

2020

3

Felfedezem a világot

II. rész

FELFEDEZEM A VILÁGOT

3. osztály II. rész



Ukrajna hegy- és vízrajzi térképe





Ukrajna állami himnusza

Ще не вмерла України і слава, і воля,
Ще нам, браття молодії, усміхнеться доля.
Згинуть наші воріженьки, як роса на сонці.
Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці.

Refrén:

Душу й тіло ми положим за нашу свободу,
І покажем, що ми, браття, козацького роду.

Szöveg: *Pavlo Csubinszkij*
Zene: *Mihajlo Verbickij*

Ukrajna adminisztrációs térképe



FELFEDEZEM A VILÁGOT

Tankönyv
a magyar oktatási nyelvű általános
középfokú tanintézetek 3. osztálya számára
(két részben)

II. rész

Ajánlotta Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma



Львів
Видавництво „Світ”
2020

УДК 57.081.1(075.2)

Я11

Перекладено за виданням:

Я досліджую світ : підруч. для 3-го кл. закл. заг. серед. освіти (у 2-х ч.) : ч. 2 /
Тетяна Гільберг, Світлана Тарнавська, Лариса Грубіян, Ніна Павич. — Київ :
Гене́за, 2020

Авторський колектив:

Тетяна Гільберг, Світлана Тарнавська, Лариса Грубіян, Ніна Павич

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

(наказ Міністерства освіти і науки України від 21.02.2020 № 271)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

A tankönyv O. J. Szavcsenko által az általános közép fokú oktatási tanintézetek
3–4. osztálya számára összeállított általános
oktatási programtervezet alapján készült.

EGYEZMÉNYES JELEK



elmondjuk,
megbeszéljük
párban és
csoportosan,
megkérdezzük a
barátainktól,
felnőttektől



gondolkodunk,
megoldjuk a
problémát



megfigyelünk,
elvégezzük a
gyakorlati feladatot,
kísérletet, kutatást,
tervezetet;
modellezünk



elvégezzük az alkotói
feladatot



együttműködünk,
elvégezzük írásban is



alkotunk, utazunk a
technológiák
labirintusában



ellenőrizzük
magunkat



több ismeretet
szerzünk

Я11 Я досліджую світ : підруч. для 3 кл. з навч. угор. мов.
закл. заг. серед. осв. (у 2-х ч.) : ч. 2 / Т. Гільберг,
С. Тарнавська, Л. Грубіян, Н. Павич ; пер. Ж. Кун. —
Львів : Світ, 2020. — 160 с. : іл.

ISBN 978-966-914-262-7

ISBN 978-966-914-264-1 (Ч. 2)

УДК 57.081.1(075.2)

ISBN 978-966-914-262-7

ISBN 978-966-914-264-1 (Ч. 2) (угор.)

ISBN 978-966-11-1081-5

ISBN 978-966-11-1083-9 (Ч. 2) (укр.)

© Гільберг Тетяна, Тарнавська
Світлана, Грубіян Лариса,
Павич Ніна, 2020

© Видавництво «Гене́за»,
оригінал-макет, 2020

© Кун Жужанна, переклад
угорською мовою, 2020

3

Az EMBER és EGÉSZSÉGE



AZ EMBERI SZERVEZET

HOGYAN ÉPÜL FEL A TESTÜNK



Nevezd meg az élő természet részeit! Mit nevezünk élő szervezetnek? Miben különböznek az élő szervezetek az élettelen természet tárgyaitól? Mit tudtok az emberi test felépítéséről?

Az ember is, mint minden élő szervezet megszületik, táplálkozik, lélegzik, mozog, növekedik, szaporodik. A növények többsége egész léte folyamán növekszik, az állatok és az ember viszont csak meghatározott ideig. Az élő szervezetek mindenütt megtalálhatóak – a folyókban, tavakban és tengerekben, a talajban és a levegőben is.



Bizonyítsátok, hogy az ember is az élő természet része! Milyen képességeinek köszönhetően tudott megalkotni egy ilyen tökéletes modern világot?



Olvassátok el a szólásokat, és magyarázzátok meg jelentésüket!

- A halaknak a vízre, a madaraknak a levegőre, az embernek az egész földre van szüksége.
- A tudás fa, a munka a termés rajta.



Az emberi testnek **külső** és **belső** szerkezeti felépítését különböztetjük meg.

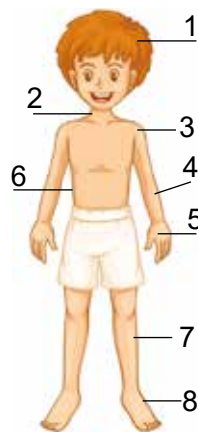
Az emberi szervezet egyedi „gépezet”, a természet legtökéletesebb teremtménye.



A rajz segítségével nevezd meg az emberi test részeit! Az emberi test külső vagy belső szerkezeti felépítéséhez sorolhatók az emberi test részei?



A tudósok mely találmányai segítettek abban, hogy meglássuk az ember belső szerveit?



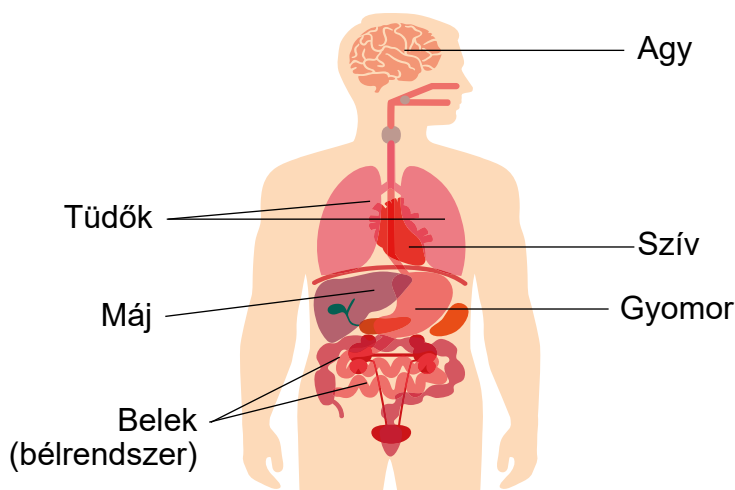
Sok évvel ezelőtt a belső szerveket csak sebészeti beavatkozások alkalmával vagy röntgenfelvételeken keresztül lehetett megfigyelni. A mai korszerű orvostudomány a mágneses rezonanciásképalkotást (MRI) alkalmazza.

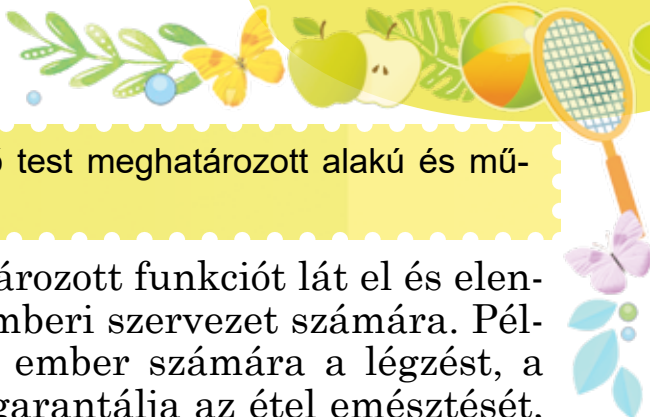


Az emberi testet sok alkotóelem – szervrészek képezik, melyek szoros kapcsolatban vannak egymással. Például a szív, a tüdők, a gyomor.



Figyeljétek meg az emberi szerv térképét! Olvassátok el a megnevezéseket! Figyeljétek meg, hol helyezkednek el az alapvető szervek! Határozzátok meg, hol található a szív, a tüdők, a gyomor, a máj, a belek (bélrendszer), az agy!





Szerv (орган) – az élő test meghatározott alakú és működésű része.

Minden szerv meghatározott funkciót lát el és elengedhetetlenül fontos az emberi szervezet számára. Például a tüdő biztosítja az ember számára a légzést, a gyomor és a bélrendszer garantálja az étel emésztését, az izmok és a csontok segítenek a mozgásban.

Nagyon fontos szerv az *agy*. Működésével kapcsolatos az ember gondolkodása és a többi szerv működése.

A szervek kölcsönösen függnek egymástól. Az egészséges ember szervezetében összehangoltan működnek. Elegendő csak egy szervnek kiesni a ritmusból, megbetegedni, megbetegszik az egész szervezet. Például, ha az embert rázza a hideg és lázas, akkor az összes szerv szenved az oxigénhiánytól.



Összehangolva (злагоджено) vagyis, amikor valami egy időben, koordinációban, egyeztetve működik.



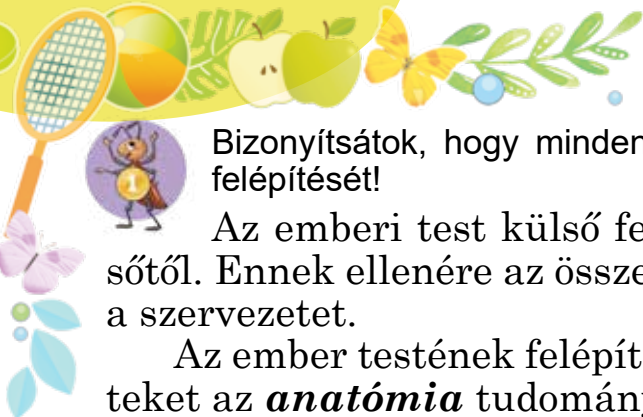
Próbáljátok megmagyarázni, mit jelent a *szervek szenvednek* kifejezés!

Azok a szervek, melyek közös funkciót látnak el, *szervrendszereket* alkotnak. Például a nyelöcső, a gyomor, a bélrendszer és néhány más szerv alkotja az emésztőrendszert. De említhetjük még a mozgásszerv- és vázizomrendszert, a légzőrendszert, az idegrendszert és más szervrendszereket.

A szív és a véredények a vérkeringési rendszert alkotják. Szívünk biztosítja a vér keringését a szervezetben.



Hogy gondoljátok, melyik a legfontosabb szervünk? Készítsetek beszámolót valamelyik szerv „nevében”, bizonyítsátok, hogy nélkülözhetetlen! Elemezzétek az előadásokat a különböző szervek nevében! Megváltozott-e a véleményetek?



Bizonyítsátok, hogy minden embernek ismernie kell teste felépítését!

Az emberi test külső felépítése különbözik a belsőtől. Ennek ellenére az összes szerv együttesen alkotja a szervezetet.

Az ember testének felépítésével kapcsolatos ismereteket az **anatómia** tudománya tanulmányozza.



1. Nevezzétek meg a képen látható szerveket!
2. Saját testetekben mutassátok meg, hol helyezkednek el ezek a szervek!
3. Milyen feladatot látnak el?



Vezessetek be egy jegyzetfüzetet *Az én testem* címmel, amibe dolgozhattok a téma tanulmányozása alatt!

1. Az első oldalra rajzoljátok le az emberi testet az alapvető szervekkel! Jellemezzétek röviden működésüket, rendeltetésüket!

2. A következő oldalakon helyezzetek el képeket a szervekről/szervrendszerekről!

3. Keressetek információt a neten, és készítsetek jegyzetet azokról a termékekről, melyek a szervezet megfelelő növekedését biztosítják, és azokról az intézkedésekről, melyekkel megőrizhető egészséges működésük!



Összegzés

Az emberi szervezet rendelkezik a szervek minden jellemzőjével. Az emberi test külső és belső szerkezeti felépítésben tér el. Az ember szervezetét szervek alkotják, melyek kölcsönösen függnak egymástól. Azok a szervek, melyek hasonló feladatot látnak el, szervrendszereket alkotnak.



Tudjátok-e, hogy ... a szív mérete függ a testünk méretétől. A szív körülbelül öklömnyi nagyságú.



MILYEN AZ EMBER KAPCSOLATA A DIGITÁLIS ESZKÖZÖKKEL

A digitális eszközök elválaszthatatlan részei lettek életünknek, elengedhetetlenek a munkában, pihenés-kor és a szórakozásnál.



Nevezzétek meg a képen látható eszközöket! Milyen kapcsolatban van az ember velük?



Számítógépek, mobiltelefonok, táblagépek, digitális fényképezőgépek, videó- és webkamerák, játékkonzolok stb. mind digitális eszközök, ezek nélkül nehéz elképzelni a mai modern életet.



Digitális eszköz (цифрові́й при́стрій) – műszaki eszköz, információszerzésre és -feldolgozásra szolgál.



Miért nevezik őket *digitálisnak*?

Minden adat, amit a digitális eszközök megkapnak, átadnak és megőriznek, kettes számrendszerben működnek: 0 és az 1 segítségével adódik át és kódolódik az adat:

0 – az elektromos jelzés hiánya;

1 – az elektromos jelzés megléte.

Így tárolódnak a festmények, a szövegek, a játékok, a fényképek, a videó, a zene.



Hogyan válasszunk eszközt létfontosságú problémák megoldásához?

Megvizsgálunk néhány eszközt.

- **Érintőkijelző** (érintőképernyő) – eszköz az információ be- és kivezetésére, melyet egy képernyő alkot, érintésre reagál.



- **Szkenner** – eszköz, amely bármely képet vagy szöveget elemez és digitális másolatot készít róla. A folyamatot **szkennelésnek** nevezzük.



- **Fényképezőgép** (kamera) – eszköz tárgyak és a környezet képének rögzítésére fény segítségével speciális hordozóra.

- **Videokamera, webkamera** – eszköz videó rögzítésére vagy emberek közötti videobeszélgetésre.



- **Multimédiás projektor, digitális vetítő** – a számítástechnikában egy kimeneti eszköz. A számítógéptől egy kábelén videojelet kap, és az ennek megfelelő képet a lencsén keresztül kivetíti egy külső felületre, például falra, vászonra stb.

Az adatok vezeték nélküli átadására más digitális eszközök szolgálnak.



GPRS



Wi-Fi



Bluetooth



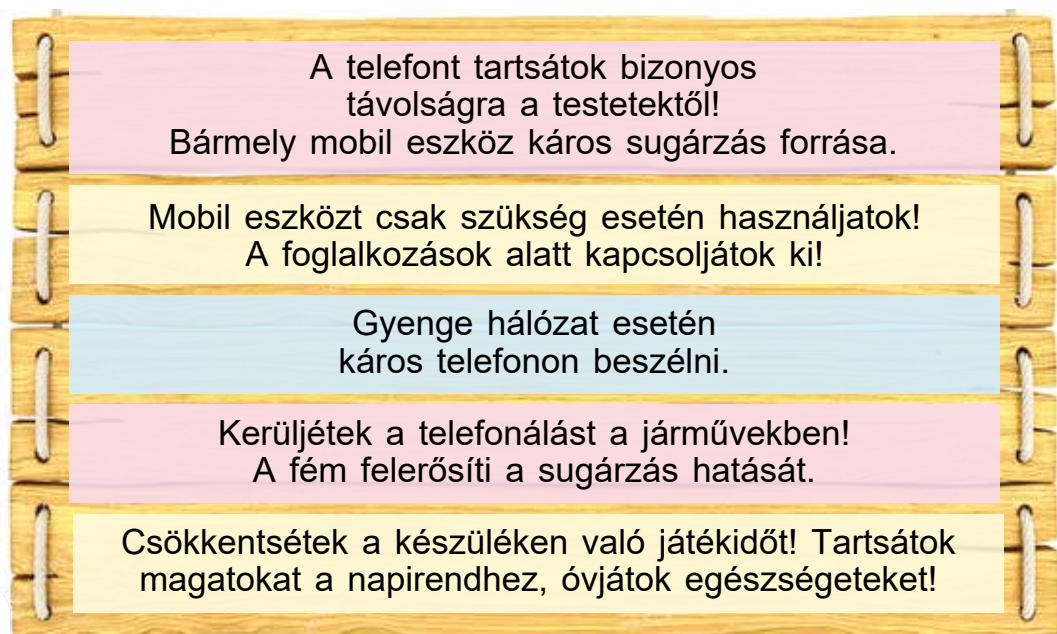
Mit tudtok az adatok átadására szolgáló vezeték nélküli digitális eszközökről?

Mobil eszközöknek nevezzük az akkumulátorok segítségével működő készülékeket, melyeket bárhová magunkkal vihetünk.



Mondjatok példákat mobil eszközökre! Rajzoljátok le őket egy lapra!

Fontos emlékeznünk a mobil eszközök használatának szabályaira.



Állítsatok össze szabályokat a képen látható jelzés alapján!



Összegzés

Jegyezzétek meg, a digitális eszközöket úgy kell használni, hogy ne a károtokra, hanem a hasznotokra szolgáljanak. Figyeljétek arra, hogy betartsátok a digitális eszközök használatának szabályait, és azok segítségével a tanulást is érdekessé tehetitek.



Tudjátok-e, hogy ... a mobil eszközök felszínén, a notebook vagy a számítógép klaviatúráján (billentyűzetén) több kórokozó mikroorganizmus halmozódhat fel, mint a WC-ben. A gombokra ráülepszik a por, megtapad az apró szemet, bőrszír stb. Ezért fontos odafigyelni a tisztán tartására, az eszközt és a billentyűzetet speciális szerekkel kell letörölni.

MI A BŐR SZEREPE AZ EMBER SZERVEZETÉBEN



Idézzétek fel, mit tudtok a bőrről! Hogyan ápoljátok a bőrötöket?

A bőr, az emberi test kültakarója, amely megóvjaa a különböző sérülésektől, a hidegtől, a hőségtől, részt vesz a testhőmérséklet szabályozásában. A bőrnek köszönhetően az ember szervezetébe nem jut víz, nem kerülnek be kórokozó mikroorganizmusok. S a bőr legfontosabb szerepe, hogy megvédi a belső szerveket a közvetlen sérülésektől.



Mikroorganizmusok (мікроорганізми) – parányi szervezetek, melyeket csak mikroszkóp segítségével láthatunk.



Miért kell védenünk belső szerveinket? Indokoljátok meg!



Vizsgáljátok meg a bőrötöket! Vonjátok le következtetést!

1. Figyeljétek meg a tenyereteken lévő bőrt! Érintsétek meg! Milyen a bőr érintése? Csípd össze az ujjaiddal a kézfejeden a bőrt! Húzd meg, majd engedd el! Mit tudsz elmondani a bőréről?

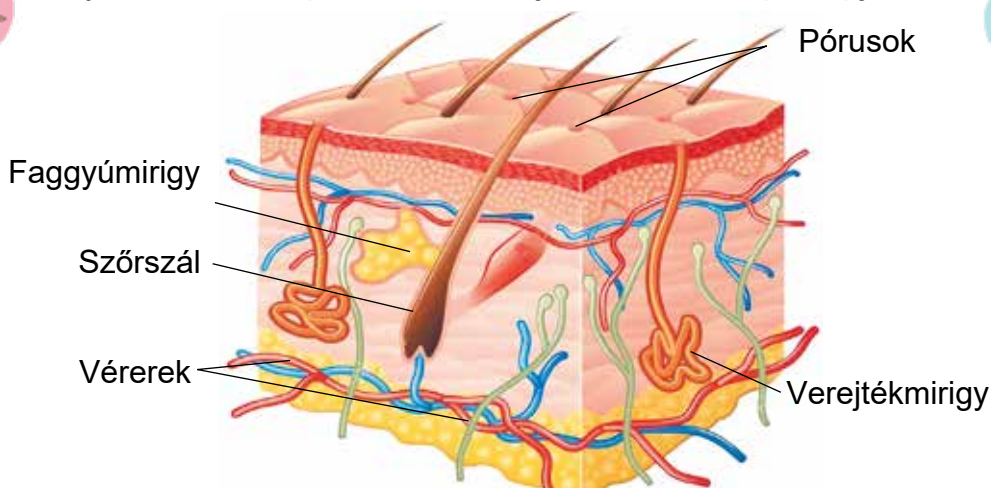
2. Húzd végig az ujjadat a homlokodon, majd érints meg egy tiszta üveglapot vagy tükörfelületet! Észreveszed, hogy zsírfolt marad rajta. Honnét került oda?

3. Vizsgáld meg nagyítóra a bőrt! Keress rajta apró nyílásokat, ezek a *pórusok*. Milyen jelentőségük van?

A bőr puha, sima, rugalmas, ezért nem akadályoz bennünket a mozgásban.



Milyen a bőr felépítése? Beszélj a bőrről a kép alapján!



A pórusokon keresztül a bőr felszínére faggyú és verejték kerül. A faggyú vékony réteggel vonja be a bőrt, puhává és rugalmassá teszi, megvédi a kiszáradástól. A verejték elpárolog a bőr felszínéről és hűti az ember testét. Ennek köszönhetően hőségben, nehéz fizikai munka alkalmával a szervezet nem hevül túl.

A verejtékkel a káros anyagok is kikerülnek a szervezetből. A por keveredve a faggyúval és a verejtékkel, szennyezi a bőrt. A szennyeződés eltömíti a pórusokat. A baktériumok könnyen megtelepednek a szennyezett bőrön. A bőrön lévő karcolásokon keresztül a baktériumok bejutnak az ember szervezetébe és különböző betegségeket okozhatnak. Ezért kell tisztán tartanotok a bőrötöket.



Pórus (пору) – parányi lyukacska, verejtéknyílás a bőrön, amin keresztül a bőr lélegzik. A verejték a pórusokon keresztül párolog el, a faggyú pedig ezen kerül a felszínre.

Egy felnőtt ember bőrének súlya közel 3 kg.



Miért mondják: a tisztaság fél egészség? Hogyan védekezik a szervezetünk a kórokozó baktériumok ellen?

Vannak olyan betegségek, melyeket baktériumok vagy vírusok okoznak. Ezeket fertőző betegségeknek nevezzük. A kórokozókkal szemben a bőr az elsődleges akadály. Amikor tisztálkodunk, elpusztítjuk a bőrünkre kerülő különböző betegségeket okozó mikroorganizmusokat és vírusokat. A mindennapi zuhanyzásnak köszönhetően megszabadulunk az izzadság kellemetlen szagától, melyet szintén baktériumok okoznak.

Legalább egy héten
1-szer mossuk le a
testünket szappannal és
szivaccsal.



Mossuk meg a kezünket
egy nap többször is,
étkezés előtt és után,
WC-zés után is.



Naponta 2-szer (reggel
és alvás előtt) mossuk
meg az arcunkat,
fülünket, nyakunkat.



Nevezzetek meg olyan intézkedéseket, melyek segítenek tisztán tartani a testünket!

Egy hirtelen fellépő egészségkárosodás esetén mindenkinek tudnia kell elsősegélyt nyújtani magának és másoknak.

Seb

A kezeteiket mossátok meg tiszta vízzel. Kenjétek be a bőrt a seb körül jódtinktúrával vagy zöldikével. Tegyetek a sebre gézt vagy sebtapaszt.



Ütés

Tegyetek az ütés helyére valami hideget (fémkanalat, jeges tömlőt stb).



Égés

Az égés helyére rögtön engedjünk nagy mennyiségű hideg vizet.



Fagyás

Fagyás esetén a bőr hirtelen kifehéredik. Az érintett helyet óvatosan dörzsöljük meg és helyezzünk rá gézkötést. Ha a bőr megduzzadt és fájdalmat éreztek, azonnal forduljatok orvoshoz.



Sebtapasz (леўкопла́стур) – sebfedő szalag, amelynek az egyik oldala ragasztóanyaggal van bevonva. Kiseb seb lefedésére vagy kötés rögzítésére használható.

A tapasz a bőrön keletkezett kisebb vágások és horzsolások lefedésére szolgál. A tapasz sebpárnája fertőtlenítőszerrel van átitatva, ami meggátolja a seb elfertőződését és elősegíti a gyógyulást.



Gyakoroljátok párban a sebtapasz alkalmazását! Csak tiszta kézzel végezhetitek ezt a műveletet!





Peti felsértette a térdét. Az eszközök közül melyekkel tudtok elsősegélyt nyújtani neki?



Miért kell megmérni a lázunkat, ha betegek vagyunk? Milyen a normál emberi testhőmérséklet?

Rossz a közérzetünk, ha a testhőmérsékletünk csak egy fokkal is megemelkedik. Ha a testhőmérsékletünk 5-6 °C-kal megemelkedik, az veszélyezteti az életünket. Ezért, ha lázasak vagyunk, feltétlenül orvoshoz kell fordulnunk!



Mondd meg, milyen számon hívhatjuk a mentőszolgálatot?



Miért fontos sok folyadékot inni láz esetén? Ajánlatos vitaminokat fogyasztani?



Összegzés

A bőr védi az ember belső szerveit a sérülésektől, a hőségtől, a hidegtől, a kórokozó mikroorganizmusoktól és vírusoktól. Vigyáznunk kell a bőrünkre, gondoskodnunk kell a tisztaságáról.



Tudjátok-e, hogy ... az állatok is védekeznek a hőség ellen. A kutya például kinyitja a száját és kinyújtja a nedves nyelvét. Ez növeli a nedvesség elpárolgását a szervezetből. Így kerül el az állat a túlhevülést.

A kézmosás a legtöbb életet megmentő leghatékonyabb módszer az emberiség történelmében.

MI ALKOTJA A VÁZIZOM ÉS MOZGÁSSZERV RENDSZERÉT

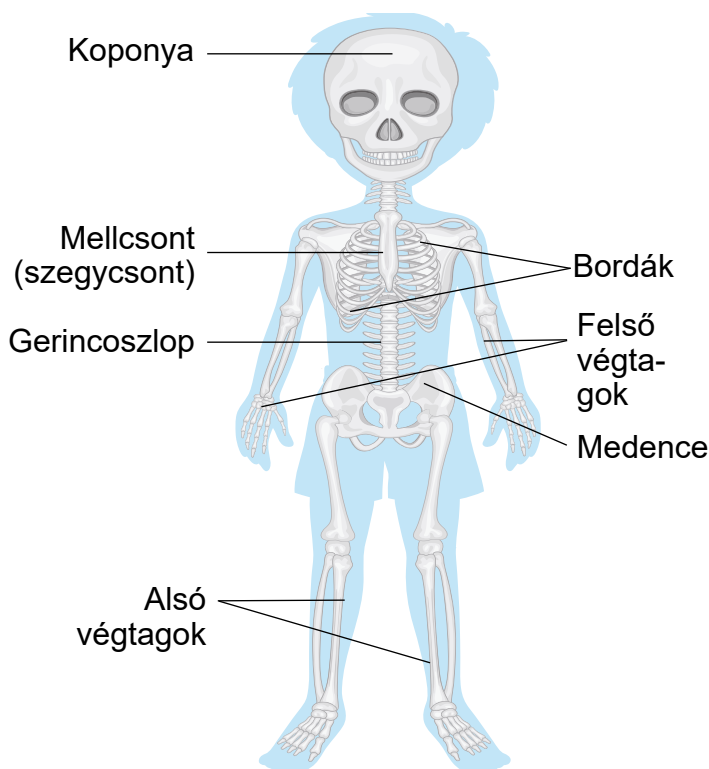


Mit nevezünk szervrendszernek? Milyen szervrendszereket ismersz? Mondjatok példákat.

Az emberre jellemző a mozgás. A csontok és az izmok összehangolt munkája segít az embernek felállni, járni, játszani, sportolni és dolgozni. A csontok a *csontvázat* alkotják.



Csontváz (скелém) – a csontok összefüggő rendszere, az emberi test összes csontja, a gerincesek testének szilárd váza.

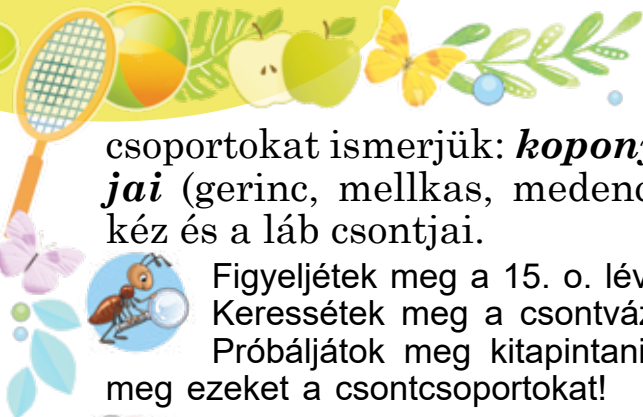


A medúzáknál egy kocsonyás anyag tölti be a váz szerepét.



Képzeljétek el, milyen alakja lenne bármely élőlénynek, ha nem lenne csontváza!

A csontváz meghatározza az emberi test alakját és támasztékuul szolgál. Megvédi a sérülésektől a belső lágy szerveket – az agyat, a tüdőket, a szívet és másokat. Az emberi csontváz rendszerében a következő fő



csoportokat ismerjük: **koponyacsontok**, a **törzs csontjai** (gerinc, mellkas, medence), a **végtagok**, vagyis a kéz és a láb csontjai.



Figyeljétek meg a 15. o. lévő ábrán az emberi csontvázat! Keressétek meg a csontvázat alkotó fő csontcsoportokat! Próbáljátok meg kitapintani saját testeteken! Nevezzétek meg ezeket a csontcsoportokat!



Miért nevezik az izmokat és csontokat *mozgásszervek*-nek? Bizonyítsátok, és mutassátok be!



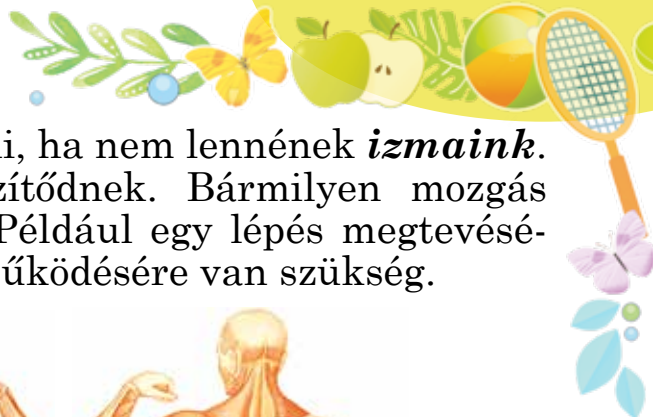
Mozgásszervrendszert (органу руху) – a csontok, ízületek és izmok, és ezek megfelelő kapcsolódásai építik fel.

A koponya csontjai erősek és merevek, különböző alakúak és méretűek. Varratokkal kapcsolódnak egymáshoz és vázat képeznek.

A törzs vázát a **gerincoszlop**, a **bordák és a mellcsont (szegycsont)** képezi. A gerincoszlop végigfut a testen. Különálló csontokból, *csigolyákból* áll. Minden csigolya lyukkal rendelkezik, ezekből egy csatorna alakul ki. Ebben húzódik végig a gerincvelő. A gerincoszlop védi a gerincvelőt a sérülésektől. A gerincoszlophoz 12 pár borda kapcsolódik. A mellcsont (szegycsont) a bordákkal a mellkast alkotja. Ez védi a szívet és a tüdőt, szerepe van a légzésben.

A mellcsonthoz (szegycsonthoz) a lapocka és a kulcs-csont (tapintsátok ki ezeket a csontokat a testeteken) segítségével kapcsolódnak a felső végtag csontjai, a kezek. A kéz csontjai, a lapocka és a kulcs-csont mozgathatóan kapcsolódnak össze. Ezért tudjuk leengedni és felemelni a kezünket, könyökben behajtani azt.

A gerincoszlop alsó részéhez kapcsolódó csontok a *medencét* képezik. A medence csontjai megtámasztják és megvédik a belső szerveket a sérülésektől. A medencéhez mozgathatóan kapcsolódnak az alsó végtag csontjai, a lábak.



Nem tudnánk mozogni, ha nem lennének **izmaink**. Ezek a csontokhoz rögzítődnek. Bármilyen mozgás izommunkához kötődik. Például egy lépés megtevéséhez húsz izom együttes működésére van szükség.



Izom (м'язу) – a szervezet szövete, összehúzódásra és elernyedésre képes, biztosítja a váz csontjainak mozgását.

Az izmok összehúzódása és elernyedése megváltoztatja a csontok helyzetét. Amikor az izmok összehúzódnak, magukkal húzzák azokat a csontokat, melyekhez tapadnak. Összehúzódva és elernyedve az izmok elmozdítják a csontokat és a testünket is. Ez az agy utasítására történik.

A csontváz és az izmok együttesen alkotják a **vázizom és mozgás szervrendszerét**. Fő feladata: biztosítani a szervezet támasztát és mozgását.



Nevezetek meg olyan sportágakat, melyek fejlesztik a kéz izmait! Olyat is, amelyek a kéz és a láb izmait együttesen fejlesztik!



Hajlítsátok be könyökben a bal kezeteket, a jobb kezetekkel érintétek meg az izmot! Mit éreztetek? Engedjétek le a kezeteket! Tartsátok lazán! Érintétek meg az izmot! Milyen változás történt?



Járunk vagy futunk, írunk vagy takarítunk, minden mozgásban izmok vesznek részt. Ha az embernek gyengék az izmai, azok hamar elfáradnak. Az izmokat edzeni kell.



Néha, amikor tornagyakorlatokat végzünk vagy játszunk, megsérülhetnek a csontjaink és az izmaink. Erős ütésnél a csontok eltörhetnek. Ezért figyelmesnek és óvatosnak kell lennünk!



Dolgozzatok párban! Segítsetek egymásnak megmérni a felkar izomzatának átmérőjét összehúzódtott és elernyedtt állapotában mérőszalag segítségével! Milyen eredményt kaptatok? Mi a különbség? A megfigyeléseket jegyezzétek le a füzetetekbe!



Mely izmokat lehet erősíteni? Milyen kapcsolat van a szervezet csontváza és izomrendszere között?



Kérdezzétek meg a felnőtteket, hogy mit tesznek izmaik erősítése érdekében! Az elmondottak alapján készítsetek ajánlásokat osztálytársaitok részére *Hogyan eddük az izmainkat* címmel, és írjátok be a füzetetekbe!



Összegzés

A vázizom és mozgás szervrendszerét a csontváz és az izmok alkotják. Biztosítják a test tartását és mozgását. Hogy az izmok erősek legyenek, edzeni kell őket.



Tudjátok-e, hogy ... az ember testében 400 és 850 közötti izom található (a tudósok nem tudják meghatározni pontos számukat). A leggyorsabb izom a szemhéjat emelgeti. A legerősebb izom a rágóizom, erő kifejtése meghaladja a 300 kg. A legrugalmasabb izomcsoport a nyelvünk.

Keressetek a kiegészítő irodalomban vagy más forrásokban információt a legkitartóbb, a leghosszabb, a legkisebb és a legnagyobb izomról!

HOGYAN MOZGUNK



Emlékezzetek vissza, hogyan kell helyesen ülni! Mindig betartjátok ezeket a szabályokat?

A csontváz és az izmok meghatározzák az **ember testtartását**, a test helyzetét ülés és járás alkalmával. Akinek helyes a testtartása, egyenes a háta, válla, fejét felszegi. Az ilyen ember karcsú (jó alakú) és szép. Másképp néz ki az, akinek helytelen a testtartása: a feje és válla előre hajlik, mellkasa behorpadt. Az ilyen emberek nehezebben vesznek levegőt, elégtelenül működik a szívük és a többi szervük.



Testtartás (постановка) – szokásos póz (a test függőleges helyzete), miközben valamit csinálunk.

Az embernek már gyerekkorától kell figyelni testtartására, vagyis a testének helyzetére, amikor ül, áll vagy jár. Ezért az asztalnál, a padban mindig egyenesen kell ülni, a fejet kissé előre hajtani, a hátat a szék támlájának támasztani. A mellkas és az asztal közötti távolság a tenyér szélességének kell megfeleljen. A kezeket tegyétek szabadon az asztalra, ne támaszkodjatok rá. Mindkét lábatokat tegyétek a padlóra vagy a lábtartóra. Ha fáradtnak érzitek magatokat, változtassatok a tartásotokon, végezzetek el néhány gyakorlatot ülve vagy állva. Az asztal és a szék mérete meg kell feleljen magasságotoknak.



Figyeljétek meg a képeket! Az asztalnál való helyes ülés mely szabályait nem tartják be a tanulók?



Járás közben tartsátok magatokat egyenesen, ne görnyedjétek meg! Ha nehéz tárgyakat visztek, osszátok el egyenletesen mindkét kezetekben. Ha a nehéz terhet nem tudjátok egyenletesen elosztani, akkor bizonyos idő elteltével cseréljétek egyik kezetekből a másikba.

Káros a gyerekek számára a nagyon puha ágynemű. Az ágybetétnek egyenesnek és keménynek kell lenni.

Nem lesz szép tartásunk, ha izmaink gyengék. Vagyis maguk az izmok biztosítanak tartást a hátnak, a fejnek, a vállaknak. Akik fizikai munkát végeznek, sportolnak, izmaik erősek. Ezért minden reggel tornáztatok. Amikor a szabadban vagytok, fussatok, ugráljatok, játsszatok labdával vagy ugrókötelezzetek.

Segítsetek a felnőtteknek! Menjétek el bevásárolni, takarítsatok, sétáltassátok a kutyát. Amikor ezeket a feladatokat látjátok el, különböző izomerősítő gyakorlatokat végeztek közben.

A gyerekek csontjai még nem kellően erősek, ezért könnyen elferdülhetnek. Leggyakrabban ez a gerinccel történik. Ez a helytelen testtartással van összefüggésben ülő vagy álló testhelyzetben. A helyes testtartás gyerekkorban alakul ki. A helytelen tartás megnehezíti a légzést, a szív és más szervek működését, mint ahogy erre már fentebb is utaltunk.



A harmadik osztályosok között vita alakult ki. Egyesek szerint a nehéz táskát a jobb kézben kell vinni, csak lehetőséget kell adni a pihenésre. Mások viszont azt állítják,



hogy a táskát cserélni kell a jobb és bal kéz között. Mi a ti véleményetek? Adjatok magyarázatot!



Mutassátok be, milyen a helyes testtartás iskolatáskával, ülés és járás közben! Ne feledjétek, ezt mindig így kell csinálni!



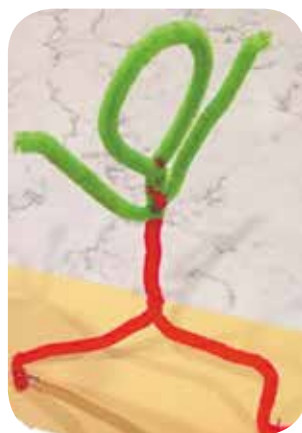
Készítsetek emberi modellt mozgás közben!



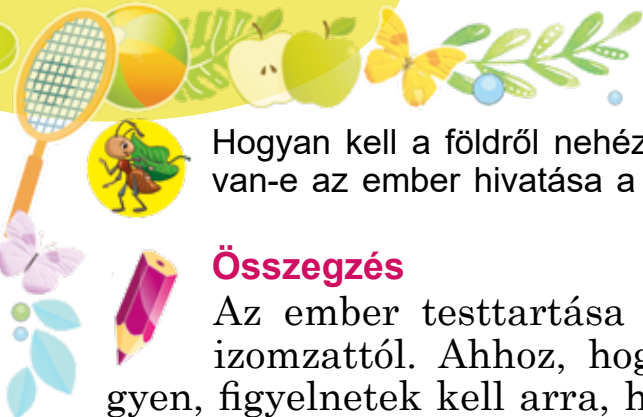
Szükségeitek lesz: két bolyhos huzalcsíkra, két szívószálra, öt darab üveg vagy fagyöngyre, piros és fekete színű filctollra, ollóra.

Haladj lépésről lépésre!

1. Húzzatok mindkét huzalcsíkra gyöngyöt! Helyezétek el őket a huzal közepén!
2. Alakítsátok ki az ember fejét, törzsét, kezét és lábát!
3. Kezetekkel formáljátok a szívószáldarabokat!
4. Húzzatok gyöngyöket és szívószáldarabokat a huzalra! Alakítsátok ki a törzset és a lábakat, utánózva az ember mozgását!



Vizsgáljátok meg, kinek könnyebb mozogni: egy serdülőkorúnak vagy egy idősebb embernek! Miért?



Hogyan kell a földről nehéz tárgyakat felemelni? Hatással van-e az ember hivatása a helyes testtartásra? Hogyan?



Összegzés

Az ember testtartása függ a csontváztól és az izomzattól. Ahhoz, hogy szép testtartásokat legyen, figyelnetek kell arra, hogyan ültök és jártok, végeztek-e fizikai munkát és sportoltok. A sport és a helyes tartás erősítik a csontokat és az izmokat. Ezért, fejlődésükhöz mindennap fontos a fizikai megterhelés és az egészséges táplálkozás.



Tudjátok-e, hogy ... máig nem tudták megszámolni hány csont található az emberi testben. A csontok a szervezet legerősebb alkotói, szilárd váz a testben, amit a rátapadó izmok mozgatnak. A csontok erőssége függ az alakjuktól. Kutatók kísérlettel bizonyították, hogy az ember combcsontja függőleges helyzetben elbír 1500 kg súlyt (ennyi a súlya a legkönnyebb személygépkocsinak).

MI A VÉRKERINGÉSI RENDSZER JELENTŐSÉGE



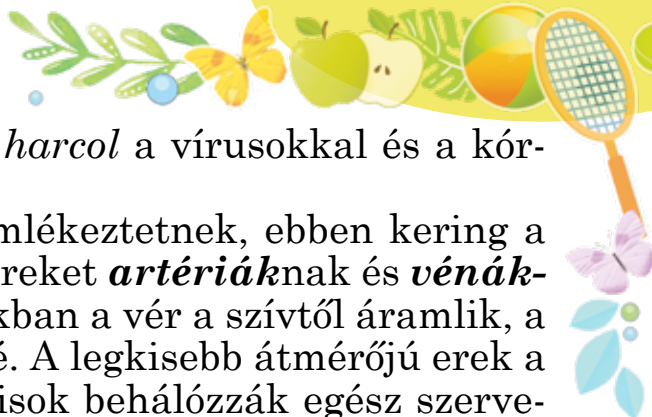
Mutassátok meg, hol helyezkedik el a szervezetben a szív! Milyen munkát végez? Adtatok-e már vért elemzésre? Milyen célból?

Az ember szervezetében fontos szerepe van a vérnek. Szervezetünkben mindenütt megtalálható. Bizonnyára már láttatok vért kisebb sérüléseknél vagy vágásnál.



Milyen színű az ember vére? Szilárd vagy folyékony?

A vér a szervekhez szállítja a tápanyagokat és az oxigént. Visszafelé pedig összegyűjti a szén-dioxidot, a káros anyagokat (bomlástermékeket) és azokhoz a szervekhez szállítja azokat, ahol kiürülnek (eltávolítódnak)



a szervezetünkéből. A vér *harcol* a vírusokkal és a kórokozó baktériumokkal is.

A vérerek csövekre emlékeztetnek, ebben kering a vér. A nagy átmérőjű vérereket **artériáknak** és **vénáknak** nevezzük. Az artériákban a vér a szívtől áramlik, a vénákban pedig a szív felé. A legkisebb átmérőjű erek a **kapillárisok**. A kapillárisok behálózják egész szervezetünket.



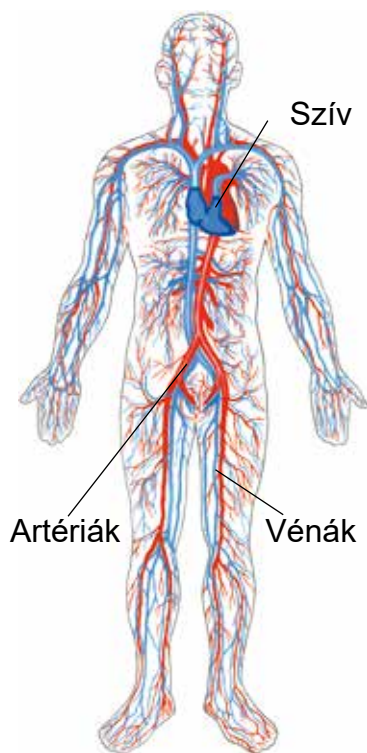
Nézzétek meg az ábrán a szívet és a vérereket!

A szív egy pumpa, amely a vért keringteti az erekben. A vér *végigfut* a testen és visszatér a szívbe. Ez a mozgás állandó, **vérkeringésnek** nevezzük.

A szív egy tömlőre emlékeztet. Falát különleges izom képezi, amely folyamatosan képes az összehúzódásra és elernyedésre.

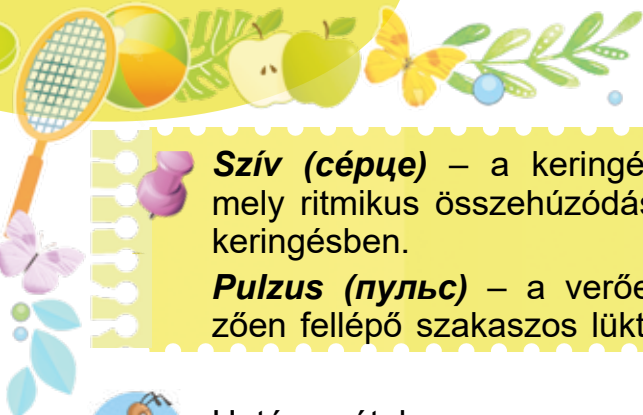


Tegyétek a kezeteket a mellkasotokra! Érzitek a halk dobbanást: tuk-tuk-tuk...? Ez a szívverések.



A vérnek az erek falára gyakorolt ütését nevezzük **pulzusnak**. Egy ütés, dobbanás a szív egy összehúzódásának felel meg. Amikor futunk, szívünk gyorsabban ver. Nyugalmi állapotban, alvás közben lassabban. A *pulzusunk mérésekor* a szív percenkénti összehúzódásainak a számát (érverés számát) határozzuk meg.

A szív és az erek a vérkeringés szervei. Ez a vérkeringési rendszer biztosítja a vér mozgását.



Szív (сэрце) – a keringési rendszer központi szerve, mely ritmikus összehúzódásokkal pumpálja a vért a vérkeringésben.

Pulzus (пульс) – a verőereknek a szívveréssel egyezően fellépő szakaszos lüktetése.



Határozzátok meg a puzusszámotokat!

1. Lazuljatok el!

2. Üljetek egy székre vagy karosszékbe, a kezeteket tegyétek az asztalra!

3. A jobb kezetek ujjait helyezzétek a bal csuklótok belső oldalára! Ujjaitokat nyomjátok kissé a csonthoz, a lüktetés így erőteljesebb.

4. Számoljátok meg pulzusotokat egy perc alatt! Lehet 30 másodpercen keresztül is, majd szorozzátok meg 2-vel.



Számoljátok meg a pulzusotokat egy percen keresztül ülő testhelyzetben, majd 20 guggolás után! Hasonlítsátok össze a kapott eredményeket, és jegyezzétek le a füzetetekbe!



Hogyan nyújthatunk elsősegélyt orrvérzés esetén? Hogyan segítsünk fagyási sérüléskor?

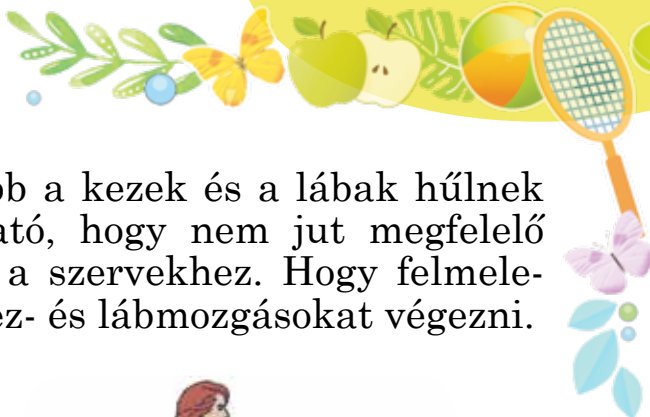
Orrvérzés

Tegyetek az orrnyeregére hideg vízbe áztatott zsebkendőt!

A hideg hatására az erek összehúzódnak és a vérzés eláll.

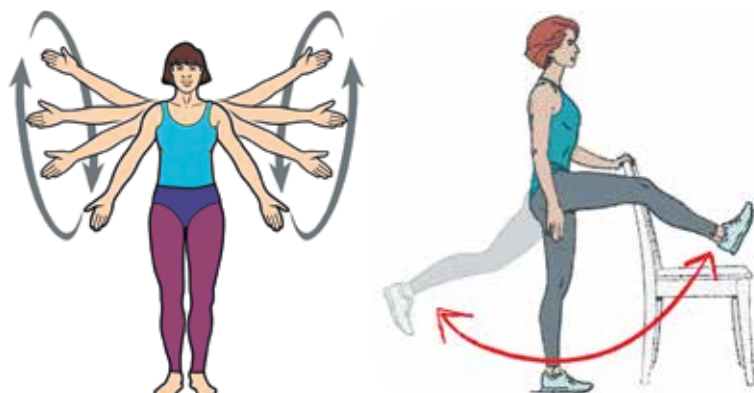
Ha a vérzés mégsem állna el, forduljatok orvoshoz!



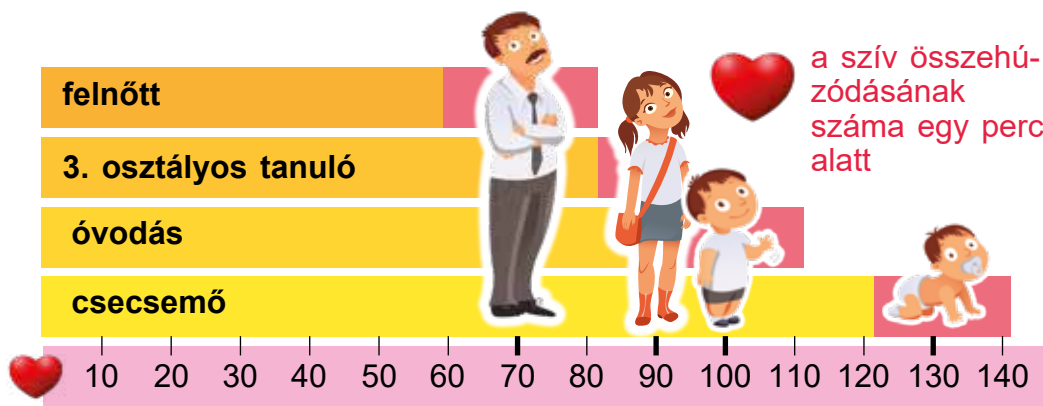


Fagyás

Hidegben leghamarabb a kezek és a lábak hűlnek le. Ez azzal magyarázható, hogy nem jut megfelelő mennyiségű vér ezekhez a szervekhez. Hogy felmelegedjünk, ajánlott gyors kéz- és lábmozgásokat végezni.



A diagramm segítségével figyeljétek meg, a koraival hogyan változik a szív összehúzódásának száma!



Hogyan eddük a szívünket?

Óvni a szívünket nem jelenti azt, hogy kevesebb terhelésnek tesszük ki.

Hogy szívünk egészséges és erős legyen, edzeni, trenírozni kell. Ebben a fizikai megterhelés és a friss levegőn való séta van a segítségünkre. A mozgással járó sportok, játékok is hasznosak.



Ne feledjétek, nem ajánlott futni és dolgozni kimerültségig, káros a dohányzás és az alkoholfogyasztás!



Írjatok a füzetetekbe tanácsokat: mit kell tenni, hogy szívünk egészséges és erős legyen!

A szívbetegségeket a **kardiológus** kezeli. A szív dobbanásainak meghallgatásához használt eszköz a **sztetoszkóp**.



Öklötök segítségével hasonlítsátok össze a saját és egy felnőtt ember szívének méretét!



Összegzés

A vér rendkívül fontos a szervezet számára. A vérkeringési rendszert a vérkeringés szervei, a szív és az erek képezik. A vérkeringési rendszer biztosítja a vér áramlását, mely az oxigént és a tápanyagokat szállítja a szervezetben és eltávolítja a káros anyagokat.



Tudjátok-e, hogy ... a szervezetedben közel 3 liter vér kering. A felnőtt ember szervezete 5-6 liter vért tartalmaz. Egy felnőtt ember szívének súlya körülbelül 300 gramm.

MELY SZERVEK ALKOTJÁK A LÉGZŐRENDSZERT



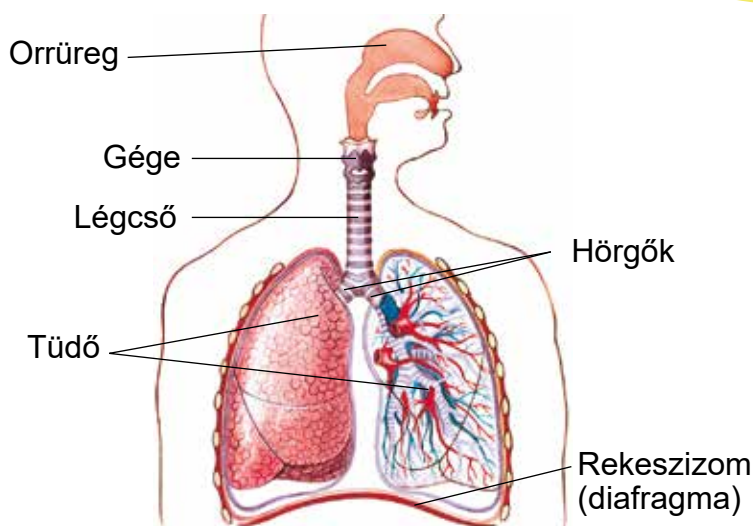
Emlékezz vissza, milyen gázra van szüksége a szervezetnek a légzéshez! Milyen munkát végez a tüdő a szervezetben?

Már tudjátok, hogy bármely szervezet fontos jellemzője a légzés, így az emberé is. Az embernek folyamatosan szüksége van levegőre, ezért állandóan lélegzik, még alvás közben is.



Figyeljétek meg az ábrán (27. oldal) a légzőrendszer felépítését! Kövessétek a levegő útját a légzőszervekben!

Az ember az orrán keresztül lélegzi be a levegőt. Ott részben megtisztul a portól, a mikroorganizmusoktól és felmelegszik.



A levegő az orrüregből az **orrgaraton**, a **gégén**, a **légcsövön** és a **hörgőkön** át a **tüdőbe** jut. A felsorolt szervek képezik a **légzőrendszert**. A légzőrendszer látja el a szervezetet oxigénnel és távolítja el belőle a szén-dioxidot. Hogyan történik ez?



Végezzétek el a következőket! Tegyétek a kezeteket a mellkasotokra belégzéskor! Csináljatok egy mély belégzést! Mit vettetek észre? Most fújjátok ki a levegőt!



Mi történik kilégzéskor?

A felnőtt ember percenként átlag 15-17-szer vesz levegőt.

A légcső és a hörgők csövecskékre emlékeztetnek. A hörgők egy-egy tüdőféllel egyesülnek. A tüdő nagy mennyiségű apró hólyagocskából épül fel. A hólyagocskák felszínén folyamatos a véráramlás. Amikor a friss levegő megtölti a tüdőhólyagocskákat, a benne lévő oxigén a vérbe kerül, eközben a vér leadja a szén-dioxidot (gázcsere). A szén-dioxid a szervek munkája során keletkezik. Ezután a vér az oxigént elszállítja a szervekhez. A tüdőben maradt levegő kevesebb oxigént és több szén-dioxidot tartalmaz. Ezt lélegezzük ki.



Hogyan óvjuk meg légzőrendszerünket?

Az ember egészsége szempontjából nagyon fontos a tiszta levegő. Hogyan érhetjük ezt el? Mindenekelőtt végezzünk naponta a helyiségekben nedves takarítást és rendszeresen szellőztessünk.



Tüdő (легені) – páros és lebenyes szerv, az ember légzőszerveinek egyik legfontosabb része.

Óvd a légzőrendszered!

Sportolj!

Jegyezd meg: a helyes testtartás megkönnyíti a légzést!

Ne igyál hideg vizet!

Erős hidegben az orrodon keresztül vedd a levegőt!

Amikor köhögsz vagy tüsszentesz,
tedd a zsebkendőt a szád elé!

Szellőztess a helyiséget, ahol tartózkodsz!



Figyeld meg a légzésed!

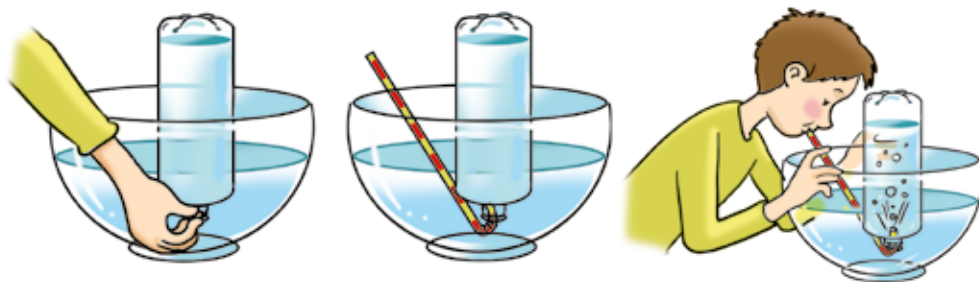
1. kísérlet. Próbálj meg mondani valamit belégzés közben! Próbálj mondani valamit kilégzéskor! Milyen következtetést tudsz ebből levonni?

2. kísérlet. Tedd a kezed a mellkasodra, és számold meg hányat lélegzel be és ki egy perc alatt, ülő helyzetben és 10 guggolás után! Mikor gyorsabb a légzésed?

3. kísérlet.

1. Tölts meg egy nagy PET palackot vízzel és csavard rá a kupakot! Tartsd lefelé a flakont, és engedd bele egy vízzel telt edénybe!

2. Tekerd le a kupakot!



3. Helyezz egy szívószálat az üvegbe! Vegyél mély levegőt, és óvatosan a szívószálon keresztül fújd ki a tüdődben lévő összes levegőt!

Mit figyeltél meg? Milyen eredményt kaptál?



Zárt helyiségben, ahol egyszerre sok ember tartózkodik, egy idő után fülledt lesz a levegő. Magyarázd meg, miért!



Fogalmazzatok meg néhány jótanácsot légzőszerveitek óvásával kapcsolatban! Miért kell óvni őket? Írjátok be a füzetetekbe!



Keressetek az interneten információt, és készítsetek jegyzéket légzőgyakorlatokról! Végezzétek rendszeresen ezeket a gyakorlatokat!

A légzőrendszerrel kapcsolatos betegségeket a **pulmonológus** kezeli.



Végezzetek kilégzést a tükör vagy egy üveg felületére! A felület nedves lett. Hogyan került víz az üveg felületére?

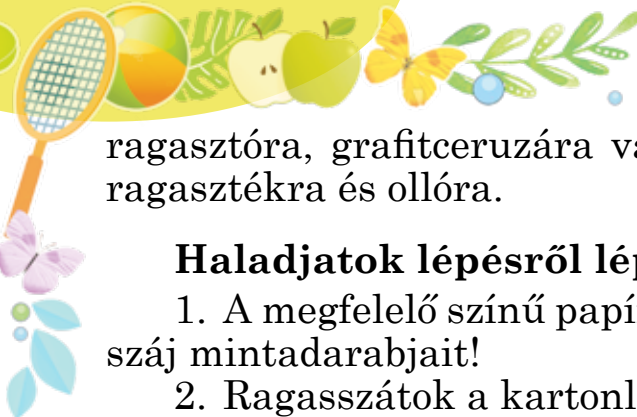


Gondolkodj el, miért lélegeznek nyugodtan és mélyen az emberek ásításkor! Figyeljétek meg, ti mikor ásítok gyakrabban!



Készítsétek el a légzőrendszer modelljét!

Szükségeitek lesz: fekete és rózsaszínű papírlapra, kartonra az alaphoz (a színt válasszátok ki szabadon), két szívószálra, két nejlonzacskóra, cellux



ragasztóra, grafitceruzára vagy fekete színű filctollra, ragasztékra és ollóra.

Haladatok lépésről lépésre!

1. A megfelelő színű papírból vágjátok ki a tüdő és a száj mintadarabjait!

2. Ragasszátok a kartonlapra a tüdő sablonját!

3. Cellux ragasztó segítségével illesszétek össze a szívószálakat és a nejlonzacskókat!

4. Középen ragasszátok össze a szívószálakat, és rögzítsétek hozzájuk a száj sablonját!

5. A szívószálak szabad végénél próbáljátok levegőt fújni a zacskókba, figyeljétek meg, hogyan telítődik levegővel!

Párban beszéljétek meg, miért szükséges óvni a légzőrendszert! Kérdezzétek meg családtagjaitokat, ők hogyan óvják a légzőrendszerüket!



Összegzés

A légzőrendszer látja el a szervezetet oxigénnel. A legfontosabb légzőszerv a tüdő. Belégzés alkalmával a levegőben lévő oxigén eljut a tüdőbe. Kilélegzéskor a tüdőből kikerülő levegő nagy mennyiségben tartalmaz szén-dioxidot. A légzőrendszerünket óvni kell.



Tudjátok-e, hogy ... a csecsemők hat-hét hónapos korukig egyidőben tudnak levegőt venni és nyelni is. A felnőttek ezt nem tudják. De a felnőttek egy nap alatt annyi levegőt lélegeznek be, hogy ezzel a mennyiséggel 1000 nagy léggömböt fújhatnának fel.

Egy átlagember egy percig tudja visszatartani a lélegzetét, az edzett sportolók akár két-három percig is.

HOGYAN EMÉSZTŐDIK MEG AZ ÉTEL

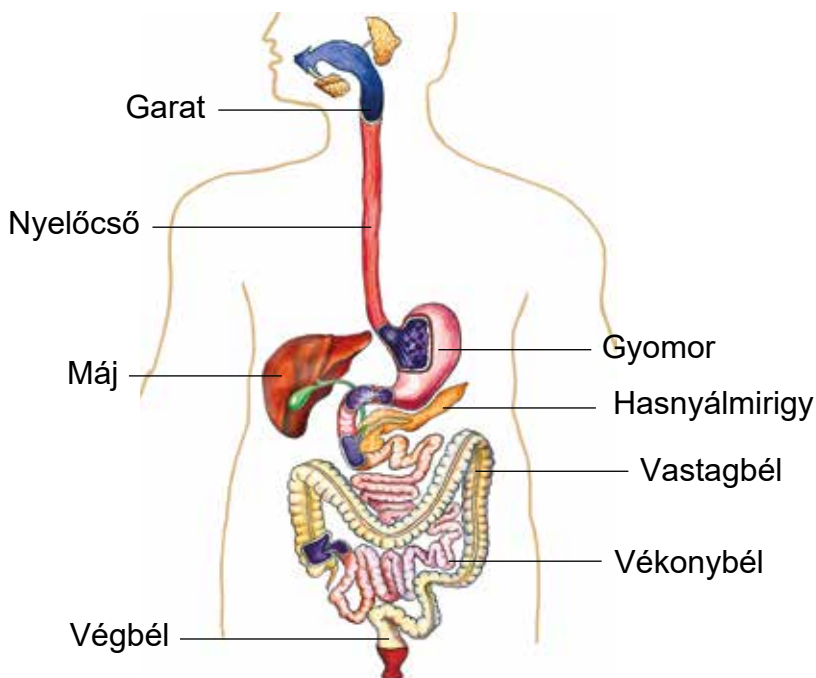


Emlékezzetek vissza, hogyan táplálkoznak a növények és az állatok! Miért kell az embernek táplálkozni?

Azért, hogy az ember éljen, dolgozzon, a gyerek szervezete pedig fejlődjön, elengedhetetlen a tápanyagok bevitele, melyek a szervezetbe növényi- és állati eredetű táplálékkal jutnak be.



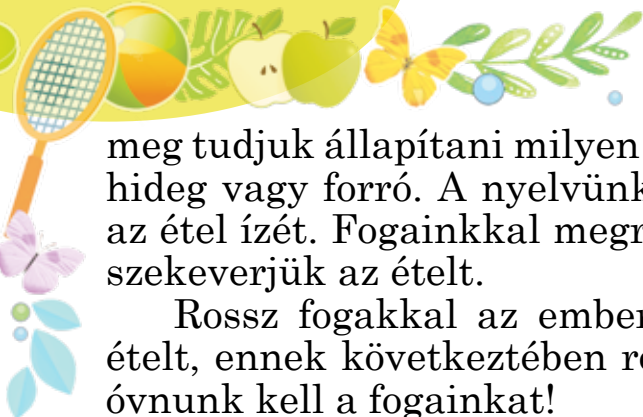
Az ábra segítségével figyeljétek meg az emésztőrendszer felépítését! Keressétek meg a testeteken, hogy hol helyezkednek el ezek a szervek!



Gyomor (шлунк) – az emésztőcsatorna legtágabb része, az a szerv, melyben megkezdődik az étel emésztése (feldolgozása).

Az étel, amit elfogyasztunk, végighalad az **emésztőrendszeren**. Ott felaprózik és megemésztődik.

Miből épül fel az emésztőrendszer, és hogyan működik? Először az étel a szájba kerül. Az ajkainkkal érintve,



meg tudjuk állapítani milyen az étel: kemény vagy lágy, hideg vagy forró. A nyelvünk segítségével megérezzük az étel ízét. Fogainkkal megrágjuk és nyelvünkkel összekeverjük az ételt.

Rossz fogakkal az embernek nehéz megrágnia az ételt, ennek következtében romlik az emésztése. Ezért óvnunk kell a fogainkat!



Mondjátok el, hogyan ápoljátok a fogaitokat! Miért kell a fogainkat naponta kétszer megmosni?

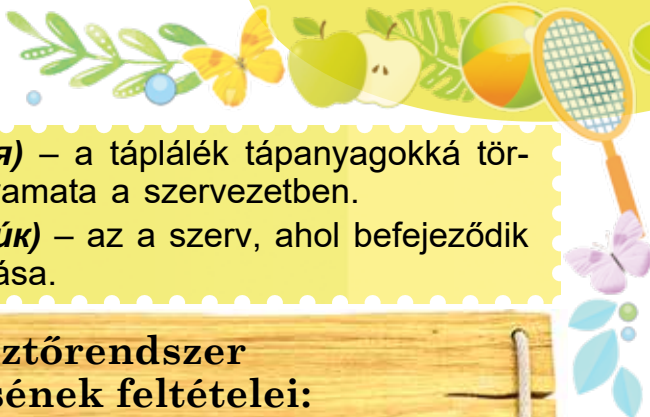
Az emésztőrendszerben az étel átlag 12-24 órán át emésztődik. A szájüregből a **garaton** és a **nyelőcső**-vön keresztül az étel a **gyomorba** jut. A gyomorban az étel a gyomorsav hatására nagy részt megemésztődik. A megemésztetlen étel a gyomorból a bélrendszerbe jut, ahol tovább emésztődik. A bélrendszer **vékony-** és **vastagbél**ből áll.

A vékonybélben zajló emésztési folyamatokban fontos szerepet játszik a **hasnyálmirigy**, mely emésztőnedvet termel, és a **máj**, mely a vékonybélbe különleges anyagot, az **epét** választja ki, ami elengedhetetlen az emésztésnél. A megemésztet étel tápanyagai a vékonybélből felszívódnak a vérbe. A tápanyagokat a vér elszállítja az egész testbe.

Az étel megemésztetlen anyagai a vékonybélből a vastagbélbe kerülnek, és a **végbél**en keresztül kiürülnek a szervezetből.

Az ember szervezetében a szervek működése alkalomával nemcsak szén-dioxid keletkezik, hanem más, nem szükséges vagy káros anyagok. A szervezetnek folyamatosan meg kell szabadulni tőlük.

A kiválasztás fő szervei a **vesék**. Az embernek két veséje van. A gerincoszlop két oldalán helyezkedik el. Bab alakú. A vér a veséken keresztül átfolyva leadja a káros anyagokat. Ezekből képződik a vizelet. A vizelet a **húgyhólyag**ban gyűlik össze, és onnan távozik a szervezetből.



Emésztés (трáвлення) – a táplálék tápanyagokká történő átalakításának folyamata a szervezetben.

Bélrendszer (кишківнік) – az a szerv, ahol befejeződik a tápanyagok felszívódása.

Az emésztőrendszer jó működésének feltételei:

Rendszeresen kell étkezni!

A kezet mindig tisztán kell tartani!

Csak mosott gyümölcsöt és zöldséget lehet fogyasztani!

Növényi és állati eredetű élelmiszereket kell fogyasztani!

Az ételt alaposan meg kell rágni!



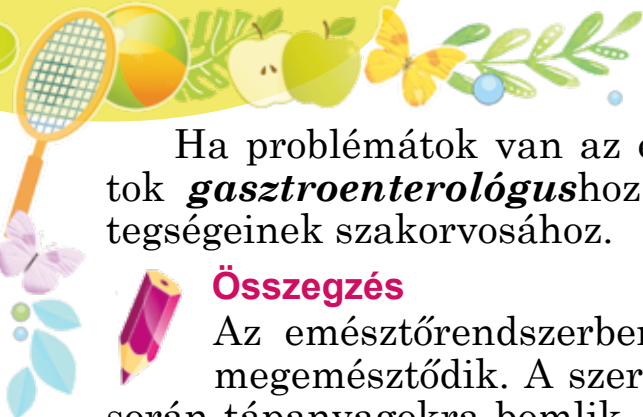
A fenti szabályok közül ti mindet betartjátok? Vannak-e még olyan szabályok, melyekkel a jegyzéket kiegészíthetnétek? Melyek azok?



Étkezés közben milyen viselkedési szabályokat kell betartani? A képek alapján fogalmazzatok meg alapvető tanácsokat!



Milyen szerepük van a fogaknak az emésztésben?



Ha problémátok van az emésztésetekkel, forduljatok **gasztroenterológushoz**, az emésztőrendszer betegségeinek szakorvosához.

Összegzés

Az emésztőrendszerben az étel felaprózódik és megemésztődik. A szervezetben az étel emésztés során tápanyagokra bomlik. Az egészséges fogak segítik a jó emésztést.



Tudjátok-e, hogy ... az emberi test legnehezebb szerve a máj. A felnőtt embernél a súlya megközelíti az 1500 g-ot. Az emberi test leghosszabb szerve a vékonybél. Hossza 6 m, a vastagbél hossza pedig 2 m.

A nyelv lenyomata egyedi az ujjlenyomathoz hasonlóan. Senki másnak nincs olyan rajzolat a nyelvén, mint neked.

MI AZ IDEGRENDSZER



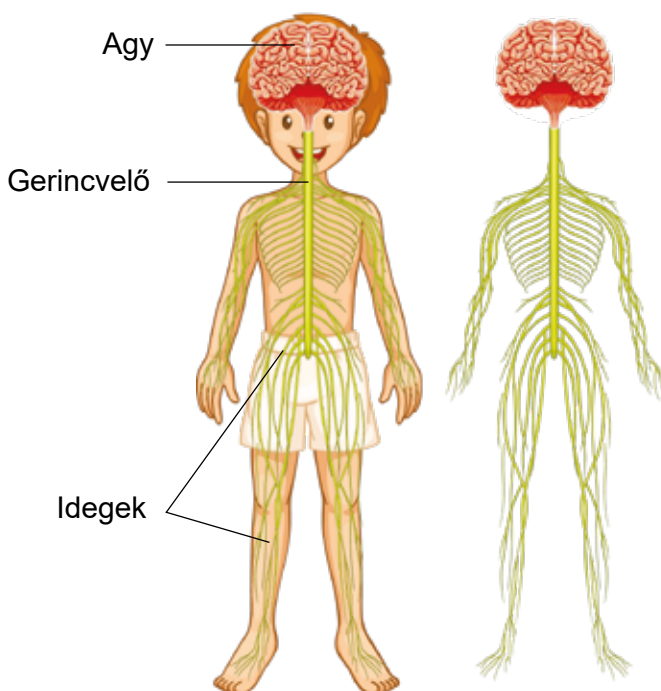
Mondjatok példákat az ember és környezetének kapcsolatára!

A szervezet összehangolt működését az **idegrendszer** irányítja. Mindent, amit csinálunk az agy és a gerincvelő irányít. Az agynak köszönhetően látunk, hallunk, beszélünk, gondolkodunk, mozgunk és mindent, amit érzékelünk, megőrizzük az emlékezetünkben.



Figyeljétek meg az ábrát (35. oldal)! Nevezzétek meg, és írájatok be a füzetetekbe, mi alkotja az ember idegrendszerét!

Az idegrendszert az agy, a gerincvelő és az idegek alkotják. Az agy irányítja az egész szervezetet. Összeköttetésben áll minden szervvel, szabályozza a mozgást, a látást, a hallást, a beszédet, a gondolkodást stb. Minden szervhez az agyból és a gerincvelőből idegek erednek, ezek fonalakra hasonlítanak. Rajtuk keresztül jut el az információ az agyba, onnan pedig a visszajelzések a test minden szervéhez.



Agy (mózok) – a test legfelső közvetlen irányítója, az idegrendszer központja.

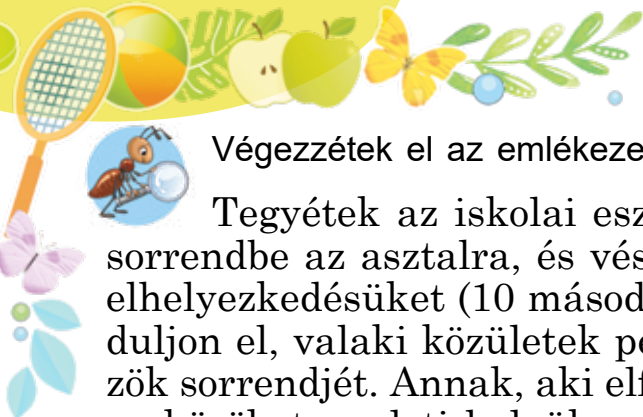


Hol helyezkedik el az agy és gerincvelő?

Az idegrendszer folyamatosan működik. Neki köszönhetően egységes egészként működnek összehangoltan az ember szervezetében a szervek.

A tudósok szerint: *Nem a szemünkkel látunk, nem a fülünkkel hallunk, nem az orrunk érzi az illatot, hanem az agyunk.* Az ember rossz emlékezőképessége arról tanúskodik, hogy az idegrendszerével komoly problémák vannak. Hogy könnyebben megjegyezzük az információt, az agynak összpontosításra és figyelemre van szüksége. Ezért nagyon fontos az elegendő és pihentető alvás.

Amikor tanultok, lényeges, hogy használjátok a képzelőerőtöket. A tananyag bemagolása semmit sem ér. A látottakat „rajzoljátok le” a fejetekben, kapcsoljátok valamihez az éleletekből. Hamarosán elcsodálkoztatok, mennyivel jobban és könnyebben fogjátok megjegyezni a dolgokat.



Végezzétek el az emlékezetfejlesztő feladatot!

Tegyétek az iskolai eszközeiteket meghatározott sorrendbe az asztalra, és véssétek az emlékezetetekbe elhelyezkedésüket (10 másodperc alatt)! Egyiketek forduljon el, valaki közületek pedig rendezze át az eszközök sorrendjét. Annak, aki elfordult vissza kell tenni az eszközöket eredeti helyükre. Később cseréljétek szerepet!



Figyeljétek meg az idegrendszer működését! Ehhez ollóra lesz szükségetek.

Érintsétek meg az olló éles végét! Mit éreztetek? Miért veszélyes az olló éles vége?



Szerintetek a repülőtereken miért nem engedélyezik az éles, vágó- és szűrő eszközök felvitelét a gépre a kézipoggyászban!

Hogy az idegrendszer működése ne károsodjon, megfelelő táplálkozásra és a napirend megszervezésére van szükség. Fontos a friss levegőn való napi séta és a pihentető alvás. A tornagyakorlatok is serkentik az agy működését.



Mondjatok példákat saját tapasztalatból idegrendszeretek működéséről! Miért fontos óvni az idegrendszert?

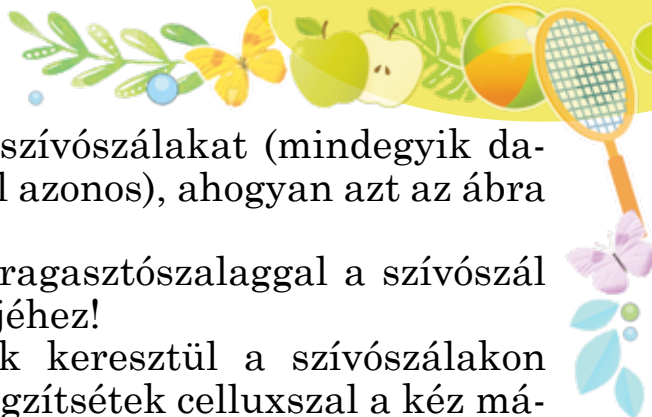


Készítsétek el a kéz modelljét!

Szükségeitek lesz: kartonlapra vagy egy kartondoboz darabjára, grafitceruzára, 5 db kis átmérőjű és 1 db nagyobb átmérőjű szívószálra, a szövéshez szükséges vastag fonálra, cellux ragasztószalagra, ollóra.

Haladjatok lépésről lépésre!

1. A kartonlapon rajzoljátok körbe a tenyereket és vágjátok ki!



2. Daraboljátok fel a szívószálakat (mindegyik darab az ujjpercek hosszával azonos), ahogyan azt az ábra mutatja!

3. Rögzítsétek cellux ragasztószalaggal a szívószál darabjait a tenyér modelljéhez!

4. A fonalat húzzátok keresztül a szívószálakon (a kéz minden ujján) és rögzítsétek celluxszal a kéz másik oldalán!

5. A nagyobb átmérőjű szívószálakat (5 cm hosszúságú) erősítsétek a csuklóhoz celluxszal!

6. Azt az 5 db fonalat, ami az ujjaktól vezet, húzzátok keresztül a nagyobb átmérőjű szívószálon, amit a csuklóhoz rögzítettetek!

A fonal húzogatásával megfigyelhetitek, hogyan hajlanak be az ujjak. Beszéljétek meg, hogy ez miért történik! Figyeljétek meg, lehet-e az ujjainkat külön-külön is behajlítani, mit kell ehhez csinálni!



Összegzés

Az idegrendszer biztosítja a szervezet és környezete közötti kapcsolatot. Irányítja az összes szervrendszer működését. Óvni kell az idegrendszerünket!



Tudjátok-e, hogy ... az agy szervezetünk *parancsnoki központja*. Több milliárd különleges idegsejtből épül fel. Több van belőlük, mint ahány ember él a Földön. Minden idegsejtcsoporthoz meghatározott munkát végez. Egyesek az éneklésben, mások a táncolásban, ismét mások a festésben vannak segítségünkre. A fejetekben egy *valóságos számítógép* van. Az agy sejtségei emlékeznek arra, amit valamikor megtanultunk, megláttunk, meghallottunk.

Agyunkban, a számítógéptől és a telefonoktól eltérően, a memória tárolóképesége korlátlan. Ezért nem kell attól félnünk, hogy az agyunk egyszer azt „mondja”: *elnézést, az eszközön kevés a memóriahely*. De a kialvatlanság negatívan hat az emlékezőképességre.



MI SEGÍT A KOMPUTERNEK GONDOLKODNI



Mihez tudnád hasonlítani az emberi agyat? Válaszotokat indokoljátok meg!

Mindennapi életünket nehezen tudjuk elképzelni komputer és egyéb más eszköz nélkül, melyeket használunk.



Nevezzétek meg a komputer átalatok ismert részeit!



Komputer (комп'ютер) – programvezérelt elektronikus készülék, információ feldolgozására szolgál.

Az angol eredetű *computer* szó jelentése *számítógép*. A komputer alapvető funkciói: az információ megszerzése, megőrzése, feldolgozása és átadása.

Minden számítógépes eszközt a következőképpen csoportosíthatunk:

- **információbeviteli eszköz**, olyan eszköz, melynek segítségével az információ a külvilág felől a számítógép központi egysége felé áramlik (egér, billentyűzet);
- **információkiviteli eszköz**, olyan eszköz, melynek segítségével a számítógépből jut el az információ a külvilág felé a képernyőn vagy nyomtatón keresztül.



Mondjatok példákat az információ bevitelének és kivitelének eszközeire!



Hol helyezkedik el a komputer memóriája?

A komputer alapvető alkatrészei, közöttük a memória is az alaplapon található.

Belső memória



Processzor



Külső memória



Mire szolgálnak ezek az eszközök?

A komputer memóriája az alaplap közepén helyezkedik el. Benne tárolódik az összes információ, ami működteti a komputert.

A lemezek, az USB-flash meghajtók és más információhordozók arra szolgálnak, hogy hosszú ideig lehessen adatokat tárolni rajtuk.

Az alaplapban lévő processzor a komputer egyik legfontosabb része. Különböző számításokat végez, irányítja a komputer funkcionálását, biztosítja annak működését általában.



Elegendőek-e csak az eszközök a komputer működéséhez?

Azt már tudjátok, hogy az információ a komputer memóriájában kódolva tárolódik, ezeket az adatokat programok dolgozzák fel.

Vagyis a komputer összekapcsolt **alkotóelemek rendszere**: adatok, programok és eszközök.



KOMPUTER





A **rendszerprogramok** biztosítják a komputer munkáját és együttműködését az emberrel, az **alkalmazói programok** a felhasználó számára feladatok elvégzéséről gondoskodnak.

Van még egy fajtája a programoknak, az **eszköz** vagy **illesztő programok**, melyek más programokat hoznak létre.



Dolgozzatok a számítógéppel!

1. Figyeljétek meg a komputer asztalán lévő ikonokat! Melyeket ismeritek? Nevezzétek meg ezen programok célját!

2. Írjatok be a gépbe 9 módszert az agy és az emlékezet fejlesztésére!

- Memorizáljátok, ismételjétek a szavakat, kifejezéseket, számokat!

- Tanuljátok mindig valami újat, például idegen nyelveket vagy sakkozni!

- Fejtsetek keresztrejtvényt, fejtörőket és különböző feladványokat!

- Olvassatok többet!

- Játsszatok számítógépes fejlesztő játékokat!

- Végezzetek matematikai számításokat!

- Rajzoljátok grafitl vagy fessetek!

- Használjátok a bal kezeteket, még akkor is, ha jobbkezesek vagytok, és fordítva is!

- Tanuljátok zenét!



Összegzés

A komputer egy rendszer. Maga a komputer része tud lenni más rendszereknek. Így képezik a korszerű komputerek az internet alapját. A modern komputer nem tudja helyettesíteni az embert és annak alkotó tevékenységét. Ezért lényeges a komputer és a felhasználó közötti együttműködés, mely az emberi tudásra és készségekre épít.



Tudjátok-e, hogy ... az első komputer egy fadoboz volt kerekekkel. Belőle az alaplaphoz egy huzal vezetett, mely az egér farkára emlékeztetett.

AZ ÉRZÉKSZERVEK SZEREPE



Emlékezzetek vissza, milyen érzékszerveket ismertek! Hány van belőlük? Mi a jelentőségük az ember életében?

Az ember érzékszervei a szem, a fül, az orr, a nyelv, a bőr. Nekik köszönhetően érzékeli az ember a külvilágból érkező ingereket. Az érzékszervek kapcsolatban állnak az aggyal és egymással is.

Orr



Szem



Fül



Nyelv



Bőr



Takarjátok el a szemeket tenyeretekkel! Mit láttok? Beszéljete a látás jelentőségéről az ember életében!

A látás szerve – a szem. A látásnak köszönhetően olvassuk a könyveket, nézzük a televíziós adásokat, csodáljuk a természetet, látjuk a tárgyakat, megkülönböztetjük azok színét, alakját, méretét. Szemünkkel érzékeljük azt is, hogy mozognak-e a tárgyak vagy sem.

A szemöldök és a szempillák védik a szemet a portól és az erős fénytől. A könny nedvesíti a szemet, védi a kiszáradástól és elpusztítja a kórokozó mikroorganizmusokat. A szemöldök megóvjja a szemet a homlokról lecsurgó verejtéktől.

Óvjátok a látásotokat! Rossz megvilágításnál nem ajánlott sem írni, sem olvasni. A fénynek nem szabad vakítania és bal felől kell a munkafelületre esnie. A könyv és a füzet legalább 30-35 cm távolságra legyen a szemüktől. Ne olvassatok fekvő és mozgó járművön. Károsítja a szemünket, ha sokáig nézzük a televíziót vagy komputeren dolgozunk. Ne töröljük a szemünket piszkos kézzel. Szemünkhöz csak tiszta zsebkendővel vagy törülközővel érhetünk.



Fogjátok be a fületeket! Mit hallottok? Mi a hallás jelentősége az ember életében?

A hallás szerve – a fül. Fülünkkel halljuk a környezetünk hangjait. Különösen fontos hallani más emberek nyelvét, mert a szavak segítségével adjuk át egymásnak gondolatainkat, tudásunkat.

Óvjátok a fületeket! Nem szabad a fülünket éles és kemény tárgyakkal tisztítani. Ez sérülést okozhat. Ha a fülünket rendszeresen nem mossuk, hallásunk gyengülhet. Kerülni kell az erős zajt, rontja a hallásunkat. Kerülni kell a túl hangos zenét, halláskárosodáshoz és fáradtságához vezet.

Ha a fülünkben fájdalmat érzünk vagy valamilyen tárgy kerül bele, sürgősen forduljunk orvoshoz.

A szaglás szerve – az orr. Az orrunknak köszönhetően tudunk megkülönböztetni közel 10 ezer illatot. Ennek is fontos szerepe van az ember életében. A szagok lehetnek kellemesek és kellemetlenek.



Mondjatok saját életetekből példákat, melyek bizonyítják a szaglószerv fontosságát az ember életében!

Az ízlelés szerve – a nyelv. A nyelv és a szájüreg nyálkahártyája segít megkülönböztetni az étel ízét. A nyelv hegyénél az édes ízt érezzük.

Az ízlelő receptorok helye a nyelven

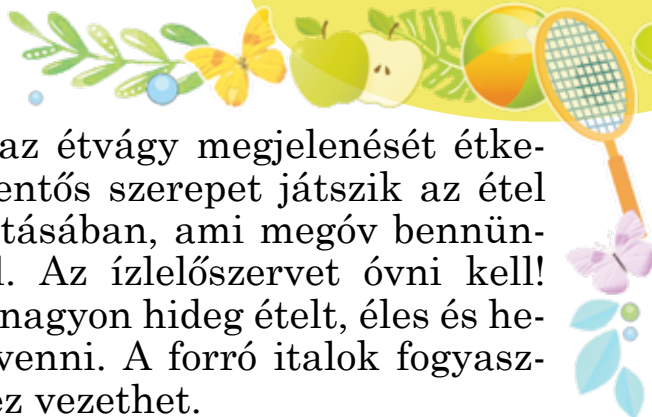


Sós

Keserű

Édes

Savanyú



Az ízérzékelés segíti az étvágy megjelenését étkezéskor. Az ízlelőszerv jelentős szerepet játszik az étel minőségének a megállapításában, ami megóv bennünket az ételmérgezésektől. Az ízlelőszervet óvni kell! Nem ajánlatos forró vagy nagyon hideg ételt, éles és hegyes tárgyakat a szájba venni. A forró italok fogyasztása részleges ízvesztéshez vezethet.

A tapintás szerve – a bőr. A bőrnek, mint a tapintás szervének köszönhető, hogy érzékeljük a tárgyak méretét, alakját és felszínét. A bőrünk megvéd bennünket a környezet ártalmaitól. Bőrünkkel érzékeljük a hideget, meleget, fájdalmat, égést. A bőrünket mindig tisztán kell tartani!



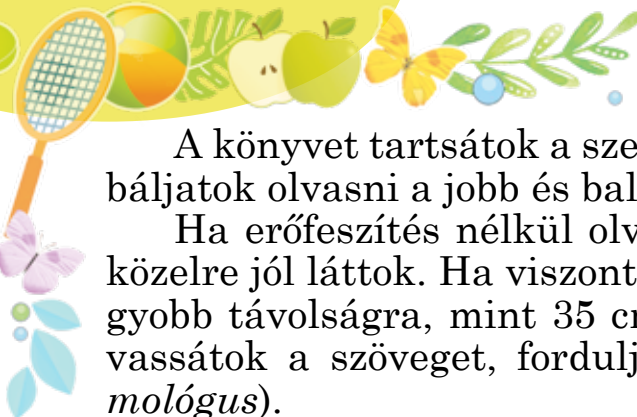
Készítsetek plakátot *Érzékszerveim a segítőim* címmel!

Nézzétek meg a képeket! A környezetünkben megtalálható tárgyak közül melyeket érzékeljük hallószervünk, és melyeket látószervünk segítségével?



Határozzátok meg látásotok élességét!

Ellenőrizzétek látásotok élességét közeliről! E célból nyissatok ki egy bármilyen könyvet! Benne a betűk legyenek közel 2 mm-esek. Ha szemüvegesek vagytok, vegyétek fel azt!



A könyvet tartsátok a szemektől 33-35 cm-re. Próbáljatok olvasni a jobb és bal szemetekkel is.

Ha erőfeszítés nélkül olvastok, ez azt jelenti, hogy közelre jól láttok. Ha viszont szeretnétek a könyvet nagyobb távolságra, mint 35 cm tartani azért, hogy elolvassátok a szöveget, forduljatok szemorvoshoz (*oftalmológus*).



Szemész (oftalmológus) (окуліст, офтальмолог) – szakorvos, aki a szem felépítését, a szembetegségeket tanulmányozza, azok gyógyításával és megelőzésével foglalkozik.



Milyen ízeket különböztet meg az ember? Mit érzel az ember bőre segítségével? Szerintetek melyik a legfontosabb érzékszerv? Nevezetek meg olyan szakmákat, melyekhez szükséges legalább egy jól fejlett érzékszerv!



Összegzés

A szem, fül, orr, nyelv, bőr – érzékszervek. Segítenek a külvilág érzékelésében. Minden érzékszerv egyaránt fontos. Óvni kell őket!



Tudjátok-e, hogy ... a könny tisztítja a szem felszínét, eltávolítja a szervezetben erős érzelmek hatására képződött káros anyagokat.

A népi mondás szerint a *könnyeinkkel a bánat is távozik*. Az orvosok úgy tartják, ha visszatartjuk a könnyeinket, ártunk saját szervezetünknek. Ha sírni van kedvetek, sírjatok!

50 ezer különböző illatot vagyunk képesek megjegyezni.

A szemhéj bőre fél milliméter vastag. Ezért nagyon fontos helyesen gondoskodni róla.

MIÉRT VAGYUNK EGYEDIEK

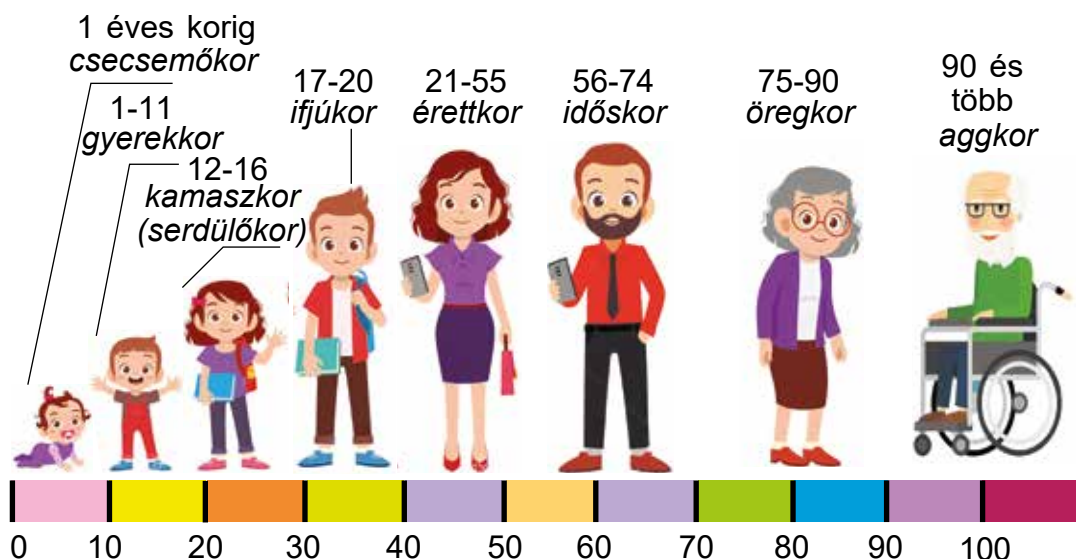


Milyen változások történnek az ember szervezetében élete során?

Születése után az ember fejlődésének néhány szakaszán megy keresztül.



A séma segítségével életkorotok alapján határozzátok meg, melyik embercsoporthoz tartoztok! Hány évesek a szüleitek, testvéreitek, nagyszüleitek?



A növekedés és fejlődés szakaszaiban az ember szervezetében nagy változások zajlanak.



A születés pillanatától az *újszülött* már elkezdi alkalmazkodni új környezete feltételeihez. Ebben a korban nagyon fontos az anyatejjel való táplálás. Ez a test gyors növekedésével van összefüggésben. A csecsemő fokozatosan megtanul ülni, kúszni, amikor eléri az 1 éves kort, megtanul önállóan járni. Megjelennek az első tejfogak. Egyéves kora után elkezdi beszélni.



A *koragyermekkorra* a gyors növekedés jellemző. A gyermek mozgása egyre rendezetebb, összehangoltabb. Elkezd beszélni, érdeklődve figyeli a környezetét. Végtagjai megnyúlnak. Idegrendszere gyorsan fejlődik, kialakulnak az első viselkedési készségek.



A *kamaszkor* az a szakasz, amikor teljesen nyilvánvalóvá válnak a nemi különbségek a fiúk és a lányok között. A szervezet gyorsan növekszik. Megerősödnek a csontok és az izmok. Megváltozik a hang (mutál). Ebben a szakaszban a személyiség az érdeklődési körnek, képességeknek, ízlésnek megfelelően fejlődik. Kialakul a jellem.



Az emberi szervezet az *ifjúkorban* és az *érettkorban* tele van energiával, életerejének teljében van.

Időskorban bizonyos szervek működése csökken. Az élettani folyamatok lelassulnak.



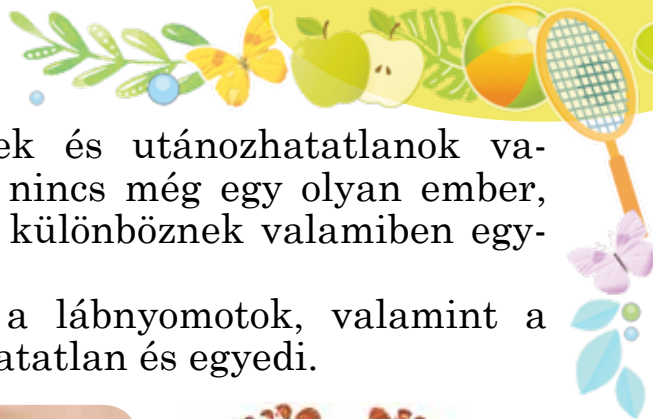
Adaptálódás (адаптува́тися) – alkalmazkodni a változó körülményekhez, az életfeltételekhez, hozzászokni az új közeghez, a szokatlan helyzetet (feltételeket) (munkában, otthon stb.) megszokni.



Kezdeményeztetek vitát *Változások az ember szervezetében: rossz vagy jó?* címmel!



Találkoztatok-e egyforma emberekkel? Egyforma-e az ikrek jelleme (természete)?



Mindannyian egyediek és utánozhatatlanok vagyunk. Az egész világon nincs még egy olyan ember, mint te. Még az ikrek is különböznek valamiben egymástól.

Az ujjlenyomatotok, a lábnyomatok, valamint a nyelv lenyomata utánozhatatlan és egyedi.



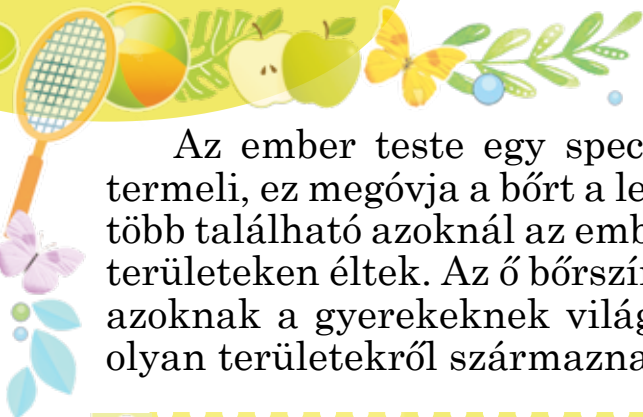
Hasonlítottok-e a szüleitekre? Más rokonaitokra? Miben vagytok mások?

Lehetnek közös vonásaitok rokonaitokkal. Lehet göndör a hajatok, mint nagyapátoknak, kék a szemeitek, mint édesanyátoknak. Lehet közös a szenvedélyetek a testvéretekkel, például mindketten szerettek énekelni, de te mégis megismételhetetlen és egyedi vagy.



Mi a közös ezekben a gyerekekben? Miben különböznek? Miért más a bőrük színe?





Az ember teste egy speciális anyagot, a *melanint* termeli, ez megóvjja a bőrt a leégéstől. Ebből az anyagból több található azoknál az embereknél, akik elődei napos területeken éltek. Az ő bőrszínük sötét. Fordítva is igaz, azoknak a gyerekeknek világosabb a bőre, akik elődei olyan területekről származnak, ahol kevés a napsütés.



Melanin (меланін) – pigment, amely bőrünknek szép bronzbarna színt kölcsönöz.

Lényegtelen, hogy milyen az ember bőrszíne és nemzetisége. Az emberekben sok a közös: egyforma a testfelépítésük, a szükségleteik és érdeklődésük, a szabadság iránti vágyuk, az emberi kapcsolatok más emberekkel és a természettel. De álmaikban, vágyaikban és cselekedeteikben különböznek egymástól.

A valóságban ti mindannyian különlegesek, egyediek és utánozhatatlanok vagytok. Mindegyikőtöknek más az élettörténete. De amikor hibáztok, meg kell tanulnotok belátni a tévedéseiteket, helyes következtetéseket levonni, haladni tovább a kitűzött cél felé, sosem szabad feladni a reményt.



Dolgozzatok párban/csoportban! Milyen kedves szavakat hallottatok vissza magatokról eddigi életetek során?



Játsszátok el a *Mi egyediek vagyunk* című játékot! A csapatban mindenkinek folytatnia kell a következő mondatot: *Én azért vagyok egyedi, mert ...* . Köszönjétek meg egymásnak az őszinteséget!



Egyedi (унікальний) – rendkívüli, utánozhatatlan, páratlan, utolérhetetlen, kivételes.



Készítsetek alkotói miniprojektet *Egyedi vagyok* címmel! Írjatok beszámolót magatokról (lelkesedés, érdeklődés, álmok, teljesítmény, eredmény)! Bizonyítsátok, hogy egyediek vagytok!



Szerinted miért szimpatikus a mosolygó ember? Értelmezd a versrészlet utolsó sorát! Jegyezd meg: *a mosoly ingyen van!*

A BOLDOGSÁG KÉPLETE

(Részlet)

Mennyi tudós törte fejét egy bonyolult képleten!
Mit tegyen, ki boldogtalan, szeretetre képtelen?
Mitől nyílna száján mosoly, borús szemén csillagok,
hogy fakadna arcán derű, mely másra is átragyog?

* * *

Nyisd ki szíved rejtett zárját, szabadabb, ha nincs lakat,
lúktetését ne gátolja bosszúság, vagy rút harag!
Tárd ki lelked, napfény járja, Hold ezüstje, szép szavak,
hol eddig csak félhomály volt, s apró öröm néhanap...
Mosolyogj hát, hisz mosolyod átsuhan az arcokra,
szeretetet nem csak kapni, adni is egy nagy csoda.

Mentovics Éva



Összegzés

Az emberekben sok a közös, de egyidejűleg mind-
egyikőtök egyedi és utánozhatatlan.



Tudjátok-e, hogy ... megtanulhatjátok megfigyelni, érzékelni a testeteket. A *hogyan figyelheted meg, érzékelheted a tested* kulcsszavak segítségével keressetek rá az interneten a *Hasznos tanácsok* című rajzfilmre! Nézzétek meg!

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

AZ EGÉSZSÉG ÁRA

Emlékezzetek vissza, mitől függ az ember közérzete!

Az egészség az ember legnagyobb értéke, vagyona. Ezért, amikor találkozunk valakivel, így köszöntjük: *Jó egészséget önnek!, Legyenek egészségesek!* Az emberek már régóta ismerik az egészséges életmód szabályait.



Jólétben, egészségesen élni (здоровому) – élet-erősnek, egészségesnek és boldognak lenni, bőségben élni.

Egészség (здоровья) – a szervezet megfelelő működése, amikor az ember nem beteg és kitűnően érzi magát.

Egészséges életmód (здоровый способ жизни) – az ember életmódja, mely az egészség megőrzésére, a szervezet erősítésére irányul.



Az ábra segítségével magyarázzátok el, hogyan hat az ember szervezetére az egészséges életmód!



Alvás



Pozitív érzelmek



Helyes táplálkozás



Mozgás

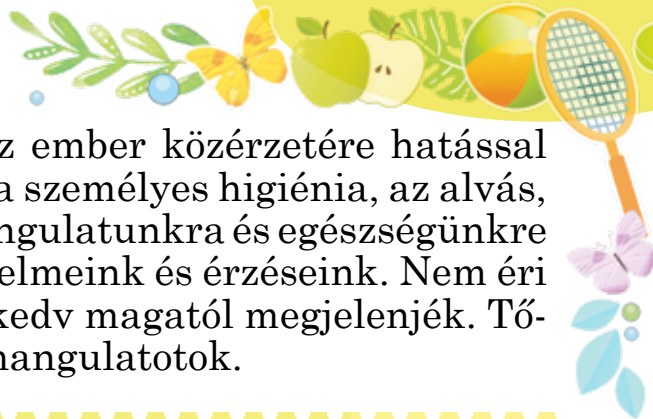


Személyes higiénia



Hasznos szokások

Egészséges életmód



Már tudjátok, hogy az ember közérzetére hatással van az edzettség, a sport, a személyes higiénia, az alvás, a helyes táplálkozás. A hangulatunkra és egészségünkre nagy hatással vannak érzelmeink és érzéseink. Nem éri meg arra várni, hogy a jókedv magától megjelenjék. Tőletek függ, milyen lesz a hangulatotok.



Edzettség (загартування) – a szervezet egyfajta fizikai állapota, olyan képességek kifejlesztése, hogy könnyen alkalmazkodik a hideghez és forrósághoz, esőhöz és szélhez, ellenáll a szervezet a kedvezőtlen körülményeknek is.

Érzés (почуття) – olyan érzet, átélés, melyeket az ember különböző helyzetekben tapasztal. Ilyen az öröm, szeretet, büszkeség vagy szerénység, harag, szégyen stb.



Kérdeztétek-e már valakitől, vagy hallottátok, ahogy más kérdezi: *Hogy érzi magát?*, *Minden rendben van önnél?* Mit akar megtudni a kérdező?

Aggódni a saját és mások egészségéért, érzékelni vagy észrevenni a szervezetben végbemenő változásokat nagyon fontos. Ez segít a komoly betegségek megelőzésében vagy a kezelésében.

Közérzetünkre sok tényező gyakorol hatást.

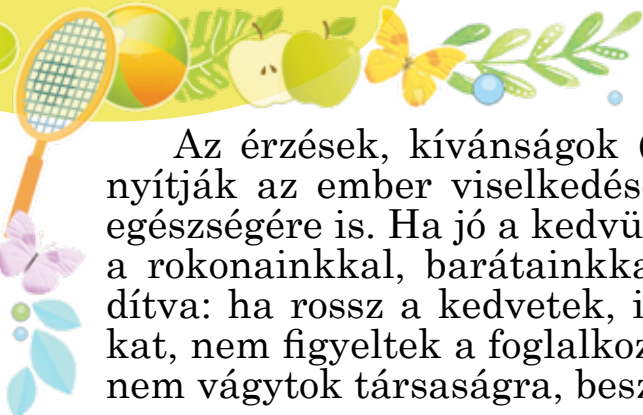


Mi gyakorol hatást hangulatunkra és közérzetünkre?

A dohányzás és alkoholfogyasztás rossz irányba változtatja meg az ember viselkedését és állapotát. Az ember hangulatára nagy hatással van a kialvatlanság, a mozgásszegény életmód, az egyhangú életvitel. Mindennek csak erős akaraterővel lehet gátat szabni.



Mi válthat ki az emberben pozitív érzelmeket? Mondjatok példákat olyan helyzetekre, amikor félelmet vagy haragot éreztetek!



Az érzések, kívánságok (vágyak), választások irányítják az ember viselkedését és hatással vannak az egészségére is. Ha jó a kedvünk, szeretnénk szórakozni a rokonainkkal, barátainkkal, segíteni nekik. És fordítva: ha rossz a kedvetek, idegesnek érzitek magotokat, nem figyeltek a foglalkozásokon, sokszor hibáztok, nem vágytok társaságra, beszélgetésre.



Mit jelent *megtanulni irányítani az érzelmeinket?*



Dolgozzatok párban/csoportban! Adjatok tanácsokat a gyerekeknek különböző helyzetekben! Folytassátok a mondatot!

Az elmúlt évben Jancsi irigykedett osztálytársára Misire, mert az háromszor fel tudta magát húzni a korláton. Ebben az évben még jobban irigyelte, mivel Misi már hétszer is megismételte a gyakorlatot. Az irigykedés helyett Jancsi inkább ...



Dóra arról álmodozik, hogy ő is sakkversenyeket nyerjen, testvéréhez, Tomihoz hasonlóan. Tomi sokat olvas a sakkról, gyakran játszik az édesapjával. Dóra pedig továbbra is csak álmodozik a bajnoki címről, pedig ő is ...



Emlékezz vissza, hány órát kell aludnia egy felnőtt embernek! És a gyerekeknek?

Alvás közben a szervezet visszanyeri erejét, megújódik (regenerálódik), sőt növekedik is a fiatal szervezet. Azok az emberek, akik keveset alszanak, rosszul érzik magukat és kevésbé aktívak. Számos betegség kockázata alakulhat ki náluk. Ez azt jelenti, hogy az alvás az egészség fontos összetevője.



Érdemes ugyanabban az időpontban lefeküdni és reggel felkelni. Az alvás higiéniájának fontos feltétele a kellemes ágy, a tiszta és friss levegő a szobában. Ezért aludjatok nyitott ablaknál, ha azt a külső körülmények megengedik.



Milyen szokások erősítik az egészséget?



Mondjatok példákat hasznos és káros szokásokra, és írjátok be a füzetetekbe két oszlopba! Folytassátok a felsorolást!

Reggeli tornát végezni, becsapni valakit, zenét hallgatni, körmöt rágni, ...



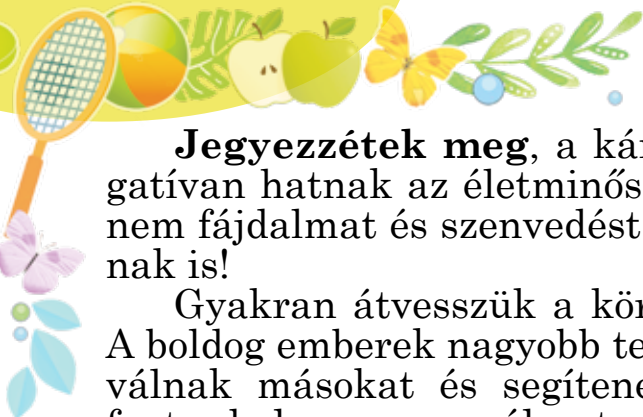
Szokás (звúчка) – az ember viselkedési formája, hasonló helyzetekben megnyilvánuló egyforma tevékenységek ismétlésének hajlama (vagy az, amit állandóan csinálunk).



Miért nevezik a káros szokásokat az egészség *tolvajának*?

Azok a gyerekek, akik elkezdenek dohányozni, lassabban nőnek, munkavégzés alkalmával gyorsabban elfáradnak, rosszul tanulnak, gyakrabban megbetegednek. Ennek oka a dohányfüst, mely a nikotin nevű mérget és más káros anyagot tartalmaz. Ez a füst károsítja a tüdő, a szív munkáját, irritálja a szemet. A dohányzástól megsárgulnak a fogak és a kéz körmei. Károsan hat az egészségre a passzív dohányzás is, ilyenkor az ember belélegzi mások cigarettafüstjét, vagy azt a füstöt, amit a dohányosok fújnak ki.

A szeszes italokban található alkohol megzavarja az egész szervezet működését. Különösen veszélyes hatással van az alkohol a gyerekekre. Ugyanez a helyzet a kábítószerekkel is, az agyat és az egész szervezetet károsítják, s idővel halálhoz vezetnek.



Jegyezzétek meg, a káros szokások nemcsak negatívan hatnak az életminőségre és az egészségre, hanem fájdalmat és szenvedést okoznak a hozzátartozóknak is!

Gyakran átvesszük a körülöttünk lévőkhöz szokásait. A boldog emberek nagyobb teljesítmény elérésére motiválnak másokat és segítenek jobbakká lenni. Ezért fontos helyesen megválasztani a társasági körünket.

Egészséges életmóddal, életvitellel őrizhetjük meg és erősíthetjük egészségünket.



Károsak-e az egészségre a sértő (bántó) szavak? Miért?

Mindig figyeljetelek oda, hogy mit mondtok, a szavakkal bánjatok óvatosan és okosan! Soha ne rágalmazatok, ne bántsatok meg senkit!



Rágalom (лихослів'я) – sértő, hazug vád, gyanúsítás, durva, barátságtalan, szégyenletes szavak használata.



Gondoljátok el, mit lehet elérni egy jó szóval! Gondolataitokat indokoljátok meg!

Ukrajna minden állampolgárának joga van méltóságának tiszteletére. Ez a jog szerepel Ukrajna Alkotmányában. A nyilvános helyeken történő sértegetés, gyalázkodás megzavarja a polgárok nyugalma, ezért kisebb huliganizmusnak tekinti a büntetőjog.

Mondjunk *Nemet* a gyalázkodásra és sértegetésre!



Hogyan értelmezik a következő kijelentést? Beszéljétek meg csoportban!

Elvesztetted a pénzed – semmit sem vesztettél, elveszett az idő – sokat vesztettél, elveszett az egészséged – mindened elvesztetted.

A virágok a természet legcsodálatosabb teremtményei, melyek örömet ajándékoznak nekünk. Kutatók bebizonyították, hogy a virágok pozitívan hatnak az érzéseinkre és hangulatunkra.



Készítsetek virágot papírból!

Szükségetek lesz: színes papírra, hurkapálcikára, grafitceruzára, vonalzóra, ragasztékra és ollóra.



Haladjatok lépésről lépésre!

1. A piros vagy sárga színű papírlapról (a színt válasszátok ki tetszéseiteknek megfelelően) vágjatok le egy 2,5 cm vastagságú papírcsíkot (a hosszabb végéről)!

2. Az egész papírcsík hosszában végezzetek 1 cm széles és 1,5 cm hosszú bevágásokat!

3. A hurkapálcika segítségével a bevágásokat tekerjétek fel egy oldalba! Ebből a papírcsíkból egy virágot alakítottok ki!

4. A zöld színű papírlapról (a hosszabb végéről) vágjatok le 1 cm széles csíkot!

5. A hurkapálcika hegyesebb végét kenjétek be ragasztékkal, és tekerjétek körbe a papírcsíkkal, majd rögzítsétek ragasztékkal a hurkapálcika végén!

6. A körbefont hurkapálcika hegyes végére kenjétek ragasztékot, és rögzítsétek a virággá alakított papírcsíkot!

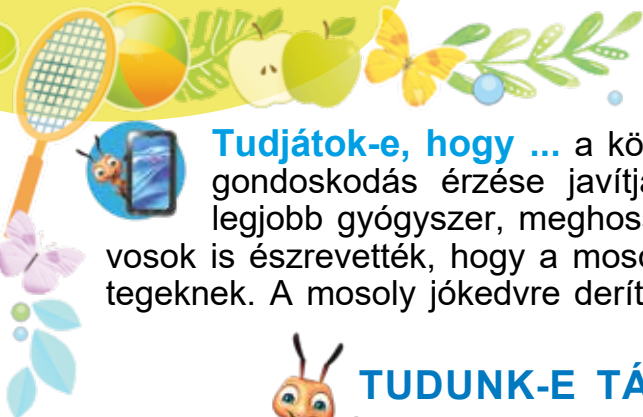
7. Hagyjátok megszáradni a ragasztékot!

Ajándékozzátok oda a virágot egy számotokra kedves embernek, köszöntsétek kedves szavakkal!



Összegzés

Az ember legnagyobb kincse az egészsége. Ez nagymértékben tőletek függ. Igyekezsetek, hogy csak hasznos szokásaitok legyenek! Övjátok egészségeteket már gyerekkortól, eddžétek és erősítsétek!



Tudjátok-e, hogy ... a környezetből áradó szeretet és a gondoskodás érzése javítja a közérzetet. A nevetés a legjobb gyógyszer, meghosszabbítja az életet. Még az orvosok is észrevették, hogy a mosoly és a nevetés jót tesz a betegeknek. A mosoly jókedvre derít, fokozza a hangulatot.



TUDUNK-E TÁRSALOGNI (KOMMUNIKÁLNI)



Tud-e az ember társalogni, ha a másik ember nincs jelen? Ilyenkor kit tekintünk beszélgető társnak?

A társalgás fontos szerepet játszik az ember életében. Az ember szociális lény és a társalgás olyan fontos számára, mint az étel, a kényelem, a meleg stb. Az internetnek köszönhetően olyan emberek is kapcsolatba léphetnek, akik nagy távolságra élnek egymástól. Ennek feltétele lett az, hogy hozzáférésünk van az internet világához. A *valódi (reális)* társalgás mellett népszerű lett a *virtuális társalgás*, melynek megvannak az előnyei, hátrányai és sajátosságai.



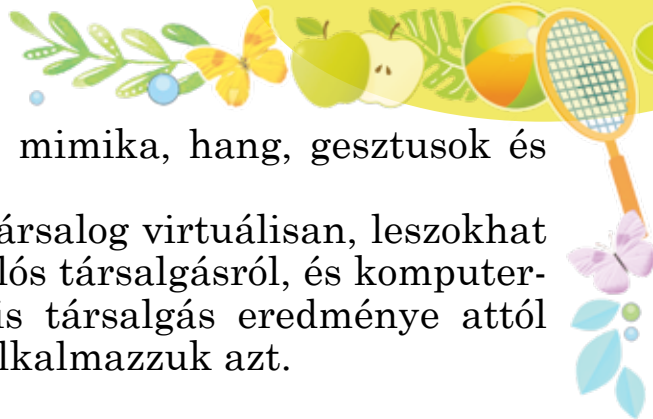
Valódi társalgás (реальне спілкування) – társalgás, amely valóságos partnerek között jön létre beszéd révén vagy gesztusokkal.

Virtuális társalgás (віртуальне спілкування) – a társalgás egy különleges formája, amely online valósul meg ikonikus vagy multimédiás jelzések formájában.



Mi a különbség a valódi és virtuális társalgás között? Mi a hasonlóság közöttük?

A virtuális társalgás nagyon gyakran írott formában valósul meg a közösségi hálózatokon (a webhelyeken, fórumokon, beszélgetésekben (csevegésekben)). Az internet lehetőséget biztosít arra, hogy barátokat keressünk a különböző városokban és országokban anélkül, hogy elhagynánk az otthonunkat. Ehhez a társal-



gáshoz nem kell mozgás, mimika, hang, gesztusok és tekintet sem.

Az, aki hosszú ideig társalog virtuálisan, leszokhat az emberekkel történő valós társalgásról, és komputerfüggővé válik. A virtuális társalgás eredménye attól függ, hogy milyen céllal alkalmazzuk azt.



Fel tudja-e váltani a virtuális társalgás a valót?

A valódi társalgás több örömet okoz az embereknek, mint a közösségi hálózatokon történő.



A virtuális társalgás felsorolt jellemzői közül válasszátok ki előnyeit és hátrányait!

- Jóakarát és őszinteség.
- Sok barát a világban.
- Csalódás a beszélgetésben.
- A társalgás megszakítása bármely pillanatban.
- Gyors átmenet egy másik partnerhez.
- Személyes információ közzététele.
- Egyszerre több partnerrel való társalgás lehetősége.
- Tanácsok gyors megszerzésének lehetősége.

A virtuális társalgás valós időben történik billentyűzet segítségével, audio- vagy videókapcsolat formájában. Hogy ez a társalgás ne alázza meg az embert, fontos betartani a *hálózati etikettet*.



Hálózati etikett (мережевий етикет) – a viselkedés, társalgás, hagyomány szabályai a hálózaton.



Ne feledjétek, hogy emberekkel beszélgettek!
Álljatok ki magatokért,
de ne sértsétek meg beszélgető társatokat!

Tartsátok be a valós életben használt
viselkedési szabályokat!

Őrizzétek meg méltóságotokat! Az általatok leírtak és mon-
dottak alapján fognak minősíteni titeket.

Tiszteljétek nem csak a saját, de mások magánéletét is!

Ne éljétek vissza lehetőségeitekkel!

Kerüljétek a séртеgetést, ne vegyetek rész konfliktusokban!

Tanuljátok meg megbocsátani mások hibáit!



Mit használhatunk érzéseink kifejezésére a virtuális társal-
gásban?

Hangulatjelekkel tudjátok kifejezni érzé-
seiteket beszélgetés közben. Ne éljétek velük
vissza, csak ott használjátok, ahol szükséges!



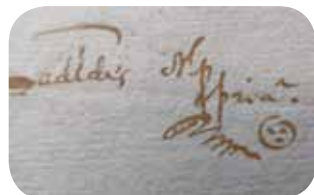
Összegzés

A virtuális társalgás soha nem helyettesítheti a
valós érzelmeket, a valódi barátokat. A közösségi
hálózatok csak kiegészítik az életünket különböző szol-
gáltatásokkal és új szint adnak neki. A hálózati eti-
kett – a jómodor szabályai a hálózaton, melyek többségét
az emberiség már régóta alkalmaz.



Tudjátok-e, hogy ... török és
olasz archeológusok csoportja

bukkant rá a hangulatjel őseire
Törökország Karkamis városában
végzett ásatások során. A hangulat-
jel több mint 3 ezer évvel ezelőtt ke-
rült az agyagkancsó felületére.



HOGYAN ERŐSÍTSÜK (EDDZÜK) AZ EGÉSZSÉGÜNKET



Mit jelent az *egészséges ember* kifejezés? Helyettesíthető-e más szavakkal?

Fizikailag (testileg) fejlettnek mondják azt az embert, aki erős és kitartó. Hogy ilyenekké váljunk, tornázzunk és sportoljunk.



Emlékezzetek, mit csináltok a tornaórákon! Milyen sportszakosztályokat látogatnak osztálytársaitok?

A szervezet teljesértékű fejlődéséhez nem elegendő csak tornagyakorlatokat végezni vagy részt venni a sportvetélkedőkön. A sportszakosztályok rendszeres látogatása is elengedhetetlen. Számos sportklub működik, ahol úszással, boksszal, küzdősportokkal, röplabdával, kosárlabdával, gimnasztikával, akrobatikával, aerobikkal és más sportágakkal foglalkozhattok.

A tornagyakorlatok erősítik a test izomzatát, erőt és állóképességet biztosítanak a fizikai (testi) fejlődéshez. Javítják a testtartást és elősegítik az egészséges fejlődését. Azok a gyerekek, akik sportolnak, aktívak, vidámak, kiegyensúlyozottak, szívósak, munkabíróak, és többségében jól tanulnak.



Versenyezzetek csoportban! Nevezzetek meg minél több sportjátékot!

Számtalan ukrán sportoló, akik nemzetközi versenyeken megvédték az ország becsületét, karrierjüket már iskoláskorban elkezdték.



Milyen híres sportolókat ismertek?

Ukrajna büszkeségei: Vitalij és Volodimir Klicsko, Mihajlo Romancsuk, Elina Szvitolina, Szerhij Bubka, Olha Harlan, Andrij Sevcsenko, Jana Klocskova, Jurij



Cseban, Lilija Podkopajeva, Ruszlan Fedotenko és még sokan mások.



Kit ismertek ezen sportolók közül? Milyen sportágakban aratták legnagyobb győzelmüket?



Készítsetek projektet egy sportolóról *Ukrajna büszkeségei* címmel!

A tornázás, és általában a sporttal való foglalkozás a szervezet edzettségének lehetőségét biztosítja.

Régen a kozákok nagy figyelmet fordítottak gyerekeik egészségének megerősítésére. A gyerkőcöket már korán megtanították lovagolni, vívni, lándzsával harcolni. Erőseknek, leleményeseknek, gyorsaknak, ügyeseknek nevelték őket, hogy képesek legyenek megvédeni családjukat az ellenségtől.



Napjainkban melyek a legnépszerűbb sportágak a gyerekek között? Nézzetek utána, milyen sportszakosztályok működnek iskolákban, lakótelepeteken, falutokban, városokban!

Az ukrán paralimpikonok évente a világversenyeken nagyon szép eredményeket érnek el, köztük: Ljudmila Ljasenko, Tarasz Ragy, Okszana Siskova, Andrij

Demcsuk és mások. Ukrajna büszke rájuk! A paralim-pikonok minden alkalommal bizonyítják maguknak és nekünk is, hogy az erős akaratú ember számára nincs lehetetlen.



Paralimpiai játékok (паралімпійські ігри) – nemzetközi sportversenyek korlátozott testi fogyatékkal rendelkező emberek számára.

A paralimpiai játékokon résztvevő sportolókat *korlátozott képességű embereknek* nevezik. De az ilyen nemzetközi sportversenyeken egymással megmérkőző emberek azt bizonyítják, hogy korlátlan lehetőségekkel rendelkeznek. Minden alkalommal teljesítményükkel, kitartásukkal mérhetetlen akaraterejükéről és lelki erejükéről győznek meg bennünket.



Okszana Boturcsuk
(könnyűatlétika)



Mihajlo Tkacsenko
(kerekeszékes kosárlabda)

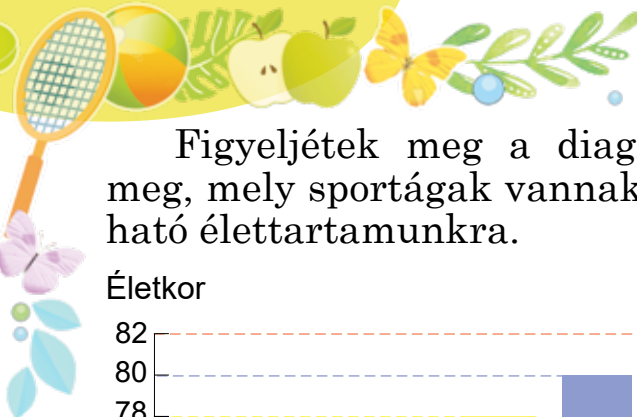


Ljudmila Pavlenko
(sífutás)



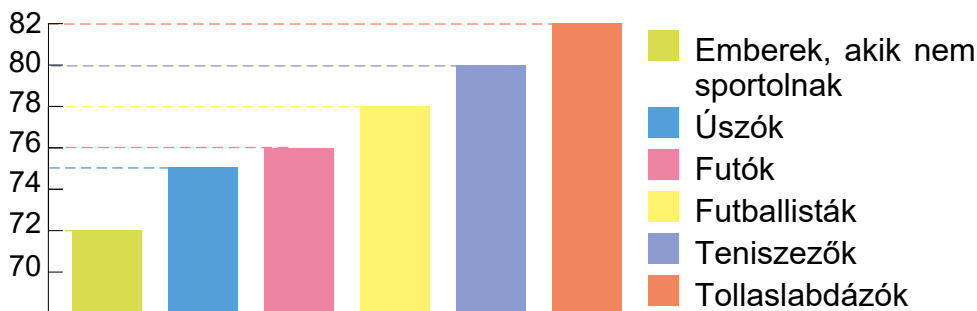
Tarasz Ragy
(biatlon)

A sport meghosszabbítja az életünket.



Figyeljétek meg a diagrammot, és határozzátok meg, mely sportágak vannak leginkább hatással a várható élettartamunkra.

Életkor



Mit tesznek az egészségetek megerősítése és megőrzése érdekében?

Az edzett emberek ritkábban betegednek meg. Az edzettséghez szükség van napfényre, levegőre és vízre. Az edzési eljárásokat fokozatosan és apránként kell végezni. A melegvizes zuhanyzást folyamatosan néhány nap elteltével fel lehet váltani langyossal, majd pedig hideg vízzel. Jó hatással van a testedzésre a természetes vizekben való fürdés, de ne feledkezzetek meg betartani a fürdőzés normáit és szabályait. Ilyenkor mindig legyen veletek felnőtt.

A napsütés káros hatással lehet a szervezetre. Ne feledkezzetek meg a fejfedőről! Először csak 5-10 percig tartózkodjatok a napon. Fokozatosan növelhetitek 35 percre.

Igyekeztek gyakrabban tartózkodni a friss levegőn, mozgást igénylő játékokat játszani, túrázni. Tartsátok be mindig ezeket a szabályokat, hogy egészségesek maradjatok!



Milyen esetekben tudnátok támogatást adni és figyelmet szentelni a fogyatékos embereknek? Hogyan értelmezik a *lelki erő* és *akaraterő* kifejezéseket?



Milyennek képzelitek el Makk Marcit? Mit tudtok a *makk*-ról? Miért éppen ez a neve? Keressétek ki a versből Marci jótanácsait, olvassátok el még egyszer!

MAKK MARCI (Részlet)

Makk Marci az én nevem
ezt a nevet kedvelem!

Mondják is rám: „De remek,
vidám szemű, szép gyerek!
Egészséges, mint a makk,
nincs is nála boldogabb!” ...

Nyisd ki reggel az ablakot,
lélegezz jó mélyet, nagyot!
Jöhet hideg víz, a szappan,
fogkefe jár fogkrémhabban!
Jól kezdődik így a nap,
olyan leszel, mint a makk! ...

Ha öt-hatszor leguggolsz,
lábad erős lesz és gyors!
Hajlongi, körözz, nem is fáraszt!
csinálhatsz pár fekvőtámaszt!
Meglátod, egy nyár alatt
olyan leszel, mint a makk! ...



Mit iszom és mit eszem?
Elmesélem szívesen.

Gyümölcsöt és friss tejet,
húst és kevés kenyeret,
eleget, de nem sokat,
olyan vagyok, mint a makk!

Látod, milyen könnyű dolog,
kezed-lábad fürgén mozog!
Nem kell hozzá semmi más,
minden nap kis testmozgás!
Csináld velem, már holnap
olyan leszel, mint a makk!

Csukás István

A fizikai megterhelés hasznos, de csak mértékkel. A túlzott megterhelés megnöveli a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát.



Összegzés

Jegyezzétek meg, az edzett ember ritkábban betegszik meg. A rendszeres, de fokozatosan végzett testedzés megóv a megfázástól. Az iskolások számára a legjobb testedzés a mozgást igénylő játékok és a séta a friss levegőn.



Tudjátok-e, hogy ... a vizes eljárások a leghatékonyabb módjai a testedzésnek, de megfontoltan kell alkalmazni. Kezdjétek langyos vizes (30 °C) lábmossással és áztatással. Folytassátok úgy, hogy naponta csökkentitek a víz hőmérsékletét egy hét leforgása alatt 2 °C-kal, hűsítétek le egészen 14-15 °C-ra. Ezután edzhetitek az egész testet!



MIÉRT FONTOS ÖSSZEKAPCSOLNI A MUNKÁT ÉS A PIHENÉST



Mit szerettek jobban, dolgozni vagy pihenni? Miért?

Az ember munka vagy tanulás végzésekor elfárad. Ti elszoktatok fáradni az órákon? Melyiken?

A munkaképesség megújításának fontos feltétele, hogy tartsuk be a helyes munkarendet, vagyis váltakoztassuk a munkát és a pihenést. Ha jól szervezitek meg a napotokat, könnyebb lesz leküzdeni a testi és szellemi fáradtságot, mindig lesz időtök a foglalkozásokra, játékra, valamint a szakkörök és szekciók meglátogatására.

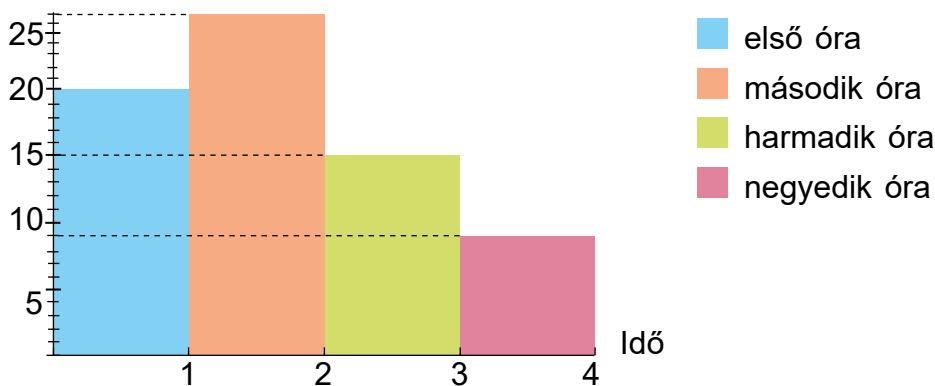


Fáradtság (emóma) – a szervezet vagy szerv munkaképességének ideiglenes csökkenése az intenzív vagy hosszan végzett munka következtében.



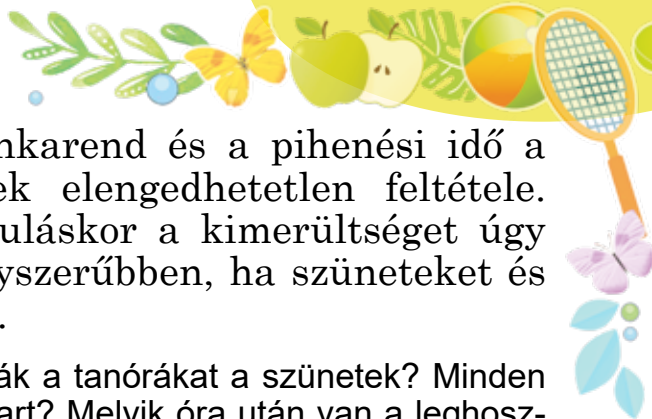
Figyeljétek meg a diagrammot, mely az idegen nyelv tanulásának eredményességét mutatja be! Megtudjátok belőle, hány szót jegyez meg az ember minden eltelt óra után.

Szavak száma



Hogyan kerülhető el a fáradtság? Mit kell tennünk annak érdekében, hogy növeljük munkaképességünket?

Az egészséges embereknél a fáradtság túlzott megterhelésnél jelentkezik. Ebben az esetben azt *pihe-*



néssel gyógyítják. A munkarend és a pihenési idő a munkavégzés növelésének elengedhetetlen feltétele. Munka közben vagy tanuláskor a kimerültséget úgy tudjátok megelőzni legegyszerűbben, ha szüneteket és tornaperceket iktattok be.



Az iskolában miért váltják a tanórákat a szünetek? Minden szünet egyforma ideig tart? Melyik óra után van a leghosszabb szünet?

A felnőtteknek a helyes szabadidő megszervezése érdekében minden héten két szabadnapjuk van, szabadságot pedig évente vehetnek ki.



Hány szabadnap áll a tanulók rendelkezésére egy héten és egy naptári év folyamán, hogy megpihenjenek?



A képeken kikapcsolódási lehetőségeket láttok. Melyek sorolhatóak az aktív, és melyek a passzív pihenéshez? Egészítsétek ki a felsorolást! Válaszaitokat írójatok be a füzetetekbe!



A passzív pihenés nagyon fontos, de nem lehet visszaélni vele. A tornagyakorlatok javítják a szervezet munkáját, érzelmi állapotát, növelik munkaképességét.



A pihenés mely formáját kell választani? Mitől függ ez a választás? Melyik tetszik jobban?

Fizikai gyógyulás (фізичне відновлення) – tornagyakorlatok és pihenés alkalmazása a gyógyulás, fizikai állapot és a munkaképesség megújulása érdekében. A természetben érvényesül a legjobban.



Végeztek-e reggeli tornát? Mutassatok be néhány gyakorlatot a reggeli tornátokból!

A reggeli torna után elengedhetetlen a tisztálkodás, ami lehet hidegvizes zuhanyzás vagy öntsétek le magatokat vízzel. Ne feledkezzetek meg az alvás előtti esti sétákról, ilyenkor végezzetek légzőgyakorlatokat!



Mutassatok be 2-3 légzésjavító gyakorlatot! Milyen tevékenységeket kell még tartalmaznia a napirendeteknek?



Mondjátok el, hogyan sikerül nektek váltakoztatni a munkát és a pihenést a hét folyamán! Hogyan telik családotod szabadideje? A pihenés melyik formáját részesítitek előnyben?



Készítsétek el a *Labirintus* nevű játékot!

Szükségetek lesz: cukorkásdobozra, grafit-ceruzára, színes papírra, szívószálra, műanyag- vagy fagolyóra, ragasztékra és ollóra.

Haladjatok lépésről lépésre!

1. A színes papírt ragasszátok a doboz aljára, ez lesz a játékmező!
2. A játékmezőre rajzoljátok fel a labirintus vonalait! Jelöljétek ki a golyó útvonalát!
3. A szívószálakat ragasszátok a megfelelő vonalakra!
4. Várjátok, amíg a ragaszték megszárad!



Az elkészített játékmodell felhasználásával rendezetek versenyt!

Hogy gondoljátok, a játék elkészítése közben pihentetek vagy dolgoztatok? A *Labirintus* nevű játék aktív vagy passzív pihenés (kikapcsolódás)? Otthon kívül tudjátok játszani ezt a játékot?



Összegzés

A hatékony munkaképesség megőrzése érdekében fontos betartani a helyes munka- és pihenésrendet. Az életmód e két fontos folyamata váltakoztatva kölcsönösen kiegészíti egymást.



Tudjátok-e, hogy ... a mezítláb járás a test majdnem minden izmának javítja a munkáját, serkenti a vérkeringést a szervezetben, növeli a szellemi tevékenységet. A tengeri levegő segít megszabadulni az álmatlanságtól. A kék tenger látványa, a hullámok morajlása pozitív érzéseket, érzelmeket vált ki az emberben, és javítja a közérzetet.

HOGYAN TARTSUK BE A BIZTONSÁGI SZABÁLYOKAT AZ ISKOLÁBAN, OTTHON, NYILVÁNOS HELYEKEN



Milyen céllal hozták létre a közlekedési szabályokat? Hogyan nevezik azt a helyet, ahol a gyalogosok átmehetnek az úttesten? Mi a neve az úttest azon részének, ahol a forgalom halad?

Minden ember élete drága, értékes. Ezért szerepel az emberi jogok felsorolásában az élethez és a személyes biztonságához való jog a legelőkelőbb helyen. Ukrajnában számos olyan szolgálat működik, melyek ezen jogok betartásának biztosítását felügyelik.

Emlékezzetek vissza a készenléti szolgálatok nevére! Milyen esetekben kell hozzájuk fordulni?



**Operatív
(gyors)
reagálású
szolgálatok**



Segélyszolgálatok (екстрені служби) – operatív reagálású szolgálatok.

Az Európai Unió országaiban létezik egy általános érvényű ingyenes telefonszám a lakosság számára, a 112, mely bármely vészhelyzet esetén hívható. Ukrajnának is szándékában áll csatlakozni ehhez a rendszerhez. De nem csak a szolgálatok megléte a fontos. Az emberek felelőssége sokkal mérvadóbb: be kell tartani a törvényeket, elkerülni a szándékos károkozást, felelősséggel viseltetni egymás iránt, tudni megelőzni és felismerni a veszélyt. Az is lényeges, hogyan tartják be az emberek az egyszerű biztonsági szabályokat.



Mit jelent a veszély kifejezés? Írjátok be a füzetetekbe Ukrajna segélyszolgálatainak telefonszámait!

Veszély (небезпека) – olyan helyzet, amelyben az embert valaki vagy valami fenyegeti.

Biztonság (безпека) – a fenyegetettség hiánya.

Hogy biztonságban legyünk, be kell tartanunk a viselkedési szabályokat!



Nézzétek meg a képeket, és nevezzétek meg, a viselkedés milyen biztonsági szabályait kell betartani otthon!



Ne nyissatok ajtót, és ne álljatok szoba idegenekkel!



Gyógyszert csak orvosi utasításra szedjétek!



Veszélyes az erkélyen játszani!



A gyufa nem a barátotok!



A vízcsapokat mindig zárjátok el!



Óvatosan bánjatok a szűrő- és vágóeszközökkel!

Előfordulhat, hogy gázszivárgást észleltek a lakásban vagy a lakóépületben.

Mi a teendő, ha gázszagot éreztek?

EGYSZERŰ LÉPÉSEK BIZTONSÁGOTOK ÉRDEKÉBEN

MI A TEENDŐTÖK GÁZSZIVÁRGÁS ÉSZLELÉSEKOR



Zárjátok el a gázvezeték csapját, nyissatok ablakot, és hagyjátok el a helyiséget!



Amikor elhagytátok a gázzal megtelt helyiséget, hívjátok a hibaelhárító gázszolgálatot!

MIT NEM SZABAD TENNETEK, HA GÁZSZIVÁRGÁST ÉSZLELTEK



A helyiségben ne használjatok telefont!



Ne kapcsoljatok villanyt!



Ne gyújtsatok tüzet!



Ne kapcsoljatok be elektromos készülékeket!

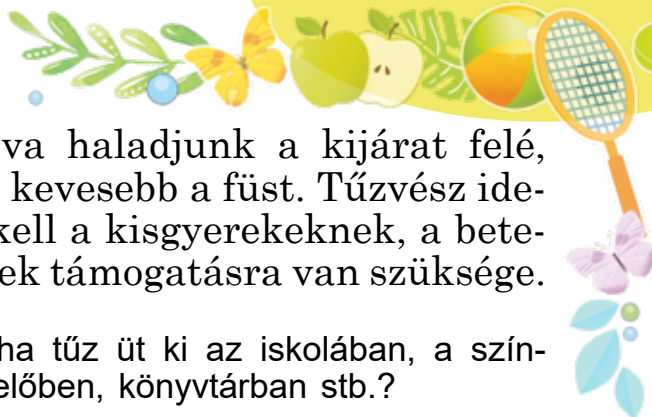


Mikor barátunk a tűz, és mikor az ellenségünk? Mondjatok példákat! Mi a teendő tűz esetén?

A tűz – olyan égési folyamat, mely emberéletet veszélyeztethet. Tűzeset alkalmával a tűzoltók azt ajánlják: *A legfőbb, hogy ne essetek pánikba. Azonnal hívjátok a 101-et, és adjátok meg a pontos lakcímet!*

Tűzvész esetén a legveszélyesebb a füst. A bútorok, a lamináltpadló, a műanyag, a papír égésekor nagy mennyiségű mérgező gáz képződik. Amikor az ember belélegzi a mérgező füstöt, fuldoklik és elájul.

Füstképződés alkalmával lélegezzünk vizes törülköző, zsebkendő vagy bármilyen más textílián keresztül.



tül. Guggolva vagy kúszva haladjunk a kijárat felé, mivel a padlózathoz közel kevesebb a füst. Tűzvész idején a kijutásnál segíteni kell a kisgyerekeknek, a betegeknek és azoknak, akiknek támogatásra van szüksége.



Hogyan cselekedjünk, ha tűz üt ki az iskolában, a színházban, az orvosi rendelőben, könyvtárban stb.?

Minden helyiségben van evakuációs (menekülési) terv, melyet tűzoltók dolgoztak ki. Ezen fel van tüntetve minden kijárat, ahol elhagyhatjuk a helyiségeket.



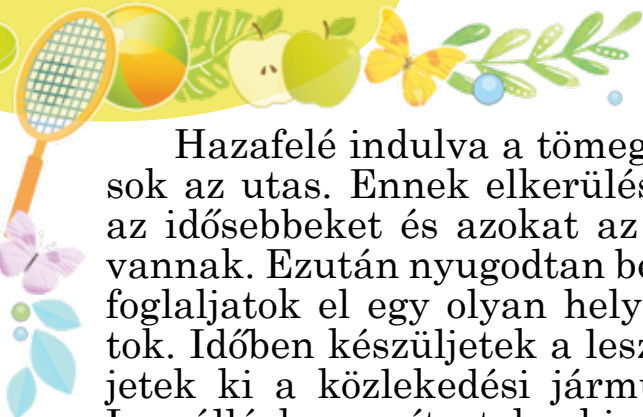
Tudjátok meg, hol van kifüggesztve ilyen terv az iskolákban? Mit jelentenek (jeleznek) rajta a piros nyilak? Hová vezetnek?

Ha az iskolában tűz üt ki, a felnőttekre kell figyelnetek és végrehajtani azokat az utasításokat, amit a tanár mond. A legveszélyesebb helyek az iskolában: az ablakok, a folyosó, a korlát, a lépcső, a veranda.



Milyen nyilvános helyeket látogattok? A viselkedés milyen alapvető szabályait kell betartani nyilvános helyeken?

Ha színházba, moziba vagy stadionba mentek, induljatok el időben, hogy a kezdés előtt odaérjete, elkerülve így a tömeget! Ne vigyetek magatokkal nagy méretű táskát, hátizsákot, ezek akadályoznak a mozgásban. Az öltözék legyen megfelelő és kényelmes.



Hazafelé indulva a tömegközlekedési eszközökön is sok az utas. Ennek elkerülése végett engedjétek előre az idősebbeket és azokat az utasokat, akik gyerekekkel vannak. Ezután nyugodtan bemehettek az utastérbe, és foglaljatok el egy olyan helyet, ahol kapaszkodni tudtok. Időben készüljétek a leszálláshoz. Csak akkor lépjétek ki a közlekedési járműből, ha az már megállt. Leszálláskor segítsetek a kisgyerekeknek, időseknek és a rokkantaknak.

Cselekedeteivel gyakran maga az ember is lehet veszélyforrás, vagy ellenkezőleg, tehetetlenségével maga és környezete számára okozhat életveszélyes helyzeteket. Ezért fontos előre látni a lehetséges veszélyt, és időben megakadályozni vagy megszüntetni a kiváltó okot, fenyegetettséget.

Legyetek mindig udvariasak és figyelmesek, hogy ne okozzatok kellemetlenséget a körülöttetek lévő embereknek!



Miért kell óvatosnak lenni, ha kóbor állatokkal találkoztok?



Csoportban beszéljétek meg, mit kell tennetek, ha megcsíp titeket a képen látható rovarok egyike vagy egy kullancs!



Méh



Darázs

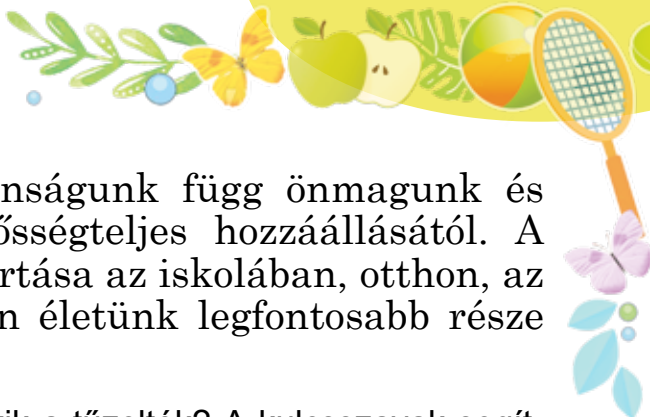


Poszméh



Kullancs

Emlékezzetek a mondásra: *A méh vendégül lát, de meg is csíphet!*



Összegzés

Életünk és a biztonságunk függ önmagunk és környezetünk felelősségteljes hozzáállásától. A biztonsági szabályok betartása az iskolában, otthon, az utcán, nyilvános helyeken életünk legfontosabb része kell, hogy legyen.



Tudjátok-e, hogy ... kik a tűzoltók? A kulcsszavak segítségével keressetek rá az interneten a *Hasznos tanácsok* („Корисні поради”) című rajzfilmsorozatra, és nézzétek meg az *Előre tűzoltók!* („Вперед, вогнеборці!”) című részt!



MEG TUDJUK-E VÉDENI MAGUNKAT



Kell-e óvni az információt? Emlékezzetek vissza, mit jelent a magán (privát) és a nyilvános (publikus) információ!

Gyakran beszélünk és gondoskodunk biztonságunkról otthon, az utcán, az iskolában, az interneten stb. Képzeljétek el, hogy birtokában vagytok egy nagyon fontos és magánjellegű információnak. Ez az értesülés rossz kezekbe kerülve, kellemetlenségeket okozhat.

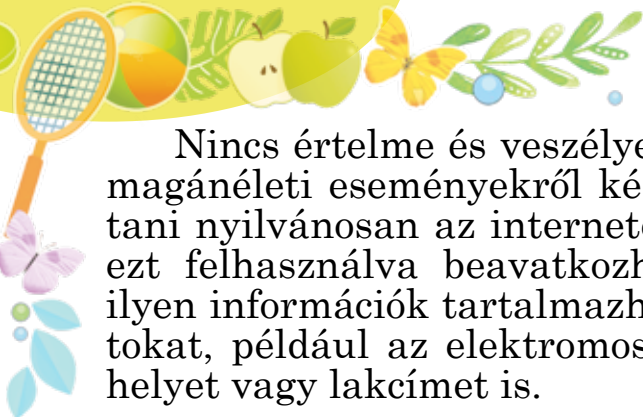


Hogyan óvjuk meg a számítógépen tárolt vagy az interneten lévő információinkat más felhasználóktól és a bűnözőktől (csalóktól)? Hogyan őrizzük meg személyes adatainkat?

Natália a szüleivel külföldre utazott üdülni. Másnap közzétett egy képet a nyaralásáról a saját internet oldalán megjelölve a pontos tartózkodási helyét is.



Milyen veszélyt rejt magában ennek az információnak a közzététele Natália és családja számára?



Nincs értelme és veszélyes is a veletek kapcsolatos magánéleti eseményekről készült felvételeket megosztani nyilvánosan az interneten, rosszakarató emberek ezt felhasználva beavatkozhatnak az életetekbe. Az ilyen információk tartalmazhatnak akár bizalmas adatokat, például az elektromos postacímet, tartózkodási helyet vagy lakcímet is.



Információbiztonság (безпека інформації) – az információ bizalmasságának, sértetlenségének és rendelkezésre állásának megőrzése.

Bizalmas információ az egyénről (конфіденційна інформація про особу) – személyes adatok az egyén születése időpontjáról, származásáról, végzettségéről, családi állapotáról, vallási hovatartozásáról, egészségi állapotáról, lakcíméről és más magánjellegű dolgokról.



A felsorolt adatvédelmi szabályok közül melyeket használjátok?

Csak szüleitek engedélyével tehettek fel rólatok vagy a családról készült fotókat és videókat az internetre!

Tartsátok mindig titokban szüleitek és saját személyes adataitokat (neveteket, lakcímeteket, telefonszámotokat)!

A szüleitekkel való üdülésetek idejét és helyét csak azon ismerőseiteknek mondjátok el, akikben megbíztok!

Legyetek óvatossak az interneten való ismerkedéssel!
Beszéljete a szüleiteknek benneteket aggasztó dolgokról!

Használjátok megbízható jelszavakat a webhelyeitek számára és periodikusan változtassátok azokat!

Fontos tudnivaló, hogy a jelszó az elsődleges védelem a csalók ellen, akik szeretnének hozzáférni a fiókotokhoz.



Fiók (акаунт) (adatbejegyzés vagy profil) – bejegyzés, meghatározott információkat tartalmaz, melyeket a felhasználó átad bármely számítógépes rendszernek.



Fiók létrehozása előtt a felhasználónak regisztrálnia, azaz valamilyen hálózati szolgáltatásra be kell jelentkeznie.

Ne használjatok olyan jelszavakat, melyeket könnyű megfejteni (például: 123456 vagy password1). Találjatok ki hosszú jelszavakat, melyek betűket, számokat és ikonokat tartalmaznak. A jelszó ne tartalmazzon a neveteket vagy más veletek kapcsolatos információt, ezeket a csálók könnyen megtudhatják.



Melyik jelszó a legbiztonságosabb?

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 23456 | 3. master |
| 2. D)dzq4Smo@ | 4. 4j~8GvG{qB |



Összegzés

Mindenkinek joga van az információhoz és a magánélethez. Csak tőlünk függ, hogy meg tudjuk védeni magunkat a hálózaton. Amikor számítógépen dolgozunk, be kell tartanunk a titoktartási szabályokat, biztonságos jelszavakat kell alkalmaznunk, s ezzel biztonságban tudhatjuk az egész családjunkat.



Tudjátok-e, hogy ... a Google kifejezés matematikai fogalom, a *googol* szám nevéből származik – egy googol értéke 10 a 100-dik hatványon, azaz 100 nulla egy 1-es mögött. A Google-irodákban sok különös tárgy található: a tel-avivi irodájukban például egy traktor van kiállítva.



HOGYAN HAT A TÁPLÁLKOZÁS AZ EMBER EGÉSZSÉGÉRE



Mi a neve a reggeli, déli és esti étkezéseknek? Van-e kedvenc ételetek? Hányszor esztek egy nap? Melyik ételt szereted a legjobban?

Az étkezés is, mint a mozgás valóban nagy hatással van az ember egészségére, munkabíráására és az élettartamára. Már az ókorban észrevették az emberek, hogy a gyerekek a helytelen táplálkozás következtében nem növekednek és fejlődnek, a felnőttek betegeskednek, gyorsan elfáradnak és rosszul dolgoznak.

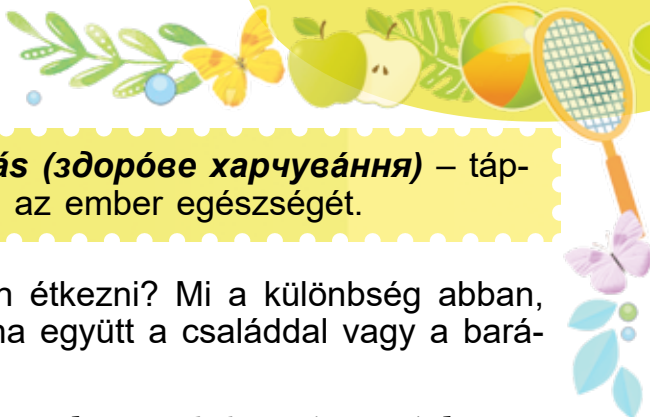
A helyes és egészséges táplálkozás garanciája az ember egészségének. A menet közbeni szendvicsszolgálat, a késői étkezés, az alultápláltság vagy túlevés – ezek a helytelen táplálkozás biztos jelei. Mindezek negatívan hatnak a szervezetre: gyakori tünet a felfúvódás, émelygés, hirtelen gyomortelítettség érzete, étvágytalanság stb., ami rossz közérzetet eredményez.

Fontos odafigyelni az étel minőségére, mennyiségére és az étkezési időre. Ajánlatos kis adagokban napi ötször étkezni. A főétkezések között ajánlatos uzsonnázni, apróbb harapnivalókat fogyasztani.

Az utolsó étkezés lefekvés előtt három órával történjen. Emlékezzetek, a jóllakottság érzése 20 perccel az étkezés megkezdése után jelentkezik.



Nem mindegy, hogy milyen légkörben folyik az étkezés. A kellemes zene, a szépen és ízletesen megterített asztal, a kis adagok jó hatással vannak a gyomor működésére. Az asztalnál tilos a hangoskodás, a veszekedés és a vita. Gondolkozzatok el, miért!



Egészséges táplálkozás (здорове харчування) – táplálkozás, mely biztosítja az ember egészségét.



Szerettek-e társaságban étkezni? Mi a különbség abban, amikor egyedül eszel, ha együtt a családdal vagy a barátokkal?

Egyetek társaságban, amikor ez lehetséges. A közös étkezés pozitív érzelmekkel tölt el mindenkit.

A televízió vagy komputer előtti étkezés, illetve az olvasás közbeni evés értelmetlen túlevéshez vezet.

Étkezés után hasznos a nyugodt séta, viszont nem ajánlott a sportolás.

Jegyezzétek meg, hogy a közérzetetek és az alakotok közvetlenül függ az általatok elfogyasztott étel minőségétől és mennyiségétől!



Végezzétek el a *Hallgassuk meg a testünket* nevű kísérletet!

Szükségeitek lesz: 50 cm hosszú hajlékony csőre, két tölcsérre és celluxra.



Haladjatok lépésről lépésre!

1. Rögzítsétek a tölcséreket celluxszal a hajlékony cső két végéhez!

2. Tegyétek az egyik tölcsért a fületekhez, a másikat a gyomrotokhoz!

Tanács: a megfigyelést végezzétek el étkezés előtt és étkezés után is!

3. Mi változott a gyomorból hallható hangokban?

4. Vonjatok le következtetést!



Nevezzétek meg az ukrán konyha ételeit! Melyek a legnépszerűbbek? Melyik a kedvencetek közülük?

Az ukránok legnépszerűbb és legkedveltebb étele a borscs. A borscs a levesek királya, vitamin- és tápanyagforrás a szervezet számára. A zöldségekből álló főzet fehérjékben gazdag, erősíti az immunrendszert, javítja az emésztést és a belek időben történő ürítését.



Népszerű (популярний) – közismert, az emberek többsége által elismert.

Az ukránok büszkélkednek nemzeti ételeikkel, ami „kulináris névjegykártyája” az országnak, melyek hozzájárulnak Ukrajna népszerűsítéséhez a világban.

Az ukrán nemzeti konyha ételei nagyon egészségesek, javítják az emésztést, ellátják a szervezetet a szükséges tápanyagokkal és vitaminokkal.

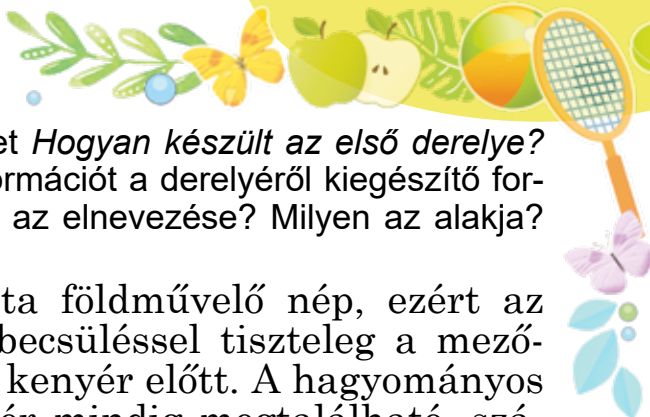


Melyek a karácsonyi, húsvéti ünnepkör hagyományos ételei?

A karácsonyt megelőző szentesten az egész család körbe üli az ünnepi asztalt. Az asztalon böjti ételek sorakoznak, mindegyiknek különleges jelentősége van. Az ételeknek nincs meghatározott listája. De kötelező ételek: a kutia (кутья) nevű karácsonyi édesség, ami darált mákból, gabonából, mézből és különböző szárított gyümölcsből készül, szárított gyümölcsökből főzött kompót, derelye és péksütemények.



Böjti ételek (nichí strávu) – húst és tejtermékeket nem tartalmazó ételek.



Készítsetek miniprojektet *Hogyan készült az első derelye?* címmel! Keressetek információt a derelyéről kiegészítő forrásokban! Honnan ered az elnevezése? Milyen az alakja? Mire hasonlít?

Az ukránok ősidők óta földművelő nép, ezért az ukrán konyha nagy megbecsüléssel tiszteli a mezőgazdasági munkások és a kenyér előtt. A hagyományos ételek menüjében a kenyér mindig megtalálható, számos kenyérfajtával és péksüteménnyel, malomipari termékekkel van jelen.



Mondjatok olyan ételeket, melyek elkészítéséhez lisztet használnak! Melyik szakma képviselői dolgoznak malomipari termékek felhasználásával? Hogy hívják a szakma mesterét?



Kövessétek a bagett elkészítésének (francia fehér kenyér) folyamatát, minden szakaszát! Miért van szüksége a tészának *pihentésre*? Kiegészítő információt keressetek a már ismert forrásokban!

Dagasztás



Pihentetés



Szaggatás



Pihentetés



Csomagolás



Sütés



Pihentetés



Formázás



Bagett (базем) – hosszúra nyújtott nem nagy átmérőjű francia fehér kenyér, a belseje puha, héja ropogós, néha megszórják liszttel vagy különféle magvakkal.



Készítsetek miniprojektet *Régi ukrán ételek* címmel (választás szerint)! Keressetek a neten vagy más forrásokban információt egy régi ukrán ételről, írjátok le a receptjét és elkészítésének módját! Kutatásotok eredményét mutassátok be családotoknak! Javasoljátok, hogy készítsék el ezt az ételt.

Kulis



Kocjurba



Juhtúros bános
(puliszka)



Párban vagy csoportban beszéljétek meg, ki hogyan segít a szüleinek a főzésben! Milyen ételeket tudtok egyedül elkészíteni?



Változnak-e az élelmiszerek az évszakok változásával? Hogyan? Magyarázzátok meg!



Fejtsétek meg a találós kérdéseket!

Lehet sokféle: kókuszos, rumos,
Kakaós, epres, mogyorós, habos.
Diós, lekváros, zselés vagy krémes,
Tele gyümölcessel, de mindig édes.

(*Mi az?* Sütemény)

Százféleképp elkészítheted,
Ezerféle ízben ismerheted.
Eheted sült-főve,
Tavasszal vedd a földbe.

(*Mi az?* Krumpli, másnéven burgonya)



1. Mikor mondják, *megnyalod mind a tíz ujjad*? Szabad-e lenyalogatni az ujjainkat?

2. Találjátok ki, melyik ételt jellemeztük! Egészséges vagy káros ez az étel?

Gyorsan elkészül, többnyire menet közben eszik az emberek, különösen a fiatalok körében közkedvelt, sok benne az ízfokozó, könnyű hozzá férni.



Összegzés

Az egészséges táplálkozással testetek növekedését és erősödését segítitek elő. A nemzeti konyha elválaszthatatlan összetevője a népi kultúrának. Az ukrán konyha népszerű az egész világon, a nép nemzeti jellegét tükrözi vissza.



Tudjátok-e, hogy ... a derelye az ukrán diaszpóra legnépszerűbb étele. A kanadai Glendan város főterén szobrot is állítottak a derelyének, amit a város hivatalos szimbólumának tartanak. A kulináris emlékmű kőből készült, 9 méter magas, a súlya majdnem 3 tonna.



MIÉRT HASZNOS AZ ÉTEL



Hányszor étkeztek naponta? Melyik étel a kedvencetek? Miért?

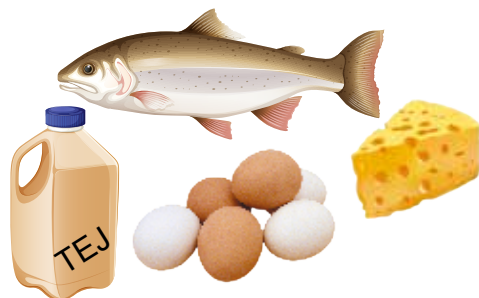
Az emberi szervezet szerveit az elfogyasztott élelmiszerek éltetik és működtetik. Étel nélkül nincs élet. Az ételek nemcsak olyan anyagokat tartalmaznak, melyekből a szervezet felépül, de olyanokat is melyek a mozgáshoz, a fizikai és szellemi munkához biztosítanak energiát. Az emberek növényi és állati eredetű élelmiszereket, valamint ehető gombákat is fogyasztanak.



Nevezzétek meg azokat az élelmiszereket, melyek növényi eredetűek! Mely élelmiszerek sorolhatók az állati eredetűekhez? Miért éppen így hívják őket?

Növényi eredetű élelmiszerek

Állati eredetű élelmiszerek



Az ember szervezete az étellel kapja meg a számára szükséges tápanyagokat: a zsírokat, fehérjéket, szénhidrátokat és a vitaminokat is.

Fehérjék (білки) – vegyületek, az emberi szervezet alapvető „építőanyagai”. Elengedhetetlenek a gyerekek számára a növekedéshez és fejlődéshez. Sok fehérje található a húspanban, halakban, tojásban, tejben, babban, sajtokban.

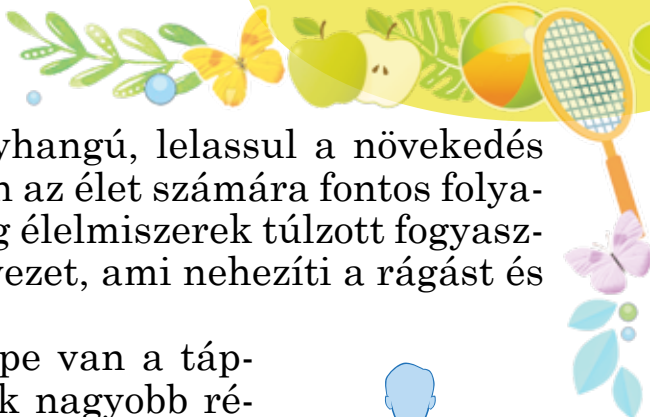
Szénhidrátok (вуглеводи) – a szénhidrátok biztosítják a szervezet működéséhez szükséges megfelelő energiát, gyakorlatilag minden fizikai tevékenységhez szükséges. Szénhidrátban gazdag a kenyér, a burgonya, a tésztafélék, a gabonafélék.

A **zsírok (жир)** – nélkülözhetetlen szerepet töltenek be a szervezet működésében, biztosítják a szervezet mozgásához szükséges energiát. A zsírok felhalmozódhatnak a szervezetben, mint tartalék tápanyag.



Találjátok ki, mely élelmiszerek tartalmaznak zsírt!

A **vitaminok** elengedhetetlenek az egészség megőrzése és megerősítése szempontjából. Szinte minden élelmiszer tartalmaz meghatározott mennyiségű vitamint. Sok található belőlük a gyümölcsökben és zöldségekben. A vitaminok felgyorsítják a szervezetben zajló különböző folyamatokat. Vitaminhiány esetén az ember fáradékony és könnyebben betegszik meg.



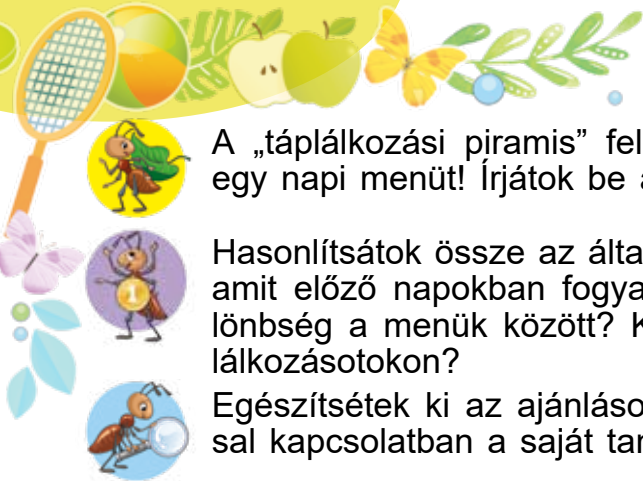
Ha az étkezésünk egyhangú, lelassul a növekedés és sérülnek a szervezetben az élet számára fontos folyamatok. A cukorban gazdag élelmiszerek túlzott fogyasztása a fogak romlásához vezet, ami nehezíti a rágást és az étel emésztését.

A víznek fontos szerepe van a táplálkozásban. Szervezetünk nagyobb részét alkotja, részt vesz az életfolyamatokban. Vízre szükség van a vesék normális működése végett, ezek feladata a vér megszűrése és megtisztítása a káros anyagoktól. Ha a szervezet nem jut elég vízhez, fáradtság, fejfájás jelentkezik, csökken az aktivitás. Ezért ne feledkezzetek meg a nap folyamán többször is vizet inni!



Mit jelent az egészséges táplálkozás? A diagramm segítségével nevezzétek meg azokat az élelmiszereket, melyekből többet kell fogyasztani, és azokat is, melyeket korlátozni kell!





A „táplálkozási piramis” felhasználásával állítsatok össze egy napi menüt! Írjátok be a füzetetekbe!

Hasonlítsátok össze az általatok összeállított menüt azzal, amit előző napokban fogyasztottatok! Van-e alapvető különbség a menük között? Kell-e változtatni valamit a táplálkozásotokon?

Egészítsétek ki az ajánlások listáját a helyes táplálkozással kapcsolatban a saját tanácsaitokkal!

1. Beszéljétek meg családotokkal az étrendeteket! Melyek a kedvenc ételeitek? Mit nem szerettek? A táplálkozási piramis melyik szintjén helyezkednek el ezek az ételek?

Mely élelmiszereket kell kiiktatni, és melyeket beemelni az étrendetekbe?

2. Állítsátok össze a zöldség- és gyümölcsfogyasztás higiéniai szabályait!

Egyes élelmiszereket a jobb emészthetőségért meg szoktak főzni vagy sütni.

Igyekeztek a gyümölcsöket és zöldségeket nyersen fogyasztani! Így jobban megmarad bennük a vitamin.

Ne feledkezzetek meg arról, hogy egyes étel ízét különböző élelmiszer-adalékokkal fokozzák. Ezeknek nincs tápértékük, csak az étvágyat növelik.

Minden életkorban szüksége van a szervezetnek tápanyagokra, de nem azonos mennyiségben. Felnőtt korban az étel mennyisége függhet az ember szakmájától is. Fizikai megterheléskor a szervezetnek több energiára van szüksége, ezért nagyobb mennyiségű ételt kell fogyasztani.

Legfőbb követelmények, amit kicsinek és felnőttnek is be kell tartania:

- étkezzetek változatosan;
- az ételt kis adagokban fogyasszátok, napi három-négy alkalommal!

A gyerekeknek és a serdülőknek nem ajánlatos a fogókúrázás. Ez komoly betegségekhez és fizikai gyengeséghez vezethet. Ugyanakkor a túlsúlyos ember sem az

egészség szimbóluma, általában gyakrabban betegeskedik.



Készítsetek zöldség- és gyümölcsmodelleket *Vitamintársaság* címmel!

Szükségetek lesz: színes papírra és kartonra, színes ceruzára vagy filctollra, grafitceruzára, ragasztékra és ollóra.

Haladjatok lépésről lépésre!

1. Készítsétek el a zöldség- vagy gyümölcsmodellek részeinek sablonját (tetszés szerint)!

2. A megfelelő színű papírlap hátoldalára helyezétek el a sablonokat és rajzoljátok körbe! Vágjátok ki a kellő mennyiségű részeket!

3. Ragasszátok össze a részeket!

4. Minden modellnek rajzoljátok szemet, orrot és száját!

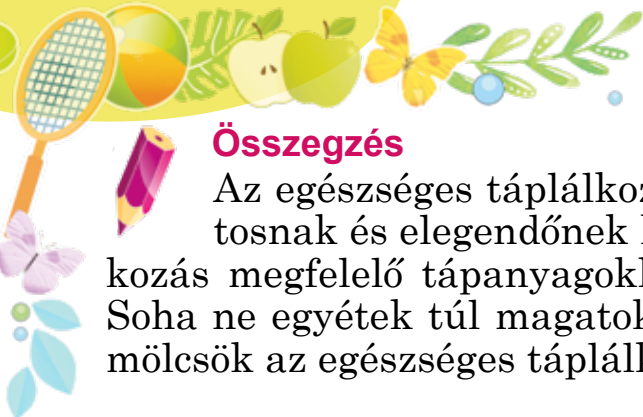
5. Gyártsatok a modellek számára alapot (ez lehet egy 16 cm átmérőjű kör)!

6. Készítsétek el a „lábakat” a modellek számára! Ehhez ragasszátok össze két kört!

7. Ragasszátok a „lábakat” a modellekhez és az alaphoz!



8. Helyezétek el az elkészített modelleket az asztalon! Reklámozzátok az általatok megformált zöldséget vagy gyümölcsöt, hangsúlyozzátok kiemelt fontosságát az ember számára! Gondolkodjatok el azon, miért kapta a modell a *Vitamintársaság* nevet!



Összegzés

Az egészséges táplálkozáshoz az ételnek változatosnak és elegendőnek kell lenni. A helyes táplálkozás megfelelő tápanyagokkal látja el a szervezetet. Soha ne egyétek túl magatokat! A zöldségek és a gyümölcsök az egészséges táplálkozás alapját képezik.



Tudjátok-e, hogy ... a sárgarépat eleinte nem az édes gyökeréért termesztették, hanem az aromás leveléért és a magvakért, melyeket gyógyszerként és fűszerként hasznosítottak. A portugálok például dzsemet készítenek a sárgarépból. A németek és a franciák a sárgarépaszószt finom csemegéként fogyasztják.

OKOZHAT-E AZ ÉTEL FERTŐZŐ MEGBETEGEDÉST



Hogyan védekezünk étkezés közben a kórokozókkal szemben? Mi segít ebben?

A gyerekek gyakrabban megbetegednek, mint a felnőttek. Ez azért van, mert a gyermek szervezete nem eléggé fejlett és erős.

A betegségek lehetnek **fertőzőek (infekciós)**, amikor egyik emberről terjed a másikra, és **nem fertőzőek (nem infekciós)**.

Nem fertőző (nem infekciós) megbetegedések:

allergia, szívproblémák, gyomorhurut és mások.
Nem adódnak át beteg emberről egészségesre.

Fertőző (infekciós) megbetegedések:

influenza, kanyaró, skarlát, torokgyík, tüdőbaj (tbc), vérhas és mások.

Emberről emberre terjednek.



Emlékezzetek vissza, mi okozhat fertőző megbetegedést!

A kórokozó mikroorganizmusok bekerülve a szervezetünkbe szaporodnak (osztódnak) és mérget választanak ki, így betegítik meg az embert. Ilyenkor az egyén lázas lesz, bizonyos szervek működése sérül. Legyenek a szervezet.



Emlékezzetek vissza, milyen eszköz segítségével lehet mérni a testhőmérsékletünket!

A fertőző betegségek levegőben terjednek beszéd közben nyálcseppekkel, a betegek köhögése vagy tüsszentése által. Amikor az egészséges emberek ilyen levegőt lélegeznek be, a mikroorganizmusok és vírusok bejutnak a szervezetükbe és megfertőzik őket.



Mikroorganizmusok



Szerintetek az emberek, miért irtják az egereket és csótányokat?

Számtalan fertőző betegség kórokozóját hordozák magukban a legyek és bolhák. A piszkos kézről gyakran kerülnek a fertőző betegségek kórokozói az ember szervezetébe. Egyes betegségeket átadhatunk öltőzékünkkel vagy a beteg által használt eszközökkel is.

Az emberek gyakran szenvednek allergiától, ami tulajdonképpen a szervezet túlérzékenysége valamely anyagra. Az ilyen emberek nem fogyaszthatnak bizonyos élelmiszereket, gyógyszereket stb. Csak az orvos tud segíteni rajtuk.



Hogy gondoljátok, hogyan védekezik az ember szervezete a fertőző betegségekkel szemben? Milyen tudományos felfedezés van ebben a segítségünkre?

Az emberi szervezet önmaga is tud védekezni a fertőzések ellen. Olyan anyagokat termel, melyek akadályozzák a kórokozó mikroorganizmusok bejutását a szervezetbe, elpusztítják azokat vagy gyengítik hatásukat. Amikor az emberi szervezet védekező ereje már nem képes harcolni a mikroorganizmusokkal, az ember megbetegszik.

Mi a teendő, ha valaki megbetegedik?

1. El kell különíteni (izolálni) a beteget, vagyis **karantént** elrendelni.

2. Fertőtleníteni kell a beteg öltözkét, személyes tárgyait speciális szerekkel.

3. A fertőző betegségekkel szembeni védekezés legfontosabb eszköze az egészséges emberek **vakcinációja, védőoltás** beadása.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az emberiség globális fenyegetettségének ismerte el a védőoltások megtagadását. Az orvosok ezért ajánlják időben beadatni a megelőző védőoltásokat, mert eddigi tudásunk szerint ez a leghatékonyabb védekezés a fertőző betegségekkel szemben.



Védőoltás (vakcináció) (щеплення (вакцинація)) – a fertőző megbetegedések megelőzésének leghatékonyabb módszere. Oltás alkalmával a szervezet válaszol a beadott vakcinára (legyengített kórokozó), és így kialakul a betegséggel szembeni immunitás.

Bármely betegséget könnyebb megelőzni, mint gyógyítani.



A betegség megelőzése

Személyes higiénia

Oltás

Az immunrendszer megerősítése





Tartsátok be a következő követelményeket, és védettek lesztek a fertőző betegségekkel szemben!

Ne látogassatok fertőző betegeket!
Beszéljétek velük telefonon vagy online!

Csak friss ételt egyetek, és tiszta vizet igyatok!

Jegyezzétek meg, hogy az az étel, amit legyek, egerek vagy csótányok érintettek, nem alkalmas fogyasztásra!

Mindig alaposan mossatok kezet étkezés előtt!

Időben adassátok be a védőoltásokat!



1. Párban vagy csoportban beszéljétek meg, hogyan terjednek leggyakrabban a fertőző betegségek kórokozói!

2. Nevezzétek meg legalább három olyan szabályt, melyeket a fertőző megbetegedések megelőzéseként be kell tartani!



Összegzés

Fontos, hogy a fertőző betegséget idejében felfedezzék és kezeljék az orvosok. Az öngyógyítás súlyos következményekkel járhat.



Tudjátok-e, hogy ... az influenzavírus a legelterjedtebb a világon. Még a fagy sem árt neki. Közel 0 °C fokon a vírus legalább egy hónapig fertőzőképes. Ezért van az, hogy a megbetegedések aránya lényegesen kiugró olvadáskor. De az egyszerű szappanos kézmosással már a „helyszínen” elpusztíthatjuk az influenzavírust.

MI BEFOLYÁSOLJA A VÁLASZTÁSUNKAT



Emlékezz vissza, ki a fogyasztó! Volt már alkalmad egyedül vásárolni? Mondd el, hogyan történt ez!

Közületek már mindenkinek volt alkalma vásárolni boltban vagy bevásárlóközpontokban, fizetni a színház- vagy mozijegyért. Amikor vásárolunk vagy fizetünk a szolgáltatásokért, pénzt költünk.



Gondolkodjatok el, milyen kiadásaink (költségeink) lehetnek! Mondjatok példákat!



A képen látható termékek közül melyek tartoznak a szükségesekhez (elsődleges), és melyek a kívánt (vágyott) termékekhez?



Szükséges kiadások (необхідні вumpámu) – pénzeszköz bizonyos dolgokra, termékekre vagy szolgáltatásokért, melyeket az ember nem nélkülözhet.

Kívánt költségek (бажані вumpámu) – pénzeszköz bizonyos dolgokra, termékekre vagy szolgáltatásokért, melyeket szeretnénk megvenni, de megvagyunk nélkülük is.



Nevezzétek meg, és írátok be a füzetetekbe családotok szükséges és kívánt kiadásait!

Mivel az ember nem mindig tudja kielégíteni kívánságait, meg kell tanulnia választani a szükséges és a kívánatos között.



Hogyan juthattok el az iskolába? Több választási lehetőségek is van? Melyik változatot részesítitek előnyben?



Az életetek során felmerülő nehézségek megoldására mindig adódik több választási lehetőségek. A helyes döntés meghozása, a választani tudás annyit jelent, hogy képesek legyetek kiválasztani a legcélszerűbb változatot a probléma megoldására.



Gondolkozzatok el azon, hogy az adott kínálatból mi befolyásolja a választásokat!



Ahhoz, hogy helyesen döntsetek, meg kell vizsgálnotok a felkínált lehetőségeket. Gyakran választanotok kell, hogy tényleg szükségetek van-e erre a dologra, vagy meg tudtok lenni nélküle is.



Folytasd a mondatokat!

1. Meg kell tanulnunk választani, mert ...

- a) számtalan termék és szolgáltatás létezik.
- b) a gyártók reklámozzák termékeiket és szolgáltatásaikat.
- c) az embernek számtalan kívánsága van, de lehetőségei korlátozottak.

2. Védi a fogyasztó jogait, valamint igazolja a termék és a szolgáltatás kifizetését ...

- a) a csomagolás.
- b) a számla.
- c) az árcédula.



Mi segít az embereknek a termék kiválasztásában?

Az első reklámokat már az ókorban is alkalmazták. Az ókori Egyiptomban hirdetményeken reklámozták a rabszolgaeladás helyét. A nyomtatott sajtó megjelenése előtt az árukat kikiáltó reklámozta hangos kiabálás közepette.



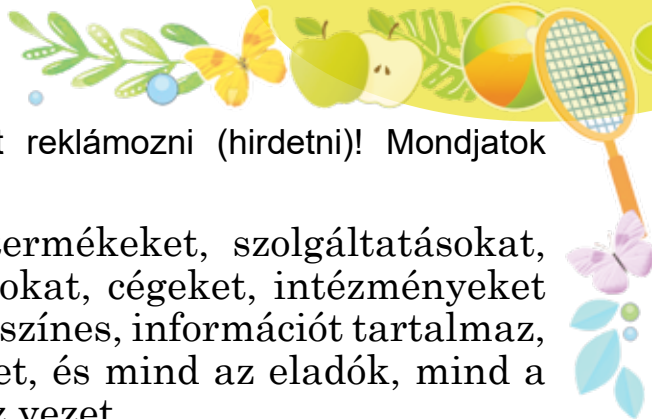
A könyvek, a televízió és az internet megjelenésével a reklám terjedése felgyorsult, és napjainkban már óriási hatással van az életünkre.



Reklám (рекла́ма) – hírcsere a termék vagy szolgáltatás megvételére. A latin eredetű szó jelentése magyarul *újra kiált*.

Napjainkban a termékek vásárlásának elősegítésére vagyis reklámozására a vállalatok vagy cégek hatalmas összegeket költenek. A hirdetőik legnagyobb csoportját az élelmiszer-termelők alkotják.

A hirdetőik gyakran alkalmazzák az *érzelmi hatás*-nak nevezett fogást. Ennek érdekében a hirdetőik az üzletben a terméket olyan áruk mellé rakják, melyek a vásárlókban pozitív érzéseket váltanak ki. Például a tisztítószereket a virágok mellé helyezik, a csomagolásról pedig mosolygó emberek néznek a vásárlóra. Ezek és a hasonló fogások a fogyasztókat arra ösztönzik, hogy vásároljanak.



Találjátok ki, mit lehet reklámozni (hirdetni)! Mondjatok példákat!

Reklámozni lehet termékeket, szolgáltatásokat, eseményeket, vállalkozásokat, cégeket, intézményeket stb. Ha a reklám érdekes, színes, információt tartalmaz, akkor növekszik a kereslet, és mind az eladók, mind a vásárlók elégedettségéhez vezet.



Milyen létező reklámfajtákat ismertek? Válasszatok ki a fogyasztó számára leghasznosabb reklámot! Választásotokat indokoljátok meg!

- Új mosópor reklámozása.
- Édesség, cukorkák reklámozása.
- Közlemény a zenés gyermekszínház előadásáról.
- Gyógyszerek televíziós reklámozása.



Közlemény, hirdetés (анонс) – rövid előzetes ismertetés, hirdetmény.



Válasszatok ki bármilyen két élelmiszeripari terméket! Az egyik terméket reklámozzátok, a másiknak készítsétek el az ellenreklámját! Rajzoljátok le a füzetetekbe!

Hogyan győződhetünk meg arról, hogy a megvásárolt termék vagy áru nem káros a szervezetre?



1. Miért egészségtelenek a szervezet számára a színezett szénsavas üdítők, a chipsek, az ízesített kétszersültek? Előfordult-e már, hogy önként mondtatok le ezen egészségkárosító termékek fogyasztásáról, és erről barátaitokat is meggyőztétek?

2. Szerintetek milyen információt kell tartalmaznia a csomagolásnak? Milyen céllal jelölik a csomagoláson a szavatossági időt?



Bármely általatok kedvelt termék csomagolásán nézzétek meg a termék minőségéről közölt információt!



Milyen kockázatai vannak, ha sérült csomagolású élelmiszeripari terméket vásároltok?



Milyen csomagolóanyagokat ismertek? Szerintetek melyik anyag bomlik le a legrövidebb, és melyik a leghosszabb idő alatt? Miért fontos szelektálni a szemetet?



Miért célszerű listát írni a bevásárláshoz? Mi ennek a haszna?

Családokat olyan termékeket vásárol, melyek hasznosak a szervezet számára. Hogy megóvjuk magunkat és családjunkat is a nem biztonságos termékektől, célszerű figyelembe venni a következő szabályokat!

Minőségi terméket válasszatok, a csomagolásán legyen feltüntetve minden információ a termékről!

A termék minőségét részesítsétek előnyben, ne a márkát! Többet kell fizetnünk a márkáért, mint a termék minőségéért!

Figyeljétek meg a termék külsejét! Ha a csomagolás meghibásodott, deformálódott vagy kellemetlen szagot áraszt, ezek az első jelei annak, hogy a termék romlott.

Jegyezzétek meg, hogy minden terméknek van szavatossági ideje, ennek lejártá után a készítmény már nem fogyasztható!



Márka (бренд) – a cég, a vállalat vagy a termék gyártójának a neve, védjegye. A kifejezés ónorvég eredetű, jelentése *fémjel*.



Összegzés

Nagyon fontos, hogy megtanuljatok helyesen választani, azaz, hogy megtaláljátok a probléma megoldásának legcélszerűbb módját.

A reklám az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy befolyásolja a vásárlási szokásokat. Vigyázzatok az egészségetekre, igyekezzetek helyesen táplálkozni, és ha tudni akarjátok mi kerül a tányérotokra, figyeljete az áru címkéjére is!



Tudjátok-e, hogy ... a braziliai Sao Paulóban nincsenek kültéri reklámok. 2007-ben indította el a város vezetése azt a szennyezettség-csökkentési programot, melynek értelmében se cégtábláknak, sem reklámszövegű transzparenszeknek nincs helye Sao Paulóban.



4

A FÖLD – a mi közös otthonunk



UKRAJNA – EURÓPAI ORSZÁG

MIK A FÖLDLAKÓK



Miért van élet a Földön?

A Földön van levegő, víz, talaj és minden élőlény számára megfelelő hőmérséklet.

Bolygónkon csodálatosabbnál csodálatosabb helyek vannak. A természet bámulatos alkotásai, festői tájak, hihetetlen építmények, ember alkotta kulturális és építészeti emlékek.



Kik a földlakók? Hányan élnek a bolygón?

Ti és családtagjaitok, országok, valamint más országok és kontinensek lakói alkotják együttesen a Föld nevű bolygó népességét.

Régen a bolygó kevésbé volt lakott. Az élelem és a víz utáni kutatás következtében az ősember kénytelenek voltak új helyeket elfoglalni, ennek következtében nagyobb területeken telepedtek meg a Földön.





Napjainkban a bolygónkon több mint 7 milliárd ember él. Ez a szám így néz ki:
7 000 000 000.



Keressetek különböző információforrásokból adatokat, és tudjátok meg, mennyi Ukrajna lakosságának száma napjainkban! Mennyi volt a lakossága 2000-ben? Figyeljétek meg, mi van hatással a lakosságszám változására! Miért?



Földlakók (земляни) – a Föld bolygó lakói.



Miben hasonlítanak, és miben térnek el a Földön élő emberek? Mi egyesíti a bolygó lakóit?

Az emberek eltérő módon gondolkodhatnak, érezhetnek, tevékenykedhetnek. Különbözőek vagyunk: férfiak és nők, felnőttek és gyerekek, szemüvegesek és anélküliek, egészségesek vagy kerekesszékesek stb. De mindannyian egy közös otthon lakói vagyunk, és ez a Föld, ezért tiszteletteljesen kell egymáshoz viszonyulnunk.



Tud-e két ember egyformán gondolkodni? Mi képes két különböző embert arra kényszeríteni, hogy ugyanazok a nézeteik és céljaik legyenek? Magyarázzátok meg!



Hogyan lehet megismerni más országok lakóinak életét, hagyományait, mindennapi életét, mivel foglalkoznak? Hogyan társalognak egymás között más országok népei? Mennyire fontos ez a társalgás? Bizonyítsátok be!

Útikalauzok, útikönyvek, enciklopédiák, a televízió, az internet szolgálhatnak információforrásként ahhoz, hogy megismerjétek más országok lakóinak életét.



Különböző közlekedési eszközök segítségével be lehet utazni a világot és új ismeretekre szert tenni.

Bolygónk lakói **világközösséget** alkotnak.

A világ népeinek együttműködése lehetőséget biztosít az emberiség közös problémáinak és a közös feladatoknak a megoldására. Ilyenek a betegségek, az éhezés, a szegénység, a háborúk, a környezetszennyezés stb.



Természet-
védelem



Katasztrófa-
megelőzés



Életvédelem



Kulturális és
kereskedelmi
együttműködés



Világbéke

Nép (народ) – sok együtt élő ember, egy nemzethez vagy nagyon nagy csoporthoz tartozó emberek, akik többnyire egy területen élnek, és közös kultúrát, nyelvet használnak.



Dolgozzatok párban vagy csoportban! Hogy gondoljátok, mi a legfontosabb a bolygó lakói számára? Válaszaitokat indokoljátok meg!



Tudjátok-e hány nyelvet beszélnek a földlakók? Melyik a legelterjedtebb nyelv a világon?

Közel 5 ezer nyelv létezik a világon. Az ukrán nyelv a 20. helyen van elterjedése alapján. A magyar nyelv a 62. helyen van az anyanyelvi beszélők száma szerint.



Köszönjétek egymásnak azokon a nyelveken, melyeket ismertek! Miért fontos idegen nyelvet tanulni?



Привіт!



Ukrajna

Salut!



Franciaország

こんにちは



Japán

Hello!



Amerikai
Egyesült Államok

¡Hola!



Spanyolország



1. Végezzetek kutatást *Külföldön gyártott termékek az otthonunkban* címmel, és készítsétek el ezen tárgyak útitérképét a füzetetekbe!

2. Keressetek hozzáférhető forrásból adatokat arról, milyen árukat és termékeket ad el Ukrajna európai országoknak!



3. Tudjátok meg, milyen országokkal van kapcsolata iskolátoknak, közösségeteknek, városotoknak (falutoknak)!



Összegzés

A Föld az a bolygó, melyen élet van. Az emberek sok mindenben hasonlítanak egymáshoz. Anyanyelvükön beszélnek, azonos szükségleteik, álmaik és érdeklődési körük van. Minden embernek békében és harmóniában kell élni.



Tudjátok-e, hogy ... a világ legkisebb állama egy város-állam, a Vatikán (ezer lakosa van), mely egy másik olasz város, Róma közepén helyezkedik el. A vatikáni állami rádió 33 nyelven sugároz adást.



MIÉRT VAN SZÜKSÉG ALGORITMUSOKRA



Szerettek-e utazni? Hogyan tervezitek meg az utazásotokat? Nevezhetjük-e az utazástervezést algoritmusnak?



Figyeljétek meg a rajzokat! Mit jelentek ezek a jelzések az ember számára? Nevezhetjük-e ezeket a jelzéseket parancsoknak?



A parancsok olyan utasítások, melyek segítenek az elvárásoknak megfelelően elvégezni a feladatot. A parancsoknak nemcsak képi (táblák, jelzések) megjelenítési formája ismert, léteznek írásban és szóban adott utasítások is.



Kinek lehet szóbeli parancsot adni? Hol találkoztatok írásban adott parancsokkal? Hogyan nevezik azt, aki végrehajtja a parancsot?



Misit két barátja futballozni hívta. Misi nem fogadta el az invitálást. Mit gondoltok, miért?





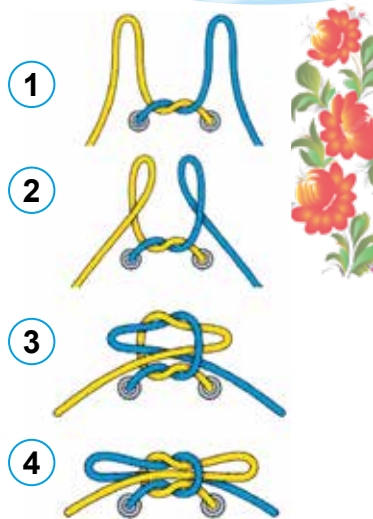
Hogyan tudnátok Misit a legegyszerűbb módon megtanítani a cipőfűzőjét bekötni?

1. lépés: kössetek előbb egy egyszerű csomót!

2. lépés: csináljatok hurkokat (fél masni) a fűzők két végén!

3. lépés: helyezzétek egymásra a hurkokat (masnikat), és csomózzátok meg!

4. lépés: húzzátok meg a csomót a hurkoknál fogva, és feszítsétek ellentétes irányban!



Mi a neve az előző feladatban leírt lépések sorozatának?



Algoritmus (алгоритм) – tervszerűség, az a folyamat, amikor egy probléma megoldása érdekében meghatározott lépések sorozatát hajtjuk végre.

Algoritmus segítségével összetett feladatokat egyszerű parancsok végrehajtásával lehet megoldani.



Ki hajthatja végre a parancsokat? Mi a nevük? Hogyan kell algoritmust írni?

Egy kis sziget parányi tava mellett felelőtlen emberek szemetet dobáltak szét. Algoritmust kell összeállítanotok ahhoz, hogy megtaláljátok és összeszedjétek a szemetet.

1. Kössetek ki a szigeten lévő kiszáradt fa mellett!

2. Induljatok el a közelben lévő három pálmafa irányába!

3. Menjetek addig, amíg meg nem látjátok a tavat!





4. Haladjatok a tó partja mentén a fekete kőig!
5. Helyben vagytok! A szemét a kő közelében van szétdobálva!
6. Szedjétek össze a szemetet!

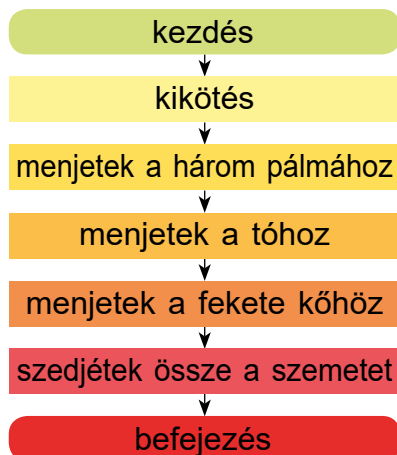
Milyen formában van rögzítve ez az algoritmus?

Ez az algoritmus a szokásos társalgási nyelven, azaz **szóbeli** formában hangzott el.



Lehet-e ezt az algoritmust más formában is megadni?

Ez az algoritmus rögzítésének **grafikus** formája – mértani alakzatok (sémák) és összekötő vonalak alkalmazásával. Ismert **sématómb** módszerként is. Ha az algoritmust program formájában írjuk, akkor ez az **algoritmus rögzítésének szoftver módszere**.



Program (програма) – algoritmus, mely a számítógép vagy digitális eszköz számára érthető nyelven íródott.

A programot sok parancs alkotja. Ezeket sorrendben végzik el.



Dolgozzatok a számítógépen!

1. Lépjetek be a <https://code.org/> oktatói felület, platform oldalára!

2. Az oldal alján válasszátok ki a nyelvet: ukrán (magyar), és lépjetek a méhecskével ábrázolt *Tanulók* ... („Учні...”) fülre!

3. Keressétek meg a tanfolyamok oldal linkjét!



1. tanfolyam

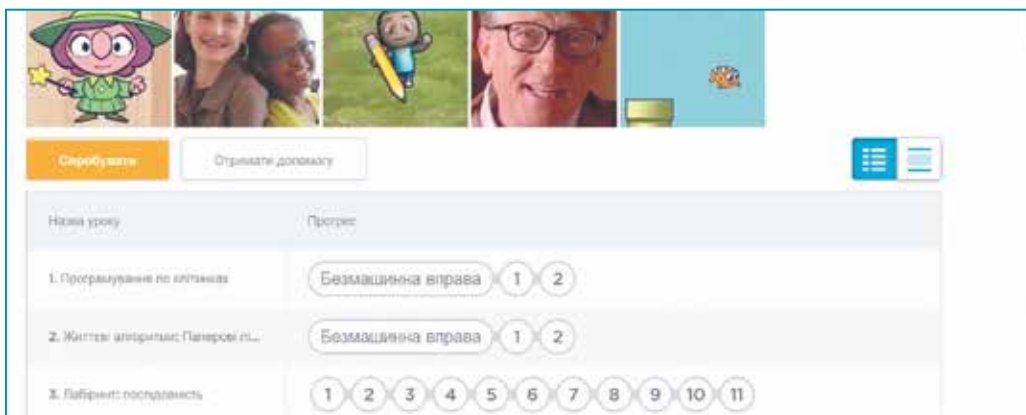
2. tanfolyam

3. tanfolyam

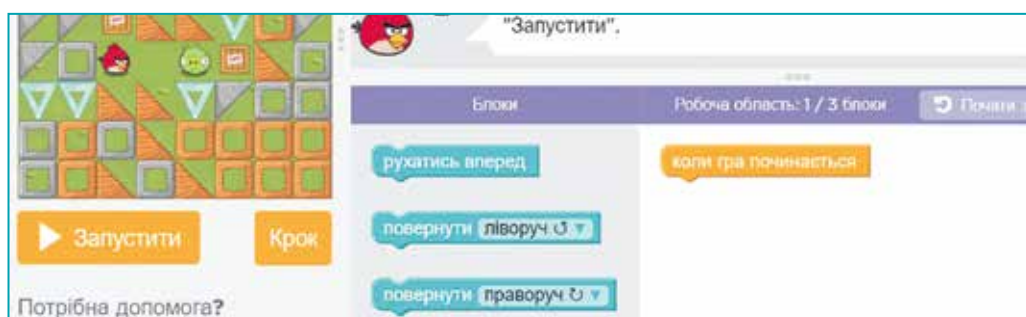
4. tanfolyam



4. Válasszátok ki a 2. tanfolyamot, majd a lecke címét: 3. *Labirintus-ciklus* („Лабіринт: послідовність”)! 



5. Nézzétek meg a *Labirintus-ciklus* oldalt! A munkaterületen keressétek meg a narancssárga tömböt „amikor a játék indul” felirattal!



6. Az egér segítségével húzzátok át és rögzítsétek a szükséges kék színű tömböket a parancsok megnevezésével, hogy elinduljon a játék hősnéke, a madárnak  mozgása a haszontalan malac  irányába!

Programíráskor a parancsokat egymást követően, sorrendben helyeztétek el! Így létrejön egy algoritmus. A program speciális parancssal indul  . Kapcsoljátok ehhez a parancshoz az algoritmust!

A program végrehajtásának ellenőrzéséhez kattintsatok a bal oldali gombra  !



Összegzés

Életünk során folyamatosan használunk algoritmusokat. Az algoritmusok jellemzői: a parancsok követik egymást; a parancsok száma meghatározott; a parancsok pontosak és végrehajthatók; a parancsok végrehajtása eredményhez vezet; egy algoritmussal több feladatot is megoldhattok.



Tudjátok-e, hogy ... az USA-ban 1962 júliusában meg kellett semmisíteni egy a Kennedy-fokról a Vénuszra startoló űrszondát egy programhiba, egy hiányzó kötőjel miatt. A rakéta ára több mint 18 millió dollár volt.

AHOL MINDEN ELKEZDŐDÖTT



Hogy nevezik azt a helyet, ahol születtetek, ahol a szüleitök születtek, ahol felnőttek a nagyszüleitök?

Hegyek és tengerek, sztyeppék és erdők, amelyek a városok és falvak körül terülnek el, itt éltek ti is – és mindez a szülőföldetek, az ország neve – UKRAJNA!

Mindannyian, a lányok, a fiúk, a barátaitok és hozzátartozóitok, mindenki, akivel együtt itt éltek, az ukrán nép. A nép családfája a történelme. Minél többet dolgoztak az emberek csapatban, annál jobban fejlődtek fizikálisan (testileg), szereztek tapasztalatokat.



Hogyan hívják azokat az embereket, akik sok évszázaddal ezelőtt éltek?

Az emberek letelepedésének legkorábbi nyomai az ukrán területeken 150 ezer évvel ezelőttre tehetők. Az **ősemberek** a mai Ukrajna területére a déli irányból jöttek. Az élet rákényszerítette az embereket a gondolkodásra, beszédre, tevékenységre. A folyamatosan felmerülő *Hol lakjunk?*, *Mit együnk?*, *Ezt hogyan szerezzük meg?* kérdések arra ösztönözték az ősembereket, hogy kezdetleges munkaeszközöket készítsenek.



Mi segítette az ősembereket az első munkaeszközök elkészítésében és számtalan találmány felfedezésében?

A megfelelő szerszámok elkészítéséhez az ősember természetes anyagokat – követ, fát, állati csontokat használtak. Például az élelemszerzés céljából levadászott állatok bőrét és a húsát könnyen el tudták hasítani egy kiélezett kővel.

A megfigyelések megtanították az ősembert a tűz használatára. Maguk is megtanultak tüzet gyújtani.

A tűznek köszönhetően megóvták magukat a vadállatoktól, főtt ételt ettek, melegedtek a hidegben, tökéletesítették munkaeszközeiket.



Borzasztó,
nem lesz
tűzünk, ha
nem villámlik!



Hogyan „szerzi meg” a tüzet, a világítást és a meleget napjainkban az ember? Mi van segítségére? Mi a meleg és a fény legnagyobb természetes forrása?



Képzeljétek el, mi történt volna, ha az ember:

- a) nem tanult volna meg tüzet csiholni;
- b) nem fejlesztette volna munkavégzési képességeit!



Milyen állatokat szelídített meg az ember? Hogy nevezik azokat az állatokat, melyek az ember közelében kezdtek el élni és hasznot hoztak a számára? Nézzetek utána, milyen szóból ered a nevük!



Nem minden állatfaj tudta megszokni az ember közelségét. Az embertől való félelem csak néhányuknál tűnt el. Tudnotok kell, hogy a megszelídítés nem egyenlő a házasítással. A embernek közel 25 állatfajt sikerült csak domesztikálnia (házasítania).

Az emberek sztyeppéken és réteken keresztül vándoroltak egyik helyről a másikra saját ellátásuk és dúsabb legelők keresése céljából. Idővel, amikor az elhagyott legelők megújultak, az emberek visszatértek a régi helyekre. Így vándoroltak. Ezeket az embereket **nomádok**nak nevezték. Azokat, akik haszonállatokat legeltettek, **pásztorok**nak hívták.



Haszonállatok (худо́ба) – négy lábú patás háziállatok – tehenek, bárányok, kecskék, lovak, szamarak, disznók stb.



Dolgozzatok párban! Magyarázzátok meg a közmondások jelentését!

- Madarat tolláról, embert barátjáról.
- Ökröt a szarván, embert a szaván lehet megfogni.
- Ha ló nincs, a szamár is jó.

Évszázadok óta megtanulták az emberek begyűjteni a vadon élő növények magvait, a fák termését, kiásták a lédús és finom gyökereket.

A környezet, a természet megfigyelése segítette őket abban, hogy rájöjjenek a növények szaporításának különböző módjaira. Elkezdtek megművelni a földeket és kultúrnövényeket termesztettek. Őket idővel **földművesek**nek kezdték hívni.



Kor (вік) – az ember, az állatok, a növények életkora.

Évszázad (сторіччя) – száz éves időszak. Az emberi történelem hosszú szakasza.



Foglalkoznak-e napjainkban az ukránok földműveléssel? Mit termelnek az emberek környékeken? Milyen állatokat tenyésztenek? Mi a jelentősége a földművelésnek és az állattenyésztésnek az emberek számára?



Elemeztétek a tanulók kijelentéseit! Melyik gyerek indoklásával, magyarázatával gondolkodtok azonosan?

A mi falunkban a farmerek haszonállatokat tenyésztnek, földet művelnek: búzát, kukoricát, napraforgót vetnek bele. A farmerek – napjaink földművesei és állattenyésztői.

Orsolya



Az én családom a városban él. A hétvégi telken nagymamámmal málnát, ribizlit, paradicsomot és uborkát ültettünk. Tehát mi is földművesek vagyunk.

Norbi



Az én családom foglyokat, libákat, kacsákat és más szárnyasokat tenyészt. A szüleim eladják a szárnyasok tojásait és húsát a piacon. Én is segítek a szárnyasok etetésében. Mi mindannyian baromfitenyésztők vagyunk.

Nekünk nincsenek se teheneink, sem lovaink. De van kutyánk és macskánk. Mi is állattenyésztők vagyunk.

Tamás



Jázmin



Milyennek képzelitek a jövő emberét? Rajzoljátok le vagy fogalmazzatok meg néhány mondatban!



Emlékezzetek vissza, melyik volt az első ember által megszelídített állat! Hogyan segítette az embert? Készítsetek mozgó játékállatot!

Szükségeitek lesz: a papírtörő és WC-papír hengere, 2 db szívószálra, dekorációs szemekre, 2 fagylaltos pálcikára, szövéshez való vastag fonatra, ollóra és lyukasztóra.



Haladjatok lépésről lépésre!

1. A papírtörő hengerének (ez lesz a kutya törzse) alsó részén csináljatok két nyílást a fonalak áthúzásához (a lábak rögzítése végett) és két nyílást a felső részén a fonalak áthúzásához, hogy odaerősíthessétek a pálcikákhoz!

2. Vegyetek két darab 20 cm hosszú fonalat és vágjatok a szívószálból négy 2 cm-es darabot! Ezekből lesz a kutya mellső és hátsó lába.

3. A fonal egyik végére kössetek csomót és húzzátok rá két szívószáldarabkát! Majd húzzátok a fonalat a lábak számára kialakított réseken, és ismét húzzátok rá két szívószáldarabkát, a fonal másik végére is kössetek csomót! Ugyanígy csináljátok meg a másik pár lábat is.

4. Vágjatok egy 34 cm hosszú fonalat és két 1 cm hosszú szívószáldarabot! A fonal egyik végére kössetek csomót, és húzzátok rá a szívószáldarabokat! Ez lesz a kutya farka.

5. Ezt a fonalat húzzátok a henger felső részén lévő hátsó nyílásba!

6. A WC-papír hengeren csináljatok két nyílást! Ez lesz a kutya feje.

7. Formáljátok meg a füleket, és ragasszátok a fejhez!

8. Ragasszátok fel a szemeket!

9. A két fagylaltos pálcikát tegyétek egymáson keresztbe, és rögzítsétek erősen cérnával.

10. Vágjatok le egy 30 cm hosszú fonalat, egyik végére kössetek csomót és húzzátok át a henger elülső részén lévő nyíláson. 4 cm távolságra a fonalon csomózzátok meg! Ez lesz a kutya nyaka.

11. Ezt a fonalat húzzátok át a fejen lévő nyíláson!





12. A hosszú fonalakat (a 34 cm-t és a 30 cm-t) kös-
sétek a pálcikák két végére!

Adjatok nevet tetszés szerint a játéknak!



Tekinthetjük-e a kutyát az ember barátjának? Véleménye-
teket indokoljátok meg!



Összegzés

Az ősemberek benépesítették majdnem az egész
mai Ukrajna területét. A tűz felfedezése és hasz-
nálata nélkülözhetetlen eszköze lett az embernek. Az
állatok megszelídítése, tenyésztése, a növények ter-
mesztése fontos lépés volt az ember fejlődésében és az
emberiség történelmében.



Tudjátok-e, hogy ... az ősemberek megtanulták a vadon
élő állatokat megszelídíteni, haszonállattá tenni és saját
céljaira felhasználni. Idővel megjelent a macska is az em-
ber környezetében, segítette megóvni a terményt az egerektől és
patkányoktól. A lovat először a tejéért, a húzáért és bőréért sze-
lídítették meg, és csak később nyergelték fel.

KIK AZ UKRÁN ÁLLAM MEGALAPÍTÓI



Ki a törzs vezetője? A királyságban? A fejedelemségben?

Az emberek történelmük során meggyőződtek ar-
ról, hogy csak közös erővel, összefogással tud virá-
gozni az állam. S minden kollektív, együttes munkának,
minden közösségnek kell, hogy irányítója, vezetője le-
gyen.

Az ősi időkben a törzsek megválasztották a törzsi
vezetőiket. A királyok a királyságok élén álltak, a feje-
delmek a fejedelemségeket igazgatták. Cárok, szultá-
nok, császárok lettek az államok uralkodói.

A Kijevi Rusz lett a kelet-európai térség első szerve-
zett állama, mely egyesítette a mai Ukrajna nagy terü-
leteit, és magába foglalta a keleti szláv törzseket.
Központja a Dnyeper menti Kijev város lett, melyet



északról délre és nyugatról keletre fontos kereskedelmi utak szeltek át.

Az állam élén a fejedelem állt, aki élénk kereskedelmet folytatott más országokkal. Hűséges serege, a *druzsina*ja szedte be a néptől az adót (sarcot). A fejedelmek és druzsinája jól védett, megerősített településeken laktak, idővel ezek városokká alakultak.

A Kijevi Nagyfejedelemség több részfejedelemségre tagolódott, mindegyikük saját területtel rendelkezett. Ezek területe gyarapodhatott vagy csökkenhetett a háborúk vagy jogfosztottság, leigázás idején.



Leigázás (поневолення) – valaki harccal uralma alá hajt egy területet és hatalmát is kiterjeszti ott. A lakosság elveszíti szabadságát, függetlenségét, az uralkodó pedig hatalmát.

Adó (sarc) (даніна) – különböző értékes dolgok rendszeres gyűjtése a néptől a fejedelmi udvar számára: szörme, viasz, méz stb.

Az első kijevi fejedelmek – Oleh, Ihor, Olha fejedelemasszony – az állam területének növekedéséről és erősödéséről gondoskodtak. Biztosították az állam védelmét az ellenség támadásaival szemben, béketárgyalásokat folytattak a szomszédos államokkal. Az ilyen megegyezések a kijevi fejedelmek számára általában pénzbe kerültek, adót fizettek a szomszédaiknak.



Oleh
nagyfejedelem



Ihor
fejedelem



Olha
fejedelemasszony



Voltatok már Kijevbe kirándulni? Milyen emlékműveket és történelmi helyeket látogattatok meg?



A kijevi kirándulás alkalmával meg kell látogatnotok a Volodimir dombot. Nevét az itt több, mint 160 éve felállított Szent Volodimir nagyfejedelem emlékművéről kapta. A kijeviek tisztelték Volodimir nagyfejedelmet, mert új városokat létesített, törődött az alattvalóival, jólétet, békét teremtett, és barátságot ápolt a szomszédos országok uralkodóival. Uralkodása idején arany és ezüst érméket veretett, amelyeken a trizubec (háromágú szigony) volt ábrázolva. Azóta sok idő telt el, és a trizubec (hármasszigony) Ukrajna címere lett.



Nagy Volodimir ezüst pénzérméi



Volodimir nagyfejedelem emlékműve

Volodimir nagyfejedelem után az uralkodást fia, Jaroszlav vette át. A fiatal fejedelem hozzájárult az oktatás és a kultúra elterjedéséhez, Kijevben létrehozta az első könyvtárat. Jaroszlav fejedelemsége idején fektették le a fejedelmek számára az első írásos jogi kódexet – a *Ruszkaja Pravda*t, felépíttette Kijevben a Szent Szófia-székesegyházat.



Keressetek információt, milyen fejedelemnek és királynak emeltek szobrot Lvivben! Városokban vagy falvakban van-e utca elnevezve történelmi személyiség tiszteletére?



Kutassatok! Kinek az arcképei láthatók a papírpénzeken?





Az államnak nyújtott különleges szolgálatokért Ukrajna elnöke állampolgárait és külföldi állampolgárokat is állami díjakkal tüntet ki. A legmagasabb állami díj: a *Bölcs Jaroszlav-érdemrend*, *Olha fejedelemsasszony-érdemrend*, *Danilo Halickij-érdemrend* és mások.



Bölcs Jaroszlav-
érdemrend



Olha fejedelemsasszony-
érdemrend



Danilo Halickij-
érdemrend



Szerintetek, miért adományozzák ezeket az érdemrendeket a kiemelkedő személyiségeknek? Vannak-e lakhelyeken olyan emberek, akik kaptak ilyen díjakat?



Képzeljétek el a jövő Ukraináját! Készítsetek molinót (plakátot) ezzel a témával kapcsolatban!



Összegzés

Területeik védelme érdekében a nemzetségek, népek államokat hoztak létre. Az ukrán állam első megalapítói fejedelmek, királyok voltak, akik az állam élén állva az ország fejlődésével, békéjével törődtek. Az ukrán nép őrzi és tiszteli a történelmi személyiségek emlékét, emlékműveket emelnek tiszteletük jeléül, utcákat, városokat neveznek el róluk.



Tudjátok-e, hogy ... a fejedelemségek korából (amikor az állam élén a fejedelmek álltak) maradtak ránk olyan műemlékek, mint a Szent Szófia-székesegyház és a Kirill-templom Kijevben, a Borisz és Hlib-katedrális, illetve az Urunk Színeváltozása-székesegyház Csernyihivben.



HOGYAN LEHET MEGTALÁLNI UKRAJNÁT A TÉRKÉPEN



Mit jelent az *Ukrajna* elnevezés? Miért nevezik Ukrajnát európai országnak?

Ukrajna független állam, területileg Európa legnagyobb országa, Franciaországnál és Spanyolországnál is nagyobb. Hét országgal határos.



Nézzétek meg Ukrajna térképét, soroljátok fel, mely országok a szomszédjai!

Ukrajna területe közigazgatási szempontból 24 megyéből és a Krími Autonóm Köztársaságból áll. A Dnyipro Ukrajna leghosszabb folyója, fő vízi verőere összeköti az országot Belorussziával és Oroszországgal, a Duna folyó pedig Európa számos országával.

Ukrajna hegyvonulatai a Krími-hegység és a Kárpátok.



Mi a közös, és mi az eltérés a *vízi artéria* és az *artéria, mint verőér* kifejezések között? Melyiket használjuk átvitt értelemben?



Nézzétek meg Ukrajna hegyi- és vízrajzi, és közigazgatási térképét, az egyezményes jeleket is figyeljétek meg (lásd a tankönyv belső borítóját!): Beszéljétek Ukrajnáról a térkép alapján! Keressétek meg a térképen és nevezzétek meg:

- az ország fővárosát,
- Ukrajna nagyobb folyóit és tengereit,
- a Krími-hegységet és a Kárpátokat!

Az országban több mint 400 város található. Közülük a legnagyobbak: Kijev, Harkiv, Dnyipro, Donyeck, Odesza, Zaporizzsja, Lviv, Mikolajiv.



Ukrajna a térképen
és a földgömbön



Fejtsd meg a talalós kérdéseket!

Éjjel-nappal mindig forog,
mégse szédül el.

(Föld)

Lábat rajtam ne keress,
léptem mégis oly' sebes;
éjjel-nappal szaladok,
s mégis ágyban maradok.

(Folyó)

Ukrajna természeti földrajza nagyon sokszínű: északon sűrű erdők borítják, délen pedig sztyeppék.

Az országnak két tengere van: a Fekete- és az Azo-vi-tenger. Mivel télen nem fagynak be, az év bármely évszakában hajóval el lehet jutni Európa, Ázsia és Afrika országaiba. A magas hegyeken keresztül vasútvonalak, autópályák, gáz- és olajvezetékek húzódnak, melyek Ukrajna kapcsolatát segítik az európai országokkal.

Ukrajna számára nagy előny, hogy Európa közepén terül el, s ez hatással van fejlődésére is.



Dolgozzatok párban! Keressétek meg Ukrajna (lásd a hátsó belső borítót!) térképén azt a megyét, ahol laktok! Milyen színnel van jelölve? Melyik város a megyeszékhely? Nevezd meg a szomszédos megyéket!



Van-e Ukrajna térképén olyan megye, melynek neve és a megyeszékhely neve nem egyezik meg? Mondjatok példákat, és írátok be a füzetetekbe!



Végezzétek el a feladatot a kontúrtérképen!

1. Jelöljétek piros vonallal Ukrajna határát!
2. Írátok oda a szomszédos országok nevét!
3. Jelöljétek meg Ukrajna fővárosát és a megyeszékhelyeket!
4. Fessétek be megfelelő színűre megyéteket a kontúrtérképen!



1. Milyen sajátosságai vannak Ukrajna déli határának? Hogyan jelölik a térképen a hegyeket? Emlékezzetek a színek jelentőségére a földrajzi térképen!
2. Melyik országgal van a leghosszabb határa Ukrajnának?



Összegzés

Ukrajna Európa legnagyobb területű független állama. Az ország területén húzódik a Krími-hegység és a Kárpátok. Délen partjait a Fekete- és az Azo-vi-tenger meleg vize mossa.

Ukrajna természeti földrajza gazdag és sokszínű. Sűrű erdőkkel, széles mezőkkel, termékeny földekkel, tágas sztyeppékkal büszkélkedik.

Ukrajna természeti földrajzával az iskolai atlasz segítségével ismerkedhettek meg.



Tudjátok-e, hogy ... a Duna folyó Európa leghosszabb folyója, sokféle tájon folyik keresztül. Több mint 15 európai országot érint, körülbelül 80 millió ember folyója is. Számkra a Duna – bőséges vízforrás és fontos közlekedési útvonal.

A Duna nagyon gazdag halfélékben. Itt tenyészik a belga, tokhal, sörregtok, kecsege, harcsa, compó, sügér, csuka, süllő, hering. A Dunának vízenergia-forrásként is fontos szerepe van, számtalan vízerőmű épült gyorsabb sodrású szakaszán.



AMIKOR A KOMPUTER TÉVED



Mikor nem lehet az algoritmust végrehajtani? Milyen parancsokat kell megadni, hogy a feladatot helyesen végezzük el?

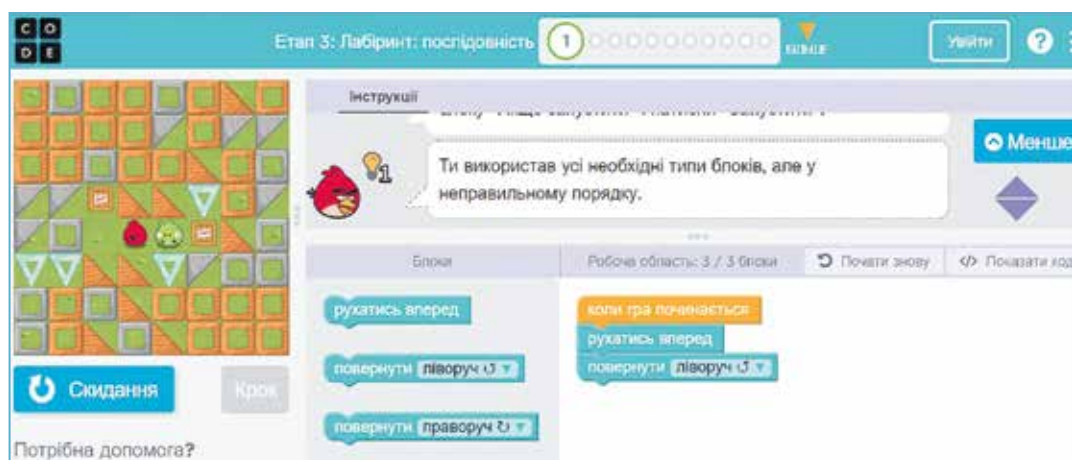


Keressétek meg a hibát az algoritmusban!

Dolgozzatok a kontúrtérképen!

1. Jelöljétek Ukrajna határait piros vonallal!
2. Írjátok oda a szomszéd országok nevét!
3. Jelöljétek Ukrajna fővárosát!
4. A Kárpátokat jelöljétek kék színnel!
5. A Fekete- és az Azovi-tengert barna színnel!

Programírás közben bizonyára észrevettétek már, hogy a gyakorlatban azok nem mindig működnek. Hogy gondoljátok, miért? Mikor nem indul el a program?



Az algoritmusok egyik tulajdonsága, hogy a parancsoknak helyesnek és pontosnak kell lenni.



Milyen feltételek mellett fog működni a program? Mit kell tennünk, hogy a program elinduljon?

Kijavítani a programot azt jelenti, hogy törölni, hozzáadni vagy meg kell változtatni bizonyos parancsokat úgy, hogy az megfelelően működjék.

Hogy lehet javítani a programon?

1. Keressétek meg a hibás parancsot!
2. Vágjátok ki a helytelen parancsot a programból (dobjátok a kukába)!
3. Adjátok meg a helyes parancsot, és kapcsoljátok az algoritmushoz!



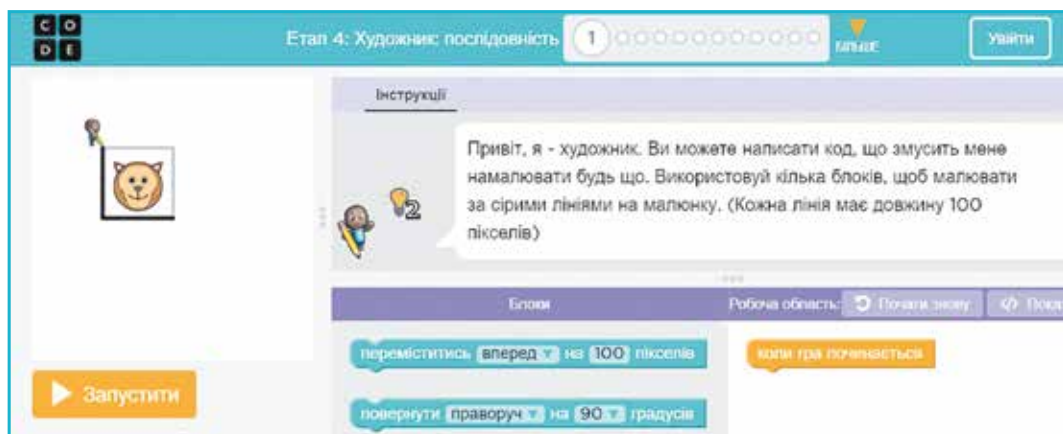
Dolgozzatok a számítógépen!

1. Lépjetek be a <https://code.org/> oktatói platform oldalára!

Lépjetek a méhecskével ábrázolt *Tanulók* („Учні...”) fülre!

Keressétek meg a tanfolyam oldalak linkjét!

2. Válasszátok ki a 2. *tanfolyamot*, majd a lecke nevét 4. *Művész-ciklus* („Художник: послідовність”)!



3. Menjetek végig az oktatójáték szintjein, és igyekezzetek nem hibázni az algoritmusban!



Összegzés

Az algoritmusok segítenek a feladatok megoldásában. A matematika, az ukrán nyelv és más tanórákon gyakran előfordul, hogy a feladatok megoldásánál hibáztok. Fontos, hogy mindig legyetek figyelmesek, ellenőrizzétek magatokat, és javítsátok ki saját hibáitokat! Napjaink információs társadalmában a programok egyre nagyobb segítségére vannak az embereknek.



Tudjátok-e, hogy ... hibák előfordulhatnak a földrajzi nevek eredetében is. Furcsa neve van a Dnyipro bal oldali mellékfolyójának, a Desznának. Szláv nyelven *jobb oldal* jelent. A tudósok azzal magyarázzák a folyó nevét, hogy az ukránok ősei a mai területekre az észak-kaukázusi sztyeppék déli irányából jöttek, ezért számukra a folyó jobb oldalon volt.

KIK UKRAJNA ÁLLAMPOLGÁRAI



Mi a neve az országnak, ahol éltek? Mutassátok meg a térképen! Hogyan hívják az Ukrajnában élő állampolgárokat?

Napjainkban a világon közel 200 független ország létezik. Az itt lakók képezik az ország *népességét*. Ukrajna büszkélkedik tehetséges, munka- és békeszerető népével.



Érdeklődjétek meg, milyen nemzetiségű gyerekek tanulnak osztályotokban, iskolátokban!



Nemzetiség (національність) – egy adott személy nemzeti hovatartozása egy adott állam területén.

Az ukrán nép bölcsességének alapvető forrása mindig a munka iránti szeretet és tisztelet volt, vonatkozik ez különösen a mezőgazdasági tevékenységre. A kézművességet is nagy megbecsülés övezte, hiszen az ukrá-



nok különös adottságokkal, készségekkel rendelkeznek. Az ukránok munkaszeretők, ügyesek, okosak, fogékonnyak minden újra. Mindig is aszerint mérték a másikat, hogy hogyan viszonyul az a munkához. A munkakerülőket, naplopókat megvetették, elítélték.



Folytassátok a közmondásokat!

Ki mint vet,

Ki korán kel,

A jó munka



Keressetek olyan szólásokat és közmondásokat, amelyek az ember munkához való viszonyáról szólnak! Írjátok be a füzetetekbe!

Az ukránok egyik legjellemzőbb tulajdonsága ősidők óta a függetlenséghez való ragaszkodás, tisztességük és méltóságuk megóvása. Békeszeretetük, jóakaratauk és vendégszeretetük a magán- és társadalmi életükben is megmutatkozik. Minden családot és közösséget az elődök, a hagyományok, az idősek iránti tiszteletteljes hozzáállás és a problémás kérdések közös megoldásának szokása jellemez.



Ki lehet Ukrajna állampolgára? Állampolgárok-e a gyerekek?

A gyerekek azonos jogokkal rendelkeznek a felnőttekkel az állampolgárságot illetően. Minden gyerek Ukrajna állampolgára attól a pillanattól, amikor ebben az országban megszületik. Egyenlő jogokkal és kötelezettségekkel bír mindenki nemzetiségétől, éltmódjától és a lakhelyétől függetlenül.



Elfogadnátok-e társaitok ajánlatát, hogy barátkozzatok más nemzetiségű gyerekekkel? Válaszotokat indokoljátok meg!



Fogalmazzatok meg szabályokat a más nemzetiségűekkel való harmonikus együttélésre!



Ukrajna állampolgárának lenni egyet jelent a tisztelettel és figyelemmel, a becsületes viszonyulással a többi emberhez és a helyhez, ahol éltek.



Jelöljétek meg a helyes választ!

Ukrajna állampolgárainak jogait és kötelezettségeit szabályozza:

- a) Ukrajna elnökének rendelete.
- b) Ukrajna Alkotmánya.
- c) az oktatási intézmények tanulóknak és szülőknak szóló belső szabályzata.



Ki az államfő? Kié a hatalom Ukrajnában?

Ukrajna elnöke egy személyben az ország államfője is. Ő vállal felelősséget, ő *kezeskedik, garantálja* az állam szuverenitását, Ukrajna területi egységét, Ukrajna Alkotmányának, az emberi szabadságjogok és állampolgári jogoknak a betartatását.

Ukrajnában a hatalom a népé. A nagykorú állampolgárok választják meg a képviselőket Ukrajna Legfelső Tanácsába, amely jóváhagyja az állam törvényeit.



Garantál (гарантувати) – felelősséget vállal, garantál valamit, kezeskedik valamiért.

Szuverenitás (суверенітет) – az állam függetlensége és önállósága bármilyen ügyben, felségjog.



Milyen társadalmi megbízatásaitok vannak? Miért kötelesek elvégezni ezeket a közfeladatokat?



Nevezzétek meg azokat a társadalmi szervezeteket a falutokban vagy városokban, szülőföldeten vagy országokban, melyekhez tartoztok!



1. Képzeljétek el, mi történhet akkor:

- a) ha a gyerekek nem a megengedett helyen menének át az úttesten;
- b) ha az emberek a szemetet a víztározók közelében, a parkokban és tereken dobálnák szét!

2. Hogy gondoljátok, állampolgári kötelességetek-e betartani a közlekedés szabályait?

Ukrajna minden állampolgára köteles védeni a természetet és megóvni annak gazdagságát.



Találkoztatok-e már ilyen látvánnyal a városotokban (falutokban)? Hogyan viszonyulnak települések lakói a természethez?



Az emberiség évszázadokon át változtatta környezetét és saját szükségleteinek kielégítésére használta azt. Most jött el az az idő, amikor minden erőnkkel óvnunk kell a természetet, hogy gondoskodjunk az utáunk jövő nemzedékről.



Rombolják-e az emberek környezetüket? Hogyan okoznak kárt az emberek a bolygónak? Hogy előzzük ezt meg?

Ukrán tudósok megfigyelései szerint az emberek évente közel 300 kg szilárd háztartási hulladékot ter-



melnek. A műanyag lett a legnépszerűbb csomagolóanyag, ezért megtalálhatjuk minden háztartásban. A PET palackot tartalmának elfogyasztása után általában kidobjuk. Hogyan tehetjük ezt észszerűen?

Ajánlunk egy módszert, melynek segítségével észszerűen tudjátok kihasználni a szeméttároló konténer kapacitását, és ezzel részt vehettek Ukrajna globális ökológiai problémáinak megoldásában.



1. Az üres palackot öblítsétek ki!
2. Lapítsátok össze, és kezdjétek el feltekerni!
3. A feltekert palackra csavarjátok rá szorosan a kupakját! A levegő így már nem juthat bele, s a palack megmarad összetekert állapotában. Így 3-4-szeresére tudjátok csökkenteni az elhasznált palack térfogatát és helyet spóroltok meg a szeméttároló konténerben.



Magyarázzátok meg, hogy a PET palack térfogatának csökkentése milyen hatással van a környezet szennyezésének mérséklésére!



Készítsetek bowling bábukat a minta vagy saját elképzelésetek szerint! Emlékezzetek vissza a *Gru* című animációs film hőseire, használjátok fantáziátokat!



Szükségeitek lesz: üres PET palackokra (számát és méretét válasszátok ki tetszés szerint), sárga és kék színű háztartási vagy ipari cellux ragasztóra, fehér és fekete színű papírra, ollóra, ragasztékra, filctollakra és egy kisebb méretű labdára.

Haladjatok lépésről lépésre!

1. Öblítsétek ki a palackokat, szárítsátok ki, és csavarjátok rá a kupakokat jó szorosan.

2. A palack alsó részére tekerjete kék színű ragasztószalagot, felülre pedig sárgát!

3. Készítsétek el papírból a szemeket, és ragasszátok a palackokra (a szemeket megrajzolhatjátok filctollal is)! Rajzoljátok meg a száját is! Átalakítottátok a közönséges PET palackokat bowling bábúvá.

4. Jelöljétek ki a játék helyét! A palackbábukat állítsátok fel a következőképpen: az első sorba 1 palackbábút, a másodikba hármat, a harmadikba ötöt (számuk bármennyi lehet) és próbáljátok ledönteni őket a labdával. Ilyen palackbábukat otthon a születekkel is tudtok készíteni. Játsszátok örömmel!



Ne dobjátok ki a régi dolgokat! Adjátok nekik új életet azzal, hogy másra használjátok őket. Készítsetek belőlük a háztartásban hasznos dolgokat!



Összegzés

Ukrajna minden lakosa, nemzetiségétől függetlenül az ország állampolgára. Az állampolgároknak meghatározott jogai és kötelezettségei vannak, ezeket az állam határozza meg és garantálja. Az állampolgároknak be kell tartani a törvényeket és teljesíteni kötelezettségeiket. Csak közös erővel tudjuk megoldani az emberiség globális problémáit. Az egyik ilyen probléma a környezetszennyezés.



Tudjátok-e, hogy ... a Kárpátokban egy ukrán kisváros, Rahó közelében – Terebesfejrátakon – van Európa földrajzi közepe. Maga Ukrajna pedig a legnagyobb európai állam, egész területe Európában található.



MIÉRT FONTOSAK AZ ÁLLAMI JELKÉPEK, A SZIMBÓLUMOK



Nevezzétek meg Ukrajna állami szimbólumait! Hol láthatjátok őket?

Állami jelképek – bármely ország legfontosabb szimbólumai megtestesítik annak egységét, függetlenségét. Az állami szimbólumok listája Ukrajna Alkotmányában olvasható, mely biztosítja az állami jelképek felhasználásának és védelmének rendjét. Ezek: állami zászló, állami címér és a nemzeti himnusz. Ezek jelképezik az ország népeinek egységét.

Ukrajna függetlenségét 1991. augusztus 24-én kiáltották ki. 1992. február 19-én a Legfelső Tanács elfogadta Ukrajna állami jelképeinek listáját – a zászlót, címert és a himnuszt.



Emlékezzetek vissza, mit tanultatok a második osztályban az állami szimbólumokról! Mit jelképez Ukrajna zászlaján a kék és sárga szín? Mit mond el nekünk Ukrajna állami himnuszának szövege?



Az **állami zászló** az ország szuverenitásának és függetlenségének a jelképe, Ukrajnának, mint fejlett európai állam szabadságának, gyarapodásának jelképe. **Ukrajna állami zászlaja** – két vízszintes sávból áll: a felső kék színű, az alsó pedig sárga.



Állami (державний) – az, ami az államé és számára fontos jelentőséggel bír.

Független (незалежний) – független, szabad, önálló.

Attribútum (ismertetőjegy) (амубым) – olyan tárgy, jelenség vagy tulajdonság, mely elválaszthatatlanul hozzátartozik valakihez vagy valamihez.

Az állam függetlenségét határai, területe, népe és állami szimbólumai határozzák meg.

Az állami zászló az Elnöki Hivatal épületén és valamennyi helyiségében, a Parlamentben, a minisztériumokban, Ukrajna külföldi követségein, bírósági tárgyalótermekben és más állami intézményeiben van jelen.





A felvont állami zászló előtt tesznek esküt a katonák a haza védelmére. Felvonják az állam zászlaját nemzeti ünnepeken és más ünnepélyes rendezvényeken, fesztiválok, boldog és szomorú dátumok alkalmával vagy akár hétköznap is. Ukrajna kék-sárga színekben pompázik.



Hogyan tisztelitek a nemzeti szimbólumokat? Gondolkodjatok el azon, hogyan kell viselkedni, amikor szól a himnusz vagy behozzák Ukrajna zászlaját!

Az állami zászlóval szembeni méltó viselkedés – a nemzeti öntudat szintjének mutatója, a mélységes tisztelet jele az állam szimbóluma iránt. Augusztus 23-án méltatják az ukránok Ukrajna állami zászlajának napját.



A képek alapján mondjátok el, min látható Ukrajna címere!





Ukrajna címere – állami szimbólum, a hatalom jelképe. A modern Ukrajna állami címere egy kék színű pajzs, rajta Szent Volodimir jelképével, egy háromágú, sárga színű szigonnyal. Napjainkban inkább a kis címet használják.

Már 1000 évvel ezelőtt említették a krónikák a háromágú szigonyt. A Kijevi Rusz idején a háromágú szigony a fejedelmek címere volt. Ábrázolása megtalálható volt pénzérmeiken, pecséteken, edényeken, téglán, falfestményeken.

Az ukrán nép egyik legmeghatározóbb szimbóluma az **állami himnusz**. Az első himnusz születése a Kijevi Rusz idejére tehető. Akkoriban a himnusz szerepét a csatakiáltások és harci dalok képezték, ezek hazafias hangulatot teremtettek a csaták előtt.

A valódi összukrajnai nemzeti és állami himnusz a *Ще не вмерла Україна ...* kezdetű dal lett, melynek szövegét Pavlo Csubinszkij költő írta és Mihajlo Verbic-kij zeneszerző zenésítette meg. Ukrajna hivatalosan jóváhagyott állami himnusza egy versszakból és a refrénből áll.

Az alkotmányban rögzítettek szerint minden állami rendezvénynek Ukrajna állami himnusának eléneklésével kell kezdődnie és befejeződnie.



Volt-e alkalmatok elénekelni Ukrajna himnusát? Mikor, milyen eseményen?

Mindenki átélte már a büszkeség boldog perceit az ukrán sportolókért, énekesekért, akik dobogós helyeket nyernek a különböző versenyeken és az ukrán zászlót felvonják az ukrán himnusz dallamára. Ünnepeken, különböző rendezvényeken az állami himnusz elhangzása alatt állni kell, a férfiak leveszik fejfedőiket, a katonák tisztelegnek.



Hol vannak kifüggesztve az állam szimbólumai településeken? Milyen épületeken?



Dolgozzatok csoportban! Készítsétek el osztályotok szimbólumát, címerét!



Hogyan értelmezték Ivan Jakovics Franko következő szavait: *A nyelv minden ember legértékesebb kincse?*

A nyelv, a legdrágább kincsünk, évszázadok óta adják át egymásnak a generációk. A nyelv alakítja és határozza meg a tudatot, formálja az embert, a kultúrát, a történelmet.

Az ukrán nép nagy kincsei a népi szimbólumok: a hajlékony fűzfa, a vörös kányafa, az éneklő csalogány, a húséges gólya, a virágból font hajkoszorú, a hímes tojás, a hímzett törülköző.



Nevezzetek meg olyan növényeket, állatokat, melyek a népi szimbólumok közé sorolhatók! Mit jelképeznek?

Az állami szimbólumok tisztelete az ukrán állampolgárok alkotmányos kötelezettsége!



Összegzés

Ukrajna függetlenségét az állami szimbólumok *nyelvével* – címerével, zászlajával, himnuszával jelölte meg. Ukrajna államnyelve – az ukrán. Az állami szimbólumok összekapcsolják, egyesítik az embereket a közös cél elérése érdekében. Minden állampolgárnak tudnia és tisztelnie kell az ország állami szimbólumait.



Tudjátok-e, hogy ... 1934-ben Párizsban a nyelvek szépségversenyén, az ukrán nyelv dallamosságának köszönhetően a második helyet érte el az olasz után.



SZÜLŐFÖLDÜNK

MIÉRT SZERETJÜK A SZÜLŐFÖLDÜNKET



Mit neveznek *szülőföldnek*? Hogy hívják másként még azt a helyet, ahol születtetek?

A világon minden ember számára létezik egy olyan hely, ahol megszületett, megtette az első lépéseit, először szólalt meg, iskolába járt, tanult, felnőtt. Ez a **szülőföld**, az ember kisebb pátriája, hazája, ahol védettnek, magabiztosnak és boldognak érzi magát.



Különböző információforrásokat felhasználva keressetek olyan verset vagy dalt, melyek a szülőföldről szólnak! Mit üzennek verseikkel a szerzők? Egészítsétek ki saját gondolataitokkal, mit jelent számotokra a szülőföldetek!



Keressétek meg, és olvassátok el *Petőfi Sándor* Szülőföldemen című versét!

Itt születtem én ezen a tájon
Az alföldi szép nagy rónaságon,
Ez a város születésem helye,
Mintha dajkám dalával vón tele,
Most is hallok e dalt, elhangzott bár:
„Cserebogár, sárga cserebogár!”



Értelmezzétek a közmondásokat!

- A hazának füstje is kedvesebb, mint idegen országnak tüze.
- Szép meghalni a hazáért, de még szebb a hazának élni.



Érdeklődjétek meg családotok felnőtt tagjaitól, hogy hol születtetek, hol van a szűkebb pátriátok! Írjatok erről egy rövid történetet a füzetetekbe! Kezdjétek, ahogy szeretnétek. Például így:

Egyszer egy nap...
Elmondok egy történetet...
A szüleim arról álmodtak...
Megszülettem...



Mi látható a képeken? Melyik helység hasonlít leginkább a ti szülőhelyetekre? Mi a települések neve? Honnan ered az elnevezése? Miben különbözik a város a falutól?



Az emberek különböző településeken élnek: falvakban és városokban. A városok lakosainak száma folyamatosan növekszik.



Különböző információforrásokat felhasználva derítsétek ki, hány ember él településeken!



Van-e a falutokban vagy városokban könyvtár, múzeum, színház, uszoda, stadion? Melyik intézményben jártatok már? Nevezzetek meg más olyan intézményeket, melyek megtalálhatóak a településeken!

Függetlenül attól, hogy hol éltek, vidéken vagy városban, mindenkinek vigyáznia kell a tisztaságra és a rendre. Ennek érdekében minden gyereknek a felnőttekkel fákat, bokrokat, dísznövényeket kell ültetni, nem szemetelni az utcákon, ki kell tisztítani a berakódott forrásokat, gondozni a történelmi és kulturális emlékművek környékét.



Mit tesztek települések tisztaságának megőrzése érdekében?

A gyárak, az üzemek, az autóforgalom, a farmergazdaságok jelentősen befolyásolják a környezetet.



1. Hogy néz ki az utca, ahol laktok?
2. Képzeljétek el, hogy építésszek vagytok. Mit változtatnátok meg a településeinken?
3. Végezzetek kutatást, tudjátok meg az utcátok nevének eredetét!



Milyennek képzelitek el városotokat vagy szülőfalutokat a jövőben?
Készítsetek poszttert *Rend és tisztaság ma és 100 év múlva településemen* témakörben!



Poszter (пóчмер) – plakát formájú reklám, hirdetés. A kifejezés angol eredetű, jelentése *kifüggeszteni*.



Mondjátok el, szüleitek részt vesznek-e települések szépítésében!
Milyen előnyöket élveznek a városlakók, és azok, akik vidéken élnek?
Miért szeretitek azt a települést, ahol éltek?



Ti, mint a közösség tagjai, mit tudnátok tenni városotokért vagy falutokért?



Összegzés

Minden embernek van szülőföldje, kis hazája. Megbecsülni és óvni a falut vagy várost, ahol élünk, valamennyiünk közös feladata.



Tudjátok-e, hogy ... a legtöbb település Lviv megyében található, a legkevesebb pedig Csernyivci megyében. Ukrajna településeinek csaknem a fele egyedi névvel rendelkezik. A többi településnév gyakran ismétlődik.

A legelterjedtebb településnév Ukrajnában: Ivanyivka (121). A második helyen Olekszandrivka (107) áll, a harmadikon pedig Mihajlivka (106).



HOL DOLGOZNAK HONFITÁRSAINK



Milyen szakmákkal rendelkeznek azok az emberek, akik a településeken lévő vállalatoknál és intézményekben dolgoznak? Nevezetek meg nektek tetsző szakmákat! Miért?



Miért dolgoznak az emberek? Milyen alapvető szükségletei vannak az embernek?

Az embernek nemcsak ételre, levegőre, vízre és napfényre van szüksége. A növényektől és állatoktól eltérően, az ember igényli a rendezett életet, a mentális (észbeli) és alkotói készségei fejlesztésének lehetőségeit. Minden, ami az ember kényelmes életéhez kell, azt a *szükségletek* szó fedi.



Hogyan elégítik ki az emberek szükségleteiket?

A lakosság szükségletei kielégítésének alapvető tényezője az *emberi munka*. Nélküle egyetlen, még a legjobban gépesített vállalat sem tudna működni. Csakis a munkának és az emberi tudásnak köszönhető az élet minőségének javítása.

Az emberek munkájukkal hozzák létre a nekik szükséges berendezéseket, közlekedési eszközöket, élelmiszereket, ruhaneműt, épületeket stb. A gyártási folyamatokban alkalmazott emberek munkáját *emberi erőforrásnak* nevezzük. De a termeléshez nemcsak emberi erőforrásra, hanem *természeti erőforrásra* – vízre, kőszénre, nap- és szélenergiára, földre is szükség van.



Természeti erőforrások (природні ресурси) – minden, ami felhasználható a gyártási folyamatban átalakítás, megmunkálás nélkül, természetes állapotában, vagyis a *természet ajándékaiként*.

Munka (праця) – az embernek szükségletei kielégítésére irányuló tudatos, célszerű (termelő) tevékenysége; valamire fordított erő kifejtés; tennivaló, feladat; kenyérkereset, állás.

Emberi erőforrás (людські ресурси) – emberek, akik a termelésben vagy a szolgáltatásokban dolgoznak.



Mondjatok példákat az ember általi természeti erőforrások felhasználására!

A termékek előállításához olyan eszközöket, berendezéseket, gépeket használnak, melyeket az ember készített el.



Milyen szakmával rendelkeznek, akik terméket állítanak elő, és milyennel, akik szolgáltatásokat nyújtanak?

Már akkor is léteztek különböző szakmák, amikor az ősemberek még törzsekben éltek és barlangokban laktak. A törzs minden tagja az csinálta, amihez a legjobban értett. A felnőtt erős férfiak vadállatokra vadásztak, halásztak, a nők ügyeltek a rendre a területen, gondozták a gyerekeket, kézművességgel foglalkoztak és begyűjtötték a természet ajándékait.

Idővel települések jöttek létre, növekedett az emberek száma, új szakmák jelentek meg: földművesek, bórások, pékek és még sok más. Napjainkban több tízezer szakma létezik, mindenki ki tudja választani a neki tetszőt.



1. Nevezzétek meg családtagjaitok szakmáját! Mit termelnek, vagy milyen szolgáltatást nyújtanak? Nevezzétek meg azokat a vállalatokat, intézményeket, ahol dolgoznak!

2. Milyen vállalatok találhatók településeinken? Volt-e lehetőségetek valamelyiket meglátogatni?



Nevezzetek meg a vidéken vagy városban dolgozó emberek szakmái közül néhányat! Csoportosítsátok őket!

A vidék és a város szakmái

régi

új



Szervezzetek vitát szabadon választott témára!

1. A szakmák közül melyik a legérdekesebb, legfontosabb, legösszetettebb, legextrémebb?

2. Mit jelent a kijelentés: *Mindenkinek joga van a munkához?*



Dolgozzatok csoportban vagy párban! Mi szeretnétek lenni felnőtt korotokban? Választásotokat indokoljátok meg!



A képek milyen évszakot ábrázolnak? Mi segített kitalálni? Mivel foglalkozik a lakosság ebben az évszakban?



Mivel foglalatoskodik a családok ősszel szabadidejében, hétvégén?

Ősszel a vidéken és a hétvégi telkeken az embereknek sok munkája van: a termés betakarítása, az őszi búza, rozs vetése, bokrok és fák ültetése stb.



Fontos-e, hogy az embernek legyen szakmája? Bizonyítsátok!

Mit tegyetek, hogy igazi profi váljon belőletek?
Településeken ki érte el a legnagyobb sikert munkájával?



Rendezzettek *Ki hol dolgozik?* című játékot! Mimikával vagy mutogatással játsszátok el bármely szakma képviselőit, a többieknek ki kell találni!



A fazekasság nagyon régi szakma. Napjainkban a keramikusok egyedi munkái egyre népszerűbbek.
Próbáljátok ki magatokat fazekasként! Készítsetek csészét gyurmából!



Fazekas (гончар) – agyaggal dolgozó kézműves.

Szükségeitek lesz: képlékeny anyagra (az anyagot tetszés szerint válasszátok ki: agyag, gyurma, polimer agyag vagy sótészta), gyurmatáblára, gyurmaformázó eszközökre.

Haladjatok lépésről lépésre!

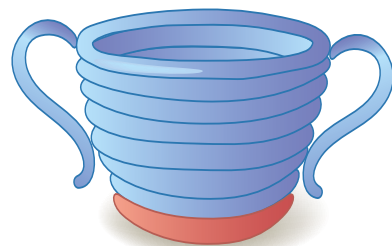
1. Készítsétek elő az anyagot a gyurmázáshoz! Ez attól függ, milyen anyagot választottatok a formázáshoz.
2. Készítsétek el a csésze alját a képlékeny anyagból, az átmérője legyen 4 cm!
3. Helyezzétek a gyurmatáblára!
4. Formázzatok 5 db hengert, ezek hosszúsága legyen 12 cm, 13 cm, 15 cm, 17 cm és 19 cm!
5. Rögzítsétek a legrövidebb hengert a csésze aljához! Majd erősítsétek egymáshoz a többi hengert a legrövidebbtől a leghosszabbig!
6. Formáljátok meg a csésze fülét, és rögzítsétek a csésze testéhez mindkét oldalra!
7. Gondolkodjatok el azon, milyen motívumokkal szeretnétek díszíteni a megformázott csészét!



8. Rajzoljátok meg a motívum vázlatát! Színezzétek ki!

9. Formázzátok meg a díszítő elemet gyurmából, és rögzítsétek a csészéhez!

Gondolkodjatok el, milyen tulajdonságokkal kell rendelkeznie a fazekasnak! Miért?



Összegzés

A termelés megszervezéséhez szükség van emberi és természeti erőforrásokra, eszközökre, gépekre stb. Az ember saját kényelme érdekében különböző termékeket használ és szolgáltatásokat vesz igénybe. Más-más szakma képviselői dolgoznak a termelésben és a szolgáltatásban. Sok van belőlük és mind nagyon fontos. A szakmát a hivatás alapján kell megválasztani.



Tudjátok-e, hogy ... elődeink sokféle kézműves szakma iránt érdeklődtek. Tudásukat és szakértelmüket a családon belül adták tovább. Így lettek a kerékgyártó, a kádár, az üveges vagy a méhész dinasztiák. A mai Ukrajna területén a legősibbnek a földművelés, állattenyésztés, méhészet, vadászat, halászat, kovácsmesterség, ácsmesterség és sok más kézműves mesterség számít.



MILYEN MÓDJA VANNAK A PREZENTÁCIÓKÉSZÍTÉSNEK



Mit tudunk prezentálni? Mit jelent az elektronikus prezentáció? Miért készítenek az emberek prezentációt?

Tanulás közben gyakran kell prezentációt készítenetek. Megtanuljátok bemutatni kutatásaitokat, megfigyeléseitek eredményeit, saját munkáitokat vagy találmányaitokat stb.



Mit tudnak bemutatni a képen látható különböző szakmákkal rendelkező emberek?



Bármely prezentáció legfontosabb célja az érdeklődésfelkeltés.



Prezentáció (презентація) – bemutató, az összegyűjtött információ bemutatásának módja technikai eszközökkel vagy anélkül. A prezentációnak különböző módjai léteznek: diaképekkel (slides), reklámvideókkal, tudományos előadással stb.



Hogyan készítsünk prezentációt?

A prezentáció elkészítésének egyik legismertebb módja a számítógépes technológiával való létrehozása. Ez a *komputeres prezentáció*.



Komputeres prezentáció (комп'ютерна презентація) – elektronikus dokumentum, melyet komputeren készítenek speciális programok segítségével bemutatás céljából. A komputeres prezentáció egy témakörre vonatkozó diaképek gyűjteménye.

Diakép (слайд) – a prezentáció egy oldala.



Milyen információt lehet elhelyezni a diaképeken?

A prezentáció létrehozására és bemutatására különböző programok léteznek. Ezek közül a legismertebb program a Microsoft PowerPoint. A program alapvető lehetőségei:





- 



138



6. Állítsátok be az animációt!
7. Nézzétek végig a prezentációt diavetítés formájában!



Összegzés

A komputeres prezentációk létrehozása érdekes alkotói feladat, elkészítése közben új ismeretek megszerzése is biztosított számotokra. Lehetőségek nyílik önállóan megtervezni a bemutatót, megkeresni és kiválasztani a szükséges anyagot. Beállítani különböző információs objektumokat, animációt beilleszteni és elkészíteni a prezentációt a bemutatáshoz.



Tudjátok-e, hogy ... az Antarktison létezik egy különleges szakma, ami a *pingvinek talpra állítója* nevet kapta. Azokat a pingvineket állítják fel, amelyek a hátukra estek. Ez azért történik, mert a madarak az eget kémlelik, nézik a helikoptereket és repülőgépeket, fejüket hátra hajtják és hátra dőlnek. Maguk nem tudnak felállni a nagy súlyuk miatt. Külső segítség nélkül akár el is pusztulhatnak.

MIRE TANÍTANAK BENNÜNKET AZ ÜNNEPEK



Nevezzétek meg a számotokra legkedvesebb ünnepeket a különböző évszakokban!

Az ukrán nép nagyon munkaszertő. De az ünnepek és rendezvények a mindennapi életében fontos szerepet játszanak. Ezekben az ünnepekben testesül meg a nép lelke, nemzeti sajátosságai és az ukrán hagyományok. Változatossá teszik és felpezsdítik a munkás hétköznapiakat, lehetőséget adnak a pihenésre, a lelki és szellemi megújulásra.



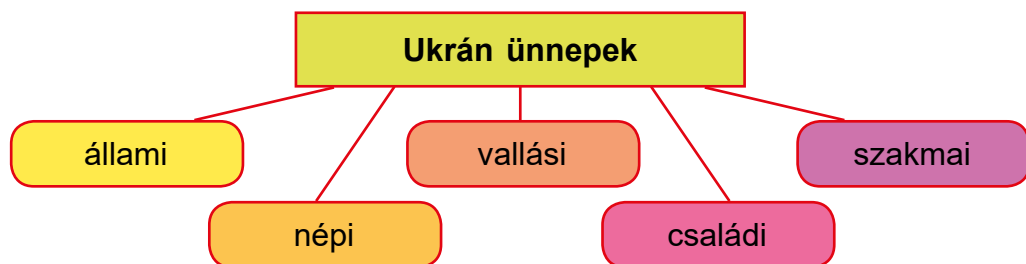
Milyen ünnepeket kedvel a ti családotok? Hogyan ünnepeltek?



Ünnepségeket, koncerteket, tömeges népi rendezvényeket, fesztiválokat Ukrajna minden kistélepülésén és városában rendeznek. A nagy városokban az ünnepek általában tűzijátékkal záródnak. Az állami ünnepek alkalmával hivatalos munkaszüneti napot hirdetnek. Ide soroljuk a legnagyobb vallási ünnepeket is.



Figyeljétek meg, hogyan jelölik az állami ünnepeket a naptárban! Nézzétek meg az ábrát! Mondjatok példákat különböző ünnepkörökre! Ha szükséges, használjátok az alábbi segítő kifejezéseket.



Segítő kifejezések: Mikulás, karácsony, újév, alkotmány napja, húsvét, a megváltó ünnepe, vízkereszt, Nagyboldogasszony ünnepe, pünkösd, a függetlenség napja, a tervező napja, születésnap, esküvő, határőrök napja.



Mondjatok példákat olyan ünnepekre, melyek jószívűvé, nagylelkűvé, önzetlenné tesznek titeket!

Nagyon népszerűek Ukrajnában azok az ünnepek, főként vidéken, melyek a mezőgazdasági munkálatok kezdetét vagy befejezését méltatják. Különösen nyáron, a termés betakarításának kezdetén vidáman mulatoznak Szent Ivan éjszakáján, ősszel pedig a bőséges termést, a betakarítás végét ünneplik.

Az ünnepek összekötnek bennünket és segítenek megismerni hagyományainkat és szokásainkat. A csodálatos táncok, a népviselet, a sokszínű ételek minden ünnepen hagyományaink sokféleségét mutatják be, melyeket a felnőttek őriznek és idővel átadják a gyerekeiknek.



Miska és Szilvike kutatást végeztek szülőföldjük téli ünnepeikörének hagyományairól, és elkészítettek egy táblázatot.

Milyen információt találtak a táblázatban? Mit tudtak meg a gyerekek?



Dátum	Az ünnep neve	Szokások	Hagyományos étel
December 19.	Szent Miklós napja	A közösség ezen a napon gondoskodik a hátrányos helyzetű gyerekekről, ajándékokat ad nekik.	Káposztás derelye, fánk, palacsinta
Január 7.	Karácsony	A felnőttek meglátogatják szüleiket, a keresztszülők a keresztygyermeküket.	Káposzta, gomba, ragu, sült hal
Január 13.	Bőkezű este (Melanka ünnepe)	A gyerekek és felnőttek kántálnak.	Gazdag kutia
Január 19.	Vízkereszt	A felnőttek megmártóznak, megfürdenek a jeges vízben (lékben).	Derelye, kompót aszalt gyümölcsökből



Végeztek kutatást a tavaszi ünnepekör hagyományairól szülőföldetekén, és a minta alapján jegyezték be a füzetekbe!



Nézzétek meg a 142. oldalon lévő képeket, határozzátok meg, milyen ünnepeket ábrázolnak!

Készítsetek beszámolót erről az ünnepről a következő vázlat alapján:

1. Milyen ünnepről beszéltek? Az ünnepek mely csoportjához tartozik?
2. Mikor, és hol tartják?
3. Kik a résztvevői?
4. Milyen szokásokhoz és hagyományokhoz alkalmazkodnak a résztvevők?
5. Milyen öltözetet viselnek az ünnep résztvevői? Énekelnek-e vagy táncolnak az ünnepen?



6. Az ünnep melyik pillanata tetszik nektek a legjobban? Miért?



Gyűjtsetek képeket és történeteket településetek valame-lyik ünnepéről vagy emléknapjáról (tetszés szerint)! Jelle-
mezzétek a fentebb említett vázlat alapján!



Elemezzétek a nyomtatott sajtóban megjelenő információt! Kinek, és hogyan segítettek a gyerekek? Milyen tulajdon-
ságaikat mutatták meg?

№ 12 (178) 10 травня 2019 року Дитяче волонтерство 7

Спортивне свято для усіх охочих

Школярі — волонтери із маленького містечка Богданівка, що на Вінничині, організували спортивне свято для дітей без батьківського піклування. Разом із друзями з дитбудинку вони провели веселі ігри та змагання у міському парку.





Volontőrök (önkéntesek) (**волонтери**) – olyan személyek, akik önként ingyen vagy csekély díjazásért vállalnak munkát, segítenek másoknak. Az önkéntesek árvaházakban, gyerekházokban dolgoznak, segítenek a katonák ellátmányában stb.



Válasszátok ki a felsorolásból a *volontőrök* szó szinonimáit!

Önkéntesek, társak, segítők, barátok.



Gondolkodjatok el Mark Twain következő szavain: *A jósgot a süket ember is meghallja, a vak is meglátja.* Folytassátok ezt a gondolatot! Szerintetek milyen jellemvonásokkal kell rendelkeznie a voluntőrnek?



Javasoljatok (tetszés szerint), és szervezzetek meg egy olyan ünnepet, amely összehozza osztályotok, iskolátok tanulóit, vagy lakóházatok minden lakóját!



Összegzés

Az ukrán ünnepeket csoportosíthatjuk állami, vallási, szakmai, népi és családi ünnepekre. Az ünnepek és az emléknapiak összehozzák az embereket. Az ukránok hűen őrzik évszázados ünnepi szokásaikat és hagyományaikat, mert bennük minden kultúrának a legjava van összegyűjtve. A hagyományok és szokások megszilárdítják a jóakaratot és vendégszeretetet.



Tudjátok-e, hogy ... Ukrajnában mostantól a karácsonyt kétszer ünnepeljük. Az ukránoknak lehetőségük van a karácsonyt együtt ünnepelni más keresztényekkel december 25-én, akik a Gergely-naptárt használják. Valamint január 7-én is a Juliánusz naptár szerint.

MIRŐL HÍRES SZÜLŐFÖLDETEK



Nevezzétek meg régiótok látnivalóit! Van-e olyan kedvenc helyetek szülőföldetekben, ahol szívesen töltitek a szabadidőtöket? Mitől különleges ez a hely?



Vannak-e kedvenc tárgyaitok, játékaitok? Beszéljétek meg az osztályban!

Minden embernek vannak számára kedves dolgai, melyeket a legjobban szeret és őrzi azokat. Az emberiség is óvja a sok értéket és szépet, amit ő vagy a természet alkotott. Ezek a történelem, az építészet, a természet emlékművei, védett területek, a múzeumok kiállítási tárgyai stb.



Természeti emlékek (пам'ятки природи) – egyedi, különleges természeti képződmények, melyek tudományos, ismeretterjesztő, történelmi, kulturális és esztétikai jelentőségűek.

Ukrajna kulturális emlékei (культурні пам'ятки України) – ezek székesegyházak, templomok, kolostorok, barlangok, múzeumok, várak, hidak, építészeti remekművek, melyeket az elmúlt évszázadok építészei alkottak. Ezeket a létesítményeket tisztelet övezi, az állam gondoskodik róluk.

Ukrajna történelmi emlékei (історичні пам'ятки України) – kulturális emlékek sokfélesége, ezek ismert helyek, melyek fontos történelmi eseményekhez, kiemelkedő személyek életéhez és tevékenységéhez, az ukránok mindennapi életéhez és kultúrájához kapcsolódnak.

Emlékműveket történelmi események és történelmi személyek tiszteletére állítanak. Védelmükről minden ukrán állampolgárnak gondoskodnia kell.

Történelmi, építészeti, kulturális, természeti emlékek:



épületek



parkok



emlékművek



ékszerek



Keressetek anyagot lakhelyetek jelentős személyiségeiről! Készítsetek ismertetőt egyikükről! Írjátok be a füzetetekbe!



Ukrajna minden szegletében számtalan gyönyörű hely található, és mi csodálattal és elragadtatással állunk a természet különleges alkotásai előtt.

A **Kamjanec nemzeti történelmi-építészeti műemlékegyüttes** az egyik legrégebbi Ukrajna területén. A Kamjaneci várnak 11 bástyája van, mindegyiknek saját neve és története.



Kamjanec-Pogyilszkij vár

Ukrajna leggyönyörűbb természeti kincse, a **Szinevéri-tó** a Kárpátokban található. Legendák övezik a legmélyebb magashegyi tavat, melyet a helyiek *tenger-szemnek* neveznek. Mélysége egyes helyeken eléri akár a 22 m is (mélyebb, mint az Azovi-tenger).



Szinevéri-tó



Aszkania-Nova természetvédelmi park

Az **Aszkania-Nova természetvédelmi park** füves sztyeppén maradt fenn a vad természet élőlényeivel együtt. Zebrákat, bölényeket, Przsevalszkij-féle lovakat



és más állatokat lehet itt látni. Különlegesen szép a sztyeppe május végén, amikor virágzik az árvalányhaj.

Nemzeti Kijev-Pecszerszkij történelmi-kulturális emlékhely – Ukrajna legnagyobb múzeumi együttese. Történelmi és kulturális emlékek találhatók benne, melyek több, mint 1000 évesek. A kolostor *pecszerszk* elnevezése a barlang szóból ered, mert a szerzetesek a területen található barlangokban éltek.



Kijev-Pecszerszka Lavra



A szüleitekkel vagy barátaitokkal készíthettek egy mini természetvédelmi sarkot az iskolátokban vagy a lakóházatok mellett. Ehhez elég, ha megtisztítjátok az elhagyott részleget a szeméttől és kövektől. Ássátok és lazítsátok fel a földet, szórjátok el benne néhány növény magját. Ültethettek bokrokat és facsemetéket is. Figyeljete rendszeresen a mini rezervátum után, gondoskodjatok róla. A munkátok sok örömet hoz majd az embereknek.





1. Milyen természeti emlék található lakhelyetek közelében? Érdeklődjetek erről szüleitektől, vagy keressetek információt az interneten, mondjátok el az osztálytársaitoknak, amit megtudtatok! Készítsetek erről egy rövid prezentációt vagy ismertetőt!

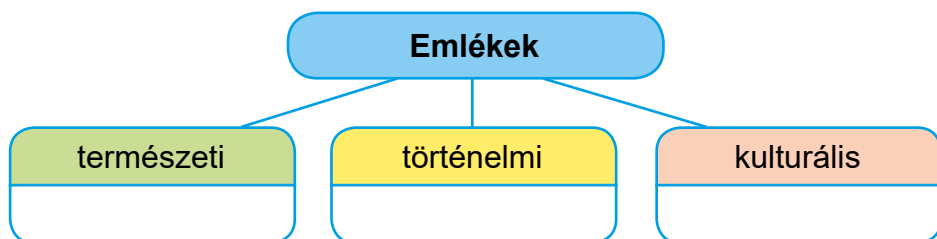
2. Ukrajna milyen természeti emlékeit látogattátok már meg? Melyeket akarjátok meglátogatni? Milyen viselkedési szabályokat kell betartani ezen helyek látogatásakor?



Volt-e alkalmatok beutazni szülőföldeteket? Beszéljete azokról a helyekről, melyeket meglátogattatok! Mi az, ami a legemlékezetesebb volt az utazás során?



Válasszatok ki egy a falutokban, városokban, járásokban vagy megyékben lévő emléket! Készítsetek sémát a füzetetekbe! Kérhetek segítséget a szüleitektől, vagy keressetek információt az interneten!



Készítsetek fényképek, rajzok, szöveg felhasználásával albumot vagy kollázst *Csodálatos szülőföldünk!* címmel!



Kollázs (коллаж) – valamilyen felületen több dolog (újságcikk, fénykép, újságkivágások, hirdetések, tapéta, egyéb tárgyak) darabjainak összeillesztése, felragasztása.

A *kollázs* francia eredetű szó 'átírás'-t jelent. A kollázs sajátossága az, hogy elkészítésekor felhasználnak térfogati és lapos elemeket, vagy azok részeit is. Különböző technikákat alkalmaznak a kollázs megalkotásánál. Kollázstechnikával lehet képeket, pannókat, plakátokat, albumokat stb. készíteni.



Csodálatos szülőföldünk!



Szükségeitek lesz: nagyméretű kartonlapra, fényképekre, kivágásokra régi folyóiratokból, internetről nyomtatott szövegekre, színes papírra, színes ceruzákra vagy filctollakra, grafitceruzára, dekorációs anyagra tetszés szerint, ragasztékra, ollóra.

Elevenítsétek fel az olló és a ragaszték biztonságos használatának szabályait!

Haladjatok lépésről lépésre!

1. Készítsétek elő a fényképeket, a kivágásokat a régi folyóiratokból, az internetről nyomtatott szövegeket a plakáton való elhelyezésre!

2. Rendszerezétek és tegyétek őket a nagyméretű kartonlapon megfelelő sorrendben! Grafitceruzával jelöljétek meg a ragasztás helyét!

3. Ha szükséges, készítsétek rajzokat!

4. Ragasszátok fel a fényképeket!

5. Gyárthattok feliratokat is, és díszítsétek a plakátot!

6. Mutassátok be az elkészült *Csodálatos szülőföldünk!* kollázst!

A legjobb munkákat szavazással válasszátok ki! Helyezétek el őket az iskola előcsarnokában jól látható helyen!



Szerkesszétek lakhelyetek számára reklámfüzetet vagy emblémát (jelképet)! Milyen természeti emléket lehet elhelyezni az emblémán?



Összegzés

A kulturális emlékek őrzik népünk történelmi emlékeit. Természeti emlékeknek tekintik a különleges természetes állapotukban megmaradt természeti képződményeket, melyek tudományos, ismeretterjesztő, történelmi, kulturális és esztétikai jelentőségűek. Ukrajna minden állampolgárának kötelessége tisztelni és óvni a történelmi, természeti és kulturális emlékeket!



Tudjátok-e, hogy ... Tarasz Sevcseko ukrán költőnek közel 1200 emlékművet állítottak világszerte. Többségük Nyugat-Ukrajnában található.

MITŐL DICSŐSÉGES UKRAJNA



Mit tudnak Ukrajnáról a világban? Mely kiemelkedő emberek nevei ismertek a világban? Mit tudtok róluk?

A több mint 500 évvel ezelőtt keletkezett ukrán írásos emlékekre, könyvekre, krónikákra, oklevelekre méltán lehet büszke az ukránság. Közöttük van Ivan Fedorov első nyomtatott ábécéskönyve, melyet Lvivben adott ki 1574-ben. Egyetlen példány maradt fenn belőle, tulajdonosa és őrzője a Harvard Egyetem az Amerikai Egyesült Államokban.



Ivan Fedorov ábécéskönyvének oldalai



A lvivi Ivan Fedorov emlékmű



Az ukránok méltán lehetnek büszkéik íróikra, költőikre, zeneszerzőikre, művészeikre, katonáikra, sportolóikra, akik azért tették és teszik a dolgukat, hogy felvirágoztassák Ukrainát.



Melyik ukrán zeneszerző zeneművét ismeri az egész világ?

A *Scsedrik* (*Cseng a harang*) ukrán népdal Mikola Leontovics zeneszerző eredeti feldolgozásának köszönhetően meghódította a világot és a karácsony egyik legismertebb szimbóluma lett. Az interneten különböző előadásokban a *Scsedrik* milliós nézettségre tett szert. Több külföldi filmben is elhangzott. Például a *Reszketek betörőkben*. Keressétek meg ti is az interneten, és élvezzétek a dallamát!



Már ősidők óta az ukránok öltözőküket és használati tárgyaikat lenyűgöző szépségű díszítőelemekkel és hímzéses mintával szépítették. Úgy tartották, hogy ezek a minták megóvják tulajdonosukat a rossztól. Ezért ékesítették velük az öltözőküket, törülközőiket, az asztalterítőket, függönyöket stb. Az emberek szerint *A ház hímzett törülköző nélkül, olyan, mint a család gyerek nélkül*. Ivan Franko, az egyik legismertebb ukrán költő, író nagyon szerette a hímzett inget, a hétköznapiakban is előszeretettel viselte. Ebben az öltözőkében látható a 20 hrivenyes címleten.





A hímzés ukrán népi márka. Az ukrán mesterek által hímzett ruháknak és ingeknek keresletük van világszerte.



Az ukrán díszítőelemek olyan népszerűek, hogy személygépkocsikat dekorálnak velük. Kialakult egy új trend – a **gépkocsihímzés**.



Trend (тренд)– irányzat. Trendinek lenni – haladni az idővel.



Mi a hopák? Mi köti össze a tüzes táncot és az ukrán harci művészetet?

Valamikor régen a kozákok vándorlásaik során napfelkelte előtt ébredtek, és mezítláb jártak a harmatos fűben. Lovaikat itatva ők is bementek a vízbe térdig. Bátorságukat, akaraterijüket, ügyességüket edzve a kozákok mindennap párbajoztak.



Eleinte a *hopák* a harcművészet egyik formája volt, melyet az ukrán kozákok alkalmaztak. Idővel a harcművészet átalakult tüzes tánccá. A *hopák* a kozákok egyfajta képzése volt, melyben pontosan követték egymást a harci elemek – villámgyorsaság, a kezek és lábak erőteljes ütése, egyenes testtartás, taktika, ami megzavarta az ellenséget és nem ad lehetőséget számára a győzelemre.



Párbaj (дубоїў) – rövid fegyveres küzdelem két szemben álló fél között.

Hopák (зопák) – zaporizzsjai eredetű ukrán tradicionális népi tánc.

Harci hopák (боїовіў зопák) – ukrán harcművészet, mely a hagyományos kozák harci és táncelemekből jött létre.



Ukrajna táncvédjegye a Pavlo Virszkij nevét viselő Nemzeti Néptáncegyüttes. Az együttes több, mint 80 országban szerepelt már. Tapsoltak nekik japánok, olaszok, spanyolok, franciák és a világ más népei.

A másik harcművészet – a *horting* – még nagyon fiatal. Csak 10 éve jelent meg, de azóta már Ukrajna védjegye és sportmárkája is. A küzdősport a nevét annak a helynek a tiszteletére kapta, ahol a kozákok edzései folytak – kozák kör – *hort*. Ebben a körben gyűltek össze, hogy párbaj útján válasszák ki a legerősebbeket.



Horting

Ukrajnában állami szinten elismerték a hopákat és a hortingot mint hagyományos ukrán sportot.



Keressetek összefüggést a képek és népi mesterségek megnevezései között, melyekkel az ukrán vásárokon lehet találkozni!



● fazekasság

● kovácmesterség

● szövés

● faragás

● fonás

● tojásfestés



Kézművesség (ремесло) – a szakmák egyike, apró háztartási eszközök készítése kézi munkaeszközökkel.

Vásár (ярмарок) – esemény, amelyet időről időre megtartanak, ahol az emberek vesznek és eladnak dolgokat, állatokat mutatnak be, termékeket állítanak ki, esetleg versenyeket rendeznek stb. A jó hangulatú munka és találkozások ünnepe.



Az emberek már régóta megtanulták elkészíteni a számukra szükséges tárgyakat azokból az anyagokból, melyeket a környezetükben találtak. Az áru cseréjére és eladására az ukránok **vásárokat** szerveztek.

A **kézműves mesterek** még ma is kínálják termékeiket a vásárokon. Az ősi időkben a vásárokon szeke-
rek álltak megrakva sóval és hallal. Mindenki azt vett, amit maga nem tudott megtermelni vagy megcsinálni.

Egyetlen vásár sem múlhatott el hangoskodás és vita nélkül. Találkozások, ismerkedések, meghívások zajlottak itt. A vásárokon bábszínházi előadásokat – *vertepeket* is tartottak. Bohócok és akrobaták is felléptek itt. De nemcsak a látványosságok vonzották az embereket, itt tették közzé a rendeleteket, hívták fel a vásárlók figyelmét a tolvajok szokásaira.



1. Kik voltak, és milyen terméket állítottak elő a következő kézműves mesterek: fazekasok, szalmafonók, szövők és hímzők, kádárok és asztalosok, kerékgyártók és kosárfonók, szűcsök és szabók, bádogosok és kátrányozók? Hogyan értékesítették áruikat a vásárokon? Nézzetek utána az interneten, mi a jelentősége ma ezeknek a régi szakmáknak!

2. Milyen új népi mesterségek jelentek meg környéketeken? Tudakoljátok meg a kézműves mesterek nevét, íjátok be a füzetetekbe!



Hogyan kapcsolódnak egymáshoz az **áru** és az **üzlet**, **bolt** szavak?



Ma vásárt fogunk játszani. Ehhez felnőtt segítséggel néhány olyan terméket kell elkészítenetek, melyeket majd eladtok a megszervezett vásáron. Már valamennyi gyártási folyamatot ismertek, így könnyen el tudjátok készíteni azokat.

Szükségeitek lesz: üres kávésdobozokra, fagyöngyre, dekorációs szemekre, kötéshez használt fonálra, színes szalvétára, bolyhos huzalra, nemezre, a papírtörülköző hengerére, csipeszekre, kagylókra, gyurmára,



színes papírra, grafitceruzára, filctollakra, festékre, vonalzóra, ollóra, ragasztékra, dekorációs anyagra (tetszés szerint).

1. Tolltartó.
2. Belső dekorációk.



3. Játékok.



Milyen céllal szervezitek a vásárt? Mire használjátok fel a befolyt összeget?



Összegzés

Az országban fellelhető népművészeti szimbólumok az ukrán nép kincsei, melyeket tisztelnek és nagyon büszkék rájuk. A népi díszítőelemek népszerűségét mi sem bizonyítja jobban, minthogy megtalálhatók ezek a szimbólumok a ruházatokon hímzés formájában, az edényeken, a kovácsolt termékeken, a faragásoknál, a fazekasságban, valamint a tojásfestésnél is.



Tudjátok-e, hogy ... a *tojásfestés* nagyon régi gyökerekkel rendelkezik. Elődeink a tojást minden élő szimbólumnak tekintették. Húsvétkor ma is szokás hímes tojást ajándékozni a rokonoknak és barátoknak, őszintén boldogságot és örömet kívánva ezzel nekik.



KÉPESEK VAGYUNK-E BEMUTATNI A MŰVÉSZETET



Megtanulhatunk-e bemutatni (prezentálni)? Hogy fogjuk ezt csinálni?



– A kutatás, tervezet vagy más tudományos kutatómunka elvégzésénél a prezentáció elkészítéséhez az ismert programot alkalmazzuk. A folyamat végén bemutatjuk a hallgatóság előtt.



– Mivel kezdjük a prezentációt? Tudtok-e tanácsot adni?



– Nézzük meg a komputeres prezentáció létrehozásának szakaszait!

	Munkaterv	Hogyan csináljuk?
1.	A prezentáció témájának és céljának meghatározása	Megbeszélni a csoportban
2.	Anyagot keresni és választani a munkához	Internet, szótárak, enciklopédiák
3.	Meghatározni a prezentáció szerkezetét	Komputerrel. Programok alkalmazásával
4.	Elkészíteni a prezentációt	Komputerrel. Programok alkalmazásával



– Vannak-e követelményei a prezentációkészítésnek?



– Nem, nincsenek ilyen szabályok. De bizonyos ajánlások segíthetnek érdekes prezentációt összeállítani. Először is pontosan meg kell határoznunk célunkat, mit akarunk elérni, másodsorban, hogy



tartalmilag pontos legyen, és végül a kivitelezés sem mellékes. Mielőtt megejtenénk a nyilvános bemutatót, tekintsük át ismét a kész munkánkat, próbáljuk el a lépéseket.

Lényeges szempont, hogy tisztában legyünk azzal, miért fontos számunkra a prezentáció, és kinek fogjuk bemutatni.



– Hány diaképet kell tartalmaznia a prezentációnak?



– Az információ részekre tagolódik az „egy gondolat – egy diakép” elv alapján.

A rajzokat és képeket könnyebben befogadják a nézők, mint a szöveges információt, de ezek csak kiegészítői a szövegnek. Ajánlatos egy diaképen a szöveget úgy rendezni, hogy a 25 szót ne haladja meg. Az animáció megkönnyíti a látottak befogadását.

A prezentáció követelményei

A prezentációnak tartalmaznia kell a címlapot, melyen ott szerepel a prezentáció témája és készítőjének neve.

A prezentációnak esztétikailag kifogástalannak és hibátlan-
nak kell lennie.

Nem ajánlatos felolvasni a prezentáció szövegét.

Szóbelileg ki kell egészíteni a diaképeken
lévő információt.

Fontos átgondolni a prezentáció utolsó diaképét, bele kell
csempészni egy kis meglepetést.



Összegzés

A prezentáció bemutatásának sikere függ annak papíralapú megtervezésétől. A prezentáció céljának kidolgozásánál figyelembe kell venni, ki lesz a nézőközönség, és hogyan zajlik a bemutatás, egyénileg vagy csoportosan.



Tudjátok-e, hogy ... a prezentációk dédszülei a diapozitívok és diafilmek voltak, ezeket kivetítő segítségével mutatták be. Diapozitív – olyan kép, melyet ki lehet vetíteni a képernyőre. Diafilm – diapozitívok gyűjteménye, filmszalagra van nyomtatva.

MEGISMERJÜK UKRAJNÁT



Csoportban készíttetek projektet *Szeretjük a szülőföldünket!* címmel! A projekt elkészítéséhez használtok plakátokat, könyveket, prezentációkat, kollázst, ismertetést, esszét, poszttereket stb.

Történelemkutató csoport

- Ukrajnáról és szülőföldetekről szóló legenda
- Ukrajna rövid történelme / történetmesélés Ukrajnáról
- Ukrajna térképe
- Ukrajna állami szimbólumai

A projekt térképe



Néprajzkutató csoport

- Régiók és szülőföldünk természete
- Városunk múzeumai és emlékművei
- Híres földijeink
- Mivel büszkélkedik országunk és szülőföldünk

Természetkutató csoport

- Az emberi tevékenység pozitív és negatív következményei, hatásuk a környezetre
- Gondoskodunk az utcánkról (kiskert, virágágyás, kert)
- Választunk *Tiszta környezet – tiszta ország!*
- Aktív pihenés szűkebb régióinkban

Hagyományőrző csoport

- Az ukránok népi hagyományai és szokásai
- Állami ünnepek és emléknapok
- Népi mesterségek és nemzeti kultúra
- Falu- és városnap



Folytassátok a sorokat!

A projekt készítése közbeni közös munka lehetőséget nyújtott:

Meghallani...

Megtanulni....

Megérteni....

Elcsodálkozni...

Segíteni...

TARTALOM

3. FEJEZET. AZ EMBER ÉS EGÉSZSÉGE

AZ EMBERI SZERVEZET	3
Hogyan épül fel a testünk	3
Milyen az ember kapcsolata a digitális eszközökkel	7
Mi a bőr szerepe az ember szervezetében	10
Mi alkotja a vázizom és mozgás szervrendszerét	15
Hogyan mozgunk	19
Mi a vérkeringési rendszer jelentősége	22
Mely szervek alkotják a légzőrendszert	26
Hogyan emésztődik meg az étel	31
Mi az idegrendszer	34
Mi segít a komputernek gondolkodni	38
Az érzékszervek szerepe	41
Miért vagyunk egyediek	45
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD	50
Az egészség ára	50
Tudunk-e társalogni (kommunikálni)	56
Hogyan erősítsük (eddzük) az egészségünket	59
Miért fontos összekapcsolni a munkát és a pihenést	64
Hogyan tartjuk be a biztonsági szabályokat az iskolában, otthon, nyilvános helyeken	67
Meg tudjuk-e védeni magunkat	73
Hogyan hat a táplálkozás az ember egészségére	76
Miért hasznos az étel	81
Okozhat-e az étel fertőző megbetegedést	86
Mi befolyásolja a választásunkat	90

4. FEJEZET. A FÖLD – A MI KÖZÖS OTTHONUNK

UKRAJNA – EURÓPAI ORSZÁG	96
Kik a földlakók	96
Miért van szükség algoritmusokra	100
Ahol minden elkezdődött	104
Kik az ukrán állam megalapítói	109
Hogyan lehet megtalálni Ukrainát a térképen	113
Amikor a komputer téved	116

Kik Ukrajna állampolgárai	118
Miért fontosak az állami jelképek, a szimbólumok	124
SZÜLŐFÖLDÜNK	129
Miért szeretjük a szülőföldünket	129
Hol dolgoznak honfitársaink	132
Milyen módjai vannak a prezentációkészítésnek	136
Mire tanítanak bennünket az ünnepek	139
Miről híres szülőföldetek	143
Mitől dicsőséges Ukrajna	149
Képesek vagyunk-e bemutatni a művészetet	156
Megismerjük Ukrajnát.	158

Навчальне видання

ГІЛЬБЕРГ Тетяна Георгіївна, ТАРНАВСЬКА Світлана Степанівна,
ГРУБІЯН Лариса Василівна та ін.

Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ

**Підручник для 3 класу з навчанням угорською мовою
закладів загальної середньої освіти
(у 2-х частинах)**

Частина 2

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Переклад з української мови

Перекладач *Жужанна Кун*

Угорською мовою

Редактор *Оніка Дебрецені*

Обкладинка *Світлани Железняк*

Макет, художнє оформлення, комп'ютерна обробка ілюстрацій *Юлії Куш*

Технічний редактор *Цезарина Федосіхіна*

Коректор *Габрієлла Турканич*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 12,96. Обл.-вид. арк. 11,95.

Тираж 2561 пр. Зам. 1449

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

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 5040 від 21.01.2016