

I. D. Beh, T. V. Voroncova, V. SZ. Ponomarenko,
SZ. V. Sztrasko

EGÉSZSÉG TAN

**Tankönyv
az általános oktatási rendszerű tanintézetek
2. osztálya számára**

*Ajánlotta Ukrajna Oktatási, Tudományos,
Ifjúsági és Sportminisztériuma*

Львів
Видавництво “Світ”
2012

УДК
ББК 51.204я721
О-88

Перекладено за виданням:

Основи здоров'я : Підручник для 2-го кл. загальноосв. навч. закл. /
І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. —
К. : Видавництво “Алатон”, 2012.

Авторський колектив:

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

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України
(наказ МОНмолодьспорту України від №)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Експертизу здійснював Інститут педагогіки НАПН України

Основи здоров'я : підруч. для 2 кл. загальноосвіт. навч. закл.
О-88 з навчанням угорською мовою / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко ; пер. А. А. Варга. — Львів,
2012. — 136 с. : іл.

ISBN 978-966-603-780-3

Підручник “Основи здоров'я” створено відповідно до програми з основи здоров'я для учнів 2-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів.

**УДК
ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-603-780-3 (угор.)
ISBN 978-966-2663-04-4 (укр.)

© Т. В. Воронцова, текст,
малюнки, 2012
© ТОВ Видавництво “Алатон”,
текст, дизайн, малюнки, 2012
© Варга А. А., переклад
угорською мовою, 2012

Kedves barátunk!

Négy pajtás — Sanyi, Ani, Ica és Balázs — könyvünk oldalaira látogatott. Olvasd el, mit mesélnek az egészség-tanóráikról.



Arról álmodom, hogy focista legyek. Ezeknek az óráknak köszönhetően kész csapattá forrtunk össze.

Sanyi

Orvos szeretnék lenni, mint anyu és apu. Az iskolában tanuljuk, hogyan óvjuk az egészségünket, ezért ritkán betegeskedünk.

Ani



Szeretek rajzolni. Az iskolában gyakran készítünk plakátokat és szórólapokat az egészségvédelemről.

Ica



Szeretem a színházat, s tetszik, ahogy szerepjátékokat adunk elő egészségtanból.

Balázs



Egyezményes jelek



Indító feladat



Önálló tevékenység



Csoportban vagy párban végzett tevékenység



Alkotói feladat



Szerepjáték



Mozgásgyakorlat



Összegző feladat



Házi feladat

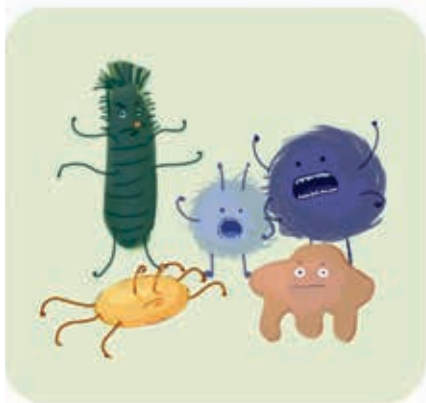
Bevezetés

AZ EMBER EGÉSZSÉGE

Testtartásformák



Mitől „félnek”
a mikrobák?



Növekedés és fejlődés



Mit kell tenned,
ha beteg vagy?



AZ EMBER NÖVEKEDÉSE ÉS FEJLŐDÉSE

A testtartás

A testtartás — az ember testének az alakja. A testtartás többféle lehet. Egyes emberek magasak, mások alacsony növésűek, megint mások soványak, és vannak, akik köpcösek. Nézd meg a rajzokat!



Mely mesékből valók a rajzok?

Hogyan nevezik ezeket a mesefigurákat?

Írd le a testtartásukat! Használd a következő szavakat: magas — alacsony, sudár — telt, testes — köpcös.

Hasonlítsd össze a kozákok testtartását!



Az emberek testtartása különböző.

Hogyan nősz?

A gyerekek visszaülnek az iskolapadba a nyári szünidő után. Úgy döntöttek, hogy megtudják, mennyit fejlődtek tavaly ősz óta. A következő eredményre jutottak.



Melyik gyerek fejlődött a legtöbbet?

Melyik — a legkevesebbet?

GYAKORLATI MUNKA

1. A felnőttek segítségével tudd meg, mennyit nőtt a testmagasságod és a testtömeged!
2. Határozd meg, hány centiméterrel lettél magasabb és hány kilogrammmal lettél nehezebb az eltelt egy év alatt!

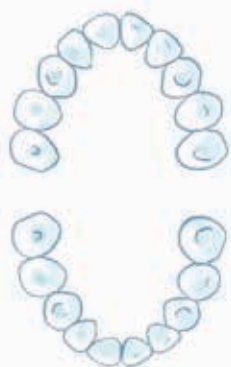
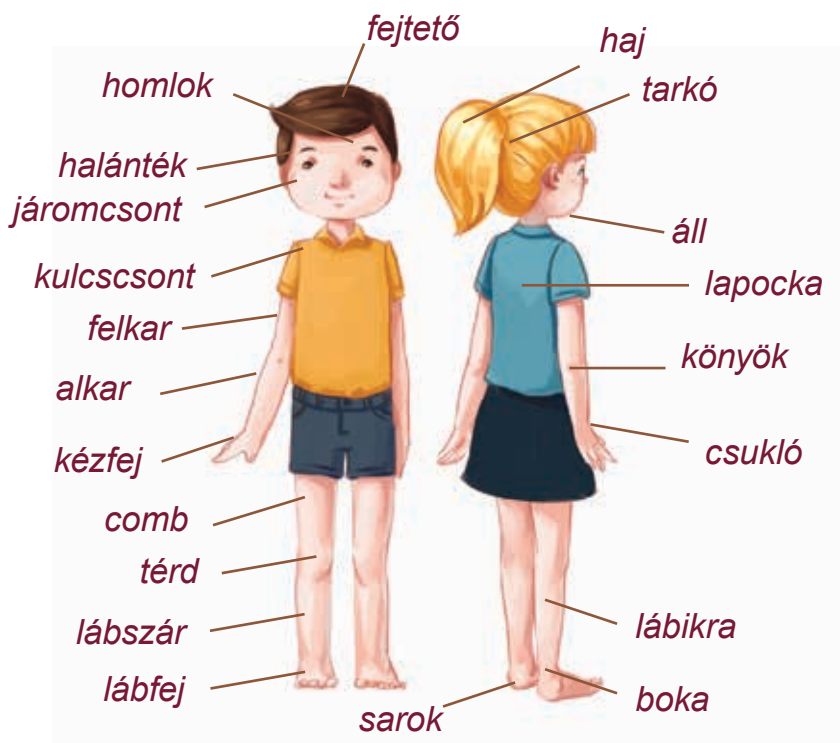
Az ember körülbelül 20 éves koráig nő.



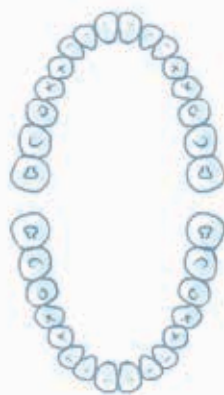
Idézd fel az emberi testrészek elnevezését!

Gondolkozz el azon, mely testrészek nőnek csak gyermekkorban, s melyek az egész élet során!

Számold meg, hány tejfoga és hány maradó foga van az embernek!



tejfogak



maradó fogak

Hogyan fejlődsz?

Életük első évében a gyermekek megtanulnak ülni, állni, járni. A második életévükben kezdenek el beszélni. Hat éves korukban a gyermekek nagyon kíváncsiakká válnak, örömmel tanulják az olvasást, írást, számolást és az idegen nyelveket.



Egymás után mondjátok el, mit tudtatok és tanultatok meg a nyári szünidőben!

Az ember egész életében fejlődik.



Fejtsd meg a gyerekek egészséges fejlődéséről szóló találós kérdéseket!

Aki a víz barátja,
betegség meg nem találja,
nincsen semmi gondja,
_ _ _ _ _ lesz a jutalma.



Erőt, ügyességet, jó tartást
biztosít a testgyakorlás.
Ruganyos és sudár, akinek
_ _ _ _ _ kezdődik a napja.



Egészséges csak úgy maradsz,
leszel évről évre magasabb,
ha ízletes, hasznos és friss
_ _ _ _ _ fogyasztasz.



Pihentet és megnyugtató,
minden erőt visszaad,
ha zavartalan és nyolcórás
az éjszakai _ _ _ _ _.



EGÉSZSÉG ÉS BETEGSÉG

Az egészség ismérvei

Egészséges vagy, ha:

- semmi nem fáj;
- éjszakánként jól alszol;
- reggeltől estig élénk vagy;
- jó az étvágyad;
- jó a közérzeted;
- érdeklődéssel tanulsz.



Köszöntsétek egymást, jó egészséget kívánva társatoknak!

Milyen mondásokat és találós kérdéseket ismeretek az egészséggel kapcsolatban?

A betegség ismérvei

Beteg vagy, ha:

- fáj valamid (a fejed, torkod, füled, fogad, hasad ...);
- gyengének, fáradtnak érzed magad;
- bágyadt, étvágytalan vagy;
- köhögsz, **kiütéses** a bőröd.



Nézzétek meg a rajzokat, és mondjátok el, milyen betegségük van a gyerekeknek!

Az osztálytársatokkal párban mondjátok el, hogy zajlott a betegségetek:

- miben betegedtetek meg;
- szerintetek miért betegedtetek meg;
- hogyan kezelték benneteket!

Hogyan hiúsíthatja meg terveteket a betegség?

Megfázott a fülemüle

Eső, eső, záporosó.
Sír a szilva, sír a körte.
Megfázott a fülemüle,
megfájdult mindkét füle.
Meleg takaró van rajta,
gyógyteáját mézzel issza.



Vigyétek el az egészségtanórára kedvenc játékokat!

Alkossatok párokat, és osszátok fel egymás közt a szerepeket! Egyiketek legyen az „anya” (vagy az „apa”), a másikótok — az orvos. Képzeljétek el, hogy a játékfigurátok megbetegedett!

- Mi történt vele?
- Mitől betegedett meg?
- Hogyan kezelték?
- Milyen tanácsokat kapott a „beteg” a jövőre nézve?

Hogyan maradhatsz egészséges?



Fejtsd meg a találós kérdéseket!

Egészséges csak akkor maradsz,
ha erről állandóan _ _ _ _ _.

Reggelente mosakodás,
majd jöhet a _ _ _ _ _.

Naponta kell nagyokat sétálni,
jól kell táplálkozni és éjszaka _ _ _ _ _.

Körte, szilva, barack és alma
akkor jó, ha meg van _ _ _ _ _.

Ha a fogad szuvas és fáj,
Benne a lyuk _ _ _ _ _ vár.

Ha minderre ügyeltek,
nem lesztek _ _ _ _ _.



Rajzoljátok le, hogy szerintetek miként kell ápol-
ni a beteget!

HOGYAN ELŐZHETŐK MEG A FERTŐZÉSEK?

A mikrobák világa

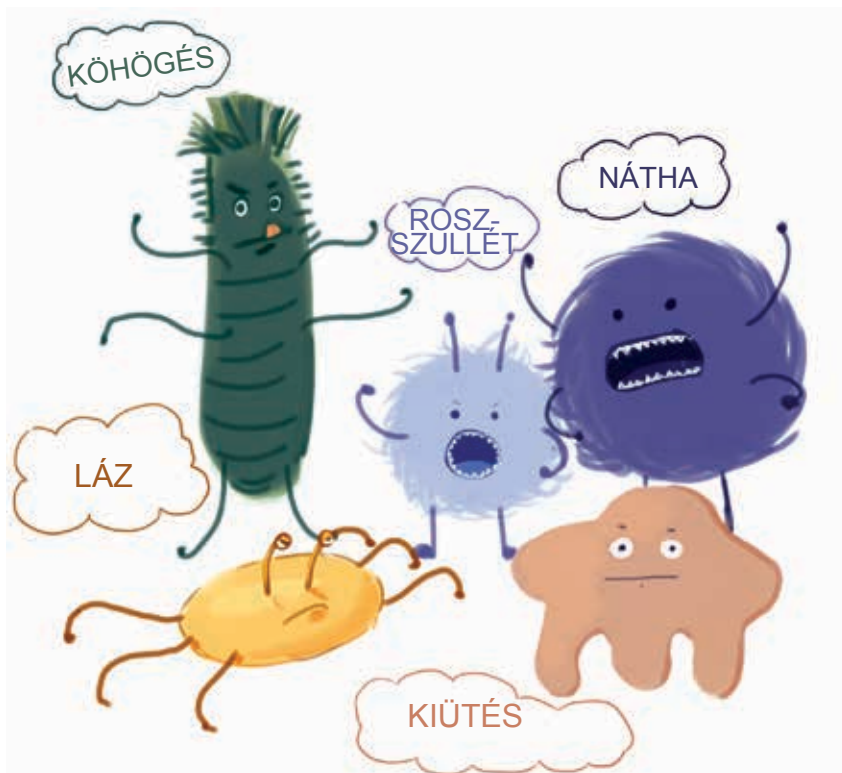
Számtalan parányi élőlény vesz körül bennünket. Ezek a mikrobák. Olyan picinyek, hogy nem láthatók **mikroszkóp** nélkül. Egyes mikrobák betegségeket okoznak. Az ilyen megbetegedéseket fertőző betegségeknek nevezzük. Parányok okozzák az influenzát, kanyarót, skarlátot, vérhast, tétét.



Olvassátok el, milyenek a fertőző betegségek tünetei!

Rajzoljátok le, milyeneknek képzelitek el a mikrobákat!

Készítsetek plakátot a rajzaitok felhasználásával!



Hogyan juthatnak be a mikrobák a szervezetbe?

A mikrobákat belélegezhetjük, különösen akkor, amikor valaki köhög mellettünk.



Lenyelhetjük őket a folyadékkal, amit megiszunk, az étellel, amit megeszünk, különösen ha ezt piszkos kézzel tesszük.



A szervezetbe bejuthatnak a bőr sérülésein, horzsolásain keresztül, leginkább akkor, amikor piszkos tárgy okozta a sérülést vagy idegen vérrel volt érintkezés.



Olvassátok el a szótárban, hogy mit jelent a **járvány** és a **karantén**! Beszéljétek meg!

- Hogyan kell viselkedni karantén idején?
- Mikor kell védőmaszkot viselni?
- Mikor kell védőkesztyűt húzni?



Mitől „félnek” a mikrobák?



A mikrobák ellensége a víz és a szappan. Ezért kell kezet mosni, különösen séta vagy állatok simogatása után.



A mikrobák legfőbb ellensége a **fertőtlenítés**. Ha megsérültél vagy megmart a cica, akkor a sebet jódoldattal vagy zöldikével kell kezelni.



A mikrobák ellensége a napfény is. Ezért naponta kell sétálni a szabadban.



A mikrobák nagyon „félnek” a forralástól. Ebből adódóan kell forralni az ivóvizet és a tejet.



A mikrobák ellensége a hideg. A kész ételeket ezért kell hűtőszekrényben tárolni.



A mikrobák „tartanak” a tormától, fokhagymától, vöröshagymától, citromtól. Influenzajárvány idején ezeket kell fogyasztani.

Immunitás

Az emberi szervezetben van egy láthatatlan „hadsereg”, amely a mikrobák ellen harcol. Ezt a harcot nevezik *immunitásnak*. Ha az ember törődik az egészségével, akkor erősödik az immunitása. De ha rosszul táplálkozik, kialvatlan, kimerült, akkor az immunitása legyengül. Erősítheted az immunitásod azzal, hogy mindennap kiadsz magad, helyesen táplálkozol, sétálsz a szabadban, edzed magad.

Védőoltás

A legveszélyesebb fertőzések legyőzéséhez szervezeted „hadseregének” fegyverzetre van szüksége. Ezt a fegyverzetet *védőoltással* hozzák létre.



Tilos védőoltást beadni közvetlenül betegség után vagy rosszullet idején.



Olvassátok el a szabályokat, és egymás után folytassátok a mondatot: „Segítek a szervezetnek a fertőzésekkel szembeni védekezésben azzal, hogy...”

A fertőzésekkel szembeni védekezés szabályai

1. Gondoskodj tested tisztaságáról!
2. Mosd meg a zöldséget és a gyümölcsöt!
3. Csak friss élelmiszereket és tiszta vizet fogyassz!
4. Kezeld a sérüléseket jóddal vagy zöldikével!
5. Táplálkozz helyesen, mindennap sétálj szabad levegőn, tornázz!
6. Viselj védőmaszkot influenzajárvány idején!
7. Használj külön edényeket és törülközőt, ha a családban valaki influenzás!
8. Ne érhj idegen vérhez védőkesztyű nélkül!



Ellenőrizd magad!

1. Mik a fertőző betegség tünetei?



2. Mit kell viselni otthon, ha valaki influenzás a családban?



1. rész

AZ EGÉSZSÉGES TEST

Napi időbeosztás



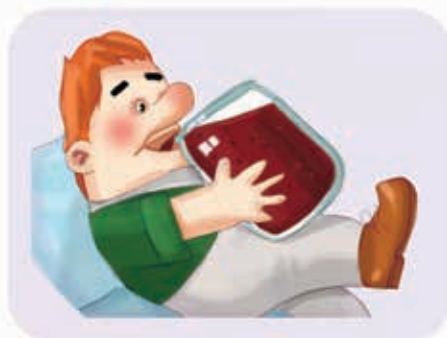
Lecketanulás



Higiéniai szabályok



Étrend



NAPI IDŐBEOSZTÁS

A hét törpe és a napi időbeosztás

Szundi kérdi: Felkelünk?
Szende válasza: Várunk.
A főnök alszik, nem zavarja
álmunk.
Morgó az asztal alá bújt.
Kuka az ebédhez riadót fújt,
Hapci erre nemet mondott.
Vidor szívesen sétált,
Tudor nem reagált.
Morgó elment moziba,
Szundi rég az erdőt rója.
A törpék rendszertelenül éltek,
sokszor délben reggeliztek,
az asztalhoz összevissza ültek.
A főnök gondolkodóba esett:
hogyan tegyen a törpék közt
rendet,
miként erősítheti a fegyelmet?
Eszébe jutott a napi időbeosztás.
Azóta rend van a házban,
a törpék reggelente tornáznak,
közben együtt dalt dúdolnak.



Hogyan éltek a törpék? Milyen problémáik voltak?

Ki tett rendet a házban? Hogyan tette ezt?

Nevezd meg azokat a szabályokat, amelyek segítenek a fegyelem fenntartásában az iskolában!

Mire való a rend és a fegyelem?

Ha renchez és fegyelemhez szoktatod magad, akkor a legtöbb feladatot gyorsan, habozás nélkül elvégzed. Mindenre lesz időd, kevésbé fáradsz el. Marad elég idő a pihenésre, hobbira.



Nézd meg a rajzokat, és készíts fogalmazást Balázs napi időbeosztásáról! Oszd be az időt óra segítségével! Kezd a következő szavakkal: „Balázs reggel 7 órakor ébred”.



Felkelés



Reggeli torna



Reggeli tisztálkodás



Beágyazás



Reggeli



Edénymosás



Indulás az iskolába



Tanulás



Tízórai



Indulás haza



Ebéd



Séta



Uzsonna



Leckeírás



Séta, segítség a
szülőknek



Vacsora



Szabadidő



Esti
tisztálkodás



Lefekvés



Hasonlítsd össze a napi időbeosztásod a Balázséval! Miben hasonlít, és miben különbözik egymástól a két időbeosztás?

Szünnapi időbeosztás

Tanítási szünnapon több idő jut szórakozásra és pihenésre. Nézd meg a képeket Sanyi, Ani, Ica és Balázs kedvenc szabadidős elfoglaltságáról!



A hét mely napjai hétköznapok, és melyek a hétvégi napok?

Mi a kedvenc elfoglaltságotok hétvégén?

GYAKORLATI MUNKA

A felnőttek segítségével készíts napi időbeosztást a hétköznapokra és tanítási szüneti napokra! Vedd figyelembe, hogy:

- naponta 9 — 10 órát kell aludnod;
- minden reggel tornával kell kezdeni a napot;
- naponta 3 — 4 órát kell friss levegőn tartózkodni;
- naponta 3 — 5 alkalommal kell enni, ugyanabban az időpontban!

TANULÁS ÉS PIHENÉS

A sikeresség attól függ, hogyan tudod megosztani az idődet a tanulás és a pihenés között.



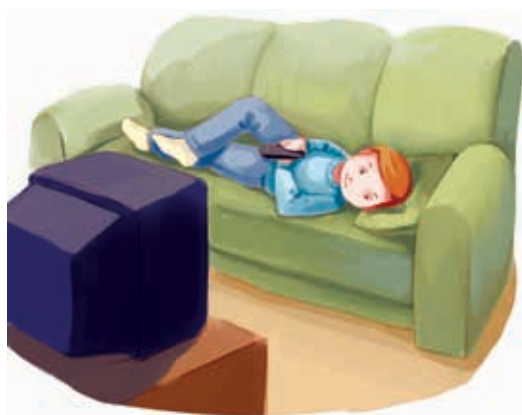
Olvassátok el a Petiről és Daniról szóló verset!
Gondolkozzatok el azon, ki tölti hasznosabban a szabadidejét!

Ki tud helyesen pihenni?

Peti mondja: „Sietek,
mert vár a rajzfilm,
otthon a számítógép,
heveréshez a kanapé.”

Dani mondja: „Sietek,
mert vár a kutyám.
Vele minden időben
elmaradhatatlan a séta.”

Szerintetek melyik fiú
időtöltése hasznosabb?



Mondjatok példákat az aktív és a passzív pihenésre! Mutassátok ezt be pantomimmal!

Az iskolás munkahelye

A második osztályban házi feladatot adnak fel neked. Ezért otthon szükséged van egy olyan helyre, ahol kényelmesen el tudod készíteni a leckét.



A felnőttekkel közösen rendezz be magadnak megfelelő helyet a házi feladat készítésére:

- az asztalnak és a széeknek meg kell felelnie a testmagasságnak, hogy egyenesen tudj ülni, s ne kelljen megemelni a vállad;
- a fénynek az ablakból és az asztali lámpától balról kell beesnie, ha bal kézzel írsz, akkor — jobbról.



Tarts rendet magad körül azon a helyen, ahol tanulsz!

Hogyan kell elvégezni a házi feladatot?

A házi feladatot legjobb még azon a napon elvégezni, amikor feladták. Még emlékszel ugyanis a tanító magyarázatára, így gyorsan elkészülsz a leckével.

Kezd a munkát a számodra legkönnyebb tantárggyal. Ha gondod támadt valamelyik feladattal, akkor azt hagyd ki, és folytasd a következővel. Amikor mindent elvégeztél, térj vissza ahhoz, amit kihagytál. Most mindent nyugodtan átgondolhatsz vagy segítséget kérhetsz a felnőttektől.



Alkossatok párokat! Beszéljétek meg!

- Melyik tantárgyat tudod a legjobban?
- Melyik tantárggyal vannak a legnagyobb nehézségeid?
- Ki segít a házi feladatok elvégzésében?

Ujjtorna

„Az ujjaink írtak, könyvet lapoztak és elfáradtak.” Ha sokat kell írnod, rajzolnod, ezek a gyakorlatok pihentetik a kezedet.



„Legyező”



„Cicuska”



„Tulipán”



„Pillangó”



„Vonat”

Tarts rövid szüneteket!

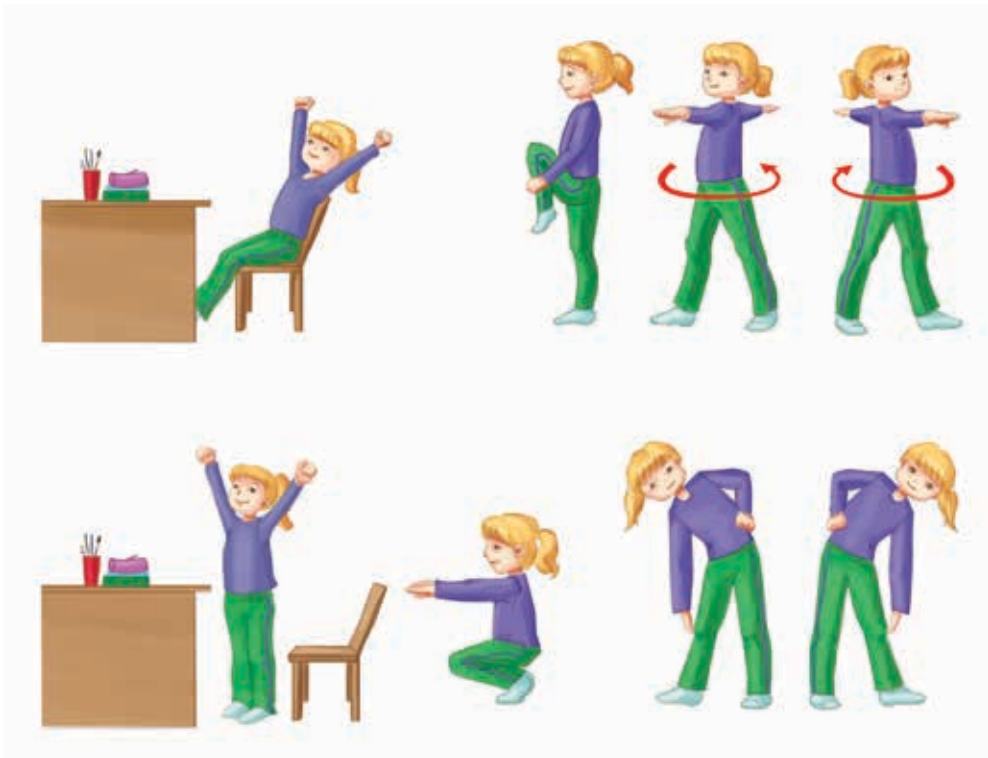
Tudod-e, hogy a katona az **őrségben** jobban elfárad, mint a meneteléstől? Ennek oka, hogy őrségben hosszú ideig kell mozdulatlanul állni. Amikor az íróasztalodnál ülsz, akkor lényegében ugyanez történik: a tested elfárad, ettől lankad a figyelmed. Ezért 15–20 percenként rövid szüneteket kell beiktatni a munkába. A szünetekben menj ki a szabadba, vagy végezz el néhány egyszerű gyakorlatot.



Végezzétek el a képeken látható gyakorlatokat!

Találjatok ki új és érdekes gyakorlatokat!

Mutassátok be ezeket az osztályotokban!



AZ ISKOLÁS HIGIÉNIÁJA

Mi a higiénia?

A gyógyítás ógörög istenének, Aesculapnak a lánya, Hygiéne volt a tisztaság és egészség istennője. Az ő tiszteletére nevezték el a tisztasági vagy higiéniai szabályokat, amelyek segítenek az egészség megőrzésében.



Milyen higiéniai szabályokat ismertek?

Mely mesékből valók a rajzok?

A figurák közül ki törődik a higiéniával, és ki nem?



A tisztálkodás rendje

A tisztálkodás rendjébe olyan műveletek tartoznak, amelyeket annak érdekében végzünk, hogy tiszták és ápoltak legyünk. Nézd meg a rajzokat, és nevezd meg azokat a higiéniai műveleteket, amelyeket Ica végez!



Milyen higiéniai műveleteket végeztek:

- naponta;
- naponta többször;
- hetente;
- időről időre?

Milyen higiéniai műveleteket végeztek:

- reggelente;
- napközben;
- esténként?

Kézápolás

A nap folyamán a kezünkkel sokszor érintünk meg különböző tárgyakat. Ennek folytán olyan mikrobák kerülhetnek a kezünkre, amelyek különböző betegségeket okozhatnak.



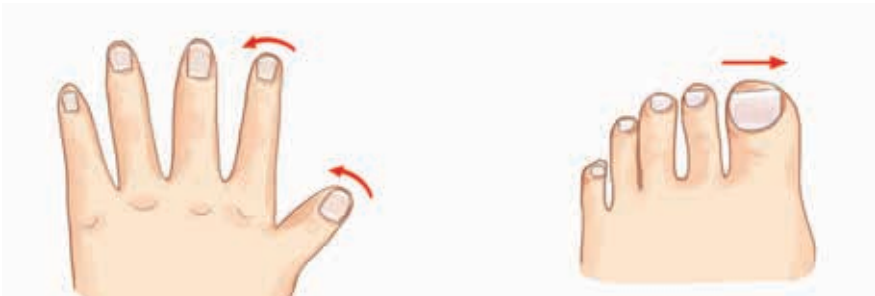
Készíts fogalmazást *Kezeim egy napja* címmel! Fejezd ezt ki rajzban is!

Nevezzetek meg olyan helyzeteket, amikor feltétlenül kezet kell mosni!

Nézd meg a rajzot, és mondd meg Sanyinak, milyen tisztálkodószerekkel lehet kezet mosni!



A legtöbb mikroba a körmök alatt telepszik meg. Ezért a kézkörmöket hetente, a lábkörmöket kéthetente feltétlenül le kell vágni. A lábkörmöket egyenesen kell vágni, nem ívesen.



Ijesztgető

Ki a fogát nem mossa,
a szappant nem használja,
annak sok lesz a baja,
azt ereje elhagyja.

Szurtos barátja
csak szurtos lehet,
mert a piszkosat
a piszkos vonzza.

Az ilyenekből lesznek
jószerivel a buták,
akiket mindig
megugatják a kutyák.

A szurtos fél
víztől, meghűléstől,
ez visszatartja őt
a növekedéstől.



Mondjátok el, hogyan kell kinéznie a jól ápolts iskolásnak!

A FOGAK EGÉSZSÉGE



A képen látható állatok közül melyeket neveznek rágcsálóknak?

Melyeknek nincs foguk?

Melyek harapnak fogak nélkül is?

Tükröt használva számold meg, hány fogad van!

Mire valók a fogak?

A természetben található sok állat nem létezhetne fogak nélkül, mivel a táplálékukat a fogaikkal szerzik meg. De mi a helyzet az emberekkel? Az ember ugyanis lágy ételeket is fogyaszthat, amelyeket nem kell rágni.



Nézd meg a rajzokat, és válaszolj a kérdésekre!

- Az alábbi élelmiszerek közül melyeket nem kell rágni?
- Közülük melyek hasznosak az egészség szempontjából?
- Olyanok-e ezek, amelyeket nem kell rágni?



Ahhoz, hogy olyan hasznos élelmiszereket tudjatok enni, mint amilyenek a zöldségek, gyümölcsök, mogyoró, egészséges fogakkal kell rendelkeznetek. Ha az ember nem fogyaszt ilyen táplálékokat, akkor bágyadttá válik és megbetegszik.

Az egészséges táplálkozáshoz egészséges és erős fogakra van szükség.

Hogyan kell fogat mosni?

Hogy egészségesek maradjanak a fogaid, naponta kétszer kell mosnod őket: reggel és este. Ehhez a következőkre van szükséged:

- fogkefe;
- fogkrém;
- poháryi víz.



1. Öblítsd le a fogkefét, majd nyomj rá annyi fogkrémet, hogy bevonja a kefe sörtéfelületét!
2. A fogaid külső és belső felületét az ínyedtől lefelé irányuló mozdulatokkal mosd, minden egyes fogpárnál 5-ször ismételve a műveletet!
3. A mosást a kefével a hátsó fogaktól kiindulva az elülsők irányába végezd!
4. A zápfogak felületét horizontális irányban mosd!
5. A fogmosást követően öblítsd ki a szájüreget és öblítsd le a fogkefét!

A fogmosás időtartama nem lehet kevesebb három percnél.



Fejtsd meg a fogápolási tájékoztatók tartalmát!

Táplálkozz egészségesen!

Naponta kétszer...



Óvatosan!

Évente kétszer...



TÁPLÁLKOZÁS ÉS EGÉSZSÉG

Miért kell ennünk?

Csak akkor leszünk egészségesek és lesz energiánk a tanuláshoz, pihenéshez, ha helyesen táplálkozunk. Vannak, akik szerint ez azt jelenti, hogy mindent ehetünk és mindig, amikor csak kedvünk van hozzá. Ez azonban nem így van.



Milyen mesékből valók ezek a rajzok?

Hogyan nevezik a mesefigurákat?

Mit gondoltok, miért?



A „gyorsételek” veszélyei

A régmúltban az emberek sokáig vadásztak, amíg elejtették a zsákmányt, s azt megfőzték vagy megsütötték, majd megették. Ma már egészen más a helyzet. Az üzletekben rengeteg a kész étel, lépten-nyomon hamburgereket, hot-dogokat, szálas sült burgonyát és más „gyorsételeket” árúsítanak.



Ismerkedj meg a gyorsételek veszélyeivel! Mi hiányzik belőlük, miből van sok bennük, s mi az, aminek egyáltalán nem lenne szabad előfordulnia a gyermekek étrendjében?

A gyorsételekben kevés a **vitamin**.

Ha kevés vitamint fogyasztunk, legyengülünk és megbetegszünk.

A gyorsételekben sok a cukor, a só és a zsír.

Ezekből elromlanak a fogaink és elhízhatunk.

A gyorsételekhez ízfokozókat, színezékeket, tartósítószeret adnak.

Ezek káros anyagok, különösen a gyermeki szervezet számára.



Nézzétek meg a rajzokat! Mit tanácsolnátok Balásznak?



Hol rejtőzködnek a vitaminok?

A gyümölcsök, bogyók, zöldségek, magukban sok vitamint rejtjenek. Málna, köszméte, körte és alma a vitaminok kimeríthetetlen tárháza.



Hogy tudjuk őket naponta megszerezni, hogy egészségünket sikerüljön megőrizni: a növekedésünk jó legyen, s az egészségre panasz soha az életben ne legyen.



Együnk málnát és szamócat, szilvát, almát és lekvárt, mert amit ezek nyújtanak egészségben, azt nem pótolja semmi évközből.



Az osztály osztódjon két csoportra, és mindkét csapat írjon le minél több gyümölcs és zöldség nevét!

Egymás után, sorban, olvassátok fel azokat az elnevezéseket, amiket leírtatok (a nevek nem ismétlődhetnek)!

Az a csapat győz, amelyik az utolsó nevet olvasa fel.

Hogy megfelelő mennyiségű vitaminhoz jussatok, naponta ötféle gyümölcsöt és zöldséget kell fogyasztanotok.

GYAKORLATI MUNKA



Nézzétek meg a rajzokat! Nevezzétek meg azokat az élelmiszereket, amelyeket naponta, amelyeket ritkán, s amelyeket lehetőleg soha nem kell fogyasztanotok!

Fogyaszd egészséggel!



Csak ritkán és mértékkel egyél belőlük!



Vigyázat: gyorsételek!



ÉTKEZÉSI KULTÚRA

A napi étrend

Tartsd be a napi étrendet, azaz egyél minden nap 3–5 alkalommal, lehetőleg ugyanabban az időben!



Nevezd meg az időpontokat, amikor reggelizel, ebédelsz, vacsorázol!



Nézd meg a rajzot, és válaszolj a kérdésekre!

- Az asztal reggelihez, ebédhez vagy vacsorához van megterítve?
- Az asztalon látható étkek közül melyik az előétel, az első és a második fogás, valamint a desszert?
- Mi a körítés? Milyen lehet a körítés?
- Milyen sorrendben fogyasztják az ételeket?

Reggeli — a legfontosabb étkezés

Az iskolásoknak azért kell reggelizniük, hogy legyen erejük és energiájuk a tanuláshoz.



Nézd meg a rajzokat és mondd el, a gyerekek mit szeretnek általában reggelire fogyasztani! Mondd el, miből áll a kedvenc reggelid!

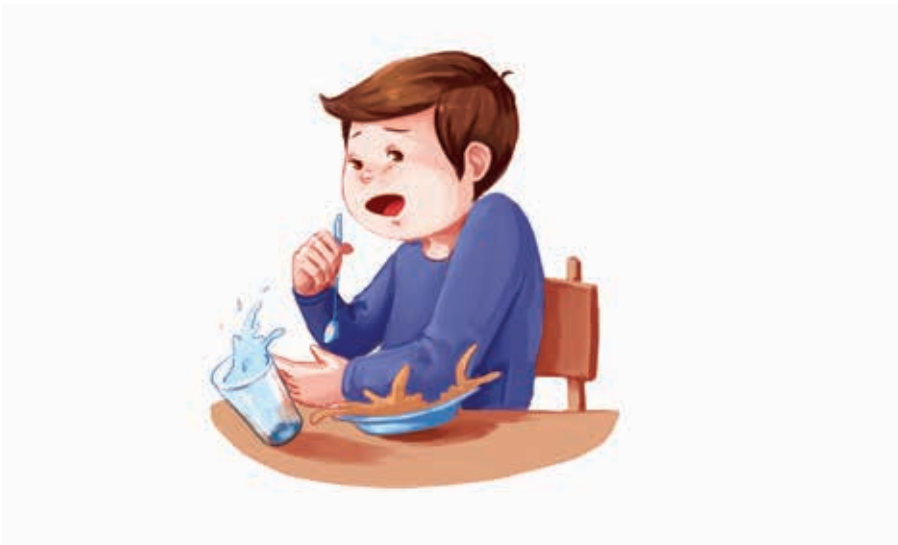


Az osztály tanulói alkossanak 5 csoportot és külön-külön „terítsenek meg” reggelihez, tízóraihoz, ebédhez, uzsonnához és vacsorához!

Minden nap reggelizz!

A tejbegríz és Jancsika

Kínálta magát a tányéron
a tejbegríz Jancsikának:
egyél meg engem azonnal,
mert grízes lesz az asztal.
Jancsika akárhogy védekezett,
a tejbegríz szerteszét frecsegett.
Volt belőle az abroszon, padlón,
cipőn, nadrágon, ingen és zakón.
A tejbegríz teljesen szemtelen lett,
a konyhában mindent beterített.
Nem kímélte a fiú fülét, arcát,
hajába ragadva tette fel rá a koronát.



Milyen evőeszközzel kell enni az alábbi ételeket:

- leves, kása;
- saláta;
- második fogás;
- desszert?



Hogyan viselkedjünk étkezés közben?

Minden művelt embernek tudnia kell, hogyan viselkedjen étkezés közben az asztalnál. Ehhez meg kell tanulni az evőeszközök használatát, és be kell tartani az **asztali etikett szabályait**.



Vigyetek magatokkal otthonról a tanórára egyszerű használatos evőeszközöket! Alkossatok párokat! Ellenőrizzétek, hogy helyesen tartjátok-e a kanalat, villát és kést, amint az a rajzokon látható!



Tanuld meg az evőeszközök helyes használatát! Segíts a felnőtteknek az étkezőasztal megterítésében, majd a teríték leszedésében!

Az asztali etikett szabályai

- Tiszta kézzel és jó hangulatban ülj asztalhoz!
- Kis adagokban fogyaszd az ételt!
- Alaposan rágd meg, amit eszel!
- Szalvétával töröld meg a szádat és a kezedet!
- Köszönd meg a feltálatl ételeket a készítőjüknek!

TORNAGYAKORLATOK ÉS EGÉSZSÉG

Reggeli torna

A reggeli torna nagyon fontos, mert energiával tölti fel azt, aki műveli. Amikor reggel felébredsz, nyújtózkodj egyet, nyisd ki az ablakot, kapcsolj be valamilyen vidám zenét, majd végezz néhány tornagyakorlatot! Ezt követően lehetőleg zuhanyozz! Ettől egész nap kitűnő lesz a hangulatod.



Olvasd el a *Vidám torna* című verset, és tanuld meg azokat a gyakorlatokat!

Magatok is találjátok ki tornagyakorlatokat, s ezeket mutassátok be az osztálynak!



Vidám torna

Mi kell a reggeli tornához?
Felugrani, s kezet a lábhoz!
Aprósággal kezdjük, majd
égről a csillagot leszedjük.
Nem baj, hogy nem érjük el,
feléje nyúlunk a kezünkkel.

Kezünket a mellünk elé tesszük,
utána karjainkat szétterpesztjük.
Akárhogy is alakuljon a gyakorlat,
ettől senki vissza nem tarthat.
Fiúk s lányok együttesen,
a tornaóra nem telik fölöslegesen.

Támaszd meg jól a lábad,
kezed érje el a bokádat.
A gyakorlatot a gyerekek
ismétlik mint a mesterek.
Jobbra, balra hajolnak,
mint a rugó, pattannak.

Mindenki előre hajolt,
utánozza a szélmalmot.
Kezeket előre, fejet hátra,
te vagy a molnárok királya.
Megálláskor kilélegzel,
induláskor levegőt veszel.

Mielőtt a malom leáll,
a gyereksereg kicsit ugrál.
Végül mindenki kinyújtózik,
fáradtságról szó nem hangzik.



Sportágak

Az ókori görögök azt mondták: „Ha erős akarsz lenni — fuss, ha okos akarsz lenni — fuss, ha szép akarsz lenni — fuss!” Ezért nevezik a könnyűatlétikát a sportok királynőjének. Ezenkívül még sok sportág létezik.



Milyen sportágak láthatók a rajzokon? Te milyen sportággal foglalkozol, és mi az, amit ki szeretnél próbálni a jövőben?

Milyen mozgásformákat ismersz?

Mozgásos játékok

A gyerekek nagyon szeretnek játszani. Amikor a barátaiddal játszol és futkározol az nem csak jó neked, hanem közben fejleszted az izomzatod, erősebb és ügyesebb leszel.



Az iskolátok udvarán játsszátok el a *Ragadd meg a sárkány farkát* elnevezésű csoportos játékot! Sorakozzatok fel egy oszlopba! Ez lesz a „sárkány”. A sor legelején álló tanuló lesz a „sárkány feje”, az utolsó — a „sárkány farka”. A tanító jelzésére a „fej” igyekszik megfogni a „farkat”. A „sárkány” első fele ebben a „fejet”, a második — a „farkat” támogatja.



Kérdezd meg a felnőtteket! Milyen mozgásos játékokat játszottak, amikor olyan időségek voltak, mint most te. Röviden írd le vagy rajzold le egy csoportos játék szabályait!

Készítsetek osztályalbumot *Szüleink játécai* címmel!

A TESTEDZÉS SZABÁLYAI

A testedzés módszerei

A testedzés történhet légfürdő, napfürdő által, nedves törülközővel való bedörzsöléssel, leöntéssel, hideg és meleg zuhany felváltva történő alkalmazásával. A nyílt vízben való fürdőzés és mezítláb járás is testedzés. Ezek a módszerek élénkítenek, javítják a közérzetet, de legfőképpen — erősítik az immunrendszeredet. Ritkábban fogsz betegeskedni, s ha mégis megbetegedsz, akkor hamar meggyógyulsz.



Nézd meg a rajzokat!

Mondd el, hogyan edzik magukat a gyerekek!

A testedzés milyen további módszereit ismered?



Légfürdő

A friss levegő edzi a szervezetet. Ezért nyáron hasznos a nyitott ablaknál, télen pedig a nyitott szellőzőablaknál való alvás.

Kezdetben elalvás előtt szellőztess 10 percen át a szobádat. Amikor a szervezeted hozzászokott a hűvös levegőhöz, néhány órára, később egész éjszakára nyitva hagyhatod a szellőzőablakot.

A friss levegőn való séta után könnyebben megy a házi feladat elkészítése, jobb lesz az alvásod és az étvágyad. Igyekezz, az időjárástól függetlenül, naponta legalább 3–4 órát tartózkodni a szabad levegőn.



Milyen időjárási viszonyok mellett nagyobb a kockázata annak, hogy meghűlsz, vagy fagyási sérüléseket szenvedsz, s mikor veszélyeztet túlhevülés, napszúrás?

GYAKORLATI MUNKA

Hozzatok magatokkal otthonról az iskolába babákat és öltöztessétek fel őket! Alkossatok négy csoportot! Öltöztessétek fel a babákat az időjárásnak — nyári forróságnak, szeles, esős, téli fagyos időnek — megfelelően!



Az egészség őre

Védem az egészségem,
amikor megyek sétálni:
meleg pulóvert és nadrágot
viselek télen és nyáron.



Kint ugyan tombol a nyár,
azért az óvatosság sem árt:
csak meleg vízzel mosakszom,
mikor csap alá tartom az arcom.

A szomszédban a srácok
mezítláb rohangálnak:
rajtuk póló és rövid nadrág,
és nem viselnek sapkát.

Tegnap láttam őket,
amint a folyóban fürödtek,
utána a parton, vizesen,
futballoztak a fűben.

Nem értem, miként lehet,
hogy a betegség elkerüli őket.
Elfutnak tőlük a mikrobák,
a vírusok sem jelentenek problémát.

Engem nem kímélnek a betegségek,
az óvodától az iskoláig gyötörtek.
Már sok nyavalyát kipróbáltam,
gyakran nyomtam az ágyam.



Mit gondolsz, miért betegeskedik gyakran a vers
szereplője?

Miért kerülnek el a betegségek a szomszédságá-
ban élő gyerekeket?

Vízkúra

A folyóban, tóban, tengerben való fürdőzés a legkellemesebb testedzés. Télen mosakodhattok hideg vízzel, bedörzsölést végezhetek nedves törülközővel, váltogathatjátok a hideg és meleg zuhanyozást.



Álljatok körbe és pantomim segítségével mutassátok meg külön-külön, hogy a testedzés mely módjait kedvelitek leginkább!

A testedzés szabályai

- A te korodban csak felnőttekkel együtt végezhetesz testedzést.
- A nedves törülközővel való bedörzsölést vagy a hideg és meleg zuhanyozás váltogatását legjobb a reggeli torna után alkalmazni.
- A vízkúráknak rövideknek kell lenniük, hogy felélénkülj, de ne fázz meg.
- Ha megbetegedtél, akkor a vízkúra alkalmazását fel kell függeszteni a teljes gyógyulásodig.

Ellenőrizd magad!

Olvasd el, hogyan töltötte a hétvégét Balázs és Ica.

„Vasárnap sokáig aludtam, ahogy a kedvem tartotta. Reggelire anyukám a kedvenc palacsintámat készítette el. Annyira jóllaktam, hogy kedvem támadt visszafeküdni az ágyba. Egész nap otthon ültem: tévéztem, számítógépeztem. Este sokáig nem tudtam elaludni. Másnap fejfájással ébredtem és alig bírtam felkelni az ágyból.”



„Vasárnap korán felkeltem. Reggeli után elmentünk a parkba, hogy megetessük a mókusokat. Ezt követően a művészeti stúdióban tartott foglalkozáson vettem részt, délután pedig az udvaron rollereztem. Lefekvés előtt kicsit olvastam, megnéztem a kedvenc rajzfilmből egy részt, majd nyugovóra tértem és gyorsan elaludtam. Reggel jó hangulatban ébredtem.”



Ki töltötte tartalmasabban a hétvégét?

Ki pihente ki jobban magát?

A te legutóbbi hétvégéd a Balázsséra vagy az Icaéra hasonlított-e inkább?

2. rész

EMBEREK KÖZT

A gyerekek jogai és kötelezettségei



A család összetétele



Hogyan segítsünk a felnőtteknek?



Beszéd szavak nélkül



A GYERMEKEK JOGAI

Minden gyermeknek egyenlő jogai vannak: saját névre, állampolgárságra, tanulásra, teljes értékű fejlődésre, szeretetre, gondoskodásra, védelemre, egészségügyi ellátásra.



Nézzétek meg a *Pinokkió* című meséből való rajzokat, és feleljetek a kérdésekre!

- Ki adta Pinokkiónak a nevet, ki vásárolt neki ábécéskönyvet, és ki küldte iskolába?
- Ki akarta Pinokkiót elégetni?
- Ki próbálta becsapni és meglopni?
- Ki ajándékozott neki aranykulcsot?
- Ki védi a mesében a gyerekek jogait, és ki sérti meg azokat?



A saját névhez és az állampolgársághoz való jog

Minden gyermeknek joga van saját névhez és valamely ország állampolgárságára.



Sorban mondjátok meg a teljes nevetekeket! Közljétek azt is, a neveteken történő melyik megszólítást kedvelitek legjobban!

Beszéljétek meg az alábbi kérdésekre adott válaszaitokat!

- Melyik országnak az állampolgárai vagytok?
- Mely keresztnév a leggyakoribban Ukrajnában?
- Milyen idegen keresztneveket ismertek?
- Miért nem helyes gúnynevet adni más gyerekeknek?

A gúnynevek sértik a gyermekek jogait.

A tanuláshoz és a teljes értékű fejlődéshez való jog

Minden gyereknek joga van arra, hogy térítésmentesen tanuljon és biztosítva legyen a teljes értékű fejlődése. Nézd meg a rajzokat és mondd el, ki az, aki a gyerekeket tanítja és segít nekik képességeik kibontakoztatásában!



Melyik a kedvenc tantárgyad?

Mit teszel a saját fejlődésed érdekében, amikor nem kell tanulnod?

A tanulás nem csak a jogod, hanem a kötelességed is!

A szeretethez és a gondoskodáshoz való jog

Minden gyermeknek joga van szeretetre, gondoskodásra, védelemre a szülők részéről. Ha a gyermeknek nincs családja, akkor jogosult az állam általi gondoskodásra és védelemre.



Alkossatok párokat! Mondjátok el egymásnak, melyik volt a legszebb ajándék, amit eddig kaptatok! Kitől kaptátok ezt az ajándékot?



A védelemhez és egészségügyi ellátáshoz való jog

Minden gyermeknek joga van a félelem nélküli élethez. Az államnak vannak olyan emberei, akiknek feladata ennek a jognak a biztosítása. Ha a gyermek veszélybe került vagy megbetegedett, joga van az elsősorban történő mentésre és orvosi ellátásra.



Jegyezd meg!

- A szülők saját gyermekeik legjobb védelmezői.
- A tanítók, nevelők, orvosok, rendőrök, mentők gondoskodnak a gyermeki jogok védelméről.
- Kötelességed, hogy tiszteletben tartsd más emberek jogait.

A CSALÁDOD

A család összetétele

A család — a legközelebbi hozzátartozóid: apád, anyád, fivéred, nővéred, nagyanyád, nagyapád.



Nézd meg az Ani családi albumából való fényképet, és fejtsd meg a családjáról szóló találós kérdést!

Gergő — Ani édestestvére. Viktor — Gergő édesapja. Dorina — Viktor felesége. Katalin — Viktor édesanyja. Pál — Katalin férje. Lilla — Dorina édesanyja.

- Hogy szólítja Ani Viktort, Dorinát, Katalint, Pált és Lillát?
- Kinek a lánytestvére, lánya, unokája Ani?



Az összetartó család

Ani összetartó családban él. Nem véletlen, hogy a család jelszava: „Dolgozzunk és pihenjünk együtt!”. A nagymamák és a nagyapák segítenek a gyerekeknek a leckeírásban. A szülők napközben dolgoznak, este pedig közösen végzik a házi tennivalókat. A gyerekeknek is megvannak az otthoni kötelezettségeik: ők locsolják a virágokat, etetik az akvárium halakat, sétáltatják a kutyát, maguk takarítanak a szobájukban.



Hozzatok magatokkal az órára otthonról különböző nemű babákat! Alkossatok csoportokat, és játsszátok el, hogy egy család vagytok!

Osszátok szét egymás közt a szerepeket, hogy kik legyenek a „szülők”, s kik a „gyerekek”!

Határozzátok meg a kötelességeket is: ki járjon munkába, ki főzze az ebédet, ki mosogassa el az edényeket és ki takarítson! Miben segítenek a gyerekek a szülőknek?

Képzeljétek el, hogy a babacsaládban valaki megbetegedett. Hogyan segít neki a többi családtag abban, hogy minél gyorsabban meggyógyuljon?



Van egy ház

Állt egy ház valahol,
amelyet mindenki hanyagolt.
Élt benne egy anyóka,
száz volt gyerekeinek száma.



Ilyen volt a nagycsalád,
a sok gyerek összevissza szaladgált.
Az anyóka nagyon akarta,
hogy a gyerekeket kordában tartsa.

De a száz gyerek nem volt lusta,
az anyóka őket rőzséért szalajtottá.
Mindegyik fogott egy-egy ágat,
nem lesz gondja a tüzelővel a háznak.

A száz gyerek azután száz téglát hozott,
s ebből szép nagy házat rakott.
Be is költöztek abba gyorsan,
s ott éltek együtt boldogan.

Elmentek a gyerekek magot gyűjteni,
majd a száz magot elvetni.
Lett is gyönyörű vetés nyárra,
ősszel a termés bekerült a kamrába.

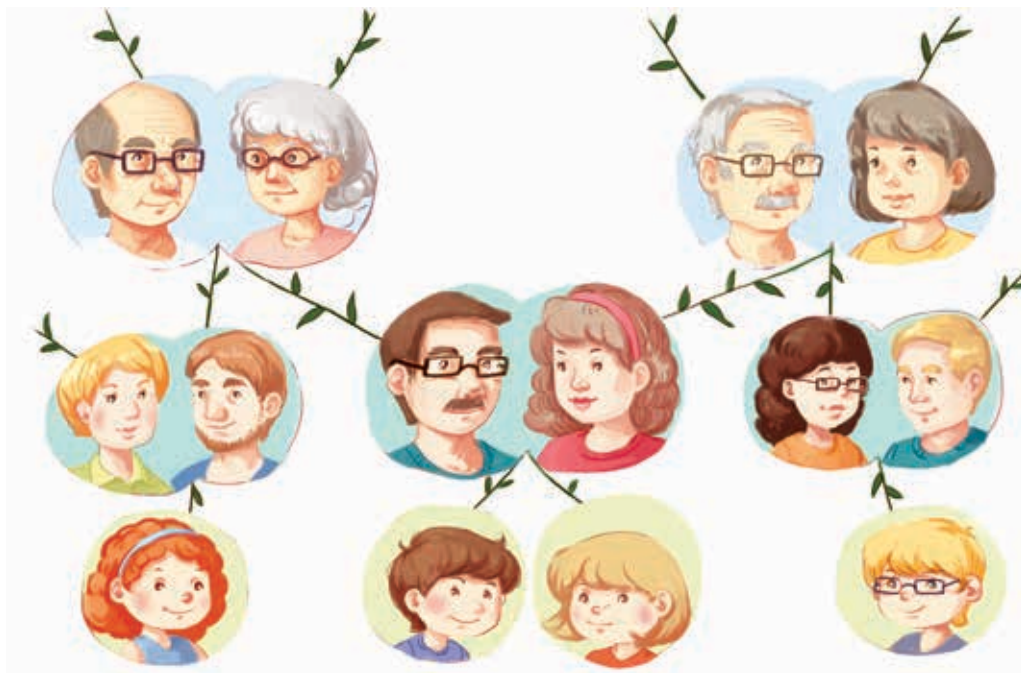
Ha az anyókának nem lett volna
száz szorgalmas gyermeke,
még mindig a régi házban élne,
s nem is lenne elég kenyere.



Alkossatok négyfős csoportokat!
Mondjátok el, hogyan segíttek a szüleiteknek,
milyen otthoni kötelességeitek vannak!

A tágabb család

A legközelebbi hozzátartozókon kívül az embereknek van egy nagy családjuk. Ebbe beletartoznak a nagynénik, nagybácsik, unokatestvérek, unokaöccsök, unokahúgok.



A szüleiddel közösen nézzétek át a tágabb családotok tagjairól készült fényképeket! Kérdezd a szülőket a rokonokról, jegyezd meg a nevüket!

Hasznos tanácsok

- Abban a családban, amelyben mindenki törődik a másikkal, boldogság van. Teljesítsd a kötelességeidet és a szüleid utasításait!
- Törődj családod legfiatalabb és legidősebb tagjaival!
- Tanulmányozd családod történetét!
- Köszönts fel a rokonaidat a jeles ünnepeik alkalmából!

AZ EMBERI ÉRINTKEZÉS TUDOMÁNYA

Mi az érintkezés?

Az érintkezés vagy kommunikáció — a gondolatok, információk cseréje. Az emberek érintkezhetnek egymással szavak segítségével vagy azok nélkül.



Alkossatok párokat!

Üdvözljétek egymást szavak nélkül!

Mondjátok el, kiket ábrázolnak a rajzok!

A képeken látható személyek közül ki érintkezik a másikkal szóban, és ki — szavak nélkül?



Társalgás szavak nélkül

Tudod-e mit jelent a pantomim? Ez nem más, mint testbeszéd, amikor a színész a mimikája, gesztusai és kifejező mozgásai révén játssza a szerepet. Nézd meg a rajzokat, és találd ki, mit „mondanak” a bohócok!



Mutasd meg pantomim segítségével:

- „Megkérdezhetem?”;
- „Fáj a hasam”;
- „Rosszul hallom”;
- „Kellemetlen tapintású”;
- „Jaj, forró!”;
- „Milyen bódító illat!”!

Hogyan tanulhatjuk meg megérteni embertársainkat?

Amikor egy ismerősöd nagyon örül a veled való találkozásnak, ez nem csak a szavaiból érződik, hanem az örömteli mosolyából és hangjából is kitűnik. Ha az ember csak tetteti magát, akkor a szavai nem lesznek összhangban a testbeszédével.



Nézd meg a *Cipócska* című meséből való rajzot! Olvasd el, mit mondd a róka! Találd ki, mire gondol (figyeld meg a gesztusait)! Mi árulkodik a róka valódi szándékairól — a szavaiból vagy a testbeszédéből?





Nézzétek meg a rajzokat, próbáljátok kitalálni, miről szól a vers!

Olvassátok el a verset és ellenőriztétek, hogy kitaláltátok-e miről van benne szó!

Veszekedés

Egy reggel, mikor felkeltek,
a nővérek összevesztek.
– Ne babráld a könyveimet!
Ne piszkáld a játékmedvémet!
– Add ide a ceruzám, de rögtön,
nehogy a hegye letörjön!
Ne vedd el a szalagot,
a babámat sem adom!
Ne menj az íróasztalomhoz,
ne nyúlj a tollamhoz!
A lányok külön vonultak,
egymásra nagyon megorroltak.
Kinn szakad az eső, fúj a szél,
a szobában senki nem beszél.
Csak az esőcseppek koppannak,
míg a lányok szomorkodnak.
...Várákoztak vagy öt percet,
majd lopva egymásra néztek.
Hirtelen egymás felé fordultak,
nem akarták, de összemosolyogtak.
Még játszani sem jó egyedül,
a magánytól mindenki menekül.
A sok apróságról megfeledkeztek,
így a lányok boldogan kibékültek.



Találjátok ki a békülést segítő mondókákat!
Ezeket mondjátok el az osztálytársaitoknak!

Ellenőrizd magad!

Fejtsd meg a találós kérdéseket!

1. Csillog a szeme és copfos,
arca szeplős, orra fitos.
Izeg-mozog, már unom,
ő az én _ _ _ _ _.
2. Erős, okos és dolgos,
mellette az élet biztonságos.
Örülök, mert büszke rám,
ő az én _ _ _ _ _.
3. Ha megjönnek az unokák,
azonnal készíti az uzsonnát.
Soha nem szól ok nélkül rám,
ő az én _ _ _ _ _.
4. Már sok évet megélt,
kivívta mindenki tiszteletét.
Mindig vigyázott rám,
ő az én _ _ _ _ _:
5. Simogat, dédelget és szeret,
ismeri kedvenc ételemet.
Állandóan figyel rám,
ő az én _ _ _ _ _:
6. Két anya egy-egy lányával ment az úton. Találtak három almát. Mindegyiküknek jutott egy alma. Hogyan osztották el a gyümölcsöket egymás közt?
7. A buszsofőrnek két lánytestvére van. Az utóbbiaknak azonban nincs öccsük. Hogy lehet ez?

3. rész.

VESZÉLYES KÖRNYEZET

Hogyan ismerhető fel a veszélyhelyzet?



Útkereszteződés-
típusok



Az elektromos
készülékek szerkezete



Az állatokkal való
bánásmód szabályai



BIZTONSÁG ÉS VESZÉLY

A biztonság

Biztonságnak nevezzük azt a helyzetet, amikor semmi nem fenyeget, nyugodt vagy és magabiztos.



Egymás után folytassátok a mondatot: „Biztonságban érzem magam, amikor ...”.

Nevezzétek meg azokat, akik a biztonságotokról gondoskodnak otthon, az iskolában és az utcán. Mondjátok el, hogyan végzik feladatukat ezek a személyek!



Veszélyhelyzetek

Az életben előfordulnak veszélyhelyzetek. Például amikor a gyerek eltéved egy számára ismeretlen városban; a kislányra kutya támad; zivatar tör ki a kirándulás alatt.



Mondjatok példákat veszélyhelyzetekre!

Alkossatok párokat! Idézzetek fel veszélyhelyzetet a saját életetekből!

- Mi történt veled?
- Mit éreztél abban a pillanatban?
- Mit tettél, hogy segíts magadon?
- Ki segített rajtad?

Fontos telefonszámok

A telefonkészülék nagyon fontos eszköz, amikor veszélyhelyzetbe kerülsz, és nincs a közeledben felnőtt személy. Ha van telefonkészülék, akkor felhívhatod a szüleidet, segítséget kérhetsz a szomszédoktól, kihívhatod a segélyszolgálatokat.



A felnőttekkel közösen íjátok le egy lapra a legfontosabb telefonszámokat, s azt helyezzétek a telefonkészülék mellé!

A papírlap aljára írd fel a saját telefonszámodat és a saját lakcímedet, hogy szükség esetén gyorsan és pontosan le tudd diktálni azokat!

A legfontosabb telefonszámokat írd be és mentsd el a mobilkészülékedbe is!

Olvasd el a következő könyvvoldalon lévő versikét! Ezek segítenek a **112**-es számmal párhuzamosan hívható segélyszolgálatok telefonszámainak a megjegyzésében.

A 112-es telefonszámon valamennyi segélyszolgálat hívható.

Segélyszolgálatok

Hogy életünket
tűz ne veszélyeztesse,
füst ne zavarja,
a 101-es telefonszámot hívja!



A polgárok nyugalmát óvja,
a bűnözőket keresi, megfogja
a rendőrség, amelynek
102 a telefonszáma.



Ha sérülés, rosszullét,
láz vagy betegség
okoz aggodalmat,
hívja a 103-as számot.



A földgáz ég és robban,
soha ne légy óvatlan,
s ha gázzagot érzel,
tárcsázd a 104-et.



1
01
02
03
04

Hogyan kerülhetők el a veszélyhelyzetek?

Ha nem vagytok elégé óvatosak, akkor lépten-nyomon veszély leselkedhet rátok. Aki *megfontoltan viselkedik és dönt*, azt elkerülik a veszélyes helyzetek.



Hozz megfontolt döntéseket a közlekedési lámpa szabályának megfelelően!

Magyarázd meg, mit jelentenek az egyes döntések!



A megfontolt döntések meghozatala segít a veszélyhelyzetek elkerülésében.



Sanyi és Robi késve indult el az edzésre. Robi ezért azt javasolta barátjának, hogy vágjanak át a befagyott tavon. Sanyi erre azt felelte: „Nem szabad, mert...”. Folytasd a mondatot.

A közlekedési lámpa szabályát alkalmazva határozd meg, melyik fiú döntése volt helyes! Magyarázd meg, miért!



HÁZTARTÁSI ESZKÖZÖK

A háztartási eszközök használata

Minden háztartásban több olyan eszköz található, amelyek az emberek mindennapjait segítik: világítanak, fűtenek, sütnek-főznek, mosnak, takarítanak. Ha helyesen használjátok őket, akkor ezek hűsleges és megbízható segítőtársak lesznek. Ha nem így tesztek, a háztartási eszközök komoly veszélyforrásokká válhatnak.



Nézd meg a képet, és nevezd meg a rajta látható háztartási eszközöket!

Alkossatok párokat! Mondjátok el egymásnak, milyen háztartási eszközök találhatók az otthonokban!

Vigyázat: elektromosság!

A háztartási eszközök zöme elektromos árammal működik. Ilyen a tévékészülék, a hűtőszekrény, a mosógép, az asztali lámpa. Ezeket elektromos készülékeknek is nevezik.

Az elektromos készülékek csak akkor működnek, ha az elektromos hálózathoz csatlakoztatjuk őket, azaz a dugós csatlakozójukat a konnektorba dugjuk. A dugós csatlakozót úgy húzzuk ki a konnektorból, hogy nem a zsinórt, hanem a dugót fogjuk.



Vizsgáljátok meg egy hálózatról lekapcsolt elektromos háztartási készülék szerkezetét! Keressétek meg a csatlakoztató zsinórját, a dugós csatlakozóját, villáját és kapcsolóját!



A felnőttekkel közösen vizsgáljátok meg az otthonotokban található elektromos készülékeket!

Kérdezzétek meg a felnőtteket, hogy milyen elektromos készülékeket használhattok önállóan, milyeneket nem!

***Tilos olyan elektromos készülékeket használni,
amelyek sérültek vagy meghibásodtak!***

Veszélyes anyagok

Régen a mosáshoz és az otthoni takarításhoz csak tiszta vizet használtak. Manapság számos háztartásvegyipari termék könnyíti például az edénymosogatást, ablakmosást, a lefolyók, szőnyegek tisztítását, a fehérneműmosást.

Ezek a szerek nagyon hasznosak a háztartásban, de óvatosan kell bánni velük, mert foltosodást idézhetnek elő, ragadnak, sőt mérgezést okozhatnak. A gyerekek számára tilos ezeknek az anyagoknak a használata. De ha mégis ilyen háztartási vegyszer kerülne a bőrödre, azonnal mosd le bő vízzel, és jelentsd a történeteket a felnőtteknek!



A lakásban minden gyógyszert zárt dobozban kell tartani. Ha nincs ilyen házipatika, akkor tilos bármilyen otthon talált gyógyszert bevenned, beleértve a vitaminokat is! A helytelenül alkalmazott gyógyszerek halálos mérgezést is okozhatnak. Ha véletlenül nyeltél le valamilyen pirulát, akkor ezt azonnal jelentsd a felnőtteknek!

*Ha nincsenek a közelben felnőttek, akkor hívd a **112-es** telefonszámot!*

A tűz — barát, a tűz — ellenség

A tűz vagyok, mindenkinek
használni akarok.
De ha játszadsz velem,
te leszel az ellenségem!

Az otthonunkban sok gyúlékony vagy könnyen égő tárgy található: papír, szövetek, fa. Sokszor elegendő egy szikra ahhoz, hogy tűz keletkezzen. A tűz mindent megsemmisíthet a lakásban, de a legrosszabb, hogy a tűzvészben emberek sérülhetnek, sőt halhatnak meg.



Nézd meg a képeket, és nevezd meg azokat a tárgyakat, amelyek gyúlékonyak, és azokat, amelyek tüzet okozhatnak!



Mondj olyan helyzeteket, amikor a tűz — barát, s amikor — ellenség!

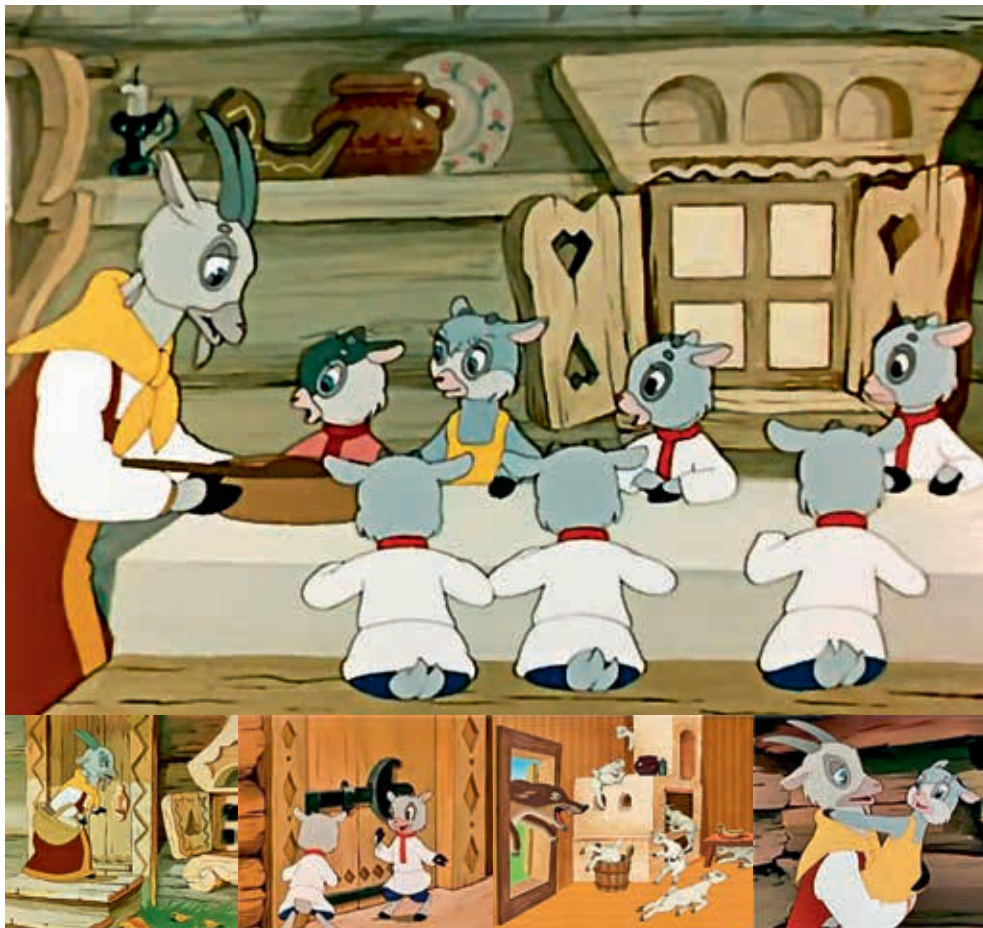
Hasznos tanácsok

- Ha a lakásban tűz ütött ki, azonnal hagyd el az épületet! Az embereket mentsd, ne a tárgyakat!
- Rohanj a szomszédokhoz, telefonálj a szüleidnek és a segélyszolgálatoknak!

AZ OTTHON BIZTONSÁGA

Ha egyedül vagy otthon

Már nem vagy kicsi, ezért néha rövid ideig egyedül is tartózkodhatsz otthon. Ehhez azonban néhány dolgot meg kell tanulnod. Például azt, hogy miként viselkedj, hogyan beszélj ismeretlen emberekkel.



Idézzétek fel *A farkas és a hét kecskegida* című mesét!

- Mire figyelmeztette anyjuk a gidákat?
- Mi történt azután?
- Mivel végződött a történet?

Hogyan viselkedünk az ismeretlen emberekkel?

Az életben a gonosztevők nem hasonlítanak a farkasokra. Orvosként, vízvezeték-szerelőként, villanyszerelőként, sőt rendőrként mutatkozhatnak be. Jegyezd meg jól: tilos ajtót nyitnod ismeretlen személynek, nem mondhatod meg neki sem a lakcímed, sem a telefonszámotokat, s azt is tilos közölni vele, hogy otthon nem tartózkodik felnőtt.



Olvasd el, hogyan kell udvariasan beszélni telefonon idegenekkel, amikor felnőtt családtagjaid távol vannak!



Alkossatok párokat, és játsszátok el az iménti párbeszédet!

Először egyiketek, majd a másikatok játssza a gyerek szerepét!

Ismerősnek azt a személyt tekintsd, akit jól ismersz!

A vidám cirkusz

Cirkuszt játszottunk a bátyámmal,
Gergővel mint akrobatával.
Én zsonglőrködtem,
a tányérokat nem kíméltem.
Vidám volt a hangulat,
mikor az edények aláhulltak.
Volt nagy nevetés,
de még több a törés.
Most legyen gyorsan
varázsló az akrobata,
mert anyukánk a munkából
rövidesen indul haza.



Gondolkozzatok el azon, milyen hasznos dologgal foglalhatták volna le magukat a fiúk otthon a randalírozás helyett!

Egymás után mutassatok be a fentihez hasonló helyzetet pantomimmal!

Tévékészülék, számítógép, telefon

A tévékészülék, számítógép és telefon hasznos dolgok. Azonban régen rossz annak, aki nem tudja helyesen használni őket, mert nem jut ideje tanulásra, kirándulásra, otthoni munkákra. Ráadásul megromolhat a látása, testtartása, sőt függőségbe kerülhet ezektől a készülékektől. Mindez azonban megelőzhető.



Naponta csak egy rajzfilmet vagy tévéműsort nézz meg!



Ügyelj arra, hogy a szobádban megfelelő legyen a megvilágítás!



A barátaiddal a szabadban szórakozz, ne telefonon!



Naponta ne játssz fél óránál többet a számítógépen!

GYAKORLATI MUNKA

1. Írj vagy rajzolj emlékeztetőt a televízió, számítógép, telefon megfelelő használatáról!
2. Beszöld meg a szüleiddel, hogy milyen tévéműsorokat érdemes megnézned! Jelöld be ezeket a heti tévéműsorban!

BIZTONSÁGOS ISKOLA

Álmaid iskolája



Képzeld el, hogy eljutottál álmaid iskolájába. Nézd meg, milyenek az osztálytermei, az étkezdéje, a folyosói, milyen az udvara! Rajzold le a látottakat!



Alkossatok párokat! Beszéljétek meg:

- Mi tetszik nektek a saját iskolátokban?
- Min szeretnétek változtatni?

Osszátok meg az elképzeléseiteket az osztálytársaitokkal!

Az emberi érintkezés tudománya

Reggelente nem csak azért indulsz az iskolába, hogy megtanulj írni, olvasni és számolni. Meg kell tanulnod a veled egykorú társaiddal való érintkezés szabályait is. Elsősorban ennek a tudománynak az elsajátításától függ, hogy örömmel lépsz-e be naponta az osztályodba, és mennyire lesz eredményes a tanulásod.

A jóindulat — a többi emberrel való érintkezés legfőbb záloga. Ha mindenki iránt jóindulattal viseltetsz, akkor jóindulatot kapsz viszonzásul. Ahol jóindulat uralkodik, ott a gyerekek jó pajtásai egymásnak, segítik egymást, senki nem sértegeti, gúnyolja a másikat.



Olvassátok el a jóindulat szabályait, amelyeket a képen látható gyerekek ajánlanak!

Találjatok ki magatok is szabályokat, ezeket írjátok le egy papírlapra, és függesszétek ki jól látható helyre!



Az iskolaépület kiürítése

Képzeld el, hogy valamilyen okból kifolyólag egyszerre kell elhagyni az iskolaépületet mindenkinek, aki ott tartózkodik. Nem nehéz rájönnünk, hogy ilyen esetben tolongás alakulna ki a folyosón, a lépcsőkön, az ajtóknban. Az ilyen tumultusok nagyon veszélyesek. Ha ugyanis tűz ütne ki vagy egyéb veszélyhelyzet alakulna ki az épületben, akkor az ott lévők élete attól függne, milyen gyorsan tudnák elhagyni az iskolát.

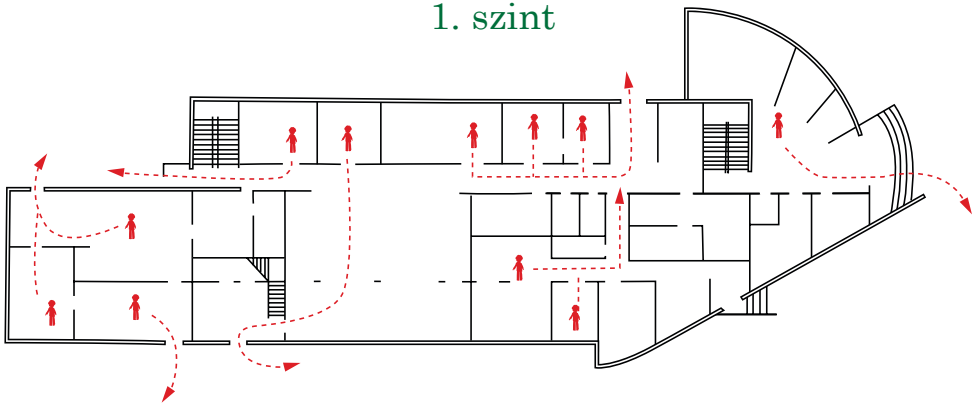
Ezért veszélyhelyzetekben az épületek **kiürítését** nem csak a főbb kijáratokon, hanem a vészkijáratokon át is végzik. A vészkijáratok ajtóin speciális jelzés látható. Ezt jegyezzétek meg!



Minden iskolának megvan a kiürítési vagy evakuációs terve. Ezen az van feltüntetve, milyen útvonalon kell elhagyni az épület különböző helyiségeit, hogy ne alakuljon ki torlódás.

KIÜRÍTÉSI TERV

1. szint



Keressétek meg az iskolátokban azt a helyet, ahol ki van függesztve az épület kiürítési terve! Ismerkedjétek meg a kiürítési tervvel! Keressétek meg rajta a saját osztályotokat, a fő- és a vészkijáratokat!

GYAKORLATI MUNKA



Álljatok sorba párosával, és menjetek együtt iskolátok vészkijáratához először az osztályotokból, majd a tornateremből, étkezdéből és egyéb olyan helyiségekből, amelyekben naponta megfordultok!



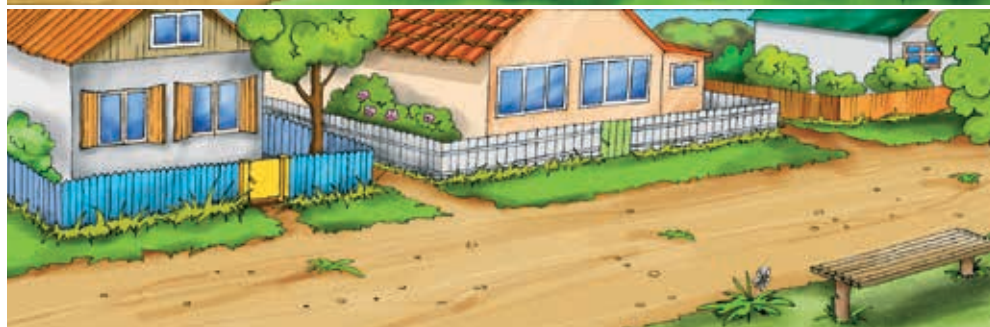
Hogyan kell viselkedni kiürítéskor

- Figyelmesen hallgasd és pontosan teljesítsd a tanítód utasításait!
- A helyiséget gyorsan kell elhagyni, minden pánik és kapkodás nélkül!
- Ne tolakodj, ne maradj le az osztályodtól, légy figyelmes és összeszedett!
- Ha tudomásodra jut, hogy valaki az iskolában maradt, akkor ezt jelentsd a felnőtteknek!

BIZTONSÁGOS KÖZLEKEDÉS

Milyen típusúak lehetnek az utak?

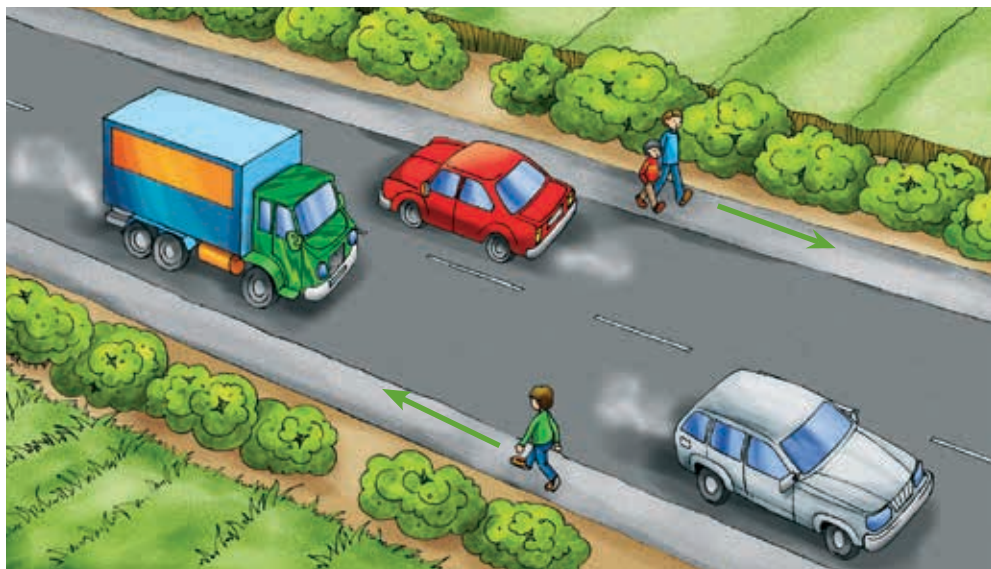
Ahol emberek élnek, ott utak épülnek. A városokban az utak szilárd burkolatúak, azaz aszfaltozottak vagy kockakőből kirakottak, míg faluhelyen előfordulnak földutak is.



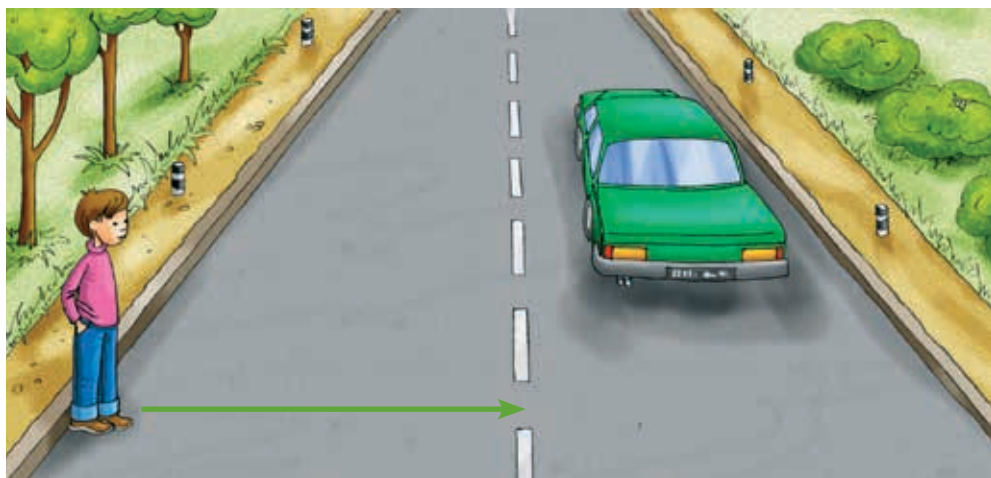
Milyen utak vannak a településeinken?

Településeken kívüli utak

A településeken kívüli utakat műutaknak nevezik. A műutak mentén rendszerint nincsenek járdák, ezért a gyalogosan közlekedőknek az útpadkán, a forgalommal szemben kell haladniuk.



Az úttesten csak olyan helyen szabad átkelni a másik oldalra, ahol mindkét irány jól belátható. Várd meg, amíg egyik irányból sem közeledik jármű, s csak az úttestre merőlegesen menj át a túloldalra.



Gyalogosoknak szóló közlekedési táblák

A gyalogosok, utasok, járművezetők — a közúti közlekedés résztvevői.



Hogyan nevezik az út gyalogos-közlekedés számára kijelölt részét?

Hogyan nevezik az út járműközlekedés számára szolgáló részét?

Hogyan nevezik azt a helyet, amely a gyalogosok számára van kijelölve az úttesten való átkelésre?

Keressétek meg a képeken a gyalogátkelőhelyet jelölő közlekedési táblát! Mit jelentenek az egyes közlekedési táblák?



A „Lakókörzet”, „Gyalogos övezet”, „Gyalogút” közlekedési táblák azokat a helyeket jelölik, ahol tilos vagy korlátozott a járművek közlekedése. Ezeken a helyeken zavartalanul lehet sétálni, futni, játszani.



Gyalogút



Gyalogos övezet



Lakókörzet

Útburkolati jelek

Az úttesten gyakran láthatók fehér, sárga, kék vagy vörös festékekkel felvitt jelzések. Ezeket útburkolati jeleknek nevezzük.

Az úttesten egymással szemben haladó forgalmat a középvonal különíti el egymástól.

Az úttesten a gyalogátkelőhelyet zebracsíkokkal vagy szaggatott vonallal jelölik, ha az átkelőhely jelzőlámpával van ellátva.

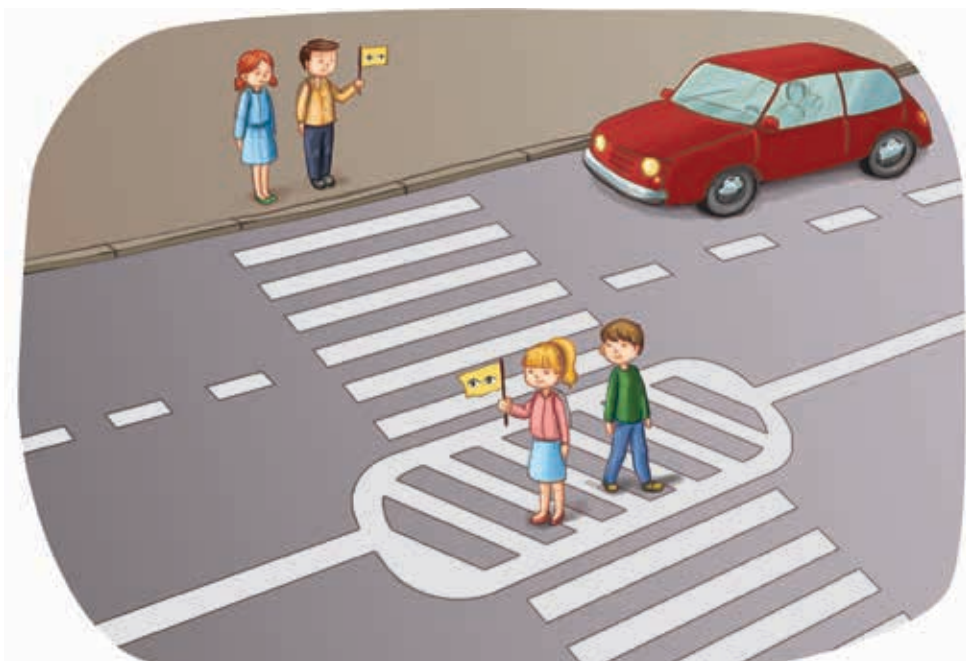
A széles úttesteken biztonsági járdaszigeteket festenek fel, ahol a gyalogosok meg tudnak állni és megvárni a járművek elhaladását.



Keresd meg a képen a középvonalat, a zebrát, a járdaszigetet!

Mondd el, hogyan kell szabályosan átkelni az úttesten!

Magyarázd meg, hogy az úttesten való átkeléskor miért kell először balra, majd a járdaszigeten vagy a középvonalon megállva jobbra nézni!



ÚTKERESZTEZŐDÉS

Mi az útkereszteződés?

Az utak egymással való metszésének helyét útkereszteződésnek nevezzük. Az útkereszteződések különböző alakúak lehetnek. Vannak például T-alakú és kereszt alakú útkereszteződések.



Keresd meg a képeken a kereszt alakú útkereszteződést!

Keresd meg a T-alakú útkereszteződést!

Milyen alakú útkereszteződés található a településeken?

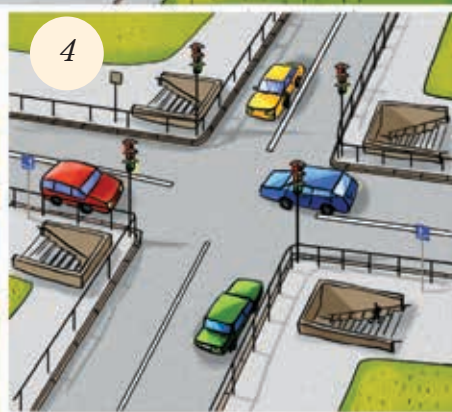
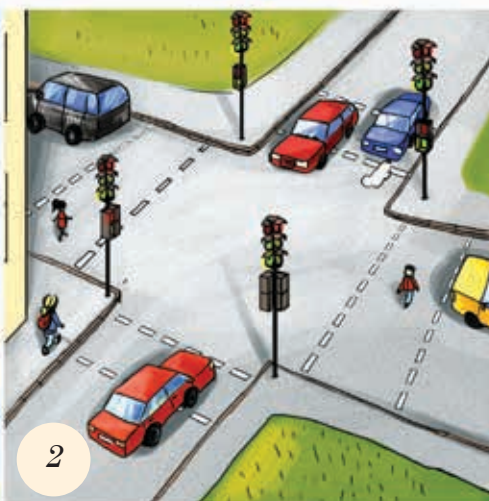
Szabályozott és szabályozatlan útkereszteződés

Ha az útkereszteződésben közlekedési jelzőlámpa található, akkor szabályozott kereszteződésről beszélünk. Ha nincs jelzőlámpa, úgy szabályozatlan útkereszteződésről van szó.



Keresd meg a képeken a szabályozott és a szabályozatlan útkereszteződést!

Melyik képen látható olyan kereszteződés, amelyben tilos az úttestre lépni?



Rajzold le, milyen útkereszteződések találhatók a településeden!

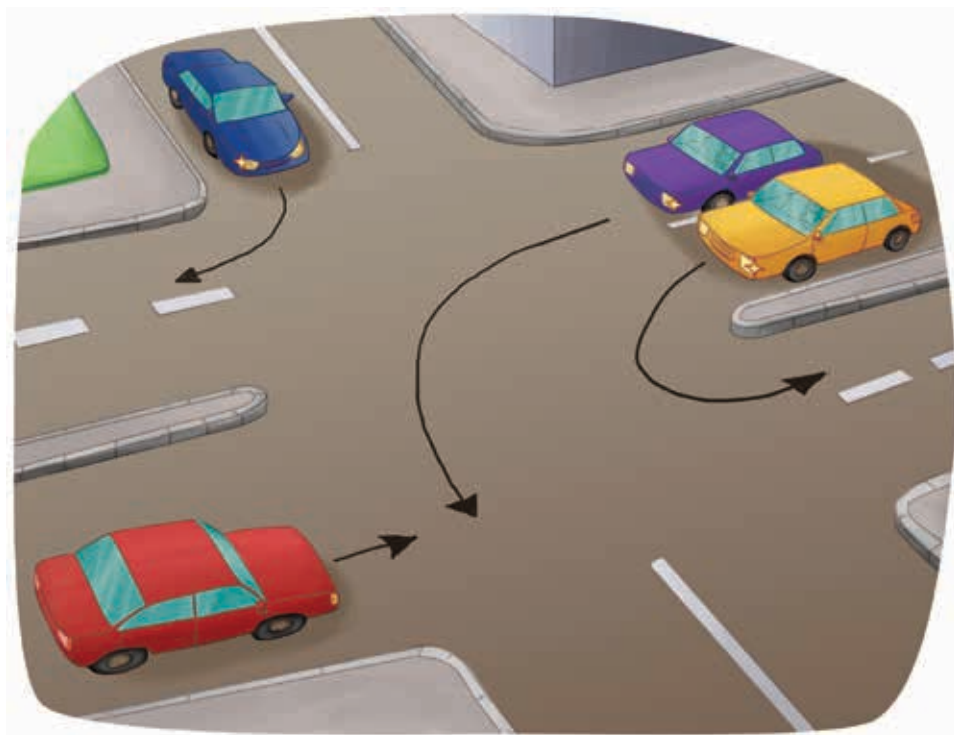
Hogyan állapítható meg a járműforgalom iránya?

Az útkereszteződésben a járművek nem csak egyenesen haladhatnak, hanem bekanyarodhatnak vagy vissza is fordulhatnak az ellenkező irányba. Ha a járművezető jobbra akar kanyarodni, akkor bekapcsolja a jobb irányjelző lámpát. Ha balra szeretne kanyarodni vagy visszafordulni, úgy a bal irányjelző lámpát kapcsolja be.



Nézd meg a képet! Mutasd meg, melyik személygépkocsi készül:

- jobbra kanyarodni;
- balra kanyarodni;
- visszafordulni;
- egyenes irányban haladni!



A felnőttekkel közösen gyakorold a járművek haladási irányának megállapítását az útkereszteződésben!

Hogyan kell átkelni az úttesten a kereszteződésben?

A szabályozott útkereszteződésben az úttesten csak a szemközti oldalon álló közlekedési lámpa zöld jelzésére szabad átkelni. Amikor a zöld lámpa villogni kezd, tilos megkezdeni az átkelést!



Különösen óvatosnak kell lenni a szabályozatlan útkereszteződésben. Azon a helyen szabad átmenni az úttest túloldalára, amelyet a „Gyalogátkelőhely” közlekedési tábla jelöl. Meg kell várni, ameddig a járművel elhaladnak vagy megállnak, hogy átengedjék a gyalogosokat.

GYAKORLATI MUNKA

Alkossatok két csoportot: „járművezetők” (makett volánt kapnak) és „gyalogosok”! Gyakoroljátok a szabályozatlan útkereszteződésben való közlekedés szabályait!

Gyakorold az úttesten való átkelést felnőtt felügyelet mellett!

ÁLLATOK A KÖRNYEZETÜNKBEN

Az emberek mellett ősidők óta élnek állatok. Megtalálhatók a házak udvarán, a házakban, sőt a városi lakásokban is.



Nézd meg a rajzokat, és mondd meg, hogy nevezik a különböző állatok „házait”!



Alkossatok párokat, és mondjátok el, milyen állataitok vannak otthon!

Hogy nevezik őket?

Miért kedvelitek ezeket az állatokat?

Hogyan kell a háziállatokról gondoskodni?

A háziállatok megfelelő gondoskodást igényelnek, hogy meg ne betegedjenek. Ha valaki papagájt tart otthon, akkor azt rendszeresen kell etetni, itatni, a kalitkáját tisztítani. A házi kedvenceket be kell állatorvossal oltatni betegségek ellen.



Állatok körbe, osszatok ki egymás között kutya-, macska-, kakas- és malacszerpeket! Csukjátok be a szemeteket és tömörüljétek négy csoportba eme „állatok” hangjai alapján!



A csoportokban beszéljétek meg, hogyan kell gondoskodni azokról az állatokról, amelyeket „képviseltek”!

Mondjátok el ezt az osztálynak is!

Mindig mossál kezet az állatokkal való érintkezés után!

Hogyan viselkedünk a állatokkal?

Sajnos nem mindegyik háziállat „jól nevelt”. Ha idegen cicával vagy kutyával szeretnél játszani, előbb kérdezd meg a gazdáját, hogy ez nem veszélyes-e. Tilos játszani a kóbor állatokkal, mert az ártatlannak tűnő kiscicától is súlyos fertőző betegséget kaphatsz.

Ha kóbor kutya támad rád az utcán, hajolj a föld felé, mintha követ emelnél fel, vagy kapj fel egy botot. Rendszerint ez elegendő ahhoz, hogy a kutya meghátráljon. Lassan vonulj vissza, ne fordíts hátat az állatnak. Ha megijedsz és futásnak eredsz, ezt a kutya gyengeségként értékeli és megtámadhat.



Mondj el az osztálynak történeteket arról, hogy valakire kóbor kutya támadt, vagy macska karmolt meg! Mit gondoltok, el lehetett volna kerülni ezeket a helyzeteket?



Kérdezzétek meg a felnőtteket, előfordult-e velük, hogy valamilyen állat támadta meg őket! Ez hogyan történt? Mit tettek ebben a helyzetben?

Rövid interjú

Hogy a kutya az ember barátja, azt már a kisgyerek is tudja. Erről sokkal többet megtudunk, ha egy buldoggal készítünk interjút.

– Ismered-e ezt a történetet?
Netán tanultad az iskolában?

– Semmit nem tudok róla,
soha nem hallottam.

Ahogy az anyám mondta —
macska ne kerüljön utamba,
a kutyaiskolában azt tanulom,
miként kell biztosan harapnom.

Több kérdésünk nem lehetett,
mert a buldog elkergetett.

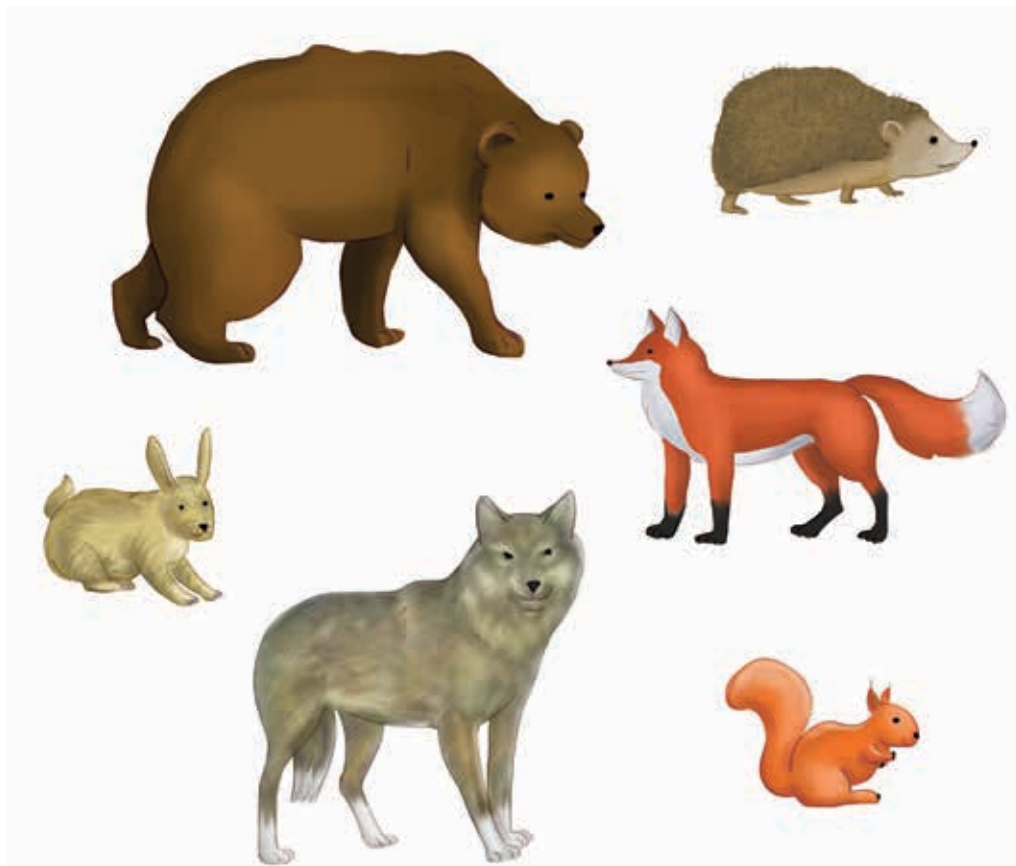


Jegyezd meg!

- Ne menj olyan állat közelébe, amely morog, fúj vagy ugat!
- Tartsd magad távol az olyan kutyától vagy macskától, amelyik eszik vagy valamit őriz, különösen ha kölykei vannak!
- Viccből se lépj fel támadólag kutyagazdával szemben, mert az állat nem érti a viccet!
- Ne menj olyan területre, amely előtt „A kutya hamis” felirat látható!
- Azonnal szólj a szüleidnek és fordulj orvoshoz, ha valamilyen állat megharapott! Az állat ugyanis veszett is lehet!

PIHENÉS A TERMÉSZETBEN

Az erdő minden évszakban csodálatos. Különösen szép tavasszal, amikor körös-körül minden virágzik, és vidám madárénektől hangos a rengeteg. Ne feledd azonban, hogy az erdő nem a lakásod. Könnyen eltévedhetsz vagy váratlanul ragadozó vadállattal találkozhatsz benne.



Milyen állatok láthatók a rajzokon?
Közlük melyiktől félnek az erdő lakói?
Kérdezd meg a felnőttektől, milyen vadállatok fordulnak elő a környéketeken!
Fejtsétek meg a madarokról szóló találós kérdéseket!

Találós kérdések madarokról

Kipi-kopi, kopogok,
Hernyók után kutatok.
Fák törzsét kopogtatom,
Ha beteg, meggyógyítom _ _ _ _ _.

Mocsárban sétálok,
néha fél lábon állok.
A repülést jól bírom,
békára vadászom _ _ _ _ _.

Sárga mellényt hordok,
fekete kapucniba bújok.
Lábam szürke, arcom fehér,
sokszor megvisel a tél _ _ _ _ _.

Vörös a kötényem,
a telet szeretem.
Etetnek a gyerekek,
ha ház közelébe megyek _ _ _ _ _.

Felhők között repdes,
fentről zsákmányra les.
Ha egy egeret meglát,
lecsap rá, mint a villám _ _ _ _ _.

Úszóhártyás a lába,
vízhatlan a tolla.
Hiába merül a tóba,
szárazon megy haza _ _ _ _ _.



Rajzolj le egy vadon élő állatot, amellyel kirándulás alkalmával találkoztál!

Készítsetek plakátot *Erdei (mezei) állatok* címmel!

Erdei kirándulásra készülünk

A természetben tett kirándulás csodálatos élmény az egész család számára. Azonban mielőtt nekivágnátok az erdőnek vagy a parknak, ne felejtsetek el erős lábbelit és olyan ruhát felvenni, amely megóv benneteket a horzsolásoktól és a kullancsoktól.



Segítsetek Aninak és Balázsnak az erdei kiránduláshoz megfelelő lábbeli és öltözők kiválasztásában!



Milyen viselkedési szabályokat kell betartani az erdőben?

Észrevettük, hogy egy faodúban mókuskölykök viháncolnak.

Apa, anya megtiltotta, hogy benyúljunk az odúba.

A fűben sündisznót találtunk, de kikerültük, s továbbálltunk.

Váratlanul zöld bokor alatt megláttunk egy vadnyulat. Lélegzetünk visszatartva Távolodtunk nem zavarva.

Szeretünk minden állatot, nem okozunk nekik gondot. Ők sem bántanak minket, mikor járjuk a rengeteget.



Hasznos tanácsok

- Csak felnőttekkel együtt kirándulj az erdőbe!
- Ne rongáld a madarak és más állatok fészket!
- Ne nyúlj a vadon élő állatok kölykeihez akkor sem, ha nem futnak el előled, mert fertőzöttek lehetnek!
- Ne menj bozótba, mert felhorzsolhatod a bőröd, vagy viperára léphetsz!
- Ha vadállatot veszel észre, akkor menj vissza abban az irányban, ahonnan jöttél, de ne téveszd szem elől a vadat!

MINDENKI A SAJÁT MAGA ORVOSA

Ha nem lenne fájdalom

Minden ember fél a fájdalomtól. Tudni kell azonban, hogy a fájdalom figyelmeztet arra, hogy a szervezettel valami nincs rendben. Képzeld el, hogy megsérültél, de nem érzel fájdalmat. Mivel ügyet sem vetsz a sebedre, abba kórokozó mikrobák juthatnak, s nem egy-két napig, hanem egy hétig vagy hónapig okozhatnak gennyes gyulladást.



Alkossatok párokat! Meséljete el olyan eseteket, amikor fájdalmat éreztetek valahol!

- Hogyan történt ez?
- Mit tettél?
- Ki segített rajtad?



Ha fáj valamid, akkor szólj a felnőtteknek!

Az elsősegélynyújtás szabályai

Kirándulások, kerékpározás vagy görkorcsolyázás közben nem mindig sikerül elkerülni az esést és az ezzel járó zúzódásokat, kék foltokat. Ha megütötted magad, akkor helyezz hideg tárgyat vagy borogatást az ütés helyére, ettől kisebb lesz a kék folt. A horzsolás a bőr felszíni sérülése. Hogy ezen keresztül ne juthasson fertőzés a szervezetedbe, idejében el kell látni a sérülést.

GYAKORLATI MUNKA

Az egyik osztálytársaddal párost alkotva gyakoroljátok, hogyan kell elsősegélyben részesíteni a horzsolást szenvedett személyt! Váltjátok egymást az „orvos” és a „sérült” szerepében!



1. Húzz védőkesztyűt!



2. Mosd le a horzsolás helyét folyóvízzel és szappannal!



3. Kend be a sérülés széléit jóddal vagy zöldikével!



4. Ragaszd le a sérült helyet tapasszal!

Vigyázat, rovarok!

Nyáridőben nehezen védhetjük meg magunkat a szúnyogcsípéstől. A szúrás helyén hólyagocska képződhet, amely erősen viszket. Ha ezt bekenjük jóddal vagy zöldikével, akkor megszűnik a viszketés.

Ha hirtelen erős, égető fájdalmat érzel, akkor valószínűleg méh, darázs vagy poszméh csípett meg.

- Ellenőrizd, hogy nem maradt-e a bőrödben a fullánk! Ha igen, akkor húzd ki!
- A csípés helyét mosd le hideg vízzel, dörzsöld be alkohollal vagy kölnivel!
- Helyezz a csípés helyére hideg tárgyat vagy borogatást!



Ha a csípés körül nő a duzzanat vagy rosszul érzed magad, akkor azonnal fordulj orvoshoz!

Felhívás

Mi, darazsak a gyerekeket
kérjük, édességgel
a szabadban ne járjanak,
minket ne háborgassanak.
Szeretjük az édeset,
rárepülünk rögvest.
Kéretlenül szúrhatunk,
illetet nem tanultunk.



Dongódal

Dalt dúdol a dongó,
de az nem fülbemászó:
figyelmeztet minket,
kerüljük a színes rétet
főként mezítláb,
mert belénk állhat
váratlanul egy fullánk.



Kullancsvágy

Magas fűben pici lények
nagy zsákmányra lesnek.
Ám ügyesek a gyerekek,
lábukra magas szárú cipőt,
magukra vastag ruhát vettek.
Hoppon maradtatok, kullancsok,
ma több vért nem szívhattok.



Olvasd el a verseket!

Nevezd meg a rovarcsípés elleni védekezés szabályait!

Ellenőrizd magad!

Magyarázd meg, miért látható nyíl az egyik, és vörös kereszt a másik két tanuló előtt!



4. rész

LELKI EGÉSZSÉG

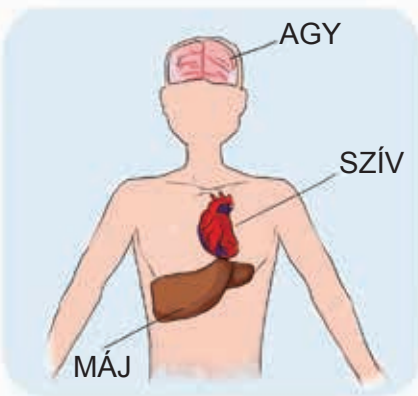
Ízlések és hobbik



Fogyatékkal élő barátaink



Az alkohol veszélye



A nyaralás szabályai



ÍZLÉSEK ÉS HOBBIK

Mindenkinek megvan a maga ízlése

Mit gondolsz, miért található az üzletekben olyan sokféle élelmiszer- és iparcikk? Ez azért van, mert az embereknek különböző az ízlésük. Egyesek a vaníliás, mások a csokoládé-, megint mások a gyümölcsfagylaltot kedvelik. Vannak, akiknek a kék ruhaszín, míg másoknak a fehér vagy a vörös tetszik. Ezért tartanak az üzletekben mindenféle ízlésnek megfelelő árukat.



Alkossatok párokat, és mondjátok el egymásnak, milyen az ízlésetek! Találjatok három olyan dolgot, amelyekben megegyezik, s három olyat, amelyben eltér az ízlésetek!

Gondolkozzatok el azon, mit jelent a mondás: „Ízlésekről nem vitatkozunk”!

Érdeklődés és hobbi

Az embereknek nem csak az ízlésük eltérő, hanem más-más hobbikat is űznek. A hobbi vagy kedvtelés az, amivel a szabadidőben foglalkozol. Valaki olvasni szeret, mások zenélnek, megint mások rajzolnak vagy táncolnak. Nézzétek meg a képet és mondjátok el, mi a gyerekek hobbija!



GYAKORLATI MUNKA

1. Rajzold le, hogy mi a hobbid!
2. Készítsetek plakátot *Az osztályunk hobbija* címmel!
3. Készítsetek otthon interjút a szüleitekkel! Kérdezzétek meg őket arról, hogy mi volt a hobbijuk akkor, amikor olyan idősek voltak, mint most ti! Azt a kérdést is tegyétek fel nekik, hogy most milyen az érdeklődésük és mi a kedvenc elfoglaltságuk!

Bonyolult kísérlet

Van, aki csillagokat vizsgál
éjszakánként teleszkóppal.
Más a mikrobákat fürkészi
elektronmikroszkóppal.
Szívesen beleegyeznék
egy bonyolult kísérletbe:
csak csokoládén élnék
leves és fasírt helyett.
Kísérletem abban sántít,
hogy a bank nem ad rá pénzt.



Mondd el, milyen hobbiokról van szó a versben!
Miért nem valósítható meg az említett kísérlet?

Ízlések, hobbik és egészség

Sajnos vannak olyan ízlések és hobbik vagy szenvedélyek, amelyek károsak az egészségre. Nézd meg a képeket és mondd el, milyen ízlések és hobbik hasznosak a gyerekek egészsége szempontjából, s melyek azok, amelyek károsak!



Mondj példákat olyan hobbikra, amelyek erősítik az egészséget!

Tanuld meg a hasznos és káros szokások megkülönböztetését, és válaszd mindig a hasznosat!

KÖZÖS ÉRDEKLŐDÉSŰ BARÁTOK

A hobbik világa

Unatkozol és nem tudod, hogy mivel foglald el magad? Ha körülnézel, akkor meglátod, hogy a világban számtalan érdekes elfoglaltság létezik. Nézd meg a rajzokat, és mondd el, mivel foglalkoznak a gyerekek!



Alkossatok két csoportot (fiúk és lányok)!

Cédulákra írd fel minél több hobbidat!

A feljegyzéseidet oszd három csoportba: olyanokra, amelyek főként lányokra; főként fiúkra; lányokra és fiúkra egyaránt jellemzőek!

Együtt vidámabb az élet

A hobbid hasznosabb és nagyobb örömet okoz, ha a kedvenc elfoglaltságod a barátaiddal közösen űzöd.



Egymás után mondjátok el, mi a hobbitek!
Nevezzétek meg azokat az osztálytársaitok által űzött hobbikat, amelyek a legjobban tetszenek nektek!



GYAKORLATI MUNKA

Szervezzetek tehetségversenyt, és mutassátok be a hobbitokat! Hozzátok el otthonról a gyűjteményeteket, vendéglétek meg osztálytársaitokat a magatok által készített ételekkel, vagy mutassátok be, mit tudtok a legjobban csinálni!

Fogyatékkal élő barátaink

Előfordulhat, hogy valamilyen fogyatékkal élő gyerek lakik a közeledben, vagy egy iskolába jár veled. A fogyatékkal élő gyerekek olyan fiúk vagy lányok, akiknek gyenge az egészségi állapotuk, gyengénlátók, siketek vagy kerekesszékekben közlekednek. Nekik, mint bármelyik más gyereknek, kijár a tisztelet és a támogatás.



Olvasd el a következő oldalon a *Nevettetők* című rajzfilmből való történetet!

Hogyan viszonyulsz azokhoz a gyerekekhez, akik nem tudják ugyanazt megtenni, amire te képes vagy?

Mit teszel, ha a társaságodban valaki a nála gyengébbet sértegeti?

Vasfazék nem játszik

Egyszer egy erdei tisztáson, egy fa alatt összefutott Morzsa, Süni és Bibi. Úgy döntöttek, hogy kosárlabda mérkőzésen mérik össze az erejüket. Elsőként Süni talált be a kosárba, majd Morzsa is bedobta a labdát. Mikor Bibi felugrott a dobáshoz, Morzsa megakadályozta a találatot.

— Morzsa, mit tettél Bibivel, ő volt soron — rótt fel Süni.

— Mi van? Vasfazék nem játszik! Ő robot, nem olyan, mint mi, neki matekpéldákat kell adni, hogy megoldja őket. Vasfazék számára érdektelen a játék a mi körünkben.

— Talán meg kellene őt magát kérdezni, hogy mit szeretne!

— Mit kell itt kérdezgetni? — vetette oda Morzsa, majd elhallgatott. Bibi ugyanis mesterien bedobta a labdát a kosárba.

— Remek! — kiáltotta Morzsa. — Na, gyerünk, ismételd meg!

Ezután hármasan folytatták a játékot.



*Mindig vannak a környezetünkben olyan emberek,
akiktől valami hasznosat lehet tanulni.*

REKLÁM ÉS EGÉSZSÉG

A döntéseid

Második osztályos vagy. A jövőben egyre gyakrabban kell önállóan döntened különböző kérdésekben. Nézd meg a rajzot és mondd el, milyen döntéseket hoznak a veled egykorúak!



Mondd el, milyen döntést kellett önállóan meghoznod ma reggel!

Idézd fel azokat a szabályokat, amelyek segítenek a megfontolt döntések meghozatalában (74. old.)!

Reklám és egészség

Előfordul, hogy nem tudod, milyen árucikket vásárolj meg, ezért a szüleidtől vagy a barátaidtól kérsz tanácsot. Vagy megveszed azt, amit a reklámban kínálnak. Tudnod kell, hogy a reklám — megbízhatatlan tanácsadó. Olyan dolgok megvásárlására próbál rábeszélni, amelyekre nincs szükséged vagy károsak az egészségedre.



Idézzetek fel olyan esetet, amikor reklám hatására kértétek a születeket valaminek a megvásárlására! Szükséged volt-e valójában arra a dologra?

A reklám célja — az áru eladása.



Olvassátok el a *Gergő és a reklám* című verset!
Nevezz meg olyan termékeket, amelyeket gyakran reklámoznak!

Nevezz meg olyan termékeket, amelyeket ritkán reklámoznak!

Közlük melyek hasznosak az egészségre nézve?

Gergő és a reklám

Csipszek kacsintottak Gergőre a reklámból,
szépen barnára sütek burgonyából.

Rohanni akart a fiú rögvest a boltba,
hogy az anyukája ezt meg ne tudja.

A reklámban a csipszek ropogtak,
az őket fogyasztó gyerekekre mosolyogtak.

Sonkás, sajtos, sós, szezámos és gombás,
„Vegyél meg azonnal” — mondták.

De Gergő a végsőkig ellenállt,
elhessegette magától a csábítást.

Megtanulta: a reklám nem más,
mint a gyerekeket becsapó ámtítás.



A hasznos élelmiszereknek nincs szükségük reklámra.

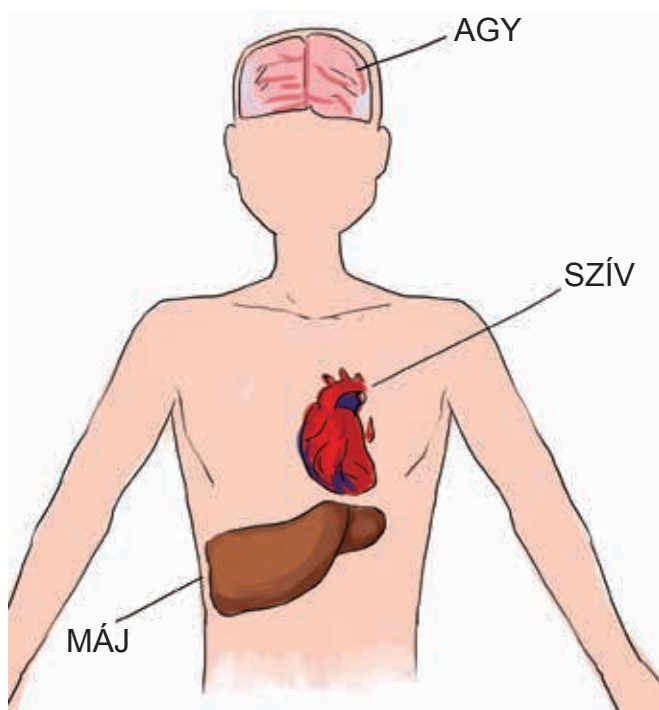
ALKOHOL ÉS EGÉSZSÉG

Az alkohol — veszélyforrás

Az alkohol olyan anyag, amely megtalálható a sörben, borban, pálinkában. Az alkohol rendkívül veszélyes az emberi életre és az egészségre nézve. A közúti balesetek és munkahelyi szerencsétlenségek zömét olyanok okozzák, akik visszaéltek az alkoholfogyasztás szabályaival.



Nézd meg a képet, és olvasd el azoknak a belső szerveknek az elnevezését, amelyekre pusztítólag hat az alkohol!



Az alkohol fogyasztása mérgezést, sérüléseket és súlyos betegségeket okozhat.

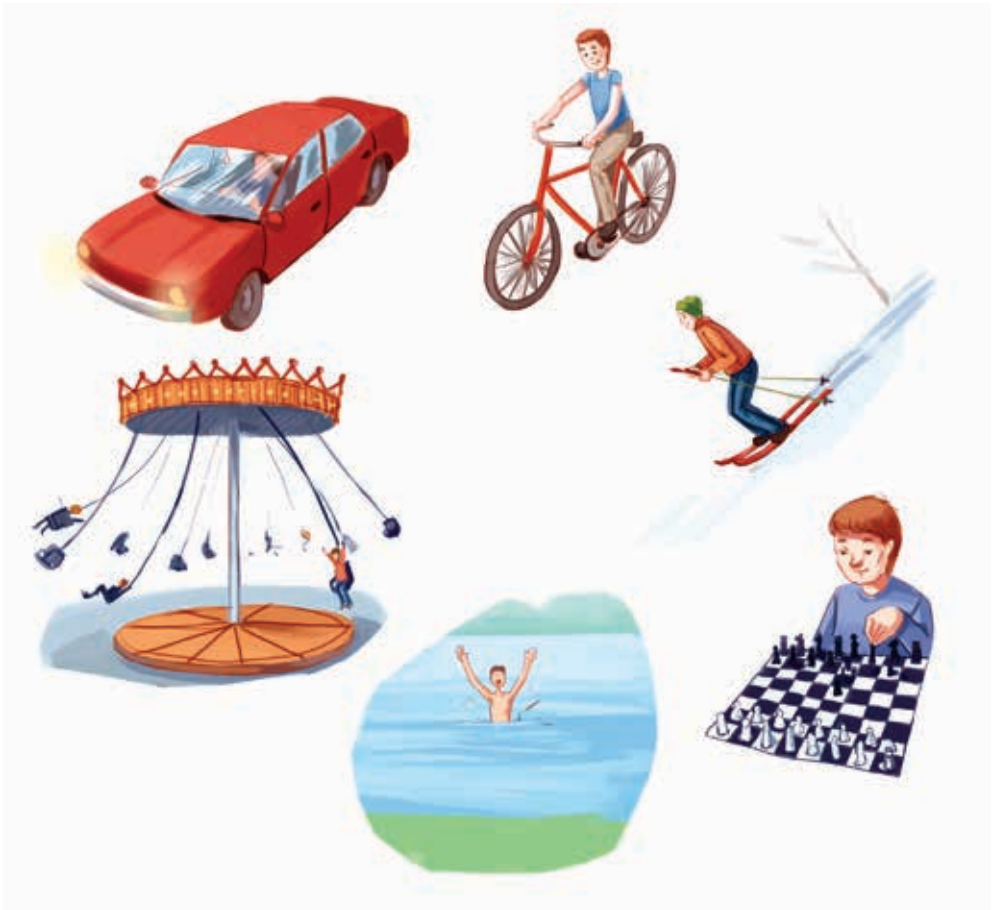
Szórakozás és alkohol

Vannak olyan felnőttek, akik azt hiszik, hogy az alkohol vidámmá tesz, elősegíti a szórakozást. Az igazi szórakozáshoz azonban nincs szükség alkoholra.



Nézd meg a képeket, és nevezd meg azokat a tevékenységeket, amelyekkel tilos foglalkozni alkoholfogyasztás után!

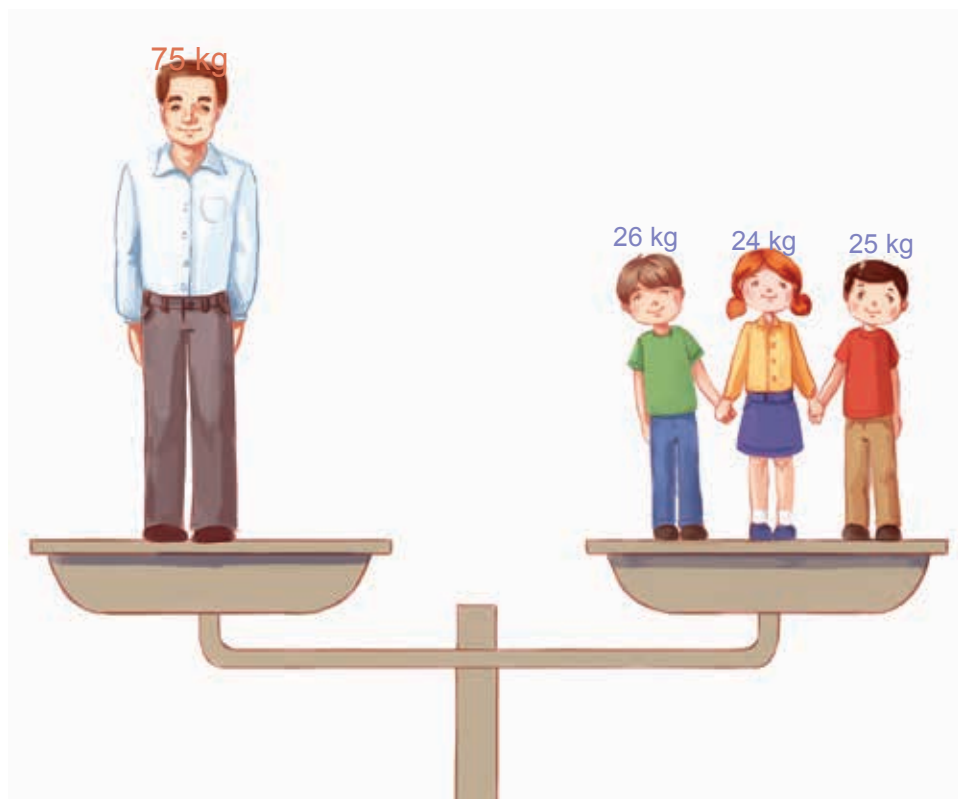
Mit gondoltok, miért?



*Nincs szükség alkoholra a tartalmas szórakozáshoz,
vidám időtöltéshez!*

Alkohol és gyerekek

Az alkohol különösen a gyerekekre veszélyes, mivel a testtömegük sokkal kisebb, mint a felnőtteké. Ebből kifolyólag már egy korty alkoholos ital is súlyos fertőzést okozhat a gyereknél.



A törvény tiltja alkoholtartalmú italok 18 éven aluli személyeknek történő eladását. A felnőttek védelme érdekében az alkoholos italok palackjain figyelmeztetés olvasható az alkoholfogyasztás veszélyességéről.

Jegyezd meg!

- Az alkohol legjobban a gyermeki szervezetet károsítja.
- Ha alkoholtartalmú itallal kínálnának, mondj rá határozott „Nem!”-et!

A NYARALÁS SZABÁLYAI

Hurrá, itt a szünidő!

Vége a tanévnek. Kezdődik a hosszú nyári szünidő. Ezt kellemesen, hasznosan és egészségesen kell eltöltened. Hogy jól érezd magad, nem feltétlenül kell messzi tájakra utaznod. Egyél minél több zöldséget és gyümölcsöt, de ne feledkezz meg az alapos mosásukról! Igyál sok vizet, sétálj nagyokat a szabadban, friss levegőn!



Hasznos tanácsok

- Csak olyan helyen játssz, ahol ez megengedett!
- Kerüld el a gazos helyeket, építkezési területeket!
- Olyan helyen kerékpározz, rollerezz vagy görkorcsolyázz, ahol nincs járműforgalom!
- Ne vedd fel a földről és ne fogj meg ismeretlen tárgyakat!
- Erdőbe, folyóhoz, tóhoz csak felnőttekkel együtt kirándulj!

A felnőtteknek mindig tudniuk kell, hogy hol tartózkodsz!

Hogyan kell napozni?

A homokban hevertünk,
a strandon sütkéreztünk.
Hétágra sütött, égetett a nap,
de minket ez nem zavart.
Játszottunk, szaladgáltunk,
a folyóba fejest ugráltunk.
Estére az egész testünk
úgy égett, mint a lángoló tűz.



Hasznos tanácsok

- A forró nyári nap nagyobb részét igyekezz árnyékos helyen tölteni!
- Viselj kalapot vagy sapkát, ha a napra mégy!
- Viselj természetes anyagból készült könnyű ruhát!
- A nyitott testrészeidet kend be napolajjal vagy napvédő krémmel!
- Reggel napozz, 10 óráig, majd a nap második felében, 16 óra után!

*Ha rosszul érzed magad, szédülsz vagy ég a bőröd,
akkor azonnal szólj a felnőtteknek!*

MELLÉKLET

Házi olvasmányok

A ház környékén

Nem csak az utcán kell óvatosaknak lennünk, hanem saját házunk környékén is. Jegyezd meg, hogy nem minden ember jó szándékú! Olvasd el az alábbi történetet, amely egy fiú történetét meséli el.

– Fiacskám, nincs kedved egy kis autózáshoz? — kérdezte az ismeretlen.

– Örömmel kocsikáznék, de engedélyt kell kérnem anyutól vagy aputól.

A kisfiú hazaszaladt, és elmondta az anyjának, hogy mi történt. Mikor együtt kiléptek az utcára, az idegennek és autójának már hűlt helye volt.

– Legközelebb — figyelmeztette az anyja — hasonló esetben az engedélyemet se kérd, azonnal mondd nemet! Soha ne ülj be ismeretlen férfi vagy nő autójába!

Jegyezd meg!

- Ha gyanús idegennel találkozol, a következő szabályokat kell betartanod:
- Soha ne lépj be a felvonóba ismeretlen személlyel együtt!
- Csak a barátaiddal játssz az udvaron, játszótéren!
- Ha el akarnak venni tőled valamilyen tárgyat, s úgy érzed, hogy gyengébb vagy, akkor add oda. Jegyezd meg, hogy semmilyen tárgy nem ér annyit, mint az egészséged!
- Azonnal ugorj el a járda széléről, ha egy autó fékezett le melletted vagy lassan halad utánad!

- Ne menj közel a rád furcsán néző és feléd közeledő ismeretlenhez!
- Ne állj szóba ismeretlen személlyel!
- Ha valaki megpróbálna lefogni, akkor igyekezz kiszabadulni: marj, harapj és kiabálj. Kiabáld azt, hogy „Nem ismerlek! Engedj el!” vagy „Nem vagy az apám! Bántani akarsz engem!”

Tűzveszély

A tűz az ember régi barátja. Azonban könyörtelen ellenséggé válhat, ha tűzvész keletkezik. A tűzvész nagy bajt okozhat. A tűzben az emberek nem annyira a lángoktól, mint a szénigától és a füsttől veszítik életüket.

Tűz leggyakrabban azért keletkezik, mert a gyerekek felelőtlenül játszadoznak tűzveszélyes tárgyakkal.

Ha váratlanul tűz ütne ki a lakásokban, akkor ne kísérletezz az oltásával! Ez a felnőtteknek se mindig sikerül.

Jegyezd meg!

- Tűz üthet ki, amikor a gyerekek:
- gyufával, öngyújtóval játszadoznak;
- a felnőttek engedélye nélkül használnak elektromos eszközöket, gáztűzhelyet, villanykályhát.
- Védekezésésként tedd a következőt:
- ne ijedj meg, ne ess pánikba;
- ne bújj a tűz elől szekrénybe vagy ágy alá;
- azonnal hívd a 101-es telefonszámon a tűzoltókat;
- gyorsan menj ki a lakásból az utcára, zárd be az ajtót magad mögött;
- a padlón csúszva menj az ajtóhoz, lenn jóval kevesebb a füst;
- ha tüzet fogott a ruhád, akkor vedd magad a földre, és addig hemperegj, amíg el nem oltod a lángokat!

Az erdőben

Az erdők szebbé teszik a földet. Az erdőben bogyót,ogyorót, gombát gyűjtenek... Az erdőben tett kirándulás jót tesz az egészségnek. Azonban kárt is tehetsz magadban, ha nem tudod, hogy melyek az ehető gombák és bogyók, melyek mérgezők, vagy ha rosszul tájékozódsz az erdőben. Tanuld meg, hogy melyek az erdeinkben leggyakrabban előforduló mérges gombák és növények!

Bármennyire szeretsz is az erdőben járni, egyedül nem menj oda. Csak felnőttekkel együtt kirándulj az erdőbe! A kirándulók óvatlanságából erdőtűz keletkezhet. A tüzet égő gyufa, cigarettacsikk vagy tábortűz okozhatja.

A gyerekeknek minél messzebbre kell futniuk az erdőtűztől. Ilyenkor a széllel szemben kell szaladniuk, lehetőleg az erdei tisztásokon, utakon, patakok, folyók partján. Ha a levegőben sok a füst, akkor a száját és orrot nedves kendővel, törülközővel vagy a ruházat egy részével fedjük be.

Jegyezd meg!

- Hogy el ne tévedj az erdőben:
- ne távolodj el a felnőttektől;
- állandóan légy kapcsolatban a barátaiddal, az idősebbekkel;
- figyeld a tájékozódásul szolgáló tárgyakat: fatönköt, le-tört ágat, furcsa alakú fát, hangyabolyt;
- óvd az erdőt, soha ne tegyél kárt benne;
- ne rombold a madárfészkeket;
- ne nyúlj a madárfiókákhoz, állatkölykökhöz, mert a szüleik elhagyhatják őket, ha idegen szagot éreznek rajtuk;

- ha a közeledben vadállat tűnne fel, nyugodtan térj ki előle, hagyd szabadon számára az ösvényt;
- ne rakj tüzet száraz fűvön vagy száraz fák közelében;
- ne rakj nagy tüzet száraz és szeles időben;
- a tüzet alaposan oltsd be: szórd be földdel vagy öntsd le vízzel. Feltétlenül ellenőrizd, hogy nem maradtak-e égő parazsak!

A hasznos és káros napsugár

A napfény jót tesz az egészségnek, javítja a hangulatot. A napsugaraktól a bőr leburnul, bársonyos lesz.

Azonban a nap káros is lehet: ha valaki fedetlen fővel tartózkodik a napon, napszúrást kaphat. Ilyenkor megemelkedik a test hőmérséklete, megfájdul a fej, levertség, fülzúgás jelentkezik.

Ha ez veled is előfordulna, azonnal szólj a felnőtteknek.

Ők segítenek neked: vízzel vagy hideg teával itatnak, a homlokodra nedves borogatást raknak, árnyékos helyre visznek.

A napsütéstől égési sérülést is szenvedhetsz: a bőröd ki-vörösödik és fáj, ráz a hideg. Ekkor azonnal menj árnyékos helyre, az égés helyét kend be krémmel. Lefekvés előtt a megégett bőrrészt dörzsöld be kefirrel vagy tejfellel.

Jegyezd meg!

- Az első napokban ne napozz 10 percnél tovább;
- napozásra legmegfelelőbb a 10 óra előtti és 16 óra utáni napszak;
- feltétlenül védj a fejed a napsugaraktól!

Jégen és vízen

- Jó dolog korcsolyázni a befagyott tó vagy folyó jegén. De ilyenkor fokozottan kell ügyelni a biztonságra.
- Soha ne menj egyedül a jégre!
- Soha ne lépj a jégre addig, amíg nem győződted meg arról, hogy az elég vastag!
- Kerüld a lékeket és a sötét foltokat, mert ott vékony a jég.
- Kerüld a nádasok, bokrok, fák és források környékét, mert ezeken a helyeken megbízhatatlan a jég!
- Ne bízz a jégben olvadáskor, enyhüléskor, mert veszélyes lehet!
- Ne ess pánikba, ha beszakad alattad a jég: hívj segítséget! Igyekezz kimászni a jeges vízből!
- Tárd szét a karjaidat, és lassan próbálj a melleden minél messzebbre kikúszni a lékből!
- Óvatosan húzd ki először az egyik lábad, lökd el vele magad a lék szélétől, majd vedd ki a vízből a másikat is!
- Indulj el kúszva abba az irányba, ahonnan jöttél!
- A partra érve rohanj a legközelebbi házhoz!
- Ha a szemed láttára szakadt be valaki alatt a jég, akkor mérd fel a helyzetet, és próbálj meg segíteni!
- Hívj segítségül felnőtteket!
- Amikor egy másik gyereket próbálsz kihúzni a lékből, ne menj 3–5 méternél közelebb annak széléhez! Nyújts be a szerencsétlenül jártak sílécet, botot, zsinórt vagy sálat!
- Eközben téged valakinek biztosítania kell a partról!

Nyáron biztosan te is gyakran jársz fürödni. A vízparton való pihenés igen egészséges. A víz a naphoz hasonlóan erősíti a szervezeted. Vigyázz, hogy fürdőzés közben ne essen bajod!

Jegyezd meg!

- Csakis olyan helyen fürödj, ahol ez engedélyezett;
- soha ne fürödj felnőttek nélkül;
- ne menj olyan helyre, ahonnan a vízbe eshetsz, ott ne játssz;
- ne ugorj vízbe olyan helyen, amit nem ismersz;
- ne rendetlenkedj a vízben;
- ne merészkedj messzire a parttól úszógumival vagy felfújható matraccal;
- ne fürödj olyan helyen, ahol csónakáznak, vízibicikliznek;
- ne fürödj soha kifáradásig!

Hogyan közlekedjünk az utcán?

Az utcán gyalogosok vagyunk. A baleset elkerülése érdekében mindenkinek be kell tartania a közlekedési szabályokat.

Tanuld meg a gyalogosokra vonatkozó közlekedési szabályokat, és **tartsd be** azokat!

- Közlekedj a járdán vagy a gyalogúton!
- Ahol nincs járda, ott az útpadkán kell közlekedni a forgalommal szemben, és csak felnőttel együtt!
- Haladj a járda és a gyalogút jobb oldalán!
- Csak a kijelölt helyen kelj át az úton!
- Ha olyan helyen mégy át az úton, ahol nincs átkelőhely feltüntetve, akkor először nézz balra, majd az út közepén jobbra!
- Csak akkor kelj át az úton, amikor azon nincsenek járművek, vagy azok nagyon messze vannak.

Az út túloldalára nemcsak az úttesten, hanem **aluljárón** és **felüljárón** is át lehet jutni. Ezeket a helyeket közlekedési jelzőtáblák mutatják.

Az útkereszteződés

Azt a helyet, ahol az utak metszik egymást, **útkereszteződésnek** nevezzük.

Útkereszteződés a neve annak a helynek is, ahol a főúthoz másodrendű út csatlakozik.

A keresztezésekben sokkal több az autó, mint az egyenes úton. A gyalogosoknak itt nagyon figyelmeseknek kell lenniük.

Soha ne menj át a kereszteződésen úgy, hogy előtte nem nézel szét! Ha a kereszteződésre zebra van felfestve, akkor csakis azon menj át.

Milyenek lehetnek az útkeresztezések? Vannak **jelzőlámpás** és **jelzőlámpa nélküli** keresztezések.

A jelzőlámpás kereszteződésen akkor kell átmenni, amikor a közlekedési lámpa zöld fényre vált.

Jelzőlámpa áll a járdán ...
Csuda okos szerkezet!
Zöld szemével hogyha rám néz –
azt jelenti, mehetek.
Ilyenkor én nem habozom:
szépen el is indulok,
tudom, hogy a túloldalra
veszély nélkül átjutok.
Ám hogyha a jelzőlámpa
piros szeme néz felém:
megállok a járda szélén,
s nem indulok, de nem én!...

Szalai Borbála

Jegyezd meg, hogyha a közlekedési lámpa zölden villog, akkor nem szabad elindulnod az út másik oldalára, mert hamarosan vörösre vált!

A jelzőlámpa nélküli kereszteződésben csak a gyalogátkelőhelyen lehet átmenni az úton. Ha az úttestre nincs felfestve gyalogátkelőhely, akkor a járdák vonalában kell átkelni a másik oldalra.

A széles utakon biztonsági szigeteket alakítanak ki. Ezen meg lehet állni, és kivárni, amíg elhaladnak a járművek.

Jegyezd meg az útkereszteződésben való átkelés szabályait:

- Mielőtt az útestre lépnél, győződj meg róla, hogy az úton nincsenek gépkocsik, vagy megálltak, tőled távol vannak.
- Ha nem érkeztél átmenni az úton, akkor állj meg a választóvonalon vagy a biztonsági szigeten. Várd meg, amíg elhaladnak a járművek, és nyugodtan folytasd az átkelést!

Hasznos és káros szokások

Azokat a cselekedeteket, amelyeket természetes módon és állandóan végzel, szokásoknak nevezzük. Például reggelente ugyanabban az időben mosakszol vagy reggelizel. Azokat a szokásokat, amelyek jót tesznek az egészségnek, **hasznosaknak** nevezzük. Az egészséget romboló szokásokat **károsaknak** mondjuk.

Az egyik legkárosabb szokás a dohányzás. A dohányzás gyermekkorban károsítja leginkább az egészséget. Hogy elkerülhesd ezt az igen káros szokást, fogadd meg a következő **jó tanácsokat**:

- Ha azért szeretnél rágyújtani, hogy nagyobbnak lássanak, csinálj valami mást, amit a felnőttek tesznek: például véd meg a nálad kisebbeket, ha bántani akarják őket, készíts reggelit a családnak vagy takarítsd ki a lakást.
- Ha cigarettával kínálnak, és nehezedre esik visszautasítani, akkor tedd fel magadban a kérdést: „Ha most félek ellentmondani, akkor vajon mindig teljesítem mások kívánságát, s nekem nem is lesz saját akaratom?”

TARTALOM

Bevezetés. AZ EMBER EGÉSZSÉGE	5
Az ember növekedése és fejlődése	6
Egészség és betegség	10
Hogyan előzhető meg a fertőzések?	14
1. rész. AZ EGÉSZSÉGES TEST	20
Napi időbeosztás.....	21
Tanulás és pihenés	26
Az iskolás higiénája.....	30
A fogak egészsége	34
Táplálkozás és egészség	38
Étkezési kultúra	42
Tornagyakorlatok és egészség.....	46
A testedzés szabályai	50
2. rész. EMBEREK KÖZT.....	55
A gyermekek jogai	56
A családot.....	60
Az emberi érintkezés tudománya.....	64
3. rész. VESZÉLYES KÖRNYEZET	
Biztonság és veszély	70
Háztartási eszközök	76
Az otthon biztonsága.....	80
Biztonságos iskola	84

Biztonságos közlekedés	88
Útkereszteződés.....	92
Állatok a környezetünkben	96
Pihenés a természetben.....	100
Mindenki a saját maga orvosa	104
4. rész. LELKI EGÉSZSÉG	109
Ízlések és hobbik	110
Közös érdeklődésű barátok	114
Reklám és egészség	118
Alkohol és egészség	121
A nyaralás szabályai	124
MELLÉKLET.....	126
Házi olvasmányok	126
A ház környékén.....	126
Tűzveszély	127
Az erdőben.....	128
A hasznos és káros napsugár.....	129
Jégen és vízen.....	130
Hogyan közlekedjünk az utcán?.....	131
Az útkereszteződés	132
Hasznos és káros szokások	133

Навчальне видання

Бех Іван Дмитрович
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Страшко Станіслав Васильович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 2 класу загальноосвітніх навчальних
закладів з навчанням угорською мовою**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,
молоді та спорту України*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Переклад з української мови

Перекладач *Адальберт Адальбертович Варга*

Угорською мовою

Зав. редакцією *А. Варга*

Редактор *Б. Ковач*

Художнє оформлення *А. Кисліцина, Н. Зуєва*

Обкладинка *Н. Зуєва*

Фотографії на обкладинці *О. Москаленко*

Коректори *І. Петро, Г. Турканич*

Формат 70x100^{1/16}. Папір офс. Гарнітура Century Schoolbook.

Друк офс. Ум. друк. арк. 11,05. Обл.-вид. арк. 10,65.

Тираж 1896 пр. Зам. №

Державне підприємство

“Всеукраїнське спеціалізоване видавництво “Світ”

79008 м. Львів, вул. Галицька, 21

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 2980 від 19.09.2007

www.svit.gov.ua

e-mail: office@svit.gov.ua

Друк на ПРАТ “Львівська книжкова фабрика “Атлас”

79005 м. Львів, вул. Зелена, 20

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1110 від 08.11.2002 р.