

BAZELE SĂNĂTĂȚII



5

BAZELE SĂNĂTĂȚII

CLASA A 5-A

Manual
pentru școlile de învățământ general
cu predarea în limbile română/moldovenească

Recomandat de Ministerul Învățământului și Științei al Ucrainei

Львів
Видавництво «Світ»
2018

УДК 51.204я721

О-88

Перекладено за виданням:

Основи здоров'я. 5 клас : Підручник для закладів загальної середньої освіти /

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

К. : Видавництво «Алатон», 2018.

Авторський колектив:

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

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

(наказ МОН України від 10.01.2018 № 22)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Основи здоров'я. 5 клас : підруч. для закл. заг. серед.

О-88 осв. з навч. румунською / молдовською мовами / І. Д. Бех,
Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко ;
пер. М. Г. Шапка. — Львів : Світ, 2018. — 180 с.

ISBN 978-966-914-130-9

УДК 51.204я721

ISBN 978-966-914-130-9 (рум. / молд.)

ISBN 978-966-2663-58-7 (укр.)

© Воронцова Т. В., текст,
малюнки, 2018
© ТОВ Видавництво «Ала-
тон», текст, дизайн, малюн-
ки, 2018
© Шапка М. Г., переклад
румунською / молдовською
мовами, 2018

Cum se va lucra cu acest manual

Manualul este alcătuit din compartimente și capitole care cuprind 31 de teme. La sfârșitul lui sunt publicate răspunsurile la exerciții, regulile de comportare în locurile periculoase, un îndreptar cu sfaturi pentru întremarea sănătății și un vocabular de termeni.

Compartimentul 1 – „Sănătatea omului” – cuprinde două capitole.

În capitolul 1 – „Viața și sănătatea omului” – vei face cunoștință cu principiile modului sănătos de viață și a securității activității vieții.

În capitolul 2 – „Securitatea rutieră” – vei însuși cum trebuie de traversat locurile complicate ale drumului, regulile de comportare la opriri și în transportul public.

Compartimentul 2 – „Sănătatea psihică și spirituală” – cuprinde două capitole.

Capitolul 1 – „Știința de a învăța” – te va ajuta să te acomodezi la noile condiții de învățământ. Aici îți vei planifica timpul și vei face cunoștință cu metodele, care te vor ajuta să înveți.

Capitolul 2 – „Stimează-te pe tine și pe cei de alături” – te va învăța să te stimezi pe tine însuși și pe cei care te înconjoară, să înțelegi și să-ți poți exprima sentimentele proprii, să te poți pune în locul altuia.

Compartimentul 3 – „Sănătatea fizică” – îți va face cunoștință cu diferite exerciții de activitate fizică, proceduri de călire a organismului, regimul de lucru și odihnă, te va învăța să-ți păstrezi vederile și să ai o ținută corectă.

Compartimentul 4 – „Bunăstarea socială” – te va ajuta să posezi arta comunicării. Te va învăța să ascuți și să vorbești, să te porți destoinic în situații diferite și să reacționezi la violență. Vei afla cum să eviți contaminarea cu bolile infecțioase, cum ar fi tuberculoza și infecția cu HIV.

Compartimentul 5 – „Securitatea acasă și în mediul înconjurător” – cuprinde trei capitole.

Capitolul 1 – „Securitatea antiincendiară” – te va învăța cum să te descurci în caz de incendii mici, să te evacuezi din încăperea incendiată.

Capitolul 2 – „În situații autonome” – te va învăța cum să te porți atunci când rămâi singur acasă, te va avertiza de jocurile în locurile periculoase și de comunicarea cu persoane necunoscute.

Capitolul 3 – „În mijlocul naturii” – îți va aminti, că oamenii trebuie să aibă grijă nu numai de sine, ci și de mediul ce-i înconjoară. Vei afla cum trebuie să te porți în locurile de agrement situate lângă apă și cum să te porți dacă nimerești în zona de calamități naturale.

Mai întâi de toate, fă cunoștință cu marcarea și regulile de efectuare a exercițiilor, incluse în manual.



Așa sunt marcate exercițiile de inițiere. Efectuându-le, vei afla cărei teme va fi consacrată lecția, îți vei aminti ce cunoști din această temă, vei clarifica ce vrei să mai înveți nou.



Astfel este marcat cros-testul. Pentru a te descurca cu acest test, va trebui să citești condițiile, să alegi varianta răspunsului și să treci la punctul, numărul căruia este indicat între paranteze. De exemplu:

1. Drumul se traversează la culoarea roșie (2) sau verde (3) a semaforului?

Să admitem, că alegi „culoarea roșie” și treci la punctul 2.

2. Gândește-te mai bine. Amintește-ți ceea ce ai învățat mai devreme (1). Ai greșit, de aceea te reîntorci la punctul 1 și alegi altă variantă a răspunsului.

3. Bine! Ții minte ce înseamnă culorile semaforului (4).

De data aceasta răspunsul tău este corect, treci la următoarea întrebare. Jocul se termină atunci când ajungi la ultima întrebare.

Cros-testul nu este numai o joacă interesantă, dar și o sursă de informații utile. Dacă într-un test obișnuit, răspunzând corect, vei câștiga, atunci cu cros-testul e folositor și să greșești, fiindcă îți dă posibilitatea să mai repeți ce-ai uitat. De aceea, rezolvând cros-testul, nu trișa, nu te uita la răspunsuri.



Bloc-scheme vei descoperi când vei studia regulile de comportare în situațiile apropiate de cele reale, când poți sa procedezi diferit, și când îți este dificil găsești varianta cea mai bună. Rezolvând exercițiile cu ajutorul bloc-schemelor, trebuie să te miști numai în direcțiile indicate de săgeți.



Astfel sunt marcate întrebările și exercițiile pentru lucrul de sine stătător. Exercițiile cu grad mai complicat sunt marcate și cu semnul „ * ”.



Exercițiile acestei rubrici sunt destinate discuțiilor. Acestea pot fi un atac intelectual, atunci când fiecare elev propune ideile proprii, dezbateri în grupuri, analiza situațiilor din viață, discuții cu părinții.



Acest desen îl vei găsi acolo unde îți va fi propus să realizezi un proiect sau să efectuezi o cercetare. Efectuând cercetarea acasă, atrage o atenție deosebită la atenționări.



Această rubrică propune să citești o carte interesantă, care se referă la temă.



Așa marcăm jocurile de rol, dezbaterile, înscenările.



Citește atent informațiile acestei rubrici. Așa sunt marcate atenționările despre situațiile periculoase.



Cu acest simbol sunt marcate jocurile și exercițiile care te vor ajuta să te înviorezi, să-ți revezi abilitățile fizice și să-ți ridici dispoziția.



Astfel sunt marcate adăugător exercițiile pentru rezolvarea sarcinilor practice din programa de învățământ. Învăță să efectuezi corect acțiunile propuse.

Cuvintele *evidențiate astfel* sunt explicate la sfârșitul manualului în vocabularul de termeni.

PARTEA 1 SĂNĂTATEA OMULUI

Capitolul 1. Viața și sănătatea omului

După cum, probabil, ai înțeles, temele principale ale acestui manual vor fi securitatea și sănătatea. (imag.1)



Imag.1

Securitatea este una dintre necesitățile de bază ale omului. Atunci când pe om îl amenință un pericol, el devine neliniștit, agitat, nervos, își pierde somnul și pofta de mâncare. Toate gândurile și eforturile sunt îndreptate la înlăturarea pericolului.

Cu totul alta este atitudinea omului față de propria *sănătate*. Sănătatea este ca o resursă, o bază, așa zisa rezervă de aur a organismului. Unii o cheltuiesc fără să se gândească la urmări. De exemplu, nu dorm suficient, nu se alimentează corect, sau intenționat dăunează sănătății fumând, consumând alcool sau narcotice. Și numai atunci când se îmbolnăvesc serios se adresează medicului și încep să se trateze. Dar poate fi prea târziu și sănătatea nu poate fi restabilită.

În societatea contemporană se răspândește tot mai activ un mod de viață care ar păstra sănătatea. De exemplu, în unele țări europene un fumător pe stradă este privit ca un sălbatec. În multe țări, cum ar fi Irlanda, Italia, pentru fumatul pe stradă și în alte locuri publice se aplică amendă mare. Pentru aceasta persoanele chiar pot fi arestate. În unele școli din America este interzisă vânzarea alimentelor și băuturilor periculoase sănătății, care provoacă obezitatea.

O regulă generală a vieții devine examinarea cu regularitate la medic, frecventarea fitness-centrelor, dezicerea de totul ce dăunează sănătății. Aceasta devine nu numai prestigios, dar și – modă. Cunoscuți politicieni, actori, muzicieni demonstrează prin propriul exemplu că sănătatea este cheia succesului și inspirației. Iată de ce este foarte important de îngrijit de sănătate și aceasta este destul de ușor de îndeplinit.

Vei afla:

- ce înseamnă să fii sănătos;
- ce trebuie să faci pentru a avea sănătate puternică;
- cum trebuie să acționezi când te îmbolnăvești;
- ce este securitatea și pericolul;
- cum să previi pericolul și cum să-l eviți;
- cum trebuie să acționezi atunci când nimerești într-o situație periculoasă.

§ 1. PRINCIPIILE UNUI MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Sănătatea și bunăstarea •

Formula unui mod sănătos de viață • Dacă te-ai îmbolnăvit •

La cine să te adresezi după ajutor

Mai înainte, când lumea suferea de multe boli și medicina era la un nivel slab de dezvoltare, sănătos era considerat fiecare om care nu era bolnav. Mai târziu, sănătos era fiecare, care se simțea fizic bine. Tu ești omul secolului XXI, în care starea sănătății este legată cu alte dimensiuni și calitative, ele țin de starea spirituală, emoțională, intelectuală și socială.



În imaginea 2 sănătatea omului este prezentată în formă de floare. Cu ajutorul ei, spune ce înseamnă bunăstarea spirituală, fizică, socială, intelectuală, emoțională a omului.



Imag. 2. „Floarea sănătății”

Formula modului sănătos de viață

A păstra, a dezvolta, a reînnoi – iată formula modului sănătos de viață, o lege pentru fiecare, cine vrea să aibă în fiecare zi o stare bună a sănătății și să dobândească succese în viață.

A păstra – înseamnă a se comporta în așa fel, ca să nu dăunezi sănătății; a evita situațiile periculoase, a se feri de obiceiurile dăunătoare (de exemplu: insuficiența de somn, pierderea timpului în fața televizorului). Nu se pot folosi alimente dăunătoare stricate, cu atât mai mult – tutun, băuturi alcoolice, narcotice. Trebuie de folosit foarte atent instrumentele, vopselele, totul ceea ce poate trauma sau otrăvi.

A dezvolta – înseamnă a avea grijă de dezvoltarea capacităților și posibilităților. Tu știi deja, că antrenamentele te ajută la perfecționarea fizică: să alergi mai repede, să sari mai sus, să înoți mai departe. Dar starea bună fizică este numai o parte componentă a sănătății.

Noi trăim într-o societate complicată și schimbătoare, în care apar probleme în fiecare zi. Pentru a le depăși cu succes acasă, la școală sau în timpul comunicării cu prietenii, ai nevoie de abilități deosebite. Ele se mai numesc abilități ale vieții, prielnice pentru sănătate. Acestea sunt capacitățile care ajută oamenilor să comunice mai bine și să se înțeleagă unul cu altul pentru a evita unele riscuri (imag. 3). Ele sunt numite „Abilități ale vieții” pentru că sunt necesare fiecăruia, indiferent de faptul cu se ocupă în viață și ce profesie va alege.

Majoritatea oamenilor acumulează aceste abilități prin metoda „probelor și greșelilor”. Numai acela care a învățat aceste „Abilități ale vieții” are mult mai multe șanse de a atinge scopul propus și culmile succesului în viață, de a deveni o persoană stimată și mulțumită de sine însuși.

- **Capacitatea de a se stima pe sine însuși și pe oamenii din jur.**
- **Capacitatea de a respecta normele și legile conlocuirii în societate.**
- **Capacitatea de a învăța și a aplica propriile cunoștințe.**
- **Capacitatea de a lua decizii cumpătate.**
- **Capacitatea de a înțelege și a exprima propriile sentimente.**
- **Capacitatea de a acorda atenție sentimentelor și necesităților altor oameni.**
- **Capacitatea de a asculta și a vorbi.**
- **Capacitatea de a apăra drepturile proprii și a respecta drepturile altora.**
- **Capacitatea de a acorda susținere celor care au nevoie de ea.**

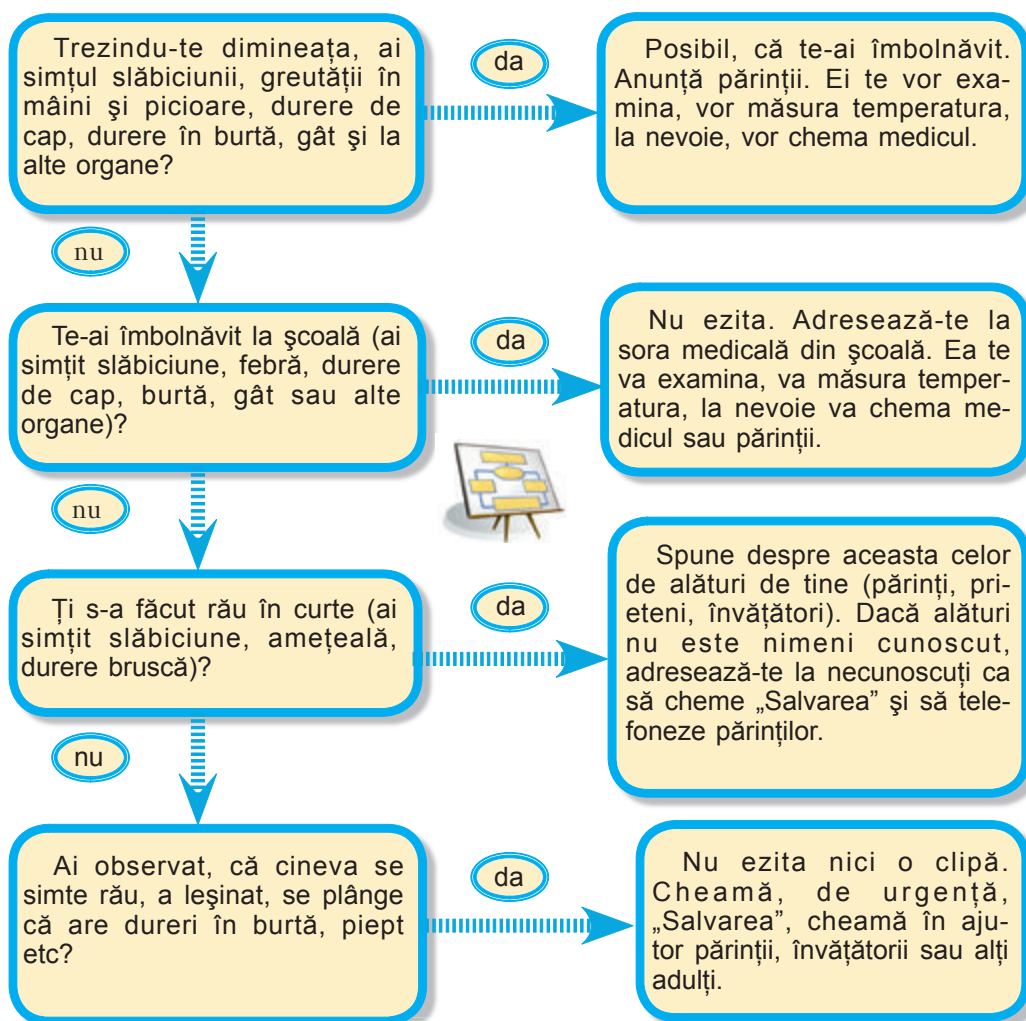
Imag. 3. Câteva „Abilități ale vieții” prielnice sănătății.

A reînnoi – înseamnă a se comporta corect atunci când te-ai îmbolnăvit sau te-ai traumatizat. Adică:

- capacitatea de a depista semnele stării rele a sănătății;
- de a ști cui și cum să-i ceri ajutor;
- a putea acorda primul ajutor suferindului și sie însuși;
- a se comporta corect în timpul bolii (de a nu frecventa școala atunci când ești bolnav de gripă, de a respecta indicațiile medicului etc.)



Cu ajutorul bloc-schemei, fă cunoștință cu algoritmul acțiunilor în caz de îmbolnăvire. Este destul de ușor. Analizează situațiile propuse, studiind pas cu pas bloc-scheme, și vei descoperi răspunsul potrivit.





Uniți-vă în grupuri și, cu ajutorul bloc-schemei de pe pagina precedentă și îndreptarului de la pag. 171, analizați situațiile din imaginea 4. Determinați, cum trebuie de acționat corect, dacă ție sau cuiva de alături i s-a făcut rău.



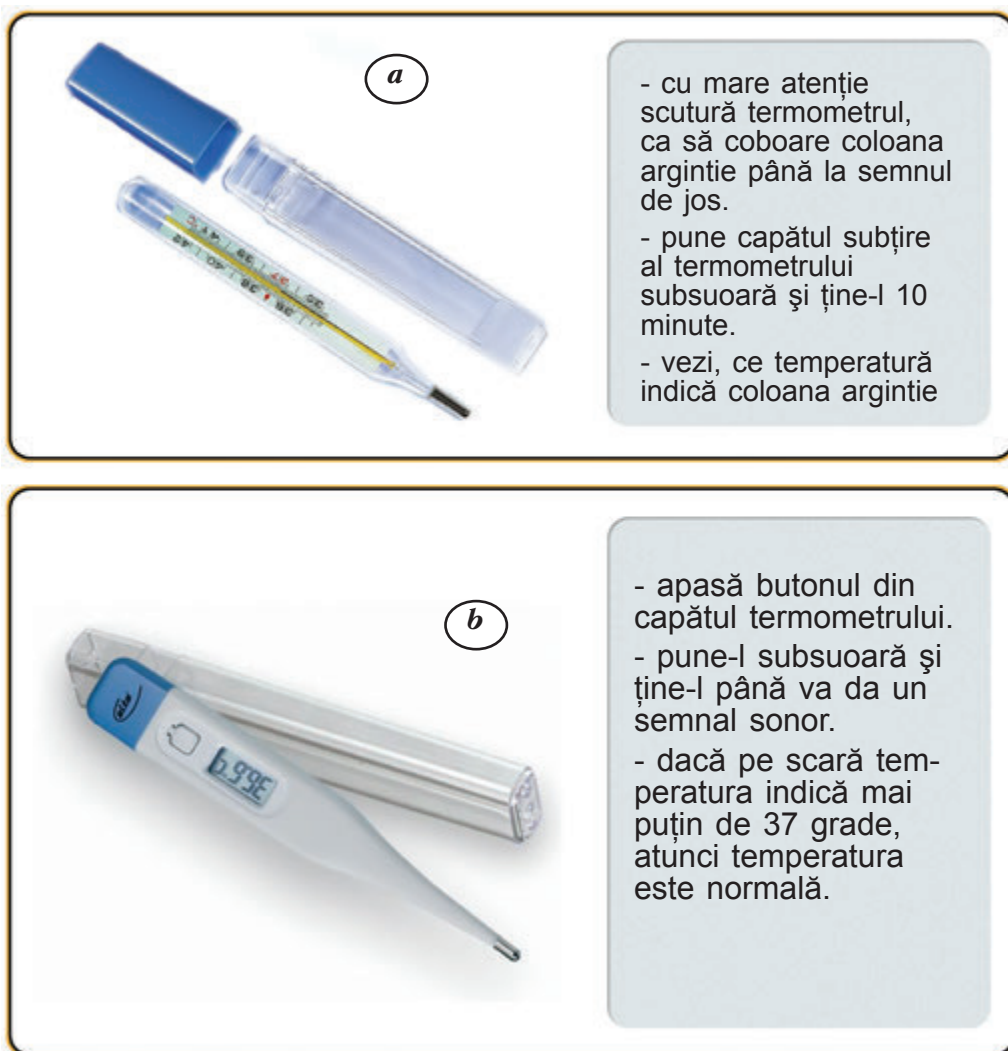
Imag. 4.

De multe ori este dificil de determinat care este cauza stării de răutate: boala sau oboseala. Pentru a clarifica aceasta, mai întâi de toate se măsoară temperatura corpului. Dacă ea este mai sus de 37°C, înseamnă că te-ai îmbolnăvit.

Pentru măsurarea temperaturii se folosește termometrul.



Cu ajutorul imaginii 5, antrenează-te să măsoari temperatura corpului cu termometrul electronic și cu cel cu mercur. Fii atent cu termometrul cu mercur, fiindcă înăuntru lui este mercur, vaporii căruia sunt foarte otrăvitori (imag. 5 a). Mai puțin periculoase, dar mai scumpe, sunt termometrele electronice (imag. 5 b).



Imag. 5

§ 2. PRINCIPIILE SECURITĂȚII VIEȚII

Ce este „Securitatea vieții” ● Situații periculoase ●
Comportarea în situațiile periculoase ● Serviciile de salvare

În acest paragraf vom alcătui formula securității vieții. Astfel „**activitatea vitală**” include în sine activitatea omului în crearea condițiilor pentru existență și dezvoltare.

Principalele tipuri ale acestei activități sunt: munca, învățământul, jocul, creativitatea. *Securitatea* – este atunci, când nu-ți amenință viața, sănătatea și bunăstarea.



Imag. 6.



1. Ce tipuri de activitate vitală sunt prezentate în imaginea 6?
2. Ce tipuri de activitate vitală mai cunoști? Numește-le?

Situații periculoase

Câteodată se întâlnesc situații, care amenință viața, sănătatea sau bunăstarea omului. De exemplu, accidente rutiere sau acțiunile îndreptate contra persoanei – huliganismul, bătăile, furturile etc. Asemenea situații se numesc periculoase.



1. Situația periculoasă adesea este provocată de propria imprudență. Discutați, ce urmări pot avea acțiunile prezentate în imaginea 7.

- 1) incendiul;
- 2) explozia;
- 3) accidentul de circulație;
- 4) jaful?

2. Uniți-vă în grupuri și alcătuiți lista posibilelor pericole, care vă pot amenința:

- 1) acasă (la bucătărie, la baie etc.);
- 2) în curte;
- 3) la școală;
- 4) în transport;
- 5) pe stradă;
- 6) în mijlocul naturii;
- 7) în locuri, unde se adună multă lume (cinematograf, stadion, la concert).



Imag. 7.

Formula securității vieții

Din vremuri de demult omenirea studiază situațiile periculoase, pentru a le evita sau a le preveni. Dar când aceasta este imposibil, oamenii încearcă să acționeze în așa fel, ca să se salveze.

„*A prevedea, a evita, a acționa*” – este o lege pentru fiecare, cine vrea să învețe securitatea vieții.

A prevedea – înseamnă să știi a prevedea situațiile periculoase și urmările acțiunilor întreprinse de tine. De exemplu, atunci când treci pe lângă o arcă sau pe lângă o curbă, trebuie să fii atent, că în orice moment poate apărea un automobil. Plimbându-te cu bicicleta, nu ieși pe carosabil, ca să nu creezi situație de accident.

A evita – înseamnă a avea capacitatea de a identifica situațiile periculoase, a le aprecia riscul și a acționa astfel, încât să nu nimerești în ele. De exemplu, mai bine e să lași să treacă autobuzul supraîncărcat și să te urci în următorul; când pleci de acasă, să verifici, dacă ai închis gazele; să nu lași ușile și ferestrele deschise; să ascunzi obiectele periculoase în locuri inaccesibile pentru copiii mici.

A acționa – înseamnă:

- să nu te pierzi, adică să fii întotdeauna gata fizic și moral să înfrunți situațiile periculoase;

- să știi, ce să faci și cum trebuie să acționezi în asemenea situații. De exemplu, atunci când nu știi dacă aparatele electrice sunt sub tensiune electrică, nu se poate de le udat, fiindcă în loc de a stinge incendiul, poți să fii electrocutat;

- să știi cum se folosesc corect echipamentele de salvare, cum se face legătura și cum se interacționează cu echipele de salvare;

- să nu pierzi speranța și să te lupti pentru a face tot posibilul, să te salvezi pe sine și să-i ajuta și pe cei din jur.



Nimerind într-o situație periculoasă care necesită reacție urgentă, mai întâi de toate trebuie să te liniștești. Pentru aceasta:

- inspiră și expiră de câteva ori adânc fără să te grăbești. Închipuie-ți cum trece el prin plămâni, concentrează-te la sunete;

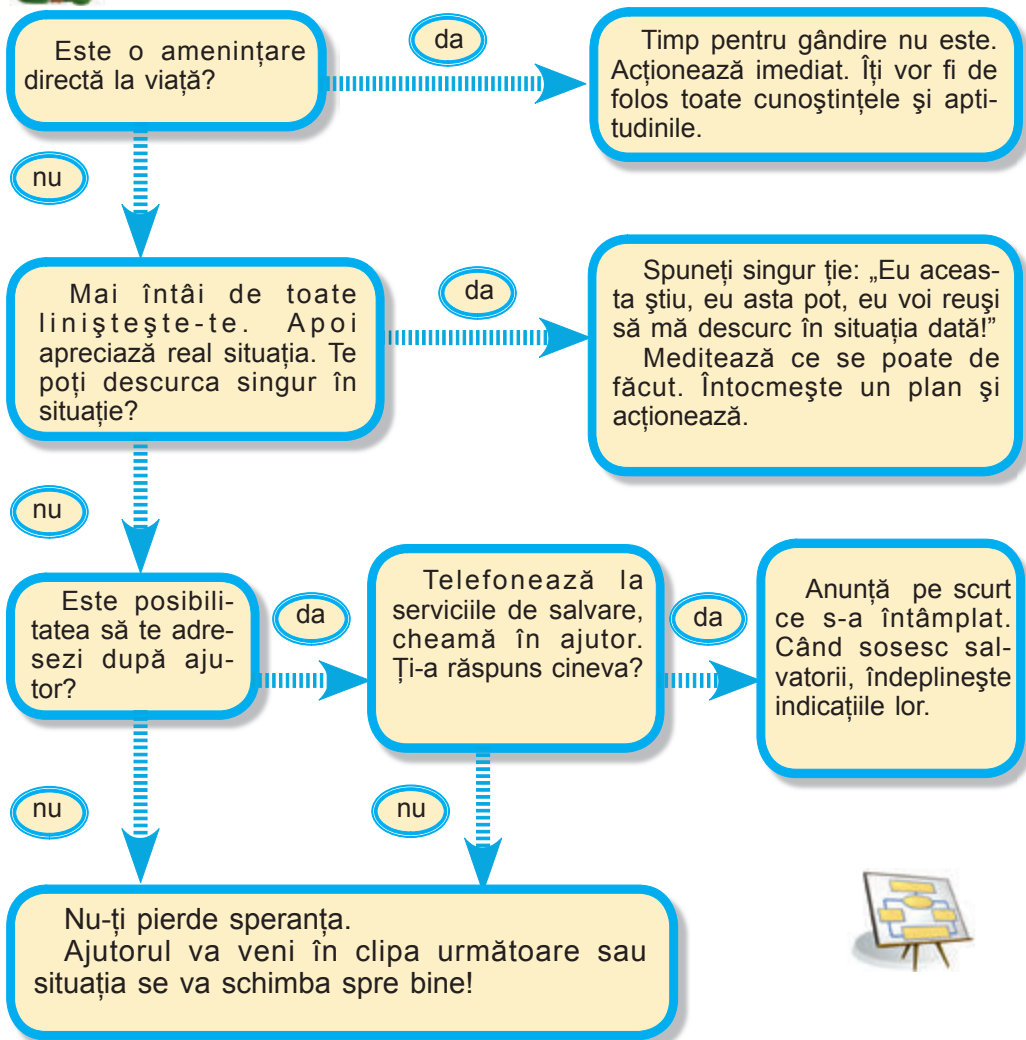
- numără până la zece, dacă ai timp – până la o sută;

- amintește-ți și spune cu voce tare câteva numere de telefoane, o poezie, cântă un cântec.

Nimerind într-o situație periculoasă care nu cere intervenție urgentă, încearcă să te liniștești.



Cu ajutorul bloc-schemei, alcătuiește un plan de acțiune în caz că nimerești într-o situație periculoasă. Compară-l cu îndreptarul de la pag. 171.



Analizează situațiile cu ajutorul bloc-schemei

1. Lenuța a plecat în excursie cu clasa în alt oraș și s-a rătăcit. Ea s-a speriat, fiindcă nu știa unde să-i caute pe ai săi. Ce trebuie ea să facă?
2. Costică se urca cu liftul. Pe neașteptate, liftul s-a oprit între etaje. Ce sfaturi i-ați da lui Costică?
3. În autobuzul în care se afla Maria, a început să miroase a fum. Cineva a strigat „Foc!”. Autobuzul s-a oprit, ușile s-au deschis. Cum trebuie să acționeze Maria și ceilalți pasageri?

Salvatorii tăi

Câteodată, este foarte greu să te descurci de unul singur cu situația periculoasă. Pentru asemenea cazuri există servicii speciale. În aceste servicii lucrează oameni foarte curajoși. Ei trec o pregătire specială foarte serioasă și, în caz de necesitate, să acorde repede ajutorul necesar celor care au nimerit în primejdie.



Imag. 8. Serviciile de salvare.



1. Care servicii de salvare sunt prezentate în imaginea 8?
2. Care servicii pot fi chemate la telefoanele:
 - a) 101; b) 102; c) 103; d) 104?
 - 1) Dacă s-a întâmplat un incendiu, telefonează la numărul _____.
 - 2) Dacă ai simțit miros de gaze, telefonează _____.
 - 3) Dacă te-a agresat cineva sau ai devenit martor al unei infracțiuni, telefonează _____.
 - 4) Salvarea cheam-o la telefonul _____.

În situații periculoase adresează-te după ajutor la serviciile de salvare. Aceste servicii se apelează gratuit.

TOTALURI LA COMPARTIMENTUL 1 CAPITOLUL 1

1. Sănătatea – aceasta nu este numai lipsa bolilor, dar și toate celelalte componente ale bunăstării:

- ceea ce prețuiești mai mult și spre ce tinzi, ce atitudine ai față de tine însuși și față de alții (bunăstarea sufletească);
- cum te împaci cu alți oameni (bunăstarea socială);
- cum înțelegi și demonstrezi sentimentele, cum te descurci în rezolvarea neresușitelor și stresurilor (bunăstarea emoțională);
- cum înveți și poți aplica cunoștințele, dacă poți lua decizii hotărâtoare (bunăstarea intelectuală);
- cum îngrijești de corpul tău, cum te miști, te alimentezi și te odihnești (bunăstarea fizică).

2. Ca să fii sănătos, trebuie să îngrijești de sănătate, se te dezvolti multilateral fizic și psihic, să procedezi corect în caz de îmbolnăvire.

3. Dacă cuiva alături de tine i se face rău, trebuie să chemi „Salvarea”.

4. Securitatea – este atunci când viața, bunăstarea și sănătatea ta nu este amenințată de nici un pericol.

5. Ca să te simți în siguranță, trebuie să te înveți a evita posibilele pericole, a prevedea urmările propriilor acțiuni în prevenirea eventualelor situații neplăcute și acționarea corectă în cazul aparițiilor lor.

6. Dacă tu sau cineva din apropierea ta a nimerit într-o situație neplăcută, trebuie urgent de anunțat serviciile de salvare.

Capitolul 2. Securitatea rutieră

La începutul anului de învățământ Inspectoratul Auto de Stat anunță luna securității rutiere, fiindcă toți copiii uită în timpul vacanței de vară regulile de circulație rutieră și provoacă diferite situații de accident pe drumuri.

Pentru a evita asemenea situații cu tine și cu prietenii tăi, noul an de învățământ îl vom începe cu studierea Regulilor de circulație.

Vei învăța:

- să traversezi porțiunile complicate ale drumului;
- să te porți cu siguranță la opriri și în transportul public;
- să protejezi viața proprie și viața prietenilor tăi într-un accident de circulație.

§ 3. TU EȘTI PIETON

Ce este o șosea cu multe benzi de circulație • Distanța optimă până la automobilul care se mișcă • Cum să traversezi o șosea cu multe benzi de circulație

În clasele primare ai făcut cunoștință cu câteva dintre cerințele Regulilor de circulație rutieră, ai învățat să traversezi corect strada.



1. Cum se numesc porțiunile de stradă sau construcțiile speciale destinate traversării carosabilului?
2. Ce treceri pietonale există (imag. 9)?
3. Cu ce indicatoare ele sunt semnalate?



Imag. 9.



1. Ce treceri pietonale sunt în localitatea ta sau micro-raionul tău?
2. Ce treceri pietonale sunt în apropierea școlii tale?

Drum cu multe benzi de circulație

Ați crescut mai mari și ați devenit mai de sine stătători. Deci, puteți învăța cum se traversează niște porțiuni mai complicate ale drumului, cum ar fi, spre exemplu, drumul cu multe benzi de circulație. Străzile înguste au numai două benzi (câte una pentru fiecare direcție). Drumurile care au mai mult decât două benzi se numesc drumuri cu multe **benzi de circulație**.

Numărul de benzi se poate stabili cu ajutorul marcajelor rutiere sau cu ajutorul indicatoarelor „direcția mișcării pe benzi”. Găsește-le pe imaginea 10. Dacă lipsesc indicatoarele rutiere și marcajele, este simplu de stabilit numărul benzilor la ochi, închipuindu-ți alături câteva automobile mari.

Când automobilele se mișcă unul după altul pe benzi, ele amintesc



Imag. 10.

un șuvoi. Această mișcare a automobilelor pe drum se numește **trafic rutier**. Șuvoaiele de mașini, care se mișcă unul în întâmpinarea celuilalt, sunt divizate de **linia de marcaj** pentru separarea benzilor de circulație. Câteodată pe acest marcaj sunt indicate spațiile interzise circulației (numite și **insulițe de securitate** a pietonilor).



Alcătuiește propoziții cu următoarele cuvinte:

- Drumurile...
- ... două benzi de circulație,...
- ... se numesc drumuri cu multe benzi de circulație.
- ... care au mai multe decât...

Distanța nepericuloasă până la automobil

Cu părere de rău, nu întotdeauna pe drumuri sunt suficiente treceri pentru pietoni. Pe alocuri, mai ales în localitățile rurale, ele lipsesc sau se află la distanțe foarte mari. De aceea, dacă trebuie să traversezi drumul este mai bine s-o faci la intersecție. În cel mai rău caz – pe o porțiune deschisă a drumului, care se vede bine în ambele părți.

Linia de marcaj pentru separarea benzilor de circulație este locul cel mai sigur pe un drum cu multe benzi. De aceea, în lipsa semaforului sau a trecerii de pietoni, un asemenea drum se traversează în două etape cu oprire pe această linie de marcaj, pentru a se orienta mai bine.

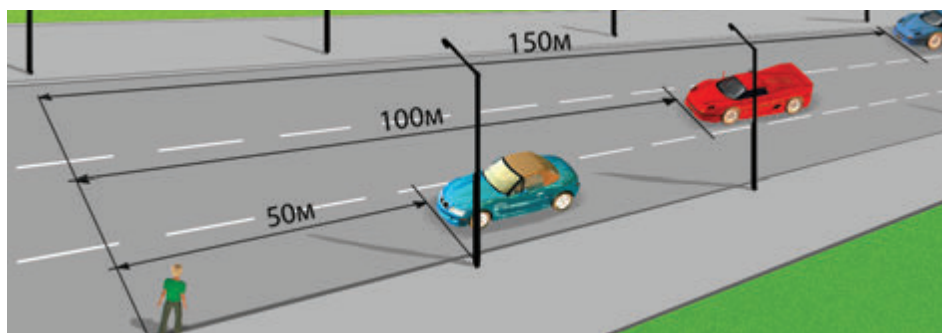


Aflându-te pe linia de marcaj pentru separarea benzilor de circulație, nu face mișcări în plus. Fii atent nu numai la mijloacele de transport care se mișcă în fața ta, dar și la cele din spatele tău.

Care distanță până la automobile se consideră nepericuloasă pentru a traversa o șosea cu multe benzi?

Potrivit calculelor, distanța minimă până la automobilul care se mișcă pe banda cea mai apropiată este de 50 metri (aproximativ distanța dintre doi piloni electrici). Pentru a traversa două benzi, pietonul are nevoie de dublu timp. Deci și distanța nepericuloasă până la automobilul care se mișcă pe banda a doua va fi tot dublă – 100 metri, iar până la automobilul de pe banda a treia – 150 metri (imag. 11).

Dar toate acestea sunt valabile cu condiția că șoferul nu depășește viteza permisă în localități – 60 km/h.



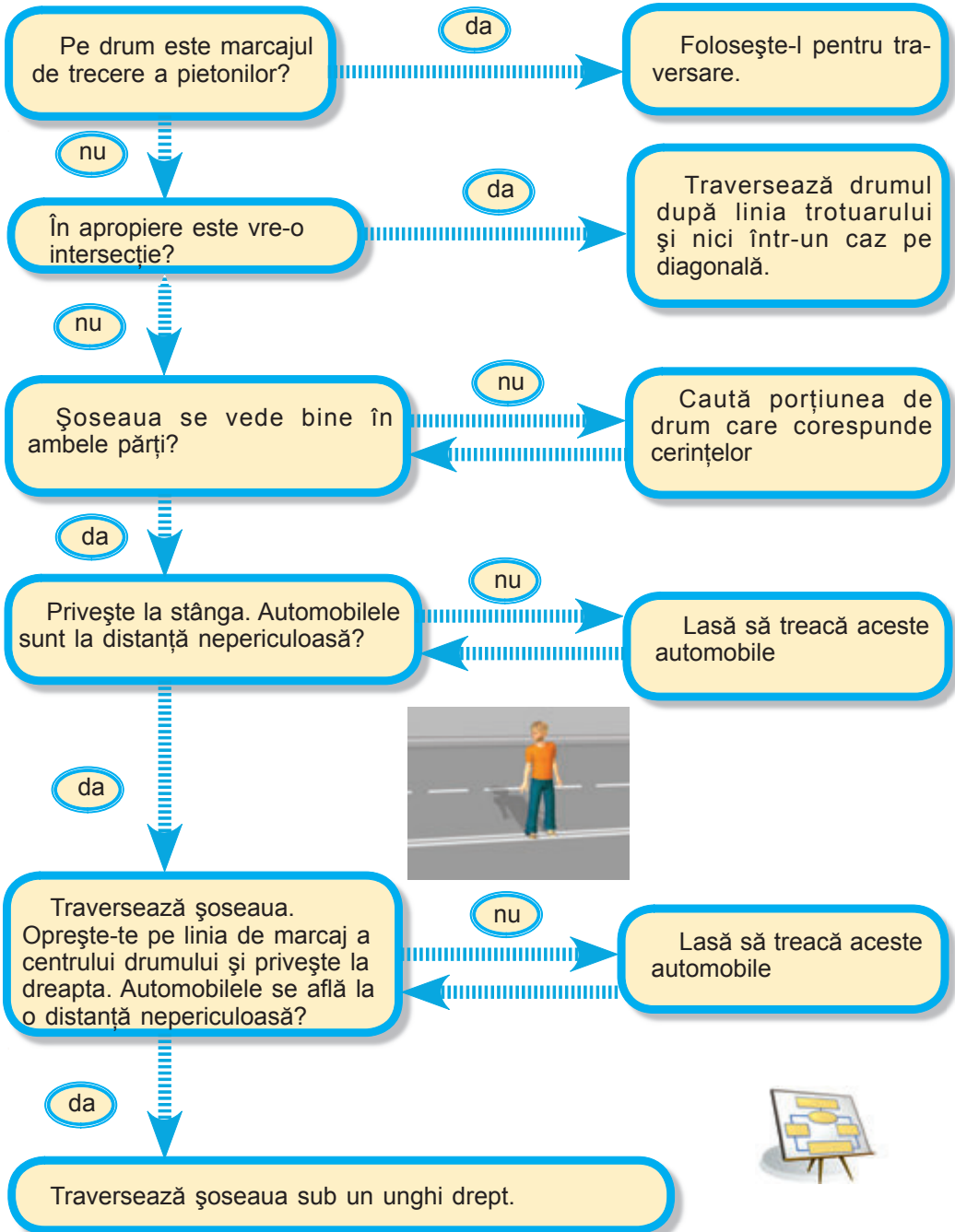
Imag. 11

Mijloacele de securitate a pietonului

Seara și noaptea este foarte dificil să observi pietonii. De aceea pietonii, mai ales copiii, trebuie să aibă pe haine reflectoare speciale, care reflectă bine lumina mijloacelor de transport.

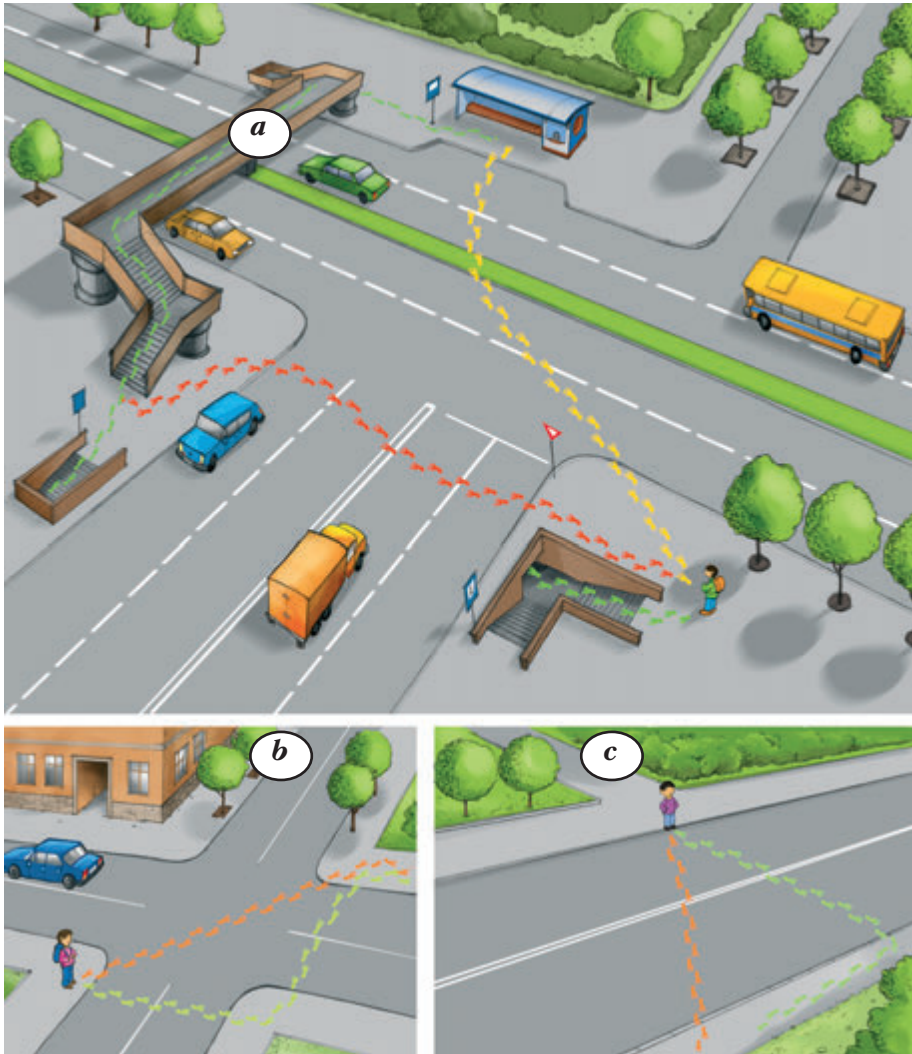


Cu ajutorul bloc-schemelor și îndreptarului de la pag. 171 ,
analizați situațiile rutiere și luați hotărâri cumpătate la traver-
sarea drumului.





Cu ajutorul bloc-schemei de la pagina precedentă, stabilește cu ce culoare (roșie, verde sau portocalie) este marcată ruta cea mai optimă de traversare a șoselelor din imaginea 12 (a, b, c).



Imag. 12. Variantele de traversare a șoselelor:
a) la intersecția dotată cu treceri pentru pietoni; b) la intersecția nereglabilă; c) pe porțiunea deschisă de drum.



Închipuie-ți că prietenul îți propune să traversezi șoseaua pe o rută periculoasă (imag. 12 a). Care sunt urmările posibile ale unei asemenea hotărâri? Convinge prietenul să nu facă așa ceva.

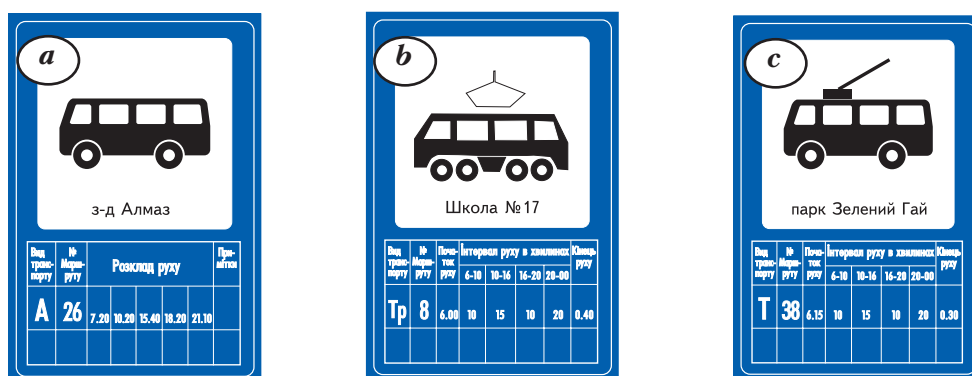
Încenați o asemenea situație în clasă.

§ 4. STAȚIA – LOCUL CEL MAI PERICULOS

Cum se stabilesc stațiile • Securitatea în stații •
Urcarea și coborârea pasagerilor în tramvai

Stația

Drumul către școală pentru mulți dintre voi începe în stație. Ele sunt pretutindeni, unde sunt autobuse, troleibuze, tramvaie sau taxiuri. Stațiile sunt marcate cu indicatoarele rutiere speciale.



Imag.13. Indicatoarele rutiere ale stațiilor transportului public.



1. Privește indicatoarele din imaginea 13 (a, b, c). Stabilește pentru fiecare dintre ele denumirea potrivit transportului public și numărului lui. De exemplu, imaginea 13, a:

Denumirea stației – uzina „Almaz”;

Tip de transport – autobuz;

Numărul rutei – 26.

2. Amintește-ți, ce este scris pe indicatoarele stațiilor care le-ai întâlnit?

Cum să te comporți în stațiile transportului public



Acest cros-test te va învăța cum să te comporți în stațiile transportului public. Regulile rezolvării testului le găsești la pagina 4. Indică ruta pe o coală de hârtie.

1. Te-ai apropiat de stația, unde s-au adunat mulți oameni. Vei aștepta autobuzul mai aproape de marginea trotuarului (3) sau mai departe de margine (4)?

2. Ai ieșit din autobuz și te grăbești la școala, care se află pe partea opusă a drumului. Vei ocoli autobuzul prin față (5), prin spate (6) sau vei aștepta până autobuzul va pleca (7)?

3. Mai bine să nu procedezi așa, fiindcă, sub presiunea pasagerilor nerăbdători, apare riscul să nimerești sub roți. Mai ales e periculos iarna, când pe drumuri este gheață. Autobuzul la oprire poate să alunece și să lovească pasagerul, care stă prea aproape de drum (1).

4. Corect! Este foarte periculos să aștepti transportul în drum, părăsind trotuarul (2).

5. Ocolind autobuzul prin față, te expui deodată la două pericole. Primul – șoferul autobuzului nu te va observa și va porni. Aceasta se întâmplă cel mai des cu copiii, deoarece ei sunt mici de statură. Al doilea pericol – poți să nu observi mijloacele de transport, care depășesc autobuzul și să nimerești sub roțile lor. De aceea, dacă e nevoie să ocolești autobuzul prin față, fă acest lucru la cinci pași de el mai în față, așa ca șoferul să te poată vedea bine (imag. 14). Înainte de a ieși de după autobuz, oprește-te și privește atent la stânga și la dreapta (2).

6. Ocolind autobuzul prin spatele lui (imag. 15), poți să nu observi mijloacele de transport, care se mișcă din sens opus. Aceasta este foarte periculos pe drumurile înguste, care au numai două benzi. Numai în cazuri de strictă necesitate ocolește autobuzul prin spate, dar înainte de aceasta privește atent la stânga și la dreapta (2).

7. Corect. Mai bine în genere să nu ieși în drum, dacă vizibilitatea este redusă. Chiar dacă întârzi, e mai bine să aștepti până autobuzul va pleca, sau să traversezi drumul într-un loc nepericulos (8).

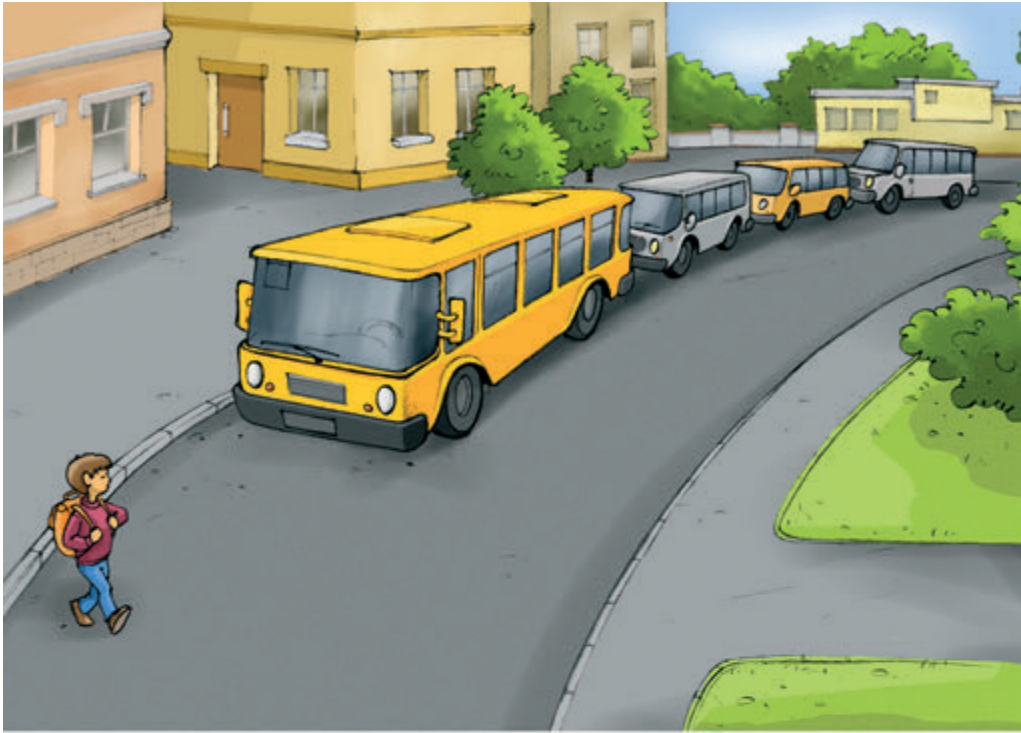
8. Finiș. Ai învins, dacă te-ai mișcat pe ruta corectă. Verifică-te la pagina 170.

Reține!

1. Traversarea drumului în stație este periculoasă.

2. Dacă e nevoie să ocolești autobuzul prin față, fă acest lucru la cinci pași de el mai în față, așa ca șoferul să te poată vedea bine (imag.14)

3. Dacă e nevoie să ocolești autobuzul prin spate, atunci, înainte de a ieși de după autobuz, oprește-te și privește atent la stânga și la dreapta (imag. 15).



Imag. 14



Imag. 15

Traversarea drumului cu linie de tramvai

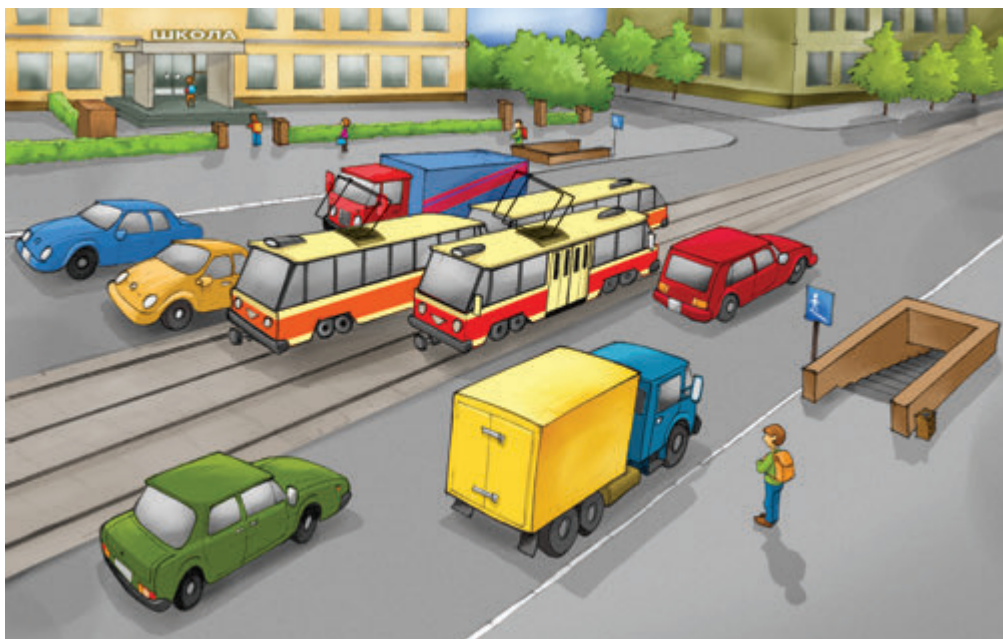
De obicei pasagerii urcă și coboară din transport pe trotuar. Dar există încă un tip de stații în care urcarea și coborârea se face direct pe șosea. Aceasta se întâmplă atunci, când linia de tramvai se află pe mijlocul drumului.

Există reguli conform cărora șoferii automobilelor trebuie să se oprească și să dea prioritate pasagerilor care au coborât din tramvai sau merg spre el (imag.16). Dar această regulă este în vigoare numai atunci, când tramvaiul s-a oprit și s-au deschis ușile. Deci, nu te grăbi să traversezi drumul prin fața automobilelor; tramvaiul se va opri și numai atunci vei putea traversa drumul și urca prin ușile deschise.

Înainte de a te porni spre tramvai sau de la el, convinge-te că toate mașinile s-au oprit, fiindcă printre șoferi sunt și de acei care nu respectă regulamentul.



Imag. 16



Imag. 17



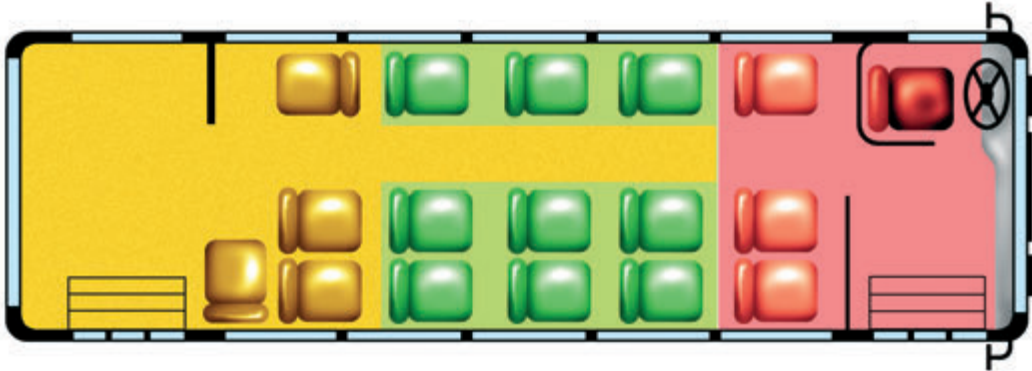
Describe situația rutieră din imaginea 17.

Cum ai traversa tu șoseaua în cazul dat? Verifică-te cu ajutorul îndreptarului de la pag. 171.





§ 5. TU EȘTI PASAGER ÎN TRANSPORTUL PUBLIC

Salonul transportului public • Transport aglomerat •
Comportarea în metropolitan

Autobuz, troleibuz, tramvai



Imag.18. Schema securității în salonul autobuzului

-  Cabina șoferului și primele scaune sunt cele mai periculoase locuri (35% de afectați)
-  Scaunele din spate, platforma de la intrare sunt periculoase din cauza aglomerării pasagerilor și lipsei barelor de sprijin.
-  Treckerile și ieșirile (aici se pot afla hoții de buzunare), locurile de lângă uși – pericol de a cădea din transport.
-  Partea din mijlocul autobuzului este cea mai puțin periculoasă.



1. Poziționează locurile din autobuz după nivelul lor de securitate, începând de la cel mai puțin periculos.

- a) platforma din spate, treckerile și ieșirile;
- b) scaunele din mijlocul autobuzului;
- c) cabina șoferului și scaunele din față.



2. Ultimul timp, multe microbuze sunt folosite în calitate de taxi. Amintiți-vă, care elemente din construcția lor sunt incomfortabile pentru transportul public (de exemplu, treckerile foarte înguste, o singură ieșire, etc.).

Transportul electric – troleibuzele și tramvaiele. Ele sunt considerate cele mai nepericuloase tipuri de vehicule, în comparație cu autobuzul, fiindcă se mișcă cu o viteză mică pe linii sau de-a lungul firelor electrice, ușile și trecerile sunt mai largi și mai comode.

Dar, în unele cazuri, vagoanele lor se pot pomeni sub tensiune electrică. De exemplu, ai așteptat mult timp troleibuzul, iar când s-a apropiat, ai observat că de sub roțile lui sar scântei (imag. 19, a), sau în tramvai ai observat, că o femeie a țipat, când s-a atins de bara metalică de sprijin (imag.19, b).

Dacă asemenea lucru s-a întâmplat, anunță-i pe cei din jur. Nu



Imag.19

intra în vagon, dar dacă, totuși, ai intrat, străduiește-te să ieși cât mai repede posibil și evită atingerea de elementele metalice: bare, uși etc. Străduiește-te să acționezi atent, nu împinge pasagerii, ca să nu se atingă cineva de părțile metalice ale vagonului și să sufere electrocutări.



Citește afirmațiile. Argumentează, de ce ești sau nu ești de acord cu ele.

1. Nu se permite de sustras atenția șoferului în timpul mișcării transportului.
2. În transportul public oferă locul invalizilor, oamenilor în vârstă și pasagerilor cu copii.
3. În autobuz se poate circula și fără bilet.
4. În transportul public nu-i voie să te împingi și să fii neastâmpărat.
5. În timpul mișcării trebuie să te ții nu de bara de sprijin, ci de pasagerul de alături.
6. Pentru a coborî, trebuie să te pregătești din timp, întrebând pasagerii din față, dacă și ei coboară la oprirea următoare.

Întocmiți un îndreptar despre regulile de comportare în transportul public.

Călătoria în transportul aglomerat

În imaginea 20 sunt prezentate obiectele care pot fi foarte periculoase în transportul aglomerat.



Imag. 20



1. Explicați, de ce obiectele pot fi periculoase în transportul public aglomerat:

- încălțăminte cu tocuri înalte;
- o eșarfă prea lungă;
- o pălărie cu borurile foarte mari;
- rucsacul, sania, schiurile.

2. Discutați, ce încălțăminte, îmbrăcăminte și obiecte pot fi îmbrăcate și luate cu sine, dacă se prevede o călătorie într-un transport aglomerat. Alcătuiți din aceste sfaturi un îndreptar.



În metrou

În Ucraina metrou este în Kyiv, Harkiv și Dnipropetrovsk. De acest mijloc de transport se folosesc foarte mulți oameni, mai ales oaspeții acestor orașe. Devenind pasager al acestui mijloc de transport pentru prima dată, trebuie să știi cum să te comporți în vestibul, la turnichetul de acces sau pe ascensor.

În vestibulul metroului. Vestibulul metroului este dotat cu automate și case de jetoane, sau alte legitimații de călătorie cu metroul, turnichete de acces. Schema circulației în metrou este pusă la un loc vizibil pentru toți. Această schemă ajută la orientarea în metrou (cum să ajungi la stația necesară, unde să treci pe altă linie). În vestibul întotdeauna stă o persoană de serviciu, la care te poți adresa cu diferite întrebări legate de circulația în metrou.



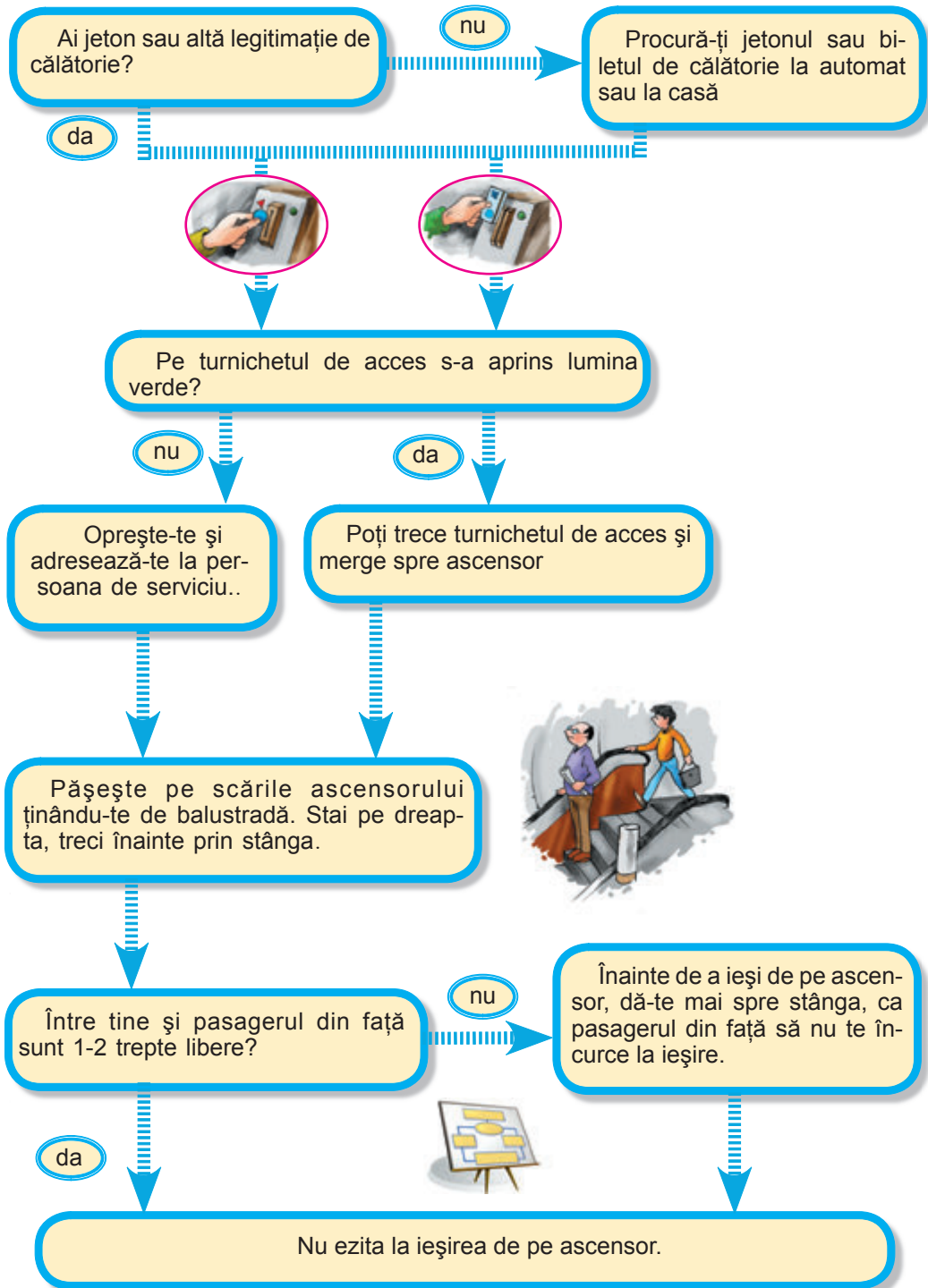
Imag. 21. Pictogramele din vestibulul metroului.



Numiți, ce pictograme din imaginea 21 corespund regulilor de comportare în metrou:

1. Este interzis să alergi pe ascensor.
2. Intrarea în metrou cu înghețată este interzisă.
3. În metrou se interzice transportarea obiectelor mari.
4. Fii atent la ieșirea de pe ascensor.
5. Nu pune degetele sub balustradă.
6. Nu pune lucrurile pe balustradă.
7. Copiii mici trebuie ținuti de mână sau luați în brațe.

Pe ascensor. Cu ajutorul acestei bloc-scheme ai posibilitatea să te înveți a te folosi de ascensorul metroului.





Dacă, aflându-te pe ascensor, ai observat cum cade de sus o persoană sau un obiect, așează-te pe scări, oprește-te bine cu picioarele, strigă tare „Atenție!” pentru a atenționa despre pericol alți pasageri.



1. De ce nu se poate de atins părțile care nu se mișcă ale ascensorului și de pus piciorul dincolo de banda galbenă de siguranță de pe el?

2*. În ce constă pericolul încălțăminteii cu călcâi subțire și înalt?

3*. De ce este periculos de aruncat jos monede? Care acțiuni ale pasagerilor mai sunt periculoase pe ascensor?

Pe peron și în vagonul metroului

În așteptarea trenului pe peron se adună multă lume. O comportare liniștită și politicoasă este o garanție a securității tuturor.

Reține!

Este interzisă intrarea dincolo de banda de siguranță de pe peron și cea de pe ascensorul metroului.

Pe peronul metroului nu se permit jocuri mobile și distracții.

Dacă în vagon ați simțit miros de fum, trebuie de urgență să anunțați mecanicul de locomotivă.

În caz de apariție a unei situații periculoase în metrou, trebuie de executat cu exactitate indicațiile mecanicului de locomotivă sau a persoanei de serviciu din stație.



Uniți-vă în trei grupuri și discutați temele: grupa 1 – etica pasagerului; 2 – într-un transport aglomerat; 3 – în metrou.

Cu ajutorul materialului din acest paragraf și sfaturilor de la pag. 172, pregătiți placate cu îndreptările alcătuite anterior la temele precedente.

Pregătiți niște scenete mici și demonstrați-le în clasă împreună cu placatele pregătite.

§ 6. MIJLOACELE DE SECURITATE ÎN TRANSPORT

Mijloacele de securitate în transport •

Cum să ne protejăm în timpul accidentului • Incendiu în transport

Cât de comode ar fi saloanele autobuzelor și troleibuzelor, întotdeauna există riscul vreunui pericol în transport. Automobilul poate nimeri într-un accident rutier, în salon poate să apară un incendiu din cauza defecțiunilor sau neatenției cuiva, vreunui dintre pasageri i se face rău. De aceea Regulile de circulație obligă șoferul să doteze transportul cu un set special de mijloace de securitate.



Amintiți-vă, unde în autobuz, troleibuz, tramvai se află ieșirile de urgență și celelalte mijloace de securitate. Ele sunt aceleași precum cele din imaginea 22?



Imag. 22. Găsește în salonul autobuzului: 2 ieșiri de urgență; 2 stingătoare; 2 truse de prim ajutor; 2 ciocănașe pentru a sparge sticlele.

Cum să ne comportăm în timpul accidentului

În timpul accidentului în transport este extrem de important de păstrat calmul, pentru a evalua real pericolul și a lua hotărârea necesară pentru autoapărare.



Nu încerca să sari din autobuzul în mișcare. Aceasta adesea se termină tragic. Sunt mult mai multe șanse de supraviețuire înăuntru.

Cel mai important este să iei o poziție, care te va ajuta să te menții pe loc și să primești minimum traume.

Dacă stai în picioare, în caz de pericol de accident de circulație, trebuie să te întorci în așa fel ca lovitură să vină din partea stângă sau dreaptă și să te ții bine de ceva. Dacă șezi, este mai ușor să menții stabilitatea. Principalul este de a evita sau a diminua ciocnirea cu obiectele din jur. În caz de ciocnire a autobuzului din spate, trebuie fixat gâtul, pentru a evita trauma cauzată de înclinarea bruscă a capului în urmă.

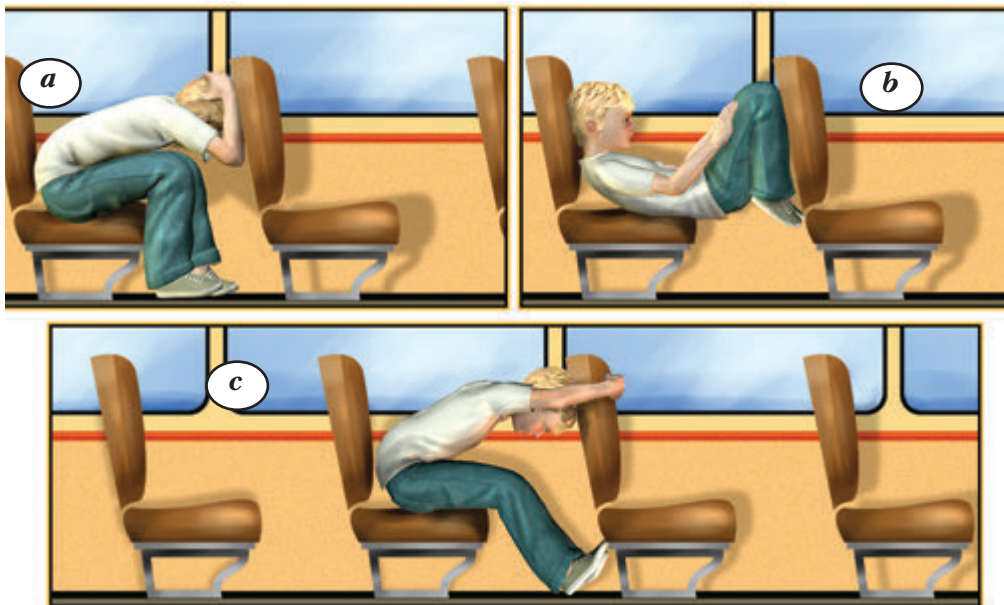


Învață a lua poziția potrivită în caz de accident de circulație (imag. 23):

a) această poziție este cea mai potrivită în cazul *ciocnirii frontale*: apleacă și cuprinde cu mâinile capul, sprijină-te cu coatele în speteaza scaunului din față;

b) *la ciocnirea din spate* trebuie să reușești să aluneci pe scaun în jos, să sprijini capul de speteza scaunului, iar cu picioarele să te sprijini de scaunul din față;

c) asemenea poziție e mai potrivită la *ciocnirea laterală*: sprijină picioarele în podea, iar cu mâinile ține-te strâns de speteza din față, ascunzând bine capul între coate.



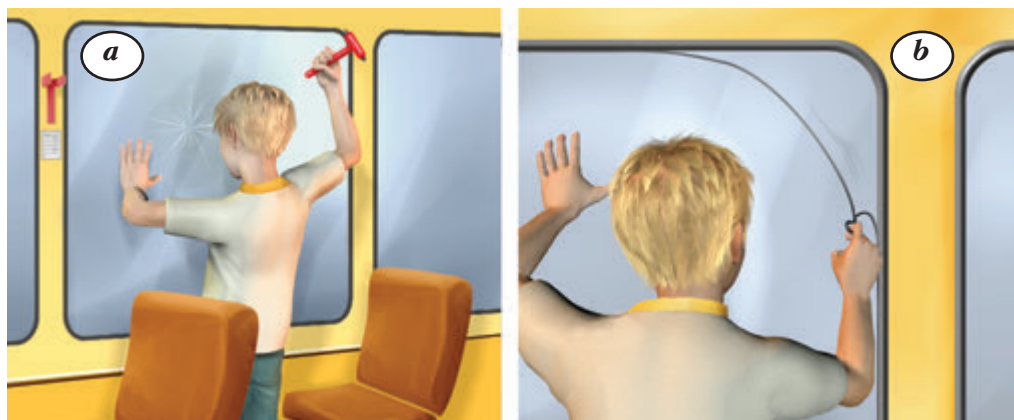
Imag. 23

Posibilitatea de a lua o poziție sigură în cazul accidentului de circulație te poate salva.

Incendiu în salon

Chiar cel mai neînsemnat foc în transport poate provoca urmări grave din cauza pericolului de explozie a combustibilului. De aceea se cere o acționare rapidă, fiindcă autobuzul arde definitiv în 5-7 minute. Important în asemenea situație este de a evita panica și a părăsi de urgență salonul.

Dacă în salon sunt mulți pasageri și este dificil de-l părăsit prin ușile deschise, trebuie de spart geamurile (imag. 24, a) și de deschis ieșirile de securitate. Lângă ieșirile de securitate sunt instrucțiuni cum se deschid acestea: se scoate șnurul (imag. 24, b), se întoarce mânerul etc.



Imag. 24

Cu ajutorul bloc-schemei de la pagina următoare, răspunde la întrebări:

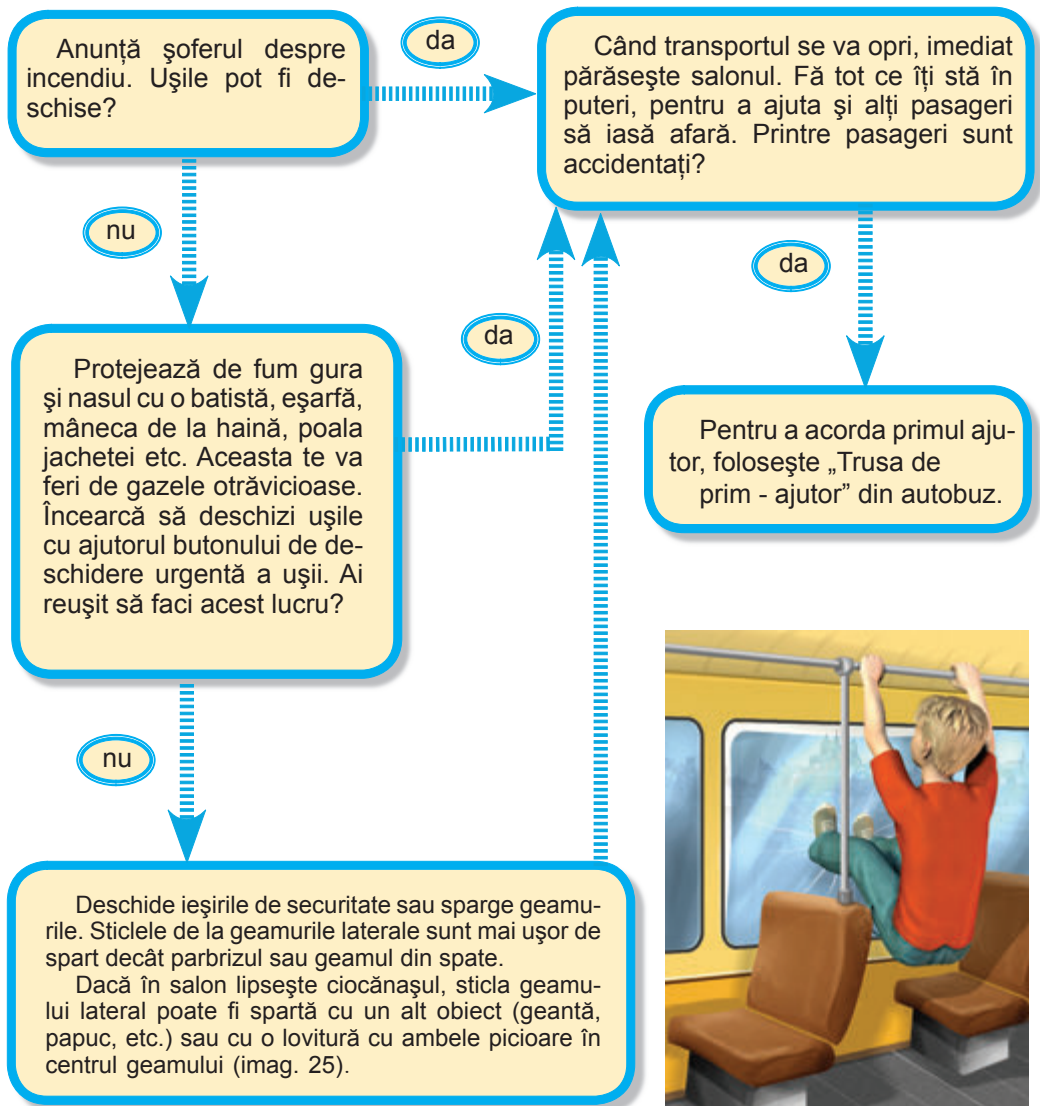


1. Ce trebuie de făcut în primul rând, dacă ai văzut în salonul autobuzului foc sau ai simțit miros de fum?
2. Cum de se protejat de gazele otrăvitoare?
3. Cum de părăsit salonul, dacă ușile nu se deschid?
4. Care geam e mai ușor de spart – lateral sau frontal?
5. Ce ne va servi la acordarea primului ajutor accidentaților?

Dacă în transport se întâmplă un incendiu, cel mai important este să părăsești cât mai repede salonul.



Alcătuiește cu ajutorul bloc-schemei un îndreptar și demonstrează cum trebuie de acționat dacă ai simțit în salon miros de fum.



Imag. 25

TOTALURI LA CAPITOLUL 2 PARTEA 1

1. Cât timp nu te simți sigur, e mai bine să mergi la școală însoțit de adulți.
2. Niciodată nu accepta să traversezi drumul în locuri nepermise, chiar dacă te roagă cel mai bun prieten.
3. Securitatea ta pe stradă și în transport depinde numai de tine însuși.
4. Aflându-te în drum, ține minte, că întotdeauna există riscul să te întâlnești cu participanți la trafic nedisciplinați.
5. Dacă în stație a sosit un autobuz aglomerat, e mai bine să aștepti următorul.
6. Dacă te-ai rătăcit sau nu știi cum să traversezi strada, trebuie să te adresezi milițianului, inspectorului auto sau unui adult.

PARTEA 2

SĂNĂTATEA PSIHICĂ ȘI SPIRITUALĂ

Capitolul 1. Capacitatea de a învăța

Acest capitol este destinat priceperilor, care te vor ajuta să înveți mai bine la toate obiectele. Tu știi deja, că starea sănătății depinde de mai mulți factori, inclusiv și de succesele la învățătură.

Și iată de ce. Cel care învață bine, de obicei este liniștit și cumpătat. Este mulțumit de sine, fiindcă părinții se mândresc cu el și prietenii îl stimează.

Vei învăța:

- să menții interesul pentru învățătură;
- să planifici rațional timpul tău;
- să îndeplinești de sine stătător temele pentru acasă;
- să asculți atent învățătorul;
- să te pregătești pentru lucrările de control;
- să previi supraoboseala.

§ 7. FIECARE ARE TALENT

*Pentru ce trebuie să înveți •
Cine ești tu: cugetător sau artist? •
Cum să însușești un obiect complicat*

Sunt foarte puțini copii, care, mergând în clasa întâi, nu ar vrea să învețe. Cu timpul, unii își pierd interesul față de lecții. Cineva nu găsește limbă comună cu colegii de clasă, cineva a lipsit mult și a rămas în urmă cu materia, al treilea visează să devină un sportiv ori o stea renumită și, chipurile, nu prea are nevoie de școală. Dacă și tu simți ceva asemănător, meditează asupra celor scrise mai jos.

Talentul nu poate fi îngropat în pământ

În Biblie sunt multe parabole de-ale lui Iisus. Una dintre ele povestește despre aceea cum omul trebuie să se dispună cu ceea ce îi dă Dumnezeu – cu abilitățile sale și cu înzestrarea sa.

Parabola povestește despre un stăpân, care, plecând la război, a împărțit lucrătorilor săi monede de argint (talanți). Fiecare a primit sume diferite: unul – cinci talanți, al doilea – doi talanți, al treilea – numai unul. Stăpânul a ordonat ca fiecare să folosească talanții pentru lucru.

Când s-a întors din război, a chemat la sine pe acești lucrători, să afle, cum au folosit ei talanții primiți. Primul și al doilea au spus că iau investit convenabil și au înmulțit averea stăpânului de două ori. Al treilea lucrător ori s-a temut, ori s-a lenevit. Când a primit talantul l-a îngropat în pământ, iar când a venit stăpânul, l-a dezgropat și i l-a adus, de i l-a restituit stăpânului.

Atunci omul a spus: „Luați-i moneda și dați-o celui care are zece”.

„Stăpâne, i-au reproșat lui, dar nu este pe dreptate, el are deja zece monede”.

„Dar eu vă spun, că cel ce are – va mai primi, iar celui ce n-are – i se va lua totul!”



1. Ce concluzie facem după lectura acestei parabole?
2. Ce premiu deosebit primește cel care lucrează asiduu asupra dezvoltării abilităților sale?
3. Cum se explică expresia „Să îngropi în pământ talentul”?

Cugetător sau artist

Cred că adesea ai observat, că cineva se descurcă bine la matematică, cineva învață ușor limbi străine, iar despre cineva se spune, că s-a născut cu pana în mână, ori cu schiorii în picioare, etc. E extraordinar! Imaginează-ți că toată lumea ar avea capacități numai la matematică. Cine atunci ar cânta la vioară, ar scrie poezii, ar educa copiii? Am savura atunci un film interesant, o melodie divină, o pictură?

De ce depind abilitățile omului? Se știe că emisfera stângă a creierului răspunde de operațiile cu literele și cifrele, adică cu capacitatea noastră de a citi, socoti și a gândi logic. Ea poate fi numită, să zicem, cugetător. Emisfera dreaptă a creierului răspunde de imaginație, capacitatea de a se orienta în spațiu, de a recunoaște obiecte complicate (inclusiv și fețe omenești). Ea poate fi numită artist.

Vrei să afli cu ce capacități înnăscute ești înzestrat? Îți propunem un test, care te va ajuta să stabilești, care dintre emisferile creierului este mai activă. Îndeplinește exercițiile repede, fără să te gândești.

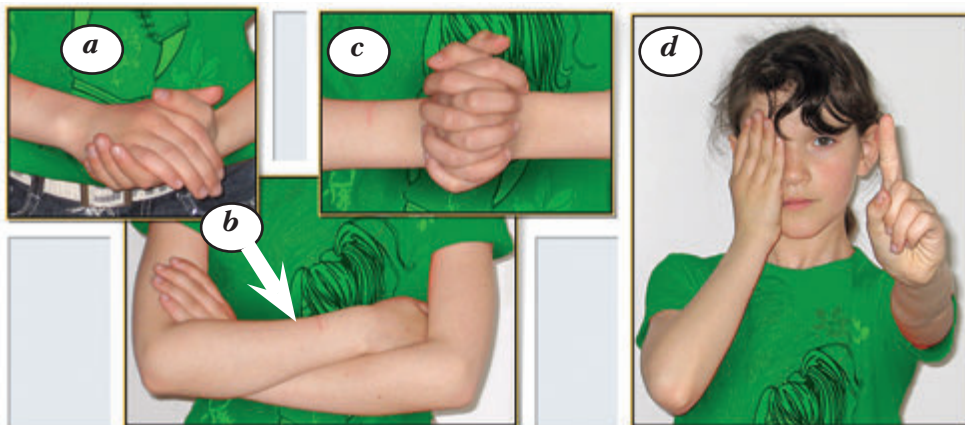


1. Bate din palme (imag. 26, a). Care mână e deasupra – dreapta ori stânga?

2. Încrucișază mâinile pe piept (imag. 26, b). Care mână e deasupra – dreapta ori stânga?

3. Împletește degetele mâinii (imag. 26, c). Degetul cărei mâini e deasupra – dreapta ori stânga?

4. Întinde mâna înainte și orientează-o spre oricare obiect (imag. 26, d). Apoi pe rând închide câte un ochi. La închiderea cărui ochi – dreptul ori stângul – observi că degetul se deplasează de la obiect?



Imag. 26

Dacă în toate cazurile primești răspunsul „dreapta”, atunci mai activă este emisfera stângă a creierului, deci ești un cugetător evident, iar dacă răspunsul este „stânga” – respectiv, ai o natură creativă și artistică. Dar aceasta se întâmplă foarte rar, de obicei apar diferite combinații, care dau dovadă despre un spectru larg de capacități și posibilități.

Cum să te împrietenești cu obiectele de studiu

Nu este o mirare dacă înveți bine la obiectul tău preferat. Dar cum de se împrietenești, spre exemplu, cu matematica, dacă tu ești un artist adevărat și, după părerea ta, nu ai aptitudini spre matematică? În realitate, nu este totul chiar așa de rău. Programa școlară nu este prevăzută pentru genii. Pentru însușirea ei sunt suficiente aptitudini obișnuite. Tu le ai, pur și simplu, nu-ți dai seama despre aceasta. E nevoie numai să ascuți de un sfat: „Interesează-te de acest obiect până ce el te va cointeresa”.

Dacă ceva nu ai înțeles, adresează-te după explicații suplimentare la învățători, prieteni, părinți. Studiază enciclopedia pentru copii în această întrebare. De obicei, același material acolo este expus mai pe înțeles, cu multe ilustrații. Caută informații suplimentare în alte cărți ori în Internet.

„La ce-mi folosesc toate? – ar întreba cineva – eu voi deveni un *star* al muzicii ușoare și matematica nu-mi va trebui”.

Dar nu este chiar așa. Matematica la nivelul școlar e necesară și cântărețului. Trebuie să iei în considerație și faptul, că matematica nu te învață numai a socoti, dar și a gândi logic, a argumenta, a explica opinia proprie. Fără aceste aptitudini nu te descurci în viață.

Exemplul adus mărturisește despre prioritățile studierii matematicii. Însă în școală se studiază o mulțime de alte discipline. Toate ele trebuie să fie învățate, indiferent de preferințele pentru viitoarea profesie.



1. Întruniți-vă în grupuri și discutați, ce folos aduce omului studierea obiectelor școlare:

- limba și literatura ucraineană;
- limba și literatura română;
- istoria;
- științele naturii;
- limba străină;
- arta plastică;
- muzica;
- educația fizică.

2. La ce folosesc ele persoanelor care nu au spre ele capacități deosebite (de exemplu, pentru ce i-ar folosi muzica omului care nu are auz muzical)?

§ 8. PLANIFICAREA TIMPULUI

*Prețuiește-ți timpul • Regimul zilei •
Obligațiile casnice*



1. Ziua are doar 24 ore. Explicați, de ce de capacitatea de a distribui rațional timpul depind: a) succesele la învățătură; b) relațiile cu prietenii și părinții; c) bunăstarea și sănătatea?

Cum să neutralizezi un hoț al timpului

Clipă cu clipă, oră cu oră trece timpul... dar unde se duce el, depinde numai de tine. Citind o carte interesantă, învățând un dans nou ori curățind cartofi – timpul este folosit pentru lucruri bune. Stând toată ziua în fața calculatorului sau a televizorului, te miri, unde s-a scurs timpul? Și nici nu-ți amintești, fiindcă el a fost pierdut în zadar și furat din viața ta.

Cine, totuși, sunt hoții timpului? Acestea sunt ocupațiile, care nu aduc omului nici un folos. Ca să-i neutralizezi pe hoții timpului, trebuie, mai întâi de toate să te înveți a le deosebi de ocupațiile folositoare.



1. Care dintre aceste ocupații pot fi numite hoți ai timpului:

1) ajutorul părinților; 2) odihna activă; 3) dereticarea prin casă; 4) jocuri la computer ori vizionarea televizorului mai mult de două ore; 5) discuții îndelungate la telefon; 6) îndeplinirea temelor pentru acasă; 7) măsurarea hainelor mamei; 8) răsfoirea revistelor de modă?

2. Spune, care dintre copiii din imaginea 27 își pierde timpul în zadar?

3. Ce ar fi putut să facă ei folositor?



Odată patru vrăjitori răi au hotărât să-și întoarcă tinerețea cu ajutorul timpului pierdut de copii. Ce a fost mai departe poți afla, citind cartea „Povestea timpului pierdut” de Eugen Șvarț.



Întruniți-vă în grupuri. Unul dintre voi va alcătui regimul zilei sale de muncă, ceilalți – al zilei de odihnă. Străduiți-vă să luați în considerație toate regulile unui mod sănătos de viață (activitate fizică, alimentare, igienă, muncă și odihnă). Discutați, ce ați primit.



Imag. 27.

Toate la timpul lor



Că să-i lipsești de orice șansă pe hoții de timp, verifică și corectează-ți regimul zilei cu ajutorul cros-testului.

1. În fiecare noapte dormi nu mai mult de 7 ore (4), 8-9 ore (5) sau mai mult de 10 ore (6)?
2. Te alimentezi de 1-2 ori (7), 3-4 ori (8), mai mult de 6 ori pe zi (9)?
3. În fiecare zi ai suficient timp pentru odihnă și joacă (10) ori din cauza supraîncărcării nu-ți poți permite acestea (11)?
4. Acest timp este prea puțin pentru somn (1).
5. Aceasta este suficient pentru odihnă (2).
6. Să dormi mai mult de 10 ore este pierdere de timp (1).
7. Alimentarea 1-2 ori pe zi nu este folositor. Organismul tău necesită mult mai multe substanțe hrănitoare, pe care lui îi este greu să le asimileze din 1-2 mese (2).
8. Bine. Dacă simți foame sau sete între mese, bea un pahar de suc ori mănâncă un măr (3).
9. Oamenilor sănătoși medicii le recomandă să facă o pauză de trei ore între mese. Dar, dacă greutatea ta este în normă, poți să contezi pe pofta ta de mâncare (2).
10. Corect. Învățământul și obligațiile casnice nu trebuie să-ți răpească tot timpul liber. În fiecare zi trebuie să ai 1-2 ore pentru distracții și ocupații preferate (12).
11. Nu este corect. Tu neapărat trebuie să ai timp liber pentru joacă și distracții. Timpul liber îți este absolut necesar (3).
12. Bravo. Ai ajuns la capăt.

Reține!

- 1. La vârsta ta trebuie să dormi nu mai puțin de 8 ore pe zi.***
- 2. Trebuie să iei masa de 3-4 ori pe zi.***
- 3. În fiecare zi trebuie să-ți rămână timp pentru distracții și ocupații preferate.***

§ 9. TEMELE PENTRU ACASĂ

Cum să îndeplinești mai multe teme într-un timp mai scurt •

Ce ajută la concentrare

Temele pentru acasă sunt o parte componentă importantă a învățării. Ele îl ajută pe învățător să verifice cunoștințele tale, iar ție – să consolidezi cele învățate la lecție. Însă, câteodată, ai impresia că sunt exagerat de multe.

De aceea, propunem câteva sfaturi, care te vor ajuta să te isprăvești cu ele cât mai repede.

Toate la locul potrivit

Poate nu-ți vine să crezi, dar un loc de muncă bine organizat ajută la rezolvarea mult mai rapidă a temelor de acasă.



Citiți afirmațiile de mai jos. Explicați, de ce sunteți de acord cu unele și de ce nu – cu altele.

1. Cel mai comod de făcut temele este în pat, înconjurat de perne.
2. Mai bine e să faci temele la bucatărie, fiindcă poți s-o mai întrebi câte ceva pe mama.
3. Mai comod e să faci temele într-o odaie separată la masa de lucru.
- 4*. Pentru cel care scrie cu mâna dreaptă, lumina pe masa de lucru trebuie să cadă din dreapta.
5. Mai bine e să șezi pe scaun cu un picior sub tine ori cu picior peste picior.
6. Mai bine e să șezi pe scaun, cu spatele sprijinit de spetează, iar picioarele pe podea.
7. Pe masa de lucru trebuie să fie „dezordine creativă”.
8. E bine de îndepărtat de pe masa de lucru totul ce e de prisos.
9. Se poate de făcut temele de acasă privind la televizor desene animate.



Aduceți la școală fotografia sau desenul mesei voastre de lucru. Discutați semnele unei mese de lucru aranjate corect, alegeți imaginile corespunzătoare și alcătuiți cu ele o placardă.

Economisește-ți timpul

„Trebuie să telefonez cuiva, să întreb ce avem la matematică. Vai, am uitat să întreb și de istorie” – astfel irosești timpul tău și timpul celuiia, cui îi telefonezi.

Ca să nu se întâmple asemenea lucruri, convinge-te la lecții că ai scris corect temele în zilnic. Verifică pe loc fiecare exercițiu și problemă. Nu te rușina să întrebi deodată ce nu ți-i clar. Mai bine să cheltui acum câteva minute, decât acasă să pierzi mai mult timp, încercând să înțelegi problema, atunci când nu ai de cine întreba.

Străduiește-te cât mai mult să faci la școală, fiindcă câteodată învățătorii lasă la sfârșitul lecției 10-15 minute pentru autoinstruire. Cel mai bine e să-l folosești la pregătirea temelor de acasă.

Acasă planifică timpul în așa fel, ca să nu pierzi pentru autoinstruire mai mult de 2-3 ore. Dacă ai de pregătit teme pentru toate lecțiile de mâine, mai întâi planifică bine lucrul. Aceasta este strict necesar și celor ce frecventează o secție de sport, de dans, de arte ori are alte ocupații importante.

Lucrează sârguincios

N-are importanță cu ce te ocupi, priceperea de a te concentra înseamnă capacitatea de a se detașa de totul ce este de prisos.

Dacă în timpul pregătirii lecțiilor te deranjează gălăgia de afară, discuțiile celor de acasă, plânsul bebelușului poți să folosești căștile.

Începe lucrul cu cea mai complicată temă, măcar că apare tentația să ieși la început pe cea mai simplă, totuși, e bine să păstrezi puterile pentru lucruri mai însemnate.

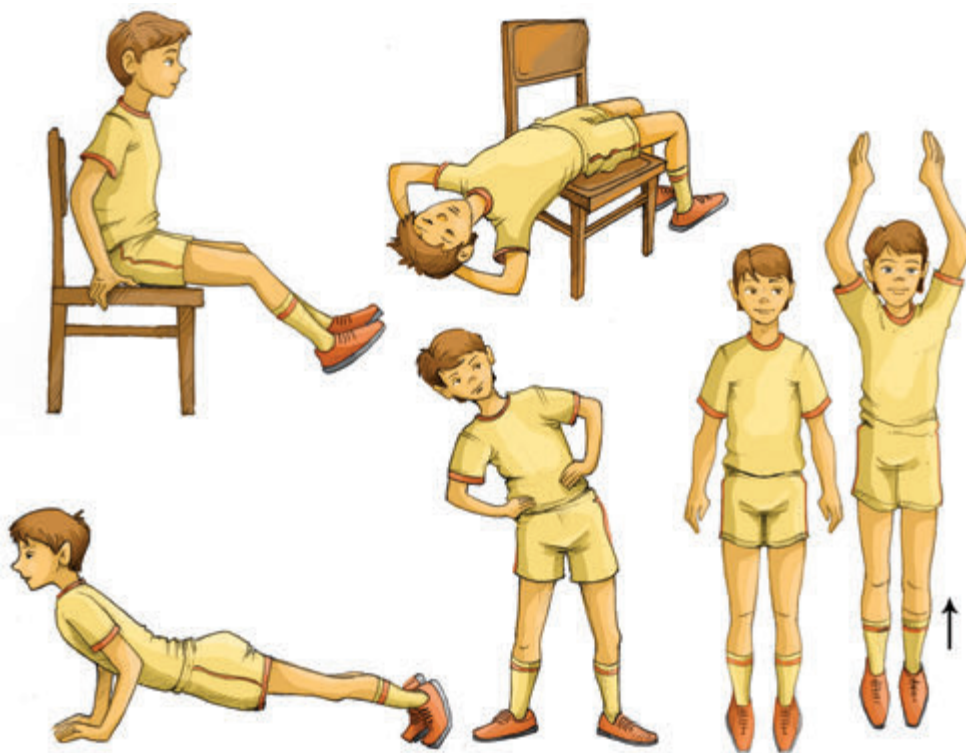
Dacă nu te descurci singur, adresează-te după ajutor la cei de acasă, ori telefonează colegul de clasă. Dar dacă ești iubitor de discuții lungi la telefon, mai bine nu te atinge de el. Fă tema atât cât te pricepi, apoi treci la următoarea.

Odihnește-te la timp

Nimeni nu poate fi concentrat permanent. Dacă ai simțit că nu poți memoriza ceea ce ai citit, a venit timpul pauzei. Este suficient doar 15 minute după fiecare oră de lucru. Însă dacă te-a capturat vre-o temă interesantă, te poți odihni și mai târziu.

În timpul pauzei:

- schimbă locul – ieși din cameră, plimbă-te prin casă, pe lângă casă;
- schimbă tipul de activitate – ajută pe cei din casă (spală farfuriile, aruncă gunoaiele ori fă altceva folositor);
- poți să mănânci ceva, să beai un ceai, să schimbi câteva vorbe cu cei din casă;
- nici într-un caz nu da drumul la televizor! Filmul, desenele animate te pot capta și face să uiți pentru mai mult timp de teme;
- pentru a relaxa spatele obosit, fă câteva exerciții fizice (imag. 28).



Imag. 28

Cea mai fericită perioadă a zilei este atunci, când temele sunt făcute, iar până la culcare mai este mult. Acum te poți bucura de simțul datoriei împlinite, de discuția cu cei de acasă, cu prietenii.



Alcătuiește un îndreptar după materialele acestui paragraf cu denumirea „Ce ajută și ce deranjează la îndeplinirea temelor de acasă”.

§ 10. CUM SĂ DEVII EMINENT

*Caracteristicile percepției informației •
Cum să asculți învățătorul • Metodele de memorizare •
Pregătirea pentru lucrarea de control*

Din acest paragraf vei afla despre particularitățile tale de percepție a informației, și încă despre aceea, cum să te faci un ascultător atent, să îmbunătățești memoria, să potolești emoțiile înainte de lucrare de control. Atunci când vei însuși acestea, vei face încă un pas spre succes.

Văzualizator, ascultător, activist?



În clasele primare ai făcut cunoștință cu organele senzoriale. Verifică-te, stabilind dacă corespund.

- 1) ochi; 2) urechi; 3) nas; 4) limbă; 5) piele ne ajută la:
a) a auzi sunetele; b) a vedea forme și culori; c) a simți mirosurile; d) a simți gusturile; e) a afla temperatura, duritatea și alte caracteristici ale obiectelor.

Aici sunt prezentate numai organele senzitive principale. În realitate, ele sunt mult mai multe. Printre ele este aparatul vestibular, care ne anunță despre poziția corpului în spațiu, și centrele, ce informează despre simțul foamei sau al setei. Există chiar și organul simțului distanței, așa zisul „al treilea ochi”. Cu un antrenament corespunzător, anume el ajută orbilor să se orienteze în spațiu și să evite ciocnirile cu obiectele înconjurătoare.

Noi percepem informația, mai ales, cu ochii, cu auzul și pipăitul. La fiecare om ele sunt dezvoltate diferit. Anume de aceasta depinde, cum îi este copilului mai ușor să învețe.

Cineva percepe mai multă informație *cu ochii* („vizualizator”). El are nevoie totul să vadă, ori singur să citească în carte, manual.

Deci, aceasta nu e potrivit pentru cel ce percepe mai bine informația *cu auzul* („ascultător”). Acești elevi trebuie să asculte învățătorul cu mai multă atenție, fiindcă așa ei receptează mai multă informație. Lor le este mult mai ușor să întrebe încă o dată, decât să citească în manual.

Al treilea tip de percepție – prin acțiune. Cei care posedă acest tip cunosc lumea prin *propria acțiune* („activist”). Astfel, pentru a rezolva exercițiul, „vizualizatorului” îi este suficient să citească instrucțiunea, „ascultătorului” – să asculte explicațiile, „activistului” – să îndeplinească tema sub îndrumarea învățătorului. Mai târziu, el va reuși singur se îndeplinească un exercițiu asemănător.



În realitate, importante sunt toate trei canale de percepere a lumii. Însă e ușor de stabilit, care este mai principal pentru tine. Pentru asta, imaginează-ți marea, lacul ori râul. Cum a fost? Ai văzut imaginea, ai auzit zgomotul apei sau ai simțit atingerea valurilor?

În ordinea în care au apărut ele în imaginația ta, în acel fel tu percepi lumea înconjurătoare.

Ascultarea activă

Nu are importanță cine ești tu – „vizualizator”, „ascultător” sau „activist”, priceperea de a asculta este necesară fiecăruia. Să nu crezi că e atât de ușor. Procesul ascultării nu e simplu. El este alcătuit din trei etape: concentrație, înțelegere și memorizare.

1. *A se concentra înseamnă a fi atent.* Desigur, dacă explicația învățătorului este interesantă, te poți concentra ușor. Însă, ca să devii un ascultător adevărat, trebuie să te înveți să fi atent și la povestirile mai puțin interesante. Trebuie să depășești în tine simțul că nu ți-i interesant și să ascuți explicațiile. Dacă ești „vizualizator”, poți să-ți faci niște însemnări (mici conspecte).

Unii, auzind câteva fraze cunoscute, nu mai ascultă ce urmează, astfel pierzând importantul. Doar învățătorul întotdeauna începe cu ceea ce elevii deja cunosc, apoi trece la tema nouă.

2. *A înțelege înseamnă a descifra corect informația.* Pentru aceasta nu e suficient numai să ascuți învățătorul, dar să-i urmărești mimica, gesturile, să-ți imaginezi despre ce se vorbește și ce sentimente pune învățătorul în cele spuse.

Câteodată, apar neînțelegeri din cauza utilizării cuvintelor necunoscute, explicațiilor neclare. Niciodată nu te rușina să întrebi, ce înseamnă un cuvânt neînțeles ori să ți se explice, ce nu ai priceput deodată.

Cu acest scop, te poți folosi de metoda parafrazării, care constă în expunerea celor auzite cu cuvintele sale. Parafraza începe cu cuvintele: „Dacă v-am înțeles corect...”, mai departe – ce ai înțeles. Învățătorul va fi mulțumit că este ascultat, că cineva se interesează de temă și îți va explica toate neînțelegerile cu plăcere.

3. *A memoriza înseamnă a păstra informația în memorie.* Dacă învățătorul numește, spre exemplu, o dată, un nume sau numărul exercițiului, repetă-l în gând de două, trei, patru ori, scrie-l în caiet sau zilnic. În caz contrar, după 20 de secunde poate fi uitat.



Antrenează-ți capacitatea de a asculta în pereche cu colegul de clasă. Fiecare, pe rând, reprezintă membrii familiei, numind numele și după tată, de exemplu: „Maria a lui Ion – mama mea, Dumitru al lui Vasile – tatăl meu, Elena a lui Petru – bunica mea...”. Apoi verificați-vă unul pe altul.

În ajutorul memoriei

Aptitudinea de a memoriza are pentru școlar o importanță extrem de mare. Doar atâtea trebuie învățate pe de rost! Se întâmplă că într-o zi trebuie memorizate: o regulă gramaticală, o poezie, câteva date istorice, un text la limba străină, o duzină de cuvinte pentru lucrarea de control. Toate acestea – după cinci-șase lecții!

Nu te dezamăgi. Memoria la vârsta ta face minuni, trebuie numai s-o ajutați puțin și procesul de memorizare se va transforma într-un joc distractiv. Iată câteva sfaturi, cum să faci aceasta.



1. Pentru memorizarea numelor, datelor, cuvintelor străine, termenilor, regulilor confecționează fișe (imag. 29). Pe o parte scrie cuvântul străin, pe cealaltă – traducerea, pe o parte – data, pe cealaltă – evenimentul istoric, pe o parte – întrebarea, pe cealaltă – răspunsul. Poartă fișele cu tine și revede-le la întâmplare. Nici nu-i observa, cum vei ști totul.



Imag. 29.



2. Ceea ce nu se repetă pe parcursul a 24 de ore, se uită. De aceea temele pentru acasă trebuie făcute în ziua când au fost date, tu încă ții minte multe spuse de învățător la lecție.

3. Unii mai bine memorizează înainte de culcare. Dacă va citi de câteva ori înainte de culcare poezia, dimineața o va ști pe de rost.

4. Alții, invers, pot memoriza dimineața până la ora 12.

5. Mai întâi de toate, încearcă să înțelegi bine regula, apoi învață-o. Memorizarea mecanică fără înțelegere a sensului nu este efektivă.

6. Poeziile au ritm. De aceea, când memorizezi o poezie, simte-i ritmul. Poți să încerci să o cânti sau să dansezi în tact.

7*. Care metode de memorizare mai cunoști. Împărtășește-ți secretele cu colegii.

Pregătirea de lucrarea de control

Lucrarea de control, cea de laborator ori cea practică trezesc emoții. Până la urmă ele nu-ți pricinuesc vre-un rău. Dimpotrivă, te ajută să te concentrezi și să-ți amintești cele învățate. Dar unii copii, chiar și adulți se tem de examene. Din cauza emoțiilor uită totul pe lume și nu se pot descurca cu exercițiile elementare. Lor le va folosi sfatul psihologului.



Întruniți-vă în patru grupuri. Pregătiți-vă și demonstrați în clasă, cum trebuie de organizat pregătirea pentru lucrarea de control și ce se face pentru diminuarea emoțiilor.

Grupul 1. Cu câteva zile înainte de lucrarea de control.

- Percepe lucrarea ca o șansă să te realizezi și să primești o răsplată.
 - În fiecare dimineață, când te trezești și seara înainte de culcare programează-te la succes. Imaginează-ți, cum te vei simți, primind o notă maximă, cum se vor bucura prietenii, cum te vor lăuda părinții (imag. 30, a).
 - Pregătește-te! Nu-ți permite să eșuezi din cauza lenei!
 - Revede manualul, notează locurile slabe în cunoștințele tale.
- Descurcă-te singur ori apelează la ajutor.
- Revede notițele din caiet ori de pe fișe. Adaugă ceea ce mai lipsește.

- Poartă fișele cu tine. Revede-le când ai o clipă liberă.
- Lucrează în pereche: unul întreabă, altul răspunde.

Grupul 2. În ajunul lucrării de control.

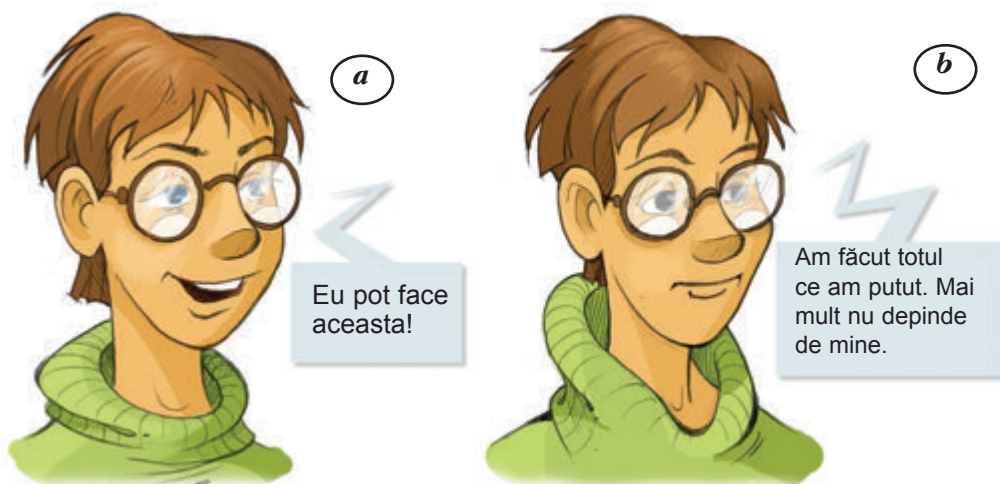
- Nu sta prea târziu. Petru o cugetare limpede trebuie să dormi suficient.
- Înainte de culcare spune-ți: „Am făcut totul ce am putut. În rest, nu depinde de mine. Dacă am să eșuez, voi regreta, dar nu-mi voi face inimă rea” (imag. 30, b).

Grupul 3. În ziua lucrării de control.

- Dimineața nu uita să dejeunezi.
- Ia cu tine o bomboană, te va ajuta să stăpânești emoțiile.
- Panica e „molipsitoare”. Nu comunica cu cei care au emoții.
- Nu repeta materialul până în ultima clipă. Ca să te relaxezi, imaginează-ți cum va fi după ce toate se vor termina.

Grupul 4. După lucrarea de control.

- Dacă te-ai descurcat cu cerințele, meriți o răsplată bună. Fă-ți singur ceva plăcut: mergi la un film, plimbă-te cu prietenul, cumpără-ți ceva gustos sau ce îți doreai de demult.
- Dacă, în pofida stăruințelor tale, ceva nu s-a primit cum ai vrut, nu te supăra. Data viitoare pregătește-te la fel de conștiincios, luând în considerație greșelile și succesul va fi de partea ta.



Imag. 30. Gândirea pozitivă.

SARCINA FINALĂ LA CAPITOLUL 1 PARTEA 2.

Probabil, adesea ai auzit pe cineva zicând: „La ce-mi trebuie să învăț bine? Mă voi descurca și fără învățătură, fiindcă...”. Uneori fetițelor și băiețelilor le este dificil să combată asemenea afirmații, cu toate că își dau bine seamă că învățătura este foarte importantă pentru ei.



Întruniți-vă în două echipe și scrieți cât mai multe argumente în favoarea învățării (de exemplu, vreau să cunosc mai multe, este interesant la școală, etc.).

Echipele numesc pe rând argumentele, câștigătoare este acea echipă, care are mai multe argumente.



Imag. 31

Capitolul 2. Stimează-te pe tine însuși și pe cei din jurul tău.

Lumea interioară a fiecărui om este unică și irepetabilă. În acest capitol vei învăța să cunoști lumea interioară a diferitor oameni. Dar, mai întâi de toate – a ta, deoarece capacitatea de a te înțelege și aprecia este foarte importantă.

Când omul se consideră bun, demn de stimă și recunoștință, el nu-și va pune viața în pericol, fără să se gândească, nu va dăuna sănătății sale.

Stima față de sine te va ajuta să-i înțelegi și să-i stimezi pe alți oameni. Imaginându-te în locul altei persoane, îi vei înțelege mai bine sentimentele și te vei învăța să acționezi așa, ca să nu-i pricinuești vre-un rău.

Vei învăța:

- a te aprecia pe tine însuși, propria individualitate;
- a aprecia calitățile deosebite ale altor persoane;
- a respecta opiniile, gusturile și preferințele altora;
- a înțelege și a-ți exprima sentimentele proprii;
- a acorda atenție sentimentelor altora.

§11. TU EȘTI DEOSEBIT

*Autoaprecierea • Unicitatea și irepetabilitatea •
Dezavantajele ca o parte a unicității tale*

Prietenul tău cel mai bun

În acest paragraf vom discuta despre relațiile tale cu cel mai bun prieten. Dar știi tu, oare, cine este el, prietenul tău cel mai bun și mai apropiat? Acesta ești tu. Anume așa, nu te mira. Îți este absolut necesar să stabilești relații bune cu tine însuși, măcar pentru aceea că aceasta influențează și asupra relațiilor tale cu alți oameni.

Meditează asupra poruncii creștinești: „Iubește pe aproapele tău, ca pe tine însuși”. Ea înglobează o înțelepciune adâncă. Fiindcă dacă nu te iubești pe tine, nu poți să iubești pe alții.

Atitudinea ta față de tine însuși se numește autoevaluare. Adesea ea depinde de faptul, ce atitudine au alții față de tine, mai ales cei adulți. Dacă cineva te laudă, te simți bine. Dacă te ceartă, ai părere rea despre tine. Însă s-a observat: cum omul se gândește despre sine, așa și se comportă în societate.

Știi tu oare, că...

Într-o bună zi în clasa a treia a venit o învățătoare nouă. Când anul de învățământ s-a încheiat, directorul a chemat-o și a felicitat-o cu succesele mari ale elevilor ei la învățământ.

„Nu este de mirare, deoarece în clasă am numai elevi supradotați” – a răspuns învățătoarea.

„De ce credeți așa?” – s-a mirat directorul.

S-a clarificat, că, văzând în fișele personale ale elevilor cifrele de la 120 la 150, ea a crezut că ele indică nivelul intelectului. Mai târziu s-a clarificat că ele nu indicau decât numărul dulăpașului, dar succesele elevilor erau, într-adevăr, reale. Aceasta au dovedit-o testările independente de la finele anului de învățământ.

Din aceasta s-a făcut concluzia, că atitudinea față de elevi ca de unii foarte talentați le ajută la învățătură.

Întotdeauna simte-te un copil supradotat, bun și decent.

Consideră-te demn de dragoste, stimă și toate cele bune.

Unic, incomparabil și de neînlocuit

Ce, după părerea ta, oamenii prețuiesc cel mai mult? Mai adesea, ceea ce există numai într-un exemplar, ori ceea ce are calități unice, ori ceea ce fără de ce nu te poți înconjura.

„Tu nu ești așa ca toți. Tu ești deosebit” – așa oamenii își exprimă admirația unul față de altul. Și asta este așa, fiindcă fiecare dintre noi nu este așa ca ceilalți. Și tu tot ești unic, incomparabil și de neînlocuit. Nu crezi? Atunci împreună cu prietenii meditează despre acestea.



1. Prin ce se deosebesc oamenii unul de altul (continuăți lista): numele, rudele, data de naștere, locul de trai, exteriorul, caracterul...?

2. Câți oameni diferiți (unici) sunt în clasa voastră, în școală, țară?

Exact astfel se poate spune cu siguranță, că tu ești de neînlocuit. Mai întâi de toate pentru rudele tale și prietenii tăi. Dacă ceva s-ar întâmpla cu tine, nimeni nu te va putea înlocui.

Altul ca tine nu există, n-a fost și nici nu va fi în lumea întreagă.

Fă cunoștință, acesta ești tu

Este destul de greu să iubești pe cel ce nu-l cunoști. Așa că, încearcă să afli cât mai mult despre tine însuși.



1. Scrie-ți numele cu litere mari în coloniță. În dreptul fiecărei litere scrie cuvintele, care te caracterizează. De exemplu:

O – originală

C – cuminte

S – sânguincioasă

A – artistică

N – nemaipomenită

A – activă

V – voinic

A – activ

S – sânguincios

I – inteligent

L – lucrător

E – elegant

2. Fiecare om are multe lucruri pozitive cu care se poate mândri. Acestea sunt succesele în învățământ, realizările în sport, arte etc. Pe rând, continuați fraza: „Eu mă mândresc cu aceea, că...”.

Întotdeauna este interesant să afli ce cred alții despre tine, dacă te cunosc bine. Pentru aceasta jucați-vă în jocurile din imag. 32.

Tu ești bun

Luați câte o coală de hârtie și fixați-o unul altuia pe spate. Apoi, umblând prin clasă, scrieți colegilor ceva bun despre ei.

Scoateți foile și citiți, ce cred despre voi colegii.



Cine este acesta

Aduceți de acasă fotografii, în care sunteți bebeluș. Adunați-le împreună, apoi încercați să ghiciți cine e pe fotografie. Nu vă zgârciți la complimente.

Imag. 32.

Defectele tale sunt o parte din tine

Este drept oare, că noi suntem unici doar prin calitățile bune? Sigur că nu! Oamenii sunt unici și prin defectele lor. Noi trebuie să conștientizăm nu numai părțile tari, dar și defectele, pentru a evalua real propriile posibilități, pentru a lucra asupra celor ce le putem schimba, pentru a ne învăța a trăi cu ceea ce nu putem schimba.



1. Ce defecte au oamenii? Continuați lista: fizice, boli, unele calități ale caracterului...?

2. Dintre acestea, ce poate omul schimba și ce – nu?

3. Ar trebui oamenii să se urască pentru defectele lor?

4. Sunt, oare, pe lume persoane, care nu au nici un defect?

5. Ce atitudine trebuie să avem față de defectele altor oameni (dacă colegul de clasă nu cunoaște bine matematica, bunica nu aude bine, ...)?



Întreabă părinții despre oamenii care au reușit să prefacă defectele în priorități. De exemplu, despre fetița care în copilărie suferea din cauza staturii înalte, ca mai apoi să devină un top-model renumit sau o baschetbalistă. Pregătește despre aceasta o comunicare.

§ 12. NOI SUNTEM DEOSEBIȚI

*Toți oamenii sunt diferiți • Ce este toleranța •
Învățăm a fi toleranți • Cum să devenim o echipă*

Tu știi de acum în ce constă unicitatea ta. În acest paragraf vom studia calitățile deosebite ale altor oameni, vom învăța să respectăm aceste calități.



1. Întruniți-vă de patru ori în grupuri:

- prima dată după sex (masculin-băieți / feminin-fete);
- a doua oară – după lungimea părului (lung/scurt);
- a treia oară – după culoarea ochilor (deschiși/închiși)
- a patra oară – după prezența sau absența alunelelor.

A nimerit cineva dintre voi de fiecare dată în aceeași grupă cu aceeași persoană? Dacă-i așa, atunci aceste persoane au multe calități comune. Aceste persoane sunt de același sex, au părul la fel de lung, aceeași culoare a ochilor. Ei se aseamănă chiar și cu prezența sau absența alunelelor. Dar și între ele, cu siguranță, există deosebiri. Clarificați, care anume.



1. Studiați imag. 33. Ce deosebiri există între aceste persoane (vârstă, sex, profesie)?



Imag. 33



2. Ce s-ar întâmpla, dacă în lume ar rămânea numai oameni de aceeași vârstă (bătrâni sau bebeluși)?

3. Ce ar fi în lume, dacă ar rămânea numai persoane de același sex?

Discriminarea

Toți oamenii se deosebesc între ei. Unii au pielea de culoare albă, alții – de culoare neagră sau galbenă; unii sunt de statură înaltă, alții – de statură joasă; unii sunt supli, alții – grași.

Desigur, la aceste deosebiri se acordă atenție, dar aceasta nu înseamnă, că cineva este mai bun decât altul. Cu toate că în istorie sunt cazuri când oamenii înjoseau pe alții numai pentru că erau de altă culoare, ori de altă proveniență socială. Acest fenomen se numește **discriminare**.



Recomandăm să citiți cartea lui Harriet Elizabeth Beecher Stowe “Căsuța unchiului Tom”, în care sunt descrise exemple grăitoare de discriminare.

Discriminarea nu apare pe loc gol. Ea începe atunci, când unui grup de oameni i se atribuie numai calități negative – lene, lipsă de intelect, înclinație spre infracțiuni.

Ai observat vre-o dată, cum comportamentul ori calitatea de caracter a unei persoane este transferată pe familia lui, prieteni, uneori pe persoane total străine, dar de același sex, naționalitate, vârstă? De exemplu, cineva spune: „Ei toți (copii, bătrâni, băieți, fete, adulți) sunt la fel!” ori „Ce să aștepti de la ei, doar sunt veniți din sat (oraș)?”

Această atitudine se numește prejudecată. Ea obijduiește și ușor duce la discriminare. De aceea, este important de observat în oameni calitățile lor deosebite.



Adunați câteva pietricele cât de cât la fel. Apoi, fiecare să-și ia câte o pietricică și să inventeze câte o istorioară despre ea (unde s-a născut, ce caracter are, cine sunt rudele și prietenii).

Povestiți despre pietrele voastre, apoi adunați-le împreună, amestecați-le și încercați să o găsiți pe a voastră.

A fost ușor de o găsit? Așa-i că nu sunt chiar la fel? Ce concluzie se poate de făcut?



Pentru a învăța să apreciați calitățile deosebite ale altor oameni, jucați-vă în jocul „Tu ești deosebit”.

Învățătorul iese în mijlocul clasei și spune unui elev: „Tu ești deosebit(ă), Ionuț (Elena), fiindcă ajuți prietenii (iubești animalele, cunoști limba franceză ...). Alătură-te de mine.”

Ei se iau de mâini și fetița sau băiatul își alege pe cineva, spunând: „Tu ești deosebit(ă), fiindcă... Alătură-te de noi”. Așa continuă până sunt aleși toți. Când este primit ultimul, lăntișorul se încheie.

Toleranța

Este foarte important de primit oamenii așa, cum sunt ei, chiar dacă preferințele lor în sport ori desene animate diferă de ale tale. Dacă admitem, că și altora le va plăcea ceea ce îți place ție, te vei dezamăgi repede. Aceasta încurcă comunicării și stabilirii relațiilor bune.

Capacitatea de a respecta opiniile și preferințele altor oameni, indiferent de faptul dacă ele coincid cu ale tale, este o aptitudine extrem de importantă. Ea se numește **toleranță**.

De exemplu, în localitatea voastră locuiesc oameni de diferite naționalități: ucraineni, români, ruși, bieloruși, armeni, greci, poloni, evrei, unguri, tătari. Ei au tradiții diferite, sărbători diferite, mărturisesc credință diferită, merg sau nu la biserică, au preferințe politice și votează diferit la alegeri. Dar nimeni nu se simte privilegiat ori înjosit din această cauză. Dacă această lege stăpânește o societate, în ea nu-și va găsi loc ura, răzbunarea și războiul – cele mai mari amenințări ale vieții și sănătății oamenilor.

Tot așa să întâmplă în viața ta de toate zilele. Fiecare poate avea gusturi și preferințe diferite; altfel se îmbracă, altfel se exprimă, este fanul altei echipe de fotbal, preferă una sau alta vedetă de estradă. Dar toate acestea nu vă încurcă să fiți prieteni, să vă stimați unul pe altul.



Amintește-ți pe cineva dintre prieteni, care se deosebește de tine. Posibil el adună timbre, iar tu colecționezi monede?

Poate el iubește câinii, iar tu – pisicile?

Cum crezi, este rău ori bine, că sunteți diferiți?

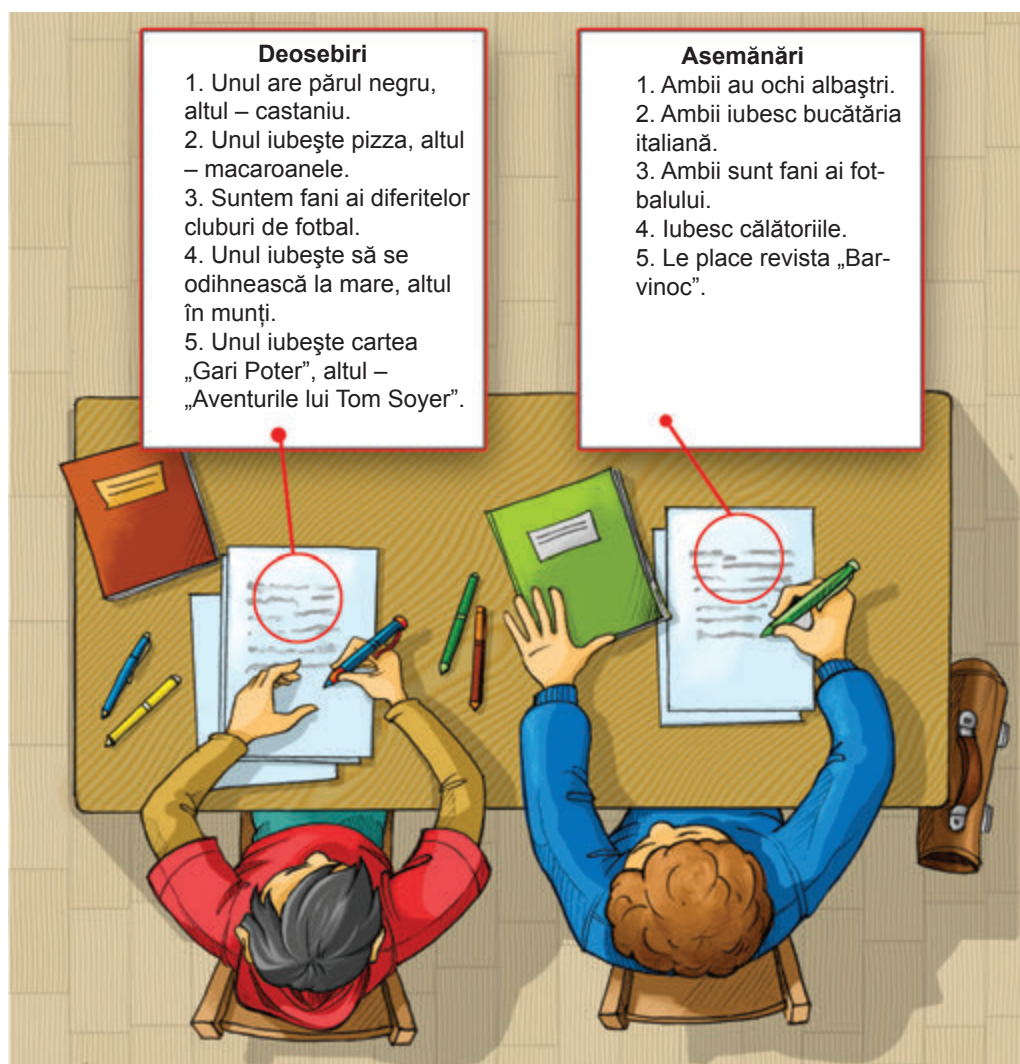
Ce s-ar întâmpla, dacă prietenii tăi ar fi la fel cu tine?

Învățăm a fi toleranți

Așadar, toleranța este bunăvoința, recunoașterea după fiecare om dreptul de a fi altfel și respectarea acestui drept. Și, neapărat – căutarea compromisului, care nu desparte, ci unește oamenii cu diferite opinii.



Împreună cu colegul de bancă, numiți cinci deosebiri și cinci trăsături comune, despre care se poate discuta, în loc de a se contra referitor la ele (imag. 34):



Imag. 34

Cum să devenim o echipă

Există lucruri, care pot fi făcute numai împreună cu alți oameni. De exemplu, în clasă trebuie să fie neapărat doi – învățătorul și elevul, la întreceri participă cel puțin doi participanți. Noi nu doar comunicăm unul cu celălalt, ci facem schimb de experiență, învățăm continuu și îi învățăm și pe alții. Amintește-ți ce ai învățat de la prietenii tăi?



1. Ce putem face numai împreună cu cineva (continuați): să comunicăm, să învățăm la școală, să jucăm fotbal...?
2. Ce putem avea comun cu cineva: țara, familia...?

Clasa, echipa de fotbal, compania de prieteni, familia – toate sunt grupuri. Atunci de ce un grup este mai de succes decât altul? De ce echipa unui antrenor întotdeauna învinge sau clasa unui învățător reușește la învățătură mai bine? De aceea, că acel antrenor sau învățător știe se unească mai bine oamenii în echipă.

Atunci când toți au un scop comun și fiecare membru se străduie să lucreze din toată puterea, se spune că acești oameni au format o echipă.

Dacă fiecare luptă să devină lider și fiecare se gândește numai la sine, ce va fi atunci?



Citește fabula lui Crîlov despre lebadă, știucă și rac, care trăgeau carul în diferite direcții. Este un exemplu vădit despre un grup neefectiv, care nu poate fi numită o echipă.



1. Poate oare fi numită echipă familia, în care mama face tot lucrul casnic și nimeni n-o ajută?
2. Poate fi numită echipă clasa, în care nici un elev nu vrea să participe la organizarea unei serbări?
3. Poate fi numită echipă ceata de prieteni, care permanent se ceartă?

Când oamenii au un scop comun și fiecare lucrează pentru rezultatul comun, ei pot fi numiți o echipă.

§ 13. DESPRE SENTIMENTE ȘI COMPASIUNE

*Ce sentimente există • Învățăm a deosebi sentimentele •
Exprimarea sentimentelor • Învățăm a ne susține reciproc*

La ce folosesc sentimentele

În fiecare zi în viața ta se întâmplă diferite evenimente, care nu te lasă indiferent și trezesc diferite **sentimente**. Evenimentele periculoase, de obicei, dau naștere la senzații neplăcute – frica, furia, supărarea, iar noutățile și evenimentele bune – mulțumire, interes, satisfacție.

Când nu te amenință nimic, ești liniștit și satisfăcut. E destul să pierzi ceva important (de exemplu, prietenul cel mai bun a plecat în alt oraș), cum te cuprinde tristețea. Dacă cineva își bate joc de tine ori te vorbește de rău, te superi. Iar când ești privat de ceva drag, ce îți aparține, te cuprinde, fără să vrei, mânia.

La prima vedere se pare, că sentimentele neplăcute sunt niște defecte ale caracterului și trebuiesc învinse. Însă, nu cumva senzațiile de frică, din vreme în vreme ne anunță de pericol, ne rețin de la pașii negândiți ori ne fac să acționăm repede și hotărât? De aceea, că aceste senzații sunt neplăcut de retrăit, ele nu-și pierd prețul. Sentimentele sunt ca un dispozitiv, care ne anunță: „Totul este în regulă, nu te amenință nimic” ori: „Atenție! Pericol!”



1. Numiți câteva sentimente. Uniți-le în două grupuri: plăcute și neplăcute.
2. Ce s-ar putea întâmpla, dacă oamenii nu ar avea senzații neplăcute? De exemplu, dacă nu s-ar teme de nimic (s-ar cu-funda la adâncimi, fără să știe a înota; ar sări de la înălțimi...)?

***Sentimentele ajută oamenilor se cunoască lumea
înconjurătoare și să se adapteze mai bine la ea.***

Sentimentele și emoțiile

Când sentimentele sunt de scurtă durată, le mai spun emoții. **Emoțiile** sunt o reacție fulgerătoare la o întâmplare, persoană, ani-mal, și ele întotdeauna se potrivesc cu sentimentele față de ele.

De exemplu, băiețelul sau fetița își iubește cățelul. Acesta este sentiment. Dar, se întâmplă, că el sau ea se supără pe cățel, pentru că i-a ros ghetetele preferate. Aceasta este emoție. Ea va trece repede, iar dragostea față de prietenul patruped va rămâne.

Demonstrarea sentimentelor fără cuvinte

Omul poate demonstra și înțelege sentimentele fără cuvinte. Când cineva se bucură, aceasta se vede după licărirea ochilor, expresia mulțumită a feței, zâmbet. Despre aceasta aflăm după vocea bucuroasă la telefon. Ca să vă învățați a înțelege și exprima sentimentele fără cuvinte, jucați-vă în jocul „Transmite masca”.



1. Așezați-vă în cerc. Primul se întoarce spre vecinul din dreapta (imag. 35) și exprimă un sentiment cu ajutorul mimicii (bucurie, tristețe, mulțumire, mânie, surprindere). Poate fi folosită și vocea, dar fără cuvinte.

2. Vecinul preia „masca”, încearcă să o repete, apoi se întoarce spre vecinul din stânga și își schimbă expresia feței, transmitând o altă „mască”.



Ce sentimente ați exprimat? Numiți semnele lor (mimica, gesturile, poziția corpului, puterea vocii, intonația).



Imag. 35.

Cum să ne exprimăm sentimentele

Discreția, până nu demult, a fost considerată o caracteristică a bunei educații. Era necuviincios de arătat tuturor frica, supărarea, tristețea, chiar și bucuria. Acum medicii au clarificat, că oamenii reci și distanți se îmbolnăvesc și au probleme psihice mai adesea. De aceea, ei recomandă de exprimat deschis sentimentele (imag. 36).



Imag. 36.

Atunci cum e cu buna educație? Oare e politicos să strigi la cel ce te-a supărat? Oare asta va rezolva disputa? Desigur, că nu. De aceea, de mic trebuie să înveți a exprima aceste sentimente așa, ca să nu superi pe nimeni.

Mai întâi de toate, trebuie să înveți a le exprima până ele nu au luat putere. Poți întreba, de ce?

Imaginează-ți, că ți-a intrat în pantof o pietricică. Mai întâi ea nu te deranjează, practic, deloc. Apoi te înțeapă tot mai mult, devine insuportabilă, că te începi a enerva, scoți pantoful și scuturi din el piatra. Poate ai suportat-o prea mult?

Exact așa se întâmplă cu sentimentele. Iată, de exemplu, lura. Prietenii îi zic luraș-Caraș ori pur și simplu Caraș. La început el nu se supăra pe poreclă, dar, cu timpul, a început să-l deranjeze tot mai mult, până a devenit insuportabil. Poate și pe tine te supără cineva, fără să vrea, ori tu faci dureros cuiva, fără să-ți dai seama? Pentru a clarifica aceasta, propunem să vă jucați în jocul „Scutură pietricica”.



În câteva minute meditați, este oare ceva, ce vă supără în relațiile cu colegii de clasă? Apoi spuneți: „În pantoful meu nu-s pietricele” ori „În pantoful meu este o pietricică. Mie nu-mi place, când colegii glumesc pe seama mea că sunt roșcovan”.

„Eu transmit un mesaj”

A exprima sentimentele proprii e mai potrivit cu ajutorul expresiei „Eu transmit un mesaj”. Este un enunț care conține cuvintele „eu”, „mie”, „pe mine” și comunică despre problema sau sentimentele tale.

De exemplu, te tulbură, când cineva îți ia, fără voie, rigla. În acest caz, spune (mai bine într-o discuție comună, fără ca să te adresezi la cineva în parte): „Mie nu-mi place, când cineva ia, fără voie, lucrurile mele”.

Anunțarea sentimentelor în asemenea mod, trezește dorința de a ajuta. În cazul când cineva iar ți-a luat lucrurile, spune-i în față: „Ionel (Maria), doar știi prea bine, că nu-mi place aceasta”.



Iura, care este poreclit „Carăș”, a hotărât să anunțe colegii despre sentimentele sale (imag. 37). Cum ar putea-o face cu ajutorul „Eu transmit un mesaj”? Propuneți variantele voastre.



Imag. 37

Compassiunea

Compassiunea – este ceea, ce îl face pe om mai uman. Este aptitudinea de a se pune în locul altuia, a înțelege și a simți ceea ce simte altul. Poți să înveți a simți lumea lăuntrică a persoanelor de alt sex, vârstă, credință, cultură, educație.

Aceste aptitudini te vor învăța să privești lumea cu ochii acelor persoane și atunci vei înțelege, cât este ea de interesantă și multilaterală. De asemenea, ele te vor ajuta să te înțelegi mai bine cu părinții, învățătorii și să găsești prieteni.



Întruniți-vă în 7 grupuri. Imaginați-vă sentimentele unei persoane din cele propuse. Povestiți despre aceasta în clasă.

1. Ce simt părinții, când copilul lor se reține pe undeva și nu vine la timp acasă?
2. Ce simt ei, când copilul lor refuză să-i ajute?
3. Ce simte învățătorul, când elevii nu ascultă explicațiile lui?
4. Ce simte dereticătoarea, când cineva intră în școală cu încălțăminte murdară?
5. Ce simte băiețelul ori fetița în prima zi de școală?
6. Ce simte cel care este poreclit ori nu este primit în joacă?
7. Ce simte cel care a primit o notă rea nemeritată?

Întotdeauna să te comporți cu oamenii așa cum ai vrea să se comporte ei cu tine.

CONCLUZII LA CAPITOLUL 2 PARTEA 2

Fiecare dintre noi este o personalitate unică și incomparabilă, care merită dragoste, stimă și tot ce e mai bun pe lume.

Alți oameni, cu toate că se deosebesc de noi, de asemenea sunt unici și incomparabili. Noi trebuie să fim toleranți față de ei și să ținem minte, că despre gusturi și preferințe mai bine de nu discutat.

Diferite evenimente nu ne lasă indiferenți și trezesc în anumite cazuri sentimente plăcute și neplăcute. Cele plăcute ne semnalează că nu ne amenință nimic, cele neplăcute semnalează apropierea pericolului sau încălcarea drepturilor noastre.

Noi trebuie să acordăm atenție senzațiile noastre și la timp să anunțăm despre ele, dar așa, ca să nu supărăm pe nimeni. Pentru aceasta trebuie să ne învățăm a ne pune în locul altei persoane, să ne imaginăm, ce ea gândește și ce simte.

PARTEA 3

SĂNĂTATEA FIZICĂ

Tu știi deja, că sănătatea fizică depinde de faptul cât te miști, cum te alimentezi, te odihnești și îngrijești de corpul tău.

Vei învăța:

- să alegi sportul care îți place mai mult;
- să alegi mijloacele de protecție de traumatizare;
- să acorzi primul ajutor la traumele sportive;
- să te comporți corect în piscină;
- să te comporți corect pe gheață și să acorzi ajutorul necesar celor care au căzut sub gheață;
- să privești corect televizorul și să folosești corect calculatorul;
- să îndeplinești corect exercițiile fizice de formare a unei posturi corecte și gimnastica pentru ochi;
- să calculezi masa maximală a ghiozdanului.

Ș14. VREI SĂ FII SĂNĂTOS – MIȘCĂ-TE!

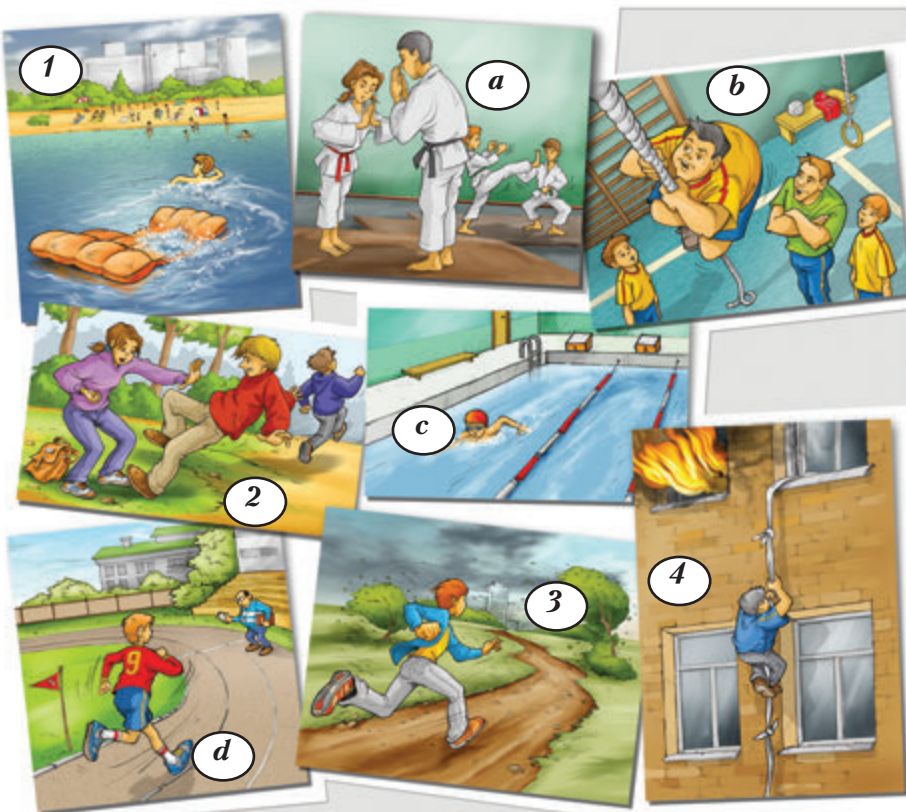
*Mișcarea în viața școlarului •
Alegerea secției sportive • Atenție: extrim! •
Primul ajutor în cazul traumelor sportive*

Cum să devii puternic, energic și rezistent?

Încă și zvelt, frumos, curajos și încrezut în sine? Răspunsul este simplu: trebuie să faci exerciții fizice. Ele dezvoltă în om anumite calități: fuga – rezistența și viteza, exercițiile de gimnastică – flexibilitatea, exercițiile atletice – puterea, jocurile sportive – sprinteneala. Dar toate împreună călesc voința, caracterul, curajul. Acestea sunt necesare fiecăruia în viața de toate zilele, dar mai ales atunci, când este nevoie să-ți salvezi viața ta sau a cuiva.



Studiază imaginea 38. Care exerciții fizice le-au ajutat copiii să se salveze? Unește cifrele cu literele corespunzătoare.



Imag. 38

De asemenea, exercițiile fizice îi ajută pe copii să învețe. Dacă nu crezi, ascultă ce au descoperit savanții. Examinând elevi din clasele 3-6, au stabilit, că cei care au mușchii corpului antrenați învață de cinci ori mai bine decât ceilalți. Ei nu obosesc repede, știu să-și organizeze timpul, se pot concentra ușor la dobândirea rezultatelor bune.

Nu în zadar în timpurile de demult se spunea: „Vrei să fii sănătos – aleargă! Vrei să fii frumos – aleargă! Vrei să fii cuminte – aleargă!” Desigur, cu măsură. Fiindcă compunerea n-o scrii pe stadion și nici pentru lucrarea de control nu te poți pregăti pe terenul sportiv. Iar după câteva ore de antrenamente este greu să te concentrezi la învățatură. Noi vorbim despre alternarea lucrului intelectual cu cel fizic. De aici reține încă o expresie: „În corp sănătos – minte sănătoasă”.

Alegerea tipului de sport

Dacă ai posibilitatea să te înscrii într-o secție sportivă, înscrie-te! Dar fii atent, că ocupațiile cu atletica grea este contraindicată vârstei tale, fiindcă dăunează coloanei vertebrale, care încă nu este suficient dezvoltată. Așadar, acest tip de sport și cel extrem îl lași pentru mai târziu, când vei avea 14-15 ani.

Tot din aceste considerente nu se recomandă să ridici greutatea mai mari de 5 kg., să sari de pe acoperișul casei, din copac, garduri înalte. Cele mai potrivite vârstei tale sunt: înotul, gimnastica, aerobica, jocurile sportive, atletica ușoară, schiatul, patinajul artistic.

O condiție fizică bună o poți câștiga și cu ajutorul muncii fizice. Munca pe câmp și în livadă te face rezistent, iar pășcutul animalelor te face sprinten. Datorită muncii la aer liber, copiii de la sate sunt mult mai tari și mai sănătoși decât cei de la oraș. Și cei de la oraș au posibilitate să pună mușchii în funcție, ajutând părinții la lucrul prin casă, coborând și urcând scările la etaj (nu cu liftul), umblând cât mai mult pe jos.

Însă deosebit de folositoare sunt gimnastica de dimineață și orele de educație fizică de la școală. Nu ar strica să înveți și a dansa.



1. Cu ajutorul imag. 39 numiți prioritățile exercițiilor fizice.
2. Dar ce dezavantaje puteți numi (acestea necesită timp, eforturi, cheltuieli cu hainele sportive...)?
3. Comparați, ce sunt mai multe – avantaje sau dezavantaje.

Exercițiile fizice ajută la menținerea greutateii ideale a corpului și contribuie la formarea unei staturi frumoase. Cei care se ocupă cu sportul nu re trăiesc pentru exteriorul său.

Exercițiile fizice moderate contribuie la eliminarea unor substanțe deosebite – endorfine, care se mai numesc și „hormonii fericirii”. De aceea, persoanele care se ocupă cu sportul mai adesea se simt mulțumiți de sine și bucuruși.

Biruințele sportive dau adolescenților mai multă încredere în sine, autoritate printre semenii și adulții.

Exercițiile fizice fac oasele mai dure, iar încheieturile mai elastice. Datorită exercițiilor fizice se dezvoltă toți mușchii, inclusiv cei ai inimii, deci, se înfăptuiește o irigare mai bună cu sânge a organelor. De aici rezultă, că cei ce se ocupă cu sportul sunt mai sănătoși și mai puțin bolnavi.

Sportul călește voința, învață a obține succese, a retrăi cu demnitate biruințele și înfrângerile, a lucra în echipă. Aceste abilități sunt de folos nu numai în sport, dar și în viață.

Imag. 39. Ce avantaje ale sportului mai poți numi?



- Dacă te-ai îmbolnăvit, e mai bine să faci o pauză în ocupațiile cu sportul, până la însănătoșirea deplină.
- Durerea acută este un semnal de oprire a ocupațiilor cu educația fizică și sportul. Ca rezultat al antrenamentelor trebuie să fie o oboseală plăcută, dar nu durerea. Excepție face durerea moderată a mușchilor după prima zi de antrenamente sau lucru fizic.
- Evită exercițiile fizice în apropierea șoselelor, fiindcă în timpul exercițiilor fizice omul respiră mai adânc și inspirarea gazelor otrăvitoare de la automobile vor dăuna mai mult sănătății, iar din sport nu va fi nici un folos.
- Înainte de sport nu mănca prea mult, între masă și antrenamente trebuie să fie o oră și jumătate interval. Se poate mânca doar un măr ori o tartină mică, îți va da puteri și vei atinge rezultate frumoase.

Sporturile extreme

Copiii și adolescenții adesea sunt captivați de sporturile extreme cum sunt: patinajul extrem cu roțile, ciclismul montan, surfingul (întreceri de măiestrie cu placa pe apă), skateboarding (întreceri de măiestrie cu placa cu roți), snowboarding (întreceri de măiestrie cu placa pe zăpadă).

Cu părere de rău, aceste probe sportive adesea aduc la traume. Aceste traume te încurcă pe mai mult timp să te ocupi cu ceea ce-ți place: muzică, desen, broderie, croșetare, sculptură, etc.



Priviți imag. 40 și numiți mijloacele de securitate pentru patinajul extrem cu roțile ori skateboarding.

Traumele sportive

Câteodată în timpul jocurilor sportive sau exercițiilor fizice nu pot fi evitate traumele. Cele mai răspândite sunt: întinderea ligamentelor, vânătăile, fracturile.



Cu ajutorul bloc-schemei din pag. 78, antrenează-te să acorzi ajutor celui, care a căzut:

- a) îl doare mâna;
- b) îl doare spatele;
- c) și-a sucit piciorul, sărind cu coarda.

Casca de protecție este absolut necesară celor care practică sporturi extreme, fiindcă traumele craniene sunt cele mai periculoase.



Patinele cu roțile trebuie să aibă un înveliș exterior dur și fixare sigură, aceasta te va feri de întinderea ligamentelor.

Nu uita să cumperi protecție pentru mâini, coate și genunchi, până te vei învăța să patinezi, căderile sunt inevitabile.

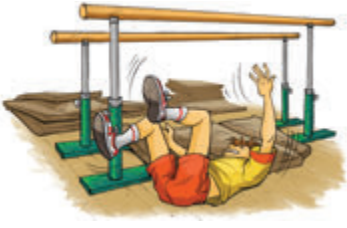
Imag. 40



Persoana a căzut pe spate și simte durere (imag. 41)?

da

Trauma spatelui este cea mai periculoasă. Persoana traumatizată nu poate fi ridicată până la venirea doctorului. Imediat trebuie de chemat „Salvarea”.



Imag. 41



nu

Căderea a provocat durere acută la oricare alt organ al corpului?

da

Trebuie de urgență de se adresat la punctul medical. În caz de fractură, se va aplica un pansament de ghips (imag. 42). Dacă nu este fracturat nimic pe locul lovit se va aplica un pansament elastic (imag. 43).



Imag. 42



Imag. 43

nu

S-a sucit piciorul în timpul săriturilor ori alergării?

da

Adesea se semnalează întinderea ligamentelor. Dacă piciorul s-a umflat și doare, pe locul acesta se aplică de 4-5 ori pe zi un compres rece sau gheață (imag. 44).



Imag. 45



Imag. 44

Vânățiile și ligamentele întinse se tratează ușor cu unguente și creme care pot fi procurate în farmacie fără rețetă (imag. 45).

§15. DACĂ VREI SĂ FII SĂNĂTOS – CĂLEȘTE-TE!

- Metode de călire
- Regulile de aflare în piscină
- Distracțiile pe gheață

Elevul, care nu este călit, este „jertfă ușoară” a infecțiilor. E de ajuns să lipsești câteva zile și trebuie să compensezi singur o mulțime de teme, iar puteri după boală sunt tot mai puține. Ca rezultat – supraoboseală și iar boală. Însă fiecare dintre noi are trei ajutoare de nădejde: aerul curat, soarele și apa, care ne ajută să bolim mai puțin.



Procedurile de asanare cu ajutorul aerului, soarelui și apei se numesc **călirea organismului**. Cum se călesc copiii din imag. 46?



Imag. 46. Procedurile de călire cu ajutorul soarelui, apei, aerului.

Consecutivitate, regularitate, proporționare

Cei care s-au hotărât să se călească, trebuie să știe că sunt trei legi ale călirii.

Prima – consecutivitatea, adică, trebuie de început de la procedurile cele mai simple: spălare cu apă răcoroasă, băi de soare sau de aer. Dușul se va face cu apă la o temperatură confortabilă pentru organism, treptat scăzând-o până la 18-20 de grade.

A doua – regularitatea, ceea ce înseamnă, că trebuie de se călit cu regularitate, dacă dintr-o pricină sau alta ai întrerupt procedurile, mai târziu va fi nevoie să o iei de la început.

A treia – proporționarea, adică procedurile de călire trebuie să fie de scurtă durată: băile de soare să dureze 5-10 minute, iar scăldatul sau alte proceduri de apă - 1-2 minute. Cu timpul, observi, că nu ești așa de friguros, deci, te poți îmbrăca mai ușor, însă, toate trebuie să fie făcute cu măsură.



Nu se poate de călit organismul în timpul bolii. Nu începe călirea dacă în casă e frig sau ai înghețat.



Alege, ce se referă la procedurile de călire:

- a) spălarea cu apă rece;
- b) trei porții de înghețată la dejun;
- c) masarea corpului cu un prosop umed;
- e) umblare în încălțăminte umedă.

În piscină

Înotul este cel mai folositor mod de mișcare și cel mai plăcut mod de călire. Înotul îndepărtează oboseala și ridică dispoziția. Acesta este un mod extraordinar de formare a posturii. Dacă în apropierea casei voastre este o piscină, puteți înota și iarna. Numai nu uitați, că în piscină fac baie mai mulți oameni.



1. Ce obiecte trebuie de luat în piscină (imag. 47)?
2. Pentru ce trebuie cele? (de exemplu, papucii de gumă protejează de infectarea cu ciupercă).
3. Numiți regulile de comportare în piscină. Verificați-vă cu ajutorul îndrumarului de la pag.172.
4. De ce nu se poate să alergați pe marginea piscinei?



Imag. 47

Pe gheață

Iarna jocurile și distracțiile la aer liber sunt cele mai folositoare călirii organismului. Când gerul pune poduri peste ape, copiii vin cu plăcere să patineze și să joace hochei. Însă aceste distracții sunt potrivite numai cu condiția, că gheața este suficient de groasă, nu mai puțin de 15 centimetri. În caz contrar, jocul se poate transforma în tragedie, ce se întâmplă destul de adesea.



Extrem de periculoasă este plimbarea pe râul proaspăt înghețat sau pe gheața, care începe a se dezgheța. De asemenea pe ea este periculos de alergat, de sărit, de aprins focuri, de se dat cu sania sau de sărit pe sloiurile de gheață.

Dacă gheața a început să crape, trebuie imediat de se culcat cu fața în jos, de întins în părți mâinile și picioarele și de se târât înapoi de unde ai venit.



Imag. 48. Care băiat riscă mai mult să cadă sub gheață și de ce?

Dacă ai căzut sub gheață, e foarte greu să ieși la suprafață. Mâinile alunecă, gheața se fărâmiță sub greutatea corpului, iar apa rece îți ia puterea. De aceea, trebuie să reacționezi repede și hotărât.

Analizați imag. 49 și memorizați algoritmul acordării ajutorului celui care a căzut sub gheață.



1. Trebuie de se întors cu spatele spre marginea gheții și de se sprijinit pe mâinile întinse și de încercat a ieși din apă cu ajutorul picioarelor (imag. 41, a).

2. Ajutor celui căzut sub gheață se acordă de la distanță, întinzându-i o botă lungă, o sfoară, eșarfe sau colane legate una de alta.

3. Pentru a ajunge mai aproape de marginea gheții se poate în felul următor: de se legat bine de mijloc cu o sfoară, pe care o ține cineva cu tărie, de se târât tot punând sub sine scânduri, o scară, schiurile (imag. 49, b).

4. Ieșind din apă, nu se permite de se ridicat în picioare, dar trebuie de se rostogolit ori de se târât la mal, nu uita că greutatea corpului a devenit mai mare din cauza hainelor ude.



Imag. 49.

Dacă este posibilitate, cheamă în ajutor adulții!

§ 16. DACĂ VREI SĂ FII SĂNĂTOS – RECREAZĂ-TE!

*De ce trebuie de se odihnit •
Care recreație e mai bună • Somnul sănătos •
Televiziunea și calculatorul: „pentru” și „contra”*

În fiecare zi copiii merg la școală, îndeplinesc temele pentru acasă, frecventează cercurile. Ei au, de asemenea, îndatoriri casnice. Un ritm accelerat de viață necesită și recreație corespunzătoare.



1. Stabilește corespondențele. De care recreație are nevoie școlarul:

a) în fiecare zi; b) în fiecare săptămână; c) fiecare două-trei luni; d) vara.

1) vacanța; 2) somnul; 3) weekendul; 4) vacanța de vară.

***Recreația nu este un tip de lene,
ci o necesitate a vieții.***

Stresul și sănătatea

Neglijarea odihnei meritate poate aduce la supraoboseală și epuizarea organismului. În așa cazuri se spune: „Eu am un **stres** (sunt foarte stresat)”.

Simptomele stresului exagerat:

- Permanent îți este somn, chiar și dimineața, când te trezești nu te simți odihnit.
- Scade interesul față de învățământ. Se micșorează capacitățile mentale, scad notele.
- Dispare sau invers se ridică pofta de mâncare, permanent vrei să mănânci ceva dulce.
- Doare capul, spatele, burta, mușchii.

Stresul este foarte periculos sănătății. El scade imunitatea organismului, copiii se îmbolnăvesc adesea de răceală sau gripă, ceea ce mărește starea de stres.

Un stres îndelungat provoacă boli de inimă sau stomac.

Stresul excesiv este periculos sănătății!

Care recreație e mai bună

Cred că ai auzit, că cea mai bună odihnă este schimbarea activității. Lucrul fizic se alternează cu cel intelectual sau cu odihna pasivă. Lucrul în încăpere – cu odihna la aer liber, iar lucrul în curte – cu odihna în casă.



Recreația se împarte în: a) activă; b) pasivă. Privește imag. 50 și selectează tipurile de recreație în două grupuri: active și pasive.



- 1) jocuri active
- 2) citirea
- 3) jocuri de masă
- 4) privirea televizorului
- 5) plimbarea în pădure, parc
- 6) scăldatul în râu
- 7) excursia, campania turistică
- 8) pictura



Imag. 50

Condițiile unui somn sănătos

Somnul de noapte este cel mai important mod de odihnă și recreare. Dacă nu ai reușit să dormi peste noapte, ziua așteaptă-te la neplăceri: dispoziție rea, totul cade din mâini, nu te poți concentra, nu poți memoriga, nu reacționezi repede, nu rezolvi repede exercițiile complicate, nu poți decide. Aceasta adesea duce la accidente de circulație și în producție.

Durata medie a somnului pentru adolescenți și tineri trebuie să constituie 8,5 ore pe zi. De obicei, ea nu durează mai mult de 7,4 ore, ceea ce este periculos. Chiar dacă mult timp dormi numai cu o oră mai puțin, se observă înrăutățirea bruscă a sănătății, apare supraoboseala. Aceleași simptome le descoperim și atunci când omul doarme timpul suficient, dar în condiții rele.



1. Ce poate deranja un somn normal (continuați lista): gălăgia automobilelor, pat neconfortabil, necesitatea de a se scula noaptea...)?

2. Uniți-vă în perechi. Amintiți-vă și povestiți unul altuia cazurile când nu ați avut posibilitatea să dormiți suficient. Cum v-ați simțit? Ce vi s-a întâmplat din cauza aceasta? Dacă vreți, povestiți și colegilor din clasă.

3. Ca să poți dormi bine, trebuie de să te pregătești pentru somn. Cum credeți, ce trebuie de făcut înainte de somn:

- a) de mâncat prea mult;
- b) de privit un film de groază;
- c) de se jucat în jocuri active;
- d) de aerisit camera;
- e) de se spălat pe față și pe dinți?

Ca să dormi bine noaptea, în cameră trebuie să fie răcoare, temperatura optimală este de 18–20° C.

Fereastra în lume

Așa adesea este numit televizorul. Chiar dacă cineva îl numește un rău, televizorul este o sursă puternică de informație. Acest fapt l-au dovedit savanții. Ei au făcut cercetări asupra unor copii de pe o insulă, unde nu demult a ajuns televiziunea. Ei au studiat intelectul lor până la apariția televizorului și la un timp după aceasta. S-a stabilit că nivelul lor intelectual s-a ridicat considerabil.

Copiii adoră filmele despre fauna sălbatică, jocurile intelectuale și, desigur, desenele animate. Emisiuni interesante sunt multe, dar, cu părere de rău, timp pentru ele este rezervat doar nu mai mult de 1-2 ore pe zi.



la programul TV pe săptămâna viitoare și, împreună cu părinții, stabiliți emisiunile, care le vei viziona, nu uita de limitarea timpului.

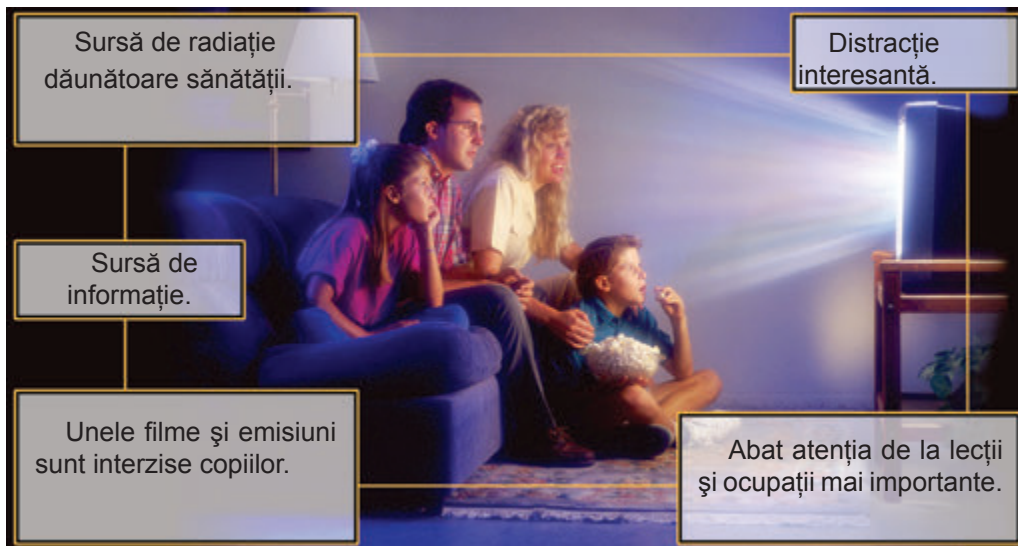
Știi tu oare, că...

În anul 1997 în timpul vizionării desenelor animate „Pochemonii” („Monștrii de buzunar”) 130 de copii japonezi de vârstă preșcolară și școlară mică au nimerit în spital?

S-a descoperit, că schimbarea bruscă a culorilor stridente provoacă la persoanele sensibile spasme ale vaselor sangvine ale creierului și leșinuri.



1. Cum sunt marcate pe ecranul televizorului filmele și emisiunile, care: a) sunt interzise copiilor; b) se recomandă de privit împreună cu adulții; c) se permite de privit fără restricții de vârstă?
2. Cum credeți, pentru ce se face aceasta?



Imag. 51. Plusurile și minusurile televiziunii

Distrații la computer

Computerele și Internetul au intrat vertiginos în viața noastră și au devenit o parte componentă a ei. Mai bine zis, ele au stăpânit inimile copiilor. Unii copii stau la computer tot timpul liber și, cu toate că aptitudinile lucrului la computer sunt importante, aceasta nu poate fi o recreație a creierului, ci o muncă pentru el. Dacă în pauzele dintre pregătirea temelor de acasă te vei juca la computer, riști să te supraobosești, de aceea aceste jocuri nu trebuie să dureze mai mult de o oră și, de dorit, în zilele libere ori în vacanță.

Nu toți au computere personale. Însă în multe localități sunt internet-cluburi, mulți copii devin „robi” ai acestora. Aceasta se reflectă negativ nu numai asupra bugetului (fiindcă asemenea distracție costă bani), dar și asupra sănătății copiilor și asupra notelor lor.



Citiți istorioara despre doi prieteni. Posibil, ceva asemănător s-a întâmplat cu cineva dintre cunoscuții voștri. Povestiți despre aceasta.



„Serghei și Mihai erau cei mai buni elevi din clasă. Nu demult în apropierea casei lor s-a deschis un internet-club. Mihai tot mai adesea cerea bani de la părinți, temele le făcea rapid, pe negândite, fiindcă se grăbea la club să se joace la computer. Deoarece familia lui Serghei nu-și putea permite cheltuieli suplimentare, la început, acesta îl invidia pe Mihai. Însă când au primit tabelele, s-a dovedit, că Serghei avea note cu mult mai bune decât Mihai. Învățătorii au observat, că Mihai a devenit mai distrat, uneori emoționat, supraobosit. Discutând acestea cu părinții, au ajuns la concluzia, că de vină este pasiunea pentru jocurile la computer. Mihai a fost sfătuit să renunțe la ele, să atragă mai multă atenție învățământului și odihnei. Băiatul a ascultat și în următorul semestru iarăși a fost eminent.”

Pasiunea excesivă pentru jocurile la computer ia prea mult timp, care este necesar pregătirii temelor de acasă, ajutorării părinților, jocurilor la aer liber, comunicării cu prietenii.



Pregătiți-vă acasă pentru dezbateri. Pentru aceasta pregătiți împreună cu părinții un îndreptar despre vizionarea emisiunilor televizate și folosirea computerului.



Organizați în clasă dezbateri pe tema: „Televiziunea: „Pentru” și „Contra” ori „Computerul și Internetul: „Pentru” și „Contra”. Pentru aceasta:

1. Întruniți-vă în trei echipe. Două – jucători, a treia – arbitri.

2. Timp de zece minute o echipă discută despre prioritățile televiziunii (computerului, Internetului), a doua – despre daunele lor. Folosiți-vă de imag. 51, 52 și îndreptarele pregătite acasă.

3. Reprezentanții echipelor, pe rând, prezintă argumentele sale.

4. Fiecare încearcă să contrazică adversarul.

5. Arbitrii hotărăsc, care echipă a fost mai convingătoare.



Imag. 52. Prioritățile și daunele Computerului, Internetului.

§ 17. PROFILACTICA „BOLILOR ȘCOLARE”

„Bolile școlare” •

Formăm o postură corectă •

Cum de păstrat vederile în stare perfectă

Știi tu oare, că în școală te poți îmbolnăvi de unele boli, mai întâi de toate – dereglarea vederii și deformării posturii? Ele se mai numesc „boli școlare”. Din acest paragraf vei afla, cum le poți evita.

Postura și sănătatea



Imag. 54

Coloana vertebrală a omului se compune din 33 de vertebre. Fiecare dintre ele stă pe discul intervertebral, care amintește un săculeț cu jeleu (imag. 53). Datorită acestui fapt, omul se poate îndoi și dezdoi. Dacă adesea stă în poziție strâmbă, se schimbă și postura.

Știi tu oare, care dereglări ale sănătății cel mai adesea fixează doctorii la școlarii de la 10 la 14 ani? Anume – deformarea coloanei vertebrale, care se numește scolioză. Cel mai adesea se îmbolnăvesc fetițele. *Cum crezi, de ce?*

1. Întruniți-vă în grupuri și meditați, care metode sunt corecte și care – incorecte:



- a) de ședere la masa de lucru;
- b) alegerea și purtarea ghiozdanului.

2. Demonstrați aceste metode în clasă cu ajutorul pantomimei.

Minutul de sănătate

Ce se poate face într-un minut sau în câteva minute? Reiese că destul de multe! Se poate bea apă, comunica cu cineva, executa câteva exerciții, care vor întări mușchii și vor preveni abaterea posturii (imag. 54).

După îndeplinirea acestor exerciții pune mâinile pe bancă și concentrează-te la respirație. Așa vei ajuta mușchilor să se relaxeze.



- Spatele drept, mâinile lăsate în jos, tălpile – pe podea.
- Inspiră liniștit, ridică lent mâinile, unește palmele. Respiră liber. Imaginează-ți că ești un copac, care se întinde cu ramurile (mâinile) spre cer, iar cu rădăcinile (picioarele) intră în pământ.
- Numărând lent până la 20, imaginează-ți că acest copac crește și se întărește.
- Sloboade mâinile în jos și relaxează-te.

- Așează-te ori stai drept.
- Încleștă mâinile la spate.
- Reține-te așa 10-15 secunde.
- Schimbă poziția mâinilor.

- Așează-te ori stai drept.
- Unește palmele la spate.
- Ridică mâinile cât e posibil de sus.
- Ține-le așa 20-30 secunde.
- Sloboade mâinile în jos și relaxează-te.

Imag. 54

Pentru formarea unei posturi corecte există un șir de exerciții fizice de întărire a mușchilor spatelui, ca cele din imaginea 55. Execută-le în fiecare zi după ce vii de la școală și ele te vor ajuta să păstrezi sănătatea și să crești câțiva centimetri. Amintiți-vă și alte exerciții fizice de formare a posturii corecte și întărire a mușchilor corpului. Faceți schimb de experiență.



Fiecare exercițiu îndeplinește-l de 30 de ori (de 2 ori câte 15 sau de 3 ori câte 10 cu mici pauze între ele).

1. Ține-te de speteaza scaunului și înclină-te înainte lent, arcuind spatele. Reține poziția 5-10 secunde.

2. Poziția inițială – pe genunchi cu mâinile pe podea. Inspiră, totodată întinde mâna stângă și piciorul drept. Revii în poziția inițială, te odihnești puțin și repeți cu cealaltă mână și celălalt picior.

3. Poziția inițială – pe genunchi cu mâinile pe podea. Arcuiește spatele, îndoiaie mâinile în coate și înclină-te înainte, imitând pisica. Respiră liber.

4. Poziția inițială – culcat pe burtă. Ridică în același timp mâinile și picioarele.



Imag. 55

Dacă medicii au depistat dereglări ale posturii, mai bine să te înscrii la o secție sportivă. Dar să știi, că nu ți se potrivesc tenisul și alte probe sportive, care solicită mai mult o mână și un picior. E bine de ales un sport care solicită simetric mușchii organismului, cum ar fi atletica ușoară, schiatul, înotul „stil bras” sau pe spate și canotajul. Sunt potrivite și voleiul, baschetul, fotbalul, gimnastica ușoară și dansurile.

Cum să păstrăm vederile



1. Alegeți, cine va conduce jocul. Legați-i ochii, rotiți-l de câteva ori, dați-i drumul să vă caute. Ajuțați-l, bătând din palme. Cine este prins, vine în locul celui care conduce.

2. Întruniți-vă în două echipe. Închideți ochii și aranjați-vă în două rânduri după înălțime. Câștigă echipa, care s-a aranjat mai repede și mai corect.

Jucându-vă în aceste jocuri simple, vă dați seama, că vederea este un canal important de informație și orientare în lumea înconjurătoare. Nu degeaba se spune: „Păzește ca lumina ochilor!”.

Cel mai mult ochii sunt solicitați în timpul citirii, scrierii, privirii televizorului sau șederii în fața monitorului. De aceea, amintește-ți, cât timp se recomandă la vârsta ta de privit televizorul și de lucrat la computer, ia în considerație sfaturile de mai jos.



Antrenați-vă să îndepliniți aceste sfaturi.

Cum să citim corect

- Așează-te comod, relaxează mușchii spatelui și gâtului.
- Ține cartea mai jos de bărbie (imag. 56, a).
- Clipește din ochi de două ori la fiecare rând citit, de exemplu, la începutul rândului și la sfârșitul lui.
- Nu citi la soare, când ești bolnav sau obosit.

Cum să scriem corect

- În procesul scrierii, nu citi ce-ai scris imediat. Urmărește cu privirea vârful pixului. Că să te obișnuiești, acoperă cu o foaie albă textul scris.
- Clipește cât mai adesea.

Cum să privim corect televizorul

- Așează-te așa, că bărbia să fie ridicată un pic, ochii închiși pe jumătate și relaxați.
- Nu te uita prea atent în ecran.
- Cât mai adesea clipește.
- Din când în când treci privirea spre un loc întunecos, apoi iar la ecran (în colțul stâng, la mijloc, în colțul drept).
- Încearcă să nu reții respirația, chiar și în momentele de tensiune a filmului.

Cum să lucrăm corect la computer

- E mai bine de folosit monitoare moderne plate.
- Pune monitorul mai jos de nivelul ochilor (imag. 56, b).
- Încearcă să nu te încordezi.
- Cât mai adesea clipește.
- Nu lucra la computer, când ești bolnav sau obosit.



Imag. 56



Aceste jocuri sunt recomandate ca minute de relaxare în timpul lecțiilor, când este mult de citit sau de scris.

1. „Visuri colorate”. Elevii înclină capul, închid ochii, îi acoperă cu palmele. Învățătorul spune culoarea, iar elevii încearcă să-și imagineze ceva de culoarea dată (de exemplu, albastru – cerul, verde – iarba, roșu – floare, galben – nisip). Învățătoarea se apropie de un elev, se atinge de umărul lui și el, fără să deschidă ochii, spune ce și-a imaginat.

2. „Prinde iepurașul”. Învățătoarea stă în spatele elevilor și dă drumul la „iepurașul de lumină” cu ajutorul unui felinar pe tablă, mișcându-l în diferite colțuri. Elevii încearcă să-l prindă cu privirea, fără să miște capul.



În clasele primare ai învățat cum trebuie îngrijiți ochii și feriți de traume. Amintește-ți această informație și explică:

1. De ce nu se poate să alergi, ținând în mână un creion ascuțit, un toc, o riglă, un băț sau alt obiect ascuțit?
2. De ce trebuie să fii deosebit de atent, când te afli lângă foc, rug, cămin aprins ori altă sursă de foc deschis?
3. Ce proceduri de îngrijire a ochilor trebuie făcute în fiecare dimineață?
4. Ce trebuie de făcut, când a nimerit ceva în ochi?
5. De ce este periculos când ștergi ochii cu mâinile murdare?
6. De ce trebuie de citit, de scris, de desenat, de cusut, de tăiat aplicații la o iluminare normală?
7. Pentru ce se poartă ochelari de soare?
8. De ce nu se poate de privit drept la soare?
9. Cine trebuie înștiințat, dacă îți slăbesc vederile?

Despre ghiozdan

Nici un școlar nu se descurcă fără ghiozdan. Deci, el trebuie să fie comod, ca să nu-ți strice sănătatea și dispoziția. În vânzare sunt o mulțime de genți, rucsacuri, ghiozdane; cu mânere și fără; cu bretele late și înguste; de piele și sintetice. Ce să alegi?

Ghiozdan, geantă, portofoliu ori rucsac?

Geanta și portofoliul nu sunt comode, chiar pot strica sănătății. Elevii care poartă într-o mână sau pe un umăr geanta grea, cu timpul au probleme de sănătate cu coloana vertebrală, ea se deformează și apare postura incorectă. De aceea, trebuie de ales un rucsac care va fi îmbrăcat pe ambii umeri, atunci greutatea se va împărți egal pe toți mușchii tari ai corpului (imag. 57).



Cu bretele late sau cu înguste?

Cele mai bune sunt bretelele late și moi. Cele înguste taie umerii, strâng vasele sangvine, provoacă dureri și amorțirea mâinilor.

Cu una sau cu mai multe secții?

Cu mai multe, atunci în ghiozdan va fi ordine. Fiecare obiect va avea locul său, iar greutatea se va împărți mai egal.

De piele sau sintetic?

Mai bine sintetic, el este mai ieftin și mai ușor. Aceasta este important! Pentru a nu-ți strica sănătatea, nu-l supraîncărca.

Imag. 57



Masa rucsacului nu trebuie să întrecă 15% din masa corpului tău, adică să cântărească de 7 ori mai puțin. Așadar, dacă cineva are 35 kg, atunci rucsacul lui nu va depăși 5 kg. Stabilește masa rucsacului tău, pentru aceasta masa corpului tău în kilograme împarte-o la 100 și înmulțește-o la 15.

***Rucsacul sintetic
cu două bretele late și moi și cu multe secții
este cea mai bună alegere!***

CONCLUZII LA PARTEA A 3-A

Exercițiile fizice îmbunătățesc postura, dezvoltă puterea, agilitatea, rezistența.

Ocupându-te cu educația fizică și sportul, îți călești voința, îți întărești caracterul, îți dezvolti calitățile de lider, te înveți a fi membru de echipă, a rețrați cu demnitate biruințele și înfrângerile.

Îmbinarea exercițiilor fizice și intelectuale te învață să-ți organizezi timpul și să te concentrezi la dobândirea rezultatelor frumoase la învățătură și sport.

Elevul care nu este călit, devine o „victimă” ușoară pentru infecții. Iar procedurile de întremare a sănătății cu ajutorul aerului, soarelui și apei sunt accesibile fiecăruia. Principalul e să respecti cele trei principii ale călirii: consecutivitatea, regularitatea, proporționarea.

Ritmul încordat al vieții școlare necesită odihnă la timp. Neglijarea ei poate duce la supraoboseală și epuizare. Cea mai bună odihnă este schimbarea tipului de activitate. Dacă te-ai ocupat cu lucru fizic, odihnește-te și îndeplinește temele de acasă. Și invers, dacă ai stat mult deasupra cărților, ieși afară și te joacă cu prietenii.

Nu pierde mult timp în fața televizorului și computerului! Pasiunea excesivă față de distracțiile electronice sustrage atenția de la învățământ, sport, comunicarea cu prietenii, familia.

Învăătura nu trebuie să dăuneze sănătății. De aceea, păstrează vederile, nu uita să faci exerciții pentru ochi și menținerea posturii. Învăță-te să alegi corect și să porți corect un rucsac.

PARTEA 4

BUNĂSTAREA SOCIALĂ

„Omul se poate înconjura fără multe lucruri, dar nu fără un alt om” a spus un savant. Și în singurătate omul iubește să se adreseze în gând altui om. De exemplu, când încerci o haină nouă sau îți faci coafură te gândești, ce vor spune prietenii, dacă nu se vor gândi că ești rămas în urmă sau ești prea înaintat.

În relațiile dintre oameni adesea apar diferite probleme: neînțelegeri, certuri, conflicte. Ca să poți evita acestea trebuie să înveți a găsi limbă comună cu diferiți oameni.

Aceste aptitudini sunt foarte importante pentru tine. Ele te vor ajuta să păstrezi liniștea sufletească, să te porți cu siguranță în orice companie, ușor să faci cunoștință cu oamenii și să-ți găsești prieteni noi, să obții succese.

Bunăstarea socială a omului depinde nu numai de capacitatea de a întreține relații binevoitoare, dar și de aceea, dacă poate el să se protejeze de bolile infecțioase periculoase, cum ar fi tuberculoza și infecția HIV.

Vei învăța:

- să înțelegi și să respecti legile, normele și regulile, care domină în societate;
- să organizezi relațiile cu adulții și semenii;
- să eviți neînțelegerile;
- să preîntâmpini bolile infecțioase periculoase.

§ 18. REGULILE RELAȚIILOR CU OAMENII

*Ce reglează relațiile între oameni •
De ce trebuie de stimat legile și normele morale •
Drepturile deosebite ale copiilor*

Pentru ce există regulile

De ce, după părerea ta, oamenii inventează diferite reguli, norme, legi? De ce, oare, n-ar putea face fiecare ce vrea? Ca să putem răspunde la aceste întrebări, trebuie să ne imaginăm câteva urmări ale vieții fără reguli.



1. Ce pericole ar apărea, dacă, deodată, ar fi anulate Regulile Circulației rutiere?
2. Ce s-ar întâmpla, dacă ar fi anulate toate regulile școlare?

Cele mai multe reguli trebuie să respecti la școală și aceasta nu este de mirare. Doar învățătorul trebuie să explice tema nouă unei clase întregi, în care, de multe ori, sunt 30 de elevi. Ce s-ar întâmpla, dacă cineva ar începe să vorbească, să deranjeze alți elevi să asculte lecția? E clar, nimeni nimic nu va înțelege. De aceea, una dintre regulile principale la școală este: dacă în timpul lecției vrei să întreb ceva sau să spui ceva, ridică mâna, de vorbit se poate numai cu permisiunea învățătorului.

Toată viața ta școlară e legată de reguli – durata lecțiilor, pauzele, uniforma școlară. Ultima multora nu le este pe plac. Cineva nu iubește să poarte în fiecare zi aceleași haine, unele fete sunt contra fustelor, iar cuiva nu-i place să fie așa ca toți. Dar este important să ții minte, că la școală și în alte locuri publice trebuie de respectat regulile, chiar dacă ele nu-ți plac. Dacă ai fi director de școală sau ministru al învățământului? Ai introduce alte reguli? De exemplu, să poarte și învățătorii uniformă?



1. Întruniți-vă în grupuri și inventați două reguli glumețe și patru reguli serioase, pe care ați vrea să le introduceți în școala voastră.
2. Citiți și discutați propunerile voastre. Posibil, careva dintre ele să placă la toți și o veți propune directorului.
3. Dacă lecțiile la voi se țin în formă de treninguri, voi, de asemenea vă conduceți de niște reguli, despre care vă înțelegeți între voi. Amintiți-vă aceste reguli, discutați-le și scrieți-le în caiete. De ce e bine de le respectat (imag. 58)?



Imag. 58

Unele reguli sunt adoptate în formă de legi, care trebuie respectate neapărat. Sunt cetățeni care respectă legile, dar sunt și de acei care nu le respectă. Ei se numesc infractori.

Protecția drepturilor omului

În țările democratice cele mai importante sunt legile care apără drepturile omului, în special drepturile copiilor.

În 1989 Organizația Națiunilor Unite (ONU) a adoptat Convenția cu privire la drepturile copilului. Acest document conține 54 de articole. Ele cuprind toate drepturile tale. Textul acestei Convenții ar cuprinde 40 de pagini al acestui manual. Convenția a anunțat tuturor, că fiecare copil, indiferent unde este născut, de ce naționalitate este, are dreptul la îngrijire și apărare, la învățatură și dezvoltarea capacităților, adică la o copilărie fericită. Ucraina s-a atașat la această Convenție, de aceea fiecare copil din țara noastră are dreptul la învățatură și asistență medicală gratuită.



Imaginați-vă, că vi s-a încredințat un lucru responsabil – de întocmit o lista de drepturi, ca să se poată folosi de ele toți copiii. Ce ați propune? Iată câteva dintre drepturile introduse în Convenția cu privire la drepturile copilului.

Fiecare copil are dreptul la:

- Dragoste, îngrijire, alimentație și tratament în primul rând;
- Studii, odihnă, timp liber, ocupație cu sportul ori arte;
- Comunicare și exprimarea liberă a gândurilor.

Nici un copil nu trebuie să fie:

- Jertfa războiului sau a agresiunilor;
- Umilit și ofensat;
- Impus la lucru greu ori rușinos.



Încălcarea drepturilor copilului

Cu părere de rău, nu toți copiii sunt fericiți. Unii sunt umiliți, pedepsiți cu cruzime, impuși să lucreze greu ori să cerșească. Se întâlnesc cazuri de agresiune asupra lor și chiar vânzări de copii.

Să știi, că aceste fapte, oricine nu le-ar face – părinți, rude, tutori, învățători, cunoscuți sau oameni necunoscuți – sunt nelegitime. Copilul nu este vinovat, când adulții se comportă cu el crud. El nu trebuie să rabde un asemenea comportament și are dreptul să caute sprijin și apărare la părinți, la școală, la miliție.



În multe opere literare sunt descrise cazuri de agresiune asupra copiilor. Amintiți-vă povestea „Cenușăreasa”, romanul „Garri Potter” sau altele. Care drepturi ale copiilor sunt încălcate în aceste opere?

Legi nescrise

Viața oamenilor se ordonează și de alte legi – cele nescrise, dar ele sunt la fel de importante. Se mai numesc norme morale sau porunci morale.

De mic ai fost învățat să spui dreptatea, să nu obișnuiești pe nimeni. Au fost primele tale lecții de morală. Crescând, omul le cunoaște mai adânc și mai din plin. „Stimează pe tatăl tău și pe mama ta. Nu ucide. Nu lua, ce nu-ți aparține. Nu trăda prietenii. Comportă-te cu ei așa, cum ai vrea să se comporte cu tine” – aceste și alte porunci morale erau respectate și de strămoșii noștri.

Norme morale asemănătoare au toate popoarele lumii, ceea ce înseamnă că ele sunt într-adevăr foarte importante, prețul lor s-a demonstrat pe parcursul istoriei omenirii. Cei care respectă aceste norme morale sunt considerați oameni politicoși, onorabili, care nu sunt capabili la fapte necinstite. Încălcarea acestor porunci se mai numește purtare necuviincioasă, amorală și este condamnată.



1. Care normă morală încalcă băiețelul din imaginea 59?
2. Întocmiți un îndreptar despre obligațiunile școlarilor la școală și acasă.



Imag. 59

Ș19. CE CONTRIBUIE LA ÎNȚELEGEREA DINTRE OAMENI

*Comunicarea fără cuvinte •
Onestitatea și cumpătarea • Manierele frumoase •
Capacitatea de a asculta și a vorbi • Cum de învins timiditatea*

Comunicarea – este schimbul de gânduri, expresii, mesaje. Comunicarea poate fi înfăptuită nu numai între persoane, care se văd unul pe altul. Se poate comunica la telefon, prin poștă, cu ajutorul Internetului. Oamenii pot transmite informația și sentimentele cu ajutorul cuvintelor – **verbal** și fără cuvinte – **nonverbal**. Dar adesea se întâmplă, că cineva nu aude bine sau nu înțelege bine, din care cauză apar neînțelegerile, ele, la rândul lor, aduc neplăceri. Vom încerca să clarificăm, ce ajută și ce împiedică înțelegerii.

Comunicarea fără cuvinte

Crezi că cel mai important în comunicare este exprimarea gândurilor în glas?

În așa caz, te greșești. Important este nu numai ce ai spus, dar și cum ai spus. Doar 70% din informație noi transmitem nonverbal.



Încearcă să spui „vino încoace” cu intonații diferite: gîngăș, cum ar chema mama copilașul; strict, cum ar fi chemat cineva vinovat; chemător, cum strigi un prieten.

De fiecare dată va fi alt mesaj. În comunicare totul este important: intonația și puterea vocii, mimica, gesturile, poziția corpului și, chiar, înfățișarea. De exemplu, important în alegerea îmbrăcămintei este potrivirea cu situația.

Greu, dacă avocatul va veni la ședință în fața judecătorului în șort, el riscă să fie dat afară și învinuit de lipsă de stimă. Asta se referă nu numai la adulți.

Faptul, că la școală nu se vine în pijama, știe fiecare. Dar și hainele ultramoderne nu sunt binevenite. Prietenul nu se va bucura, dacă la ziua lui de naștere vei apărea într-un tricou boțit și pantofi murdari. Rochia de vară nu se potrivește iarna, iar cizmele de iarnă – vara (imag. 60).



Imag. 60

E important, de asemenea, să respecti igiena personală, fiindcă nimeni nu are plăcere să comunice, spre exemplu, cu cineva, de la care miroase urât, are părul murdar, dungii negre sub unghii, permanent trage cu nasul, în loc să se folosească de batistă.



Printre metodele nonverbale de comunicare se evidențiază mimica, gesturile și poziția corpului. Este important de le înțeles corect. Pentru aceasta te va ajuta jocul „Ghicește cuvântul” (imag. 61).

Cineva dintre voi iese în mijlocul clasei și învățătorul îi șoptește la ureche un cuvânt, de exemplu „tren” sau „pisică”.

Sarcina constă în aceea, ca să comunici colegilor de clasă cuvântul fără să vorbești. Se permite de arătat ceva, de imitat, de redat sunete caracteristice. Când elevii încep să ghicească se poate de arătat cu gesturi : „Nu, nu e așa” ori „Aproape ați ghicit”, „Da”.

Când vă veți învăța să ghiciți cuvintele, încercați această joacă, ghicind niște evenimente, de exemplu, „Anul Nou”, „1 septembrie” ș.a.



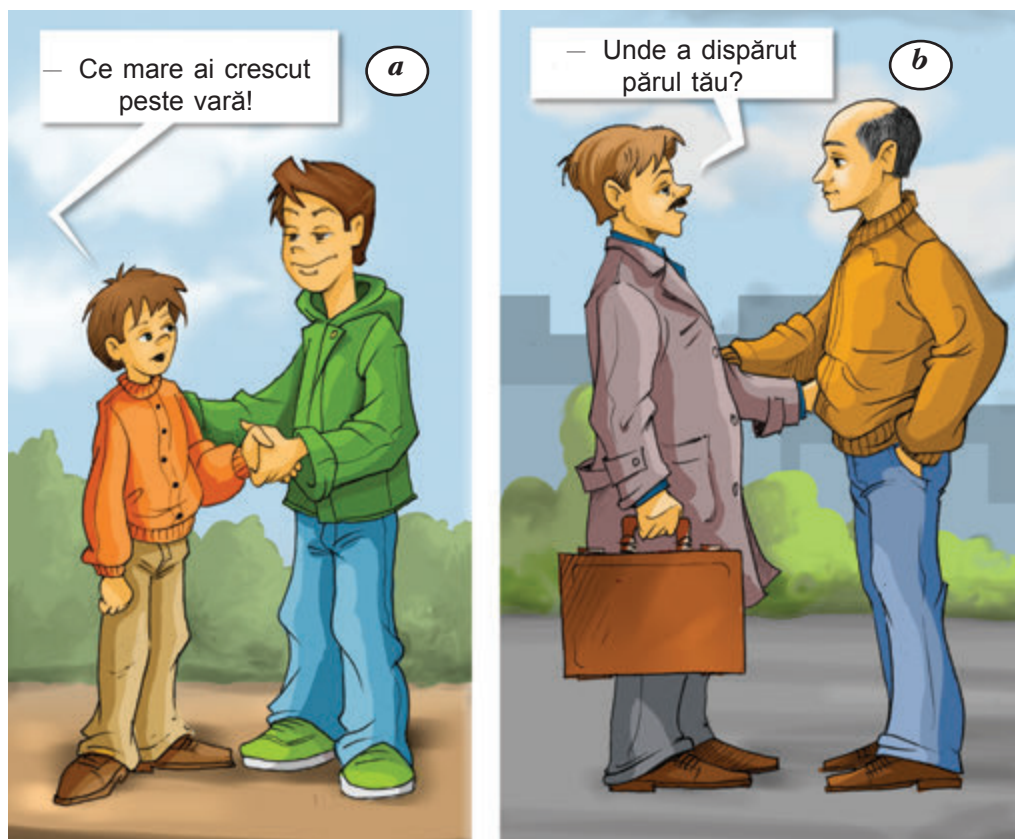
Imag. 61

Sinceritatea și cumpătarea

Sinceritatea te ajută să înțelegi mai bine. Este cu mult mai ușor de înțeles mesajul omului care vorbește ceea ce gândește. În acest caz nu simți incomodități în comunicare. Dacă cineva se bucură sincer de întâlnirea cu tine, se înțelege deodată nu numai din cuvintele lui, dar și din intonația, gesturile lui, zâmbetul deschis, îmbrățișări. Însă, dacă omul se preface că este bucuros, îl vor trăda neapărat gesturile, mimica ori vocea.

Totodată, sinceritatea trebuie să aibă margini, de altfel ea se va transforma în impolitețe. Oamenii educați se comportă cu stimă chiar și cu cei, care nu le sunt pe plac. Ei niciodată nu le vor spune: „Ai o voce neplăcută” sau „Eu nu discut cu tine”.

De fiecare dată, înainte de a spune ceva, ei se pun în locul persoanei date. Dacă observă că aprecierea lor poate supăra pe cineva, ei se stăruie să spună tacticos, reținut, ori, în genere, nu spun nimic (imag. 62).



Imag. 62. Unde este sinceritate, iar unde – lipsă de tact?

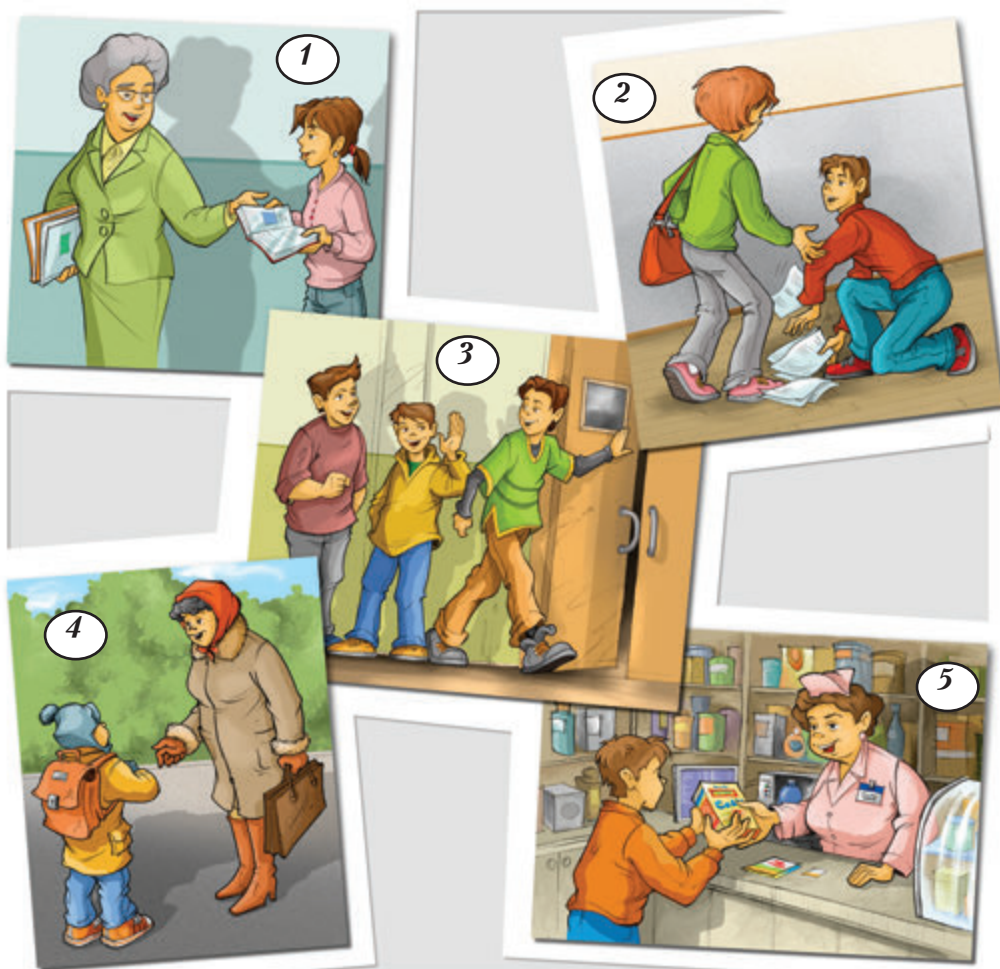
Bunăvoința și manierele frumoase

O manieră deschisă și prietenoasă de comunicare este extrem de atrăgătoare. Este o plăcere să discuți cu o persoană binevoitoare și să legi cu ea prietenie. De aceea oamenii au întocmit reguli de amabilitate, de etichetă, care favorizează înțelegerea.



Priviți imaginea 63 și numiți câte trei cuvinte, sau fraze care pot folosi la:

1) rugămintea despre un serviciu sau ajutor; 2) scuze; 3) salutul și despărțitul de prieteni; 4) salutul și despărțitul de adulți, învățători; 5) mulțumire.



Imag. 63

Știința de a vorbi

Modul de exprimare este unul dintre factorii principali ai comunicării. Însă copiii (uneori și adulții) nu întotdeauna știu să-și exprime clar gândurile, să pună corect întrebarea. Despre asemenea oameni se spune, că ei nu știu a lega două cuvinte. E clar, că aceasta nu te ajută să te înțelegi cu interlocutorul tău.

Aptitudinile comunicării cu ajutorul limbii pot fi acumulate la școală. Un rol important în aceasta îl au orele de limbă și literatură. Dar ele sunt puține pentru a învăța să te exprimi clar și pe înțelesul tuturor. Trebuie de lucrat mult cu cartea, de citit și de povestit texte din istorie, științele naturii și alte obiecte.

Stăruie-te să citești cât mai multă literatură artistică. Aceasta îți va îmbogăți vocabularul. Nu uita să te împarți cu impresiile cu părinții și prietenii.

Știința de a asculta

Știința de a asculta tot este foarte importantă, ca și cea de a vorbi. Cel care ascultă este un participant activ la discuție. Este simplu de recunoscut un ascultător atent (imag. 64).

Poziția corpului: un pic înclinat spre vorbitor.

Mimica: o expresie concentrată a feții, atent și cointeresat se uită la vorbitor.

Gesturile: încuviințare cu capul în semn de înțelegere.

Cuvintele: „da, da”, „interesant”, „ce a fost mai departe?”, „cu ce s-a terminat?” etc.

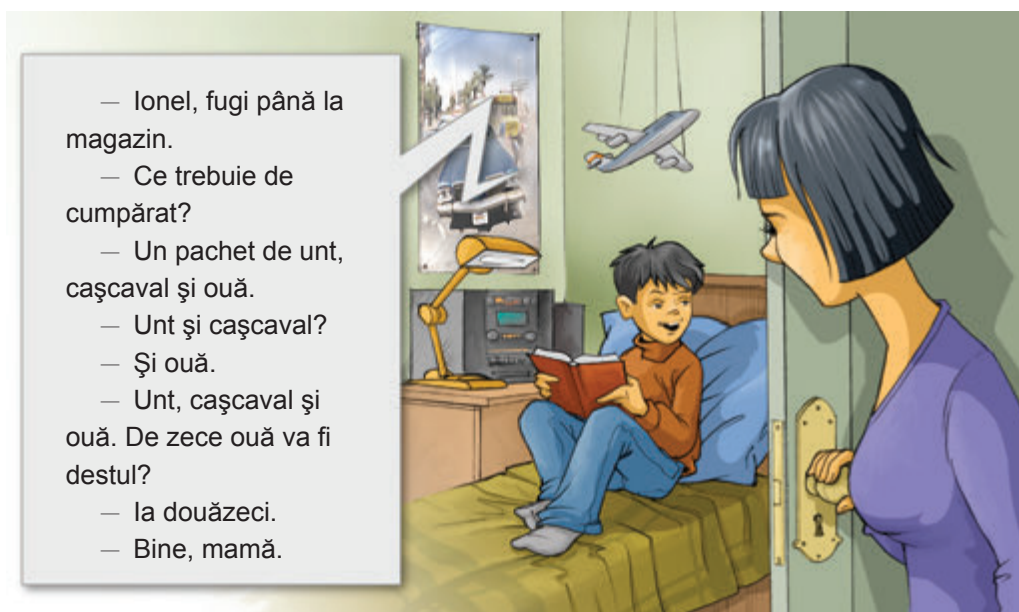


Imag. 64



Cu ajutorul sfaturilor din imaginea 64 și 65 antrenați-vă să ascultați activ, pentru a evita neînțelegerile.

Una dintre aptitudinile importante de a asculta este aptitudinea de a pune corect întrebări sau a concretiza conținutul mesajului. (imag. 65).



Imag. 65

Cum de învins neîncrederea în sine

Unii se rușinează să întrebe încă o dată ce n-au înțeles. Oamenii neîncrezuți pierd foarte multe. Ei nu pot face cunoștință, nu pot găsi prieteni noi. Spre fericire, aceasta se poate corecta. Cel mai bine se va primi atunci, când persoana neîncrezută în sine își va imagina, că este încrezută în sine, așa ca un actor. De exemplu, dacă o fetiță se teme să cumpere ceva la magazin, ea trebuie să-și imagineze că este o persoană, pentru care cumpărăturile sunt un lucru obișnuit.



Gândindu-te cum va fi aceasta, ce cuvinte vei spune, încearcă să înscenezi această situație în fața oglinzii, apoi împreună cu mama sau prietena. Fie ca cineva să joace rolul vânzătorului, iar tu – cumpărător. Vei vedea, totul va fi bine! Nu te opri. De fiecare dată complică situațiile și în scurt timp vei observa, că te simți cu mult mai încrezut.

§ 20. O PURTARE ÎNCREZUTĂ

*Pasivitate, încredere, agresiune •
Semne, avantaje și dezavantaje
ale diferitor modele de comportare*

În viața de toate zilele apar situații, când ai nevoie să apelezi la ajutorul cuiva, să-ți formulezi clar poziția sau să renunți la ceva.



Numiți câteva dintre aceste situații. De exemplu: când trebuie de refuzat ceva prietenului; ești nevoit să dai un telefon; ai o părere personală...

În asemenea situații noi avem o comportare ori pasivă, ori agresivă, ori încrezută. În acest paragraf vei învăța să deosebești modelele de comportare, vei afla despre avantajele și dezavantajele lor. Aceasta te va ajuta să realizezi ce-ți dorești, să dobândești încredere.

Comportament pasiv

Dacă persoana neglijează interesele personale, cu orice preț încearcă să evite conflictele, ea dă dovadă de un comportament pasiv. Pasivitatea e caracteristică, mai întâi de toate, pentru cei ce au o autoapreciere scăzută, nu se stimează pe sine și se crede mai rău decât alții.

Oamenii pasivi permit altora să manipuleze cu ei și de aceea adesea devin jertfe ale glumelor înjositoare și intimidării.

Asemenea oameni nu știu a se apăra, nu pot lua decizii și de cele mai multe ori se lasă în voia întâmplării. Ca de obicei, ei nu pot refuza nimănui și atunci când propunerea este nefavorabilă pentru ei sau chiar periculoasă. Fiind ușor influențați de reclamă, de companiile străzii, repede încearcă să fumeze, să guste băuturi alcoolice, narcotice, devin jertfe ale înșelătorilor.



1. Cum sunt numiți cei pasivi: incapabil să se apere pe sine, slab, ratat, ...

2. Numiți, care mai sunt semnele verbale și nonverbale ale comportamentului pasiv:

Poziția corpului: umerii lăsați în jos ...

Mimica: privire cu jale ...

Gesturile: de implorare, de apărare ...

Vocea: înceată, neîndrăzneată ...

Cuvintele: permanent se îndreptățesc ...

Comportament agresiv

Altul este „portretul” omului agresiv. El râvnește să fie lider, caută să comande și acolo unde nu trebuie, sau se amestecă în treburile în care nu se pricepe. Întotdeauna încearcă să-și apere punctul său de vedere; chiar conștientizând că este greșit, pentru nimic în lume nu va recunoaște.

Despre aceștia uneori se spune, că trăiesc după legile junglei: „E drept cel care e mai tare”. În vorbele sale, în acțiunile sale acești oameni nu iau în considerație interesele și sentimentele altora. În comunicare cu alții neglijează politețea și tactul, apelează la tensiune, șantaj, intimidări, ceartă, putere fizică. Cel mai mult dau dovadă de comportament agresiv cei, care se cred mai buni, îi neglijează pe cei din jur.

Uneori, persoanele pasive recurg la agresiune, atunci când li se rupe răbdarea, însă ei nu-și pot apăra cu demnitate poziția.



1. Cum sunt numiți cei agresivi (continuați): huligani, certăreți, bătauși ...

2. Numiți, care sunt semnele comportamentului agresiv:

Poziția corpului: încordată, amenințătoare...

Mimica: sprâncene împreunate, privire pătrunzătoare ...

Gesturi: pumni strânși, mâinile – în șolduri ...

Voce: supărată, ignoratoare ...

Cuvinte: amenințări, ceartă ...



Imag. 66. Cine e jertfă, cine-i agresor?

Purtarea încrezută

În comparație cu comportarea pasivă ori agresivă, purtarea încrezută este gajul unor relații la egalitate, în care nimeni nu se simte obijduit ori înjosit.

Este o comunicare politicoasă și prietenoasă, care cuprinde capacitatea de a prevedea urmările vorbelor și acțiunilor, simțul tactului și manierele frumoase.

În același timp aceasta este capacitatea de a se înțelege, luând în considerație interesele ambelor părți, capacitatea de a argumenta și a apăra opinia personală asupra unor lucruri cu respect față de oponent (imag. 67).

Aceasta este și aptitudinea de a refuza politicos de la ceea ce nu ți se potrivește, și hotărât – de la ceea ce poate fi periculos.

Un asemenea comportament se mai numește demn, responsabil, politicos și el e posibil numai în condiția, când omul nu ține „piatra în sân”, adică nu se preface binevoitor cu scopul de a amăgi pe cineva, a-i lega punctul său de vedere. Fiindcă în acest caz este o purtare nedemnă, amăgitoare, o manipulare.



Imag. 67



1. Cum sunt numiți cei care demonstrează un comportament încrezut (continuați lista): politicos, tacticos ...

2. Demonstrați semnele comportamentului încrezut:

Poziția corpului: umerii deschiși, umblet liber ...

Mimica: privire dreaptă, expresia feții binevoitoare ...

Gesturi: liniștite, hotărâte ...

Voce: de intensitate medie...

Cuvinte: o manieră binevoitoare de comunicare, exprimarea stimei ...



1. Întruniți-vă în patru grupuri. Stabiliți corespondența. Care sunt semnele: 1) purtării pasive; 2) purtării agresive; 3) purtării încrezute?

Grupul 1

a) se apreciază pe sine, nu apreciază pe alții;

b) se apreciază și pe sine și pe alții;

c) îi apreciază pe alții, dar nu pe sine.



Grupul 2

- a) permanent își cere scuze;
- b) se comportă superficial;
- c) se comportă liber, dar nu cu îndrăzneală.

Grupul 3

- a) le permite altora să ia decizii în locul lui;
- b) ia hotărâri în urma tratativelor;
- c) ia hotărâri numai în interesele personale.

Grupul 4

- a) cu el prietenesc, îl stimează;
- b) nu-l iubesc, de el se tem, îl evită;
- c) nu-l iau în considerație, îl ignorează.



1*. Pentru care comportament sunt caracteristice sentimentele:

- 1) stima față de sine, încrederea, mulțumirea;
- 2) răutatea, supărarea, înstrăinarea, simțul vinei, frica de răzbunare;
- 3) neputința, supărarea, alarmarea, înjosirea?

2*. Spre care comportament ne cheamă „regula de aur a moralei”: „Comportă-te cu alții așa, cum ai vrea să se comporte cu tine”?

§ 21. COMUNICAREA CU ADULȚII

Relațiile în familie • Cei, în care ai încredere • Particularitățile comunicării cu învățătorii

Familia ta

Toți copiii, în afară de cei orfani, de care are grijă statul, trăiesc în familie, unde este mama și tata. Unii trăiesc numai cu unul dintre părinți. Se mai întâmplă că mama sau tata se recăsătoresc și în familie apar frați și surori vitregi. Buneii, la fel, sunt membri ai familiei. Nu are importanță câți membri sunt în familia ta, principalul, ca în ea să domine dragostea și înțelegerea.



Ca să vă cunoașteți mai bine unul pe altul, aranjați-vă în cerc pentru a vă juca de-a „Păienjenitul familial”. Veți avea nevoie de un ghem de ață.

Unul dintre voi ia ghemul în mâini, trece de două ori ața împrejurul palmei și continuă fraza: „Familia mea – sunt eu, mama, tata, sora...” și povestește ceva interesant despre familia sa, apoi rostogolește ghemul altui coleg, care procedează la fel. Ultimul, povestind despre familia sa, întoarce ghemul celui de la care l-a primit, spunând: „Vasilică, (Marioara), îmi place familia ta, fiindcă ea este unită (prietenosă...etc)”, tot așa până toată ața se strânge înapoi pe ghem.



Vă sfătuim să vizionați filmul despre relațiile în familie „Drumul spre casă” (studioul de filme Walt Disney, 1993. SUA). În el se povestește despre doi frați, care s-au bucurat mult surorii vitrege, iar salvând împreună animalele de companie, s-au împrietenit și mai mult.

Amintiți-vă, ce filme despre relații adevărate în familie cunoașteți, pregătiți o informație, povestiți și colegilor aceste filme.

Unul pentru toți și toți pentru unul

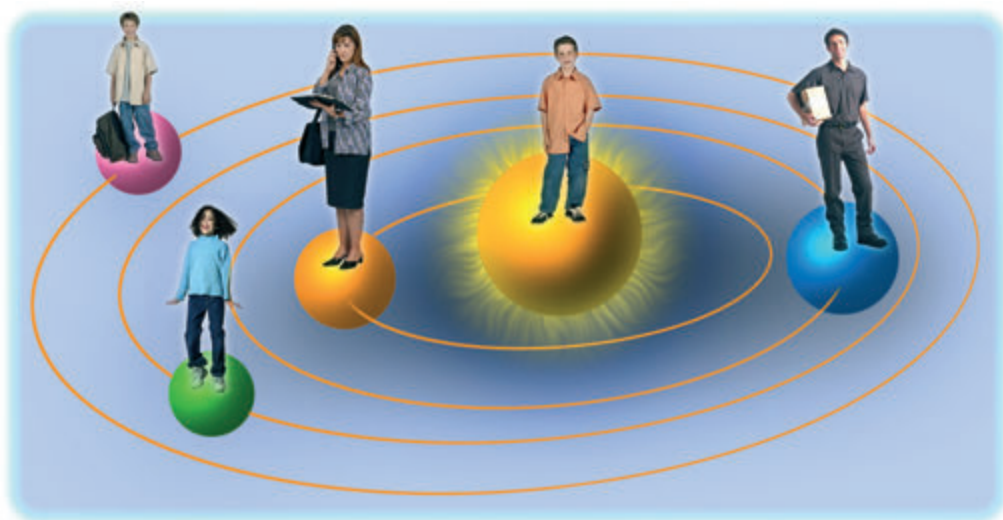
Familia adesea este comparată cu o echipă, în care toți au grijă și se ajută reciproc. Este inadmisibil de lăsat tot lucrul numai pe o persoană sau pe adulți. Este pe nedrept față de ei și dăunător pentru copii.

Adulții, în care ai încredere

Imaginează-ți că tu ești centrul Sistemului Solar. Tu ești soarele, iar în jurul tău se rotesc planetele: mama, tata, bunicii, frații și surorile, alte rude. Dar și învățătorii, oamenii cu care te întâlnești în fiecare zi: vecinii, cunoscuții. Relațiile cu ei pot fi calde și apropiate, sau, invers, destul de reci și distante.



Desenează în caiet Sistemul Solar (imag. 68) și plasează pe orbite persoanele, cu care comunicii. Mai aproape pune-i pe cei mai dragi, în cine ai încredere.



Imag. 68

Întotdeauna este important de știut, de la cine poți aștepta un sfat ori ajutor în diferite situații de viață. Desigur, copilul în primul rând se va adresa părinților – mamei sau tatei. Dar ce e de făcut când ei nu sunt alături sau e nevoie de un sfat referitor anume la relațiile cu adulții? În așa caz, adresează-te celui în care ai încredere. Aceștia pot fi fratele mai mare, sora, mătușa, unchiul, bunica, bunelul. Poate ai relații de încredere cu învățătorul, psihologul școlar, antrenorul sau, poate, părinții prietenului ori preotul.

Se întâmplă că trebuie să comunicii cu persoane străine. Despre specificul comunicării cu ele se va povesti în unul dintre paragrafele următoare. Dar din acest paragraf vei afla cum să comunicii cu învățătorii.

Comunicarea cu învățătorii

Uneori copiii au impresia, că au prea multe îndatoriri: în fiecare zi de umblat la școală, de învățat lecțiile, de răspuns la tablă, de scris lucrări de control.

Unii sunt convinși că învățătorii se comportă prea crud, dând prea multe teme pentru acasă, impunând elevii să învețe lecțiile de la care au lipsit. Însă, poate, în aceste cazuri, cineva are prea puțină informație despre învățători, despre lucrul lor, despre responsabilitatea care o au?

Dacă și tu crezi la fel, imaginează-ți că ești în locul învățătorului. Discută asta cu prietenii, poate îți vei schimba părerea.



1. Invitați la lecție câțiva învățători. Întruniți-vă în grupuri și luați interviu de la învățători după următorul plan:
 - a) Câți ani a trebuit să învețe, ca să primească diploma de pedagog?
 - b) Cât timp pierde în fiecare zi la pregătirea pentru lecții, controlul caietelor, alt lucru extrașcolar?
 - c) Din care cauză el obosește mai mult, ce îl supără la lecții și în comunicarea cu elevii?
 - d) Ce pot face elevii ca să ușureze lucrul învățătorului?
2. Discutați, cum ar fi societatea fără învățători?

Cum să-l rugăm pe profesor să ne ajute

Faptul că învățătorul este foarte ocupat, nu înseamnă că nu te poți adresa la el după ajutor în caz de necesitate. El se bucură, când cineva se interesează de obiectul lui.



Amintește-ți o situație, când te-ai rușinat sau te-ai lenevit să apelezi la ajutorul învățătorului și ai avut din această cauză neplăceri. Gândește-te, cum trebuia să acționezi (imaginează-ți, că în locul tău este cineva mai încrezut în sine). Antrenează-te să faci aceasta împreună cu prietenul. Lasă el să o facă pe profesorul, copiind manierele și felul cum vorbește, iar tu să ceri ajutor.

§ 22. COMUNICAREA CU COLEGII

*Calitățile unui prieten adevărat • Comunicarea
cu persoane de sex opus •
Cum să confrunți violența*

Încheiem capitolul despre comunicare cu paragraful despre comunicarea cu colegii, despre aceea, cum de găsit prieteni și singur să devii un prieten devotat, despre specificul comunicării băieților și fetelor și cum să acționăm contra violenței în mediul tău.

Prietenul adevărat

Capacitatea de a alege prieteni buni, adevărați, de a stabili și a întreține relații prietenești este una dintre cele mai importante capacități. Dar, ca să ai prieteni, trebuie și singur să te înveți a prieteni.



Alege caracteristicile unui prieten adevărat:

- cu el e interesant;
- are jucării frumoase, dar nu se împarte cu ele;
- prietenește numai dacă îi este convenabil;
- întotdeauna este gata să apere prietenul;
- ațâță prietenul la fapte rele;
- refuză propuneri periculoase și îndrumă-l și pe prietenul tău să refuze;
- în toate susține prietenul, chiar și atunci, când aceasta poate se dăuneze altor oameni;
- schimbă prietenii ca mănușile;
- vorbește lucruri urâte despre alți copii;
- nu divulgă secretele, care i le-a încredințat prietenul;
- nu-și amăgește prietenii.



1. Alcătuiți portretul general al prietenului adevărat:

„Prietenul adevărat este acel care te iubește, în care poți avea încredere, care întotdeauna este gata să te ajute, să te asculte, să-ți dea un sfat, să te susțină la fapte bune și să nu-ți permită să faci rele. Cel...”

2*. Citiți scrisoarea. Cum credeți, este trădător cel care a povestit adulților despre intențiile periculoase ale prietenului său? Scrieți răspuns la această scrisoare.



Prietenul meu nu vrea să învețe și să ajute părinții prin gospodărie. Spune, că i s-a urât de toate și se pregătește să fugă la Kyiv, să se distreze. Mă cheamă și pe mine cu el. Eu nu vreau, dar mă tem, că el va fugi singur. Ce să fac?

Romeo

Relațiile dintre băieți și fete

La vârsta ta băieții mai mult vreau să comunice cu băieții, iar fetele – cu fetele. Ei cred, că nu le este interesant să comunice cu copii de sex opus și din această cauză pierd foarte mult.

Astfel, un băiat de vârsta voastră toată vara s-a plictisit numai de aceea, că, din principiu, nu vroia să se joace cu fetele. Iar o fetiță a renunțat o călătorie interesantă numai de aceea, că acolo erau numai băieți. Însă băieții și fetele pot avea interese comune, pentru a petrece timpul liber împreună.



1. Întruniți-vă în două grupuri – băieți și fete. Scrieți cinci jocuri preferate.

2. Comparați listele. Au ele ceva comun? De exemplu, și băieții și fetele au scris, că le plac jocurile la computer și puzzlele.

3. Cunoașteți copii cărora nu le plac jocurile potrivite sexului lor? De exemplu, cărora nu le place fotbalul sau fete care sunt indiferente față de păpuși.

4. Cunoașteți copii, care iubesc jocuri ce se potrivesc pentru copii de sex opus? De exemplu, fetițe care construiesc modele de automobile, sau băieți care iubesc să brodeze sau să facă mâncare.

5. Veți constata, că nu există ocupații strict pentru băieți sau numai pentru fete. Acum numiți cât mai multe jocuri și ocupații interesante și pentru băieți și pentru fete.



Întruniți-vă în două grupuri (băieți și fete amestecați). Fiecare grup alege un joc interesant pentru băieți și fete. Pregătiți-vă și demonstrați-le.

Cum de rezistat agresiunii și violenței

Cu părere de rău, elevii nu întotdeauna știu să-și rezolve pașnic problemele. De aceea, în școală se mai întâmplă certuri, bătăi, intimidare a celor mai slabi. Toate acestea sunt manifestări ale agresiunii și violenței.

Cele mai răspândite manifestări ale agresiunii în mediul tău sunt bătăile, poreclele, strâmbăturile. Mai sunt și acelea, când nu primesc în joacă sau dau afară din ea, strică lucrurile personale. Toate acestea sunt fapte ale violenței. Iar stoarcerea de bani, a proprietății străine sunt cele mai periculoase manifestări ale violenței. În aceste cazuri, vinovații și părinții lor răspund în fața legii.

De obicei, în asemenea situații de conflict iau parte câteva persoane. Printre ele:

- *agresorul* – cel care execută violența;
- *complicii* – cei care susțin agresorul;
- *jertfa* – cel care este obijduit, de care își bat joc;
- *spectatori indiferenți* – cei, ce nu fac nimic pentru a opri violența;
- *apărător* – cel care apără pe cel obijduit.



1. Cum credeți, de ce agresorul se comportă astfel?
2. Ce simte elevul care este jignit de colegii de clasă, căruia i-au luat ceva ori i-au stricat vreun lucru, își bat joc de el, nu-l primesc în joacă ori îl scot din ea?
3. De ce unii nu întreprind nimic pentru a opri violența? Poți avea încredere în așa oameni?
4. Ce sfat ați putea da celor, care permanent îi apără pe cei obijduți?

Reține!

- 1. Învață a lua în considerație sentimentele altor oameni.**
- 2. Dacă ai văzut că pe cineva îl bate ori îl înjosește în alt mod, nu fi indiferent. Întotdeauna stăruie-te să oprești violența.**
- 3. Dacă singur ai devenit jertfă a violenței, nu răbda. Povestește despre aceasta părinților sau învățătorilor. Ai dreptul să trăiești în siguranță! Acest drept este apărat de legile societății și statului.**

§ 23. PERICOLUL SOCIAL AL BOLILOR INFECȚIOASE

*Cum să nu ne îmbolnăvim de tuberculoză •
Ce este HIF și SIDA • Căile de infectare și metodele de protecție •
Contramăsuri împotriva discriminării oamenilor care trăiesc cu HIV*

Sănătatea omului într-o măsură mare depinde de faptul, dacă știe cum să se apere de bolile infecțioase periculoase, în primul rând de tuberculoză și bolile de HIV - infecție.

Pe scurt despre tuberculoză

Tuberculoza este o boală infecțioasă. Infectarea se produce la contactul cu omul bolnav. Atunci când tușește, în aer nimeresc o mulțime de patogeni ai tuberculozei. Infectarea e posibilă și prin produse alimentare.

De aceea, bolnavii de tuberculoză trebuie să se trateze, fiindcă boala poate aduce la moarte, iar bolnavii sunt periculoși pentru cei din jur.

Pentru a depista tuberculoza, adulții fac o radiografie (fotografia plămânilor), iar copiii li se face un test special – reacția Mantu. Este o injecție pe mână, iar a treia zi se măsoară mărimea umflăturii ce apare pe acest loc (imag. 69). Dacă copilul este sănătos, umflătura este mică, în caz contrar se mai fac unele cercetări adăugătoare. Dacă se depistează tuberculoza, bolnavul neapărat este vindecat.



Imag. 69.
reacția Mantu

Cum să nu ne îmbolnăvim de tuberculoză

Deoarece această boală este foarte răspândită, nimeni nu este asigurat de infectare cu ea. Însă, nu fiecare se infectează. Totul depinde de starea sistemului imunitar, fiindcă **imunitatea** este o armă puternică împotriva patogenilor tuberculozei.

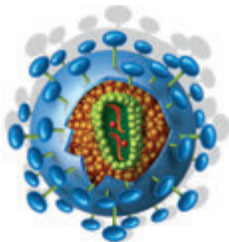
În așa mod, dacă nu te simți bine sau nu te-ai tratat bine după o boală, mai bine e să eviți locurile aglomerate (transportul public, piețele, gările), unde poți întâlni bolnavi de tuberculoză.

Pentru susținerea imunității e important să duci un mod sănătos de viață: să te alimentezi corect, să te miști suficient, să te odihnești la timp, să eviți răceala și stresurile, fumatul, să nu folosești băuturile alcoolice și narcoticele. De asemenea, e necesară respectarea igienei – spălarea mâinilor, când vii de afară, spălarea fructelor și legumelor, fierberea laptelui.

HIV și SIDA

Așadar, imunitatea este arma ta împotriva microbilor și a virusilor. Ea nu numai apără organismul de infectare, dar și îl ajută să lupte contra bolilor.

Tu știi deja, că sănătatea omului are capacitatea de a se renova. Când



Din engleză

H – Human (al omului)

*I – Immunodeficiency
(imuno-deficitar)*

V - Virus (virus)

Imag. 70

te îmbolnăvești, rămâi acasă, părinții cheamă doctorii, ei îți dau tratament, tu îndeplinești recomandările lor și te însănătoșești. Aceasta se întâmplă, fiindcă ai o imunitate puternică.

Dar este o infecție, care nu dă omului șansa de a se însănătoși. Aceasta este HIV – un virus periculos, care distruge imunitatea. (imag. 70).

Imaginează-ți o cetate fortificată, înăuntrul căreia se află o armată numeroasă. Cum crezi, va fi ușor dușmanului să o cucerească? Desigur, că nu! Dar dacă acești ostași vor fi contagiați cu o infecție periculoasă? Unul după altul ostașii vor slăbi și vor muri, infectând

totodată alți ostași. Peste un timp nu va mai avea cine să apere cetatea și ea va fi cucerită de oricine.

Același lucru se întâmplă și la infectarea cu HIV. Organismul omului este ca o cetate, iar imunitatea – armata puternică (imag. 71). Dacă în organism nimerește HIV, el distruge imunitatea și face omul să rămână lipsit de apărare în fața microbilor și virusilor. Când imunitatea este distrusă, începe următoarea fază a bolii – SIDA (sindromul imuno-deficitar achiziționat), când omul poate să moară de la orice infecție, cum ar fi spre exemplu, tuberculoza sau pneumonia.

Reține!

Încă nu există medicamente care ar putea trata HIV și vaccine care ar apăra de infectare.

Omul poate să fie timp de mulți ani purtător al virusului HIV, dar să nu știe aceasta și la exterior arată destul de sănătos.



Organismul omului este ca o cetate, iar imunitatea – armata puternică, care îl apără de microbi și viruși.

Dacă în organism nimește HIV, el infectează și distruge celulele imunitare.



Când imunitatea este distrusă, începe următoarea fază a bolii – SIDA, când omul poate să moară de la orice infecție.



Imag. 71

HIV se transmite prin intermediul sângelui

Copiii de vârsta ta se infectează cu HIV destul de rar.

Dar aceasta nu înseamnă că tu ești total protejat de infectare. HIV se transmite prin intermediul sângelui, deci trebuie să te înveți să eviți contactul cu sângele altor oameni. În imaginea 72 sunt arătate situațiile, când acest contact este posibil.

Rareori se întâmplă infectarea în spital din cauza neglijenței medicilor. Trebuie să păzești, ca acolo să fie folosite numai instrumente monoutilizabile. Nu te rușina să întrebi despre aceasta, dacă e nevoie, spune, că aceasta ați învățat la școală.



Imag. 72

HIV nu se transmite în timpul comunicării

În fiecare zi noi comunicăm cu mulți oameni, printre care pot fi și de acei, care trăiesc cu HIV. Unii se tem de aceasta. Dar aceste temeri sunt zadarnice, fiindcă, în comparație cu alte infecții, HIV nu se transmite prin aer, apă, alimente, obiecte, de asemenea nu este transmisă prin intermediul țânțarilor ori altor insecte.

Poți să te joci cât vrei, să stai în bancă cu copii HIV - pozitivi, să mănânci ceea, ce ei pregătesc (și chiar din aceeași farfurie), să bei apă din aceeași fântână arteziană, să te folosești de același veceu, aceeași cadă, piscină, haine ori încălțăminte (imag. 73). HIV nu se transmite prin comunicare, îmbrățișări, săruturi prietenești, tușit ori strănut.



Imag. 73

A fi om

Astăzi în lume mai mult de 40 de milioane de oameni trăiesc cu HIV. Inclusiv 3 milioane sunt copii. Majoritatea dintre ei au primit boli din naștere. Încă aproape 14 milioane de copii au pierdut unul dintre părinți sau pe ambii din cauză că au murit de SIDA și de aceea sunt numiți orfani din cauza HIV/SIDA. Știi tu, oare, că acești copii adesea sunt jertfe ale **discriminării**? Mai înainte ai aflat despre compătimire și toleranță, ai învățat a deosebi discriminarea și violența și cum să te lupți cu ele. Antrenează-te să știi a folosi aceste cunoștințe și aptitudini.



1. Întruniți-vă în grupuri și discutați situațiile, în care adesea nimeresc copiii, care trăiesc cu HIV. Încercați să vă închipuiți, ce simte un asemenea copil, când:

- colegii de clasă nu vor să se așeze cu el într-o bancă;
- nu i se permite să ia masa în ospătăria școlară;
- în frizerie îi refuză să-l coafeze ori să-l tundă;
- îl jignesc și îl învinovățesc, că este bolnav;
- se interzice prietenia cu el;
- învățătoarea preferată îl roagă să părăsească școala;
- familia lui e impusă să părăsească satul sau orașul natal.



2*. Numiți cauzele de ce trebuie să fim toleranți cu oamenii care trăiesc cu HIV: ei au de înfruntat multe greutăți; este corect să-i ajuți pe cei care au nevoie;

3*. Ce ați putea să faceți pentru un prieten HIV - pozitiv: să-l apărați de cei care-l obijduiesc; să vă jucați cu el; să-l poftiți la ziua de naștere;...

4*. De ce este mult mai ușor de se protejat de HIV decât de tuberculoză?

CONCLUZII LA PARTEA 4

Relațiile în societate se reglementează de anumite reguli și legi. Ele ajută la respectarea ordinii în țară, a drepturilor omului și copiilor. Foarte importante sunt normele morale, valoarea cărora a fost dovedită de istoria omenirii.

Comunicarea este un schimb de informație, de gânduri, sentimente, impresii, adică mesaje. Oamenii pot transmite mesajele sale cu ajutorul cuvintelor – verbal și fără cuvinte – nonverbal. Dar adesea se întâmplă, că cineva nu a auzit ori nu a înțeles interlocutorul. Atunci apare neînțelegerea.

Capacitatea de a comunica și a evita neînțelegerile este foarte importantă pentru tine. De aceea, trebuie de luat în considerație nu numai ce se spune, dar și de înțeles „limba gesturilor”.

Nu mai puțin importantă e capacitatea de *a asculta și a vorbi*. Dacă ceva nu ai auzit bine ori nu ești sigur că ai înțeles bine interlocutorul, e mai bine de întreat încă o dată, ca să concretizezi conținutul mesajului. Pentru aceasta se folosește perifriza – redarea celor auzite cu cuvintele proprii.

Unii se rușinează să întrebe încă o dată ce n-au înțeles. Oamenii neîncrezuți în sine pierd foarte mult. Lor le vine greu să obțină noi cunoștințe, să găsească prieteni noi. Așadar, dacă ești rușinos, antrenează-te să *poți învinge neîncrederea*, imaginându-te un om încrezut în sine.

Comportamentul încrezut realizează în practică „regula de aur” a moralității: „Comportă-te cu alții așa, cum ai vrea să se comporte cineva cu tine”. Aceasta ajută la exprimarea liberă a sentimentelor, la refuzarea politicoasă a ceea ce nu ți se potrivește și să fii hotărât față de ceea ce e periculos.

Încrederea, amabilitatea și prietenia în comunicare, *capacitatea de a prevedea urmările vorbelor și faptelor*, simțul tactului și manierele frumoase sunt zălogul unei comunicări reușite la școală, acasă, cu adulții și colegii.

PARTEA 5

SECURITATEA ÎN VIAȚA DE TOATE ZILELE ȘI ÎN MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

Capitolul 1. Securitatea antiincendiară

Focul poate fi prietenul omului ori dușmanul lui. Deosebit de periculoase sunt incendiile în locurile publice, mai ales în școală, unde în același timp se află mulți oameni. De aceea, pentru asemenea încăperi sunt cerințe deosebite. Încăperile – mai spațioase, scările și coridoarele mai largi, decât în locuințe, sunt mai multe ieșiri de rezervă și se urmărește ca ele să nu fie blocate.

De securitatea în școală răspund mai mulți oameni: directorul școlii, dirigintele de clasă, alți învățători, lucrătorii tehnici. Securitatea școlii o controlează pompierii.

Dar toate eforturile lor sunt degeaba, dacă elevii se vor comporta neglijent, vor crea situații periculoase, în caz de pericol de incendiu vor acționa neorganizat. Ca asemenea lucruri să nu se întâmple, în școală se învață regulile de securitate contra incendiilor și se fac antrenamente în caz de incendiu.

Tu:

- vei afla, ce este „triunghiul de foc”;
- vei învăța să apreciezi urmările încălcării regulilor de securitate antiincendiară la școală și acasă;
- vei afla, cum poți să stingi singur un incendiu neînsemnat;
- vei învăța să aperi organele respiratorii de fum;
- vei învăța, la semnalul de alarmă, să te evacuezi organizat din încăperile școlii.

§ 24. „TRIUNGHIUL DE FOC”

Trei condiții de apariție a focului •
Securitatea antiincendiară a locuinței

Condițiile arderii

Tu știi deja, ce este un triunghi. Dar știi tu oare, ce este un „triunghi de foc”? Acest termen a fost propus de chimistul francez Lavouazie, ca să fie mai ușor de memorizat trei condiții de apariție a focului (imag. 74).



Imag. 74

Arderea apare atunci când sunt materiale inflamabile, sursă de aprindere și oxigen.

Sursa de aprindere

Prima condiție de apariție a focului este prezența surselor de aprindere. Totul ce naște foc, scânteie sau temperatură înaltă, poate duce spre aprindere.



Completați lista posibilelor surse de aprindere: chibritul, artificiile, țigara, un aparat electric stricat, lupa,...



Imag. 75. Cu ajutorul lupei se poate aprinde focul în campania turistică, același rezultat poate fi obținut și cu ajutorul unui ciob de sticlă, lăsat de cineva în pădure sau în câmp.

Substanțele inflamabile

A doua condiție de apariție a focului este prezența materialelor inflamabile. Toate substanțele și materialele se împart în inflamabile, greu inflamabile și neinflamabile.

Inflamabile sunt acele substanțe, care iau foc de la sursa de aprindere și continuă să ardă și atunci când sursa este înlăturată. Cele mai periculoase printre ele sunt substanțele ușor inflamabile și gazele. Ele pot lua foc și exploda de la cea mai mică scânteie, cum ar fi, spre exemplu, benzina sau gazele naturale.

Greu inflamabile sunt substanțele, care se aprind, mocnesc ori se carbonizează sub influența sursei de foc, dar fără această sursă ele nu ard (cum, de exemplu, unele mase plastice, cauciucul). Materialele de decor de finisaj contemporane – linoleumul, pereții și poduri de plastic – sunt foarte atrăgătoare, însă în caz de incendiu sunt foarte periculoase, fiindcă emană gaze otrăvitoare.

Neinflamabile sunt substanțele, care nu ard sub nici o condiție. Printre ele se numără apa, nisipul, piatra, cărămida. Ele se folosesc la stingerea focului.



1. Stabilește corespondențele:

1) inflamabile, 2) greu inflamabile, 3) substanțe și materiale neinflamabile sunt:

a) cauciucul, b) benzina, c) nisipul, d) sticla, e) paiele, f) pânza, g) lemnul, h) gazele, i) hârtia, j) cărămida.

2*. De ce la stațiile de alimentare a mașinilor se interzice folosirea focului deschis, chiar și fumatul?

Oxigenul

A treia condiție de ardere este prezența oxigenului – un gaz, care se conține în aer.



Faceți în clasă o experiență. Puneți într-un pahar nisip, înfigeți în el o lumânărică și aprindeți-o. Apoi acoperiți paharul cu o farfurioară. Focul degrabă se va stinge din lipsa de oxigen.



Dacă focul apare într-o încăpere închisă, conținutul de oxigen în aer se termină treptat și focul se va stinge de la sine. Dar mai repede focul va arde acolo, unde este sursă liberă de oxigen și materiale inflamabile, de exemplu, în pădure.



1. Focul poate fi stins, dacă arunci peste el o pânză deasă, un covor, o pătură, dacă nu sunt sintetice. Care condiție a arderii dispare în acest caz?

2*. De ce focul se aprinde cu o putere mai mare, dacă deschizi ușa sau fereastra?

Acolo unde sunt condiții de apariție a incendiului, trebuie să fim extrem de atenți cu focul deschis!

Securitatea antiincendiară în locuință



Răspundeți la următoarele întrebări și alcătuiți un îndreptar „Cum să evităm incendiul”:

1. De ce este periculoasă instalarea televizorului în nișa din mobilă și se interzice acoperirea lui cu diferite obiecte?
2. De ce se interzice uscarea rufelor deasupra aragazului?
3. De ce este periculos de lăsat nesupravegheat fierul de călcat pus în priză?
4. De ce nu se permite de așternut covor lângă cămin?
5. De ce nu se permite utilizarea aparatelor electrice defectate (de exemplu, cu cablul defectat)?
- 6*. Care reguli ale securității încalcă locuitorii casei din imaginea 76, din pagina următoare?



Imag. 76 În această imagine este desenată o casă, care nu există în realitate. Dacă ar fi existat, în ea neapărat ar fi apărut vreun incendiu, fiindcă toți locatarii casei încălcă regulile de securitate antiincendiară.

§ 25. ALARMĂ DE INCENDIU

Metodele de stingere a incendiilor • Evacuarea din încăperile școlii

Focul este un ajutor de nădejde. În aceasta este ușor de se convins, dacă îți închipui viața fără el. Dacă ai privit la televizor emisiunea „Ultimul erou”, ai văzut, cum oamenii ajunși pe o insulă nelocuită în primul rând doresc să dobândească focul și cât de mult el le ușurează viața. În același timp, focul poate fi și periculos. *Foarte periculos!* Mai ales atunci, când iese de sub control și provoacă incendii.



La ce urmări periculoase duce incendiul într-o locuință, într-un loc public (școală, cinematograful), la o întreprindere, la un depozit militar?

Cum poate fi stins un incendiu mic

În cele mai multe cazuri incendiul poate fi stins în stadiul de aprindere, până a lua amploare și putere. Pentru aceasta este de-ajuns să-l calci în picioare ori să torni pe el un pahar cu apă (imag. 77). Se poate de acoperit focul cu un palton, covor, plapumă, de-l acoperit cu lut, cu nisip ori de se folosit de stingător.



Imag. 77

Particularitățile stingerii aparatelor electrice

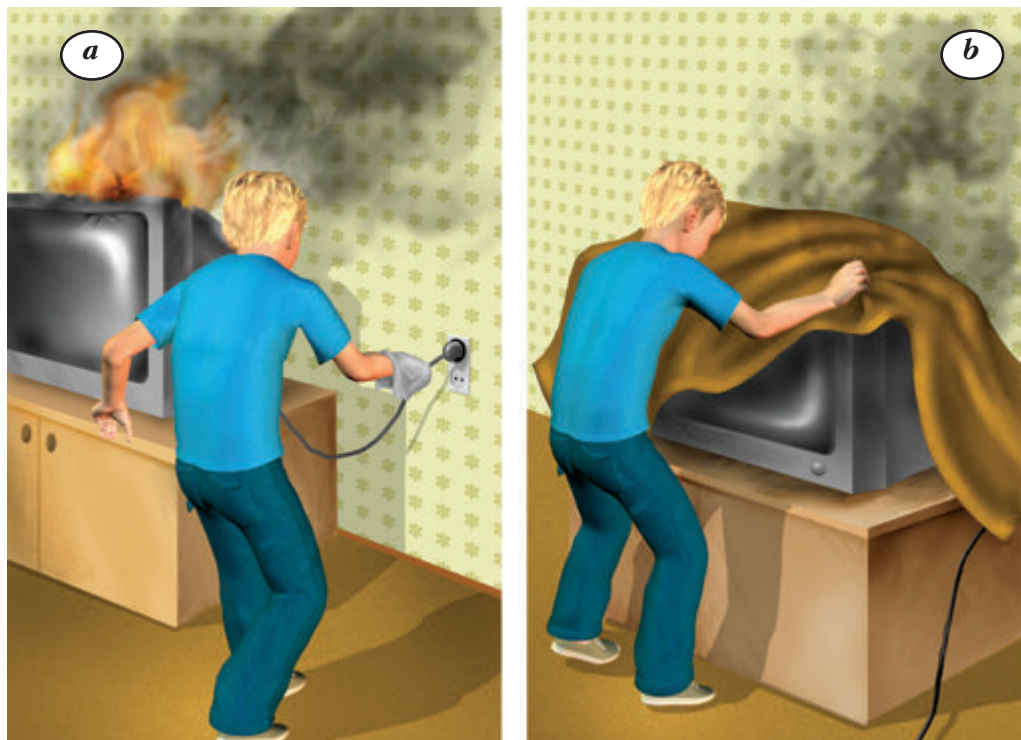
Imaginează-ți situația: stai în cameră și privești televizorul. Deodată din el iese fum și foc. Cum vei acționa?

În primul rând, trebuie să acționezi rapid. Dacă pierzi timp, focul se poate răspândi într-o clipită, iar dacă reacționezi corect și la timp, focul este lichidat în câteva minute.

În al doilea rând, trebuie să acționezi extrem de atent! Trebuie să ții minte, că pe firele electrice conectate la priză nu se toarnă apă! Poți fi electrocutat. De aceea, trebuie să învelești mâna cu o cârpă uscată (haină, prosop, batistă) și să scoți cablul din priză (imag. 78, a) ori de închis curentul la contorul electric.

Numai după ce l-ai deconectat, poți să-l stingi ca pe un foc obișnuit. Cel mai potrivit e să-l acoperi cu o pătură, ca să limitezi pătrunderea oxigenului (imag. 78, b) și să torni deasupra apă.

Și ultima. În asemenea condiții niciodată nu trebuie să eziți, să te gândești, că, stingându-l cu apă, poți să-l strici. Dacă vei pierde secun-
dele cu asemenea gânduri, ai șanse să pierzi mult mai multe, poate și sănătatea ori viața.



Imag. 78

Cum de ieșit din încăperea plină de fum

În timpul incendiului cel mai periculos nu este focul, ci fumul plin de gaze otrăvitoare, care se formează în timpul arderii. De aceea, nimerind într-o încăpere cu fum, trebuie imediat de luat măsuri de protecție a organelor respiratorii. Pentru aceasta culcă-te la podea și acoperă nasul și gura cu o pânză, dacă e posibil, udă. Ca să nu pierzi orientarea ieși din încăpere pe lângă pereți (imag. 79)



Imag. 79

Evacuarea din încăperea școlii

Extrem de periculoase sunt incendiile în școală, fiindcă acolo se află sute de copii, iar atunci când se iscă pericolul, poate apărea și panica.

Panica este o stare, când oamenii pierd controlul asupra capacității de a gândi, a aprecia situația și de a acționa. Oamenii sunt cuprinși de spaimă, încep să plângă, să strige, să alerge haotic, ori să se ascundă în locuri greu accesibile. Acest comportament creează un pericol adăugător pentru ei și pentru cei din jur.

Dacă mai mulți oameni sunt cuprinși de panică, se formează o mulțime necondusă și agitată. Omul este o ființă cuminte, dar nimerind în mulțimea cuprinsă de panică, pierde controlul asupra rațiunii și această mulțime devine necontrolată și periculoasă, care are putere mare, dar nu are minte.

Pentru a evita apariția unei asemenea mulțimi în timpul incendiului sau altei situații periculoase, în fiecare școală sau alt loc public, la un loc vizibil pentru toți sunt plasate planurile de evacuare.

Lucrare practică



1. Studiază atent planul de evacuare din școală. Desenează în caiet ruta de ieșire afară, în caz de alarmă de incendiu.



2. La comanda învățătoarei, executați evacuarea de câte-va ori. Țineți minte, principalul e de evitat formarea mulțimii, din cauza căreia pot să sufere mulți. Extrem de atenți trebuie să fiți pe scări, la ușă și în trecerile înguste.



3. Antrenați-vă să protejați organele respiratorii de gazele otrăvitoare. Simțind miros de fum, acoperiți nasul și gura cu o pânză, dacă e posibil, udă. Ca să nu pierdeți orientarea, ieșiți din încăpere pe lângă pereți (imag. 79).



4. Împreună cu părinții desenați planul de evacuare al caselor voastre. Notați ieșirile din fiecare cameră și locul întâlnirii după evacuare.

CONCLUZII LA CAPITOLUL 1 PARTEA 5

1. Este mai ușor de prevenit incendiul, decât de-l stins.
2. Dacă nu ești sigur, nu aprinde aragazul fără prezența celor adulți.
3. Dacă ai observat un aparat electrocasnic defectat (priză, din care ies scânteii, ori cablul defectat), imediat anunță părinții.
4. Dacă a luat foc prosopul, lăsat prea aproape de plită, toarnă pe el un pahar cu apă ori acoperă-l cu un capac.
5. Dacă a apărut vre-un incendiu, anunță pompierii la numărul de telefon 101 și toți oamenii, care se află în încăperi.
6. În timpul incendiului trebuie salvate oamenii, ci nu lucrurile.
7. Înainte de a stinge aparatul electrocasnic (fierul de călcat, televizorul), trebuie de-l deconectat de la sursa de curent.
8. În încăperea unde este stocat fânul sau canistrele cu benzină, nu se permite folosirea focului deschis, nu se fumează.

Capitolul 2. În situații autonome

Oamenii, printre care trăiești, formează un mediu social. Aceștia sunt părinții, rudele, prietenii, învățătorii, vecinii, oamenii cunoscuți și necunoscuți, cetățenii localității tale, populația țării.

Marea majoritate dintre ei sunt cinstiți și politicoși, dar aceasta nu înseamnă că nu există pericole pentru viața și sănătatea ta.

Ai crescut mai mare și mai mult timp ești singur. Dacă te porți necuviincios, poți să nimerești într-o situație periculoasă oricând și oriunde: în casa ta, în curte, la școală, în locurile de aglomerare a oamenilor – la mitinguri, pe stadioane, în gări. Periculoși sunt oamenii care folosesc băuturi alcoolice și narcotice, cei care încalcă legile – fură, se ocupă cu înșelăciuni sau diferite alte câștiguri necinstite.

Vei înfăța:

- să ai grijă de securitatea locuinței tale;
- să te porți în siguranță în curte;
- să alegi jucării și locuri nepericuloase pentru distracții.

§ 26. SINGUR ACASĂ

*Securitatea locuinței tale •
Cum să aperi casa • Atenție: „Concurs!”*

Cum de se apărat de infractori

Fiecare om crede că pereții casei vor apăra cu nădejde liniștea și proprietatea lui. Dar pentru aceasta e necesar de întreprins unele acțiuni de securizare a locuinței. Cele mai slabe locuri sunt ferestrele, ușile și balcoanele. Ușile trebuie să fie tari, înzestrate cu lăncișoare, vizor și încuietoare de nădejde. De acestea vor avea grijă părinții tăi. Dar și cele mai tari uși nu vor ajuta, dacă stăpânii vor fi neglijenți. (imag. 80).



Imag. 80



Amintește-ți, cum trebuie de se comportat, când rămâi singur acasă. Verifică-te cu ajutorul îndreptarului de la pag.172-173. Joacă-te în cros-test. Dacă ai uitat regulile, caută-le la pag. 4.



1. Tu ai auzit soneria și te-ai apropiat de ușă, dar nu ai văzut pe nimeni în vizor. Te vei gândi, că a ars becul pe scară și vei deschide ușa (4) ori vei întreba, cine este(5)?



2. Dacă cineva în curte se laudă că are acasă multe lucruri scumpe – televizor nou ori computer, tu la fel te vei lauda (6), ori nu vei lua parte la discuție (7)?

3. Cheea ta de la casă (apartament) o vei ascunde sub covoraș, în alt loc îndosiat (8) ori o vei ținea cu tine (9)?

4. Este foarte periculos! Uneori infractorii special sting lumina pe scară ori acoperă vizorul (1).

5. Nu deschide ușa, până nu te vei convinge că nu este nici un pericol (2).

6. Lăudărosul este o descoperire pentru hoți! Ai în vedere, infractorii rareori jefuiesc apartamentele aiurea. De obicei, ei sunt bine informați și știi în care apartament sunt lucruri scumpe. Le știu de la lăudăroși, așa că e mai bine să-ți ții limba după dinți (2).

7. Cumینtel este al doilea nume al tău. Astfel nu numai vei păstra proprietatea, dar vei câștiga stima prietenilor ca o persoană ce nu iubește să se laude (3).

8. Covorașul, dulăpiorul, ascunzătoarea de lângă ușă sunt locuri cunoscute și ușor de le găsit pentru infractori (3).

9. E corect, dar nu agăța cheia la gât. Mai potrivit ar fi un buzunăraș mic ascuns, despre care nu trebuie să știe cineva. Dar mai bine ar fi, dacă părinții ar lăsa cheia pentru tine la vecini (10).

10. Ai ajuns la final, dacă ai răspuns corect, părinții se pot mândri cu un copil cuminte și precaut.

Reține!

1. Întotdeauna ține ușa încuiată.

2. Nu deschide ușa, până nu te-ai convins că nu este nici un pericol.

3. Nu te lăuda cu lucrurile scumpe în fața prietenilor și, mai ales, în fața străinilor.

4. Nu lăsa cheile de la casă, apartament sub covoraș, ori în alte locuri ușor accesibile.

Riscurile de traumatism casnic



Împreună cu cei adulți studiați locuința voastră și întocmiți un îndreptar „Locurile și obiectele periculoase din locuința mea”.

Atenție: „Concurs!”

Sunt cunoscute cazurile, când stăpânii apartamentelor primeau, pe neașteptate, conturi mari de plată pentru serviciile de telefon. S-a clarificat, că ei erau nevoiți să achite sume mari de bani pentru distracțiile copiilor, care, din neglijență, au participat la „concurs” sau au comandat felicitare prietenului său.



Întruniți-vă în grupuri. Studiați atent imaginea 81 și amintiți-vă, dacă ați văzut la televizor asemenea anunțuri. Povestiți despre aceasta în clasă.



Imag. 81

Securitatea în Internet



Întruniți-vă în grupuri și întocmiți un îndreptar „Regulile de securitate în timpul folosirii Internetului”

Comparați ce vi s-a primit cu regulile din pag 173.

§ 27. SINGUR ÎN CURTE

*Regula celor 5 „NU” • Plimbarea neprimejdioasă •
Într-o situație periculoasă cu un necunoscut •
Cum să te aperi de înșelători*

Ca și majoritatea elevilor de clasa a 5-a, tu te plimbi pe străzi, prin curte, mergi la școală, la magazin singur, fără însoțirea adulților. Dar dacă părinții nu te lasă să te îndepărtezi prea mult de curte, nu te supăra. Ei cunosc mai bine situația din localitate și au grijă de securitatea voastră.

În cazul când vei fi pe stradă, respectă regula celor 5 „NU”, întocmită special pentru copii:



Priviți imaginea 82. Cine dintre personajele din povești respectă regula celor 5 „NU”? Cum le-au încălcat alte personaje?

NU sta de vorbă cu necunoscuții.

NU te așeza în mașină la necunoscut.

NU lua nimic de la necunoscut.

NU te abate din drumul de la școală spre casă.

NU te plimba prin curte după ce a înnoptat.



Imag. 82



Cu ajutorul cros-testului, regulilor de la pag. 173 și sfaturilor de la pag. 142-143 întocmiți un îndreptar de comportament neprimejdios cu necunoscuții.



1. În curte trebuie să te temi de toate (5), să te porți liniștit și încrezut (7) ori obraznic și nerușinat (6)?



2. Unii copii iubesc să asculte audiopleierul în drum spre școală ori spre magazin. Aceasta este bine (8) ori este rău (9)?

3. Seara târziu trebuie de mers pe drumul cel mai scurt (10) ori pe cel mai neprimejdios (11)?

4. La școală, la magazin, încă undeva e mai cu siguranță să mergi singur (12) ori cu prietenii (13)?



5. Nu e corect. Persoanele sperioase, fricoase în curte atrag atenția infractorilor. Și invers, o privire liniștită, o ținută încrezută sunt o apărare oarecum originală contra infractorilor (1).

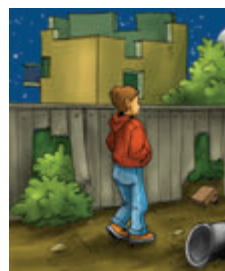
6. Aceasta poate provoca huliganii care caută motiv să se agațe de cineva (1).

7. În orice împrejurări stăruie-te să te porți încrezut. Chiar într-un oraș necunoscut comportă-te așa, ca străinii să nu observe că ești venit. Pentru aceasta e bine din timp să faci cunoștință cu planul orașului, să trasezi ruta cea mai bună. Desigur, într-un oraș necunoscut e mai bine să te întâlnească cineva la gară (2).

8. Acest obicei este periculos. Pleierul nu numai că îți sustrage atenția, dar poate fi interesant pentru hoți (2).

9. Obiectele de preț e mai bine de le lăsat acasă, dar dacă le-ai luat, mai bine să nu le expui la vedere (3).

10. Greșești. Drumul cel mai scurt nu întotdeauna este și cel mai sigur. Dacă ți se întâmplă să mergi undeva seara, încearcă să eviți locurile neiluminate, trecerile pustii, parcurile, stațiile de transport. Ține-te mai departe de tufișuri și garduri (4).



11. Bravo, însă mai bine de nu ispitit soarta. Dacă ai de te întors noaptea, mai bine roagă pe cineva să te conducă sau să te întâlnească (4).

12. Degeaba crezi așa. Un adolescent singuratic este o momeală pentru infractori. Ei nu se prea ating de copiii care sunt în grup. Cea mai de dorit este compania prietenilor când mergi pe stadion sau la film (4).

13. Compania prietenilor este și veselă, și neprimejdioasă (14).

14. Bravo, ai ajuns la final și ai câștigat, dacă ai ales ruta cea mai bună.

Reține!

1. Necunoscutul este oricare persoană cu care nu ți-au făcut cunoștință părinții ori învățătorul.

2. Plimbându-te prin curte, comportă-te liniștit și încrezut.

3. Nu lua de acasă obiecte scumpe, care pot ispiti infractorii.

4. Seara evită locurile pustii, neiluminate, parcurile, piețele.

Situațiile extreme cu necunoscuții

Probabil, ai văzut filme cu furtul copiilor. Cu părere de rău, aceasta se întâmplă nu numai în filme și în alte țări. Sperăm, că aceasta nu se va întâmpla cu tine, fiindcă înarmat este cel ce este preîntâmpinat. Dacă nu te pierzi, și în asemenea situație este șansa de a evita pericolul.

Omul necunoscut poate să se apropie de tine și să spună că lucrează împreună cu mama sau cu tata, care l-au rugat să te însoțească de la școală. El sau ea poate să-ți numească numele lor, locul de muncă, adresa. Dar la toate propunerile răspunde: „Eu nu vă cunosc. Nu merg nicăieri cu voi” și imediat mergi de acolo.

Dacă necunoscutul te urmărește sau încearcă să te rețină, fă gălăgie și strigă: „Ajutor! Eu nu-l cunosc!”

Uneori infractorii fură copiii, folosindu-se de credulitatea și educația lor. Desigur, aceste trăsături de caracter sunt bune, dar în discuția cu necunoscuții trebuie să fii atent. Observând că necunoscutul are intenții rele, uită de manierele frumoase. Dacă cineva încearcă să te rețină ori undeva să te ducă (de exemplu, să te bage în mașină), nu numai că se poate, dar este indicat să faci orice pentru apărare: să fii hâtru, să ameninți, să strigi tare, să muști, să zgârii, să bați.



Dacă ești amenințat cu arma, nu trebuie să fugi deodată. Nu poți fugi sau te apăra de glonț. De aceea, sub amenințarea armei trebuie să te comporti în așa fel, ca să nu provoci folosirea ei. Mai bine să te supui cerințelor bandiților și să aștepti momentul potrivit pentru fugă.

Hoții de stradă

În cazul când hoții te-au întâlnit într-un loc pustiu și-ți cer banii ori obiectele scumpe, trebuie să te supui. Fiindcă sănătatea și viața sunt mai scumpe. Dar de ce adesea oamenii dau înșelătorilor bunurile sale de bună voie?



Studiați atent imaginea 83 și discutați, de ce băieții au pierdut banii. Cum trebuiau ei să acționeze, ca să evite aceasta?



Imag. 83. Din materialele revistei „Barvinoc”



Imag. 84

Metodele înșelătoare de obținere a banilor sunt diverse. De aceea, prima regulă a celor 5 „NU” avertizează: „NU sta de vorbă cu necunoscuții”. Aceasta se referă și la cazurile din imaginea 83. Doar jocul cu degetarele și altele asemănătoare, care promet câștig rapid sunt înșelătorii. E potrivit de amintit aici proverbul „Cașcaval ieftin se găsește numai în capcană”.

Păzește-te și de așa numitele vrăjitoare. Ele foarte insistent opresc adulții și copiii, mai ales, fetițele, și încep a le vorbi (imag. 84). Unele dintre ele posedă hipnoza. La un timp jertfa își revine, dar nu mai are nici bani, nici obiecte de preț, iar vrăjitoarea a dispărut.

La cine să ne adresăm după ajutor

Nimerind într-o situație dificilă, neapărat trebuie să apelezi după ajutor. Dar nu la toți. Se întâmplă că infractorul are un complice undeva în apropiere. Atunci se poate întâmpla, că, fugind de un hoț, nimerеști în mâinile altuia! De aceea, trebuie să te adresezi milițianului, persoanei de serviciu din cinematograful, teatru, gară, metrou. De obicei, ei sunt îmbrăcați în uniformă specială. Dacă aceștia nu sunt prin apropiere, adresează-te casierului, vânzătorului, gardianului de oficiu sau oricui, care se află la locul de muncă. La urma urmei, cere ajutor de la trecători. În sat, orașel intră în orice curte. Ține minte: adulții întotdeauna vor apăra copilul!



Clasifică acțiunile tale după nivelul securității, începând de la cea mai neprimejdioasă.

Tu vei merge de la școală:

a) cu părinții; b) cu cel care a spus că a venit la rugămintea părinților; c) cu prietenul; d) cu cel care îți propune să te plimbe cu motocicletă?

Mai întâi de toate, te vei adresa după ajutor la:

a) un trecător întâmplător; b) milițian; c) vânzător, ori alt om care se află la locul de muncă?

§ 28. ÎN LOCURI PRIMEJDIOASE

- Jocuri în locuri primejdioase ●
- Purtare corectă în mulțime ●
- Cum să ne comportăm în lift

Locuri periculoase

Terenurile de construcție, întreprinderile industriale, carierele, minele vechi, catacombele, casele părăsite și semidărâmate sunt doar câteva dintre locurile deosebit de periculoase pentru jocuri. E posibil ca, întâmplător, să rătăcești prin peșteră, catacombe sau mine vechi, să cazi de la înălțime pe terenul de construcție, să te pomenești sub nisipul unei cariere sau dărâmăturile beciului unei case vechi. În fiecare an sute de copii, care nu țin cont de aceasta, mor sau suferă traume. Doar să te salvezi în unele situații, de exemplu, când te pomenești sub un morman de nisip, este imposibil.

De asemenea, nu trebuie să vă jucați în locurile unde se consumă alcool și narcotice. În stare de ebrietate aceste persoane se pot comporta neadecvat și să te atace.

Nu se potrivesc pentru jocurile copiilor nici locurile de plimbare a câinilor. Cu câinii trebuie să fim deosebit de atenți. Se poate întâmpla, că voi, pur și simplu, vă jucați cu mingea, iar animalul percepe aceasta ca un pericol pentru el sau stăpânul său și poate să vă atace.



1. Alcătuiți o listă a obiectivelor periculoase care se găsesc în localitatea voastră.

2. Desenați planul localității voastre sau a microraiionului. Însemnați aceste obiective pe o schemă.

Dacă, întâmplător, ai aflat că copiii au plecat să se joace într-un loc periculos sau un om s-a pomenește sub dărâmăturile unei construcții, sau a rămas încuiat în beci ori în pod, imediat anunță despre aceasta părinții sau pe cineva mai matur!



Imaginează-ți că prietenul tău a hotărât să se joace într-un loc periculos. Antrenați-vă în perechi cum să renunțați de la propunerile periculoase și să-l convingeți în aceasta și pe prieten.

Jucați o scenetă, în care să folosiți însemnele unei purtări încrezute (pag.111).

Securitatea în mulțime

De asemenea, stăruie-te să ocolești locurile unde se adună multă lume. La cinema, în teatru, la concert sau fotbal e bine să vii din timp.

Dacă în bilet nu este indicat locul, așează-te cât mai aproape de ieșire și cât mai departe de trecerea centrală. După concert sau film, e mai bine să aștepți până lumea iese din sală. Nu umbla pe la mitinguri și demonstrații de protest, pentru copii aceasta este deosebit de periculos.

Pregătindu-te să mergi într-un loc unde este multă lume, trebuie din timp să-ți pregătești hainele și lucrurile pe care le vei lua cu tine.

Fularul, basmaua, colierul sau lăntișorul de la gât te pot sugruma agățându-se de ceva. Pantalonii înguști, rochia exagerat de lungă te vor încurca să te miști liber. Rucsacul sau geanta cu mâner lung, în mulțime îți vor fi incomode și-i vor deranja pe alții.



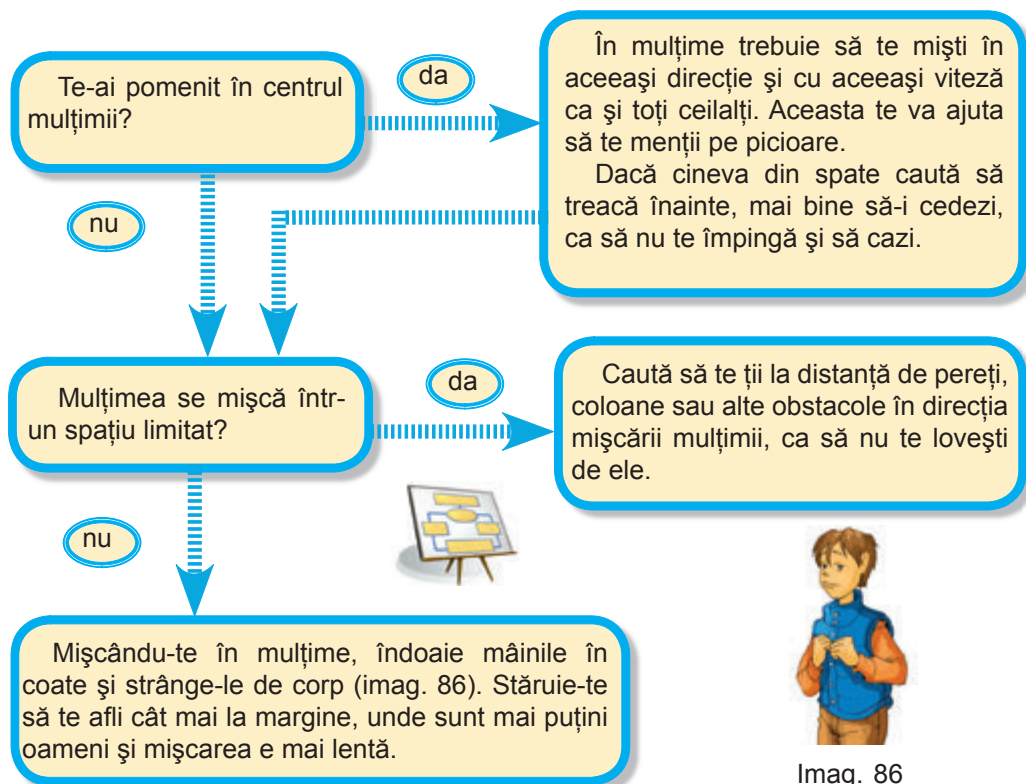
Examinează imag. 85. Care dintre aceste haine, încălțăminte, genți nu se potrivesc pentru locurile aglomerate? De ce? Care lucruri mai puteau fi desenate aici?



Imag. 85



Dacă ai nimerit în mulțime, principalul e să te ții pe picioare și să eviți obiectele dure. Folosind bloc-schema, alcătuiți regulile de comportare în mulțime. Verificați-vă la pag. 173.



Dacă ai căzut, deodată caută să te concentrezi și fă-ți vânt ca să te pui pe picioare.

Dacă nu e posibil, această poziție (imag. 87) te va ajuta să eviți traumele serioase. Strânge-te ghem. Trage picioarele, iar cu mâinile protejează capul.



Imag. 87

În lift

Clădirile moderne cu multe etaje au lifturi. Ele sunt dotate cu sisteme de frânare, care pot opri cabina chiar în caz de rupere a cablului. Dar, trebuie de ținut minte că liftul este un loc de pericol deosebit. De aceea, există reguli speciale de folosire a lui.



1. De ce copiilor în vârstă de până la 7 ani li se interzice să se afle singuri în lift?
2. De ce se interzice ca liftul să fie supraaglomerat?
3. De ce e periculos să te afli în lift cu persoane necunoscute? Cum să eviți aceasta?

Se întâmplă că copiii se obrăznicesc în lift. Cel mai rău e când aceștia aprind ceva. Aceasta e totuna cum ai încerca să-ți dai foc țig. Incendiul în lift e ceva groaznic. Mina liftului este ca un hogoag de cuptor. E destul de o scânteie și cabina se poate aprinde. Să te salvezi în această situație e imposibil.

Oare trebuie să povestești părinților despre aceea, că cineva dintre cunoscuții tăi face ceva asemănător? După cum vă dați seama, de fiecare dată el își pune viața într-un pericol de moarte, iar acest pericol îi paște și pe alții.

Câteodată cabina liftului se oprește brusc între etaje. În acest caz, în loc de panică și încercările de a deschide singuri ușile, trebuie să anunți despre aceasta dispecerul (imag. 88).

Unele sunt parcă nenorocoase. Ele sunt zgâriate, cu pereții desenați și butoanele topite de la focul chibritului.



Imag. 88



1. Cum credeți, cine și de ce strică lifturile? Cum pot să sufere oamenii din această cauză?
2. Alcătuiți un îndreptar „Regulile de comportare corectă în lift”.

Reține!

Liftul nu este un loc pentru joacă!

EXERCIȚII DE RECAPITULARE LA CAPITOLUL 2 PARTEA 5



Multe pericole și probleme ce țin de acestea pot fi ușor evitate, dacă te înveți să le prevezi. Antrenează-te să faci acest lucru, îndeplinind exercițiile de mai jos. Pentru aceasta amintește-ți totul ce ai învățat în acest capitol.

Numește, din ce cauze trebuie să te ferești de oamenii care:

- se află în stare de ebrietate sau sub influența narcoticelor;
- sunt nervoși, se comportă straniu sau agresiv;
- spun minciuni, sunt șmecheri;
- încalcă legea.

Numește, din ce cauze trebuie să te ferești de așa locuri ca:

- terenurile de construcție;
- locurile de plimbare a câinilor;
- automagistrale cu circulație intensivă;
- peșteri, catacombe, cariere, teritoriile obiectivelor industriale, etc.;
- locuri, unde se adună cei care consumă alcool sau narcotice, boschetarii;
- locuri aglomerate ca transportul, sălile, mitingurile, meciurile de fotbal, trecerile de pietoni subterane, piețele, unde se organizează concerte, etc.;

Numește, din ce cauze trebuie să te ferești de asemenea acțiuni ca:

- plimbarea prin curte seara;
- să te așezi în mașină cu un necunoscut, să mergi la el acasă;
- să te reții în drum de la școală spre casă;
- să lași ușa descuiată;
- să spui minciuni părinților, cu cine și unde te duci la plimbare;
- să te lauzi cu lucruri scumpe;
- să strici instalațiile din lift, de pe terenurile de joacă pentru copii, scrierea pe pereți, etc.

CAPITOLUL 3. În mijlocul naturii

Asupra sănătății omului influențează mulți factori. Printre aceștia se numără și cei naturali. Soarele, aerul și apa sunt condițiile principale de existență a omului și factorii cei mai importanți de îmbunătățire a sănătății. Însă influența naturii poate fi negativă. De exemplu, din cauza condițiilor naturale nefavorabile sau a calamităților naturale.

Oamenii întotdeauna s-au străduit să facă mediul înconjurător lipsit de pericol, au căutat să influențeze asupra lui și chiar să-l schimbe. Atâta timp cât această influență se răspândea doar asupra naturii sălbatice, nimeni nu-și crea probleme. Cu timpul, aceasta a început să fie periculos chiar pentru om. Doar omul, ca și alte ființe, necesită, în primul rând, aer curat, apă și hrană.

Vei învăța:

- să înțelegi și să prețuiești unicitatea planetei noastre, să afli ceea ce poate dăuna naturii;
- să alegi mărfuri în ambalaje ecologice;
- să acționezi corect în zonele calamităților naturale;
- să te odihnești în sânul naturii sau în apropierea apei în siguranță.

§ 29. PĂMÂNTUL ESTE CASA NOASTRĂ COMUNĂ

Unul pentru toți •

Cum oamenii au exploatat natura •

Problema deșeurilor menajere

Unicul loc în Univers unde există viață este planeta Pământ. Atâta timp cât nu vom cunoaște o altă planetă pe care omul ar putea să se transfere și s-o exploateze, visurile noastre despre zborurile astrale rămân de nerealizat.

Pământul este casa comună a tuturor popoarelor care o populează. Nouă nu ne este indiferent care este atitudinea față de natură în alte țări, doar poluarea nu are frontiere. Ea se răspândește cu vântul, ploile, râurile și fluxurile maritime.

Pământul este casa comună nu numai a oamenilor, dar și a plantelor, animalelor, a totul ce este viu. Și din cauza atitudinii de consumare față de natură, deja au dispărut multe specii. Unele dintre acestea sunt incluse în Cartea Roșie. Aceasta înseamnă că ele se află pe cale de dispariție. În pericol de distrugere se află pădurile tropice, care sunt „plămâni planetei”. Anual, tot mai multe teritorii se transformă în pustiu, în particular, din cauza surplusului de paștere a animalelor.

Pământul este casă pentru acei care trăiesc astăzi și vor trăi mâine. Generația de astăzi trebuie să aibă grijă nu numai de sine, dar și de urmașii săi – copii, nepoți și strănepoți.

Întruniți-vă în patru grupe. Prezentați cel puțin câte două dovezi în apărarea următoarelor enunțuri:



1. „Eu îmi iubesc planeta, deoarece ea este deosebită”.
2. „Eu port răspundere pentru viitorul planetei mele”.
3. „Pe mine mă îngrijorează soarta a tot ce este viu pe Pământ”.
4. „Principala datorie a omenirii este să păstreze Pământul în stare bună pentru viață”.

Mediul înconjurător și progresul tehnic

În timpurile străvechi, când pe Pământ au apărut primii oameni, pe el domina Natura. Ea asigura toate cele necesare pentru viață: aer, apă, hrană, îmbrăcăminte. În același timp, era și cauza multor pericole: frig, foame, calamități. De la bun început oamenii se străduiau să-și facă mediul confortabil și în siguranță. În același timp, schimbând mediul natural, ei își creau nu numai comodități, dar și pericole.



Ca să afli mai mult despre aceasta, joacă-te în cros-test. Pe o coală de hârtie desenează-ți traseul, apoi verifică-ți rezultatul și compară-l cu rezultatele prietenilor.

1. Se știe că durata medie a vieții oamenilor primitivi nu depășea 30 de ani. Cum crezi aceasta se întâmpla mai mult din cauza foamei (4) sau a bolilor (5)?

2. În Evul Mediu rar care om trăia până la o vârstă înaintată. După părerea ta, cauza morții în acele vremuri era foamea (6) sau epidemiile (7)?

3. Oamenii contemporani trăiesc mai mult decât înaintașii lor. Cum crezi, ce pune în pericol mai mult viața și sănătatea oamenilor: calamitățile naturale (8) sau urmările negative ale progresului tehnic (9)?

4. Cauza morții premature a oamenilor primitivi de cele mai multe ori era foamea. Vânatul consistent nu se întâmpla în toată ziua (2).



5. Incorect. Învățații au dovedit că chiar dacă oamenii primitivi tot se îmbolnăveau, principala cauză a vieții lor scurte era aceea că omul bolnav nu putea să-și obțină hrana și murea de foame (1).

6. Din acele vremuri, când oamenii s-au învățat să semene pâine și să crească animale, foamea a încetat să fie principala cauză a morții. Având un lot de pământ și câteva animale domestice, putea fi hrănită întreaga familie (2).



7. Corect! Epidemiile și bolile infecțioase precum ciuma, holera și altele din când în când pustiau orașele, țările, continentele. Locuitorii orașelor medievale trăiau în condiții antisănătare strașnice. De exemplu, ei nu-și dădeau seama că una dintre cauzele bolilor era aruncarea murdăriei în râuri și pur și simplu pe drumuri. Nu e de mirare că infecțiile se răspândeau repede (3).

8. Incorect. Chiar dacă calamități naturale au loc și în prezent, oamenii s-au învățat în multe cazuri să le prevadă (3).

9. Secolul XX a fost numit secol al revoluției tehnico-științifice, care a adus omenirii un profit neînchipuit mai înainte: telefon, radiou, televiziune, automobile, etc. Însă progresul tehnic are și partea inversă. Accidente rutiere, incendii, accidente în producție, poluarea mediului ambiant au devenit foarte periculoase pentru sănătatea și viața oamenilor (10).



10. Tu ai ajuns la finiș și ai învins dacă nu te-ai abătut de la traseul corect.

Poluarea mediului

Omul, ca orice ființă, creează resturi. În mediul natural resturile ființelor vii sunt prelucrate de muște și bacterii. Plantele moarte, excrementele animalelor se transformă într-un strat de pământ și poluarea mediului nu are loc.

Spre deosebire de alte ființe vii, oamenii creează deșeuri artificiale, pe care natura nu le poate prelucra. Sticla de plastic sau punga de polietilen nu vor putea nici peste mulți ani. De aceea oamenii trebuie să facă curățenie în urma lor.

Știi că...

În Europa Apuseană se acordă o atenție deosebită adunării și prelucrării deșeurilor menajere. De exemplu, în Germania se interzice aruncarea lucrurilor din plastic și cartonului într-un singur container. Pentru fiecare fel de deșeuri (plastic, hârtie, sticlă, metale colorate, resturi de mâncare) sunt containere separate.



Probabil și în Ucraina în viitorul apropiat se vor lua asemenea măsuri. În prezent, cu părere de rău, gunoiul poate fi văzut acolo unde oamenii trebuie să se odihnească și să se bucure de natură.

Este greșită părerea că ordinea și curățenia mediului depinde numai de putere și de întreprinzători. Tu tot ești responsabil de ea. Doar fiecare copăcel rupt înseamnă o oarecare cantitate de substanțe dăunătoare în aer pe care el trebuia să le neutralizeze. Fiecare gazon băătorit, floare ruptă sau hârtie aruncată pe pământ înseamnă încălcarea echilibrului natural. Urmările acestor lucruri cu timpul pot deveni catastrofale.

Știi oare că cele mai multe plante care în prezent au dispărut de pe fața Pământului au fost pur și simplu rupte de oameni?



Ocrotește natura acela, care (alegeți răspunsul corect și continuați enumerarea):

a) predă maculatura; b) conectează fără necesitate aparatele electrice; c) lasă gunoiul în pădure; d) îi anunță pe cei în vârstă despre scurgerea produselor petroliere; e) nu pleacă din pădure fără un buchet de flori; f) închide robinetul când spală dinții...



Întruniți-vă în grupuri de către 4-5 persoane și executați proiectul „Detectiv pentru protecția mediului”.

Fiecare grup urmează să descrie, să deseneze sau să fotografieze cazuri de poluare a mediului în satul său. Aceasta poate fi un număr mare de automobile pe drumuri, o întreprindere industrială care aruncă deșeurile în râu sau o gunoiște de la marginea pădurii. Cele mai interesante materiale folosiți-le în gazeta de perete sau întocmiți un stand.

Ambalaj nepericulos pentru mediu

În magazine pot fi văzute diverse mărfuri în ambalaj atrăgător. Însă doar în unele cazuri el nu este dăunător pentru mediu. Acestea sunt pungile de hârtie, vasele din sticlă de folosință multiplă, cutiile de carton. Dacă noi, cumpărătorii, vom prefera mărfuri în asemenea ambalaj, producătorii fără îndoială vor ținea cont de aceasta.



Imag. 89. Care dintre aceste mărfuri au ambalaj nedăunător mediului.



Când cumpărați mărfuri în ambalaj de plastic, stăruțiți-vă să-l folosiți încă o dată. Iată ce lucruri minunate propun autorii cărții „Mâini dibace” (imag. 90). Propuneți prietenilor descoperirile voastre.

Cupă, cană și
bombonieră



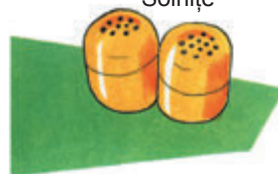
Vază și container
pentru flori



Plută și
hrănitore
pentru pești



Solnițe



Șorț din pungă de polie-
tilen



Breloc container pentru
mărunțișuri

Burete pentru încălțăminte

Imag. 90

Refolosirea ambalajului din plastic este o posibilitate reală de a reduce poluarea naturii.

§ 30. CALAMITĂȚILE NATURALE

- *Prezicătorii calamităților naturale*
- *Unde să ne ascundem de furtună*
- *Comportarea în timpul inundației*

Din vreme în vreme, în lume se întâmplă catastrofe naturale. La începutul anului 2005 pe litoralul Indiei, Tailandei și altor țări din Asia de Sud-Est au avut loc tsunami. Valurile înalte cât o clădire cu zece etaje au distrus în totalitate orașele de pe litoral, precum și stațiuni de odihnă cunoscute în toată lumea.

Tsunami a luat viața a mai mult de 300 mii de persoane. Numărul mare de victime se explică prin faptul că tsunami nu este caracteristic pentru această regiune, locuitorii de aici niciodată n-au auzit despre el. Țările care s-au pomenit în zona calamităților, nu aveau instalații de prevenirea tsunami.



1. Numiți cât mai multe feluri de calamități naturale (tsunami, erupția vulcanului...).
2. Clasificați aceste calamități naturale după următoarele însemne:
 - Care au loc mai mult vara, primăvara, toamna, iarna și care nu depind de anotimpul anului?
 - Care dintre acestea sunt periculoase pentru locuitorii de la munte, din stepă, de pe litoralul oceanului?
3. Care dintre acestea au loc în Ucraina?



Aproape fiecare ediție a noutăților conține informații despre condițiile meteo nefavorabile și calamitățile naturale. Găsiți câteva informații de acestea, în particular despre acelea care au avut loc în zona voastră. Discutați-le împreună cu prietenii.

Prezicători ai calamităților

Știi tu oare că animalele au capacitatea de a prevădea schimbarea vremii (imag. 91)? Existența lor în întregime depinde de natură, de aceea ele reacționează chiar la schimbările neesențiale ale mediului. Dar ce să mai zicem despre calamitățile naturale? Animalele simt apropierea lor și caută să se salveze.

În timpul tsunamilui din India elefanții i-au salvat pe păzitorii lor prin aceea că au încetat să-i asculte și s-au îndreptat spre munți, cât mai departe de litoral.



Rândunelele zboară la înălțime joasă – va fi ploaie și vânt.



Multe ciori zboară și sunt agitate – se va strica vremea.



Pescărușii stau pe apă – va fi timp bun, iar dacă umblă în lungul malului – va fi furtună.



Dacă broaștele sar în lungul malului – va fi ploaie, iar dacă stau pe apă – nu va ploua.



Dacă pisica doarme acoperindu-și nasul cu laba, așteaptă răcirea vremii.



Iar dacă va dormi cu burta în sus în drum, va fi cald.

Imag. 91. Comportamentul unor animale înainte de schimbarea vremii.



1. Ce fel de purtare a animalelor mai mărturisește despre schimbarea timpului?
2. Ce plante cunoașteți care reacționează la schimbarea vremii? Cum se observă aceasta?

Descărcările electrice în atmosferă

Cele mai caracteristice pentru zonele noastre sunt calamitățile naturale sub formă de furtuni și uragane, însoțite de ploi torențiale și grindină. Meteorologii au învățat să le prevadă destul de bine. De aceea, dacă ai auzit vreo înștiințare despre vânt puternic (25-30 m/s) și de posibile furtuni, mai bine stai acasă. Dacă se întetește, închide geamurile și ușile și deconectează din priză toate aparatele electrocasnice. În timp de furtună nu vă folosiți de conducta de apă și de telefon.

Dacă furtuna te-a găsit în afara casei, urmează să acționezi în dependență de situație. Cum să procedezi te vor ajuta exercițiile din bloc-schema de la pag.159.



1. Imaginează-ți că mergi pe un câmp. A început furtuna. Tu: a) începi să alergi; b) te ascunzi sub unicul copac; c) găsești o vâlicică și te așezi ca să nu fii cel mai înalt punct de pe suprafață.

2. Examinează imag. 92 și numește-i pe acei care se pot afla în pericol, ascunzându-se de furtună:

a) în râu; b) în automobil; c) sub un copac înalt; d) în apropiere de liniile electrice; e) în cafenea.

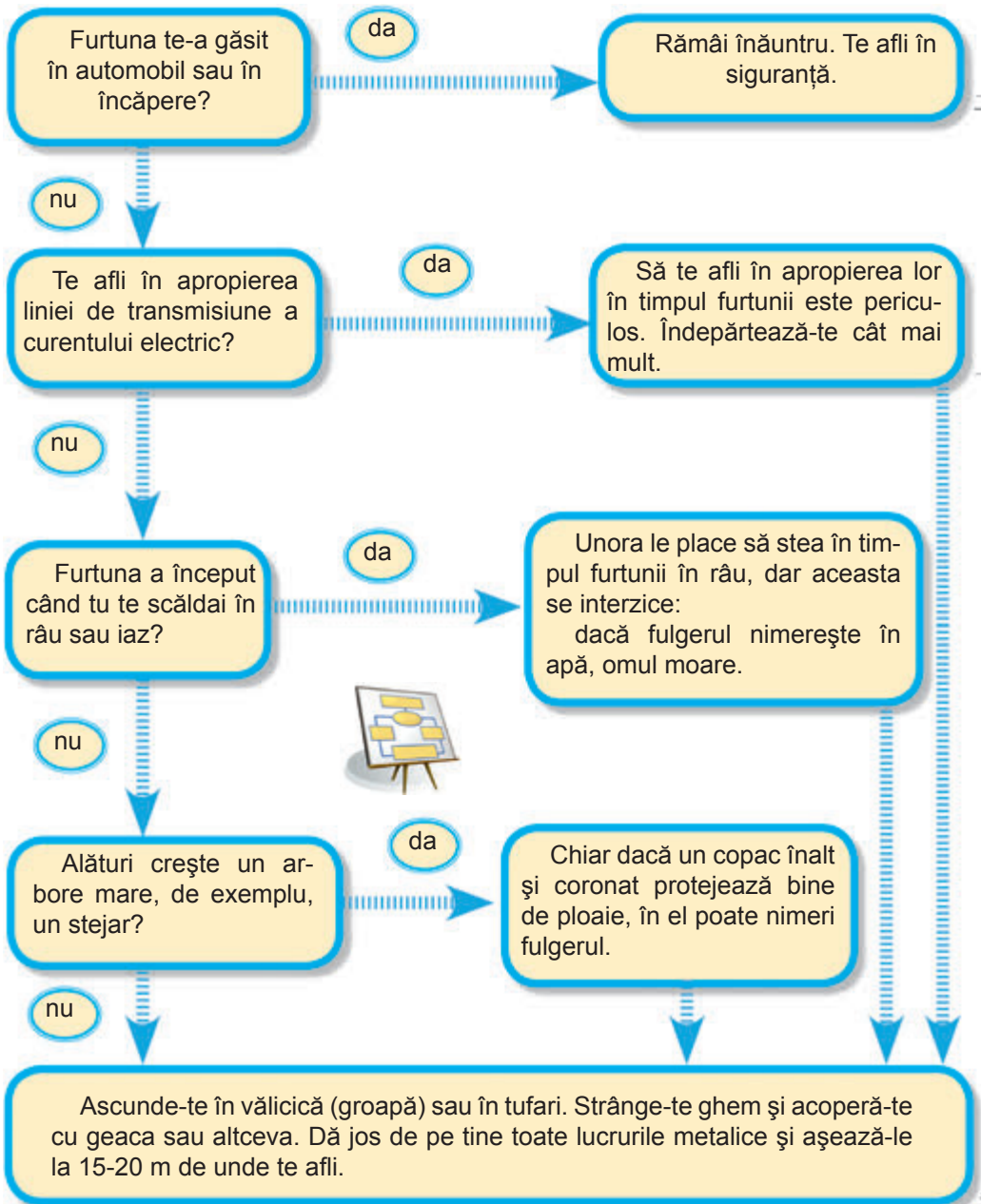


Imag. 92.



1. Cu ajutorul acestei bloc-scheme îndeplinește exercițiul de pe pagina precedentă.

2. Alcătuieste un îndrumar cum să te porți în timpul furtunii și compară-l cu cel de la pag.174.



Fulgerul, de regulă, nimerește în cel mai înalt punct de pe suprafața respectivă. În timpul furtunii se interzice folosirea telefonului mobil.

Cum să ne comportăm în timpul inundațiilor

Ploile torențiale, topirea rapidă a zăpezii deseori duc la aceea că râurile își ies din maluri și crește nivelul apelor. Ca urmare, casele de locuit sunt inundate. În timpul inundațiilor foarte mari se pot dărâma barajurile, drumurile, uneori sunt înecate animale, chiar și oameni. De aceea, dacă s-a pomenit cineva pe un teritoriu inundat, trebuie să acționeze rapid.



Cu ajutorul bloc-schemei de la pagina următoare și a îndrumarului de la pag.174, antrenează-te să acționezi corect în situațiile prezentate mai jos.

1. Mihăiță era singur acasă când a auzit la radiou înștiințarea despre pericolul de inundare a uliței sale. Locuitorilor caselor care se aflau în pericolul de inundație, li s-a ordonat să-și ieie lucrurile necesare și să meargă la școală. Ce trebuie să facă băiatul?

2. Sofia se plimba în apropierea iazului. Pe neașteptate a început o ploaie torențială, apa a început să acopere totul în jur. Fetița s-a speriat. Ce trebuie să facă mai întâi? Cum să acționeze mai apoi?

3. Vara Vasilică cu fratele său umblă noaptea la păscut caii. Locul lor preferat este în valea unui râu de munte. Tata de fiecare dată le amintește fiilor cum să procedeze, dacă noaptea începe să plouă. Ce îi sfătuiește el pe copii?

Dacă nivelul apei este mare, în primul rând îmbracă vesta sau colacul de salvare ori altceva ce-ți cade sub mână și te-ar putea ajuta să plutești: o jucărie cu aer, mingea, o cadă din plastic sau altceva.

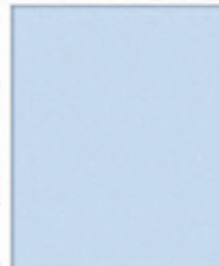
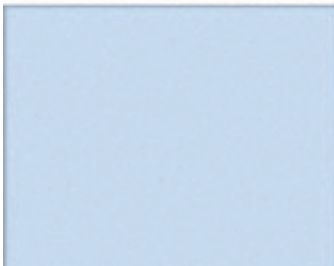
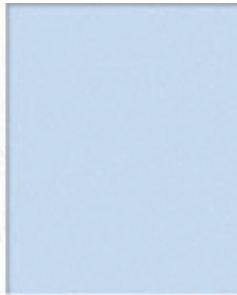
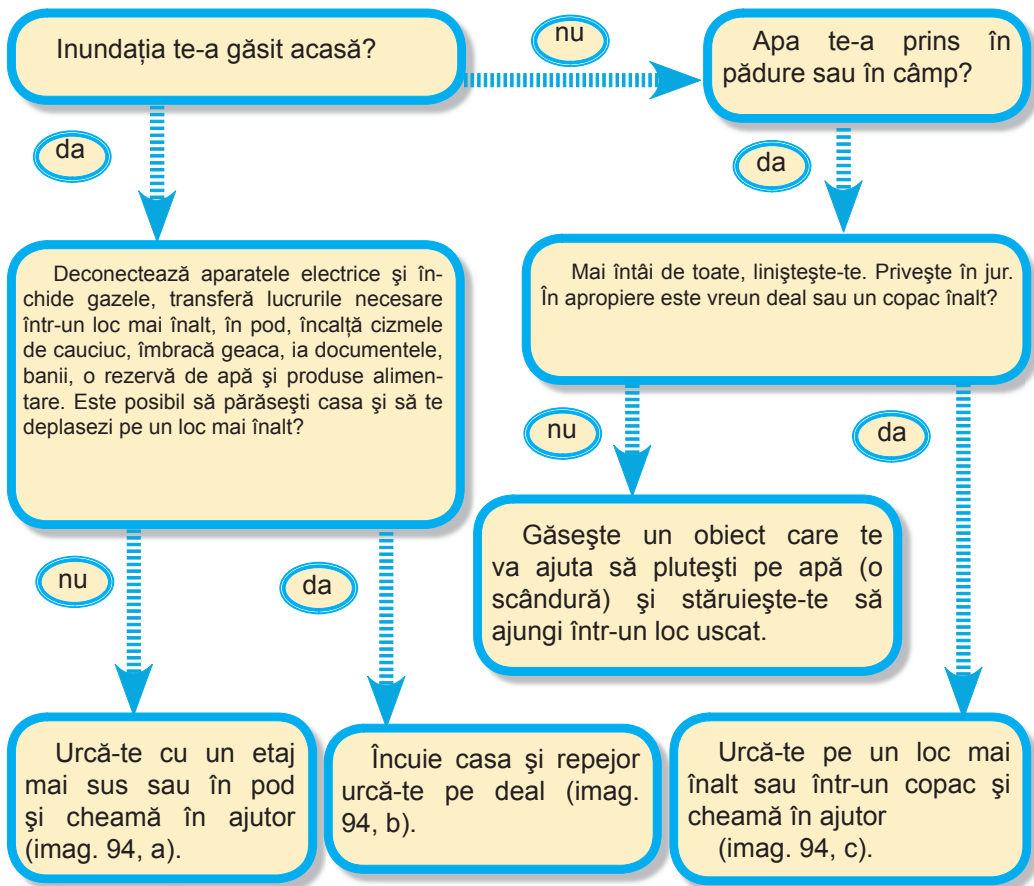


Din sticle de plastic deșarte și bandă cleioasă (scotci) se poate face un brâu de salvare, ca cel din imag. 93.



Imag. 93

Când nivelul apei crește, caută salvare într-un loc mai înalt.



Imag. 94

§ 31. ODIHNA ÎN MIJLOCUL NATURII

Plajă nepericuloasă •

Cum să ne scaldăm și să ne bronzăm corect •

Mijloace de înot • Primele lecții de înot • Ajutor celor în pericol

Lângă apă

Se termină anul de învățământ, începe vacanța mare de vară. Malurile râurilor, mărilor, lacurilor, iazurilor sunt locuri minunate pentru odihnă, iar înotul este unul dintre cele mai folositoare forme ale mișcării. Nu uita, însă, că odihna lângă apă necesită o atenție deosebită.

În preajma verii noi ne concentrăm asupra faptului, cum să evităm pe plaje cazurile periculoase, să nu ne pierdem în situație și să acordăm primul ajutor aceluia care s-a supraînfierbântat la soare, neapreciind forțele proprii și acum necesită ajutor.

Fiecare al patrulea care suferă pe apă este băiat sau fată de până la 16 ani.

Plaja nepericuloasă

Mai întâi de toate, alege un loc sigur pentru scăldat. Doar nu fiecare sector al malului sau loc de scăldare convin acestui lucru.

Numește semnele a) plajei în siguranță și b) plajei periculoase:

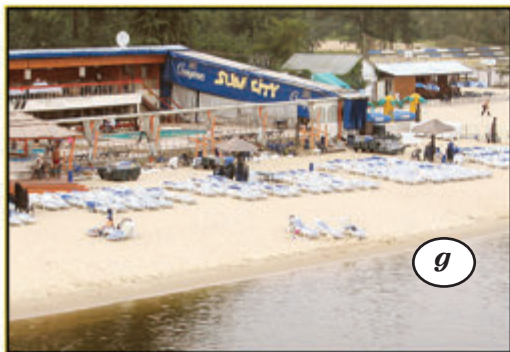


- 1) tăblița „Scăldatul interzis”;
- 2) benzină vărsată, sticlă spartă, alt gunoi;
- 3) fermă de animale, păscătoare;
- 4) mal curat (nisip);
- 5) tufari în apă;
- 6) serviciu de salvare, plute care limitează locul pentru scăldat;
- 7) maluri întărite cu beton;
- 8) pod, pistă, alte construcții hidrotehnice;
- 9) mal abrupt, apă repede;
- 10) la fundul apei este nămol și stuf.

Privește imag. 95. Care dintre aceste locuri nu sunt bune pentru scăldat? De ce? Ce semne ale plajei nepericuloase și periculoase mai poți numi?



Verifică-te la pag.174.



Imag. 95

În atenția iubitorilor de a se bronză

Băile de aer și de soare sunt cele mai răspândite feluri de călire, iar o bronzare ușoară mărturisește că vara tu te-ai odihnit bine. Însă trebuie să te bronzezi cu atenție. Mai întâi de toate, ține minte acest lucru când te pornești la mare. Unii se expun la soare prea mult chiar în prima zi și cu aceasta își strică restul timpului de odihnă.

Arsurile și insolațiile nu sunt ceva de mirare printre cei care se odihnesc, însă ignorează sfaturile medicilor de a nu merge pe plajă între orele 10 și 16, când soarele este cel mai activ și timpul expunerii la soare trebuie mărit treptat începând cu 5-10 minute.

În ultimii ani medicii tot mai mult avertizează despre dauna razelor solare și-i sfătuiesc pe iubitorii de a se bronză să se folosească de creme și șpreiuri de protecție solară. Ele vă vor proteja de arsuri și bronzarea va fi mai uniformă (imag. 96). Cremele și șpreiurile au diferite grade de protecție. În primele zile de odihnă folosește-te de cele care au un grad de protecție mai mare de 20.

Dacă nu ai reușit să scapi de arsuri, pielea s-a înroșit și ai dureri, prelucrează locurile atacate cu mijloace de tratare a arsurilor exterioare și câteva zile protejează-le de soare. În caz de arsuri grave, când umerii, spatele, burta, mâinile, picioarele s-au acoperit cu vezicule, adresați-vă medicului. Categorie se interzice să spargeți aceste vezicule. În mod obligatoriu în timpul plajei trebuie să acoperiți capul cu o pălărie, chipiu, prosop sau altceva. Aceasta te va feri de insolație. Ține minte: capul trebuie protejat în mod obligatoriu!



Imag. 96



Antrenează-te să acorzi primul ajutor în caz de insolație. Dacă cineva simte slăbiciune, somnolență, dureri de cap, sete, grețuri acționează așa cum se indică în imag. 97:

- transferă persoana dată la umbră;
- descheie-i gulerul și scote-i încălțăminte;
- umezește-i fața și capul cu apă rece sau pune-i pe cap ceva ud și rece;
- ventilează-l cu un prosop sau ziar;
- dă-i să beie apă minerală;
- anunță medicul.



Imag. 97

Patru cazuri „foarte periculoase”

Iată 4 cazuri „foarte periculoase” semnalate de organizația internațională de Cruce Roșie care îți sfătuiește pe toți să ții bine minte următoarele reguli. E periculos să înoți atunci când:

- tu ești foarte obosit;
- tu ești foarte departe de prieteni sau de mal;
- ție îți este foarte frig;
- ție îți este foarte cald.



1. De ce se interzice să înoți după plutele care indică spațiul de scaldare?
2. În ce constă pericolul pietrelor de la fundul apei?
3. La ce pot duce glumele în apă, de exemplu, dacă cineva fără necesitate te cheamă în ajutor sau, plutind pe sub apă, te trage de picioare?

Atunci când copiii nu știu să înoate bine, ei folosesc colacul de salvare, salteaua sau alte obiecte cu aer. Însă vântul, valurile și curenții pot duce salteaua cu aer departe de mal, iar acolo s-o răstoarne (imag. 98).



Imag. 98. În ce pericol se află acești copii?

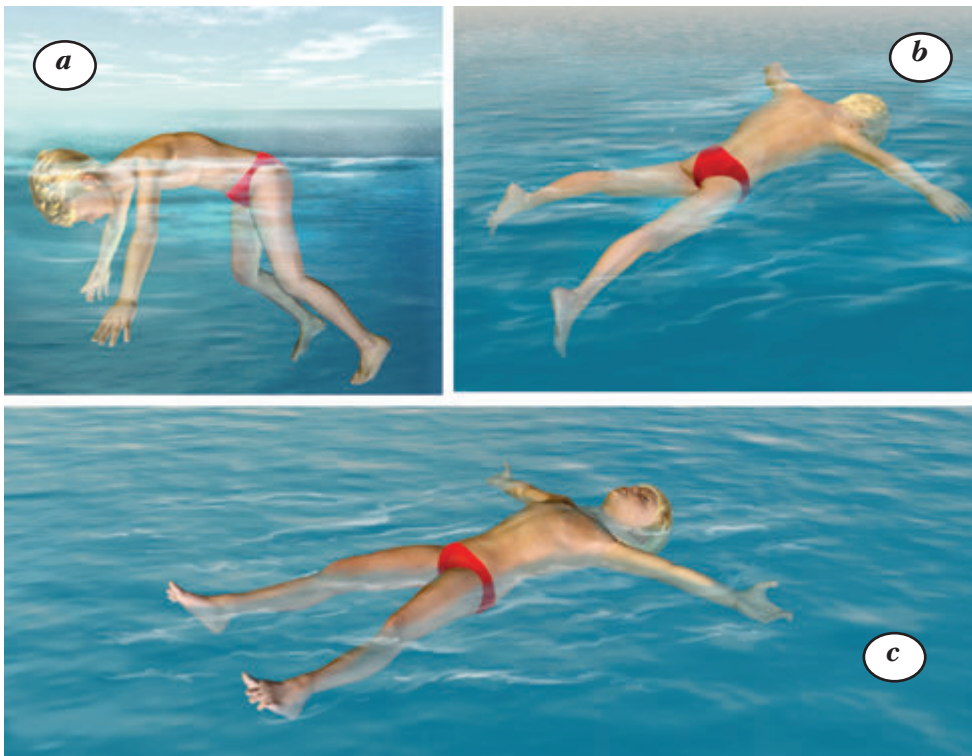
Nu te scâlta fără supravegherea celor maturi.

Primele lecții de înot

Primele lecții de înot întotdeauna sunt consacrate posibilității de a te ține și a te odihni pe apă.

Cel mai ușor este să te odihnești în poziția „meduza” (imag. 99, a). Aceasta le este în puteri chiar acelor care nu știu să înoate. La o adâncime nu prea mare trage în plămâni (nu în stomac, aceasta e important!) aer și reține suflarea. Culcă-te pe apă, slobozind mâinile și picioarele. Inițial corpul începe să se scufunde, dar peste câteva secunde neapărat se va ridica de asupra.

După aceasta încearcă poziția „steluța” (imag. 99, b). Culcându-te pe apă, trage aer în plămâni, întinde mâinile și picioarele așa ca să te asemeni cu o stea. Aceasta va ajuta la aceea ca mai puțin să te scufunzi. Și, în sfârșit, învață să te odihnești culcându-te pe spate. Pentru aceasta trage aer în plămâni, înlătură mâinile în părți și culcă-te cu capul pe apă așa, ca în apă să fie și urechile (imag. 99, c). Această poziție necesită antrenament. Tu te vei ține pe apă doar atunci, când te vei putea relaxa în întregime și vei începe să respiri liber.



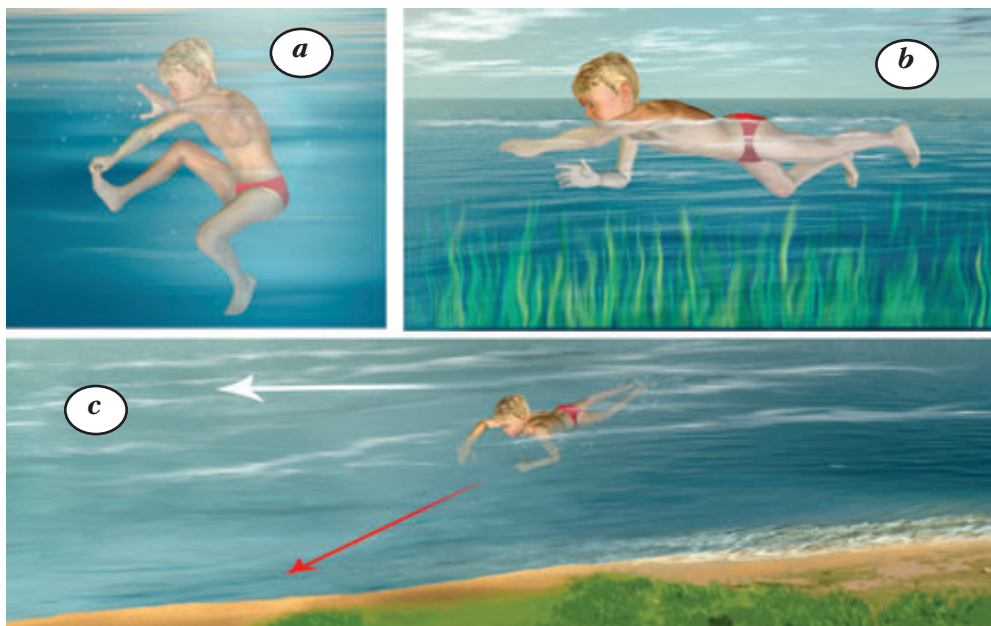
Imag. 99

Situații periculoase pe apă

Pe apă se întâmplă situații, în care se descurcă greu și înotătorii cu experiență. Deosebit de periculos este cârcelul. Dacă ți-a sucit piciorul, trebuie pentru câteva secunde să te scufunzi și să tragi tare talpa de degetul mare spre tine (imag. 100,).

În apele unde sunt multe plante acvatice, mai bine e să înoți la suprafață, fără să faci mișcări bruște (imag. 100, b). Dacă mâinile ori picioarele s-au încâlcit în alge, ia poziția „meduza” și eliberează-te.

Dacă te-a luat curentul de apă, nu lupta cu el. Înoată după curent, treptat, sub un unghi mic, apropiindu-te de mal (imag. 100, c).



Imag.100

Ajutor celui care se îneacă

Cu părere de rău, se îneacă nu numai înotătorii începători. Cel mai mare dușman al celui care se îneacă este panica. De aceea, gândește-te că deja e târziu să te temi, dar trebuie să acționezi. Cheamă în ajutor.

Încearcă să nu ridici mâinile și capul de asupra apei. Ține minte, că masa corpului în apă e mult mai mică decât în aer.

Nu te teme să cufunzi capul, vor apărea noi forțe care te vor scoate din apă. Privește la înotătorii experimentați, ei înoată cu capul sub apă și numai pentru o clipă îl întorc într-o parte, pentru a respira. Cămila nu este o înotătoare bună, însă când trebuie să treacă vreun râu, se culcă pe o parte în așa fel, ca să scufunde cocoșele în apă, ceea ce o ajută să devină mai plutitoare.

Dacă ai văzut că cineva se îneacă, sari în ajutor. Întinde-i mâna (dar numai în cazul dacă ai un suport bun sau te ține cineva), aruncă-i colacul de salvare, altă jucărie, anunță serviciul de salvare sau cheamă în ajutor pe cineva mai matur.

EXERCIȚII DE RECAPITULARE LA PARTEA 3 CAPITOLUL 5



Repetă cele învățate, îndeplinind sarcinile de mai jos.

Scrie în caiet cauzele de ce noi trebuie:

- să strângem gunoaiele din urma noastră, aflându-ne în mijlocul naturii;
- să ne abținem de la ruperea florilor de lăcrimioare, ghiocei;
- în caz de inundații sau alunecări de teren, să părăsim casa luând cu noi ce-i mai necesar.

Scrie în caiet cauzele în care mai bine e să:

- nu pleci de acasă, dacă ai auzit înștiințarea despre posibila furtună sau vânt puternic;
- nu înoți dacă ești foarte obosit, dacă ești foarte departe de prieteni sau de mal; dacă îți este foarte frig; dacă îți este foarte cald.

Scrie în caiet din ce cauze:

- nu se poate intra în apă acolo unde este tăblița „Scăldatul interzis”;
- să te scufunzi acolo unde în apă sunt tufari;
- să te scalzi, dacă ai auzit înștiințarea despre furtună.

RĂSPUNSURI LA EXERCIIII

§ 4

pentru pag. 25-26. Cros-test
(1 — 4 — 2 — 7 — 8)

§ 8

pentru pag. 46. Cros-test
(1 — 5 — 2 — 8 — 3 — 10 — 12)

§ 26

pentru pag. 137-138. Cros-test
(1 — 5 — 2 — 7 — 3 — 9 — 10)

§ 27

pentru pag. 141-142. Cros-test
(1 — 7 — 2 — 9 — 3 — 11 — 4 — 13 — 14)

§ 29

pentru pag. 152-153. Cros-test
(1 — 4 — 2 — 7 — 3 — 9 — 10)

REGULILE DE COMPORTARE ÎN SITUAȚII PERICULOASE

§ 1

Îndrumar pentru acei care se simt rău

Dacă dimineța după trezire te simți rău, ai dureri de cap, dureri în gât sau burtă, spune-le despre aceasta părinților.

Dacă ți s-a făcut rău la școală, adresează-te surorii medicale sau spune-i despre aceasta învățătorului.

Dacă ai simțit o durere acută sau ai amețit, aflându-te undeva afară, adresează-te după ajutor oamenilor care sunt alături de tine (părinți, prieteni, oameni străini).

§ 2

Îndrumar pentru acei care s-au pomenit în situații periculoase

Apreciază nivelul pericolului. Dacă situația prezintă pericol pentru viața ta, nu sta pe gânduri, acționează imediat.

Dacă viața nu este în pericol, mai întâi liniștește-te.

Dacă te descurci singur în situație, alcătuește-ți un plan de acțiuni și îndeplinește-l.

Dacă necesiți ajutor, adresează-te serviciilor de salvare, vecinilor, trecătorilor.

Dacă ajutorul întârzie, nu pierde speranța, situația se poate schimba spre bine chiar în clipa următoare.

§ 3

Regulile de traversare a drumului cu multe benzi de circulație

Dacă drumul este marcat cu trecere de pietoni, folosește-l.

Dacă trecerea de pietoni lipsește, traversează drumul la intersecție.

Traversarea drumului în loc nemarcat e posibil numai în cazuri extreme și strict sub unghi de 90 de grade față de drum.

Pentru traversare urmează să alegi un loc unde drumul este absolut vizibil în ambele părți la 150-200 m.

Înainte de traversare, privește în stânga și convinge-te că pe toate benzile de circulație transportul se află la distanța nepericuloasă de la tine.

Oprește-te pe linia de centru și fii atent pe ea. Privește în dreapta și convinge-te că pe toate benzile de circulație transportul se află la distanța nepericuloasă de la tine.

§ 4

Regulile de comportare în stații

Este periculos de traversat drumul lângă stație, mai ales pe drumurile înguste, când ți se pare că trotuarul opus este foarte aproape. Nu trebuie să ocolești transportul din stație nici prin spate, nici prin față. Așteaptă până el va pleca. În stație nu trebuie să te apropii de marginea trotuarului, mai ales iarna, dar și atunci când în stație sunt mulți oameni.

§ 5

Regulile de securitate în metrou

Nu trece peste linia marcată pe peron sau ascensor. Pe peronul metroului sunt periculoase jocurile care necesită mișcare. Dacă în vagon se simte miros de fum, anunță de urgență mecanicul. În caz de situație periculoasă în metrou, urmează să îndeplinești cu exactitate toate indicațiile mecanicului sau ale persoanei de serviciu în stație.

§ 15

Regulile de comportare la piscină

La cu tine săpun, prosop, costum de baie, căciuliță și papuci de cauciuc. Înainte de a intra în piscină, spală-te bine cu săpun și mergi la veceu. Nu înota în piscină fără căciulița de cauciuc.

§ 25

Cum să stingi un incendiu mic

Un foc mic poate fi stins turnând pe el un pahar cu apă, aruncând pe el nisip, țărână sau acoperindu-l cu o pătură. Înainte de a stinge un utilaj electric, trebuie mai întâi deconectat din priză sau de închis curentul de pe panoul contorului. Dacă focul nu s-a stins, toarnă peste el apă, acoperă-l cu o pătură sau un palton.

§ 26

Regulile pentru acei care rămân singuri acasă

Niciodată nu deschide ușa persoanelor necunoscute, chiar dacă ele se prezintă lucrători ai serviciilor comunale sau miliției. Cheile de la apartament trebui să le porți cu tine, ascunzându-le în siguranță sau să le lași la vecinii, în care părinții tăi au încredere. Nu trebuie să povestești nimănui despre lucrurile scumpe pe care le ai acasă.

Regulile de securitate în timpul folosirii Internet-ului

Fără acordul părinților nu spune nimănui nici o informație: adresa casei, numărul de telefon, adresa de la serviciu a părinților, numărul lor de telefon, adresa și numărul școlii.

Niciodată să nu fii de acord la vreo întâlnire cu persoana cu care te-ai cunoscut prin Internet fără acordul părinților. O asemenea întâlnire trebuie să aibă loc într-un loc public în prezența părinților.

Nu trimite fotografia ta sau oricare altă informație fără acordul părinților.

Nu încredința nimănui, decât părinților, parola personală, chiar nici prietenilor apropiați.

Nu întreprinde în Internet acțiuni nelegitime, nu dăuna și nu deranja alte persoane care se folosesc de el.

§ 27

Regulile de securitate a comportării afară

Îndeplinește cele cinci reguli de „Nu”: nu vorbi cu necunoscuții, nu urca în mașină la necunoscuți, nu lua nimic de la necunoscuți, nu te abate din drumul de la școală spre casă, nu te plimba pe afară după ce întunecă.

Afară trebuie să te comporți liniștit și cu încredere.

Dacă te întorci târziu acasă, evită locurile întunecoase, desigurile, locurile pustii. Părinții sau alți cunoscuți trebuie să te întâlnească și să te conducă acasă.

Nu lua de acasă lucruri scumpe. Nu te depărta singur de casă seara târziu.

§ 28

Regulile de comportare în locurile aglomerate de oameni

Dacă te pregătești să mergi într-un loc aglomerat de lume, îmbracă-te respectiv.

La concerte, expoziții, competiții e mai bine să vii devreme. Așează-te pe locuri în apropiere de ieșire. După terminarea activității, e mai bine să aștepti până ies oamenii.

În mulțime trebuie să te miști împreună cu toți, căutând să te afli tot mai departe de pereți și uși, de care poți fi strâns (înghesuit).

Dacă ai căzut, încearcă să te ridici, iar dacă e imposibil înghemuiește-te și apără-ți capul cu mâinile.

Nu merge la mitinguri și demonstrații de protest. Pentru copii acolo poate fi foarte periculos.

§ 30

Regulile de securitate în timpul furtunii

Dacă furtuna te-a găsit acasă, închide geamurile, scoate din priză toate aparatele electrocasnice, nu ieși din casă, nu te folosi de apeduct și telefon. Dacă furtuna te-a găsit afară, caută să te ascunzi în cea mai apropiată încăpere.

Dacă în timpul furtunii te afli într-un loc deschis, ascunde-te într-o vălicică sau în tufari. Nu te folosi de telefonul mobil.

Nu te ascunde de furtună sub un copac înalt, liniile de transmisiune a curentului electric, în râu. Lasă la o distanță de 15-20 m de tine toate lucrurile metalice.

Dacă furtuna te-a găsit în automobil, rămâi în el.

Îndrumar pentru acei care s-au pomenit în teritorii inundate

Dacă în timpul inundației te afli acasă, închide curentul și gazele, urcă lucrurile necesare la etajele de mai sus sau în pod, încălță cizmele de cauciuc, îmbracă geaca, ia cu tine o rezervă de apă și alimente.

Dacă nu ai posibilitate să pleci de acasă și să te deplasezi la centrul de evacuare sau într-un loc mai înalt, urcă-te la un etaj de mai sus sau în pod și strigă de ajutor.

Dacă apa te-a prins în pădure sau în câmp găsește un obiect care te va ajuta să plutești pe apă, caută ieșire într-un loc mai înalt sau urcă-te în copac și strigă în ajutor.

§ 31

E periculos să te scalzi în locurile:

Unde este instalat semnul „Scăldatul interzis”.

Unde malul râului este abrupt sau poluat cu deșeuri menajere.

În apropiere de tufari, alge sau construcții hidrotehnice.

Unde din apă sau de asupra apei cresc copaci mari.

Îndrumar pentru acei care se scaldă

Nu se poate să te scalzi când ești prea obosit, te afli prea departe de prieteni sau de mal, sau când îți este prea frig sau prea cald.

E voie să te scalzi de fiecare dată doar câte 20 de minute.

Nu înota în afara perimetrului însemnat cu plute. E periculos să sari de pe piatra care se află în apă.

APTITUDINI FOLOSITOARE SĂNĂTĂȚII

§ 7–10

Să știm a învăța și a aplica cunoștințele proprii:

- crearea și susținerea interesului față de învățământ;
- cu atenție să ascultăm învățătorul;
- să aplicăm exercițiile de memorizare eficientă;
- să reducem nivelul încordării înainte de lucrarea de control;
- să ne planificăm efectiv timpul;
- să evităm supraoboseala și stres-ul.

§ 11–12

Capacitatea de a te stima pe tine însuși și pe alți oameni:

- să-ți prețuiești unicitatea, să te consideri demn de dragoste, stimă și totul ce este mai frumos în viață;
- să ai o atitudine tolerantă față de deosebirile care există între oameni;
- învață să deosebești atitudinea preconcepțată și discriminarea, care înjosesc demnitatea umană și încalcă drepturile omului.

§ 13

Capacitatea de a înțelege și a exprima corect sentimentele proprii:

- să-ți înțelegi sentimentele și să ții cont de ele;
- să vorbești despre propriile simțiri în așa fel, ca nimeni să nu se supere (folosești metoda „Eu transmit un mesaj”);
- să compătimești, punându-te pe tine în locul altui om, să-ți închipui ce gândește și ce simte el;
- exprimi-ți înțelegerea și acordă ajutor.

§ 18

Capacitatea de a stima normele și regulile de conviețuire publică:

- să înțelegi și să respecti regulile stabilite în școală și-n alte locuri publice;
- să fii un cetățean supus legii, să cunoști și să respecti legile statului, drepturile omului și drepturile copilului;
- să stimezi regulile și normele morale, care domină în societate.

§ 19–22

Capacitățile necesare pentru o comunicare efectivă:

- depășește neîncrederea;
- ascultă atent și precizează ceea ce n-ai înțeles;
- exprimi-ți opinia personală clar și accesibil;
- să înțelegi și să folosești corect mijloacele de comunicare nonverbale (intonația și intensitatea vocii, mimica și gesturile, poziția corpului, aspectul exterior);
- să fii binevoitor, deschis, sincer, și, în același timp, să fii tacticos și să ai maniere frumoase.

§ 20

Capacitatea de a-ți apăra drepturile, respectând drepturile altor oameni:

- prevede urmările cuvintelor și faptelor tale pentru tine și alți oameni;
- înțelege-te, luând în vedere interesele tuturor părților;
- apăra-ți opiniile proprii, stimându-ți adversarul;
- cu amabilitate, renunță la ceea ce nu-ți convine și hotărâtor fii împotriva la ceea ce poate fi periculos.

VOCABULAR DE TERMENI

Activitatea vitală – activitatea omului, pentru crearea condițiilor de viață și dezvoltare.

Balustradă – rezeazătoare, mână curentă; apărátoare dispusă la marginea unei scări pentru siguranța călătorilor.

Călire – proceduri, care duc la mărirea rezistenței organismului la condițiile neprielnice ale vremii.

Compassiune – este ceea ce îl face pe om mai uman. Este aptitudinea de a se pune în locul altuia, a înțelege și a simți ceea ce simte altul

Comunicare verbală – exprimarea gândurilor cu ajutorul cuvintelor.

Comunicare nonverbală – exprimarea gândurilor fără cuvinte.

Drumuri cu multe benzi – drum, care are mai mult de două benzi de circulație.

Discriminare – limitarea sau lipsirea de drepturi a persoanelor în baza apartenenței rasiale, naționale, sexuale, religioase.

Emoție – reacție afectivă puternică și uneori neașteptată, care oglindește atitudinea cuiva față de lumea înconjurătoare.

Imunitate – capacitate (înnăscută sau dobândită) a unui organism de a rezista la anumite boli infecțioase

Linie de marcaj pentru separarea benzilor de circulație – divizează șuvoaiele de mașini, care se mișcă unul în întâmpinarea celuilalt.

Materiale inflamabile – substanțele care iau foc de la sursa de aprindere și continuă să ardă și atunci când sursa este înlăturată.

Materiale greu inflamabile – substanțele, care se aprind, momentan ori se carbonizează sub influența sursei de foc, dar fără această sursă ele nu ard

Materiale neinflamabile – substanțele care nu ard sub nici o condiție.

Perifraza – expunerea celor auzite cu cuvintele sale.

Pericol – situație, întâmplare care pune sau poate pune în primejdie existența, integritatea cuiva sau a ceva.

Securitate – starea mediului, când nu există amenințare pentru bunăstarea, sănătatea și viața omului

Sentimente – proces afectiv specific uman, care exprimă atitudinea omului față de realitate; simțământ.

Spații interzise circulației (numite și insulițe de securitate a pietonilor) – loc pe carosabil, marcat special, unde pietonii pot aștepta, până trec automobilele.

Stres – nume dat oricărui factor (sau ansamblu de factori) de mediu care provoacă organismului uman o reacție anormală.

Toleranță – indulgență, îngăduință față de purtarea cuiva.

Trafic rutier – mișcarea automobilelor pe drum unul după altul pe benzi, care amintește un șuvoi.

CUPRINSUL

Cum se va lucra cu acest manual	3
Partea 1. „Sănătatea omului”	
Capitolul 1. Viața și sănătatea omului	
§ 1. Principiile unui mod sănătos de viață.	8
§ 2. Principiile securității vieții.	13
Capitolul 2. Securitatea rutieră	
§ 3. Tu ești pieton.	20
§ 4. Stația – locul cel mai periculos.	25
§ 5. Tu ești pasager în transportul public	29
§ 6. Mijloacele de securitate în transport.	35
Partea 2. Sănătatea psihică și spirituală	
Capitolul 1. Capacitatea de a învăța	
§ 7. Fiecare are talent.	41
§ 8. Planificarea timpului.	44
§ 9. Temele pentru acasă.	47
§ 10. Cum să devii eminent	50
Capitolul 2. Stimează-te pe tine însuși și pe cei din jurul tău	
§ 11. Tu ești deosebit	57
§ 12. Noi suntem deosebiți.	61
§ 13. Despre sentimente și compasiune	66
Partea 3. Sănătatea fizică	
§ 14. Vrei să fii sănătos – mișcă-te!	73
§ 15. Dacă vrei să fii sănătos – călește-te!	79
§ 16. Dacă vrei să fii sănătos – recrează-te!	84
§ 17. Profilactica „bolilor școlare”.	90
Partea 4. Bunăstarea socială	
§ 18. Regulile relațiilor cu oamenii.	99
§ 19. Ce contribuie la înțelegerea dintre oameni	103
§ 20. O purtare încrezută.	109
§ 21. Comunicarea cu adulții.	113
§ 22. Comunicarea cu colegii.	116
§ 23. Pericolul social al bolilor infecțioase.	119

Partea 5. Securitatea în viața de toate zilele și în mediul înconjurător

Capitolul 1. Securitatea antiincendiară

§ 24. „Triunghiul de foc”	127
§ 25. Alarmă de incendiu	131

Capitolul 2. În situații autonome

§ 26. Singur acasă.	137
§ 27. Singur în curte.	140
§ 28. În locuri primejdioase	145

Capitolul 3. În mijlocul naturii

§ 29. Pământul este casa noastră comună.	151
§ 30. Calamitățile naturale.	156
§ 31. Odihna în mijlocul naturii.	162

<i>Răspunsuri la exerciții.</i>	<i>170</i>
---	------------

<i>Regulile de comportare în situații periculoase.</i>	<i>171</i>
--	------------

<i>Aptitudini de viață, favorabile sănătății.</i>	<i>175</i>
---	------------

<i>Vocabular de termeni</i>	<i>177</i>
---------------------------------------	------------

Навчальне видання

Бех Іван Дмитрович
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович та ін.

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5 клас

Підручник
для закладів загальної середньої освіти
з навчанням румунською / молдовською мовами

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Переклад з української мови

Перекладач *Марина Георгіївна Шапка*

Румунською / молдовською мовами

Зав. редакцією *К. Даскалюк*
Редактор *І. Грінчешин*
Художнє оформлення *С. Шпак*
Коректор *Г. Унгурян*

Формат 70×100^{1/16}.

Ум. друк. арк. 14,58. Обл.-вид. арк. 14,1.

Тираж 2443 пр. Зам. № 1281

Державне підприємство
«Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Світ»
79008 м. Львів, вул. Галицька, 21
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4826 від 31.12.2014
www.svit.gov.ua
e-mail: office@svit.gov.ua svit_vydav@ukr.net

Друк ТОВ «Рік-У»
88000 м. Ужгород, вул. Гагаріна, 36
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5040 від 21.01.2016