

EGÉSZSÉGTAN

5. osztály

**Tankönyv a magyar oktatási nyelvű általános
középfokú tanintézetek számára**

Ajánlotta Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma

Львів
Видавництво „Світ”
2018

УДК 51.204я721

О-88

Авторський колектив:

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

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.

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

(наказ Міністерства освіти і науки 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. угорською мовою / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко ; пер. С. А. Варга. – Львів :
Світ, 2018. – 180 с.

ISBN 978-966-914-114-9

Підручник „Основи здоров'я” створено відповідно до програми з основ здоров'я для учнів 5-го класу закладів загальної середньої освіти. Він у повному обсязі реалізує наскрізну лінію „Здоров'я і безпека”.

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів.

Питання екологічної безпеки і сталого розвитку розглядаються у розділі „Безпека у побуті і навколишньому середовищі”, питання громадянської відповідальності – у розділі „Соціальне благополуччя”, а питання підприємливості – через формування психосоціальних компетентностей у всіх розділах підручника. Питання фінансової грамотності представлено окремими прикладами.

Підручник орієнтовано на використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних методів.

УДК 51.204я721

© Воронцова Т. В., текст, макет, малюнки, 2018

© ТОВ Видавництво „Алатон”, текст, дизайн, малюнки, 2018

© Варга С. А., переклад угорською мовою, 2018

ISBN 978-966-914-114-9 (угор.)

ISBN 978-966-2663-58-7 (укр.)

Hogyan használjuk a tankönyvet?

A tankönyv részekből és fejezetekből áll. Ezek 31 témát ölelnek fel. Mindegyik téma végén feleletek, a veszélyhelyzetekben betartandó viselkedési szabályok, az egészséges életmódnak kedvező szokások leírása és szakkifejezések szótára található.

Az 1. rész – *Az ember egészsége* – két fejezetből áll.

Az 1. fejezet – amelynek címe *Az ember élete és egészsége* – ismerteti az egészséges életmód és biztonságos életvitel alapelveit.

A 2. fejezet – *Közlekedésbiztonság* – megtanít arra, hogyan kell átkelni bonyolult útkereszteződéseken és útszakaszokon, és melyek a helyes viselkedés szabályai a megállóhelyeken és tömegközlekedési eszközökön.

A 2. rész – *A pszichikai és a lelki egészség* – két fejezetből tevődik össze.

Az 1. fejezet címe – *Tanulási képesség*. – Ebből megtudod, hogyan kell alkalmazkodnod a tanulás új feltételeihez. Megtanulod, hogyan kell beosztani az idődet, és megismered azokat a módszereket, amelyek segítségedre lesznek a hatékony tanulásban.

A 2. fejezet – *Becsüld önmagadat és másokat* – megtanít az önbecsülésre, mások tiszteletére és arra, miként kell értelmezni és kifejezni az érzéseidet, mások helyébe képzelni magad.

A 3. rész – amelynek címe *A testi egészség* – különböző mozgásformákkal, testedzési módszerekkel, a munka és pihenés helyes rendjével, a látás és a helyes testtartás megőrzésének módjaival ismertet meg.

A 4. rész címe – *Szociális jólét*. – Ebből megtanulod, hogyan kell helyesen kommunikálnod más emberekkel, mikor kell hallgatnod vagy beszélned, miként kell méltóságteljesen viselkedned különböző helyzetekben és hogyan kell ellenállni az erőszaknak. Megtudod, hogyan kerülheted el a társadalmilag veszélyes betegségeket, köztük a tuberkulózist és a HIV-fertőzést.

Az 5. rész – a *Veszélyhelyzetek otthon és a környezetben* címet viseli és három fejezetből áll.

Az 1. fejezet – a *Tűzveszély* – megtanít arra, hogyan kell eloltani a kisebb tüzeket, és miként kell kiüríteni azokat a helyiségeket, amelyekben tűz keletkezett.

A 2. fejezet címe – *Önálló döntési helyzetben* –, ebből megtudod, hogyan kell viselkedned, amikor egyedül maradsz otthon, milyen helyeken tilos játszani, hogyan kell beszélned ismeretlen emberekkel.

A 3. fejezet – *A természetben* – emlékeztet arra, hogy nem csak magaddal kell törődnöd, hanem a környezeteddel is. Megtudod, hogyan kell viselkedned, amikor vízpartra kirándulsz és mit kell tenned, ha természeti katasztrófa helyzetbe kerülsz.

Mindenekelőtt ismerkedj meg az egyezményes jelekkel és a tan-
könyvben található feladatok elvégzésének szabályaival.



Ez a jel a kezdő feladatot mutatja. Az elvégzése során meg-
tudod, milyen témával foglalkoztok a tanórán, felidézed,
mit tudsz az adott témakörből, s tisztázod, mit kell még
megtanulnod.



Ez a jel a kereszttesztet mutatja. A megoldásához el kell
olvasnod a kérdést, ki kell választanod a megfelelő választ,
majd rá kell térned arra a pontra, melynek a sorszáma a
zárójelben található. Például:

1. Az úttesten a közlekedési lámpa piros (2) vagy zöld (3) jelzésekor
kell átkelni?

*Eldöntöd, hogy a piros jelzéskor kell átkelned az úttesten, és rátérsz
a 2. pontra.*

2. Gondold meg alaposabban! Idézd fel a korábban tanultakat (1)!

Tévedtél, ezért térj vissza az 1. ponthoz, és válassz ki más választ!

3. Rendben! Emlékszel, mit jelentenek a közlekedési lámpa színjel-
zései (4)?

*Ebben az esetben helyes a válaszod, így rátérhetsz a következő kér-
désre. A játéknak akkor lesz vége, amikor eléred az utolsó pontot.*

A keresztteszt nem csupán érdekes játék, hanem hasznos infor-
mációforrás is egyben. Ha a szokványos tesztben helyesen válaszolsz,
akkor nyersz, ám a kereszttesztben tévedned is hasznos. Ezért a
keresztteszt megoldása során ne próbálg csalni azáltal, hogy előre meg-
lesed a válaszokat.



A vázlattömbökkel akkor találkozol, amikor a valósághoz
közelítő helyzetekben kell eligazodnod, miközben többféle
cselekvési lehetőség van, amelyek közül nehéz kiválaszt-
tanod a legjobb megoldást. A vázlattömbös feladatok telje-
sítése közben a nyíllal jelölt irányban kell haladnod.



Így vannak jelölve azok a kérdések és feladatok, amelyeket
önállóan kell megoldanod. A nehezített feladatok jelzése: *.



Ennek a rubrikának a feladatait meg kell vitatnotok.
Ez történhet „brainstorm” formájában, amikor mindenki
elmondja a maga javaslatát, ötletét, lehet csoportvita, élet-
helyzetelemzés, beszélgetés a szülőkkal.



Ezzel a képpel akkor találkozol, amikor valamilyen ter-
vezetet, projektet kell megvalósítanod vagy kísérletet kell
elvégezned. Kísérlet végzése közben légy különös tekintet-
tel a figyelmeztetésekre!



Ebben a rubrikában arra vonatkozó javaslatot találsz, hogy milyen könyvet kell elolvasnod az adott téma jobb megértéséhez.



Így jelöli a tankönyv a szerepjátékokat, vitákat, színelőadást.



Figyelmesen olvasd el ennek a rubrikának a tartalmát! Így vannak megjelölve a különösen veszélyes helyzetek.



Ez a jelzés az ellazulást, testgyakorlást és közérzetjavítást segítő játékokra és gyakorlatokra utal.



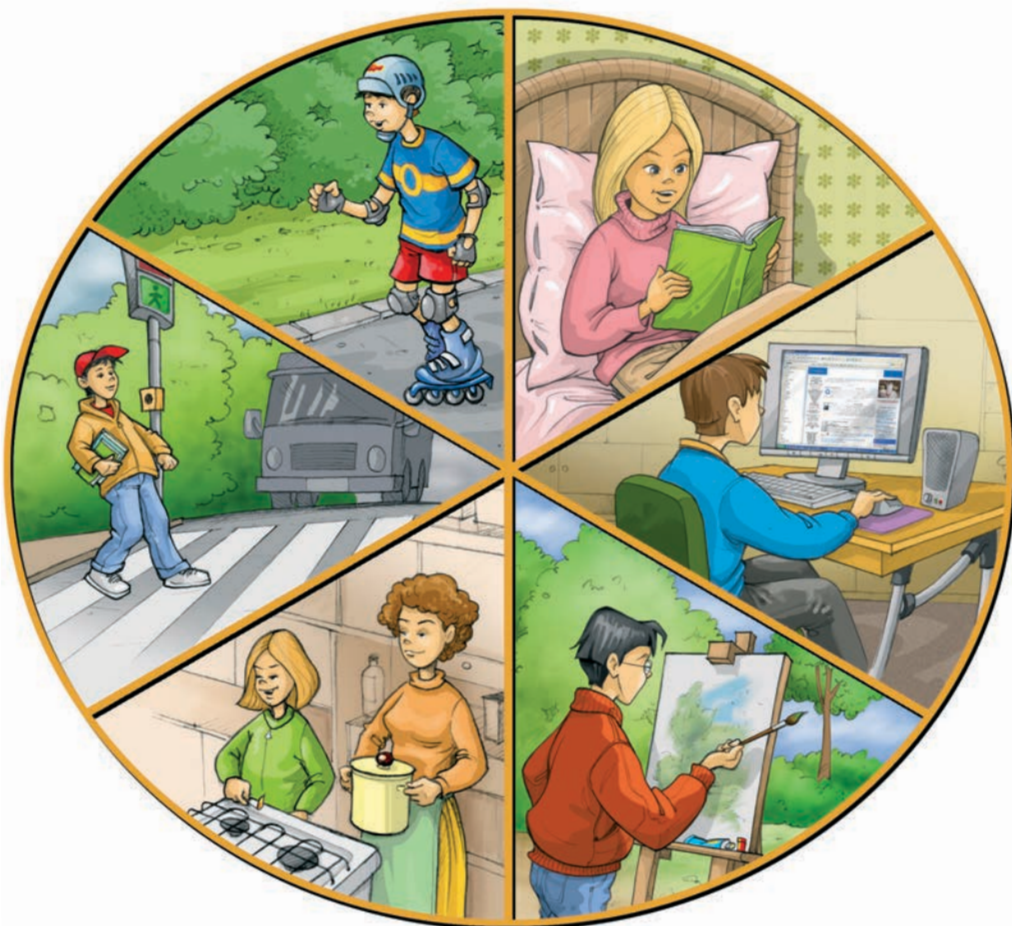
Ez mutatja azokat a tantervnek megfelelő gyakorlati feladatokat, amelyeket el kell végezned. Jól tanuld meg a leírt gyakorlatokat!

Ha ilyen *betűkkel* szedett szavakat látsz, akkor keresd az adott kifejezést a 177. oldalon található szótárban.

1. RÉSZ AZ EMBER EGÉSZSÉGE

1. fejezet. Az ember élete és egészsége

Amint nyilván már megértetted, ennek a tankönyvnek a fő témái a biztonságot és az egészséget érintik (1. ábra).



1. ábra

A *biztonság* – az ember egyik alapszükséglete. Amikor az embert valamilyen veszély fenyegeti, akkor kibillen egyensúlyából, rémület, félelem, nyugtalanság keríti hatalmába, idegessé, étvágytalanná válik. Minden gondolata, erőfeszítése a veszély elhárítására, leküzdésére irányul.

Egészen más az emberek viszonyulása az *egészséghez*. Az egészség olyan, mint egy erőforrás, sajátos „aranytartalék”. Van, aki megfontolás nélkül tékozolja. Például nem alszik eleget, helytelenül táplálkozik, sőt akadnak, akik tudatosan rombolják az egészségüket dohányzással, alkoholfogyasztással, drogozással. Sokan akkor kapnak észbe, amikor megromlik az egészségük, s csak az orvos tanácsára kezdenek törődni vele. De mi van akkor, ha túl késői a megbánás és az egészség már nem állítható vissza?

Korunkban egyre terjed az egészséges életmód szabályait betartók mozgalma. Például az európai városok utcáin a dohányzókra egyre inkább úgy tekintenek, mintha valamilyen bűnt követnének el. Több országban, köztük Olaszországban, Írországban még az utcai vagy köztéri dohányzásért is szigorú bírságot rónak ki. A tiltott füstölésért még le is tartóztathatják a dohányzót. Egyes amerikai iskolákban például tilos elhízást okozó italok és ételek árusítása.

Egyre általánosabbá válik az olyan életvezetés, amely mellett az emberek rendszeres orvosi vizsgálatokon vesznek részt, fitneszközpontokba járnak és minden káros szokásról vagy egészségkárosító életmódtól tartózkodnak. Az ilyen életmódnak presztízse van és egyre divatosabbá válik. Ismert politikusok, híres színészek és zenészek saját példájukkal járnak elöl, bizonyítva, hogy az egészség a siker és az ihlet legfontosabb záloga. Ebből láthatod, mennyire fontos az egészségeddel való törődés. Ez ráadásul nem is okoz különösebb nehézséget.

Megtudod:

- mit jelent egészségesnek lenni;
- mit kell tenned ahhoz, hogy egészséges légy;
- mit kell tenned, ha megbetegedsz;
- mi a biztonság és a veszély vagy fenyegetés;
- hogyan észlelhető idejében, és miként kerülhető el a veszély;
- mit kell tenned, amikor veszélyhelyzetbe kerültél.

1. §. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ALAPELVEI

Egészség és boldogulás •

Az egészséges életmód képlete • Ha megbetegedtél •

Kihez kell fordulnod segítségért?

Korábban, amikor az emberek még sok betegségtől szenvedtek és az orvostudomány fejletlen volt, mindenki egészségesnek minősült, ha nem volt beteg. Később azokat kezdték egészségeseknek tekinteni, akiknek jó volt a közérzetük. Te már a XXI. század gyermeke vagy, amelyben az egészség meglétét sok egyéb tényezőtől teszik függővé, mint például a lelki, érzelmi, intellektuális és szociális komfortérzéstől.



A 2. ábrán az emberi egészség virágként van ábrázolva. A segítségével mondd el, mit jelent az ember lelki, testi, szociális, intellektuális és érzelmi komfortérzése.



2. ábra. Az egészség virága

Az egészséges életmód képlete

Megőrizni, fejleszteni, helyreállítani – ez az egészséges életmód képlete. Ezt törvényként kell betartania mindenkinek, aki minden nap jól akarja érezni magát és sikeres szeretne lenni az életben.

Megőrizni – azt jelenti: úgy kell viselkedned, hogy ne károsítsd az egészséged, azaz kerülnöd kell a veszélyhelyzeteket, tartózkodnod kell a káros szokásoktól (például a kialvatlanságtól, az órákon át tartó, céltalan tévénezéstől). Tilos lejárt szavatosságú vagy romlott élelmiszert fogyasztanod, s különösképp tartózkodnod kell az alkoholtól, dohányzástól, drogozástól. Nagyon óvatosan kell bánnod a szerszámokkal, festékekkel, s minden olyan eszközzel, amely sérülést okozhat.

Fejleszteni – nem mást jelent, mint a képességeid és lehetőségeid fejlesztését. Tudod, hogy edzéssel tökéletesítheted a testi vagy fizikai képességeidet: megtanulhatsz gyorsabban futni, magasabbra ugrani, távolabbra úszni. Ugyanakkor tudnod kell, hogy a testi komfortérzés csak egyike egészséged tényezőinek.

Bonyolult és gyorsan változó világban élünk, amelyben szinte naponta új problémákkal szembesülünk. Annak érdekében, hogy ezekkel sikeresen megbirkózhass otthon, az iskolában vagy a barátaiddal való érintkezés során, különleges képességekre kell szert tenned. Ezeket *élettapasztalatoknak* is nevezik, és sokszor hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez. Olyan tudásról van szó, amely segít az embernek a többi emberrel való érintkezésben, egymás megértésében, a főleges kockázatok elkerülésében (3. ábra). Az étellel azért hozzák összefüggésbe őket, mert mindenkinek szüksége van rájuk foglalkozástól, hivatástól függetlenül.

A legtöbb ember ezekre a készségekre *kísérletezés és hibázás* révén tesz szert. Azonban annak, akinek megtanították ezeket a készségeket, sokkal jobb esélyei vannak életcéljai elérésére, s arra, hogy a társadalom mindenki által megbecsült és önmagával elégedett tagja legyen.

- *Önmagunk és mások megbecsülésének képessége.*
- *A társadalmi együttélési normák és szabályok betartásának képessége.*
- *A tanulás és a megszerzett tudás alkalmazásának képessége.*
- *Megfontolt döntések meghozatalának képessége.*
- *A saját érzések megértésének és kifejezésének képessége.*
- *Más emberek érzései és igényei tiszteletben tartásának képessége.*
- *A hallgatás és megszólalás képessége.*
- *A saját jogokért való kiállás képessége, mások jogainak tiszteletben tartása mellett.*
- *A rászorulóknak történő segítségnyújtás képessége.*

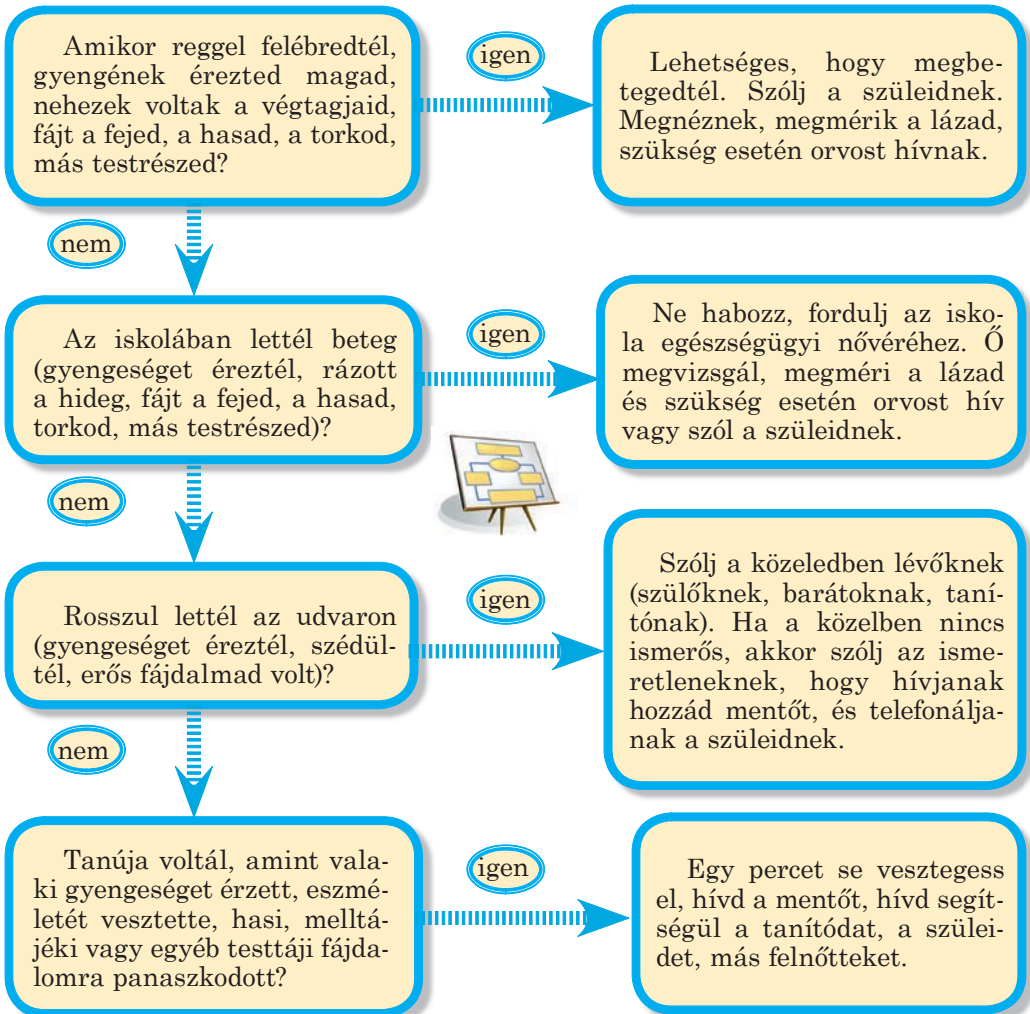
3. ábra. Az egészség megőrzését segítő egyes képességek

A *helyreállítani* azt jelenti, tudod, hogyan kell cselekedned, amikor megbetegszel vagy megsérülsz, azaz:

- képes vagy idejében felismerni a rossz közérzeted;
- tudod, kihez kell fordulnod segítségért;
- képes vagy arra, hogy elsősegélyben részesítsd a sérültet és szükség esetén magadat;
- tudod, hogyan kell helyesen viselkedned betegség esetén (nem szabad iskolába menned, amikor influenzás vagy, be kell tartanod az orvos tanácsait).



A blokkvázlatot felhasználva tanuld meg a rossz közérzet esetén alkalmazandó cselekvési algoritmust. Ez egyáltalán nem bonyolult feladat. Elemezd a felkínált helyzeteket, fokozatosan haladva a blokkvázlaton, amíg meg nem találsz a helyes választ.





Alkossatok csoportokat és az előző oldalon látható blokkvázlat, valamint a 171. oldalon lévő emlékeztető segítségével vizsgáljátok meg a 4. ábrán ábrázolt helyzetet. Határozzátok meg, hogyan kell helyesen cselekedni, ha a szemed láttára vagy a többiek szeme láttára hirtelen rosszul lett valaki.



4. ábra

Sokszor nehéz annak megállapítása, hogy mi okozza a rossz közérzetet: betegség vagy kialvatlanság, fáradtság. Ennek tisztázása érdekében először meg kell mérni a testhőmérsékletedet. Ha ez magasabb $37\text{ }^{\circ}\text{C}$ -nál, akkor beteg vagy.

A testhőmérsékletet lázmérővel mérik.




Az 5. ábra segítségével gyakorold a lázmérést higanyos és elektronikus lázmérővel.

Légy óvatos a higanyos lázmérővel, mert a benne lévő higany gőze rendkívül mérgező (5. *a* ábra).


Jóval veszélytelenebbek, bár sokkal drágábbak a korszerű elektronikus lázmérők (5. *b* ábra).

a



- Óvatosan vedd le az ezüstös színű higanyoszlopot az alsó jelzésig.
- Szorítsd a hónod alá a lázmérő vékony végét, és tartsd ott 10 percig.
- Nézd meg, hány fokot mutat a higanyoszlop.

b



- Nyomd meg a lázmérő végén lévő gombot.
- Szorítsd a hónod alá, és tartsd ott addig, amíg hangjelzést nem ad.
- Ha a skálán látható hőmérséklet kevesebb $37\text{ }^{\circ}\text{C}$ -nál, akkor a testhőmérsékleted normális vagy alacsony.
- A testhőmérsékleted pontos megmérése érdekében tartsd a lázmérőt 10 percig a hónod alatt.

5. ábra

2. §. A BIZTONSÁGOS ÉLETTEVÉKENYSÉG ALAPELVEI

*Mi a biztonságos élettevékenység? •
Veszélyhelyzetek • Viselkedés
veszélyhelyzetben • Mentőszolgálatok*

Ebben a paragrafusban vezetjük a biztonságos élettevékenység képletét. Vagyis az **élettevékenység** – az ember létezésének és fejlődésének feltételeit biztosító cselekedetei.

Az élettevékenységed főbb fajtái – a munka, tanulás, játék, alkotás. **Biztonság** az, amikor semmi nem veszélyezteti az életedet, egészségedet vagy jólétedet.



6. ábra



1. Milyen élettevékenységek láthatók a 6. ábrán?
2. Az élettevékenység milyen további formáit tudod megnevezni?

Veszélyhelyzetek

Néha előfordulnak helyzetek, amelyek veszélyt jelentenek az ember életére, egészségére, jólétére, életvitelére nézve. Ilyenek például a közlekedési balesetek vagy az egyén ellen irányuló garázda cselekedetek, közte a verés, lopás. Ezeket a helyzeteket veszélyhelyzeteknek nevezük.



1. Veszélyhelyzetet gyakran mi magunk idézünk elő azáltal, hogy nem vagyunk kellően körültekintőek. Beszéljétek meg, milyen következményei lehetnek a 7. ábrán látható cselekedeteknek:

- 1) tűz;
- 2) robbanás;
- 3) közúti baleset;
- 4) rablás.

2. Alkossatok csoportokat, és állítsátok össze a benneteket érintő lehetséges veszélyhelyzetek listáját:

- 1) otthon (a konyhában, a fürdőszobában, ...);
- 2) az udvaron;
- 3) az iskolában;
- 4) közlekedési eszközökön;
- 5) az utcán;
- 6) a természetben;
- 7) olyan helyeken, ahol sok ember található (moziban, stadionban tartott labdarúgó mérkőzéseken, koncerteken).



7. ábra

A biztonságos élettevékenység képlete

Az emberek régtől fogva tanulmányozzák a veszélyhelyzeteket, hogy elkerülhessék és megelőzhessék őket. Amikor ez nem lehetséges, akkor igyekeznek úgy cselekedni, hogy megmentse az életüket.

Előre jelezni, elkerülni, cselekedni – ezt törvényként kell szem előtt tartania mindenkinek, aki meg akarja tanulni, hogyan folytathatja biztonságos módon az élettevékenységét.

Előre jelezni – a veszélyhelyzetek és az ezekkel kapcsolatos saját cselekedeteink következményeinek prognosztizálása. Például, amikor kanyarban haladsz, akkor számítanod kell arra, hogy hirtelen megjelenik egy autó. Ha kerékpározol, ne hajts ki az úttestre, mert ott közlekedési veszélyhelyzetet teremthetsz.

Elkerülni – azt jelenti, hogy meg tudod különböztetni a veszélyhelyzeteket, fel tudod mérni a velük kapcsolatos kockázatot és úgy tudsz cselekedni, hogy ne kerülj a hatásuk alá. Például jobban teszed, ha hagyod elmenni a túlszűfolt autóbust és megvárod a következőt; ellenőrzöd, hogy elzártad-e a gázt, mielőtt elhagyod a lakást; ne hagyj nyitva az ajtót, ablakot, amikor elmész otthonról; olyan helyre rakod a veszélyes anyagokat, ahol a gyerekek nem férnek hozzá.

Cselekedni – azt jelenti:

- nem veszíted el a lélekjelenlétet, azaz mind fizikailag, mind pszichológiailag készen állsz arra, hogy megfelelő módon cselekedj veszélyhelyzetben;
- tudod, hogy mit, és hogyan kell tenned hasonló helyzetekben. Például aki nem tudja, hogy a feszültség alatt lévő elektromos eszközöket tilos vízzel locsolni, azt elektromos áramütés érheti tűzoltás közben;
- tudnod kell használni a mentési eszközöket, tudnod kell, hogyan léphetsz kapcsolatba és működhetsz együtt a katasztrófaelhárítókcal;
- nem szabad feladnod a reményt, küzdened kell, azaz mindent meg kell tenned, hogy te magad megmenekülj és közben másokon is segíts.



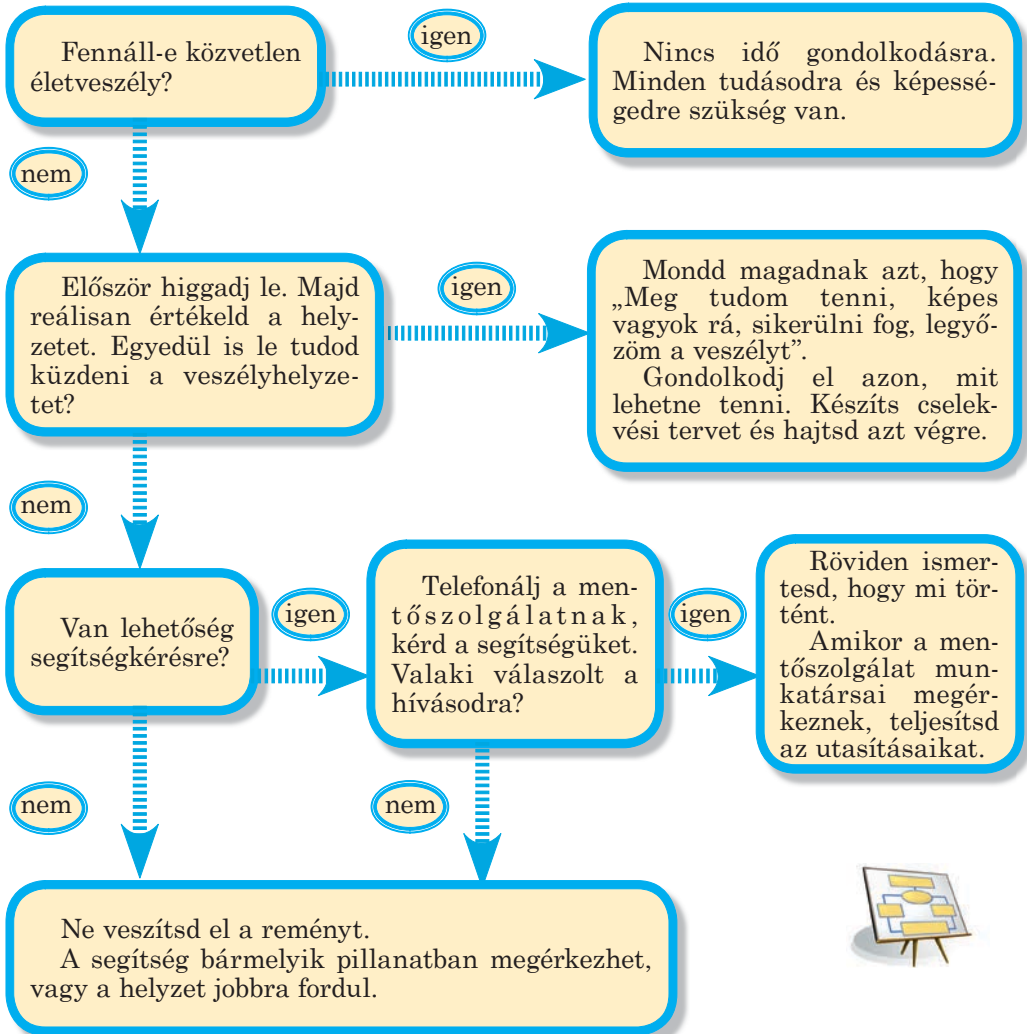
Ha olyan veszélyhelyzetbe kerülsz, amelyben nem kell azonnal cselekedned, akkor először igyekezz lehiggadni. Ennek érdekében:

- végezz néhány mély belégzést és erős kilégzést oly módon, mintha szívószálon át innád a levegőt. Képzeld el, hogy a levegő átjárja a tüdődet, koncentrálj a hangokra;
- számolj tízig, ha van rá idő – százig;
- idézz fel és mondj fel hangosan néhány telefonszámot, verset, énekelj.

Ha olyan veszélyhelyzetbe kerülsz, amelyben nem kell azonnal cselekedned, mindenekelőtt igyekezz megnyugodni!



A blokkvázlat segítségével állíts össze cselekvési tervet arra az esetre, ha veszélyhelyzetbe kerülnél. Ezt hasonlítsd össze a 171. oldalon található emlékeztetővel.



A blokkvázlat segítségével elemezzétek a helyzetet.

1. Natália osztálykiránduláson vesz részt egy távoli városban, ahol eltéved. A lány nagyon megijed, nem tudja, hol keresse az osztálytársait. Mit kell tennie?
2. Miki lifttel megy a hatodik emeletre. A felvonó váratlanul megáll két emelet között. Mit tanácsolnátok Mikinek ebben a helyzetben?
3. Marika buszon utazik. Az utastérben hirtelen füstszag kezd terjengeni. Valaki azt kiáltja: „Tűz van!” Az autóbusz megáll, az ajtó kinyílnak. Mit kell tennie Marikának és a többi utasnak?

Mentőszolgálatok

Előfordul, hogy az ember nem tudja egymaga elhárítani a veszélyhelyzetet. Ilyenkor a speciális mentőszolgálatokat kell segítségül hívni. Ezeknek a munkatársai erős és bátor emberek. Különleges kiképzést kapnak, s szükség esetén készen állnak arra, hogy segítsenek a bajba jutottakon.



8. ábra. Segély- és mentőszolgálatok



1. Milyen segély- és mentőszolgálatok láthatók a 8. ábrán?
2. Milyen szolgálatok hívhatók a következő telefonszámokon:

a) 101; b) 102; c) 103; d) 104?

1) Tűz esetén hívd a

_____ telefonszámot.

2) Ha gázszagot érzel, hívd a

_____ telefonszámot.

3) Ha megtámadtak vagy bűncselekmény elkövetésének voltál a tanúja, akkor hívd a

_____ telefonszámot.

4) Mentőért telefonálj a

_____ számra.

Veszélyhelyzetben segítségért fordulj a mentő- és segélyszolgálatokhoz!

Ezeknek a telefonszámai ingyenesen hívhatók.

AZ 1. RÉSZ 1. FEJEZETÉNEK ÖSSZEFOGLALÁSA

1. Az egészség nem csak a betegség hiányát jelenti, hanem a jóléted valamennyi tényezőjét magában foglalja:

- azt, hogy miként értékeled magad, mire törekszel, hogyan viszonyulsz magadhoz és másokhoz (lelki kiegyensúlyozottság);
- viszonyodat a többi emberhez (szociális kiegyensúlyozottság);
- azt, hogy érted-e és kifejezed-e az érzéseidet, le tudod-e küzdeni a kudarcokat, stresszhelyzeteket (érzelmi kiegyensúlyozottság);
- azt, hogy hogyan tanulsz és alkalmazod a tudásod, tudsz-e megfontolt döntéseket hozni (szellemi kiegyensúlyozottság);
- azt, hogy miként törődsz a testeddel, mennyit mozogsz, hogyan táplálkozol és pihensz (testi kiegyensúlyozottság).

2. Annak érdekében, hogy egészséges maradj, törődnöd kell az egészségeddel, sokoldalúan kell fejlesztened testi és szellemi képességeidet, tágítani lehetőségeidet, s a helyzetnek megfelelően viselkedni, ha megbetegedtél.

3. Ha hirtelen rosszul lettél vagy a közeledben valaki váratlanul rosszul lett, mentőt kell hívnod.

4. A biztonság az, amikor semmi nem veszélyezteti az életedet, egészségedet és jólétedet.

5. Hogy biztonságban érezhesd magad, meg kell tanulnod, hogyan kerülheted el a veszélyhelyzeteket. Tudnod kell, milyen következményei lehetnek cselekedeteidnek, hogy elkerülhesd a veszélyhelyzeteket, és helyesen cselekedj, ha ilyen helyzetbe kerülsz.

6. Ha veszélyhelyzetbe kerültél vagy valaki a jelenlétedben került ilyen helyzetbe (tűz, baleset), akkor a lehető leggyorsabban a mentőszolgálatokhoz kell fordulni segítségért.

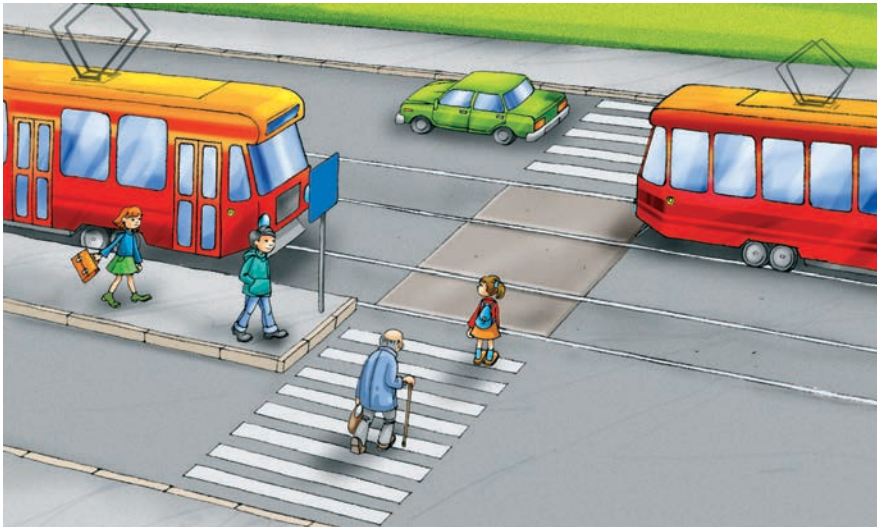
2. fejezet. Közlekedésbiztonság

A tanév kezdetén az Állami Közlekedésrendészet (ukránul Állami Gépkocsi-felügyelőség, rövidítve DAI) rendszerint közlekedésbiztonsági hónapot hirdet. A gyerekek ugyanis a nyári szünidő alatt sokszor elfelejtik, hogyan kell viselkedniük az úton, és veszélyhelyzeteket idéznek elő.

Hogy ilyen ne történhessen meg sem veled, sem a barátaiddal, ezért a tanévet a közlekedési szabályok tanulásával kell kezdeni.

Megtanulod:

- hogyan kell szabályosan átkelned bonyolult útszakaszokon;
- hogyan kell helyesen viselkedned a megállóhelyeken és a tömegközlekedési eszközökön;
- hogyan óvhatod meg az életedet, ha közlekedési balesetbe kerütlél.



3. §. AMIKOR GYALOGOSAN KÖZLEKEDSZ

Mi a többsávos út? •

A mozgó gépkocsitól való biztonságos távolság •

Hogyan kell átkelni a többsávos úttesten?

Az alsó tagozatos osztályokban néhány közlekedési szabályt már megtanultál, például tudod, hogyan kell helyesen átmenni az úttesten.



1. Hogyan nevezik azt az útszakaszt vagy speciális létesítményeket, amelyek az úttest másik oldalára történő átkelésre szolgálnak?
2. Milyen közúti vagy utcai átkelőhelyeket ismersz (9. ábra)?
3. Ezeket hogyan jelölik?



9. ábra



1. Milyen gyalogátkelőhelyek találhatók a településeken?
2. Milyen átkelőhely található az iskolák közelében?

Többsávós út

Nagyobbak és önállóbbak lettetek. Tehát képesek vagytok arra, hogy bonyolultabb útszakaszokon, például többsávós úton is átkeljétek. A szűkebb utak két sávból állnak (egy-egy sávból mindkét irányban). Azokat az utakat, amelyek több mint két sávból állnak, *többsávós* utaknak nevezzük.

Az út sávjainak száma az úttestre felfestett jelzések vagy a sávokban való haladás irányát jelző közlekedési tábla alapján határozható meg. Keresd meg ezt a jelzőtáblát a 10. ábrán. Akkor sem nehéz megállapítani, hogy hány sávós az út, ha az úttesten nincs jelzés és hiányzik a megfelelő közlekedési tábla. Elegendő, ha meghatározzuk, hány nagyobb gépkocsi fér el egymás mellett az úttesten.



10. ábra

Amikor az autók egy közlekedési sávban egymás után haladnak, akkor áradatként képzelhetők el. A sűrű közlekedést *gépkocsifolyamnak* is nevezik. Az egymással szemben haladó járműveket az úttesten a *középvonal* határolja el egymástól. A középvonalakon olykor *biztonsági szigeteket* vagy *járdaszigeteket* alakítanak ki.



Szerkessz mondatokat az alábbi szavakból:

- Azokat az utakat, ...
- ... két sávból állnak, ...
- ... többsávósaknak nevezik.
- ... amelyek több mint ...

Biztonságos távolság a gépkocsitól

Az utakon sajnos nem mindig van elég gyalogátkelőhely. Főként faluhelyen hiányoznak ezek az átkelőhelyek vagy nagyon távol vannak egymástól. Ha át kell menned az úttesten és nincs átkelőhely, akkor ezt legjobb kereszteződésben tenned. Vagy olyan helyen kelj át az úttesten, ahonnan nagy távolságra ellátsz mindkét irányban.

A sávokat elválasztó középvezeték a viszonylag legbiztonságosabb hely a többsávos úton. Ebből adódóan az olyan szakaszokon, ahol nincs közlekedési jelzőlámpa vagy kijelölt gyalogátkelőhely, akkor az úton legjobb úgy átmenni, hogy megállunk a középvezetékön, és tájékozódunk, hogy nem közeledik-e felénk jármű.

A középvezetékön nem szabad fölösleges mozdulatokat tennünk.

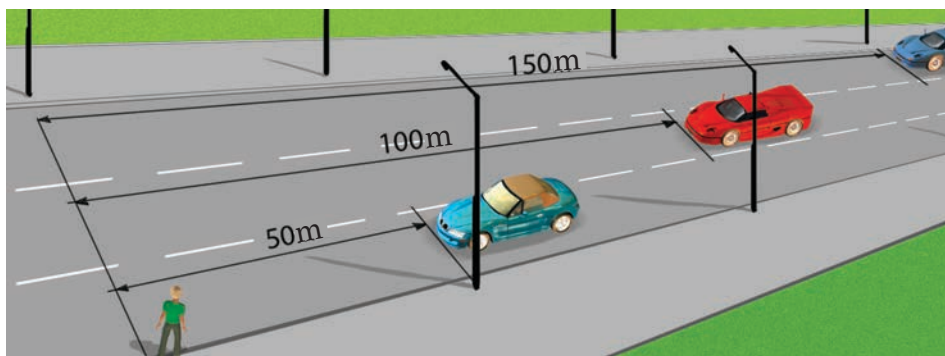


Fontos, hogy ne csak azokat a járműveket figyeljük, amelyek előttünk haladnak, hanem azokra is ügyelnünk kell, amelyek mögöttünk közlekednek.

Milyen távolság tekinthető biztonságosnak a járművekhez viszonyítva, amikor többsávos úttesten kelünk át?

Számítások szerint a legrövidebb, biztonságosnak tekinthető távolság a hozzánk legközelebbi sávban haladó gépkocsitól – 50 m (ez körülbelül megfelel két villanyoszlop közötti távolságnak). Két útsávon való átkelés kétszer több időbe telik, mint az egy sávban való áthaladás, ezért a második sávban közlekedő gépkocsitól való biztonságos távolság – ennek megfelelően – kétszer több, azaz 100 m, míg a harmadik sávban hajtó járművektől való biztonságos távolság 150 m (11. ábra).

Mindez azonban csak akkor érvényes, ha a gépkocsivezetők betartják a településeken megengedett 60 km/óra sebességet.



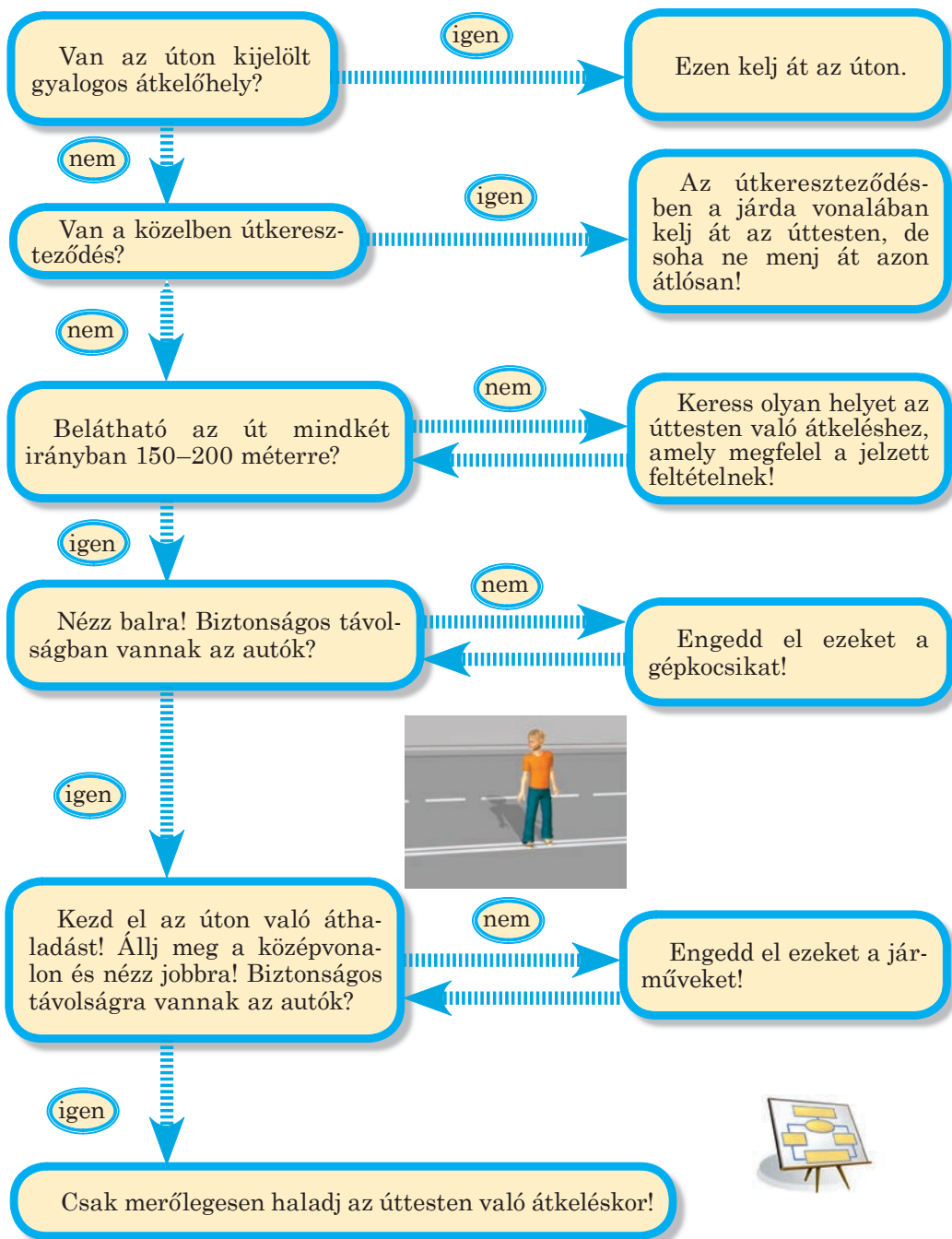
11. ábra

A gyalogosan közlekedők biztonsági eszközei

Alkonyatkor vagy sötétben a járművekből csak nehezen észrevehető az útpadkán vagy az úttesten közlekedő gyalogosok. Ebből adódóan a gyalogosoknak, különösen a gyerekeknek erősen ajánlott, hogy a ruhájukon viseljenek fényvisszaverő elemeket, amelyek jól észrevehetőek a gépkocsik lámpájának fényében.

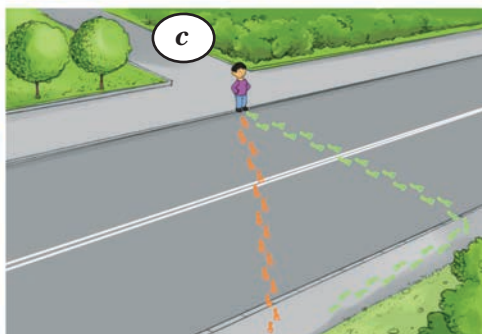
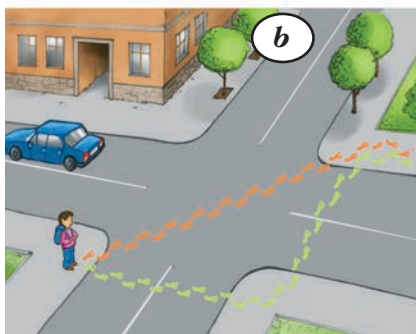
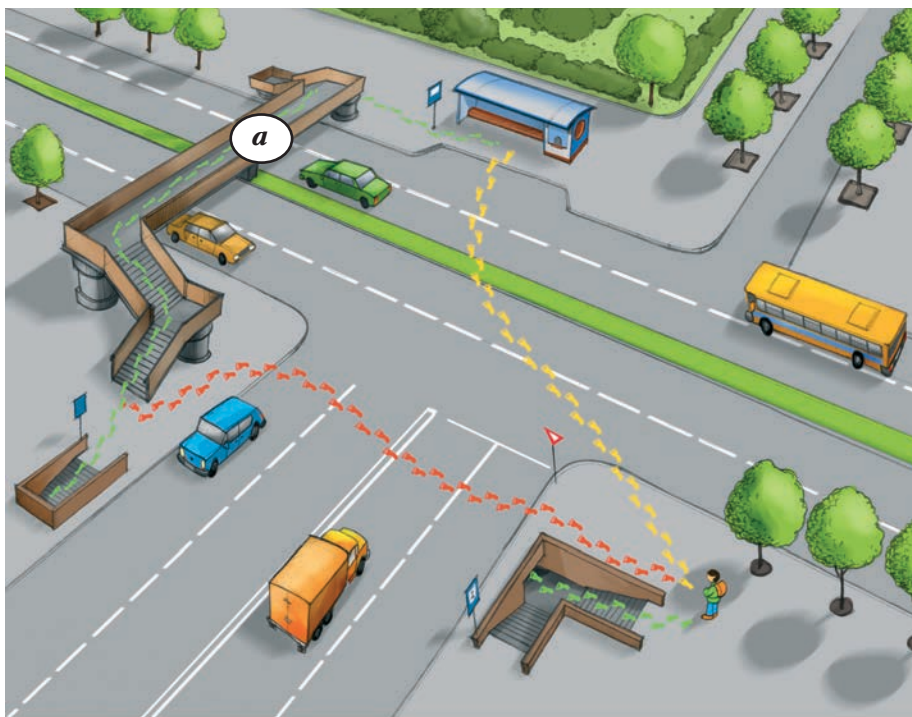


A blokkvázlat és a 171. oldalon található emlékeztető segítségével gyakoroljátok a közúti közlekedési helyzetek elemzését és megfontolt döntések meghozatalát az úton történő átkelést illetően.





Az előző oldali blokkvázlat segítségével határozd meg, milyen színel (vörössel, zölddel vagy narancssárgával) vannak jelölve a gyalogátkelőhelyek az utakon a 12. ábrán (a, b, c).



12. ábra. Az úttesten való átkelés módzatai:

a – gyalogátkelőhelyekkel ellátott útkeresztezõdésekbekben;

b – közlekedési jelzõlámpa nélküli keresztezõdésekbekben; c – nyílt útszakaszon






Képzeld el, a barátod azt javasolja, hogy veszélyes helyen keljtek át az úttesten (12. a ábra). Milyen lehetséges következményei lehetnek ennek a döntésnek? Gyõzd meg a barátod arról, hogy ezt nem szabad tenni. Játsszátok el ezt a helyzetet az osztályban!

4. §. A MEGÁLLÓHELY MINT FOKOZOTTAN VESZÉLYES ÖVEZET

Hogyan jelölik a megállóhelyeket? • Biztonság a megállóhelyeken
• Beszállás a villamosba és leszállás róla

Megállóhely

Sok tanuló számára az iskolába vezető út a megállóhellyel kezdődik. Ilyen helyek mindenütt vannak, ahol autóbuszok, trolibuszok, villamosok, iránytaxik közlekednek. A tömegközlekedési eszközök megállóhelyeit speciális közlekedési táblákkal jelölik.

<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>a</p>  <p>Gépgyár</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Közl. esz. köz.</th> <th>Járat. szám</th> <th colspan="4">Menetrend</th> <th>Megjegyzés</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>26</td> <td>7.20</td> <td>10.20</td> <td>13.40</td> <td>18.20</td> <td>21.10</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="text-align: center;"> <p>b</p>  <p>10. sz. Iskola</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Közl. esz. köz.</th> <th>Járat. szám</th> <th>Köz. dát.</th> <th colspan="4">Menetrend</th> <th>Belf. járás</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>8</td> <td>6.00</td> <td>10</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>20</td> <td>0.40</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="text-align: center;"> <p>c</p>  <p>Vidámpark</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Közl. esz. köz.</th> <th>Járat. szám</th> <th>Köz. dát.</th> <th colspan="4">Menetrend</th> <th>Belf. járás</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>T</td> <td>38</td> <td>6.15</td> <td>10</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>20</td> <td>0.30</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>										Közl. esz. köz.	Járat. szám	Menetrend				Megjegyzés	A	26	7.20	10.20	13.40	18.20	21.10	Közl. esz. köz.	Járat. szám	Köz. dát.	Menetrend				Belf. járás	V	8	6.00	10	15	10	20	0.40	Közl. esz. köz.	Járat. szám	Köz. dát.	Menetrend				Belf. járás	T	38	6.15	10	15	10	20	0.30
Közl. esz. köz.	Járat. szám	Menetrend				Megjegyzés																																																	
A	26	7.20	10.20	13.40	18.20	21.10																																																	
Közl. esz. köz.	Járat. szám	Köz. dát.	Menetrend				Belf. járás																																																
V	8	6.00	10	15	10	20	0.40																																																
Közl. esz. köz.	Járat. szám	Köz. dát.	Menetrend				Belf. járás																																																
T	38	6.15	10	15	10	20	0.30																																																

13. ábra. Tömegközlekedési eszközök megállóhelyeinek jelzőtáblái



1. Nézd meg a 13. ábrán (a, b, c) látható közlekedési táblákat. Mindegyik esetében állapítsd meg, milyen tömegközlekedési eszköz és melyik járat megállóhelyét jelöli. Például a 13. a ábra esetében:

a megállóhely elnevezése: Gépgyár;
a tömegközlekedési eszköz típusa: autóbusz;
a járat száma: 26.

2. Idézd fel, mi olvasható azokon a közlekedési jelzőtáblákon, amelyek az általad használt megállóhelyeken vannak elhelyezve!

Viselkedés a megállóhelyen



Ez a keresztteszt megtanít arra, hogyan kell helyesen viselkedni a megállóhelyen. A játékszabályok a 4. oldalon olvashatók. Papírlapon jelöld az útvonalad az iskoláig.

1. Megérkeztél a megállóhelyre, ahol már sokan várakoznak. Az autóbuszra a járdaszélen (3) vagy attól távolabb (4) várakozol?

2. Kiszállsz a buszból és sietve indulsz az iskolába, amely az út túloldalán található. Az autóbust elölről (5), hátulról (6) kerülöd meg vagy megvárod, amíg elhalad előtted (7)?

3. Ez nem helyes, mert a türelmetlen utasok tülekedése azzal a veszéllyel járhat, hogy letaszítanak az úttestről a busz kerekei alá. Különösen veszélyes lehet az ilyen helyzet télen, amikor az úttest csúszós. A busz a síkos úton megcsúszhat és magával ránthatja az úthoz túl közel álló utast (1).

4. Helyes! Különösen veszélyes, ha a járdáról lelépve az úttesten várakozol a buszra (2).

5. Ha elölről kerülöd meg az autóbust, azonnal kétféle veszélyhelyzettel találhatod magad szemben. Az első – a buszvezető nem vesz észre és elindul. Ez leggyakrabban gyerekekkel fordul elő, mert alacsony növésűek. A második veszélyhelyzet – nem veszed észre a járművet, amely a buszt igyekszik megkerülni, s a kerekei alá kerülhetsz. Ezért ha a busz előtt akarsz átmenni az úttesten, akkor távolodj el tőle öt lépésre, hogy a vezetője észrevehessen (14. ábra). Mielőtt kilépnél az autóbusz elől, nézz figyelmesen balra, majd jobbra (2).

6. Ha hátulról akarod megkerülni az autóbust (15. ábra), akkor előfordulhat, hogy nem veszed észre a szemközti sávban közeledő járművet. Ez különösen azokon az utakon veszélyes, ahol egy-egy sáv van egy irányban. Csak kivételes esetben kerülöd a buszt hátulról, de mielőtt kilépnél a jármű mögül, figyelmesen nézz jobbra, majd balra (2).

7. Helyes! Legjobb, ha nem mégy az úttestre, ha korlátozottak a látási viszonyok. Jármű közeledtekor akkor is várnod kell, ha késésben vagy, vagy menj át biztonságos helyen az úttesten (8).

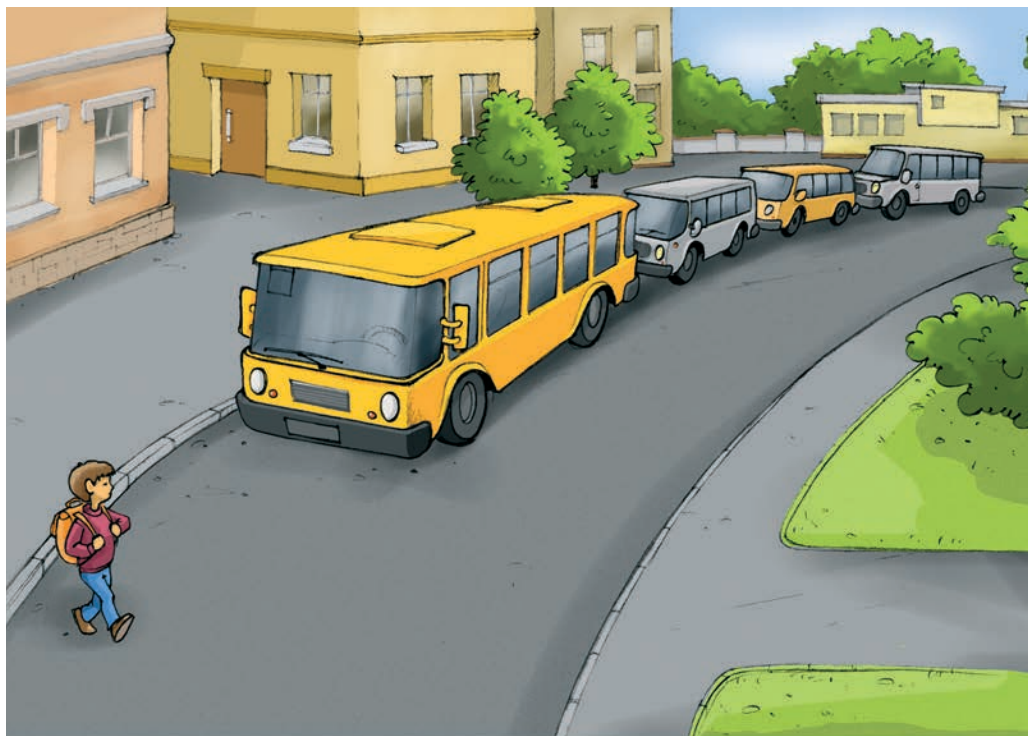
8. Célba értél. Győztél, ha a helyes haladási irányt választottad. Ellenőrizd ezt a 170. oldalon.

Jegyezd meg!

1. Megállóhelyen veszélyes az úttesten való átkelés.

2. Ha elölről kell megkerülnöd az autóbust, távolodj el tőle legalább öt lépésre. Mielőtt kilépnél az autóbusz elől, nézz figyelmesen balra, majd jobbra (14. ábra).

3. Ha hátulról kell megkerülnöd az autóbust, akkor mielőtt kilépnél mögüle, állj meg és figyelmesen nézz jobbra, majd balra (15. ábra).



14. ábra



15. ábra

Átkelés olyan úttesten, amelyen villamossínek vannak

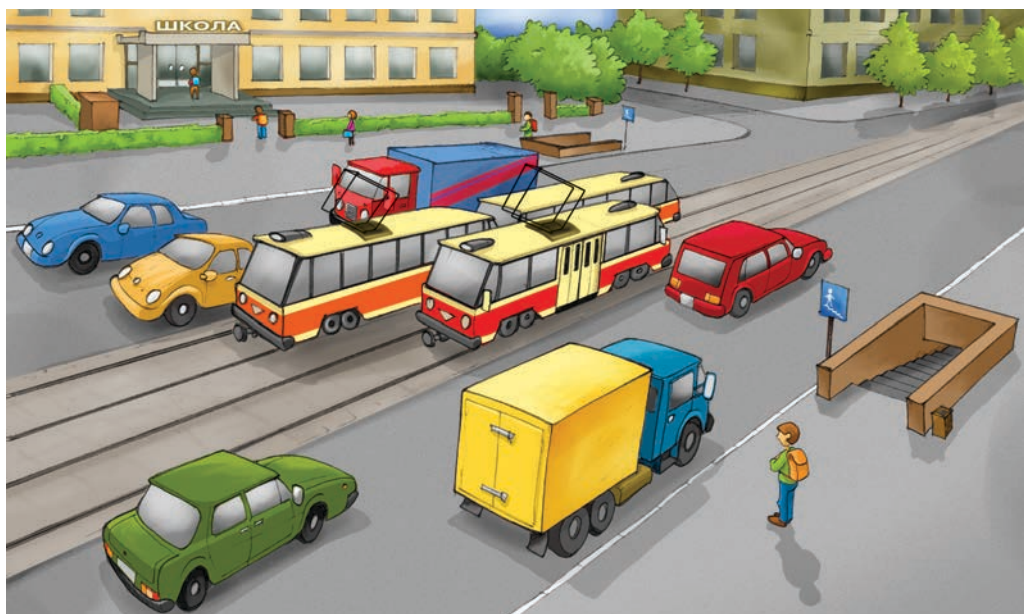
Rendszerint az utasok felszállnak a tömegközlekedési eszközre, majd a megérkezésük után a járdára szállnak ki belőle. De létezik egy másfajta megállóhely, ahol mind a felszállás, mind a kiszállás az úttesten történik. Ez nem más, mint az úttest közepén lefektetett síneken haladó villamos megállóhelye.

Van egy közlekedési szabály, amely kötelezővé teszi a gépkocsivezetők számára a megállást és a villamosból kiszálló vagy abba beszálló utasok átengedését az úttesten (16. ábra). A szabályt akkor kell teljesíteni, ha a villamos megállt és kinyíltak az ajtói. Tehát nem szabad rohannod az autók előtt a villamos felé, meg kell várnod, hogy a villamos megálljon, kinyíljanak az ajtói, s csak ekkor mehetsz át az úttesten és szállhatsz be a nyitott ajtajú járműbe.

Azonban mielőtt elindulnál a villamos felé vagy kiszállás után az út túloldalára, győződj meg arról, hogy minden autó megállt. Nem szabad elfeledned, hogy a gépkocsivezetők között is lehetnek szabálysértők.



16. ábra



17. ábra



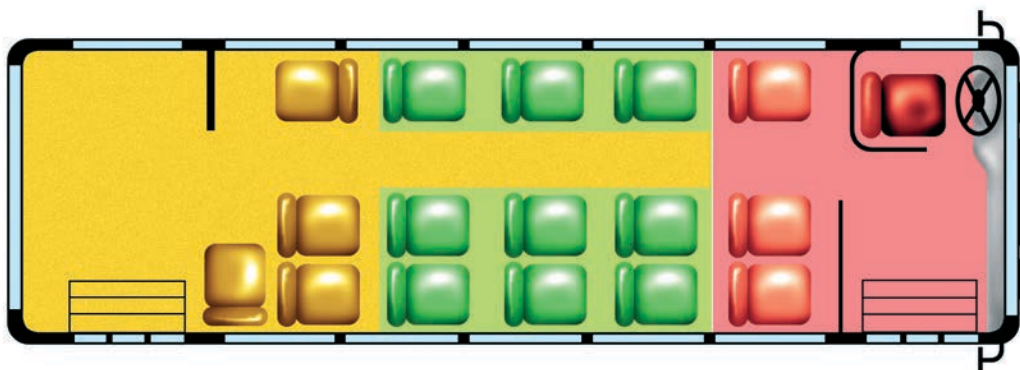
Jellemezd a 17. ábrán látható közlekedési helyzetet. Hogyan kelnél át ezen az úton? Döntésed helyességét ellenőrizd a 171. oldalon található emlékeztető segítségével.

5. §. TÖMEGKÖZLEKEDÉSI ESZKÖZ UTASA VAGY





A tömegközlekedési eszköz utastere •

Túlzsúfolt tömegközlekedési jármű • Hogyan kell viselkedned a metróban?

Autóbusz, trolibusz, villamos



18. ábra. Az autóbusz biztonsági vázlata

-  Legbiztonságosabb a buszvezetőfülkéje és az első ülések (ezekre a sérülések 35%-a jut).
-  A hátsó ülések és a hátsó ajtónál lévő utastér veszélyes az utasok összezsúfolódnása és a kapaszkodók hiánya miatt.
-  Az ülések közötti járatok és a kijáratok a zsebtolvajok miatt veszélyesek, az ajtók melletti helyek pedig azért nem biztonságosak, mert onnan ki lehet esni.
-  Az autóbusz középső része a legbiztonságosabb.



1. Vázold fel az autóbuszban lévő helyeket a biztonsági fokozatuk szerint, kezdve a legveszélyesebbekkel:

- a) az ülések közötti járatok és a kijáratok;
- b) az autóbusz középső részében lévő ülések;
- c) a vezetőfülke és az első ülések.



2. Az utóbbi időben sok autóbusz iránytaxiként működik. Idézzétek fel, hogy ezeknek a szerkezeti elemei közül melyek nem alkalmasak a tömegközlekedés számára (például az ülések közötti szűk járatok, egy kijárat stb.).

Elektromos meghajtású tömegközlekedési járművek a trolibuszok és a villamosok. Ezeket az autóbuszoknál biztonságosabbnak tekintik, mivel lassabban közlekednek a síneken vagy elektromos vezetékek mentén, és szélesebbek az ajtóik.

Ugyanakkor bizonyos helyzetekben az utasterük elektromos feszültség alá kerülhet. Például várod a trolibuszt a megállóhelyen, s amikor megérkezik, azt látod, hogy szikrák pattognak a kerekeinél (19. b ábra).



19. ábra

Ilyen esetben figyelmeztess a többi utast arról, amit láttál. Ne szállj fel a járműre, s ha már fenn vagy, akkor igyekezz minél hamarabb leszállni róla úgy, hogy semmilyen fém részhez – üléstámlához, fogantyúhoz, ajtóhoz, karosszériához nem nyúlsz. Légy óvatos, ne tola-
kodj, mert az utastársak elveszíthetik az egyensúlyukat és fémtárgya-
kapaszzkodhatnak, amiktől áramütést szenvedhetnek.



Olvassátok el az alábbi állításokat. Magyarazzátok meg, miért értetek vagy nem értetek egyet ezekkel.

1. Tilos a vezető figyelmét elvonni vezetés közben.
2. A tömegközlekedési járműveken át kell adnod a helyed a rokkantaknak, időseknek és a kisgyermekes utasoknak.
3. Autóbuzson jegy nélkül is szabad közlekedni.
4. A tömegközlekedési járműveken tilos tola-
kodni és
rendetlenül viselkedni.
5. Menet közben nem a kapaszkodót, hanem a melletted álló utastársad ruháját kell fognod.
6. A kiszálláshoz előre fel kell készülnöd, óvatosan meg kell kérned az utasokat, hogy engedjenek leszállni a következő megállóhelyen.

Készítetek emlékeztetőt a tömegközlekedési eszközökön való viselkedés szabályairól.

Utazás zsúfolt tömegközlekedési eszközön

A 20. ábrán olyan tárgyak láthatók, amelyek veszélyesek lehetnek zsúfolt tömegközlekedési eszközökön.



20. ábra



1. Magyarázzátok meg, miért lehetnek veszélyesek a zsúfolt tömegközlekedési járművekben az alábbiak:

- magas sarkú lábbeli;
- hosszú sál;
- széles karimájú kalap;
- hátizsák, szánkó, sílécek.

2. Beszéljétek meg, milyen lábbelit, ruhát és egyéb öltö-zéket kell felvennetek, ha tudjátok, hogy zsúfolt járművel fogtok közlekedni.



Beszéljétek meg, és írjátok le azokat a tanácsokat, amelyeknek adnátok, akik zsúfolt autóbuszban fognak utazni. Az ajánlásaitokat készítsétek el emlékeztető alakjában.

A metróban

Ukrajnában három nagyvárosban: Kijevben, Harkivban és Dnyipropetrovszkban található metró. Ezt a nagyon kényelmes nagyvárosi tömegközlekedési eszközt igen sok helyi lakos és máshonnan érkező utas használja. A metró utasai először az állomás előcsarnokán és a forgósorompón haladnak át, majd a mozgólépcsőn leereszkednek a földalatti peronjára.

A metró előcsarnoka. Az előcsarnokban jegyautomaták és jegypénztárak, valamint forgósorompók találhatóak. A csarnok jól látható fali részén a metró térképe van kifüggesztve. Segítségével meghatározható, hogyan juthatunk el a célállomásra, vagy hogy hol kell átszállnunk egy másik metróvonalra. Az előcsarnokban mindig van ügyeletes, aki szükség esetén eligazítja a hozzá segítségért forduló utast.



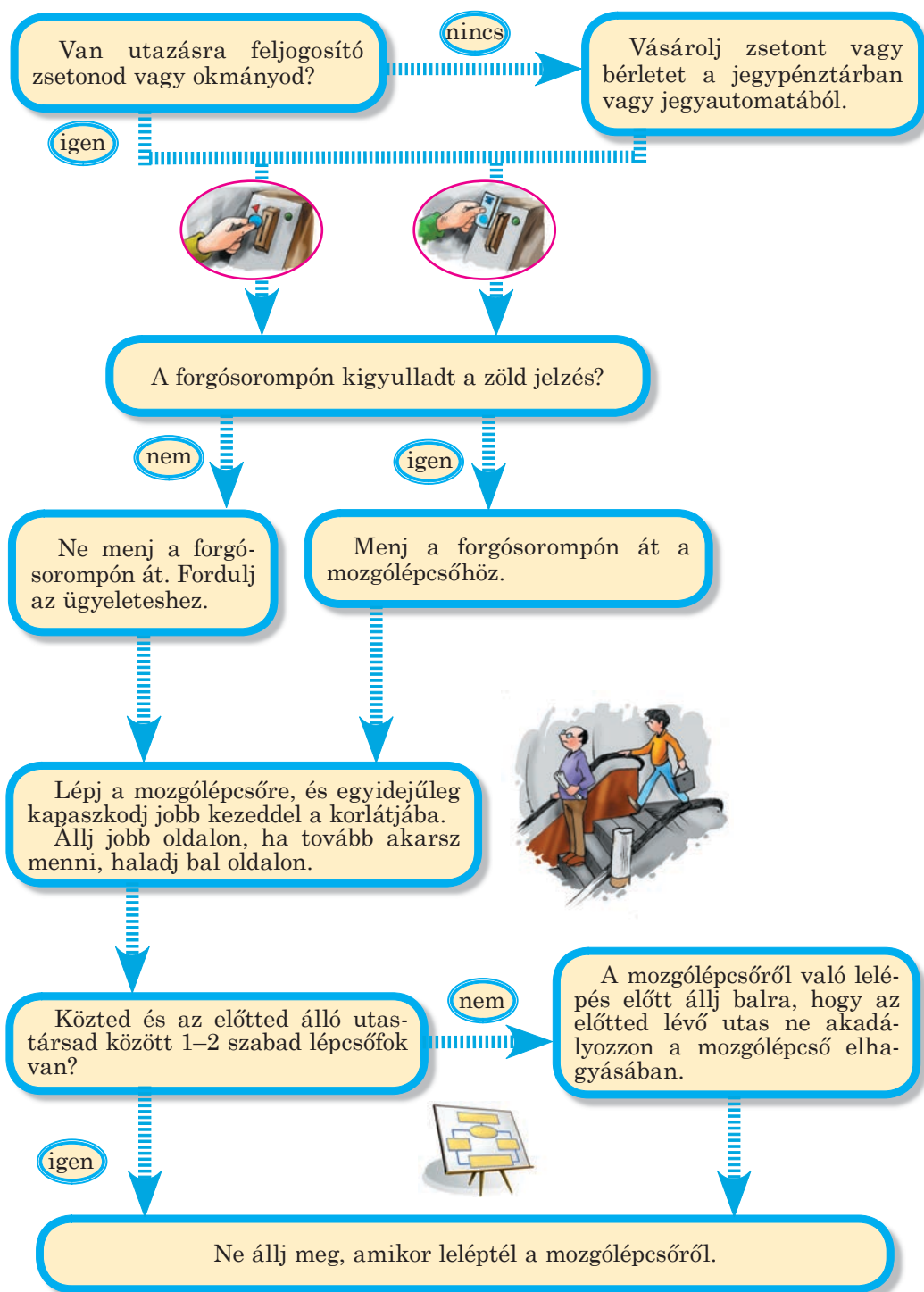
21. ábra. A metró előcsarnokában látható piktogramok



Nevezzék meg a 21. ábrán látható, a metróban betartandó viselkedési szabályok betartására figyelmeztető piktogramokat:

1. Tilos futni a mozgólépcsőn.
2. Tilos fagyalattal bemenni a metróba.
3. Tilos nagyméretű tárgyakat szállítani a metrón.
4. Óvatosan lépj le a mozgólépcsőről.
5. Ne dugd az ujjad a mozgólépcső korlátja alá.
6. Ne tegyél semmilyen tárgyat a mozgólépcső korlátjára.
7. A metróban a kisgyerekeket a kezüknél fogva kell vezetni vagy karon kell vinni.

A mozgólépcsőn. Az alábbi blokkvázlat segítségével megtanulhatod, hogyan kell használni a metró mozgólépcsőjét.





Ha a mozgólépcsőn haladsz és észreveszed, hogy feljebb valaki leesik vagy valamilyen tárgyat elejtenek, akkor gyorsan ülj le, támaszd ki a lábaidat az alattad lévő lépcsőfokban, és kiáltsd el magad, hogy „Vigyázat!”, ezzel figyelmeztetve a többi utast.



1. Miért tilos megfogni a mozgólépcső nem mozgó részeit és a sárga határoló vonalon kívülre tenni a lábadat?

2*. Miért veszélyes a vékony cipősarok?

3*. Miért veszélyes pénzérmét legurítani a mozgólépcsőn? Az utasok milyen viselkedése lehet még veszélyes a mozgólépcsőn?

A peronon és a metrókocsiban

A metrószerelvényt várva a peronon rendszerint sok utas gyűl össze. Ebben a helyzetben az illedelmes és nyugodt viselkedés az utasbiztonság záloga.

Jegyezd meg!

Tilos túlmenni a metró peronját és a mozgólépcsőjét határoló vonalon.

A metró peronján tilos mozgásos játékokat játszani.

Ha a metrókocsiban füstszag érződik, erről azonnal értesíteni kell a metrószerelvény vezetőjét.

Ha a metróban rendkívüli helyzet alakul ki, akkor pontosan teljesíteni kell a metrószerelvény vezetőjének vagy az állomás ügyeletesének utasításait.



Alkossatok három csoportot a következő témák szerint: 1. csoport – utasetika; 2. csoport – zsúfolt tömegközlekedési járműben utazva; 3. csoport – metróban utazva.

A paragrafus anyagának és a 172. oldalon olvasható ajánlásoknak felhasználásával készíthettek plakátokat a korábban összeállított emlékeztetők alapján a megválasztott témának megfelelően.

Rendeztetek rövid szerepjátékokat, és adjátok elő ezeket az osztályban, bemutatva egyúttal a plakátokat is.

6. §. A TÖMEGKÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK BIZTONSÁGI ESZKÖZEI

- A tömegközlekedési eszközök biztonsági eszközei
- Hogyan őrizhető meg a testi épség baleset esetén?
- Ha tűz üt ki a tömegközlekedési járművön

Bármennyire kényelmes az autóbuszok és trolibuszok utastere, a tömegközlekedési eszközök belsejében mindig kell veszélyhelyzetekkel számolni. A járművet például baleset érheti, az utastérben tűz ütethet ki meghibásodás vagy az utasok óvatlan viselkedése következtében, valamelyik utas rosszul lehet. Ebből adódóan a közlekedési szabályok arra kötelezik a járművek vezetőit, hogy biztonsági eszközökkel szereljék fel közlekedési eszközeiket.



Idézzétek fel, hogy az autóbuszban, trolibuszban, villamosban hol található a vészkijáratok és más biztonsági eszközök. Ezekből annyi van-e a járművekben, ahány a 22. ábrán látható autóbuszban?



22. ábra. Keresd meg az autóbusz utasterében:
a 2 vészkijáratot, a 2 tűzoltókészüléket, a 2 egészségügyi dobozt,
az ablaküveg kitörésére szolgáló 2 kalapácsot

Viselkedés balesetkor

Ha baleset történik, akkor a legfontosabb, hogy megőrizzük önuralmunkat, hogy reálisan felmérhessük a veszélyt és helyes döntést hozzassunk testi épségünk megóvása érdekében.



Ne próbálj kiugrani a mozgó járműből, mert ez gyakran végződik tragédiával. A jármű belsejében tízszer nagyobb az esélye annak, hogy megőrzöd a testi épséged.

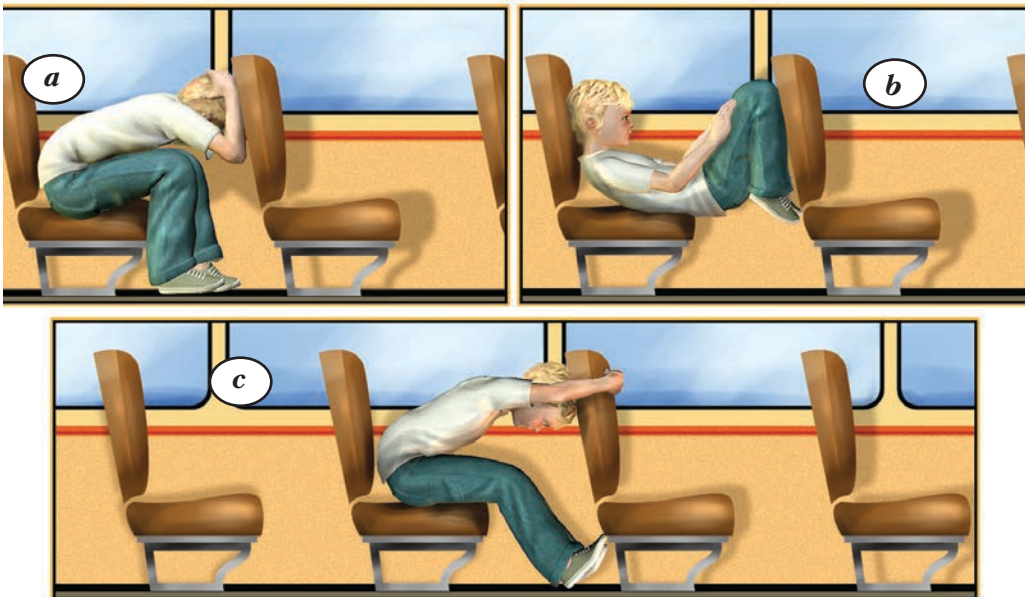
A legfontosabb, hogy olyan helyzetet foglaljunk el, ahol rögzíthetjük magunkat és kisebb az esélye a sérülésünknek.

Ha álló helyzetben vagyunk, akkor balesetveszély idején oldalra kell fordulnunk (hogy az elkerülhetetlen ütközés ereje a bal vagy a jobb oldalunkat érje) és kapaszkodjunk meg valamiben nagyon erősen. Ha ülünk, akkor könnyebb megkapaszkodnunk. A legfontosabb, hogy elkerüljük az ütközést a környező tárgyakkal vagy csökkentjük az erejét. Ha hátulról történik az ütközés, akkor mindenekelőtt a nyakunkat kell rögzíteni, hogy elkerüljük a fejünk erős hátrabicsaklásából adódható sérüléseket.



Tanulj meg olyan pózokat felvenni, amelyek balesetkor a legnagyobb biztonságot jelentik (23. ábra):

- a következő testhelyzetet *frontális ütközéskor* ajánlatos felvenni: hajtsd le a fejed és fordulj körül a karjaiddal, a könyököddel támaszd meg magad az előző ülés támlájában;
- hátulról történő ütközéskor*: érkezned kell gyorsan leereszkedni az üléseden, fejedet a háttámlájának kell feszítened, lábaiddal ki kell támasztanod magad az előző ülés háttámláján;
- oldalütközéskor* a következő testhelyzet a legelőnyösebb: lábaidat támaszd meg a padlón, a kezeiddel erősen kapaszkodj az előző ülés háttámlájába oly módon, hogy a fejedet a két karod közé rejtjed.



23. ábra

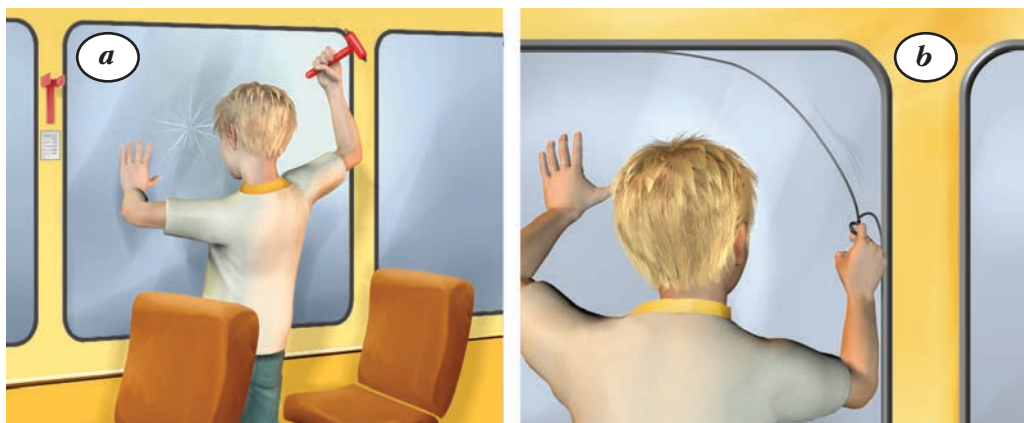
Biztonságos testhelyzet gyors elfoglalásának képessége balesetkor megmentheti az életedet.

Tűz az utastérben

Még a kisebb tűz is súlyos következményekkel járhat annak következtében, hogy fennáll az üzemanyag robbanásának veszélye. Ezért gyorsan kell cselekedni, mivel az autóbusz 5–7 perc alatt teljesen kiég-
het. Az adott helyzetben legfontosabb a pánik elkerülése és az utastér minél gyorsabb elhagyása.

Ha az utastérben sok az ember és nem tudják gyorsan elhagyni a járművet a kinyitott ajtókon át, akkor ki kell törni az ablakokat (24. a ábra), ki kell nyitni a vészkijáratokat. A vészkijárat mellett található az utasítás arra vonatkozóan, hogyan kell kinyitni azt: ki kell tépni a keretben lévő zsinórt (24. b ábra), el kell fordítani a kilincset stb.

A következő oldalon lévő blokkvázlat segítségével felelj a következő kérdésekre:



24. ábra

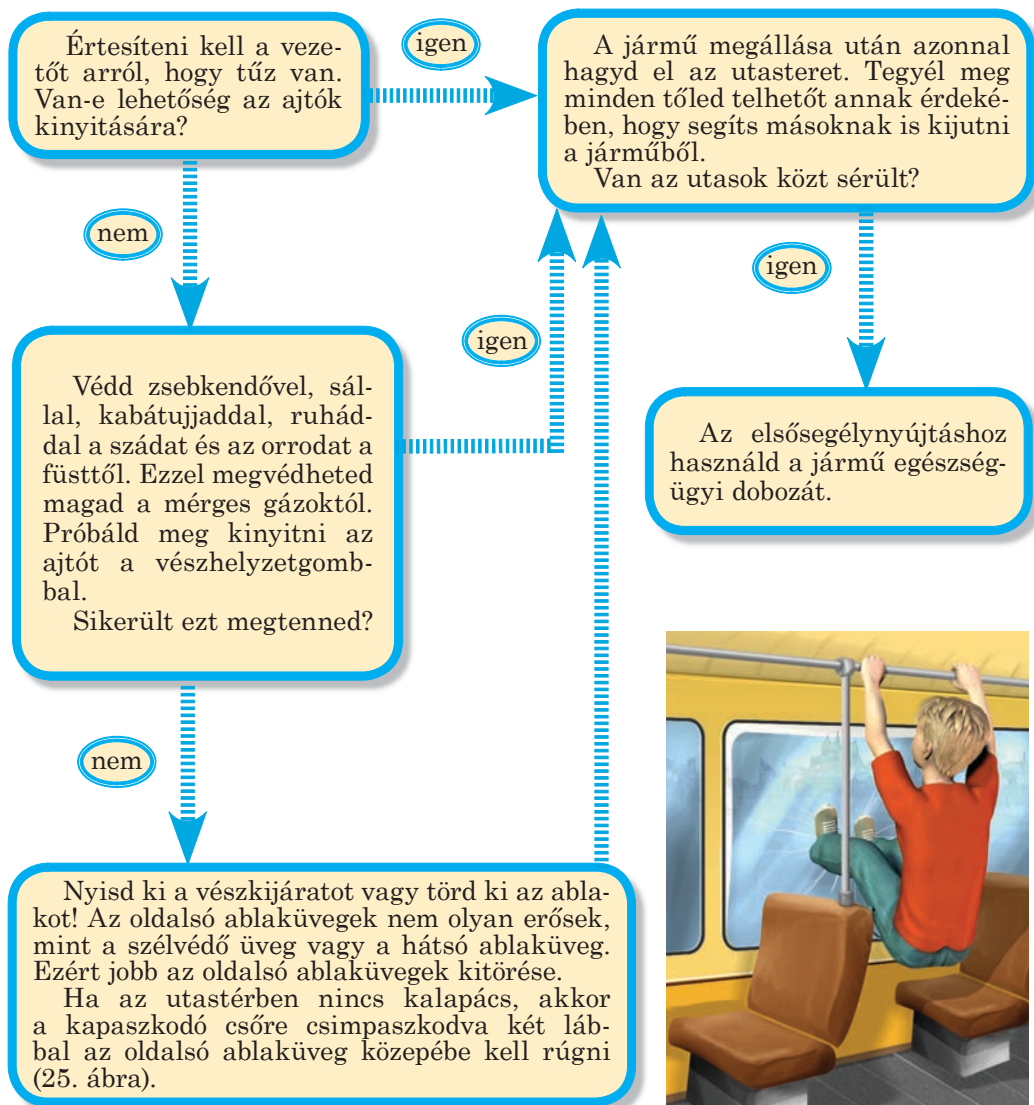


1. Mit kell legelőször tenni, ha észreveszed, hogy az autóbusz utasterében tűz van vagy füstszag érződik?
2. Hogyan kell megvédened magad a mérgező gázok hatásától?
3. Hogyan kell elhagyni a jármű utasterét, ha nincsenek nyitva az ajtók?
4. Melyik ablakot – a szélvédőt vagy az oldalüveget – könnyebb kitörni?
5. Mit kell használni a sérülteknek nyújtandó elsősegélykor?

Ha a jármű utasterében tűz ütött ki, akkor a legfontosabb: az utastér minél gyorsabb elhagyása.



A blokkvázlat segítségével állíts össze emlékeztetőt és mutasd be, mit kell tenni, ha a jármű utasterében füstszagot érzel.



25. ábra



AZ 1. RÉSZ 2. FEJEZETÉNEK ÖSSZEFOGLALÁSA

1. Amíg nem érzed elég magabiztosnak magad, jobb felnőtt kíséretében az iskolába, majd onnan hazamenned.
2. Soha ne egyezz bele, ha azt ajánlják neked, hogy tilos helyen menj át az úttesten.
3. A biztonságod az úton vagy a tömegközlekedési járműveken leginkább tőled függ.
4. Útközben soha nem szabad megfélekezned a közlekedés többi szereplőjének esetleges felelőtlen viselkedéséről.
5. Ha a megállóhelyre túlszűfolt tömegközlekedési jármű érkezett, akkor jobb, ha elengeded és megvárod a következőt.
6. Ha eltévedtél, vagy nem tudod, hol mehetsz át az úttesten, kérdezd meg a rendőrt, a közlekedésrendészt vagy fordulj felnőttekhez segítségért.

2. RÉSZ A PSZICHIKAI ÉS A LELKI EGÉSZSÉG

1. fejezet. Tanulási képesség

Ez a fejezet azokról a képességekről szól, melyek segítenek neked abban, hogy hatékonyabban tanulhass az összes tantárgyat. Már tudod, hogy az egészségi állapot több tényezőtől függ, a többi között a sikeres tanulástól is.

Köztudomású, hogy a jó tanulók rendszerint nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak. Elégedettebbek magukkal, hiszen büszkék rájuk a szüleik, tisztelik őket a barátaik.

Megtanulod:

- hogyan tarthatod meg érdeklődésed a tanulás iránt;
- ésszerűen tervezni az idődet;
- önállóan készíteni a házi feladatokat;
- figyelmesen hallgatni a tanítót;
- hogyan készülhetsz fel a dolgozatíráshoz;
- miként kerülheted el a kimerülést.



7. §. MINDENKIBEN VAN TEHETSÉG

*Miért kell tanulni? • Ki vagy: gondolkodó vagy művész? •
Hogyan lehet megtanulni a bonyolult tantárgyakat?*

Szinte nincs is olyan gyerek, aki az első osztályban ne szeretne tanulni. Később azonban sokan elveszítik az ismeretszerzés iránti érdeklődésüket. Az okok különbözők lehetnek. Vannak, akik nem találják meg a közös hangot osztálytársaikkal, mások sokat mulasztanak és nehéz bepótolniuk a kihagyott tananyagot, megint mások azt veszik a fejükbe, hogy híres sportolók vagy énekesek lesznek, s nincs szükségük arra, amit az iskolában tanulnak. Ha neked is hasonló gondolataid vannak, akkor jól fontold meg azt, amit az itt következő oldalakon olvasol.

Nem szabad elfecsérelni a tehetséget

A *Bibliában* sok történet olvasható Jézus Krisztusról. Az egyik arról szól, hogy miként kell az embereknek bánniuk az Istentől kapott talentumaikkal, azaz tehetségükkel.

Az egyik történet egy úrról szól, aki hadjáratba indulván szétszította ezüstpénzeit (talentumait) a szolgálai között. A szolgák különböző összegeket kaptak: az egyik öt, a másik hat, a harmadik egy talentumot. Az úr megparancsolta a szolgálknak, hogy haszonnal forgassák a pénzt.

Amikor visszatért a hadjáratból, magához hívatta a szolgálait, megkérdezte tőlük, hogyan hasznosították a nekik adott pénzt. Az első és a második szolga azt felelte, hogy az összeget jól fektették be, így sikerült azt megduplázniuk. Uruk mindkettőjüket megjutalmazta. A harmadik szolga – vagy mert félt kockáztatni, vagy mert lusta volt – a kapott ezüstpénzt elásta a földbe. Az úr visszatértekor kiásta, hogy visszaadja neki.

Ekkor az úr azt mondta, vegyétek el a szolgától a pénzt és adjátok annak, akinek tíz ezüstje van. „De uram, ez igazságtalanság: olyan valakinek adni a pénzt, akinek már tíz ezüstje van” – mondták az okvetetlenkedők.

„Azt mondom néktek, hogy akinek van, annak még adatik. Akinek nincs, attól minden elvétetik” – válaszolta nekik az úr.



1. Milyen következtetés vonható le ebből a történetből?
2. Milyen „talentumokat” kap az a gyerek, aki állhatatosan tanul és fejleszti a képességeit?
3. Mit jelent a mondás: „Elásta a talentumát”?

Gondolkodó vagy művész?

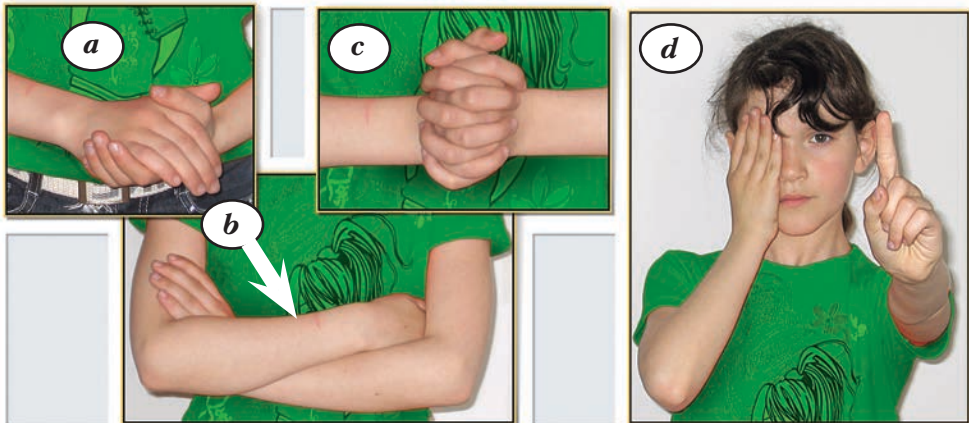
Bizonyára már sokszor tapasztaltad, hogy van olyan tanuló, aki a matematikát, más az idegen nyelveket tudja jobban. S vannak olyanok, akikről azt mondják, hogy ecsettel a kezükben vagy – ha jó sportolók – síléccl a lábukon születtek. Ez így nagyon jól van, hiszen még elképzelni is rossz lenne, hogy kivétel nélkül mindenki csak a matematikához ért. Hiszen akkor nem lenne, aki zenéljen, verseket, regényeket írjon vagy gyerekeket tanítson. Ebben az esetben nem lennének filmek, amelyeket nézhetnénk, zene, amelyet hallgathatnánk, festmények, amelyekben gyönyörködhetnénk.

Mitől függ az, hogy valaki tehetséges? Ismeretes, hogy a bal agyfélteke a betűkkel és számokkal való műveletek „irányító központja”, azaz az olvasási, számolási és gondolkodási képességekért felel. Ezt az agyféltekét feltételesen „gondolkodónak” nevezhetjük. A jobb agyfélteke ugyanakkor a képzeletért, a térben való tájékozódási, a bonyolult objektumok (például az emberi arc) felismerési képességéért felel. A jobb agyféltekét ezért „művésznak” nevezhetjük.

Szeretnéd megtudni, hogy milyen veled született hajlamaid vannak? Végezz el egy tesztet, amely segít kideríteni, hogy melyik agyféltekéd aktívabb. A gyakorlatokat végezd gyorsan, gondolkodás nélkül.



1. Tapsolj (26. *a* ábra). Melyik tenyered van felül, a jobb vagy a bal?
2. Fond össze a karod a melleden (26. *b* ábra). Melyik kezed van felül, a jobb vagy a bal?
3. Kulcsold össze a kezeidet (26. *c* ábra). Melyik kezed – a jobb vagy bal – ujjai vannak felül?
4. Nyújts ki a kezed, a mutatóujjad szögezd valamilyen tárgyra (26. *d* ábra). Majd egymás után takard el a másik kezeddal az egyik, utána a másik szemed. Melyik – a jobb vagy a bal – szemed eltakarásakor érzékeled az ujjad elmozdulását a tárgyhöz viszonyítva?



26. ábra

Ha minden esetben „jobb” a felelet, akkor nálad a bal félteke a domináns, s kiváló gondolkodó vagy, míg ha „bal” a felelet, úgy művészi, alkotói vénád van. Azonban ez a változat ritkán fordul elő. Legtöbbször különféle kombinációk vannak, amelyek a képességeid és lehetőségeid széles skálájáról tanúskodnak.

Hogyan barátkozhatsz meg a tantárggyal?

Semmi különös nincs abban, hogy jól tudod a kedvenc tantárgyad. De hogyan barátkozhatsz meg például a matematikával, ha „igazi művész” vagy és úgy gondold, nincs matematikai készséged? Az igazság az, hogy a dolog nem reménytelen. Az iskolai tanterveket ugyanis nem a zsenikre szabják. Az egyes tantárgyak megfelelő elsajátításához elegendőek az átlagos képességek. Te magad is rendelkezel ezekkel, csak nem tudsz róluk. Csak igyekezned kell és megfogadni a következő tanácsot: „Addig érdeklődj a tantárgy iránt, amíg el nem kezd érdekelni!”

Ha valami nem érthető számodra, akkor fordulj a tanárodhoz, barátodhoz, szüleidhez kiegészítő magyarázatért. Olvasd el a *Gyermeklexikon* e témával foglalkozó szócikkeit. Rendszerint a téged érdeklő témák ott érthetően és gazdagon illusztrálva vannak kifejtve. Keress kiegészítő információkat könyvekben, az interneten.

„Mire ez nekem? – kérdezik egyesek. – Én sztárénekes akarok lenni, nem lesz szükségem a matematikára.”

Ez helytelen gondolkodásmód. Az iskolai szintű matematikára az énekesnek is mindig szüksége lesz. Ugyanakkor azt is vedd figyelembe, hogy a matematika nem csak számolni tanít meg, hanem logikusan gondolkodni, pontosan érvelni, gondolataidat kifejteni is. Ezen képességek nélkül nehezen lehet boldogulni az életben.

A felhozott példa arról tanúskodik, hogy a matematika tanulása nagyon hasznos dolog. Az iskolában sok más tantárgyat is oktatnak. Ezek mindegyikére szüksége lesz mindenkinek attól függetlenül, hogy ki mit szeret vagy milyen foglalkozást választ a jövőben.



1. Alkossatok csoportokat és beszéljétek meg, hogy milyen hasznuk származik az embereknek az alábbi tantárgyak ismeretéből:

- ukrán nyelv és irodalom;
- történelem;
- természetráajz;
- idegen nyelv;
- képzőművészet;
- zene;
- torna.

2. Miért szükségesek ezek a tantárgyak azok számára, akiknek nincs különösebb tehetségük hozzájuk (például a zenére mint iskolai tárgyra zenei hallás nélküli embernek)?

8. §. AZ IDŐ BEOSZTÁSA

*Becsüld meg az időd • Napi
időbeosztás • Otthoni kötelességek*



1. A nap csak 24 órából áll. Magyarázd meg, miért a helyes időbeosztástól függ a) a sikeres tanulásod; b) a kapcsolatod a szüleiddel és barátaiddal; c) a közérzeted és az egészséged!

Hogyan kerülhető el az időpazarlás?

Másodperc másodpercet, perc percet, óra órát követ, s így telik az idő. Az, hogy hogyan telik az időd, csak tőled függ. Ha könyvet olvasol, táncórákra jársz vagy a konyhában krumplit hámozol, akkor hasznosan töltöd az idődet. Viszont ha naphosszat a televíziót bámulod vagy a számítógépen játszol, akkor ne csodálkozz, hogy azon kapod magad: elfecsérelted a drága idődet. Ezt az időt ráadásul nem is hozhatod vissza, mert nyomtalanul és haszontalanul eltűnt az életedből.

Milyen okai lehetnek az időpazarlásnak? Ezek elsősorban olyan dolgok, amelyek semmilyen haszonnal nem járnak az ember számára. Ahhoz, hogy hasznosan töltsd az idődet, mindenekelőtt tudnod kell megkülönböztetni a hasznos dolgokat a haszontalanoktól.



1. Az alábbiak közül mi számít időpazarlásnak:

1) segítség a szülőknél; 2) mozgásos játékok; 3) takarítás; 4) hosszú telefonbeszélgetések; 5) több mint kétórás tévénézés, számítógépezés; 6) házi feladat készítése; 7) a szülők ruháinak felpróbálása; 8) divatlapok nézegetése?

2. Nézd meg a 27. ábrát és mondd el, a gyerekek közül ki pazarolja fölöslegesen az idejét!

3. Milyen hasznos dolgokkal tudnának a gyerekek foglalkozni?



Egyszer négy gonosz varázsló elhatározta, hogy visszahozza a gyerekek által elfecsérelt idő révén. Hogy ezt miként tették, olvashatod Jevhen Svarc *Mese az elpazarolt időről* című könyvében.



Alkossatok párokat. Egyiketek készítse el a munkanapi, másikatok a munkaszüneti napi időbeosztását. Igyekeztek tekintettel lenni az egészséges életmód mindennapi szabályaira (mozgási tevékenység, táplálkozás, higiénia, munka és pihenés). Beszéljétek meg, milyen időbeosztást készítettetek!



27. ábra

Mindennek megvan a maga ideje



Az időpazarlás elkerülése végett ellenőrizd és javítsd ki a napi időbeosztásodat az alábbi keresztteszt segítségével!

1. Éjszakánként nem alszol többet 7 óránál (4), 8–9 óránál (5) vagy 10 óránál is többet alszol (6)?
2. Naponta 1–2-szer (7), 3–4-szer (8), több mint 6-szor eszel (9)?
3. Mindennap van elegendő szabadidőd pihenésre és játszásra (10) vagy a túlzott elfoglaltságod miatt ezt nem tudod megengedni magadnak (11)?
4. Ennyi idő nem elegendő alvásra (1).
5. Ennyi idő elegendő ahhoz, jól kipihend magad (2).
6. A több mint 10 órás alvás a drága idő pazarlása (1).
7. A napi 1–2-szeri étkezés nem hasznos. A szervezeted sok tápanyagot igényel, s a megfelelő mennyiséget nem tudod egy vagy két étkezéssel biztosítani (2).
8. Rendben! Ha éhes vagy szomjas vagy két főétkezés között, akkor egyél meg egy almát vagy igyál egy pohár gyümölcslevet (3).
9. Egészséges embereknek a szakorvosok azt tanácsolják, hogy két étkezés között legyen legalább három óra szünet. Azonban ha testsúlyod rendben van, akkor hagyatkozhatasz az étvágyadra (2).
10. Helyes! A tanulás és az otthoni kötelezettségek nem vehetik el az összes szabadidődöt. Mindennap kell lennie egy-két órának, amit pihenéssel töltesz vagy a hobbiddal foglalkozol (12).
11. Nem helyes! Feltétlenül szükséged van szabadidőre, hogy játszhasz vagy pihenhess. A hasznos szabadidőtöltés életed fontos része (3).
12. Nagyszerű! Eljutottál a teszt végéhez.

Jegyezd meg!

- 1. A te korodban legalább 8 órát kell naponta aludnod.*
- 2. Naponta 3–4 alkalommal kell étkezned.*
- 3. Minden napra kell jutnia szabadidőnek, hogy pihenhess vagy a hobbiddal foglalkozhass.*

9. §. HÁZI FELADAT

Hogyan készíthetsz el több leckét rövid idő alatt? • Mi segíthet, hogy összpontosítani tudd a figyelmed?

A házi feladat készítése a tanulás egyik legfontosabb része. Ez lehetővé teszi a tanár számára, hogy ellenőrizze a tudásod, míg neked lehetővé teszi az iskolában tanultak rögzítését az emlékezetedben. Nem ritkán az a benyomásod, hogy túl sok a házi feladat.

Ezért fogadj meg néhány tanácsot, amelyek segítenek abban, hogy rövidebb idő alatt több házi feladatot elkészíthess.

Mindennek a helyén kell lennie

Lehet, hogy hihetetlen, de a rendbe rakott, jól elrendezett munkasarkok, íróasztal segít a házi feladat gyorsabb elkészítésében.



Olvassátok el az alábbi állításokat! Magyarazzátok meg, miért értetek egyet vagy nem értetek egyet az egyes állításokkal!

1. A házi feladatot legkényelmesebben úgy készíthetjük el, ha körberakjuk magunkat párnákkal.
2. A házi feladatot legjobb a konyhában írni, mert ott megkérdezhetjük az anyukánkat, ha valamit nem tudunk.
3. A házi feladat készítésére legmegfelelőbb a külön szoba és íróasztal.
- 4*. Ha jobb kézzel írsz, akkor a fénynek jobbról kell esnie.
5. Legjobb széken ülni, a lábainkat magunk alá húzva vagy egymásra vetve.
6. Legjobb széken ülni, hátunkat a szék támlájának vetve, lábainkat a padlóra helyezve.
7. Az íróasztalon „művészi rendetlenségnek” kell lennie.
8. Az íróasztalról minden fölösleges tárgyat el kell távolítani.
9. A lecke rajzfilmnézés közben is tanulható.



Hozzatok képet vagy rajzot arról a helyről, ahol otthon a házi feladatokat készíted. Beszéljétek meg, hogyan kell elrendezni azt a helyet, ahol a házi feladatot készíted, válasszátok ki a megfelelő képeket és készítsetek felhasználásukkal plakátot.

Takarékoskodj az időddel!

„Fel kellene hívnom valakit, hogy megkérdezzem, mit adtak fel matematikából. Jaj, a történelmet elfelejtettem megkérdezni.” Sokszor foglalkoztatnak ilyen gondolatok? Ha igen, akkor pazarolod mind a saját idődet, mind azon osztálytársadét, akinek telefonálsz.

Hogy ilyesmi ne történhessen meg, győződj meg minden órán arról, hogy a házi feladatot beírtad a naplódba. Azonnal nézz meg minden gyakorlatot és példát. Ne szégyellj kérdezni, ha valamit nem tudsz. Jobb ilyenkor elvesztegetni néhány percet, mint otthon órákon át törni a fejed a megoldáson, miközben nincs a közelben senki, akit megkérdezhetnél.

Igyekezz minél több feladatot az iskolában elkészíteni. A tanár sokszor 10–15 percet engedélyez a tanóra végén a lecke tanulására. Ezt az időt a házi feladat elkészítésére kell használnod.

Otthon tervezd a teendőidet úgy, hogy a házi feladat elkészítése és az órákra való felkészülés ne tartson tovább 2–3 óránál. Ha minden másnapi órára leckét kell írnod, akkor alaposan be kell osztani az idődet. Ez azok számára is rendkívül fontos, akik órák után sportszakörre, zene- vagy művészeti iskolába járnak.

Mélyedj el abban, amit épp csinálsz

Nem számít, mivel foglalkozol, ha összpontosítani tudod a figyelmedet, akkor ki tudod zárni a zavaró külső tényezőket.

Ha tanulás közben zavar az utcai zaj, az otthoniak beszélgetése, a csecsemősírás, akkor tegyél fel fülhallgatót.

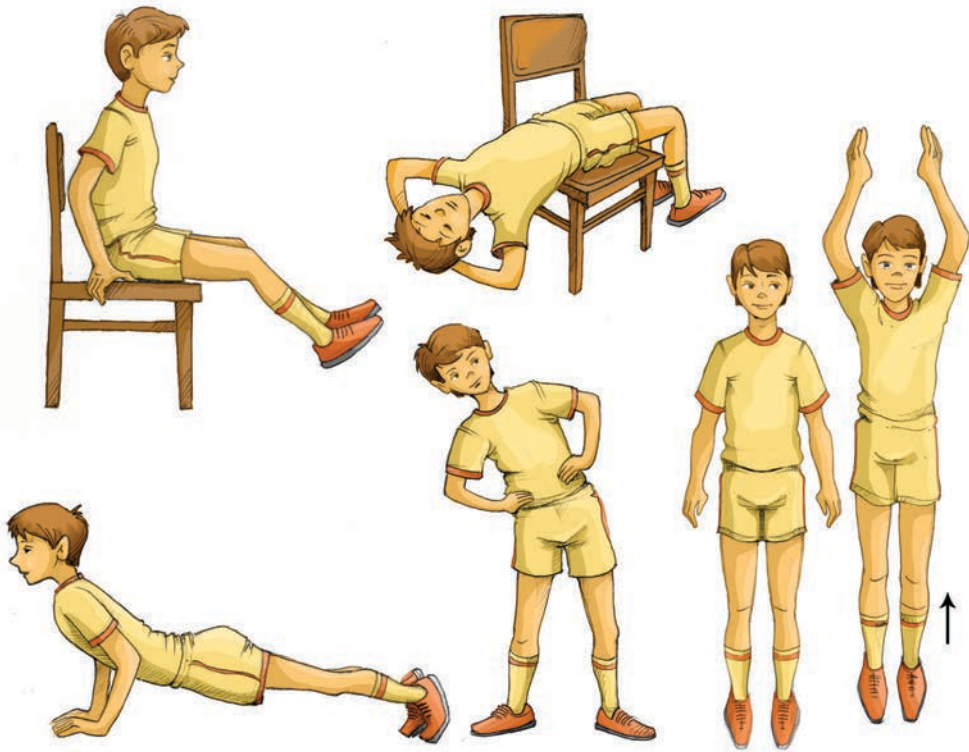
A tanulást kezd el a nehezebb tantárgyakkal. Igaz, nagy a kísértés, hogy először a könnyebb feladatokkal foglalkozz, ám ez nem helyes, mert a meglévő energiádat arra kell fordítanod, ami a legnehezebben megy.

Idejében pihend ki magad

Senki nem képes arra, hogy hosszú ideig egyfolytában összpontosítsa a figyelmét. Ha észreveszed, hogy nem tudod felidézni az éppen elolvasott szöveg tartalmát, akkor ideje megpihened. Amikor nagyon belemélyedtél a tanulásba, akkor elhalaszthatod a pihenés idejét.

A pihenőidő alatt:

- változtass helyet: menj ki a szobádból, sétálj a lakásban vagy a ház körül;
- válts elfoglaltságot: segíts a szüleidnek (mosogass el, vidd ki a szemetet vagy tegyél valami hasznosat);
- beharaphatsz valamit, teázhatsz, szót válthatsz a családtagokkal;
- semmi esetre se kapcsolj be a tévékészüléket! A rajzfilmek vagy filmek elvonhatják a figyelmed és hosszú időbe telhet, amíg visszatérsz a házi feladathoz;
- hogy ellazítsd az elfáradt hátizmait és magad is ellazulj, végezz néhány testgyakorlatot (28. ábra).



28. ábra.

A nap legjobb időszaka az, amikor elkészítetted a házi feladatod és a lefekvésig még sok idő van hátra. Ilyenkor élvezheted a jól végzett munka sikerét, pihenhetsz, beszélgethetsz családod tagjaival vagy a barátaiddal.



A paragrafus tananyaga alapján állíts össze emlékeztetőt *Mi segít, és mi akadályoz a házi feladat készítésében?* címmel!

10. §. HOGYAN LEHETSZ KITŰNŐ TANULÓ?

Az ismeretek befogadásának sajátosságai • Hogyan hallgasd a tanárod? • Az emlékezetbe vésés módszerei • Felkészülés a dolgozatírára

Ennek a paragrafusnak az anyagából megtudod, melyek az információ befogadásának, megértésének a sajátosságai, s azt is, hogy miként lehetsz figyelmes hallgató, hogyan fejlesztheted a memóriádat, miként küzdheted le a dolgozatírás előtti izgalmat. Ha ezt elsajátítotad, akkor egy lépéssel közelebb jutottál a sikerhez.

Néző, hallgató, aktivista



Az alsó tagozatos osztályokban már tanultál az érzékszervekről. Ellenőrizd magad a megfélelések megállapításával!

1) szem; 2) fül; 3) orr; 4) nyelv; 5) bőr – ennek köszönhetően:

a) hallod a hangokat; b) látod a tárgyak alakját és színét; c) érzed a szagokat; d) érzed az ízeket; e) érzékeled a tárgyak hőmérsékletét, szilárdságát és egyéb tulajdonságait.

Itt csak a legfontosabb érzékszervek vannak felsorolva. Belőlük ennél több van. Ilyen például az egyensúlyszervünk, amely a testünk helyzetét érzékeli, vagy az agy éhség- és szomjúságközpontja. Létezik távérzékelő szerv, amit „harmadik szemnek” is neveznek. Ennek a fejlesztése révén sikerül a vak embereknek elkerülni az ütközést a környezetükben lévő tárgyakkal.

A környezetünkből érkező információkat túlnyomórészt a szemünkkel, fülünkkel és tapintásunkkal érzékeljük. Különböző embereknél ezeknek az érzékelő csatornáknak eltérő a fejlettségi szintje. Ezeketől függ, hogy kinek hogyan könnyebb tanulnia.

Van, aki a *szemével* fogadja be a legkönnyebben az információt. Az ilyen embereket feltételesen „nézőknek” nevezzük. Nekik a saját szemükkel kell látniuk mindent, vagy el kell olvasniuk a tankönyvben leírtakat.

Ez a módszer ugyanakkor nem felel meg azoknak, akik a *fülükkel* fogják fel az információt. Őket feltételesen „hallgatóknak” mondjuk. Az ilyen tanulóknak mindig figyelmesen kell hallgatniuk a tanár magyarázatát, mivel így tudják elsajátítani a legtöbb ismeretet. Számukra sokkal egyszerűbb, ha megkérdezik, amit nem tudnak, mintsem hogy a tankönyvben nézzenek utána.

A harmadik típus az aktív közreműködő. Az ilyen emberek valamilyen tevékenység kifejtése révén szerzik meg a legtöbb információt, ismeretet. Őket „aktivistáknak” nevezzük. Valamilyen feladat megoldásához a „nézőnek” elegendő elolvasnia a szöveget, a „hallgatónak” meghallgatnia a magyarázatot, az „aktivistának” pedig a tanár irányítására van szüksége. Később könnyen megismétli az elsajátított gyakorlatot vagy megoldja a hasonló feladatot.



Valójában számunkra mindhárom érzékelési csatorna fontos. Azonban könnyen meghatározhatod, hogy a te esetedben melyik a legfontosabb. Ehhez annyit kell tenned, hogy tengert, tavat vagy folyót képzelj magad elé. Hogyan történt mindez? Képet láttál vagy hullámcsobogást hallottál, vagy azt érezted, hogy a hullámok végigsimogatták a testedet?

Amilyen sorrendben ez a folyamat lezajlott benned, ugyanolyan sorrendben érzékeled a környezetből hozzád érkező információkat.

Aktív hallgatás

Nincs jelentősége annak, hogy néző, hallgató vagy aktivista vagy, a hallgatás képessége számodra, mint mindenki számára, fontos. Ne gondold azt, hogy ez könnyű dolog. A hallgatás bonyolult folyamat. Legalább három szakaszból – figyelem-összpontosításból, megértésből és emlékezetbe vésésből – áll.

1. *A figyelem-összpontosítás azt jelenti, hogy figyelmes vagy.* Természetes, hogyha a tanár érdekesen magyaráz, akkor könnyebb rá figyelni. Ahhoz, hogy jó hallgató lehess, meg kell tanulnod azokra a dolgokra is figyelni, amelyek nem túl érdekesek számodra. Ilyenkor meg kell győznöd magad arról, hogy számodra fontos a magyarázat. Ha néző típus vagy, akkor rövid feljegyzéseket – jegyzetet – kell készítened.

Vannak, akik néhány ismerős frázis hallatán nem figyelnek tovább a beszélőre, s ezáltal elmulasztják a lényegét. A tanár ugyanis mindig azzal kezdi a magyarázatot, amit a tanulók már ismernek, majd ezt követően tér át az új anyag ismertetésére.

2. *A megértés nem más, mint az információ helyes megfejtése.* Ehhez nem csak a tanár magyarázatának hallgatása szükséges, hanem figyelni kell arcmimikáját, kézmozdulatait, bele kell élni magad abba, amit magyaráz, át kell élni az érzéseit.

Előfordul, hogy a megértést akadályozza az idegen szavak használata és a nem világos magyarázat. Soha ne szégyelld megkérdezni a tanártól, hogy mit jelent az általa használt ismeretlen kifejezés, vagy kérd meg, magyarázza el újból a tananyagot, mert az nem volt eléggé érthető.

Ebben az esetben kezd azzal, hogy „Ha jól értettem, akkor ...” és térj a lényegre. A tanár örülni fog, hogy figyelnek rá és arra, amit mond, vagyis a tanulókat érdekli a tananyag. Örömmel tesz tehát eleget a kérésednek, és megismétli azt az anyagrészt, amit nem értettél meg teljesen jól.

3. *A megjegyzés az információnak az emlékezetben való elraktározását jelenti.* Ha a tanár például dátumot, nevet vagy feladatszámot mond, akkor ezeket ismételd el magadban kétszer, háromszor, sőt négyszer is vagy jegyezd be a füzetedbe. Ellenkező esetben 20 másodperc múlva elfelejtheted.



Párban valamelyik osztálytársaddal gyakoroljátok, hogy miként kell aktív módon hallgatni a tanárt. Egyiketek, majd a másikatok mutassa be a családtagjait, megnevezve a vezető- és a keresztnévüket. Például: „Az anyukám Nagy Ilona, az apukám Nagy János, az anyai nagymamám Kiss Piroska...”. Ezt követően ellenőriztétek egymást, hogy helyesen emlékeztek-e a nevekre.

A memória fejlesztése

A megjegyzés képessége nagyon fontos a tanuló számára, ugyanis sok mindent kell emlékezetből tudnia. Előfordul, hogy egy napra nyelvtani szabályt, verset, több történelmi esemény dátumát, egész oldalnyi angol szöveget és tucatnyi idegen szót kell megtanulnod. S ezt az ötödik, hatodik óra után kell teljesítened.

De ne ess kétségbe. A te korodban a memória csodákra képes. Ha pedig erre még rásegítesz, akkor a szükséges dolgok emlékezetedbe vésése szórakoztató játékká is válhat. Néhány példa erre.



1. A nevek, történelmi dátumok, idegen szavak és kifejezések vagy szabályok memorizálásához készíts cédulákat (29. ábra). A cédula egyik oldalára írd rá a megtanulandó kifejezést magyarul, a másik oldalára pedig idegen nyelven. A történelmi dátumok esetében a cédula egyik oldalára írd fel az eseményt, a másikra megtörténtének az idejét. Az egyik oldalon legyen a kérdés, a másikon a felelet. A cédulák legyenek állandóan nálad és nézegesd őket tetszés szerinti sorrendben. Észre sem fogod venni, ahogy mindent megtanulsz.



29. ábra



2. Azt, amit 24 órán belül nem ismételsz meg, elfelejted. A házi feladatot ezért ajánlatos azon a napon elvégezned, amikor feladták, mert még sok mindenre emlékszel abból, amit a tanár mondott az órán.

3. Vannak, akik lefekvés előtt tudják legkönnyebben megjegyezni a tananyagot. Ha elalvás előtt néhányszor elolvasod a megtanulandó verset, akkor reggelre már nagyrészt tudni fogod.

4. Mások leginkább reggel vagy délelőtt tudnak legkönnyebben tanulni.

5. Először igyekezz megérteni a szabály lényegét, s csak ezután tanuld meg kívülről. Az értés nélküli magolás nem hatékony tanulás.

6. A verseknek ritmusuk van. Amikor verset tanulsz, igyekezz ráhangolódni a ritmusára. Erre énekelhetsz vagy a lábaddal ütemesen dobogatsz.

7*. Milyen memorizálási módszereket ismersz? Ismertesd ezeket az osztálytársaidal.

Felkészülés a dolgozatírásra

A dolgozatírás és az önálló, tematikus tesztírás izgalommal járó esemény. A kisebb fokú izgalom hasznos is lehet számodra, mert segít gondolataidnak a témára való összpontosításban és ismereteidnek a felidezésében. Vannak mind gyerekek, mind felnőttek, akik nagyon félnek a vizsgázástól. A nagy izgalomtól „elfelejtik”, amit tudtak, s nem tudnak megbirkózni a legegyszerűbb feladattal sem. Számukra hasznosak lehetnek a pszichológus tanácsai.



Alkossatok négy csoportot. Készüljétek fel és mutassátok be az osztálynak, hogyan szervezitek meg a dolgozatíráshoz való előkészületet, mit tesztek annak érdekében, hogy ne izguljatok túlságosan.

1. csoport. Néhány nappal a dolgozatírás előtt

- Fogd fel a dolgozatírást olyan eseményként, amikor megmutathatod a képességeidet, hogy mit tudsz, s ezért jutalomban részesülsz.
- Reggelente, amikor felébredsz és esténként, elalvás előtt hangold magad arra, hogy sikerülni fog a dolgozat megírása. Képzeld el, mit fogsz érezni, ha jó jegyet kapsz, hogyan fognak örülni a sikerednek a barátaid, miként fognak dicsérni a szüleid (30. a ábra).
- Készülj fel! Ne engedd meg magadnak, hogy kudarcot vallj a lustaságod miatt!
- Lapozd át a tankönyvet, keresd meg a tananyagnak azon részeit, amelyeket gyengébben tudsz. Erősíts rá ezeknek a tanulására vagy kérj segítséget.

- Olvasd el a füzetbe írt jegyzeteidet, az elkészített céduláidat. Írd hozzá a jegyzeteidhez, ami még hiányzik, ha szükséges, készíts további cédulákat.
- Legyenek mindig nálad a céduláid. Nézegesd őket, amikor van egy szabad perced.
- Alkoss valakivel párost: egyiketek kérdezzen, a másikatok válaszoljon.

2. csoport. A dolgozatírás előtti napon

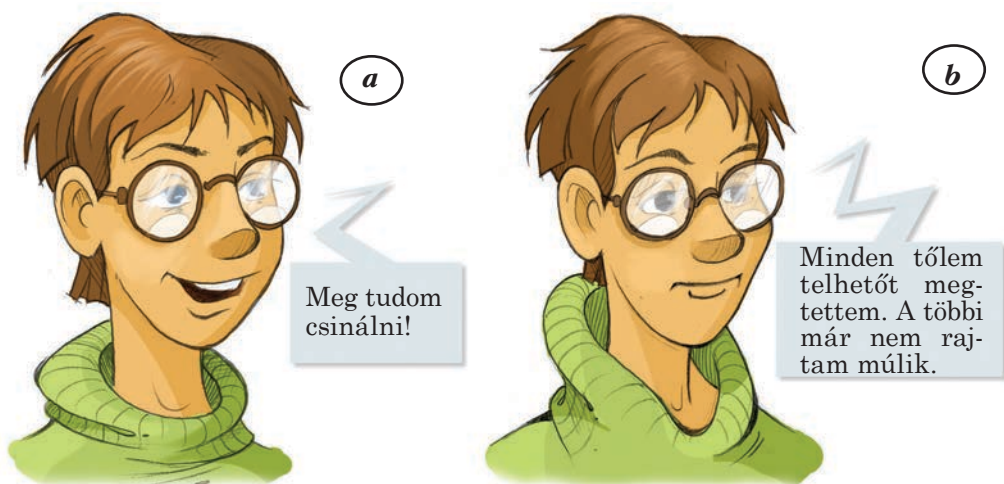
- Ne legyél fenn este sokáig. Hogy tiszta legyen a gondolkodásod, ki kell aludnod magadat.
- Elalvás előtt ismételd meg magadban, hogy „Minden tőlem telhetőt megtettem. A többi már nem rajtam múlik. Ha nem sikerül, nagyon szomorú leszek, de azt is túl fogom élni” (30. b ábra).

3. csoport. A dolgozatírás napja

- Reggel ne feledkezz meg a reggeliről.
- Vigyél magaddal néhány darab csokoládét az iskolába. Ez segít leküzdeni az izgulást.
- A pánik „fertőz”. Ne társalogj olyanokkal, akik nagyon idegesek.
- Ne ismételd meg a tananyagot az utolsó percig. Lazításképpen gondoldj arra, milyen jó lesz, amikor az egész véget ér.

4. csoport. A dolgozatírás után

- Ha megbirkóztál a feladattal, jutalmat érdemelsz. Részesítsd magad valamilyen kellemes élményben: menj el moziba, sétálj egyet a barátoddal, vegyél magadnak valamilyen finomságot, amire régóta vágysz.
- Ha minden igyekezedet ellenére mégsem úgy alakultak a dolgok, ahogy szeretted volna, ne keseredj el. Legközelebb készülj ugyanilyen alaposan, de vedd figyelembe a hibáidat, s akkor garantált lesz a siker.



30. ábra. Pozitív gondolkodás

ÖSSZEGZŐ FELADAT A 2. RÉSZ 1. FEJEZETÉHEZ

Valószínűleg sokszor hallottad iskolatársaidtól, hogy „Miért tanuljak jól? Jól elboldogulok majd e nélkül is, mert ...”. A fiatalabb tanulóknak ezt nehéz cáfolniuk, jóllehet tisztában vannak azzal, hogy nagyon fontos számukra a sikeres tanulás.



Alkossatok két csapatot, és írjatok le minél több érvet a tanulás hasznosságáról (például azt, hogy szeretnék sok mindent tudni, a tanulás nagyon érdekes foglalatosság). A csapatok egymás után ismertetik az érveiket. Az a csapat nyer, amelyik több érvet tud megnevezni a tanulás fontossága mellett.



31. ábra

2. fejezet. Becsüld önmagadat és másokat

Minden ember belső világa egyedi és megismételhetetlen. Ebből a fejezetből megtanulod, hogyan ismerheted meg a különböző emberek belső vagy lelki világát. De elsősorban a saját lelki világgal kell tisztában lenned, hiszen önmagad megértése, megbecsülése az egyik legfontosabb feladat.

Ha az ember jónak, tiszteletre méltónak gondolja magát, nem fogja felelőtlenül kockáztatni az életét, tudatosan károsítani az egészségét.

Önmagunk tisztelete mások megbecsülésére ösztönöz bennünket. Ha a másik ember helyébe képzeljük magunkat, akkor jobban megértjük az érzéseit és megtanulunk úgy cselekedni, hogy azzal senkinek ne ártsunk.

Megtanulod:

- becsülni magadat, az egyéniségedet;
- tisztelni a többi ember különleges értékeit;
- tisztelni mások tiedtől eltérő véleményét, ízlését;
- érteni és kifejezni érzéseidet;
- tisztelni mások érzéseit.



11. §. KÜLÖNLEGES VAGY

Az önértékelésed •

Egyediség és megismételhetetlenség •

A hiányosságok mint egyediséged részei

A legjobb barátod

Ebben a paragrafusban a legjobb barátodhoz fűződő viszonyodról lesz szó. Tudod-e, hogy milyen a legjobb, legközelebbi barátod? Ő te magad vagy. Ne csodálkozz, ez az igazság. Feltétlenül jó kapcsolatot kell kialakítanod önmagaddal már csak azért is, mert ez a körülmény befolyásolja a többi emberhez fűződő viszonyodat.

Gondolkodj el a következő *keresztényi parancsolaton*: „Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat”. Ebben nagyon mély bölcsesség rejlik. Ha ugyanis nem szereted önmagadat, akkor másokat sem szerethetsz.

Az önmagadhoz való viszonyt önértékelésnek nevezzük. Ez sokszor attól függ, hogy mások, mindenekelőtt a felnőttek hogyan viszonyulnak hozzád. Ha dicsérnek, akkor jónak tekinted magad. Amikor szidnak, akkor te is rossz véleménnyel vagy magadról. Régi bölcsesség: ahogy az ember magáról vélekedik, úgy viselkedik.

Tudod-e, hogy ...

A harmadik osztályba új tanítónő érkezett. A tanév végén magához hívatta az iskola igazgatója és gratulált neki ahhoz, hogy tanítványai rendkívül sikeresek voltak a tanulásban.

„Ebben nincs semmi különös, mivel az osztályomba csak tehetséges gyerekek járnak” – mondta a tanítónő.

„Miért gondolja így?” – kérdezte csodálkozva az igazgató.

Mint kiderült, a tanulók iskolai kartotékjában a tanítónő olyan számokat látott, mint 120 vagy 150, s ezeket ő intelligenciahányadosnak gondolta. A számok ugyan a tanulók öltözőszekrényeinek fiókjait jelölték, a tanulók sikeres előmenetele valóságos volt. Ezt tesztek bizonyították.

Ebből az a következtetés vonható le, hogy a gyerekekhez, mint tehetséges tanulókhöz való hozzáállás segíti őket a tanulásban.

Mindig mint tehetséges, jó és rendes emberre tekints magadra. Vélekedj magadról úgy, hogy szeretetre, tiszteletre méltó vagy, aki rászolgál arra, hogy sikeres legyen az életben.

Egyedi, megismételhetetlen, pótolhatatlan

Szerinted az emberek mit értékelnek a legjobban? Legtöbbször azt, amiből csak egy van. Vagy azt, aminek egyedi tulajdonságai vannak. Továbbá azt, amit nem tudnak nélkülözni.

„Te nem olyan vagy mint a többiek. Különleges vagy” – mondogatják elragadtatva egymásnak az emberek. Ez igaz, mivel senki nem olyan, mint a többi ember. Te is egyedi, különleges és megismételhetetlen vagy. Nem hiszed? Akkor a barátaiddal együtt gondolkodj el a következőkön.



1. Mi különbözteti meg az embereket egymástól (folytasd a felsorolást): név, család, születési dátum, lakóhely, külső, jellem, ... ?
2. Hány különböző (egyedi) személy van az osztályodban, iskoládban, országodban?

Meggyőződéssel állítható, hogy pótolhatatlan vagy. Mindenekelőtt a barátaid és hozzátartozóid számára. Ha valami történne veled, akkor nem lehetne pótolni.

*Nincs több olyan ember, mint te,
soha nem volt és soha nem lesz.*

Ismerd meg magad



Nehezen tudnál megszeretni olyan valakit, akit nem ismersz. Tehát törekedj arra, hogy megismerd magad.

1. Írd le oszlopszerűen a keresztnévedet nagy betűkkel. Mindegyik betű mellé írd egy rád jellemző tulajdonságot.

A – akaraterős

P – pontos

N – nemes lelkű

É – éles eszű

I – illedelmes

T – takarékos

K – karakán

E – eredeti

Ó – óvatos

R – rendes

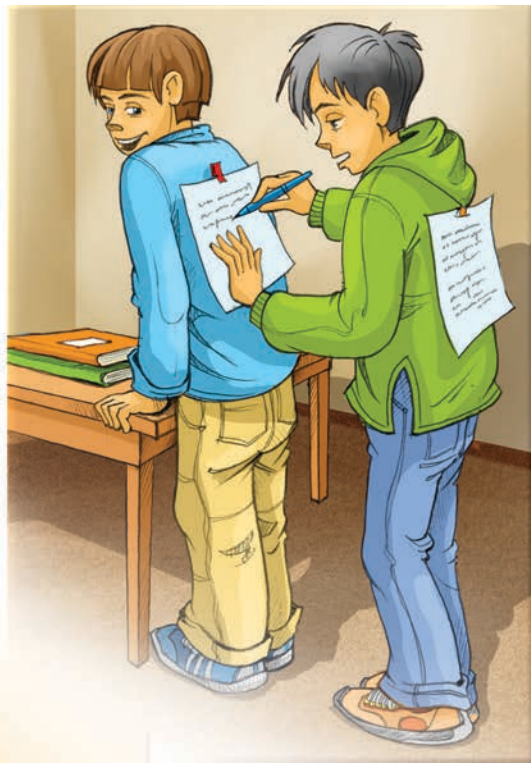
2. Minden ember sok olyan tulajdonsággal rendelkezik, amelyre büszke lehet. Ilyenek a tanulmányi, sport- és művészeti sikerek. Egymás után megszólalva folytassátok a kijelentést: „Büszke vagyok arra, hogy ...”

Mindig érdekes megtudni, hogy mit gondolnak rólad más emberek, helyesen értékelik-e a tulajdonságaidat. Játsszatok el egy ezzel kapcsolatos játékot az osztályban (32. ábra).

Jó vagy

Vegyetek papírlapokat és biztostűzzétek vagy csiptessétek őket egyesével egymás hátára. Körbe járva írjatok a lapokra valami szépet az adott osztálytársaitokról.

Vegyétek le a lapokat és olvassátok el, mit írtak rólatok.



Ki ez?

Hozzatok otthonról olyan fényképeket, amelyeken csecsemőkként vagytok láthatók.

Rakjátok a fotókat össze, majd próbáljátok meg kitalálni, hogy ki található az egyes fényképeken. Ne fukarkodjatok a dicsérő jelzőkkel!

32. ábra

A hibáid is egyéniséged részét képezik

Igaz-e, hogy csak a kiváló tulajdonságainkat tekintve vagyunk egyediek? A válasz természetesen az, hogy nem. Az emberek a hibákat illetően is egyediek. Nem csak a jó tulajdonságainkkal, hanem a hibáinkkal is tisztában kell lennünk, hogy reálisan értékelhessük a képességeinket, változtatni tudjunk azon, ami nem tökéletes bennünk, és együtt tudjunk élni azzal, amit nem tudunk megváltoztatni.



1. Milyen hibáik vannak az embereknek? Folytassátok a felsorolást: testi fogyatékoság, betegség, bizonyos jellemvonások, ... ?
2. Ezek közül min tudnak az emberek változtatni, és mi az, amin nem?
3. Gyűlölniük kell-e az embereknek magukat a hibáik miatt?
4. Létezik-e olyan ember, akinek nincs hibája?
5. Hogyan kell a többi ember hibáihoz, hiányosságaihoz viszonyulnunk (például amikor a barátunk nehezen bírkozik meg a matematikával vagy a nagymamánk nagyot halló, ...)?



Kérdezd meg a felnőtteket, hogy miként sikerült úrrá lenni a hibáikon és előnyükké változtatni azokat. Például van olyan felnőtt nő, aki lányként azért szenvedett, mert túl magasnak gondolta magát, de később modell vagy kosárlabdázó lett. Készíts erről a témáról rövid beszámólót.

12. §. MINDANNYIAN KÜLÖNLEGESEK VAGYUNK

*Minden ember különbözik a többitől •
Mi a tolerancia? • Tanuljunk toleranciát •
Hogyan alkossunk csapatot?*

Már tudod, hogy miért vagy különleges. Ebben a paragrafusban megvizsgáljuk, milyen sajátos értékekkel rendelkeznek az emberek, és hogyan kell megtanulnunk tisztelni a máságot.



1. Négyyszer alkossatok csoportokat:
 - a) első alkalommal a csapatalkotás történjen nemek szerint (fiú/lány);
 - b) másodszer – hajhossz szerint (hosszú/rövid);
 - c) harmadszor – szemszín szerint (világos/sötét);
 - d) negyedszer – szeplősség/szeplősség hiánya szerint.

Történt-e olyan, hogy valaki a tulajdonságait tekintve mindig ugyanabba a csoportba került egyik osztálytársával együtt? Ha igen, akkor ezek az emberek nagyon hasonlóak egymáshoz. Ugyanaz a nemük, körülbelül egyforma a hajhosszuk és a szemük színe. Még abban is hasonlítanak egymásra, hogy vannak vagy nincsenek szeplőik. Azonban közöttük is vannak különbségek. *Derítsétek ki ezeket!*



1. Nézzétek meg a 33. ábrát. Milyen különbségek fedezhetők fel a képen látható emberek között (életkor, nem, foglalkozás, ...)?



33. ábra



2. Mi történne, ha a Földön csak azonos életkorú emberek maradnának (például öregek vagy csecsemők)?
3. Mi történne, ha a világon csak azonos nemű emberek maradnának?

Diszkrimináció

Minden ember különbözik a többitől. Vannak, akiknek fehér, másoknak fekete, megint másoknak sárga a bőrszíne. Egyesek magas, mások alacsony növésűek. Testalkat szerint vannak sudár és telt vagy molett emberek.

Természetesen ezek a különbségek feltűnőek. Ez azonban nem jelenti azt, hogy valaki ettől jobb vagy rosszabb lenne. Ugyanakkor a történelemből ismeretesek olyan esetek, amikor embereket a bőrszínük vagy szociális származásuk miatt megaláztak, a többieknél rosszabbaknak tekintettek. Ezt a jelenséget *diszkriminációnak* vagy *megkülönböztetésnek* nevezzük.



Olvassátok el Harriet Beecher Stowe amerikai író *Tomás bátya kunyhója* című regényét, amelyben részletesen le van írva, hogy milyen volt az Egyesült Államokban a faji megkülönböztetés.

A diszkrimináció nem jön létre táptalaj nélkül. Azzal kezdődik, hogy egyes embercsoportokat kizárólag negatív tulajdonságokkal ruháznak fel, azaz lustákként, bárgyúkként, bűnözői hajlamokkal rendelkezőkként könyvelnek el.

Észrevetted-e, hogy valamely egyén viselkedését vagy jellemvonásait igazságtalanul rávetítik a családtagjaira, barátaira, sőt a vele azonos nemű, nemzetiségű vagy életkorú kívülállókra. Például amikor valaki azt mondja, hogy „Ezek (lányok, fiúk, gyerekek, felnőttek) mind egyformák!” vagy „Mit várunk tőlük, mikor városiak (falusiak)?”

A másokhoz való ilyen viszonyulást előítéletesnek nevezzük. Ez sértő és diszkriminációhoz vezethet. Ennek elkerülése végett fontos, hogy másokban észrevegyük a különleges tulajdonságokat.



Gyűjtsetek néhány többé-kevésbé egyforma kavicsot. Közülük válasszatok ki magatoknak egyet-egyét és találjatok ki egyedi történetet a számára (hol született, milyen a jelleme, vannak-e szülei, barátai).

Meséljétek a kavicsokról, majd rakjátok őket egy csomóba, keverjétek össze és próbáljátok meg közülük kiválasztani a sajátotokat.

Nehéz volt-e a kiválasztás? Egyformáknak tűnek-e most a kavicsok? Milyen következtetést tudtok levonni ebből?



Hogy megfelelő módon tudjátok becsülni más emberek értékeit, játsszatok szerepjátékot *Különleges vagy* címmel! A tanár kiáll az osztály közepére és az egyik tanulónak azt mondja: „Te, János (Ilona) különleges vagy, mert segítesz a barátaidnak (szereted az állatokat, beszélsz olaszul ...). Csatlakozz hozzám!”

Kézen fogják egymást, a fiú vagy a lány kiválaszt valakit és a következőket mondja: „Különleges vagy, mert Csatlakozz hozzánk!” A szerepjáték addig tart, amíg mindenkit ki nem választotok. Amikor az utolsó tanulóhoz értek, akkor az állatok alkotott lánc szorosan zárul körülötte.

Tolerancia

Nagyon fontos, hogy az embereket olyanoknak fogadjuk el, amilyenek. Legyen ez akkor is így, ha nem egyezik a véleményünk vagy az ízlésünk, például a rajzfilmeket illetően. Ha ugyanis feltételezzük, hogy a másik embernek is ugyanazok a dolgok kell hogy tessenek, mint nekünk, akkor sokszor csalódnunk fogunk. Ez az érzés nyomasztólag fog hatni ránk, megakadályozza, hogy normálisan kommunikálhassunk és jó kapcsolatokat létesítsünk.

A mienkétől eltérő vélemények és ízlések tisztelete más emberek vonatkozásában: az egyik legfontosabb készség. Ezt *toleranciának* nevezzük.

Például ha a városodban, faludban különböző nemzetiségű – magyar, ukrán, román, orosz, zsidó – emberek élnek. Az ő hagyományaik eltérőek, saját nemzeti, vallási ünnepeik vannak, eltérő hitet vallanak, templomba járnak vagy ateisták, más a politikai nézetük, és különböző módon szavaznak a választásokon. Azonban emiatt közülük senki nem érez fölényt vagy megalázottságot. Amikor ilyen szabályok uralkodnak a társadalomban, akkor ott nem lesz ellenségeskedés és háborúskodás, ami a legnagyobb veszélyt jelenti az emberek élete és egészsége tekintetében.

Ez így van a te mindennapi életedben is. Mindenkinek joga van ahhoz, hogy a többi emberétől eltérő nézeteket valljon, más legyen az ízlése, szabadon kifejtse a véleményét, egyedi módon öltözködjön, más labdarúgócsapatnak szurkoljon vagy zenekarért, énekesért rajongjon. Mindez nem jelent akadályt a barátság fenntartásában, egymás tiszteletében.



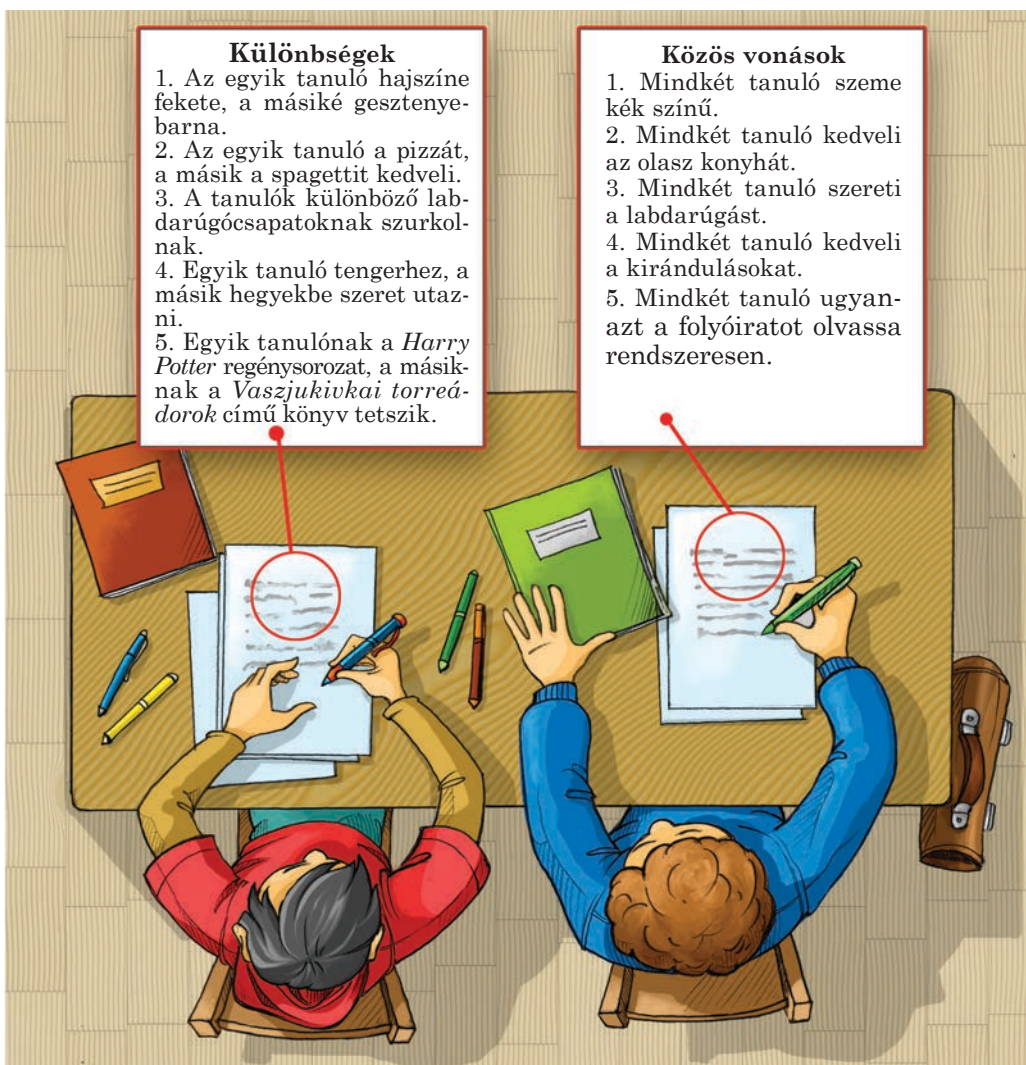
Gondolj egy olyan barátodra, aki különbözik tőled. Lehet, hogy ő bélyeget gyűjt, miközben te érméket. Előfordulhat, hogy a barátod kutyabarát, te pedig a cicákat kedveled. Mit gondolsz, jó vagy rossz, hogy különbözők vagytok? Mi történik akkor, ha ragaszkodsz ahhoz, hogy a barátaid olyanok legyenek, mint amilyen te vagy?

Tanuljunk toleranciát

Tudjuk, hogy a tolerancia – jóindulat, a többi ember mássághoz való jogának az elismerése és ennek a jognak a tiszteletben tartása. Ide tartozik a kompromisszum keresése, vagyis azoknak a közös pontoknak a megtalálása, amelyek nem elválasztják, hanem egymáshoz közelítik a különböző nézeteket valló embereket.



A padtársaddal közösen keressetek öt olyan közös vonást és öt különböző tulajdonságot, amelyeket meg tudtok vitatni ahelyett, hogy összevesznétek (34. ábra).



34. ábra

Hogyan válhatunk közösséggé

Vannak dolgok, amelyeket egyedül nem tudunk megcsinálni, csak másokkal közösen. Az osztályban például jelen kell lennie minimum a tanárnak és a tanulónak, s a versenyhez is legalább két résztvevő szükséges.

Nem csak kommunikálunk egymással, hanem tapasztalatot is cserélünk, állandóan tanulunk és másokat tanítunk. Idézd fel, mi az, amire a barátaid tanítottak meg. Ez lehet kerékpározás, sakkozás is. Te mire tanítottad a barátaidat?



1. Mi az a tevékenység, amit csak más emberekkel közösen tudunk végezni (folytasd): kommunikálni, az iskolában tanulni, futballozni, ...?
2. Mi az, ami csak más emberekkel közösen létezik: haza, család, ...?

Az osztály, a labdarúgócsapat, a baráti társaság, a család – csoportok. De miért van az, hogy egyes csoportok sikeresebbek a többinél? Mi az oka annak, hogy az egyik edző csapata mindig győz, vagy az egyik tanár osztálya mindig erősebb a többinél? Ez azért van így, mert az edző vagy a tanár csapattá tudja kovácsolni az embereket.

Amikor minden csapattagnak közös a célja és minden csapattag teljes erejével küzd, akkor elmondható, hogy az egyének csapattá váltak. Mi történik akkor, ha az egyes személyek csak magukkal törődnek, a saját ambíciójukat akarják kiteljesíteni vagy vezérszerepre törnek?



Olvasd el Krilov tanmeséjét a szekeret különböző irányba húzó hattyúról, rákról és csukáról. Ez például szolgál a nem hatékony csoportot illetően, amely nem nevezhető csapatnak.



1. Csapatnak tekinthető-e a család, amelyben az anya végzi az összes háztartási teendőket, és senki nem segít neki a családtagok közül?
2. Csapatnak nevezhető-e az az osztály, amelyik nem akar részt venni az ünnepség előkészítésében?
3. Csapatnak tekinthető-e olyan barátoknak a csoportja, akik folyton vitatkoznak egymással?

Amikor az együtt dolgozó embereknek van közös céljuk és mindenki eredmény elérésére törekszik, akkor ők csapatnak tekinthetők.

13. §. ÉRZÉSEK ÉS EGYÜTTÉRZÉS

Milyen érzések léteznek? • Tanuljuk meg, hogyan különböztethetők meg az érzések • Az érzések megnyilvánulása • Tanuljunk meg együttérzeni

Mire jók az érzések

A mindennapi életben sok olyan esemény van, amely iránt nem vagy közömbös, s ezért különböző **érzéseket** váltanak ki belőled. A veszélyes események rendszerint kellemetlen érzéseket – félelmet, haragot, sértődöttséget –, míg a jó hírek és történések elégedettséget, hálát, érdeklődést váltanak ki.

Amikor semmi nem fenyeget, akkor nyugodt és elégedett vagy. Amikor valami olyat veszítesz el, ami fontos neked (például a barátod egy másik településre költözött át), akkor szomorú leszel. Amikor valaki rosszat mond rólad, akkor megsértődsz. Amikor valamit elvesznek tőled, ami tied, akkor – akaratodon kívül – haragot érzel.

Első látásra úgy tűnhet, hogy a kellemetlen érzések olyan hiányosságok, amelyeket ki kell küszöbölni. Ugyanakkor tudjuk, hogy a félelemérzet az, ami figyelmeztet bennünket a ránk leselkedő veszélyekre, visszatart a megfontolatlan lépésektől vagy éppenséggel gyors cselekvésre ösztönöz. Attól, hogy az ilyen érzések nem kellemesek, nem veszítik el az értéküket. Az érzés olyan szerkezetnek tekinthető, amely azt közvetíti, hogy „Minden rendben, semmi nem fenyeget” vagy „Vigyázat! Veszélyes!”.



1. Nevezetek meg néhány érzést! Soroljátok be ezeket két csoportba: kellemes és kellemetlen érzések!
2. Mi történne, ha az embereknek nem lennének kellemetlen érzéseik? Például, ha az emberek semmitől nem félnének (mély vízbe ugranának, miközben nem tudnak úszni, magasból ugranának le, autó előtt szaladnának át az úttesten ...).

Az érzések segítenek az embernek a világ megismerésében és a hozzá való alkalmazkodásban.

Érzések és érzelmek

Amikor az érzések gyorsan múlóak, akkor érzelmekről beszélünk. Az **érzelmek** – pillanatnyi reakciók valamilyen eseményre, emberre, állatra, és nem mindig egyeznek meg a velük kapcsolatos érzéseinkkel.

Például, ha egy gyerek szereti a kutyáját, akkor érzésről beszélünk. Azonban előfordul, hogy haragszik négylábú barátjára, mert megrágtatta kedvenc sportcipőjét. Ekkor érzelemről van szó. Az utóbbi hamar elmúlik, s a kutya iránti szeretet megmarad.

Az érzések szavak nélküli megnyilvánulása

Az ember szavak nélkül is ki tudja fejezni és képes megérteni az érzéseket. Az öröm például tükröződik a szemek csillogásában, a megelégedettséget mutató arckifejezésben, mosolyban. Az örömet a hang is sugározza, ez telefonbeszélgetés során is érzékelhető. Az érzések szavak nélküli kifejezését és érzékelését gyakoroljátok az *Add ide az álarcot* elnevezésű játékkal.



1. Üljetek körbe. Aki kezdi, forduljon a tőle jobbra ülő partneréhez (35. ábra) és mutasson az arckifejezéssel valamilyen érzést (örömet, szomorúságot, elégedettséget, haragot, lelkesedést). Szavak nélküli hangokkal is közvetítheti az érzéseit. Ez lehet csodálkozó hümmögés vagy lelkes felkiáltás, például amikor tévénézés közben a kedvenc futbalcsapat gólt lő.

2. A szomszéd először átveszi az „álarcot”, azaz igyekszik visszaadni partnere érzéseit, majd a tőle jobbra ülő játékos felé fordul, megváltoztatja arckifejezését és továbbadja az „álarcát”.



Milyen érzéseket fejeztetek ki? Nevezzétek meg ezek ismérveit (mimika, gesztusok, testtartás, hangerő, hanghordozás).



35. ábra

Hogyan fejezzük ki érzéseinket

A visszafogottságot a közelmúltig a jólneveltség jelének tekintették. Nem illett nyilvánosság előtt mutatni a félelmet, haragot, szomorúságot, sőt az örömet sem. Az orvosok azonban kiderítették, hogy a hűvös, tartózkodó és visszafogott emberek gyakrabban betegeskednek és a többiekénél gyakrabban küszködnek pszichológiai zavarokkal. Ezért a szakemberek azt javasolják, hogy az embereknek őszintén ki kell mutatniuk az érzéseiket (36. ábra).

Ne sírj. Egy jól nevelt lánynak nem szabad kimutatnia, hogy mi van a lelkében.



Ne tarts mindent magadban.



36. ábra

Mi legyen akkor a jólneveltséggel? Talán udvarias dolog kiabálni azzal, aki felbosszantott? Ez vajon segít az ellentétek elsimításában? Természetesen nem segít. Ezért kisgyerekkortól kell tanulni, hogyan fejezhetjük ki érzéseinket úgy, hogy senkit ne sértsünk meg.

A lényeg az, hogy az érzéseket még akkor is ki kell fejezni, amikor azok nem erősödtek fel. Felvetődik a kérdés, hogy miért. Képzeld el, hogy a cipődbe kavics került. Kezdetben alig érzed, s nem is figyelsz rá. Később egyre zavaróbbá válik, majd mind nagyobb fájdalmat okoz, ami egy idő után tűrhetetlennek tűnik. Leveszed a cipődet és kirázod belőle a kavicsot. De előfordulhat, hogy sokáig tűröd a kavicsot a lábbedelidben, s megsérül a lábad.

Így van ez az érzésekkel is. Például Balázssal viccelődnek az osztálytársai. Azt mondják neki cukkolódva, hogy „Balázs, csípjen meg a darázs”. Először a fiú nem törődik a többiek tréfájával, ám egy idő után sértőnek érzi azt. Előfordulhat veled is hasonló dolog, hogy valaki öntudatlanul sérteget, s lehet, hogy te is fájdalmat okozol valakinek anélkül, hogy tudatában lennél. Ennek tisztázása végett játsszátok el a *Rázd ki a kavicsot a cipődből* elnevezésű jelenetet.



Néhány percig gondolkodjatok el azon, hogy van-e valamilyen zavaró tényező az osztálytársaitokhoz fűződő viszonyotokban. Majd mondjátok ezt: „Nincs kavics a cipőmben” vagy „Kavics van a cipőmben”, „Nem veszem jó néven, amikor azzal cukkolnak, hogy rőt hajú vagyok”.

Magamról beszélék

Az érzéseket legjobban úgy lehet kifejezni, hogy magunkról beszélünk. Ezzel elmondhatjuk a problémáinkat.

Például bosszant téged, hogy az engedélyed nélkül elveszik a vonalzódat. Ilyen esetben legjobb, ha általában beszélve, senkinek nem címezve azt mondd: „Nem veszem jó néven, ha az engedélyem nélkül elveszik a tárgyaimat.”

Az ilyen formában kifejezett érzés a legtöbb hallgatóból segíteni akarást vált ki. Ha az eset megismétlődik, akkor az illetőnek nyíltan mondd meg, hogy te az ilyen eljárást nem szereted.



Balázs, akit idegesít az osztálytársak cukkolása, elhatározta, hogy elmondja nekik, mit érez (37. ábra). Hogyan teheti ezt meg magáról beszélve? Tegyetek javaslatot neki!



37. ábra

Együttérzés

Az **együttérzés** teszi az embert emberré. Ez az a képesség, hogy az egyik ember a másik helyébe tudja képzelni magát, megérti a másikat és átérzi azt, amit ő érez. Megtanulható a más nemű, más korú, más hitű, más kultúrájú és neveltetésű ember belső világának átérése.

Az együttérzés olyan képesség, amely lehetővé teszi számodra, hogy a másik ember szemével lásd a világot, s rájössz arra, hogy a világ mennyire érdekes és bonyolult. Az együttérzés képessége segít a jó kapcsolatok fenntartásában a szüleiddel, tanáraiddal és barátaiddal.



Alkossatok hét csoportot. Képzeljétek el, mit érez az a valaki közületek, akit megjelöltök. Ezt mondjátok el az osztálytársaitoknak.

1. Mit éreznek a szülők, amikor a gyerekük késik és nem tudják, hol van?
2. Mit éreznek a szülők, amikor a gyerekük visszautasítja a kérésüket, hogy segítsen nekik a takarításban?
3. Mit érez a tanár, amikor a tanulók nem figyelnek a magyarázatára?
4. Mit érez a takarítónő, amikor valamelyik tanuló sáros cipőben megy be az iskolaépületbe?
5. Mit érez a tanuló az első napon az iskolában?
6. Mit érez az a tanuló, akit gúnyolnak és nem vesznek be a társasjátékba?
7. Mit érez az a tanuló, aki érdemtelenül kapott rossz jegyet?

***Mindig úgy viszonyulj az emberekhez,
ahogy te szeretnéd, hogy hozzád viszonyuljanak!***

A 2. RÉSZ 2. FEJEZETÉNEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Mindegyikünk egyedi és megismételhetetlen személyiség, aki rászolgál a szeretetre, megbecsülésre, tiszteletre és jólétre.

A többi ember, noha különbözik tőlünk, ugyancsak egyedi és megismételhetetlen. Türelemmel, toleráns módon kell viszonyulnunk a többi emberhez, szem előtt tartva, hogy az ízlések nem képezhetik vita tárgyát.

A különféle események megítélésében nem vagyunk közömbösek, azok bizonyos – kellemes és kellemetlen – érzéseket váltanak ki belőlünk. A kellemes érzések azt jelzik, hogy semmi nem fenyeget bennünket, míg a kellemetlenek jelzik az esetleges veszélyt vagy azt, hogy sérülhetnek a jogaink.

Tekintettel kell lennünk az érzéseinkre és idejében ki kell mutatnunk őket. Ezt azonban úgy kell tennünk, hogy senkit ne sértsünk meg. Tehát meg kell tanulnunk beleélni magunkat a másik ember helyzetébe, hogy el tudjuk képzelni, mit gondol, mit érez.

3. RÉSZ

A TESTI EGÉSZSÉG

Már tudod, hogy a testi egészséged attól függ, mennyit mozogsz, hogyan táplálkozol, pihensz és ápolod a tested.

Megtanulod:

- megválasztani az ízlésednek, képességeidnek megfelelő sporttevékenységet;
- kiválasztani a sérülésektől védő módszereket;
- elsősegélyben részesíteni a sportbalesetet elszenvedőket;
- az úszómedencében való helyes viselkedést;
- a jégen való helyes viselkedést és a segítségnyújtást azoknak, akik alatt beszakadt a jég;
- helyesen viszonyulni a televíziós műsorokhoz és a számítógép használatához;
- milyen gyakorlatokat kell végezned a helyes testtartásod biztosítása és szemtornát a látásod megőrzése érdekében;
- kiszámítani a hátizsákod maximális terhelhetőségét.



14. §. MOZOGJ, HA EGÉSZSÉGES AKARSZ LENNI

A mozgás szerepe a tanuló életében •

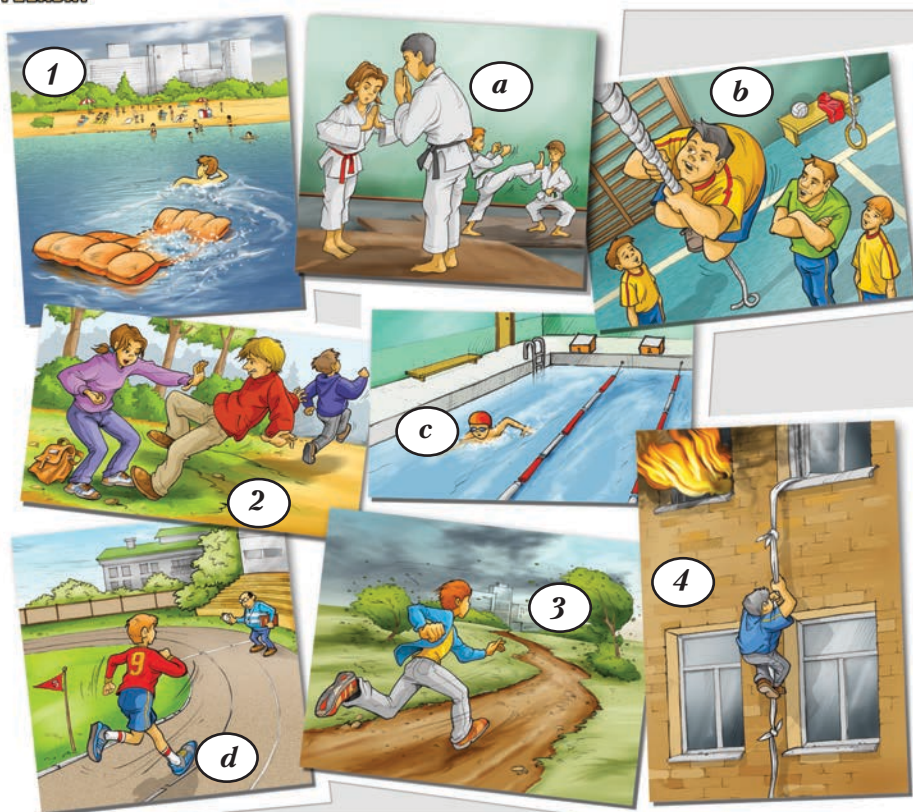
A sportszakkör megválasztása • Vigyázat: szélsőséges körülmények! • Elsősegélynyújtás sportbaleseteknél

Hogyan legyünk erősek, ügyesek, szívósak?

És még sudarak, karcsúk, csinosak és magabiztosak. A válasz egyszerű: tornáznunk, sportolnunk kell. Ez a tevékenység fejleszti az ember testi képességeit: a futás – a kitartást és a gyorsaságot, a tornagyakorlatok – a ruganyosságot, az atlétikai gyakorlatok – az erőt, a sportjátékok – az ügyességet. Ezek együttesen fokozzák az akaraterőt, erősítik a jellemet, növelik a bátorságot. A felsorolt tulajdonságokra mindenkinek szüksége van a mindennapi életben, de ami még fontosabb: olyan helyzetekben, amikor a saját vagy a mások életét kell menteni.



Nézd meg a 38. ábrát! Milyen gyakorlatok tették lehetővé, hogy a gyerekek kimentsék magukat a veszélyhelyzetből? Párosítsd a számokat a megfelelő betűkkel!



38. ábra

A testgyakorlatok segítenek a gyerekeknek a tanulásban. Nem hiszed? Olvasd el, milyen következtetésre jutottak ezt illetően a tudósok. A kutatók a 3–6. osztályokban tanulókat vizsgálták, s azt állapították meg, hogy a jól fejlett izomzattal rendelkező diákoknak a többiekénél ötször ritkábban vannak problémáik a tanulással. Ennek oka az, hogy az izmos gyerekek kevésbé fáradnak el, jobban be tudják osztani az idejüket, figyelmüket a cél sikeres elérésére összpontosítják.

Nem véletlenül mondták a régiek: „Ha erős akarsz lenni, fuss! Ha szép akarsz lenni – fuss! Ha okos akarsz lenni – fuss!” Természetesen ezt mértékkel kell tenni. A futópályán ugyanis nem írható meg a dolgozat, nem tanulható meg a másnapi lecke. A több órás edzés után nehéz bármire is összpontosítani. Azonban a szellemi tevékenység váltása a mérsékelt fizikaival nagyon hasznos: a legjobb módja a harmonikus fejlődés biztosításának. Ezt egy régi latin mondás is alátámasztja: „Ép testben ép lélek”.

A sporttevékenység megválasztása

Ha van lehetőség arra, hogy sportszakkörbe iratkozz be, akkor ezt tedd meg. Azonban tudnod kell, hogy a te életkorodban egészségkárosító nehézatlélikával és szertornával foglalkozni. Ezek a sportok rendkívüli módon megterhelik a gerincet, amely nálad még nem elég erős. Ezeket a sportágakat és a ma divatos extrém sportokat csak 14–15 éves kortól szabad űzni.

Ebből kifolyólag még nem szabad 5 kg-nál nehezebb terhet emelned, fáról, magas kerítésről leugranod. Ugyanakkor ajánlatos úszással, tornával, könnyűatlélikával, sportjátékokkal, sízéssel és korcsolyázással foglalkoznod.

Jó testtartást fizikai munkával is ki lehet alakítani. Erősít, szívóssá tesz a kerti munka, sokkal ügyesebb leszel, ha teheneket őrzöl a legelőn. A friss levegőn végzett fizikai munkának köszönhetően a falusi gyerekek jóval erősebbek és egészségesebbek városi kortársaiknál. Ugyanakkor városon is van lehetőség izomerősítésre, például a felvonó használata helyett a lépcsőn kell felmenni a lakásba, sokat kell gyalogni, segíteni kell a háztartási teendők végzésében.

Különösen hasznos a reggeli torna és a testnevelési órákon végzett gyakorlatok. És természetesen meg kell tanulnod táncolni.



1. A 39. ábra alapján mondd el, milyen előnyei vannak a tornagyakorlatoknak!
2. Milyen kényelmetlenségeket tudsz ezzel kapcsolatban megnevezni (rendkívüli erőfeszítésekre, speciális öltözékre van szükség)?
3. Vessétek össze, hogy miből van több, előnyből vagy hátrányból!

A testgyakorlás segít fenntartani az ideális testsúlyt és hozzájárul a szép testtartás kialakulásához. Ebből adódóan a sokat sportolók kevesebbet aggódnak a külsejük miatt.

A mérsékelt fizikai terhelés elősegíti különleges anyagok, „boldogsághormonoknak” is nevezett endorfinok elválasztását. A testgyakorlást végzők gyakrabban érznek megelégedettséget, érzelmileg kiegyensúlyozottak.

A sportolásban elért eredmények a kamaszkorúaknak önbizalmat nyújtanak és tekintélyt szereznek kortársaik és a felnőttek körében.

A testgyakorlás növeli a csontok sűrűségét, fokozza az izmok elasztikusságát.

A testgyakorlásnak köszönhetően valamennyi izom fejlődik, beleértve a szívizmot is. Javul az egész test tápanyagokkal való ellátása.

A rendszeresen sportolók kevesebbet betegeskednek.

A sportolás erősíti az akaratot, megtanít arra, hogyan kell sikereket elérni, méltósággal átélni a győzelmeket és a vereségeket, csapatban tevékenykedni. Ezek a készségek nem csak a sportban járulnak hozzá az eredményességhez.

39. ábra. A testgyakorlás milyen előnyeiről tudsz még beszámolni?



- Ha megbetegedtél, akkor a sportolást és a tornát szüneteltetni kell a teljes gyógyulásig.
- Az erős fájdalom jelzés arra, hogy abba kell hagyni a sportolást és a tornát. Az edzésnek kellemes fáradtságérzést és nem fájdalmat kell okoznia. Kivételt képez az izomzatban érzett enyhe fájdalom, vagyis az „izomláz” az először végzett testgyakorlás vagy edzés utáni napon.
- Ne végezz testmozgást autótút közelében. Sportolás közben az ember gyakrabban és mélyebben lélegzik, ezért a forgalmas út melletti testgyakorlás több kárt okoz, mint hasznot.
- Edzés előtt ne egyél sokat, az ebédedet legkésőbb másfél órával előtte fogyaszd el. Kisebb szendvics vagy alma ugyanakkor fogyasztható. Ez erőt ad ahhoz, hogy jobb eredményt érjess el.

Extrém sportok

A gyerekek és a serdülőkorúak gyakran űznek valamilyen extrém sportot: gördeszkáznak, görkorcsolyáznak, kerékpároznak, hódeszkáznak, s teszik ezt edző és megfelelő védőeszközök nélkül.

Sajnos a veszélyes szórakozás gyakran vezet sérülésekhez. Meggondolatlansága miatt sok fiúnak és lánynak kell lemondania arról, hogy kedvenc hobbijának éljen vagy megvalósítsa régóta dédelgetett álmát. Az egyik fiú például súlyos kéztörést szenvedett, ami nagyon elkéséřítette, hiszen évek óta foglalkozott zenéléssel és arról álmódózott, hogy hivatásos zenész lesz.



Nézzétek meg a 40. ábrát és nevezzétek meg azokat a védőeszközöket, amelyeket feltétlenül viselni kell gördeszkázás vagy görkorcsolyázás közben.

Sportsérülések

Előfordul, hogy mozgásos játékok vagy sportolás közben nem sikerül elkerülni a sérülést. Leggyakoribb az ínhúzódás, zúzódás, csonttörés.



A 78. oldalon található blokkvázlat segítségével gyakorold, hogyan kell elsősegélyben részesíteni esés után azokat, akik:

- a) fájdalmat éreznek a kezükben;
- b) fájdalmat éreznek a hátukban;
- c) kificamították a lábukat ugrókötelezés közben.

A bukósisak kötelező viselet az extrém sportokat űzők számára. A koponyasérülések ugyanis a legveszélyesebbek.



A görkorcsolyának szilárd vázzal és jól rögzíthető pántokkal kell rendelkeznie. Ez megóv az ínhúzódástól.

A görkorcsolyával vagy gördeszkával együtt térd- és könyökvédőket is kell vásárolnod. Biztosra veheted, hogy sokat fogsz esni, amíg megtanulsz jól görkorcsolyázni vagy gördeszkázni.

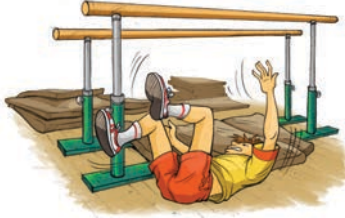
40. ábra

A fiú a hátára esett és fájdalmat érez (41. ábra)?

igen

A hátsérülések nagyon veszélyesek. Azonnal mentőt kell hívni. A sérültet nem szabad mozgatni az orvosi segítség megérkezéséig.

nem



41. ábra



Az eséstől fáj valamelyik testrész?

igen

Azonnal orvoshoz kell fordulni. Törés esetén a sérült részre rögzítő gipszkötést helyeznek (42. ábra).

Ha nincs törés, akkor a zúzódás helyére szoros kötést kell helyezni (43. ábra).

nem



42. ábra



43. ábra

Futás vagy ugrás közben alátört a lábfejed?

igen

Legtöbbször ez ín- vagy szalaghúzó-dást okoz. Ha a sérülés helye megdagad és fáj, akkor naponta 4–5-ször 20 percre hideg borogatást vagy jéggel megrakott zacskót kell ráhelyezni (44. ábra).



45. ábra



44. ábra

A zúzódások, ín- és szalaghúzó-dásokra jó hatással vannak a patikákban recept nélkül kapható gélkenőcsök és gyógykrémek (45. ábra).

15. §. EDZD MAGAD, HA EGÉSZSÉGES AKARSZ LENNI!

*A testedzés módjai •
Hogyan kell viselkedni az
úszómedencében? • Szórakozás a jégen*

A nem edzett tanuló gyakran kap el fertőző betegségeket. Ez több napos iskolai hiánzzal jár, amit utána nehéz bepótolni. A betegség után sokat kell tanulni, miközben kevés az erő. A lábadozó tanuló hamar elfárad, kimerül és jön a következő betegség. Ebből ördögi kör alakulhat ki.

Az ilyen helyzetek elkerülésére mindannyiunknak van három megbízható segítője: a friss levegő, a napfény és a víz. Ezek megóvnak minket a betegségektől.



A levegővel, napfényel és vízzel végzett kúrákat **test-edzésnek** nevezzük. Nevezd meg a képeken látható test-edzések formáit!



46. ábra. Testedzés levegő, napfény és víz segítségével

Fokozatosság, rendszeresség, adagolás

Azok számára, akik elhatározták, hogy testedzésbe kezdenek, létezik egy megfelelő képlet vagy formula.

Ennek első tényezője a *fokozatosság*. Vagyis a kúrát az alapvető fogásokkal kell kezdeni: hideg vízben kell mosakodni, rövid lég- és napfürdőket kell venni. A nedves bedörzsölést vagy a test leöntését kellemes hőfokú vízzel kell kezdeni, majd a hőmérsékletet fokozatosan csökkenteni kell 18–20 C°-ra.

A második tényező a *rendszeresség*, ami azt jelenti, hogy a testedzést rendszeresen kell végezni. Ha a kúra betegség vagy más ok miatt megszakad, akkor újból hozzá kell szoktatni a testet.

A harmadik tényező az *adagolás*. Ennek a lényege, hogy a kúrának rövideknek kell lenniük. A napfürdőzést 5–10 perces napon való tartózkodással, a vizes kúrát és fürdőzést 1–2 perces műveletekkel kell kezdeni.

Egy idő után azt észleled, hogy nem fázol annyira, tehát vékonyabban öltözködhetsz. Azonban ezt sem szabad túlzásba vinni, tarts mértéket.



Tilos testedzést folytatni betegség idején. Ne kezdj testedzésbe, amikor otthon hideg van vagy megfáztál.



Válaszd ki, hogy mi tartozik a testedzés körébe:

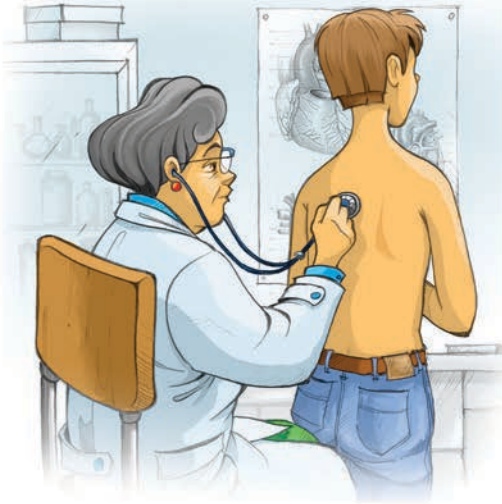
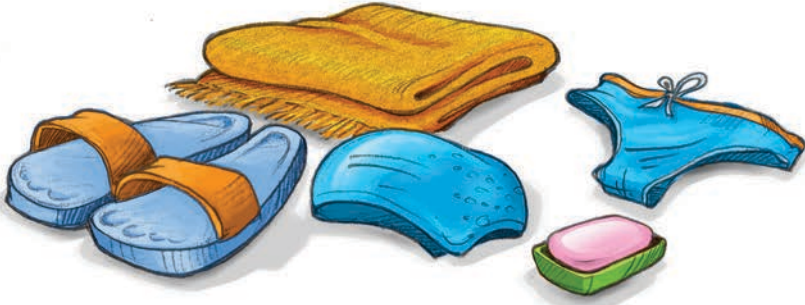
- a) hideg vízben való mosakodás;
- b) három adag fagylalt reggelire;
- c) nedves bedörzsölés hideg vizes törülközővel;
- d) nedves lábbeli hordása.

Az uszodában

Az úszás az egyik leghasznosabb mozgásforma és az egyik legkellemesebb testedzési mód. Megszünteti a fáradtságot és javítja a közérzetet. Ugyancsak kiváló módszer a megfelelő testtartás kialakítására. Ha a lakóhelyed közelében fedett uszoda van, akkor télen is úszhatsz. De soha ne feledd, hogy az úszómedence sok ember közös tere.



1. Milyen dolgokat kell magaddal vinned, amikor uszodába mégy (47. ábra)?
2. Ezek mire valók? A gumipapucsra azért van szükség, hogy megóvjon a gombafertőzéstől.
3. Mondd el, milyen viselkedési szabályokat kell betartani az uszodában! Ellenőrizétek magatokat a 172. oldalon lévő emlékeztető felhasználásával!
4. Miért tilos az úszómedence szélén futkározni?



47. ábra

A jégen

A szabad levegőn folytatott téli játékok a leghozzáférhetőbb és leghasznosabb testedzési módszerek. Amikor a vizek befagynak, a gyerekek örömmel mennek a jégre korcsolyázni, jégkorongozni. Ezt csak akkor tehetik megfelelő biztonsággal, ha a jégpáncél elég vastag. A jég vastagságának el kell érnie a 15 cm-t. Ellenkező esetben a vidámnak induló hasznos szórakozás tragédiába torkollhat. Sajnos ilyen esetek elég gyakran előfordulnak.



Különösen veszélyes a friss vagy olvadó jégre menni. Tilos a jégen tüzet rakni, a vékony jégen futni, ugrálni, szánkón lesiklani a partról a jégfelületre, jégtáblára állni.

Ha a jégpáncél hirtelen repedezni kezd, akkor azonnal hasra kell feküdni és a part felé kell kúszni.



48. ábra. Melyik gyerek kockáztatja leginkább, hogy beszakad alatta a jég?
Miért?

Ha beszakad alattad a jég, akkor nagyon nehezen tudsz visszapaszkodni a felszínre. A kezed csúszik a jégen, az töredezik alattad, miközben a jeges vízben egyre fogy az erőd. Ezért nagyon gyorsan és magabiztosan kell cselekedni.



Jegyezzétek meg a jégbe szakadtnak nyújtandó segítség algoritmusát.

1. A lékből igyekezni kell háttal, széttárt karokkal, a lábakat a vízből kiemelve kijutni a felszínre (49. *a* ábra).
2. A jégbe szakadtnak legcélszerűbb a következőképpen segíteni: biztonságos távolságból rudat, faágat, kötelet, összekötött derékszíjakat vagy sálakat kell neki benyújtani.
3. A léc felé a legjobb deszkán, létrán vagy síléceken közelíteni úgy, hogy a derékra kötött zsinór végét valaki erősen fogja (49. *b* ábra).
4. A lékből kijutva tilos talpra állni, csúszva kell biztonságos helyet találni, nem feledve, hogy a testsúly megnőtt az átázott öltözék miatt.



49. ábra

Ha a közelben vannak felnőttek, őket kell segítségül hívni!

16. §. PIHENJ, HA EGÉSZSÉGES AKARSZ LENNI

Miért kell pihenni? • Melyik a pihenés legjobb formája? • Egészséges alvás • Televízió és számítógép: pro és kontra

A gyerekek mindennap iskolába járnak, házi feladatot írnak, szakörököt látogatnak. Ezenkívül otthoni feladataik is vannak. A feszített életritmus miatt rendszeres pihenésre van szükség.



1. Állapítsd meg a megfelelést!

Milyen pihenésre van szüksége az iskolásnak:

a) napira; b) hetire; c) két-három havira; d) nyárirra;

1) szünidő; 2) éjszakai alvás; 3) hétvége 4) nyári szünidő?

A pihenés nem lustaság, hanem az életed nélkülözhetetlen része.

Stressz és egészség

A pihenés elmulasztása fáradáshoz és a szervezet kimerüléséhez vezethet. Ilyen esetben az emberek az mondogatják: „**Stresszes** vagyok” vagy „Túl sok a stressz az életemben”.

A fokozott stresszállapot jelei:

- Állandó aluszékonyság. Álomosság még a reggeli ébredés után is.

Az érdeklődés csökkenése a tanulás iránt. Csökkenő szellemi képességek, romló érdemjegyek.

- Csökkenő vagy éppen fokozódó étvágy, édességek állandó kívánsága.

- Fej-, hát- és hasfájás, fájdalomérzet az izmokban.

A stressz veszélyezteti az egészséget. Csökkenti a fertőzésekkel szembeni ellenállóképességet, gyakoriakká válnak a meghűléses betegségek, beleértve az influenzát. Ez is fokozza a stresszt.

Az erős és tartós stressz szív- és gyomorbetegségeket idézhet elő.

A fokozott stresszállapot veszélyezteti az egészséget.

A pihenés milyen formáját válasszuk?

Már tudod, hogy a pihenés legjobb módja a tevékenységi forma megváltoztatása. A fizikai munkát szellemivel kell felváltani vagy a pihenés passzív formáját kell választani. Például a zárt helyen végzett munka után friss levegőn kell sétálni, a szabadban folytatott tevékenység után jólesik az otthon meghittsége.



A pihenés formái a következők: a) aktív; b) passzív. Nézd meg az 50. ábrát és a vázolat alapján kösd össze a pihenés módjait!



- 1) mozgásos játékok
- 2) olvasás
- 3) asztali játékok
- 4) tévézés
- 5) séta erdőben vagy parkban
- 6) fürdés nyílt vízben vagy uszodában
- 7) utazás, túra
- 8) képfestés



50. ábra

Az egészséges alvás feltételei

Az éjszakai alvás a legfőbb pihenési forma. Ha éjszaka nem alszol ki magad, akkor napközben kellemetlenségekre kell számítanod: rossz a hangulatod, minden kiesik a kezedből... A kialvatlanság következtében nem tudod összpontosítani a figyelmed, gyengül a memóriád, lassul a reagáló képességed, nehezebben tudod megoldani a bonyolult feladatokat, nehezen hozol megfelelő döntéseket. Az ilyen állapot az oka sok közlekedési és munkahelyi balesetnek.

Az éjszakai alvás átlagidejének kamaszkorúak és fiatalok esetében 8,5 órának kell lennie. Azonban ez rendszerint nem haladja meg a 7,4 órát. Ez veszélyes lehet. Ugyanis ha hosszú ideig egy órával kevesebbet alszunk a kelleténél, akkor erősen romlik a közérzetünk, kimerülünk. Idővel ez egészségügyi problémákhoz vezethet. Ez akkor is így van, ha az ember ugyan elegendő ideig alszik, de nem megfelelő körülmények között.



1. Mi zavarhatja a normális alvást (folytassátok a felsorolást): az utcai közlekedés zaja, kényelmetlen fekhely, éjszakai álomból való felriadás, ...?
2. Alkossatok párokat! Idézzetek fel, és meséljete el egymásnak olyan helyzeteket, amikor nem tudtátok kialudni magatokat. Milyen volt a közérzetetek? Mi történt veletek ennek következtében? Ha akarjátok, akkor számoljatok be erről az osztályotoknak.
3. Hogy az éjszakai alvás jó legyen, megfelelőképpen kell felkészülni rá. Szerintetek mit kell tenni elalvás előtt:
 - a) sokat enni;
 - b) horrorfilmet nézni;
 - c) mozgásos játékot játszani;
 - d) kiszellőztetni a hálószobát;
 - e) megmosakodni, fogat mosni?

A jó éjszakai alvás feltétele, hogy a hálószobában ne legyen hőség. A legjobb 18–20 °C mellett aludni.

Ablak a világra

Gyakran így nevezik a televíziós készüléket. Vannak ugyan emberek, akik a világon a legnagyobb rossznak tekintik, ám tagadhatatlan, hogy fontos tájékozási forrás. Ezt egy nemrégiben elvégzett tudományos vizsgálat is igazolta. A kutatók egy olyan szigeten figyelték meg a gyerekeket, ahová csak a közelmúltban érkezett meg a televíziózás. A gyerekeket az esemény előtt és röviddel utána vizsgálták. Kiderült, hogy jelentős mértékben nőtt a szellemi színvonaluk.

A gyerekek szeretik az érintetlen természetről szóló filmeket, vetélkedőműsorokat és rajzfilmeket nézni. Úgy vélték, hogy a világban nagyon sok érdekes dolog van, ám a tévézés ideje mindössze napi 1–2 órára korlátozódik.



A szüleiddel együtt nézd meg a jövő heti tévéműsört és velük együtt válaszd ki azokat a programokat, amelyeket meg szeretnél nézni. Ne feledkezz meg az időkorlát betartásáról!

Tudod-e, hogy...

Japánban 1997-ben a *Pokemon* című televíziós sorozat nézése közben 130 kisgyerek és alsó tagozatos iskolás lett rosszul és került kórházba?

Kiderült, hogy az élénk színek gyors váltakozása agyér-görcsöt és eszméletvesztést okoz a túlérzékeny embereknél.



1. Hogyan jelölik a tévéképernyőn azokat a filmeket és műsorokat, amelyeket: a) gyermekeknek tilos megtekinteni; b) a gyermekek csak felnőttek társaságában nézhetnek; c) a gyerekek korhatár nélkül nézhetnek?
2. Mit gondoltok, ennek a korlátozásnak mi a célja?



51. ábra. A televízió előnyei és hátrányai

Számítógépes játékok

A számítógépek és az internet visszavonhatatlanul betört az életünkbe és mindennapjaink elválaszthatatlan részévé vált. A számítástechnika elsősorban a gyerekeket hódította meg. Egyes iskolások minden szabadidejüket a számítógép előtt töltik. Annak ellenére, hogy a számítógépes ismeretek nagyon fontosak, a szabadidő eltöltésének nem ez a legjobb formája. Az agy számára ugyanis ez megerőltető munka. Ha házi feladat közben számítógépezel, akkor azt kockáztatod, hogy kimerülsz. A számítógép előtt eltöltött idő naponta nem haladhatja meg az egy órát, s ajánlatos a hétvégéken és szünidőben úzni ezt a foglalatosságot.

Nincs mindenkinek otthon számítógépe. Azonban internetklubok sok településen találhatóak. Egyes serdülőkorúak ezek rabjaivá válnak. Ez a szenvedély amellet, hogy költséges, mert fizetni kell érte, károsan befolyásolja a fiatalok egészségét és iskolai előmenetelét.



Olvassátok el a történetet a két barátról. Hasonló eset megtörténhetett a ti ismerősötökkel is. Ha igen, meséljétek el az osztálytársaitoknak.



Gergő és Misi az osztály két legjobb tanulója volt. Nemrégiben azonban internetklub nyílt a lakóházuk közelében. Misi elkezdett pénzt kérni a szüleitől, a másnapi leckéjét gyorsan összecsapta és rohant az internetklubba számítógépezni. Gergő eleinte irigyelte a barátját, a családja ugyanis nem állt olyan jól, hogy jutott volna pénz hasonló szórakozásra. Amikor véget ért a tanév és a fiúk megkapták a bizonyítványukat, kiderült, hogy Misi jegyei sokkal rosszabbak, mint a barátjáé. A tanárok észrevették, hogy Misi figyelmetlenné vált, néha nagyon izgatott vagy fáradt. A szülőkkel való megbeszélés során arra a következtetésre jutottak, hogy ennek oka a fiú számítógépes játékok iránti szenvedélyében keresendő. Azt javasolták Misinek, hogy foglalkozzon többet a tanulással és rendszeresen pihenjen. A fiú hallgatott a jó szóra, és a következő tanévet ismét kitűnő eredménnyel zárta.

A számítógépes játékok iránti szenvedély elveszi a tanuló idejét, aki elhanyagolja a tanulást és leckeírását, nem segít otthon a szüleinek, nem tartózkodik friss levegőn, nem találkozik a barátaival.



Otthon készüljétek fel az osztályvitára. Ehhez a születekkel együtt állítsatok össze emlékeztetőt arról, hogyan néztek tévéműsorokat és játszottok a számítógépen.



Szervezzetek az osztályotokban vitát *Televízió – pro és kontra, Számítógép – pro és kontra* címmel. A vitához:

1. Alkossatok három csoportot. Két csapat álljon játékosokból, egy pedig bírókból.
2. Az egyik csapat tíz percig érvel a televízió (számítógép, internet) hasznossága mellett, a másik ugyanennyi ideig a televízió, a számítógép és internet károságát bizonygatja. Ehhez használjátok az 51. és 52. ábrát, valamint az otthon elkészített emlékeztetőket.
3. A csapatok képviselői egymás után adják elő érveiket.
4. Az ellenfelek a másik tiszteletben tartása mellett igyekeznek cáfolni annak állításait.
5. A bírók eldöntik, melyik csapat érvelése volt meggyőzőbb.



52. ábra. A számítógép és az internet előnyei, valamint hátrányai

17. §. AZ „ISKOLABETEGSÉGEK” MEGELŐZÉSE

„Iskolabetegségek” •

Szép testtartás kialakítására törekszünk •

Hogyan őrizhető meg a látás élessége?

Tudod-e, hogy az iskolai tanulás bizonyos betegségek kockázatával jár? Mindenekelőtt a testtartás torzulhat és a látás gyengülhet. Ezeket a zavarokat „iskolabetegségeknek” is nevezik. Ebből a paragrafusból megtudod, hogyan kell az említett egészségkárosodásokat megelőzni.

Testtartás és egészség



53. ábra

Az ember hátgerince 33 csigolyából áll. Ezek mindegyike csigolyaközi porckoronghoz tapad, amely zselét tartalmazó tasakra emlékeztet (53. ábra). Ezeknek a korongoknak köszönhetően tudjuk a törzsünket hajlítani. Ha viszont a gerinc gyakran görbül természetellenes módon, akkor zavar keletkezhet a testtartásban.

Tudod-e, hogy milyen egészségügyi rendellenességet állapítanak meg leggyakrabban az orvosok a 10 és 14 év közötti iskolásoknál? Ez nem más mint a szkoliózis elnevezésű, gerincferdülést jelentő testtar-

tási zavar. A lányoknál ez a betegség gyakrabban fordul elő, mint a fiúknál. Mit gondolsz, miért?



1. Alkossatok csoportokat és vitassátok meg, hogyan kell helyesen:

- ülni az íróasztalnál;
- kiválasztani és hordani a hátizsákot.

2. Pantomim formájában mutassátok ezt be az osztálynak.

Egészségperc

Mit lehet tenni egy vagy néhány perc alatt az egészségünk megőrzéséért? A válasz az, hogy meglehetősen sokat. Ihatunk egy pohár vizet vagy válthatunk pár szót az osztálytársunkkal, de végezhetünk mellizom-erősítő tornagyakorlatokat, amelyek megóvnak a gerincferdüléstől (54. ábra).

Ezeknek a gyakorlatoknak a végzéséhez helyezd a kezed a padra és összpontosíts a légzésedre. Így lazíthatod el az izmaidat.



- A hát egyenes, a kezek leengedve, a lábak összetéve, a talpak a padlóhoz szorítva.
- Nyugodtan lélegezz be, lassan emeld fel a kezed, tedd össze a tenyered. Lélegezz szabadon. Képzeld el, hogy fa vagy, amelynek ágai (a kezek) az ég felé nyúlnak, a gyökök (a lábak) a földbe hatolnak.
- Lassan számolj 20-ig, és képzelj el, hogy a fa nő és erősödik.
- Engedd le a kezed, lazulj el.



- Ül vagy állj egyenesen.
- A hátadon kulcsold össze a kezeidet.
- Legyél 10–15 másodpercig ebben a helyzetben.
- Változtasd meg kezeid helyzetét.



- Ül vagy állj egyenesen.
- Tedd össze a két tenyered a hátad mögött.
- Emeld fel a kezed minél magasabbra.
- Tartsd így a kezed 20–30 másodpercig.
- Engedd le a kezed, lazulj el.

54. ábra

A helyes testtartás kialakítása végett az iskolásoknak speciális, hátzim-erősítő gyakorlatokat kell végezniük, például olyanokat, mint amilyenek az 55. ábrán láthatók. Végezd ezeket mindennap iskola után, mert nem csak az egészségedet őrzöd meg, hanem néhány centimétert nőhetsz is ezeknek köszönhetően. Találjatok más testgyakorlatokat a helyes testtartás kialakítására és a mellizmok erősítésére. Cseréljétek egymással tapasztalatot.



Minden gyakorlatot végezz el 30-szor.

1. Fogd meg a szék támláját, hajolj lassan előre, hajlítsd be a hátad. Maradj ebben a helyzetben 5–10 másodpercig.
2. Térdelj le, kezeiddel támaszkodj a padlóra. Végezz belégzést, és egyidejűleg nyújtsd ki a bal kezéd és a bal lábad. Térj vissza a kiindulási helyzetbe és végezz kilégzést. Ugyanezt ismételd meg a másik kezeddal és lábadal.
3. Térdelj le, kezeiddel támaszkodj a padlóra, hajlítsd be a hátad, és behajlított könyökkel hajolj előre, a macskát utánóztatva. Lélegezz nyugodtan.
4. Hason fekve egyszerre emeld fel a kezéd és lábad.



55. ábra

Ha az orvosok enyhe testtartási zavart állapítanak meg nálad, akkor legjobb, ha azonnal beiratkozol valamilyen sportszakkörbe. Azonban vedd figyelembe, hogy neked nem felel meg olyan játék, mint a tenisz vagy más sportág, amelyben a terhelés egy lábra vagy kézre esik. Olyan sportágot kell választani, amely szimmetrikus terhelést biztosít. Ez lehet könnyűatlétika, sífutás, pillangó és hátúszás, evezés. Hasznos a röplabda, kosárlabda, futball, művészi torna és a tánc is.

Hogyan őrizhető meg a látás élessége?



1. Döntsétek el, hogy ki legyen a hunyó. Kössétek be a szemét, forgassátok meg néhányszor maga körül, s így próbáljon megfogni közületek valakit. Segítsétek a keresést tapsolással. Ha valakit megfogott, akkor az lesz a következő hunyó.

2. Alkossatok két csoportot. Csukjátok be a szemeteket, és álljatok két sorba nagyság szerint. Az a csapat győz, amelyik ezt hamarabb és helyesebben tudja megtenni.

Ezek az egyszerű játékok meggyőznek bennünket arról, hogy a látás a környező világból érkező információk érzékelésének fontos csatornája. Nem véletlenül mondják, ha valamilyen értékes dolgot kell megóvni, hogy „Úgy vigyázz rá, mint a szemed fényére!”

Legnagyobb megterhelést a szemre az olvasás, írás, tévézés és számítógépezés jelenti. Idézd fel, mennyi ideig szabad televíziót nézni vagy számítógép előtt ülni a te korodban. Vedd figyelembe az alábbi tanácsokat.



Gyakoroljátok az alábbi tanácsok betartását.

Hogyan kell helyesen olvasni?

- Ül le kényelmesen, lazítsd el a hát- és nyakizmaidat.
- Tartsd a könyvet az álladnál lejjebb (56. a ábra).
- Pislogj kétszer minden egyes sor olvasásakor (például minden sor elején és végén).
- Ne olvas a napon, amikor beteg vagy fáradt vagy.

Hogyan kell helyesen írni?

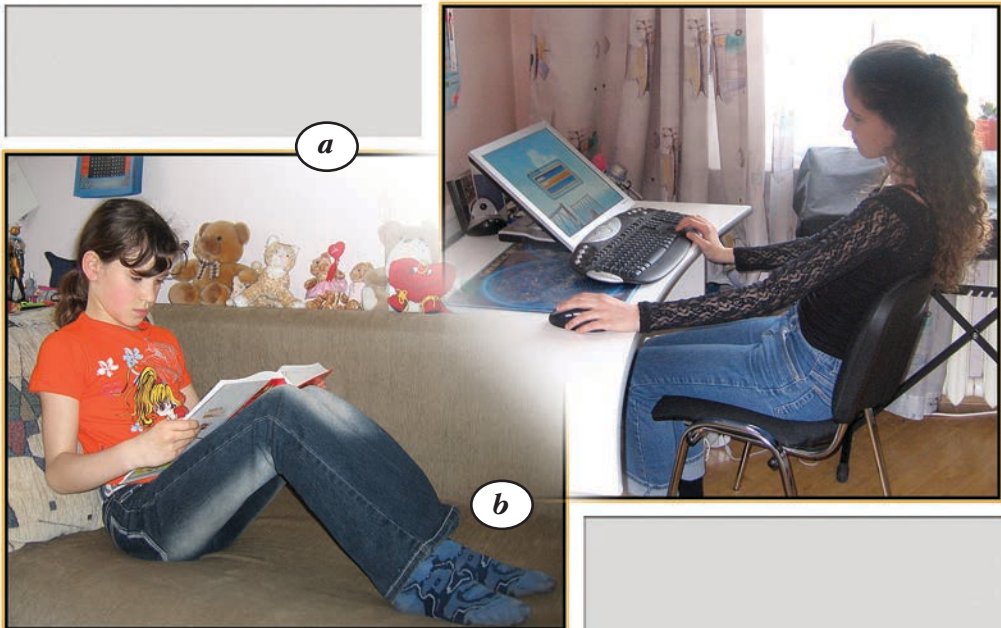
- Amikor írsz, ne olvasd az éppen leírt szöveget. Tekintetedet szögzed a toll tetejére. Hogy ezt megtanuld, takard le papírlappal a leírt szöveget.
- Gyakrabban pislogj.

Hogyan kell helyesen tévét nézni?

- Ül le, tartsd az állad kissé felfelé, a szemed félig csukd be és lazítsd el.
- Ne nézz nagyon erősen a képernyőre.
- Pislogj gyakran.
- Időről időre nézz sötét helyre, majd vissza a képernyőre (a bal sarokba, középre, a jobb sarokba).
- Ne tartsd vissza a lélegzetedet még a nézett film legizgalmasabb pillanataiban sem.

Hogyan kell helyesen használni a számítógépet?

- Legjobb, ha korszerű, lapos képernyőt használsz.
- Helyezd el a képernyőt úgy, hogy lejjebb legyen a szemed szintjénél (56. b ábra).
- Ne erőlködj.
- Gyakran pislogj.
- Ne ülj a számítógéphez, amikor beteg vagy fáradt vagy.



56. ábra



Az alábbi játékokra felfrissülés végett szakítsatok néhány percet azokon a tanórákon, amikor sokat kell olvasnotok vagy írnotok.

1. *Színes álmok.* A tanulók előre hajtják a fejüket, becsukják a szemüket és betakarják a tenyerükkel. A tanár megnevez egy színt, a gyerekek megpróbálják azt elképzelni (például a kék szó hallatán az eget, a zöld színnél pázsitot, a sárgánál homokos vízpartot). Akit a tanár megérint, a fejét nem mozdítva elmondja, mit képzel maga elé.

2. *Fogd meg a nyulat.* A tanár a tanulók hátához áll és bekapcsol egy elemlámpát, mintegy kiengedve a ketrecből a „nyulat”. A gyerekek a szemükkel fogják meg a nyulat úgy, hogy nem engedik ki látómezejükből, egyenesen tartva a fejüket.



Az alsó tagozatos osztályokban megtanultad, hogyan ápd a szemed és miként kerülheted el, hogy megsérüljön. Idézd fel ezt az információt és magyarázd meg:

1. Miért tilos ceruzával, tollal, pálcával vagy más hegyes tárgygal futkároznotok?
2. Miért kell különösen óvatosnak lenni nyílt láng közelében: tábortűz, kandalló mellett?
3. Milyen szemápolási gyakorlatokat kell végezni reggelente?
4. Mit kell tenni, amikor porszem kerül a szembe?
5. Miért veszélyes piszkos kézzel dörzsölni a szemet?
6. Miért csak normális megvilágítottság mellett szabad írni, olvasni, valamint varrni, ragasztani, kivágni?
7. Miért viselnek sokan napszemüveget?
8. Miért tilos a Napba nézni?
9. Kinek kell szólni, ha romlik a látásod?

Az iskolatáska

A tanuló elképzelhetetlen iskolatáska nélkül. Az iskolatáskának kényelmesen hordhatónak kell lennie, hogy ne rontsa a közérzetet és az egészséget. Az üzletekben nagy választék található keskeny és széles pántú, egy vagy többrekeszes, bőrből és szintetikus anyagokból készült hátizsákokból, iskola- és aktatáskákból. Melyiket érdemes választani?

Aktatáska, iskolatáska vagy hátizsák?

Az aktatáskák és iskolatáskák nem mindig hordhatók kényelmesen, néha egészségkárosítók is lehetnek. Azoknak az iskolásoknak, akik nehéz táskát hordanak az egyik kezükben vagy vállukon, idővel elromlik a testtartásuk, gerincferdülésük lesz. Ezért érdemes hátizsákot választani, amely mindkét vállon hordható. Ekkor a súly egyenletesen oszlik meg a test legerősebb izmain (57. ábra).

Keskeny vagy széles pántú?

Széles, puha pántokkal ellátott hátizsákot kell választani. A keskeny pántok ugyanis belevágódnak a vállba, elszorítják a véredényeket, kézzsibbadást okoznak.

Egy vagy többrekeszes?

Többrekeszes hátizsákot érdemes vásárolni. Ebben nagyobb rendet lehet tartani, mindennek megvan a maga helye és a súly is egyenletesebben oszlik el.

Bőr vagy műbőr?

A szintetikus anyagokból készült hátizsák a jobb, mert könnyebb. Ez fontos szempont. A nehéz hátizsák cipelése egészségkárosító lehet. A súlyt egyenletesen kell elosztani benne.



57. ábra



A hátizsáknak nem szabad meghaladnia a testsúlyod 15%-át, vagyis hétszer könnyebbnek kell lennie annál. Ha 35 kg a testtömeged, akkor a hátizsák nem lehet több 5 kg-nál. Határozd meg a saját hátizsákad legnagyobb megengedett tömegét. Ehhez a kilogrammokban kifejezett testtömegedet oszd el 100-zal és szorozd meg 15-tel.

A széles pántú, többrekeszes, szintetikus anyagból készült hátizsák a legjobb választás.

A 3. RÉSZ ÖSSZEFOGLALÁSA

A testgyakorlatok javítják a testtartást, az erőnlétet, fokozzák az ügyességet, szívósságot.

A tornával és sportolással való foglalatosság fokozza az akaratertőt, erősíti a jellemet, fejleszti a vezetői képességeket, megtanít csapatban dolgozni, méltósággal megélni a győzelmeket és bukásokat.

A fizikai és szellemi terhelés összekapcsolása megtanít arra, hogyan oszthatod be hatékony módon az idődet, miként kell törekedned arra, hogy sikeres legyél a sportban és a tanulásban.

A nem eléggé edzett tanuló könnyen fertőződik különböző betegségekkel. A vízzel, levegővel és napfényvel való testedzés mindenki számára elérhető. A legfontosabb a testedzés alapelveinek – a fokozatosságnak, rendszerességnek és adagolásnak – a betartása.

Az iskolai élet feszített ritmusa mellett a tanulónak rendszeres pihenésre van szüksége. A pihenés elmulasztása kifáradáshoz és kimerülésre vezet. A legjobb pihenés a tevékenységi formák változtatása. Ha fizikai munkát végeztél, akkor pihenésképpen készítsd el a házi feladatot. Ha sokáig tanultál könyvekből, akkor fordítva: menj ki a szabadba és játssz valamilyen mozgásos játékot a barátaiddal.

Ne nézz túl sokat televíziót és ne ülj túl sokáig a számítógép előtt. Az elektronikai eszközök és játékok iránti szenvedély elvonja a figyelmet a tanulásról, sportolásról, a családtagokkal és barátokkal fenntartott élő kapcsolatokról.

A tanulás nem károsíthatja az egészséget. Ezért óvd a látásod, ne mulaszd el a látást és a testtartást javító gyakorlatokat, tanuld meg, hogyan kell helyesen megválasztani, bepakolni és hordani a hátizsákokot.

4. RÉSZ SZOCIÁLIS JÓLÉT

„Az ember jól elboldogul sok minden nélkül, de nem a másik ember nélkül” – mondta valamikor egy tudós. Az ember még ha egyedül is van, gondolataival más emberekhez fordul. Például amikor új ruhát akarsz magadnak vásárolni vagy modern frizurát készülsz viselni, akkor elsősorban arra gondolsz, hogy mit szólnak majd a barátaid, nem tartanak-e maradnak vagy túl modernnek.

Ugyanakkor az emberek közötti kapcsolatokban gyakran merülnek fel problémák: nézeteltérések, ellentétek, konfliktusok. Ezek kiküszöbölése érdekében meg kell tanulni jó kapcsolatokat kialakítani a többi emberrel.

Ezek a képességek nagyon fontosak számodra. Segítenek megőrizni a lelki nyugalmadat, magabiztosságodat bármilyen környezetben, kapcsolatot teremteni, új barátokra szert tenni, sikeresnek lenni.

Az egyén szociális jóléte nem csak attól függ, hogy mennyire tud jó kapcsolatokat fenntartani más emberekkel, hanem hogy miként tudja megvédeni magát például az olyan szociálisan veszélyes betegségektől, mint a tuberkulózis, a HIV-fertőzés és az AIDS.

Megtanulod:

- érteni és betartani a társadalom törvényeit, normáit és szabályait;
- a felnőttekkel és kortársakkal való kapcsolatok kialakítását;
- a konfliktusok elkerülését;
- megelőzni a veszélyes fertőző betegségeket.



18. §. AZ EMBERI KAPCSOLATOK SZABÁLYAI

Mi szabályozza az emberek közötti kapcsolatokat? •

Miért kell tisztelni és betartani a törvényeket és erkölcsi normákat? •

A gyermekek különleges jogait

Mire jók a szabályok?

Szerinted miért találunk ki az emberek különböző szabályokat, normákat, törvényeket? Miért nem teheti mindenki azt, amihez éppen kedve van? Hogy ezekre a kérdésekre felelni tudjunk, képzeljük el, milyen következményei lennének a szabályok nélküli életnek.



1. Milyen veszélyhelyzetek jönnének létre, ha hirtelen megszüntetnék a közlekedési szabályokat?
2. Mi lenne, ha az iskolában minden szabályt eltörölnének?

Neked a legtöbb szabályt valószínűleg az iskolában kell betartani. Ebben nincs semmi különös. A tanárnak ugyanis egy egész osztálynak, vagyis nem ritkán 30 tanulónak kell elmagyarázni az új tananyagot. Mi lenne, ha meg lenne engedve, hogy közben a tanulók beszélgessenek? Ebben az esetben senki nem értené, mit mond a tanár. Az iskolában ezért az egyik legszigorúbb szabály az, hogy amennyiben valamit szeretnél kérdezni vagy mondani az órán, akkor emeld fel a kezed. Beszélni csak a tanár engedélyével szabad.

Az egész iskolai életedet szabályok övezik: meg van szabva a tanórák és a szünetek hossza, az iskolai egyenruha. Az utóbbi nem minden tanulónak tetszik. Van aki nem szereti minden nap ugyanazt a ruhát viselni, sok lány elégedetlen a szoknyával, mások pedig nem szeretik ugyanazt az öltözéket viselni, amit a többiek is hordanak. Azonban fontos tudni, hogy az iskolában és más közösségi helyeken akkor is be kell tartani bizonyos szabályokat, ha azok tartalmával nem értesz egyet. Mit tennél, ha te lennél az iskola igazgatója vagy az oktatási miniszter? Más szabályokat állítanál fel? Például a tanárok számára is egyenruhát írnál elő?



1. Alkossatok csoportokat és gondoljatok ki négy vicces szabályt és négy komolyat, amelyeket bevezetnétek az iskolában.
2. Olvassátok fel, és beszéljétek meg a javaslataitokat. Előfordulhat, hogy valamelyik szabály mindenkinek megtetszik, s akkor annak rendszeresítését javasolni lehet az igazgatónak.
3. Ha a tanórát éppen tréning formájában tartjátok, előzőleg akkor is megállapodtok abban, hogy milyen szabályokat kell betartanotok. Idézzétek fel ezeket és írtátok le a füzetetekbe, miért fontos teljesíteni őket (58. ábra).



58. ábra

Egyes szabályokat törvényekként fogadnak el, s ezeket kivétel nélkül mindenkinek be kell tartania. Azokat, akik betartják a törvényeket, törvénytisztelő állampolgároknak nevezzük. Azokat, akik ezeket megsértik, törvénsértőknek vagy bűnözőknek mondjuk.

Az emberi jogok védelme

A demokratikus országokban azok a legfontosabb törvények, amelyek az emberi jogokat, közte a gyermekek jogait védik.

Az ENSZ Közgyűlése 1989-ben elfogadta a Gyermejjogi Egyezményt. A dokumentum 54 cikkelyből áll. Ezek tartalmazzák a gyermekek valamennyi jogát. A Gyermejjogi Egyezmény teljes szövege ennek a tankönyvnek 40 oldalát foglalná el. A dokumentum kinyilvánította a világnak, hogy minden gyermeknek, függetlenül születési helyétől és nemzetiségétől, joga van gondoskodásra, védelemre, tanulásra, képességeinek fejlesztésére, vagyis boldog gyermekkorra. Ukrajna is csatlakozott ehhez az egyezményhez, ezért országunkban minden gyermeknek joga van az ingyenes oktatáshoz és egészségügyi ellátáshoz.



Képzeljétek el, hogy felelősségteljes feladattal bíztak meg benneteket: össze kell állítanotok azoknak a jogoknak a listáját, amelyekkel minden gyermek élhet. Mit javasolnátok? A Gyermekjogi Egyezmény egyes rendelkezései:

Minden gyermeknek joga van:

- mindennek előtt szeretetre, gondoskodásra, teljes értékű táplálkozásra és egészségügyi ellátásra;
- oktatásra, pihenésre, szórakozásra, sport- és művészeti tevékenységgel való foglalkozásra;
- kommunikációra és szabad véleménynyilvánításra.

Egyetlen gyermek sem lehet:

- háború vagy erőszak áldozata;
- megalázott és kisemmizett;
- erőszakkal nehéz vagy megalázó munkavégzésre kényszerítve.



A gyermeki jogok megsértése

Sajnos nem minden gyermek él boldogságban. Van, akit megaláznak, kegyetlenül büntetnek, nehéz munka végzésére vagy koldulásra kényszerítenek. Előfordul, hogy erőszakot alkalmaznak a gyermekekkel szemben, sőt el is adják őket.

Tudnod kell, hogy ezek a cselekedetek, bárki – szülők, rokonok, gyámok, tanárok, ismerős vagy ismeretlen – követi el őket, törvénytelenek. A gyermek nem tehet arról, hogy kegyetlenül bánnak vele. Ezt nem kell tűrnie, védelmet kell keresnie a szüleinél, az iskolában, a rendőrségen.



A gyermekek jogainak megsértéséről sok irodalmi mű szól. A legismertebb ilyen alkotás Charles Dickens *Twist Olivér* című regénye. De szó van gyermekjogsértésekről a *Hamupipőke* mesében és a *Harry Potter* ifjúsági regénysorozatban is. Ezekben az irodalmi művekben a gyermekek mely jogai sérülnek?

Íratlan törvények

Az emberek életét másféle – íratlan, ám nem kevésbé fontos – törvények is szabályozzák. Ezeket erkölcsi normáknak vagy erkölcsi parancsolatoknak is nevezik.

Kiskorodtól arra neveltek, hogy mindig mondj igazat, ne okoz másoknak kárt. Ezek voltak a te első erkölcsi tanóráid. Felnőtté válása során az ember az erkölcsi normákat egyre jobban, mind teljesebb mértékben teszi a magáéyé. „Tiszteld apádat és anyádat! Ne ölj! Ne kívánd, ami embertársadé! Ugy viszonyulj másokhoz, ahogy szeretnéd, hogy mások viszonyuljanak hozzád!” – a tízparancsolatot és más erkölcsi parancsolatokat az emberek már a régi időben betartották.

Hasonló erkölcsi normái a világ minden népének vannak. Ez azt jelenti, hogy ezek valóban fontosak, értékes voltak az emberiség történelme bizonyítja. Azokat az embereket, akik az erkölcsi parancsolatokat használják iránytűként az életben, tisztességeseknek és rendeseknek tartják (olyanoknak, akik nem képesek arra, hogy tudatosan rosszat cselekedjenek). Ezeknek a parancsolatoknak a megsértése a közvélekedés szerint erkölcstelen vagy amorális cselekedet és elítélendő.



1. Milyen erkölcsi normát sért az 59. ábrán látható fiú?
2. Állítsatok össze emlékeztetőt a tanulók iskolai és otthoni kötelezettségeiről!



59. ábra

19. §. AZ EMBEREK KÖZÖTTI MEGÉRTÉST ELŐSEGÍTŐ TÉNYEZŐK

Kommunikáció szavak nélkül •

Tisztesség és tapintat • Szép gesztusok • A beszéd és a hallgatás képessége • A szégyenlősség leküzdése

A **kommunikáció** nem más, mint a gondolatok, benyomások, közlendők cseréje. Kommunikáció nem csak azok között történhet, akik látják egymást. Az emberek telefonon, levélben és az interneten is kommunikálnak egymással. Üzeneteiket csakúgy, mint érzéseiket szavakkal, azaz **verbális** és szavak nélkül, vagyis **nem verbális** úton is közölhetik. Sokszor előfordul, hogy valaki nem tisztán hallja vagy rosszul érti, amit a másik ember mond. Ennek következtében kellemetlenségekkel járó nézeteltérések alakulhatnak ki. Megvizsgáljuk, mi segíti elő és mi akadályozza a megértést.

Kommunikáció szavak nélkül

Úgy véled, hogy a kommunikációban az a legfontosabb, ami elhangzik? Ha igen, akkor tévedsz. Nem csak annak van jelentősége, amit mondasz, hanem annak is, ahogyan mondod. Az információk 70%-át ugyanis nem verbális úton közöljük egymással.



Próbáld különböző hanghordozással azt mondani: gyere csak ide. Tedd ezt olyan lágy tónusban, ahogy az anya hívja a gyermekét, szigorú hanglejtéssel, mint amikor olyan valakit szólítanak, aki rosszat tett, vagy felszólító intonációval, ahogyan a barátodat hívod.

Valahányszor ez más-más közlés lesz. A kommunikációban minden elem fontos: a hanglejtés és a hangerő, a mimika és a gesztusok, a testtartás, sőt a külső is. Például az öltözék megválasztásában a legfontosabb, hogy az megfeleljen az alkalomnak.

Nem valószínű, hogy a bírósági tárgyaláson rövidnadrágban megjelenő ügyvéd jó benyomást kelt a bíróban. Inkább várható, hogy kitessékelik a tárgyalóteremből a bíróság iránti tiszteletlenség miatt. De ez nem csak a felnőttekre vonatkozik.

Azt mindenki tudja, hogy iskolába nem illik pizsamában menni. Azonban a rikítóan feltűnő, divatos öltözék sem iskolai viselet. A barátod sem fog repesni az örömtől, ha a születésnap buliján rongyos trikóban és koszos cipőben jelensz meg. A nyári szoknya nem megfelelő viselet télen, a téli csizma pedig nyáron (60. ábra).



60. ábra

Fontos a személyi higiénia betartása. Kinek van kedve olyan valakivel társalogni, aki rossz szagú, csapzott a haja, koszos a körme alatt, zsebkendő helyett a padlóra fújja az orrát.



A nem verbális kommunikációban lényeges szerepe van a mimikának, a gesztusoknak és a testtartásnak. Nagyon fontos, hogy értsük ezek jelentését. Ehhez nyújt segítséget a *Találd ki a szót* elnevezésű játék (61. ábra).

Az egyik tanuló az osztályterem közepére áll, és a tanár suttogva például azt mondja neki: vonat vagy tehen.

A feladat az, hogy a tanuló ezt szavak nélkül közölje az osztállyal. Mutathatja, eljátszhatja vagy jellegzetes hangokkal utánozhatja, amit megértetni szeretne. Amikor a tanulók különböző változatokat mondanak, akkor gesztusokkal közölhető, hogy nem erről van szó vagy majdnem ez a helyes szó, s addig kell javítgatni, amíg valaki ki nem mondja a helyes szót.

Amikor megtanuljátok érteni a szavakat, idézzetek fel valamilyen eseményt, például a tanévnyitót vagy az újrési ünnepséget.



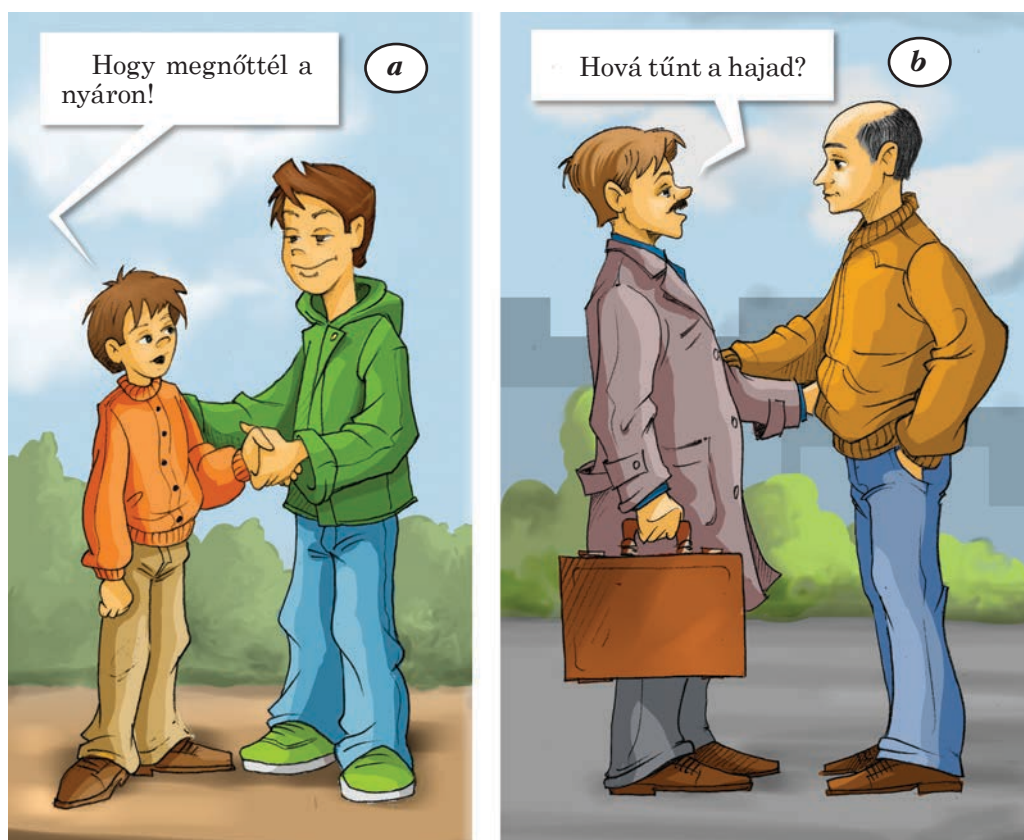
61. ábra

Őszinteség és tapintat

A nyíltság és őszinteség elősegíti a megértést. Sokkal könnyebb értelmezni annak az embernek a mondandóját, aki azt fejezi ki, amit gondol. Ilyenkor nem érzed magad kényelmetlenül. Ha valaki őszintén örül, hogy találkozott veled, úgy ez nem csak a szavaiból, hanem örömteli mosolyából, öleléséből, hanglejtéséből is kivehető. Amennyiben az ismerősöd ezt csak megjátssza, arról a mimikája, gesztusai vagy a hangja feltétlenül árulkodni fog.

Azonban az őszinteségnek is határt kell szabni. Ellenkező esetben tapintatlanságba mehet át. A jól nevelt emberek azokkal szemben is udvariasan viselkednek, akiket nem különösebben kedvelnek. Nem fogják azt mondani beszélgetőpartnerüknek, hogy irritáló a hangod vagy nincs kedvem társalogni veled.

Az udvarias ember mielőtt valamit mondana vagy tenne, a másik személy helyébe képzeletben magát. Amikor érzékelik, hogy az őszinte véleményük sértő lehet, igyekeznek azt tapintatosan, visszafogottan közölni vagy nem mondják ki, amit gondolnak (62. ábra).



62. ábra. Hol van az őszinteség, és hol a tapintatlanság?

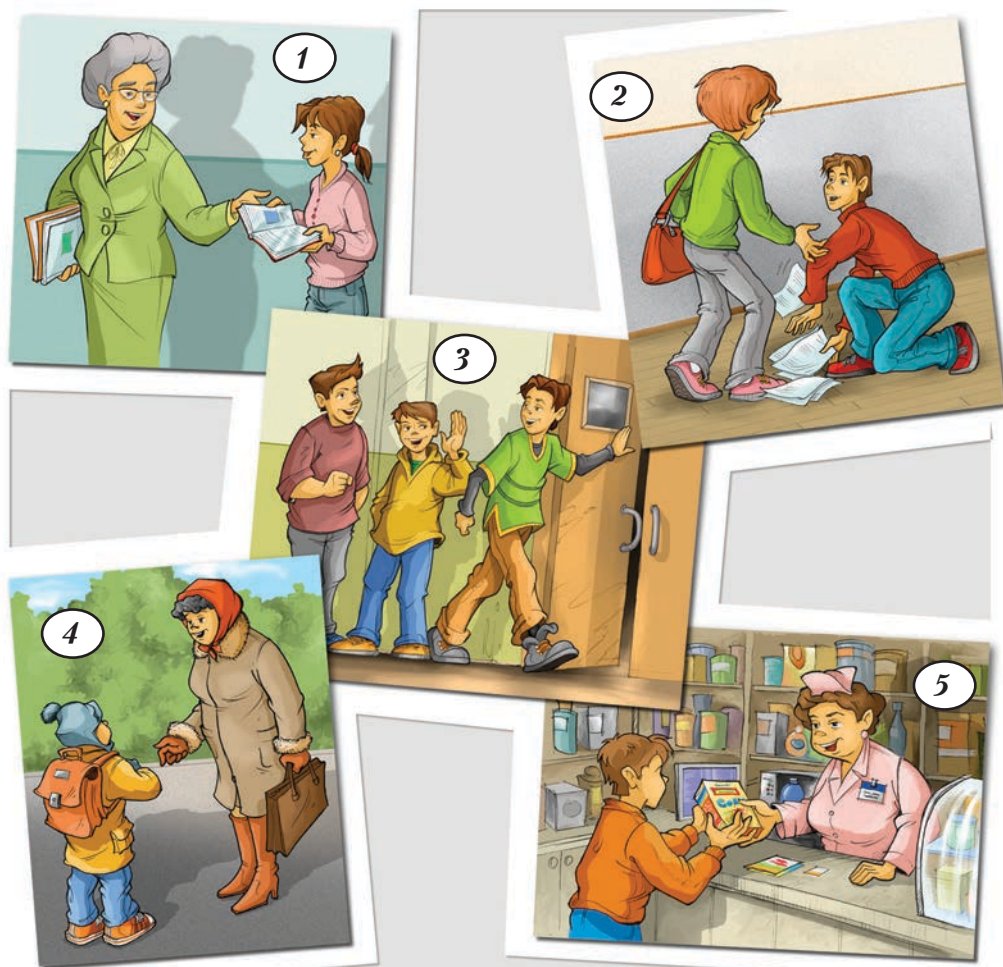
Jóindulat és jó modor

A jóindulatú, nyíltszívű kommunikáció nagyon kellemes benyomást kelt. A jóindulatú emberekkel mindenki örömmel beszélget és létesít baráti kapcsolatot. Az emberek ezért udvariassági vagy illemszabályokat állítottak fel, amelyek a megértést segítik elő.



Nézzétek meg a 63. ábrát és mondjatok három-három szót vagy kifejezést, amelyek a következő esetekre alkalmazhatók:

1) segítségkérés; 2) bocsánatkérés; 3) barátok köszöntése és búcsúzás tőlük; 4) szülők, tanárok köszöntése és búcsúzás tőlük; 5) köszönetnyilvánítás.



63. ábra

Beszédképesség

A *beszédképesség* a kommunikáció egyik legfontosabb tényezője. Azonban a gyerekek (és néha a felnőttek) nem mindig tudják világosan szavakba önteni a gondolataikat, és nem tudnak helyesen kérdezni. Az ilyenekre mondják, hogy még beszélni sem tudnak. Természetesen ez nem segíti a jobb megértést.

A beszéd képességét az emberek az iskolában sajátítják el. Ebben nagy szerepük van a nyelv- és irodalomóráknak. Azonban ezek a tanórák közel nem elegendőek a világos és érthető gondolatközlés megtanulására. Sokat kell olvasni történelemről, természetrajzról szóló könyveket és a többi tantárggyal kapcsolatos szövegeket, majd ezek tartalmát közérthetően el kell mondani.

Igyekezzetek minél több szépirodalmat olvasni. Ez bővíti a szókinccseteket. Ne felejtsetek el beszámolni olvasmányélményeidekről a szüleidnek és barátaidnak.

A hallgatás képessége

A *hallgatás képessége* nem kevésbé fontos, mint a beszédképesség. Az, aki hallgat, tevékeny részese a beszélgetésnek. A figyelmes hallgatót nem nehéz felismerni (64. ábra).

Testtartás: a hallgató enyhén a beszélő felé hajlik.

Mimika: a hallgató arca figyelmet tükröz, figyelemmel és érdeklődéssel fordul a beszélő felé.

Gesztusok: a hallgató bólogat, ha érti, amit a beszélő mond.

Szavak: a hallgató időnként olyanokat mond, hogy *igen-igen, érdekes, mi történt később, mi lett a vége.*



64. ábra



A 64. és 65. ábra tanácsait megfogadva gyakoroljátok az aktív hallgatás képességét és a félreértések elkerülését.

A hallgatás képességének egyik fontos tényezője, amely segít a félreértések elkerülésében, nem más, mint a kérdés és a közlés tartalmának pontosítása (65. ábra).



65. ábra

A bizonytalankodás leküzdése

Vannak, akik szégyellik megkérdezni azt, amit nem értenek. A nem magabiztos emberek hátrányban vannak a többiekkel szemben. Nehezen teremtenek kapcsolatot másokkal, így nem tudnak könnyen barátokra szert tenni. Mit lehet tenni akkor, amikor valaki születésénél fogva visszahúzódó? Szerencsére ez a helyzet javítható. Legjobb, ha az ilyen ember azt képzelem, hogy magabiztos, a színészekhez hasonlóan. Vagy például amikor a kislány fél az üzletben való vásárlástól. Ilyenkor azt kell képzelnie, hogy olyan ember szerepében van, aki szeret vásárolni, s ez a tevékenység számára megszokott időtöltés.



Gondold át ezt a helyzetet és a szükséges szavak használatával játszd el a vele kapcsolatos jelenetet először a tükör előtt, majd az anyukáddal vagy a barátoddal. Valaki játssza az eladó szerepét, te pedig a vásárlót. Néhány próba, és készen állsz arra, hogy felmenj a színpadra. Látod, hogy minden rendben van. De ne állj le. Minden alkalommal tedd bonyolultabbá a helyzetet, s egy idő után megérzed, hogy sokkal magabiztosabbnak érzed magad.

20. §. A MAGABIZTOS VISELKEDÉS

*Passzivitás, magabiztosság,
agresszivitás • A különböző viselkedésformák
előnyei és hátrányai*

Az életben szinte mindennap előfordulnak olyan helyzetek, hogy segítséget kell kérni, világosan ki kell nyilvánítani álláspontunkat, vagy valamiről le kell mondanunk.



Nevezetek meg néhány ilyen helyzetet. Például, amikor ellent kell mondanotok a barátotoknak, telefonálnotok kell valahová, saját véleményetek van,

A hasonló helyzetekben rendszerint vagy passzívan, vagy agresszíven, vagy magabiztosan viselkedünk. Ennek a paragrafusnak az anyagából megtanulod a különböző viselkedési modellek megkülönböztetését, megismered az előnyeiket és a hátrányaikat. Ez segítségével lesz a kívánt eredmény elérésében, azaz a magabiztos viselkedés elsajátításában.

Passzív viselkedés

Ha valaki figyelmen kívül hagyja a saját érdekeit, hogy minden áron elkerülje a konfliktusokat, akkor passzív módon viselkedik. A passzivitás elsősorban az önértékelési zavarokkal küzdő, magukat alábecsülő, másoknál rosszabbnak tartó emberekre jellemző.

Passzív magatartásával az egyén lehetővé teszi, hogy mások kihasználják, ráadásul gyakran válik gonosz tréfák, gúnyolódás tárgyává.

Az ilyen emberek nem tudják megvédeni magukat, képtelenek önálló döntéseket hozni, s legtöbbször csak „sodródni az árral”. Nem tudnak nemet mondani még akkor sem, ha számukra előnytelen, sőt veszélyes ajánlatot tesznek. Könnyen a reklámok hatása alá kerülnek, hamarabb rászoknak a dohányzásra, alkoholfogyasztásra, drogozásra, válnak csalók áldozatává.



1. Hogy nevezik azokat, akik passzív módon viselkednek: gyámoltalanok, gyengék, balfácánok,

2. A passzív viselkedés milyen verbális és nem verbális jegeit ismeritek:

testtartás: csapott váll, ...

mimika: szenvedő ábrázat, ...

gesztusok: könyörgő, védekező, ...

hang: halk, félénk, ...

beszéd: önigazoló,

Agresszív viselkedés

Egészen más az agresszív egyén „portréja”. Az ilyen ember vezérszerepre tör, ott is irányítani akar, ahol erre semmi szükség, beleszól olyan dolgokba, amelyekhez nem ért. Minden áron a saját álláspontjának érvényesítésére törekszik. Teszi ezt még akkor is, ha tudja, hogy nincs igaza, ám ezt semmiképpen nem hajlandó elismerni.

Az ilyen emberekre gyakran mondják, hogy a dzsungel törvényei szerint élnek. Ők rendszerint „Az erősebbnek mindig igaza van” elvet vallják. A szavaikban és tetteikben nincsenek tekintettel mások érzéseire és érdekeire. Kommunikációjukból hiányzik a mások iránti tisztelet és tapintat, nem riadnak vissza a nyomásgyakorlástól, zsarolástól, fenyegetőzéstől, gorombaságtól, sőt a testi erőszaktól sem. Agresszív módon leggyakrabban azok viselkednek, akik a legkiválóbbaknak tekintik magukat, és lekicsinylően viszonyulnak a környezethez.

Olykor a passzív viselkedésű emberek is agresszióra ragadtatják magukat, ha elvesztik a türelmüket, mert képtelenek méltóságteljesen megvédeni az álláspontjukat.



1. Hogyan nevezzük azokat, akik agresszív módon viselkednek (folytassátok): huligán, bajkeverő, veszekedő, ... ?
2. Nevezzétek meg az agresszív viselkedés további jegeit: *testtartás*: feszült, fenyegető, ...
mimika: összevont szemöldök, szúró tekintet, ...
gesztusok: ökölbe szorított kéz, ...
hang: haragos, lekezelő, ...
beszéd: fenyegető, goromba, gúnyolódó,



66. ábra. Ki az áldozat, ki az agresszor?

Magabiztos viselkedés

A passzív vagy agresszív viselkedéssel ellentétben a magabiztos viselkedés az egyenjogú kapcsolatok záloga, amikor egyik fél sem érzi magát sértettnek vagy megaláztatottnak.

A magabiztos viselkedés jelei az udvarias és jóindulatú kommunikáció, a szavak és tettek lehetséges következményeinek felmérése, a tapintat és a jó modor.

Ide sorolható még a felek érdekeinek számba vétele melletti megegyezés, a saját vélemény megalapozásának és a mellette való kitartásnak képessége a másik fél iránti tisztelet mellett (67. ábra).



67. ábra

Ugyancsak tudni kell udvariasan visszautasítani azt, ami nem felel meg az érdekeinknek vagy határozottan ellentmondani, amikor veszélyes ügyről, dolgról van szó.

Az ilyen viselkedést még méltóságteljesnek, egyenrangúnak, felelősségteljesnek, önérvényesítőnek is nevezik. Ez csak akkor lehetséges, ha az emberben nincs rosszindulat, ha a jóindulat nem mímelt, nem a másik fél becsapását, a saját vélemény ráerőszakolását szolgálja. Ilyenkor nem beszélhetünk méltóságteljes vagy tisztességes viselkedésről, mert ez szélhámosság vagy csalás és manipuláció.



1. Hogy nevezzük azt, aki tisztességesen viselkedik (folytassátok a felsorolást): udvarias, tapintatos, ... ?

2. Nevezétek meg a magabiztos viselkedés ismérveit:

testtartás: egyenes váll, magabiztos járás ...

mimika: egyenes tekintet, jóindulatú arckifejezés ...

gesztusok: nyugodtak, határozottak, ...

hang: közepesen intenzív, ...

beszéd: jóindulatú, jó modorú társalgás,



1. Alkossatok négy csoportot. Állapítsatok meg a megfelelést. Melyek az ismérvei: a) a passzív; b) az agresszív; c) a magabiztos, tisztességes viselkedésnek?

1. csoport

a) becsüli önmagát, nem becsül másokat;

b) becsüli önmagát és másokat;

c) becsül másokat, de önmagát nem.



2. csoport

- a) folyton elnézést kér;
- b) fölényeskedik;
- c) magabiztos, de nem öntelt.

3. csoport

- a) megengedi, hogy mások döntsenek helyette;
- b) megbeszélés után hozza meg döntéseit;
- c) csak saját magának kedvező döntéseket hoz.

4. csoport

- a) sok barátja van, tisztelik;
- b) nem szeretik, félnek tőle, kerülik;
- c) nem tisztelik, átnéznék rajta.



1*. Milyen jellegű viselkedésre jellemzők az alábbi érzések:

- 1) önbecsülés, magabiztosság, elégedettség;
- 2) düh, harag, elidegenedés, bűntudat, bosszútól való félelem;
- 3) tanácstalanság, sértettség, riadtság, magalázottság?

2*. Milyen viselkedésformát sugall az erkölcsösség arany-
szabálya: „Mindig úgy viszonyulj az emberekhez, ahogy
te szeretnéd, hogy hozzád viszonyuljanak.”

21. §. A FELNŐTTEKKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓ

*Családi kapcsolatok •
Akikben bízol • A tanárokkal való
kommunikáció sajátosságai*

A családot

A gyerekek túlnyomó többsége – leszámítva az árvákat, akikről az államnak kell gondoskodnia – olyan családban él, amelyben van anya és apa. Ugyanakkor elég sokan élnek csak az egyik szülőjükkel. Előfordul, hogy a szülők elválnak, az anya vagy az apa másodszer is megházasodik, s a családban megjelennek a féltestvérek. A nagymamák és nagyapák szintén családtagok. Nincs jelentősége, hogy hány tagú a családot, a legfontosabb az, hogy béke és egyetértés uralkodjon a családtagok között.



Hogy többet megtudhassatok egymásról, álljatok körbe, és játsszátok el a *Családi háló* elnevezésű játékot. Szükségeitek lesz egy gombolyag fonálra.

Egyiketek megfogja a gombolyagot, kétszer körbetekeri a tenyerét a fonállal és ezt mondja: „A családom belőlem, anyukámból, apukámból és a fiútestvéremből áll...” Valamit mesél a családjáról és valamelyik társa felé görgeti a gombolyagot a padlón. Az utolsó tanuló, miután beszélt a családjáról, a gombolyagot annak görgeti, akitől kapta, és ezt mondja: „Olg (Sanyi), nekem tetszik a családot, mert (összetartotok és van bátyád...)”.



Nézzetek meg egy nagyszerű filmet, amelynek címe: *Úton hazafelé* (Walt Disney, 1993, USA). A film arról szól, hogy két fivér nem nagyon kedveli féltestvér húgát, ám szoros barátság szövődik közöttük házi kedvenceik közös mentése során.

Idézzétek fel, milyen filmeket ismertek még a családi kapcsolatokról! Készítsetek rövid beszámolót és osszátok meg ezeket az ismereteiteket osztálytársaitokkal!

Egy mindenkiért, mindenki egyért

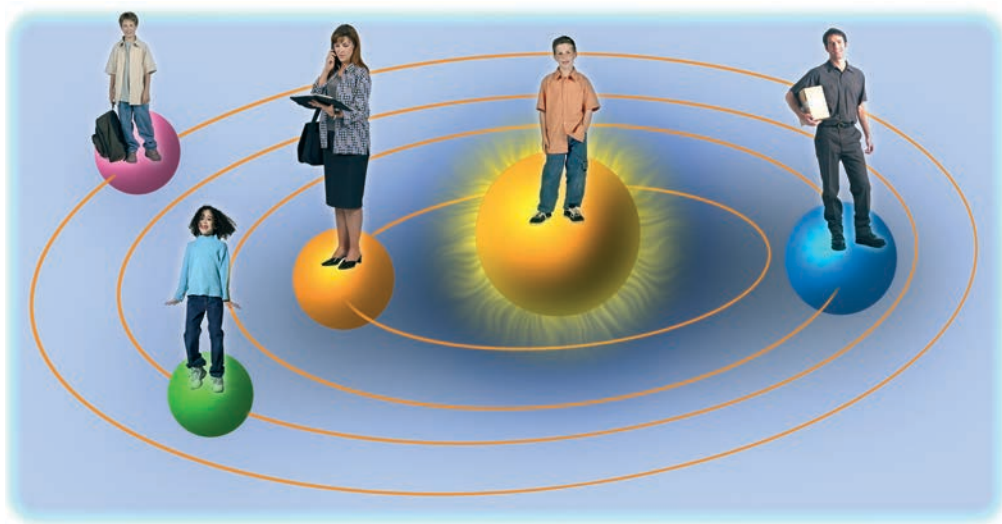
A családot gyakran hasonlítják csapathoz, amelynek tagjai törődnek egymással, segítik egymást. Megengedhetetlen ugyanis, hogy minden teher és felelősség egy családtagra vagy csak a felnőttekre háruljon. Ez igazságtalan velük szemben és káros a gyermekekre nézve.

Felnőttek, akikben megbízol

Képzeld el, hogy a Naprendszer középpontja vagy. Te vagy a Nap, s körülötted keringenek a bolygók: anyukád, apukád, fiú- és lánytestvéreid, nagymamáid, nagyapáid és más hozzátartozóid. Köztük vannak a tanáraid és a szomszédaid, közeli ismerőseid. A kapcsolataid velük lehetnek szorosak vagy éppenséggel hűvösek.



Rajzold le a füzetedben a Naprendszert (68. ábra) és a bolygópályákon helyezd el azokat az embereket, akikkel rendszeresen kommunikálsz. A legközelebbi keringési pályákon azoknak kell lenniük, akikkel legszorosabbak a kapcsolataid, akikben megbízol.



68. ábra

Mindig nagy fontossággal bír az, hogy tudjuk, kitől kaphatunk tanácsot vagy segítséget különböző élethelyzetekben. Természetes, hogy a kisgyermek legelőször a szüleihez – anyjához, apjához – fordul. De mi a teendő, amikor a szülők távol vannak, vagy amikor felnőtt tanácsra lenne szükség. Ilyen esetekben fordulj azokhoz, akikben megbízol: a bátyádhoz, nővéredhez, nagynénédhez, nagybátyádhoz, nagymamádhoz vagy nagyapádhoz. Előfordulhat, hogy jó kapcsolatokat építettél ki a tanárokkal, az iskolai pszichológussal vagy az edzővel, vagy a barátod szüleivel, vagy a lelkésszel.

Kommunikálnod kell idegenekkel is. A velük való beszélgetéssel egy további paragrafus foglalkozik. Ebből a paragrafusból megtudod, hogyan kell jó kapcsolatokat kiépíteni a tanárokkal.

A tanárokkal való kommunikáció

A gyerekek sokszor vélekednek úgy, hogy túl sok a kötelességük: minden nap iskolába kell járniuk, leckét kell tanulniuk, felelniük kell a táblánál, dolgozatot kell írniuk.

Vannak olyan tanulók, akik túl szigorúnak ítélik a tanárok fellépését, mert sok házi feladatot adnak fel, vagy szorgalmazzák az elmulasztott tanórák pótlását. Valószínűleg az így gondolkodó diákok nem tudják, mi a tanárok munkája, feladata és felelőssége.

Ha te is így gondolkodsz, akkor képzelj magad a tanár helyébe. Beszélj ezt meg a barátaiddal. Valószínűleg ettől megváltozik a vélekedésed.



1. Hívjatok meg az órára több tanárt. Alkossatok csoportokat, és készítsetek interjút mindegyik tanárotokkal az alábbi vázlat szerint:

- Hány évig kellett tanulnia, hogy pedagógusi diplomát kapjon?
- Naponta mennyi időt fordít a tanórákra való felkészülésre, füzetjavításra, fakultatív foglalkozásokra?
- Mitől fárad el legjobban, milyen rossz élményei vannak az órákon, a tanulókkal való kommunikációban?
- Mit tehetnek a tanulók annak érdekében, hogy megkönnyítsék a tanár munkáját?

2. Beszéljétek meg, milyen lenne a társadalom pedagógusok nélkül!

Hogyan kell segítséget kérni a tanártól?

Bármennyire leterhelt a tanár, mindig bizalommal fordulhatsz hozzá szükség esetén. Jó néven veszi, hogy igyekszel és érdekel az a tantárgy, amit ő tanít.



Idézz fel olyan esetet, amikor szégyelltél vagy nem volt kedved valamit megkérdezni a tanártól és ebből gondjaid támadtak!

Gondolkozz el azon, miként kellett volna eljárnod (képzelj a magad helyébe egy magabiztosabb tanulót)!

Gyakorold a kérdezést a barátoddal együtt. Legyen ő a tanár, játssza el, ahogy a tanár beszél, gesztikulál, s te kérj tőle segítséget!

22. §. KOMMUNIKÁCIÓ A KORTÁRSAKKAL

*Az igazi barát ismérvei •
Kommunikáció a másik nem képviselőivel •
Hogyan védekezzünk az erőszakkal szemben?*

A kommunikációról szóló rész tanulmányozását a kortársakkal való kapcsolattartás kérdésével zárjuk. Megvizsgáljuk azt is, miként válhatunk rendes baráttá, hogyan barátkozhatnak fiúk és lányok, s miként szállhatunk szembe az erőszakkal a környezetünkben.

Az igaz barát

Az igaz barát megválasztásának képessége az egyik legfontosabb adottság. Azonban a barátok szerzésében sok függ tőlünk is. Meg kell tanulnunk azt, hogy miként tehetünk szert baráti kapcsolatokra.



Válaszd ki azt, ami az igaz barátira jellemző:

- érdekes vele együtt lenni;
- jó játékszerei vannak, de senkinek nem adja oda őket;
- csak önző érdekből köt barátságokat;
- mindig készen áll arra, hogy megvédje a barátját;
- mindig készen áll arra, hogy meghallgassa a barátját és segítsen rajta;
- igyekszik lebeszélni barátját a rossz szokásokról;
- ellenáll a káros szenvedélyekkel kapcsolatos ajánlatoknak és a barátját is lebeszéli ezekről;
- mindenben támogatja a barátját, még akkor is, ha ez sérti mások érdekeit;
- úgy váltogatja a barátait, mint a fehéreneműjét;
- másokat a barátja ellen hangol;
- nem árulja el azokat a titkokat, amelyeket a barátja rábízott;
- nem árulja el a barátait.



1. Állítsátok össze az igaz barát portréját:

Az igaz barát az, aki kedvel téged, megbízik benned, mindig kész arra, hogy segítsen neked, meghallgasson, tanácsot adjon és lebeszéljen a rossz szokásokról.

2*. Olvassátok el a levelet! Mit gondoltok, áruló-e az, aki a felnőtteknek elmondja, ha a barátja valamilyen rossz cselekedetet fontolgat? Írjátok fogalmazást erről!



A barátom nem akar tanulni és nem segít szüleinek a háztartásban. Azt mondja, hogy Kijevbe akar utazni. Engem is hív, de én nem akarok vele menni. Ugyanakkor félek, hogy elutazik, s nem tudom, hogy mit tegyek.

Robi

A fiúk és lányok közötti viszony

A te korodban a fiúk nagyrészt a fiúkkal, a lányok a lányokkal akarnak kapcsolatot tartani. A tanulók azt gondolják, hogy a másik nem képviselőivel nem érdekes a kapcsolattartás. Ebből sok gond adódhat.

Előfordult, hogy az egyik fiú nyári szünideje azért volt rossz, mert nem akart lányokkal játszani. Ebből adódóan sok gondja támadt. A lányok és a fiúk ugyanakkor sok közös témát találhatnak a szabadidő hasznos eltöltését illetően.



1. Alkossatok két csoportot – lányok és fiúk együtt –, majd írjátok le öt kedvenc játékotokat.
2. Hasonlítsátok össze a két listát! Van-e bennük közös?
3. Ismertek-e olyan fiatalokat, akik nem szeretik a kortársaikra jellemző játékokat? Például vannak-e olyan fiúk, akik nem szeretik a futballt és lányok, akik nem kedvelik a babákat?
4. Ismertek-e olyan fiúkat-lányokat, akik a másik nem játékait kedvelik?
5. Kiderül, hogy nincsenek kimondottan fiú- és lányjátékok. Nevezzetek meg lány- és fiújátékokat!



Alkossatok két csoportot nemek szerint. Mindegyik csoport eljátszik egy-egy fiú- és lányjátékot. Készüljete fel, és egymás után játsszátok el a szerepeket!

Hogyan előzhető meg az agresszió és az erőszak?

Sajnos a tanulók nem mindig tudják békésen megoldani a konfliktushelyzeteket. Az iskolában előfordul, hogy egyes tanulók felvállalják a konfliktust, és maguk intézik el a vitás ügyeket. Sajnos ezt sokszor verekedéssel, a gyengébbek elnyomásával teszik. Azonban ez az agresszió és az erőszak megnyilvánulása.

A te kordban az agresszió leggyakoribb formája a verekedés, lökdösődés, gúnyolódás, sértegetés. Vagy az is előfordul, hogy előbb bevesznek a játékba, majd kizárnak belőle. Ez az erőszak megnyilvánulása. Pénz vagy valamilyen vagyontárgy követelése az erőszak legveszélyesebb formája. Ilyen esetekben az elkövető és szülei felelnek – a törvények szerint – a tettekért.

A hasonló esetekben általában több szereplő is előfordul. Köztük az:

- *agresszor* – az erőszakos cselekedet elkövetője;
- *cinkos* – az agresszor támogatója;
- *áldozat* – akit kinevetnek, akin gúnyolódnak;
- *közönyös szemlélődők* – semmit nem tesznek az agresszió beszüntetése érdekében;
- *védő* – az áldozat védelmére kel.



1. Mit gondolsz, miért viselkedik az agresszor önkényesen?
2. Mit érez az a tanuló, akit gúnyolnak az osztálytársai, elveszik a tárgyait, kizárják a közös játékból?
3. Egyesek miért nem tesznek semmit az erőszak beszüntetése érdekében? Lehet-e ilyen barátokra támaszkodni?
4. Mit tanácsolnátok azoknak, akik mindig kiállnak a megalázottak mellett?

Jegyezd meg!

- 1. Legyél mindig tekintettel mások érzéseire!***
- 2. Ha azt látod, hogy valakit vernek, vagy más módon aláznak meg, akkor ne légy közömbös! Törekedj mindig az erőszak megszüntetésére!***
- 3. Ha magad lettél erőszak áldozatává, ne törd a helyzetet! Mondd el a szüleidnek, a tanáraidnak, a barátaidnak, hogy mi történt veled! Jogod van arra, hogy biztonságban élj. Ezt a jogodat a társadalom és az állam is védi.***

23. §. TÁRSADALMILAG VESZÉLYES FERTŐZŐ BETEGSÉGEK

Védelem a tuberkulózis (tébécé) ellen •
Mi a HIV és az AIDS? • A fertőzés útjai és a védekezés
módszerei • A HIV-fertőzöttek jogainak védelme

Az ember egészsége jelentős mértékben függ attól, hogy mennyire tudja megvédeni magát az olyan fertőző betegségektől, mint a tuberkulózis és a HIV-fertőzés.

A tuberkulózisról röviden

A *tuberkulózis* vagy *tébécé* – fertőző betegség. A fertőződés a beteggel való érintkezés során következik be. Amikor a beteg köhög, a környezet tárgyaira rendkívül sok fertőző mikroorganizmus kerül. A fertőzés bekövetkezhet ételmiszer-fogyasztással is.

A tébécé-fertőzötteket azonnal gyógyítani kell. A kór halálos is lehet, és a beteg megfertőzheti a környezetében élőket.

A tébécések gyógyítása kötelező, mivel veszélyt jelentenek a környezetre.

Felnőttek esetében a tuberkulózist tüdőrontogenezéssel mutatják ki, míg a gyermekeknél a Mantoux-próbát alkalmazzák. Talán még emlékeztek arra, amikor kicsi korotokban a karotokon Mantoux-próbát végeztek úgy, hogy megkarcolták a bőrfelületet, majd három nap elteltével megmérték a karcolás körüli duzzanat átmérőjét (69. ábra). Ha a vizsgált gyermek egészséges, akkor a duzzanat kicsi. Amennyiben nem így van, akkor pótlólagos vizsgálatokat végeznek. Ha kiderül, hogy a vizsgált gyermek tébécével fertőzött, akkor azonnal elkezdik a gyógykezelését.



69. ábra.
Mantoux-próba

Hogyan óvhatjuk meg magunkat a tébécétől?

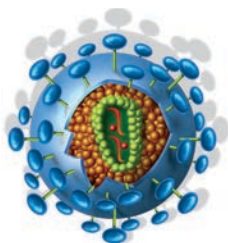
Mivel ez a betegség nagyon elterjedt, ezért senki nem lehet biztos abban, hogy nem fertőződik meg vele. Azonban közel nem mindenki kapja meg a betegséget. Ez attól függ, kinek mennyire erős az immunrendszere. Az **immunitás** hatalmas erejű fegyver a tuberkulózis elleni védelemben.

Ha betegeskedsz vagy még nem teljesen épültél fel, akkor kerüld az olyan helyeket (tömegközlekedési eszközöket, piacokat, pályaudvarokat), ahol sok ember található. Az ilyen helyeken ugyanis nagyobb a valószínűsége annak, hogy tuberkulózissal fertőzött emberekkel találkozol.

Az immunitás fenntartása érdekében egészséges életmódot kell folytatni: teljes értékűen kell táplálkozni, sokat kell mozogni, idejében

kell pihenni, kerülni kell a kihűlést és a stresszhelyzeteket, tilos a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás. Be kell tartani a higiéniai szabályokat: ha kintről bejössz, moss kezet, fogyasztás előtt alaposan mosd meg a zöldségeket, gyümölcsöket, forrald fel a tejet.

HIV és AIDS



V – vírus
I – immunhiány
E – ember

70. ábra

Az immunitás a te fegyvered a mikrobák és vírusok ellen. Nem csupán a fertőzésekkel szemben védi a szervezetet, hanem segít a betegségekkel való felgyógyulásban is.

Már tudod, hogy az emberi egészség helyreállítható. Ha megbetegszel, akkor otthon maradsz, a szüleid orvost hívnak hozzád, akinek az utasításait betartod, s néhány nap elteltével meggyógyulsz. Ez annak köszönhető, hogy erős az immunrendszered. A szervezet még a tébécét is képes legyőzni a gyógyszerek és az immunrendszer együttes hatásának köszönhetően.

Azonban van olyan fertőzés, amely az embernek nem adja meg a gyógyulás lehetőségét. Ilyen a HIV-vírus okozta fertőzés, amely magát az immunrendszert rombolja (70. ábra).

Képzeld el egy erődöt, amelynek falain belül számos védő található. Mit gondolsz, könnyű lenne elfoglalni az így védett erődöt? Természetes, hogy nem. De mi történne akkor, ha a védőket veszélyes betegséggel fertőznék meg? Egyik a másik után gyengülne el, majd halna meg, miközben tovább fertőzné a többieket. Egy idő után nem lenne, aki védhetné az erődöt, s azt bárki elfoglalhatná.

Ugyanez játszódik le HIV-fertőzéskor. Az erőd szerepét ebben az esetben az emberi szervezet, a védőket pedig az immunrendszer játssza (71. ábra). Amikor a szervezetbe HIV-fertőzés kerül, a vírus lerombolja az immunrendszert, védtelenné téve ezzel az emberi szervezetet a mikrobákkal és vírusokkal szemben. Az immunitás megsemmisítésével elkezdődik a betegség utolsó fázisa, az AIDS (szerzett immunhiányos tünetegyüttes), amikor az ember bármilyen fertőző betegségtől, például tüdőgyulladástól vagy tébécétől meghalhat.

Jegyezd meg!

Egyelőre nem létezik a HIV-fertőzésből kigyógyító orvosság és a fertőzést megakadályozó védőoltás.

Az ember sokáig hordozhatja minden tünet nélkül a HIV-fertőzést anélkül, hogy tudna róla.



Az emberi szervezet az erőd, az immunrendszer a mikrobáktól és vírusoktól védő erős sereg.

A szervezetbe került HIV megfertőzi és megöli az immunsejteket.



Amikor az immunrendszer megsemmisül, elkeződik az AIDS, a betegség utolsó stádiuma, amelyben az ember bármilyen fertőző betegségtől meghalhat.



71. ábra

A HIV vérrel fertőz

A veled egykorú gyerekek rendkívül ritkán fertőződnek HIV-vel.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy teljesen védett vagy ezzel a fertőzéssel szemben. A HIV vérrel fertőz, ezért meg kell tanulnod a más emberek vérével való érintkezés elkerülését. A 72. ábrán olyan helyzetek láthatók, amikor ilyen érintkezés lehetséges.

Ritkán előfordulnak kórházi fertőzések az egészségügyi személyzet hanyagsága következtében. Ha kórházba kerülsz, ügyelned kell arra, hogy ott csak egyszer használatos eszközöket alkalmazzanak a kezelésed során. Ne szégyelld megkérdezni, ha szükségét érzed, hogy így járnak-e el, mondd azt: erre az iskolában tanítottak.



72. ábra

A HIV nem fertőz kommunikáció során

Nap mint nap sok emberrel érintkezünk. Köztük lehetnek HIV-fertőzöttek. Vannak, akiket páni félelem tölt el ennek a gondolatától is. Ezek a félelmek azonban alaptalanok. Más fertőzésekkel ellentétben ugyanis a HIV nem terjed levegőben, vízzel, élelmiszerekkel vagy használati tárgyakkal. A HIV nem adódik át szúnyogok vagy más vérszívó rovarok csípésével sem.

Bármennyit játszatsz vagy ülhetsz egy iskolapadban HIV-fertőzött (HIV-pozitív) gyerekkel, bátran megeheted azt, amit ők készítettek, sőt ugyanabból az edényből is ehetsz velük, használhatod ugyanazt a vécét, fürdőkádat, medencét, öltözetet vagy lábbelit, mint ők (73. ábra). A HIV nem fertőz kommunikáció, társadalmi érintkezés, ölelés, baráti puzsi, köhögés vagy tüsszentés során.



73. ábra

Embernek lenni

Jelenleg a világon több mint 40 millió ember él HIV-fertőzéssel, közöttük közel hárommillió a gyermek, akik zömmel fertőzötteként születtek. További 14 millió gyermek vesztette el egyik vagy másik szülőjét AIDS következtében. Őket AIDS-árváknak nevezik. Tudtad-e, hogy az ilyen gyerekek gyakran válnak **diszkrimináció** áldozatává? Korábban már tanultál az együttérzésről és a toleranciáról, megtanultad, hogyan ismerheted fel a diszkriminációt és az erőszakot, miként szállhatsz szembe ezekkel a jelenségekkel. Gyakorold ezeknek az ismereteknek és készségeknek az alkalmazását.



1. Alkossatok csoportokat és vitassátok meg azokat a helyzeteket, amelyekbe gyakran kerülnek a HIV-fertőzött gyerekek. Próbáljátok beleélni magatokat abba, hogy mit érezhet a gyerek, amikor:

- az osztálytársai nem akarnak egy padban ülni vele;
- nem engedik meg neki, hogy az iskolai étkezdében ebédeljen;
- a fodrászatban nem akarják kiszolgálni;
- sértegetik, azt vetik a szemére, hogy beteg;
- a többi gyerekek tiltják, hogy vele barátkozzanak;
- kedvenc tanárnője azt javasolja neki, hogy iratkozzon át más iskolába;
- a családját arra kényszerítik, hogy máshová költözzön.

2*. Nevezd meg azokat a szempontokat, amelyek alapján toleránsan kell viselkednünk a HIV-pozitív emberekkel: nehéz sors jutott ki nekik; segíteni kell azokon, akiknek erre szükségük van;

3*. Mit tehetnétek szükség esetén a HIV-pozitív barátotok érdekében: a védelmére kelnétek, ha sértegetnék; játszanátok vele; meghívnátok a születésnapotokra;

4*. Miért könnyebb a HIV, mint a tébécé ellen védekezni?



1*. A szüleitekkel közösen számítsátok ki, mennyit költ a családotok gyógyszerekre heveny légúti megbetegedések idején!

2*. A HIV-fertőzötteknek minden nap szedniük kell a gyógyszereiket. Számítsd ki, mennyibe kerülnek egy évben a gyógyszerek, ha napi adag 50 hrvny!



A 4. RÉSZ ÖSSZEFOGLALÁSA

A társadalmon belüli kapcsolatokat meghatározott szabályok és törvények szabályozzák. Ezek a rend és az emberi jogok, köztük a gyermekjogok védelmét szolgálják az államban. Nagyon fontosak az erkölcsi normák, vagyis azok az értékek, amelyeket az emberiség története igazolt.

A kommunikáció nem más, mint információk, gondolatok, érzések, benyomások, azaz közölnivalók cseréje. Az emberek a közlendőiket átadhatják szavakkal és szavak nélkül. Sokszor előfordul, hogy valaki nem jól vagy félreérti beszélgetőpartnerét. Ebből félreértések alakulhatnak ki.

A kommunikáció és a félreértések elkerülésének képessége nagyon fontos számodra. Ezért nem csak azt kell értelmezni, ami szavakban elhangzik, hanem azt is, amit a gesztusok kifejeznek.

Nem kevésbé fontos a hallgatás és a szólás képessége. Ha valamit nem jól hallottál vagy nem egészen értettél, akkor mindig kérdezd meg, hogy pontosan mit akartak veled közölni. E célból ismételd el saját szavaiddal, amit hallottál.

Vannak, akik szégyellnek kérdezni. A nem magabiztos emberek sokat veszítenek, mert nehéz ismerkedniük, új barátokat szerezniük. Ha szégyellős vagy visszahúzódo vagy, gyakorolnod kell a bizonytalanság leküzdését, azt szuggerálva magadnak, hogy kötetlen és magabiztos vagy.

A magabiztos viselkedés a gyakorlati életben az erkölcsiség „arany-szabályát” valósítja meg: „Úgy viszonyulj másokhoz, ahogy szeretnéd, hogy mások viszonyuljanak hozzád.” Ezt szem előtt tartva szabadabban tudod kifejezni az érzéseidet, udvariassan nemet mondani arra, amit nem tartasz helyesnek, és határozottan vissza tudod utasítani a veszélyes dolgokat.

A magabiztosság, udvariasság, kötetlenség a kommunikációban, a szavaid és tetteid következményeinek felmérése, a tapintat és jó modor – a sikeres iskolai, otthoni és a felnőttekkel, kortársakkal folytatott kommunikáció záloga.

5. RÉSZ

VESZÉLYHELYZETEK OTTHON ÉS A KÖRNYEZETBEN

1. fejezet. Tűzveszély

A tűz lehet az ember barátja vagy ellensége. Különösen veszélyesek az olyan középületekben, köztük az iskolákban kitörő tüzek, ahol egyidejűleg sokan tartózkodnak. Az ilyen létesítményekre ezért különleges tűzvédelmi szabályok vonatkoznak. Az iskolák helyiségei, lépcsőfeljárói és folyosói jóval terjedelmesebbek, szélesebbek, mint a lakóépületekéi, több bennük a vészkijárat, szigorúan figyelnek arra, hogy a kijáratokban semmi ne akadályozza az mozgást.

Az iskolai tűzbiztonságért több személy felelős. Mindenekelőtt az igazgató, az osztályfőnökök, a tanárok és a műszaki személyzet tagjai. Az iskola tűzbiztonságát rendszeresen vizsgálják a tűzoltóhatóság szakemberei.

Azonban minden erőfeszítés hiábavalónak bizonyulhat, ha a tanulók nem viselkednek körültekintően, veszélyhelyzeteket idéznek elő, és tűzveszély esetén nem cselekednek szervezeten. Hogy ilyen helyzet ne következhesen be, az iskolában tűzvédelmi tanfolyamokat és évente gyakorlatokat tartanak.

Megtudod:

- mi a „tűzháromszög”;
- hogyan becsülhető meg a tűzbiztonsági szabályok megsértésének következményei otthon és az iskolában;
- hogyan kell oltani a kisebb tüzekeket;
- hogyan kell védeni a légzőszerveket a füsttől;
- hogyan kell a tűzriadó jelzésre szervezeten elhagyni az iskola helyiségeit.

24. §. TŰZHÁROMSZÖG

*Az égés kialakulásának három feltétele •
A lakóhely tűzbiztonsága*

Az égés feltételei

Már tudod, hogy mi a háromszög. De tudod-e, mi a „tűzháromszög”? Ennek a kifejezésnek a bevezetését Antoine Lavoisier francia vegyész javasolta, hogy könnyebben megjegyezhető legyen az égés létrejöttének három feltétele (74. ábra).



74. ábra. Az égés három feltétele

Égés akkor keletkezik, ha egyszerre van jelen tűzforrás, éghető anyag és oxigén.

Tűzforrás

Az égés létrejöttének első feltétele a tűzforrás megléte. Minden tűzforrás – szikra vagy magas hőmérséklet – égést idézhet elő.



Egészítsétek ki a lehetséges tűzforrások listáját: gyufa, bengáli tűz, cigaretta, meghibásodott elektromos eszköz, nagyítóüveg,



75. ábra. Nagyítóüveggel tűz gyújtható kiránduláson, de ugyanígy tüzet okozhat az erdőben vagy réten hagyott törött üvegcserép

Éghető anyagok

Az égés létrejöttének második feltétele: éghető anyagok jelenléte. Az éghetőség tekintetében az anyagokat éghetőkre, nehezen éghetőkre és éghetetlenekre osztják.

Éghető anyagok – olyan anyagok, amelyek meggyulladnak a tűzforrástól és folytatják az égést, amikor a tűzforrás eltűnik. Legveszélyesebbek a gyúlékony folyadékok és gázok. Ezek a legkisebb szikrától is belobbanhatnak vagy felrobbanhatnak, mint a benzin vagy a földgáz.

Nehezen éghető anyagok – olyan anyagok, amelyek meggyulladnak, parázslanak vagy a tűz hatására elszenesednek, ám tűzforrás nélkül megszűnik az égésük (egyes műanyagok, gumi). A korszerű burkolóanyagok – linóleum, műanyag padlók, mennyezetek – külsőre nagyon látványosak. Tűz esetén azonban igen veszélyesek, mert mérges gázokat választanak ki.

Éghetetlen anyagok – olyan anyagok, amelyek semmilyen körülmények között nem égnek. Ilyen a víz, téglá, homok, kő. Ezeket az anyagokat tűzoltásra használják.



1. Állapítsd meg a megfelelőséget:

1) éghető; 2) nehezen éghető, éghetetlen anyagok:

a) gumi; b) benzin; c) homok; d) üveg; e) szalma; f) szövet; g) fa; h) gáz; i) papír; j) téglá!

2*. Miért tilos a benzinkutakon nyílt lángot használni, így dohányozni?

Oxigén

Az égés harmadik feltétele a levegő összetételében lévő gáz, az oxigén jelenléte.



Végezzetek el az osztályban egy kísérletet. Szórjatok pohárba homokot, dugjatok bele gyertyacsonkot, és gyújtsátok meg. Fedjétek le a poharat csészealjjal. A gyertya lángja hamarosan elalszik, mert a pohárban elfogy az oxigén.



Ha a tűz zárt helyiségben keletkezik, akkor annak levegőjében csökken az oxigén tartalma, s az égés magától megszűnhet. A tűz ott terjed legjobban, ahol korlátlan az oxigénutánpótlás és sok az éghető anyag, mint például az erdőben.



1. A tüzet el lehet oltani, ha a forrását sűrű szövésű – nem szintetikus anyagból készült – szöveggel, szőnyeggel, pléddel fedjük be. Az égés milyen feltétele szűnik meg ekkor?

2*. Miért lobban fel a tűz újult erővel a helyiségben, amikor kinyitják az ajtót vagy az ablakot?

Különösen óvatosan kell bánni a nyílt tűzzel azokon a helyeken, ahol megvannak az égés feltételei.

A lakás tűzbiztonsága



Feleljetek a kérdésekre és állítsatok össze emlékeztetőt *Hogyan előzhető meg a tűz?* címmel!

1. Miért veszélyes a régebbi tévékészülékeket faliszekrény belsejébe helyezni és tárgyakat helyezni a tetejére?

2. Miért tilos ruhát szárítani a gáztűzhely fölött?

3. Miért veszélyes felügyelet nélkül hagyni az elektromos hálózatra dugott vasalót?

4. Miért tilos szőnyeget helyezni a kandalló elé?

5. Miért tilos a meghibásodott elektromos készülékek használata (például sérült tápszinórral)?

6*. Milyen tűzvédelmi szabályokat sértenek meg a 76. ábrán látható ház lakói?



76. ábra. A képen egy nem létező ház látható.
Ha az épület létezne, akkor elkerülhetetlenül tűz ütne ki benne,
mert minden lakója megsérti a tűzbiztonsági előírásokat

25. §. TŰZRIADÓ

*A tűz oltásának módszerei •
Az iskola helyiségeinek kiürítése*

A tűz a mi megbízható segítőnk. Erről nem nehéz meggyőződnünk, ha elképzeljük, mihez kezdenénk tűz nélkül. Ha láttad az *Utolsó hő*s című televíziós sorozatot, akkor láthattad, hogy a lakatlan szigetre került emberek legelőször tüzet próbálnak csiholni, és hogy a tűz mennyire megkönnyítette az életüket. Ugyanakkor a tűz veszélyforrás lehet. *Nagyon komoly veszélyforrást jelenthet!* Elsősorban akkor, amikor kikerül az ellenőrzés alól és pusztítani kezd.



Milyen súlyos következményekkel járhat a lakóépületben, középületben (iskolában, moziban), ipari létesítményben, lőszerraktárban kitört tűz?

Kisebb tűz beoltása

Az esetek többségében a tüzek kezdeti stádiumban, amíg nem terjedtek el, eredményesen olthatók. Ilyenkor elegendő, ha a tüzet lábbal eltapossák vagy egy vödör vízzel beoltják (77. ábra). A tűz beoltható kabáttal, szőnyeggel, plédvel való befedéssel, homokkal, földdel való beszórással vagy tűzoltó készülékkel.



77. ábra

Az elektromos készülékek okozta tüzek oltásának sajátosságai

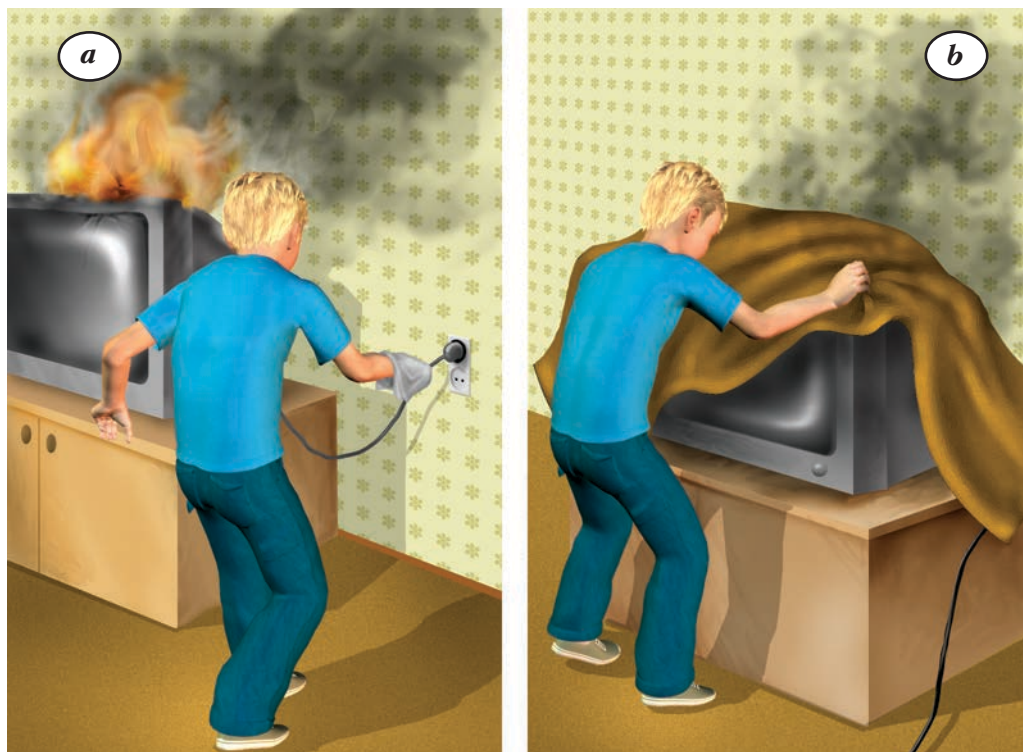
Képzeld el a helyzetet: egy szobában ülsz és televíziót nézel. Váratlanul füst kezd ömleni a készülékből. Mit teszel?

Mindenekelőtt gyorsan kell cselekedned. Ha tétovázol, a tűz tovább terjedhet. Am ha idejében és helyesen avatkozol be, a tűz percek alatt sikeresen eloltható.

Ugyanakkor az oltásnál nagyon óvatosan kell eljárni. Tudni kell, hogy a hálózatra kapcsolt elektromos készülékekre nagyon veszélyes vizet önteni, mivel elektromos áramütést lehet kapni. A kezünket ilyenkor száraz szövetdarabbal, ruhával vagy törülközővel kell betekerni, majd ki kell rántani a készülék elektromos csatlakozóját az aljzatból (78. *a* ábra), vagy ki kell kapcsolni a főkapcsolót a lakásban.

Csak azt követően szabad az égő elektromos készüléket szokványos módon oltani, hogy áramtalanítottuk. A hálózatról lekapcsolt égő készüléket legjobb pléddel letakarni, hogy ne jusson hozzá oxigén (78. *b* ábra), majd vízzel kell lelocsolni.

Végül, soha nem szabad az oltással azért késlekedni, mert félünk, hogy elrontjuk a tévékészüléket. A kár sokkal nagyobb lesz, ha perceket, másodperceket késlekedünk, sőt ezzel veszélybe sodorhatjuk az egészségünket, életünket.



78. ábra

A füsttel telített helyiség elhagyása

Bármennyire furcsán hangozzék is, de a tüzesetek során a legnagyobb veszélyt nem maga a tűz, hanem az égéskor keletkező mérges gázok jelentik. Ezért a füsttel telített helyiségben azonnal a légzőszerveink védelméről kell gondoskodnunk. Le kell ereszkednünk a padlóra, ahol kevesebb a füst, a szánkat és orrunkat szövettel kell befednünk. Ezt, ha lehetséges, be kell nedvesíteni. Hogy ne veszítsük el a tájékozódásunkat, a helyiséget a fal mentén haladva hagyjuk el (79. ábra).



79. ábra

Az iskola helyiségeinek kiürítése

Különösen veszélyesek az iskolai helyiségekben keletkező tüzek. A tanintézetben ugyanis egyidejűleg több száz gyerek is tartózkodhat, ezért veszélyhelyzet esetén pánik törhet ki a sokaságban.

A pánik olyan állapot, amikor az emberek elveszítik önkontrolljukat, reális helyzetértékelő képességüket. Rémület vesz rajtuk erőt, sírnak, kiabálnak, kaotikus módon futkároznak vagy éppenséggel olyan helyen keresnek menedéket, amely elérhetetlen a mentést végzők számára. Az ilyen viselkedés veszélyezteti a pánikba esetteken kívül a környezetüket is.

Ha egyszerre sok embert kerít hatalmába a pánik, akkor ideges, irányíthatatlan tumultus, tömegmozgás keletkezik. A tömeg nem más, mint nagyszámú ember kis helyen való összpontosulása. És jóllehet az emberek értelmes lények, a pánikba esett tömeg nem tekinthető ilyennek: nagy az ereje, de nincs esze.

A tumultus elkerülése érdekében tűz kitörése vagy más veszélyhelyzetek kialakulása érdekében az iskolákban vagy más közintézményekben jól látható helyen ki van függesztve az épület kiürítési terve.

Gyakorlati munka



1. Figyelmesen tanulmányozzátok iskolátok kiürítési tervét. A füzetetekben rajzoljátok le, milyen útvonalon kell elhagyniuk osztályotok tanulóinak az iskolaépületet tűzriadó esetén.



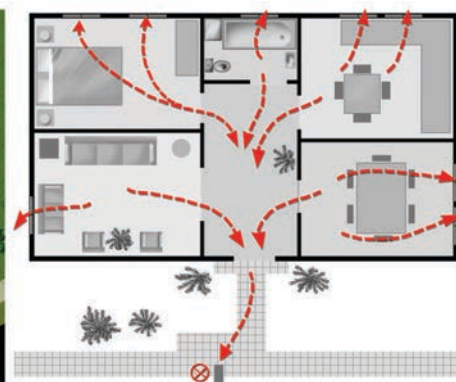
2. A tanár irányításával néhányszor gyakoroljátok a szervezett kiürítést. Jegyezzétek meg, hogy legfontosabb a sérülésveszéllyel járó tumultus elkerülése. Különösen a lépcsőkön, ajtónyílásokban és szűk folyosókon kell figyelmeseknek és szervezetteknek lennetek.



3. Gyakoroljátok, hogyan óvhatjátok meg légzőszerveiteket a mérges gázok károsító hatásától. Ha füstszagot éreztek, azonnal fedjétek be a szátokat és orrokat bármilyen szövettel – ha lehet, akkor nedvesítsétek azt be –, ereszkedjétek le a padlóra, és a fal mentén kúszva haladjatok az ajtó irányába (79. ábra).



4. A szüleitekkel közösen rajzoljátok le lakóépületek, lakásokotok kiürítési tervét. Jelöljétek meg mindegyik helyiség kijáratát és a kiürítés utáni találkozás helyét.



ÖSSZEGEZÉS AZ 5. RÉSZ 1. FEJEZETÉHEZ

1. A tüzet könnyebb megelőzni, mint eloltani.
2. Amíg nem érzed magad elég magabiztosnak, ne gyújtsd be önállóan a gáztűzhelyet szülői felügyelet nélkül.
3. Ha észreveszed, hogy meghibásodott valamilyen elektromos készülék (szikrázik a konnektor, károsodott a tápzsínór), azonnal szólj a szüleidnek.
4. Ha meggyulladt a gáztűzhely mellé száradni kitett törülköző, akkor oltsd be egy ráöntött kancsó vízzel, vagy nyomj rá fazékfedőt.
5. Ha tűz ütne ki ott, ahol tartózkodsz, akkor ezt azonnal jelentsd a tűzoltóknak a 101-es telefonszámon, és figyelmeztess erről mindenkit, aki ott tartózkodik.
6. Tűzeset során nem a vagyontárgyakat, hanem az embereket kell elsősorban menteni.
7. Az égő elektromos készülékek (vasaló, tévékészülék) oltása esetén ki kell húzni tápzsínórjukat az aljzatból.
8. Olyan helyiségben, hol szénát vagy benzint tartalmazó edényeket tárolnak, szigorúan tilos nyílt lángot használni vagy cigarettázni.

2. fejezet. Önálló döntési helyzetben

A körülötted élő emberek képezik a szociális közeget. Ezek az emberek a szüleid, rokonaid, barátaid, tanáraid, szomszédaid, ismerőseid és akiket nem ismersz, a városod vagy falud közössége, országod lakossága.

Az emberek többsége rendes és becsületes. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a szociális közegekben nincsenek az egészségedet vagy életedet veszélyeztető tényezők.

Nagyobb lettél, így több időt töltesz egyedül. Ha nem vagy elég óvatos, akkor szinte mindenütt veszélyforrásba ütközhetsz: otthon, az utcán, az iskolában és olyan helyeken, ahol sok ember tartózkodik, mint például tömegrendezvényeken, stadionokban és pályaudvarokon. Veszélyforrást jelenthetnek az alkoholt fogyasztó, kábítószeret használó vagy a törvényeket megsértő – tolvaj, szélhámos és csaló – emberek is.

Megtanulod:

- hogyan gondoskodhatsz otthonod biztonságáról;
- miként kerülheted el a veszélyes helyzeteket az utcán;
- hogyan kell veszélytelen játékokat és játszásra szolgáló helyet találnod.



26. §. AMIKOR EGYEDÜL VAGY OTTHON

Az otthonod biztonsága •

Hogyan védheted meg az otthonod? • Vigyázat: „vetélkedő”!

A gonosztevőkkel szembeni védekezés módjai

Mindenki bízik abban, hogy hajlékának falai megbízható módon védik a saját nyugalmát és tulajdonát. Ennek érdekében azonban gondoskodni kell a biztonságról. A ház, lakás „legsebezhetőbb” pontjai az ablakok, ajtók, erkélyek. A lakásod ajtajának erősnek kell lennie, láncsal, kémlelőnyílással, megbízható zárral kell rendelkeznie. Erről a szüleid gondoskodnak. De a legerősebb anyagból készült ajtó sem segít a gonosztevőkkel szemben, ha az ott lakók nem elég óvatosak (80. ábra).



80. ábra



Idézd fel, hogyan kell viselkedned, amikor egyedül maradsz otthon. Ellenőrizd magad a 172–173. oldalon található emlékeztető segítségével. Oldd meg a kereszttesztet. Ha elfelejtetted a szabályokat, lapozz vissza a 4. oldalra.

1. Meghallottad, hogy csengettek és az ajtóhoz mégy, de senkit nem látsz a kémlelőnyílásban. Azt gondolhatod, hogy a folyosón kiégett a villanykörte. Kinyitod az ajtót (4) vagy megkérdezed, hogy van-e ott valaki (5)?



2. Ha valaki az utcán azzal dicsekszik a társaságodban, hogy otthon milyen drága készülékek – új tévé, számítógép és fényképezőgép – vannak, akkor te is dicsekedni kezdesz (6) vagy nem veszel részt az ilyen társalgásban (7)?

3. A kulcsot a lakásotok lábtörlője alá, más titkos helyre rejted (8), vagy magadnál tartod (9)?

4. Ez nagyon veszélyes! Előfordul, hogy a rablók direkt kikapcsolják a világítást vagy eltakarják a kémlelőnyílást (1).

5. Addig ne nyisd ki a bejárati ajtót, amíg meg nem győződtél arról, hogy ez nem jelent veszélyt (2).

6. A dicsekvés – talált kincs a gonosztevő számára. Jegyezd meg, hogy a betörők csak ritkán fosztanak ki taláalomra kiválasztott lakást. A betörés előtt rendszerint alaposan tájékozódnak, hogy hol található értékes tárgyak. Az információt általában az ilyen dicsekvőktől szerzik. Tehát érdemesebb ilyen esetekben hallgatni (2).

7. Okoska a beceneved. Az ilyen viselkedéssel nem csak a tulajdonodat óvod meg, hanem a barátaid körében is tiszteletet vívsz ki, mint olyan ember, aki nem szeret dicsekedni azzal, amije van (3).

8. A lábtörlő, a villanyóra vagy a lakásajtó közelében lévő egyéb rejtékhelyek a betörők előtt is ismertek és könnyen hozzájuthatnak a lakáskulcshoz (3).

9. Helyes, de a kulcsot ne hordd a nyakadba akasztva. Erre a célra leginkább egy rejtett zseb felel meg, amiről senki más nem tudhat. Legjobb azonban, ha a szüleid a szomszédoknál hagyják számodra a lakáskulcsot (10).

10. A teszt végéhez értél, és ha helyes úton haladtál, akkor a szüleid büszkék lehetnek rád mint okos és óvatos gyerekre.

Jegyezd meg!

1. Tartsd mindig kulcsra zárva az ajtót.

2. Addig ne nyiss ajtót, amíg meg nem győződtél arról, hogy ez nem jelent veszélyt.

3. Soha ne dicsekedj az értékes tárgyaidal a barátaid, még inkább idegenek előtt.

4. Soha ne hagyd a lakáskulcsot a lábtörlő alatt vagy egyéb könnyen hozzáférhető helyen.

Az otthoni sérülések kockázata



A felnőttekkel együtt vizsgálj át az otthonotokat és készíts emlékeztetőt *Lakásunk veszélyes helyei és tárgyai* címmel.

Vigyázat: „Vetélkedő!”

Előfordultak esetek, amikor a lakástulajdonosok hatalmas összegről szóló telefonszámlákat kaptak a szolgáltatótól. Kiderült, hogy azért kell kifizetniük a sok pénzt, mert a gyermekeik nem elég körültekintő módon azzal szórakoztak, hogy telefonos „vetélkedőben” vettek részt vagy telefonos köszöntőt rendeltek valamilyen alkalomból a barátjuk számára.



Alkossatok csoportot. Figyelmesen nézzétek meg a 81. ábrát és idézzétek fel, hogy láttatok-e már a televízióban hasonló hirdetést. Meséljétek erről az osztálynak.



81. ábra

Biztonságos internethasználat



Alkossatok csoportokat és állítsatok össze emlékeztetőt *A biztonságos internethasználat szabályai* címmel. Hasonlítsátok össze az emlékeztetőtöket a 173. oldalon olvasható szabályokkal.

27. §. AMIKOR EGYEDÜL VAGY AZ UTCÁN

*Az öt „NEM” szabálya • Biztonságos séta •
Veszélyhelyzetben, ismeretlenek társaságában •
Hogyan védheted meg magad a csalóktól?*

Mint az ötödikesek többsége, már te is önállóan, felnőtt kíséret nélkül jársz az utcán, még az iskolába és az üzletbe. Azonban ha a szüleid nem engedik, hogy messzebbre is elmenj a lakásotoktól, nem kell megsértődnöd. Ők nálad jobban tudják, hogy milyen a helyzet a településeken, lakóközteretekben, ezért igyekeznek gondoskodni a biztonságodról.

Amikor egyedül tartózkodsz az utcán, akkor tartsd be a gyerekek számára készített öt „NEM” szabályát:

NEM elegyedsz beszédbe idegenekkel.

NEM ülsz be idegenek autójába.

NEM fogadok el semmit idegenektől.

NEM térek le iskolából hazamenet a megszokott útvonalamról.

NEM tartózkodom kint sötétedés után.



Nézzétek meg a 82. ábrát. Melyik mesehős tartja be az öt „NEM” szabályát? Hogyan sértette ezt meg a többi szereplő?



82. ábra



A keresztteszt, a 173. oldalon olvasható szabályok és a 142–144. oldalon található tanácsok alapján állítsatok össze emlékeztetőt arról, hogyan kell viselkedni ismeretlen emberekkel.



1. Az utcán mindentől félni kell (5), nyugodtan és magabiztosan (7) vagy kihívóan, pökhendi módon kell viselkedni (6)?



2. Vannak gyerekek, akik MP3-as lejátszót hallgatnak, amikor az iskolába vagy üzletbe mennek. Ez veszélytelen (8) vagy veszélyes (9)?

3. Késő este a legrövidebb (10) vagy a legbiztonságosabb (11) úton kell menni hazafelé?

4. Az iskolába, üzletbe vagy máshová biztonságosabb egyedül (12) vagy barátokkal (13) menni?

5. Ez helytelen. A félénk, visszahúzódó emberek az utcán magukra vonják a gonosztevők figyelmét. És fordítva: a nyugodt tekintet, magabiztos járás védelmet jelenthet a rossz szándékú emberekkel szemben (1).



6. Ez provokálhatja a huligánokat, akik alig várják, hogy valakibe beleköthessenek (1).

7. Minden körülmény közt igyekezz magabiztosan viselkedni. Idegen városban is viselkedj úgy, hogy senki ne vegye észre, nem ottani lakos vagy. Ezért tanulmányozd a város térképét, jelöld meg a biztonságos útvonalakat. Természetesen az idegen városban valakinek várnia kell a pályaudvaron (2).

8. Ez veszélyes szokás. A lejátszó nemcsak eltereli a figyelmed, amikor óvatosnak kell lenned, hanem a rablók figyelmét is magadra irányítod (2).

9. Az értékes tárgyakat otthon kell hagynod, de ha magaddal viszed őket, akkor sem kell közszemlére tenni (3).

10. Tévedsz. Nem mindig a legrövidebb út a legbiztonságosabb. Ha sötétedés után kell valahová menned, kerülj a sötét kapualjakat, néptelen síkatorokat, parkokat, üres telkeket, kivilágítatlan utcákat, megállóhelyeket. Ne menj közel a bokrokhoz és kerítésekhez (4).



11. Nagyszerű, ám mégsem kell kihívni magad ellen a sorsot. Ha késő este kell hazamenned, akkor kérj meg egy felnőttet, hogy kíséreljen el, vagy megfelelő helyen várjon (4).

12. Helytelenül gondold így. A magányos kamaszok magukra vonják a gonosztevők figyelmét, akik csak ritkán mernek belekötni a csoportban haladó gyerekekbe. Különösen fontos, hogy társasággal menj stadionba vagy moziba (4).

13. Barátokkal együtt nem csak az idő telik vidámabban, hanem nagyobb biztonságban is vagy.

14. Nagyszerű, a végéhez értél és győztél, ha a helyes úton haladtál.

Jegyezd meg!

1. Ismeretlen az, akivel nem ismertettek meg a szüleid vagy a tanáraid.

2. Az utcán viselkedj nyugodtan, magabiztosan.

3. Ne vigyél magaddal otthonról értékes tárgyakat, mert magadra vonhatod velük a rablók figyelmét.

4. Este kerüld a néptelen udvarokat, parkokat és üres telkeket.

Extrém esetek ismeretlenekkel való találkozáskor

Bizonyára láttál már olyan filmet, amely gyerekrablásról szólt. Sajnos ilyen eset nem csak a filmekben és nem csak más országokban fordul elő. Remélhetőleg veled ilyesmi soha nem fordul elő, de nem véletlenül tartja a mondás, hogy jobb félni, mint megijedni. Aki nem veszíti el lélekjelenlétét, az hasonló helyzetekben is elkerülheti a veszélyt.

Előfordulhat, hogy ismeretlen egyén keres meg az iskolában, azt állítva, anyukáddal vagy apukáddal egy munkahelyen dolgozik, s a szülőd megkérte, vigyen téged haza. Hogy elaltassa a gyanúdat, közölheti veled a szüleid nevét, munkahelyét, a lakáscímeket. Azonban mondjon bármit, mindenre azt kell válaszolnod, hogy „Nem ismerem magát. Sehova nem megyek magával”. És azonnal ott kell hagynod az illetőt.

Ha az idegen követ vagy megpróbál visszatartani, kezdj el kiabálni: „Segítség, mentsenek meg, ezt a férfit (nőt) nem ismerem!”

A bűnözők gyerekrabláskor sokszor maguknak a gyerekeknek a hiszékenységét és jólneveltségét használják ki. Természetesen ezek jó tulajdonságok, ám ismeretlen emberekkel való érintkezéskor mindig bizalmatlannak és óvatosnak kell lenni. Ha felmerül benned a gyanú, hogy az idegennek rossz szándékai vannak, akkor felejtés el a jó modort, jólneveltséget. Ha valaki fel akar tartóztatni vagy be akar rángatni valahová, például autóba, kisbuszba, akkor minden lehetséges önvédelmi eszköz használata megengedett, sőt kötelező: ravaszkodnod, fenyegetőznöd, torkod szakadtából kiabálnod, harapnod, karmolnod, ütnöd, rúgnod kell.



Ha lőfegyverrel fenyegetnének, akkor nem szabad azonnal futásnak eredned. A golyó elől nem lehet elfutni vagy védekezni. Ha pisztolyt fognak rád, úgy kell viselkedned, hogy ne provokáld ki a fegyverhasználatot. Ilyenkor a legjobb megoldás, hogy engedelmeskedsz a banditáknak, majd – ha teheted – a megfelelő pillanatot kivárva elmenekülsz.

Utcai csalók

Ha útonálló tartóztat fel néptelen helyen és a pénzed vagy valamilyen értéktárgyat követeli, akkor engedelmességed kell. Az egészséged és az életed ugyanis mindennél értékesebb. Azonban gyakran előfordul, hogy az emberek saját akaratukból adják oda értékeiket a csalóknak és szélhámosoknak.



Figyelmesen nézzétek meg a 83. ábrát és beszéljétek meg, hogy a fiúk miért veszítették el a pénzüket? Mit kellett volna tenniük ennek elkerülése érdekében?



83. ábra. Az Örökzöld című folyóirat nyomán



84. ábra

A csalók a legkülönfélébb módszerekkel csalhatnak ki emberektől pénzt. Az öt „NEM” szabálya nem véletlenül kezdődik azzal, hogy „NEM elegyedek beszédbe idegenekkel”. Ez az intelem vonatkozik a 83. ábrán látott esetekre is. Az „itt a piros, hol a piros” típusú, azonnali nyereséggel kecsegtető utcai szerencsejátékok csaláson alapulnak. Ebben az esetben igazán helytálló az a mondás, hogy ingyen sajt csak az egérfogóban van.

Ovakodj az úgynevezett jósnőktől is, akik határozott meggyőző erővel állítják meg ajánlataikkal mind a felnőtteket, mind a gyerekeket, különösen a lányokat, és kezdeményeznek velük barátnak tűnő beszélgetést (84. ábra). Lehetnek közöttük olyanok, akik hipnotizálni is tudnak, s miután az áldozatuk magához tér, már elvették a pénzét és értéktárgyait, s a jósnőnek is csak a hült helye van.

Kihez kell segítségért fordulni?

Ha szorult helyzetbe kerülsz, azonnal fordulj segítségért. De nem mindenki tud a segítségedre lenni. Előfordul, hogy a gonosztevő cinkosai a veled szemben elkövetett törvénytelenység helyszínének közelében vannak. Ilyenkor előfordulhat, hogy egyik bűnöző karjaiból a másik szorításába kerülsz. Ezért elsősorban rendőrhöz (milicistához) és – helytől függően – a színházi, mozitermi, pályaudvari ügyeleteshez kell fordulnod. Ok az egyenruhájukról ismerhetők fel. Ha nem tartózkodnak a közelben, akkor fordulj a pénztárhoz, eladóhoz, biztonsági őrhöz vagy bárkihez, aki az adott helyen dolgozik. Végző soron kérj segítséget a járókelőktől. Faluhelyen vagy kisvárosban menj be a legközelebbi portára. Jegyezd meg: a felnőttek mindig a gyerek védelmére kelnek.



Helyezd a cselekedeteidet veszélyességi szintjük szerinti sorrendbe, a legveszélytelenebbtől kiindulva.

Az iskolából az alábbiakkal távozol:

a) a szülőkkel; b) azzal, aki azt állítja, hogy a szüleid megbízásából jött érted; c) a barátoddal; d) azzal, aki felajánlja, hogy motorkerékpárral visz haza.

Elsősorban az alábbiakhoz fordulsz segítségért:

a) az első járókelőhöz; b) rendőrhöz; c) eladóhoz, biztonsági őrhöz vagy más alkalmazotthoz.

28. §. AMIKOR VESZÉLYES HELYEN TARTÓZKODSZ

*Játék veszélyes helyeken •
Biztonságos viselkedés tömegben •
Biztonságos viselkedés a felvonóban*

Veszélyes helyek

Különösen veszélyes olyan helyeken játszani, mint az építkezések, ipari létesítmények, bányagödrök, elhagyott bányák, katakombák, romos épületek. Az elhagyott bánya vagy a katakombák járataiban ugyanis el lehet tévedni, építkezési területen, bányagödörnél a mélybe lehet zuhanni, föld vagy törmelék alá lehet kerülni a bányagödörben vagy a romos épületben. Évente több száz gyermek hal meg vagy sérül meg súlyosan annak következtében, hogy figyelmen kívül hagyják ezeket az intelmeket. Vannak helyzetek, amikor nincs remény a megmenekülésre, mint például akkor, amikor föld vagy homok temeti be az embert.

Ugyancsak tilos olyan helyeken játszani, ahol alkoholisták vagy drogosok szoktak gyülekezni. Alkohol vagy kábítószer hatása alatt durván viselkedhetnek vagy akár rád is támadhatnak.

Nem felelnek meg játékok számára azok a helyek, ahol kutyákat sétáltatnak. A kutyákkal nagyon óvatosan kell bánni. Például, amikor a labda után futsz, a kutya ezt ellene vagy a gazdája ellen irányuló támadásként értékelheti és támadásba lendülhet.



1. Állítsátok össze azoknak a veszélyes létesítményeknek a listáját, amelyek a településeken találhatóak.
2. Készítsétek el a falutok vagy lakóközteretek térképáázlatát. Jelöljétek ezeket a létesítményeket a vázlaton.

Ha a tudomásodra jut, hogy gyerekek veszélyes helyre mentek játszani vagy valaki omladozó épület törmelékei alá került, pincében, padláson rekedt, azonnal értesítsd a szüleidet vagy valamelyik felnőttet.



Képzeld el, hogy a barátod veszélyes helyre ment játszani. Párokot alkotva gyakoroljátok, hogyan tudtok nemet mondani a veszélyes ajánlatokra, és miként tudjátok lebeszélni ezekről a barátotokat. Játsszátok el ezt szerepjáték formájában, magabiztos viselkedést imitálva (111. old.).

Biztonságos viselkedés tömegben

Igyekezz elkerülni azokat a helyeket, ahol tömeg van. Színházba, moziba, futballmérkőzésre érdemes hamarabb érkezni. Ha a jegyen nincs feltüntetve a hely, akkor lehetőleg a kijáráthoz közel, a központi

járattól minél távolabb foglalj helyet. A koncert, film vagy futballmérkőzés után várd meg, amíg a tömeg elhagyja a helyiséget vagy a helyet. Ne járj nagygyűlésekre vagy tiltakozó tüntetésekre. Gyerekek számára ugyanis ez rendkívül veszélyes.

Ha olyan helyre mégy, ahol tömeg van, akkor előre gondoskodni kell arról, mit veszel fel és mit viszel magaddal.

A sál, kendő, nyakék vagy nyaklánc kinyúlhat, beakadhat valahová. A szűk nadrág, a túl hosszú szoknya akadályozhatja a járást. Hátzissakkal vagy hosszú pánttal hordott táskával a tömeg a földre ránthat.



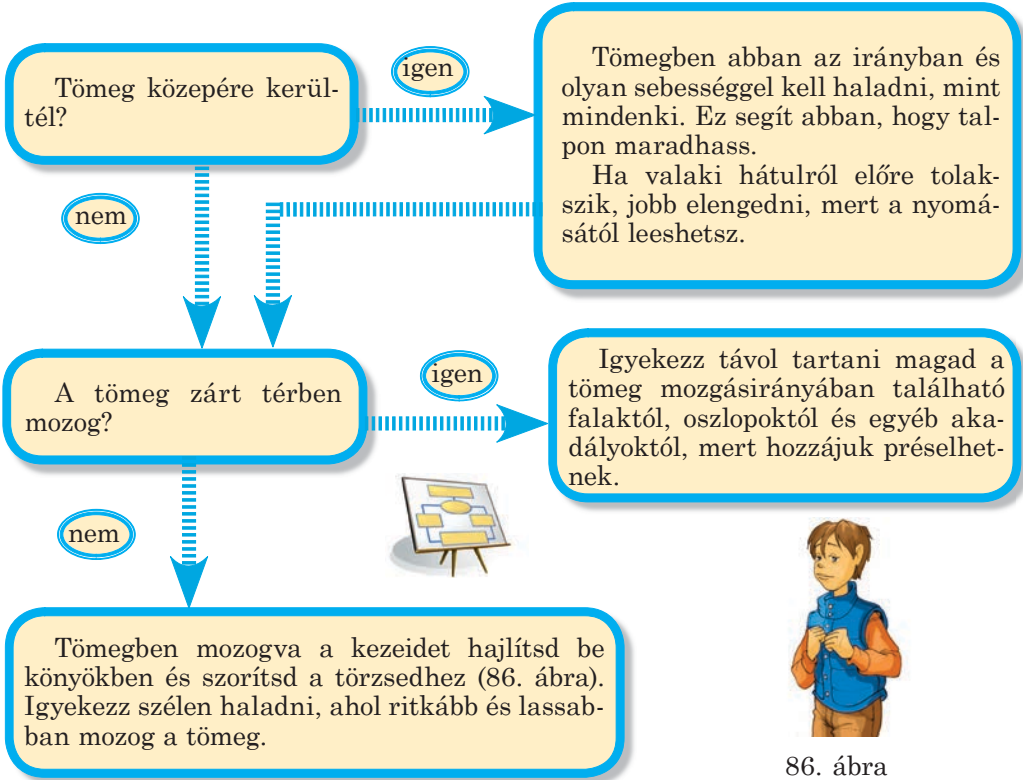
Nézd meg a 85. ábrát. Az itt látható ruhadarabok, lábbelik, fejedők és táskák közül mit nem szabad olyan helyen viselni, ahol tömeg van? Miért? Mivel lehetne kiegészíteni ezt a sort?



85. ábra



Ha tömeg sodrásába kerültél, akkor a legfontosabb, hogy talpon maradj és elkerüld az ütközést a szilárd tárgyakkal. A blokkvázlat felhasználásával állítsátok fel a tömegben való viselkedés szabályait. Ellenőrizzétek magatokat a 173. oldalon.



86. ábra



Ha elestél, akkor ránts össze magad és erős lökéssel igyekezz talpra állni. Amennyiben ez nem sikerül, akkor a 87. ábrán látható testhelyzet elfoglalása segíthet a komoly sérülések elkerülésében. Gombolyodj össze, húzd fel a lábaidat és a kezeiddel véd a fejed.



87. ábra

A felvonóban

A korszerű, többszintes épületekben felvonók (liftek) találhatóak. Ezek olyan fékrendszerekkel vannak felszerelve, amelyek akkor is meg tudják állítani a felvonó fülkáját, ha elszakad a vonókötél. Ugyanakkor nem szabad elfelejteni, hogy a felvonó fokozottan veszélyes hely, ezért speciális szabályok vonatkoznak a használatára.



1. Miért tilos hét évesnél fiatalabb gyerekeknek egyedül használni a felvonót?
2. Miért tilos a felvonó túlterhelése?
3. Miért veszélyes ismeretlen emberekkel együtt tartózkodni a felvonóban? Hogyan kerülhető el az ilyen helyzet?

Előfordul, hogy a gyerekek a felvonóval csintalankodnak. A legrosszabb, amikor valamit meggyújtanak benne. Ez egyenértékű önmaguk felgyújtásával. A felvonótűz szörnyű dolog. A liftakna tűz esetén ráadásul úgy működik, mint a kémény. Elég egy szikra ahhoz, hogy a felvonó lángba boruljon. Kimenekülni belőle szinte lehetetlen.

El kell-e mondani szerinted a szüleidnek, ha a barátaid vagy ismerőseid közül valaki hasonló dolgot tesz? Jusson eszedbe, hogy minden alkalommal magát is halálos veszélybe sorolja és másokkal is ugyanezt teszi.

Előfordul, hogy a felvonó fülkéje hirtelen két szint között megáll. Ilyenkor ahelyett, hogy pánikba esnél vagy elkezdenéd szétfeszíteni az ajtót, értesítened kell a diszpécst (88. ábra).

Vannak felvonók, amelyek különösen ki vannak téve a felelőtlen emberek felelőtlen viselkedésének, akik összefirkálják a felvonó belső terét, meggyújtják a kezelógombokat.



88. ábra



1. Mit gondoltok, ki és miért rongálja a felvonókat? Hogyan érintheti ez az embereket?
2. Készítsetek emlékeztetőt *Biztonságos viselkedés a felvonóban* címmel.

Jegyezd meg!

A felvonó nem szórakozásra való hely.

ÖSSZEGEZŐ FELADATOK AZ 5. RÉSZ 2. FEJEZETÉHEZ



Sok veszélyhelyzetet és velük kapcsolatos problémát könnyen megelőzhetsz, ha megtanulod előre jelezni és kivédeni ezeket. Gyakorolj az alábbi feladatok segítségével. Ehhez idézd fel mindazt, amit ebből a részből tanultál.

Nevezd meg azokat az okokat, amelyek miatt óvakodni kell azoktól az emberektől, akik:

- alkohol vagy kábítószer hatása alatt vannak;
- nagyon idegesek, furcsán vagy agresszív módon viselkednek;
- hazudoznak, megjátsszák magukat, ravaszkodnak;
- megsértik a törvényeket.

Nevezd meg azokat az okokat, amelyek miatt kerülni kell a következő helyeket:

- építkezési területek;
- kutyasétáltatásra szolgáló helyek;
- forgalmas autóutak;
- barlangok, katakombák, külszíni bányák, ipari létesítmények területe;
- ahol alkoholisták, kábítószer-élvezők és hajléktalanok tartózkodnak;
- túlszűfolt tömegközlekedési járművek, termek, nagygyűlések, labdarúgómérkőzések, aluljárók, tömegrendezvények, koncertek helyszínéül szolgáló terek.

Nevezd meg azokat az okokat, amelyek miatt kerülni kell a következő cselekedeteket:

- sötétedés után az utcán járkalni;
- ismeretlenek autójába beülni, a lakásukra menni;
- nyitva hagyni a bejárati ajtót;
- hazudni a szülőknél arról, hogy kivel, és hova mégyszórakozni;
- értékes holmikkal, tárgyakkal dicsekedni;
- rongálni a felvonók műszereit, játszóterek, lépcsőházak berendezését, falakra firkálni.

3. fejezet. A természetben

Az emberi egészségre sok tényező hat. Köztük vannak természeti tényezők: napfény, levegő, víz. Ezek az emberi lét legfontosabb feltételei és az egészség erősítésének alapvető tényezői. Azonban a természetnek lehetnek káros hatásai is. Ilyenek például a kedvezőtlen időjárási körülmények és a természeti csapások.

Az emberek mindig arra törekedtek, hogy a környezetüket minél biztonságosabbá tegyék, hatottak rá, sőt teljesen meg is változtatták. Amíg ez a hatás csak az őstermészetre korlátozódott, különösebben senki nem aggódott. Idővel azonban ezek a változások az embert mint biológiai fajt kezdték fenyegetni. Az embereknek ugyanis, mint a többi élőlénynek, mindenekelőtt tiszta levegőre, vízre és táplálékra van szüksége.

Megtanulod:

- érteni és értékelni bolygónk egyediségét, felismerni a természetet károsító tényezőket;
- kiválasztani a környezetbarát termékeket és csomagolást;
- hogyan kell helyesen cselekedni a természeti csapás övezetében;
- hogyan kell biztonságosan pihenni a természetben, így a vízparton.



29. §. A FÖLD A MI KÖZÖS OTTHONUNK

*Csak egy Földünk van •
Hogyan igazta le az ember a természetet? •
A háztartási hulladékok problémája*

A világmindenségben egy olyan helyet ismerünk, ahol élet létezik, s ez nem más, mint a mi bolygónk, a Föld. Bármennyit lehet ábrázolni csillagközi utazásokról, ám egyelőre nem ismerünk egyetlen olyan bolygót sem, ahová az emberiség áttelepülhetne, amikor kimeríti a Föld erőforrásait.

A Föld minden nép közös otthona. Nem lehet közömbös számunkra, hogyan viszonyulnak más országokban a természeti környezethez, hiszen a környezetszennyezés nem ismer határokat. Terjed a széllel, vízzel, a folyók vizével és tengeráramlatokkal.

A Föld nemcsak az emberek, hanem a növények, állatok és minden más élőlény közös otthona. A természetet károsító fogyasztói mentalitás következtében már sok faj kipusztult. Egyes veszélyeztetett fajokat bejegyezték a természetvédelmi Vörös Könyvbe. Ez azt jelenti, hogy a listázott fajok a kipusztulás szélére kerültek. Az eltűnés határán vannak a bolygónk tüdejének számító trópusi esőerdők. Évről évre növekszik a sivatagok területe, nem utolsó sorban a legeltetés következtében.

A Föld nemcsak azok otthona, akik ma élnek, hanem a jövő nemzedékeié is. A ma élő nemzedékeknek nemcsak saját magukról kell gondoskodniuk, hanem gyermekeik, unokáik, dédunokáik jövőjéről is.



Alkossatok négy csoportot. Mondjatok legalább két-két bizonyítékot az alábbi állítások igazságának alátámasztására.

1. Szeretem a bolygómat, mert különleges.
2. Felelős vagyok bolygóm jövőjéért.
3. Aggaszt a Föld élőlényeinek sorsa.
4. Az emberiség legfontosabb kötelessége, hogy az élet számára alkalmas állapotban őrizze meg a Földet.

Környezet és műszaki haladás

Az ősidőkben, amikor a Földön megjelentek az első emberek, a természet volt az úr. Mindent, ami szükséges volt, a természet adott: levegőt, vizet, élelmet, öltözetet. Ugyanakkor sok veszély – éhínség, hideg, természeti csapások – forrása is volt. Az ember kezdettől fogva igyekezett biztonságossá és kellemessé tenni a környezetét. Azonban a természeti környezet megváltoztatásával nemcsak előnyökre tett szert, hanem további veszélyeket is előidézett.



Hogy erről többet megtudhass, oldd meg az alábbi kereszttesztet. Egy papírlapon jelöld ki az útvonalat, majd ellenőrizd az eredményedet és hasonlítsd össze a barátaid eredményeivel. Sok sikert!

1. Ismeretes, hogy az ősember átlagélettartama nem haladta meg a 30 évet. Mit gondolsz, ennek oka leggyakrabban az éhínség (4) vagy a betegségek (5) voltak?

2. A középkorban csak kevesen éltek meg magas életkort. Mit gondolsz, a halál oka abban az időben leggyakrabban az éhínség (6) vagy a járványok voltak (7)?

3. A mai ember sokkal tovább él, mint az ősei. Mit gondolsz, ma mi veszélyezteti leginkább az emberek életét és egészségét: a természeti csapások (8) vagy a műszaki haladás negatív következményei (9)?

4. Az ősember korai halálát legtöbbször az éhínség okozta. Nem sikerült mindennap nagy zsákmányra szert tenni (2).

5. Nem igaz. A tudósok bebizonyították, hogy az ősemberek is betegeskedtek, de a rövid élet legfőbb oka az volt, hogy a beteg ember nem tudott élelmet szerezni magának és éhen halt (1).

6. Attól kezdve, hogy az ember megtanult gabonát vetni és szarvasmarhát tenyészteni, az éhínség megszűnt fő halál-oknak lenni. Egy kis földrészleg megművelésével és néhány háziállat tartásával egy családot el lehetett tartani (2).

7. Helyes! A pestis-, himlő- és kolerajárványok időről időre városokat, országokat és kontinenseket néptelenítették el. A középkori városok lakói elképesztően egészségtelen, antihigiénias körülmények közt éltek, s nem is feltételezték, hogy a járványok, betegségek oka az, hogy a szemetet és szennyet a folyókba vagy egyszerűen az utcára öntötték. Nem csoda, hogy a fertőzések gyorsan terjedtek (3).

8. Helytelen. Jóllehet természeti katasztrófák manapság is előfordulnak, az emberek megtanulták ezek jelentős részének az előrejelzését (3).

9. A XX. századot a tudományos-műszaki forradalom évszázadának is nevezik, amely az emberiségnek korábban elképzelhetetlen előnyöket hozott: telefont, rádiót, televíziót, autót. Azonban a műszaki



haladásnak hátrányai is vannak. A közúti és közlekedési szerencsétlenségek, ipari balesetek, a környezetszennyezés a legnagyobb veszélyt jelenti az emberek egészségére és életére (10).

10. A végére értél és győztél, ha nem tértél le a helyes útvonalról.



A környezetszennyezés

Az ember, a többi élőlényhez hasonlóan, hulladékot, végterméket termel. A természetben az élőlények végtermékeit a rovarok, baktériumok lebontják. Az elhalt növények, az állatok ürüléke a talaj termőrétegét gyarapítja, s nem szennyezi a környezetet.

Más élőlényektől eltérően az emberek mesterséges hulladékokat is termelnek, amelyeket a természet nem tud lebontani. A pillepalack vagy polietilén zacskó sok év alatt sem bomlik le. Ezért ezeket az embereknek el kell takarítaniuk maguk után.

Tudod-e, hogy...

Nyugat-Európában óriási jelentőséget tulajdonítanak a háztartási hulladékok gyűjtésének és feldolgozásának. Például Németországban tilos ugyanabba a szeméttartóba dobni a kartonpapírt és műanyagot. Minden hulladékfajta (kartonpapír, műanyag, üveg, színesfém, élelmiszermaradék) számára külön-külön konténereket rendszeresítenek. Ezt szelektív hulladékgyűjtésnek nevezik.

Ha például valaki a papírhulladék tárolására szolgáló tárolóba műanyagot dob, akkor addig nem szállítják el a szemetét, amíg nem tesz rendet a hulladék-szelektálás terén.



Remélhetőleg hamarosan Ukrajnában is bevezetik a szelektív hulladékgyűjtést. Manapság, sajnálatos módon, mindenütt szemét található, ahol pihenni vagy a természet szépségében kellene gyönyörködni.

Téves az a nézet, hogy a környezet tisztasága csak a hatóságoktól és a vállalatoktól függ. Te is felelős vagy környezeted állapotáért. Minden letört fa azt jelenti, hogy a levegőben nő azoknak a szennyezőanyagoknak a mennyisége, amelyeket a növénynek kellene megkötnie. Minden kitaposott pázsit, letépett virág, eldobott papírdarab a természet egyensúlyának megbontása. Ennek a következményei idővel katasztrofához vezethetnek.

Tudod-e, hogy azoknak a növényfajoknak a többsége, amelyek a kipusztulás szélére kerültek a Földön, azért jutottak ilyen helyzetbe, mert az emberek egyszerűen kitépték a példányaikat?



A természetet az védi, aki (válaszd ki a helyes választ és folytasd a felsorolást):

a) a gyűjtőhelyre viszi a papírhulladékot; b) szükségtelenül működteti az elektromos eszközöket; c) az erdőben hagyja a szemetet; d) értesíti a felnőtteket, ha kiömlött kőolajterméket lát valahol; e) nem megy haza az erdőből vadvirágokból összeállított csokor nélkül; f) elzárja a vízcsapot fogmosás közben;



Alkossatok 4–5 fős csoportokat és játsszátok el a *Környezetvédelmi nyomozók* című játékot.

Minden csoportnak le kell írnia, rajzolnia vagy fényképeznie a településén tapasztalt környezetszennyezési eseteket. Ilyen lehet az utak nagy gépkocsiforgalma vagy a folyóba szennyvizet ürítő vállalat, illegális személerakó a közeli erdőben. A legérdekesebb anyagokból állítsatok össze újságot vagy faliújságot.

Környezetre veszélyes csomagolóanyagok

Az üzletekben rengeteg árucikk látható színesebbnél színesebb csomagolásban. Azonban a csomagoló anyagoknak csak kis része veszélytelen a környezetre nézve. Ilyen a papírgöngyöleg, a többször használatos üvegpalackok, kartondobozok, hullámpapír. Ha a vásárlók az utóbbi, környezetbarát csomagoló anyagok mellett teszik le a voksukat, akkor a gyártók ezt mindenképpen figyelembe fogják venni.



89. ábra. Az ábrán látható áruk közül melyeknek van környezetbarát csomagolása?



Amikor műanyag csomagolású árut vásároltok, igyekezzetek a csomagolást többször használni. A 90. ábrán az *Ügyes kezek* című könyvből vett, saját készítésű dobozok képei láthatók. Ti is próbálkozzatok hasonló barkácsolással.

Műanyag pohár és cukortartó



Pedző és haletető



Kötény polietilén csomagoló anyagból

Virágváza és virágtartó



Sótartó



Kulcstartó

Cipőtisztító szivacs

90. ábra

A műanyag csomagoló anyagok többszöri felhasználása valós mértékben csökkenti a környezetszennyezést.

30. §. TERMÉSZETI CSAPÁSOK

- A természeti csapások előjelei •
Hová rejtőzködünk a zivatar előtt? •
Hogyan viselkedünk árvízkor?*

A világban gyakran vannak természeti csapások. Például 2005 elején India, Thaiföld és több más délkelet-ázsiai ország partvidékét katasztrofális cunami (szökőár) sújtotta. A tíz emelet magas hullámok földig romboltak több tengerpart melletti várost és népszerű üdülőhelyet.

Ez a szökőár több mint 300 ezer emberéletet követelt. Az áldozatok nagy száma azzal magyarázható, hogy a cunami nem jellemző erre a térségre, a helyi lakosság korábbról nem ismerte ezt a természeti jelenséget, ezért nem építettek a szökőárat előre jelző és a lakosságot figyelmeztető rendszert.



1. Nevezetek meg minél több természeti csapást (cunami, vulkánkitörés, ...)!
2. Csoportosítsátok ezeket a katasztrófákat a következő ismérvek alapján:

- Melyek fordulnak elő elsősorban nyáron, tavasszal, ősszel és télen, s melyek függetlenek az évszaktól?
- Melyek veszélyeztetik a hegyvidékek, sztyeppék, tengerpartok lakóit?

3. Melyek fordulnak elő Ukrajna területén?



A hírekben naponta hallható, olvasható rossz időjárásról, természeti csapásról. Keressetek néhány ilyen jelentést a lakóhelyetekkel kapcsolatban! Beszéljétek meg ezeket a barátaitokkal!

A természeti csapások előjelei

Tudtad-e, hogy az állatok megérik, ha időjárás-változás közeledik (91. ábra)? Ez nem véletlen, hiszen létük teljesen a természettől függ, ezért a környezet csekély változásaira is azonnal reagálnak. Fokozottabban érvényes ez a természeti csapásokra. Az állatok megérik ezek közeledtét és igyekeznek elmenekülni előlük.

A 2005-ös cunami idején Indiában az elefántok megmentették hajtóik életét, mert nem teljesítették az utasításukat, hanem a tengerpartról a hegyek irányába kezdtek menekülni.



A fecskék alacsonyan repülnek –
eső és szeles idő várható.



A varjak csapatokban repülnek és erősen
kárognak – elromlik az idő.



Ha a sirályok a vízben ülnek,
jó idő lesz, ha a parton járkálnak,
vihár közeleg.



Ha a békák a parton ugrálnak,
eső lesz, ha nem jönnek ki a vízből,
száraz marad az idő.



Ha a macska alvás közben mancsával
befedi az orrát, lehűlés jön.



Ha a macska a hátán fekvé alszik,
meleg lesz.

91. ábra. Egyes állatok időjárás-változást jelző viselkedése



1. Az állatok milyen viselkedése tanúskodik még időjárás-változásról?
2. Milyen növényeket ismertek, amelyek reagálnak az időjárás-változásra? Miként történik ez?

Félelmetes légköri jelenségek

A mi vidékünkön a természeti csapások közül leggyakrabban záporral és jégesővel kísért viharok és orkánok fordulnak elő. A meteorológusok ezeket már elég nagy pontossággal tudják előre jelezni. Ha azt halljátok a rádióból vagy a televízióból, hogy orkán erejű szél (25–30 m/sec) és zivatar várható, akkor jobb otthon maradni. Amint megerősödik a szél, csukd be az ablakokat, szellőzőablakokat, húzd ki az elektromos készülékek zsinórját a hálózathoz. Zivatar idején ne telefonálj, és ne engedd a csapból a vizet.

Ha az otthonodon kívül kerülsz zivatarba, akkor a helyzettől függően kell cselekedned. Ebben segítenek a 159. oldalon található blokkvázlat feladatai.



1. Képzeld el, hogy egy réten vagy. Hirtelen zivatar tört ki. Ekkor: a) futni kezdesz; b) magányosan álló fa alá állsz; c) gödröt, bemélyedést, vízmosást keresel és benne leguggolsz, hogy ne legyél a hely legmagasabb felszíni pontja.

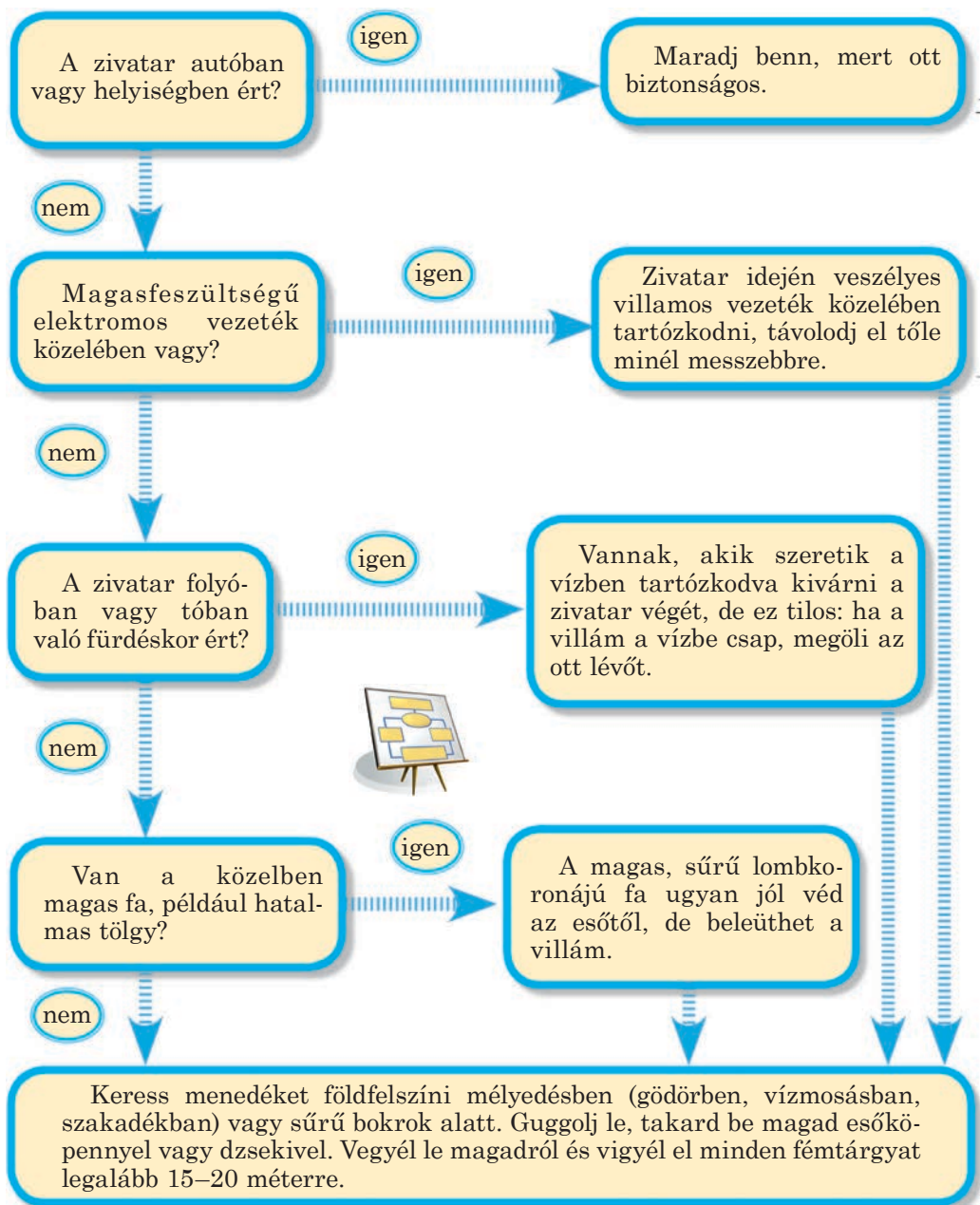
2. Nézd meg a 92. ábrát és mondd el, ki teszi ki magát komoly veszélynek zivatar idején: a) aki a folyóban húzza meg magát; b) aki az autóban ül; c) aki a magas fa alatt áll; d) aki a magasfeszültségű elektromos vezeték közelében van; e) aki a büfében van.



92. ábra



1. A blokkvázat segítségével oldd meg az előző oldalon található feladatot!
2. Állíts össze emlékeztetőt arról, hogyan kell viselkedni zivatar idején, és vedd össze azt a 174. oldalon olvashatóval!



***A villám rendszerint a felszín legmagasabb pontjába csap.
Zivatar idején tilos mobiltelefont használni!***

Viselkedés árvíz idején

A nagy esőzésektől és a hóolvadástól a folyók gyakran kilépnek a medrükből, megemelkedik a talajvíz szintje. Ennek következtében lakóházak kerülnek víz alá. A katasztrofális méretű árvizek áttörhetik a védőgátakat, elmoshatják az utakat, a víznek sokszor állatokat, sőt emberek esnek áldozatul. Ezért nagyon gyorsan kell cselekednie annak, aki elárasztott területre kerül.



A következő oldalon lévő blokkvázlat és a 174. oldalon olvasható emlékeztető segítségével gyakoroljátok, hogyan kell cselekedni az alább vázolt helyzetekben:

1. Misi otthon tartózkodott, amikor a rádió bementa, az árvíz előtéssel fenyegeti az utcájukat. Az ott lakókat a hatóságok felszólították, hogy a legszükségesebb holmikat magukhoz véve gyülekezzenek az iskolában. Mit kell tennie a fiúnak?
2. Zsófi a tóparton sétált. Hirtelen elkezdett zuhogni az eső, a víz gyorsan mindent elárasztott a közelben. A lány megijedt. Mit kell tennie legelőször? Hogyan kell cselekednie azután?
3. Nyáron Laci a bátyjával ménest jár őrizni. A lovakat leggyakrabban egy hegyi folyó völgyében legeltetik. Az apjuk gyakran mondogatja a fiúknak, hogy mit kell tenniük, ha éjszaka elered az eső. Mit tanácsol ilyenkor a fiainak?

Ha magas a vízszint, akkor mentőmellényt, mentőövet kell felvenni vagy valamit meg kell ragadni, ami segít a vízfelszínen maradni: felújható játékot, labdát, műanyaglavórt vagy -kádát.

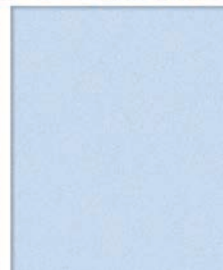
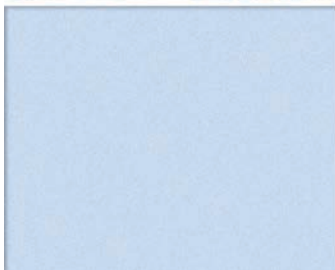
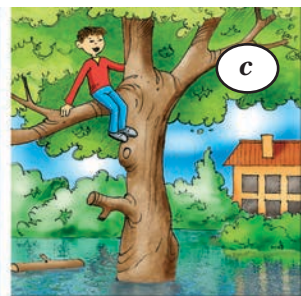
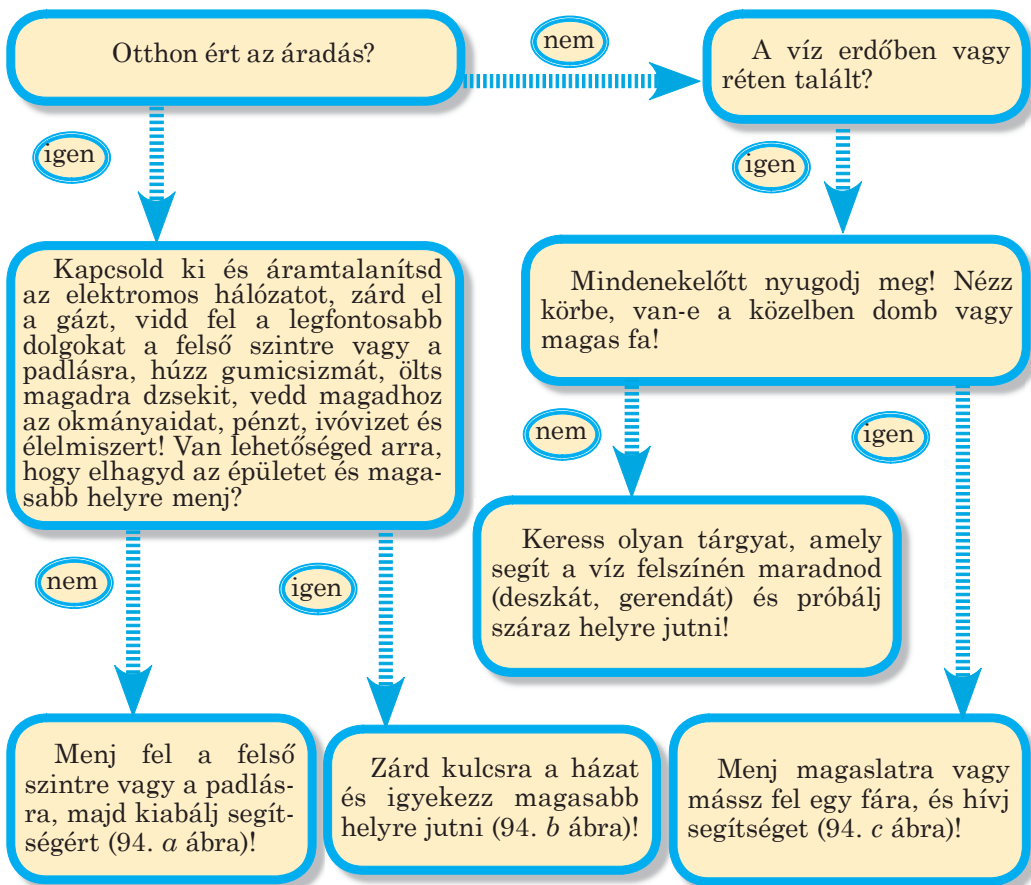


Üres pillepalackokból és ragasztószalagból mentőöv készíthető, ahogyan a 93. ábrán látható.



93. ábra

***Ha közeledik a víz,
azonnal keress menedéket valamilyen magaslaton!***



94. ábra

31. §. PIHENÉS A TERMÉSZETBEN

Biztonságos strand • Veszélytelen napozás és fürdés • Úszó alkalmatosságok • Első úszótanórák • Segítségnyújtás sérülés esetén

Vízparton

Vége a tanévnek, előtted a hosszú nyári szünidő. Folyópart, tópart, tengerpart – ideális helyek a nyaralásra, s az úszás az egyik leghasznosabb mozgásforma. Azonban egy pillanatra se feledd, hogy a vízparti nyaralás különleges körülményt igényel.

A nyári szünidő elején arra kell koncentrálnunk, hogyan jelezhetjük előre és kerülhetjük el a veszélyhelyzeteket vízpartokon, miként küzdhetjük le a pánikot, s nyújthatunk elsősegélyt azoknak, akik túlhevültek vagy leégték a napon, segíthetjük ki az erejük túlbecsülése folytán veszélyhelyzetbe kerülteket.

*Minden negyedik vízi baleset
16 év alatti fiút vagy lányt érint.*

Biztonságos strand

Mindenekelőtt biztonságos helyet kell találni az úszáshoz. Azonban nem minden víz vagy partszakasz felel meg ennek a követelménynek.

Nevezd meg a) a biztonságos és b) a veszélyes strand ismérveit:

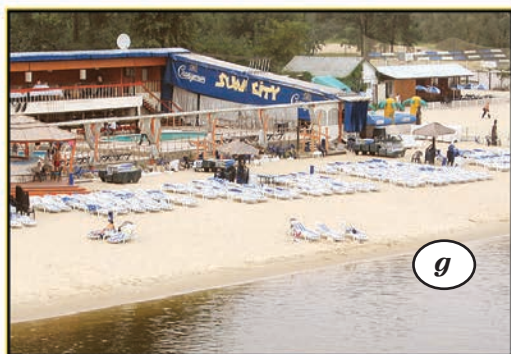


- 1) *Fürödni tilos!* tábla;
- 2) kiömlött kórolaj, üvegtörmelék, egyéb hulladék;
- 3) állattenyésztő telep, szarvasmarha-legeltetés;
- 4) tiszta part (homok, kavics);
- 5) fagyókerek a vízben;
- 6) mentőszolgálat, a fürdőzési terület határait jelző bóják;
- 7) betonlapokkal megerősített part;
- 8) híd, kikötő, más hidrotechnikai létesítmények;
- 9) meredek part, gyors sodrású víz;
- 10) iszapos vízfenék, nádas.



Nézd meg a 95. ábrát. Mely helyek nem megfelelőek a fürdőzéshez? Miért? A biztonságos és a veszélyes strand mely ismérveit tudod még megnevezni?

Ellenőrizd magad a 174. oldalon!



95. ábra

A napozás kedvelőinek figyelmébe

A lég- és napfürdőzés a testedzés legnépszerűbb formái. A bőr enyhe barnasága az őszi iskolakezdetkor arról tanúskodik, hogy jól nyaraltál. Napozni azonban óvatosan kell. Ezt ne feledd, amikor a tengerhez készülsz nyaralni. Van, aki már az első napon túl sokáig tartózkodik a napon, leég a bőre, s ezzel elrontja az egész nyaralását.

Az égési sérülések, a hőséguta és a napszúrás nem megy ritkaság-számba a nyaralók között, akik figyelmen kívül hagyják az orvosok tanácsát, amely szerint a legerősebb napsugárzás idején, azaz reggel 10 óra és délután 16 óra között nem ajánlatos strandolni, s a napon való tartózkodás idejét fokozatosan kell növelni, 5–10 perccel kezdve.

Az utóbbi években az orvosok mind gyakrabban figyelmeztetnek a napsugárzás veszélyeire, s azt ajánlják a napozás szerelmeseinek, hogy használjanak fényvédő krémeket és sprayket. Ezek egyfelől megóvnak az égéstől és egyenletessé teszik a barnulást (96. ábra). A fényvédő krémek és sprayk különböző védőfokozatokkal rendelkeznek. A nyaralás első napjaiban olyan fényvédő szereket használj, amelyek védőfokozata meghaladja a 20-at.

Ha nem sikerült elkerülni az égést, s a bőröd kivörösödik és fáj, a sérült helyeket kezeld a felületi égési sérülések gyógyítására szolgáló szerekekkel, és néhány napig óvd ezeket a testrészeidet a napsugárzástól. Erős égés esetén, amikor a vállak, a hát, a has és a karok felhólyagosodnak, orvoshoz kell fordulni. A hólyagokat szigorúan tilos kiszúrni.

Egy további elengedhetetlen kellék a strandon: a fejedő, sapka, panamakalap, baseballsapka, fejkendő. Ezek megóvnak a hőségutától és napszúrástól. Jegyezd meg: a fejet feltétlenül óvni kell a napsugárzástól!



96. ábra



Gyakoroljátok az elsősegélynyújtást hőség és napszúrás esetére. Ha valaki gyengeséget érez, aluszékonnyá válik, fáj a feje, szomjas, rosszul van, akkor a 97. ábrán látható módon nyújts számára elsősegélyt:

- vidd a sérültet árnyékba;
- gombold ki a ruhája gallérját, vedd le a lábbelijét;
- permetezz az arcára és a fejére hideg vizet vagy tegyél a fejére hideg borogatást;
- legyezd törülközővel vagy újsággal;
- itasd meg ásványvízzel;
- hívj orvost!



97. ábra

A fürdőzés négy „túl veszélyes” tényezője

A Nemzetközi Vöröskereszt négy veszélyeztető tényező figyelembevételét tanácsolja azoknak, akik fürdőzésre készülnek. Veszélyes fürödni, amikor:

- túl fáradt vagy;
- túl messze vagy a társaidtól vagy a parttól;
- túl hideg az idő;
- túl vagy hevülve.



1. Miért veszélyes a jelzőbójákon túl úszni?
2. Miért veszélyes a víz alatti kő, szikla?
3. Miért veszélyesek a vízben a tréfának szánt játékok, amikor valaki ok nélkül kiabál segítségért vagy a víz alatt a társa alá úszik és megragadja a lábát?

Ha a gyerekek nem tudnak tökéletesen úszni, akkor fürdőzéskor felfújható úszóövet, gumimatracot vagy autógumi belsőt használnak. Azonban ez nem biztonságos, mivel a szél, a víz sodrása, a hullámozás a matracot a parttól távoli nyílt vízre sodorhatja és ott felboríthatja (98. ábra).



98. ábra. Miért vannak veszélyben ezek a gyerekek?

Soha ne fürödj felnőtt felügyelete nélkül!

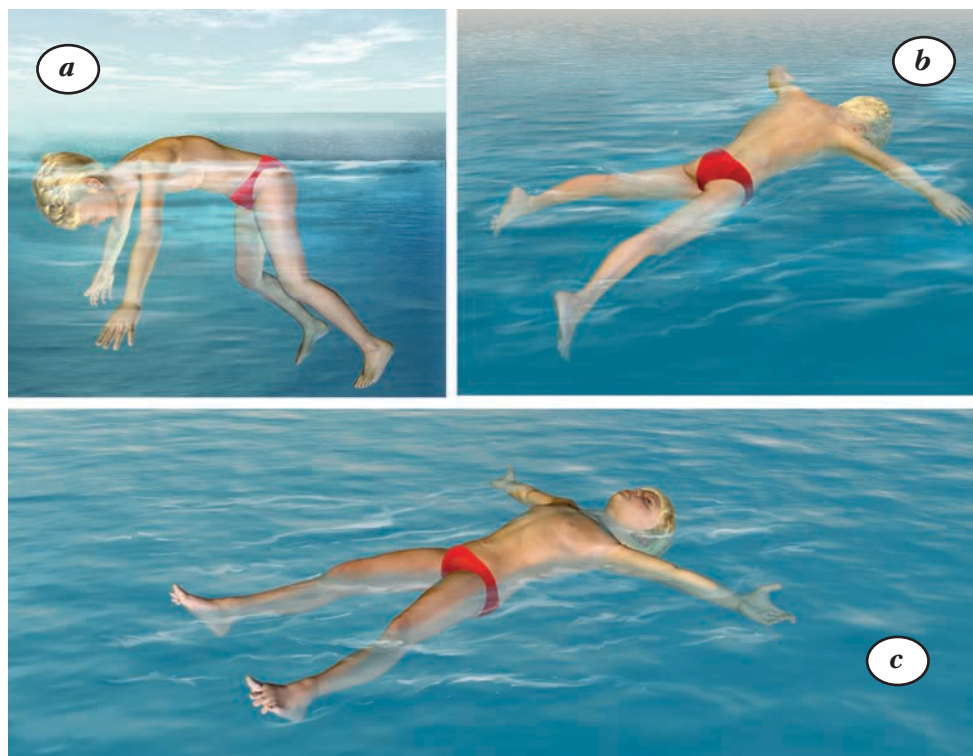
Az úszástanulás kezdete

Amikor valakit úszni tanítanak, akkor legelőször azt gyakoroltatják vele, hogyan tud fennmaradni és nyugodtan lebegni a vízben.

Legegyszerűbb „medúza” pózban lebegni a vízben (99. *a* ábra). Ezt azok is képesek megtenni, akik nem tudnak úszni. Vegyél nem túl mélyen levegőt a tüdődbe (nem a hasadba, ez fontos) és tartsd vissza a lélegzeted. Feküdj a vízre, lazítsd el a kezed és lábad. Először a tested kezd süllyedni, de néhány másodperc múlva ismét a felszínre emelkedik.

Ezután próbáld meg a „csillag” testhelyzetet (99. *b* ábra). A vízre feküdvé szívd tele a tüdőd levegővel, tárd szét a kezed és lábad, hogy a tested csillagra emlékeztessen. Ettől megnövekszik a tested úszóképessége, könnyebb lesz fennmaradnod a vízfelszínen.

Végül tanulj meg a hátadon fekve fennmaradni a vízben. Ehhez vegyél levegőt a tüdődbe, tárd szét a kezed, s feküdj a vízre úgy, hogy a füled is a vízben legyen (99. *c* ábra). Ne ijedj meg, ha a tested elkezdi süllyedni. Ezt a testhelyzetet gyakorolni kell. Csak akkor maradsz fenn a vízen, ha teljesen ellazulsz és szabadon lélegzel.



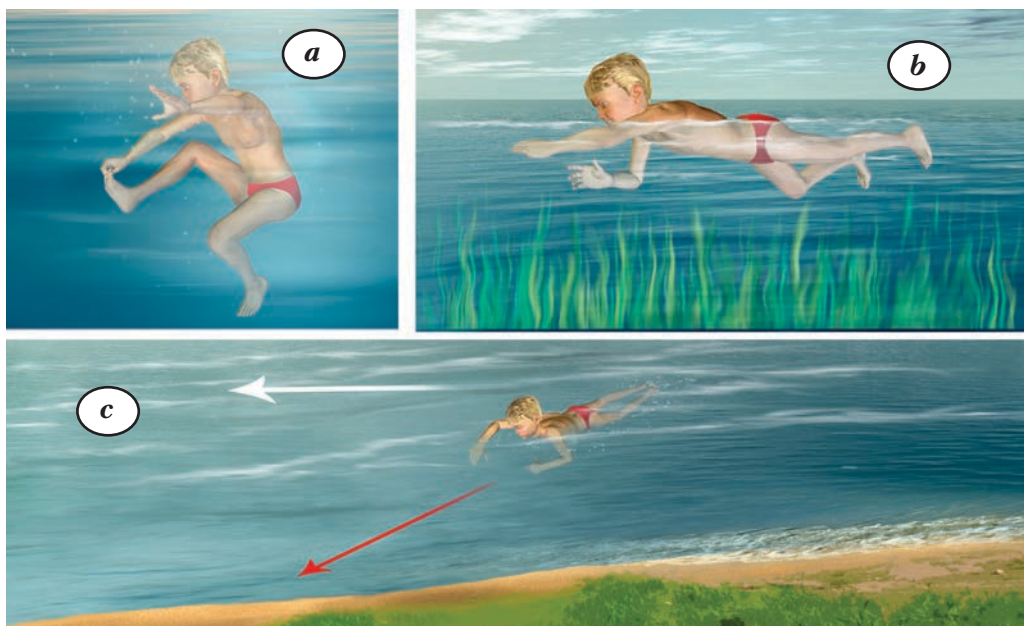
99. ábra

Veszélyhelyzetek a vízben

A vízben előfordulnak olyan helyzetek, amelyeket még a tapasztalt úszók is nehezen tudnak kezelni. Különösen veszélyes a görcsös állapot. Ha a láb rándul görcsbe, akkor néhány másodpercre a fejet a vízbe kell meríteni, a lábat ki kell nyújtani és a lábfejet a nagylábujjnál fogva erősen a test felé kell rántani kézzel (100. *a* ábra).

Azokban a vizekben, ahol sok növény található, a felszínen kell úszni, és nem szabad hirtelen mozdulatokat tenni (100. *b* ábra). Ha a lábak vagy a kezek a növényzetbe gabalyodnak, akkor „medúza” alakzatot kell felvenni, és ki kell szabadítani a végtagokat.

Ha magával ragad a víz sodrása vagy az örvénylés, nem szabad kapálózni. A folyás vagy sodrás irányában kell úszni, fokozatosan, kis szögben közeledve a parthoz (100. *c* ábra).



100. ábra

Segítségnyújtás a fulladozónak

Nem csak a kezdő úszókat fenyegeti a vízbe fulladás veszélye. Ilyen helyzetben a pánik a legnagyobb ellenség. Ha te kerültél bele, gondoldj arra, hogy félni már késő, azonnal cselekedned kell. Kiabálj segítségért!

Ne igyekezz a vízfelszín fölé emelni a fejed és a kezéd. Jegyezd meg, hogy a tested súlya a vízben sokkal kisebb, mint a levegőben.

Ne félj a vízbe meríteni a fejed, mivel ez olyan póterőt biztosíthat, ami kiemelhet a vízből. Figyeld meg a hivatásos úszókat: úgy úsznak, hogy fejük a vízben van, s csak egy pillanatra fordítják oldalra, hogy levegőt vegyenek. A púpos teve nem tekinthető jó úszónak, ám amikor vízben kell átkelnie, az oldalára fekszik, hogy a púpjai is a vízbe merüljenek, mert ettől könnyebbé válik a felszínen való maradása.

Ha tanúja vagy annak, hogy valaki a vízben fuldoklik, igyekezz segíteni rajta. Nyújts neki kezet (de csak akkor, ha sekély vízben állsz vagy valaki erősen fog), dobj neki gumimatracot vagy felfújható játékot, mentőövet, és értesítsd a vízimentőket, vagy hívd segítségül felnőtteket.

ÖSSZEGEZŐ FELADATOK AZ 5. RÉSZ 3. FEJEZETÉHEZ



Ismételd meg a tanultakat, teljesítve az alábbi feladatokat.

Jegyezd be a füzetedbe azokat az okokat, amelyekből kifolyólag:

- el kell takarítanunk magunk után a szemetet a természetben;
- tartózkodnunk kell a tavaszi virágok – gyöngyvirág, hóvirág, tőzike – gyűjtésétől;
- árvíz vagy földcsuszamlás általi veszélyeztetés miatt el kell hagynod az otthonodat, s csak a legszükségesebb holmikat viheted magaddal.

Jegyezd be a füzetedbe azokat az okokat, amelyekből kifolyólag jobb:

- otthon maradnod, ha vihart és zivatart jeleznek;
- ha nem úszol, amikor túl fáradt vagy, túl messze vagy a társaidtól, túl messze vagy a parttól, fázol vagy fel vagy hevülve.

Jegyezd be a füzetedbe azokat az okokat, amelyekből kifolyólag tilos:

- vízbe menni olyan helyen, ahol *Fürödni tilos!* tábla van;
- víz alá merülni olyan helyen, ahol a vízben gyökerek, kövek vannak;
- fürödni, amikor viharjelzés van érvényben.

A FELADATOK MEGOLDÁSAI

4. §.

25 – 26. old. Keresztteszt
(1 – 4 – 2 – 7 – 8)

8. §.

46. old. Keresztteszt
(1 – 5 – 2 – 8 – 3 – 10 – 12)

26. §.

137 – 138. old. Keresztteszt
(1 – 5 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

27. §.

141 – 142. old. Keresztteszt
(1 – 7 – 2 – 9 – 3 – 11 – 4 – 13 – 14)

29. §.

152 – 153. old. Keresztteszt
(1 – 4 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

VISELKEDÉSI SZABÁLYOK VESZÉLYHELYZETEK ESETÉRE

1. §.

Emlékeztető rosszullét esetére

Ha reggel, ébredés után gyengeséget érzel, fáj a fejed, a torkod vagy a hasad, szólj a szüleidnek.

Ha az iskolában lettél rosszul, akkor fordulj az egészségügyi nővérhez vagy szólj a tanárodnak.

Ha az utcán tartózkodva éles fájdalmat érzel vagy szédülsz, kérj segítséget az ott lévő emberektől, járókelőktől.

2. §.

Emlékeztető veszélyhelyzet esetére

Mérd fel a helyzet veszélyességi fokát. Ha veszélyben forog az életed, nincs idő gondolkodásra, azonnal cselekednek kell.

Ha nincs veszélyben az életed, először higgadj le.

Ha egyedül is képes vagy úrrá lenni a kialakult helyzeten, tervezd meg, mit fogsz tenni és hajtsd végre, amit elgondoltál.

Ha segítségre van szükséged, fordulj a mentőszolgálatokhoz, rokonokhoz, családtagokhoz, szomszédokhoz, járókelőkhöz.

Ha a segítség várat magára, akkor se veszítsd el a reményt, a helyzet már a következő pillanatba jobbra fordulhat.

3. §.

A többsávós úttesten való átkelés szabályai

Ha az úttesten van gyalogátkelőhely, menj azon.

Ha az úttesten nincs gyalogátkelőhely, akkor kereszteződésben kelj át rajta.

Gyalogátkelőhely és kereszteződés nélküli úttesten csak végső esetben szabad átmenni és az útvonalhoz viszonyítva kizárólag 90 fokos szögben.

Az átkeléshez olyan helyet kell választani, ahonnan mindkét irány jól belátható legalább 150–200 méterre.

Mielőtt elindulnál, nézz balra és győződj meg róla, hogy a járművek minden sávban biztonságos távolságra vannak tőled.

Állj meg a középvezetőn, és légy nagyon óvatos.

Nézz jobbra és győződj meg arról, hogy a járművek minden sávban biztonságos távolságra vannak tőled.

4. §.

A megállóhelyen való viselkedés szabályai

A megállóhely mellett veszélyes az úton való átkelés, különösen ha keskeny az úttest, s úgy tűnik, hogy a túloldali járda nagyon közel van.

Tilos mind hátulról, mind előlről megkerülni a megállóhelyen álló járművet. Meg kell várni, amíg továbbmegy.

A megállóhelyen tilos a járdaszélen állni, különösen télen és amikor sok ember tartózkodik ott.

5. §.

A metróban való biztonságos viselkedés szabályai

Ne menj túl a peron és a mozgólépcső határoló vonalán.

A peronon tilos mozgásos játékokat játszani.

Ha a szerelvényben füstszagot érzel, azonnal értesítsd a metróvonat vezetőjét.

Ha veszélyhelyzet alakul ki, akkor pontosan be kell tartani a metró-szerelvény vezetőjének vagy az állomás ügyeletesének utasításait.

15. §.

Az uszodában való viselkedés szabályai

Ha uszodába mégy, vigyél magaddal szappant, törülközőt, fürdőnadrágot vagy fürdőruhát, gumisapkát, gumipapucsot.

Mielőtt bemennél a medencébe, szappanozd be magad és zuhanyozz le, majd menj végére.

Ne úszkálj a medencében gumisapka nélkül.

25. §.

Kisebb tűz oltása

A kisebb tüzek egy kancsó vagy vödör vízzel, homok- vagy földszórással, pléddel való letakarással is beolthatók.

Kigyulladt elektromos készülék oltása előtt ki kell húzni a tápszinórt a konnektorból vagy az elosztószekrényben le kell kapcsolni a lakást a villamos hálózatról.

Ha az égés nem szűnt meg, akkor vízzel locsolva, pléddel vagy kabáttal lefedve kell eloltani a tüzet.

26. §.

Ha egyedül vagy otthon

Soha ne nyiss ajtót ismeretlen embernek, még akkor sem, ha a közműszolgáltatók munkatársaként vagy rendőrként mutatkozik be.

A lakáskulcsot mindig magaddal kell vinni a ruhádban elrejtve, vagy olyan szomszédoknál kell hagyni, akikben megbíznak a szüleid.

Senki előtt nem szabad említést tenni arról, hogy otthon értékes tárgyaitok vannak.

A biztonságos internethasználat szabályai

Soha senkinek ne add meg a szüleid engedélye nélkül a lakcímeteket, telefonszámotokat, szüleid munkahelyi címét, a telefonszámukat, iskolád telefonszámát vagy címét.

Soha ne egyezz bele a szüleid engedélye nélkül találkozóra olyan emberrel, akivel az interneten ismerkedtél meg. Az ilyen találkozónak közterületen, a szüleid jelenlétében kell történnie.

Soha ne küldj senkinek fényképet vagy egyéb információt magadról a szüleid engedélye nélkül.

Soha ne add meg senkinek, még a legjobb barátainak sem – kivéve a szüleidet – a jelszavaidat.

Ne tegyél semmilyen törvényellenes dolgot az interneten, ne okozz kárt a többi felhasználónak, ne zavarod őket.

27. §.

A biztonságos utcai viselkedés szabályai

Tartsd be az öt „NEM” szabályát: ne elegyedj beszédbe ismeretlenekkel, ne ülj be ismeretlen autójába, ne fogadj el semmit ismeretlentől, ne térj le a megszokott útvonaladról iskolából hazafelé menet, ne menj az utcára sötétedés után.

Az utcán nyugodtan, magabiztosan kell viselkedni.

Ha későn térsz haza, kerül a sötét kapualjakat, beépítetlen telkeket, sűrű bozótokat. Várjanak a szüleid vagy ismerős felnőttek, és kísérjenek haza.

Ne vigyél magaddal otthonról értékes tárgyakat.

Ha későre jár, egyedül ne menj messzire a lakásotoktól.

28. §.

A tömegben való biztonságos viselkedés szabályai

Ha olyan helyre mégy, ahol sok ember van, öltözz ennek megfelelően.

Koncertre, kiállításra, sporteseményre érdemes korábban érkezni.

Ülj a kijárat közelébe.

A rendezvény befejeződése után várd meg, amíg az emberek kimennek.

Tömegben a többiekkel együtt kell mozogni, távol kell maradni faltól, ajtótól, oszloptól mert hozzányomhatnak.

Ha leestél, próbálj talpra állni, és ha nem sikerül, akkor húzd össze magad, a fejedet takard be a kezeiddel.

Ne járj nagygyűlésekre, tüntetésekre. A gyerekek számára az ilyen rendezvények veszélyesek lehetnek.

30. §.

A biztonságos viselkedés szabályai zivatar idején

Ha a zivatar otthon ér, zárd be az ablakokat, húzd ki a konnektorból az elektromos készülékek tápzsínóráját, ne menj ki a házból, ne nyisd ki a vízcsapot és ne használd a telefont.

Ha a zivatar utcán ér, akkor igyekezz minél gyorsabban behúzódni valamilyen épületbe.

Ha a zivatar nyílt terepen ér, guggolj le vízmosásban, gödörben vagy bokor alá. Ne használd a mobiltelefonod.

Ne húzódj a zivatar előtt magányosan álló fa vagy magasfeszültségű elektromos vezeték alá, ne menj folyóba.

Rakd le a fémtárgyaidat magadtól 15–20 méter távolságban.

Ha a zivatar autóban ülve ért, maradj ott.

Árvizes területen betartandó szabályok

Ha az árvíz otthon ért, akkor kapcsolj le az elektromos áramot, zárd el a gázt, vidd fel a legszükségesebb dolgokat a felsőbb szintre vagy a padlásra, húzz gumicsizmát, vegyél fel dzsekit, vegyél magadhoz ivóvizet és élelmet.

Ha nem tudod elhagyni az épületet, hogy a gyülekezési helyre vagy magaslati pontra menj, menj a fel a felsőbb szintre vagy a padlásra és kiabálj segítségért.

Ha a víz erdőben vagy mezőn ért, keress olyan tárgyat, amely segít abban, hogy a víz felszínén maradhass, keress magaslati helyet vagy mássz fára és kiabálj segítségért.

31. §.

Veszélyes fürdőzni ott, ahol:

Fürödni tilos! figyelmeztető tábla van kitéve.

A folyópart szakadékos vagy szemetes.

A parthoz közel nádas vagy más növényvel benőtt hely vagy hidrotechnikai létesítmény található.

A vízben fagyókerek vannak vagy a víz fölé nagy fák hajolnak.

A biztonságos fürdőzés szabályai

Tilos fürdőzni, amikor túl fáradt vagy, túl messze vagy a társaidtól vagy a parttól, amikor fázol vagy fel vagy hevülve.

Ne fürödj 20 percnél tovább egy-egy alkalommal.

Tilos a bójákkal jelzett területen túl úszni.

Tilos víz alatti kőről alámerülni, fejest ugrani.

EGÉSZSÉGET ERŐSÍTŐ SZOKÁSOK

7–10. §.

Tanulási képesség és a tudás felhasználása:

- a tanulás iránti érdeklődés felkeltése és fenntartása;
- a tanár előadásának figyelmes és tevékeny hallgatása;
- a memóriafejlesztés módszereinek hatékony alkalmazása az emlékezetbe véséshez;
- a dolgozatírás előtti feszültség csökkentése (sikerorientáltság, pozitív gondolkodás);
- hatékony időbeosztás;
- a kimerülés és a stressz megelőzése.

11–12. §.

Önbecsülés és mások tisztelete

- önmagunk egyediségének tisztelete, önmagunk szeretetre, tiszteletre, jólétre méltónak tartása;
- az emberek közötti különbségek tisztelete;
- az emberi méltóságot és az emberi jogokat sértő előítélet és diszkrimináció felismerése.

13. §.

A saját érzések megértésének és helyes módon történő kifejezésének képessége:

- a saját érzések megértése és figyelembe vétele;
- a saját érzések másokat nem sértő módon történő kifejezése;
- együttérezni valakivel azt jelenti, hogy a másik ember helyébe képzeljük magunkat, átéljük az érzéseit, gondolatait;
- együttérzésünk kifejezésének képessége, segítségnyújtás.

18. §.

A társadalmi együttélés normáinak és szabályainak betartása:

- a társadalomban érvényes szabályok ismerete és betartása az iskolákban és más közösségi helyeken;
- törvénytisztelő állampolgárnak lenni, ismerni és betartani az állam törvényeit, az emberi és a gyermeki jogokat;
- a társadalomban érvényes erkölcsi normák és szabályok tisztelete.

19–22. §.

A hatékony kommunikáció készsége:

- a bizonytalankodás leküzdése;
- aktív hallgatás és rákérdezés arra, amit nem értünk;
- gondolataink világos és érthető közlése;
- a kommunikáció verbális módszereinek ismerete és helyes alkalmazása (hangsúlyozás, hanghordozás, mimika, gesztikuláció, testtartás, külső megjelenés);
- jóindulatúnak, őszintének, nyitottnak, egyúttal tapintatosnak, jó modorúnak lenni.

20. §.

Saját jogaink melletti kiállás, mások jogainak tisztelete

- saját szavaink és cselekedeteink saját magunkat és másokat érintő következményeinek felmérése, előrejelzése;
- megállapodni valamiben minden fél érdekeinek figyelembevételével szabad;
- a saját nézeteink melletti kiállás során tiszteletben kell tartani mások nézeteit;
- udvariasan kell visszautasítani azt, ami nem felel meg nekünk, és határozott nemet kell mondani arra, ami veszélyes lehet számunkra.

SZAKKIFEJEZÉSEK KISSZÓTÁRA

- Biztonság* – olyan környezeti állapot, amelyben semmi nem fenyegeti az ember jólétét, egészségét, életét.
- Biztonsági sziget* – a gyalogosok megállására, a járművek elhaladásának kivárására szolgáló hely az úttesten.
- Diszkrimináció* – a jogok bármilyen korlátozása vagy megvonása faji, nemzetiségi, nemi, vallási hovatartozás vagy más ismérvek alapján.
- Éghetetlen anyagok* – anyagok, amelyek semmilyen feltételek között sem égnek.
- Éghető anyagok* – anyagok, amelyeknek akkor is folytatódik az égése, ha eltűnik a hőforrás, ami azt táplálja.
- Együttérzés* – az ember azon képessége, hogy mások helyébe tudja képzelni magát, megérti és átéli mások érzéseit.
- Élettevékenység* – az ember saját életfeltételeinek és fejlődésének céljából kifejtett tevékenysége.
- Érzelme* – valamilyen esemény hatására létrejövő pillanatnyi lelki reakció.
- Érzés* – az ember önmagával, másokkal vagy eseményekkel kapcsolatos élményeinek összessége.
- Immunitás* – a szervezet fertőzésekkel szembeni ellenállóképessége.
- Járműfolyam* – az egy irányban közlekedő járművek összessége.
- Kommunikáció* – az emberek egymás közötti gondolatcsereje, gondolatközlése.
- Középvonal* – az ellenkező irányban haladó forgalmat elválasztó útfelfestés.
- Nehezen égő anyagok* – anyagok, amelyeknek megszűnik az égése, ha eltűnik a hőforrás, ami azt táplálja.
- Nem verbális kommunikáció* – érzések, gondolatok gesztusokkal való kifejezése.
- Stressz* – a szervezet túlfeszített vagy kimerültségi állapota, amely a közérzet és az egészség romlásával jár.
- Testedzés* – a szervezet ellenállóképességének fokozása a kedvezőtlen környezeti feltételekkel szemben.
- Tolerancia* – türelmes viszonyulás az emberek közötti (nemzetiségi, faji, vallási) különbözőségekhez.
- Többsávós út* – több mint két sávval rendelkező út.
- Verbális kommunikáció* – szavakban történő gondolatközlés.
- Veszély* – olyan környezeti állapot, amelyben valós veszély fenyegeti az ember életét, egészségét, jólétét.

TARTALOM

Hogyan használjuk a tankönyvet?	3
1. rész. Az ember egészsége	
1. fejezet. Az ember élete és egészsége	
1. §. Az egészséges életmód alapelvei	8
2. §. A biztonságos élettevékenység alapelvei.....	13
Az 1. rész 1. fejezetének összefoglalása	18
2. fejezet. Közlekedésbiztonság	
3. §. Amikor gyalogosan közlekedsz	20
4. §. A megállóhely mint fokozottan veszélyes övezet	25
5. §. Tömegközlekedési eszköz utasa vagy.....	29
6. §. A tömegközlekedési eszközök biztonsági eszközei.....	35
Az 1. rész 2. fejezetének összefoglalása	39
2. rész. A pszichikai és a lelki egészség	
1. fejezet. Tanulási képesség	
7. §. Mindenki van tehetség	41
8. §. Az idő beosztása	44
9. §. Házi feladat.....	47
10. §. Hogyan lehetsz kitűnő tanuló?	50
Összegző feladat a 2. rész 1. fejezetéhez	55
2. fejezet. Becsüld önmagadat és másokat	
11. §. Különleges vagy.....	57
12. §. Mindannyian különlegesek vagyunk	61
13. §. Érzések és együttérzés.....	66
A 2. rész 2. fejezetének összefoglalása	71
3. rész. A testi egészség	
14. §. Mozogj, ha egészséges akarsz lenni.....	73

15. §. Edzd magad, ha egészséges akarsz lenni!.....	79
16. §. Pihenj, ha egészséges akarsz lenni.....	84
17. §. Az „iskolabetegségek” megelőzése.....	90
A 3. rész összefoglalása	97

4. rész. Szociális jólét

18. §. Az emberi kapcsolatok szabályai.....	99
19. §. Az emberek közötti megértést elősegítő tényezők	103
20. §. A magabiztos viselkedés	109
21. §. A felnőttekkel való kommunikáció	113
22. §. Kommunikáció a kortársakkal.....	116
23. §. Társadalmilag veszélyes fertőző betegségek	119
A 4. rész összefoglalása	125

5. rész. Veszélyhelyzetek otthon és a környezetben

1. fejezet. Tűzveszély

24. §. Tűzháromszög	127
25. §. Tűzriadó	131
Összegezés az 5. rész 1. fejezetéhez.....	135

2. fejezet. Önálló döntési helyzetben

26. §. Amikor egyedül vagy otthon.....	137
27. §. Amikor egyedül vagy az utcán	140
28. §. Amikor veszélyes helyen tartózkodsz.....	145
Összegező feladatok az 5. rész 2. fejezetéhez.....	149

3. fejezet. A természetben

29. §. A Föld a mi közös otthonunk	151
30. §. Természeti csapások.....	156
31. §. Pihenés a természetben.....	162
Összegező feladatok az 5. rész 3. fejezetéhez	169
<i>A feladatok megoldásai.....</i>	170
<i>Viselkedési szabályok veszélyhelyzetek esetére</i>	171
<i>Egészséget erősítő szokások.....</i>	175
<i>Szakkifejezések kiegészítője.....</i>	177

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 угорською мовою

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Переклад з української мови

Перекладач *Саболч Адальбертович Варга*

Угорською мовою

Зав. редакцією *А. Варга*

Редактор *Б. Ковач*

Художнє оформлення *С. Шпак*

Коректор *Г. Турканич*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 14,58. Обл.-вид. арк. 14,1.

Папір офсетний. Тираж 2318. Зам. № 1280.

Державне підприємство

„Всеукраїнське спеціалізоване видавництво „Світ”

79008 м. Львів, вул. Галицька, 21

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4826 від 31.12.2014

www.svit.gov.ua

e-mail: office@svit.gov.ua

Друк ТОВ «РІК-У»

88000, м. Ужгород,

вул. Гагаріна, 36

УДК 51.204я721

О-88

Авторський колектив:

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

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.

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

(наказ Міністерства освіти і науки України від 10.01.2018 № 22)

Основи здоров'я. 5 клас : підруч. для закл. заг. серед.
О-88 осв. з навч. угорською мовою / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко ; пер. С. А. Варга. – Львів :
Світ, 2018. – 180 с.

ISBN 978-966-914-114-9

Підручник „Основи здоров'я” створено відповідно до програми з основ здоров'я для учнів 5-го класу закладів загальної середньої освіти. Він у повному обсязі реалізує наскрізну лінію „Здоров'я і безпека”.

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів.

Питання екологічної безпеки і сталого розвитку розглядаються у розділі „Безпека у побуті і навколишньому середовищі”, питання громадянської відповідальності – у розділі „Соціальне благополуччя”, а питання підприємливості – через формування психосоціальних компетентностей у всіх розділах підручника. Питання фінансової грамотності представлено окремими прикладами.

Підручник орієнтовано на використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних методів.

УДК 51.204я721

© Воронцова Т. В., текст, макет, малюнки, 2018

© ТОВ Видавництво „Алатон”, текст, дизайн, малюнки, 2018

© Варга С. А., переклад угорською мовою, 2018

ISBN 978-966-914-114-9 (угор.)

ISBN 978-966-2663-58-7 (укр.)

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 угорською мовою

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Переклад з української мови

Перекладач *Саболч Адальбертович Варга*

Угорською мовою

Зав. редакцією *А. Варга*

Редактор *Б. Ковач*

Художнє оформлення *С. Шпак*

Коректор *Г. Турканич*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 14,58. Обл.-вид. арк. 14,1.

Папір офсетний. Додатковий тираж 12. Зам. № 1280/1.

Державне підприємство

„Всеукраїнське спеціалізоване видавництво „Світ”

79008 м. Львів, вул. Галицька, 21

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4826 від 31.12.2014

www.svit.gov.ua

e-mail: office@svit.gov.ua

Друк ТОВ «РІК-У»

88000, м. Ужгород,

вул. Гагаріна, 36