

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

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**5 класс**

**Учебник  
для общеобразовательных учебных заведений**

*Издание второе, доработанное*

Киев  
Издательство «Алатон»  
2018

**УДК 51.204я721**

**О-88**

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины*  
(Приказ Министерства образования и науки Украины от 10.01.2018 № 22)

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

**О-88**      **Основы здоровья. 5 класс.** Учебник для общеобразовательных учебных заведений / И. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Издательство «Алатон», 2018. — 180 с. Изд. 2-е, дораб.  
ISBN 978-966-2663-58-7

Учебник «Основы здоровья» создан согласно программе по основам здоровья для учащихся 5-го класса общеобразовательных учебных заведений. Он в полном объеме реализует сквозную линию «Здоровье и безопасность».

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

Вопросы экологической безопасности и устойчивого развития рассматриваются в разделе «Безопасность в быту и окружающей среде», вопросы гражданской ответственности — в разделе «Социальное благополучие», а вопросы предприимчивости — через формирование психосоциальных компетенций во всех разделах учебника. Вопросы финансовой грамотности представлены отдельными примерами.

Учебник ориентирован на использование современных педагогических технологий, в частности интерактивных методов.

**УДК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-58-7

© Т. В. Воронцова, текст, рисунки, 2018  
© ООО Издательство «Алатон», текст, дизайн,  
рисунки, 2018

Учебник состоит из разделов и глав, охватывающих 31 тему. В конце приведены ответы на задания, правила поведения в опасных ситуациях, памятка о благоприятных для здоровья жизненных навыках и словарь терминов.

*Раздел 1* — «Здоровье человека» — содержит две главы.

В главе 1 — «Жизнь и здоровье человека» — ты познакомишься с принципами здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности.

В главе 2 — «Безопасность на дороге» — усвоишь, как переходить сложные участки дороги, правильно вести себя на остановках и в общественном транспорте.

*Раздел 2* — «Психическое и духовное здоровье» — состоит из двух глав.

Глава 1 — «Умение учиться» — поможет тебе приспособиться к новым условиям обучения. Ты научишься планировать своё время и познакомишься с методами, которые помогают учиться.

Глава 2 — «Уважай себя и других» — поможет тебе научиться уважать себя и других людей, понимать и выражать свои чувства, ставить себя на место другого.

*Раздел 3* — «Физическое здоровье» — ознакомит с видами двигательной активности, процедурами закаливания, режимом труда и отдыха, научит, как сохранить зрение и правильную осанку.

*Раздел 4* — «Социальное благополучие» — поможет овладеть искусством общения. Научит слушать и говорить, достойно вести себя в различных ситуациях и противостоять насилию. Ты узнаешь, как избежать заражения социально опасными заболеваниями — туберкулёзом и ВИЧ-инфекцией.

*Раздел 5* — «Безопасность в быту и окружающей среде» — содержит три главы.

В главе 1 — «Пожарная безопасность» — ты усвоишь, как справиться с небольшим огнём и эвакуироваться из помещения, где возник пожар.

Глава 2 — «В автономной ситуации» — научит безопасно вести себя, когда остаёшься дома один, предостережёт от игр в опасных местах и от общения с незнакомыми людьми.

Глава 3 — «Среди природы» — напомнит, что люди должны заботиться не только о себе, но и о том, что их окружает. Ты узнаешь об особенностях отдыха у воды и о том, что следует предпринять, оказавшись в зоне стихийного бедствия.

Для начала ознакомься с условными обозначениями и правилами выполнения заданий, представленных в учебнике.



Так обозначено стартовое задание. Выполняя его, ты узнаешь, какой теме посвящён урок, вспомнишь, что уже знаешь по этой теме, чему ещё хотел бы научиться.



Таким рисунком обозначен кросс-тест. Чтобы справиться с ним, нужно прочитать вопрос, выбрать вариант ответа и перейти к пункту, номер которого указан в скобках. Например:

1. Переходить дорогу нужно на красный (2) или зелёный (3) свет?

*Представь, что ты выбираешь «красный» и переходишь к пункту 2.*

2. Подумай лучше. Вспомни то, что изучал раньше (1).

*Ты ошибся, поэтому возвращаешься назад к пункту 1 и выбираешь другой вариант ответа.*

3. Хорошо! Ты помнишь, что обозначают сигналы светофора (4).

*На этот раз твой ответ правильный, и ты переходишь к следующему вопросу. Игра закончится, когда ты доберёшься до последнего пункта.*

Кросс-тест — не только интересная игра, но и источник полезной информации. Если в обычном тесте, отвечая правильно, ты выигрываешь, то в кросс-тесте полезно и ошибаться. Поэтому, проходя кросс-тест, не хитри, не подглядывай в ответы.



Блок-схемы ты встретишь, изучая правила поведения в ситуациях, приближённых к реальным, когда можно поступить по-разному, и выбрать наилучший вариант нелегко. Выполняя задания с помощью блок-схем, следует продвигаться по указанному стрелками направлению.



Так обозначены вопросы и задания для самостоятельного выполнения. Задания повышенной сложности обозначены «\*».



Задания этой рубрики предназначено для обсуждения. Это может быть мозговой штурм, когда каждый предлагает собственные идеи, обсуждение в группах, анализ жизненных ситуаций, беседа с родителями или взрослыми.



Такой рисунок увидишь там, где тебе предложат выполнить проект или провести опыт. Выполняя опыт дома, обрати особое внимание на меры предосторожности.



Данная рубрика предлагает прочесть интересную книгу, касающуюся темы.



Так обозначены ролевые игры, дебаты, инсценировки.



Внимательно прочитай информацию этой рубрики. Так обозначены предостережения относительно особо опасных ситуаций.



Таким символом обозначены игры и упражнения, которые помогут размяться, отработать физические умения и улучшить настроение.



Так дополнительно обозначены упражнения для отработки практических заданий по учебной программе. Научись хорошо выполнять описанные действия.

Увидев слова, выделенные *таким шрифтом*, обратись за разъяснениями к словарю на с. 177.

# РАЗДЕЛ 1

## ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

### Глава 1. Жизнь и здоровье человека

Как ты уже, наверное, понял, основными темами данного учебника являются безопасность и здоровье (рис. 1).



Рис. 1

*Безопасность* — одна из базовых человеческих потребностей. Когда человеку угрожает опасность, это выводит его из равновесия, тревожит, нервирует, пугает, лишает сна и аппетита. Все мысли и желания направлены на избежание, преодоление опасности.

Совершенно иным является отношение людей к своему *здоровью*. Здоровье — это как ресурс, своеобразный золотой запас. Некоторые расходуют его, не задумываясь. Например, недосыпают, неправильно питаются, а то и сознательно вредят здоровью, употребляя табак, алкоголь или наркотики. И лишь когда оно ухудшается, могут одуматься и начать прислушиваться к советам врачей. Но что, если уже слишком поздно и здоровья не вернуть?

В современном мире развивается движение за образ жизни, сохраняющий здоровье. В частности, в европейских городах на курьих даже на улице всё больше людей смотрят как на дикарей. Во многих странах, в том числе в Ирландии, Италии, за курение на улице или в другом общественном месте взимают большой штраф. За это могут даже арестовать. В некоторых американских школах запрещено продавать еду и напитки, вызывающие ожирение.

Общим жизненным правилом становится регулярное обследование у врача, посещение фитнес-центров, отказ от всего, что может навредить здоровью. Это считается престижным и даже модным. Известные политики, актёры, музыканты на собственном примере демонстрируют, что здоровье является залогом успеха и вдохновения. Вот почему для тебя важно учиться заботиться о нём. И это совсем не сложно.

## Ты узнаешь:

- что значит быть здоровым;
- что нужно делать для того, чтобы иметь хорошее здоровье;
- что делать, когда ты заболел;
- что такое безопасность и опасность;
- как предвидеть опасности и избегать их;
- как поступать, если оказался в опасной ситуации.

## § 1. ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Здоровье и благополучие •  
Формула здорового образа жизни • Если ты заболел •  
К кому обратиться за помощью*

Раньше, когда люди страдали от множества заболеваний и медицина находилась на низком уровне, здоровым считался каждый, кто не был болен. Позже здоровыми стали считаться те, кто хорошо чувствует себя физически. Ты — человек XXI века, в котором здоровье связывают со многими другими сторонами его благополучия — духовным, эмоциональным, интеллектуальным и социальным.



На рис. 2 здоровье человека изображено в виде цветка. С помощью данной схемы скажи, что означает духовное, физическое, социальное, интеллектуальное и эмоциональное благополучие человека.



Рис. 2. «Цветок здоровья»

## Формула здорового образа жизни

«*Сохранять, развивать, восстанавливать*» — такова формула здорового образа жизни, закон для каждого, кто хочет ежедневно хорошо себя чувствовать и достичь успеха в жизни.

*Сохранять* — значит вести себя так, чтобы не вредить своему здоровью: избегать опасных ситуаций, остерегаться вредных привычек (например, недосыпать, бездумно тратить время перед телевизором). Нельзя употреблять испорченную и вредную пищу, а тем более — табак, алкоголь или наркотики. Очень осторожно следует пользоваться инструментами, красками и тем, чем можно травмироваться или отравиться.

*Развивать* — значит заботиться о развитии своих способностей и возможностей. Ты уже знаешь, что благодаря тренировкам можно усовершенствовать свои физические возможности: научиться быстрее бегать, выше прыгать, дальше плавать. Однако физическое благополучие — это лишь одна из сторон твоего здоровья.

Мы живём в сложном и изменчивом мире, в котором почти ежедневно возникают какие-либо проблемы. Чтобы успешно преодолевать их дома, в школе или при общении с друзьями, тебе необходимо овладеть особыми навыками. Их ещё называют жизненными навыками, благоприятными для здоровья. Это умения, помогающие людям лучше общаться и понимать друг друга и избегать лишнего риска (рис. 3). Жизненными они называются потому, что необходимы каждому, независимо от того, чем он занимается, какую профессию выберет.

Большинство людей приобретают эти навыки методом проб и ошибок. Но тот, кто овладел жизненными навыками, имеет намного больше шансов достичь определённой цели, успеха в жизни, стать уважаемым всеми человеком и быть довольным собой.

- *Умение уважать самого себя и других людей.*
- *Умение уважать нормы и правила общественного сосуществования.*
- *Умение учиться и применять свои знания.*
- *Умение принимать взвешенные решения.*
- *Умение понимать и правильно выражать свои чувства.*
- *Способность учитывать чувства и потребности других людей.*
- *Умение слушать и говорить.*
- *Умение отстаивать свои права, уважая права других.*
- *Умение оказывать поддержку тем, кто в ней нуждается.*

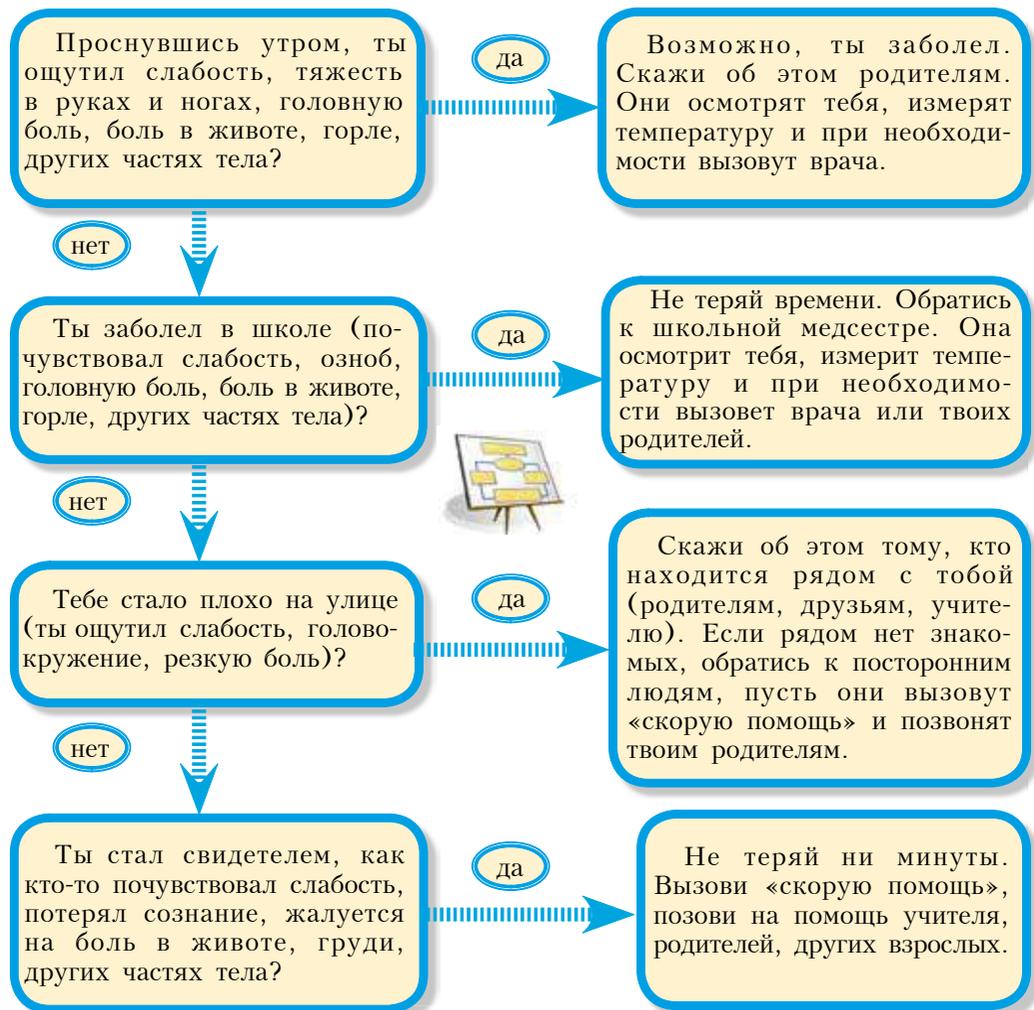
Рис. 3. Некоторые жизненные навыки, благоприятные для здоровья

*Восстанавливать* — значит правильно вести себя, если ты заболел или получил травму, то есть:

- уметь вовремя обнаружить признаки плохого самочувствия;
- знать, к кому и как обратиться за помощью;
- уметь оказать неотложную помощь пострадавшему и самому себе;
- правильно вести себя во время болезни (не ходить в школу, когда заболел гриппом, следовать советам врача и т. д.).



С помощью блок-схемы ознакомься с алгоритмом действия при ухудшении самочувствия. Это совсем не сложно. Анализируй предложенные ситуации, последовательно двигаясь по блок-схеме, и ты найдёшь нужный ответ.





Объединитесь в группы и с помощью блок-схемы на предыдущей странице и памятки на с. 171 рассмотрите ситуации, изображённые на рис. 4. Определите, как нужно правильно действовать, если у тебя или у кого-нибудь на твоих глазах внезапно ухудшилось самочувствие.

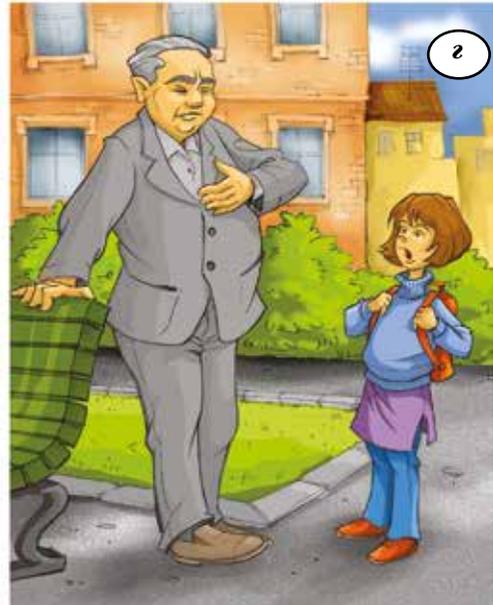
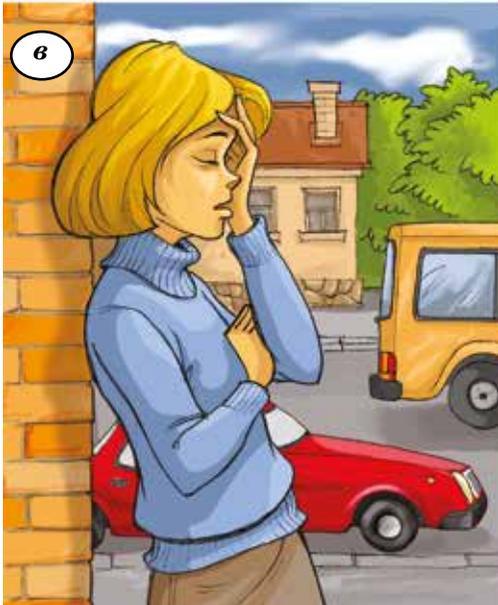
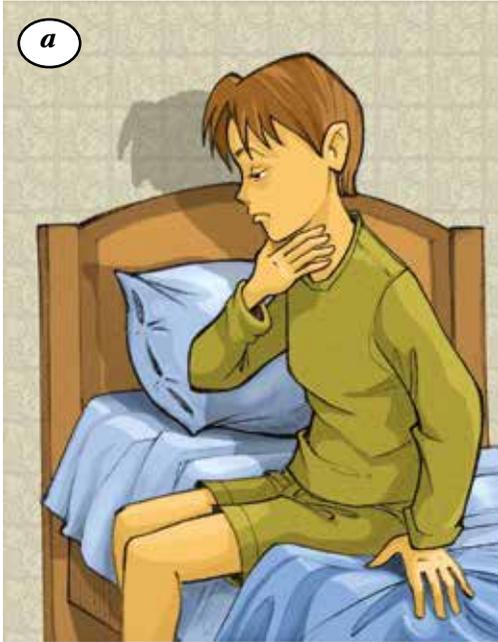


Рис. 4

Нередко трудно определить, что является причиной плохого самочувствия: болезнь, недосыпание или переутомление. Чтобы понять это, для начала измеряют температуру тела. Если она превышает  $37\text{ }^{\circ}\text{C}$ , это значит, что ты заболел.

Для измерения температуры используют термометры.



С помощью рис. 5 потренируйся измерять температуру тела ртутным и электронным термометрами.

Осторожно обращайся с ртутным термометром, ведь внутри находится ртуть, испарения которой очень ядовиты (рис. 5, а).

Намного безопасней, хотя и дороже, современные электронные термометры (рис. 5, б).



Рис. 5

## § 2. ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Что такое «безопасность жизнедеятельности» •  
Опасные ситуации • Поведение в опасной ситуации •  
Службы спасения

В этом параграфе выведем формулу безопасной жизнедеятельности. Итак, *жизнедеятельность* — это действия человека, обеспечивающие условия для его существования и развития.

Основные виды твоей жизнедеятельности — работа, учёба, игра, творчество. А *безопасность* — это ситуация, когда ничто не угрожает твоей жизни, здоровью или благополучию.

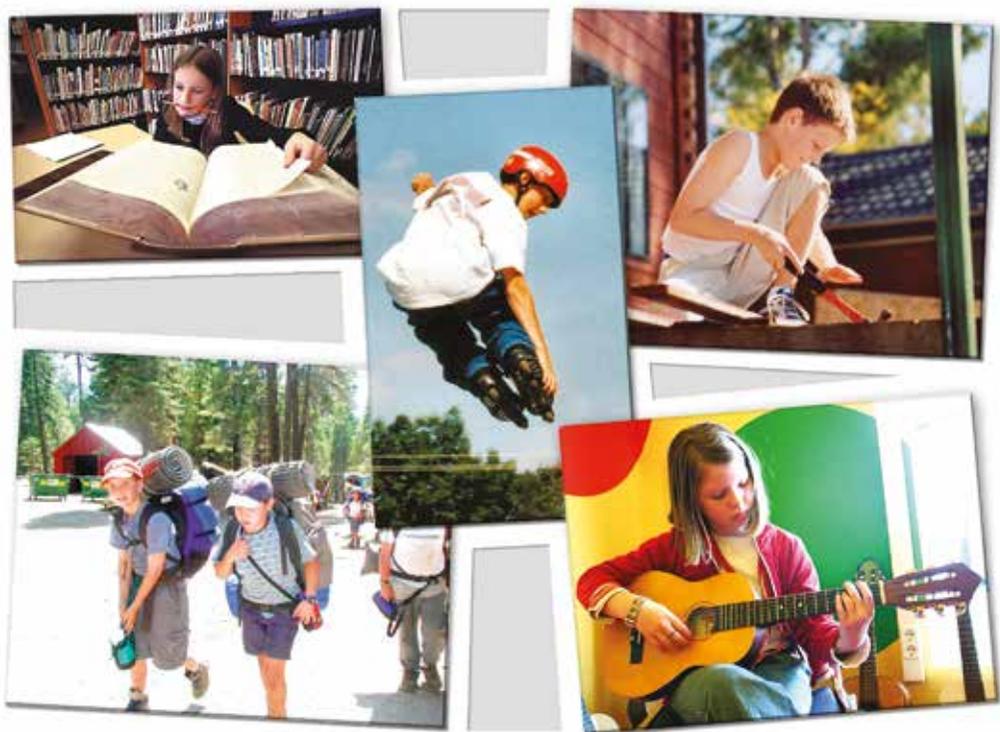


Рис. 6



1. Какие виды жизнедеятельности изображены на рис. 6?
2. Какие еще виды жизнедеятельности ты можешь назвать?

## Опасные ситуации

Иногда возникают ситуации, угрожающие жизни, здоровью или благополучию людей, например, транспортные аварии или действия, направленные против личности — хулиганство, избиение, кражи и т. д. Подобные ситуации называются опасными.



1. К опасной ситуации часто приводит собственная неосмотрительность. Обсудите, какие последствия будут иметь действия, изображённые на рис. 7:

- 1) пожар;
- 2) взрыв;
- 3) дорожно-транспортное происшествие;
- 4) ограбление.

2. Объединитесь в группы и составьте перечень опасностей, которые могут угрожать вам:

- 1) дома (на кухне, в ванной...);
- 2) на улице;
- 3) в школе;
- 4) в транспорте;
- 5) на дороге;
- 6) на природе;
- 7) в местах большого скопления людей (в кинотеатре, на стадионе во время футбольного матча или концерта).



Рис. 7

## Формула безпечної життєдіяльності

С давних пор люди изучают опасные ситуации, чтобы избежать и предотвращать их. Но когда это невозможно, они стараются действовать так, чтобы спастись.

«*Предвидеть, избегать, действовать*» — это закон для каждого, кто хочет научиться безопасной жизнедеятельности.

*Предвидеть* — это уметь предугадывать опасные ситуации и последствия своих действий. Например, когда проходишь возле поворота или арки, следует предусматривать неожиданное появление автомобиля. Катаясь на велосипеде, не выезжай на проезжую часть, чтобы не создавать опасность на дороге.

*Избегать* — это уметь распознавать опасные ситуации, оценивать риск и действовать так, чтобы не попадать в них. Например, лучше пропустить переполненный автобус и сесть в следующий; при выходе из дома проверить, выключен ли газ; не оставлять открытыми окна и двери; прятать опасные предметы в недоступных для маленьких детей местах.

*Действовать* — значит:

- не растеряться, то есть быть физически и психологически готовым действовать в опасной ситуации;
- знать, что и как нужно предпринимать в таких случаях. Например, если не знать, что электроприборы под напряжением нельзя заливать водой, то вместо того, чтобы затушить пожар, можно получить удар электрическим током;
- уметь правильно использовать спасательное снаряжение, связываться и взаимодействовать со спасательными службами;
- не терять надежды и бороться, сделать всё возможное, чтобы спастись самому и помочь другим.



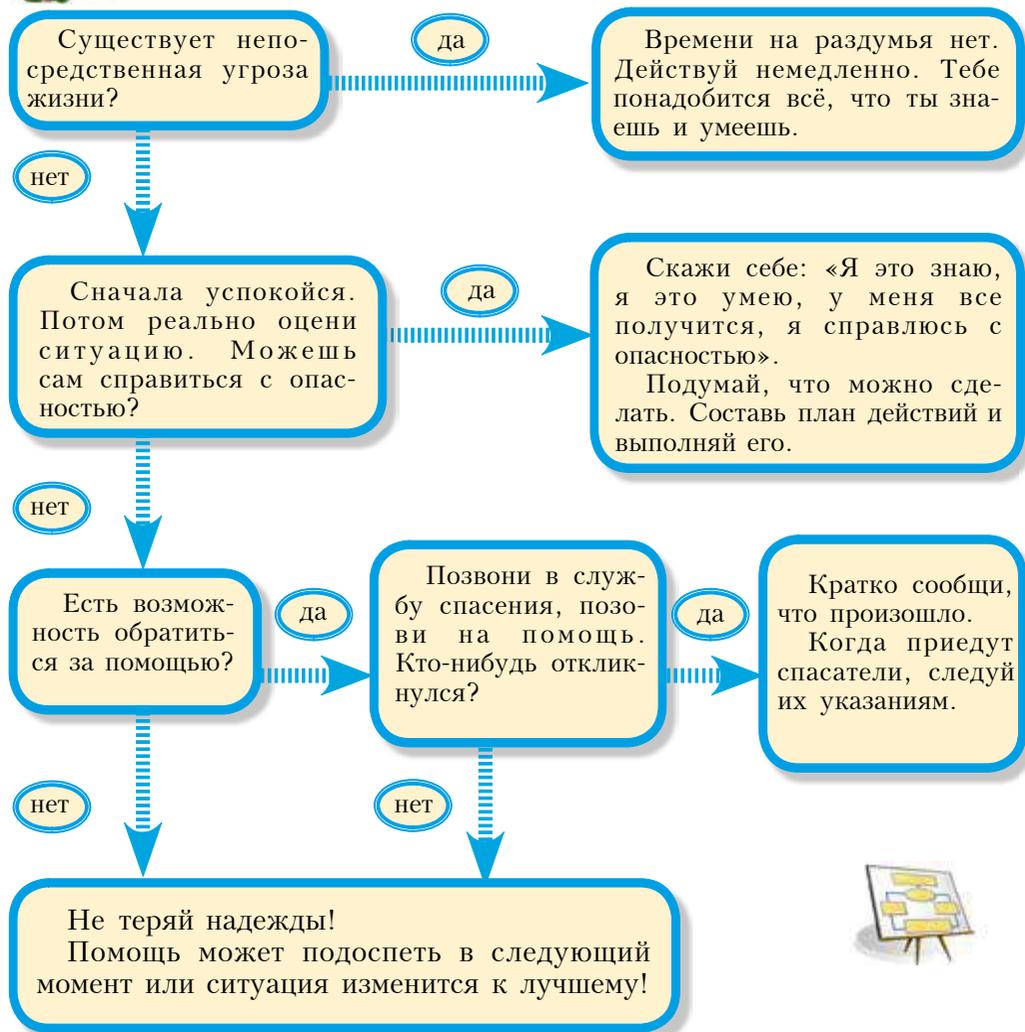
Оказавшись в опасной ситуации, не требующей немедленных действий, в первую очередь постарайся успокоиться. Для этого:

- сделай несколько глубоких вдохов и выдохов так, словно пьёшь воздух через соломинку. Представь, как он проходит через твои лёгкие, сосредоточься на звуках;
- сосчитай до десяти, а если есть время — до ста;
- вспомни и произнеси вслух несколько номеров телефонов, стихотворение, спой песню.

***Оказавшись в опасной ситуации, не требующей немедленных действий, постарайся успокоиться.***



С помощью блок-схемы составь план действий на случай попадания в опасную ситуацию. Сравни его с памяткой на с. 171.



С помощью блок-схемы проанализируйте ситуации.



1. Надя поехала с классом на экскурсию в другой город и потерялась. Она испугалась, потому что не знала, где искать своих. Что ей нужно сделать?
2. Виталик поднимался в лифте. Неожиданно лифт остановился между этажами. Что можно посоветовать Виталику?
3. В автобусе, в котором ехала Маша, запахло дымом. Кто-то крикнул: «Пожар!». Автобус остановился, двери открылись. Как должны действовать Маша и другие пассажиры?

## Твои спасатели

Иногда справиться с опасностью самостоятельно очень сложно. Для таких случаев существуют специальные службы. В них работают мужественные и отважные люди. Они проходят специальную подготовку и при необходимости быстро оказывают помощь тем, кого постигла беда.



Рис. 8. Аварийные и спасательные службы



1. Какие спасательные и аварийные службы изображены на рис. 8?
2. Запиши в тетрадке, какие службы можно вызвать по телефонам:
  - а) 101; б) 102; в) 103; г) 104?
    - 1) Если возник пожар, звони по номеру ...
    - 2) Почувствовав запах газа, звони ...
    - 3) Если на тебя напали или ты стал свидетелем преступления, звони ...
    - 4) Скорую медицинскую помощь вызывай по телефону ...
3. Объясни, почему транспортные средства спасательных служб имеют преимущества движения?

***В опасной ситуации обращайся за помощью к спасательным и аварийным службам. По телефону их вызывают бесплатно.***

## ИТОГИ К ГЛАВЕ 1 РАЗДЕЛА 1

1. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и все стороны твоего благополучия:

- то, что ты ценишь и к чему стремишься, как сам относишься к себе и другим людям (духовное благополучие);
- как ладишь с другими людьми (социальное благополучие);
- как понимаешь и проявляешь свои чувства, как преодолеваешь неудачи и стрессы (эмоциональное благополучие);
- как учишься и применяешь свои знания, как умеешь принимать взвешенные решения (интеллектуальное благополучие);
- как ухаживаешь за своим телом, двигаешься, питаешься и отдыхаешь (физическое благополучие).

2. Чтобы быть здоровым, нужно заботиться о своём здоровье, всесторонне развивать свои физические и психологические способности и возможности, а также правильно себя вести, когда заболел.

3. Если тебе или кому-нибудь рядом с тобой неожиданно стало плохо, следует вызвать «скорую помощь».

4. Безопасность — это ситуация, когда ничто не угрожает твоей жизни, здоровью и благосостоянию.

5. Чтобы чувствовать себя в безопасности, нужно учиться избегать возможных опасностей, предвидеть последствия своих поступков, чтобы предугадывать опасные ситуации, и правильно действовать в случае их возникновения.

6. Если ты или кто-нибудь на твоих глазах оказался в опасной ситуации (пожар, авария), необходимо как можно скорее обратиться к службам спасения.

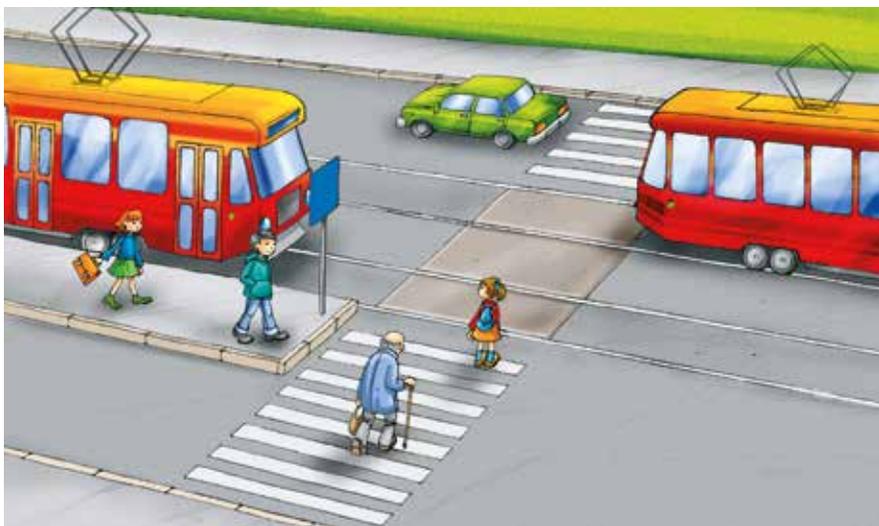
## Глава 2. Безопасность на дороге

В начале учебного года дорожная полиция (ДП) объявляет месячник безопасности дорожного движения. Ведь дети после летних каникул нередко забывают правила поведения на дорогах и создают опасные ситуации.

Чтобы подобного не произошло с тобой и твоими друзьями, учебный год начни с изучения Правил дорожного движения.

Ты научишься:

- правильно переходить сложные участки дороги;
- безопасно вести себя на остановках и в общественном транспорте;
- защищать свою жизнь в случае дорожно-транспортного происшествия.



## § 3. ТЫ — ПЕШЕХОД

- Что такое многополосная дорога
- Безопасное расстояние до движущегося автомобиля
- Как переходить многополосную дорогу

В начальных классах ты ознакомился(-лась) с некоторыми требованиями Правил дорожного движения, научился(-лась) правильно переходить дорогу.



1. Как называются участки дороги или специальные сооружения, предназначенные для перехода на другую сторону улицы?
2. Какими бывают пешеходные переходы (рис. 9)?
3. Какими знаками их обозначают?



Рис. 9



1. Какие пешеходные переходы есть в вашем населённом пункте (или микрорайоне)?
2. Какие пешеходные переходы есть возле вашей школы?

## Многополосная дорога

Вы стали взрослее и самостоятельнее. Следовательно, можете научиться переходить более сложные участки дороги, например, многополосные. Узкие дороги состоят из двух полос (по одной полосе в каждом направлении). Дороги, имеющие более двух полос, называются *многополосными*.

Определить количество полос на дороге можно при помощи дорожной разметки или дорожного знака «Направления движения по полосам». Найди его на рис. 10. Если нет дорожных знаков и разметки, несложно определить количество полос на глаз, представив рядом несколько больших автомобилей.



Рис. 10

Когда автомобили движутся друг за другом полосами, они напоминают поток. Возможно, поэтому движение автомобилей на дороге назвали *транспортным потоком*. Потоки, движущиеся навстречу друг другу, разделяются *осевой линией*. Иногда на осевой линии обозначают *островки безопасности*.



Составь предложение из следующих частей:

- а) Дороги, ...
- б) ... двух полос, ...
- в) ... называются многополосными.
- г) ... имеющие более ...

## Безопасное расстояние до автомобиля

К сожалению, не всегда на дорогах размещено достаточное количество пешеходных переходов. Местами, в частности в сельской местности, их нет или же они расположены слишком далеко. Поэтому, если тебе приходится переходить дорогу не на переходе, лучше делать это на перекрёстке. В крайнем случае — на открытом участке дороги, который хорошо просматривается в обе стороны.

Осевая линия — единственное сравнительно безопасное место на многополосной дороге. Поэтому при отсутствии светофора или оборудованного регулируемого перехода такую дорогу переходят в два этапа, остановившись на осевой линии, чтобы посмотреть по сторонам.



Оказавшись на осевой линии, не делай лишних движений. Наблюдай не только за автомобилями, движущимися перед тобой, но и за теми, что сзади.

Какое же расстояние до автомобилей считается безопасным для того, чтобы переходить многополосную дорогу?

По подсчётам, наименьшее безопасное расстояние до автомобиля, движущегося по ближайшей полосе, — 50 м (это приблизительное расстояние между двумя опорами электросети). Чтобы преодолеть две полосы, пешеходу понадобится в два раза больше времени. Таким образом, и безопасное расстояние до автомобиля, движущемуся по второй полосе, будет вдвое больше — 100 м, а до едущего по третьей полосе — 150 м (рис. 11).

Однако всё это при условии, что водитель не превышает разрешённой в пределах населённого пункта скорости — 50 км/ч.

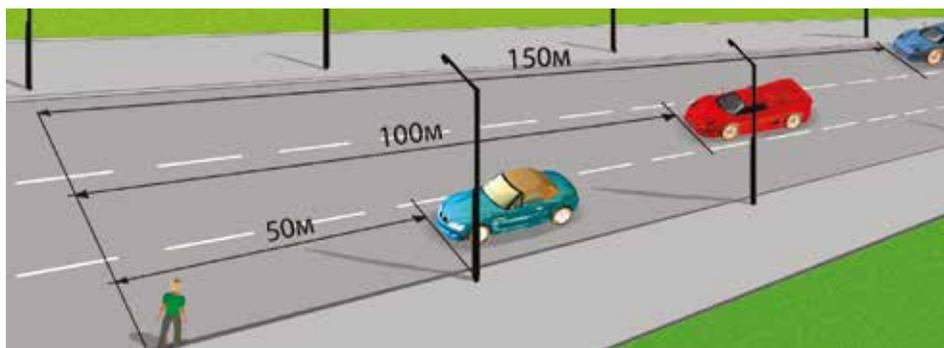


Рис. 11

## Средства безопасности пешехода

В сумерках и в ночное время людей на обочинах и на дорогах с автомобиля почти не видно. Поэтому пешеходам, особенно детям, рекомендуется прикрепить к одежде специальные светоотражатели, которые ярко светятся от огней автомобильных фар.



С помощью блок-схемы и памятки на с. 171 потренируйтесь анализировать дорожные ситуации и принимать взвешенные решения относительно перехода дороги.





С помощью блок-схемы на предыдущей странице определи, каким цветом (красным, зелёным или оранжевым) обозначены безопасные маршруты перехода дорог на рис. 12 (а, б, в).

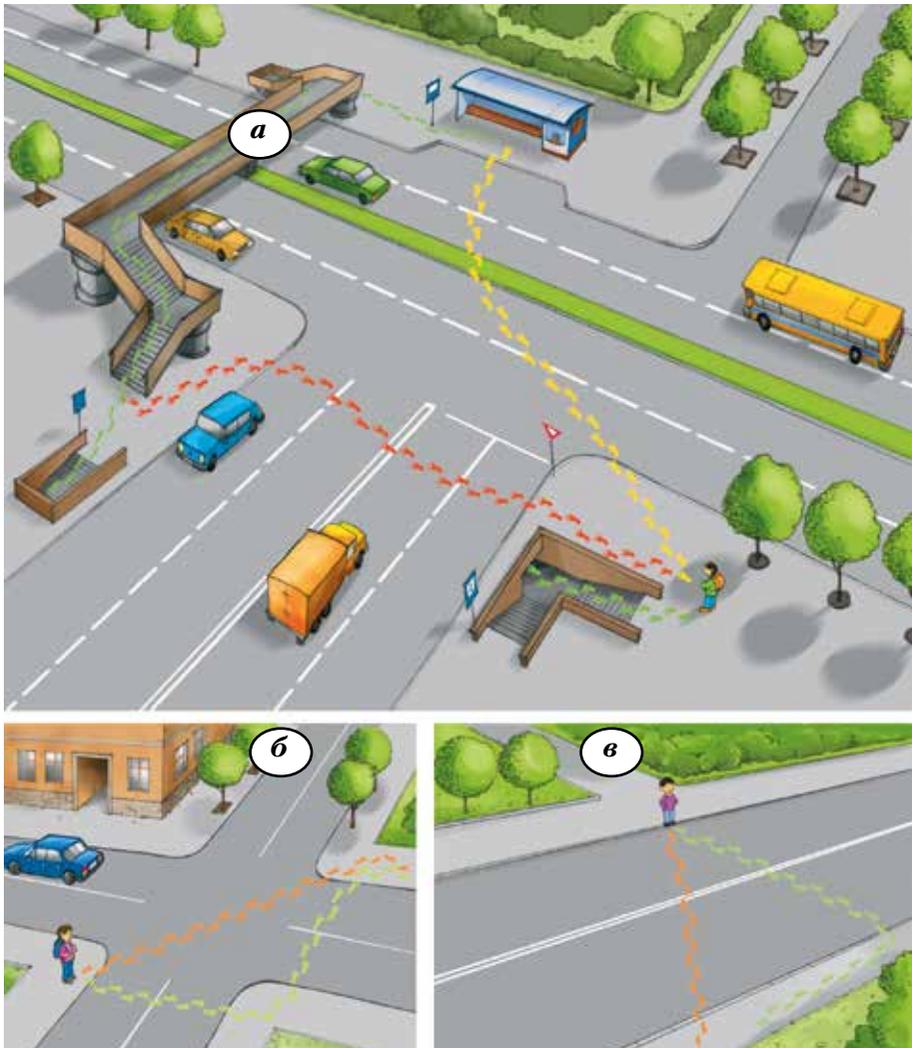


Рис. 12. Варианты перехода дорог:

- a* — на перекрёстке, оборудованном пешеходными переходами;
- б* — на нерегулируемом перекрёстке; *в* — на открытом участке дороги



Представь, что друг предлагает тебе перейти дорогу по опасному маршруту (рис. 12, *a*). Каковы возможные последствия такого решения? Убеди друга не делать этого. Подготовьте соответствующую сценку и покажите её в классе.

## § 4. ОСТАНОВКА — МЕСТО ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ

Как обозначают остановки • Безопасность на остановках •  
Посадка в трамвай и высадка из него

### Остановка

Дорога в школу для многих начинается с остановок. Они есть всюду, где ездят автобусы, троллейбусы, трамваи или маршрутные такси. Остановки обозначают специальными дорожными знаками.

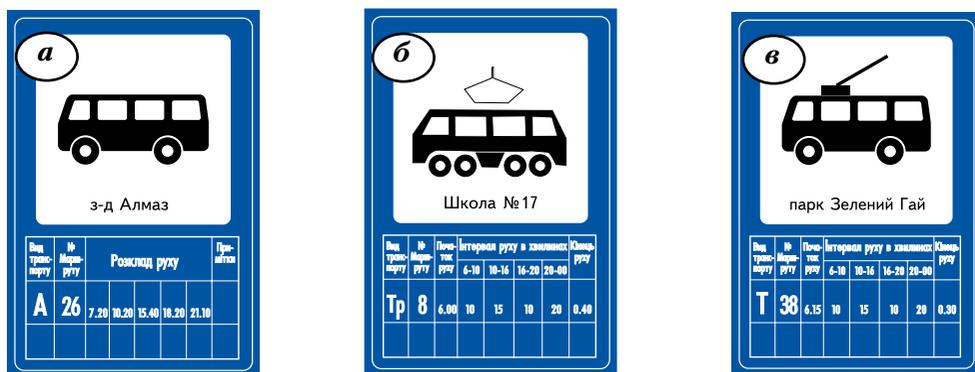


Рис. 13. Дорожные знаки остановки общественного транспорта



1. Рассмотрите знаки на рис. 13 (а, б, в). Определите для каждого из них название остановки, вид транспорта и номер маршрута. Например, для рис. 13, а:

*название остановки* — «Завод «Алмаз»»;

*вид транспорта* — автобус;

*номер маршрута* — 26.

2. Вспомни, что написано на знаках остановок, которыми ты пользуешься.

### Как вести себя на остановке



Этот кросс-тест научит тебя безопасному поведению на остановках. Правила игры прочти на с. 4. На отдельном листе бумаги обозначай свой маршрут.

1. Ты подошёл к остановке, на которой собралось немало людей. Ты будешь ждать автобус ближе к краю тротуара (3) или подальше от него (4)?

2. Ты вышел из автобуса и спешишь в школу, которая находится на противоположной стороне дороги. Обойдёшь автобус спереди (5), сзади (6) или дождёшься, пока он поедет (7)?

3. Этого лучше не делать, ведь под давлением нетерпеливых пассажиров существует риск попасть под колёса. Особенно это опасно зимой, когда дороги скользкие. Автобус на остановке может занести, и он зацепит пассажира, стоящего слишком близко к дороге (1).

4. Правильно! Особенно опасно ждать транспорт, сойдя с тротуара на дорогу (2).

5. Обходя автобус спереди, ты подвергаешь себя сразу двум опасностям. Первая — водитель автобуса может не заметить тебя и тронуться с места. Это чаще всего случается с детьми именно потому, что они невысокого роста. Вторая опасность — ты сам можешь не заметить транспорт, обгоняющий автобус, и попасть под колёса. Поэтому, если необходимо обойти автобус спереди, отступи от него пять больших шагов, чтобы водитель мог хорошо видеть тебя (рис. 14). Прежде чем выйти из-за автобуса, остановись и внимательно посмотри налево и направо (2).

6. Обходя автобус сзади (рис. 15), можно не заметить транспорта, движущегося по встречной полосе. Это особенно опасно на узких двухполосных дорогах. Только в крайнем случае обходи автобус сзади, но прежде чем выйти из-за транспорта, внимательно посмотри направо и налево (2).

7. Правильно. Лучше вообще не выходить на дорогу, когда её обзор ограничен. Даже если опаздываешь, надо подождать, когда транспорт поедет, или перейти дорогу в безопасном месте (8).

8. Финиш. Ты победил, если передвигался по правильному маршруту. Проверь его на с. 170.

### ***Запомни!***

***1. Переходить дорогу на остановке опасно.***

***2. Если необходимо обойти автобус спереди, отступи от него пять больших шагов. Прежде чем выйти из-за автобуса, остановись и внимательно посмотри налево и направо (рис. 14).***

***3. Если нужно обойти автобус сзади, то, прежде чем выйти из-за транспорта, остановись и внимательно посмотри направо и налево (рис. 15).***



Рис. 14



Рис. 15



## § 5. ТЫ — ПАССАЖИР ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА

Салон общественного транспорта •  
Переполненный транспорт • Поведение в метрополитене

### Автобус, троллейбус, трамвай

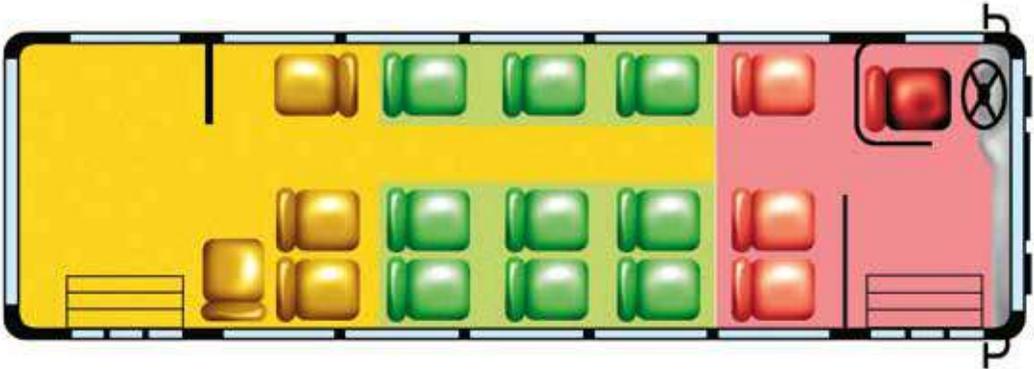


Рис. 18. Схема безопасности салона автобуса

-  Кабина водителя и передние сиденья — самые опасные (35 % пострадавших).
-  Задние сиденья, площадка у выхода — опасны из-за скопления пассажиров, которым не за что держаться.
-  Проходы и выходы (здесь могут быть карманные воры), места у дверей — опасность выпасть из транспорта.
-  Средняя часть автобуса является наиболее безопасной.



1. Расположи места в автобусе по уровню безопасности, начиная с самого безопасного:

- а) задняя площадка, проходы и выходы;
- б) сиденья в средней части автобуса;
- в) кабина водителя и передние сиденья.



2. В последнее время много микроавтобусов используются как маршрутные такси. Вспомните, какие элементы их конструкции неудобны для общественного транспорта (например, слишком узкие проходы, один выход, ...).

Электротранспорт — это троллейбусы и трамваи. Они считаются более безопасными, чем автобусы, так как движутся с небольшой скоростью по рельсам или вдоль проводов, у них более широкие и удобные двери и проходы.

Однако при некоторых обстоятельствах вагоны могут оказаться под напряжением. Например, ты долго ждал троллейбус, а когда он подъехал, ты увидел, что из-под его колёс сыплются искры (рис. 19, а). Или в трамвае заметил, как женщина вскрикнула, коснувшись металлического поручня (рис. 19, б).



Рис. 19

Если подобное произошло, предупреди об этом всех. Не заходи в вагон, а если ты уже находишься в нём, постарайся как можно быстрее выйти, не прикасаясь к металлическим частям: поручням, корпусу, дверям. Старайся действовать осторожно, не толкать других пассажиров, ведь они могут пошатнуться и пострадать от поражения электрическим током.



Прочитайте приведённые утверждения. Объясните, почему соглашаетесь или не соглашаетесь с ними.

1. Нельзя отвлекать водителя во время движения.
2. В общественном транспорте надо уступать место инвалидам, пожилым людям и пассажирам с детьми.
3. В автобусе можно ездить и без билета.
4. В транспорте нельзя толкаться и безобразничать.
5. Во время движения следует держаться не за поручень, а за пассажира, стоящего рядом.
6. К выходу нужно готовиться заранее, вежливо спрашивая людей в проходе, выходят ли они на следующей остановке.

Составьте памятку о правилах поведения в транспорте.

## Поездка в переполненном транспорте

На рис. 20 изображены вещи, которые в переполненном транспорте могут стать опасными.



Рис. 20



1. Объясните, почему могут быть опасными в переполненном транспорте:

- обувь на высоких каблуках;
- длинный шарф;
- широкополая шляпа;
- рюкзак, санки, лыжи.

2. Обсудите, какую обувь, одежду и вещи нужно надевать или брать с собой, если предвидится поездка в переполненном транспорте.



Обсудите и запишите советы тем, кто собирается ехать в переполненном транспорте. Оформите эти советы в виде памятки.

## В метрополитене

В Украине метро есть в Киеве, Харькове и Днепре. Этим самым удобным видом городского транспорта пользуются очень многие люди, в том числе приезжие. Каждому приходится впервые стать пассажиром метро, начиная с вестибюля, пропускного пункта и эскалатора.

**В вестибюле метрополитена.** Вестибюль метрополитена оборудован автоматами и кассами для продажи жетонов и проездных документов и пропускными пунктами. На видном месте находится схема метрополитена. Она поможет определить, как доехать до нужной станции, где следует сделать пересадку. В вестибюле всегда есть дежурный. При необходимости к нему можно обратиться за помощью.



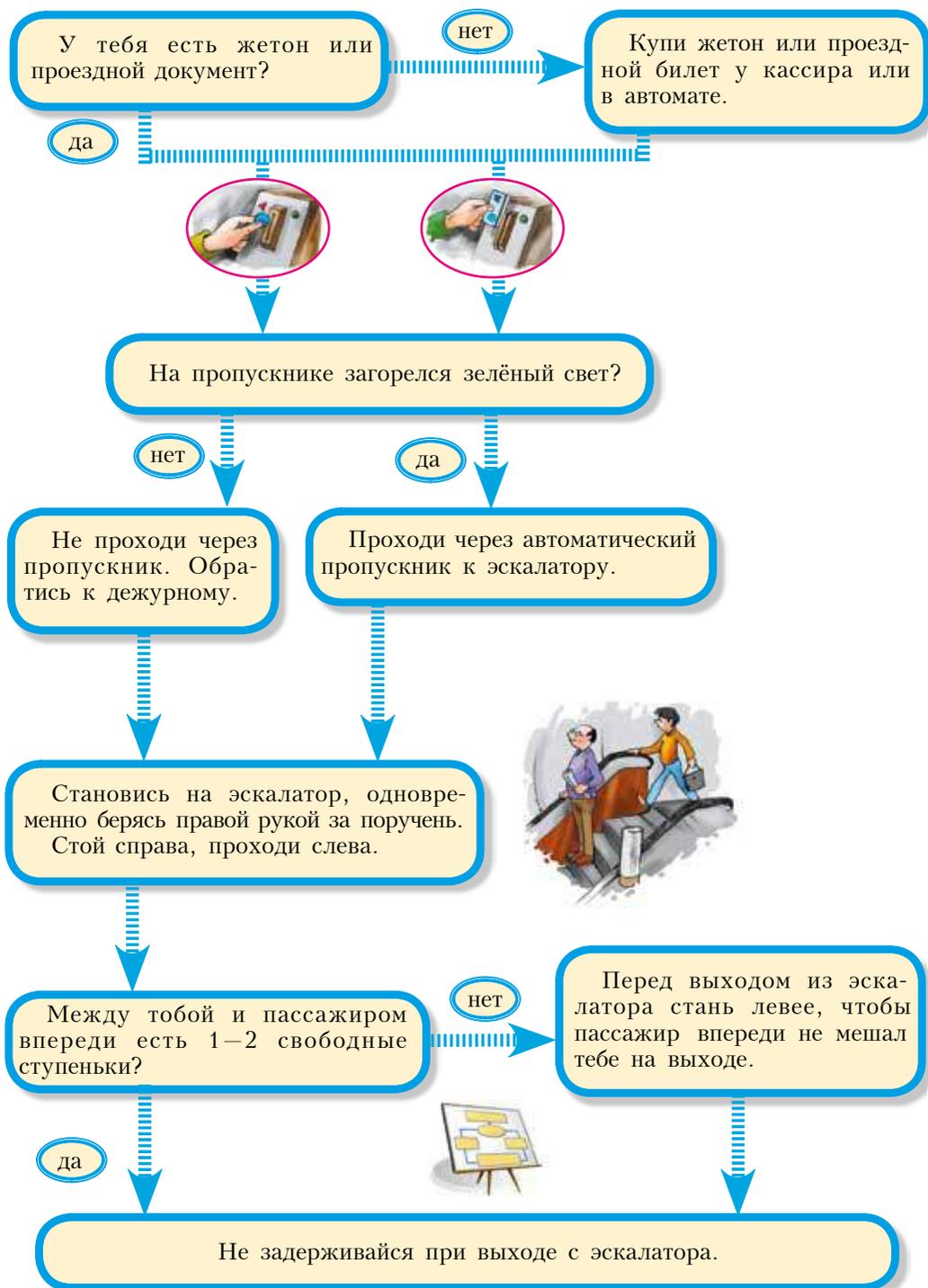
Рис. 21. Пиктограммы в вестибюле метрополитена



Назовите, какие пиктограммы на рис. 21 соответствуют таким правилам поведения в метрополитене:

1. Нельзя бежать по эскалатору.
2. Вход в метрополитен с мороженым запрещён.
3. В метрополитене запрещается перевозить вещи больших размеров.
4. Будь осторожен при выходе с эскалатора.
5. Не подкладывай пальцы под поручень.
6. Не ставь вещи на поручень.
7. Маленьких детей следует держать за руку или перевозить на руках.

**На эскалаторе.** С помощью данной блок-схемы у тебя есть возможность научиться пользоваться эскалатором метрополитена.





Если ты едешь на эскалаторе и увидишь, что сверху падает человек или багаж, сядь на ступеньки, что есть силы упрись ногами, крикни: «Осторожно!», чтобы сообщить об опасности другим пассажирам.



1. Почему нельзя прикасаться к неподвижным частям эскалатора и ставить ногу за жёлтую ограничительную линию на нём?

2\*. В чём опасность тонких каблучков?

3\*. Почему опасно бросать вниз монетки? Какие ещё действия пассажиров на эскалаторе представляют опасность?

## На платформе и в вагоне метро

В ожидании поезда на перроне собирается множество пассажиров. Вежливое и спокойное поведение — залог их безопасности.

### *Запомни!*

*Нельзя заходить за ограничительную линию на платформе и эскалаторе метрополитена.*

*На платформе метрополитена опасно играть в подвижные игры.*

*Если в вагоне чувствуется запах дыма, следует немедленно сообщить об этом машинисту.*

*В случае возникновения опасной ситуации в метрополитене нужно чётко выполнять все указания машиниста или дежурного по станции.*



Объединитесь в три группы по темам: группа 1 — этика пассажира; группа 2 — в переполненном транспорте; группа 3 — в метрополитене.

С помощью материалов данного параграфа подготовьте плакаты из созданных ранее памяток в соответствии с выбранной темой.

Подготовьте короткие сценки и продемонстрируйте их в классе вместе с плакатами.

## § 6. СРЕДСТВА БЕЗОПАСНОСТИ В ТРАНСПОРТЕ

*Средства безопасности в транспорте •  
Как уберечься в случае аварии •  
Пожар в транспорте*

Какими бы удобными ни были салоны автобусов и троллейбусов, в транспорте всегда существует опасность. Он может попасть в дорожную аварию, в салоне может возникнуть пожар вследствие неисправности или чьей-либо неосмотрительности, кому-то из пассажиров станет плохо. Поэтому Правила дорожного движения обязывают водителя укомплектовывать транспорт определённым набором средств безопасности.



Вспомните, где в автобусе, троллейбусе, трамвае расположены аварийные выходы и другие средства безопасности. Их столько же, как изображено на рис. 22?



Рис. 22. Найди в салоне автобуса:  
2 аварийных выхода, 2 огнетушителя, 2 аптечки,  
2 молотка для разбивания стекла

### Как вести себя при аварии

При аварии в транспорте очень важно сохранить самоконтроль, чтобы реально оценить опасность и принять правильное решение по самозащите.



Не пытайся выпрыгнуть из транспорта на ходу, это нередко заканчивается трагедией. Шансов уцелеть внутри в десять раз больше.

Самое главное — принять положение, которое поможет удержаться на месте и получить меньше травм.

Если ты стоишь, при угрозе аварии нужно повернуться боком (чтобы неизбежные столкновения пришлось на правый или левый бок) и крепко за что-нибудь ухватиться. Если сидишь, удержаться легче. Главное — избежать столкновения с окружающими предметами или смягчить его. А в случае наезда сзади — зафиксировать шею во избежание травмы в результате резкого запрокидывания головы назад.



Научись принимать положения, которые при аварии являются наиболее безопасными (рис. 23):

- а) подобное положение лучше всего принимать *при лобовом столкновении*: пригни голову, охвати её руками, упрись локтями в переднее сиденье;
- б) *при ударе сзади* нужно успеть соскользнуть вниз, упереться головой в спинку своего сиденья, а ногами — в спинку переднего сиденья;
- в) такое положение является наиболее безопасным *при боковом столкновении*: ногами упрись в пол, а руками крепко держись за переднее сиденье, спрятав между ними голову.

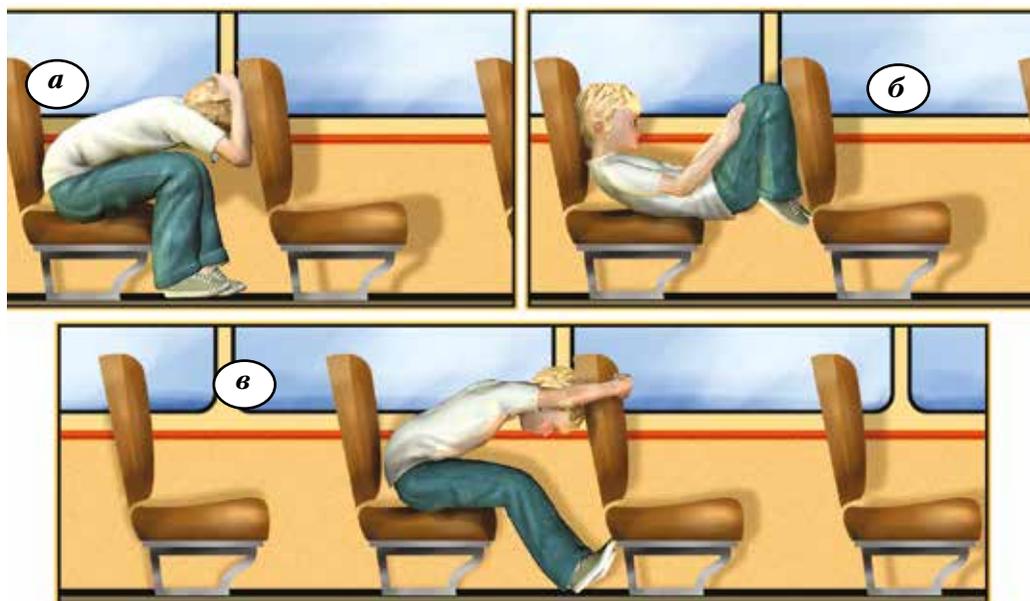


Рис. 23

***Умение быстро принимать безопасное положение при аварии может спасти тебя.***

## Пожар в салоне

Даже небольшой пожар на транспорте может привести к тяжёлым последствиям из-за существующей угрозы взрыва топлива. Поэтому действовать нужно очень быстро, ведь автобус полностью сгорает за 5—7 минут. Главное в подобной ситуации — избегать паники и как можно скорее покинуть салон.

Если в салоне много людей и не все могут быстро выйти из открытые двери, нужно разбить окно (рис. 24, а) и открыть аварийные выходы. У аварийного выхода есть инструкция, как его открыть: вытянуть специально заложенный шнур (рис. 24, б), повернуть ручку и т. д.



Рис. 24

С помощью блок-схемы на следующей странице ответь на вопросы:



1. Что в первую очередь следует сделать, увидев в салоне автобуса огонь или ощутив запах дыма?
2. Как защититься от ядовитых газов?
3. Как выбраться из салона, если двери не открываются?
4. Какое окно легче разбить — лобовое или боковое?
5. Чем нужно воспользоваться для оказания доврачебной помощи пострадавшим?

***Если в транспорте возник пожар, главное — как можно быстрее выбраться из салона.***



С помощью блок-схемы составь памятку и продемонстрируй, как действовать, если ты почувствовал в салоне запах дыма.

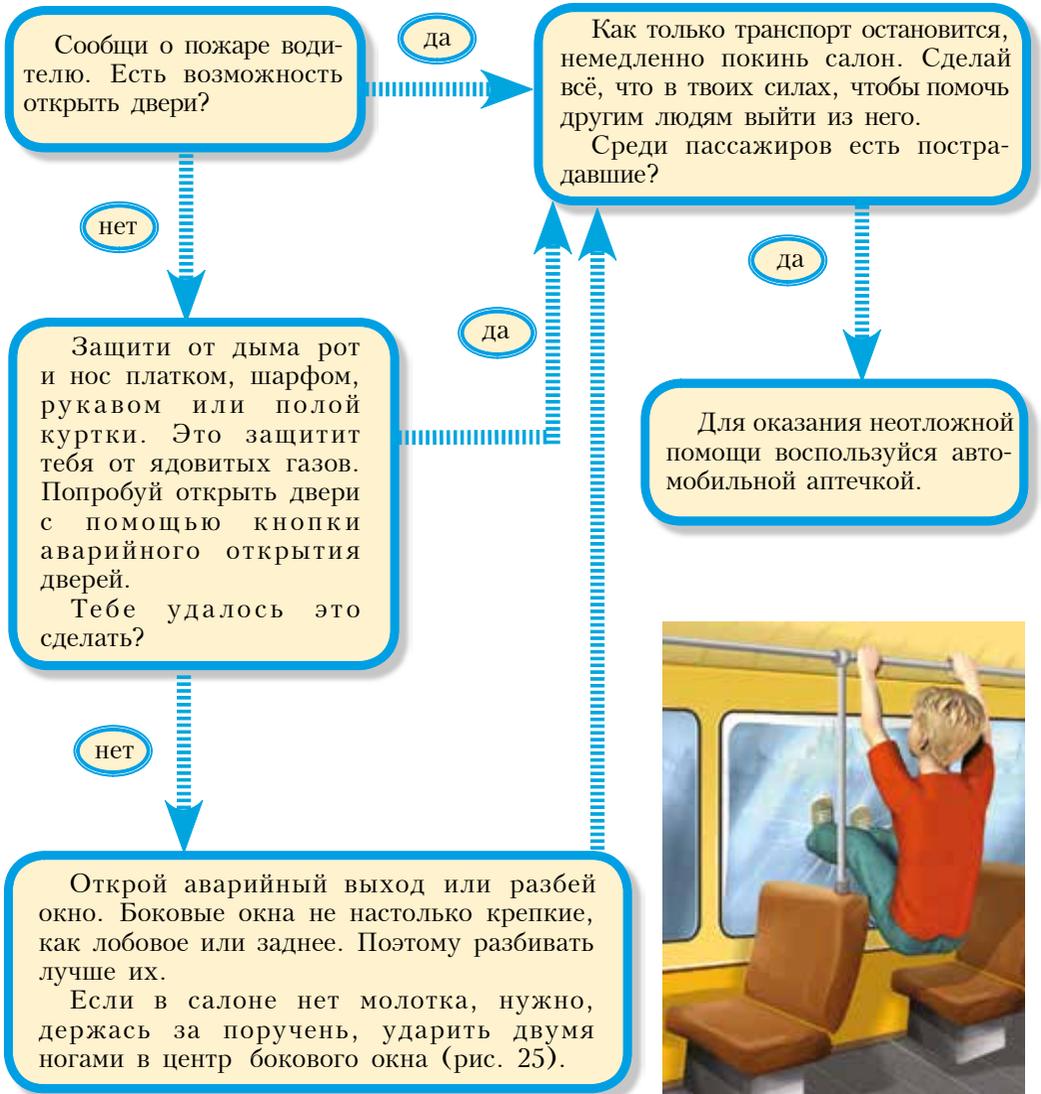


Рис. 25



## ИТОГИ К ГЛАВЕ 2 РАЗДЕЛА 1

1. Пока не чувствуешь себя уверенно, лучше ходить в школу в сопровождении взрослых.
2. Когда кто-нибудь предлагает перейти дорогу в неподходящем месте, никогда не соглашайся на это.
3. Твоя безопасность на дороге и в транспорте больше всего зависит от тебя самого.
4. На дороге всегда нужно помнить о возможности недисциплинированного поведения других участников дорожного движения.
5. Если на остановку подъехал переполненный общественный транспорт, лучше подождать следующего.
6. Если ты заблудился или не знаешь, как перейти дорогу, следует обратиться к полицейскому или сотруднику ДП либо спросить у кого-нибудь из взрослых.

# РАЗДЕЛ 2 ПСИХИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

## Глава 1. Умение учиться

Эта глава посвящена умениям, которые помогут тебе лучше успевать по всем предметам. Ты уже знаешь, что состояние твоего здоровья зависит от многих факторов, в том числе и от успеха в учёбе.

И вот почему. Тот, кто хорошо учится, обычно более спокоен и уравновешен. Он больше доволен собой, ведь им гордятся родные, его уважают друзья.

Ты научишься:

- поддерживать интерес к учёбе;
- рационально планировать своё время;
- самостоятельно выполнять домашние задания;
- внимательно слушать учителя;
- готовиться к контрольным;
- не допускать переутомления.



## § 7. У КАЖДОГО ЕСТЬ ТАЛАНТ

*Для чего нужно учиться •  
Кто ты: мыслитель или художник? •  
Как освоить сложный предмет*

Существует очень мало детей, которые, идя в первый класс, не хотели бы учиться. Но со временем некоторые из них теряют интерес к урокам. Кто-то не нашёл общего языка с одноклассниками, другой много пропустил и отстал от класса, третий нафантазировал себе, что станет знаменитым спортсменом или звездой, поэтому, мол, школа ему не очень нужна. Если и ты чувствуешь что-либо подобное, подумай о том, что прочтёшь ниже.

### Не закопать талант в землю

В Библии пересказано множество притч Иисуса. Одна из них объясняет, как люди должны распоряжаться тем, что они получили от Бога, — своими способностями и талантами.

Она рассказывает о хозяине, который, отправляясь в военный поход, раздал серебряные монеты (таланты) своим работникам. Каждый получил разные суммы: один — пять талантов, другой — два, а третий — один. Хозяин велел каждому из них использовать деньги для дела.

Вернувшись из похода, он позвал работников к себе, чтобы узнать, как они распорядились деньгами. Первый и второй сказали, что выгодно вложили их и приумножили его богатство вдвое. За это они получили вознаграждение. А третий работник не то побоялся рисковать, не то поленился. Когда он получил талант, то закопал его в землю, а после откопал и принёс, чтобы вернуть хозяину.

Тогда хозяин сказал присутствующим: «Заберите у него монету и отдайте тому, у кого их десять».

«Хозяин, — заметили ему, — это несправедливо, ведь у него уже есть десять монет».

«А я говорю вам, что всякому имеющему дастся и приумножится. А у неимеющего отнимется и то, что имеет».



1. Какой вывод можно сделать из этой притчи?
2. Какое особенное вознаграждение получает тот, кто настойчиво работает над развитием своих способностей?
3. Что значит выражение: «Закопать талант в землю»?

## Мыслитель или художник?

Ты, наверное, не раз замечал, что у кого-то есть способности к математике, кто-то без труда изучает иностранные языки, а о ком-то говорят, что он или она родились с кистью в руках, с лыжами на ногах и т. д. Это замечательно! Представь, что было бы, если бывсе люди обладали способностями, например, только к математике. Кто бы тогда играл на скрипке, писал стихотворения, воспитывал детей? Или наслаждались бы мы интересными фильмами, волшебной музыкой, живописью?

От чего зависят способности? Известно, что левое полушарие головного мозга отвечает за операции с буквами и числами, то есть за наше умение читать, вычислять и логически мыслить. Его условно можно назвать мыслителем. Правое же полушарие ответственно за воображение, способность ориентироваться в пространстве, распознавать сложные объекты (в том числе и человеческие лица). Его можно назвать художником.

Хочешь узнать, к чему у тебя есть врождённые склонности? Предлагаем тест, который поможет определить, какое из полушарий головного мозга у тебя более активно. Упражнения выполняй быстро, не задумываясь.

1. Похлопай в ладоши (рис. 26, а). Какая ладонь сверху — правая или левая?

2. Скрести руки на груди (рис. 26, б). Какая рука сверху — правая или левая?

3. Переплети пальцы рук (рис. 26, в). Палец какой руки — правой или левой — сверху?

4. Вытяни вперёд руку и наведи указательный палец на любой предмет (рис. 26, г). Затем поочерёдно закрывай один и другой глаз. Закрывая глаз — правый или левый — ты замечаешь, что палец перемещается относительно предмета?

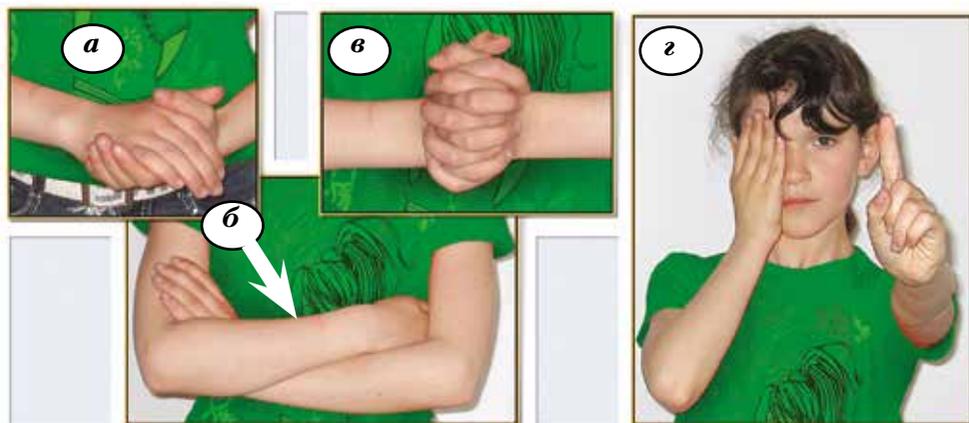


Рис. 26

Если во всех случаях получен ответ «правый», то ведущим у тебя является левое (!) полушарие, и ты — яркий мыслитель, а если «левый» — то у тебя художественная, творческая натура. Но такое встречается очень редко. Чаще всего получаются различные комбинации, которые свидетельствуют о широком спектре твоих способностей и возможностей.

## Как подружиться с учебным предметом

Не удивительно, если у тебя хорошие оценки по твоему любимому предмету. А как подружиться, например, с математикой, если ты — самый настоящий художник и не обладаешь, по твоему мнению, способностями к ней? На самом деле всё не так безнадежно. Ведь школьная программа разрабатывалась не для гениев. Для её усвоения достаточно обычных способностей. И они у тебя есть, просто ты не догадываешься об этом. Нужно только постараться и прислушаться к такому совету: «Интересуйся предметом, пока он не заинтересует тебя».

Если чего-то не понял, обратись за дополнительными разъяснениями к учителю, другу, родителям. Почитай детскую энциклопедию по этому вопросу. Обычно тот же материал там изложен более доходчиво, со множеством иллюстраций. Поищи дополнительную информацию в других книгах, Интернете.

«Для чего мне это? — спросит кто-то. — Я хочу стать звездой эстрады. Математика мне не понадобится».

Однако это не так. Математика на уровне школьной программы нужна и певцу. Учти также, что математика учит не только вычислять, но и логически мыслить, приводить четкие аргументы, объяснять своё мнение. Без этих умений в жизни не обойтись.

Приведённый пример свидетельствует о пользе изучения математики. Но в школе изучают и многие другие дисциплины. Все они нужны каждому, независимо от его склонностей и будущей профессии.



1. Объединитесь в группы и обсудите, какая польза человеку от следующих учебных предметов:

- а) украинского языка и литературы;
- б) истории;
- в) естествознания;
- г) иностранного языка;
- д) изобразительного искусства;
- е) музыки;
- ж) основ здоровья.

Для чего они нужны тем, кто не обладает особыми способностями к ним (например, зачем музыка человеку без музыкального слуха)?

## § 8. ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

*Цени своё время • Распорядок дня • Домашние обязанности*



1. В сутках всего 24 часа. Объясните, почему от умения рационально распределять время зависят ваши:  
а) успехи в учёбе; б) отношения с родными и друзьями;  
в) самочувствие и здоровье?

### Как обезвредить похитителей времени

Секунда за секундой, минута за минутой, час за часом уходит время... А куда оно уходит, зависит от тебя. Прочёл интересную книгу, научился танцевать или чистить картофель — время потрачено на хорошее, полезное дело. Если же просидел у телевизора, целый день играл в компьютерные игры, то после удивляешься: куда же подевалось время? И не можешь вспомнить, потому что оно было потрачено попусту, похищено из твоей жизни.

Что же это за похитители времени? Это дела, не приносящие человеку пользы. Чтобы обезвредить похитителей времени, нужно научиться отличать их от полезных дел.

1. Какие из этих занятий можно назвать похитителями времени:



- 1) помощь родителям; 2) подвижные игры; 3) уборка; 4) долгие разговоры по телефону; 5) компьютерные игры или просмотр по телевизору более двух часов; 6) выполнение домашних заданий; 7) примерка маминой одежды; 8) пролистывание журналов мод?

2. Рассмотрите рис. 27 и расскажите, кто из детей тратит время попусту.

3. Что полезного они могли бы сделать?



Однажды четыре злых волшебника решили вернуть себе молодость с помощью времени, которое тратили зря дети. Что было дальше, ты можешь прочесть в книге Евгения Шварца «Сказка о потерянном времени».



Объединитесь в пары. Один из вас составляет режим своего рабочего дня, другой — выходного. Старайтесь учитывать все правила здорового образа жизни (физическая активность, питание, гигиена, работа и отдых). Обсудите, что у вас получилось.



Рис. 27

## Всему своё время



Чтобы не оставить ни единого шанса похитителям времени, проверь и исправь свой распорядок дня с помощью кросс-теста.

1. Каждую ночь ты спишь не более 7 часов (4), 8–9 часов (5) или более 10 часов (6)?
2. Ты питаешься 1–2 раза в день (7), 3–4 раза (8), более 6 раз в день (9)?
3. Ежедневно у тебя есть достаточно свободного времени для отдыха и игр (10) или из-за чрезмерной занятости не можешь себе этого позволить (11)?
4. Этого времени недостаточно для сна (1).
5. Этого времени достаточно для нормального отдыха (2).
6. Спать более 10 часов — это тратить зря драгоценное время (1).
7. 1–2-разовое питание не является полезным. Твой организм нуждается в большом количестве питательных веществ, которые за один или два приёма пищи ему тяжело усвоить (2).
8. Хорошо. Если чувствуешь голод или жажду между основными приёмами пищи, можно съесть яблоко, выпить стакан сока (3).
9. Здоровым людям врачи советуют делать как минимум трёхчасовой перерыв между приёмами пищи. Но если твой вес в норме, полагайся на свой аппетит (2).
10. Правильно. Учёба и домашние обязанности не должны забирать всё твоё свободное время. Ежедневно у тебя должны быть один-два часа для развлечений и занятий любимыми делами (12).
11. Это неправильно. У тебя обязательно должно быть свободное время для игр и развлечений. Досуг — необходимая составляющая часть твоей жизни (3).
12. Молодец. Ты успешно прошел кросс-тест.

### *Запомни!*

- 1. В твоём возрасте нужно спать не менее 8 часов в сутки.*
- 2. Тебе следует питаться 3–4 раза в день.*
- 3. Ежедневно у тебя должно оставаться время для развлечений и любимых дел.*

## § 9. УЧИМСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

*Как сделать больше уроков  
за короткое время • Что помогает сосредоточиться*

Домашние задания — одна из важнейших частей учёбы. Они помогают учителю проверить твои знания, а тебе — закрепить выученное на уроке. Но иногда кажется, что их слишком много.

Поэтому предлагаем несколько советов, которые помогут быстрее справиться с заданиями.

### Всему своё место

Ты можешь не поверить, но опрятное и правильно обустроенное рабочее место помогает быстрее сделать уроки.



Прочтите приведённые ниже утверждения. Объясните, почему вы соглашаетесь или не соглашаетесь с определённым утверждением.

1. Удобнее всего учить уроки, обложившись на кровати подушками.
2. Лучше всего делать уроки на кухне, где можно спросить что-нибудь у мамы.
3. Удобнее всего учить уроки в отдельной комнате за рабочим столом.
- 4\*. Если кто-то пишет правой рукой, свет на стол должен падать справа.
5. Лучше всего сидеть на стуле, подложив ногу под себя или забросив ногу на ногу.
6. Лучше всего сидеть, опершись спиной на спинку стула, поставив ноги на пол.
7. На рабочем столе должен царить «творческий беспорядок».
8. С рабочего стола следует убрать всё лишнее.
9. Можно учить уроки, включив мультики.



Принесите фото или рисунок своего рабочего места. Обсудите признаки правильно обустроенного рабочего места, отберите соответствующие изображения и сделайте из них плакат.

## Экономь своё время

«Нужно позвонить кому-нибудь, узнать, что нам по математике. Ой, забыл спросить об истории», — так ты тратишь зря много своего времени и времени тех, кому звонишь.

Чтобы подобного не произошло, на уроке убедись, что записал задания в дневник. Сразу просмотри каждое упражнение и задачу. Не стесняйся переспросить, если нужно. Лучше потратить несколько минут сейчас, чем бесполезно пытаться дома понять задание, когда не к кому обратиться за объяснениями.

Постарайся как можно больше сделать в школе. Иногда учитель оставляет в конце урока 10—15 минут на самоподготовку. Лучше всего использовать их для выполнения домашнего задания.

Дома спланируй работу так, чтобы не тратить на самоподготовку более 2—3 часов. Если нужно готовить домашние задания на все завтрашние уроки, то сначала тщательно спланируй работу. Это крайне необходимо и тем, кто посещает спортивную секцию, музыкальную или художественную школу, у кого есть другие важные дела.

## Погрузись в работу

Не имеет значения, каким делом ты занят, — умение сосредоточиться означает способность оградиться от всего постороннего.

Если во время занятий тебе мешают шум с улицы, разговоры домашних, плач младенца, можешь воспользоваться наушниками.

Начни работу со сложного предмета. Хотя и заманчиво начать с чего-нибудь полегче, лучше силы потратить на то, что даётся тяжелее всего.

Если не можешь справиться с заданием, обратись за помощью к домашним. Или позвони однокласснику. Но если ты любишь поговорить по телефону, лучше не прикасайся к нему. Сделай задание, как сумеешь, и переходи к следующему.

## Вовремя отдыхай

Никто не может быть постоянно сосредоточенным. Если ты почувствовал, что не можешь повторить только что прочитанное, пришло время перерыва. Обычно достаточно 15 минут после каждого часа занятий. Но если увлёкся работой, можно и позже отдохнуть.

Во время перерыва:

- смени местонахождение — выйди из комнаты, пройди по квартире или вокруг дома;
- смени вид деятельности — помоги родным (вымой тарелки, вынеси мусор или сделай ещё что-нибудь полезное);
- можешь перекусить, выпить чаю, переброситься несколькими словами с домашними;
- ни в коем случае не включай телевизор! Фильм, мультфильм могут завладеть твоим вниманием и надолго отвлечь от уроков;
- чтобы расслабить уставшую спину и размяться, выполни несколько физических упражнений (рис. 28).

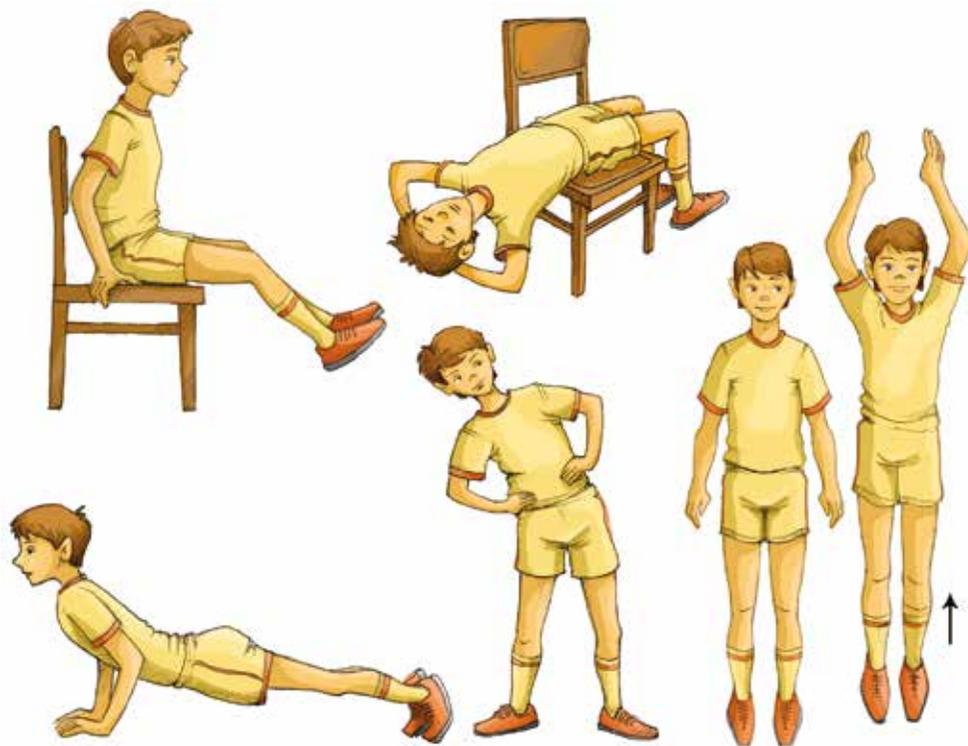


Рис. 28

Самое счастливое время дня — когда домашние задания сделаны, а до сна ещё далеко. Теперь ты можешь насладиться чувством выполненного долга, отдыхом, общением с родными и друзьями.



По материалу пройденного параграфа составь памятку «Что помогает и что мешает выполнять домашние задания».

## § 10. КАК СТАТЬ ОТЛИЧНИКОМ

*Особенности восприятия информации •  
Как слушать учителя • Методы запоминания •  
Подготовка к контрольной*

Из этого параграфа ты узнаешь о своих особенностях восприятия информации, а также о том, как стать внимательным слушателем, улучшить память, побороть волнение перед контрольной. Если ты усвоишь это, то сделаешь ещё один шаг к успеху.

### Зритель, слушатель, деятель?



В младших классах ты изучал органы чувств. Проверь себя, установив соответствие.

- 1) глаза; 2) уши; 3) нос; 4) язык; 5) кожа помогают нам:  
а) слышать звуки; б) видеть форму и цвет; в) чувствовать запахи; г) чувствовать вкус; д) узнавать о температуре, твёрдости и других свойствах предметов.

Здесь приведены только основные органы чувств. На самом деле их намного больше. Это и вестибулярный аппарат, сообщающий о положении нашего тела, и центры, информирующие о голоде или жажде. Существует даже орган дистанционной чувствительности, так называемый третий глаз. При соответствующей тренировке он помогает слепым людям избегать столкновений с окружающими предметами.

Мы воспринимаем информацию в основном глазами, на слух и на ощупь. У каждого человека эти каналы восприятия различны по силе. И именно от этого зависит, как ему лучше учиться.

Некоторые люди больше информации воспринимают *глазами* («зритель»). Им нужно всё увидеть собственными глазами или прочесть об этом в книге, учебнике.

Однако это не очень подходит тем, кто лучше всего воспринимает информацию *на слух* («слушатель»). Таким ученикам следует всегда внимательно слушать объяснения учителя, ведь таким образом они будут усваивать больше информации. Им гораздо легче переспросить, чем разобраться с помощью учебника.

Третий тип восприятия — деятельный. Те, кому он присущ, получают больше всего информации *путём собственных действий* («деятель»). Так, чтобы выполнить упражнение, «зрителю» достаточно прочесть инструкцию, «слушателю» — послушать объяснения, а «деятелю» — выполнить это упражнение под руководством учителя. Затем он легко делает его или подобное упражнение.



На самом деле для нас важны все три канала восприятия. Однако можно легко определить, какой является главным для тебя. Для этого представь себе, например, море, озеро или реку. Ты увидел картинку, или услышал плеск волн, или ощутил, как они касаются тебя?

В каком порядке это появилось в твоём воображении, в такой последовательности ты и воспринимаешь информацию из окружающего мира.

## Активное слушание

Неважно, кто ты — «зритель», «слушатель» или «деятель», умение слушать необходимо каждому. Не думай, что это легко. Процесс слушания непростой. Он состоит как минимум из трёх этапов: сосредоточение, понимание и запоминание.

*1. Сосредоточиться — значит быть внимательным.* Конечно же, если рассказ учителя интересен, сосредоточиться несложно. Но чтобы стать хорошим слушателем, следует научиться сосредотачиваться и на том, что тебе не всегда интересно. Нужно побороть себя и прислушаться к объяснениям. Если по типу восприятия ты «зритель», целесообразно в это время делать короткие записи (конспект).

Некоторые, услышав несколько знакомых фраз, перестают слушать. И пропускают самое важное. Ведь учитель всегда начинает свой рассказ с того, что ученикам известно, а затем даёт новый материал.

*2. Понять — значит правильно расшифровать информацию.* Для этого нужно не только слушать учителя, но и следить за его мимикой, жестами, старательно представлять то, о чём он рассказывает, проникаться его чувствами.

Порой непонимание возникает из-за употребления незнакомых слов, нечёткого объяснения. Никогда не стесняйся уточнить: «Что обозначает это слово?» или переспроси то, чего не понял.

Для этого лучше всего употребить перифраз. Это пересказ своими словами услышанного. Перифраз начинается со слов: «Если я правильно вас понял...», а далее по сути. Учитель будет доволен, что его слушают, интересуются темой, и объяснит тебе непонятные моменты.

*3. Запомнить — значит сохранить информацию в памяти.* Если учитель называет, например, дату, фамилию или номер упражнения, повтори их про себя два, три, четыре раза или запиши в тетрадь. Иначе это выветрится из головы уже через 20 секунд.



В паре потренируйте умение активно слушать. Каждый по очереди представляет членов своей семьи, называя их имена и отчества, например: «Мария Ивановна — моя мама, Пётр Иванович — мой папа, Светлана Петровна — моя бабушка...». Затем проверяете друг друга.

## На помощь памяти

Навыки запоминания имеют для школьника особое значение. Ведь столько всего необходимо знать наизусть! Порой за один день нужно выучить грамматическое правило, стихотворение, несколько исторических дат, английский текст на страницу и ещё десяток слов для диктанта. И это после пяти, а то и шести уроков!

Но не отчаивайся. Память в твоём возрасте способна творить чудеса. А если ей немного помочь, то процесс запоминания превратится в весёлую игру. Вот несколько советов, как это сделать.



1. Для запоминания имён, дат, иностранных слов, терминов или правил делай карточки (рис. 29). С одной стороны пиши слово на украинском, а с другой — на иностранном языке. С одной стороны пиши дату, а с другой — событие. С одной стороны — вопрос, а с другой — ответ. Носи карточки с собой, просматривай их в произвольном порядке. Ты и не заметишь, как всё выучишь.



Рис. 29



2. Не повторённое в течение 24 часов забывается. Поэтому домашние задания лучше всего выполнять в тот день, когда они заданы: ты ещё многое помнишь из рассказа учителя на уроке.

3. Некоторые лучше запоминают перед сном. Если они несколько раз прочтут на ночь стихотворение, то утром уже будут неплохо знать его.

4. Другие, наоборот, могут учить наизусть лишь утром, до 12-и часов.

5. Сначала постарайся понять правило, а потом учи его наизусть. Зубрёжка без понимания неэффективна.

6. У стихов есть ритм. Поэтому, когда учишь стихотворение, окунься в его ритм. Можно подпевать или подтанцовывать в такт.

7\*. А какие еще методы запоминания ты знаешь? Поищи в Интернете и поделись своими секретами с друзьями.

## Подготовка к контрольной

Контрольная, самостоятельная, тематическое тестирование — волнующие события. Впрочем, небольшое переживание тебе не навредит. Даже напротив — поможет сосредоточиться и вспомнить всё, что знаешь. Но некоторые дети и взрослые очень боятся экзаменов. Из-за волнения из головы «выветривается» всё, что знали, поэтому они не могут справиться с простым. Им пригодятся советы психологов.



Объединитесь в четыре группы. Подготовьтесь и продемонстрируйте в классе, как организовать подготовку к контрольной и что делать для уменьшения волнения.

### *Группа 1. За несколько дней до контрольной*

- Воспринимай контрольную как шанс проявить себя и получить вознаграждение.
- Каждое утро, проснувшись, и перед сном настраивайся на успех. Представь, как почувствуешь себя, получив высокую оценку, как порадуются за тебя друзья, как похвалят тебя родители (рис. 30, а).
- Готовься! Не позволяй себе провалиться из-за лени.
- Просмотри учебник, определи слабые места в своих знаниях. Разберись с этим сам или обратись за помощью.
- Просмотри свои записи в тетради и на карточках. Допиши то, чего не хватает.

- Носи карточки с собой. Просматривай их, когда у тебя будет свободная минутка.
- Работай в паре: один спрашивает, другой отвечает.

### *Группа 2. Накануне контрольной*

- Не засиживайся допоздна. Чтобыясно мыслить, нужно выспаться.
- Перед сном скажи себе: «Я сделал (а) все, что мог (могла). Больше от меня ничего не зависит. Если я провалюсь, мне будет обидно, но я это переживу» (рис. 30 б).

### *Группа 3. В день контрольной*

- Утром не забудь позавтракать.
- Захвати конфету. Она поможет тебе побороть волнение.
- Паника заразна. Не общайся с теми, кто нервничает.
- Не повторяй материал до последней минуты. Чтобырасслабиться, подумай, как будет хорошо, когда всё закончится.

### *Группа 4. После контрольной*

- Если ты справился (лась) с задачами, то заслужил (а) вознаграждение. Сделай себе приятное: пойди в кино, погуляй с друзьями, купи что-нибудь вкусненькое или то, что давно хотел (а).
- Если, несмотря на твои старания, что-то получилось не так, не расстраивайся. В следующий раз готовься так же тщательно, учти свои ошибки — и успех не заставит себя ждать.



Рис. 30. Позитивное мышление

## ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ 1 РАЗДЕЛА 2

Тебе, возможно, не раз приходилось слышать, как кто-то говорит: «Зачем мне хорошо учиться? Я обойдусь и без этого, потому что...» Иногда ребятам сложно опровергнуть это, хотя они и понимают, что успешная учёба очень важна для них.



Объединитесь в две команды и запишите как можно больше аргументов в пользу учёбы (например, хочу много знать; интересно учиться).

Команды по очереди называют свои аргументы. Выигрывает та команда, у которой окажется больше аргументов.



Рис. 31

## Глава 2. Уважай себя и других

Внутренний мир каждого человека уникален и неповторим. В этой главе ты будешь учиться познавать внутренний мир разных людей. Но прежде всего — свой, ведь умение понимать и ценить самого себя является одним из важнейших.

Когда человек считает себя добрым, достойным уважения и всего наилучшего, он уже не станет рисковать бездумно своей жизнью, сознательно не будет вредить своему здоровью.

Уважение к самому себе поможет тебе понимать и уважать других людей. Представляя себя на месте другого, ты лучше поймёшь его чувства и научишься поступать так, чтобы никому не навредить.

Ты научишься:

- ценить самого себя, свою индивидуальность;
- ценить особые качества других людей;
- уважать отличающиеся от твоих взгляды, вкусы и предпочтения;
- понимать и выражать свои чувства;
- учитывать чувства других.



## § 11. ТЫ — ОСОБЕННЫЙ

*Твоя самооценка • Уникальность  
и неповторимость • Недостатки как часть твоей  
уникальности*

### Твой лучший друг

В этом параграфе мы поговорим о твоих отношениях с лучшим другом/подругой. А знаешь ли ты, кто он — твой лучший и близкий друг/подруга? Это — ты сам. Именно так, не удивляйся. Ты обязательно должен наладить хорошие отношения с самим собой хотя бы потому, что это влияет и на твои отношения с другими людьми.

Задумайся над христианской заповедью: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». В ней заложена глубочайшая мудрость. Ведь если не любишь себя, не стоит и мечтать полюбить других.

Твоё отношение к самому (ой) себе называется самооценкой. Часто она зависит от того, как к тебе относятся другие люди, в частности взрослые. Если тебя хвалят, ты считаешь себя хорошим (ей). А если ругают, то и ты о себе не самого лучшего мнения. Но уже давно замечено: как человек думает о себе, так он себя и ведёт.

*Знаешь ли ты, что...*

Однажды в третий класс пришла работать новая учительница. А когда учебный год закончился, её вызвал к себе директор и поздравил с чрезвычайными достижениями её учеников в учёбе.

«В этом нет ничего удивительного, ведь в моём классе учатся только одарённые дети», — ответила учительница.

«Почему вы так считаете?» — удивился директор.

Выяснилось, что, увидев в личных делах учеников цифры от 120 до 150, учительница ошибочно приняла их за уровень интеллекта. И хотя цифры оказались только номерами шкафчиков в раздевалке, успехи её учеников были вполне реальны. Это подтвердили независимые тесты.

Из этого сделали вывод, что отношение к детям как к талантливым помогает им в учёбе.

***Всегда относись к себе как к одарённому, доброму  
и порядочному человеку. Считай себя достойным (ой)  
любви, уважения и всего наилучшего в жизни.***

## Уникальный, неповторимый и незаменимый

Что, на твой взгляд, люди ценят больше всего? Зачастую то, что существует только в одном экземпляре. Или то, что обладает уникальными свойствами. Или то, без чего нельзя обойтись.

«Ты не такой(ая), как все. Ты — особенный(ая)», — так люди высказывают друг другу своё восхищение. И это правда, ведь каждый из нас не такой, как все. И ты тоже уникальный(ая), особенный(ая) и неповторимый(ая). Не веришь? Тогда вместе с друзьями поразмышляй о следующем.



1. Что отличает людей друг от друга? Продолжите список: имя, семья, дата рождения, место жительства, внешний вид, характер...
2. Сколько разных (уникальных) людей есть в вашем классе, в школе, в стране?

Также можно с уверенностью сказать, что ты — незаменим(ая). Прежде всего, для твоих родных и друзей. Если с тобой что-нибудь случится, им никто тебя не заменит.

*Такого(ой), как ты, нет,  
никогда не было и не будет во всем мире.*

## Знакомься, это ты

Сложно полюбить того, кого не знаешь. Итак, попробуй больше узнать о самом себе.



1. Напиши своё имя большими буквами в столбик. Напротив каждой буквы напиши то, что характеризует тебя. Например:

**О** — оригинальная

**К** — культурная

**С** — солистка ансамбля

**А** — артистичная

**Н** — настойчивая

**А** — активная

**В** — волевой

**О** — оптимист

**Л** — лидер

**О** — опрятный

**Д** — добрый

**Я** — яркий

2. У каждого человека есть много того, чем он может гордиться. Это успехи в учёбе, достижения в спорте, искусстве и т. д. Поочерёдно продолжите фразу: «Я горжусь тем, что...»

Всегда интересно узнать, что о тебе думают другие люди, хорошо ли они тебя знают. Для этого поиграйте в классе в такие игры (рис. 32).

### **Ты – хороший**

Возьмите листы бумаги и прикрепите их друг другу на спину. После этого, ходя по классу, напишите своим друзьям что-нибудь хорошее о них.

Снимите листы бумаги и прочтите, что о вас написали.



### **Кто это?**

Принесите из дома фото, на которых вы изображены ещё младенцами.

Сложите их вместе, а потом попробуйте угадать, кто есть кто. Не скупитесь на комплименты!

Рис. 32

## Твои недостатки — часть тебя

Правда ли, что мы уникальны только благодаря своим сильным качествам? Конечно же, нет. Люди уникальны своими недостатками. Мы должны осознавать не только свою силу, но и свои недостатки, чтобы реально оценивать собственные возможности, работать над тем, что можем изменить, и научиться жить с тем, чего изменить нельзя.



1. Какими недостатками обладают люди? Продолжите список: физические недостатки, болезни, некоторые черты характера...
2. Что из этого люди могут изменить, а что нет?
3. Должны ли люди ненавидеть себя за свои недостатки?
4. Есть ли в мире люди без недостатков?
5. Как мы должны относиться к недостаткам других людей (когда другу не даётся математика, если бабушка плохо слышит, ...)?



Расспроси взрослых о людях, которым удалось превратить свои недостатки в достоинства. Например, о девочке, которая в детстве страдала из-за высокого роста, а затем стала известной моделью или баскетболисткой. Подготовь об этом небольшое сообщение.

## § 12. МЫ — ОСОБЕННЫЕ

*Все люди разные •  
Что такое толерантность • Учимся толерантности •  
Как стать командой*

Ты уже знаешь, в чём твоя уникальность. В этом параграфе рассмотрим особые качества других людей, а также то, как научиться уважать эти отличия.



1. Четыре раза объединитесь в группы:
  - а) первый раз по полу (мужской/женский);
  - б) второй — по длине волос (длинные/короткие);
  - в) третий — по цвету глаз (светлые/тёмные);
  - г) четвёртый — по наличию/отсутствию веснушек.

Попадал ли кто-нибудь из вас каждый раз в одну группу с другим человеком? Если да, то эти люди похожи между собой. Они одного пола, у них приблизительно одинаковая длина волос и похожий цвет глаз. Они похожи даже наличием или отсутствием веснушек. Но и между ними, наверное, существуют отличия. Выясните, какие именно.



1. Рассмотрите рис. 33. Какие отличия существуют между этими людьми (возраст, пол, профессия, ...)?



Рис. 33



2. Что могло бы произойти, если бы в мире остались только люди одного возраста (например, пожилые или младенцы)?

3. Что было бы, если бы в мире остались только люди одного пола?

## Дискриминация

Все люди отличаются друг от друга. У одних белый цвет кожи, у других — чёрный или жёлтый; одни люди высокие, другие — невысокого роста; одни — стройные, другие — полные.

Конечно же, на эти отличия обращается внимание. Однако это не значит, что кто-то лучше других. Хотя в истории были случаи, когда люди из-за цвета кожи или социального происхождения унижали других людей, считали их хуже себя. Такое явление называется *дискриминацией*.



Советуем прочитать книгу Гарриет Бичер-Стоу «Хижина дяди Тома», в которой ярко описаны примеры расовой дискриминации.

Дискриминация не возникает на ровном месте. Она начинается с того, что определённой группе людей приписывают только отрицательные черты — лень, недалёкость или склонность к преступлениям.

Замечал ли ты, как иногда поведение или черты характера отдельного человека несправедливо переносятся на его родных, друзей, порой даже посторонних людей одного с ним пола, национальности или возраста? Например, когда кто-то говорит: «Все они (девушки, парни, дети, взрослые) одинаковы!» или: «Чего от них ждать, они ведь приехали из города (села)?».

Подобное отношение называется предвзятым. Оно обижает и может привести к дискриминации. Поэтому важно научиться замечать в людях их особенные качества.



Соберите несколько более или менее одинаковых камушков. Затем пусть каждый возьмёт себе один и придумает его историю (где он родился, какой у него характер, есть ли у него родственники или друзья).

Расскажите о своих камушках, а затем соберите их вместе, перемешайте и попробуйте снова найти свой.

Сложно ли было это сделать? Кажутся ли теперь все камушки одинаковыми? Какой вывод вы можете из этого сделать?



Чтобы научиться ценить особенные качества других людей, поиграйте в игру «Ты — особенный».

Учитель выходит на середину класса и говорит одному из учеников: «Ты — особенный(ая), Иван (Светлана), потому что помогаешь друзьям (любишь животных, говоришь по-итальянски...). Присоединяйся ко мне».

Они берутся за руки, и мальчик или девочка выбирает кого-нибудь и говорит: «Ты особенный ... потому что ... Присоединяйся к нам». Так продолжается до тех пор, пока выберут всех. Когда принимают последнего, цепочка тесно закручивается вокруг него.

## Толерантность

Очень важно воспринимать людей такими, какие они есть, даже когда их предпочтения в спорте или, скажем, в мультфильмах отличаются от твоих. Ведь если предположить, что другим должно нравиться то же, что и тебе, то будешь всё время разочаровываться. А это угнетает, мешает общаться и налаживать хорошие отношения.

Способность уважать взгляды и предпочтения других людей независимо от того, совпадают ли они с твоими, является важнейшим умением. Оно называется *толерантностью*.

Например, в вашем селе или городе проживают люди разных национальностей: украинцы, белорусы, россияне, болгары, греки, евреи, татары, армяне. У них разные традиции, они отмечают разные праздники, исповедуют разные религии, ходят или не ходят в церковь, у них разные политические взгляды, они по-разному голосуют на выборах. Но никто не чувствует себя из-за этого пренебрежительным или униженным. Когда такое правило существует в обществе, в нём нет места для вражды и войн — наибольших угроз жизни и здоровью людей.

Так и в твоей повседневной жизни. У каждого могут быть разные вкусы и предпочтения, каждый может иначе высказываться, одеваться, болеть за другую футбольную команду, считать самой лучшей ту или иную эстрадную звезду. Но это не мешает вам оставаться друзьями, любить и уважать друг друга.



Вспомни кого-нибудь из твоих друзей, кто отличается от тебя. Возможно, он собирает марки, а ты коллекционируешь наклейки? А может, он любит собак, а ты предпочитаешь кошек?

Как ты считаешь, это хорошо или плохо, что вы разные? Что произойдёт, если ты будешь настаивать, чтобы твои друзья были такими же, как ты?

## Учимся толерантности

Итак, толерантность — это доброжелательность, признание за каждым человеком права быть другим и уважение этого права. И обязательно поиск компромисса — того, что сближает, а не отдаляет людей с разными взглядами.



Вместе с соседом(кой) по парте найдите пять отличий между вами и пять общих черт, о которых можно было бы поговорить, вместо того, чтобы спорить об отличиях (рис. 34):

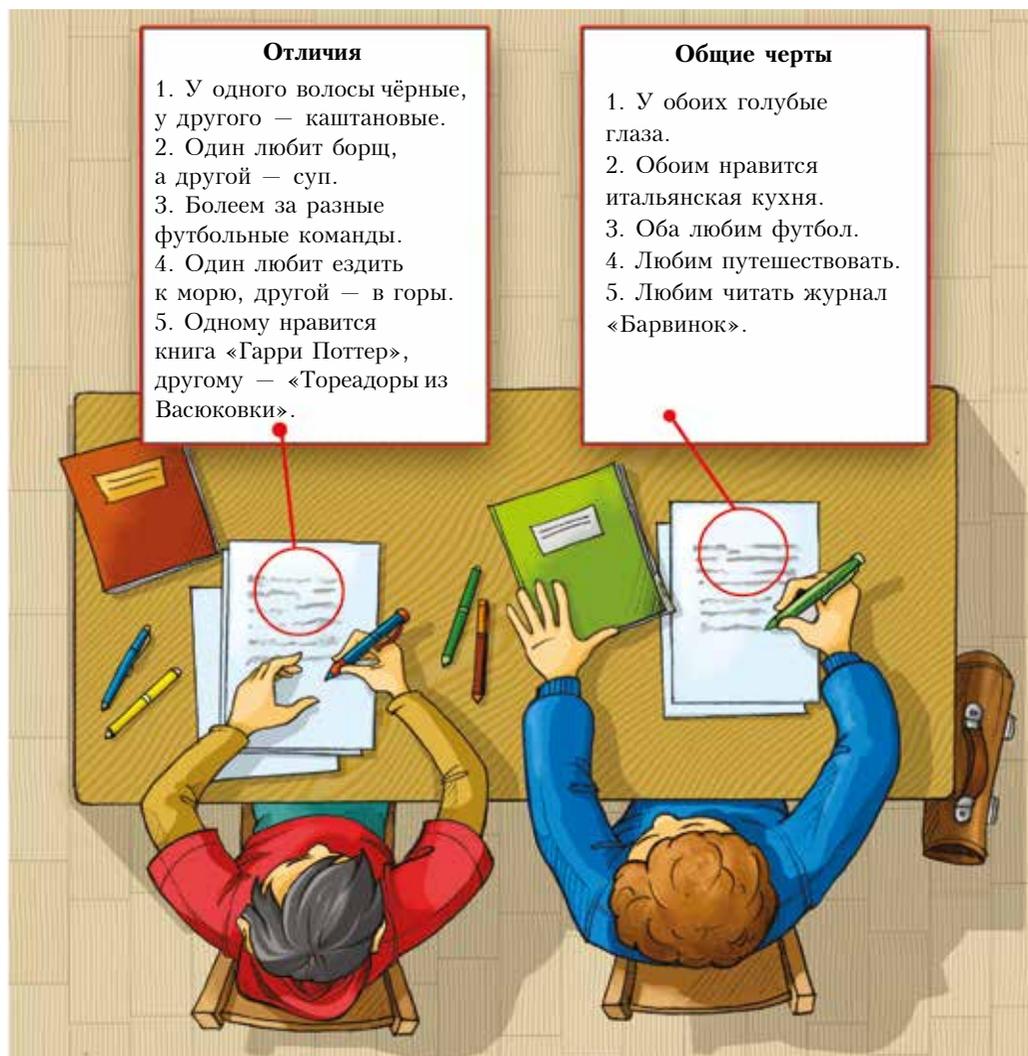


Рис. 34

## Как стать командой

Есть вещи, которые мы способны делать только вместе с другими людьми. Например, в классе должно быть как минимум двое — учитель и ученик, в соревновании также участвуют не менее двух участников.

Мы не только общаемся друг с другом, но и обмениваемся опытом, постоянно учимся сами и учим других. Вспомни, чему тебя научили твои друзья. Может, кататься на велосипеде или играть в шахматы? А чему ты их научил(а)?



1. Что мы можем делать только вместе с другими людьми? Продолжите: общаться, учиться в школе, играть в футбол ...
2. Что мы можем иметь только совместно с другими людьми? Родину, страну ...

Класс, спортивная команда, компания друзей, семья — всё это группы. Но почему одни группы успешнее других? Почему команда одного тренера всегда побеждает или класс одного учителя всегда сильнее? Всё потому, что этот тренер или учитель умеют сплотить людей в команде.

Когда у всех есть общая цель и каждый старается работать в полную силу, то считается, что эти люди создали команду. А если же они борются за своё лидерство или каждый заботится только о себе, то что тогда?



Прочти басню Крылова о лебеде, раке и щуке, тянувших воз в разные стороны. Это и есть пример неэффективной группы, которую нельзя назвать командой.



1. Можно ли назвать командой семью, где мать выполняет всю работу по дому, ей никто не помогает?
2. Можно ли назвать командой класс, в котором никто не хочет участвовать в подготовке к празднику?
3. Можно ли назвать командой друзей, которые всё время ссорятся?

***Когда у людей есть общая цель и каждый работает на результат, их можно назвать командой.***

## § 13. О ЧУВСТВАХ И СОЧУВСТВИИ

*Какими бывают чувства • Учимся  
распознавать чувства • Проявление чувств •  
Учимся сопереживать*

### Для чего нужны чувства

Ежедневно в твоей жизни происходит множество событий, которые не оставляют тебя равнодушным(ой) и вызывают разнообразные *чувства*. Опасные события обычно порождают неприятные чувства — страх, гнев, обиду, а хорошие новости и события — удовольствие, благодарность, любопытство.

Когда тебе ничего не угрожает, ты спокоен(а) и доволен(а). А если потерял(а) что-то важное (например, друзья переехали в другой город), тебя охватывает грусть. Если кто-нибудь смеётся над тобой или пренебрежительно высказывается о тебе, ты обижаешься. А когда отбирают то, что принадлежит тебе, в душе невольно закипает гнев.

На первый взгляд кажется, что неприятные чувства — это недостатки и нужно преодолевать их. Но разве не чувство страха иногда предупреждает нас об опасности, удерживает от опрометчивых шагов или заставляет быстро действовать? От того, что подобные чувства неприятно переживать, они не теряют ценности. Чувства — словно устройство, сообщающее: «Всё хорошо, тебе ничего не угрожает» или: «Осторожно! Это опасно!».



1. Назовите несколько чувств. Объедините их в две группы: приятные и неприятные.
2. Что могло бы произойти, если бы люди не испытывали неприятных чувств? Например, если бы они ничего не боялись (уходили на глубину, не умея плавать; прыгали с высоты; перебежали дорогу перед автомобилями...)?

***Чувства помогают людям познавать мир  
и лучше приспосабливаться к нему.***

### Чувства и эмоции

Когда чувства быстротечны, их также называют эмоциями. *Эмоции* — это мгновенная реакция на какое-либо событие, человека, животное, и

они не всегда совпадают с нашими чувствами к ним. Например, мальчик или девочка любит свою собаку. Это чувство. Но бывает, что он или она сердиты на собаку за то, что та погрызла любимые кроссовки. Это эмоция. И она быстро пройдёт, а любовь к четвероногому другу останется.

## Проявление чувств без слов

Человек может выражать и понимать чувства без слов. Когда он радуется, это видно по блеску в его глазах, довольному выражению лица, улыбке. Мы узнаём об этом даже по радостному голосу по телефону. Чтобы научиться понимать и выражать чувства без слов, поиграйте в игру «Передай маску».



1. Сядьте в круг. Начинающий поворачивается к ближайшему соседу справа (рис. 35) и изображает на лице какое-нибудь чувство (радость, грусть, удовольствие, гнев, восторг). Он может использовать и голос, но без слов. Это может быть ласковое мурлыканье или радостный возглас, как, например, при появлении на экране любимого певца.

2. Его сосед сначала перенимает «маску», то есть пытается воспроизвести её, а после этого, повернувшись к следующему игроку, меняет выражение лица и передаёт ему свою «маску».



Какие чувства вы изображали? Назовите их признаки (мимика, жесты, положение тела, сила голоса, интонация).



Рис. 35

## Как выразить свои чувства

Сдержанность недавно считалась чуть ли не главным признаком воспитанности. Неприлично было на людях проявлять свой страх, гнев, грусть или даже радость. Теперь же врачи выяснили, что холодные, сдержанные люди чаще болеют, у них больше психологических проблем. Поэтому они советуют искренне выражать свои чувства (рис. 36).



Рис. 36

А как же быть с воспитанностью? Разве это вежливо — кричать на того, кто тебя разозлил? Неужели это поможет решить спор? Конечно же, нет. Поэтому с детства нужно учиться выражать свои чувства так, чтобы никого не обижать.

Прежде всего, нужно научиться выражать их, пока они ещё не набрали оборотов. Представь, что в твой ботинок попал камушек. Сначала ты его слабо ощущаешь и, не обращая внимания, идёшь дальше. Затем он начинает давить сильнее, а со временем боль усиливается, становится невыносимой. Ты снимаешь ботинок и вытряхиваешь камушек. Но, может быть, ты терпел слишком долго и потому поранил ногу?

Так и с чувствами. Вот, к примеру, Юра. Друзья называют его Юрась-карась или просто Карась. Поначалу он не очень обижался, но теперь это ему надоело. Может быть, и тебя кто-нибудь нечаянно оскорбляет или ты кому-то причиняешь боль, даже не догадываясь об этом? Чтобы выяснить это, поиграйте в игру «Вытряхни камушек».



В течение нескольких минут подумайте, есть ли что-то, что задевает вас в отношениях с одноклассниками. Затем скажите: «В моём ботинке нет камушка» или, например: «В моём ботинке есть камушек. Мне не нравится, когда смеются над тем, что я рыжий(ая)».

## «Я-сообщение»

Выражать свои чувства лучше всего с помощью «Я-сообщения». Это предложение, содержащее слова «я», «мне», «меня» и сообщающее о твоей проблеме и твоих чувствах.

Например, тебя раздражает, когда кто-нибудь без спроса берёт твою линейку. В таком случае скажи (лучше всего в общем разговоре, не обращаясь ни к кому лично): «Мне не нравится, когда без разрешения берут мои вещи».

Сообщение о своих чувствах таким образом вызывает желание помочь. А если кто-нибудь снова так сделает, скажи ему или ей: «Иван (Катя), ты же знаешь, что я этого не люблю».



Юра, которого обижает то, что друзья называют его Карасём, решил сказать им о своих чувствах (рис. 37). Как ему это сделать, используя «Я-сообщение»? Предложите свои варианты.



Рис. 37

## Сочувствие

*Сопереживание, сочувствие* — это то, что делает человека человеком. Это умение поставить себя на место другого, понять и почувствовать то же, что и он. Ты можешь научиться ощущать внутренний мир людей другого пола, возраста, веры, культуры и воспитания.

Это умение поможет тебе увидеть мир глазами этих людей, и ты поймёшь, насколько он интересен и многогранен. Это также поможет тебе ладить с родителями, учителями и находить друзей.



Объединитесь в 7 групп. Представьте чувства одного из предложенных людей. Расскажите об этом в классе.

1. Что чувствуют родители, когда их ребёнок задерживается и они не знают, где он?
2. Что они чувствуют, когда их дочь или сын отказываются помочь?
3. Что чувствует учитель, когда ученики не слушают его объяснений?
4. Что чувствует уборщица, когда кто-то заходит в школу в грязной обуви?
5. Что чувствует мальчик или девочка в первый день в новой школе?
6. Что чувствует тот, кого дразнят или не принимают в игру?
7. Что чувствует тот, кому незаслуженно поставили низкую оценку?

***Всегда относись к людям так,  
как ты хочешь, чтобы они относились к тебе.***

## ИТОГИ К ГЛАВЕ 2 РАЗДЕЛА 2

Каждый из нас — уникальная и неповторимая личность, заслуживающая любви, уважения и всего наилучшего в жизни.

Другие люди, хотя и отличаются от нас, также уникальны и неповторимы. Мы должны толерантно относиться к ним и помнить, что о вкусах и предпочтениях лучше не спорить.

Различные события не оставляют нас равнодушными и вызывают определённые чувства — приятные и неприятные. Приятные сообщают, что нам ничего не угрожает, а неприятные сигнализируют об опасности или о нарушении наших прав.

Мы должны считаться со своими чувствами и вовремя сообщать о них. Но так, чтобы никого не обижать. Для этого нужно научиться ставить себя на место другого человека, представлять, что он думает и чувствует.

## РАЗДЕЛ 3

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ты уже знаешь, что твоё физическое здоровье зависит от того, сколько ты двигаешься, как питаешься, отдыхаешь и заботишься о своём теле.

Ты научишься:

- выбирать вид спорта соответственно своим предпочтениям;
- подбирать средства защиты от травмирования;
- оказывать неотложную помощь при спортивных травмах;
- правильно вести себя в бассейне;
- правильно вести себя на льду и оказывать помощь человеку, провалившемуся под лёд;
- правильно просматривать телепередачи и пользоваться компьютером;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки и гимнастику для глаз;
- рассчитывать максимальную массу рюкзака.



## § 14. ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — ДВИГАЙСЯ!

*Движение в жизни школьника •  
Выбор спортивной секции • Осторожно: экстрим! •  
Неотложная помощь при спортивных травмах*

### Как стать сильным, ловким и выносливым?

А также стройным, красивым, смелым, уверенным в себе? Ответ прост: нужно делать физические упражнения. Они развивают у человека определённые качества: бег — выносливость и скорость, гимнастические упражнения — гибкость, атлетические — силу, спортивные игры — ловкость. А все вместе закаляют волю, укрепляют характер, добавляют храбрости. Это необходимо каждому в повседневной жизни, и больше всего — в ситуации, когда нужно спасти свою или чью-либо жизнь.



Рассмотри рис. 38. Какие упражнения помогли детям спастись от опасностей? Соедини цифры с соответствующими буквами.

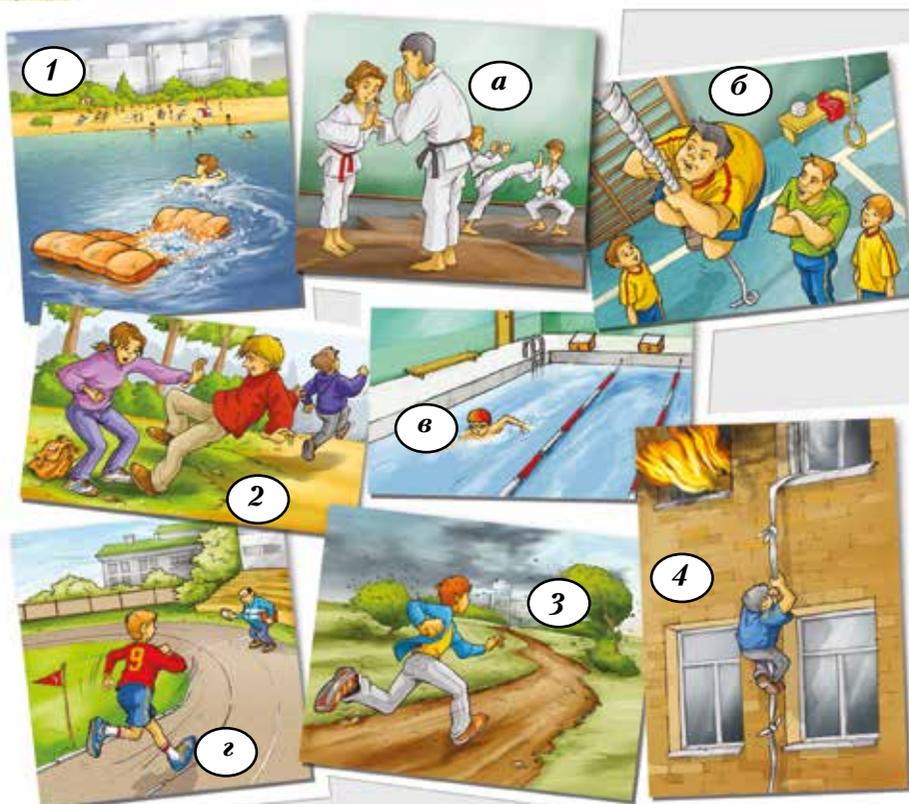


Рис. 38

Физические упражнения тоже помогают детям учиться. Не веришь? Тогда прислушайся к выводам учёных. Обследовав учеников 3—6-х классов, они выяснили, что дети с хорошо развитыми мышцами в пять раз реже сталкиваются с проблемами в учёбе. Они меньше устают, лучше организуют своё время, умеют сосредотачиваться на достижении результата.

Недаром ещё в древние времена говорили: «Хочешь быть сильным — бегай! Хочешь быть красивым — бегай! Хочешь быть умным — бегай!» В меру, конечно же. Ведь сочинение на беговой дорожке не напишешь и к контрольной не подготовишься. Да и после многочасовой тренировки сложно сосредоточиться на чём-либо. Однако чередование умственных нагрузок с умеренными физическими и наоборот — лучший способ гармоничного развития. Так что запомни ещё одно известное выражение: «В здоровом теле — здоровый дух».

## Какой вид спорта выбрать

Если у тебя есть возможность записаться в спортивную секцию — запишись! Но учти то, что в твоём возрасте вредно заниматься тяжёлой атлетикой и атлетической гимнастикой. Они создают чрезмерную нагрузку на позвоночник, а он у тебя ещё недостаточно крепок. Так что занятия этими, а также модными сейчас экстремальными видами спорта нужно отложить до 14—15-летнего возраста.

По этой же причине не следует пока что поднимать ничего тяжелее 5 кг, прыгать с крыш, деревьев, высоких заборов. А вот плавание, гимнастика, аэробика, спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжи, фигурное катание — как раз для тебя.

Хорошее телосложение можно выработать и с помощью физического труда. Придаёт сил и выносливости работа в саду и на огороде, изрядная ловкость нужна тем, кто пасёт скот. Благодаря физическому труду на свежем воздухе деревенские дети здоровее и сильнее городских сверстников. Однако и в городе можно дать работу мышцам, если не избегать домашних дел, подниматься по лестнице, а не в лифте, как можно больше ходить пешком.

Но особенно полезны, конечно, утренняя зарядка и уроки физкультуры. Также непременно научись танцевать.



1. С помощью рис. 39 назовите преимущества занятий физическими упражнениями.
2. А какие недостатки вы можете назвать? (Это требует усилий, времени, нужно покупать специальную одежду...)
3. Сравните, чего больше — преимуществ или недостатков.

Физические упражнения помогают поддерживать идеальный вес и способствуют формированию красивого телосложения. Поэтому те, кто занимается спортом, меньше переживают из-за своей внешности.

Умеренные физические нагрузки способствуют выделению особых веществ — эндорфинов, которые называются «гормонами счастья». Благодаря этому люди, выполняющие физические упражнения, чаще чувствуют себя довольными, они эмоционально уравновешены.

Спортивные достижения придают подросткам уверенности в себе и добавляют авторитет в глазах сверстников и взрослых.

Физические упражнения повышают плотность костей и эластичность связок.

Благодаря физическим упражнениям развиваются все мышцы, в том числе и сердце. Следовательно, происходит лучшее питание всех органов.

Поэтому те, кто занимается спортом, меньше болеют.

Занятия спортом закаляют волю, учат достигать успеха, достойно воспринимать победы и поражения, работать в команде. Эти умения помогают человеку достичь результатов не только в спорте.

Рис. 39. Какие ещё плюсы от занятий физическими упражнениями ты можешь назвать?



- Если ты заболел, занятия физической культурой и спортом нужно прекратить до полного выздоровления.
- Сильная боль — сигнал для прекращения занятий физической культурой и спортом. Результатом тренировки должна быть приятная усталость, а не боль. Исключение — умеренная боль в мышцах на следующий день после первых тренировок или физического труда.
- Избегай выполнения физических упражнений вблизи автомобильной дороги. Во время занятий спортом человек чаще и глубже дышит, поэтому упражнения возле дороги причинят ему больше вреда, чем пользы.
- Перед тренировкой не наедайся, пообедай не позже чем за полтора часа до неё. Однако съесть небольшой бутерброд или яблоко — полезно. Это придаст тебе сил, и ты достигнешь лучших результатов.

## Экстремальные виды спорта

Дети и подростки часто увлекаются экстремальными видами спорта — ездой на роликовых досках и коньках, горных велосипедах, сноубордах — без тренера и защитных средств.

К сожалению, опасные развлечения часто приводят к травмам. Иногда из-за своей неосмотрительности мальчик или девочка теряют возможность заниматься любимым делом или вынуждены отказаться от своей мечты. Так, один мальчик получил сложный перелом руки и очень расстроился из-за этого. Ведь он уже много лет занимался музыкой и мечтал стать профессиональным музыкантом.



Рассмотрите рис. 40 и назовите средства безопасности, обязательные для катания на роликовых коньках или скейтборде.

## Спортивные травмы

Порой во время подвижных игр или занятий спортом не удаётся избежать травм. Самые распространённые среди них — растяжение связок, ушибы и переломы.



С помощью блок-схемы на с. 78 потренируйтесь оказывать помощь тем, кто в результате падения:

- а) чувствует боль в руке;
- б) чувствует боль в спине;
- в) прыгая со скакалкой, подвернул(а) ногу.

Защитный шлем обязателен для тех, кто занимается экстремальными видами спорта. Ведь черепно-мозговые травмы – наиболее опасны.



У роликовых коньков должен быть жёсткий корпус и надёжные застёжки. Это уберёжёт тебя от растяжения связок.

Вместе с коньками или роликовой доской покупай защиту для рук, локтей и колен. Пока не научишься кататься, падения неизбежны.

Рис. 40

Человек упал на спину и чувствует боль (рис. 41)?

да

Травмы спины наиболее опасны. Пострадавшего нельзя поднимать до приезда врача. Необходимо немедленно вызвать «скорую помощь».

нет



Рис. 41



Падение причинило сильную боль в какой-то другой части тела?

да

Нужно как можно скорее обратиться в травмпункт.

При переломе на повреждённую часть тела накладывают гипсовую повязку (рис. 42).

Если перелома нет, на ушибленное место наложат тугую повязку (рис. 43).

нет



Рис. 42



Рис. 43

Во время бега или прыжков подвернули стопу?

да

Чаще всего это приводит к растяжению связок. Если нога опухла и болит, на больное место 4–5 раз в день накладывают на 20 минут холодный компресс или пакет со льдом (рис. 44).



Рис. 45



Рис. 44

Ушибы и растянутые связки хорошо лечатся гелями и кремами, которые продаются в аптеках без рецепта (рис. 45).

## § 15. ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — ЗАКАЛЯЙСЯ!

- Методы закаливания
- Правила поведения в бассейне
- Развлечения на льду

Незакалённый школьник является лёгкой «добычей» для инфекций. А стоит пропустить несколько дней в школе — и уже приходится навёрстывать. Работы больше, а сил после болезни меньше. Появляется усталость, потом — переутомление, затем снова болезнь. Возникает своеобразный замкнутый круг.

Но у каждого из нас есть три надёжных помощника: свежий воздух, солнце и вода, которые помогают нам меньше болеть.



Процедуры оздоровления с помощью воздуха, солнца и воды называются *закаливанием*. Назови виды закаливания, изображённые на рис. 46.

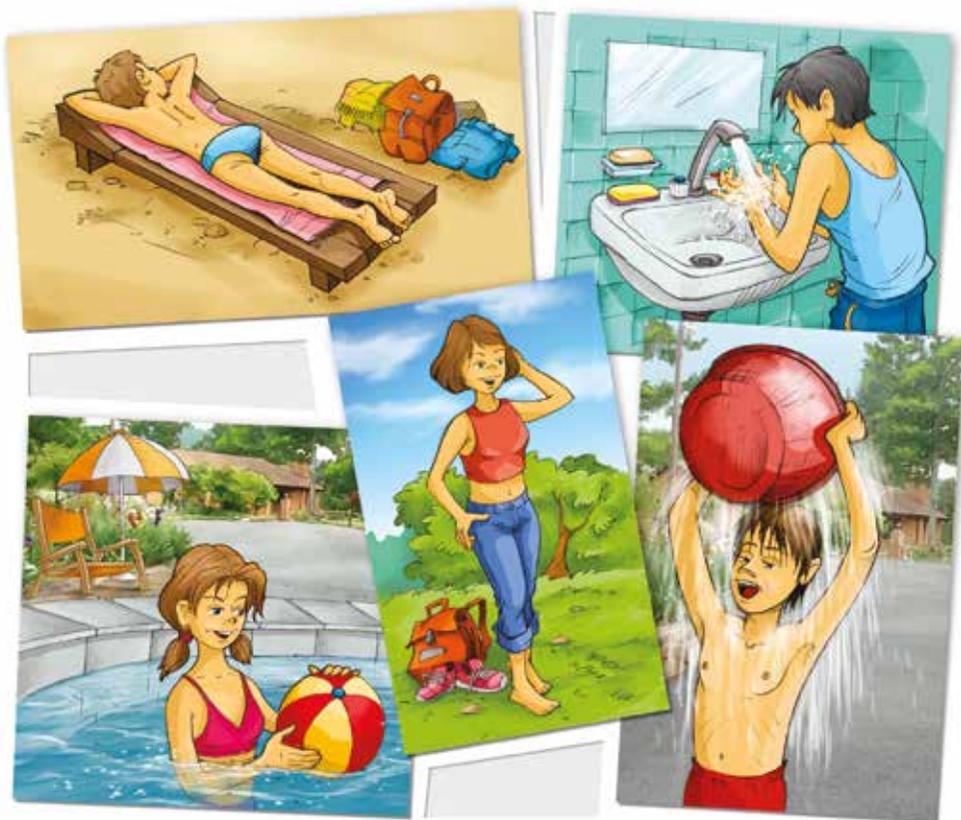


Рис. 46. Процедуры закаливания солнцем, воздухом и водой

## Постепенность, систематичность, дозированность

Для тех, кто решил закаляться, существует соответствующая формула.

Первая её составляющая — *постепенность*. То есть нужно начинать с самого простого: умывания холодной водой, воздушных или солнечных ванн. Обтирание или обливание начни с такой температуры воды, которая тебе приятна, и постепенно понижай её до 18–20 градусов.

Вторая составляющая — *систематичность*. Она означает, что закаляться нужно регулярно. Если ты заболел или по другой причине прервал процедуры, то потом снова должен привыкать к ним.

Третья составляющая — *дозированность*. То есть процедуры закаливания должны быть непродолжительными. С 5–10 минут следует начинать солнечные ванны, а купание или другие водные процедуры — с 1–2 минут.

Через некоторое время ты заметишь, что стал меньше мёрзнуть, а значит, можно одеваться легче. Но не переусердствуй, во всём знай меру.



Нельзя закаляться во время болезни. Не начинай закаляться, если дома холодно или чувствуешь, что мёрзнешь.



Выбери то, что относится к процедурам закаливания:

- а) умывание холодной водой;
- б) три порции мороженого на завтрак;
- в) обтирание мокрым полотенцем;
- г) хождение в мокрой обуви.

## В бассейне

Плавание — это одно из самых полезных видов движения и самых приятных видов закаливания. Оно снимает усталость и улучшает настроение. Это также отличный способ формирования телосложения. Если рядом с твоим домом есть бассейн, ты можешь заниматься плаванием и зимой. Но помни, что бассейн — общая ванна для множества людей.



1. Какие вещи нужно взять с собой, когда идёшь в бассейн (рис. 47)?
2. Для чего они нужны? В частности, резиновые тапочки нужны для того, чтобы избежать заражения грибком.
3. Назовите правила поведения в бассейне. Проверьте себя с помощью памятки на с. 172.
4. Почему запрещено бегать по бортику бассейна?



Рис. 47

## На льду

Зимние игры и развлечения на свежем воздухе — самые доступные и полезные процедуры закаливания. Когда во время морозов водоёмы покрываются льдом, дети радуются возможности устроить каток или поиграть в хоккей. Но это безопасно только при условии, что лёд крепкий, то есть когда его толщина более 15 сантиметров. Иначе весёлая и полезная игра может обернуться трагедией. К сожалению, подобное случается довольно часто.



Особенно опасно ходить по только что образовавшемуся или подтаявшему льду, разжигать на льду костёр, бегать и прыгать по тонкому льду, кататься на санках с берега на лёд, становиться на льдины.

Если лёд внезапно затрещал, нужно немедленно лечь и, распластавшись, отползти туда, откуда пришёл.



Рис. 48. Кто из этих детей больше всего рискует провалиться под лёд? Почему?

Если провалился под лёд, выбраться на поверхность очень сложно. Руки скользят по льду, он крошится под тяжестью тела, а холодная вода лишает сил. Поэтому нужно действовать как можно быстрее и увереннее.



Проанализируйте и запомните порядок оказания помощи человеку, провалившемуся под лёд.

1. Следует повернуться к краю полыньи спиной, широко развести руки и выбираться на поверхность, вытягивая из воды ноги (рис. 49, а).
2. Помогать человеку, провалившемуся под лёд, лучше всего таким образом: с безопасного места подать длинную палку, ветку или бросить верёвку, связанные ремни или шарфы.
3. Добираться до полыньи лучше всего так: привязаться верёвкой, которую кто-то должен крепко держать, и ползти, подложив под себя доски, лестницу или лыжи (рис. 49, б).
4. Выбравшись из полыньи, нельзя становиться на ноги, вместо этого необходимо перекатиться или отползти в безопасное место, помня, что вес тела увеличился из-за мокрой одежды.



Рис. 49

***Если есть возможность, позови на помощь взрослых.***

## § 16. ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — ОТДЫХАЙ!

*Для чего нужно отдыхать •  
Какой отдых наилучший • Здоровый сон •  
Телевидение и компьютер: «за» и «против»*

Ежедневно дети ходят в школу, выполняют домашние задания, посещают кружки. У них также есть определённые домашние обязанности. Напряжённый ритм жизни требует регулярного отдыха.



Определи соответствие между частотой и видами отдыха, в которых нуждается школьник:

- а) ежедневно; б) еженедельно; в) каждые два-три месяца; г) летом;
- 1) каникулы; 2) ночной сон; 3) выходные; 4) летние каникулы.

***Отдых — это не лень,  
а необходимая составляющая часть твоей жизни.***

### Стресс и здоровье

Пренебрежение отдыхом может привести к переутомлению и истощению организма. В таком случае говорят: «У меня стресс» или «В моей жизни слишком много стрессов».

Признаки чрезмерного стресса:

- Постоянно хочется спать. Даже утром после сна человек не чувствует себя бодрым.
- Ослабевают интерес к учёбе. Снижаются умственные способности, ухудшаются оценки.
- Пропадает или, наоборот, усиливается аппетит, постоянно хочется сладкого.
- Болит голова, спина, живот, возникает боль в мышцах.

Стресс опасен для здоровья. Он понижает сопротивляемость инфекциям, мальчик или девочка начинают часто простужаться и болеть гриппом. Это, в свою очередь, усугубляет стресс.

Сильный и продолжительный стресс может привести к болезни сердца или желудка.

***Чрезмерный стресс опасен для здоровья!***

## Какой отдых выбрать

Вы, наверное, слышали, что лучший отдых — это смена деятельности. Физический труд чередуется с умственным или с пассивным отдыхом. Работа в помещении — с отдыхом на свежем воздухе, а работа на улице — с отдыхом дома.



Отдых бывает: а) активный; б) пассивный. Рассмотрите рис. 50 и соедините условно способы отдыха по этим видам.



- 1) подвижные игры
- 2) чтение
- 3) настольные игры
- 4) просмотр телепередач
- 5) прогулка в лесу, парке
- 6) купание в водоёме, бассейне
- 7) путешествие, поход
- 8) занятия живописью



Рис. 50

## Условия здорового сна

Ночной сон — самый главный вид отдыха. Если не удалось поспать ночью, днём ожидай неприятностей: настроение плохое, всё валится из рук... Недосыпание негативно сказывается на способности концентрироваться, запоминать, быстро реагировать, решать сложные задачи, принимать решения. Оно часто приводит к авариям на транспорте и на производстве.

Средняя продолжительность сна подростков и молодых людей должна составлять 8,5 часа. Но обычно она не превышает 7,4 часа. Это опасно. Даже если длительное время недосыпать всего лишь один час, резко ухудшается самочувствие, возникает переутомление. Со временем это может вызвать проблемы со здоровьем. Так случается и тогда, когда человек спит достаточно времени, но в плохих условиях.



1. Что может помешать нормальному сну? Продолжите перечень: шум автомобилей, неудобная кровать, потребность просыпаться среди ночи...

2. Объединитесь в пары. Вспомните и расскажите друг другу ситуации, когда вы не выспались. Как вы себя чувствовали? Что с вами произошло из-за этого? Если хотите, расскажите об этом в классе.

3. Чтобы ночью хорошо спалось, нужно соответственно подготовиться. Что, по вашему мнению, следует делать перед сном:

- а) переодеть;
- б) смотреть фильмы ужасов;
- в) играть в подвижные игры;
- г) проветривать комнату;
- д) помыться, почистить зубы?

***Чтобы хорошо спалось ночью, в комнате не должно быть душно. Самый крепкий сон — при температуре 18–20 °С.***

## Окно в мир

Так часто называют телевизор. И хотя некоторые считают его едва ли не наибольшим злом, но то, что он является мощным источником информации, отрицать трудно. Это недавно доказали учёные. У них была возможность наблюдать за детьми на острове, куда только что добралось телевидение. Этих детей проверили до и спустя некоторое время после этого события. Оказалось, что уровень их интеллектуального развития существенно возрос.

Дети любят фильмы о дикой природе, интеллектуальные игры и, конечно же, мультфильмы. Жаль только, что интересного много, а время просмотра телепередач ограничено — не более 1–2 часов в день.



Возьми программу телепередач на следующую неделю и вместе с родителями выберите то, что ты будешь смотреть. Не забывай об ограничениях во времени.

*Знаешь ли ты, что...*

В 1997 году вследствие просмотра мультипликационного телесериала «Покемон» («Карманные монстры») 130 японских детей дошкольного и младшего школьного возраста попали в больницу?

Оказалось, что резкая смена ярких цветов может вызывать у людей с повышенной чувствительностью спазмы сосудов головного мозга и потерю сознания.



1. Как обозначают на экране телевизора фильмы и передачи, которые: а) запрещено смотреть детям; б) рекомендуется смотреть только вместе со взрослыми; в) разрешены к просмотру без возрастных ограничений?
2. Как вы считаете, для чего это сделано?



Рис. 51. Преимущества и недостатки телевидения

## Компьютерные игры

Компьютеры и Интернет стремительно ворвались в нашу жизнь, стали его неотъемлемой частью. Быстрее всего они пленили сердца детей. Некоторые школьники всё свободное время проводят за компьютером. Но несмотря на то, что компьютерные навыки важны, подобное занятие отдыхом не назовёшь. Для твоего мозга это — напряжённая работа. Если в перерывах между домашними заданиями будешь играть на компьютере, то рискуешь переутомиться. Поэтому игра должна продолжаться не более часа, желательно в выходные или на каникулах.

Не у всех есть персональные компьютеры. Но компьютерные клубы есть во многих населённых пунктах. Некоторые подростки становятся их «рабами». Это сказывается не только на семейном бюджете (ведь такое удовольствие немало стоит), но и на здоровье детей, их оценках.



Прочтите историю о двух друзьях. Возможно, подобное произошло и с вашими знакомыми. Расскажите об этом.



«Серёжа и Миша были лучшими учениками в классе. Но не так давно вблизи их дома открылся компьютерный клуб. Миша начал просить у родителей деньги и, наскоро сделав уроки, спешил в клуб играть на компьютере. Серёжа поначалу немного завидовал другу. Его семья не могла себе позволить лишних расходов. Но когда ребята получили табели, оказалось, что Мишины оценки намного хуже, чем Серёжины. Учителя заметили, что Миша стал рассеян, иногда слишком возбуждён, переутомлён. Обсудив это с родителями, сделали вывод, что причиной является чрезмерная увлечённость компьютерными играми. Поэтому Мише посоветовали уделять больше внимания учёбе и отдыху. Мальчик прислушался и в следующем семестре снова стал отличником».

***Чрезмерная увлечённость компьютерными играми отнимает время, необходимое для выполнения домашних заданий, помощи родителям, игр на свежем воздухе, общения с друзьями.***



Дома подготовьтесь к дебатам. Для этого вместе с родителями составьте памятку о просмотре телепередач и пользовании компьютером.



Устройте в классе дебаты на тему: «Телевидение: “за” и “против”» или «Компьютеры и Интернет: “за” и “против”». Для этого:

1. Объединитесь в три команды. Две — игроки, а третья — судьи.
2. В течение десяти минут одна команда обсуждает доводы о пользе телевидения (компьютера, Интернета), а другая — о вреде от него. Используйте для этого рис. 51, 52 и подготовленные дома памятки.
3. Представители команд по очереди приводят свои аргументы.
4. Затем с уважением к соперникам стараются опровергнуть их доводы.
5. Судьи решают, какая из команд была более убедительна.



Рис. 52. Преимущества и недостатки компьютера, Интернета

## § 17. ПРОФИЛАКТИКА «ШКОЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

«Школьные заболевания» •  
Формируем красивую осанку •  
Как сохранить острое зрение

Известно ли тебе, что обучение в школе связано с риском возникновения некоторых заболеваний, прежде всего — нарушения осанки и снижения остроты зрения? Их ещё условно называют «школьными заболеваниями». В этом параграфе ты узнаешь, как их предотвратить.

### Осанка и здоровье



Рис. 53

Позвоночник человека состоит из 33 позвонков. Каждый из них «лежит» в межпозвоночном диске, напоминающем мешочек с желе (рис. 53). Благодаря этому человек может сгибаться и разгибаться. И если позвоночник часто и неестественно искривляется, может возникнуть нарушение осанки.

А знаешь ли ты, какие отклонения в здоровье школьников с 10 до 14 лет чаще всего фиксируют врачи? Именно нарушение осанки, или сколиоз — искривление позвоночника. У девочек подобные заболевания встречаются чаще, чем у мальчиков. *Как ты считаешь, почему?*



1. Объединитесь в группы и обсудите правильные и неправильные способы:
  - а) сидения за рабочим столом;
  - б) выбора и ношения рюкзака.
2. В виде пантомимы продемонстрируйте это в классе.

### Оздоровительная минутка

Что можно сделать за одну или несколько минут? Оказывается, достаточно много! Можно выпить воды или перемолвиться словечком с кем-нибудь, а можно выполнить упражнения, которые помогут укрепить мышцы торса и предотвратить нарушения осанки (рис. 54).

После выполнения этих упражнений положи руки на парту и сосредоточься на дыхании. Так ты поможешь мышцам расслабиться.



- Спина прямая, руки опущены, ноги вместе, стопы прижаты к полу.
- Спокойно вдохни, плавно подними руки, соедини ладони. Дыши свободно. Представь себя деревом, которое ветками (руками) тянется вверх, а корнями (ногами) вращается в землю.
- Медленно считая до 20, представь, что это дерево растёт и крепнет.
- Опустит руки, расслабься.

- Сядь или стань прямо.
- Соедини руки в замок.
- Оставайся в таком положении 10–15 секунд.
- Поменяй положение рук.

- Сядь або стань прямо.
- Соедини ладони за спиной.
- Подними руки как можно выше.
- Держи их так 20–30 секунд.
- Опустит руки, розслабься.

Рис. 54

Для формирования правильной осанки школьникам полезно выполнять специальные упражнения для укрепления мышц спины, например такие, как на рис. 55. Делай их каждый день после школы, и они не только сохранят твоё здоровье, но и помогут вырасти на несколько сантиметров! Вспомните другие упражнения для формирования осанки и укрепления мышц тора. Обменяйтесь опытом.



Каждое упражнение выполняй 30 раз (2 подхода по 15 или 3 по 10 с непродолжительным отдыхом между подходами).

1. Возмись за спинку стула и медленно наклоняйся вперёд, выгибая спину. Удерживай это положение 5–10 секунд.
2. Опустись на колени, руками упрись в пол. Вдохни и одновременно вытяни левую руку и правую ногу. Вернись в исходное положение, выдохни. То же самое сделай другой рукой и ногой.
3. Опустись на колени, руками упрись в пол. Прогнись и на согнутых локтях подайся вперёд, имитируя кошку. Дыхание свободное.
4. Лёжа на животе, поднимай одновременно руки и ноги.



Рис. 55

Если у тебя обнаружили незначительные нарушения осанки, лучше всего записаться в спортивную секцию. Но тебе не подойдут теннис и те виды спорта, где основная нагрузка приходится на одну руку или ногу. Следует выбрать вид спорта, дающий симметричную нагрузку: лёгкую атлетику, беговые лыжи, плавание, греблю. Полезны также волейбол, баскетбол, футбол, художественная гимнастика и танцы.

## Как сохранить зрение



1. Выберите того, кто будет водить в игре. Завяжите ему глаза, поверните несколько раз вокруг себя, и пусть он попробует кого-нибудь поймать. Помогайте ему, хлопая в ладоши. Если кого-то поймали, то теперь его очередь водить.
2. Объединитесь в две команды. Закройте глаза и постройтесь в две шеренги по росту. Побеждает команда, которая сделает это быстрее и правильнее.

Играя в эти простые игры, вы убедились, что зрение — важный канал информации из окружающего мира. Неспроста, имея в виду нечто важное, говорят: «Береги, как зеницу ока».

Найбільше навантаження на очі — під час читання, писання, а також перед телевізором чи монітором. Тому пригадай, скільки часу у твоєму віці дозволено дивитися телевізор і працювати за комп'ютером, та зваж на наведені нижче поради.



Потренуйтеся следовать этим советам.

### Как правильно читать

- Сядь удобно, расслабь мышцы спины и шеи
- Держи книгу ниже подбородка (рис. 56, а).
- Моргай глазами два раза на каждую строчку текста (например, в начале и в конце каждой строки).
- Не читай на солнце, когда ты болен или устал.

### Как правильно писать

- В процессе письма не перечитывай только что написанное. Следи взглядом за кончиком стержня ручки. Чтобы научиться этому, прикрывай написанный текст листом бумаги.
- Чаще моргай глазами.

### *Как правильно смотреть телевизор*

- Сядь так, чтобы подбородок был слегка приподнят, глаза полузакрытые и расслаблены.
- Не смотри слишком пристально на экран.
- Чаще моргай глазами.
- Время от времени переводи взгляд в темноту, потом на экран (в левый угол, середину, правый угол).
- Старайся не задерживать дыхание даже в напряжённые моменты фильма.

### *Как правильно работать за компьютером*

- Лучше всего использовать современные плоские мониторы.
- Расположи монитор ниже уровня глаз (рис. 56, б).
- Постарайся не напрягаться.
- Чаще моргай глазами.
- Не работай за компьютером, когда ты болен или устал.

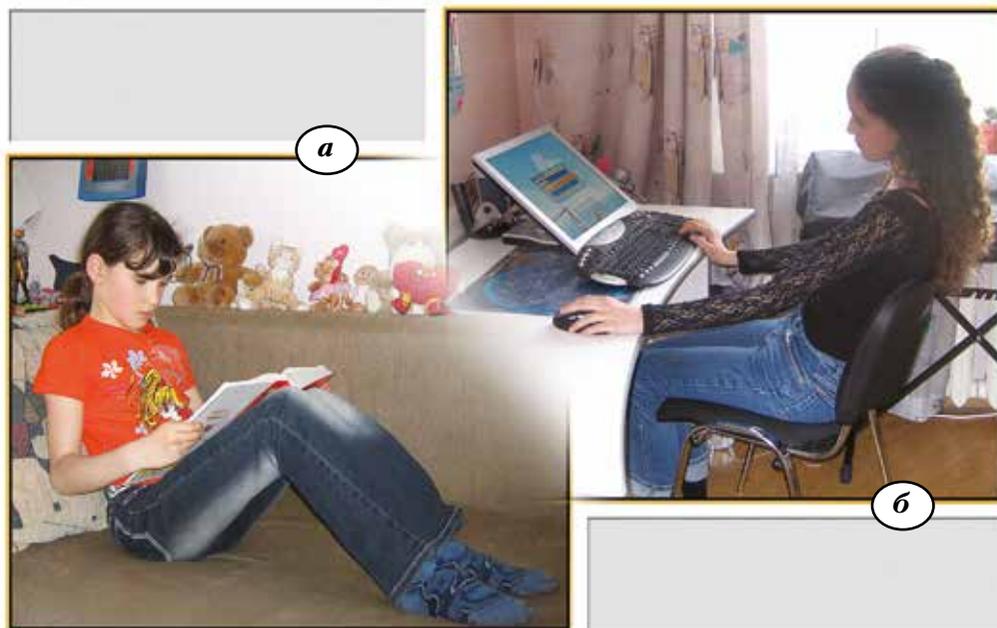


Рис. 56



Эти игры рекомендуются как физкультминутки на уроках, когда приходится много читать или писать.

1. «Цветные сны». Ученики наклоняют головы, закрывают глаза и прикрывают их ладонями. Учитель называет цвет, а дети стараются представить что-нибудь заданного цвета (например, синий — небо, зелёный — трава, красный — цветок, жёлтый — песок). Тот, к кому прикасается учитель, не поднимая головы, называет то, что он представил

2. «Поймай зайчика». Учитель становится за спинами учеников и включает электрический фонарик, выпуская «зайчика». Дети, поймав «зайчика» глазами, стараются не выпустить его из поля зрения, не поворачивая при этом головы.



В младших классах ты учишься беречь органы зрения и предотвращать травмы глаз. Вспомни эту информацию и объясни:

1. Почему не следует бегать с карандашом, ручкой, палкой или другим заострённым предметом в руках?
2. Почему нужно быть особенно осторожным возле открытого огня — костра или камина?
3. Какие процедуры ухода за глазами следует выполнять каждое утро?
4. Что нужно сделать, если в глаз попала соринка?
5. Почему опасно тереть глаза грязными руками?
6. Почему писать, читать, рисовать, вышивать, лепить или вырезать лучше при нормальном освещении?
7. Для чего носят солнечные очки?
8. Почему нельзя смотреть прямо на солнце?
9. Кому нужно сказать о том, что ты стал хуже видеть?

## О портфеле

Без портфеля не обходится ни один школьник. Поэтому он должен быть удобным, чтобы не портить тебе настроения и здоровья. В продаже представлен большой выбор рюкзаков, сумок и собственно портфелей: кожаных и синтетических, с широкими лямками и с узкими; с одним или множеством отделений. Что выбрать?

### *Портфель, сумка или рюкзак?*

Сумки и портфели не очень удобные и порой могут даже навредить здоровью. У школьников, которые носят тяжёлый портфель в одной руке, сумку или рюкзак на одном плече, впоследствии формируется неправильная осанка, искривляется позвоночник. Поэтому следует выбирать рюкзак, который можно надевать на оба плеча. Тогда вес более равномерно будет распределяться на самые сильные мышцы тела (рис. 57).



### *С узкими лямками или с широкими?*

Лучше всего с широкими мягкими лямками. Узкие врезаются в плечи, пережимают сосуды, вызывают боль и онемение рук.

### *С одним или множеством отделений?*

Со множеством. Тогда в рюкзаке будет больше порядка. Для всего найдётся место, и вес распределится более равномерно.

### *Кожаный или синтетический?*

Лучше синтетический. Он дешевле и значительно легче. Это важно! Чтобы не навредить себе, не перегружай рюкзак.

Рис. 57



Масса рюкзака не должна превышать 15 % твоего веса, то есть он должен весить почти в 7 раз меньше. Например, если кто-то весит 35 кг, масса его рюкзака не должна превышать 5 кг. Определи максимальную массу для твоего рюкзака. Для этого свой вес в килограммах раздели на 100 и умножь на 15.

***Синтетический рюкзак с двумя широкими мягкими лямками и множеством отделений — лучший выбор!***

## ИТОГИ К РАЗДЕЛУ 3

Физические упражнения улучшают телосложение, развивают силу, ловкость, выносливость.

Занимаясь физической культурой и спортом, ты закаляешь волю, укрепляешь характер, развиваешь свои лидерские качества, учишься быть членом команды, достойно переживать победы и поражения.

Совмещение физических и умственных нагрузок научит тебя лучше организовывать своё время и сосредотачиваться на достижении результатов в спорте и учёбе.

Незакалённый школьник — лёгкая «добыча» для инфекций. А процедуры оздоровления с помощью воздуха, солнца и воды доступны каждому. Главное — придерживаться важных принципов закаливания: постепенность, систематичность, дозированность.

Напряжённый ритм школьной жизни требует регулярного отдыха. Пренебрежение отдыхом может привести к переутомлению и истощению. Лучший отдых — это смена деятельности. Если ты занимался физической работой, отдохни и выполняй домашние задания. Если, напротив, долго сидел за книгами, отправляйся на улицу, поиграй с друзьями в подвижные игры.

Не злоупотребляй телевизором и компьютером! Чрезмерная увлечённость электронными развлечениями отвлекает от учёбы, спорта, живого общения с семьёй и друзьями.

Учёба не должна вредить здоровью. Поэтому береги своё зрение, не забывай делать упражнения для глаз и осанки, научись правильно выбирать, складывать и носить рюкзак.

## РАЗДЕЛ 4

# СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

«Человек может обойтись без множества вещей, но не без другого человека», — сказал один учёный. Даже наедине с собой ты мысленно постоянно обращаешься к другим людям. Например, когда примеряешь новую одежду или делаешь причёску, думаешь, что скажут твои друзья, не посчитают ли они тебя отсталым или слишком «крутым».

Как бы там ни было, в отношениях между людьми нередко возникают проблемы: недоразумения, споры, конфликты. Во избежание этого нужно научиться ладить с разными людьми.

Эти умения — едва ли не самые важные для тебя. Они помогут сохранить душевный покой, уверенно вести себя в любой компании, легко знакомиться и находить новых друзей, достигать успеха.

Социальное благополучие человека зависит не только от умения поддерживать доброжелательные отношения, но также от того, умеет ли он защищаться от социально опасных инфекционных заболеваний, таких как туберкулёз и ВИЧ-инфекция.

Ты научишься:

- понимать и уважать законы, нормы и правила, царящие в обществе;
- налаживать отношения со взрослыми и сверстниками;
- избегать недоразумений;
- предупреждать опасные инфекционные заболевания.



## § 18. ПРАВИЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

*Что регулирует человеческие отношения •  
Почему нужно уважать законы и моральные нормы •  
Особые права детей*

### Для чего нужны правила

Для чего, на твой взгляд, люди придумывают различные правила, нормы, законы? Почему бы каждому не поступать так, как ему вздумается? Чтобы ответить на эти вопросы, представим некоторые возможные последствия жизни без правил.



1. Какие опасности возникнут, если внезапно отменить Правила дорожного движения?
2. Что произойдёт, если отменить все школьные правила?

Больше всего правил тебе, наверное, приходится соблюдать в школе. И это не удивительно. Ведь учитель должен объяснить новый материал сразу всему классу, в котором часто находится 30 учеников. Что будет, если кто-нибудь начнёт разговаривать, мешать слушать другим? Конечно же, никто ничего не поймёт. Именно поэтому одно из важнейших школьных правил гласит: когда на уроке хочешь что-нибудь спросить или сказать, подними руку, а говорить можно только с разрешения учителя.

Вся твоя школьная жизнь связана с правилами — относительно продолжительности уроков, перемен, школьной формы. Последнее не всем нравится. Кто-то не любит каждый день носить одну и ту же одежду, некоторые девочки против юбок, а кому-то не нравится быть таким, как все. Однако важно помнить, что в школе и других общественных местах следует всегда придерживаться правил, даже если они тебе не по душе. А если бы ты был директором школы или министром образования? Может быть, установил бы другие правила? Например, чтобы учителя тоже носили форму?



1. Объединитесь в группы и придумайте два шуточных и четыре серьёзных правила, которые вы хотели бы внедрить в вашей школе.
2. Зачитайте и обсудите свои предложения. Возможно, какое-то правило понравится всем, и вы предложите его директору.
3. Если уроки у вас проводят в форме тренингов, вы также придерживаетесь правил, о которых договорились между собой. Вспомните их, обсудите и запишите в тетради, почему важно их выполнять (рис. 58).



Рис. 58

Отдельные правила принимаются в форме законов, обязательных для выполнения. Те, кто уважает и соблюдает законы, являются законопослушными гражданами. А нарушающие их — правонарушителями или преступниками.

### **Защита прав человека**

В демократических странах важнейшими являются законы, защищающие права человека, в том числе права ребёнка.

В 1989 году Организация Объединённых Наций (ООН) приняла Конвенцию о правах ребёнка. Этот документ содержит 54 статьи, в которых подробно расписаны все твои права. Текст Конвенции занял бы 40 страниц этого учебника. Она сообщила миру, что каждый ребёнок, в какой бы стране он ни родился, какой бы национальности ни был, имеет право на заботу и защиту, обучение и развитие своих способностей, то есть на счастливое детство. Украина присоединилась к этой Конвенции, и поэтому каждый ребёнок в нашем государстве имеет право на обучение и получение бесплатной медицинской помощи.



Представьте, что вам поручили ответственную работу — составить перечень прав, которыми могли бы пользоваться все дети. Что бы вы предложили? А вот некоторые права, внесённые в Конвенцию по правам ребёнка.

### *Каждый ребёнок имеет право:*

- на любовь, заботу, полноценное питание и лечение в первую очередь;
- на образование, отдых, досуг, занятия спортом или искусством;
- на общение и свободное выражение своих мыслей.

### *Ни один ребёнок не должен быть:*

- жертвой войны и насилия;
- унижен и оскорблён;
- насильно привлечён к тяжёлому или унижительному труду.



## Нарушения прав ребёнка

К сожалению, не все дети счастливы. Некоторых унижают, жестоко наказывают, вынуждают тяжело работать или попрошайничать. Встречаются случаи насилия над детьми и даже их продажи.

Знай, что подобные действия, кто бы их не совершал — родители, родственники, опекуны, учителя, знакомые или незнакомые люди, — незаконны. Ребёнок не повинен в том, что с ним обращаются жестоко. Он не должен этого терпеть и имеет право искать защиты у родителей, в школе, в полиции.



Во многих литературных произведениях описаны нарушения прав детей. Вспомните сказку «Золушка», роман «Гарри Поттер» и другие. Какие именно права детей в них нарушены?

## Неписанные законы

Жизнь людей подчиняется и другим законам — неписаным, хотя от этого они не менее важны. Их также называют нормами морали или нравственными заповедями.

С детства тебя учили говорить правду, не обижать других. Это были твои первые уроки морали. Взрослея, человек осваивает их глубже и полнее. «Уважай отца и мать. Не убивай. Не бери чужого. Не предавай друзей. Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе» — эти и другие нравственные заповеди соблюдали ещё наши далёкие предки.

Подобные моральные нормы есть у всех народов мира. Это значит, что они действительно важны, их ценность доказана историей всего человечества. Людей, руководствующихся нравственными заповедями, считают порядочными (то есть не способными на плохие, нечестные поступки) людьми. А нарушение этих заповедей называют аморальными поступками и осуждают.



1. Какую моральную норму нарушает мальчик, изображённый на рис. 59?

2. Составьте памятку о правах и обязанностях школьников в школе и дома.



Рис. 59

## § 19. ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОНИМАНИЮ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

*Общение без слов • Честность  
и тактичность • Хорошие манеры • Умение слушать  
и говорить • Как преодолеть застенчивость*

**Общение** — это обмен мнениями, впечатлениями, то есть сообщениями. Общение может происходить не только между теми, кто видит друг друга. Общаются по телефону, почте, Интернету. Люди могут передавать свои сообщения, как и чувства, словами, то есть **вербальным** способом, и без слов — **невербально**. Но нередко бывает, что кто-то недослышал или неправильно понял другого. Из-за этого возникло недоразумение, которое привело к неприятностям. Попробуем выяснить, что помогает, а что мешает взаимопониманию.

### Общение без слов

Ты считаешь, что главное в общении — только высказанное вслух? В таком случае ты ошибаешься. Имеет значение не только то, что ты сказал, но и то, как ты это сказал. Ведь до 70 % информации мы передаём друг другу невербально.



Попробуй сказать «иди-ка сюда» разными интонациями: ласково, как мама зовёт ребёнка; строго, как обращаются к провинившемуся; призывно, как зовут друга.

Каждый раз это будет разное сообщение. В общении всё важно: интонация и сила голоса, мимика и жесты, положение тела и даже внешний вид. Например, главное в выборе одежды — это уместность.

Вряд ли адвокат, приехавший в суд в шортах, произведёт хорошее впечатление на судью. Его просто выставят из зала суда за неуважение. Это касается не только взрослых.

То, что надевать в школу пижаму неуместно, знает каждый. Но модная яркая одежда здесь также неуместна. Твой друг вряд ли обрадуется, если ты явишься к нему на день рождения в мятой футболке и грязной обуви. Летнее платье неуместно зимой, а зимние сапоги — летом (рис. 60).



Рис. 60

Важно также соблюдать личную гигиену. Кому же приятно общаться, например, с тем, от кого неприятно пахнет, у кого невымытые волосы, чёрная кайма на ногтях, кто шмыгает носом вместо того, чтобы пользоваться носовым платком.



Среди невербальных средств общения выделяют мимику, жесты и положение тела. Очень важно правильно понять их. Этому поможет интересная игра «Отгадайте слово» (рис. 61).

Кто-нибудь из вас выходит на середину класса, и учитель шёпотом говорит ему слово, например, «корова».

Задача состоит в том, чтобы сообщить об этом классу, но без слов. Можно указывать на что-нибудь, изображать это, издавать характерные звуки. Когда ученики начинают называть варианты, можно показать жестом: «Нет, это не так» или: «Приблизительно так» и уточнять до тех пор, пока кто-нибудь не скажет правильно.

Когда вы научитесь понимать слова, загадывайте какие-нибудь события, например, «Первое сентября», «Новый год» и другие.



Рис. 61

## Искренность и такт

Открытость и искренность способствуют взаимопониманию. Намного легче воспринять сообщение человека, говорящего то, что думает. В таком случае ты не ощутишь неловкости. Если кто-то от искренне рад встрече с тобой, это видно не только с его слов, но и по радостной улыбке, объятиям, интонации. А если он или она только притворяется, жесты, мимика или голос обязательно это выдадут.

Однако у искренности также должны быть пределы. Иначе она превращается в бестактность. Воспитанные люди ведут себя вежливо даже с теми, кто им не нравится. Они не скажут первому встречному: «У тебя неприятный голос» или: «Я не хочу с вами разговаривать».

Каждый раз, прежде чем что-либо сказать или сделать, они ставят себя на место другого. Видя, что их откровенная оценка может кого-то обидеть, стараются сказать о ней тактично, сдержанно, а то и вообще воздержаться от выражения своего мнения (рис. 62).

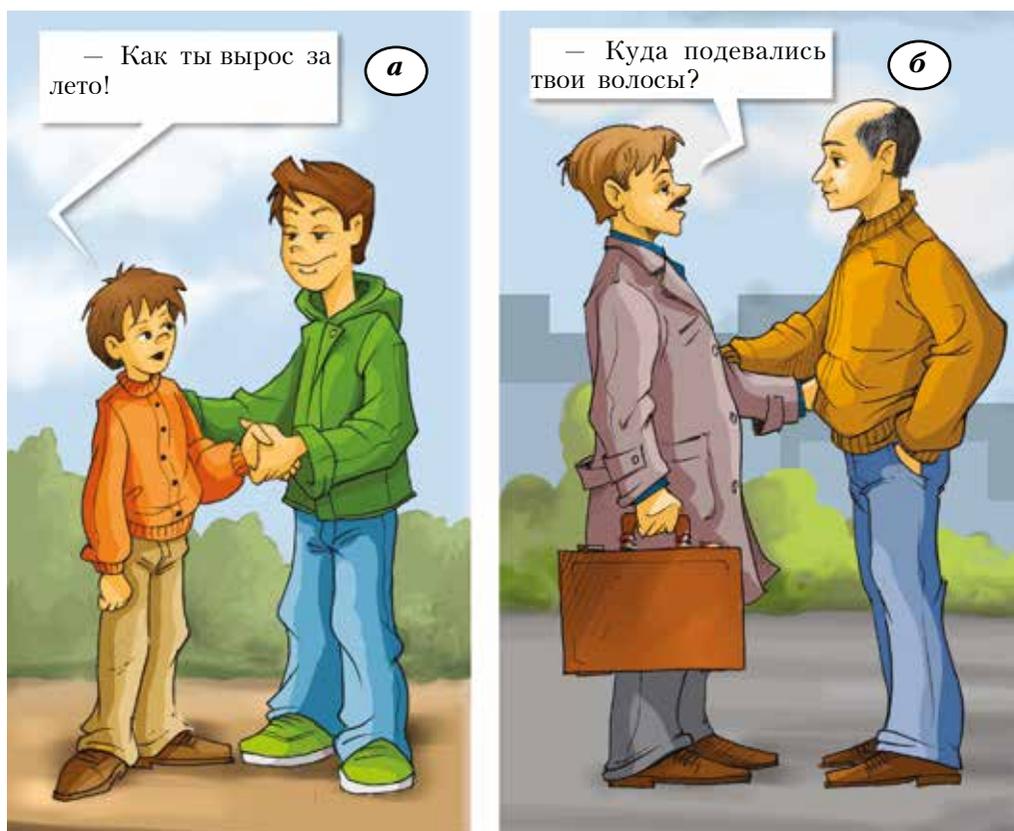


Рис. 62. Где тут искренность, а где — бестактность?

## Доброжелательность и хорошие манеры

Дружелюбная, открытая манера общения очень располагает. С доброжелательными людьми с удовольствием общаются и устанавливают дружеские отношения. Поэтому люди выработали правила вежливости — этикета, способствующие взаимопониманию.



Рассмотрите рис. 63 и назовите по три слова или фразы, которые можно использовать для:

- 1) просьбы об услуге, помощи;
- 2) извинения;
- 3) приветствия и прощания с друзьями;
- 4) приветствия и прощания со взрослыми, учителями;
- 5) благодарности.

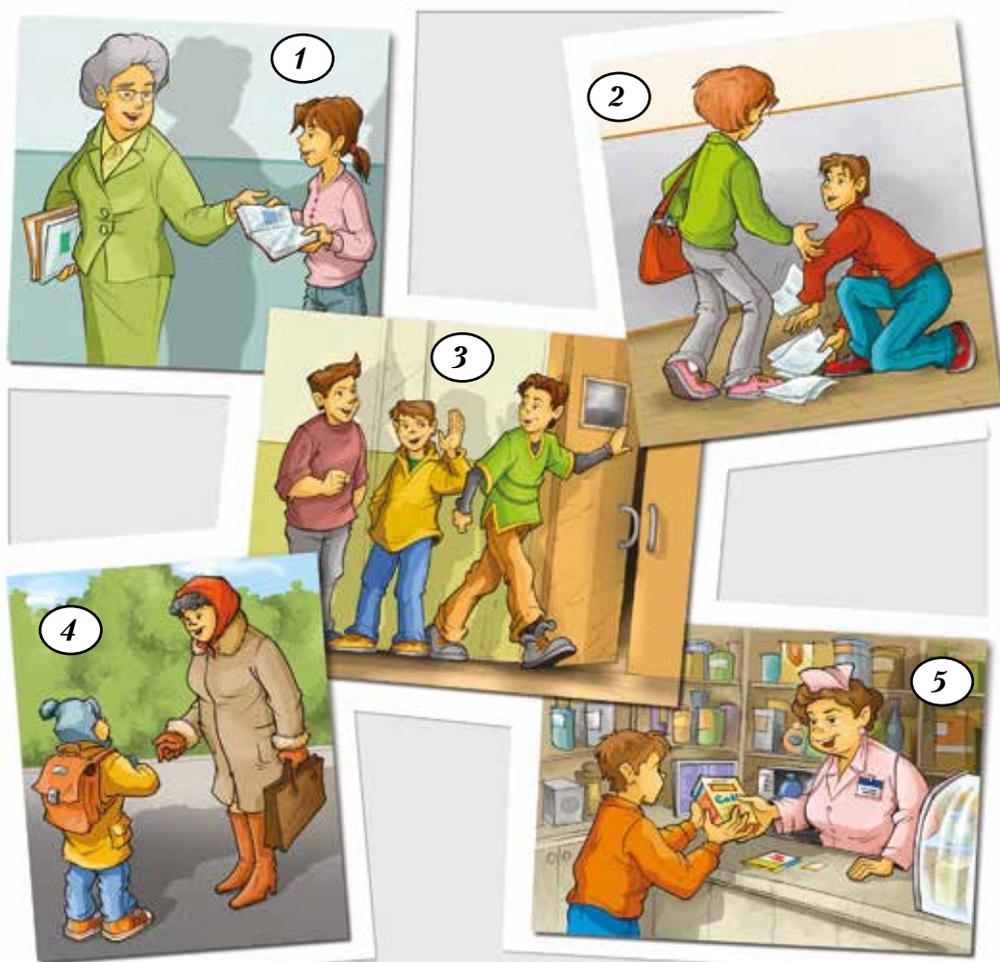


Рис. 63

## Умение говорить

*Владение словом* — один из важнейших навыков общения. Однако дети (а иногда и взрослые) не всегда умеют чётко выразить своё мнение, правильно задать вопрос. О таких говорят, что они двух слов связать не могут. Конечно же, это не способствует взаимопониманию.

Навыки словесного общения приобретаются в школе. Важная роль в этом принадлежит урокам языка и литературы. Но их недостаточно, чтобы овладеть умением чётко и доходчиво выразиться. Нужно много работать с книгой, читать и пересказывать тексты по истории, природоведению и другим предметам.

Старайся также больше читать художественной литературы. Это обогащает словарный запас. И не забывай обмениваться впечатлениями с родителями и друзьями.

## Умение слушать

*Умение слушать* не менее важно, чем умение говорить. Тот, кто слушает, является активным участником разговора. Внимательного слушателя несложно распознать (рис. 64).

*Положение тела:* слегка наклонено к тому, кто говорит.

*Мимика:* сосредоточенное выражение лица, внимательно и заинтересованно смотрит на того, кто говорит.

*Жести:* кивок головой в случае понимания и др.

*Слова:* «да-да», «интересно», «а что дальше было?», «чем всё закончилось?» и т. д.



Рис. 64



С помощью советов на рис. 64 и рис. 65 потренируйте умение активно слушать и избегать недоразумений.

Одним из важнейших навыков слушания, помогающих избегать недоразумений, является умение переспросить и уточнить смысл сообщения (рис. 65).



Рис. 65

## Как преодолеть неуверенность

Некоторые люди стесняются лишний раз переспросить. Из-за неуверенности в себе они многое теряют. Им тяжело знакомиться, находить новых друзей. Но что поделаешь, если человек застенчив по своему характеру? К счастью, это можно исправить. Лучше всего получается тогда, когда неуверенный в себе человек попробует представить, что он уверенный. Как актёр. Например, если девочка боится что-нибудь покупать в магазине, ей нужно представить, что она играет человека, для которого покупки — обычное дело.



Продумав, как это может быть, какие слова нужны, попробуй сыграть подобную сценку перед зеркалом, потом — вместе с мамой или подругой. Пусть кто-нибудь играет роль продавца, а ты — покупателя. Несколько репетиций — и ты готова выйти на сцену. Вот увидишь, всё будет хорошо! Только не останавливайся. С каждым разом усложняй ситуации и через какое-то время заметишь, что чувствуешь себя намного увереннее.

## § 20. УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

*Пассивность, уверенность,  
агрессивность • Признаки, преимущества и недостатки  
различных моделей поведения*

В жизни практически каждый день случаются ситуации, когда необходимо обратиться за помощью, чётко выразить свою позицию или отказаться от чего-нибудь.



Назовите несколько таких ситуаций. Например, когда нужно отказать другу; тебе нужно куда-то позвонить; у тебя есть собственное мнение...

В таких случаях мы обычно ведём себя или пассивно, или агрессивно, или уверенно. В этом параграфе ты научишься различать модели поведения, узнаешь об их преимуществах и недостатках. Это поможет тебе достичь желаемого, обрести уверенность.

### Пассивное поведение

Если человек пренебрегает собственными интересами, любой ценой старается избегать конфликтов, он демонстрирует пассивное поведение. Пассивность характерна прежде всего для тех, у кого занижена самооценка, кто не уважает себя и считает себя хуже других.

Пассивные люди позволяют использовать себя и поэтому нередко становятся объектами язвительных шуток и издевательств.

Такие люди не умеют защитить себя, не способны самостоятельно принимать решения и в основном «плывут по течению». Они обычно не могут никому отказать, даже если предложение невыгодно для них, а то и небезопасно. Легко подвергаясь влиянию рекламы, уличных компаний, быстрее привыкают к сигаретам, алкоголю, наркотикам, становятся жертвами мошенников.



1. Как называют тех, кто демонстрирует пассивность: не способен себя защитить, слабак, неудачник, ...?
2. Назовите, какие ещё существуют вербальные и невербальные признаки пассивного поведения.

*Положение тела:* плечи опущены, ...

*Мимика:* жалобный взгляд, ...

*Жесты:* умоляющие, защитные, ...

*Голос:* тихий, нерешительный, ...

*Слова:* всё время оправдывается, ...

## Агрессивное поведение

Совсем иной «портрет» характерен для агрессивного человека. Он стремится к лидерству и командует даже там, где это неуместно, или в делах, в которых ничего не смыслит. Всегда старается отстоять только свою точку зрения; даже осознавая её ошибочность, ни за что этого не признаёт.

О таких людях иногда говорят, что они живут по законам джунглей: «Прав тот, кто сильнее». В своих словах и действиях эти люди не обращают внимания на интересы и чувства других. В общении пренебрегают вежливостью и тактичностью, применяют давление, шантаж, угрозы, ругательства, даже физическую силу. Чаще всего агрессивное поведение демонстрируют те, кто, считая себя лучшим, пренебрежительно относится к окружающим.

Иногда агрессию применяют пассивные люди, у которых лопнуло терпение, но они не умеют достойно защитить свою позицию.



1. Как называют тех, кто демонстрирует агрессивное поведение? Продолжите: хулиган, драчун, вздорный, ...

2. Назовите другие признаки агрессивного поведения.

*Положение тела:* напряжённое, угрожающее, ...

*Мимика:* нахмуренные брови, пронзительный взгляд, ...

*Жесты:* сжатые кулаки, руки упираются в бока, ...

*Голос:* сердитый, пренебрежительный, ...

*Слова:* угрозы, ругательства, издевательства, ...



Рис. 66. Кто тут жертва, кто — агрессор?

## Уверенное поведение

В отличие от пассивного или агрессивного, уверенное поведение является залогом равноправных отношений, в которых никто не почувствует себя обиженным или униженным.

Это вежливое и дружелюбное общение, умение предвидеть последствия своих слов и поступков, тактичность и хорошие манеры.

В то же время это умение договариваться с учётом интересов всех сторон, способность обосновать и отстоять собственный взгляд на что-то с уважением к оппоненту (рис. 67).



Рис. 67

Это также способность вежливо отказаться от того, что тебе не подходит, и решительно — от того, что может представлять опасность.

Такое поведение также называется достойным, равноправным, ответственным или асертивным (англ. assertive — самоутверждающий). Но оно возможно при условии, что человек не держит «камень за пазухой», то есть не притворяется дружелюбным для того, чтобы кого-то обхитрить, навязать свою точку зрения. Ведь в таком случае это не достойное поведение, а мошенничество или манипуляции.



1. Как называют людей, демонстрирующих достойное поведение? Продолжите: вежливый, тактичный, ...

2. Продемонстрируйте признаки уверенного поведения.

*Положение тела:* расправленные плечи, свободная походка, ...

*Мимика:* прямой взгляд, дружелюбное выражение лица, ...

*Жесты:* спокойные, решительные, ...

*Голос:* средней интенсивности, ...

*Слова:* доброжелательная манера общения, выражение уважения, ...



1. Объединитесь в четыре группы. Установите соответствие. Что является признаками: 1) пассивного; 2) агрессивного; 3) уверенного, достойного поведения?

*Группа 1*

а) ценит себя, не ценит других;

б) ценит себя и других;

в) ценит других, но не себя.



### *Група 2*

- а) постійно извиняється;
- б) ведёт себя високомерно;
- в) ведёт себя уверенно, но не самоуверенно.

### *Група 3*

- а) дозволяє другим вирішувати за себе;
- б) приймає рішення шляхом переговорів;
- в) приймає рішення тільки в власних інтересах.

### *Група 4*

- а) з ним дружать, його уважають;
- б) його не люблять, бояться, стороняться;
- в) на нього не звертають уваги, його унижують.



1\*. Для якого поведіння характерні почуття:

- 1) самоповага, впевненість, задоволеність;
- 2) злість, гнів, відчуженість, почуття провини, страх мести;
- 3) безпорадність, образа, тривога, пониження?

2\*. К якому поведінню призиває «золоте правило моральності»: «Відносись до інших так, як ти хочеш, щоб вони відносились до тебе»?

## § 21. ОБЩЕНИЕ СО ВЗРОСЛЫМИ

*Семейные отношения •  
Те, кому ты доверяешь • Особенности  
общения с учителями*

### Твоя семья

Все дети, кроме сирот, о которых заботится государство, живут в семьях, где есть мама и папа. Но некоторые проживают только с одним из родителей. Бывает так, что мама или папа во второй раз заключили брак, и в семье появились сводные братья или сёстры. Бабушки и дедушки тоже являются членами семьи. Но неважно, каков состав твоей семьи, главное, чтобы в ней царили любовь и согласие.



Для того чтобы больше узнать друг о друге, соберитесь в круг для игры «Семейная паутина». Вам понадобится клубок ниток.

Один из вас берёт его в руки, дважды обматывает нить вокруг ладони и продолжает фразу: «Моя семья — это я, мои папа, мама, брат...». После этого рассказывает что-нибудь интересное о своей семье и катит по полу клубок другому. Последний, рассказав о своей семье, катит клубок тому, от кого его получил, и говорит: «Оля (Андрей), мне нравится твоя семья, потому что (вы дружные, у тебя есть старший брат...)».



Советуем посмотреть замечательный фильм о семейных отношениях — «Дорога домой» (киностудия Уолта Диснея, 1993 год, США). В нём два брата не слишком обрадовались неожиданному знакомству со сводной сестрой, но, спасая вместе домашних любимцев, крепко подружились.

Вспомните, какие ещё фильмы о настоящих семейных отношениях вы знаете. Подготовьте об этом небольшое сообщение и поделитесь этой информацией с одноклассниками.

### Один за всех и все за одного

Семью нередко сравнивают с командой, где все заботятся и помогают друг другу. Недопустимо сваливать всё на одного или только на взрослых. Это несправедливо по отношению к ним и не на пользу самим детям.

## Взрослые, которым ты доверяешь

Представь себя центром Солнечной системы. Ты — солнышко, а вокруг тебя вращаются планеты. Это твои мама и папа, братья и сёстры, дедушки и бабушки, другие родственники. А ещё — твои учителя и люди, с которыми ежедневно встречаешься: соседи, знакомые. Отношения, которые сложились у тебя с ними, могут быть достаточно тесными или, наоборот, прохладными.



Нарисуй в тетради Солнечную систему (см. рис. 68) и размести на орбитах людей, с которыми общаешься. Ближе всего поставь тех, с кем у тебя сложились самые тесные отношения, кому ты доверяешь.

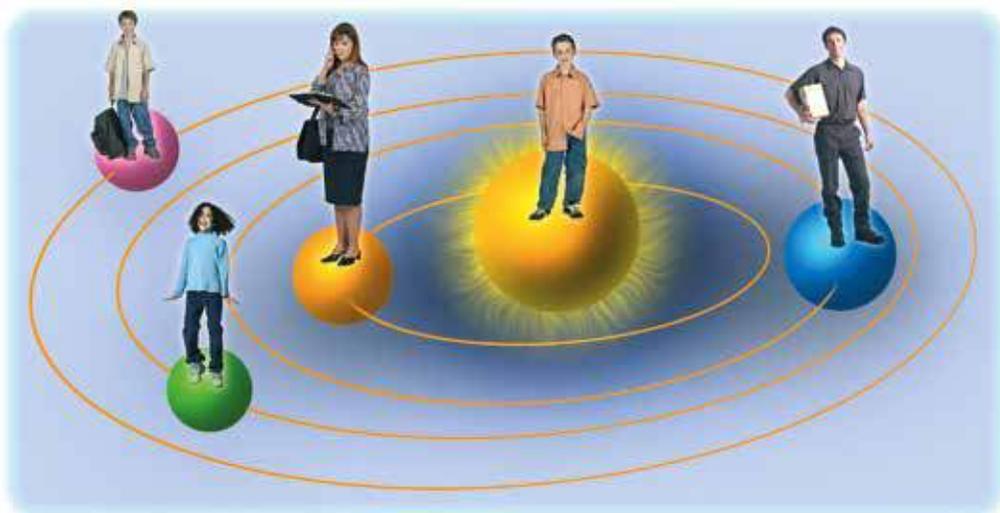


Рис. 68

Всегда важно знать, от кого можно получить совет или помощь в различных жизненных ситуациях. Конечно же, ребёнок в первую очередь обратится к своим родителям — папе или маме. Но что делать, если их нет рядом или нужен совет взрослого по поводу отношений именно с ними? В таком случае обратись к тому, кому доверяешь. Это могут быть старший брат, сестра, тётя, дядя, бабушка или дедушка. Возможно, у тебя сложились доверительные отношения с учителем, школьным психологом или тренером, а может быть — с родителями твоего друга или священником.

Тебе приходится общаться и с посторонними людьми. Особенности общения с ними посвящён один из следующих параграфов. А из этого параграфа ты узнаешь, как наладить хорошие отношения с учителями.

## Общение с учителями

Иногда детям кажется, что у них слишком много обязанностей: каждый день ходить в школу, учить уроки, отвечать у доски, писать контрольные.

Некоторые уверены, что учителя поступают жёстко, задавая много домашних заданий, заставляя навёрстывать пропущенное. Но, возможно, в таких случаях кое-кому просто не хватает информации об учителях, их работе и ответственности?

Если и ты так считаешь, представь себя в роли учителя. Обсуди это с друзьями. Тогда, возможно, изменишь своё мнение.



1. Пригласите на урок нескольких учителей. Объединитесь в группы и возьмите интервью у каждого учителя по следующему плану:

- а) сколько лет ему пришлось учиться, чтобы получить диплом педагога?
- б) сколько времени он тратит ежедневно на подготовку к урокам, проверку тетрадей, другую внеклассную работу?
- в) от чего он больше всего устаёт, что причиняет неприятности на уроках и в общении с учениками?
- г) что могут сделать ученики, чтобы облегчить работу учителя?

2. Обсудите, каким было бы общество без учителей.

### Как попросить учителя об услуге или помощи

Загруженность учителя не означает, что ты не можешь обращаться к нему при необходимости. Ему будет приятно, что ты стараешься и интересуешься его предметом.



Припомни случай, когда ты постеснялся или поленился что-то спросить у учителя и заработал из-за этого неприятности. Подумай, как бы ты поступил (представь, что на твоём месте — более уверенный в себе человек). Потренируйся делать это вместе с друзьями. Пусть он/она играет учителя в той манере, в которой тот разговаривает, а ты проси у него/неё о помощи.

## § 22. ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ

*Черты настоящего друга •  
Общение с противоположным полом •  
Как противостоять насилию*

Раздел об общении завершаем параграфом об отношениях с твоими сверстниками, об особенностях общения мальчиков и девочек, о том, как находить друзей и самому стать хорошим другом и как противостоять проявлениям насилия в твоей среде.

### Настоящие друзья

Умение выбирать добрых, надёжных друзей, заводить и поддерживать дружеские отношения является одним из важнейших жизненных навыков. Но чтобы иметь друзей, нужно и самому научиться дружить.



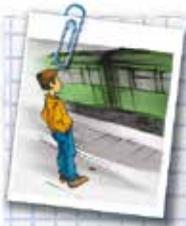
Выбери то, что характеризует настоящих друзей:

- с ними интересно;
- у них хорошие игрушки, но их никому не дают;
- дружат только для собственной выгоды;
- всегда готовы защитить своих друзей;
- всегда готовы выслушать друзей и помочь;
- подстрекают друзей на плохие поступки;
- отказываются от опасных предложений и отказывают от них друзей;
- во всём поддерживают друзей, даже в случаях, когда это может причинить вред другим людям;
- меняют друзей как перчатки;
- подговаривают против других детей;
- не раскрывают секретов, которые им доверили друзья;
- не обманывают своих друзей.



1. Составьте общий портрет настоящего друга: «Настоящий друг/подруга — это тот/та, кто любит тебя, кому ты можешь доверять, кто всегда готов/а помочь, выслушать и дать совет, кто поддерживает тебя в хороших делах и отговаривает от опасных, кто ...».

2\*. Прочитайте письмо. Как вы считаете, оказался ли предателем тот, кто рассказал взрослым об опасных намерениях своего друга? Напишите ответ на это письмо.



*Мой друг не хочет учиться и помогать родителям по хозяйству. Говорит, что ему всё надоело, и собирается сбежать в Киев, чтобы погулять. Он зовёт меня с собой. Я не хочу, но боюсь, что он сам убежит. Что мне делать?*

*Роман*

## Отношения между мальчиками и девочками

В твоём возрасте мальчики в основном хотят общаться с мальчиками, а девочки — с девочками. Считают, что с детьми противоположного пола им будет неинтересно. И поэтому порой многое теряют.

Так, один твой ровесник всё лето скучал в одиночестве лишь потому, что принципиально не играл с девочками. А одна девочка отказалась от интересного путешествия из-за того, что там были только мальчики. Однако мальчики и девочки могут найти общие интересы, чтобы вместе интересно проводить досуг.



1. Объединитесь в две группы — мальчики и девочки. Запишите пять любимых игр.
2. Сравните эти два списка. Есть ли между ними что-то общее? Например, и мальчики, и девочки отметили компьютерные игры или собирание пазлов.
3. Знаете ли вы ровесников, которые не любят свойственных их полу игр? Например, мальчиков, не увлекающихся футболом, или девочек, равнодушных к куклам.
4. Знает ли кто-нибудь детей, которым нравятся игры, характерные для противоположного пола? Например, девочек, собирающих модели автомобилей, или мальчиков, которые любят готовить или вышивать.
5. Вы узнаете, что не существует развлечений сугубо для мальчиков или девочек. А теперь назовите как можно больше игр, увлекательных и для тех, и для других. Объединитесь в две группы, смешанные по полу. Каждая группа выбирает одну игру, интересную и мальчикам, и девочкам. Подготовьтесь и по очереди продемонстрируйте их.



## Как противостоять агрессии и насилию

К сожалению, ученики не всегда умеют мирно решать свои проблемы. Поэтому в школе случаются ссоры, драки, издевательства над теми, кто слабее. Всё это — проявления агрессии и насилия.

Самыми распространёнными проявлениями агрессии в твоей среде являются драки, толкания, а также прозвища, обзывания, передразнивания, как и то, когда не принимают в игру или выгоняют из неё, портят чьи-либо вещи. Всё это — факты насилия. А вымогательство денег, чужой собственности являются наиболее опасными проявлениями насилия. В таких случаях виновники и их родители отвечают по закону.

Обычно в подобных конфликтах участвуют несколько человек. Среди них:

- *агрессор* — совершающий насилие;
- *сообщники* — те, кто поддерживает агрессора;
- *жертва* — тот, над кем смеются, кого обижают;
- *равнодушные наблюдатели* — те, кто ничего не делает, чтобы прекратить насилие;
- *защитник* — тот, кто становится на защиту жертвы.



1. Как вы считаете, почему агрессор так себя ведёт?
2. Что чувствует ребёнок, которого дразнят одноклассники, у которого что-то отобрали или испортили, над кем насмеваются, не принимают в игру или выгоняют из неё?
3. Почему некоторые ничего не делают, чтобы прекратить насилие? Можно ли положиться на такого человека?
4. Что вы могли бы посоветовать тем, кто всегда защищает обиженных?

### **Запомни!**

**1. Нужно считаться с чувствами других людей.**

**2. Если увидели, что кого-то бьют или как-то иначе обижают, не будьте равнодушными. Всегда старайтесь прекратить насилие.**

**3. Если сами стали жертвой насилия, не терпите этого. Расскажите об этом родителям или учителю. Вы имеете право жить в безопасности! Оно защищено законами общества и государства.**

## § 23. СОЦИАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Как уберечься от туберкулёза •  
Что такое ВИЧ и СПИД • Пути заражения и методы защиты •  
Противодействие дискриминации людей, живущих с ВИЧ*

Здоровье человека во многом зависит от того, умеет ли он защищаться от опасных инфекционных заболеваний, в первую очередь от туберкулёза и заболевания ВИЧ-инфекцией.

### Коротко о туберкулёзе

Туберкулёз — инфекционное заболевание. Заражение происходит при контакте с больным человеком. Когда он кашляет, в воздух и на окружающие предметы попадает большое число возбудителей туберкулёза. Инфицирование возможно и через продукты питания.

Поэтому больные туберкулёзом непременно должны лечиться. Без этого болезнь может быть смертельной, а больной туберкулёзом — опасным для окружающих.

Чтобы обнаружить туберкулёз, взрослым делают флюорографию — снимок лёгких, а для детей применяют специальный тест — реакцию Манту. Помнишь, как тебе делали царапину на руке, а на третий день измеряли диаметр пузырька, образовавшегося вокруг неё (рис. 69)? Когда ребёнок здоров, пузырёк небольшой. В противном случае проводят дополнительные обследования. Если обнаружат туберкулёз, больного обязательно лечат.

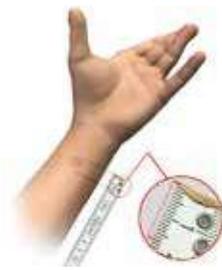


Рис. 69  
Реакция Манту

### Как уберечься от туберкулёза

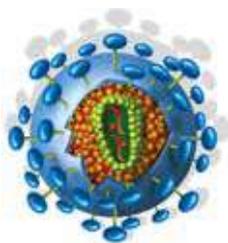
Вследствие распространённости этого заболевания никто не застрахован от заражения им. Однако инфицируется далеко не каждый. Всё зависит от состояния твоей иммунной системы. Ведь *иммунитет* — мощное оружие против возбудителей туберкулёза.

Поэтому, если тебе нездоровится или ты ещё не окреп после болезни, избегай людных мест (общественного транспорта, рынков, вокзалов), где можно встретить больных туберкулёзом.

Для поддержания иммунитета важно вести здоровый образ жизни: полноценно питаться, достаточно двигаться, вовремя отдыхать, избегать переохлаждения и стрессов, курения, употребления алкоголя

и наркотиков. Также необходимо соблюдать гигиену — мыть руки, когда приходишь с улицы, тщательно мыть овощи и фрукты, кипятить молоко.

## ВИЧ и СПИД



**В** – вирус

**И** – иммунодефицита

**Л** – человека

Рис. 70

Иммунитет — это твоё оружие против микробов и вирусов. Он не только защищает организм от заражения, но и помогает выздороветь, если ты заболел.

Ты уже знаешь, что здоровье человека обладает способностью восстанавливаться. Заболев, ты останешься дома, родители вызовут врача, ты будешь соблюдать его советы и через несколько дней выздоровеешь. Это произойдёт благодаря тому, что у тебя сильный иммунитет. Даже если кто-нибудь заболел туберкулёзом, то лекарства вместе с иммунной системой победят болезнь.

Но существует инфекция, не дающая человеку такого шанса. Это ВИЧ — коварный вирус, разрушающий иммунитет (рис. 70).

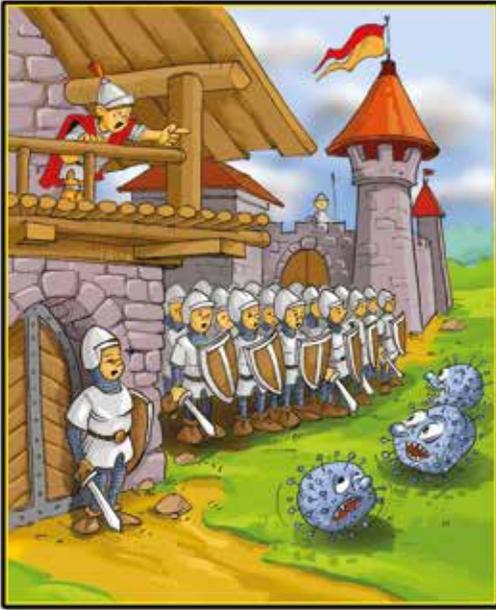
Представь себе укреплённую крепость, за стенами которой находится многочисленное войско. Как считаешь, легко ли врагам захватить её? Конечно же, нет. Но что произойдёт, если заразить воинов опасной инфекцией? Один за другим они будут слабеть и умирать, инфицируя при этом других. Через некоторое время крепость уже никому будет защищать, её может захватить кто угодно.

То же самое происходит и при заражении ВИЧ. Человеческий организм — как будто крепость, и иммунитет — могущественное войско (рис. 71). Если в организм попадает ВИЧ, он поражает иммунитет и делает человека беззащитным перед микробами и вирусами. Когда иммунитет разрушен, начинается последняя стадия болезни — СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита), когда человек может умереть от любой инфекции, например, от воспаления лёгких или туберкулёза.

### ***Запомни!***

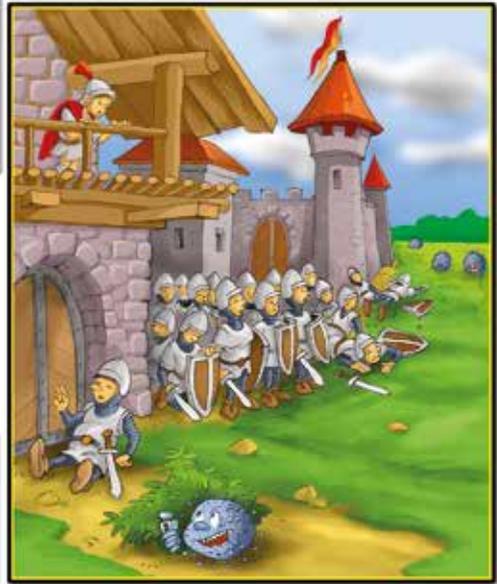
***Лекарств, способных вылечить ВИЧ,  
и вакцины, защищающей от заражения,  
пока что не существует.***

***Человек может много лет быть  
носителем ВИЧ, но ничего об этом не знать  
и выглядеть совершенно здоровым.***



Человеческий организм — как будто крепость, а иммунитет — могущественное войско, защищающее его от микробов и вирусов.

Если в организм попадает ВИЧ, он инфицирует и убивает клетки иммунитета.



Когда иммунитет разрушен, возникает СПИД — последняя стадия болезни, когда человек может умереть от любой инфекции.



Рис. 71

## ВИЧ передається через кров

Дети твоего возраста инфицируются ВИЧ крайне редко.

Однако это не значит, что ты полностью защищён от заражения. ВИЧ передаётся через кровь, так что ты должен научиться избегать контактов с кровью других людей. На рис. 72 изображены ситуации, когда такой контакт возможен.

Изредка случается инфицирование в больнице из-за халатности медперсонала. Ты должен следить, чтобы там использовались только одноразовые инструменты. Не стесняйся спросить об этом, если нужно, скажи, что вас этому научили в школе.

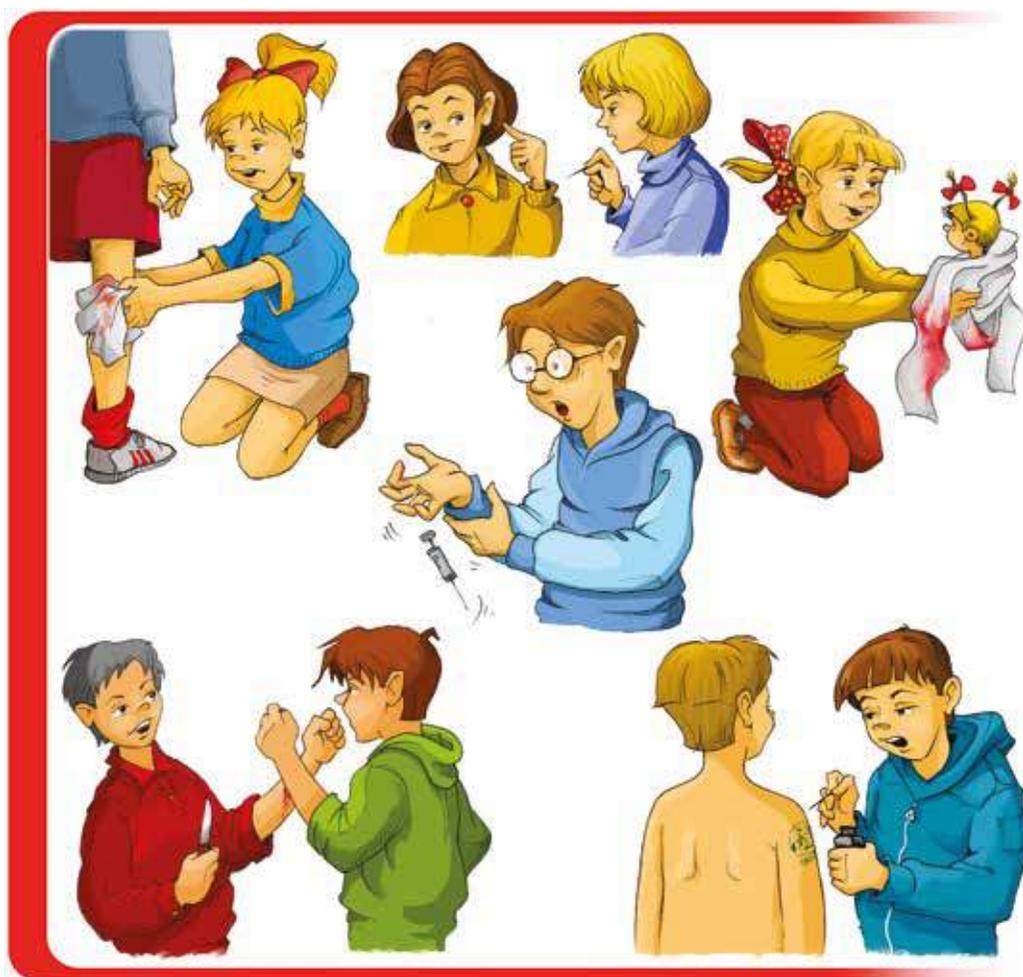


Рис. 72

## ВИЧ не передається через об'єкти

Ежедневно ми общаемся со многими людьми, среди которых могут быть и те, кто живёт с ВИЧ. Некоторые люди панически боятся этого. Но эти страхи преувеличены. Ведь, в отличие от многих инфекций, ВИЧ не передаётся через воздух, воду, продукты или предметы. ВИЧ не переносится также комарами и другими кровососами.

Ты можешь сколько угодно играть, сидеть за одной партой с ВИЧ-положительными детьми, есть то, что они приготовили (и даже из одной посуды), вместе с ними пользоваться фонтанчиками для воды, туалетом, ванной, бассейном, одеждой или обувью (рис. 73). ВИЧ не передаётся через общение, объятия, дружеские поцелуи, кашель или чихание.



Рис. 73

## Быть человеком

На сегодняшний день в мире более 40 миллионов людей живут с ВИЧ. Почти 3 миллиона из них — дети. Большинство из них больны ВИЧ с рождения. Ещё около 14 миллионов детей потеряли одного или обоих родителей, умерших от СПИДа, и потому их называют сиротами ВИЧ/СПИДа. А известно ли тебе, что эти дети очень часто становятся жертвами *дискриминации*? Ранее ты уже узнал о сочувствии и толерантности, научился распознавать дискриминацию и насилие и противостоять им. Потренируйся применять эти знания и умения.



1. Объединитесь в группы и обсудите ситуации, в которых часто оказываются дети, живущие с ВИЧ. Попробуйте представить, что чувствует этот ребёнок, когда:

- одноклассники не хотят сидеть с ним за одной партой;
- ему не разрешают обедать в школьной столовой;
- в парикмахерской ему отказываются делать причёску;
- его обижают и обвиняют в том, что он болен;
- запрещают с ним дружить;
- любимая учительница предлагает бросить школу;
- его семью вынуждают уехать из родного города или села.



2\*. Назовите причины, по которым мы должны толерантно относиться к людям, живущим с ВИЧ: на их долю выпали тяжёлые испытания; это правильно — помогать тем, кто в этом нуждается...

3\*. Что бы вы могли сделать для ВИЧ-положительного друга: защитить от обидчиков; поиграть с ним; пригласить на день рождения...

4\*. Почему от ВИЧ гораздо легче защититься, чем от туберкулёза?



1\*. Вместе с родителями подсчитайте расходы семьи во время лечения острых респираторных заболеваний.

2\*. Люди, больные ВИЧ-инфекцией, должны принимать лекарства каждый день. Определи, сколько стоит лечение в год, если ежедневная стоимость лекарств составляет 50 гривен.

## ИТОГИ К РАЗДЕЛУ 4

Отношения в обществе регулируются определёнными правилами и законами. Они помогают защищать порядок в государстве и права человека, в том числе ребёнка. Очень важны моральные нормы, ценность которых доказана всей историей человечества.

Общение — это обмен информацией, мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями. Люди могут передавать свои сообщения словами — вербально и без слов — невербально. В то же время часто бывает, что кто-то не расслышал или неправильно понял собеседника. Тогда возникает недопонимание.

*Умение общаться и избегать недопониманий* является очень важным для тебя. Поэтому нужно не только учитывать выраженное словами, но также *понимать язык жестов*.

Не менее важно *умение слушать и говорить*. Если ты что-то недослышал или не уверен, что хорошо понял собеседника, всегда лучше переспросить и уточнить смысл сообщения. Для этого используется перифраз — пересказ своими словами услышанного.

Но некоторые стесняются лишний раз переспросить. Неуверенные люди многое теряют. Им сложно знакомиться и находить новых друзей. Поэтому если ты стеснительный по характеру, потренируй *умение преодолевать неуверенность*, представив себя раскрепощённым и уверенным человеком.

Уверенное поведение реализует на практике «золотое правило нравственности»: «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе». Это помогает свободно выражать свои чувства, вежливо отказываться от того, что тебе не подходит, и решительно — от того, что небезопасно.

Уверенность, вежливость и дружелюбие в общении, *умение предвидеть последствия своих слов и поступков*, тактичность и хорошие манеры — залог успешного общения в школе и семье, со взрослыми и сверстниками.

# РАЗДЕЛ 5

## БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

---

### Глава 1. Пожарная безопасность

Огонь может быть как другом человека, так и его врагом. Особенно опасны пожары в общественных помещениях, в том числе в школе, где одновременно находится много людей. Поэтому к таким помещениям выдвигаются особые требования. Помещение школы просторнее, лестницы и коридоры шире, чем в жилых домах, тут больше запасных выходов. Технические работники тщательно следят, чтобы проходы не были загромождены.

За пожарную безопасность в школе отвечает много людей. В первую очередь — директор школы и твой классный руководитель, другие учителя и технические работники. Безопасность школы проверяют пожарные.

Однако все их усилия окажутся напрасными, если ученики будут неосмотрительно себя вести, создавать опасные ситуации, а в случае их возникновения будут действовать неорганизованно. Чтобы этого не произошло, в школе изучают правила пожарной безопасности и проводят ежегодные пожарные тренировки.

Ты:

- узнаешь, что такое «треугольник огня»;
- научишься оценивать последствия нарушения правил пожарной безопасности дома и в школе;
- узнаешь, как самостоятельно потушить небольшой пожар;
- научишься защищать органы дыхания от дыма;
- научишься по сигналу пожарной тревоги организовано эвакуироваться из помещения школы.

## § 24. «ТРЕУГОЛЬНИК ОГНЯ»

*Три условия возгорания •  
Пожарная безопасность жилья*

### Условия горения

Тебе уже известно, что такое треугольник. А знаешь ли ты, что такое «треугольник огня»? Этот термин предложил французский химик Лавуазье, чтобы легче было запомнить три условия возникновения горения (рис. 74).



Рис. 74. Три условия горения

***Горение возникает при наличии горючих материалов, источника возгорания и кислорода.***

### Источник возгорания

Первым условием возникновения горения является наличие источника возгорания. Всё, что вызывает огонь, искры или высокую температуру, может привести к воспламенению.



Дополните перечень возможных источников возгорания: спичка, бенгальский огонь, сигарета, неисправный электроприбор, лупа, ...



Рис. 75. Лупой можно разжечь костёр в походе, но так же может сработать и осколок стекла, оставленный в лесу или в поле

## Горючие вещества

Вторым условием возникновения горения является наличие горючих веществ. Все вещества по признаку горючести делятся на горючие, трудногорючие и негорючие.

*Горючие* — легко воспламеняются от источника возгорания и продолжают гореть, когда этот источник исчезает. Наиболее опасны легковоспламеняющиеся жидкости и газы. Они могут вспыхнуть или взорваться от наименьшей искры, как, например, бензин или природный газ.

*Трудногорючие* — воспламеняются, тлеют или обугливаются под воздействием огня, однако без источника возгорания их горение прекращается (как, например, некоторые пластмассы, резина). Современные отделочные материалы — линолеум, пластиковые потолки и панели — внешне очень привлекательны. Однако при пожаре они опасны, потому что выделяют ядовитые газы.

*Негорючие* — не горят ни при каких условиях. К ним относятся вода, песок, камень, кирпич. Их применяют для тушения пожаров.

1. Установи соответствие:

1) горючие, 2) трудногорючие, 3) негорючие вещества и материалы;

а) резина, б) бензин, в) песок, г) стекло, д) солома, е) ткань, ж) дерево, з) газ, и) бумага, к) кирпич.

2\*. Почему на автозаправочных станциях запрещено пользоваться открытым огнём, в том числе курить?



## Кислород

Третьим условием горения является наличие кислорода — газа, содержащегося в воздухе.



Проведите в классе следующий опыт. Насыпьте в стакан песок, вставьте в него огарок свечи и зажгите. После этого накройте стакан блюдцем. Огонь вскоре погаснет из-за недостатка кислорода.



Если огонь возникает в закрытом помещении, содержание кислорода в воздухе уменьшается, и горение может прекратиться само по себе. А быстрее всего огонь разгорается там, где есть неограниченное количество кислорода и горючих материалов, например, в лесу.



1. Огонь можно потушить, набросив на него плотную ткань, ковёр, одеяло, если они не синтетические. Какое условие горения при этом исчезает?
- 2\*. Почему огонь вспыхивает с большей силой, когда открываешь дверь, окно?

***Там, где есть условия для возникновения горения, следует быть особенно осторожным с открытым огнём!***

## Пожарная безопасность в доме



Ответьте на вопросы и составьте памятку «Как предотвратить пожар».

1. Почему опасно ставить телевизор в нишу мебельной стенки, класть на него вещи?
2. Почему запрещено сушить одежду над газовой плитой?
3. Почему опасно оставлять без присмотра включённый утюг?
4. Почему нельзя стелить ковёр рядом с камином?
5. Почему запрещено пользоваться неисправными электроприборами (например, с повреждённым шнуром)?
- 6\*. Какие правила пожарной безопасности нарушают жители дома на рис. 76 на следующей странице?



Рис. 76. На этом рисунке изображён несуществующий дом. Если бы он существовал на самом деле, в нём непременно возник бы пожар, потому что его жители нарушают правила пожарной безопасности

## § 25. ПОЖАРНАЯ ТРЕВОГА

*Способы тушения пожара •  
Эвакуация из помещения школы*

Огонь — наш надёжный помощник. В этом несложно убедиться, представив свою жизнь без него. Если ты смотрел телевизионную игру «Последний герой», то видел, как, оказавшись на необитаемом острове, люди в первую очередь стремятся добыть огонь, и как он облегчает им жизнь. Но в то же время огонь может быть опасным. *Очень опасным!* Особенно когда выходит из-под контроля и вызывает пожар.



К каким опасным последствиям может привести пожар в жилом доме, в общественном помещении (школе, кинотеатре), на промышленном предприятии, военном складе?

### Как потушить небольшой пожар

В большинстве случаев пожар можно потушить на стадии возгорания, пока он ещё не разбушевался. Для этого порой достаточно затоптать огонь ногами или вылить на него стакан воды (рис. 77). Можно накрыть огонь пальто, ковром, одеялом, засыпать его землёй или песком или воспользоваться огнетушителем.



Рис. 77

## Особенности тушения электроприборов

Представь ситуацию: ты сидишь в комнате и смотришь телевизор. Неожиданно из него повалил дым и огонь. Как ты должен поступить?

Во-первых, действовать нужно очень быстро. Если терять время, огонь будет распространяться. А если вовремя и правильно отреагировать, можно ликвидировать пожар за считанные минуты.

Во-вторых, следует действовать крайне осторожно! Необходимо помнить, что на электроприборы, включённые в розетку, лить воду очень опасно! Можно получить поражение электрическим током. Поэтому нужно обмотать руку обязательно сухой тканью (одеждой, полотенцем или салфеткой) и выдернуть вилку из розетки (рис. 78, а) или отключить электричество на щитке.

Только обесточив электроприбор, его можно тушить как обычный очаг огня. Лучше всего накрыть электроприбор одеялом, чтобы перекрыть доступ кислорода (рис. 78, б), и залить водой.

И последнее. В подобных случаях никогда не стоит сомневаться, думать о том, что, гася, например, телевизор, испортишь его. Пожалеешь, потратишь секунды, минуты — и потеряешь гораздо больше, а возможно, и своё здоровье или жизнь.

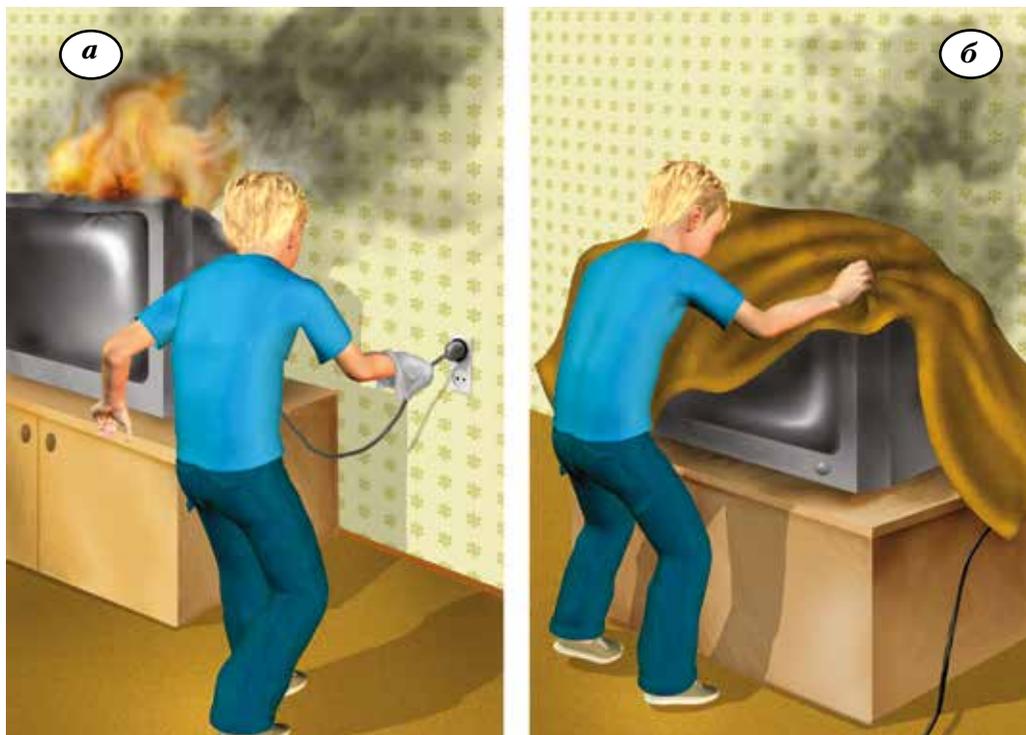


Рис. 78

## Как выбраться из задымлённого помещения

Как это ни удивительно, но наибольшую опасность при пожаре представляет не огонь, а ядовитые газы, образующиеся при горении. Поэтому, оказавшись в задымлённом помещении, следует немедленно позаботиться о защите органов дыхания. Для этого, опустившись на пол, где меньше дыма, закрой рот и нос тканью. Если есть возможность, намочи её водой. Чтобы не потерять ориентацию, выбирайся из задымлённого помещения вдоль стены (рис. 79).



Рис. 79

## Эвакуация из помещения школы

Особенно опасны пожары, возникающие в помещении школы. Ведь здесь находятся сотни детей, а когда опасность угрожает сразу многим, может возникнуть паника.

Паника — это состояние, при котором люди теряют контроль над собой и способность правильно оценивать ситуацию. Их охватывает страх, они начинают плакать, кричать, хаотично бегать или, наоборот, прятаться в недоступных для спасателей местах. Подобное поведение создаёт дополнительную опасность для них самих и окружающих.

Если многих людей охватывает паника, образуется возбуждённая неконтролируемая толпа. Толпа — это скопление людей. Однако, хотя люди и разумные существа, толпа совсем на них не похожа: она обладает большой силой, но не обладает разумом.

Для предупреждения возникновения толпы при пожаре или в другой опасной ситуации в каждой школе или любом другом общественном помещении на видном месте находится план эвакуации.

## Практическая работа



1. Внимательно изучи план эвакуации своей школы. В тетради нарисуй маршрут, которым должен воспользоваться твой класс при пожарной тревоге.



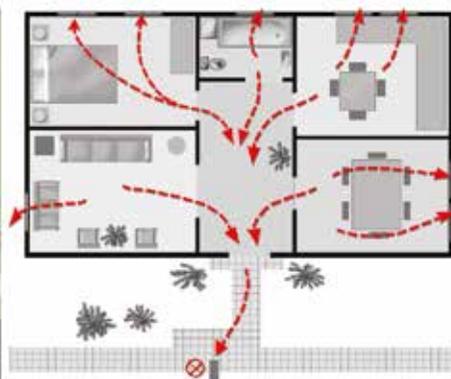
2. По команде учителя несколько раз организованно проведите эвакуацию. Помните, что главное — предотвратить возникновение толпы, в которой можно пострадать. Чрезвычайно внимательными и организованными нужно быть на лестницах, в дверях и узких проходах.



3. Потренируйся защищать органы дыхания от ядовитых газов. Ощувив запах дыма, нужно прикрыть рот и нос какой-нибудь тканью, желательной смоченной водой, сползти на пол и передвигаться вдоль стены к двери (рис. 79).



4. Вместе с родителями нарисуй план эвакуации из своего дома или квартиры. Обозначь выходы из каждой комнаты и место встречи после эвакуации.



## ИТОГИ К ГЛАВЕ 1 РАЗДЕЛА 5

1. Пожар гораздо легче предотвратить, чем потушить.
2. Пока не чувствуешь себя уверенно, не зажигай газовую плиту без присмотра взрослых.
3. Заметив неисправный электроприбор (розетку, из которой сыплются искры, или повреждённый кабель), немедленно скажи об этом родителям.
4. Если загорелось полотенце, оставленное около плиты, вылей на него стакан воды или накрой крышкой.
5. Если возник пожар, сообщи об этом пожарным по телефону 101 и всем людям, находящимся в помещении.
6. Во время пожара нужно стараться спасти людей, а не вещи.
7. Прежде чем тушить электроприбор (утюг или телевизор), нужно выдернуть шнур из розетки.
8. В помещении, где хранятся сено или канистры с бензином, нельзя пользоваться открытым огнём, в том числе курить.

## Глава 2. В автономной ситуации

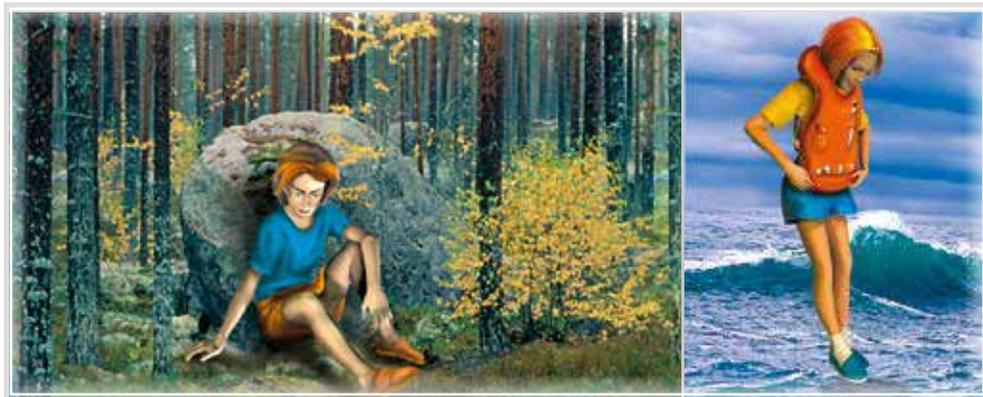
Люди, среди которых ты живёшь, образуют твою социальную среду. Это твои родители, родственники, друзья, учителя, соседи, знакомые и незнакомые тебе люди, община твоего города или села, население страны.

Большинство из них — честные, порядочные. Но это не значит, что в социальной среде не существует опасностей для твоей жизни и здоровья.

Ты повзрослел(а) и больше времени проводишь один(а). Если вести себя неосторожно, можно столкнуться с опасностью почти везде: в твоём доме, на улице, в школе, в местах большого скопления людей — на митингах, стадионах и вокзалах. Опасны также люди, употребляющие алкоголь и наркотики, а также те, кто нарушает законы — ворует, занимается мошенничеством и другими видами нечестного заработка.

Ты научишься:

- заботиться о безопасности своего дома;
- быть осмотрительным на улице;
- выбирать безопасные игры и места для развлечений.



## § 26. ОДИН ДОМА

*Безопасность твоего дома •  
Как защитить свой дом • Осторожно: «конкурс»!*

### Как защититься от злоумышленников

Каждый надеется, что стены родного дома надёжно защитят его покой и имущество. Но для этого следует позаботиться о мерах предосторожности. Наиболее уязвимы окна, двери, балконы. Дверь твоего дома должна быть прочной, оборудованной цепочкой и глазком, с надёжным замком. Об этом позаботятся твои родители. Но даже самая надёжная дверь не поможет, если хозяева неосмотрительны (рис. 80).



Рис. 80



Вспомни, как нужно себя вести, когда остаёшься дома один(а). Проверь себя с помощью памятки на с. 172—173. А теперь поиграй в кросс-тест. Если забыл правила, загляни на с. 4.



1. Ты услышал(а) звонок и подошёл(а) к двери, но ничего не увидел(а) в глазок. Подумаешь, что в коридоре перегорела лампочка, и откроешь дверь (4) или спросишь, кто там (5)?



2. Если кто-то во дворе хвастается, что у него дома есть дорогие вещи — новый телевизор или компьютер, ты тоже похвалишься чем-то (6) или не будешь участвовать в этом разговоре (7)?

3. Свой ключ от квартиры спрячешь под ковриком, в другом потаённом месте (8) или будешь держать при себе (9)?

4. Это очень неосмотрительно! Иногда грабители намеренно выключают свет в коридоре или закрывают глазок (1).

5. Не открывай дверь, пока не убедишься, что это безопасно (2).

6. Хвастун — находка для злоумышленника! Имей в виду, что воры редко грабят квартиры наугад. Обычно они хорошо осведомлены, что в квартире есть ценные вещи. И узнают об этом как раз от таких хвастунишек. Так что лучше держать язык за зубами (2).

7. Умник — это твоё второе имя. Таким поведением ты не только сохранишь своё имущество, но и заслужишь уважение друзей как человек, который не любит хвастаться (3).

8. Коврик, электрощит, тайники возле дверей — общеизвестны и легкодоступны для воров (3).

9. Это правильно, но не вешай ключ на шею. Для этого подойдёт потайной кармашек, о котором никто не должен знать. Но лучше всего, если родители будут оставлять для тебя ключ у соседей (10).

10. Ты дошёл(ла) до конца, и, если проделал правильный путь, твои родители могут гордиться умным и осмотрительным ребёнком.

### **Запомни!**

**1. Всегда держи дверь запертой.**

**2. Не открывай дверь, пока не убедишься, что это безопасно.**

**3. Не хвастайся дорогими вещами перед друзьями, и тем более — перед посторонними людьми.**

**4. Не оставляй ключи от квартиры под ковриком, в других легкодоступных местах.**

### **Риски бытового травмирования**



Вместе со взрослыми обследуйте свой дом и составьте памятку «Опасные места и предметы моего дома».

### **Осторожно: «конкурс»!**

Известны случаи, когда хозяева квартиры неожиданно получали огромные счета за телефонные услуги. Оказывалось, что они вынуждены платить за развлечения своих детей, которые необдуманно приняли участие в «конкурсе» или заказали поздравление для своего друга.



Объединитесь в группы. Внимательно рассмотрите рис. 81 и вспомните, видели ли вы по телевизору подобные сообщения. Расскажите об этом в классе.



Рис. 81

## Безопасность в Интернете



Объединитесь в группы и составьте памятку «Правила безопасности при пользовании Интернетом».

Сравните, что у вас получилось, с правилами на с. 173.

## § 27. ОДИН НА УЛИЦЕ

*Правила пяти «НЕ» • Безопасная прогулка •  
В опасной ситуации с незнакомцами •  
Как защититься от мошенничества*

Как и большинство пятиклассников, ты уже один(а), без взрослых, гуляешь на улице, ходишь в школу и в магазин. Однако если родители не разрешают отходить далеко от дома, ты не должен(на) обижаться. Они лучше знают ситуацию в вашем населённом пункте, микрорайоне и заботятся о твоей безопасности.

На случай, когда бываешь на улице один(а), соблюдай правила пяти «НЕ», составленное для детей.

**НЕ** разговаривай с незнакомцами.

**НЕ** садись в машину к незнакомцам.

**НЕ** бери ничего у незнакомцев.

**НЕ** сворачивай с дороги от школы до дома.

**НЕ** гуляй на улице после того, как стемнело.



Рассмотрите рис. 82. Кто из героев сказок соблюдает правило пяти «НЕ»? Как его нарушили другие персонажи?



Рис. 82



С помощью кросс-теста, правил на с. 173 и советов на с. 142–144 составьте памятку безопасного поведения с незнакомцами.



1. На улице нужно всего бояться (5), вести себя спокойно и уверенно (7) или нагло и самоуверенно (6)?



2. Некоторые дети любят слушать аудиоплеер по дороге в школу или в магазин. Это безопасно (8) или опасно (9)?

3. Поздно вечером нужно идти самым коротким путём (10) или самым безопасным (11)?

4. В школу, в магазин, в другие места безопасней ходить одному (12) или с друзьями (13)?

5. Это неправильно. Робкие, пугливые люди на улице привлекают к себе внимание злоумышленников. И наоборот, спокойный взгляд, уверенная походка — своего рода защита от злоумышленников (1).



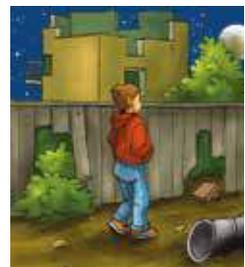
6. Это может спровоцировать хулиганов, которые только и ждут повода к кому-нибудь прицепиться (1).

7. При любых обстоятельствах старайся вести себя уверенно. Даже в незнакомом городе веди себя так, чтобы посторонние не заметили, что ты приезжий. Для этого лучше всего заранее ознакомься с планом города, определить безопасный маршрут. Естественно, в незнакомом городе тебя кто-нибудь должен встретить на вокзале (2).

8. Эта привычка — опасная. Плеер не только отвлекает внимание, когда нужно быть начеку, но и может заинтересовать грабителей (2).

9. Ценные вещи лучше оставлять дома, а если уж их берут с собой, то не выставляют напоказ (3).

10. Ты ошибаешься. Самый короткий путь не всегда безопасен. Если тебе вдруг придётся куда-нибудь идти вечером, старайся избегать тёмных подворотен, безлюдных переходов, парков, пустырей, неосвещённых улиц, остановок транспорта. Держись на расстоянии от кустов и заборов (4).



11. Молодец, однако всё же лучше не искушать судьбу. Если придётся возвращаться домой поздно, попроси кого-нибудь из взрослых встретить или проводить тебя (4).

12. Напрасно ты так считаешь. Одинокий подросток — приманка для злоумышленников. Они редко решаются трогать детей, идущих группой. Особенно желательна компания друзей, если идёшь на стадион или в кино (4).

13. С друзьями ходить не только веселее, но и безопаснее (14).

14. Молодец, ты дошёл до конца и победил, если двигался по правильному маршруту.

### **Запомни!**

**1. Незнакомец — это любой человек, с кем тебя не познакомили родители, учителя.**

**2. Гуляя на улице, веди себя спокойно и уверенно.**

**3. Не бери из дома дорогих вещей, которые могут спровоцировать злоумышленников.**

**4. Вечером избегай безлюдных дворов, парков и пустырей.**

### **Экстремальные ситуации с незнакомцами**

Тебе наверняка приходилось видеть фильмы о похищении детей. К сожалению, подобное случается не только в кино и не только в других странах. Надеемся, что с тобой такого не произойдёт, но недаром говорят, что вооружён тот, кто предупреждён. Если не растеряться, то и в такой ситуации есть шанс избежать опасности.

Незнакомый человек может подойти к тебе и сказать, что он работает с твоей мамой или папой, и они просили забрать тебя из школы. Он или она может назвать их имя, место работы, адрес. Но на все его предложения следует отвечать: «Я вас не знаю. Я никуда с вами не пойду». И немедленно уходить.

Если незнакомец идёт следом или пытается задержать тебя, поднимай шум: «Помогите, спасите, я его (её) не знаю!»

Иногда злоумышленники похищают детей, воспользовавшись их доверчивостью и воспитанностью. Безусловно, это прекрасные черты характера, но в разговоре с незнакомыми людьми нужно быть всегда настороже. Заподозрив, что у незнакомца злые намерения, забудь о хороших манерах. Когда кто-нибудь пытается задержать тебя или куда-нибудь увести (например, затащить в автомобиль), не только можно, но и нужно использовать все возможности для самозащиты: хитрить, угрожать, изо всех сил кричать, кусаться, царапаться, драться.



Если человеку угрожают огнестрельным оружием, не следует пытаться сразу убежать. От пули нельзя убежать или защититься. Поэтому под дулом пистолета нужно вести себя так, чтобы не спровоцировать применение оружия. Лучше всего подчиниться требованиям бандитов и ждать подходящего момента, чтобы убежать.

## Уличные мошенники

В случае, когда грабители встретились тебе в безлюдном месте и требуют деньги или ценные вещи, стоит подчиниться. Ведь здоровье и жизнь — дороже. Но почему люди нередко отдают мошенникам своё добро по собственной воле?



Внимательно рассмотрите рис. 83 и обсудите, почему мальчики лишились своих денег. Как они должны были действовать, чтобы избежать этого?



Рис. 83. По материалам журнала «Барвинок»

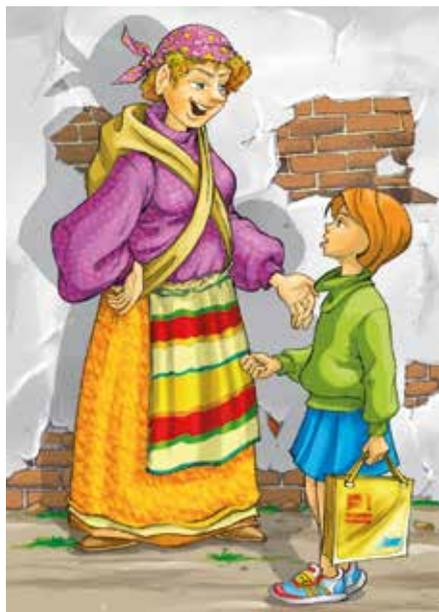


Рис. 84

Мошеннические методы выманивания денег очень разнообразны. Поэтому недаром первое правило пяти «НЕ» предостерегает: «НЕ разговаривай с незнакомцами». Это касается также случаев, изображённых на рис. 83. Ведь «напёрстки» и другие уличные «игры», сулящие мгновенный выигрыш, — мошенничество. Тут уместно вспомнить поговорку: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Остерегайся и так называемых гадалок. Они очень настырно останавливают взрослых и детей, в первую очередь девочек, заводят с ними разговоры (рис. 84). Некоторые из них владеют гипнозом. Позже жертва приходит в себя, но ни её денег, ни ценных вещей уже нет, а гадалки и след простыл.

## К кому обращаться за помощью

Оказавшись в тяжёлом положении, непременно нужно обращаться за помощью. Но не ко всем. Бывает, что у злоумышленника неподалёку есть сообщники. Тогда может случиться так, что убежал от одного и сразу попал в руки другому! Поэтому обращаться следует прежде всего к полицейским, дежурным и охранникам кинотеатров и театров, на вокзалах и в метро. Обычно они носят специальную форму. Если таковых поблизости нет, обратись к кассиру, продавцу или любому человеку на рабочем месте. В крайнем случае проси помощи у прохожих. В селе, городе забеги в чей-нибудь двор. Помни: взрослые всегда защитят ребёнка!



Расположи свои действия по уровню безопасности, начиная с самого безопасного.

*Ты уйдёшь из школы:*

а) с родителями; б) с тем, кто скажет, что пришёл по поручению родителей; в) с другом; г) с тем, кто предложит покатать тебя на мотоцикле?

*Ты прежде всего обратишься за помощью к:*

а) случайному прохожему; б) полицейскому; в) продавцу или другому человеку на рабочем месте?

## § 28. В ОПАСНЫХ МЕСТАХ

*Игры в опасных местах •  
Безопасное поведение в толпе •  
Как вести себя в лифте*

### Опасные места

Строительные площадки, промышленные предприятия, карьеры, старые шахты, катакомбы, заброшенные и полуразрушенные дома, крыши домов и электропоездов — вот неполный список мест, крайне опасных для игр и развлечений. Ведь можно ненароком заблудиться в пещере, катакомбах или старой шахте, упасть с высоты на строительной площадке, быть засыпанным в карьере или заваленным в подвале старого дома. Ежегодно сотни детей, несмотря на предостережения, гибнут или тяжело травмируются. Ведь спастись в некоторых случаях, например, когда тебя засыпало песком, невозможно.

Также не следует играть там, где собираются люди, употребляющие алкоголь и наркотики. В состоянии опьянения они могут повести себя неадекватно, причинить тебе вред.

Неподходящими для детских игр также являются места выгула собак. С собаками нужно быть особо осторожными. Вы можете просто играть с мячом, а животное воспримет это как угрозу для него или его хозяина и нападет.



1. Составьте список опасных объектов, которые находятся в вашем населённом пункте.
2. Нарисуйте план вашего села или микрорайона. Обозначьте эти объекты на плане.

Если ты случайно узнал(а), что дети отправились играть в опасное место, или человек оказался под завалом разрушенного здания либо запертым в подвале, на чердаке, немедленно сообщи об этом родителям, кому-нибудь из взрослых!



Представь, что твои друзья решили поиграть в опасном месте. В парах потренируйтесь отказываться от опасных предложений и отговаривать друга/подругу от этого. Разыграйте сценки, используя признаки уверенного поведения (с. 111).

### Безопасность в толпе

Постарайся также избегать мест, где образуется толпа. В кино, на концерт, спектакль или футбол желательно прийти раньше. Если

в билете не указано место, сядь ближе к выходу и подальше от центрального прохода. После концерта, фильма лучше подождать, пока люди выйдут. Не посещай митинги и демонстрации протеста. Для детей это особенно опасно.

Собираясь в многолюдное место, следует заранее позаботиться о своей одежде и вещах, которые берёшь с собой.

Шарф, платок, бусы или цепочка на шее могут затянуться, зацепившись за что-нибудь. Узкие брюки, слишком длинное платье мешают свободно двигаться. Рюкзак или сумку с длинной ручкой в толпе могут зажать, и тебя свалят с ног.



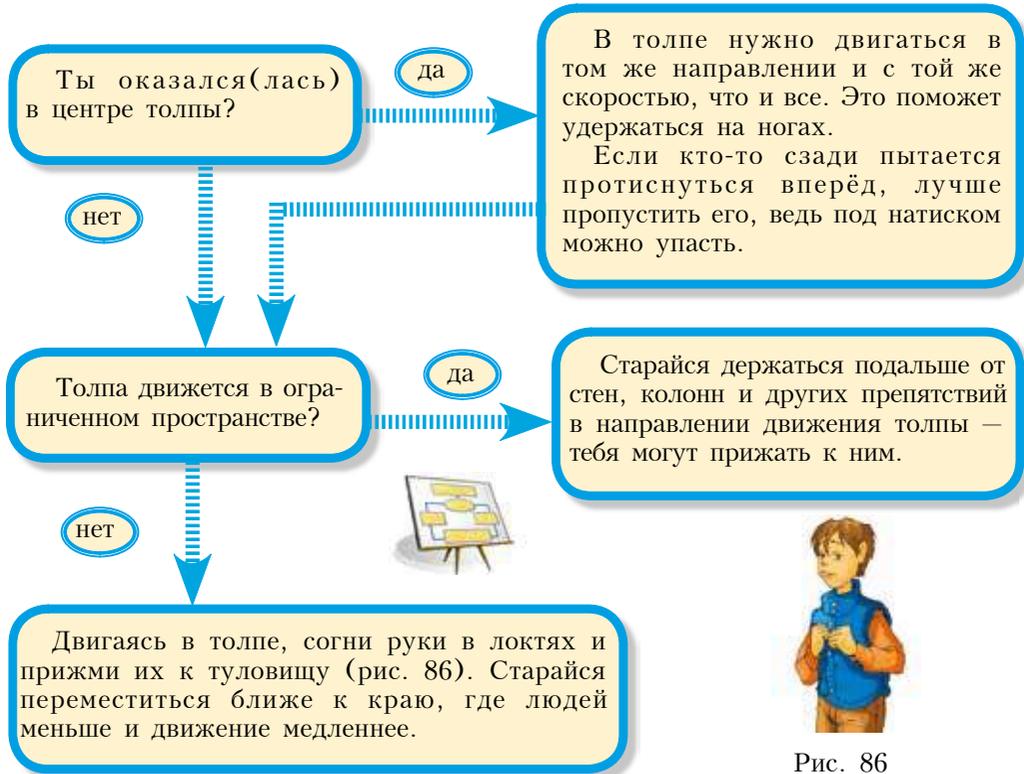
Рассмотри рис. 85. Что из этой одежды, обуви, головных уборов и сумок не подходит для многолюдных мест? Почему? Какие ещё вещи тут можно было бы нарисовать?



Рис. 85



Если ты оказался в толпе, главное — удержаться на ногах и избежать столкновений с твёрдыми предметами. Используя блок-схему, составьте правила поведения в толпе. Проверьте себя на с. 173.



Если ты упал(а), сразу же старайся сгруппироваться и сильным толчком подняться на ноги. Если это не удаётся, такое положение (рис. 87) поможет избежать серьёзных травм. Свернись клубком. Подтяни ноги и защищай руками голову.



Рис. 87

## В лифте

В современных многоэтажных домах есть лифты. Они оборудованы системами торможения, которые способны остановить кабину даже при обрыве троса. Но нужно помнить, что лифты — места повышенной опасности, и поэтому существуют правила пользования ими.



1. Почему детям до 7 лет запрещено самостоятельно ездить в лифте?
2. Почему запрещено перегружать лифт?
3. Почему опасно ездить в лифте с незнакомыми людьми? Как избежать этого?

Бывает, что дети неосмотрительно шалят в лифте. Хуже всего, если они что-нибудь поджигают. Это всё равно что пытаться сжечь себя. Ведь пожар в лифте — ужасная вещь. Его шахта — словно дымоход в печи. Достаточно порой одной искры, чтобы кабина мгновенно вспыхнула. Спаситься в таком случае невозможно.

Следует ли рассказывать родителям о том, что кто-то из ваших друзей или знакомых делает нечто подобное? Учтите, что каждый раз он сам подвергается смертельной опасности и подвергает ей других.

Иногда кабина лифта вдруг останавливается между этажами. В таком случае вместо того, чтобы паниковать или стараться силой открыть дверь, нужно сообщить об этом диспетчеру (рис. 88).

Некоторым лифтам особенно не везёт. Их царапают, разрисовывают стены, срезают или поджигают кнопки.



Рис. 88



1. Как вы считаете, кто и зачем портит лифты? Как из-за этого могут пострадать люди?
2. Составьте памятку «Правила безопасного поведения в лифте».

**Запомни!**

***Лифт — не место для развлечений!***

## ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ 2 РАЗДЕЛА 5



Многих опасностей и связанных с ними проблем можно легко избежать, если научиться их предвидеть. Потренируйся это делать, выполняя приведённые ниже задания. Для этого вспомни всё, что ты изучал(а) в этом разделе.

*Назови причину, почему следует остерегаться людей, которые:*

- находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- слишком нервничают, ведут себя странно или агрессивно;
- говорят неправду, лукавят, хитрят;
- нарушают закон.

*Назови причину, по которой необходимо избегать следующих мест:*

- строительных площадок;
- мест выгула собак;
- оживлённых автомагистралей;
- пещер, катакомб, карьеров, территорий промышленных предприятий и т. п.;
- мест, где собираются люди, употребляющие алкоголь или наркотики, бездомные;
- переполненного транспорта, залов, митингов, футбольных матчей, подземных переходов и площадей, на которых устраиваются многолюдные концерты, и т. д.;
- крыш домов и электропоездов.

*Назови причину, по которой следует избегать подобных действий:*

- гулять на улице вечером;
- садиться в машину к незнакомцам, заходить к ним домой;
- задерживаться по дороге из школы домой;
- оставлять двери открытыми;
- говорить неправду родителям, куда и с кем идёшь гулять;
- хвастаться дорогими вещами;
- портить оборудование лифтов, детских площадок, подъездов, наносить надписи на стены и т. д.;
- делать селфи на крыше дома или электропоезда.

## Глава 3. Среди природы

На здоровье человека воздействует множество факторов. Среди них — и природные. Солнце, воздух и вода — главные условия существования человека и важные факторы укрепления его здоровья. Однако влияние природы может быть и негативным. Например, из-за неблагоприятных погодных условий или стихийных бедствий.

Люди всегда стремились сделать свою окружающую среду более безопасной, воздействовали на неё, вплоть до полного её изменения. Пока это влияние распространялось только на дикую природу, никто особо не волновался. Но со временем это стало угрожать самому человеку как биологическому виду. Ведь люди, как и другие существа, для своего здоровья прежде всего нуждаются в чистом воздухе, воде, еде.

Ты научишься:

- понимать и ценить уникальность нашей планеты, распознавать то, что может навредить природе;
- выбирать экологически безопасные товары и упаковки;
- правильно действовать в зоне стихийного бедствия;
- безопасно отдыхать на природе, в том числе у воды.



## § 29. ЗЕМЛЯ — НАШ ОБЩИЙ ДОМ

*Одна на всех •  
Как люди покоряли природу • Проблема  
бытовых отходов*

Единственное известное нам место во Вселенной, где существует жизнь, это наша планета — Земля. Можно сколько угодно мечтать о межзвёздных путешествиях, но пока что мы не знаем планеты, на которую человечество могло бы переселиться, исчерпав богатства своей.

*Земля — общий дом всех народов, населяющих её.* Нам не безразлично, как относятся к природе в других странах, ведь загрязнение не знает границ. Оно распространяется с ветром, дождями, речными и морскими течениями.

*Земля — общий дом не только для людей, но и для растений и животных, всего живого.* Из-за потребительского отношения к природе уже исчезло множество их видов. Некоторые виды занесены в Красную книгу. Это значит, что они находятся на грани вымирания. Под угрозой уничтожения оказались тропические леса — «легкие планеты». С каждым годом всё больше территорий превращаются в пустыню, в частности из-за чрезмерного выпаса скота.

*Земля — дом тех, кто живёт сегодня и будет жить завтра.* Нынешнее поколение должно заботиться не только о себе, но и о своих потомках — детях, внуках, правнуках.



Объединитесь в четыре группы. Приведите как минимум по два аргумента в защиту следующих утверждений:

1. «Я люблю свою планету, потому что она особенная».
2. «Я в ответе за будущее моей планеты».
3. «Меня беспокоит судьба всего живого на Земле».
4. «Главный долг человечества — сохранить Землю пригодной для жизни».

### **Окружающая среда и технический прогресс**

В древние времена, когда на Земле появились первые люди, на ней безраздельно царила матушка-природа. Она давала всё необходимое для жизни: воздух, воду, пропитание, одежду. Но в то же время была источником множества опасностей: холода, голода, стихийных бедствий. Изначально люди старались сделать свою окружающую среду более безопасной и комфортной. Однако, изменяя естественную среду, они создавали не только удобства, но и дополнительные опасности.



Чтобы узнать об этом больше, поиграй в кросс-тест. На отдельном листе бумаги обозначай маршрут, а потом проверь свой результат и сравни его с результатами друзей. Желаем удачи!

1. Известно, что средняя продолжительность жизни первобытных людей не превышала 30 лет. Как ты считаешь, причиной этого чаще всего был голод (4) или болезни (5)?

2. В Средние века мало людей доживало до пожилого возраста. На твой взгляд, причиной смерти в те времена чаще был голод (6) или эпидемии (7)?

3. Современные люди живут гораздо дольше, чем их предки. Как ты считаешь, что на сегодняшний день больше всего угрожает жизни и здоровью людей: стихийные бедствия (8) или негативные последствия технического прогресса (9)?

4. Причиной преждевременной смерти первобытных людей чаще всего был голод. Большая добыча попадалась не каждый день (2).



5. Неправильно. Учёные доказали, что хотя первобытные люди тоже болели, но главной причиной короткой жизни было то, что больной человек не мог добывать себе еду и умирал от голода (1).

6. С тех пор, как люди научились сеять хлеб и выращивать скот, голод перестал быть основной причиной смерти. Ведь имея небольшой участок земли и нескольких домашних животных, можно было прокормить всю семью (2).

7. Правильно! Эпидемии таких инфекционных болезней, как чума, оспа, холера, раз за разом опустошали города, страны, континенты. Жители средневековых городов обитали в условиях ужасной антисанитарии. Например, они даже не догадывались, что причиной болезней являются нечистоты, которые люди выливали в реки и прямо на улицы. Не удивительно, что инфекции быстро распространялись (3).



8. Неправильно. Хотя природные катаклизмы случаются и сейчас, люди научились во многих случаях предвидеть их (3).

9. XX век назвали веком научно-технической революции (НТР), которая принесла человечеству невиданные ранее удобства: телефон,

радио, телевидение, автомобили и т. д. Однако у технического прогресса есть и обратная сторона. Дорожно-транспортные происшествия, пожары, аварии на производствах, загрязнение окружающей среды стали наибольшими опасностями для здоровья и жизни людей (10).



10. Ты дошёл(а) до финиша.

## Загрязнение окружающей среды

Человек, как и любое живое существо, создаёт отходы. В природной среде отходы живых существ перерабатываются насекомыми и бактериями. Отмершие растения, экскременты животных превращаются в плодородный слой почвы, и загрязнения окружающей среды не происходит.

В отличие от других живых существ, люди создают искусственные отходы, которые природа не способна переработать. Пластиковая бутылка или полиэтиленовый пакет не перегниют даже через много лет. Поэтому люди должны тщательно убирать за собой.

*Знаешь ли ты, что...*

В Западной Европе огромное значение придают сбору и переработке бытовых отходов. В частности, в Германии нельзя выбрасывать пластик и картон в один контейнер. Для каждого вида отходов (пластик, бумага, стекло, цветные металлы, пищевые отходы) существуют отдельные контейнеры.

Если кто-то бросил в контейнер для пластика бумагу, его мусор не вывезут, пока он не сделает всё как нужно.



Наверное, и в Украине в недалёком будущем будут применяться подобные меры. Но сейчас, к сожалению, нередко можно увидеть мусор там, где люди должны отдыхать и любоваться природой.

Ошибочным является мнение, что чистота окружающей среды зависит только от властей и предпринимателей. Ты также отвечаешь за неё. Ведь каждое сломанное деревцо — это дополнительное количество вредных веществ в воздухе, которые оно должно было обезвредить. Каждый вытоптанный газон, сорванный цветок, брошенная на землю бумажка — это нарушение природного равновесия. Последствия этого со временем могут стать катастрофическими.

Известно ли тебе, что большую часть растений, которые уже сейчас почти исчезли с лица Земли, люди просто-напросто вырвали?



Защищает природу тот, кто (выберите правильные ответы и продолжите перечень):

а) сдаёт макулатуру; б) включает без необходимости электрические приборы; в) оставляет мусор в лесу; г) сообщает взрослым о разлившихся нефтепродуктах; д) не выходит из леса без охапки цветов; е) закрывает кран, когда чистит зубы; ...



Объединитесь в группы по 4–5 человек и выполните проект «Детективы по охране окружающей среды».

Каждая группа должна описать, нарисовать или сфотографировать случаи загрязнения окружающей среды в вашем населённом пункте. Это может быть большое количество автотранспорта на дорогах, или промышленное предприятие, сбрасывающее отходы в реку, или свалка в ближайшей лесополосе. Из самых интересных материалов оформите газету или стенд.

## Упаковки, безопасные для окружающей среды

В магазинах можно увидеть множество товаров в ярких упаковках. Но лишь некоторые из этих упаковок безопасны для окружающей среды. Это бумажные пакеты, стеклянная посуда многоразового использования, картонные коробки и пакеты. Если мы, покупатели, будем отдавать предпочтение товарам в таких упаковках, производители обязательно учтут это.



Рис. 89. У каких из этих товаров упаковка безопасна для окружающей среды?



Когда покупаете товар в пластиковой упаковке, старайтесь использовать её повторно. Вот такие чудесные самоделки предлагают авторы книги «Очумелые ручки» (рис. 90). Предложите друзьям свои изобретения.

Фужер, кружка и конфетница



Поплавок и кормушка для рыбы



Фартук из полиэтиленового пакета

Ваза и контейнер для цветов



Солонки



Брелок-контейнер для мелких вещей

Губка для обуви

Рис. 90

***Повторное использование пластиковых упаковок — реальная возможность уменьшить загрязнение природы.***

## § 30. СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ

*Предвестники стихийных бедствий •  
Где укрыться от грозы • Поведение  
при наводнении*

Время от времени в мире происходят природные катастрофы. Несколько лет назад на побережье Индии, Таиланда и других стран Юго-Восточной Азии обрушилось цунами. Волны высотой с десятиэтажный дом полностью разрушили прибрежные города и всемирно известные курорты.

Цунами унесло более 300 тысяч человеческих жизней. Огромное число жертв объясняется тем, что цунами не характерно для этого региона, местные жители никогда не слышали о нём. В странах, оказавшихся в зоне стихийного бедствия, не было системы предвидения цунами и оповещения о нём.



1. Назовите как можно больше стихийных бедствий (цунами, извержение вулкана, ...).

2. Объедините эти природные катастрофы по следующим признакам:

- Какие из них случаются в основном летом, весной, осенью, зимой, а какие не зависят от времени года?
- Какие из них угрожают жителям гор, степей, океанического побережья?

3. Какие из них случаются в Украине?



Сообщениями о неблагоприятных погодных условиях и стихийных бедствиях пестрит едва ли не каждый выпуск новостей. Найдите несколько таких сообщений, в частности о том, что происходило в вашей местности. Обсудите их с друзьями.

### Предвестники стихийных бедствий

Знаешь ли ты, что животные обладают способностью предвидеть изменение погоды (рис. 91)? Их существование полностью зависит от природы, поэтому они реагируют даже на небольшие изменения в окружающей среде. А что уж говорить о стихийных бедствиях! Животные чувствуют их приближение и стремятся спастись.

Например, во время цунами в Индии слоны спасли своих погонщиков тем, что перестали их слушаться и отправились в горы, как можно дальше от побережья.



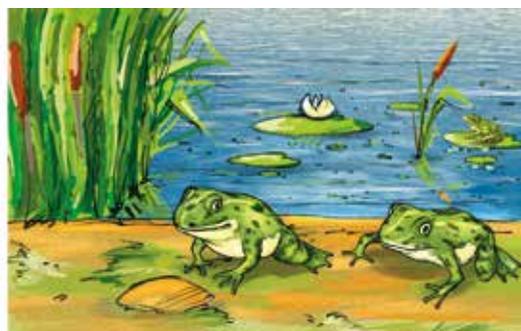
Ласточки низко летают —  
к дождю и ветру.



Много ворон летает и каркает —  
к непогоде.



Чайки сидят на воде —  
к хорошей погоде, а если ходят  
вдоль берега — будет шторм.



Лягушки прыгают вдоль берега —  
к дождю, а если сидят в воде —  
дождя не будет.



Если кот спит, закрывая лапкой  
нос, жди похолодания.



А если лежит животиком  
кверху, будет тепло.

Рис. 91. Поведение некоторых животных перед изменением погоды



1. Какое ещё поведение животных говорит о смене погоды?
2. Какие вы знаете растения, реагирующие на смену погоды? Как они это делают?

## Грозные атмосферные явления

Наиболее характерными для нашей местности стихийными бедствиями являются грозы и сильный ветер, сопровождающиеся ливнями и градом. Метеорологи научились неплохо предвидеть их. Поэтому, если ты услышал сообщение о сильном ветре (25–30 м/с) и возможных грозах, лучше оставаться дома. Как только ветер усилится, закрой окна и форточки, и выключи из розеток электроприборы. Во время грозы не пользуйся водопроводом и телефоном.

Если гроза застигла тебя вне дома, нужно действовать в зависимости от обстоятельств. Научиться этому помогут задания, которые ты выполнишь, пользуясь блок-схемой на странице 159.



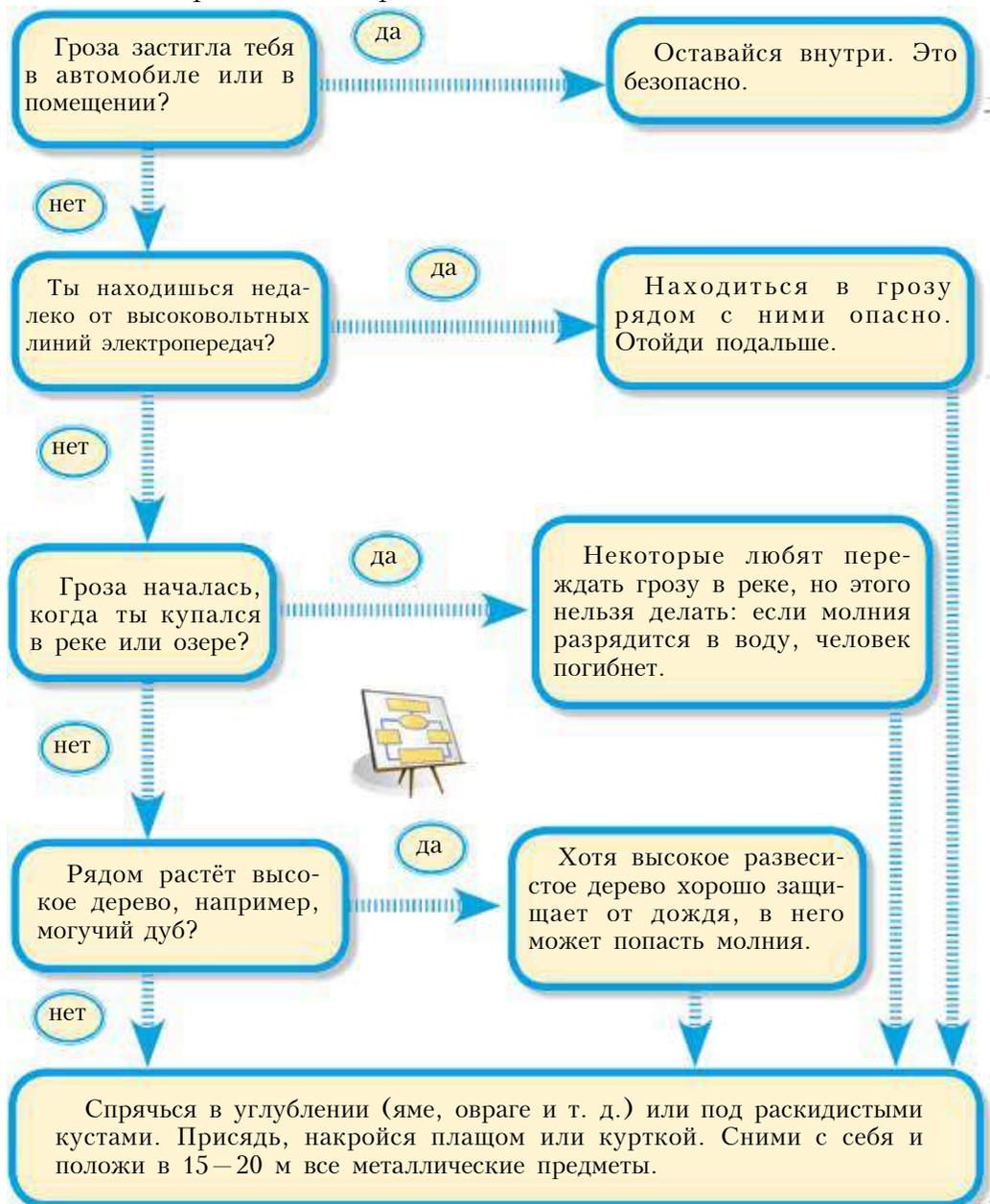
1. Представь, что ты идёшь по полю. Началась гроза. Ты: а) бросишься бежать; б) спрячешься под одиноким деревом; в) найдёшь углубление (яму, овраг и т. д.) и присядешь, чтобы не быть наивысшей точкой на местности?
2. Рассмотрите рис. 92 и назови тех, кто подвергается опасности, укрываясь от грозы: а) в реке; б) в автомобиле; в) под высоким деревом; г) недалеко от линий электропередач; д) в кафе.



Рис. 92



1. С помощью данной блок-схемы выполни задание на предыдущей странице.
2. Составь памятку, как действовать во время грозы, и сравни её с приведённой на с. 174.



**Молния попадает в наивысшую точку на местности.  
Во время грозы нельзя пользоваться мобильным  
телефоном.**

## Как вести себя при подтоплении

Сильные ливни, быстрое таяние снега нередко приводят к тому, что реки выходят из берегов, поднимается уровень грунтовых вод. В результате происходит подтопление жилых домов. Во время катастрофических наводнений вода может разрушить дамбы, дороги, иногда гибнут животные и даже люди. Поэтому каждому, кто оказался на подтопленной территории, необходимо действовать очень быстро.



С помощью блок-схемы на следующей странице и памятки на с. 174 потренируйтесь правильно действовать в следующих ситуациях.

1. Миша был дома один, когда услышал по радио сообщение об опасности подтопления его улицы. Жителям домов, которым угрожает подтопление, было велено взять самое необходимое и собраться в помещении школы. Что должен делать мальчик?

2. София гуляла у озера. Вдруг начался сильный дождь, вода стала заливать всё вокруг. Девочка перепугалась. Что ей необходимо сделать прежде всего? Как поступить потом?

3. Летом Вася с братом ходят на ночной выпас лошадей. Излюбленное их место — в долине горной реки. Отец каждый раз напоминает сыновьям, что нужно делать, если ночью начнётся дождь. Какой совет он даёт ребятам?

Если уровень воды высок, нужно надеть спасательный жилет, круг или хотя бы прихватить с собой то, что повысит плавучесть: надувную игрушку, мяч, пластмассовый таз или детскую ванночку.



Из пустых пластиковых бутылок и скотча можно сделать спасательный пояс, как это показано на рис. 93.



Рис. 93

***Когда прибывает вода,  
щип спасения на возвышении.***

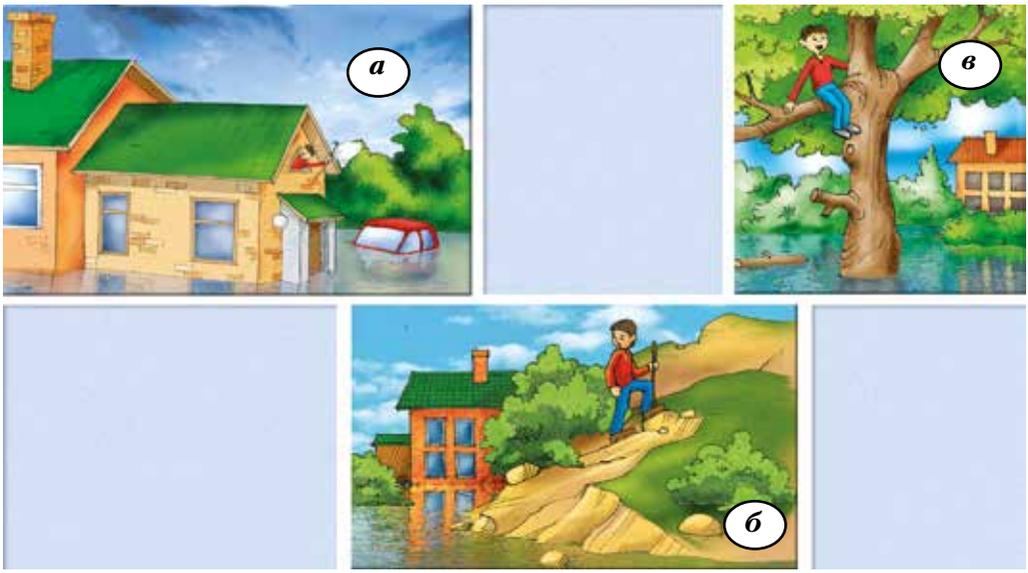
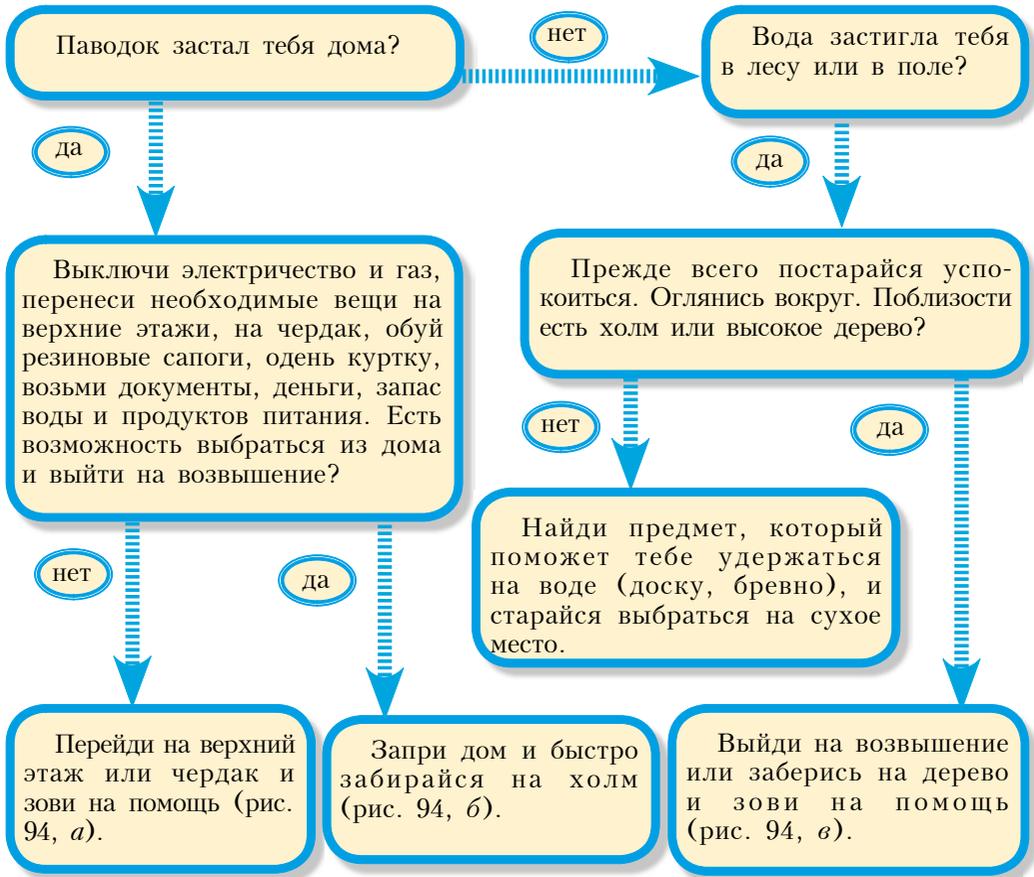


Рис. 94

## § 31. ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

*Безопасный пляж • Как правильно загорать и купаться •  
Плавсредства • Первые уроки плавания • Помощь потерпевшим*

### У воды

Заканчивается учебный год, впереди долгие летние каникулы. Берега рек, морей, озёр, прудов — отличные места для отдыха, а плавание — один из самых полезных видов активности. Однако не забывай, что отдых у воды требует особой осторожности.

Накануне лета мы сосредоточимся на том, как предвидеть опасности и избегать их на берегах водоёмов, как не растеряться и оказать первую помощь тем, кто перегрелся или обгорел на солнце, переоценил свои силы и зовёт на помощь.

***Каждый четвёртый пострадавший  
на воде — это парень или девушка до 16 лет.***

### Безопасный пляж

Прежде всего следует выбрать безопасное место для купания. Ведь не каждый водоём или участок берега подойдёт для этого.

Назови признаки а) безопасного и б) опасного пляжа:



- 1) знак «Купаться запрещено»;
- 2) разлитый бензин, осколки стекла, другой бытовой мусор;
- 3) животноводческая ферма, выгон для выпаса скота;
- 4) чистый берег (песок, галька);
- 5) коряги в воде;
- 6) спасательная служба, буйки, ограничивающие акваторию для купания;
- 7) берега, укрепленные бетонными плитами;
- 8) мост, причал, другие гидротехнические сооружения;
- 9) обрывистый берег, стремительное течение;
- 10) заиленное дно, заросли камыша.



Рассмотри рис. 95. Какие из этих мест не подходят для купания? Почему? Какие ещё признаки безопасного и опасного пляжа можешь назвать?

Проверь себя на с. 174.

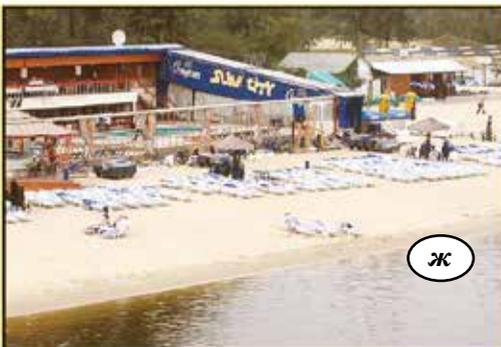


Рис. 95

## К сведению любителей позагорать

Воздушные и солнечные ванны — самые популярные виды закаливания, а лёгкий загар говорит о том, что летом ты прекрасно отдохнул. Но загорать нужно осторожно! Прежде всего помни об этом, когда собираешься к морю. Некоторые в первый же день проводят на солнце слишком много времени и этим портят себе оставшийся отдых.

Ожоги, тепловые и солнечные удары — не редкость среди отдыхающих, которые пренебрегают советом врачей не проводить время на пляже с 10 до 16 часов и увеличивать время пребывания на солнце постепенно, начиная с 5—10 минут.

В последние годы врачи всё чаще предупреждают об опасности солнечных лучей и советуют любителям загорать пользоваться солнцезащитными кремами и спреями. Они и от ожогов защитят, и загар будет равномернее (рис. 96). Солнцезащитные кремы и спреи обладают различными степенями защиты. В первые дни отдыха пользуйся теми, у которых степень защиты выше 20.

Если не удалось избежать ожога, кожа покраснела и болит, обработай поражённые участки средством для лечения поверхностных ожогов и несколько дней защищай их от солнца. При сильных ожогах, когда плечи, спина, живот, руки, ноги покрылись волдырями, следует обратиться к врачу. Прокалывать эти волдыри ни в коем случае нельзя.

Ещё один обязательный атрибут на пляже — головной убор: шляпа, панам, бейсболка или бандана. Он защитит тебя от теплового и солнечного удара. Помни: голову непременно нужно защитить!



Рис. 96



Потренируйся оказывать первую помощь при тепловом или солнечном ударе. Если кто-то почувствовал слабость, сонливость, головную боль, жажду, тошноту, действуй так, как показано на рис. 97:

- отведи пострадавшего в тень;
- расстегни ему воротник, сними с него обувь;
- смочи лицо и голову холодной водой или положи на голову что-нибудь мокрое и холодное;
- обмахивай его полотенцем или газетой;
- дай выпить минеральной воды;
- сообщи медицинскому работнику.

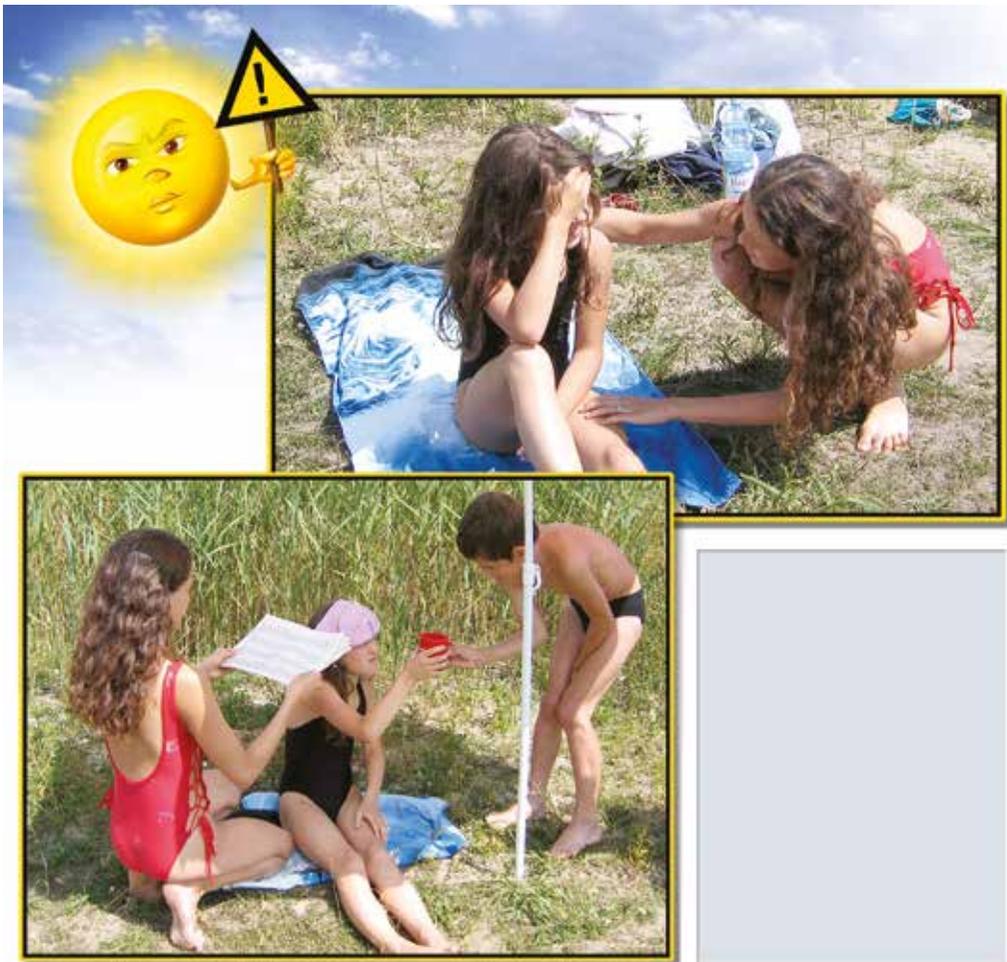


Рис. 97

## Четыре «слишком опасных»

Вот четыре «слишком опасных», которые международная организация Красный Крест советует хорошо помнить всем, кто собирается купаться. Опасно плавать, когда:

- ты слишком устал;
- ты слишком далеко от друзей или от берега;
- тебе слишком холодно;
- тебе слишком жарко.



1. Почему опасно заплывать за ограничительные буйки?
2. В чём опасность подводных камней?
3. К чему могут привести шалости в воде, например, если кто-нибудь без надобности зовёт на помощь или украдкой подплывает к кому-то и хватается за ноги?

Если дети не умеют хорошо плавать, они используют надувные круги, матрацы или автомобильные камеры. Но ветер, волны и течение могут подхватить матрац и унести далеко от берега, а потом перевернуть его (рис. 98).



Рис. 98. Что угрожает этим детям?

***Не купайся без присмотра взрослых!***

## Первые уроки плавания

Первые уроки плавания всегда посвящаются умению держаться и отдыхать на воде.

Легче всего отдыхать в положении «медуза» (рис. 99, а). Это под силу даже тем, кто не умеет плавать. На небольшой глубине набери в лёгкие (не в живот, это важно!) воздух и задержи дыхание. Ложись на воду, расслабив руки и ноги. Тело сначала станет погружаться, но через несколько секунд непременно всплывёт на поверхность.

После этого попробуй положение «звёздочка» (рис. 99, б). Ложась на воду, набери в лёгкие воздух, широко разведи руки и ноги, чтобы твоё тело напоминало форму звезды. Это повысит его плавучесть, оно будет меньше погружаться.

И, наконец, научись отдыхать, лёжа на спине. Для этого набери в лёгкие воздух, разведи руки в стороны и ложись головой на воду так, чтобы в воде были и уши (рис. 99, в). Не пугайся, если тело поначалу будет погружаться. Эта поза требует тренировки. Ты будешь держаться на воде лишь тогда, когда сможешь полностью расслабиться и начнёшь свободно дышать.

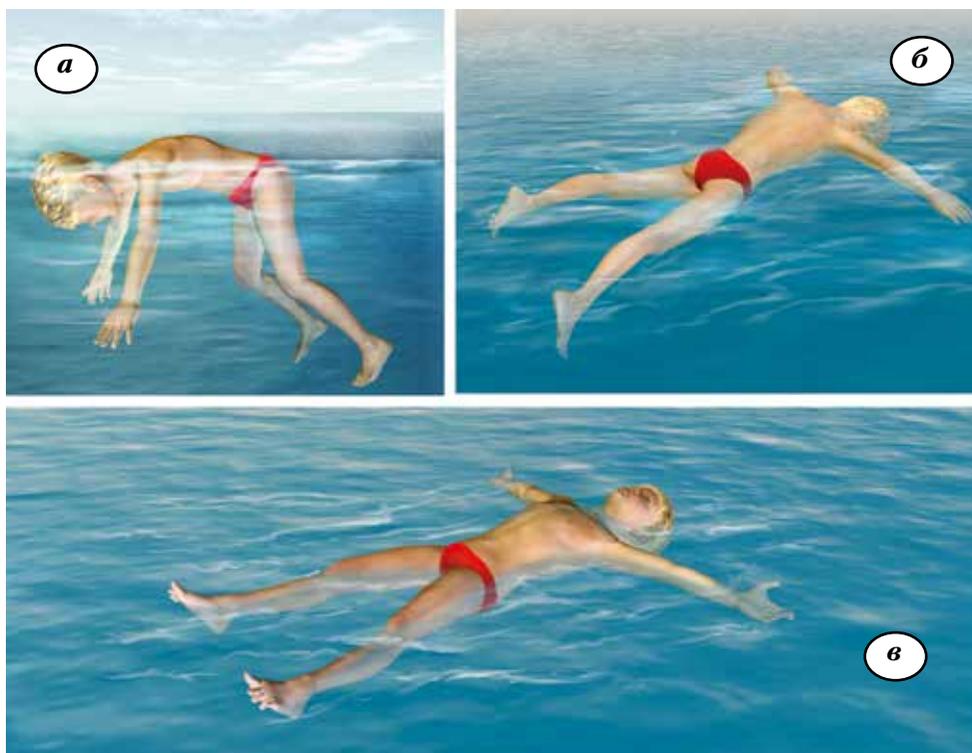


Рис. 99

## Опасные ситуации на воде

На воде случаются ситуации, с которыми непросто справиться и опытному пловцу. Особенно опасна судорога. Если свело ногу, нужно на несколько секунд погрузиться с головой в воду, выпрямить ногу и сильно потянуть рукой ступню за большой палец на себя (рис. 100, а).

В водоёмах, где много растений, плыви по самой поверхности воды, стараясь не делать резких движений (рис. 100, б). Если же руки или ноги запутались в водорослях, прими положение «медуза» и освободись.

Если тебя подхватило течение, не пытайся бороться с ним. Плыви по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу (рис. 100, в).

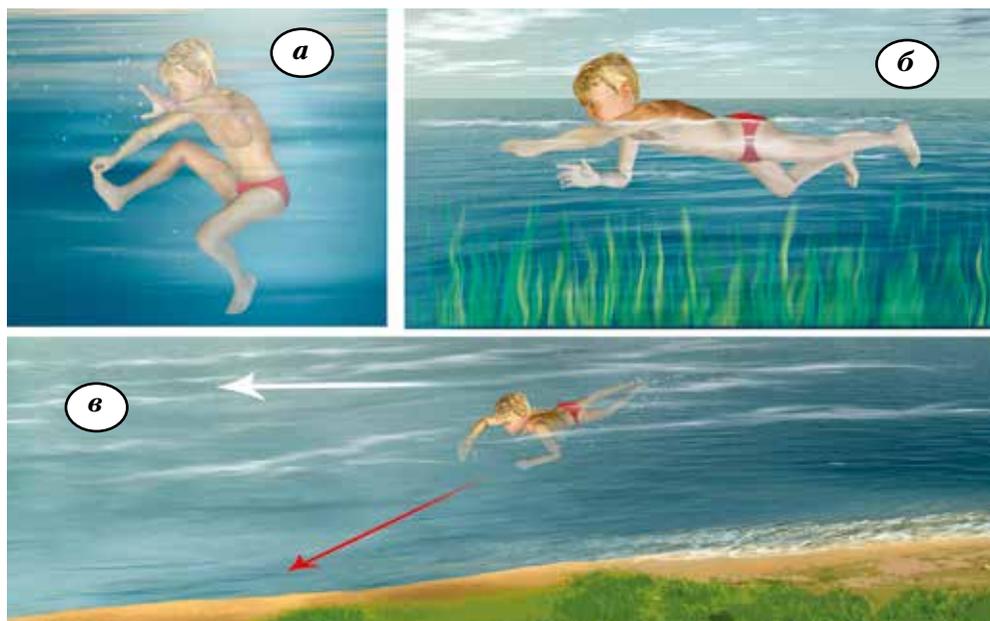


Рис. 100

## Помощь утопающему

К сожалению, тонут не только начинающие пловцы. Злейший враг утопающего — паника. Поэтому думай о том, что бояться поздно, нужно действовать. Позови на помощь.

Старайся не поднимать голову и руки над водой. Помни, что вес тела в воде намного меньше, чем в воздухе. Не бойся окунать

голову — появится дополнительная сила, которая вытолкнет тебя из воды. Посмотри на умелых пловцов: они плывут, держа голову в воде, и лишь на миг поворачивают ее в сторону, чтобы вдохнуть. Верблюд — не такой уж ловкий пловец, но когда ему приходится переплывать реку, он ложится на бок, чтобы «утопить» свои горбы и приобрести дополнительную плавучесть.

Если ты увидел, что человек тонет, помоги ему. Протяни руку (только в том случае, если стоишь на мели или тебя кто-нибудь крепко держит), брось ему надувной матрац или игрушку либо спасательный круг, извести спасателей или позови на помощь взрослых.

## ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ 3 РАЗДЕЛА 5



Повтори выученное, выполняя следующие задания.

*Напиши в тетради причины, по которым мы должны:*

- убирать за собой на природе;
- воздерживаться от сбора первоцветов — сон-травы, ландышей, подснежников;
- при угрозе подтопления или оползня покинуть дом, взяв с собой самое необходимое.

*Напиши в тетради причины, по которым лучше:*

- не выходить из дома, если услышал сообщение о сильном ветре и грозе;
- не плавать, если слишком устал, находишься слишком далеко от друзей или от берега, тебе слишком холодно или слишком жарко.

*Напиши в тетради причины, по которым нельзя:*

- заходить в воду там, где установлен знак «Купаться запрещено»;
- нырять там, где из воды торчат коряги;
- купаться, если услышал штормовое предупреждение.

## ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ

### § 4

к с. 25–26. Кросс-тест

(1 – 4 – 2 – 7 – 8)

### § 8

к с. 46. Кросс-тест

(1 – 5 – 2 – 8 – 3 – 10 – 12)

### § 26

к с. 137–138. Кросс-тест

(1 – 5 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

### § 27

к с. 141–142. Кросс-тест

(1 – 7 – 2 – 9 – 3 – 11 – 4 – 13 – 14)

### § 29

к с. 152–153. Кросс-тест

(1 – 4 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

## § 1

### Памятка для тех, кто плохо себя чувствует

Если, проснувшись утром, ощущаешь слабость, головную боль, боль в горле или животе, скажи об этом родителям или взрослым.

Если тебе стало плохо в школе, обратись к медсестре или скажи об этом учителю.

Если ощутил резкую боль или головокружение на улице, обратись за помощью к людям, находящимся рядом с тобой (родители, друзья, посторонние люди).

## § 2

### Памятка для тех, кто оказался в опасной ситуации

Оцени уровень опасности. Если ситуация угрожает твоей жизни — времени на раздумья нет, действуй немедленно.

Если угрозы для жизни нет, для начала успокойся.

Если сам(а) справишься с ситуацией, составь план действий и выполняй его.

Если тебе нужна помощь, обратись в службы спасения, к родственникам, соседям, случайным прохожим.

Если помощь не приходит, не теряй надежды, ситуация может измениться к лучшему уже в следующий момент.

## § 3

### Правила перехода многополосной дороги

Если дорога размечена пешеходным переходом, воспользуйся им.

Если пешеходного перехода нет, переходи дорогу на перекрёстке.

Переходить дорогу в неразмеченном месте можно только в крайнем случае и под углом 90 градусов к дороге.

Для перехода следует выбрать место, где дорога хорошо просматривается в обе стороны на 150—200 метров.

Прежде чем переходить, посмотри налево и убедись, что автомобили на всех полосах находятся на безопасном от тебя расстоянии.

Остановись на осевой линии, будь осторожен на ней.

Посмотри направо и убедись, что автомобили на всех полосах находятся на безопасном от тебя расстоянии.

## § 4

### Правила поведения на остановках

Опасно переходить дорогу возле остановки, особенно на узких дорогах, когда кажется, что противоположный тротуар очень близко.

Не следует обходить транспорт, стоящий на остановке, ни сзади, ни спереди. Нужно дождаться, пока он уедет.

На остановке не следует подходить близко к краю тротуара, особенно зимой, а также когда на остановке находится много людей.

## § 5

### Правила безопасного поведения в метрополитене

Не заходи за ограничительную линию на платформе и эскалаторе.

На платформе метрополитена опасно играть в подвижные игры.

Если в вагоне чувствуется запах дыма, немедленно сообщи машинисту.

В случае возникновения опасной ситуации в метрополитене следует чётко выполнять все указания машиниста или дежурного по станции.

## § 15

### Правила поведения в бассейне

Возьми с собой мыло, полотенце, купальник (плавки), резиновую шапочку и резиновые тапочки.

Перед бассейном тщательно вымойся с мылом и посети туалет.

Не плавай в бассейне без резиновой шапочки.

## § 25

### Как потушить небольшой пожар

Небольшой огонь можно потушить, вылив на него стакан воды, засыпав его песком, землёй, накрыв одеялом.

Прежде чем тушить электроприбор, нужно выдернуть вилку из розетки или отключить электричество на щитке.

Если горение не прекратилось, нужно залить огонь водой, накрыть одеялом или пальто.

## § 26

### Правила для тех, кто остаётся дома один

Никогда не открывай дверь незнакомым людям, даже если они представляются работниками коммунальных служб или полиции.

Ключи от квартиры нужно носить с собой, надёжно спрятав, или оставлять у соседей, которым доверяют твои родители.

Не следует никому рассказывать о ценных вещах, которые находятся дома.

## **Правила безопасности при пользовании Интернетом**

Не давай никому без разрешения родителей личную информацию: домашний адрес, номер домашнего телефона, рабочий адрес родителей, их номер телефона, номер и адрес школы.

Без разрешения родителей никогда не соглашайся на встречу с человеком, с которым познакомился(лась) в Интернете. Такая встреча должна состояться в общественном месте в присутствии родителей.

Не отправляй свои фотографии или другую информацию без разрешения родителей.

Не давай никому, кроме родителей, свои пароли, даже самым близким друзьям.

Не совершай противозаконных поступков и вещей в Интернете, не вреди и не мешай другим пользователям.

### **§ 27**

## **Правила безопасного поведения на улице**

Соблюдай правило пяти «НЕ»: не разговаривай с незнакомцами, не садись в машину к незнакомцам, не бери ничего у незнакомцев, не сворачивай с дороги от школы до дома, не гуляй на улице после того, как стемнело.

На улице нужно вести себя спокойно и уверенно.

Если поздно возвращаешься домой, избегай подворотен, пустырей, густых зарослей. Родители или другие взрослые должны встретить тебя и проводить домой.

Не выноси из дома дорогих вещей.

По вечерам не отходи один далеко от дома.

### **§ 28**

## **Правила безопасного поведения в местах скопления людей**

Собираясь в места скопления людей, соответствующим образом оденься.

На концерты, спектакли, соревнования лучше приходите заранее.

Садись на места возле выхода.

По окончании мероприятия лучше подождать, пока люди выйдут.

В толпе нужно двигаться вместе со всеми, стараясь держаться подальше от стен и дверей, к которым тебя могут прижать.

Если упал, попробуй подняться, а когда не удаётся, сгруппируйся и защищай голову руками.

Не ходи на митинги и демонстрации протеста. Для детей там может быть очень опасно.

## § 30

### Правила безопасного поведения в случае грозы

Если гроза застигла тебя дома, закрой окна, выключи из розеток электроприборы, не выходи из дома, не пользуйся водопроводом и телефоном.

Если гроза застигла тебя на улице, старайся укрыться в ближайшем помещении.

Если во время грозы ты оказался на открытом месте, спрячься в овраге, под кустами. Не пользуйся мобильным телефоном.

Не прячься от грозы под высоким одиноким деревом, высоковольтной линией электропередач, в реке.

Отложи на 15–20 метров от себя все металлические предметы.

Если гроза застигла тебя в автомобиле, оставайся в нём.

### Правила для тех, кто оказался на подтопленной территории

Если наводнение застало тебя дома, выключи электричество и газ, перенеси необходимые вещи на верхние этажи, на чердак, обуь резиновые сапоги, надень куртку, возьми запас воды и еды.

Если нет возможности выбраться из дома и пройти в пункт эвакуации или на возвышение, перейди на верхний этаж, чердак и зови на помощь.

Если вода застала тебя в лесу или в поле, найди предмет, который поможет тебе удержаться на воде, выйди на возвышение или залезь на дерево и зови на помощь.

## § 31

### Опасно купаться в местах:

Где установлен знак «Купаться запрещено!».

Где берег реки обрывист или загрязнён бытовым мусором.

Где поблизости есть заросли камыша, другой водной растительности или гидротехнические сооружения.

Где из воды торчат коряги или над водой растут большие деревья.

### Правила для купальщиков

Нельзя купаться, когда слишком устал, находишься слишком далеко от друзей или берега, или когда тебе слишком холодно или жарко.

Купаться можно каждый раз не более 20 минут.

Не следует заплывать за ограничительные буйки.

Опасно нырять с камня, находящегося под водой.

### § 7–10

#### **Умение учиться и применять свои знания:**

- создавать и поддерживать интерес к учёбе;
- внимательно и активно слушать учителя;
- использовать приёмы эффективного запоминания;
- снижать уровень напряжения перед контрольными (настраиваться на успех, позитивно мыслить);
- эффективно планировать своё время;
- предупреждать переутомление и стрессы.

### § 11–12

#### **Умение уважать себя и других людей:**

- ценить свою уникальность, считать себя достойным любви, уважения и всего наилучшего в жизни;
- толерантно относиться к отличиям, существующим между людьми;
- различать предвзятое отношение и дискриминацию, унижающие человеческое достоинство и нарушающие права человека.

### § 13

#### **Умение понимать и правильно выразить свои чувства:**

- понимать свои чувства и учитывать их;
- сообщать о своих чувствах таким образом, чтобы никого не обижать (использовать «Я-сообщения»);
- сочувствовать — ставить себя на место другого человека, представлять, что он думает и чувствует;
- выражать своё понимание, оказывать поддержку.

### § 18

#### **Умение уважать нормы и правила общественного сосуществования:**

- понимать и соблюдать установленные правила в школе и в других общественных местах;
- быть законопослушным гражданином, знать и уважать законы государства, права человека и права ребёнка;
- уважать моральные нормы и правила, принятые в обществе.

## § 19–22

### **Умения, необходимые для эффективного общения:**

- преодолевать неуверенность;
- активно слушать и уточнять то, что не понятно;
- чётко и доходчиво выражать своё мнение;
- понимать и правильно использовать невербальные средства общения (интонацию и силу голоса, мимику и жесты, положение тела, внешний вид);
- быть доброжелательным, открытым, искренним и в то же время тактичным, обладать хорошими манерами.

## § 20

### **Умение отстаивать свои права, уважая права других людей:**

- предвидеть последствия своих слов и поступков для себя и других людей;
- договариваться с учётом интересов всех сторон;
- отстаивать свои взгляды с уважением к оппоненту;
- вежливо отказываться от того, что тебе не подходит, и решительно — от того, что может представлять опасность.

## СЛОВАРИК ТЕРМИНОВ

- Безопасность* — состояние окружающей среды, когда не существует угрозы для благополучия, здоровья и безопасности человека.
- Вербальное общение* — обмен сообщениями с помощью слов (см. также *Невербальное общение*).
- Горючие материалы* — легко воспламеняющиеся и продолжающие гореть, когда источник горения исчезает.
- Дискриминация* — ущемление или лишение каких-либо прав по расовому, национальному, половому, религиозному или другому признаку.
- Жизнедеятельность* — деятельность человека с целью создания условий для своей жизни и развития.
- Закаливание* — процедуры, повышающие сопротивляемость организма неблагоприятным погодным условиям.
- Иммунитет* — способность организма противостоять инфекциям.
- Многополосная дорога* — дорога, имеющая более двух полос.
- Невербальное общение* — обмен сообщениями с помощью языка жестов (см. также *Вербальное общение*).
- Негорючие материалы* — не горят ни при каких условиях (см. также *Горючие материалы*, *Трудногорючие материалы*).
- Общение* — обмен сообщениями между людьми (см. также *Вербальное общение* и *Невербальное общение*).
- Опасность* — состояние окружающей среды, когда существует реальная угроза жизни, здоровью или благополучию человека.
- Осевая линия* — дорожная разметка, разделяющая транспортные потоки, которые движутся в противоположных направлениях.
- Островок безопасности* — место на дороге, где пешеходы могут подождать, пока автомобили проедут.
- Перифраз* — приём активного слушания, способ переспросить то, что непонятно.
- Сочувствие* — умение поставить себя на место другого, понять и почувствовать то же, что и он.
- Стресс* — состояние перенапряжения или истощения организма, которое приводит к ухудшению самочувствия и здоровья.
- Толерантность* — терпимое отношение к отличиям, существующим между людьми (национальным, расовым, религиозным и т. д.).
- Транспортный поток* — транспорт, движущийся в одном направлении.
- Трудногорючие материалы* — вещества, горение которых прекращается, когда источник возгорания исчезает.
- Чувства* — комплекс постоянных переживаний, которые человек испытывает по отношению к себе, другим людям или событиям (см. также *Эмоции*).
- Эмоции* — переживания, возникающие как мгновенная реакция на определённое событие (см. также *Чувства*).

# ЗМІСТ

---

Как работать с данным учебником . . . . .	3
---	---

## **Раздел 1. Здоровье человека**

### **Глава 1. Жизнь и здоровье человека**

§ 1. Принципы здорового образа жизни. . . . .	8
§ 2. Принципы безопасной жизнедеятельности . . . . .	13

### **Глава 2. Безопасность на дороге**

§ 3. Ты — пешеход . . . . .	20
§ 4. Остановка — место повышенной опасности . . . . .	25
§ 5. Ты — пассажир общественного транспорта . . . . .	29
§ 6. Средства безопасности в транспорте. . . . .	35

## **Раздел 2. Психическое и духовное здоровье**

### **Глава 1. Умение учиться**

§ 7. У каждого есть талант . . . . .	41
§ 8. Планирование времени . . . . .	44
§ 9. Учимся самостоятельно . . . . .	47
§ 10. Как стать отличником. . . . .	50

### **Глава 2. Уважай себя и других**

§ 11. Ты — особенный . . . . .	57
§ 12. Мы — особенные . . . . .	61
§ 13. О чувствах и сочувствии. . . . .	66

## **Раздел 3. Физическое здоровье**

§ 14. Хочешь быть здоров — двигайся!. . . . .	73
§ 15. Хочешь быть здоров — закаляйся!. . . . .	79
§ 16. Хочешь быть здоров — отдыхай!. . . . .	84
§ 17. Профилактика «школьных заболеваний». . . . .	90

## Раздел 4. Социальное благополучие

§ 18. Правила человеческих отношений . . . . .	99
§ 19. Что способствует пониманию между людьми . . . . .	103
§ 20. Уверенное поведение . . . . .	109
§ 21. Общение со взрослыми . . . . .	113
§ 22. Общение со сверстниками . . . . .	116
§ 23. Социальная опасность инфекционных заболеваний . . . . .	119

## Розділ 5. Раздел 5. Безопасность в быту и окружающей среде

### Глава 1. Пожарная безопасность

§ 24. «Треугольник огня» . . . . .	127
§ 25. Пожарная тревога . . . . .	131

### Глава 2. В автономной ситуации

§ 26. Один дома . . . . .	137
§ 27. Один на улице . . . . .	140
§ 28. В опасных местах . . . . .	145

### Глава 3. Среди природы

§ 29. Земля — наш общий дом . . . . .	151
§ 30. Стихийные бедствия . . . . .	156
§ 31. Отдых на природе . . . . .	162

<i>Ответы на задания . . . . .</i>	170
------------------------------------	-----

<i>Правила поведения в опасных ситуациях . . . . .</i>	171
--	-----

<i>Жизненные навыки, благоприятные для здоровья . . . . .</i>	175
---	-----

<i>Словарик терминов . . . . .</i>	177
------------------------------------	-----

*Учебное издание*

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

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**5 класс**

**Учебник**

**для общеобразовательных учебных заведений**

*Издание второе, доработанное*

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины*

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

Литературное редактирование *Л. Воронович*  
Художественное оформление *С. Шпак*  
Технический редактор *Т. Пихота*  
Корректор *К. Гишинская*

Формат 70×100/16.  
Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.  
Усл. печ. лист. 14,58. Уч.-изд. лист. 14,10.  
Тираж 31 000 экз.

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

Издательство «Алатон», 03164, Киев, ул. Олевская, 7.  
E-mail: [alaton@ukr.net](mailto:alaton@ukr.net)

Отпечатано с готовых диапозитивов ООО «БЭТ»  
Св. ДК № 4526 от 18.04.2013.  
61024, г. Харьков, ул. Ольминского, 17