

EGÉSZSÉGTAN

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

*Ajánlotta Ukrajna Oktatási, Tudományos, Ifjúsági
és Sportminisztériuma*

Львів
Видавництво „Світ”
2013

УДК 614(075.2)=511.141

ББК 51я71

О-75

Перекладено за виданням:

Основи здоров'я : Підручник для 3-го кл. загальноосв. навч. закл. /

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

К. : Видавництво „Алатон”, 2013.

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 07.02.2012 р. № 118)

Видано за рахунок державних коштів.

Продаж заборонено

Основи здоров'я : підруч. для 3 кл. загальноосвіт.
О-75 навч. закл. з навч. угорською мовою / І. Д. Бех,
Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко ;
перекл. А. А. Варга. – Львів : Світ, 2013. – 160 с. : іл.

ISBN 978-966-603-843-5

УДК 614(075.2)=511.141

ББК 51я71

ISBN 978-966-603-843-5 (угор.)

ISBN 978-966-2663-14-3 (укр.)

© Воронцова Т. В., текст, малюнки, 2013

© ТОВ Видавництво „Алатон”, текст,
дизайн, малюнки, 2013

© Варга А. А., переклад угорською
мовою, 2013

Kedves barátom!

A 3. osztályos *Egészségtan* tankönyvet tartod a kezében. Ez segítő lesz mind az iskolában, mind otthon. Megtanít arra, hogyan különböztetheted meg a hasznos dolgokat a károsaktól, a biztonságos helyzeteket a veszélyesektől, s megtudod belőle, hogyan hozhatsz megfontolt döntéseket.

Már tudod, hogy az egészségtan órák különlegesek. Amellett, hogy nagyon érdekesek, hasznosak is. Ezeken a tanórákon sokat fogtok mozogni, különböző játékokat játszani, párban és csapatban foglalkozni, élethelyzeteket elemezni és projekteket megvalósítani.

Jó egészséget és sok sikert kívánunk neked az új tanévben!

A szerzők



Egyezményes jelek



Kezdő feladat



Önálló tevékenység



Csoportban vagy párban végzett tevékenység



Alkotói feladat



Szerepjáték



Mozgásgyakorlat



Olvasd el!



Házi feladat

Az *ilyen betűkkel* szedett szavak jelentése a 156. oldalon lévő kisszótárban található.

Bevezetés

AZ EMBER EGÉSZSÉGE

Egészség és fejlődés



Az egészség forrásai



Egészséges életmód



1. §. EGÉSZSÉG ÉS FEJLŐDÉS

Ismét együtt

Vége a nyári szünidőnek. A vakáció alatt te és a barátaid is kipihentétek magatokat, sokat nőttetek és fejlődtek.



Játsszátok el az *Igaz vagy nem igaz?* elnevezésű játékot! Valaki álljon ki közületek az osztály elé, a többiek pedig tegyenek fel neki három kérdést a nyárral kapcsolatban! Két kérdésre igaz, egyre pedig valótlan választ kell adni. A tanulónak ki kell találniuk, hogy a feleletek közül melyik igaz, melyik nem igaz.

Alkossatok párokat! Pantomim segítségével mutassatok be valamit egymásnak abból, amit nyáron tanultatok!



Az egészség ismérvei



Képezzetek két csapatot! Az egyik rajzolja meg az egészséges, a másik a beteg ember portréját!

Mutassátok be a rajzokat az osztálynak!

Nevezzétek meg az egészség és a betegség azon ismérveit, amelyeket a rajzotokon ábrázoltatok!

Írjátok le ezeket a füzetetekbe!



Növekedem



Nem is tudtam, nem gondoltam,
Növekedéssel telt a nyaram.

Ülök a székemen – növekedem,
növök, amikor észre sem veszem.

Növök, ha az ablakon kinézek,
Növök, amikor filmet nézek.

Ha süt a nap, ha esik, ha fúj,
minden sejtem folyton újul.

Mikor súrolok, port törlok,
Akkor is valamennyit növök.

Ha csak ülök és olvasok,
Úgy is egyre nagyobb vagyok.

Apával tegnap tévét néztem,
ő nem nőtt, de én növekedtem.

Négyest kaptam, szinte sírtam,
mégis növésben maradtam.

Egész évben növekedtem,
már anyukámat is túlnőttem.

Agnyija Barto nyomán



Beszéljétek meg, mit jelentenek a következő ukrán mondások:

„Vigyázz a ruhádra, amíg az új, az egészségre – amíg fiatal vagy!”

„Fiatalon az ember felfelé, öregkorban lefelé nő.”

Minden élő növekszik és fejlődik.

Fejlődöm

Minél több évesek a gyerekek, annál többet tudnak, annál többre képesek. Ez azt jelenti, hogy fejlődnek.



Olvasd el a *Hogyan vált Marika felnőtté?* című elbeszélést!

Szerinted a felnőttek magasságukon kívül miben különböznek még a gyerekektől?

Hogyan vált Marika felnőtté?

A kis Marika nagyon szeretett volna gyorsan felnőni. De nem tudta, hogyan lehetne ezt elérni. Mindenesetre sokszor felvette a nagymama cipőjét, olyan frizurát készített, mint amilyen a nagymamájéé, még az anyja nyakláncát is próbálgatta a tükör előtt. Felnőtt karórárt viselt.

A lány egyszer úgy döntött, felsöpri a padlót. Meg is tette. Az anyja csodálkozott is, és megkérdezte:

– Mi történt, Marika, kezdesz felnőtté válni?

Amikor pedig elmosogatott, az apja megjegyezte:

– Észre sem vettük, hogy a mi Marikánk felnőtt lett. Nemcsak a padlót söpri már fel, hanem el is mosogat.

A kis Marikát most már mindenki felnőttként kezeli.

Jevhen Permjak nyomán



A felelősségtudat a felnőtt ember ismérve.

A növekedés és fejlődés megfigyelése

A veled történő változások nyomon követéséhez érdemes külön noteszt rendszeresítened. Szükséged lesz továbbá tollra, ceruzára, mérőszalagra, mérlegre és fényképezőgépre.

1. Havonta mérd meg a testtömeget és a testmagasságod! A magasságméréshez állj az ajtóhoz, tegyél a fejed tetejére vonalzó, és pontosan jelöld meg ceruzával a helyét az ajtón! Ezután mérőszalaggal mérd meg a padló és a jelölés közötti távolságot!
2. Hogy látható legyen a növekedésed, minél gyakrabban készíts magadról fényképet! Lesz mire emlékezned, amikor felnősz.
3. Fontos, hogy sokoldalúan fejleszd a személyiséged. Olvass könyveket, nézz jó filmeket, beszélgess érdekes emberekkel!
4. Jegyezd be a noteszedbe a testi és személyiségfejlődéssel kapcsolatos adataidat!



A növekedésed és fejlődésed nyomon követése során megtanulod, hogyan figyeld egészségi állapotod alakulását.

GYAKORLATI MUNKA

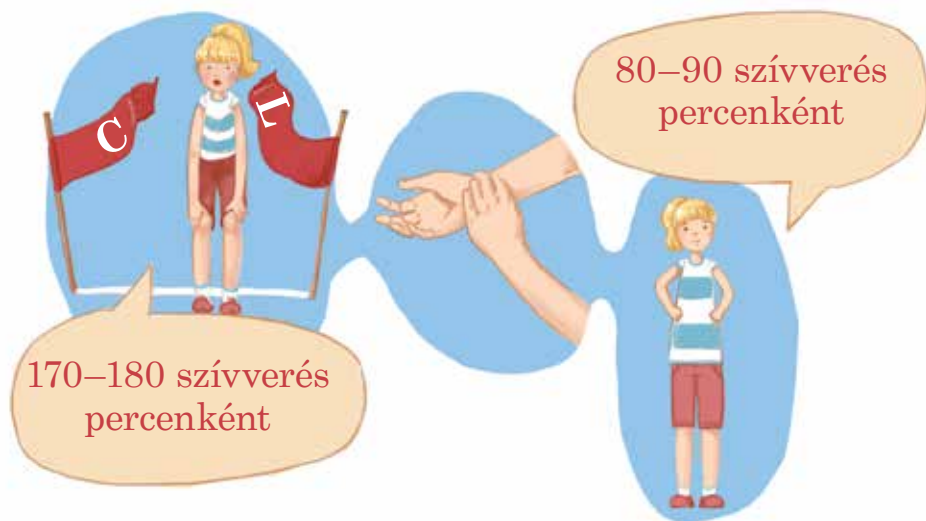
Az orvos a beteg vizsgálata során a szívverés szaporaságát méri, amikor a pulzust számolja. Minden ilyen szívösszehúzódnál a vér az erekbe lökődik. A túl magas pulzusszám betegség jele lehet vagy a szív túlterhelésére utalhat.



Te is megtanulhatod, hogyan mérheted meg a szívverésed szaporaságát. Ehhez másodpercmutatós órára lesz szükséged.

- Egyik kezed három ujjával tapintsd ki a pulzusodat a másik kezed csuklójának belső felületén!
- Számold meg, hányat ver percenként!

A veled azonos korú gyerekek percenkénti normális pulzusszáma 80–90. Futás vagy tornagyakorlatok után szaporábbá válhat a szívverés, de néhány perc múlva visszaáll a normális szintre.



A nyugalmi állapotban mért túl magas pulzusszám betegség jele lehet.

2. §. AZ EGÉSZSÉG FORRÁSAI

Természeti környezet

A mezők és hegyek, a folyók és tengerek, a sztyeppék és erdők, a vadállatok, madarak és rovarok alkotják a természeti környezetet. Az osztálytársaidal együtt végezd el a következő gyakorlatot.



Idézzétek fel a legszebb helyet, ahol valaha megfordultatok! Üljetek kényelmesen, csukjátok be a szemeteket, és képzeletben térjete vissza arra a helyre! Amikor képzeletbeli utazásotok során megérkeztek, nézzetek körbe:

- Mit láttok (folyót, tengert, hegyeket, erdőt, sztyeppét...)?
- Mit hallotok (madáréneket, levélsusogást, hullámverést...)?
- Milyen illatokat éreztek (virágillatot, frissen kaszált fű illatát, erdeifenyő-illatot...)?

Egymás után mondjátok el, mit képzeltek magatok elé és mit éreztetek a képzeletbeli utazásotok során!



A bennünket körülvevő mezőket és hegyeket, folyókat és tengereket, növényeket és állatokat természeti környezetnek nevezzük.

Természet és egészség

Az emberek szintén részei a természetnek (környezetnek). Az egészségünk csak úgy őrizhető meg, ha tiszta levegőt lélegzünk be, forrásvizet iszunk, természetes élelmiszereket fogyasztunk, edzzük a testünket.



Idézzétek fel, hogyan edzhető a test a természet segítségével (napfénnel, levegővel, vízzel)!

Milyen természeti veszélyeket ismertek (hőség, hurrikán, villámlás, ónos eső, mikrobák...)?

Miért kell óvni a természetet?

A természet a mi közös otthonunk. Ezért minden embernek gondoskodnia kell róla. Minden földre dobott papírdarab, pillepalack vagy műanyag zacskó szennyezi a környezetet, szeméttelappé változtathatja a legszebb tájat is. A természet óvásával virágzó kertté változtathatjuk bolygónkat.

A tavaszi szünidőben,
Sokat jártam a természetben.
Kalapácsot, szögeket vettem,
Apámtól deszkát kértem.
Madáretetőt készítettem,
Ebben madarakat etettem.
Seregélyek laknak benne,
Nagyon hálásak érte.

Ligyija Kirjacsenko nyomán



Hogyan segíthetsz a természet megóvásában?

**A természet egészségünk forrása.
Óvd a természetet!**

Szociális környezet

A születésedtől fogva körülvesznek a szüleid, a nagyszüleid, a testvéreid, a nevelőid és tanítóid. Tőlük tanulsz meg mindent, amire szükséged van. Ezek az emberek képezik a szociális környezetet.

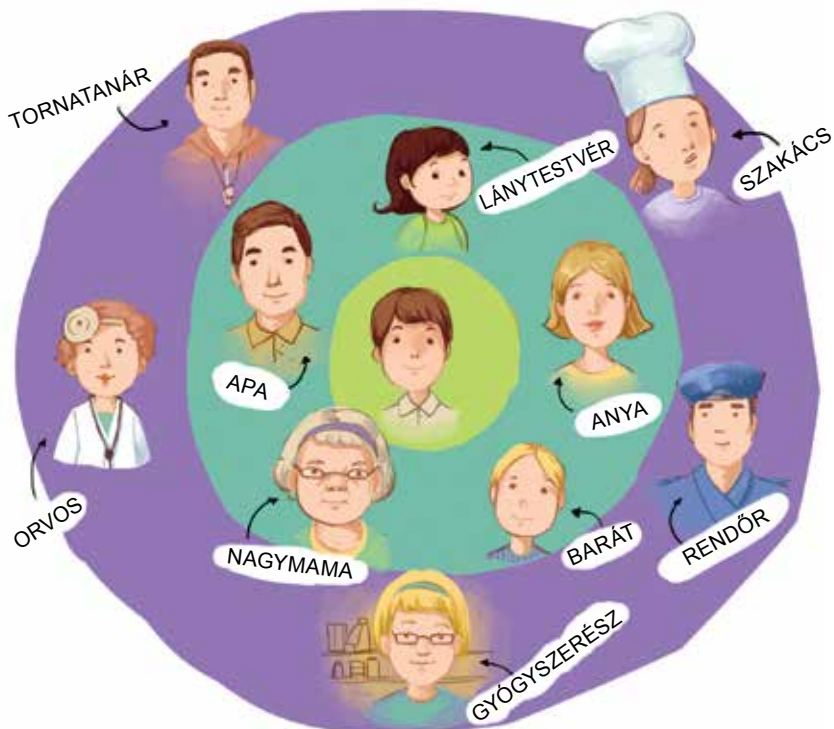


Nézd meg a rajzot, és nevezd meg azokat, akik a legközelebbi környezetedhez tartoznak!

A szociális környezetedből kivel beszélsz naponta, időről időre, ritkán, szinte alig?

Közülk ki törődik az egészségeddel?

Hogyan teszik ezt?



*A szociális környezet
a melletted élő emberekből áll.*

A szociális környezet és az egészség

Az egészségünk a többi emberhez fűződő kapcsolatainktól függ. A félreértés, veszekedés, verekedés rontja a közérzetet és károsítja az egészséget, míg a gondoskodás, törődés, szeretet és tisztelet örömet okoz, ezért erősíti az egészséget.

A titok

Mit lehetne
tenni azért,
hogy a torta
ízletesebb legyen?

Mit lehetne
tenni azért,
hogy a napod
hosszabb legyen?

Hogy öröm
és boldogság
töltse ki
napjaidat.

Nincs ebben
semmi titok,
amid van, a barátoddal
kell megosztanod.



Anatolij Koszteckij nyomán



Beszéljétek meg, mit jelentenek a következő mondasok:

Legyen inkább száz barátom, mint száz hrivnyám.

Bajban ismerszik meg a barát.

A barátság a kölcsönös tiszteleten és törődésen alapul.

3. §. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

A szokások és az egészség

Mindent, amit megszokásból teszünk, szokásnak nevezük. Minden embernek vannak szokásai. Vannak hasznos és káros szokások.

A levetett ruha gondos összehajtogatása, a lábbeli használat utáni megtisztítása, az íróasztal rendezése része a rendteremtésnek, és hozzájárul a házi feladat könnyebb elkészítéséhez, egyúttal öröm a szülők számára. Az ilyen szokást hasznosnak nevezzük.

A későn fekvés, rendszeres késés, a tennivalók halogatása, a dolgok szétdobálása frusztrációt okoz, s a szülők is dorgálnak a szertelenségért. Az ilyen szokások ártanak a jó hírnévnek és az egészségnek, ezért károsaknak nevezük őket.



A felsorolt szokások közül válasszátok ki azokat, amelyek hasznosak az egészség szempontjából: testedzés, dohányzás, fogmosás, körömrágás, fül-lentés, torna!

Még milyen hasznos és káros szokásokat ismeretek? Mondjatok példákat!

Az általatok ismert mese- és regényhősök közül kiknek vannak hasznos, és kiknek káros szokásai?

Hogyan értelmezik a következő mondásokat?

A szokás második jellem.

Vegyél mindent jó néven, de kerüld a rosszat!

Ki szelet vet, vihart arat, ki szokást vet, jellemet arat, ki jellemet vet, sorsot arat.

Vannak hasznos és káros szokások.



Nézzétek meg a rajzokat és feleljetek az oldal alján lévő kérdésekre!



Hanna már este elkészíti másnapra az iskolatáskáját.
Misi ezt reggel szokta tenni.



Ébredés után Misi még fél órát szunyókál.
Hanna azonnal felkel és tornázik.



Ezután Hanna mosakszik, fogat mos, felöltözik és jó étvággal reggelizik. Misi kapkodva pakolja az iskolatáskáját. Ennek következtében sokszor nem érkezik reggelizni, és éhesen megy iskolába.



A két gyerek közül kinek van több hasznos szokása? Melyek ezek?

Hogyan hatnak ezek a szokások az egészségükre és tanulmányi előmenetelükre?

Egészséges életmód

Egészséges az életmódod, ha a következő szokásaid vannak:

- ápolod a tested, azaz rendszeresen mosakszol, fürdesz, eszel, tornázol, edzed magad;
- úgy osztod be az idődet, hogy mindent érkezel elvégezni és nem fáradsz el;
- jó a viszonyod másokkal, mind a felnőttekkel, mind a kortársaiddal;
- megfontolt döntéseket hozol és fenntartod a jó közérzed.



Az egészség legjobban az életmódtól függ.

GYAKORLATI MUNKA



Alkossatok csoportokat! Válaszoljatok a kérdésekre, és alkossátok meg az egészséges életmód szabályait!

Higiénia

- Milyen helyzetekben kell kezet mosni?
- Hányszor kell naponta fogat mosni?
- Milyen gyakran kell fogorvoshoz menni?
- Mikor kell zuhanyozni vagy fürdeni?
- Milyen higiéniai eszközöket nem szabad kölcsön venni a barátaidtól?

Táplálkozás

- Hányszor kell naponta enni?
- Mennyi friss zöldséget és gyümölcsöt kell fogyasztani naponta?
- Mennyi tejterméket kell enni naponta?
- Milyen termékeket szabad csak ritkán és mértékkel fogyasztani?
- Milyen élelmiszereket kell kiiktatni az étrendből?

Mozgási tevékenység

- Milyen sporttevékenység hasznos az egészségre nézve?
- Milyen gyakorlatokat kell reggelente végezni?
- Milyen gyakorlatokkal szüntethető meg a fáradtság a tanórák során?
- Melyek azok a hasznos játékok, amelyeket a barátaiddal játszatsz a szabadban?

Testedzés

- Folytathatnak-e önállóan testedzést a gyerekek?
- Milyen természeti tényezők segítenek a szervezet edzésében?
- Milyen testedzési módszereket ismersz?
- Mikor kell abbahagyni a testedzés folyamatát?

Napi időbeosztás

- Naponta hány órát kell aludniuk a gyerekeknek?
- Naponta hányszor kell enni?
- Naponta hány órát kell friss levegőn tartózkodni?
- Hány órát szabad tévézéssel vagy számítógépezéssel tölteni?
- Este hány órákor kell lefeküdni?

Kommunikáció

- Milyen szavakra mondjuk, hogy varázsszavak?
- Milyen udvariassági szabályokat ismersz?
- Ki neveli a gyerekeket és tanítja őket jó modorra?
- Mit kell tenned, ha valakit véletlenül megsértesz?

Megfontolt döntések

- Milyen készség segít abban, hogy elkerüld a veszélyhelyzeteket?
- Milyen szabály segít abban, hogy megfontolt döntéseket hozzass?
- Mit kell tenned azt megelőzően, hogy cselekednél?
- Milyen következményeket kell elkerülni?
- Kihez kell fordulnod tanácsért, ha nem tudod, mit tegyél?

Jó közérzet

- Mit érezhet az ember különböző helyzetekben?
- Milyen érzések hasznosak és milyenek károsak az egészségre nézve?
- Mit tudsz tenni, ha szomorú vagy, rossz a közérzeted?
- Milyen játékok javítják a hangulatod?

Összegező feladatok

1. Másold le ezt az oldalt!
2. Olvasd el a szokások jegyzékét!
3. Tegyél jelet a megfelelő oszlopban!
4. Milyen szokásokból – hasznosakból vagy károsakból – van neked több?
5. Gondolkozz el azon, hogyan lehet megszabadulni a káros szokásoktól!

Szokás	Hasznos	Káros	Saját
Fogmosás reggel és este			
Kézmosás evés előtt			
Evés piszkos kézzel			
Görnyedt járás			
Egyenes járás és ülés			
Köröm-, ceruza- és tollrágás			
Késés			
Idejében való érkezés			
Igazmondás			
Becsapás			
A tárgyak saját helyükre való rakása			
Holmik, játékok szanaszét dobálása			
Segítés a felnőtteknek			
Szemetelés			
Az iskolatáska esti előkészítése			
Az iskolatáska reggeli készítése			
Édesség fogyasztása ebéd előtt			
Édesség fogyasztása desszertként			
Zöldségek és gyümölcsök fogyasztása naponta			
Káros ételek előnyben részesítése			
Nyitva felejtett ablak és bejárati ajtó melletti alvás			
Túl melegen való öltözködés			
Sírás bármilyen apróság miatt			
Mindenben a pozitívum keresése			

1. rész

TESTI EGÉSZSÉG

Munkaképesség és egészség



Aktív pihenés



Öltözködési higiénia



Védekezés a meghűlés ellen



Egészséges táplálkozás



4. §. MUNKAKÉPESSÉG ÉS EGÉSZSÉG

A **munka** emberi tevékenység, amely során az egyén erőfeszítést fejt ki valamilyen cél elérése érdekében. Ukrán népi mondások szerint: „Ha boldog akarsz lenni, győzd le a lustaságod”, „A munka gazdagít, a lustaság szegényít”, „A munka – egészség, a lustaság – betegség”.



Milyen foglalkozások láthatók a képeken?

Melyik munka szellemi, melyik fizikai?

Az iskolásnak mi a fő munkája?



Az ember munkaképessége egészségi állapotától függ.

A természeti ritmusok és az egészség

A természetben sokféle ritmus – napi, évszakos – előfordul. Például reggel felkel, este pedig lemegy a nap. Minden élőlény ehhez a ritmushoz igazodik. A növények esetében ez a virágok kinyílását és bezáródását, az állatoknál a nyugalom és az aktivitás időszakát jelenti. A mi szervezetünk is eszerint az „óra” szerint él.

Amint reggel felkel a nap, te is felébredsz éjszakai álmodból, estefelé pedig, amikor a nap lenyugszik, már ásítózol. Bármilyen eltérés ennek az „órának” a járásától károsítja az egészséget. Ha az ember éjszaka nem alszik, másnap romlik a munkaképessége, emlékezete, szétszórttá válik, szédül, még eszméletét is vesztheti.



Alkossatok párokat! Idézzetek fel olyan esetet, amikor éjszaka nem tudtatok aludni!

Mondjátok el egymásnak, hogy ennek mi volt az oka, és hogy éreztétek magatokat másnap!

Milyen következtetést tudtok ebből levonni?

A napi időbeosztás és a munkaképesség

A természeti ritmusok figyelembevétele lehetővé teszi, hogy a legmegfelelőbb módon tervezzük meg a napi életritmusunkat, s ezzel növeljük a munkaképességünket.

Például reggel könnyebben emésztjük a táplálékot, amelyből az energiánkat nyerjük. Ezért soha nem szabad megfledkeznünk a reggeliről, mert csak így lehetünk egész nap frissek és erősek.

A munkaképesség 10 és 12 óra között a legmagasabb. Az agyunk ekkor működik a legjobban. Ennek köszönhetően mindent könnyebben megjegyzel és hatékonyabban oldod meg a feladatokat.

Minden élőlény a természeti ritmusok szerint él.

Körülbelül 13 óra tájban felerősödnek az emésztési folyamatok. Tehát itt az ideje az ebédnek. Ebéd után csökken a munkaképesség, ezért pihenni kell egy keveset.

Majd 15 és 18 óra között ismét fokozódik a munkaképesség. Ekkor érdemes elkészíteni a házi feladatot, utána el lehet menni sportolni.

A vacsorának könnyűnek kell lennie, mivel estefelé lassul az emésztés. Lehetőleg 21 órakor le kell feküdni, hogy könnyen elaludhass és jól kipihend magad az éjszaka folyamán.



Állítsd össze a napi időbeosztásod a természeti ritmusok figyelembevételével!



A természeti ritmusok figyelembe vétele elősegíti az egészség megőrzését és a munkaképesség növekedését.

Az íróasztal megvilágítása

A leckét nappal vagy megfelelő mesterséges világítás mellett kell írni. A nem megfelelő megvilágításra a szervezet úgy reagál, mint az alkonyatra: csökken a munkaképesség, álmoság jelenik meg. A gyenge világítás kedvezőtlenül hat a testtartásra és a látásra is, mivel erősen a füzet vagy könyv fölé kell hajolni. A túl erős fény is káros, mert megerőltető a szemnek.



A szüleiddel együtt ellenőrizd, hogy megfelelő-e annak a helynek a megvilágítása, ahol a házi feladatodat készíted és tanulsz:

- az íróasztalt az oldalával kell az ablak felé fordítani, hogy a fény balról essen rá, ha jobb kézzel írsz, vagy jobbról legyen a megvilágítás, ha balkezes vagy;
- az ernyő vagy búra nélküli lámpa vakít. Ezért matt, zöld vagy sárga ernyőjű lámpát használj!



Gondoskodj íróasztalod helyes megvilágításáról!

GYAKORLATI MUNKA

A hatékony munkaképesség megőrzése érdekében 30–50 percenként szünetet kell beiktatni a foglalkozás során. Tanuld meg azokat a gyakorlatokat, amelyekkel megszüntetheted a feszültséget, feltölthetsz energiával, javíthatod a figyelmed, a matematikai és az alkotói képességeidet.

Hinta

Ülj le a szőnyegre, hajlítsd be térdben a lábad és a kezekkel fogd át! Lassan fordulj a hátadra, majd vissza, s végezz néhány ilyen hintaszerű mozgást.



Nyújtózás

Áll egyenesen, emeld fel a jobb kezed! A bal kezével fogd meg és húzd a fejedhez, majd engedd le a hátad mögött! Cseréld meg a kezeidet, és a bal kezedet fogva végezd el a gyakorlatot!



Tükörkép

Állj egyenesen és képzelj el, hogy a tábla előtt állsz és mindkét kezeden krétát tartasz! Mindkét kezettel egyidejűleg kezdj el, középről kiindulva, tükörképeket rajzolni!

Nincs jelentősége, hogy mit rajzolsz, de a képeket a képzeletbeli tábla felső és alsó részén kell készítened!



A foglalkozás során 30–50 percenként iktass be szünetet!

5. §. AKTÍV PIHENÉS

Az *aktív pihenés* a szabadidő aktív mozgásos tevékenységgel való eltöltése. Van, aki kerékpározni szeret, van, aki a kirándulást, túrázást kedveli, míg mások a futballozást, tollaslabdázást részesítik előnyben.



A vázlat segítségével nevezzétek meg az aktív pihenés formáit!

Egymás után meséljétek el, az aktív pihenés melyik fajtáját szeretitek!



Az aktív pihenés az élet fontos része.

Mozgás és egészség

A nem megerőltető fizikai terhelés hasznos az egészségre nézve. Ez megszünteti a feszültséget és javítja a közérzetet.

A mozgás hatására gyorsul a szívverés, a vérkeringés, erősödik a légzés, s ezáltal a vér jobban telítődik oxigénnel. A futás, ugrás, úszás fejleszti az izmokat, elősegíti a helyes testtartást, kedvez a gyorsabb növekedésnek.



Készíts fogalmazást a kép alapján, és felelj a kérdésekre!



- Hogyan nevezzük a kerékpárosok számára épített utat?
- A településeken van-e olyan hely, amely alkalmas arra, hogy kerékpározni, görkorcsolyázni, gördeszkázni tanuljatok?

Az aktív pihenés erősíti az egészséget.

Biztonságos sportolás



Kérdezzétek ki azokat a tanulókat, akik már kerültek veszélyes helyzetekbe görkorcsolyázás, gördeszkázás vagy kerékpározás közben!

- Hol történt az eset?
- Mi okozta a veszélyes helyzetet?
- Hogyan végződött a történet?
- Hogyan lett volna elkerülhető a veszélyes helyzet?



Hozzátok el otthonról az iskolába az aktív sportolás közben használatos védőeszközöket!

Mutassátok be, hogyan kell őket használni!

Aktív sportok űzése során viselj bukósisakot és más védőeszközöket!

Izomfájdalom

Előfordul, hogy a sportszakkörben folytatott edzést vagy kerékpározást, görkorcsolyázást követően másnap az egész test fáj. Ez azt jelenti, hogy az izmokat túl nagy megterhelés érte. Ilyenkor nem kell nyugtalankodni, a fájdalom néhány nap alatt elmúlik, s ismét akadálytalanul mozoghatsz. Javíthatja a közérzetet a meleg fürdő és a frottír törülközővel való bedörzsölés.

Néha futás, ugrás vagy egyszerűen alvás közben erős fájdalmat érzel, mintha valami összerántaná a lábad. Ez a görcs. Erős izom-összehúzódáskor keletkezik, amikor az izmok nem tudnak elernyedni.

Ilyenkor húzd meg a nagylábujjad és igyekezz enyhe dörzsölés közben ellazítani a lábadat. Ha vízben rándult görcsbe a lábad, azonnal menj ki a partra. Ne szégyellj segítséget hívni!



Ha izomfájdalmad van, szólj a felnőtteknek!

6. §. A RUHA ÉS A LÁBBELI HIGIÉNIÁJA

Hagyományok és modernség

Az emberek régóta ruhával védik testüket a hidegtől, hőségtől, esőtől, hótól, a horzsolásoktól és karcolásoktól. Minden nemzetnek megvan a hagyományos viselete.

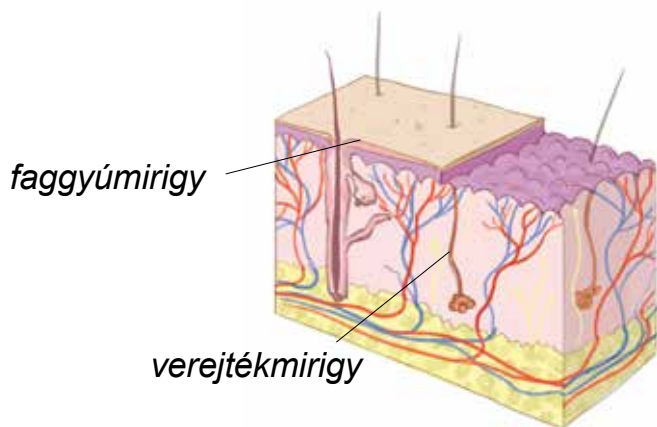


- Az ukrán és a magyar népviselet mely elemeit ismeritek?
- Milyen a nők és a férfiak nemzeti viselete a vidékeken?
- A hagyományos viselet mely elemei maradtak meg a korszerű öltözködésben?
- Alkossatok párokat, és mondjátok el egymásnak, hogy milyen a kedvenc öltözéketek!

Minden nemzetnek megvan a hagyományos viselete.

Ruha és egészséges bőr

A testünket rugalmas burok – bőr – fedi. A felszíne sima. Azonban nagyítóval vizsgálva pórusok láthatók rajta. Ezen keresztül ürül ki a testből a verejték. Ezek a verejtékmirigyek. A bőrben más apró mirigyek is vannak, mint például a faggyúmirigyek. Ezek faggyút, azaz zsírt választanak el. A faggyú puhítja a bőrt.



Ha meleg van vagy sportolunk, a bőrünkön verejték jelenik meg. A verejték hűti a testet. Ezzel a túlhevüléstől óvja. A faggyúval és verejtékkal keveredett porszemcséken ugyanakkor szaporodásnak indulnak a mikrobák. Ez gyulladást okozhat. A tiszta és puha ruha azonban felszívja a bőrváladékot, elősegítve ezzel a bőr egészségének megőrzését.



- Mit veszünk fel éjszakára?
- Hogy nevezik a tornaórán viselt öltözéket?
- Miért kell átöltözni iskola után?
- Milyen felsőruházatokat ismertek?

A tiszta ruha óvja a bőr egészségét.

Ruhagondozás

A pamutból készült ruhadarabok puhák, kellemes tapintásúak. Jól szívják magukba a verejtéket. Ezért pamutból elsősorban alsóneműt és zoknit készítenek. Naponta kell alsóneműt és zoknit váltani. Lefekvés előtt feltétlenül éjszakaira kell cserélni a nappali öltözetet.

A gyapjúból készült öltözet jól melegít. Gyapjúból felsőruházatot készítenek. A gyapjútermékeket vagy tisztíttatni kell, vagy kímélő módon kell mosni. Az iskola után feltétlenül öltözz át, vedd fel otthoni ruhát, az iskolai öltözőked tisztogasd meg és tedd vállfára.



A tréningruhákat leginkább műszálas szövetekből varrják. Az ilyen szövetek fényesek, könnyű az ápolásuk. A tréningruhát minden egyes használat után ki kell mosni.



Fejtsd meg a találos kérdést!

Tisztít nadrágot, dzsekit,
kabátot és csizmát is.
Nagyon dolgoz és ügyes,
találd ki, mi ez!



Tanuld meg a ruházatod és lábbelid önálló ápolását!

A lábbeli higiéniája

A lábbelivel szembeni legfőbb követelmény, hogy méretben megfeleljen és kényelmes legyen. A szűk lábbeli zavarokat okoz a lábfej alakulásában, míg a nagy feltörheti a lábat.

A piszkos lábbelit azonnal mosd meg, amint hazaértél, ha nedves, akkor szárítsd ki szobahőmérsékleten. Hogy a lábbeli megőrizze az alakját, tömd ki papírral, például régi újsággal.

Ne járj ugyanabban a lábbeliben otthon és az utcán, az iskolában és a tornaórán.



Milyen lábbelit viselnek nyáron, télen, otthon, a szabadban, száraz és esős időben?

Nézzétek meg a képeket, és segítsetek a többi gyereknek a megfelelő lábbeli kiválasztásában!



A lábbelinek kényelmesnek és megfelelő nagyságúnak kell lennie.

7. §. VÉDEKEZÉS A MEGHŰLÉS ELLEN

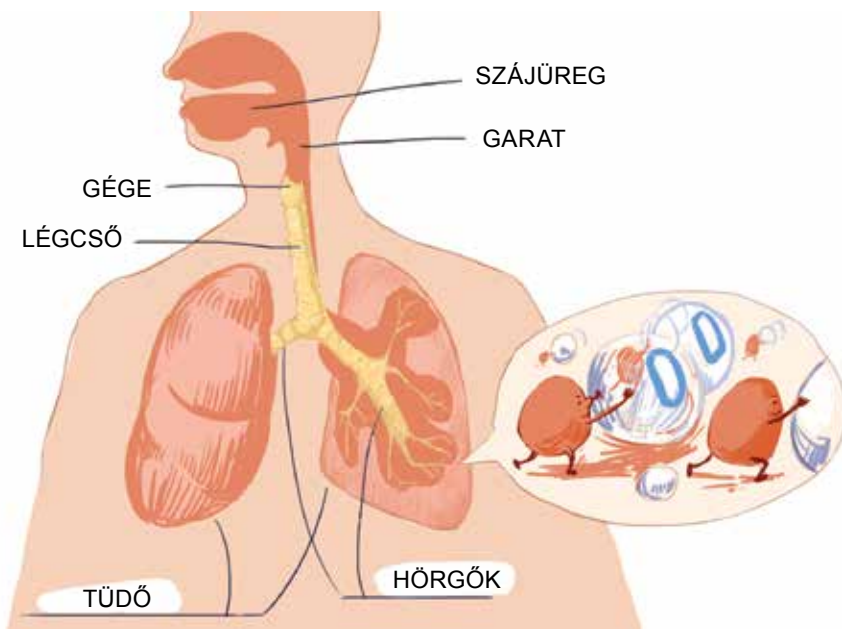
Hogyan lélegzünk?

Az élethez állandó légzésre van szükség. Levegő nélkül csak néhány percet bírunk ki.



Tartsátok vissza a légzéseket, s ezt ellenőrzétek stopperrel vagy másodpercmutatós órával! Mennyi ideig bírtátok levegővétel nélkül?

Amikor lélegzünk, a levegő a tüdönkbe jut. Ott a testünk sejtjei által termelt szén-dioxid a levegővel érkezett oxigénnel helyettesítődik. A vér az egész testbe szét-hordja az oxigént.



Légzés nélkül az ember alig néhány percig él.

Hasznos és káros mikroorganizmusok

Körülöttünk a levegőben, vízben és a földön számtalan mikroorganizmus él. Ezek **mikrobák** és **vírusok**. Közülük egyesek hasznosak, például azok, amelyek elősegítik a táplálék hasznosulását a szervezetben. Vannak azonban olyanok, amelyek betegségeket okoznak. Ezeket kórokozó mikroorganizmusoknak, az általuk okozott betegségeket pedig fertőzéseknek vagy fertőző betegségekknek nevezzük.

Mikroba

Mindenki tudja, a betegséget
vírus és mikroba okozza.
Belenézek a mikroszkópba,
s látom, milyen a mikroba.
Megtudom, hogy e parányok
miért ilyen gonoszak.
Ha nem lennének ilyen picik,
ellenük gyorsan győznék,
ha farkuk lenne jó hosszú,
kézzel erősen megragadható.
Sarokba állítanám a mikrobákat,
Több betegséget nem okoznának.

Leszja Voznyuk nyomán



*Körülöttünk mikrobák és vírusok élnek.
Vannak hasznos és káros mikrobák és vírusok.*

Hogyan jut be fertőzés a szervezetbe?

Egyes mikrobák és vírusok a levegőben lebegő mikroszkopikus vízcseppekben élnek. Amikor lélegzünk, ezek bekerülnek a szervezetünkbe. Leggyakrabban ez olyankor fordul elő, amikor valaki köhög vagy tüsszent mellettünk. A fertőződésnek ezt a módját cseppfertőzésnek nevezzük.

A fertőző cseppek a környező tárgyakon is leülepednek. Érinthetjük őket a kezünkkel, majd amikor az ételhez nyúlunk, bevisszük a fertőzést a szervezetünkbe. A fertőződésnek ezt a módját kontaktfertőzésnek nevezzük.

Hasonló módon fertőződhetünk influenzával, mandulagyulladással, kanyaróval, mumpszal és több más kórral.



Miért kell kezet mosni étkezés előtt?

Miért kell a kezünket a szánk elé tennünk, amikor köhögünk vagy tüsszentünk?

A fertőzés leggyakrabban a levegőben lévő cseppekkel vagy érintkezéssel jut be a szervezetbe.

A szervezet védekező ereje

Az emberi szervezetnek **immunitása** van, ami védi a fertőzésekkel szemben. Az immunitás hatalmas hadsereghez hasonlít, amelynek a fenntartásához étel- és italellátásra, állandó gyakorlatozásra és első osztályú fegyverekre van szükség.

A helyes táplálkozás biztosítja az immunrendszer sejtjei számára a megfelelő mennyiségű vitamint és más tápanyagokat.

A tornagyakorlatok és a testedzés erősíti az immunrendszert, hogy megfelelően tudjon működni kedvezőtlen időjárási körülmények között is.

A védőoltások mintegy „felfegyverzik” az immunrendszert az olyan veszélyes fertőzésekkel szembeni hatékony védekezéshez, mint amilyen a diftéria (torokgyík), tetanusz, gyermekbénulás. Ezekben a betegségekben régebben sok gyerek halt meg.

Erősítik az immunitást:

- helyes táplálkozás
- tornagyakorlatok
- testedzés
- védőoltás



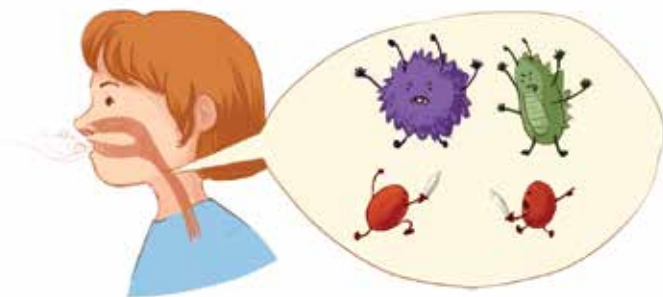
Gyengítik az immunitást:

- gyakori betegeskedés
- kimerültség
- kihűlés
- káros szenvedélyek

Mint bármelyik hadsereg, az immunitás is kimerül a „csatákban”. Ezért betegség után különösen óvni kell, el kell kerülni a szervezet kihűlését, a beteg emberekkel való érintkezést.

Az immunitás a szervezet védekezése a fertőzésekkel szemben. Az egészséges életmód erősíti az immunitást.

Hogyan óvhatjuk meg magunkat az influenzától?



A meghűlés tünetei:

- torokfájás
- nátha
- köhögés
- fejfájás
- gyengeség
- láz

Az influenza vírusos megbetegedés. Az influenzavírusok bekerülnek a légutakba, ott szaporodásnak indulnak és megbetegítik az embert.

A legjobb védekezés a fertőzés ellen az, hogy megakadályozzuk a kórokozó bejutását a szervezetünkbe. Influenzajárvány idején járványszünetet (karantént) rendelnek el az iskolákban.

Helyes viselkedés járványszünet idején

1. Gyakran mosd a kezed szappannal!
2. Csak a saját edényeidet és törülköződöt használd!
3. Egyél a szokásosnál több gyümölcsöt és zöldséget, igyál több gyümölcslevet és vitaminos italokat!
4. Ne látogass influenzás betegeket! A barátaiddal telefonon érintkezz!
5. Ha megbetegedtél, ne menj el otthonról, és tartsd be az orvos tanácsait!

Ha meghűléses tüneteket észlelsz magadon, maradj otthon és teljesítsd az orvos utasításait!

GYAKORLATI MUNKA



Alkossatok három csapatot, és szerepjátékkal mutassátok be, mit kell tenni a következő helyzetekben!

1. Olga megtudta, hogy a barátnője influenzás lett. Hogyan segíthet neki?
2. Sanyi reggel arra ébredt, hogy fáj a torka és a feje. Mit kell tennie?
3. A Bandi iskolájában járványszünetet rendeltek el. Mit tehet a fiú?



Tartsd be a helyes viselkedés szabályait az iskolai járványszünet idején!

8. §. EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

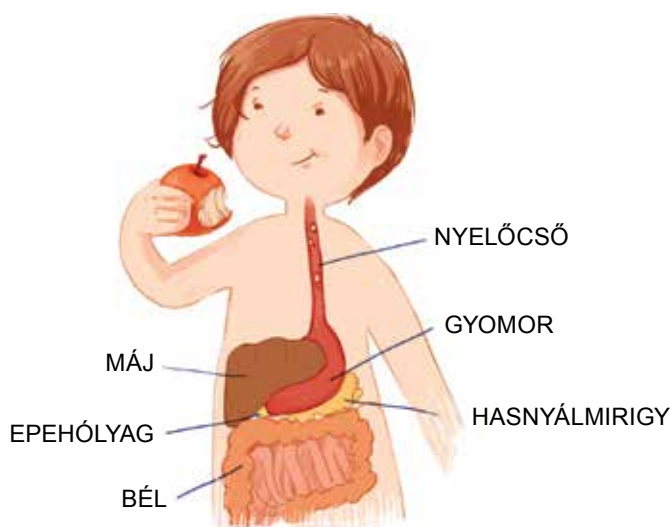
Az energia és a növekedés forrása



Ha nem eszel idejében, ezt jelzi a szervezeted.

- Mit érzel, amikor éhes vagy?
- Mit érzel, amikor szomjas vagy?

A táplálék biztosítja a szervezet számára az energiát és az építőanyagot a növekedéshez. Az étel útja a szervezetben a szájüregben kezdődik a rágással, majd a táplálék a nyelőlőcsőn a gyomorba jut. Itt megpuhul és a bélben folytatja útját, ahol a tápanyagok felszívódnak a vérbe. A vér elszállítja őket a szervezet minden részébe. A máj, az epehólyag és a hasnyálmirigy különleges anyagokat termel, amelyek elősegítik az emésztést.



A táplálék biztosítja a szervezet számára az energiát és az építőanyagokat a növekedéshez.

Víz és tápanyagok

Víz nélkül az ember alig néhány napig élhet. Ezért mindennap megfelelő mennyiségű folyadékot kell fogyasztani. A szomj oltható tiszta vízzel, lédús gyümölcsökkel vagy zöldségekkel, gyümölcslevekkel, kompóttal.

A szervezetünknek tápanyagokra – **fehérjékre**, **zsírokra** és **szénhidrátokra** – is szüksége van.

Tápanyagok	Hasznosulás	Tartalmazza a:
Fehérjék	Sejtek építőanyagai	tej, hús, hal, tojás, bab, borsó
Szénhidrátok	Erő- és energiaforrás	kenyér, darák, zöldségek, gyümölcsök
Zsírok	Hőszigetelők, immun-erősítők	étolaj, vaj, sajt, tejfel



Alkossatok csoportokat, és képzeljétek el, hogy a boltban háromféle hasznos terméket kell vásárolnotok! Az egyikben sok fehérjének, a másikban sok zsírnak, a harmadikban sok szénhidrátnek kell lennie. Rajzoljátok le, hogy mit vásároltatok, és magyarázzátok meg, miért!



Fehérjék



Zsírok



Szénhidrátok

A szervezetnek naponta megfelelő mennyiségű vízre és tápanyagokra van szüksége.

Vitaminok és ásványi anyagok

A *vitaminokat* és *ásványi anyagokat* az élelmiszerek mikroszkopikus mennyiségben tartalmazzák. Ennek ellenére a hiányuk betegségeket okozhat.

Például a kalciumhiány következtében lelassul a növekedés, romlásnak indulnak a fogak. Hogy ez ne fordulhasson elő, a gyerekeknek naponta három adag, kalciumot tartalmazó tejterméket kell fogyasztaniuk.

Az orvosok azt tanácsolják, hogy mindennap öt friss gyümölcsöt és zöldséget kell megenni. Ez biztosítja a szervezet számára a C-vitamin szükséges mennyiségét. Melegítés hatására a vitaminok elbomlanak, ezért a friss alma vagy narancs hasznosabb, mint a belőlük készülő lekvár vagy dzsem.

C-vitamin



Meghűléstől, betegségtől,
vírusoktól, mikrobáktól
megóv téged e vitamin:
a citrom és a mandarin.



A-vitamin

A sárgarépa a gyerek barátja,
vitaminnal őt jól ellátja.
Rágcsáljunk csak sárgarépát,
látásunk veszi hasznát.

Leszja Voznyuk nyomán



Olvasd el a könyv 139. oldalán a vitaminok felfedezésének történetét!

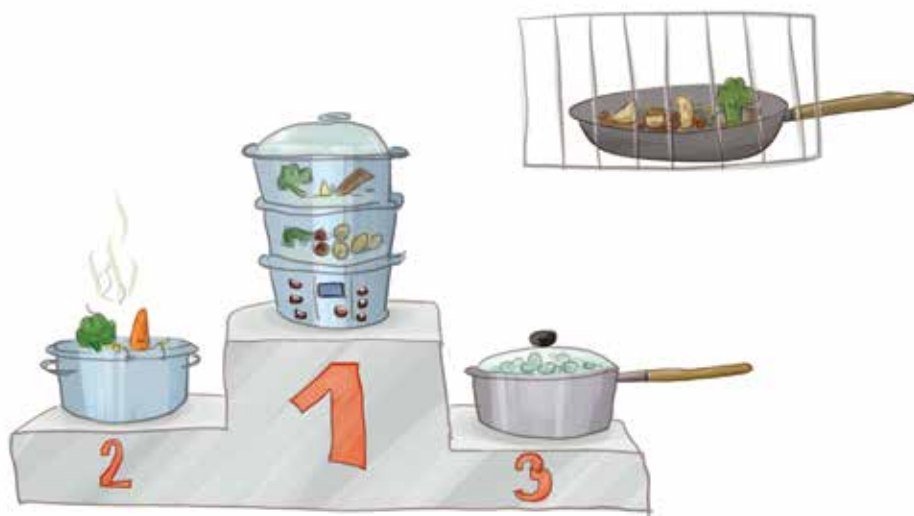
*A vitaminok vagy ásványi anyagok hiánya
betegségeket idézhet elő.*

Ételkészítési módszerek

Nem minden élelmiszer fogyasztható nyersen. Egyes élelmiszerek mikrobákat tartalmazhatnak, mint például a nyers hús vagy hal. Más élelmiszereket, így a lisztet, burgonyát, nyersen nehéz lenne megemésztetni. Ezeket hőkezelésnek vetik alá, azaz megsütik, megfőzik, megpárolják.

A burgonya egészségesebb héjában sülve, főve vagy párolva, mint hasábokra szeletelten megsütve. Sütéskor ugyanis a zsírokban káros anyagok képződnek.

Leghasznosabbak a kuktában párolt ételek. Ezek könnyűek és megőrzik vitamintartalmuk nagy részét.



Nevezzetek meg minél több zöldségből elkészíthető ételt!

A kuktában párolt ételek egészségesek.

9. §. A TÁPLÁLKOZÁS PROBLÉMÁI

Szomorú a cica

Szomorkodik a cica,
mert nincs étvágya.
Erősen muzsikál a hasa,
szüksége lenne orvosságra.
Pedig kezét is mosott,
s túl sokat sem falatozott...
Csak négy darab virslit,
két üveg kefirt,
három tányér főzeléket,
fél liter befőttet.
Még egy kis csokoládét,
hozzá kis halkonzervet,
mellé néhány fánkot,
végül körtekompótot.
Miért olyan szomorú a cica?
Miért nincs most étvágya?

Leszja Voznyuk nyomán



Mit evett a cica?

Hogy érzi most magát?

Hogyan értelmezték a mondást: „Egyél mértékkel, egészséges leszel!”

Élelmiszeradalékok

Régen az emberek természetes élelmiszereket fogyasztottak: tejet, tojást, friss zöldségeket. A természetes élelmiszerek ízletesek és egészségesek. Ugyanakkor, sajnos, gyorsan romlanak, huzamosabb ideig nem tárolhatók, nagy távolságokra nem szállíthatók.

Az emberek ezért elkezdtek különböző módszereket alkalmazni ezeknek az élelmiszereknek a tartósítására. Így találták fel az olyan **élelmiszeradalékokat**, mint amilyenek a **tartósítószer***ek*, **színezé***kek*, **ízfokozó***k*, **mesterséges aro***mák*.

Nem szabad elfelejteni, hogy a mesterséges adalékokat tartalmazó élelmiszerek gyakori fogyasztása egészségkárosító. Ezért óvakodj a következő termékek vásárlásától:

- túl hosszú ideig tárolható élelmiszerek;
- természetellenesen erős színű élelmiszerek, köztük színezett üdítőitalok;
- ízfokozókat tartalmazó élelmiszerek, köztük csipszek, ropik.



Válaszd a friss, természetes élelmiszereket!

Ételmérgezés

Az ételmérgezés olyan megbetegedés, amelyet kórokozó mikroorganizmusokat vagy mérgező anyagokat tartalmazó élelmiszerek fogyasztása okoz.

Az ételmérgezés tünetei

- rosszullét
- hányás
- hasfájás
- hasmenés

Ha valaki romlott élelmiszert fogyaszt, a szervezete felismeri a veszélyt. Ennek a jele, hogy a gyomor visszafelé húzódik össze, így tolva kifelé, a száj irányába a romlott ételt.

Ha ételmérgezés tüneteit észleled magadon, azonnal jelezd ezt a felnőtteknek!



Beszéljétek meg, hogy kihez kell fordulni segítségért ételmérgezés gyanúja esetén az iskolában, otthon vagy az utcán!

Hogyan kerülhető el az ételmérgezés?

- Minden étkezés előtt moss kezet!
- Alaposan mosd meg a zöldségeket és gyümölcsöket!
- Ne kóstolj éretlen vagy ismeretlen termést!
- Ne fogyassz olyan élelmiszert, amelynek kellemetlen a szaga vagy az íze!
- Tárold hűtőszekrényben a kész ételeket!
- Ne fogyassz lejárt szavatosságú élelmiszert!

*Ha ételmérgezés tüneteit észleled magadon,
azonnal szólj a felnőtteknek!*

GYAKORLATI MUNKA

Az élelmiszerek eltarthatósági vagy szavatossági ideje és tárolási feltételei a csomagoláson vannak feltüntetve.



Nézd meg ötféle élelmiszertermék csomagolását! Keresd meg rajtuk az eltarthatóságuk idejét és a tárolásuk feltételeit! A füzetedben készíts és tölts ki az alábbihoz hasonló táblázatot!

Élelmiszer-termék	Eltarthatósági idő	Tárolási feltételek
Almalé	1 év	Tárolni csak +2 °C – +25 °C-on, 75% légnedvesség-tartalom alatt



Vedd figyelembe az élelmiszertermékek szavatossági idejét és tárolási feltételeit!

Összegező feladatok



Ha a természetes élelmiszereket választjuk, azzal az egészségünknek használunk. Alkossatok három csapatot („csipszek”, „ropik”, „szénsavas üdítők”) és folytassatok vizsgálatot. Ennek érdekében:

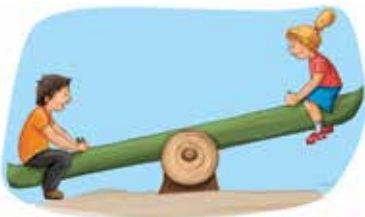
- Kérdezzétek meg az osztálytársaitokat, közülük ki szereti az adott élelmiszert és milyen gyakran fogyasztja!
- Gyűjtsétek össze az adott élelmiszertermék néhány csomagolási címkéjét és olvassátok el, milyen az összetétele!
- A felnőttekkel közösen derítsétek ki, hogy az összetevők közül melyek lehetnek károsak az egészségre!
- Egymás után mondjátok el osztálytársaitoknak, hogy milyen eredménnyel zárult a vizsgálódásotok, és osszátok ki a témáról készített emlékeztetőket!



2. rész

AZ EMBEREK KÖZT

Összetartó osztály



Összetartó család



Hogyan váljak toleránssá?



A kommunikáció iskolája



A konfliktusok megoldási módja



Számítógép és egészség



10. §. ÖSSZETARTÓ OSZTÁLY

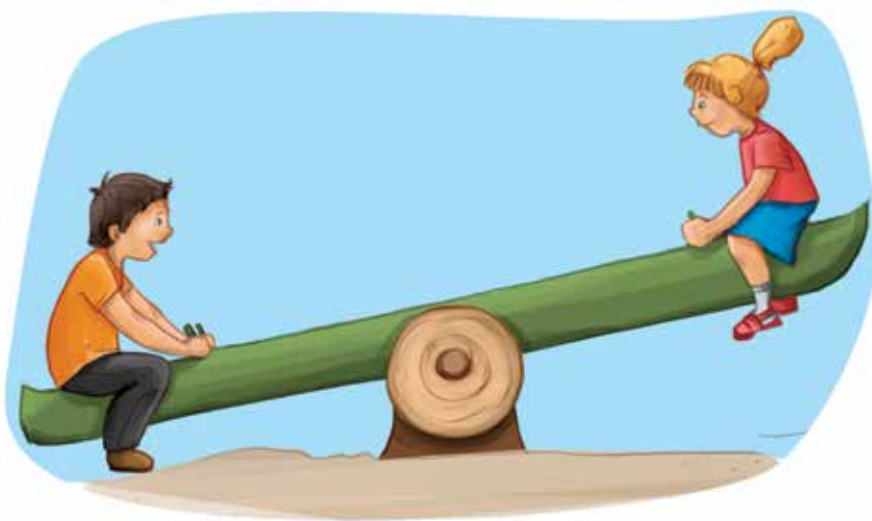


Olvassátok el a *Hinta* című verset, és mondjátok el egymás után, hogy mit szerettek más gyerekekkel együtt játszani!

Hinta

Magától nem megy
a kettős hinta,
szükség van
egy játszótársra.
A kettős hintán
még a legfösvényebb
gyereknek is meg kell
osztania a helyet.
A kettős hinta
magától nem megy.

Anatolij Koszteckij nyomán



Tanuljunk együtt cselekedni!

Mindennap az iskolában vagy és társalogsz az osztálytársaiddal. Mindannyian különbözőek vagytok. Van akinek a matematika tanulása könnyebb. És vannak, akik szépen énekelnek, táncolnak, rajzolnak, sportolnak vagy kiválóan barkácsolnak. De a legfontosabb mégis az, hogy nem vagytok közömbösek egymáshoz, tudtok együttérezni, segíteni, ha a másiknak szüksége van rá.



A tornateremben vagy az iskola udvarán játsszátok el a „Csipesz” elnevezésű játékot! Ehhez ruhaszárító csipeszekre lesz szükségetek (öt-öt darabra minden résztvevő pár esetében).

Alkossatok párokat és csíptessétek össze a ruhátok ujját a ruhaszárító csipeszekkel! A párok feladata az, hogy a csipesz leejtése nélkül keljenek át az akadályon.

Az a csapat nyer, amelyik a legkevesebb csipesz leejtése nélkül veszi az akadályokat.



Az együttműködés azt jelenti, hogy az emberek közösen tesznek valamit, segítenek egymásnak.



Alkossatok három csapatot („művészek”, „költők”, „jogászok”)!

A „művészek” elkészítik az osztály emblémáját.

A „költők” verset írnak, ez lesz a mottótok.

A „jogászok” elkészítik az osztályszabályzatot.
Készítsetek plakátot emblémával és mottóval
vagy szabályokkal.



A MOTTÓNK

Vidámak vagyunk, szófogadók,
Okosak vagyunk, jó tanulók,
A rossz jegyek, civakodások
Egyáltalán nem nekünk valók.

OSZTÁLYSZABÁLYZAT

A meleg és megértő szó
mindennél előrébb való.



A vitát rendezd jó szóval,
és nem ordibálással!

Légy mindenkihez kedves,
így maradsz egészséges.

Védd mindig a gyengét,
légy becsületes és szerény!

Ha mindenkinek segítesz,
rengeteg barátod lesz.



*Leszja Voznyuk
nyomán*

GYAKORLATI MUNKA



Alkossatok két csapatot („Mese”, „Állatmese”), és olvassátok el:

a „Mese” csapat Ivan Franko *A répa* című meséjét (140–141. old);

az „Állatmese” csapat Leonyid Glibov *A hattyú, a csuka és a rák* című állatmeséjét (142. old.)!



Osszátok ki egymás között a szerepeket!

Mutassátok be a két mesét az osztályban!



Vitassátok meg az állatmesét!

- Mit akart tenni a hattyú, a csuka és a rák?
- Merre húzták a szekeret?
- Előfordulnak-e hasonló helyzetek az osztályokban?
- Hogyan jobb ezeket megoldani: veszekedéssel, vitatkozással, a saját állásponthoz való ragaszkodással vagy tanácskozással, megegyezésre való törekvéssel és közös cselekvéssel?

Beszélgétek meg a mesét!

- Ki ültette a répát?
- Ki segített kihúzni?
- Mi volt a siker feltétele?
- Előfordulnak-e hasonló helyzetek az osztályokban?
- Mondjatok példákat!
- Hogyan értelmezték a mondást: „Egy mindenkiért mindenki egyért!”?

11. §. ÖSSZETARTÓ CSALÁD

A család összetétele

A családok különbözők, vannak nagyok és kicsik. Nem mindig állnak szülőkből és gyerekekből. Egy családon belül több nemzedék élhet együtt: gyerekek a szülőkkel, nagyszülőkkel, sőt dédszülőkkel.



Nevezd meg a képeken látható családok összetételét!



Rendszerint a családok együtt élnek. De előfordul, hogy valamely család tagjai külön élnek. Ilyenkor a gyerekek az egyik szülőnél vagy ideiglenesen rokonoknál vannak. A szüleiket elvesztett gyerekek befogadó családban vagy gyermekotthonban élnek.

Kölcsönös segítség a családban

A családtagok gondoskodnak egymásról, de ezt mindenki másként teszi.



Olvassátok el a verset, és mondjátok el, hogyan gondoskodnak a felnőttek a gyerekekről!

Jó reggelt!

A nagymamánk minden reggel
már kora hajnalban felkel.
A tűzhely körül tesz-vesz,
Aludni a zajtól alig lehet.
Szemünkéből az álmat kimossuk,
Asztalunkon finom cipót találunk.
Nagyink tálal hozzá ízletes tejet,
S csak ennyit mond: Jó reggelt!

Volodimir Verhoveny nyomán



A család tagjai gondoskodnak egymásról.

Ha én kislány volnék



Ha én kislány volnék,
az udvaron nem szaladgálnék,
mindig anyu mellett lennék,
a konyhában rendet tennék.

Felmosnám a lépcsőt, folyosót,
elraknám minden játékot,
mosogatnám az edényeket,
feltálnám a finom ebédet.

Tisztítanám a zöldséget, krumplit,
korán elkészíteném a reggelit.
Anyu, ha látná, ezt mondaná:
Köszönöm szépen, fiacskám!

Eduard Uszpenszkij nyomán



Alkossatok két csoportot (fiúk és lányok)!

Írjatok össze minél több otthoni kötelességeket!

Olvassátok fel, amit írtatok, és húzzátok alá azokat a kötelességeket, amelyek közösek a lányok és a fiúk esetében!

Gondolkodjatok el azon, teljesíthetik-e a lányok a fiúk kötelességeit, és fordítva!

**A fiúknak és lányoknak lehetnek
közös otthoni kötelességei.**

Családi hagyományok és szabályok

A családi hagyományok és szabályok tesznek minden családot egyedivé. Sokszor úgy élünk ezekhez a szabályokhoz igazodva, hogy észre sem vesszük a létezésüket.



Egymás után folytassátok a mondatot: „A mi családjunkban van egy olyan hagyomány, hogy (minden este körülüljük a családi asztalt, vasárnaponként templomba megyünk, együtt kirándulunk, együtt sportolunk...)”!

GYAKORLATI MUNKA



Idézd fel, mit éreztél, amikor valakivel valamilyen jót tettél!

Gondolkodj el azon, hogyan okozhatnál örömet családjod minden tagjának!

Tedd ezt meg, és ne csak ünnepek alkalmával örvendeztesd meg a hozzátartozóidat!



Igyekezz mindennap valami jót tenni a hozzátartozóiddal és másokkal!

12. §. HOGYAN VÁLJAK TOLERÁNSSÁ?

Kinek a tápláléka ízletesebb?

Az erdőben különféle vadállatok éltek. Egyszer véletlenül összefutottak a Nílus partján. Hamarosan vita kerekedett közöttük arról, hogy kinek a tápláléka ízletesebb.

- A világon a hús a legízletesebb – mondta az oroszlán.
 - Nem, legjobb a lédús lombozat – vágott vissza a zsiráf.
 - Legfinomabb a banán – kontrázott a majom.
 - Mindennél jobb a zöld fű – állította a bivaly.
- Sokáig vitatkoztak hevesen, s majdnem öltre is mentek.



Mit gondoltok, melyik állatnak volt igaza?

Van-e a világon olyan táplálék, amely mindenkinek ízlik?

Hogyan kerülhető el az állatokéhoz hasonló vita?

Mi a tolerancia?

Bolygónkon különböző nemzetiségű emberek élnek. Minden nemzetnek megvan a saját nyelve, megvannak a saját szokásai, nemzeti ételei. A népek közötti konfliktusok elkerülése érdekében tisztelni kell a köztük lévő különbségeket, azaz toleránsnak kell lenni ezekkel szemben.

A tolerancia vagy türelmesség a kultúrák sokféleségének tiszteletét, más emberek gondolkodásmódjának, viselkedésének és életmódjának az elfogadását jelenti.



Utaztatok-e már a világban, jártatok-e más országokban? Meséljetez erről! Mi lepett meg benneteket leginkább?

Ismertek-e olyan gyerekeket, akik más országokból érkeztek? Ők miben hasonlítanak hozzátok és miben különböznek tőletek?



Rendezzétek meg a „világ népeinek ünnepét”! Alkossatok három csapatot és válasszatok magatoknak egy-egy olyan országot, amelyet bemutattok! Készítsetek beszámolót azokról a népekről (viseletükről, ételeikről, hagyományaikról), amelyeket kiválasztottatok!



*Toleránsnak lenni azt jelenti,
hogy tiszteljük az emberek közti különbségeket.*

A tolerancia ismérvei

Gyakran gondolunk arra, hogy jó lenne olyanoknak lennünk, mint mások. Ugyanakkor nem kevésbé fontos, hogy egyéniségnek, megismételhetetlennek érezzük magunkat.



Egymás után mondjátok el, hogy miben különböztek a többi osztálytársaktól! Itt szó lehet külső jegekről vagy valamilyen készségről, képességről.

Hogyan értelmezték Antoine de Saint-Exupéry francia író szavait: „Ha különbözöm tőled, azzal távolról sem **sértelek**, inkább gazdagítalak”?

Vágjatok ki színes papírból leveleket! Írjátok rájuk a tolerancia ismérveit, és erősítsétek a „tolerancia fájához”!



Toleránsnak lenni azt jelenti, hogy nem azt tartjuk szem előtt, ami közelít, hanem azt, ami nem választja el az embereket.

GYAKORLATI MUNKA



Olvassátok el Vaszil Szuhomlinszkij elbeszélését a púpos kislányról! Beszéljétek meg!

- Miben különbözik az ismeretlen kislány a többi gyerektől?
- Mit érez az ember, ha olyan társaságba kerül, amelyben nem olyan, mint a többiek?
- Mi tehetünk, hogy ez az ember ne érezze magát kellemetlenül?

A púpos kislány

Az osztály matematikai feladat megoldásával volt elfoglalva. Minden tanuló a füzete fölé hajolt. Hirtelen gyenge kopogtatás hallatszott az ajtón.

– Nyisd ki az ajtót, nézd meg, ki kopog – mondta a tanító.

Az első padban ülő feketeszemű kisfiú felugrott, és gyorsan kitárta az ajtót. Az osztályba az iskola igazgatója lépett be egy kislánnyal. Harmincöt szempár szegeződött az ismeretlen lányra. A gyerek púpos volt.

A tanító visszatartotta a lélegzetét és az osztály felé fordult. A pajkos tanulók szemébe nézett, és magában azt mondta: nem szabad, hogy ez a kislány csodálkozást vagy gúnyt lásson a tekintetekben.

A gyerekek szemében csak kíváncsiság volt. Néztek az ismeretlen kislányra és jóindulatúan mosolyogtak.

A tanító megnyugodva lélegzett fel.

– A kislányt Olgának hívják – mutatta be a kis jövevényt az igazgató. – Messziről érkezett hozzánk. Ki adja át neki a helyét valamelyik első padban? Látjátok, milyen kicsi?

A három első padban ülő hat fiú és lány egyszerre emelte magasba a kezét:

– Én...

A tanító megnyugodott: az osztálya jól vizsgázott.

Vaszil Szuhomlinszkij

13. §. A KOMMUNIKÁCIÓ ISKOLÁJA

A nyelv keletkezésének története



Egykor az ősemler
egy szót sem ismert,
nem tudta megmagyarázni,
hogv kell mamutot elejteni.
Egymásnak csak mutogattak,
kézzel-lábbal magyaráztak,
olykor a fejüket rázták vagy
a vállukat vonogatták.
Amikor ellenség tűnt fel,
megragadták a fegyvert,
ami kőbalta és dárda volt,
de a támadóval leszámolt.
Ha barát jött feléjük,
mosolyogtak önzetlenül,
ragyogott a tekintetük,
ölelésre lendült kezük.
S hogv ezt el ne feledjék,
s az unokáknak elmesélik,
törték-törték a fejüket,
végül kitalálták a nyelvet.

Leszja Voznyuk nyomán



Állatok körbe, és egymás után üdvözljétek egymást gesztusokkal (törekedjétek arra, hogv ne ismételjétek egymás mozdulatait)!

Az emberek szavakkal és szavak nélkül kommunikálnak egymással. A „gesztusok nyelve” segíti a kölcsönös megértést.

Mások meghallgatásának képessége

A kommunikáció párbeszéd, amikor az ember beszél és hallgatja a partnerét. A másik ember meghallgatásának képessége ugyanolyan fontos, mint a beszélni tudás. Ha valaki beszélgetés közben úgy tesz, mintha hallgatná a másikat, de közben elkalandoznak a gondolatai és nem figyel, akkor előfordulhat, hogy valami nagyon fontos dolgot nem hall meg.



Olvassátok el Valentina Oszejeva *A jó* című elbeszélését (143. old.)! Beszéljétek meg!

- Meg akarta-e hallani a kisfiú a hűgát, a kis-kutyát?
- Mi a különbség a „hallgatni” és a „hallani” között?
- Kiről mondják: „Egyik fülén be, a másikon ki”?



Nézd meg a képeket a figyelmes és a figyelmetlen hallgatóról!

- Mi jelzi, hogy az ember figyelmesen hallgatja a másikat (jellemezd az arckifejezését, testtartását, mimikáját, gesztusait...)?
- Hogyan észlelheted, hogy téged nem hallgatnak?



A másik meghallgatásának képessége a legfontosabb a kommunikációban.

A neveletlen medve

Élt az erdőben egy medve,
semmihez nem volt kedve,
mást nem tudott, csak hogy „Adj!”:
– Adj málnát, adj mézet.
A többi állat nagyon unta,
milyen szemtelen az ebadta,
kérték, hogy ne legyen rest,
tanulja meg: „Légy szíves”.

Ihor Szicsovik nyomán



Mondjátok el, milyen varázsszavakat ismertek,
és mikor kell ezeket használni!

Magyarázzátok meg, mit jelentenek az alábbi
mondások:

Amilyen az adjonisten, olyan a fogadjisten.

Aki bottal köszön, annak doronggal felelnek.

A meleg szavaktól a jég is megolvad.

Semmi nem olyan olcsó és semmit nem érté-
kelnek olyan sokra, mint az udvariasságot.

A jó példa minden másnál többet ér.

*Az udvariasság megkönnyíti a kommunikációt és a jó
viszony kialakítását.*

GYAKORLATI MUNKA



Olvassátok el az emlékeztetőt arról, hogyan kell kérést udvariasan közölni!

Hogyan kell kérést közölni?

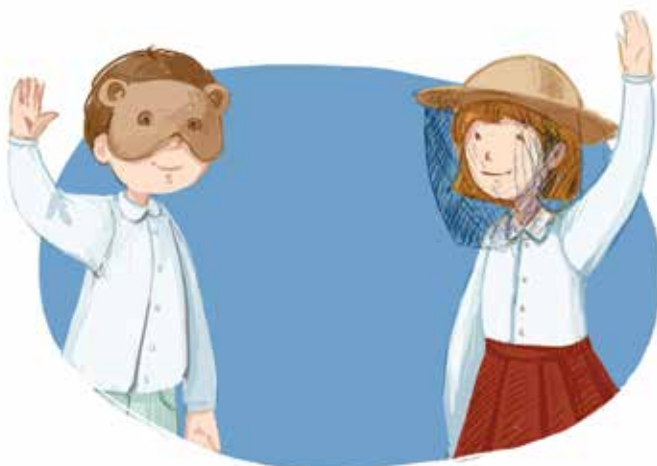
- Nézz jóindulatúan a beszélgetőtársadra!
- Üdvözlöd udvariasan!
- Mondd el, mit szeretnél!
- Udvariasan kérd a segítségét!
- Ha teljesítette a kérésed, őszintén köszönd meg!
- Ha visszautasította a kérésed, akkor mond ezt: „Bocsánat, hogy zavartalak”.



Alkossatok párokat! Egyiketek legyen medve, a másik méhészt!

Játsszátok el, amint a medve kéri a méhészt, engedje meg neki, hogy megkóstolja a mézet!

Váltsatok szerepet, majd ismét játsszátok el a jelenetet!



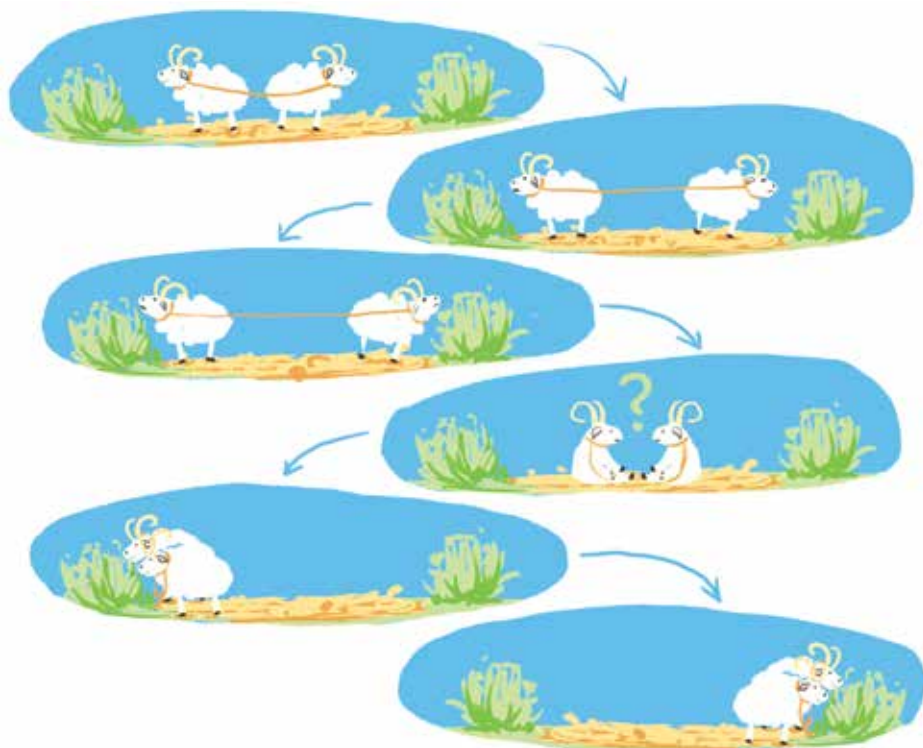
14. §. A KONFLIKTUSOK MEGOLDÁSI MÓDJA

Amikor az emberek egymással társalognak, együtt tanulnak vagy játszanak, ellentétek merülhetnek fel közöttük. Ezeket *konfliktusoknak* nevezzük.



Nézzétek meg a képet! Készítsetek beszámolót az alábbi vázlat szerint!

- Milyen konfliktus keletkezett a kecskék között?
- Hogyan oldották meg a konfliktusukat?
- Mit éreztek a kecskék a konfliktus kezdetén, majd akkor, amikor elsimították azt?



Ha konfliktus alakul ki, olyan megoldást kell találni, amelyik mindegyik fél számára elfogadható.

A két makacs kecske

Egyszer egy patak két magas partját összekötő fatörzsön találkozott két makacs kecske. A két állat egyszerre semmiképp nem tudott volna átjutni a szemközti oldalra a keskeny fatörzsön. Egyiküknek vissza kellett volna hátrálnia, hogy a másik előtt szabaddá tegye az utat.

– Adj nekem utat! – kiáltotta el magát az egyik kecske.

– Na, még csak az kellene! Nézd már, miféle nagyúr jön errefelé!? – vetette oda a másik. – Menj vissza, én értem előbb a hídra!

– Nem, barátocskám, én sokkal idősebb vagyok nálad, semmiképp nem fogok meghátrálni!

A kecskék nem sokat gondolkodtak, leszegett fejvel egymásnak estek, összeakasztották a szarvukat, miközben vékony patáikkal igyekeztek megtámasztani magukat a rönkön. A fatörzs azonban nedves volt, mindkét makacs állat megcsúszott rajta és a patakba zuhant.

Kosztjantin Usinszkij



Alkossatok párokat! Játsszátok el, hogyan lehet békésen megoldani a hasonló helyzeteket (amikor valakivel szűk ajtónyílásban, folyosón vagy lépcsőn találkoztok össze)!

*A konfliktusok békés megoldása érdekében
tudni kell engedni.*

Hé, te!

Az állatok igyekeztek messzire elkerülni a házat, amelyben a hangoskodó Hédi papagáj lakott. Nem véletlenül ragasztották rá a „Héte” gúnyevet, leggyakrabban használt kifejezése ugyanis a „hé, te!” volt.

Amikor meglátta a vízilovat, így kiáltott neki:

– Hé, te! Olyan dagadt vagy, hogy nem férsz át a kapun.

Ha észrevette, hogy az orrszarvú közeledik, nem nyugodott, amíg oda nem vetette neki harsányan:

– Hé, te! Nagyobb a hasad, mint a szarvad.

Ki az, aki szívesen megy egy ilyen kötekedő madár közelébe? De az állatoknak nem volt mit tenniük, a papagáj háza a főutcán, az üzlettel szemközt állt.

A kiállhatatlan papagájt azonban az üzletet vezető zsiráf utálta legjobban, mert elriasztotta a vásárlókat. Senki nem szereti, ha az utcán gúnyolják.

A probléma megoldására a zsiráfnak egy ravasz ötlete támadt. Egy vadonatúj tükört ajándékozott a papagájnak születésnapjára.



Hédi belenézett a tükörbe, s azt hitte, hogy onnan egy másik papagáj néz rá.

Azóta nem mozdul el a tükör elől és folyton a tükörképén gúnyolódik:

– Hé, te! Ülj magadnak otthon, ronda papagája!

Mihajlo Pljackovszkij



Mit érzett a többi állat, amikor a papagáj kigúnyolta őket?

Sok barátja volt-e az összeférhetetlen papagájnak?

Mi tanácsolható azoknak, akik felháborodnak a papagájéhoz hasonló megjegyzéseken?

Nevezz mindenkit a nevén!

A gúnyos megjegyzések konfliktusokat szülnek.

A konfliktusmegoldás szabályai

Bizonyára láttátok már a békés Leopold macskáról és a két huligán egérről szóló rajzfilmet. Ezek gyávának nevezték a cicát és gyakran csapdát állítottak neki, amelybe rendszerint ők maguk estek bele. Leopold békés volt, minden egyes alkalommal arra szólította az egereket, hogy éljenek barátságban.



Olvassátok el Leopold macska szabályait! Egészítsétek ki ezeket a saját szabályaitokkal, amelyek a konfliktusos helyzetek megoldásában segítenek!

Érvelj
szavakkal,
nem ököllel!

Keress
jobb
érveket!

Legyél
igazságos és kész a
másik fél igazának
elismerésére!

Képzeld
magad a másik
helyébe!

Törekedj
mások érdekei-
nek a figyelem-
bevételére!

Tapintatosan
védd az
álláspontodat!



GYAKORLATI MUNKA



Alkossatok párokat, és játsszátok el, hogyan oldhatók meg békésen a konfliktushelyzetek:

1. *helyzet:* belépsz az osztályba és valaki már ül a helyeden.
2. *helyzet:* kölcsönadtál valamit az osztálytársadnak, s ő megrongáltan adta neked vissza.

15. §. KÁROS SZOKÁSOK ÉS EGÉSZSÉG

Az egészségünk a legdrágább kincsünk. Aki helyesen táplálkozik, rendszeresen sportol és tisztálkodik, jól érzi magát és csak ritkán beteg. Azonban ha valakinek káros szokásai vannak (például későn fekszik le aludni, túl sokat eszik, keveset mozog), akkor gyengének érzi magát, gyorsan elfárad, gyakran és hosszú ideig betegeskedik.



Nevezetek meg különféle szokásokat, és írjátok fel őket a táblára! Jelöljétek *H* betűvel a hasznos és *K* betűvel a káros szokásokat!

Hogyan értelmezték az ismert író, George Bernard Shaw szavait: „A cigaretta gyújtózsínór, amelynek egyik végén a tűz, a másikon egy örült található.”?

A dohányzás eredete

A dohányzás kezdete Európában a 15. század végéig nyúlik vissza. A dohányt Kolumbusz Kristóf második expedíciójának a résztvevői vitték be Spanyolországba. Majd a nagy földrajzi felfedezések korában a karavánokkal együtt a Föld valamennyi zugába eljutott. Gyors elterjedésének kedvezett, hogy a dohányfüst szívása káros szokást, nikotinfüggőséget alakít ki.



Alkossatok két csapatot! Osszátok el a csapatok közt a kaukázusi legendákat (73–74. old.), és készítetek plakátokat arról, hogy miként hat a dohány és az alkohol az emberek egészségére és viselkedésére!

Olvassátok fel a legendákat az osztályban, és mutassátok be a plakátjaitokat!

Vannak hasznos és káros szokások.

Kaukázusi legenda a dohányról

A régmúltban, amikor a dohányt épphogy csak behozták a tengerentúlról, az Ararát-hegy lábánál élt egy jólelkű és bölcs öregember. Azonnal felismerte ennek a növénynek az alattomos tulajdonságát, s igyekezett meggyőzni az embereket arról, hogy tartózkodjanak a szívásától. Egy alkalommal észrevette, hogy az árujukat kirakó kereskedők körül nagy tömeg verődött össze. Az árusok azt kiabálták:

– Isteni levelek, isteni levelek! Minden betegség gyógyszere!

Odament a bölcs öreg és következőket mondta:

– Ezeknek az „isteni leveleknek” más hasznuk is van: annak a házá, aki ezeket szívja, elkerülik a tolvajok, azt a kutya sem harapja meg és nem öregszik meg. A kereskedők ujjongva rohantak hozzá.

– Igazad van, öreg! De honnan ismered ezeket az isteni levelek csodatévő tulajdonságait?

A bölcs így válaszolt:

– A tolvaj nem megy be a dohányos házába, mert az egész éjjel köhög, és kerüli azt a hajlékot, amelyben nem alszanak. A dohányzó ember néhány év elteltével legyengül és botra kell támaszkodnia járás közben. S a kutya pedig nem harapja meg, mert fél azoktól, akiknél bot van. Végül a dohányos ember nem öregszik meg, ugyanis még fiatalon meghal.



A dohányzás függőséget okoz és károsítja az egészséget.

Kaukázusi legenda a borról

A vadszőlő az erdőben nőtt, a bogyóit csak a madarak csipegették. Egyszer egy szegény ember letört a szőlőről egy venyigét és otthon, a háza mellett elültette. A vessző megfogant és ízletes, nedvdús termést hozott. A bogyók megtetszettek a szegény embernek, s a második éven még vagy tíz, a harmadikban pedig száz szőlőtőkét ültetett.

Ősszel, amikor a tömött szőlőfürtök beértek, a szegény ember, hogy kárba ne vesszen a gazdag termés, kipréselte a bogyók levét. A szőlőlé egy részét megitta, a többit köcsögökben tárolta.

Két hónap múlva kibontotta az egyik köcsögöt, és ivott a tartalmából. Az ital nagyon ízlett neki. Meghívta vendégségbe a barátait, hogy megkínálja őket belőle.

Megjött a gazdához a kakas, s egymaga kiürített egy egész köcsögöt, majd így kiáltott:

– Aki iszik ebből a borból, az úgy fog kukorékolni, mint én!

Másodikként a disznó érkezett. Ő is felhörpintett egy egész köcsög bort, majd ezt mondta:

– Aki még iszik belőle, úgy elvágódik a pocsolyába, mint ahogy én tettem!

Az utolsóként befutó róka is leöntött a torkán egy teljes köcsögnyit a borból, s így kiáltott fel:

– Aki még iszik belőle, olyan vörös lesz másnap az elkövetett butaságok miatt érzett szégyenében, mint amilyen én vagyok.



*Az alkoholfogyasztás károsítja az egészséget
és bajt okozhat.*

GYAKORLATI MUNKA

Évről évre nagyobbak és önállóbbak lesztek, egyre több időt töltötök a veletek egykorúak vagy az idősebb barátok társaságában. A köztetek lévő kapcsolatok alakulása attól függ, hogy mennyire tudtok engedni a másiknak és hogyan tudtok megegyezésre jutni a többiekkel.

Azonban ez nem jelenti azt, hogy mindig mindenben követni kell a barátaitokat. Mindenkinek jogában áll, hogy saját véleménye legyen és kiálljon mellette, különösen akkor, amikor a barátai valamilyen helytelen cselekedet elkövetésére (a szülők becsapására, a tanóra kihagyására, valakinek a megsértésére, valamilyen egészségre veszélyes dolog kipróbálására) akarják rávenni.



Alkossatok párokat! Nézzétek meg a képet, és egymás után mutassátok be, hogy tudjátok visszautasítani a veszélyes ajánlatokat!



Mondj egyszerűen nemet!

Ismételd meg, de határozottabban: „Nem, nem kérem!”, „Nem akarom!”, „Így döntöttem”!

Utasítsd vissza az ajánlatot és indokold meg döntésedet: „Nem tehetem, mert ez veszélyes”!

Mondj nemet és menj el: „Nem! Azonnal indulnom kell haza”!

Mondj nemet és próbáld meg lebeszélni a barátaidat: „Nem kérem és nektek sem ajánlom”!

Kérj támogatást a barátodtól, így könnyebben nemet tudsz mondani! Mindig támo-
gasd a barátodat hasonló helyzetben!

Az igazi barátok tisztelik egymást és semmilyen rosszra nem akarják rávenni a másikat.

16. §. SZÁMÍTÓGÉP ÉS EGÉSZSÉG

A számítógépek életünk nélkülözhetetlen eszközeivé váltak. Számtalan hasznos dologra alkalmasak, a segítségükkel információk kereshetők, idegen nyelvek tanulhatók, élő kapcsolat tartható fenn a más országokban élő barátokkal, rokonokkal, művészeti alkotások készíthetők, különféle játékok játszhatók.



Egymás után mondjátok el, mire tudjátok használni a számítógépet, és mit akartok még megtanulni!

Olvassátok el a verset, és mondjátok el, milyen számítástechnikai eszközeitek vannak!

Az én táblagépem



Van egy szuper táblagépem,
semmiért el nem cserélem,
iPod vagy iPad a márkája,
nem akármilyen az ára.
Nem válnék meg tőle soha,
mindig ott van a táskámban,
forgatom, kapcsolgatom,
senkinek oda nem adom.
Játszom rajta mindenütt,
az autó is majdnem elüt,
az utcán is szorongatom,
miatta keveset alszom.
Vele kelek, vele fekszem,
sokszor már alig eszem,
a legjobb gép az iskolában,
már időm sincs a tanulásra.

Leszja Voznyuk nyomán

Vörös szemű Tóni

Könnyezik a Tóni szeme,
olyan vörös, mint a berkenye.
Nem fekszik le idejében,
csak játszik a számítógépen.
Folyton a billentyűket veri,
az éjfél a gép előtt éri.
Az ellenféllel hadakozik,
az alvással nem törődik.
Már egy hadsereget leterített,
de a csatának nem vet véget.
Tovább és tovább játszik,
pedig javában hajnalodik.
Tóni aznap az iskolában
vörös szemmel bóbiskolgat.

Leszja Voznyuk nyomán



Mit gondoltok, miért vörös Tomi szeme?

Milyen hatással lehet az éjszakai számítógépezés az iskolai előmenetelére?

*A túlzásba vitt játszás a számítógépen
káros az egészségre nézve.*

A számítógép veszélyei

Egyes gyerekek nem tudnak különbséget tenni a valóság és a számítógép által létrehozott virtuális világ között. Elhanyagolják az élő kapcsolatot a barátaikkal, ezt a közösségi oldalakon folytatott kommunikációval helyettesítik. A friss levegőn folytatott aktív, mozgásos játékok helyett a számítógépen játszanak. A túlzásba vitt számítógép-használat függőséget idéz elő náluk.



Hogy megtudd, számítógépfüggő vagy-e, válaszolj az alábbi tesztkérdésekre! Minden igen válasz egy-egy pontot ér.

1. Zavar-e a tanulásban a számítógépen való játszás?
2. A számítógépes játékot választod-e, amikor arra is lehetőséged van, hogy a barátaiddal játssz a szabadban?
3. Unatkozol-e számítógép nélkül?
4. Haragszol-e, amikor a szüleid meg akarják szabni, hogy mennyi időt tölthetsz a számítógép előtt?
5. Kevés a valódi barátod, de sok van belőlük a közösségi oldalakon?

Ellenőrizd magad!

Ha nincs egyetlen pontod sem, akkor nem veszélyeztet a számítógépfüggés.

Ha egy vagy két pontod van, akkor sok időt töltesz a számítógép előtt. Kevesebbet kell számítógépezned, és egészségesebb módon kell kikapcsolódnod.

Ha három vagy több pontot gyűjtöttél össze, akkor a felnőttek segítségére van szükséged, hogy megszabadulj a számítógéptől való függéstől.

A túlzásba vitt számítógép-használat sok esetben függőséget okoz.

Az internet veszélyei

Az **internet** vagy **világháló** egymáshoz kapcsolódó rengeteg számítógép hálózata. Az internetnek köszönhetően a világ legtávolabbi részén élőkkal levelezhetünk vagy szájpolgárok. Az elektronikus postacímünkre reklámot vagy **számítógépes vírusokat** tartalmazó küldemények érkezhetnek. Nem szabad a közösségi oldalakon megadnunk az igazi nevünket, telefonszámunkat, lakcímünket, mert ezzel visszaélhetnek rossz szándékú emberek.



Meg kell tanulnunk a biztonságos internethasználatot. Ebben a felnőttek segíthetnek nekünk. Megtanulhatjuk tőlük, hogyan kerüljük el a veszélyeket és milyen oldalakat tilos látogatniuk a gyerekeknek.

Tanácsok internethasználathoz

- Viselkedj udvariasan, ne sértegesd a többi internetezőt!
- Csak olyan oldalakat látogass, amelyeket engedélyeznek a szüleid!
- Tilos idegeneknek megadni az elektronikus postafiókod jelszavát!
- Csak olyan küldeményt nyiss meg, ami ismerőstől érkezett!
- Tilos a közösségi oldalakon közölni a valódi neved, lakcímed és telefonszámod!
- Ha internetezés közben valamivel kapcsolatban kétegyed támadnak vagy valamilyen probléma merül fel, feltétlenül fordulj a felnőttekhez!

Internetezés közben tartsd be a biztonsági szabályokat!

Összegező feladatok



Minden család különleges abban a tekintetben, hogy megvannak a saját szabályai és hagyományai. Tudj meg minél többet a családjában érvényes szabályokról! Ennek érdekében:

- Egy hétköznapon át jegyezz le mindent, ami a családjában napról napra történik (ki kel fel leghamarabb, ki kelti a többieket, ki készíti a reggelit...)!
- Idézz fel egy munkaszüneti vagy vasárnapot! Mit tesztetek vasárnap (templomba jártok, rokonokat látogattok, kirándultok...)?
- A következő szakasz az ünnepnapok eseményeinek megfigyelése. Vannak-e a családjában szabályok a születésnapok, az Újév, a karácsony és húsvét megünneplésére vonatkozóan? Ha igen, akkor írd le ezeket!
- Ha legalább 10 szabályt sikerül leírnod, akkor nagyon jól teljesítettél.



Hasonlítsd össze a családjában lévő szabályokat a barátod vagy barátnőd családjában érvényes szabályokkal!

- Milyen hasonlóságot és különbségeket észleltek a szabályokban?
- Ki tudod-e egészíteni a családjában lévő szabályokat?
- Ha igen, akkor javaslataidat közöld családjod felnőtt tagjaival!

3. rész

BIZTONSÁGOS KÖRNYEZET

Biztonságos otthon



Tűzbiztonság



Vigyázat: gáz!



Biztonságos közlekedés



Biztonságos tartózkodás a szabadban



Pihenés a természetben



17. §. BIZTONSÁGOS OTTHON

Az én házam az én váram

Az otthonod az a hely, ahol biztonságban érzed magad. Veled élnek a legközelebbi hozzátartozóid. Ők szeretnek téged és gondoskodnak rólad. Mindig bizalommal fordulhatsz hozzájuk tanácsért és segítségért.



Egymás után folytassátok a mondatot: „Azért szeretem az otthonomat, mert...”!

Hagyományok és korszerűség

A hagyományos ukrán lakóházban a kemence szolgált a fűtésre és az ételek elkészítésére. A vizet a kútról hozták, teknőben fürödtek, mécsessel vagy gyertyával világítottak.



Manapság a korszerű lakóházakat úgy készítik és rendezik be, hogy kényelmesen lehessen bennük élni: elektromos hálózattal, fűtési és vízvezetékrendszerrel, földgázzal látják el őket. De minél több kényelmi berendezés és készülék van a lakásunkban, annál jobban függünk tőlük.

Az otthonod fenntartásáról a szüleid gondoskodnak. Néha magadra maradsz otthon. Ezért tudnod kell, mit kell tenned veszélyhelyzetekben.



Készítsd el magad vagy a szüleid segítségével az otthonotok tervrajzát! Készíts néhány példányt a tervrajzról! Szükséged lesz rájuk ezen és a következő tanórákon.

Központi vízellátás

Minden városi és sok falusi lakóházban van központi vízellátás. A vizet ehhez a föld alól vagy folyókból nyerik, és azt megtisztítva juttatják el a lakásokba.



Olvassátok el, és beszéljétek meg a vízellátási rendszer használatának szabályait!

A vízellátási rendszer használatának szabályai

- Ha észreveszed, hogy a nem kellően elzárt csapból csöpög vagy folyik a víz, ne keresd, ki a hibás, hanem azonnal zárd el azt.
- Ha megnyitod a csapot, ne hagyd ott a folyó vizet! Ügyelj arra, hogy a mosdókagyló tiszta legyen, el ne duguljon! A víz nemcsak a lakásokat öntheti el, hanem a szomszédokét is, ha tömbházban laktok.
- Ha észreveszed, hogy víz van a padlón, próbáld megállapítani, honnan folyik. Zárd el a lakás főcsapját, és azonnal hívd segítségül a felnőtteket!
- Légy nagyon óvatos, ha forróvizes cső reped meg, mert leforrázhat!
- Ha a lakást elöntötte a víz, kapcsolj ki minden elektromos készüléket!

Ne hagyd ott a folyó vizet!



Nézd meg a képet! Keresd meg rajta azokat a készülékeket, berendezéseket, amelyek a vízellátási rendszerhez csatlakoznak és azokat a csapokat, amelyekkel elzárható a víz a lakásban!

Az otthonotok tervrajzán jelöld meg a vízellátási rendszerhez csatlakozó készülékeket, berendezéseket (fürdőkádat, mosogatót, mosógépet)!



Kérd meg a felnőtteket, hogy tanítsanak meg arra, hol kell elzárni a csapokat a vízellátási rendszer vagy a vízvezetékek meghibásodása esetén!

GYAKORLATI MUNKA

A mentőszolgálatokat azért hozták létre, hogy veszélyhelyzetekben segítséget nyújtsanak az embereknek. Idézzétek fel a mentőszolgálatok hívószámait:

- 101 – tűzoltók
- 102 – rendőrség (milícia)
- 103 – mentők
- 104 – földgáz-hibaelhárítók

Veszélyhelyzet kialakulása esetén nem szabad pánikba esni. Azonnal fel kell hívni az illetékes mentőszolgálat sürgősségi telefonszámát, a segélykérőnek érthetően be kell mondania a teljes nevét, lakcímét (utcat, házszámot, emeletet, lakásszámot), közölni kell, hogy mi történt, vannak-e emberek a veszélyhelyzet által érintett helyiségben.



Alkossatok párokat! Gondoljatok ki olyan helyzetet, amikor valamelyik mentőszolgálatot kell segítségül hívni! Játsszátok el ezt a jelenetet! Egyiketek legyen az ügyeletes diszpécser, másikatok a segélykérő fél. Ezután váltsatok szerepet! A jelenetet bemutathatjátok az osztálynak is.



Veszélyhelyzetben, balesetkor hívd a mentőszolgálatokat!

18. §. TŰZBIZTONSÁG

Gyúlékony anyagok

A tűz ősidóktól fogva hasznára volt az embernek: melegítette, megvédte a vadállatoktól, segített az étel elkészítésében. Azonban ha a tűzzel óvatlanul bánnak, nagy bajt okozhat. A tűzvész megsemmisíti a vagyontárgyakat, a házat, lakást. A tűzben emberek és állatok pusztulnak el.



Nevezzétek meg azokat a tárgyakat, amelyek könnyen égnek és azokat, amelyek nem égnek (a papír ég, a homok nem ég)!



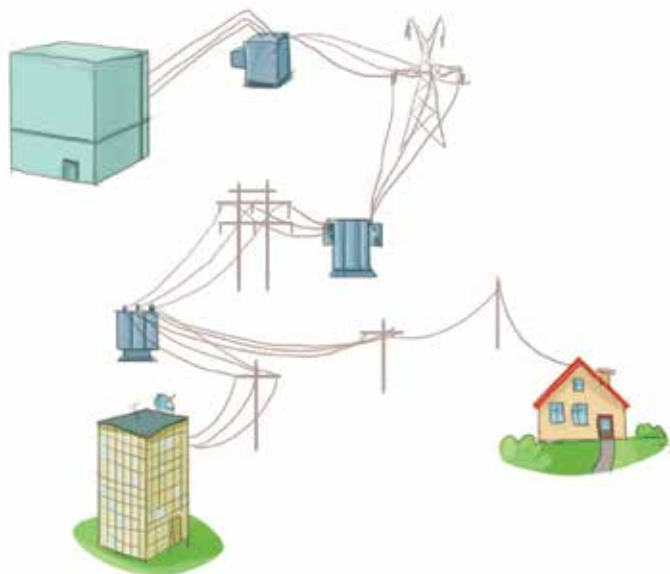
Vannak olyan éghető anyagok, amelyek a legkisebb szikrától is lángra lobbannak. Ezeket gyúlékonyaknak nevezzük. Ilyen anyagok a festékek, a lakkok, az oldószerek, a benzin, a petróleum. Ezek tároló edényein a „Tűzveszélyes!” felirat olvasható és speciális jelzés látható.



A gyúlékony anyagokat úgy kell tárolni, hogy azokhoz a gyerekek ne férhessenek hozzá!

Hogyan termelik az elektromos áramot?

Az elektromos áramot villamos erőművekben állítják elő. Ezekből az áramot elektromos vezetékeken továbbítják a felhasználó létesítményekhez és lakóházakhoz. Az elektromos hálózatokban keletkezett meghibásodások veszélyesek lehetnek, mert áramütést és tüzet okozhatnak.



Álljatok körbe, sorban egymás után mondjátok, hogy egy, kettő! Előbb az egyesek, majd a kettesek guggoljanak le, miközben az egyesek felállnak! Valahogy így működnek a villamos erőművek turbinái is.

Fogjátok meg egymás kezét és adjátok tovább a körben az egyiketek által kezdett kézszorítást. Hasonló módon továbbítódik az elektromos áram az erőműtől a házakhoz és a bennük lévő elektromos eszközökhöz.

Az elektromos áram előállítása sokba kerül. Ezért takarékoskodj az árammal, ne égedsz fölöslegesen a villanyt!

Hogyan előzhető meg az áramütés?

Az elektromos hálózatok meghibásodásai nagyon veszélyesek. A csupasz vezetékek vagy sérült aljakatok (konnektorok) érintése áramütést okoz. Az áramütés eszméletvesztéssel, égési sérüléssel járhat, súlyosabb esetben halálos kimenetelű is lehet. Ezért az olyan helyeken, ahol fennáll az áramütés veszélye, figyelmeztető táblákat és jelzéseket helyeznek el.



Jegyezd meg, hogy a víz és az elektromos áram összeegyeztethetetlen! Ezért tilos nedves kézzel vagy nedves ruhában elektromos eszközt megérinteni vagy megfogni. Ha a hálózatba kapcsolt elektromos eszköz vízbe esett, ne nyúlj hozzá!



Miért tilos a csupasz vagy leszakadt elektromos vezeték megérintése?

Miért nem szabad a tápzsínórnál fogva kihúzni az elektromos készülékek dugóját a hálózati csatlakozó aljzataból?

***A víz és az elektromos áram összeegyeztethetetlen.
Ne érintsd meg nedves kézzel az elektromos készülékeket!***

Elektromos készülékek és tűz megelőzés

Az elektromos készülékek használati szabályainak megsértése tüzet okozhat. Legtűzveszélyesebbek a melegítő készülékek. A tűz megelőzése érdekében tilos:

- hibás vagy házilag készített elektromos készülékek, de legfőképp melegítő vagy fűtőeszközök használata;
- több nagyteljesítményű elektromos készülék egy hálózati aljzatról való működtetése;
- melegítő vagy fűtőeszközök fabútorok, függönyök közelében való elhelyezése, ruhaszárításra történő használata!



Az elektromos készülékek használati szabályainak megsértése tüzet okozhat.

Kisebb tűz eloltása

Ha észreveszed, hogy a bekapcsolt elektromos készülék szikrázik vagy füstöl, azonnal szólj a felnőtteknek. Akkor se ess pánikba, ha senki nincs a közelben.



Nézzétek meg a képeket! Mondjátok el, és mutassátok meg, mit kell tenni hasonló helyzetekben!



***Soha ne olts vízzel égő elektromos készüléket,
mert áramütést szenvedhetsz!***

GYAKORLATI MUNKA



A szüleiddel együtt vizsgálj meg néhány aeroszolos dobozt! Keresd meg rajtuk a figyelmeztető jelzéseket és feliratokat!

Nézzetek meg néhány elektromos készüléket! Keressétek meg rajtuk a figyelmeztető jelzéseket!

Az otthonotok tervrajzán helyezd el az alábbi tárgyakat a tűzvédelmi szabályok figyelembevételével!



19. §. VIGYÁZAT: GÁZ!

Sok lakásba a vízen és az elektromos áramon kívül a földgáz is be van vezetve. Az épületeket gázkazánokkal fűtik, gázbojlerek melegítik a vizet, gáztűzhelyen készítik az ételeket.



Keresd meg a képen:

- a gázkazánt, gázbojlert és gáztűzhelyet;
- a gázkészülékek előtti elzáró csapokat és maguknak a készülékeknek a csapjait!



Lakásotok tervrajzán jelöld meg a gázcsöveket, elzáró csapokat és gázkészülékeket!

Kérd meg a szüleidet, hogy tanítsanak meg, hogyan kell elzárni a gáztűzhely előtti csapot!

A gáztűzhely használatának szabályai

Lehet, hogy a szüleid már megengedik neked, hogy használd a gáztűzhelyet. De tudod-e, az hogyan működik? A földgáz csöveken jut el a lakásba és ott a gáztűzhelyhez. Ezen gázégők (gázrózsák) találhatók, bennük apró nyílásokkal, amelyeken kijön a gáz a vezetékből. A kinyitott gázégőből kiáramló gázt gyufával vagy elektromos gyújtóval gyújtják meg.



Jegyezd meg a gáztűzhely használatának szabályait!

- Csak akkor gyújtsd meg a gáztűzhely lángját, ha nyitva van a szellőzőablak!
- Ne hagyd felügyelet nélkül a meggyújtott gáztűzhelyet! Ha a gázégőre véletlenül étel vagy víz ömlik, zárd el a lángot és ne gyújtsd meg addig, ameddig nem ellenőrizték azt a felnőttek!
- Távolítsd el a gáztűzhely közeléből a gyúlékony tárgyakat, anyagokat!
- Szigorúan tilos ruha vagy más dolgok szárítása a gáztűzhely fölött!



Csak felnőtt felügyelet mellett gyakorold a gáztűzhely használatát!

Veszélyhelyzet: gázömlés!

A földgáznak, amit használunk, nincs sem színe, sem szaga. Azért, hogy észlelhető legyen a gáz szivárgása vagy ömlése, olyan anyagokat adnak hozzá, amelyeknek rothadt káposztáéra, a fokhagymáéra vagy a záptojáséra hasonlító szaguk van. Ha kellemetlen, erős szagot érzel, az gázömlésre utalhat. A gázömlés nagyon veszélyes! A gáz mérgezést okozhat, rosszabb esetben felrobbanhat a legkisebb szikrától, bármilyen elektromos készülék ki- vagy bekapcsolásától, sőt telefonhasználatától is.



Olvassátok el, mit nem szabad tennetek gázömlés esetén!

HA GÁZSZAGOT ÉRZEL, TILOS:



VILLANY
BE- VAGY
KIKAPCSOLÁSA



ELEKTROMOS
KÉSZÜLÉKEK KI- VAGY
BEKAPCSOLÁSA



GYUFA
GYÚJTÁSA



DOHÁNYZÁS

A gázömlés robbanást és mérgezést okozhat!

GYAKORLATI MUNKA



Alkossatok csoportokat, és játsszátok el, mit kell tenni gázömlés esetén!

HA GÁZSZAGOT ÉRZEL,



*Gázömlés esetén hívd a gázhibaelhárító szolgálat
104-es telefonszámát!*

20. §. BIZTONSÁGOS KÖZLEKEDÉS

A gépkocsi féktávolsága

Az utcán való közlekedésed biztonságáról sokan gondoskodnak. Ennek ellenére óvatosan kell közlekedned. Azt már tudod, hogy tilos átmenned az úttesten a közlekedési lámpa piros jelzésekor. Akkor se siess, ha a lámpa zöldre vált. Először győződj meg arról, hogy minden jármű megállt. Jegyezd meg, hogy az autó nem tud egy pillanat alatt megállni. Azt követően, hogy a vezető megnyomta a fékpedált, az autó bizonyos távolságot még megtesz. Ezt a szakaszt **féktávolságnak** nevezzük. Minél nehezebb az autó és minél gyorsabban halad, annál hosszabb a féktávolsága.



Nézd meg a képet! Keresd meg rajta a személygépkocsi féktávolságát! Gondolkodj el azon, hogy:

- Milyen veszély fenyegeti a fiút?
- Milyen szabályt sértett meg?
- Melyik gépkocsinak, a teherautónak vagy a személyautónak hosszabb a féktávolsága? Miért?



Vigyázat: korlátozott látótávolság!

Az úttesten csak kanyartól távol és olyan helyen szabad átkelni, ahonnan mindkét irányban jól belátható az út.

Nagyon veszélyes valamilyen akadály mögül az úttestre lépni. Ebben az esetben sem a gyalogos, sem a gépkocsivezető nem látja a másikat. Amikor a gyalogos láthatóvá válik a gépkocsivezető számára, az utóbbi már nem érkezik lefékezni a járművet. Hasonló akadály lehet az úton álló vagy mozgó jármű, épület, hótorlasz, szeméttároló, bokrok vagy fák. Nagyon óvatosnak kell lenni garázsok, udvarok, autóparkolók kijáratánál vagy olyan helyeken, ahonnan váratlanul autó tűnhet fel.



Nézzétek meg a képet és beszéljétek meg, milyen válasz adható a kérdésekre:

- Mi akadályozza a kilátást az autóbusz vezetője számára?
- Milyen veszély fenyegeti a gyalogosokat télen a közlekedésben?



Az úttesten csak olyan helyen lehet veszélytelenül átkelni, ahonnan mindkét oldalra jó kilátás nyílik.

Vigyázat: korlátozott látási viszonyok!

Az utakon nagyon gyakran alakulnak ki veszélyhelyzetek rossz látási viszonyok miatt, főként alkonyatkor, éjszaka, hóesésben, ködös és esős időben.



Mi akadályozza a gépkocsivezetőt abban, hogy lássa a gyalogosokat?

Mi gátolja a gyalogosokat abban, hogy lássák és hallják a közeledő autót?

Az elégtelen látási viszonyok közepette előfordulhat, hogy a gépkocsivezető túl későn veszi észre a gyalogost és nem érkezik lefékezni a járművet.

A gyalogosok és kerékpárosok úgy tehetik magukat láthatóvá, hogy **fényvisszaverő anyagból** készült karszalagot viselnek vagy ilyen elemek vannak rávarrva a felső ruházatukra, lábbeliükre.

Fényvisszaverő elemek a ruhán kívül elhelyezhetők a hátizsákon, hátitáskán, kerékpáron.

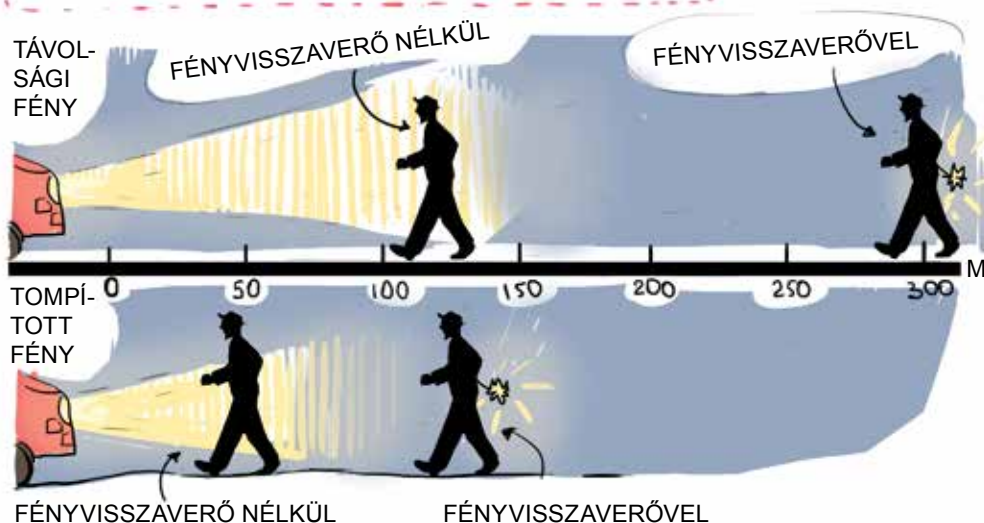


Korlátozott látási viszonyok mellett használjatok fényvisszaverő elemeket!

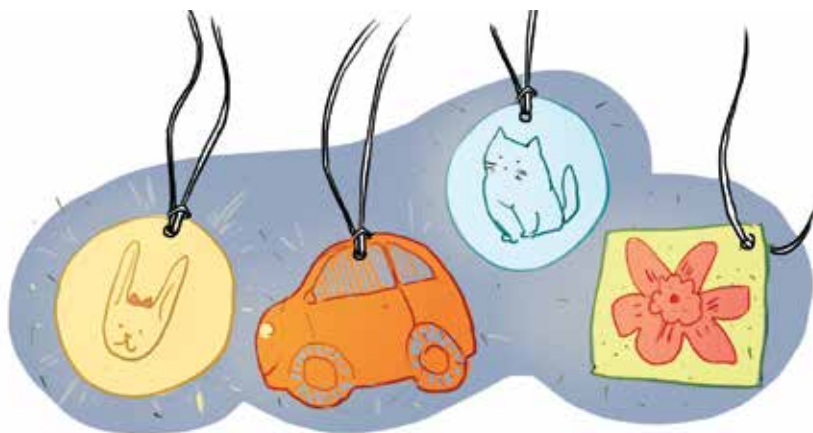


A skála alapján határozd meg azt a távolságot, ahonnan a járművezető fényvisszaverő elem nélkül vagy azzal együtt észlelheti a gyalogosan közlekedőt az autó tompított és távolsági fényszórójának fényében.

A távolság, amelyen látható a gyalogosan közlekedő



A felnőttekkel együtt válasszatok magatoknak néhány fényvisszaverő elemet, ezeket rögzítsétek a hátizsákokotokhoz, dzsekitekhez, felső ruhátokhoz! Mondd el a barátaidnak, miért kell fényvisszaverőt használni!



21. §. VASÚTI ÁTJÁRÓ. KÖZLEKEDÉSI TÁBLÁK



Milyen közlekedési eszközöket ismertek?

Hogy nevezzük azt a helyet, ahol át lehet menni az úttesten?

A vasút és a közút metszéspontját **vasúti átjárónak** nevezzük. A vasutat és a vasúti átjárót a következő közlekedési táblákkal jelölik:



Sorompó nélküli vasúti átjáró



Sorompóval felszerelt vasúti átjáró



Két- vagy többvágányú vasút

A mozgó vonatot nem lehet úgy lefékezni, hogy azonnal megálljon. A vasúti szerelvény féktávolsága megegyezik a szerelvény hosszával. Ezért különösen óvatosnak kell lennünk a vágányok mellett és a vasúti átjárókban.

Vonat közeledését a vasúti átjáróhoz hang, villogó piros lámpák és leengedett sorompókar jelzi.



*A mozgó vonatot nem lehet gyorsan lefékezni.
A vasúti szerelvénynek igen nagy a féktávolsága.*



Keressétek meg a képeken a vágányokat, a sorompót és a vasúti jelzőlámpát! Milyen jelzőtábláknak kell állniuk minden vasúti átjáró előtt?



A vasúti átjárón való átkelés szabályai

- A sorompóval ellátott vasúti átjárón csak akkor szabad átmenni, ha a sorompókar fel van emelve.
- Ha a vonat elment, de a sorompó nem emelkedett fel, akkor másik vonat érkezése várható.
- A sorompó nélküli vasúti átjárók esetében a vonat közeledésére működésbe lépő fény- vagy hangjelzés alapján kell tájékozódni.
- Az olyan vasúti átjárókon, amelyek nincsenek felszerelve sem sorompóval, sem jelzőberendezésekkel, csak akkor szabad átmenni, ha meggyőződünk arról, hogy egyik irányból sem érkezik vonat.

Közlekedési (közúti) jelzőtáblák



Olvasd el *A busz* című verset!

Keresd meg a képen a közlekedési jelzőtáblákat!

Mondd el, ezek mit jeleznek!

Még milyen közúti jelzőtáblákat ismertek?



A busz

Két háztömbbel odébb, nem túl távol,
ahol a kis üzlet és a nagy könyvtár van,
közlekedik egy busz, amely szép sárga,
hozza-viszi mindennap Petit az iskolába.
Egyszer egy napfényes reggel a busz várta,
hogy Peti táskájával befusson a megállóba.
Mi történt a fiúval, beteg lett vagy elaludt,
ám hiába várta a választ a szomorú busz.
Minden hiába, már hét felé jár az óra,
indulni kell lassan, mert nyit az iskola.
De hirtelen a busznak eszébe jutott,
szünidő van, s vidáman nekiiramodott.

Leszja Voznyuk nyomán

GYAKORLATI MUNKA



Alkossatok négy csapatot a következő közlekedési jelzőtáblák szerint: „figyelmeztető táblák”, „tiltó táblák”, „kötelező táblák”, „tájékoztató és informáló táblák”!

A *figyelmeztető táblák* az út további részén lévő veszélyre figyelmeztetnek (100. old.).



A *tiltó táblák* valamit tiltanak, például kerékpáron, motor-karékpáron, gyalogosan közlekedni tilos.



A *kötelező táblák* a közlekedés résztvevői közül csak azoknak engedélyezik a közlekedést, akik fel vannak tüntetve rajtuk (kerékpárosoknak, gyalogosoknak vagy gyalogosoknak és kerékpárosoknak).



A *tájékoztató és informáló táblák* valamilyen információt közölnek, például ilyen táblákkal jelölik a tömegközlekedési eszközök megállóhelyeit.



22. §. BIZTONSÁGOS TARTÓZKODÁS A SZABADBAN

Egyre nagyobb vagy, s a szüleid az otthonotoktól egyre messzebbre engednek játszani. De jegyezd meg: a szüleidnek mindig tudniuk kell, hogy hol tartózkodsz, hol játszol, mikor térsz haza!



Mondjátok el egymás után, milyen játékokat szerettek játszani a szabadban!

Milyen dolgokat visztok magatokkal, amikor a szabadba indultok?



Olvasd el V. Dragunszkij *A Szadovaján nagy a forgalom* című elbeszélését (144–148. old.)! Gondolkodj el azon, miért vették el a fiúk a kerékpárt!



Alkossatok négy csoportot: „kerékpár”, „gördeszka”, „mobiltelefon”, „görkorcsolya”!

Gyakoroljátok, miként kell visszautasítani az általatok alig ismert gyerekek arra irányuló kérését, hogy adjátok nekik kölcsön a tárgyaitokat!

Helyek, ahol veszélyes játszani és szórakozni

Jó, ha van a lakásotoktól nem messze játszótér vagy sportpálya, csendes park vagy sétány. A közelben azonban lehetnek olyan helyek, ahol veszélyes játszani és szórakozni. Ezek közé tartoznak az utak, amelyeken autók száguldanak; építkezések és dűledező épületek, amelyek millió veszélyt rejtenek magukban; transzformátorszekrények és elektromos alállomások, amelyek mellett fennáll az áramütés veszélye.



Nézd meg a képeket és mondd el, mit csinálnak a gyerekek! Mi történhet velük?

Gondolkodj el azon, hol lehet biztonságosan játszani a lakásotok közelében, és hol veszélyes!



VIGYÁZAT, VESZÉLYES!



Válasszatok biztonságos helyeket a játszáshoz és szórakozáshoz!

Kerékpárosokra vonatkozó szabályok

A gyerekek többsége szeret kerékpározni. A kerékpár tud gyorsulni, fordulni, fékezni, akárcsak az autó. Ezért tudnod kell, hogyha kerékpárra ülsz, akkor gyalogosból vezetővé válsz, és be kell tartanod a kerékpárosokra vonatkozó szabályokat.



Idézd fel, mit jelentenek a kerékpárosoknak szóló közlekedési jelzőtáblák!



Kerékpárút



Kerékpárral
közlekedni
tilos



Gyalogosok és
kerékpárosok
által
használható út



Olvassátok el a gyerekkorú kerékpárosoknak szóló szabályokat! Beszéljétek meg, mit jelentenek az egyes szabályok, miért alkották meg őket!

- Ne hajts ki az útra, a közúton való közlekedés csak 14 éves kortól megengedett!
- Kerékpározz olyan helyeken, ahol nem közlekednek járművek és nincsenek gyalogosok (sportpályán, stadionban, néptelen sétányon)!
- Ha át kell menned az út túloldalára, szállj le a kerékpárról és told át a gyalogátkelőhelyen!
- Mielőtt ráülnél a kerékpárra, ellenőrizd, működnek-e a fékei és a csengője! Szerelj fényvisszaverőket a kerékpárod elejére, hátuljára és mindkét oldalára!
- Ne kerékpározz alkonyatkor, este, ködben és esőben!

Kerékpáros-felszerelés

A kerékpáros ruházatának élénk színűnek kell lennie, hogy jól látható legyen. A nadrágjának rövidnek vagy alul szűknek kell lennie, hogy ne érhesse a lánchoz. A kerékpáros-kesztyű segít a kormány stabilan tartásában, és eséskor megvédi a kezét, a térdvédő pedig a térdet. A kerékpárosnak ajánlatos bukósisakot viselnie.



A szüleiddel közösen válaszd ki a kerékpározáshoz megfelelő ruhát, és tanuld meg a bukósisak helyes használatát!



Helyes



Helytelen



A bukósisak a kerékpárosok legmegfelelőbb fejkvédője.

23. §. PIHENÉS A TERMÉSZETBEN

Természet és egészség

A természetben tett séta vagy kerékpártúra az aktív pihenés legjobb formája. Nagyon hasznos a szabadidő töltése erdőben, hegyekben vagy vízparton. Friss levegőn vagy és gyönyörködhetsz a természet, a táj szépségében. A madarak éneke, a fák lombjának suhogása, a tó hullámverésének lágy hangjai nyugtatóan hatnak rád. Úgy érzed, hogy egy vagy a természettel. Mindez nagyon jó hatással van az egészségedre.



Idézzétek fel, milyen maradandó emléket hagyott bennetek a természetben töltött szabadidő! Mondjátok el:

- hol voltatok;
- kivel voltatok együtt;
- mi tetszett nektek legjobban!



Olvassátok el az *Erdei mese* című verset! Alkossatok csoportokat, és rajzoljatok plakátot *Természetbarátok vagyunk* címmel!

Az aktív pihenés legjobb formája a természetben tett séta.

Erdei mese

Körös-körül zöld erdők, tölgyesek,
mindent körbeölel az élő természet.
Mogyoróbokrok, alattuk virágok,
egy közeli bükkfán harkály kopog.

A fák lombjában madarak fészkelnek,
a faóriások koronáikkal integetnek.
Az avarban hangyák szorgoskodnak,
az ágakon vidám mókusok ugrálnak.

Nem törünk ágat, nem tépünk virágot,
soha nem riogatunk semmilyen állatot.
Kikerüljük szépen a nagy hangyabolyt,
nem ébresztjük fel az ágon alvó baglyot.

Ne habozz, tarts velünk a zöld erdőbe,
kirándulni megyünk egy hétvégére.
A természet minket megajándékoz,
madárdalt, friss levegőt bőven oszt.

Leszja Voznyuk nyomán



*A Cserkaszi megyei Horodiscse város 2. sz. Általános Iskolájának
3. osztályában tanuló Anna Dorosenko alkotása*

Viselet és felszerelés a természetben tett kiránduláshoz

Annak érdekében, hogy kényelmesen és biztonságban érezzük magunkat a természetben tett kiránduláson, helyesen kell megválasztanunk a ruházatunkat és a felszerelésünket.



Alkossatok három csapatot: „ruha”, „lábbeli” és „felszerelés” fedőnéven! A kép alapján adjatok tanácsot arra vonatkozóan, hogy:

- milyen ruházatot viseljen a kiránduló, amely véd a karcolásoktól, esőtől, hidegtől, rovarcsípésektől;
- milyen lábbelit és zoknit kell viselni a kiránduláson;
- milyen felszerelést kell vinni a kirándulásra!

Viselj olyan ruhát, amely takarja a lábad és a kezéd! Vigyél magaddal pulóvert és könnyű, vízhatlan dzsekit, mert nyáron is hirtelen megváltozhat az időjárás. Jó, ha a dzsekin vannak zsebek és kapucni. Ne feledkezz meg a fejedőről sem. Szükséged lehet rá mind hőségben, mind hidegben.

Különösen a lábbelire kell ügyelni. Zártnak és erős talpúnak kell lennie. Kirándulásra ne húzz új lábbelit, mert feltörheti a lábad.

Meleg időben viselj pamutból, hidegben pedig gyapjúból készült zoknit. Erdemes egy pár tartalék zoknit is magaddal vinned a kirándulásra.



Vigyél magaddal elegendő élelmet és vizet, a friss levegő fokozza az étvágyat.

Ne felejtse otthon a mobiltelefonod, és győződj meg róla, hogy az akkumulátora jól fel van töltve.

Vigyél magaddal sípot, jól jöhet, ha véletlenül lemaradsz a társaidtól. Mindent pakolj be a hátizsákodba, hogy a kezéd szabad legyen.

Tanuld meg, hogyan válassz meg kiránduláshoz a ruhát és a lábbelit!

Kullancsok – a láthatatlan veszély

Tavasszal és nyáron az erdőkben és parkokban sok a kullancs. Közöttük vannak olyanok, amelyek veszélyes betegségek kórokozóit hordozzák. De tudni kell, hogy a kullancs nem tud áthatolni a sűrű szövésű ruhán. Ezért ne járj rövid nadrágban fűben, igyekezz befedni ruhával minden testrészedet. A szabadban tett kirándulás után vedd le az öltözed és alaposan rázd ki, s mielőtt lezuhanyoznál vagy megfürödnél, vizsgáljd meg alaposan a tested, hogy nem fúródott-e bele kullancs.



Ha kullancsot veszel észre magadon, azonnal szólj a szüleidnek. Velük együtt fordulj orvoshoz, hogy eltávolítsák a beléd fúródott kullancsot, és megvizsgálják az élősködő állatot, hogy nem fertőző-e.

Az erdőben való viselkedés szabályai

- Csak felnőttekkel együtt kirándulj a természetbe!
- Óvd az erdőt! Ne tördeld a fákat, bokrokat! He háborgasd a madárfészkeket, hangyabolyokat!
- Takarítsd el magad után a szemetet! Ne hagyj az erdőben szemetet!
- Ne gyújts tüzet olyan helyeken, ahol ez tilos! Nagy erdőterületek semmisülnek meg a tüzektől, és elpusztulnak a tűzben a bennük élő állatok is.
- Ne szedj gombát! A gombák között sok a mérgező.
- Soha ne vedd be a kezébe és pláne ne kóstolj meg semmilyen ismeretlen bogyót, mert mérgező lehet!



24. §. MAGAM GONDOSKODOM A BIZTONSÁGOMRÓL

Mi történhet a természetben tett kiránduláson?

A kirándulást a természetben elronthatja a rossz idő, rossz szándékú emberekkel vagy vadállatokkal való találkozás és más váratlan kellemetlenségek. Bárki bármely pillanatban kerülhet veszélyhelyzetbe. Ezért a veled egykorú gyerekeknek nem szabad messzire elkalandozniuk a szüleiktől a kiránduláson.



Idézzétek fel a természetben tett legrosszabbul sikerült kirándulásotokat! Mondjátok el, az mitől volt rossz!

Nézzétek meg a képeket és nevezzétek meg azokat a történeteket, amelyek elronthatják a kirándulást!

Milyen veszélyes helyzetekbe kerülhetnek a kirándulók?



Figyelmesen olvassátok el a 113. oldalon található információt! Alljatok körbe, válasszátok ki a vezetőtöket, és játsszátok el a *Veszélyes – veszélytelen* elnevezésű játékot! A vezető megmondja, mit kell tenni (telefonálni mobiltelefonnal, behúzódni a mélyedésbe), és a résztvevőktől megkérdezi, hogy nem veszélyes-e így cselekedni zivatar idején. Aki hibás választ ad, átveszi a vezető szerepét.

Ha erdőben vagy réten ér a zivatar

Képzeljétek el, hogy a természetben üdültök és napfényes reggel van. De délre beborul az ég és zivatar – zápor, mennydörgés, villámlás – tör ki. Legveszélyesebb a villám, ami nem más, mint hatalmas erejű elektromos kisülés. A villám súlyos sérülést és halált okozhat. Ezért meg kell tanulnod, hogyan kell viselkedni zivatarban.

1. Ha a zivatar erdőben ér, húzódj alacsony fa vagy bokor alá!
2. Ha zivatar idején sík területen vagy, jusson eszedbe, hogy a villám a terep legmagasabb helyére sújt: magányosan álló fába, állatba, emberbe. Soha ne rejtőzz szénaboglya vagy magányos fa (elsősorban tölgy vagy jegenye) alá, mert ezek mint mágnesek vonzzák magukhoz a villámot.
3. Veszélyes zivatarban fémszerkezetek – elektromos távvezetékek, vasúti sínek – közelében tartózkodni.
4. Menj el a víz közeléből zivatar idején, mert a villám hatása a folyótól vagy tótól 100 méter távolságra is kiterjed.



5. Zivatarban húzódj mélyedésbe! Ülj le, kezedd fel fogd át a térded és takard be magad köpennyel vagy dzsekivel, előtte kapcsolj ki a mobiltelefonod és hagyd minden fém tárgyadat (az esernyődet és kerékpárod is) a tartózkodási helyedtől 10–20 méterre!

*Jegyezd meg, hogy a villám
a terep legmagasabb pontjába sújt!*

Ha eltévedtél

A természetben való kirándulás során a többiekkel együtt kell menned, nem szabad lemaradnod. Ha mégis eltévednél, akkor állj meg, igyekezz megnyugodni. Egy lépést se tegyél addig, amíg nem döntötted el, hogy mit fogsz tenni! Cselekedj a következő tanácsok szerint!

1. Ha van nálad síp, adj le vele SOS jelzést: három rövid, három hosszú és ismét három rövid sípolást!
2. Ha van térerő, telefonálj a felnőtteknek és mondd el, mit látsz magad körül! Ne menj el sehová onnan, ahol vagy! Takarékoskodj az élelemmel és vízzel, igyekezz elkerülni tested kihűlését!
3. Ha nem sikerül telefonkapcsolatot létesíteni, idézd fel az utolsó tájékozódási pontot (vasutat, folyót, műutat). Hallgatózz: lehet, hogy meghallasz olyan hangokat, amelyek irányába elindulhatsz. A normális hallású ember különböző távolságokról a következő hangokat hallhatja meg.



4. Ha ösvényt vagy utat látsz, akkor azt az irányt, amelyben házak vagy település van, annak alapján állapíthatod meg, hogy összefut egy vagy több ösvénnyel, úttal. Ezek nyílszerűen jelzik, merre kell menned.



*A legfontosabb feladat, hogy embereket találj,
akiktől segítséget kérhetsz.*

A vadállatokkal való találkozás megelőzése

A kiránduláson veszélyes vadállatokkal is találkozhatasz.



Alkossatok négy csapatot („farkas”, „vaddisznó”, „jávorszarvas”, „vipera”)! A táblázat segítségével készítsetek beszámolót ezekről az állatokról!

- Hol találhatók?
- Milyen veszélyt jelentenek?
- Hogyan lehet védekezni ellenük?

Állat	Élőhelye	Veszélyessége	Védekezés ellene
	erdő, rét	télen az éhes farkas emberre támadhat	nem szabad az állatok csapásain menni, hangosan beszélni
	erdő, erdősáv	tavasszal, amikor a malacokra vigyáz, emberre támadhat	el kell kerülni a találkozást, nem szabad háborgatni a malacokat
	erdő	ősszel, amikor agresszív, emberre támadhat	el kell kerülni a találkozást
	mocsár, szénaboglya, öreg fatörök, sziklahasadék	megmarhatja az embert, a marása veszélyes, a megmaradt személynak orvosi segítségre van szüksége	nem szabad rálépni, gumicsizmát és vastag nadrágot kell viselni

Összegező feladatok



1. Beszéld meg a szüleiddel, hogyan tehetnétek még kellemesebbé és biztonságossá az otthonotokat! Ennek érdekében:

- Vizsgáljátok meg a lakások tervrajzát, hogy hol található rajta a vízvezetékek, földgázvezetékek, elektromos és gázkészülékek!
- A szüleid jelenlétében ellenőrizd, hogy el tudod-e zárni a vízvezeték és a gázvezeték csapjait, le tudod-e kapcsolni az áramot az elektromos kapcsolószekrényben!
- Állítsatok össze olyan szabályokat, amelyek segítenek a családnak a víz-, gáz- és áramfogyasztáson való takarékoskodásban! Ezáltal kímélték a természeti erőforrásokat is.



2. Az osztálytársaiddal együtt készíttetek elő reklámkampányt *Vetessd észre magad!* címmel! Ehhez:

- Készíttetek plakátot a fényvisszaverő elemek használatának szükségességéről! Helyezzétek el a plakátokat az iskola előterében!
- Készíttetek prezentációt arról, hogy miért veszélyes átmenni az úttesten korlátozott látási viszonyok között! A prezentációt mutassátok be iskolátok tanulóinak és szüleiknek! A bemutatóra hívjátok meg, ha erre lehetőség van, az állami közlekedésrendészet (DAI) munkatársait!
- Mutassátok be, hogyan lehet alkalmazni a fényvisszaverő elemeket (lábbelin, ruhán, hátizsákon, táskán, háziállatokon)!

4. rész

EGÉSZSÉGES LÉLEK

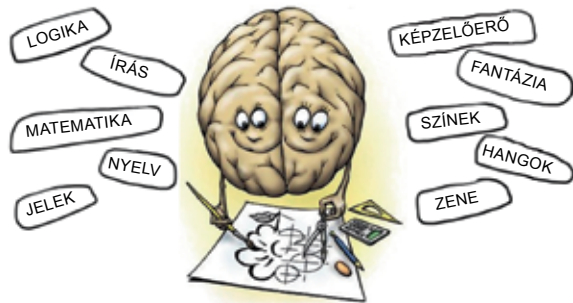
Az ember jelleme



Jellem és önértékelés



Képzelőerő és egészség



Tanulj meg tanulni



Tanuljunk meg pihenni



25. §. AZ EMBER JELLEME

Külső és jellem

Az ember látható jegyei (szemszíne, haja, magassága) képezik a *külsejét*. A viselkedésében megmutatkozó sajátosságok alkotják a *jellemét*.



Játsszátok el a *Találd ki, ki ez!* elnevezésű játékot! Egy tanuló menjen ki az osztályból, a többiek pedig beszéljék meg, hogy ki legyen az, akinek ki kell találnia a nevét. Amikor a kiküldött tanuló visszatér az osztályba, három kérést tehet fel a kitalálandó személy vonásaival kapcsolatban, ezután meg kell mondania a nevét. Következőként az a tanuló megy ki az osztályból, akinek kitalálták a nevét.



- Fiú?
- Nem.
- Hosszú a haja?
- Igen.
- Mindig vidám?
- Igen.
- Irénkéről van szó.
- Helyes.

Az ember jelleme a viselkedésében mutatkozik meg.

Az ember

Keze van, lába van,
és nyakán a feje,
beszélhetsz is vele:
ember a neve.

Nap mint nap
találkozunk vele,
két lábon jár,
egyenes a teste.

Külseje ápolts,
elméje pallérozott,
szíve, lelke jó,
akarata nem ártó.

Nem külseje a fontos,
hanem a belső világa,
megbízhatasz benne,
ha az élet úgy hozza.

Ha azt mondod: „Ember”,
vigyázz, hogy ne hibázz,
ne a külsejét nézd,
hanem a belső világát.

Leszja Voznyuk nyomán



Hogyan értelmezték a mondást: „A szem a lélek tükre”?

Kire mondják: „Igaz ember”?

Mit jelentenek a következő szavak: *jellemes, karakán?*

A belső szépség fontosabb a külsőnél.

Jellem és egészség

Az ember egyes jellemvonásai károsan hatnak az egészségre. Ilyen például a lustaság, agresszivitás, rendetlenség. Ezekről minél hamarabb meg kell szabadulni. Helyettük mindenkinek a felelősségérzetet, összeszedettséget, rendszeret, békétűrést, szorgalmat kell erősítenie magában. Ezek a jellemvonások az egészség hasznára vannak.



Olvassátok el I. Szicsovik *Gyógyszer lustaság ellen* című meséjét (149–150. old.)! Válaszoljatok az alábbi kérdésekre!

- Milyen diagnózist állított fel Bubó doktor?
- Milyen orvosságot írt fel tapsifülesnek?
- Meg tudja-e változtatni az ember a jellemvonásait? Magyarazzátok meg a véleményeteket!

GYAKORLATI MUNKA



1. Olvassátok el az *Apóka lánya és anyóka lánya* című ukrán mesét (151–152)!

- Milyen jellemvonásaik vannak a következő mesehősöknek: a nagyapának és a nagymamának, a nagyapa lányának és a nagymama lányának?
- Mely jellemvonások jók, melyek rosszak?
- Mire tanít a mese?

2. Olvassátok el a 153. oldalon lévő mesét! Milyen jellemvonásaik vannak a gyerekeknek?

3. Milyen jellemvonásokat ismersz még?

- Írjátok fel a táblára és elemezzétek őket! Mely jellemvonások tetszenek nektek, és melyek nem? Közülük melyek vannak káros hatással az egészségre, és melyek erősítik azt?

*Az ember jelleme hatással van az egészségre.
Az ember képes arra, hogy megváltoztassa jellemvonásait.*

26. §. JELLEM ÉS ÖNÉRTÉKELÉS

A gyáva

Robi és Döme barátok voltak. Robit félénk, míg Dömét bátor fiúként ismerték. A két barát a folyóparton napozott, amikor segélykérő kiáltásokat hallottak a víz felől. Felugrottak, s egy lányt láttak, amint a folyóban fuldokolva kapálózik. A gyáva Robi úgy megijedt attól, hogy a kislány megfulladhat, hogy rögtön beugrott a folyóba, és kisegítette a partra. A bátor Döme, aki senkitől és semmitől nem félt, eközben zavartan eloldalgott.

Robi az iskolából hazatérve mindig attól félt, hogy a munkahelyén elfáradt anyukájának még otthon is rendet kell raknia. Ezért rendszeresen elmosta maga után az edényt. Ellenben Döme nem ismerte a félelmet, így az anyjának sem segített soha.

– Mitől félsz folyton? – kérdezte barátját Döme. – Vegyél példát rólam! Ma is tanúja voltam, amint több fiú sértegett egy kislányt, de én ettől egy kicsit sem ijedtem meg.

Illja Butman nyomán



Melyik fiú tartotta magát bátornak? Te kit tekintesz kettőjük közül bátornak?

Helyesen értékelte-e önmagát Robi és Döme? Indokold meg a véleményed!

Mi az önértékelés?

Önértékelésnek nevezzük azt, ahogyan az emberek önmagukat értékelik. Van, aki alulértékeli magát, van, aki túlértékeli magát, s van, aki reálisan értékeli magát.

Azok, akik alulértékelik magukat, úgy gondolják, hogy rosszabbak másoknál és mindig kisebbitik a saját képességeiket, eredményeiket.



Azok, akik túlértékelik magukat, túlbecsülik a saját képességeiket, érdemtelenül felnagyítják saját sikereiket, míg mások eredményeit nem veszik észre vagy kisebbitik.



A magukat reálisan értékelők olyan jól viszonyulnak önmagukhoz, mint másokhoz. Nem becsülik alá és nem értékelik túl a saját eredményeiket. Ennek köszönhetően magabiztosaknak érzik magukat.



A reális önértékelés önbizalmat és helyes irányban történő fejlődést biztosít.

GYAKORLATI MUNKA



A táblázat segítségével gyakorold saját jellemed értékelését! Például adj magadnak 0 pontot, ha nagyon rendetlennek gondolod magad, 5 pontot, ha úgy véled, hogy néha rendetlen, néha rendszerető vagy, 9 pontot, ha a világ legrendszeretőbb gyerekének tartod magad!

Rendszerető	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Rendetlen
Lusta	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Dolgos
Goromba	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Figyelmes
Fukar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Bőkezű
Közömbös	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Gondos
Félénk	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Bátor
Ravasz	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Őszinte



Képzeljétek el egy olyan üzletet, ahol az egyik jellemvonást másikkal cserélhetitek le. Egymás után mondjátok el, mit szeretnétek leadni és helyette mit szeretnétek kapni egy ilyen üzletben!

Fejlessz ki magadban az egészséget erősítő jellemvonásokat: munkaszeretetet, figyelmességet, őszinteséget, becsületességet!

27. §. TANULJ MEG TANULNI

Miért kell tanulni?

Sok állat kicsinyei világra jövetelükkor már úgy néznek ki, mint a szüleik. Tudnak járni, úszni, repülni, élelmet szerezni. Az emberek a legfejlettebb élőlények a Földön, de a gyerekeik gyámoltalanok, amikor megszületnek, és képtelenek az önálló életre. Azonban a tanulás során nemcsak a szüleik, hanem az emberiség korábbi nemzedékeinek tapasztalatait is elsajátítják.

A magyar közmondás azt tartja: „Jó pap holtig tanul.” A tanulásnak ez az értelmezése napjainkban igencsak időszerű. Korunkban ugyanis napról napra új információk tömege jelenik meg. A ma emberének ezért egész életén át tanulnia kell.



Hogyan értelmezik a mondásokat?

A tudomány nem az erdőbe visz, hanem onnan kivezet.

A tudós halad, a tudatlan botladozik.

Aki tanít, kétszeresen tanul.

A tapasztalat a legtökéletesebb tanulás.

Többet ésszel, mint erővel.

Mindenki magának tanul.



Egymás után folytassátok a mondatot: „Azért tanulok, hogy...”!

A ma emberének élete végéig kell tanulnia.

A sikeres tanulás feltételei

Az emberi agy a tanulás legtokéletesebb eszköze. Hatalmas mennyiségű információ feldolgozására képes és gyakorlatilag mindent megjegyez, ami az embert érdekli. Az iskolában nem csak azt kell tanulni, ami érdekes, hanem mindent, amit a te korodban tudni kell.



Nézd meg a képeket és nevezd meg azokat a feltételeket, amelyek a tanuláshoz szükségesek!



Memória és figyelem

A tanító magyarázatát figyelmesen hallgató gyerekek jobban tanulnak, mint azok a társaik, akik nem figyelnek az órán. Azoknak szintén könnyebben megy a tanulás, például az idegen nyelvek elsajátítása, akiknek jó a memóriájuk.

A jó memória és a figyelem a sikeres tanulás záloga.

GYAKORLATI MUNKA

A memória és figyelem a tanulás során fejlődik. De te magad is fejlesztheted a memóriádat különleges játékokkal. Ha gyakran játszol ilyen játékokat, akkor hamarosan észreveszed, hogy könnyebben tanulsz. Játsszátok el a következő játékokat!

Színes szavak

Alkossatok párokat! Egymás után nevezzétek meg a színeket, amelyekkel a szavak vannak írva (ne olvassátok a szavakat)! Az nyer aki kevesebb hibát ejt.

KÉK	ZÖLD	PIROS	SÁRGA
PIROS	KÉK	ZÖLD	SÁRGA
KÉK	PIROS	ZÖLD	SÁRGA
KÉK	ZÖLD	SÁRGA	PIROS
PIROS	ZÖLD	SÁRGA	KÉK

Megfigyelőképesség

Alkossatok párokat! Egyiketek emlékezetből mondja el például, milyen az iskolaudvar, az út az iskolai étkezdétől az osztályteremig, az út az iskolától hazáig (ezeket nagyon sokszor láttátok)! A másikatok egészítse ki az elmondottakat azzal, ami kimaradt! Ezután váltsatok szerepet!

Ki a legfigyelmesebb?

Álljatok félkörbe és válasszatok ki egy vezetőt! A vezetőnek néhány másodperc alatt az emlékezetébe kell vésnie, hogy ki ki mellett áll. Ezután háttal fordul a többieknek és mindenkit sorban megnevez. Majd a játékban részt vevők helyet cserélnek és új vezetőt választanak. Az lesz a győztes, aki a legkevesebb hibát követi el.



Tedd azt, amit mondok, ne azt, amit teszek!

Álljatok körbe és válasszatok ki a vezetőt! A vezető megnevez egy tárgyat (például a repülőt) és a kezével mozgásokat végez. Ha repülő tárgyról van szó, akkor felemeli a kezét, ha nem, akkor leengedi. Néha a vezető nem a helyes mozgásokat mutatja, ám a játék résztvevőinek azt kell tenniük, amit mond, s nem azt, amit mutat.



Hógolyó

Üljetek vagy álljatok körbe! Az első játékos megmondja a nevét és kedvenc ételét. Például: „Ili vagyok, a fagylaltot szeretem a legjobban.” A második megnevezi az előző játékos nevét és kedvenc ételét, majd a saját nevét és kedvenc ételét. Például: „Ili – fagylaltot, én, Olgica, a szamócát szeretem” és így tovább. Az utolsó játékos felmondja mind-egyik társa nevét és kedvenc ételét. A következő körben más lehet a játék tárgya, például a kedvenc könyv vagy a kedvenc rajzfilmhős.



Születésnap

Ez a *Hógolyó* játék bonyolultabb változata. Az ételek helyett a játékosoknak a születésük hónapját és napját kell megnevezniük. Így két legyet üthettek egy csapásra: fejlesztitek a memóriátokat és megjegyzitek osztálytársaitok, barátaitok születésnapját.

Így szeretem csinálni

A *Hógolyó* játék egy további változatáról van szó. A kedvenc ételeink vagy a születésnapunk dátumának megnevezése helyett valamilyen mozgást kell végezni. Például: „Viki vagyok, ezt szeretem csinálni (megfordul maga körül vagy felugrik, összecsapja a tenyerét).” Mindenki megismétli a bemutatott mozgást. A következő játékos bemutatkozik és bemutatja az előtte szereplő játékosok mozgásait, majd a magáét.

Ez a játék jó mozgásgyakorlat, emellett jól fejleszti a mozgással kapcsolatos memóriát.

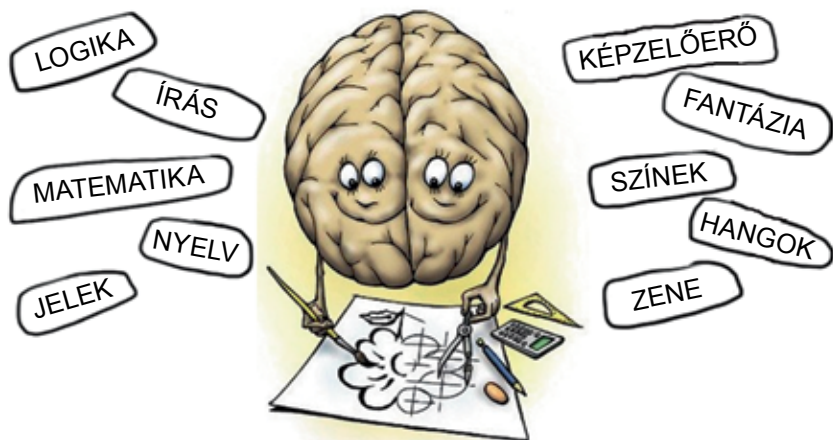


A memória és a figyelem különleges játékokkal fejleszthető.

28. §. KÉPZELŐERŐ ÉS EGÉSZSÉG

Alkotói képességek

Az agyunk két – jobb és bal – féltékéből áll. A jobb féltékét egyezményesen „művésznak”, a bal „gondolkodónak” nevezik.



Igaz, a két agyfélteke különböző tevékenységi formákért felel, azonban legjobban mégis együtt tudnak működni. Ebből adódóan fontos, hogy a logikai gondolkodással párhuzamosan kell fejleszteni az alkotói képességeket.



Üljetek körbe és játsszátok el a *Szerencsére/sajnos* elnevezésű játékot! Egyiketek kezdjen el ki-gondolni valamilyen történetet! Például: „Sajnos tegnap elveszítettem a mobiltelefonomat.” A mellette ülő folytatja: „Szerencsére a régi készülékem tűnt el.” A harmadik tanuló hozzáteszi: „De sajnos...”, és így tovább a körben.

Az alkotói tevékenység örömet, elégedettséget okoz, javítja a közérzetet, erősíti az egészséget.

Fantázia és valóság

A gyerekek nagyon szeretnek fantáziálni. Sokszor anyyira belemerülnek, hogy a fantáziát összetévesztik a valósággal. Ilyenkor olyasmitől is félnek, ami nem létezik.



Olvassátok el *A kalap* című elbeszélést (154–155. old.)! Beszéljétek meg a következőket!

- Mitől ijedtek meg a fiúk?
- Mire gondoltak?
- Mi történt valójában?

A félelem hasznos érzés, mert megóv bennünket a veszélyes helyzetektől. De ha a félelem képzelt fenyegetésekkel társul, akkor nyomasztóvá válik és károsítja az egészséget.



Hogy megtanuljátok megkülönböztetni a képzelt és valós félelmeket, alkossatok két csapatot (lányok és fiúk), és végezzétek el a következő feladatot!

Rajzoljátok a nemetekhez tartozó gyereket, aki mindentől fél!

Találjátok ki neki nevet, és írjátok vagy rajzoljátok le, mitől fél (kísértetektől, sötétségtől, rossz jegyeiktől, huligánoktól, autóktól, rémfilmektől, rémisztő történetektől...)!

Gondolkodjatok el azon, hogy az általatok leírtak közül mi a fantázia és mi a valóság. A fantázia mellé írjátok *F* betűt, a valóság mellé *V* betűt!

Egymás után mondjátok el az osztályban, hogy mitől féltek!

Szerintetek mitől kell ténylegesen tartaniuk a gyerekeknek, s mitől nem? Magyarázzátok meg, miért!

Tanuld meg a valós és vélt fenyegetések megkülönböztetését!

Ahogy mondják, úgy gondolják

A nép alkotói képessége népdalokban, legendákban, mesékben, balladákban és találó szállóigékben, közmondásokban öltött testet.



Olvassátok el az egészséggel kapcsolatos mondásokat!

Mit gondoltok, mit jelentenek?

Még milyen ide vágó mondásokat ismertek?

Ép testben ép lélek.

A hideg víz sok bajt elvisz.

Egészséget nem vehetsz magadnak.

A tisztaság fél egészség.

Akkor becsüli az ember az egészséget, amikor nincs.

Akkor drága az egészség, mikor meglep a betegség.

Az egészség ízét a betegség adja.

Begyógyul a seb, de megmarad a sebhely.

Betegséget nem lehet eltitkolni.

Drága konyha a patika.

Hiába ott a kincs, ahol egészség nincs.

Jobb egészségesen szegénynek lenni, mint betegen gazdagnak.

Mértékletesség többet ér az orvosnál.

Nincs jobb, mint a jó egészség.

Többet ér az élete egy egészséges koldusnak, mint egy beteg királynak.

GYAKORLATI MUNKA



Alkossatok 4–5-ös csoportokat!

Válasszatok egy közmondást és gondolatok ki olyan mesét, amelynek a címe lehet!

Rajzoljatok illusztrációkat a mesétekhez!

Illusztráljátok a *Mesék az egészségről* című könyvet!



Felnőttek segítségével írjatok forgatókönyvet a *Divat az egészség* című színdarabhoz!

Ehhez használjátok fel a meséteket és a tankönyvben található verseket, elbeszéléseket!

A színdarabotokat mutassátok be a szüleiteknek és a többi osztály tanulóinak!

A képzelőerő segít az alkotói képességeink fejlesztésében, cselekedeteink következményeinek felmérésében és jövőnk tervezésében.

29. §. TANULJUNK MEG PIHENNI

Fáradtság és egészség

Ha az ember sokat dolgozik, elfárad. Ennek következtében gyengül a memóriája, a figyelme, csökken a munkaképessége.

Kimerültség következik be, ha a fáradt ember folytatja a munkát. A kimerültség azért veszélyes az egészségre nézve, mert zavar keletkezik az egész szervezet működésében, s az ember ebbe belebetegedhet.



Olvassátok el a táblázatban a fáradtság és a kimerültség ismérveit!

Mondjátok el, a pihenés milyen formáját szeretik a legjobban!

Egymás után folytassátok a mondatot: „Amikor fáradt vagyok, legjobban szeretek...”!

A fáradtság tünetei	A kimerültség tünetei
● gyengeség ● aluszékonyság ● csökkent munkaképesség ● memória- és figyelemzavar	● sápadt arc ● vörös szemek ● étvágytalanság ● alvászavar ● bágyadtság ● ingerlékenység ● fejfájás ● gyakori meghűlés

Ha elfáradtál, pihenj!

A kimerültség veszélyezteti az egészséget.

A pihenés melyik formája a legjobb?

A pihenés az egészséges életmód fontos összetevője. A pihenés melyik formája a legjobb? Ez attól függ, hogy mitől fáradtál el. Ha sokáig futballoztál, pihentetni kell az izmaidat. Ha tanultál, leckét írtál, a pihenés legjobb formája számodra, ha mozgásos játékot játszol a szabadban.



Játsszátok el a *Pingpong* elnevezésű játékot! Alkossatok két csapatot, legyen a nevük „aktív pihenés” és „passzív pihenés”! Három perc alatt írjátok le a passzív és az aktív pihenés legtöbb formáját! Ezután a csapatok képviselői egymás után megnevezik a passzív és az aktív pihenés formáit. Az a csapat győz, amelyik befejezi a felsorolást.



A legjobb pihenés a tevékenységi formák váltogatása.

Relaxációs gyakorlatok

A mai ember élete tele van eseményekkel. Ez testi és pszichológiai feszültséget okoz. Azokat a módszereket, amelyek elősegítik a testi és pszichológiai ellazulást, *relaxációnak* nevezzük. A relaxációs gyakorlatokat friss levegőn vagy kiszellőztetett helyiségben kell végezni.

„Légý” gyakorlat



Ülj le kényelmesen, helyezd könnyedén a térdedre a kezéd, engedd le a vállad, fejed, csukd be a szemed! Képzeld el, hogy az arcodra egy légý akar rászállni. Hol az orrodra, hol a szádra, hol a homlokodra, hol a szemedre ereszkedik. A feladatod az, hogy a szemed kinyitása nélkül a mimikáddal zavard el a szemtelen legyet.

„Fagylalt” gyakorlat



Állj egyenesen, csukd be a szemed, emeld fel a kezéd! Képzeld el, hogy fagylalt vagy! Feszítsd meg tested minden izmát! Vésd emlékezetedbe ezt az érzést! Maradj ebben a testhelyzetben 1–2 percre! Majd képzeld el, hogy a napfény hatására elkezdesz lassan olvadni: fokozatosan lazítsd el a kezéd, vállad, nyakad, törzsed, lábad, arcod!

A relaxációs gyakorlatok segítenek a testi és pszichológiai feszültség megszüntetésében.

GYAKORLATI MUNKA

Mindenkinek van kedvenc pihenési formája. Nagyon fontos, hogy mindennap figyeljetelek arra, mi az, ami örömet és elégedettséget okoz.



Papírlapokból vágjatok ki felhőcskéket! Írjátok fel rájuk, mi okoz nektek örömet! Készítsetek plakátot a rajzaitokból!



A nehéz tanév után jól ki kell pihennetek magatokat, hogy feltöltődjetelek energiával. Egymás után mondjátok el, milyen terveitek vannak a nyárra, hogyan fogtok nyaralni!

Összegező feladatok

Játsszátok el a *Mit vigyünk magunkkal a túrára* elnevezésű játékot! A szabályai valamennyire hasonlítanak a *Hógolyó* nevű játékéra.

Üljetek vagy álljatok körbe! Az első játékos azt mondja: „Iránytűt viszünk magunkkal a túrára.” A második játékos megismétli, amit az első mondott, majd hozzáteszi a magáét: „Iránytűt viszünk magunkkal a túrára, és mobiltelefont.” És így tovább, körben.



Más hasonló játékokat is játszhattok: *Mit vigyünk magunkkal a tengerre (hegyekbe, kirándulásra)*. Az ilyen játékok révén fejlesztitek a memóriátokat és a figyelmeteket, megisméltitek a tanultakat és felkészültök a gondtalan nyaralásra.

Vidám nyaralást!

MELLÉKLET

Házi olvasmányok

Hogyan fedezték fel a vitaminokat?

A tudósok 150 évvel ezelőtt még úgy vélték, hogy az élelmiszerek fehérjéből, zsírokból, szénhidrátokból, ásványi anyagokból és vízből állnak. Ugyanakkor a hosszú tengeri utazások során a tengerészek megfelelő mennyiségű élelmiszert fogyasztva is megbetegedtek és sokan közülük el is pusztultak. Miért?

Erre a kérdésre 1880-ban adott választ Nyikolaj Lunyin orosz tudós. Állatokon kísérletezve megfigyelte, hogy azok az egerek, amelyek a tej akkor ismert összetevőit – kazeint, zsírokat, cukrot és sókat – fogyasztották, megbetegedtek és elpusztultak. Viszont a természetes tejjel táplált egerek egészségesek maradtak. A tudós ebből azt a következtetést vonta le, hogy a tejben vannak olyan anyagok, amelyek pótolhatatlanok a táplálkozásban.

Kazimierz Funk lengyel tudós 1911-ben állított elő vitamint kristályos alakban, és az élet latin jelentése után a „vita” nevet adta neki.



Répamese

„Élt régen egy öregapó.
Folyton vetett, aratott.
Saját maga termelte meg
a betevő falatot.
Egyszer apó répán kívül
más egyebet nem vetett.
„Lesz majd elég répánk télre...”
– már előre nevetett.

Úgy megnőtt az egyik répa:
lehagyta az öreget.
„Kihúزم és hazaviszem
amíg anyó tereget.”
Neki-nekiveselkedett,
ám a répa nem moccant!
„Hej, csak volnék fiatalabb...
Nem sikerül, de bosszant!”

„Mama, gyere, húzzuk ketten!”
– javasolta apóka.
„Erősebb a répa nálunk!
Hogy csípné meg a csóka!”
Katyúsa az unokájuk
egy pokrócon szunyókált.
Ő is beállt, ám hiába
ráncigálta anyókát.

Megpróbálták négyen húzni:
apó, anyó, Katyúsa
s Kátya hosszú szoknyájába
kapaszkodott kutyusa.
Mindhiába erőlködtek:
beletört a bicskájuk.
Szerencséire arra sétált
Másenka a macskájuk.

Megfogta a kutyus farkát
anyó tarka cicája.
Megkérték, hogy ne sajnálja:
jó erősen cibálja!
Boldog volt a Mása cica:
kutya farkát rághatta!
De a répa meg se mozdult,
pedig apó rángatta...

„Hé te egér, gyere gyorsan!
Kéne egy kis segítség!”
Jött az egér, attól félt csak:
ebédnek ne tekintsék...
Kifordult a répa végre,
ujjongott a társaság!
Alig várták mindannyian,
hogy a répát láthassák.

Mind ráestek egérkére,
mivel ő volt leghátul.
Csöpp lábára úgy ráléptek,
hogy azt hitte, megsántul.
Apó, anyó vén dereka
azóta is hasogat.
Mindenkinek jutott répa:
megtömték a hasukat.”



A hattyú, a csuka meg a rák

Öröm, ha a közösség összetart,
A széthúzás mindenkit zavar.
Jó ügyet szolgálni érdemes,
Gáncsolni azt veszedelmes.

Egyszer a hattyú, a csuka meg a rák
Sárban elakadt szekér elé fogta magát.
Hárman akarták a kordét kihúzni,
De azt nem sikerült megmozdítani.
Mi történt, miért nem ment a szekér?
Az állatok ezt egyáltalán nem értették,
Pedig rendkívül egyszerű volt az egész.
A hattyú a kötéllel felfelé repült,
A csuka a tó vizének mélyére merült,
De a szekér állt, pedig a rák is nekifeszült.

Leonyid Hlibov nyomán



A jó

Gyuri reggel felébredt. Kinézett az ablakon. Odakint ragyogó verőfény volt. Jól indult a nap. A fiúban is felébredt a vágy, hogy valami jót tegyen.

Leült, elgondolkodott:

„Ha úgy adódna, hogy a kishúgom a folyóban fuldokolna, kimenteném!”

Máris ott termett a húga:

– Gyere, menjünk ki a szabadba ebben a szép időben, sétáljunk egyet!

– Menj egyedül, ne zavarj a gondolkodásban!

A kislány megsértődött és sarkon fordult. Gyuri pedig tovább törte a fejét:

„Ha az anyukámat farkasok támadnák meg, lelőném őket.”

Valahogy az anyukája is megjelent hirtelen:

– Mosogasd el az edényeket, Gyurika!

– Mosogass el te magad, nekem nincs rá időm!

Az anyuka furcsállóan csóválta a fejét, Gyuri pedig tovább elmélkedett:

„Ha Csöpi kutyám a kútba esne, kimenteném.”

Nocsak, Csöpi is ott terem a fiú mellett:

„Adj nekem vizet, Gyurka gazdám, szomjas vagyok!

– Eredj innen, ne zavarj a gondolkodásban!

Csöpi csalódottan eloldalgott. Gyuri végül az anyukájához fordult segítségért:

– Mondd meg nekem, milyen jó cselekedetet vihetnék véghez!

Az anyukája megsimogatta Gyuri fejét, s ezt mondta:

– Menj el sétálni a kishúgoddal, segíts nekem az edényt elmosogatni, itasd meg Csöpit.



Valentina Oszejeva nyomán

A Szadovaján nagy a forgalom (rövidítve)



A kis Iván Dihovnak volt egy kerékpárja. Elég régi volt már, de azért még jól elgurult. Korábban az apukája kerekedett rajta, ám egyszer elromlott. Ekkor az apa azt mondta:

– Iván, itt van neked ez a bicikli, javítsd meg és legyen a tiéd. Még olyan állapotban van, hogy bárhová elvisz. Valamikor az ócskapiacon vettem, szinte még új volt.

Iván úgy megörült a kerékpárnak, hogy madarat lehetett volna fogatni vele. Álló napig nem mozdult el a kétkerekű mellől, javígtatta, törölgette, csavarjait tekergette.

Amikor Iván elkészült a kerékpárjavítással, felállította a földről, felfújta a kerekeit, szépen kifényezte a vázát, maga pedig megmosakodott az udvaron álló vízgyűjtő hordóban, nadrágja szárát ruhaszáritó csipesszel összefogta. Majd felpattant a vasparipájára és elhajtott.

Már azt hittem, hogy a fiú teljesen megfeledkezett rólam, de szerencsére tévedtem a barátommal kapcsolatban. Ivánka befutott a kerékpárján, megállt és lábát a kerítésnek támasztva így szólt:

– Gyere, pattanj fel hátra, elviszlek egy körre!

Amíg gondolkodtam, hogy felüljek-e hozzá, megkérdeztem:

– Hová megyünk?

Iván ezt válaszolta:

– Teljesen mindegy. Neki a nagyvilágnak.

Olyan érzésem támadt, hogy kerek világunkban csak vidám emberek élnek, akik csak arra vágynak, hogy Iván barátommal együtt betoppantsunk hozzájuk.

Iván kihajtott az udvarból és olyan sikátoroknak vette az irányt, amelyeken addig csak gyalog jártam. Sokáig rőt-tuk a kerékpárral a mellékutcákat, míg el nem fáradtunk. Iván lefékezett, én pedig leugrottam a bicikli csomagtartójáról. Ekkor lépett oda hozzánk az a fiú. Magas volt, arany fog virított a szájában. Csíkos, hosszú ujjú inget viselt, a kezére különböző rajzok, portrék, tájképek voltak festve. A nyomában egy furcsa külsejű, bozontos kutya lépegetett, a bundája olyan volt, mintha különböző gyapjúdarabokból lenne összefércelve. Voltak benne fekete, fehér és rozdsaszínű foltok, de még egy zöld is... A farka perecszerűen kunkorodott, a lábai görbék voltak. A fiú azt kérdezte:

– Hé, kölykök, ti honnan csöppentetek ide?

Azt válaszoltuk:

– A Trjohprudnij utcából.

Erre a legény:

– Hohó, ez már döfi! Jó messziről jöttetek! Tiéd a gép?

Iván így felelt:

– Az enyém. Az apámé volt, most az enyém. Magam pofoztam helyre.

A fiú:

– Na, nézd csak, még kölykök és már milyen nagymenők!

Megkérdeztem:

– Ez a maga kutyája?

A fickó bólintott:

– Az enyém. Nagyon értékes kutya. Fajtiszta. Hispán tacsó.

Iván kételkedett:

– Mit beszél, miféle tacsó? A tacsók törzse karcsú és hosszú.

– Ha nem értesz hozzá, hallgass! – szakította félbe a legény. – A moszkvai és a rjazanyi tacsó hosszúkás, mert mindig a szekrény alatt tartózkodik, s hosszában nő. Az enyém más, értékes fajta. Húséges barát. Csibész a neve.

Elhallgatott, majd felsóhajtva így folytatta:

– De hát mi hasznom nekem abból, hogy hűséges? A kutya az csak kutya, nem tud segíteni a bajomon...

Iván ijedten kérdezett rá a fiúra:

– Mi a baj?

Az megingott és a falnak támaszkodott.

– Haldoklik a nagymamám. Dupla vakbélgyulladás van... – mondta, sunyi pillantást vetve ránk, majd hozzátette: – Dupla vakbélgyulladás és még kanyarója is van.

Zokogni kezdett és kézfejével törölgette a könnyeit. Összeszorult a szívem. A fiú eközben még jobban nekitámaszkodott a falnak és hangosan sírt. A kutyája nézte és nyüszíteni kezdett. Mindketten ott álltak a falnál és nyüszítettek, félelmetes jelenet volt. Iván bele is sápadt, ahogy hallgatta. A kezét a fiú vállára tette és remegő hangon ezt mondta:

– Kérem, ne nyüszítsenek! Miért teszik ezt?

– Hogyne nyüszítenék – mondta a fiú és ingatta a fejét –, hogy is ne nyüszítenék, amikor annyi erőm sincs, hogy elvonszoljam magam a patikáig! Három napja egy falatot sem ettem!.. Jaj-jaj-jaj!..

És még jobban rázendített. Az értékes kutya is felüvöltött a nyomában. Senki nem volt a közelben. Nem tudtam, mitévő legyek.

Iván azonban egyáltalán nem vesztette el a lélekjelenlétét.

– Receptje van? – kérdezte. – Ha van, akkor adja ide gyorsan, rohanok a biciklimmal a patikába és hozom a gyógyszereket. Mindjárt itt leszek.

A fiú még nagyobb hangerőre váltott, majd legyintett a kezével, abbahagyta a nyüszítést és azt kiáltotta:

– Nem lehet! Hogyan is engedhetném meg, hogy két ilyen gyerek, mint amilyenek ti vagytok, a Szadovajára menjen? Rádadásul kerékpárral! Még mit nem! Tudjátok ti egyáltalán, mekkora ott a forgalom? Fél másodperc alatt szétlapítanak benneteket... Öt tonnás teherautók jönnek-mennek. Darus kocsik száguldoznak... Nektek mind-egy, titeket eltaposnak, de mi lesz velem, amikor majd fe-

lelősségre vonnak miattatok. Nem engedhetlek titeket oda! Inkább haljon meg a nagymamám!

A fiú ismét rázendített basszus hangján az üvöltésre. Csatlakozott hozzá értékes tacsó kutyája is. Nem fért a fejembe, hogy ez a fiú annyira jólelkű, hogy képes lenne feláldozni a nagymamáját, csak hogy velünk baj ne történhessen. A gondolattól remegni kezdett a szám, s már hajszálnyira voltam attól, hogy a kutyáénál is hangosabb üvöltésbe kezdjek. Iván szeme is fátyolossá vált, s azt kérdezte:

– Mit tehetünk?

– Nagyon egyszerű a megoldás – közölte a fiú meglepő magabiztossággal. – Csak egy kiút létezik ebből a helyzetből. Ideadjátok a kerékpárokat, elugrom rajta a gyógyszeréért. Rögtön visszahozom. Ide a bököt, ha nem! – mutatott kezével a torkára.

Valószínűleg ezt kemény eskünek szánta. S már nyúlt is kerékpár felé. Azt azonban Iván erősen markolta. A fiú megrángatta a biciklit, majd ismét zokogni kezdett:

– Jaj, jaj, jaj! Haldoklik a nagymamám, senki nem segít rajta! Jaj, jaj, jaj!

Még a haját is elkezdte tépkedni. Mindkét kezével cibálta saját fürtjeit. Ezt a szörnyű szenvedést látva nem tudtam tovább uralkodni az érzéseimen. Elsírtam magam és arra kértem Ivánt:

– Add oda neki a biciklid, különben meghal a nagymamája! Gondolj arra, mi lenne, ha ez a te nagymamáddal történne!

De Iván tovább markolja a kerékpárját, s kiabálva feleli:

– Jobb lesz, ha magam megyek az orvosságokért...

Ekkor a fiú hirtelen felkapta a földről értékes kutyáját, s felénk nyújtotta:

– Fogjátok, itt hagyom nektek a barátomat zálogba! Leghűségesebb barátommal teszem ezt! Most már megbíztok bennem? Elhiszitek, hogy visszahozom a biciklit?

Erre így reagáltam:

– Iván, túszul hagyja nekünk a kutyáját. Semmi rosszat nem tehet, hiszen a kutya a barátja, ráadásul értékes fajta. Add oda neki a kerékpárod, ne aggódj!

Iván átengedte a fiúnak a bicikli kormányát és azt kérdezte:

– Tizenöt perc elég lesz?

– Még sok is – jött a válasz. – Öt perc az egész, egy másodperccel sem több. Itt várjatok! El ne mozduljatok erről a helyről!

A fiú ügyesen felugrott a kerékpárra, gyorsan nekilendült és elviharzott a Szadovaja körút irányába. Amikor eltűnt a sarkon, az értékes tacszó váratlanul kiugrott Iván kezei közül, s mint a golyó rohant a gazdája után.

Iván odakiáltotta nekem:

– Fogd meg!

Erre én:

– Reménytelen eset, soha nem érjük utol. A gazdája után ment, mert nem tud nélküle élni. Látod, mit jelent a hű barát? Bár csak nekem is lenne egy ilyen kutyám...

– De hiszen túszul hagyta itt a gazdája... – mondta elkeseredetten Iván.

– Semmi baj – vetettem közbe –, hamarosan mindketten visszajönnek.

Már öt perce vártunk.

– Sokáig vannak – jegyezte meg Iván.

– Biztosan sor van a patikában – feleltem.

Már két óra is eltelt, de a fiú csak nem akarta visszahozni a biciklit, s az értékes kutya is eltűnt. Alkonyatkor Iván megfogta a karomat.

– Minden világos – mondta. – Induljunk haza.

– Szerintem semmi nem világos – replikáztam.

– Bolond voltam – így Iván. – Soha nem jön vissza a fickó, oda a biciklim. És tacszó kutyám sem lesz.

Ezután Iván egy szót sem szólt. Valószínűleg meg akart kímélni engem a kínzó gondolatoktól. Ezek azonban nem hagytak nyugton.

A Szadovaján ugyanis nagy a forgalom...

Viktor Dragunszkij nyomán

Gyógyszer lustaság ellen



Nyuszi anyuka orvoshoz vitte tapsifüles kisfiát. Nagyon bágyadt volt, alig tudott járni.

– Doktor úr, kérem, gyógyítsa meg a kisfiamat. Annyira beteg szegény...

– Mi a panasza? – kérdezte doktor Bubó, a bagoly orvos, aki a szemüvegét feltolva egy pillantást vetett a kisnyúlra, aki a félelemtől egész testében remegett.

– Tudja, doktor úr, a kicsim nem akar semmit csinálni. Bármire kérem, azonnal elengedi fülét-farkát.

– Ez nagyon veszélyes kór, amivel másokat is megfertőzhet a fia – figyelmeztetett Bubó doktor. – A betegség neve ki sem ejthető hangosan, ezért latinul, azaz orvosi nyelven írják.

– Kedves doktor úr, nincs olyan gyógyszere, amivel megmenthetné a kisfiamat?

– Legnagyobb sajnálatomra nem létezik orvosság erre a súlyos kórságra. De ne keseredjen el, ismerek egy jó kis népi gyógymódot, amellyel talpra állíthatjuk a gyermekét.

– Kérem, doktor úr, írja fel azt a receptet! Maga az utolsó reménységünk...

– Rendben, mindjárt írom. De a javallatokat a kisfiának minden kényszer és külső segítség nélkül kell teljesítenie. Egy év múlva keressenek fel ismét!

Nyuszi mama örömeiben megpuszilta az orvost, jóllehet az nem szerette a kedveskedést. Bubó doktor úgy vélte, az orvosnak szerénynek és célratörőnek kell lennie, különösen a munkahelyén.

– Hálám jeléül, amiért ennyire szíven viseli a kisfiam egészségi állapotát, két sárgarépát ajándékozok önnek...

– Örömmel fogadom – egyezett bele az ajánlatba nyuszi mama meglepetésére a doktor. – Magam ugyan nem fogyasztok sárgarépát, de majd nyugtatóként továbbadom azoknak a kisnyulaknak, akik félnek az injekciótól.

A nyulak elbúcsúztak doktor Bubótól és hazaindultak.

Egy év múlva újra jelentkezett a bagoly doktor rendelőjében nyuszi mama és tapsifüles kisia.

– Elnézését kérem, nyuszi mama, megöregedtem, romlott a memóriám, idézze fel nekem, mi a probléma.

– Emlékszik, doktor úr, a kisfiam súlyos betegségben szenvedett: nagyon félt a munkától...

– Á, emlékszem, emlékszem... Tényleg ritka betegség. Hosszú praxisom során először találkozom ezzel a kórral. Teljesítette-e a kisia azokat a javallatokat, amelyeket egy éve a receptre felírtam?

– Hogyne teljesítette volna, doktor úr! Mindennap segített nekem rendet rakni a lakásban, gondozta a kertben a sárgarépa- és káposztaveteményest, locsolta a virágokat, vigyázott a kisebb testvéreire, rendszeresen elkészítette a házi feladatát, sportolt, könyveket olvasott...

– Anyuci – rántotta meg anyja szoknyáját a kis tapsifüles –, beszéljétek meg nélkülem a doktor bácsival a dolgokat, én elszaladok az óvodába. Hazaviszem a kistestvéreimet.

– Hadd fusson – jegyezte meg az orvos –, itt már nincs rá szükség.

A kisnyúl felkapta a nagy sporttáskát és egy pillanat alatt kinn volt az utcán.

Nyuszi mama reményteli pillantást vetett Bubó doktorra:

– Na, mit szól a fiamhoz?

– Makkegészséges. Betegségnek nyoma sem maradt.

– Köszönöm, doktor úr, a segítségét! És a lustaság elleni csodaszerét!

Ihor Szicsovik nyomán

Apóka lánya és anyóka lánya

Podóliai ukrán népmese

Élt egyszer egy apóka. Meghalt a felesége. Egyedül maradt a lányával. Másodszor is megnősült. Feleségül vett egy anyókat, akinek szintén volt egy lánya. Így élt tovább a család: apókának is volt egy lánya és anyókának is volt egy lánya.

Anyóka esténként elengedi a lányokat a fonóba. Apóka lánya font, anyóka lánya a lábát lógatta, semmihez nem fűlött a foga. Kató néni, akinél esténként a fonó volt, így fakadt ki a semmirekellő lány anyjának:

– Figyelj ide, a lányod lusta, mint a föld.

Anyóka akkor nagyon meggyűlölte apóka leányát. Megparancsolta férjének, hogy vigye ki lányát az erdőbe, s hagyja ott:

– Ne pusztítsa fölöslegesen a kenyerünket! – mondta dühösen.

Apóka meghallgatta feleségét, és egy napon kivitte lányát az erdőbe. Ott találtak egy kunyhót. Az apa meghagyta lányának:

– Ülj itt, elmegyek fát vágni, visszajövök.

Kiment a kunyhóból, az ajtaját bereteszelte és hazaindult.

Ült a leány, várta egyre az apját, de az csak nem jelentkezett. Azt gondolta, hogy vágja a fát. Besötétedett, s a szél odakint egyre erősebben süvöltött. Hirtelen valaki dörömbölt az ajtón:

– Kislány, nyisd ki!

A lány kinyitotta. És egy lófejet látott maga előtt.

– Emelj át a küszöbödön!

A lány átemelte.

– Adj, kérlek vacsorát!

Megetette.

– Kislány, ágyazz meg!

Megágyazott.

– Most pedig nézz tükörbe!

A lány belepillantott a tükörbe és meglepetten látta, hogy nagyon megszépült. Pont ekkor kitárult a kunyhó aj-

taja, s egy fiú lépett be rajta. Amint meglátta a szépséget, azonnal megkérte a kezét. A lány beleegyezett a frigybe.

Az esküvő után a fiatalok egy hozománnyal megrakott szekérrel felkeresték a lány apját. Amint anyóka meglátta apóka lányát, elöntötte a sárga irigység. Rögvest megparancsolta férjének, hogy az ő lányát is vigye ki az erdőbe. Apóka beleegyezett, kivitte a lányt az erdőbe, s mindent úgy csinált, mint a saját gyereke esetében.

Amikor este megjelent a kunyhó ajtaja előtt a lófej és azt kérte a lánytól, hogy emelje be a kunyhóba, válaszul ezt hallotta:

– Mit képzelsz magadról, gyere át egyedül!

Bármit kívánt ezután a lófej, a lány minden kérését visszautasította.

– Kislány – mondta végül a lófej –, nézz bele a bal fülembe, majd a jobba!

Miután megtette, egy sűrű erdőben találta magát. A rengetegben egy arra kószáló farkas ragadta magával, s nem tudni, hová vitte.

Apókának volt egy kutyája, mindig a padlón heverészve szunyókált. Egyszer váratlanul elugatta magát:

– Apóka szépséges leánya tejben-vajban fürdik, de anyóka leánya már nem is létezik.

Meghallotta ezt anyóka, kegyetlenül elverte a kutyát, férjének pedig megparancsolta, hogy induljon, keresse meg az ő lányát. Apóka útnak is indult. Megtalálta a kunyhót, de az üres volt.

Így van ez az életben is: a jószívű embert a sors jutalmazza, a gonoszt pedig büntetéssel sújtja.



A verekedő

Ahol feltűnik a verekedő,
Ott még a fű sem nő,
Sírnak-rínak a gyerekek,
Az állatok is menekülnek,
Nem kíméli a virágokat,
Letapossa őket, ahol halad.



A szószátyár

A szája egész nap be nem áll,
Folyton-folyvást csatorál.
Reggeltől estig mondja,
Mindenki nagyon unja.

Alla Szokil nyomán



A könyvről

Sír a könyv az asztalon:
– Piszkos minden lapom.
Kis gazdám, Marika,
Firkál minden oldalra.
Elcsúfítja a képeket,
Nem kíméli a betűket.
Foltos vagyok végig,
Nem bírom ki új évig.
Szakadtak a lapjaim,
Nem kímél a gazdim.
Pedig várnak a többiek,
Hogy tudást mérítsenek.
Sajnálom, hogy így alakult,
Marika rossz gazdám volt.
Vigyázzatok gyerekek,
Kíméljétek a könyveket!

Marija Prihara nyomán



A kalap

A kalap a komódon hevert, Vaszja macska a komód mellett feküdt, Vova és Vadim az íróasztalnál ült és kifestőkönyvet színezt. Hirtelen huppanás hallatszott a hátuk mögött, valami a padlóra zuhant. Hátranéztek, s a komód mellett, a padlón a kalap hevert.

Vova a komódhoz ment, lehajlott, hogy felemelje a kalapot, de hirtelen felkiáltott:

- Jaj, jaj, jaj! – És félreugrott.
- Mi történt? – kérdezte Vadim.
- De hiszen ez él!
- Micsoda, mi él?
- A kalap él!
- Mi van veled? Ki látott már élő kalapot?
- Nézd meg, győződj meg róla magad is!

Vadim közelebb ment, hogy szemügyre vegye a kalapot. Hirtelen a kalap elkezdett feléje csúszni. Elkiáltotta magát:

- Jaj! – És felugrott a díványra. Vova pedig követte.

A kalap a szoba közepére csúszott és megállt. A fiúk meredten nézték, és reszkettek a félelemtől. A kalap hirtelen megmozdult és a dívány felé vette az útját.

- J-a-a-a-j! – kiáltották el magukat a fiúk.

Leugrottak a díványról és rohantak kifelé a szobából. Beszaladtak a konyhába és magukra zárták az ajtót.

- Elmegyek innen – mondta remegő hangon Vova.
- Hova mennél?
- Haza.
- Miért?
- Mert félek a kalaptól. Életemben először láttam olyat, hogy a kalap járkal a szobában.
- Lehet, hogy valaki zsinóron húzogatja?
- Menj, nézd meg!
- Menjünk együtt. Viszem nagyapám görbebotját és oda-szók vele, ha valaki ránk támad.

- Gyerünk, én is veszek egy botot!
- De nekünk csak egy görbebotunk van.
- Akkor sípálcát viszek magammal.

A két fiú a görbebottal és a sípálcával felfegyverkezve kinyitotta a konyhaajtót és kinézett a szobába.

- Hová lett a kalap? – kérdezte rémülten Vadim.
- Ott van az asztal mellett.
- Megyek és ráütök a görbebottal – mondta Vadim.
- Csak hadd jöjjön közelebb a bitang!

De a kalap csak nem akart elmozdulni az asztaltól.

– Biztosan megijedt tőlünk! – kiáltottak fel örömben a fiúk. – Fél közelebb jönni.

– Mindjárt ráijesztek – mondta Vadim.

Elkezdte ütögetni a padlót a görbebottal és közben kiabált:

– Hé, te, kalap!

De a kalap nem mozdult.

– Hozzunk krumplit és dobáljuk meg vele! – javasolta Vova.

Visszamentek a konyhába, a kosárból kimarkoltak néhány gumót és elkezdtek dobálni a krumplival a kalapot. Dobálták, dobálták, míg végre Vadim egy gumóval eltalálta. A kalap ugrott egy nagyot.

– Miau, miau, miau! – hallatszott a kalap felől.

Először egy szürke farok, majd két mancs kandikált ki alóla, míg végül a cica is feltűnt.

– Vaszja! – kiáltottak fel örömben a fiúk.

– Valószínű, hogy a macska a padlón ült, s a kalap ráeset – jutott eszébe Vovának.

Vadim felkapta a cicát és magához szorította.

– Kis cicám, hogy kerültél a kalap alá?

Vaszja semmit nem válaszolt. Csak dorombolt a fiú karjaiban és hunyorgott az erős fénytől.



Mikola Noszov nyomán

Kisszótár

Élelmiszeradalékok – az élelmiszerek tartósságát növelő, külalakját, illatát, ízét javító anyagok (lásd még *aromásítók, színezékek, tartósítószer*ek, *ízfokozók*).

Fehérjék – tápanyagok, a szervezet építőkövei. A húsban, tejtermékekben, halban, tojásban és babban fordul elő nagyobb mértékben.

Immunitás – a szervezet védekező mechanizmusa, amely véd a *mikrobákkal* és *vírusokkal* szemben.

Internet – a számítógépeket egymással összekötő világháló.

Ízfokozók – az élelmiszerek ízminőségének fokozására szolgáló adalékok.

Jellem – az ember viselkedésében megmutatkozó tulajdonságok.

Konfliktus – emberek között nézetek vagy érdekek miatt létrejövő ellentét.

Külső – az ember látható jegyeinek (testmagasság, szemszín, hajszín) összessége.

Lazítás – a testi és pszichikai feszültség megszüntetésére alkalmas gyakorlatok.

Mesterséges aromák – az élelmiszereknek megfelelő aromákat (szamócás fagylalt, sonkás csípsz) kölcsönző mesterséges adalékok.

Mesterséges színezékek – az élelmiszereknek megfelelő színeket kölcsönző mesterséges adalékok.

Mikrobák – csak mikroszkópban látható parányi szervezetek.

Munkaképesség – a munkavégzést lehetővé tévő emberi képesség.

Önértékelés – az ember önmagához, iskolai, művészeti, sport- és egyéb teljesítményeihez való viszonyulása.

Számítógépes vírusok – önmaguk másolására és károkozásra, azaz adatok megsemmisítésére, ellopására, károsítására, a kompjúteren futó programok lassítására, megállítására képes számítógépes programok.

Szénhidrátok – tápanyagok, a szervezet leghatékonyabb energiaforrásai. A kenyérben, darákban, zöldségekben és gyümölcsökben fordul elő nagyobb mértékben.

Tartósítószerek – az élelmiszerek felhasználhatósági idejét meghosszabbító adalékok.

Vírusok – mikroorganizmusok, amelyek csak elektronmikroszkópban láthatók.

Zsírok – tápanyagok, a szervezet belső szerveit védik, az **immunitást** erősítik. Az étolajban, tehénvajban, tejfelben, süteményekben fordul elő nagyobb mennyiségben.

TARTALOM

Bevezetés. AZ EMBER EGÉSZSÉGE	5
1. §. Egészség és fejlődés	6
2. §. Az egészség forrásai	12
3. §. Egészséges életmód	16
1. rész. TESTI EGÉSZSÉG	22
4. §. Munkaképesség és egészség	23
5. §. Aktív pihenés	28
6. §. A ruha és a lábbeli higiénája	32
7. §. Védekezés a megfűlés ellen	36
8. §. Egészséges táplálkozás	42
2. rész. AZ EMBEREK KÖZT	51
11. §. Összetartó család	56
12. §. Hogyan váljak toleránssá?	60
13. §. A kommunikáció iskolája	64
14. §. A konfliktusok megoldási módja	68
15. §. Káros szokások és egészség	72
16. §. Számítógép és egészség	76
3. rész. BIZTONSÁGOS KÖRNYEZET	81
17. §. Biztonságos otthon	82
18. §. Tűzbiztonság	86

19. §. Vigyázat: gáz!	92
20. §. Biztonságos közlekedés	96
21. §. Vasúti átjáró. Közlekedési táblák	100
22. §. Biztonságos tartózkodás a szabadban	104
23. §. Pihenés a természetben	108
24. §. Magam gondoskodom a biztonságomról	112
4. rész. EGÉSZSÉGES LÉLEK	117
25. §. Az ember jelleme	118
26. §. Jellem és önértékelés	121
27. §. Tanulj meg tanulni	124
28. §. Képzelőerő és egészség	130
29. §. Tanuljunk meg pihenni.	134
Melléklet	
<i>Házi olvasmányok</i>	139
<i>Kisszótár</i>	156

Навчальне видання

БЕХ Іван Дмитрович
ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович та ін.

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 3 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. Кислицина, Н. Зуєва*
Обкладинка *Н. Зуєва*
Фотографія на обкладинці *Л. Сащенко*
Коректори *І. Петро, Г. Турканич*

Формат 70x100/16. Ум. друк. арк. 12,96. Обл.-вид. арк. 12,53.
Тираж 1867 пр. Зам. № 214-13.

Державне підприємство „Всеукраїнське спеціалізоване видаництво „Світ”
79008 м. Львів, вул. Галицька, 21

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2980 від 19.09.2007
www.svit.gov.ua
e-mail: office@svit.gov.ua
svit_vydav@ukr.net

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.

Навчальне видання

БЕХ Іван Дмитрович
ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович та ін.

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 3 класу
загальноосвітніх навчальних закладів
з навчанням угорською мовою**

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

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*
Фотографія на обкладинці *Л. Сащенко*
Коректори *І. Петро, Г. Турканич*

Формат 70x100/16. Ум. друк. арк. 12,96. Обл.-вид. арк. 12,53.
Додатковий тираж 22 пр. Зам. № 214-13/2.

Державне підприємство „Всеукраїнське спеціалізоване видаництво „Світ”

79008 м. Львів, вул. Галицька, 21

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2980 від 19.09.2007

www.svit.gov.ua

e-mail: office@svit.gov.ua

svit_vydav@ukr.net

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.

УДК 614(075.2)=511.141
ББК 51я71
О-75

Перекладено за виданням:

Основи здоров'я : Підручник для 3-го кл. загальноосв. навч. закл. /
І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. –
К. : Видавництво „Алатон”, 2013.

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 07.02.2012 р. № 118)

Основи здоров'я : підруч. для 3 кл. загальноосвіт.
О-75 навч. закл. з навч. угорською мовою / І. Д. Бех,
Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко ;
перекл. А. А. Варга. – Львів : Світ, 2013. – 160 с. : іл.
ISBN 978-966-603-843-5

УДК 614(075.2)=511.141
ББК 51я71

ISBN 978-966-603-843-5 (угор.)
ISBN 978-966-2663-14-3 (укр.)

© Воронцова Т. В., текст, малюнки, 2013
© ТОВ Видавництво „Алатон”, текст,
дизайн, малюнки, 2013
© Варга А. А., переклад угорською
мовою, 2013