встретиться на пути.



7. Вспомни, какими переходами ты пользуешься. Назови самые безопасные.

8. Сделай вывод, каким является твой путь – опасным или безопасным.

9. Обсуди с родителями твой путь от дома до учебного заведения.

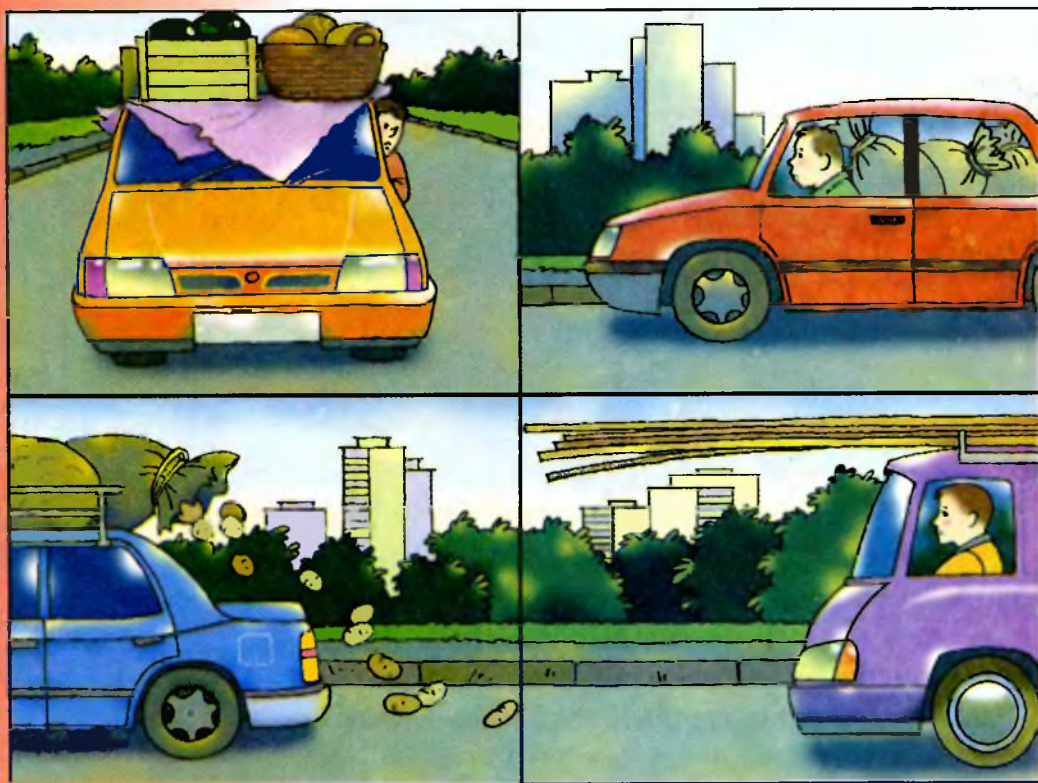
§ 19. Дорожно-транспортные происшествия (ДТП)

Из этого параграфа ты узнаешь, что такое ДТП, поймёшь причины ДТП и как действовать во время ДТП.

Автомобиль давно стал спутником и помощником человека.

Существуют Правила перевозки грузов и пассажиров. Например, перевозка груза не разрешается, если он:

- затрудняет управление транспортом;
- ограничивает водителю обзор дороги;
- создаёт шум, поднимает пыль и загрязняет окружающую среду;
- выступает за габариты транспортного средства больше, чем на 1 м.



? Задания

1. Рассмотрите рисунки. Какие Правила перевозки грузов нарушены?
2. Подумай, может ли в этих случаях произойти ДТП?

Согласно Правилам перевозки пассажиров разрешается перевозить в транспорте, оборудованном местами для сидения. Помни, что в автомобилях для безопасной поездки надо пристегнуться ремнём безопасности.

Запрещается перевозить:

- на переднем сидении легкового автомобиля или микроавтобуса детей младше 12-летнего возраста, рост которых меньше 145 см;
- детей до 16 лет в кузове грузового автомобиля.



? Задание

Рассмотри рисунок. Какие Правила перевозки детей нарушены?

Нарушение Правил дорожного движения водителями, пассажирами или пешеходами является причиной дорожно-транспортных происшествий.

Автомобильные аварии очень опасны, так как сила толчка и грузовика, и легковой машины, как правило, очень высока. В результате ДТП становятся калеками люди, ломается транспорт, повреждается дорога.

Ежедневно в Украине происходит около 120 ДТП.

На автодорогах намного больше людей теряют жизнь, здоровье, чем в авариях на других видах транспорта.

К сожалению, пострадавшими в ДТП бывают и твои сверстники, дети в возрасте от 7 до 14 лет. А ведь в школе с 1 класса изучают Правила дорожного движения. Водители сдают экзамены на управление транспортным средством. Почему же тогда случаются ДТП?

Задания

1. Что вызывает ДТП?
2. Можно ли избежать ДТП на дорогах? Как именно?

БЫВАЕТ, ЧТО...

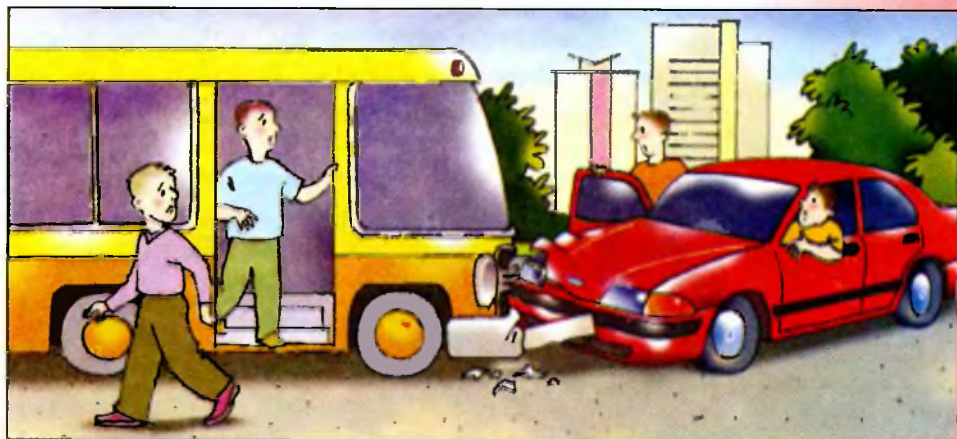
Первая авария на механическом транспорте произошла в Париже. Паровой автомобиль выехал в пробный рейс на дорогу. Французский изобретатель Куньо не справился с управлением тяжёлой машиной, и она врезалась в каменную ограду. Котёл паровой машины взорвался с «грохотом на весь Париж», как об этом писал очевидец. Водитель попал в больницу.

Когда появился быстроходный автомобиль с бензиновым двигателем, увеличилось и количество дорожно-транспортных происшествий.

Подумай

1. О каких ДТП ты слышал?
2. Что нужно делать, если пассажир попал в аварийную ситуацию?

Если ты находишься в салоне транспортного средства, с которым произошло ДТП, прежде всего необходимо успокоиться, оценить ситуацию и действовать. Как?



При столкновении транспортных средств

Быстро, без паники выйди из салона. Если дверь не открывается, воспользуйся аварийными выходами, обозначенными надписями: «Аварийный выход», «При аварии разбить стекло молотком» или «Вытянуть шнур, выдавить стекло».



Если в транспорте нет молотка, можно воспользоваться подручными средствами: чемоданчиками-«дипломатами», инструментами и т.п.

Разбить и выдавить стекло под силу взрослым. Ты можешь помочь тем, кому стало плохо, или травмированным. Воспользуйся аптечкой, находящейся у водителя.



В аптечке должны быть:

- дезинфицирующие средства для обработки ран: раствор йода, «зелёнка», перекись водорода;
- сердечные средства: нитроглицерин, валидол, корвалол, настойка валерианы;
- средства для остановки кровотечения: резиновый жгут, стерильный бинт, марлевая салфетка, лейкопластырь;
- медицинские перчатки.

При пожаре в салоне

Действовать так же, как и при столкновении транспортных средств. Не забывать, что при горении синтетических материалов выделяются ядовитые, опасные для жизни

вещества. Следует как можно быстрее выбраться из салона, стараясь не вдыхать ядовитый дым.

При падении транспортного средства в воду

Не следует немедленно открывать салон автомобиля, так как создаётся сильный встречный поток воды. Он помешает выбраться из салона, вода может быть очень холодной.

Нужно подождать частичного заполнения салона водой. После того, как будут открыты выходы, набрать воздуха в лёгкие, задержать дыхание, покинуть салон и выплыть на поверхность.



Задания

1. Как обозначены аварийные выходы в транспортных средствах?
2. Что следует взять из аптечки для пострадавших во время аварии:
 - чтобы остановить кровотечение;
 - чтобы успокоить пожилую женщину?

3. Расскажи, как надо действовать:

- при столкновении транспортных средств;
- при пожаре в салоне;
- при падении автомобиля в воду.



Проверь себя

I. Выбери правильный ответ.

- 1. Безопасно ли переходить дорогу наискосок:**
 - а) да, так как это удобно;
 - б) да, так как это более короткий путь;
 - в) нет, потому что ограничивает обзор;
 - г) нет, потому что увидит милиционер и оштрафует?
 - 2. Как обойти автобус, из которого ты только что вышел, чтобы перейти на другую сторону улицы:**
 - а) спереди, чтобы тебя видел водитель автобуса;
 - б) сзади, чтобы не попасть под машину, которую закрывает автобус;
 - в) ни спереди, ни сзади. Следует дождаться, пока автобус отъедет, пройти к переходу и перейти дорогу на соответствующий сигнал светофора?
 - 3. Как вести себя на остановке общественного транспорта:**
 - а) не стоять близко к проезжей части дороги;
 - б) стоять близко к проезжей части, чтобы первым войти в салон;
 - в) стоять там, где удобно;
 - г) ожидать транспорт на проезжей части дороги?
 - 4. Как надо вести себя в салоне общественного транспорта:**
 - а) стоять близко к дверям, опираясь на них;
 - б) пройти ближе к водителю и расспрашивать о маршруте;
 - в) пройти в середину салона, крепко держаться за поручень, не шуметь?
 - 5. Как действовать при ДТП:**
 - а) переспрашивать всех присутствующих о том, что случилось, кричать, плакать, ругать водителя;
 - б) быстро покинуть салон через дверь или аварийный выход;
 - в) оказать по возможности помощь тем, кто в ней нуждается.
- II. Установи соответствие (устно или запиши в тетрадь):**
- 1. Между дорожными знаками и их значением.**

1) 2) 3)

4) 5)

6) 7)

8) 9)

10) 11)

а) Направления движения по полосам
 б) Движение на велосипедах запрещено
 в) Железнодорожный переход
 г) Столовая
 д) Ремонтные работы
 е) Туалет
 ж) Наземный пешеходный переход
 з) Медицинский пункт
 и) Дорожка для пешеходов
 к) Пешеходный переход
 л) Инвалиды

2. Между знаками метрополитена и их значением.

1) 2)

3) 4)

5) 6)

а) Нельзя бежать по эскалатору
 б) Не ставить вещи на поручень
 в) Не заходить в метро с мороженым
 г) Не перевозить в метро велосипеды для взрослых
 д) Быть осторожным при входе на эскалатор и выходе с него
 е) Не подсовывать руки под движущийся поручень

§ 20. Человек в автономной ситуации

Из этого параграфа ты узнаешь, что такое автономная ситуация, изучишь правила поведения во время опасных ситуаций.

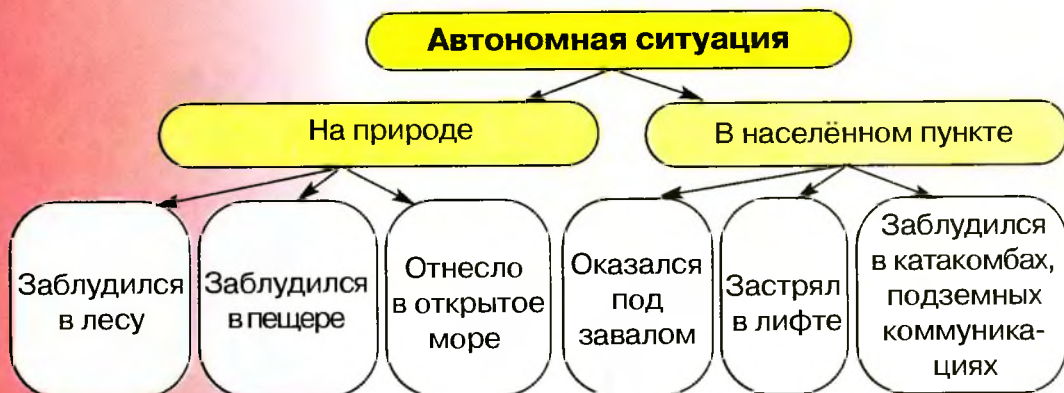
Ты уже знаешь, как безопасно вести себя в различных жизненных ситуациях, к кому можно обратиться за помощью. А вот если поблизости никого нет – человек остаётся в одиночестве, то есть попадает в *автономную ситуацию*.

СЛОВАРИК

Автономия (от греческого слова, означающего «независимость») – здесь: способность самостоятельно решать определённые задачи.

Даже группа людей может оказаться в автономной ситуации. Например, семью в лодке отнесло в море. Самое важное в автономной ситуации – помочь себе самостоятельно, бороться за выживание.

В автономной ситуации можно оказаться и на природе, и в населённом пункте.

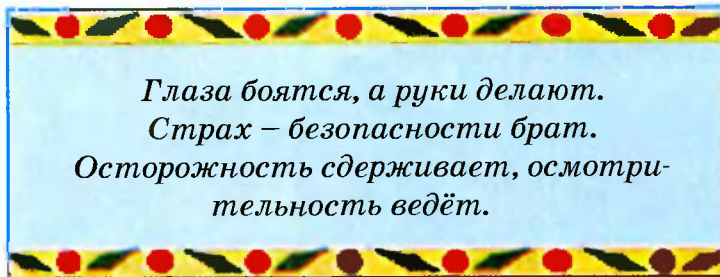


Какие чувства возникают, когда человек заблудился в лесу или в горах, в подземных пещерах или коммуникациях, застрял в лифте?

Большинство людей испытывают страх, отчаяние, беспомощность. Некоторые не могут сосредоточиться и найти выход из ситуации, угрожающей жизни и здоровью. Отчаявшийся человек теряет способность действовать, принимать правильные решения, а значит, и возможность спастись. Однако страх в автономных ситуациях может и помочь. Испуганный человек готовится к опасности и обдумывает возможные варианты спасения.

Подумай

Прочитай пословицы и крылатые выражения. Объясни, как ты их понимаешь.



Нельзя терять веру и надежду! Справиться с собой и преодолеть страх можно. Сильные духом люди находили выход из самых сложных ситуаций. Существует даже принцип: «Безвыходных ситуаций не бывает!»

Задание

Если ты знаешь истории о том, как мужественные люди находили выход из, казалось бы, безвыходных ситуаций, расскажи.

Ты знаешь основную формулу безопасности. Вспомни её. Формулой безопасности можно воспользоваться и в автономной ситуации. Таким образом, действовать надо так:

- успокоиться и овладеть собой;
- оценить ситуацию и собственные возможности;
- обдумать план действий;
- стараться выполнить его;
- действовать и не терять надежды.

Под завалом

В городах и сёлах возможны взрывы газа в квартирах, аварии на производстве, оползни грунта. Из-за разрушения зданий человек может оказаться под завалом. В этих ситуациях надо действовать так:

- Создать вокруг свободное пространство, отодвинуть подальше острые и твёрдые предметы, чем-то накрыться, устроиться по возможности удобнее.

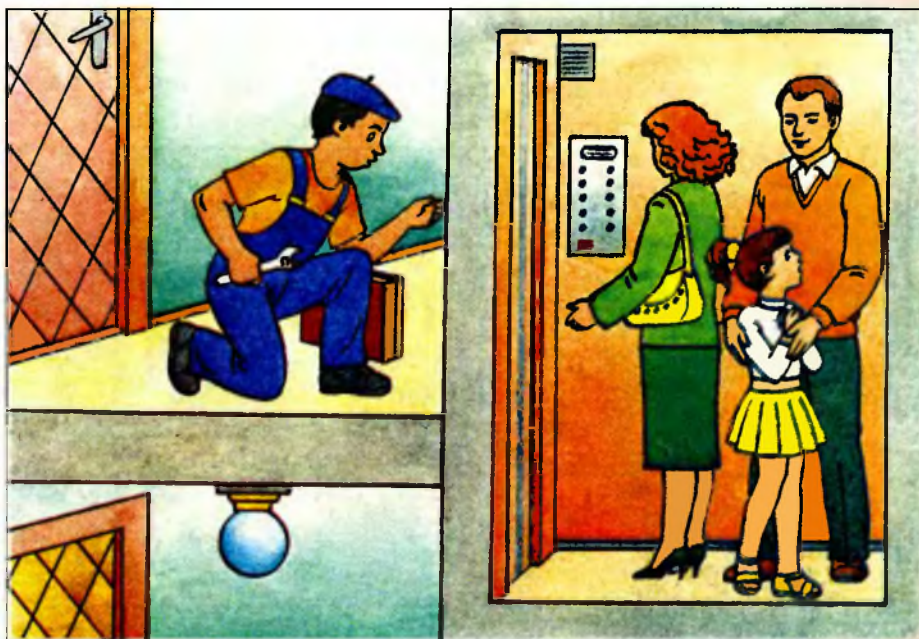


- Постоянно подавать сигналы – стучать твёрдым предметом по металлическим трубам, батареям. Это поможет найти пострадавшего.
- Не отчаиваться. Людей спасали даже на 10-е сутки.

В лифте

Иногда лифт неожиданно выходит из строя. Если лифт остановился между этажами, действовать надо так:

- Ни в коем случае не пытаться выйти из него самостоятельно.
- Связаться с диспетчером по переговорному устройству. Настойчиво просить помощи.
- Если переговорное устройство отсутствует или не работает, стучать и звать на помощь жильцов дома. Они позвонят в службу ремонта лифтов и сообщат твоим родителям.



- Не балуйся в лифте с зажигалками и спичками. Пожар в нём очень опасен. Во время

горения пластмассовые панели выделяют ядовитые вещества. Вентиляция в шахте лифта приводит к распространению огня. Шансов для спасения остаётся мало.

**Лифт – не место для развлечения.
Не забывай, что лифт – это техническое устройство!
Пользуйся им только при необходимости.
Соблюдай правила пользования лифтом.**

В катакомбах, подземных коммуникациях, пещерах

В городах существуют лабиринты подземных коммуникаций, в которых прокладывают телефонные кабели, водопроводные трубы и канализационные системы. Только специалисты ориентируются в них. Вход и выход обычно закрыты. Ведь тот, кто случайно туда попадёт, подвергается опасности.



Существуют также естественные пещеры и созданные человеком катакомбы. Они поражают красотой и размерами.

Но не стоит рисковать жизнью ради любопытства. Посещать катакомбы и пещеры можно только во время экскурсий.

Развлечения, игры в катакомбах, подземных коммуникациях, пещерах – опасны.

**Не входи в катакомбы, пещеры и подземные коммуникации!
Это опасно для жизни и здоровья!**

В горах, в лесу

Если ты случайно заблудился в горах или в лесу, прежде всего надо сориентироваться, чтобы как можно быстрее выйти к людям. Ориентирами могут быть линия электропередач, просека, речка, тропинка. Но тропинки прокладывают не только люди. Если кусты смыкают верхушки над тропинкой на уровне пояса взрослого человека, – эту тропу протоптали лесные животные. Вряд ли она приведёт тебя к человеческому жилью, в лучшем случае – к водопою. В безлюдных местах стоит прислушиваться. Можно услышать звон церковных колоколов, шум моторов автомобилей, звуки электропоездов.

Если уже смеркается, надо позаботиться о ночлеге, тепле и воде. Можно примоститься в яме от вывернутого с корнями дерева или на сухом мхе под деревом. Утеплиться можно чем угодно: газетой, листьями бумаги, сухими листьями. Проложи их слоями под одеждой.

Если есть спички, можешь согреться у костра. Вспомни, как развести костёр в лесу. Кроме того, огонь и дым могут стать сигналом для спасателей.



Без еды человек может продержаться около двух недель. Городские жители плохо ориентируются в съедобных диких растениях. Чтобы не наесться ядовитых ягод и трав, лучше не рисковать. Труднее всего переносить жажду. Без воды человек может прожить около двух дней. Но лучше долго не терпеть и использовать для питья росу на растениях, воду из родника. Если на зелёную ветку натянуть полиэтиленовый пакет и завязать его, в нём появятся капли воды. Эту воду можно пить. В крайнем случае можно брать воду из озёр, рек, прудов. Но её надо очищать. Чтобы удалить твёрдые примеси, следует процедить воду через ткань или через слой песка. А ещё – прокипятить 2–3 минуты. Если вода застоялась, имеет неприятный запах – добавляют золу из костра, тщательно перемешивают, процеживают и кипятят.

Ни в коем случае нельзя терять надежду на спасение!

В открытом море

Бывает, что лодку или катер уносит в открытое море. Иногда зимой льдина с рыбаками отрывается от берега. Люди попадают в автономную ситуацию. Им угрожает жара или переохлаждение, жажда, голод. Летом необходимо защищаться от солнечных лучей – охлаждать голову мокрой тканью. При холодной погоде – пытаться согреться. Аварийный запас еды и питьевой воды следует тратить экономно. Морская вода непригодна для питья. Если выстелить полиэтиленовой плёнкой днище лодки, – можно собрать росу. Ею утоляют жажду.



БЫВАЕТ, ЧТО...

Воспитатель лагеря отдыха в Крыму вышел победителем из автономной ситуации.

В шторм дети из старшего отряда прогуливались у моря. Девочку смыло сильной волной. Воспитатель, не колеблясь, прыгнул в воду и вытолкнул её из воды. Но следующая волна понесла его в море. Человека то прибивало к берегу, то относило в открытое море. Ни одно судно не могло спасти его из-за угрозы разбиться на подводных скалах. 59-летний мужчина находился более 10 часов в воде, температура которой была только 12 °С. И победил, потому что не потерял надежды!



Задания

1. Что такое автономная ситуация? Где она может возникнуть?
2. Объясни, как действовать в автономной ситуации.
3. Приведи пример конкретной автономной ситуации. Предложи выход из нее.

§ 21. Службы защиты населения

Проработав этот параграф, ты вспомнишь номера телефонов служб защиты населения и как сообщать об опасности.

Скорая помощь, милиция, пожарная охрана, аварийная служба газа – это службы защиты населения.

В каких случаях их вызывают? Работники этих служб оказывают помощь в чрезвычайных ситуациях. Диспетчеры работают круглосуточно. Днём и ночью можно попросить о помощи, позвонив по телефонам «01», «02», «03» или «04». Ты уже знаешь, какую службу защиты населения можно вызвать по каждому из этих номеров.

При пожаре дома, у соседей, в здании или на улице надо сообщить взрослым и вызвать службу пожарной охраны.

Если избили человека, обокрали квартиру, отобрали дорогие вещи, угрожают лично или по телефону, предлагают наркотики – обращайся к родным или в милицию.

При резком ухудшении самочувствия, отравлении, тепловом или солнечном ударе, травме вследствие несчастного случая, ДТП – вызывай скорую медицинскую помощь.

Если ощущаешь запах газа в помещении или подъезде либо возле дома, – немедленно сообщи взрослым и вызови аварийную службу газа.

01



02



03



04



При опасности действуй решительно!

Если дома нет телефона, можешь воспользоваться ближайшим таксофоном. Службы защиты населения вызываются бесплатно.

Если поблизости нет таксофона, обратись в магазин, кафе, поликлинику, школу, аптеку. Попроси разрешения воспользоваться телефоном или объясни ситуацию, чтобы взрослые вызвали соответствующую службу. За городом – останови машину и сообщи о несчастье.

Не стесняйся, действуй уверенно!

От твоей решительности зависят безопасность и жизнь людей!

Иногда в службу защиты населения поступают псевдовывозы. «В шутку» школьники сообщают о мнимых несчастьях. Тогда страдают и люди, ожидающие помощи, и работники служб защиты населения. За ложный вызов будут отвечать перед законом или те, кто звонил, или их родители.



Задания

1. Какие службы защиты населения есть там, где ты живёшь?
2. Какую из служб защиты населения тебе приходилось вызывать?
3. Расскажи, как вызывать службы защиты населения?
4. Почему нельзя шутить с телефонами «01», «02», «03», «04»?

Практическая работа № 4

*Моделирование ситуаций вызова служб
защиты населения*

Цель этой работы – научить, куда и как сообщать об опасности.

Если ты оказался в опасности или стал свидетелем опасной ситуации, в которой находятся другие люди, то прежде всего надо успокоиться. Потом сообщить об опасности и попросить о помощи.

Кому сообщать об опасности?

- Родителям или близким родственникам.
- Взрослым, вызывающим доверие: военно-служащим, милиционерам, людям старшего возраста.
- Службам защиты населения: пожарной, милиции, скорой помощи, аварийной службе газа.

Как сообщить об опасности?

Набрав номер соответствующей службы, необходимо:

1. Чётко сказать, что случилось (пожар, утечка газа, затопление, нападение, ДТП).
2. Назвать точный адрес: название улицы, номер дома и квартиры, этаж.
3. Назвать своё имя, фамилию и номер телефона.
4. Ответить на все вопросы диспетчера.

В экстремальных ситуациях забываются самые простые вещи, даже номера телефонов служб защиты населения. Поэтому лучше всего иметь короткий справочник нужных телефонов. Со времени учёбы в начальных классах ты знаешь, как его составлять. Вспомни, рассмотри образец, обратись за помощью к родителям.

Телефоны	
Служебный мамы	28-15-63
Служебный папы	25-23-54
Бабушки и дедушки	35-71-18
Соседки	27-22-23
Пожарной службы	01
Милиции	02
Скорой медицинской помощи	03
Аварийной службы газа	04
Мой домашний телефон	27-72-14
Домашний адрес	ул. Яблоневая, 12

Лучше всего записать номера телефонов на плотной бумаге. Место справочника – на столике возле телефона или рядом на стене.



Задания

Поработайте парами.

1. Вместе с соседом по парте составьте и запишите в тетрадь сообщение в соответствующую службу о пожаре, утечке газа или драке (на выбор).
2. Прочти своё сообщение.
3. Послушай сообщения других учеников.
4. Выбери вместе с одноклассниками лучше всего составленное сообщение.



Проверь себя

- I. Выбери правильный ответ.**
1. Что поможет сориентироваться, если ты заблудился в лесу:
 - а) линии электропередач, речка, просека;
 - б) узенькая дорожка с низкими кустиками по сторонам;
 - в) пролетающий самолёт?
 2. Какими будут твои действия, если приятели уговаривают тебя спуститься в пещеру:
 - а) соглашусь, чтобы увидеть там что-то интересное;
 - б) не пойду, а приятели пусть как хотят;
 - в) категорически откажусь и расскажу об опасности, которой они себя подвергают.

II. Определи последовательность действий.

Если ты оказался в автономной ситуации:

- а) оценить ситуацию;
- б) выработать план действий;
- в) оценить собственные возможности;
- г) успокоиться;
- д) действовать и не терять надежды.

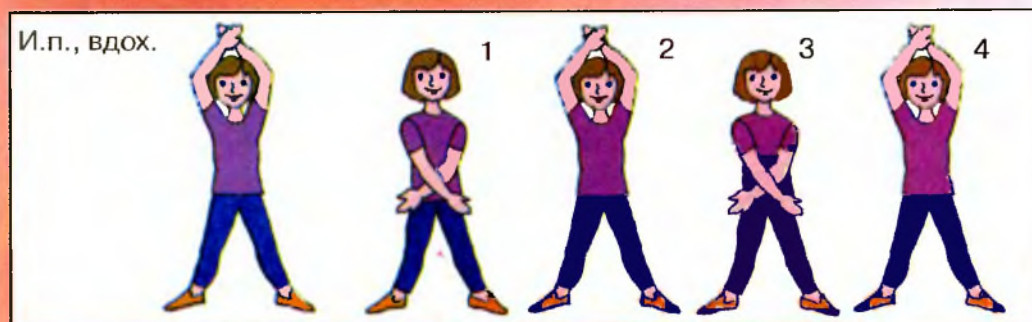
КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ № 4

Упражнение 1



1. Руки через стороны вверх наперекрёст, вдох. 2. И.п., выдох. 3. Руки через стороны вверх наперекрёст, вдох. 4. И.п., выдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 2



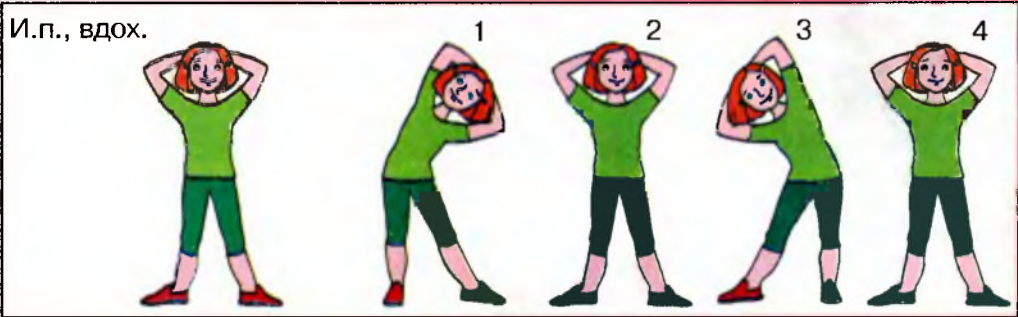
1. Руки через стороны вниз наперекрёст, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Руки через стороны вниз наперекрёст, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 3



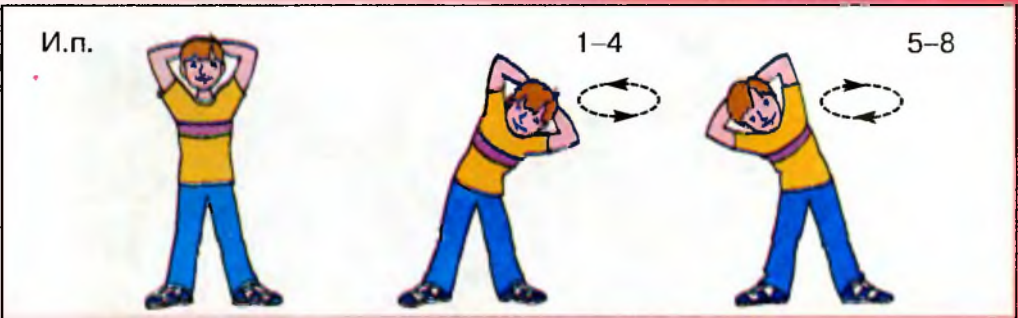
1–4. Круговые движения согнутыми руками вперёд. 5–8. Круговые движения согнутыми руками назад. Дыхание свободное. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 4



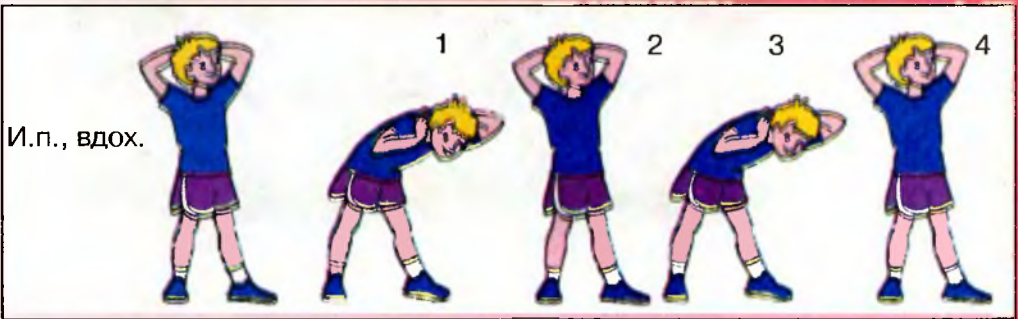
1. Наклон туловища влево, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Наклон туловища вправо, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 5



1–4. Круговые движения туловищем влево. 5–8. Круговые движения туловищем вправо. Дыхание свободное. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 6



1. Наклон туловища вперёд, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Наклон туловища вперёд, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 8–10 раз.

Психическая и духовная составляющие здоровья



4



Ты узнаешь о:

- эмоциях человека
- влиянии настроения на здоровье
- значении общения для здоровья
- правилах общения с людьми
- проявлениях насилия среди учащихся
- сочувствии и помощи людям

Ты научишься:

- создавать себе и другим хорошее настроение
- говорить комплименты
- определять активность в общении
- определять тип своего поведения
- просить о помощи друзей
- говорить «Нет!»
- общаться с одноклассниками и друзьями
- выполнять правила добропорядочности
- помогать слабым
- выполнять комплекс физических упражнений № 5

§ 22. Настроение и здоровье

Из этого параграфа ты узнаешь о различных настроениях людей и их признаках, как выражаются эмоции и как они изменяют настроение, как настроение влияет на здоровье.

Сегодня ты счастлив, тебе всё удаётся, уроки интересны, а люди вокруг приветливы. А иногда тебя раздражают мелочи, учителя придираются, ещё и на перемене больно толкнули.

Это примеры дней везения и невезения, скажешь ты.

На самом деле – это проявления разного настроения. Человек доволен, если он получил то, что хотел, на что рассчитывал, – у него хорошее настроение. Если получилось не так, как надеялся, – человек расстраивается, его настроение портится.

Обычно настроение меняется довольно часто. И зависит это от обстоятельств и переживаемых тобой эмоций. Через настроение человек выражает своё отношение ко всему, что происходит в жизни.



Ты можешь быть довольным или недовольным тем, как складываются отношения с родителями, одноклассниками, друзьями или учителями. Если родители тебя любят, одноклассники понимают, а учителя уважают, — у тебя хорошее настроение.

Зависит настроение и от того, как развиваются события в твоей жизни — в соответствии с твоими желаниями или вопреки им. Ты выигрываешь на конкурсе, побеждаешь на олимпиаде, едешь в лагерь отдыха, ко дню рождения получаешь в подарок долгожданный велосипед. Это надолго обеспечивает тебе хорошее настроение.

Настроение зависит не только от событий в жизни человека, но и от того, как он оценивает их. Если подумать, то не стоит переживать из-за оторванной пуговицы, неотгаданных чисел в лотерее, автобуса или поезда метро, мигнувших тебе на прощание огоньками. В следующий раз повезёт больше: ты вовремя придёшь на остановку, с вечера проверишь, как держатся пуговицы, сыграешь в игре.



Настроение в значительной степени зависит и от здоровья человека. Прежде всего – от состояния нервной системы. Поэтому стоит посоветоваться с врачом, если ты заметил, что у тебя часто портится настроение.

Не стоит ждать, что хорошее настроение придёт само собой. От тебя зависит, каким оно будет. Вот простые советы, воспользовавшись которыми, всегда начнёшь день с хорошим настроением.

- Каждый день, умывшись, поздоровайся со своим отражением в зеркале. Улыбнись себе и скажи что-нибудь приятное.
- Попробуй ежедневно говорить другим хорошие слова. У одноклассницы новая причёска – скажи, что она ей идёт. Девочка улыбнётся в ответ, и твоё настроение улучшится.



Вспомни

Что именно сегодня тебе понравилось во внешнем виде твоего друга или соседки по парте? Как ты сказал им об этом?

Научись говорить комплименты. Это поможет тебе налаживать отношения, будет способствовать хорошему настроению и улучшит здоровье.

СЛОВАРИК

Комплимент (от французского слова, означающего «приветствие») – любезные, приятные слова, похвала.



? Задания

Поиграем в игру «Учимся говорить комплименты».

1. Ученики объединяются в группы по 5–6 человек.
2. Каждый игрок разглядывает членов своей группы и отмечает в их внешности то, что ему больше всего нравится.
3. Каждый игрок записывает на бумаге имена членов группы и те их черты, которые он отметил. Последним записывает себя.

Богданка – гудесные русые волосы; изящная.

Петя – высокого роста, крепкий.

Андрюша – модная причёска; аккуратный.

Катя – приятная улыбка, хорошая осанка.

Аня – выразительные голубые глаза; красивые длинные пальцы.

Я – сильные руки; пушистые ресницы.

4. В группе все по очереди выслушивают комплименты в свой адрес, а потом говорят, что им нравится в своей внешности.
5. Потом ученики отвечают на вопросы:
 - что удивило в обсуждении;
 - легко ли было говорить и воспринимать комплименты;
 - изменилось ли настроение. Как?

О настроении человека можно узнать, поговорив с ним. Надо обращать внимание не только на слова, но и на интонацию, с которой их произносят. Иногда интонация меняет смысл фразы на противоположный.

Задания

1. Прочитай предложения с разными интонациями.

*Ты очень хорошо написал диктант.
Я рад тебя видеть.
У тебя красивое платье.*



От радости тебе хочется смеяться, прыгать и хлопать в ладоши. Когда ты очень опечален, на глазах появляются слёзы. От волнения у тебя ускоряются сердцебиение и дыхание, потеют ладони. Значит, настроение вызывает различные изменения в работе организма – в деятельности мышц тела (пантомимике) и мышц лица (мимике).

Восторг, доброжелательность, грусть, возмущение, разочарование, страх, удивление, приветливость, одобрение и другие эмоции и чувства изменяют выражение лица человека.

СЛОВАРИК

Мимика (от греческих слов, означающих «подражание») – выразительные движения мышц лица человека в соответствии с его чувствами или настроением.

Пантомимика (от греческих слов, означающих «всё» и «подражание») – выразительные движения частей тела (рук, ног, головы), сопровождающие речь.

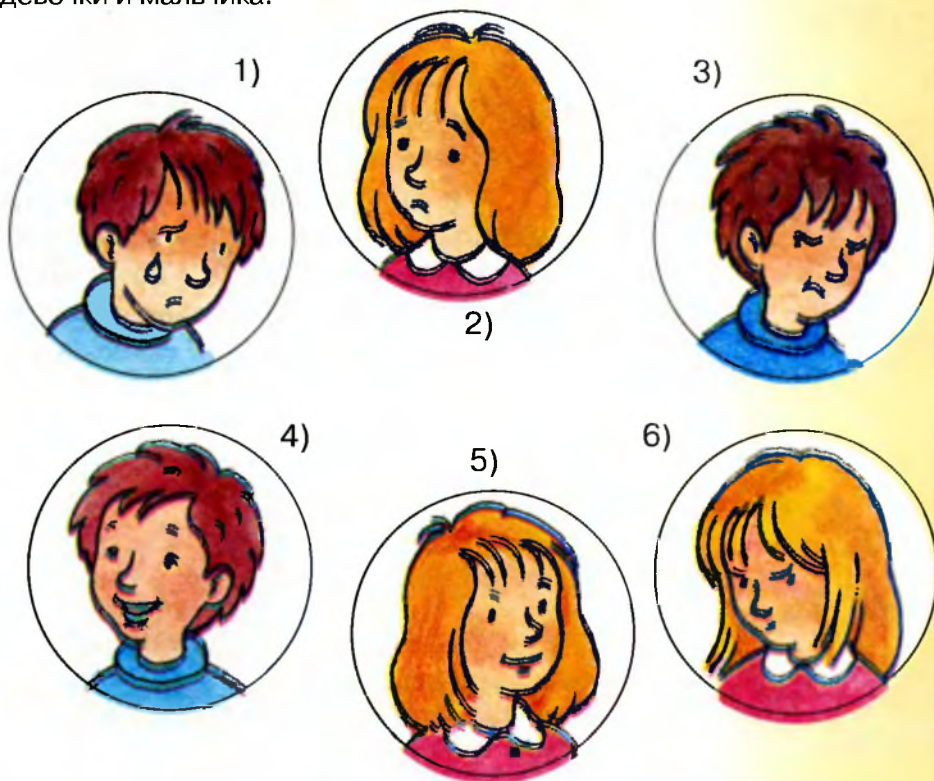
? Задания

Поиграйте парами в игру «Театральные маски».

1. Повернись спиной к соседу по парте.
2. Один из вас спрашивает: «Какое у меня лицо, когда я утром встаю с постели?»
3. После подготовки повернитесь и продемонстрируйте друг другу выражение лица в данной ситуации.
4. Снова отвернитесь. Другой ученик спрашивает: «Как я буду выглядеть, когда узнаю, что мне подарили велосипед?»
5. Дальше предлагайте друг другу различные ситуации и демонстрируйте соответствующее выражение лица.

□ Подумай

Рассмотри рисунки. Попробуй определить, какое настроение отражает каждое из изображённых лиц девочки и мальчика.



Движения также могут подсказать тебе, какое у человека настроение.

Подумай



Рассмотри рисунки. Подумай, у кого из детей хорошее настроение, а у кого – плохое.



Смех лучше всего выражает положительные эмоции. Он полезен для здоровья. Говорят, минута смеха прибавляет час жизни.

Улыбайся – ведь улыбка ничего не стоит, но много даёт. Она делает богаче того, кому её дарят. Улыбка мгновенна, но иногда запоминается навсегда. Её нельзя купить, выпросить, одолжить, украсть. Улыбку можно только подарить.

Задания

1. Что может вызвать у человека положительные эмоции?
2. Что тебя огорчает? Как это влияет на твоё настроение и здоровье? Объясни.
3. Подумай, что следует сделать, чтобы улучшилось настроение твоих родных. Сделай это.

§ 23. Дружба и здоровье

Из этого параграфа ты узнаешь больше об общении, сочувствии и дружбе.

Как-то в лесу звери провели состязания по кроссу, борьбе, прыжкам в высоту и плаванию.

Заяц был первым в кроссе, но он не умел плавать.

Утка победила в плавании, но очень плохо прыгала в высоту.

Белка прыгнула выше всех, но не умела плавать.

Медведь всех поборол, но, как ни старался, так и не смог преодолеть планку в прыжках в высоту.





Конечно, все звери разные: у каждого свои особенности. Нельзя требовать от медведя, чтобы он бегал, как заяц, или прыгал, как белка.

Каждый из нас тоже делает что-то лучше других. А кое-чему стоило бы и поучиться. Общаясь, мы обогащаем друг друга, получаем много интересной информации и положительных эмоций.

**Воспринимай человека таким,
каким он есть.**

Учись видеть его положительные черты.

? Задания

Тест «Активность в общении».

- I. Оцени каждое высказывание (применительно к себе) в баллах от 0 до 4.
 1. Я легко сближаюсь с людьми.
 2. У меня много знакомых, которых я всегда рад видеть.
 3. Я разговорчивый человек.
 4. С незнакомыми людьми я чувствую себя непринадлежно.
 5. Я не могу обходиться без общения с друзьями.
 6. Когда надо о чём-то узнать, легче спросить, чем искать в книгах.
 7. С моим появлением в компании становится веселее.
 8. Я разговариваю быстро.
 9. После длительного уединения мне хочется с кем-то поговорить.
- II. Суммируй баллы. Определи свою активность в общении.
 - 1–12 – ты сдержан, предпочитаешь не общение, а книгу. Тебе не просто контактировать с людьми.
 - 13–24 – у тебя спокойные отношения с людьми, ты отвечаешь за свои поступки.
 - 25–36 – ты активен в разговоре, любишь поговорить, пошутить, задать каверзный вопрос, бываешь несдержан.



Рассмотри таблицу 13.

Таблица 13

Признаки поведения	Характерные черты	Тип поведения	Как изменить поведение
Резкий, повышенный тон голоса, угроза, враждебный взгляд, агрессия	Возвышение собственных прав над правами других людей	Агрессивный	Выслушай мнение другого – оно имеет право на существование. Представь последствия своих поступков. Оцени чувства окружающих. Старайся говорить тише и спокойным тоном. Не пренебрегай правами других людей
Унылый взгляд, неуверенные движения, нерешительность, неумение сказать «Нет!»	Пренебрежение собственными правами ради прав других	Зависимый	Не бойся высказывать свои мысли. Отстаивай личные интересы. От рождения все люди имеют равные права и возможности. Займись интересным делом в секции или кружке, достигай поставленной цели.
Смелый и открытый взгляд, доброжелательное отношение к другим людям, уверенность в себе	Уважение к мнению и интересам других людей, готовность отстаивать своё мнение и интересы	Толерантный	Развивай свои качества

Учитывая результаты предыдущего теста и в соответствии с признаками поведения (I колонка) и характерными чертами (II колонка), определи тип своего поведения.

Прочитай рекомендации относительно изменения поведения к лучшему (IV колонка) и учти их, если это необходимо.

Сделай вывод, нужна ли тебе помощь в общении. Подумай, кто может тебе помочь.

Стремись быть толерантным.

СЛОВАРИК

Толерантность (от латинского слова, означающего «терпение») – терпимость к мнениям и убеждениям других.

И взрослым, и детям не следует ограничивать общение только деловыми отношениями. Важно уметь сочувствовать, сопереживать, делить радости и разочарования других. Готовность помочь – очень хорошая черта. Учись слушать людей, давать советы, сочувствовать им. Тогда всем будет приятно с тобой общаться. Если люди помогают друг другу, имеют общие интересы, между ними постепенно зарождается дружба.

Человек без друзей – как дерево без корней.

Подумай

1. Должно ли быть у человека много друзей?
2. Чем друг отличается от других? Расскажи.

Задания

1. Дополни характеристику настоящего друга.
«Относится ко мне с уважением; умеет прощать ошибки; искренний и честный; верный и преданный».
2. Отвечаешь ли ты характеристике настоящего друга?

*Чего сам для себя не хочешь, того
другому не желай.*

Прочти и используй советы, которые помогут тебе общаться, дружить, быть толерантным, жизнерадостным.

- Каждый день говори людям что-то приятное.
- Слушай внимательно, смотри в глаза собеседнику.
- Здоровайся первым.
- Не жалея себя. Как только тебя охватит это чувство, сделай что-то хорошее для более слабого.
- Не теряй даром ни времени, ни слов.
- Соблюдай правила здорового образа жизни.
- Смейся. Чувство юмора помогает преодолеть неприятности.
- Будь скромным.
- Взвешивай, когда надо смлчать, а когда – сказать.
- Учись у людей. Каждый, кого ты в жизни встретил, знает что-то, чего не знаешь ты.

*Каким бы мудрым ты ни был, всегда
найдется кто-нибудь мудрее.*

? Задания

1. Подумай и скажи, что дает человеку общение.
2. Назови типы поведения человека.
3. К какому поведению следует стремиться? Почему?
4. Что, по твоему мнению, означает сочувствовать?
5. Каким бы ты хотел видеть своего друга?



§ 24. Проблемы в ученическом коллективе

Проработав параграф, ты научишься преодолевать проявления насилия среди учеников.



Иногда в ученическом коллективе возникают проблемы. Высмеивают тех, кто упорно учится, или тех, кто получает низкие баллы. Часто насмеваются над новичками. Могут обижать того, кто выделяется внешним видом: высокого или низкого, полного или худого. Унизительные прозвища портят настроение, мешают учиться.



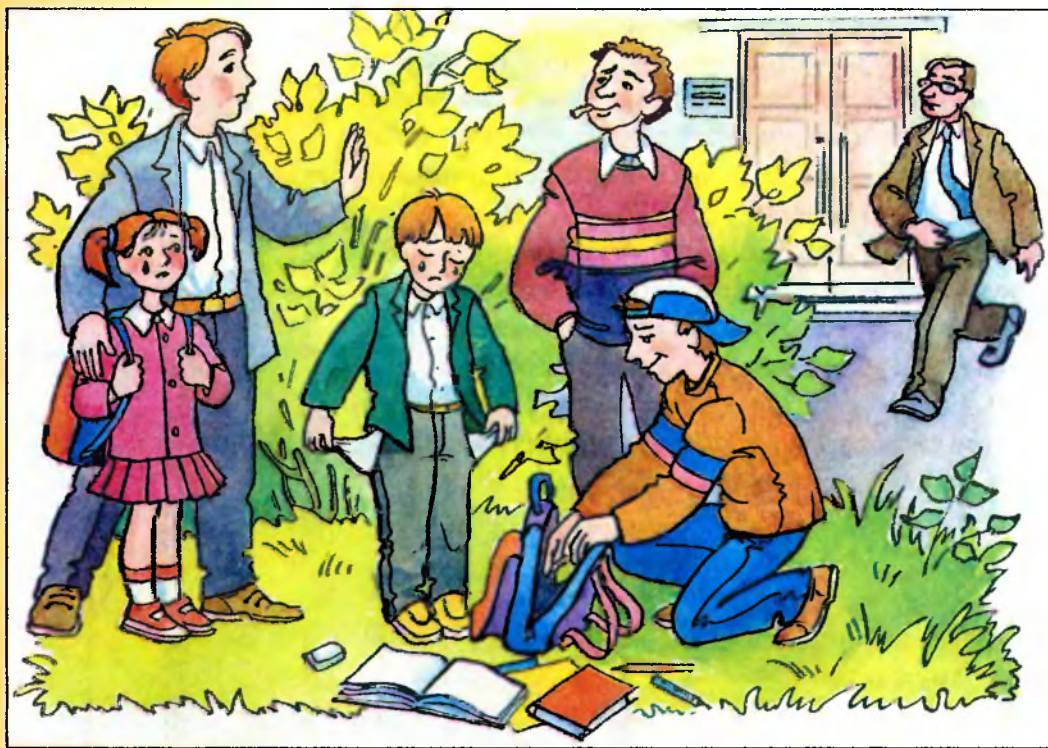
Как правило, инициатором таких действий является кто-то один, а другие ученики поддерживают его или молча наблюдают. Униженному очень больно.

Чтобы выстоять в подобной ситуации, попытайся не принимать обиды близко к сердцу. Чаще всего через некоторое время обиды прекращаются. Если этого не произошло, обратись за помощью к учителю, школьному психологу или родителям.

Основная обязанность ученика – учиться. К сожалению, не все это понимают. Если одноклассник отвлекает тебя на уроке, тактично, но убедительно скажи, что надо быть внимательным. Можешь попросить учителя пересадить тебя. Если сходные ситуации возникают довольно часто, обсудите их в классе.



Иногда более сильные «товарищи» отнимают у более слабых или младших карманные деньги. На такие «шуточные попытки» старайся ответить шуткой. Можно еще и предупредить обидчика, что его действия – преступление, наконец, обратиться за помощью к классному руководителю или дежурному учителю.



Научись говорить «**НЕТ!**», когда:

- заставляют уйти с уроков;
- предлагают сигареты;
- приказывают испортить чьи-то вещи;
- требуют дать списать на контрольной работе или подготовить за кого-то реферат;
- заставляют насмеяться над другими, унижать их словами и действиями.

Практическая работа № 5

*Моделирование ситуаций общения
с одноклассниками и друзьями*

Поработайте в группах.

- Обсудите ситуации, возникающие во время общения одноклассников.
- Подумайте, как нужно действовать в этих ситуациях.

- Представьте выводы всему классу и внимательно выслушайте презентации других групп.

1. На школьную дискотеку мальчики и девочки принесли несколько разных по стилю музыкальных записей. Одни хотели танцевать рэп, другие – диско. Вечеринка срывалась. Учителя дали 5 минут, чтобы дети договорились. Иначе дискотеку отменят.

Используя правила культуры общения, знания о толерантности, предложи выход из этой ситуации.

2. Сережа рассказывает о новеньком, которому придумали прозвище. Сереже мальчик понравился, и он просит совета, как им подружиться.

Предложи, что делать Сереже и как вести себя в классе новенькому.

3. Родители ежедневно дают тебе по 2 гривни на булочку. Это заметил семиклассник Петя. Он попросил дать ему деньги взаймы до завтра. На следующий день не только не отдал долг, но и попросил еще денег. Так повторялось всю неделю.

Какой выход из ситуации ты видишь?

4. Лена каждый день старательно готовится к урокам. Даша трижды просила у подруги тетрадь с выполненными домашними заданиями, а потом брала ее с парты без разрешения. Учительница заметила одинаковые работы и записала замечание обеим девочкам в дневники. Через несколько дней Даша обратилась к Лене с той же просьбой.

Что делать Лене?

§ 25. Уважение к старшим и младшим, помощь слабым и больным, немощным

Из этого параграфа ты узнаешь о добропорядочности, о сочувствии и помощи людям, которые в этом нуждаются.

Бабушки, дедушки, родители и учителя со своим жизненным опытом заслуживают твоего уважения. С друзьями, одноклассниками, братьями и сестрами тебе легче найти общий язык. Слабые и больные нуждаются в твоей помощи.

И ко всем этим людям ты должен относиться доброжелательно.

А для тебя важно мнение тех, кого ты уважаешь, особенно родных, учителей и близких друзей.





Если кто-то агрессивно выражает свое недовольство твоим присутствием, постоянно критикует твои поступки и вкусы, то, возможно, проблемы не у тебя, а у этого человека. На его поведение не стоит обижаться.

Просто не обращай на это внимания. И в любой ситуации соблюдай **правила**:

- Радуйся успехам других людей.
- Имей мужество искренне признать вину, не перекладывай ее на других.
- Всегда говори правду, если хочешь пользоваться доверием людей.
- Дорожи доверием родителей и товарищей.
- Выполняй обещания. Не давай обещаний, которых не можешь выполнить.
- Никого не обижай – ни словом, ни поступком.



- Заботься о младших, помогай им, защищай слабых и беспомощных.
- Не обижай людей с недостатками, не унижай достоинства тех, кто не может постоять за себя.
- Не отвечай грубо на оскорбление.
- Живи и поступай так, чтобы взрослым и детям было рядом с тобой приятно и радостно.



Слабыми и беспомощными, немощными люди могут быть из-за болезней, физических недостатков или преклонного возраста. Они нуждаются в постоянной заботе. Если живут в семье, то о них заботятся члены семьи. Часто случается, что слабые и больные люди одиноки, тогда им помогают те, кто не равнодушен к чужой боли, добросердечен, милосерден.

Милосердие – это конкретная помощь каждому, кто в ней нуждается, сочувствие и любовь к слабому.

Милосердие проявляется во внимательном отношении к другим, заботе о них, вежливости, уважительности, деликатности. Человек всегда должен быть готовым и способным сочувствовать и прощать, понимать и помогать.

Подумай

Какими чертами обладают милосердные люди? Выбери слова, обозначающие эти черты, из приведенного перечня. Запиши в тетрадь.

Чуткость, эгоизм, доброта, доброжелательность, терпимость, карьеризм, щедрость, бескорыстие, порядочность, заносчивость, упрямство, совесть, самолюбие, ответственность, великодушие, искренность, чванливость, высокомерие, малодушие, обязательность, честность, зависть, чувство собственного достоинства, добродушие, трусость.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ, ЧТО...



Символом милосердия XX в. стала мать Тереза.

Мать Тереза Калькуттская получила мировую известность и признана покровительницей и защитницей бедных и нищих. Она родилась в Албании в 1910 г., но практически всю жизнь прожила в Индии, где основала благотворительную организацию «Орден милосердия». В 1979 г. калькуттская монахиня была удостоена Нобелевской премии Мира. Мать Тереза умерла в Калькутте в 1997 г. Была причислена к лику святых.

Практическая работа № 6

Моделирование ситуаций помощи больным и слабым

Подумай над предложенными ситуациями. Что должны делать Галя и Лена, чтобы помочь родным?

1. Бабушка Татьяна всю жизнь работала в поле и дома по хозяйству. А теперь ей тяжело передвигаться даже по комнате. Как может внучка Галя помочь своей бабушке?

2. Старший брат Кирилл работал на строительстве высотного дома. Вследствие аварии он стал инвалидом. Кирилл – мужественный человек, но сейчас ходить не может. Выздоровеет он не скоро. Как его утешить? Чем может помочь брату сестра Лена, ученица 5 класса?

3. В соседней квартире проживает одинокий пожилой человек. Какую помощь ты можешь ему оказать?

Проверь себя

1. Какие эмоции способствуют укреплению здоровья?
2. Какое настроение может быть у человека?
3. Как можно узнать о настроении человека?
4. От чего зависит настроение?
5. Что такое общение?
6. Какие типы поведения ты знаешь? К какому поведению следует стремиться?
7. Кому необходимо сочувствие?
8. Какие черты свойственны милосердным людям?
9. В каких случаях следует твердо говорить «НЕТ!»?
10. Какие правила добропорядочности ты знаешь?



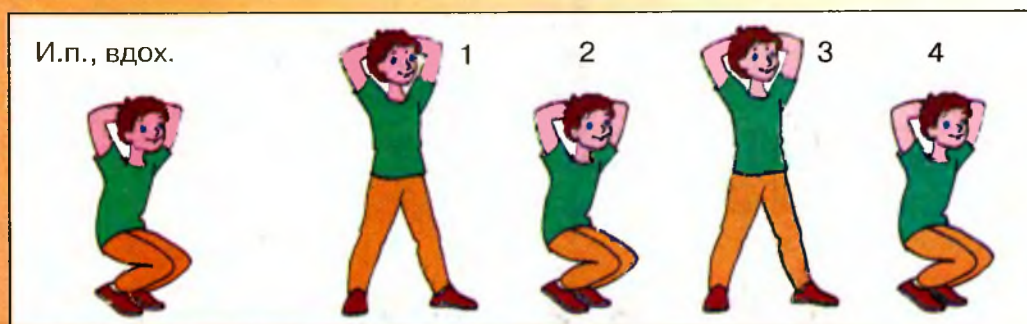
КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ № 4 (продолжение)

Упражнение 7



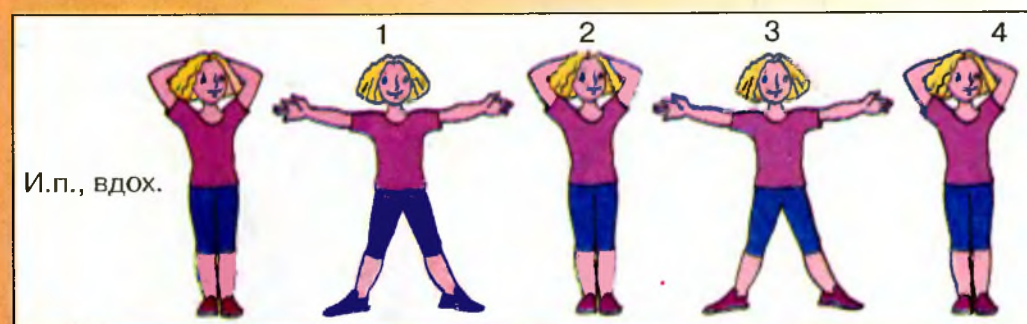
1. Присесть, вдох. 2. И.п., выдох. 3. Присесть, вдох. 4. И.п., выдох. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 8



1. Быстро встать, ноги на ширине плеч, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Быстро встать, ноги на ширине плеч, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 9



1. Прыжком руки в стороны, ноги на ширине плеч, выдох. 2. Прыжком в И.п., вдох. 3. Прыжком руки в стороны, ноги на ширине плеч, выдох. 4. Прыжком в И.п., вдох. Повторить 10–12 раз.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ № 5 (с бинтом Мартенса)

Упражнение 1



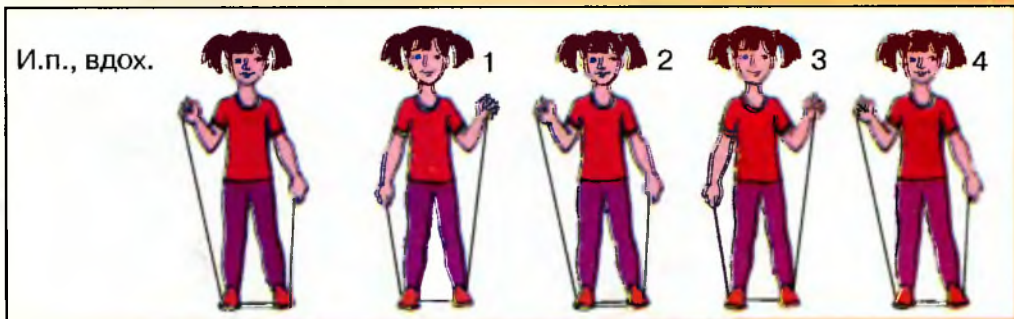
1. Левая рука вверх, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Правая рука вверх, выдох.
4. И.п., вдох. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 2



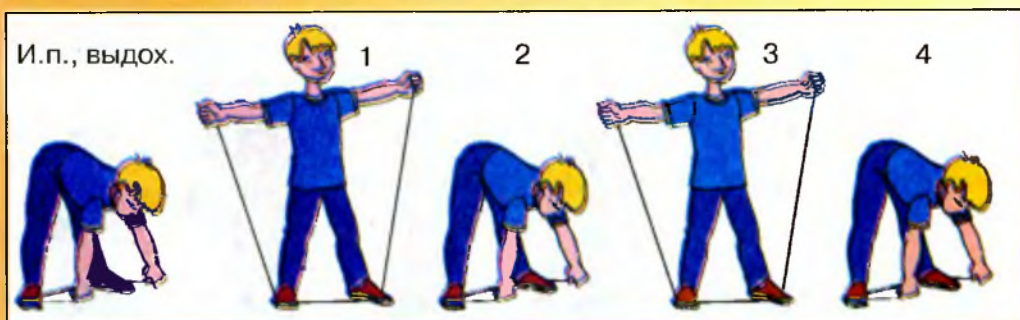
1. Левая рука вперёд, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Правая рука вперёд, выдох.
4. И.п., вдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 3



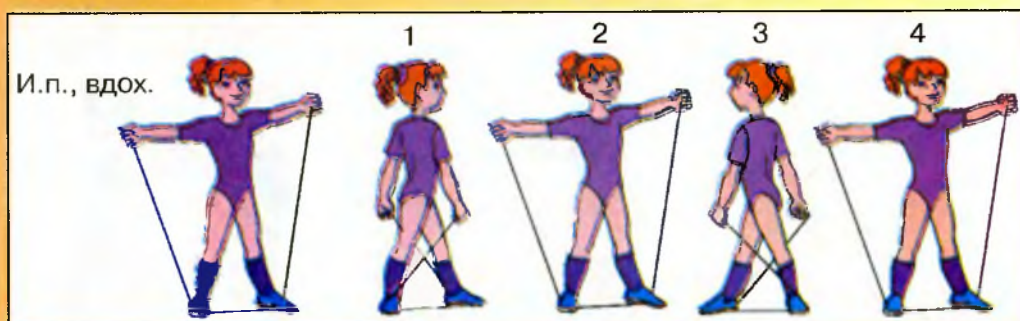
1. Согнуть левую руку к плечу, правую вниз, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Согнуть левую руку к плечу, правую вниз, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 4



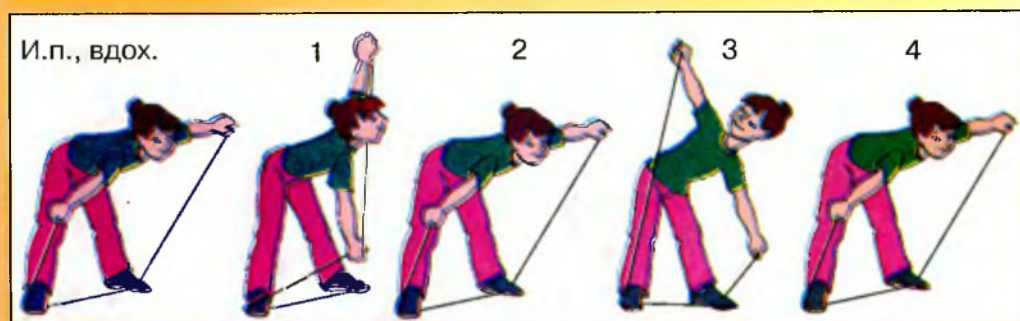
1. Выпрямиться, руки в стороны, вдох. 2. И.п., выдох. 3. Выпрямиться, руки в стороны, вдох. 4. И.п., выдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 5



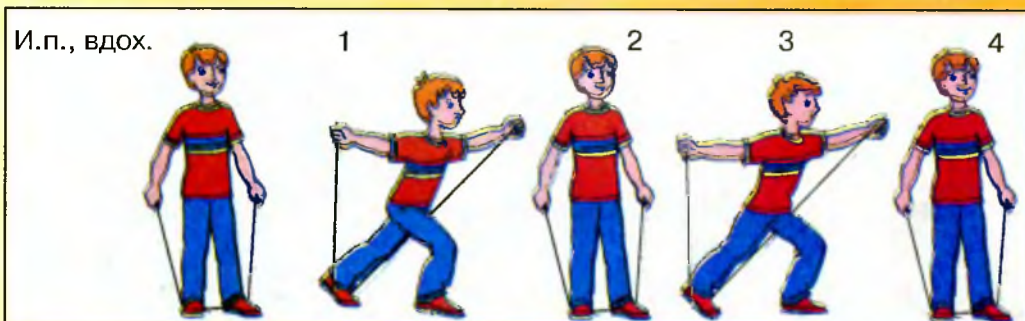
1. Поворот туловища влево, руки вниз, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Поворот туловища вправо, руки вниз, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 6



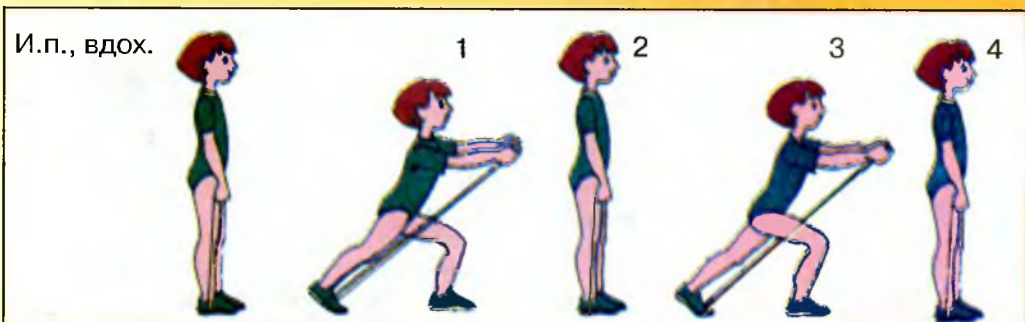
1. Поворот туловища влево, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Поворот туловища вправо, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 7



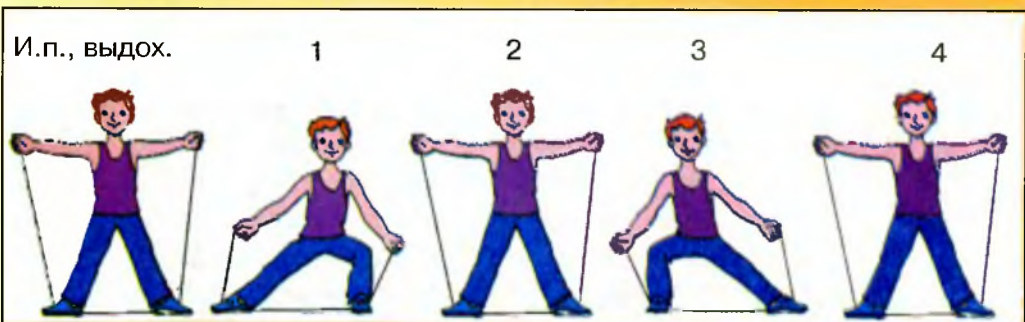
1. Выпад правой ногой вперёд, руки в стороны, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Выпад левой ногой вперёд, руки в стороны, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 8



1. Выпад левой ногой вперёд, руки вперёд, выдох. 2. И.п., вдох. 3. Выпад правой ногой вперёд, руки вперёд, выдох. 4. И.п., вдох. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 9



1. Руки вниз, полуприсед на левой ноге, вдох. 2. И.п., выдох. 3. Руки вниз, полуприсед на правой ноге, вдох. 4. И.п., выдох. Повторить 6–8 раз.

Содержание

Предисловие	3
Ценность и неповторимость жизни.....	5



Раздел 1. Жизнь и здоровье человека.....	10
§ 1. Здоровье и жизнь.....	12
§ 2. Безопасность и опасность для жизни.....	16
Проверь себя	18
Комплекс физических упражнений № 1	19

Раздел 2. Физическая составляющая здоровья.....	22
§ 3. Развитие подростков.....	24
Практическая работа №1. Выполнение <i>упражнений для предупреждения нарушений</i> <i>осанки</i>	34
§ 4. Жизненный ритм.....	35
§ 5. Активный отдых.....	39
Проверь себя	54
Комплекс физических упражнений № 2	55



Раздел 3. Социальная составляющая здоровья.....	58
§ 6. Права и обязанности.....	60
§ 7. Обязанности членов семьи.....	63
§ 8. Помощь людям с ограниченными возможностями.....	67
Практическая работа № 2. Предоставление <i>помощи людям с ограниченными</i> <i>возможностями</i>	70
§ 9. Предохранение от ВИЧ и СПИДа.....	72
Проверь себя	74
§ 10. Безопасная окружающая среда.....	76
§ 11. Основные опасности.....	81
§ 12. Стихийные бедствия.....	86



§ 13. Условия возникновения пожара.....	94
Проверь себя	102
§ 14. Безопасное поведение дома и на улице.....	103
§ 15. Безопасность в толпе.....	110
Практическая работа № 3. Моделирование поведения в толпе	113
§ 16. Безопасность на воде.....	115
Проверь себя	122
Комплекс физических упражнений № 3	123
§ 17. Переход многополосной дороги.....	126
§ 18. Общественный транспорт и остановки.....	131
§ 19. Дорожно-транспортные происшествия.....	140
Проверь себя	146
§ 20. Человек в автономной ситуации.....	148
§ 21. Службы защиты населения.....	156
Практическая работа № 4. Моделирование ситуаций вызова служб защиты населения	157
Проверь себя	159
Комплекс физических упражнений № 4	160



Раздел 4. Психическая и духовная составляющие здоровья	162
§ 22. Настроение и здоровье.....	164
§ 23. Дружба и здоровье.....	171
§ 24. Проблемы в учебном коллективе.....	176
Практическая работа № 5. Моделирование ситуаций общения с одноклассниками и друзьями	178
§ 25. Уважение к старшим и младшим, помощь слабым и больным, немощным.....	180
Практическая работа № 6. Моделирование ситуаций помощи больным и слабым	185
Проверь себя	185
Комплекс физических упражнений № 4 (продолжение)	186
Комплекс физических упражнений № 5	187

Навчальне видання

*БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна
ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна
ГУЩИНА Наталія Іванівна
ДИВАК Валерій Володимирович
ЗАПЛАТИНСЬКИЙ Василь Миронович
МАНЮК Олександр Іванович*

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 5 класу загальноосвітніх навчальних закладів
з російською мовою навчання

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Відповідальна за випуск *О.К. Гурська*
Редактори *С.А. Попадюк, Л.П. Павлечко*
Перекладач *Л.Г. Білик*
Дизайн та художнє редагування *О.А. Сіденко*

Здано до набору 17.05.05. Підписано до друку 20.07.05.
Формат 70х100/16. Папір офс. Гарнітура «Шкільна».
Друк офс. Ум. друк. арк. 15,6+0,33форз. Ум. фарбовідб. 64,35.
Обл.-вид. арк. 13,38+0,57 форз. Тираж 120 050 пр.
(2-й завод 60 041—120 050 пр.) Вид. № 129. Зам. № 51/09.

ТОВ «Навчальна книга», 01135, м.Київ, вул.Дмитрівська, 71.
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК № 386 від 28.03.2001 р.

Друкарня ТОВ «Торнадо»
61045, м. Харків, вул. Отакара Яроша, 18

На уроках гимнастики ты научишься:

- акробатическим упражнениям: «ласточке», стойке на голове, полушпагату;



Не выполняй упражнение, если отсутствуют гимнастические маты.

- упражнениям на перекладине: подтягиванию, подъёму с переворотом в упор;



При выполнении упражнений обязательна страховка учителя.

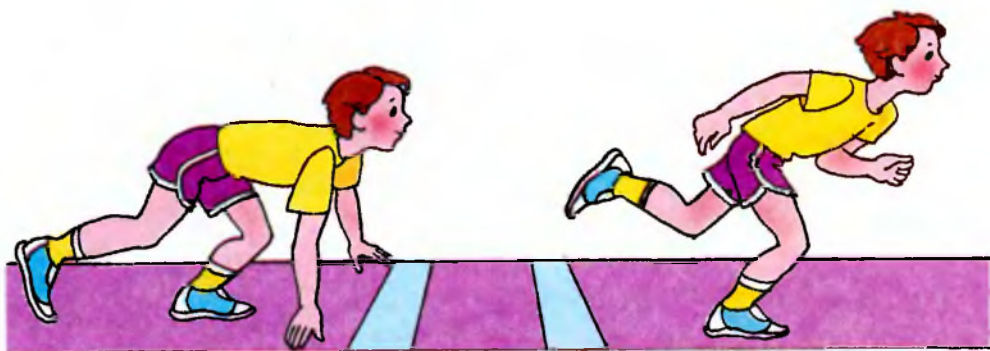
- упражнениям на бревне: ходьбе, полуприседу, приседу, пробежке.



Сосредоточься, будь внимательным и точным.

На уроках легкой атлетики ты научишься:

- низкому старту;
- стартовому разбегу;



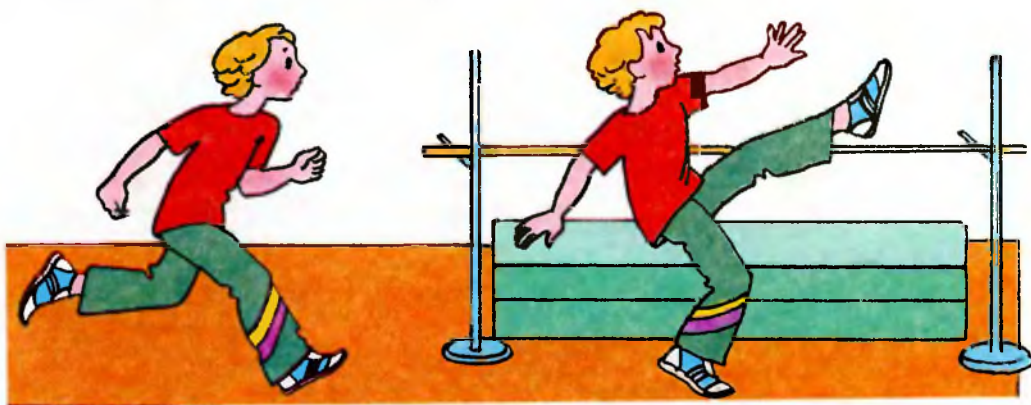
Не начинай упражнения, если кто-то или что-то тебе мешает.

- метанию малого мяча с 3–5 шагов;



Не выполняй упражнение, если не выполнил разминку.

- прыжкам в высоту способом «перешагивания».



Не прыгай, если не подготовлена яма для приземления.

На уроках **футбола** ты научишься:

- отвлекающим действиям (финтам):
«отходом», «ударом», «остановкой»;



Избегай столкновений.

- ударам головой:
по воротам, жонглированию;



Напрягай мышцы шеи.

- технике вратаря:
ловле мяча сбоку, отбиванию одной рукой.



Сосредоточься, будь внимательным и точным.

На уроках **волейбола** ты научишься:

- приёму и передаче мяча;
- подачам: верхним, нижним;



Не расслабляй пальцы.

- игре в волейбол.



Будь внимательным и точным.

На уроках **туризма** ты научишься:

- ориентированию по карте;
- ориентированию по компасу;
- установке палатки.



Не нарушай дисциплину на уроке.