

BAZELE SĂNĂTĂȚII

**Manual de clasa a 3-a
pentru școlile cu predarea în limba moldovenească**

*Recomandat de Ministerul Învățământului și Științei,
Tineretului și Sportului al Ucrainei*

Львів
Видавництво «Світ»
2013

УДК 614(075.2)=135.2
ББК 51я71
О-75

Перекладено за виданням:

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

Авторський колектив:

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

Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України

(Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України
від 07.02.2012 р. № 118)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Експертизу проводив Інститут педагогіки НАПН України

Основи здоров'я : підруч. для 3 кл. загальноосвіт.
О-75 навч. закл. з навч. молдовською мовою / І. Д. Бех,
Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко ; перекл.
К.В. Даскалюк. — Львів : Світ, 2013. — 160 с. : іл.
ISBN 978-966-603-856-5

**УДК 614(075.2)=135.2
ББК 51я71**

ISBN 978-966-603-856-5 (молд.)
ISBN 978-966-2663-14-3 (укр.)

© Воронцова Т.В., текст,
малюнки, 2013
© ТОВ Видавництво «Алатон»,
текст, дизайн, малюнки, 2013
© Даскалюк К.В., переклад
молдовською мовою

Dragă prietene!

Ai în față manualul de ocrotire a sănătății pentru clasa a 3-a. El va deveni ajutorul tău la școală și acasă, te va învăța să deosebești ce e folositor de ce e dăunător, ce e nepericulos de pericol și să iei hotărâri echilibrate.

Știi deja că orele de ocrotire a sănătății sunt deosebit de interesante și foarte folositoare. La aceste lecții te vei mișca mult, te vei juca în jocuri, vei lucra în perechi și în grupuri, vei discuta pe marginea unor situații din viață și vei executa unele proiecte.

Îți dorim multă sănătate și succese în noul an de învățământ!

Autorii



Semne convenționale



Sarcină de pornire



Lucru individual



Lucru în perechi sau grupuri



Activități creative



Înscenare



Exercițiu fizic



Citește



Temă pentru acasă

Sensul cuvintelor evidențiate cu *acest caracter* este explicat în dicționarul de la pagina 156.

Introducere

OCROTIREA SĂNĂȚĂȚII

Sănătatea și dezvoltarea



Surse de sănătate



Modul sănătos de viață



§ 1. SĂNĂTATEA ȘI DEZVOLTAREA

Din nou împreună

S-a sfârșit vacanța de vară, în timpul căreia tu și prietenii tăi v-ați odihnit bine, ați mai crescut și v-ați mai maturizat. Dar ați fost doriți de școală și de prieteni.



Jucați-vă în jocul „Adevărat sau fals”. Cineva dintre voi iese în fața clasei, iar colegii îi pun trei întrebări despre vară. La două întrebări trebuie să răspundă adevărat, iar la una – fals. Copiii ghicesc care răspunsuri au fost corecte, și care – nu.

Grupați-vă în perechi. Prezentați câte o pantomimă despre ceea ce ați învățat să faceți în timpul verii.



Indicatorii sănătății



Adunați-vă în două grupuri. Primul grup desenează chipul omului sănătos, al doilea – al celui bolnav.

Prezentați desenele colegilor.

Numiți ce semne de sănătate și de boală ați desenat.

Scriveți-le pe tablă.



Eu cresc



Nici prin minte nu-mi trecea
Că eu cresc în toată ziua.
Șed pe scaun – eu tot cresc,
Cresc când merg să pescuiesc.

Cresc când intru iar în clasă
Și când scriu frumos la masă.
Cresc când merg la cinema
Și mă plimb cu soră-mea.

În fotoliu când citesc,
Eu continuu tot să cresc.
Dacă iau o notă rea,
Plâng, și tot mai cresc ceva.

Chiar când tata meșterește
Tot eu cresc, tata nu crește.
Când lucrez ceva prin curte,
Pare-mi-se cresc mai iute.

Tot crescând iarna și vara,
Uite, că-s mai nalt ca mama.

*Nicolae Șapcă
(după Lesea Vozniuk)*

Discutați ce înseamnă proverbele:



„Păstrează haina cât e nouă și sănătatea cât ești tânăr”.

„În tinerețe omul crește în sus, iar la bătrânețe – în jos”.

Totul ce e viu crește și se dezvoltă.

Eu mă dezvolt

Cu cât mai mult cresc copiii, cu atâta ei pot și cunosc mai multe lucruri. Aceasta înseamnă că ei se dezvoltă.



Citește povestioara „Cum Mărioara a crescut mare”.

Prin ce (în afară de înălțime), după părerea ta, cei maturi se deosebesc de copii?

Cum Mărioara a crescut mare

Micuța Mărioara vroia foarte mult să crească mai repede mare. Dar nu știa cum să facă aceasta. Încălța pantofii mamei, își făcea coafura ca a mătușii Ileana, încerca mărgelile. Ba chiar își punea și ceasornic pe mână.

Într-o zi Mărioara s-a gândit să măture în casă. Și a făcut acest lucru. Chiar mama s-a minunat:

– Mărioară, nu cumva tu crești?

Dar când Mărioara a spălat farfuriile, s-a mirat și tata, zicând:

– Nici n-am observat cum a crescut Mărioara noastră. Ea nu numai că mătură în casă, dar spală și farfuriile.

Acum toți spun că micuța Mărioara este mare.

(După Evghen Permeak)



Răspunderea este semnul comportării mature.

Observări asupra înălțimii și dezvoltării

Să observi schimbările care se întâmplă cu tine te va ajuta o agendă. Mai ai nevoie de toc, creion, metru, cântar și aparat de fotografiat.

1. Lunar, cântărește-te și măsoară-ți înălțimea. Pentru a-ți măsura înălțimea, stai cu spatele spre ușă, lipindu-te de ea. Pune rigla pe cap și fă cu creionul un semn mic. Apoi, măsoară cu metrul distanța de la podea până la semn.



2. Pentru a observa cum crești, fotografiază-te deseori. Vei avea ce să-ți amintești când vei fi matur.

3. E important să-ți dezvolti toate laturile personalității tale. Citește cărți, privește filme bune, comunică cu oameni interesanți.

4. Notează datele despre dezvoltarea fizică și personală în agendă.



*Urmărind cum crești și te dezvolti,
înveți cum să-ți controlezi starea sănătății.*

LUCRARE PRACTICĂ

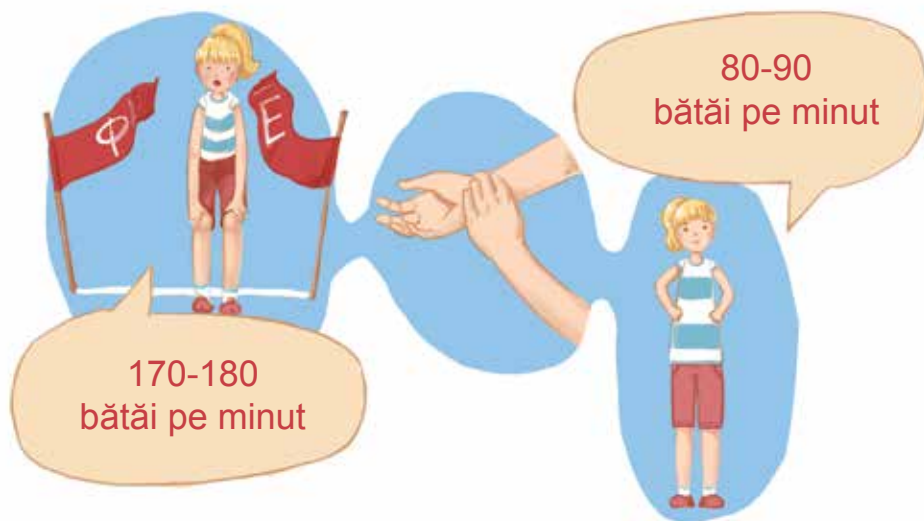
Atunci când medicul examinează bolnavul, el controlează frecvența bătăilor inimii – pulsul. De la fiecare bătaie a inimii sângele curge prin vene. Dacă pulsul este foarte frecvent, aceasta poate însemna că omul este bolnav și de aceea inima este încordată.



Tu tot poți învăța cum să măsoți frecvența bătăilor inimii. Pentru aceasta ai nevoie de ceasornic cu cronometru (indicator al secundelor).

- Cu trei degete ale unei mâini pipăie pulsul la încheietura celeilalte mâini.
- Numără bătăile timp de un minut.

Pulsul normal pentru copiii de vârsta ta este de 80-90 bătăi pe minut. După exerciții fizice sau alergare frecvența bătăilor inimii poate crește, dar peste câteva minute va reveni la normal.



Frecvența prea mare a pulsului în stare liniștită poate fi semn de boală.

§ 2. SURSE DE SĂNĂTATE

Mediul natural

Munții și câmpiile, mările și râurile, animalele, păsările, insectele – toate acestea fac parte din mediul ambiant.

Efectuează acest exercițiu împreună cu colegii de clasă.



Amintiți-vă locul cel mai frumos, unde ați fost vreodată. Așezați-vă comod, închideți ochii și efectuați o călătorie imaginară în acele locuri. Priviți împrejur:

- Ce vedeți (râul, marea, munții, pădurea, stepa...)?
- Ce auziți (cântecul păsărilor, foșnetul frunzelor, vuietul valurilor...)?
- Ce mirosuri simțiți (aroma florilor, a ierbii cosite, a pădurii de pin...)?

Povestiți pe rând ce v-ați imaginat și ce ați simțit în această „călătorie”.



Munții și câmpiile, mările și râurile, animalele, păsările, insectele – toate acestea fac parte din mediul ambiant.

Natura și sănătatea

Oamenii de asemenea fac parte din natură. Ca să fii sănătos, trebuie să respiri cu aer curat, să bei apă din izvor, să consumi produse naturale, să te călești.



Amintește-ți, cum te poți căli cu ajutorul mediului ambiant (soarelui, aerului, apei).

Ce pericole naturale cunoașteți (arșița, uraganul, fulgerul, microbi...)?

De ce trebuie să protejăm natura

Natura – este casa noastră comună. De aceea, toți oamenii trebuie să aibă grijă de ea. Fiindcă orice hârtiuță, sticlă, punguliță de polietilenă aruncată jos poluează mediul ambiant și sunt apte să transforme un peisaj pitoresc într-o gunoiște. Protejând natura, noi putem transforma planeta noastră într-o grădină înfloritoare.

Într-o zi de primăvară
Cântau graurii pe-afară.
Cântau parcă se rugau
O căsuță să le dau.

Mi-am luat ținte, ciocan,
Scândurele tot aveam,
Și le-am construit căscioară
Ca să nu doarmă afară.



Cum participi tu la ocrotirea naturii?

*Natura – este izvorul sănătății noastre.
Ocrotiți natura!*

Mediul social

Din momentul nașterii alături de tine sunt părinții, bunicii, frații și surorile, educatorii și învățătorii. De la ei înveți totul ce știi și cunoști. Aceste persoane fac parte din mediul tău social.



Privește imaginea și numește persoanele care fac parte din mediul tău cel mai apropiat.

Cu cine dintre ei comunică în fiecare zi, din când în când, rareori, aproape niciodată?

Cine dintre aceste persoane are grijă de sănătatea ta?

Cum fac aceasta?



Mediul social – sunt oamenii care te înconjoară.

Mediul social și sănătatea

Sănătatea noastră depinde de relațiile pe care le avem cu alți oameni. Neînțelegerile, certurile, bătăile strică dispoziția și dăunează sănătății, iar grija, dragostea și stima dăruie bucuria comunicării cu oamenii și întăresc sănătatea.

Secretul

Ce să faci
să fie tortul
mai pe-atâta
de gustos?

Fiecare zi
ce vine
mai pe-atâta
de folos?

Ce să faci
ca fericirea ta
să fie
cât mai mare?

Bucuria
vieții tale
să ajungă
pân-la soare?

Nu-i nici un secret,
vă spun:

la și-mparte a tale gânduri cu prietenul cel bun!

Nicolae Șapcă (după Anatoli Kostețki)



Discutați, cum înțelegeți proverbul:

„Prietenul bun la nevoie se cunoaște”

„Omul fără prieteni e ca pomul fără frunze”



Prietenia are nevoie de stimă și grijă reciprocă.

§ 3. MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Deprinderile și sănătatea

Totul ce facem, fiindcă așa ne-am obișnuit, poate fi numit deprindere. Fiecare om are deprinderi. Sunt deprinderi folositoare, dar sunt și dăunătoare.

Aranjarea cu grijă a hainelor, curățarea de cu seară a încălțăminteii, facerea ordinii la locul de muncă – toate acestea ajută la menținerea curățeniei, plus efectuarea temelor de acasă, vor bucura părinții. Acestea sunt deprinderi folositoare.

Iar deprinderea de a se culca seara târziu, de a întârzia permanent, a lăsa toate pe apoi, a arunca lucrurile peste tot provoacă nervozitate și certuri. Aceste deprinderi dăunează reputației și sănătății. Ele sunt numite dăunătoare.



Alegeți din listă deprinderile folositoare sănătății: călirea, fumatul, spălarea dinților, roaderea unghiilor, mințirea, facerea gimnasticii.

Ce deprinderi folositoare și dăunătoare mai cunoști? Dați exemple.

Cine dintre personajele poveștilor sau povestirilor are deprinderi folositoare și cine – dăunătoare?

Cum înțelegeți proverbele:

„Sameni o faptă – culegi o deprindere, sameni o deprindere – culegi un caracter, sameni un caracter – culegi o soartă”.

„Binele ține-l lângă tine, iar răul ocolește-l”.

Sunt deprinderi folositoare și dăunătoare.



Priviți imaginile și răspundeți la întrebările de la sfârșitul paginii.



Anișoara își face ghiozdanul de cu seară, iar Mihăiță obișnuiește să-l facă dimineața.



Trezindu-se dimineața, Mihăiță mai dormitează o jumătate de oră în pat. Anișoara se trezește și face gimnastica de înviore.



Apoi Anișoara se spală, curăță dinții, se îmbracă și dejunează. Mihăiță face la rezeală ghiozdanul, de aceea adesea nu reușește să dejuneze și merge la școală flămând.



Care dintre copii are deprinderi folositoare? Numiți-le?

Cum aceste deprinderi pot influența asupra sănătății lor, asupra rezultatelor la învățătură?

Modul sănătos de viață

Ai un mod sănătos de viață, dacă ai următoarele deprinderi:

- ai grijă de corpul tău – îl speli, îl hrănești, îl călești;
- împarți timpul așa ca să le reușești pe toate și să nu te obosești;
- te împaci cu cei care te înconjoară – vârstnici și copiii;
- iei decizii cumpătate și menții buna dispoziție.



Sănătatea omului în mare măsură
depinde de modul de viață.

LUCRARE PRACTICĂ



Întruniți-vă în grupuri. Răspundeți la întrebări și întocmiți regulile modului sănătos de viață

Igiena

- În care situații trebuie de spălat mâinile?
- De câte ori pe zi trebuie de spălat dinții?
- Cât de adesea e nevoie de vizitat stomatologul?
- Când trebuie de făcut duș sau de se spălat în cadă?
- Care obiecte de igienă nu se împrumută nici prietenului?

Alimentarea

- De câte ori pe zi trebuie de luat masa?
- Câte fructe și legume proaspete trebuie de consumat în fiecare zi?
 - Câte lactate trebui de mâncat în fiecare zi?
 - Care produse pot fi consumate din când în când și în cantități moderate?
 - Care produse nu trebuie consumate?

Mișcarea activă

- Care tipuri de sport sunt folositoare sănătății?
- Ce trebuie de făcut în fiecare dimineață?
- Care exerciții favorizează odihna în timpul lecțiilor?
- În care jocuri e bine de se jucat cu prietenii în curte?

Călirea

- Pot oare copiii să se călească de sinestătător?
- Care factori ai mediului înconjurător ajută la călirea organismului?
 - Ce proceduri de călire cunoști?
 - Când e nevoie de oprit procedurile de călire?

Regimul zilei

- Câte ore pe zi trebuie să doarmă copiii?
- De câte ori pe zi trebuie de luat masa?
- Câte ore pe zi e bine de se aflat la aer curat?
- Cât timp se permite de privit televizorul sau de se jucat la computer?
- La ce oră seara trebuie de se culcat?

Comunicarea

- Care cuvinte la numim fermecate?
- Ce reguli de comportare politicoasă cunoști?
- Cine educă copiii și-i învață manierele frumoase?
- Ce trebuie de făcut dacă, întâmplător, ai obișnuit pe cineva?

Decizii cumpătate

- Care aptitudini ajută la evitarea situațiilor periculoase?
- Care regulă ajută la luarea deciziilor cumpătate?
- Ce trebuie de făcut înainte de a acționa?
- Care urmări trebuiesc evitate?
- La cine te adresezi, dacă nu știi cum să procedezi?

Buna dispoziție

- Ce poate simți omul în diferite situații?
- Care sentimente sunt plăcute și folositoare pentru sănătate?
- Ce poți face atunci, când ești trist sau plictisit?
- Care jocuri ridică dispoziția?

Exerciții de recapitulare

1. Copie tabelul.
2. Citește lista deprinderilor.
3. Pune câte un semn în colonița corespunzătoare.
4. De care deprinderi ai mai multe: folositoare sau dăunătoare?
5. Meditează, cum te poți lipsi de deprinderile dăunătoare?

Deprinderile	Folositoare	Dăunătoare	A mea
A spăla dinții dimineața și seara			
A spăla mâinile înainte de masă			
A mânca cu mâinile murdare			
A se gârbovi			
A merge și a șede drept			
A roade unghiile, creioanele, tocurile			
A întârzia			
A veni la timp			
A spune adevărul			
A minți			
A pune lucrurile la locurile lor			
A împrăștiia lucrurile, jucăriile			
A ajuta vârstnicii			
A arunca gunoaie peste tot			
A face ghiozdanul de cu seară			
A face ghiozdanul dimineața			
A mânca dulciuri înainte de masă			
A mânca dulciuri la desert			
A consuma fructe și legume în fiecare zi			
A da prioritate „mâncării rapide”			
A dormi cu geamul deschis			
A se îmbrăca foarte călduros			
A plânge cu orice ocazie			
A căuta în toate pozitivul			

Capitolul 1

CORP SĂNĂTOS

Capacitatea de a munci
și sănătatea



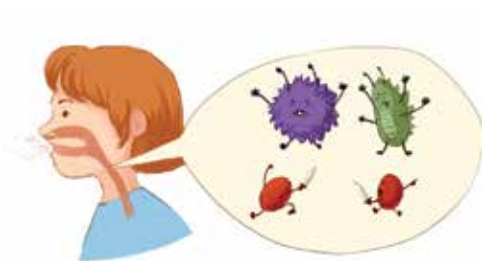
Odihnă activă



Igiena hainelor
și încălțăminte



Cum să te protejezi de răceală



Alimentare sănătoasă



§ 4. CAPACITATEA DE A MUNCI ȘI SĂNĂTATEA

Munca – este activitatea omului, în procesul căreia se depun eforturi de a ajunge la un scop. În popor se spune: „Vrei să fii fericit – nu fi leneș”, „Munca te ridică, iar lenea te strică”, „Munca e sănătate, iar lenea – boală”.



Ce profesii sunt redată în imagini?

Care muncă este intelectuală și care – fizică?

Care este munca principală a școlarului?



Capacitatea de a munci a omului depinde de starea sănătății lui.

Ritmurile naturale și sănătatea

În natură există multe ritmuri: zilnice, sezoniere etc. De exemplu, dimineața soarele răsare, iar seara – apune. Totul ce e viu se supune acestui ritm. Plantele își deschid sau închid florile. Animalele au perioade de activitate și de odihnă. Organismul nostru, de asemenea, trăiește după acest „ceasornic”.

După cum soarele dimineața răsare, iar seara apune, așa și tu dimineața te trezești, iar seara începi să caști a somn. Orice deviere de la acest „ceasornic” e dăunătoare sănătății. Dacă omul nu doarme noaptea, a doua zi capacitatea de muncă scade, se înrăutățește memoria, se împrăștie atenția, apar amețeli, omul poate să leșine.



Grupați-vă în perechi. Amintiți-vă, când nu ați dormit noaptea.

Povestiți-vă unul altuia, de ce s-a întâmplat aceasta și cum v-ați simțit a doua zi.

Ce concluzii puteți face?

Regimul zilei și capacitatea de a munci

Luarea în considerație a ritmurilor naturale dă posibilitatea de a întocmi un regim al zilei cât mai bun pentru a îmbunătăți capacitatea de muncă.

De exemplu, dimineața mâncarea se digeră repede și se transformă în energie. De aceea, ca să fii energic și puternic, nu uita să dejunezi.

Cea mai înaltă capacitate de muncă este de la ora 10 la ora 12. Atunci cel mai bine lucrează creierul. Datorită acestui fapt, vei memoriza bine orice informație și vei reuși să rezolvi orice problemă.

Tot ce e viu se subordonează ritmurilor naturale.

Aproximativ la orele 13 se activează procesele de digerare a mâncării, deci vine ora prânzului. După prânz capacitatea de muncă scade, de aceea e bine de se odihnit.

De la ora 15 până la 18 capacitatea de muncă sporește din nou. Acum e potrivit de făcut temele pentru acasă, iar după aceea de se ocupat cu sportul.

Cina trebuie să fie ușoară, fiindcă spre seară procesele de digerare a mâncării scad. E bine de se culcat pe la ora 21 – repede vei adormi și bine te vei odihni.



Alcătuiește-ți regimul zilei, luând în considerare ritmurile naturale.



Respectarea ritmurilor naturale contribuie la întărirea sănătății și îmbunătățirea capacității de muncă.

Iluminarea locului de muncă

Temele pentru acasă trebuie efectuate ziua sau la o iluminare artificială corespunzătoare. Dacă iluminarea e insuficientă, organismul reacționează ca la înserare: scade capacitatea de muncă și apare somnolența. De asemenea, negativ influențează asupra ținutei și vederii, fiindcă te silește să te înclini mai mult asupra caietului sau cărții. O iluminare exagerată de asemenea e dăunătoare ochilor, făcându-i să se încordeze.



Împreună cu părinții, verifică dacă locul tău de muncă e iluminat suficient:

- masa de lucru e mai bine să stea lateral de fereastră, așa ca lumina să cadă din stânga, dacă scrii cu mâna dreaptă, ori din dreapta, dacă scrii cu mâna stângă;
- lampa fără abajur orbește, de aceea alege o lampă cu abajur de culoare verde sau galbenă.



Îngrijește-te de iluminarea locului tău de muncă.

LUCRARE PRACTICĂ

Pentru a păstra o capacitate de muncă înaltă, peste fiecare 30-50 de minute de ocupații trebuie de făcut o pauză. Învățăm exercițiile care ajută la lichidarea încordării, dau energie, ajută la concentrarea atenției, îmbunătățesc capacitățile matematice și creative.

Legănuțul

Așează-te pe covoraș, îndoie în genunchi picioarele, cuprinde-le cu mâinile. Dă-te încet de-a dura pe spate, înapoi, la stânga și la dreapta de câteva ori.



Întinderea

Stai drept, ridică mâna dreaptă. Cu mâna stângă trage mâna dreaptă pe după cap și invers.



Desene ca în oglindă

Stai drept și imaginează-ți că ai în față o tablă, iar în ambele mâini câte o cretă. Trebuie să desenezi concomitent cu ambele mâini desene identice (ca în oglindă), începând de la centru. Subiectul desenelor nu contează, important e ca să desenezi în partea de sus a tablei, apoi în partea de jos a ei.



La fiecare 30-50 de minute de activitate fă o pauză.

§ 5. ODIHNĂ ACTIVĂ

Odihna activă – este petrecerea timpului liber, în timpul căreia omul se mișcă activ. Cineva iubește să se plimbe cu bicicleta, altora le place excursia prin parc sau prin pădure, cineva iubește fotbalul, badmintonul, alte jocuri active.



Numește, cu ajutorul schemei, tipurile de odihnă activă.

Povesteți, pe rând, despre odihna activă preferată.



Odihna activă este o parte importantă din viață.

Mișcarea și sănătatea

Exercițiile fizice moderate sunt folositoare sănătății. Ele diminuează încordarea și ridică dispoziția.

În timpul mișcării inima începe să bată mai rapid, se accelerează circulația sângelui și respirația devine mai adâncă. Alergarea, săriturile, înotul antrenează mușchii, formează ținuta corectă și, chiar, ajută să crești mai repede.



Întocmește o povestire după imagine: 1) ce anotimp este; 2) ce fac copiii; 3) ei se odihnesc în siguranță?



- Cum se numesc căările destinate cicliștilor?
- Unde în localitatea voastră se poate învăța a se da cu rolele, bicicleta, skate-ul?

Odihna activă întărește sănătatea.

Securitatea în timpul ocupației cu sportul



Întrebați-l pe cel care a nimerit în situație periculoasă când se plimba cu rolele sau cu bicicleta:

- Unde s-a întâmplat aceasta?
- Ce a provocat situația periculoasă?
- Cu ce s-a terminat?
- Cum putea fi evitată situația?



Aduceți de acasă mijloacele de protecție în timpul ocupației cu sportul.

Demonstrați, cum trebuie să fie îmbrăcate.

În timp ce vă ocupați cu sporturi extreme îmbrăcați casca și alte mijloace de protecție.

Durerea (febra) musculară

Se întâmplă, că după antrenamente în secțiile sportive sau plimbarea cu bicicleta ori rolele, a doua zi să vă doară tot corpul. Aceasta înseamnă că mușchii au fost suprasolicitați. Nu vă alarmați, peste câteva zile durerea va trece și vă veți putea iarăși mișca liber. Starea poate fi ameliorată cu o baie caldă, după care se va face o frecție cu un prosop uscat.

Uneori în timpul alergării, săriturilor sau, pur și simplu, în timpul somnului, puteți simți o durere acută, parcă cineva v-ar suci piciorul. Aceasta este cârnelul. El apare atunci când mușchii se contractă brusc și nu se pot destinde singuri.

În acest caz trageți ușurel de degetul mare și încercați să relaxați piciorul, netezindu-l. Dacă acest lucru se întâmplă în apă, ieșiți imediat la mal. Nu vă sfiți să chemați ajutorul.



Dacă ai simțit durere în mușchi, anunță adulții.

§ 6. IGIENA ÎMBRĂCĂMINTEI ȘI ÎNCĂLȚĂMINTEI

Tradiții și modernitate

Din moși-strămoși oamenii și-au apărat corpul de arșiță și frig, de ploaie și zăpadă, de zgârieturi și tăieturi. Fiecare națiune își are hainele tradiționale.

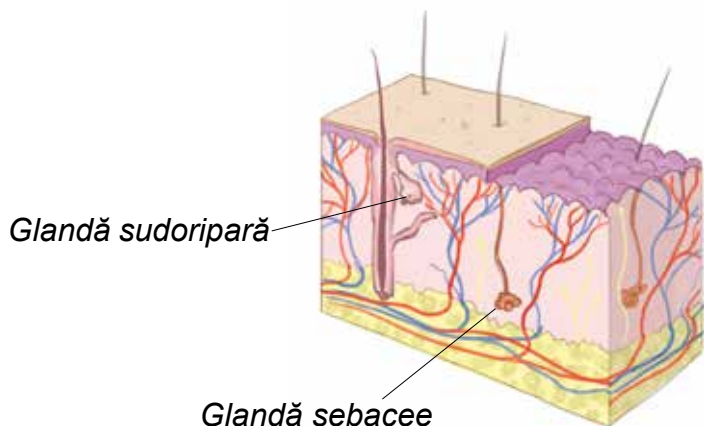


- Care elemente ale portului popular cunoașteți?
- Ce se poartă în localitatea voastră?
- Care elemente din portul popular se poartă până astăzi?
- Grupați-vă în perechi și povestiți-vă unul altuia despre hainele preferate.

Fiecare națiune își are hainele tradiționale.

Îmbrăcămintea și pielea sănătoasă

Corpul nostru e acoperit cu un strat elastic – pielea. La suprafață ea este netedă. Dacă o privim prin lupă, observăm porii prin care se elimină sudoarea. Acestea sunt glandele sudoripare. Mai sunt niște glande minuscule – glandele sebacee. Ele elimină grăsimea, care înmoaie pielea.



În timpul arșiței sau jocurilor active pielea transpiră. Transpirația răcorește corpul și preîntâmpină supraîncălzirea. Dar pe firele de praf amestecate cu sudoare și grăsime se înmulțesc microbi, care pot provoca inflamația. Haina curată și moale absoarbe secrețiile și ajută pielea să rămână curată și sănătoasă.



- Ce fel de haine îmbrăcăm noaptea?
- Cum se numesc hainele ce se îmbracă la educația fizică?
- De ce trebuie de schimbat hainele când veniți de la școală?
- Ce obiecte vestimentare cunoașteți?

Haina curată și moale ajută pielea să rămână curată și sănătoasă.

Cum să întreținem hainele

Hainele de bumbac sunt moi și plăcute la atingere. Ele absorb bine transpirația. De aceea, din bumbac se confecționează lenjeria de corp. În fiecare zi trebuie de îmbrăcat lenjerie și ciorapi curați. Înainte de somn schimbă neapărat hainele de zi cu cele de noapte.

Hainele de lână încălzesc bine. Din lână se confecționează diferite haine tricotate. Asemenea haine au nevoie de curățare uscată sau spălare delicată. Când vii de la școală, nu uita să te schimbi în hainele de casă, iar uniforma școlară s-o curăți și s-o pui pe umerar.



Hainele sportive adesea sunt confecționate din fibre sintetice. Ele sunt de culori vii și ușor de întreținut. Aceste haine trebuie spălate după fiecare folosire.



Ghici ghicitoarea mea

Înainte de plecare,
Vin și eu în grabă mare,
Perii haine, frec de zor,
Dau și eu un ajutor.



Deprinde-te să îngrijești singur de hainele tale.

Igiena încălțăminte

Cea mai importantă cerință față de încălțăminte este ca să fie comodă și să se potrivească la mărime. Fiindcă încălțăminte prea strâmtă dăunează formării tălpii, iar cea largă face bătăături.

Încălțăminte murdară trebuie spălată de îndată ce vii acasă, iar cea udă – uscată la temperatura camerei. Ca să-i păstrezi forma, pune înăuntru hârtie mototolită (de exemplu, un ziar vechi).

Nu se cuvine să umbli peste tot cu una și aceeași încălțăminte: la școală, acasă, în curte, la educația fizică.



Ce încălțăminte se poartă vara, iarna, în casă, afară, când e uscat, când plouă?

Priviți imaginile și ajutați copiii să-și aleagă încălțăminte potrivită.



*Încălțăminte trebuie să fie comodă
și să se potrivească la mărime.*

§ 7. CUM NE PROTEJĂM DE RĂCEALĂ

Cum respirăm

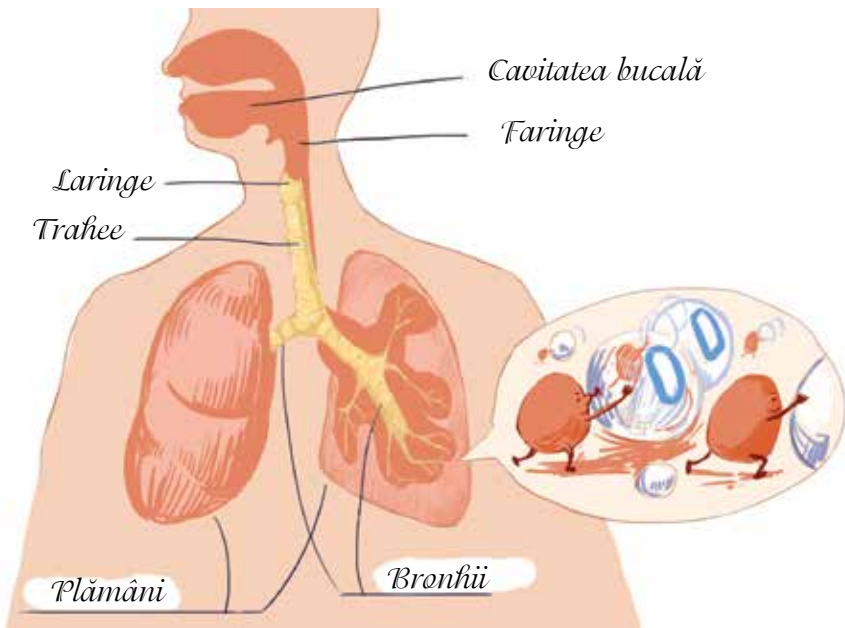
Pentru a trăi, oamenii trebuie să respire permanent. Fără aer omul nu poate trăi nici măcar câteva minute.



Verificați cu ajutorul cronometrului cât timp puteți reține respirația.

Atunci când inspirăm, aerul pătrunde în plămâni.

Acolo bioxidul de carbon, eliminat de organism, se înlocuiește cu oxigenul inspirat odată cu aerul. Sângele transportă oxigenul prin tot organismul.



Fără aer omul nu poate trăi nici măcar câteva minute.

Microorganismele folositoare și dăunătoare

În aerul ce-l respirăm, în apă, pe pământ sunt o mulțime de microorganisme: *microbii* și *virusii*. Unele sunt folositoare, de exemplu, ajută organismului să asimileze hrana. Altele sunt capabile să provoace diferite boli. De aceea sunt numite patogene, iar bolile se numesc infecțioase.

Microbul

Sunt microb. Și sunt cam mic,
Dar al dracu de voinic.
Știu să fac tare mult rău;
Sunt așa, cam derbedeu.
Mie-mi place să mă joc,
Să pun gaz mereu pe foc
Și să-mbolnăvesc copii—
Iată-a mele jucării.
Pe mâini de nu te-ai spălat
Ah, ce-mi place să te-atac.

Să te văd bolnav aș vrea,
Asta-i distracția mea.
Toată ziua mă distrez,
Îmbolnăvesc copii și visez
La ziua când va dispărea
Cea mai mare spaim-a mea.
Căci deși sunt voinic tare,
Am o frică-nfiorătoare:
Că îmi bagă frica-n os
Numitul nenea Săpunos.

(Cristian China-Birta)



*În jurul nostru trăiesc microbi și virusi.
Sunt microbi și virusi folositori și dăunători.*

Cum pătrunde infecția în organism

Unii microbi și viruși trăiesc pe firicele microscopice de apă, care sunt în aer. Noi respirăm și ei pătrund înăuntrul organismului. Adesea aceasta se întâmplă atunci, când cineva alături tușește sau strănută. Acest mod de infectare se numește aerian.

Picăturile infectate se depun pe obiectele din jur. Noi ne atingem de ele, apoi mâncăm cu mâinile nespălate și introducem infecția în organism. Această cale de contaminare se numește infectare prin contact.

În așa mod e posibil de se îmbolnăvit de gripă, anghină, pojar, parotită sau alte boli infecțioase.



De ce trebuie de spălat mâinile înainte de mâncare?
De ce trebuie de astupat gura când tușești sau strănuți?

Cel mai frecvent infecția nimerește în organism pe cale aeriană sau prin contact.

Protecția organismului

Organismul uman are *imunitate*, care îl apără de infecții. Imunitatea poate fi comparată cu o oaste puternică, care mereu necesită alimentare, antrenament și înarmare.

Alimentarea corectă furnizează celulelor sistemului de imunitate vitamine și substanțe nutritive suficiente.

Exercițiile fizice și procedurile de călire antrenează imunitatea contra condițiilor meteorologice nefavorabile.

Vaccinările dau imunității „arma” contra celor mai periculoase infecții, așa cum sunt difteria, catalepsia, poliomielita, din cauza cărora cândva mureau mulți copii.

Întăresc imunitatea:

- alimentarea corectă
- exercițiile fizice
- călirea
- vaccinarea



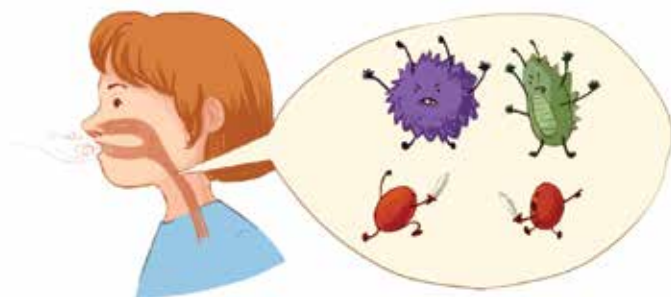
Slăbesc imunitatea:

- bolile dese
- supraoboseala
- hipotermia
- deprinderile dăunătoare

Ca și oricare oaste, imunitatea se epuizează în timpul „luptelor”. De aceea, după boală trebuie să fii deosebit de atent, să eviți hipotermia și contactul cu oamenii bolnavi.

*Imunitatea este protecția organismului contra infecțiilor.
Modul sănătos de viață întărește imunitatea.*

Cum de se protejat de gripă și răceală



Semnele răcelii

- durere în gât
- guturai
- tusă
- durere de cap
- slăbire
- febră

Gripa este o boală provocată de viruși. Nimerind în căile respiratorii, ei se înmulțesc și provoacă îmbolnăvirea.

Cea mai bună metodă de protecție contra infecției – nepermiterea pătrunderii ei în organism. De aceea, în timpul epidemiilor în școli se introduce regimul de carantină.

Regulile de comportare în timpul carantinei

1. Spală cât mai adesea mâinile cu săpun.
2. Folosește prosop și veselă individuală.
3. Consumă cât mai multe fructe și legume, bea sucuri și băuturi vitaminizate.
4. Nu vizita bolnavii de gripă, vorbește cu ei la telefon.
5. Te-ai îmbolnăvit – nu ieși din casă și urmează sfaturile medicului.

Simțind simptomele răcelii, rămâi acasă și urmează sfaturile medicului.

LUCRARE PRACTICĂ



Întruniți-vă în trei grupuri și pregătiți câte o scenetă, cum trebuie de procedat în următoarele situații.

1. Lenuța a aflat că prietena ei s-a îmbolnăvit de gripă. Cum poate ea s-o susțină?
2. Vasilică s-a trezit dimineața cu durere de cap și de gât. Ce trebuie el să facă?
3. La școala lui Ionel s-a introdus regim de carantină. Cu ce se poate ocupa el?



Respectă regulile de securitate în timpul carantinei.

§ 8. ALIMENTAREA SĂNĂTOASĂ

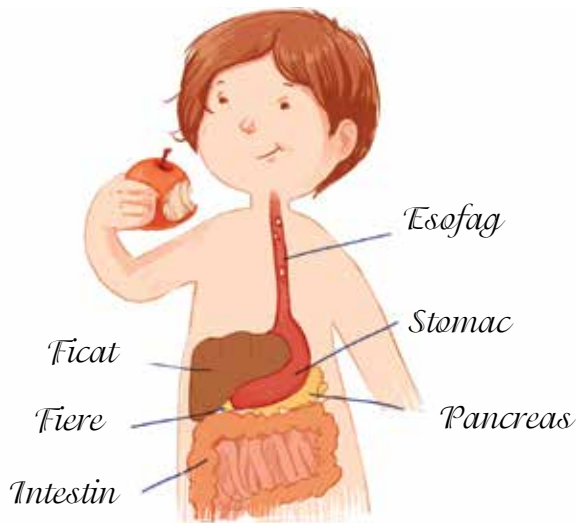
Sursa de energie și creștere



Dacă nu iai prânzul la timp, organismul îți dă semnale.

- Ce simți când ți-i foame?
- Ce simți când ți-i sete?

Mâncarea aprovizionează organismul cu energie și materiale de construcție pentru creștere. Mai întâi mâncarea nimește în cavitatea bucală (gură) unde ea este mărunțită și prin esofag nimește în stomac. Acolo mâncarea se înmoaie și se împinge în intestin. În intestin substanțele nutritive se absorb în sânge, iar sângele le transportă prin tot organismul. Ficatul, fierea, pancreasul elimină substanțe speciale, care ajută la digerarea mâncării.



Mâncarea aprovizionează organismul cu energie și materiale de construcție pentru creștere.

Apa și substanțele nutritive

Fără apă omul poate trăi doar câteva zile. De aceea, trebuie în fiecare zi de băut o cantitate suficientă de lichid. Setea poate fi potolită cu apă de izvor, cu legume sau fructe mustoase, cu suc sau compot.

Organismul nostru are nevoie și de substanțe nutritive – *proteine*, *grăsimi* și *glucide*.

Substanțe nutritive	La ce folosesc	Se găsesc în următoarele produse
Proteine	Material de construcție pentru celule	Lapte, carne, pește, ouă, fasole, mazăre
Grăsimi	Încălzesc, fortifică imunitatea	Ulei, unt, brânză, smântână
Glucide	Sursă de energie și putere	Pâine, terci, legume, fructe



Întruniți-vă în grupuri și imaginați-vă că aveți de cumpărat din magazin trei produse folositoare. Unul trebuie să conțină cât mai multe proteine, altul – grăsimi și al treilea – glucide. Desenați-le și argumentați alegerea.



Proteine

Grăsimi



Glucide

Organismul necesită zilnic o cantitate suficientă de apă și substanțe nutritive.

Vitaminele și substanțele minerale

Vitaminele și *substanțele minerale* se conțin în alimente în cantități microscopice. Dar lipsa lor poate provoca boli.

De exemplu, lipsa de calciu încetinește creșterea, provoacă stricarea dinților. Pentru a evita aceasta, trebuie de consumat în fiecare zi produse lactate, care conțin calciu.

Medicii recomandă de consumat zilnic câte cinci fructe și legume proaspete. Ele aprovizionează organismul cu vitamina C (ce). La încălzire vitaminele se distrug, de aceea merele și portocalele sunt mai folositoare decât gemul sau dulceața.

Vitamina C

Din lămâi și mandarine
Vitamine-gospodine
Te vor apăra îndată
De gripa neașteptate.



Vitamina A

Morcovul, prieten scump
Din grădină îl aduc.
Îl mănânc eu cu plăcere
Pentru-a ochilor vedere.



Citește istorioara despre descoperirea vitaminelor.
(pag. 139).

Lipsa de substanțe minerale sau vitamine poate provoca boli.

Metode de preparare a mâncării

Nu toate produsele pot fi consumate în stare crudă. Unele produse pot conține microbi (cum ar fi în carne sau pește). Altele se digeră greu în stare crudă (cum ar fi crupele sau cartofii). Aceste produse trebuie supuse preparării termice, de exemplu coapte, fierte, înăbușite.

Eficiența bucatelor depinde de metodele de preparare a lor. De exemplu, în loc de cartofi prăjiți e mai bine de mâncat cartofi copti, fierți sau înăbușiți (tocană). Și aceasta din cauză că în timpul prăjirii cartofilor în grăsime se formează substanțe dăunătoare.

Cele mai bune sunt bucatele preparate la abur. Ele sunt ușoare pentru organism și păstrează multe vitamine.



Numiți cât mai multe bucate care pot fi preparate din legume.

Bucatele preparate la abur sunt folositoare sănătății.

§ 9. PROBLEMELE ALIMENTĂRII

Pisicuța întristată

De ce s-a-ntristat pisica:
Nu poate mânca nimica,
Nici nu bea și nici nu doarme,
În burtă-i cântă tromboane?
Mâinile și le-a spălat,
În plus nunic n-a mâncat...
Cârnăciori numai vre-o patru,
Trei sticle de lapte acru,
Cașă – farfurii vre-o două,
Plus dulceață și trei ouă,
O scrumbie afumată
Și o prăjitură caldă.
Doar câteva plăcințele
Și puțin compot de pere.
De ce s-a-ntristat pisica,
De nu mănâncă nimica?

Nicolae Șapcă
(După Lesea Vozniuk)



Ce a mâncat pisica?
Cum se simte ea?

Cum înțelegeți cuvintele „Mănâncă cu măsură și vei fi sănătos”?

Suplimente alimentare

Din timpuri străvechi oamenii se alimentează cu produse naturale: lapte, ouă, legume proaspete. Produsele naturale sunt gustoase și folositoare pentru sănătate. Cu părere de rău, ele se strică foarte repede, nu pot fi păstrate timp îndelungat și nici transportate la distanțe mari.

De aceea, oamenii au început să folosească diferite metode de lungire a termenului de păstrare a produselor. Astfel, au fost descoperite suplimentele alimentare: *conservanții, coloranții, aromatizatori și stabilizatori ai gustului*.

E important de reținut, consumarea exagerată a produselor cu suplimente alimentare dăunează sănătății. De aceea, evită să cumperi:

- produse cu un termen foarte mare de păstrare;
- produse de o culoare artificială, stridentă, inclusiv apa dulce colorată;
- produse cu stabilizatori ai gustului, de exemplu, cipsuri și pesmeți.



Dă prioritate produselor proaspete naturale.

Intoxicații alimentare

Intoxicația alimentară este o boală care apare în urma consumării produselor ce conțin microorganisme dăunătoare sau otrăvitoare.

Semnele intoxicației alimentare

- greața
- vomarea
- durere în abdomen
- diaree

Dacă omul a mâncat ceva stricat, organismul poate depista pericolul. În acest caz stomacul se strânge și împinge mâncarea necalitativă în direcția opusă.

Dacă ți-au apărut simptome ale intoxicației alimentare, imediat anunță adulții.



Citiți îndreptarul „Cum de evitat intoxicațiile alimentare”.

Povestiți, cum înțelegeți fiecare punct al lui.

Cum de evitat intoxicațiile alimentare

- Se spală mâinile înainte de mâncare.
- Se spală cu grijă fructele și legumele.
- Nu se gustă fructe necoapte și necunoscute.
- Nu se consumă produse care au miros sau gust neplăcut.
- Mâncarea se păstrează în frigider.
- Nu se consumă produse cu termenul de valabilitate expirat.

Dacă ți-au apărut simptome ale intoxicației alimentare, anunță imediat adulții.

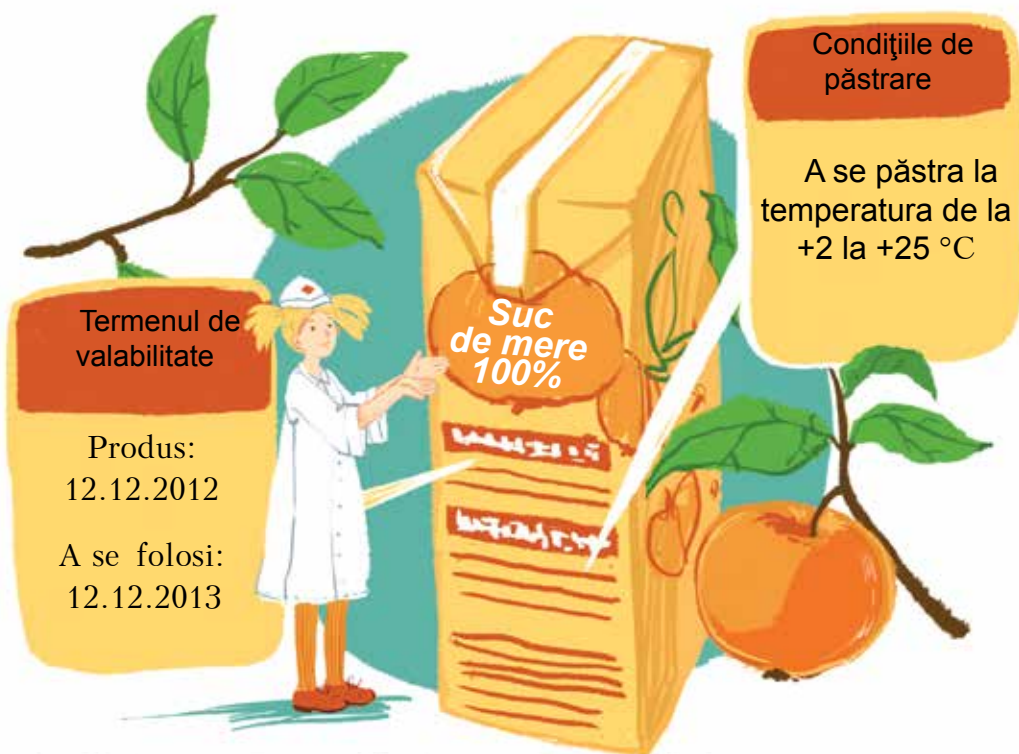
LUCRARE PRACTICĂ

Condițiile și termenul de valabilitate sunt indicate pe ambalajul produselor alimentare.



Studiază cinci ambalaje de la diferite produse alimentare. Găsește pe ele termenul de valabilitate și condițiile de păstrare și introdu-le în tabel după modelul dat.

Denumirea produsului	Termenul de valabilitate	Condițiile de păstrare
<i>Suc de mere</i>	<i>1 an</i>	<i>A se păstra la temperatura de la +2 la +25 °C</i>



Respectă condițiile și termenul de păstrare a produselor alimentare.

Exerciții de recapitulare



Produsele naturale sunt acelea, care ajută la păstrarea sănătății. Întruniți-vă în trei grupuri („cipsuri”, „pesmeți”, „apă dulce carbogazoasă”) și faceți un studiu. Pentru aceasta:

- Întrebați colegii, cine iubește aceste produse și cât de adesea la consumă.
- Adunați câteva etichete sau ambalaje de la aceste produse și citiți informațiile de pe ele.
- Clarificați împreună cu adulții care componenți pot dăuna sănătății.
- Povestiți pe rând despre studiul făcut și împărtășiți-le colegilor îndrumarul alcătuit.



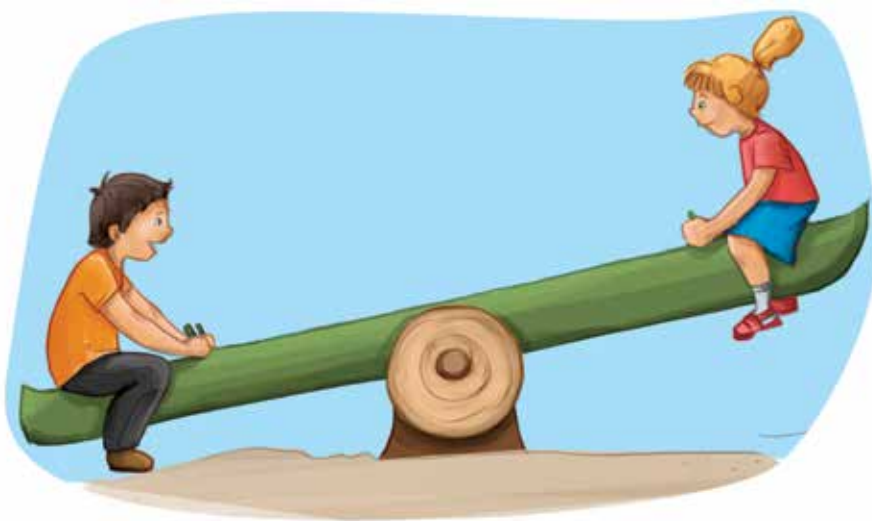
§ 10. CLASĂ PRIETENOASĂ



Citiți poezia și povestiți, pe rând, ce lucruri vă place să faceți împreună cu alți copii.

Leagăn pentru doi

Încearcă să te legeni
În leagăn unul singur,
Vei face să se râdă
De tine toți în jur.
Căci știe și zgârcitul,
Că leagănul acesta
Se-mparte și cu altul,
Ca un prieten bun.



Învățăm să interacționăm împreună

În fiecare zi vii la școală și comunici cu colegii de clasă. Toți sunteți diferiți. Unii au aptitudini pentru matematică. Alții cântă frumos, dansează, desenează, se ocupă cu sportul sau știu să meșterească singuri lucruri minunate. Dar cel mai important este că nu sunteți indiferenți unul față de altul, știți să retrăiți unul pentru altul, să vă ajutați reciproc, când e nevoie.



În sala de sport sau în curte jucați-vă de-a „Agrafele”. Veți avea nevoie de cinci agrafe de rufe pentru fiecare pereche. Aranjați-vă câte doi și prindeți-vă unul de altul cu ajutorul agrafelor. Scopul vostru este să treceți împreună o distanță cu bariere, fără să pierdeți agrafele.

Câștigătoare este echipa care va păstra cele mai multe agrafe.



Interacțiunea este atunci, când oamenii fac ceva împreună și se ajută reciproc.



Întruniți-vă în trei grupuri

(„pictori”, „poeți”, „juriști”).

„Pictorii” alcătuiesc emblema clasei.

„Poeții” scriu versurile, care devin deviza voastră.

„Juriștii” alcătuiesc regulamentul clasei.

Alcătuți un stand cu emblema, deviza și regulamentul și instalați-l la un loc vizibil.



DEVIZA NOASTRĂ

Suntem veseli, cuminciori,
Harnici și ascultători,
Buni la școală, buni acasă,
Suntem cea mai bună clasă!

REGULAMENTUL CLASEI NOASTRE

Un cuvânt cald înfrumusețează orice discuție.

Nu te îndreptăți cu pumnii, ci cu vorbe bune.

Fii amabil cu toți care te înconjoară și uită
de supărare.

Ajută-i pe cei mai slabi din clasă, dar fii
modest și cinstit întotdeauna.

Ajută-i pe toți
și vei avea mulți prieteni.



LUCRARE PRACTICĂ



Întruniți-vă în două grupuri („povestea” și „fabula”) și citiți:

Grupul „povestea” citește povestea „Ridichea” (pag.140-141);

Grupul „fabula” citește fabula „Racul, Broasca și Știuca” de Alecu Donici (pag. 142).



Împărțiți între voi rolurile și înscenați aceste opere literare. Demonstrați-le în clasă.



Discutați fabula:

- Ce au vrut să facă „Racul, Broasca și Știuca”?
- Încotro fiecare dintre ei trăgeau carul?
- S-au întâmplat asemenea situații în clasa voastră?
- Cum este mai bine de rezolvat asemenea situații: de strigat, de se certat, de nu cedat sau de se unit, de se sfătuit, de se înțeleș cum de acționat împreună.

Discutați povestea:

- Cine a sădit ridichea?
- Cine a ajutat la scoaterea ei?
- Au fost asemenea situații în clasa voastră?
- Dați exemple de asemenea situații.
- Cum înțelegeți proverbul: „Unul pentru toți și toți pentru unul”?

§ 11. FAMILIE UNITĂ

Componența familiei

Famiile sunt diferite: mari și mici. Ele nu se compun întotdeauna numai din părinți și copii. Sunt familii compuse din câteve generații: părinți cu copii; bunei cu bunici sau, chiar, străbunei cu străbunici.



Numește componența familiilor din fotografiile de mai jos.



De obicei, familiile locuiesc împreună. Dar se întâmplă, ca membrii unei familii să locuiască deoparte. Atunci copiii locuiesc cu unul dintre membrii familiei sau cu cineva dintre rude. Copiii care și-au pierdut părinții locuiesc în familii adoptive sau la internat.

Ajutorul reciproc în familie

Membrii familiei au grijă unul de altul, dar fac aceasta în mod diferit.



Citiți poezia și povestiți, cum adulții au grijă de copii.

Mâinile bunicuței

Bunicuța, hărnicuța,
Are mâinile-ncrețite,
Dar cât ține săptămâna
Nu le vezi că-s obosite!
Ba prind nasturi la hăinuță,
Ba te miri ce mai adună
Și tot ele ne frământă
Covrigei și pâine bună!



Membrii familiei au grijă unul de altul.

Dacă eram fetiță



Dacă eram fetiță, în loc să alerg și să sar peste tot, mai bine făceam ordine prin casă, aranjam lucrurile cum se cuvine. Cred că mai spălam podeaua în odaie, călcam cămășile, spălam cănuțele, mai puteam să adun jucăriile. Ștergeam praful de pe unde puteam, iar apoi curățam cartofi și făceam de mâncare. Știu că m-ar fi lăudat mama atunci, zicându-mi: bravo, puiul mamei!



Întruniți-vă în două grupuri (fetițe și băieți). Scrieți cât mai multe îndatoriri de familie, pe care le aveți.

Citiți ce ați scris. Subliniați îndatoririle care sunt comune pentru fete și băieți.

Meditați, dacă pot fetele să îndeplinească lucrul băieților și invers.

Băieții și fetele pot avea îndatoriri casnice comune.

Tradiții și reguli de familie

Tradițiile și regulile de familie sunt acelea, care fac familia deosebită. De cele mai multe ori, noi trăim după aceste reguli, fără să le observăm.



Continuați, pe rând, fraza: „În familia noastră este așa o tradiție (în fiecare seară ne adunăm în jurul mesei, iar duminica mergem împreună la biserică...)”

LUCRARE PRACTICĂ

Amintește-ți, ce emoții aveai, când făceai cuiva ceva plăcut.



Meditează, cum ai putea dăruii bucurie fiecărui membru al familiei tale.

Fă aceasta și străduiește-te să le aduci bucurie nu numai în zile de sărbătoare.



Încearcă să aduci bucurii celor apropiați și altor oameni în fiecare zi.

§ 12. CUM SĂ DEVII TOLERANT

A cui mâncare e mai gustoasă

Trăiau într-o pădure diferite animale. Odată ele s-au întâlnit pe malul râului Nil și au început a se contra, a cui mâncare e mai gustoasă.

- Cea mai gustoasă pe lume este carnea, a spus Leul.
- Nu, mai gustoase sunt frunzele mustoase, a reproșat Gi- rafa.
- Mai gustoase sunt bananele, a intervenit Maimuța.
- Ba, cea mai bună mâncare este iarba verde, a spus Bivolul. Mult timp s-au certat, până mai nu s-au bătut!



Cum credeți, cine are dreptate?
Este, oare, în lume o mâncare, care să placă la toată lumea?
Cum pot fi evitate conflictele?

Ce este toleranța

Pe planeta noastră trăiesc oameni de diferite naționalități. Fiecare naționalitate are limba sa, obiceiurile sale, bucătăria națională. Pentru a evita conflictele între popoare, trebuie să stimăm aceste diferențe și să dăm dovadă de toleranță.

Toleranța înseamnă capacitatea de a stima și primi diversitatea culturilor, capacitatea de a înțelege viziunea, comportamentul și modul de viață al altor oameni.



Ați avut vreodată ocazia să călătoriți prin lume, să fiți prin alte țări? Povestiți despre aceasta. Ce v-a uimit cel mai mult?

Sunteți cunoscuți cu copii veniți din alte țări? Cu ce vă asemenați și cu ce vă deosebiți de ei?



Organizați o sărbătoare a popoarelor lumii. Întruniți-vă în grupuri și alegeți o țară, despre care veți povesti. Pregătiți discursuri despre naționalitatea aleasă (haine, bucate, tradiții).



*A fi tolerant, înseamnă a stima deosebirile,
care sunt între oameni.*

Trăsăturile toleranței

Adesea vrem să fim la fel ca toți. Dar tot atât de important e să te simți deosebit și unic.



Numiți, pe rând, ceea ce vă deosebește de colegii de clasă. Aceasta poate fi deosebirea exterioară sau o aptitudine deosebită.

Cum înțelegeți cuvintele scriitorului francez Antoine de Saint-Exupéry : „Dacă mă deosebesc prin ceva de tine, eu cu aceasta nu te jignesc, ci din contra – te înzestrez”.

Decupați frunze din hârtie colorată. Scrieți pe ele trăsăturile toleranței și prindeți-le pe arborele toleranței.



Să fii tolerant înseamnă să atragi atenția la ceea ce îi apropie, dar nu la ceea ce îi îndepărtează pe oameni.

LUCRARE PRACTICĂ



Citiți povestirea lui Vasili Suhomlinski „Fetița gârbovită”. Discutați:

- Prin ce necunoscuta se deosebea de copiii?
- Cum se simte omul când nimerește acolo, unde se simte „nu așa ca ceilalți”?
- Ce putem face pentru o asemenea persoană?

Fetița gârbovită

Clasa rezolva un exercițiu. Copiii sau aplecat asupra caietelor. Deodată, a bătut cineva încetișor în ușă.

– Deschide ușa și vezi cine bate acolo,- a spus învățătorul.

Un băiețel cu ochii ca mura, care ședea în prima bancă, repejor a deschis ușa. În clasă a intrat directorul școlii cu o fetiță mică. Treizeci și cinci de perechi de ochi au privit concomitent spre ea. Fetița era gârbovită.

Învățătorul și-a întretăiat suflarea și a privit spre clasă. El se uita în ochii școlarilor obraznici și în tăcere îi ruga: faceți așa ca să nu vadă fetița în ochii voștri nici mirare, nici ironie.

În ochii lor era doar interes. Ei se uitau la fetița necunoscută și zâmbeau cu blândețe.

Învățătorul a răsuflet ușurat.

– Această fetiță se numește Olgața,- a spus directorul.- Ea a venit la noi de departe. Cine îi oferă locul în prima bancă? Vedeți cât e de mică?

Toți șase băieți și fete, care ședea în băncile din față, au ridicat mâinile:

– Eu...

Învățătorul era acum liniștit: clasa a susținut examenul.

Vasili Suhomlinski

§ 13. ȘCOALA COMUNICĂRII

O istorie neinventată despre apariția limbii



Cândva, oamenii primitivi nu știau nici un cuvânt și nu puteau explica: acesta este mamut, aceasta – vacă. Pentru a se înțelege între ei, arătau cu degetele sau cu capul. Dacă erau atacați de străini, încrețeau fruntea și luau sulitele. Prietenii îi întâmpinau cu zâmbete și strigăte de bucurie. Mai apoi, ca să poată povesti totul nepoșilor, au inventat limba.



Aranjați-vă în cerc și salutați-vă cu ajutorul mimicii și gesturilor (încercați să nu vă repetați).

*Oamenii comunică cu ajutorul cuvintelor și fără ele.
„Limba gesturilor” ajută la înțelegerea reciprocă.*

Capacitatea de a asculta

Comunicarea este un dialog, în timpul căruia omul și vorbește, și ascultă. Capacitatea de a asculta este foarte importantă, precum și capacitatea de a vorbi. Dacă omul se prefacă că ascultă și se gândește la ale sale, el poate pierde ceva important.



Citiți povestirea Valentinei Oseeva „Binele” (pag.143). Discutați-o.

- A vrut băiatul să-i audă pe soră-sa, pe dădacă și pe cățel?
- Care este diferența dintre „a asculta” și a „auzi”?
- Despre cine se spune: „Pe o ureche intră, iar pe cealaltă – iese”?



Privește imaginea despre un ascultător atent și unul – neatent.

- Ce mărturisește că omul ascultă atent (descrie expresia feții, poziția corpului, mimică, gesturi...)?
- Cum poți înțelege că nu ești ascultat?



Capacitatea de a asculta este foarte importantă în comunicare.

Ursul needucat

Trăia într-o pădure un urs needucat, care știa numai un singur cuvânt „Dă!”

- Dați-mi miere și călină!
- Dați-mi pește și zmeură!

S-au săturat de el toate animalele și-l tot certau: „Ce urs needucat! Oare e atât de greu de învățat cuvintele magice: „Vă rog frumos!”?”



Povestiți, ce cuvinte magice cunoașteți și când trebuie folosite.

Explicați proverbele:

„Cum te porți cu oamenii, așa se comportă și ei cu tine”.

„Cum îți „Buna ziua” așa-i și mulțumita”.

„Vorba bună mult adună”.

„O vorbă caldă topește și un sloi de gheață”.

„Nimic nu costă mai puțin și nu prețuiește mai scump ca politețea”.

Politețea priește comunicării și bunelor relații.

LUCRARE PRACTICĂ



Citiți îndreptarul, cum e corect de exprimat rugămintea.

Cum de exprimat rugămintea

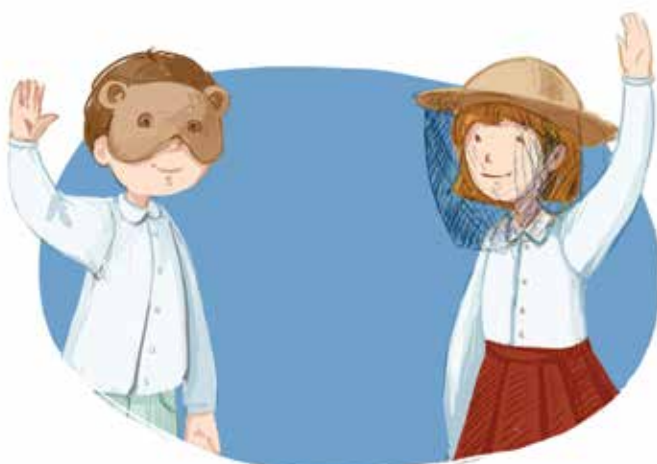
- Privește binevoitor la interlocutor.
- Salută-te respectuos.
- Explică de ce ai nevoie.
- Cere politicos ajutorul.
- Dacă te-au ajutat, mulțumește sincer.
- Dacă te-au refuzat, cere scuze („lertați, vă rog, de deranj”).



Întruniți-vă în perechi. Unul dintre voi va fi ursul, altul – prisăcarul.

Puneți o scenetă, cum ursul cere de la prisăcar să guste mierea.

Schimbați-vă apoi cu rolurile și repetați sceneta.



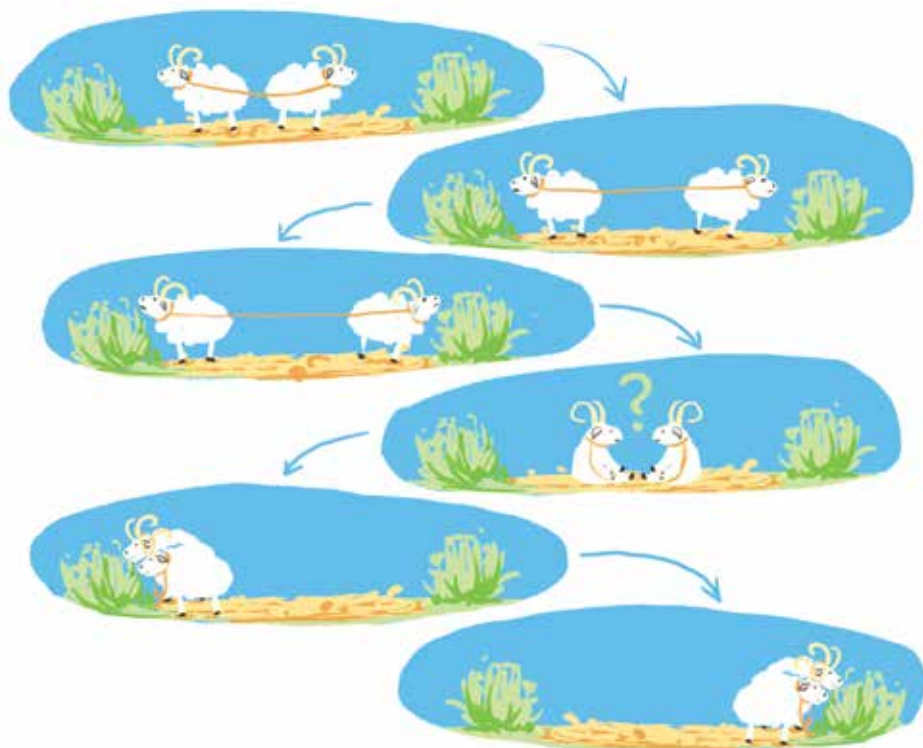
§ 14. CUM DE REZOLVAT CONFLICTUL

Atunci când oamenii comunică între ei, învață împreună sau se joacă, pot apărea neînțelegeri, care se pot preface în **conflicte**.



Priviți imaginea. Alcătuiți o povestire după planul dat.

- Ce conflict a apărut între berbeci?
- Ce ieșire din situație au găsit ei?
- Ce sentimente aveau berbecii la începutul conflictului și ce – la sfârșitul lui?



Dacă apare un conflict, trebuie de căutat rezolvarea lui, care este acceptabilă pentru toți.

Doi ieduți

Odată doi ieduți încăpățânați s-au întâlnit pe o punicică îngustă, care era pusă peste un pârâu. Ei nu puteau trece peste ea amândoi odată, fiindcă puntea era prea îngustă. Trebuia unul să se întoarcă înapoi și să-i cedeze celuilalt drumul.

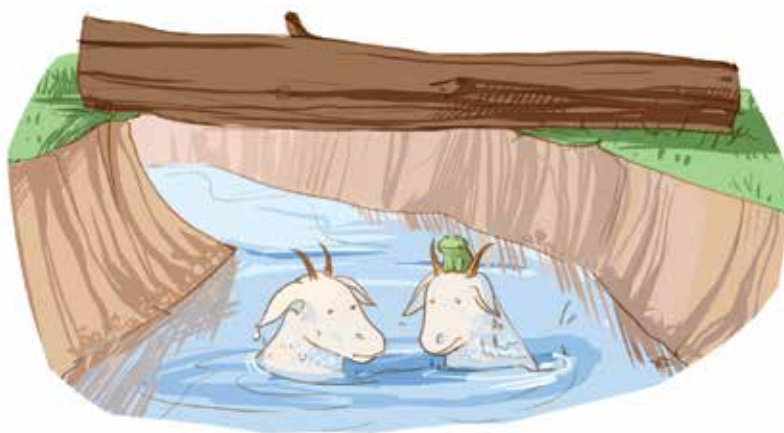
– Dă-mi drumul mie, a spus un ied.

– Nu, tu trebuie să-mi cedezi, că doar nu ești mare boier, a răspuns celălalt, eu primul am urcat pe podeț.

– Nu, frate, eu sunt cu mult mai mare decât tine și nu voi ceda cu nici un preț!

Ambii s-au încăpățânat și n-au vrut să cedeze. S-au ciocnit cu cornițele, s-au înfipt cu piciorușele subțiri, dar puntea era udă și ei s-au dus de-a berbeleacul în apă.

Constantin Ușinski



Întruniți-vă în perechi. Încenați cum trebuie de rezolvat asemenea situații (dacă v-ați ciocnit în ușă sau într-o trecere îngustă).

*Pentru rezolvarea pașnică a conflictelor,
trebuie să știi a ceda.*

Ei, tu!

Nici un animal nu vroia să treacă pe lângă casa papagalului Eitu. Așa îl numeau toți, fiindcă acestea erau cuvintele lui preferate. Dacă vedea hipopotamul striga:

– Ei, tu, Hipopotamule! Nu poți trece pe poartă!

Dacă vedea rinocerul, numaidecât spunea:

– Ei, tu, Rinocerule! Nu cumva să te împiedici de prag!

Nimeni nu avea poftă să se întâlnească cu așa un obraznic. Dar nu aveau încotro, doar casa lui era pe strada centrală, chiar în fața magazinului universal.

Dar cel mai nemulțumit era directorul magazinului – Girafa, deoarece cumpărătorii au rărit cu vizitele la magazin. Nimeni nu vroia să fie poreclit de fiecare dată.

Atunci Girafa s-a gândit, cum să scape de papagalul obraznic și i-a dăruit de ziua nașterii o oglindă nouă.



S-a văzut papagalul în oglindă și a hotărât, că alt papagal privește la el.

De atunci el stă ziuca întreagă la oglindă și singur pe sine se poreclește:

– Ei, tu, Papagalule! Șezi acasă Hoinarule!

Mihailo Pleațkovski



Cum se simțeau animalele când erau poreclite de papagal?

Avea el mulți prieteni? De ce?

Spune-le oamenilor pe nume. Poreclele nasc conflicte.

Regulile de soluționare a conflictelor

Probabil, ai privit desenele animate cu Pisiul Leopold și doi șoricei. Ei îl porecleau pe Leopold „fricos ticălos”, îi pregăteau diferite capcane, în care cădeau singuri. Pisiul de fiecare dată le spunea „Băieți, hai să trăim în prietenie!”



Citiți regulile Pisiului Leopold. Adăugați regulile voastre, care ar ajuta la soluționarea conflictului.

*Discută cu vorbele,
dar nu cu pumnii.*

*Caută argu-
mentele cele mai
bune.*

*Fii cu dreptate,
gata să recunoști
dreptatea altcuiva.*

*Pune-te
în locul altuia.*

*Răvnește
să iai
în considerație
interesele
fiecărui.*

*Apără-ți interesele
tacticos.*



LUCRARE PRACTICĂ



Grupați-vă în perechi și înscenați situațiile de rezolvare pașnică a conflictelor:

Situația 1: ai intrat în clasă, iar în banca ta șede alt elev.

Situația 2: ai împrumutat colegului de clasă un obiect, iar el ți l-a întors stricat.

§ 15. DEPRINDERILE DĂUNĂTOARE ȘI SĂNĂTATEA

Sănătatea este cea mai mare bogăție a omului. Dacă omul se alimentează corect, se ocupă cu sportul, are grijă de curățenie, atunci el se simte bine și rar se îmbolnăvește. Dar dacă are deprinderi dăunătoare (de exemplu, se culcă târziu, mănâncă prea mult, se mișcă prea puțin), atunci se simte slăbit, repede obosește, adesea se îmbolnăvește.



Dați exemple de diferite deprinderi și scrieți-le pe tablă. Notați cu litera „F” pe cele folositoare și cu litera „D” – pe cele dăunătoare.

Cum înțelegeți cuvintele lui Bernard Shou: „Țigara este un fitil, la un capăt e focul, iar la altul – un prost”?

Apariția tutunului

Istoria consumării tutunului în Europa datează cu sfârșitul secolului XV. Expediția a doua a lui Columb a adus în Spania tutunul din America, iar în perioada marilor descoperiri geografice tutunul a fost răspândit în toate colțurile globului pământesc. El s-a răspândit foarte repede datorită faptului că formează la fumători dependență.



Întruniți-vă în două grupuri. Împărțiți între voi legendele caucaziene de la paginile 73-74 și pregătiți placarde, despre cum influențează tutunul și alcoolul asupra sănătății și comportamentului omului.

Citiți în clasă legendele și demonstrați placardele.

Sunt deprinderi folositoare și dăunătoare.

Legenda caucaziană despre tutun

În timpuri vechi, îndepărtate, când tutunul numai ce a fost adus din țările străine, la poalele muntelui Ararat trăia un bătrân înțelept. El a înțeles deodată dauna acestei plante și convingea lumea să n-o folosească. Odată, el a văzut cum în jurul negustorilor, care își aranjau marfa, s-a adunat multă lume. Negustorii strigau:

– Frunze dumnezeiești! Frunze dumnezeiești! Ele lecuiesc orice boală!

Bătrânul înțelept s-a apropiat de ei și a spus:

– Aceste „frunze dumnezeiești” mai au niște calități extraordinare: în casa fumătorului niciodată nu va intra hoțul, pe fumător nu-l va mușca câinele și el niciodată nu va îmbătrâni.

Negustorii s-au apropiat de bătrân cu bucurie:

– Adevărat grăiești, o, bătrâne înțelept! Dar de unde le știi pe toate acestea?

Atunci înțeleptul a explicat:

– Hoțul nu va intra, fiindcă fumătorul va tuși toată noaptea, iar hoțul nu intră în casa unde nimeni nu doarme. Peste câțiva ani, cel care fumează va slăbi din puteri și va trebui să umble în cârje, iar câinii nu se apropie de omul cu cârjă. În sfârșit, fumătorul nu va îmbătrâni niciodată, fiindcă va muri de tânăr.



Fumatul provoacă dependență și dăunează sănătății.

Legendă caucaziană despre vin

Vița de vie sălbatică creștea undeva în pădure și numai păsările o ciuguleau. Odată un sărac a adus acasă o rădăcină de poamă și a sădit-o în grădină. S-a copt poama, s-a făcut gustoasă și mustoasă. I-a plăcut săracului poama și la anul a mai sădit zece tufe, iar la alt an – o sută de tufe.

Toamna, ca să nu se piardă roada, a stors din boabe suc. A băut, cât a putut, restul a turnat în oale de lut.

Peste două luni a deschis oala, a gustat conținutul și i-a plăcut. A chemat toți prietenii la petrecere.

A venit la sărbătoare și cocoșul, a băut un pahar de vin și a spus:

– Cine bea acest vin va cânta „Cucurigu!” ca și mine!

Al doilea a venit un purcel grăsun, a băut un pahar și a zis:

– Cine a mai bea, se va tolăni în glod ca și mine!

În sfârșit, a venit vulpea, a uscat un pahar de vin și a spus:

– Iar cine va bea mai mult, i se va furișa în minte vinul ca o vulpe și va face atâtea buclucuri, în urma cărora mult timp va roși!



*Consumul de alcool dăunează sănătății
și poate aduce nevoi.*

LUCRARE PRACTICĂ

Pe an ce trece deveniți tot mai mari și mai desinestătători. Tot mai mult timp vă aflați împreună cu semenii voștri sau cu prietenii mai mari. Relațiile voastre depind de faptul cum știți a ceda unul altuia, cum vă înțelegeți.

Dar aceasta nu înseamnă, că trebuie întotdeauna să fiți de acord cu prietenii. Fiecare are dreptul de a-și susține opinia sa, mai ales atunci, când prietenii propun de făcut ceva rău (de mințit părinții, de fugit de la lecții, de obijduit pe cineva, de încercat ceva dăunător sănătății).



Grupați-vă câte doi. Priviți imaginea și, pe rând, demonstrați unul altuia metodele de refuzare la propunerile periculoase.



Spune pur și simplu „NU!”

Repetă încă o dată, dar mai hotărât: „Nu, eu nu fac”, „Eu nu vreau”, „Eu așa am hotărât”.

Refuză și explică cauza: „Nu, aceasta este periculos”.

Refuză și pleacă de acolo: „Nu! E timpul să merg acasă”.

Refuză și încearcă să-i convingi și prietenii să refuze: „Eu nu fac și pe voi nu vă sfătui!”

Adresează-te după ajutor la prietenul tău. Astfel va fi mai ușor de rezistat. Întotdeauna susține-l pe prieten în asemenea situații.

Prietenii adevărați se stimează reciproc și nu propun ceva ce ar dăuna.

§ 16. COMPUTERUL ȘI SĂNĂTATEA

Computerele au devenit o parte componentă a vieții noastre. Cu ajutorul lor pot fi făcute o mulțime de lucruri folositoare: de găsit informații necesare, de învățat limbi străine, de comunicat cu prietenii, care locuiesc în alte țări, de desenat, de se jucat.



Pe rând, povestiți ce știți a face cu ajutorul computerului și ce ați vrea să învățați a face în viitor.

Citiți textul și aflați din dicționar ce înseamnă „**Gadjet**” și „**Ai-gadjet**”.

Ai-gadjet

Am un gadjet foarte modern, sau poate este un Ai-pad ori poate un Ai-pod, nu contează! Mai mult seamănă cu un Ai-fon. Atâta știu, că este cel mai modern din școală.



Câinele meu se numește Ai-Cățel, pisoiul – Ai-Motan, iar mama spune, că eu sunt un mare inventator. Dar nici Ai-Mama nici Ai-Tata nu cunosc încă un secret, la școală toți acum mă cheamă Ai-Maxim.

Vasilaș – ochi de iepuraș

Ochișorii lui Vasilaș
Sunt roșii ca la iepuraș,
Fiindcă s-a ascuns de tata
Și nu s-a culcat cu gata.
A stat pân-la miezul nopții
În calculator cu hoții.
S-a luptat cât a putut:
Pe o seamă i-a bătut,
Atacau și împușcau,
Să se culce nu-l lăsau...
Stă în clasă Vasilaș
Pierdut ca un iepuraș,
Tot frecându-și ochișorii
Înroșiți ca și bujorii.

*Nicolae Șapcă
(După Lesea Vozniuk)*



De ce, după părerea voastră, ochișorii lui Vasilaș erau roșii?

Cum va influența aceasta la învățătură?

Pasiunea excesivă de jocuri la computer dăunează sănătății.

Pericolele de la computer

Unii copii nu prea înțeleg diferența dintre lumea reală și cea a computerului. Ei încep a înlocui discuțiile tradiționale prietenestii cu comunicarea în rețelele sociale. În locul jocurilor active la aer curat se joacă la computer. Din această cauză, ei devin dependenți de el.



Pentru a afla dacă ai o asemenea dependență, răspunde la întrebările testului. Puneți un punct pentru fiecare răspuns „da”.

1. Pasiunea de jocurile la computer te deranjează la făcutul temelor de acasă?
2. Dai prioritate jocurilor la computer chiar dacă ai posibilitatea de a te juca cu prietenii la aer liber?
3. Nu știi cu ce să te ocupi fără computer?
4. Te superi, dacă adulții îți limitează timpul petrecut la computer?
5. N-ai prieteni adevărați, în schimb ai „prieteni” în rețelele sociale?

Verifică-te

Dacă n-ai luat nici un punct, n-ai dependență de computer.

Dacă ai un punct sau două, înseamnă că te pasionează prea tare computerul și lumea virtuală. Limitează timpul pe care îl petreci în fața computerului și străduiește-te să alegi metode de odihnă mai sănătoase.

Dacă ai acumulat mai mult de trei puncte, ai nevoie de ajutorul adulților, ca să te debarasezi de această dependență.

Din cauza pasiunii prea mari față de computer, mulți devin dependenți de el.

Pericolul din rețeaua Internet

Internetul este o rețea internațională, care unește o mulțime de computere. Datorită Internetului poți să correspondezi cu oricine, care se află la alt capăt al planetei. Dar, totodată, și computerul tău devine accesibil pentru mulți oameni. Pe adresa ta electronică pot veni reclame, dar și mesaje, care conțin **virusi**. Dacă comunică în rețelele sociale numele tău adevărat, adresa și numărul de telefon, de ele se pot folosi răufăcătorii.



Pentru a învăța cum să te folosești corect de Internet, ai nevoie de ajutorul adulților. Ei te vor învăța a evita pericolele și îți vor spune, care situri sunt recomandate copiilor.

Sfaturi de utilizare a Internetului

- Comportați-vă politicos, nu jigniți alți oameni care se folosesc de Internet.
- Intrați numai pe situri recomandate de părinți.
- Nu spuneți străinilor parola de la poșta electronică.
- Deschideți numai mesajele venite de la cunoscuți.
- În rețelele sociale nu arătați numele adevărat, adresa poștală și numărul de telefon.
- Dacă în timpul utilizării Internetului v-au apărut neînțelegeri sau probleme, neapărat anunțați adulții.

Respectă regulile de utilizare a Internetului

Exerciții de recapitulare



Fiecare familie este deosebită, fiindcă are regulile și tradițiile ei. Află cât mai multe reguli din familia ta.

Pentru aceasta:

- Pe parcursul unei zile notează totul ce se întâmplă zilnic în familie (cine se scoală primul, îi trezește pe toți, cine pregătește dejunul...).
- Apoi amintește-ți ziua de odihnă. Ce faceți, de obicei, în aceste zile (mergeți la biserică, vizitați rudele, vă plimbați în pădure...)?
- Următoarea etapă – sărbătorile. Dacă aveți în familie tradiție de sărbătorit zilele de naștere, Anul Nou, sărbătorile religioase, notează aceste momente.
- Dacă ai reușit să scrii măcar 10 reguli, ești bravo!



Compară regulile familiei tale cu cele ale prietenului sau prietenei tale:

- Prin ce se aseamănă și prin ce se deosebesc?
- Ai vrea să mai adaugi ceva la tradițiile familiei tale?
- Dacă-i așa, propune-le adulților.

Capitolul 3

MEDIU ÎNCONJURĂTOR SIGUR

Casă sigură



Securitate antiincendiară



Atenție: Gaze!



Securitate rutieră



Securitate în curte



Odihnă în natură



§ 17. CASĂ SIGURĂ

„Casa mea – cetatea mea”

Casa este un loc deosebit, unde te simți liniștit și încrezut. Aici trăiesc cei mai apropiați oameni pentru tine. Ei te iubesc și au grijă de tine. La ei întotdeauna te poți adresa după un sfat sau ajutor.



Continuați, pe rând, fraza: „Eu iubesc casa mea, fiindcă...”

Tradițional și modern

În casa veche tradițională pentru încălzire și pregătirea mâncării se aprindea focul în cuptor. Apa se aducea de la fântână. Baie se făcea în ciubăr, iar seara se lumina cu lampa sau lumânările.

Casa contemporană este aranjată în așa fel, încât să fie comodă pentru trai: se instalează electricitatea, sistemul de în-



călzire centrală, aprovizionare cu apă și conductă de gaz. Dar cu cât mai multe aparate sunt în casă, cu atât mai mult depindem de faptul cum ele lucrează.

De toate acestea au grijă părinții. Dar câteodată rămâi acasă singur. De aceea și tu trebuie să știi, cum să acționezi în caz de urgență.



Desenează singur sau cu ajutorul părinților planul casei tale. Fă câteva copii, ele îți vor fi de folos la următoarele lecții.

Sursele de aprovizionare cu apă

În fiecare casă de la oraș și în multe de la sat este conductă de apă. Din râuri sau fântâni apa ajunge în locuință.



Citiți și discutați regulile de utilizare a conductelor de aprovizionare cu apă.

Regulile de utilizare a conductelor de aprovizionare cu apă

- Dacă ai observat că apa curge fără folos, nu căuta vinovatul, ci închide robinetul.
- Nu lăsa fără supraveghere apa care curge. Urmărește ca chiuveta să fie curată, iar gaura de scurgere – liberă, fiindcă apa poate inunda nu numai casa ta, dar și apartamentul vecinilor.
- Dacă ai observat apă pe podea, încearcă să delimitezi de unde curge. Închide robinetul și imediat anunță adulții.
- Fii atent, dacă s-a spart conducta cu apă fierbinte, ea poate frige!
- Dacă apartamentul este inundat, stinge toate aparatele electrice.

Nu lăsa fără supraveghere apa care curge.



Privește imaginea. Găsește dispozitivele care sunt conectate la conducta de aprovizionare cu apă și robinetele cu care se poate închide apa în apartament.

Notează pe planul casei tale dispozitivele conectate la sursa de apă (cada, chiuveta, mașina de spălat etc.)



Roagă adulții să te învețe a închide apa în caz de urgență.

LUCRARE PRACTICĂ

Serviciile de salvare sunt pentru a ajuta oamenii în cazuri periculoase. Amintiți-vă numerele serviciilor de salvare:

101 – pompierii

102 – miliția

103 – salvarea

104 – serviciul de intervenție – gaze

Dacă a apărut o situație periculoasă, nu trebuie să plângeți și să cădeți în panică. Telefonați serviciile de salvare: spuneți tare și clar numele vostru; adresa (strada, numărul casei, a apartamentului, etajul); ce s-a întâmplat și dacă sunt oameni în locuință.



Grupați-vă în perechi. Inventati o situație, când trebuie să chemați salvatorii și înscenați-o. Unul dintre voi va fi dispecerul, iar celălalt va anunța despre situația periculoasă. Apoi schimbați-vă cu rolul. Directorii pot demonstra în fața clasei.



În caz de accident cheamă serviciile de salvare.

§ 18. SECURITATEA ANTIINCENDIARĂ

Substanțe inflamabile

Din timpuri străvechi, focul a fost un ajutor al oamenilor: i-a încălzit, i-a apărat de animalele sălbatice, i-a ajutat la prepararea hranei. Utilizarea lui incorectă poate provoca incendiu. Incendiul distruge bunurile materiale, casele, pot muri oameni și animale.

Numiți substanțele care ard bine și cele care nu ard (hârtia arde, nisipul nu arde).



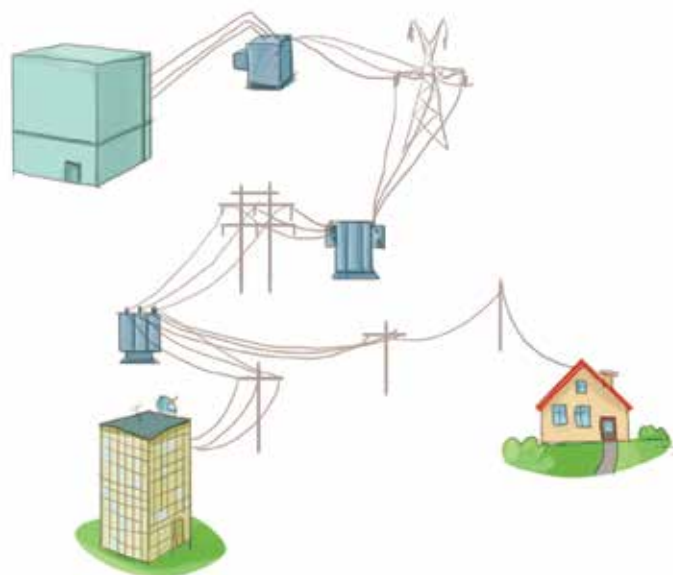
Printre substanțele inflamabile sunt de acelea ce se aprind de la o scânteie. Ele se numesc ușor inflamabile. Aceste sunt vopselele, lacurile, benzina, petrolul etc. Pe ambalajele acestor substanțe scrie: „Inflamabil!” și se aplică un semn special.



*Substanțele ușor inflamabile
trebuie păstrate în locuri ferite de copii.*

Cum se produce curentul electric

Energia electrică se produce la centralele electrice. De la ele curentul electric ajunge la fabrici, uzine și locuințe prin firele de curent electric, precum apa ajunge prin conductele de apă. Accidentele în rețelele electrice sunt cu mult mai periculoase din cauza posibilității electrocutării și incendierii.



Luați-vă de mâini și alcătuiți un cerc. Numărați-vă la unu – doi, apoi, pe rând, numerele unu se așează, iar numerele doi se ridică și invers. Așa lucrează turbinele la centralele electrice.

Rămâneți în cerc și transmiteți unul altuia strângerea de mână. Astfel se transmite curentul electric de la stație la case și aparate electrice.

*Producerea curentului electric necesită cheltuieli mari.
Fă economie de energie electrică.*

Cum să evităm electrocutarea

Accidentele în rețelele electrice sunt extrem de periculoase. Dacă omul se atinge de un fir electric dezgolit sau de o priză stricată, este lovit de curentul electric. El poate să leșine, să se frigă sau să moară. De aceea, acolo unde există pericolul electrocutării, se pun semne și tablițe speciale.



Ține minte, că apa și electricitatea sunt incompatibile. De aceea nu se permite să vă atingeți cu mâinile ude de dispozitivele electrice sau dacă hainele sunt umede. Dacă dispozitivul electric, conectat la rețea, cade în apă, nu te atinge nici de el, nici de apă!



De ce se interzice atingerea de firele electrice dezgolite sau rupte?

De ce se interzice deconectarea dispozitivului electric de la priză trăgând de cablu?

*Apa și electricitatea sunt incompatibile.
Nu te atinge cu mâinile umede de dispozitivele electrice.*

Dispozitivele electrice: cum de evitat incendiul

Încălcarea regulilor de utilizare a dispozitivelor electrice poate provoca incendiu. Cele mai periculoase în acest sens sunt electrocasnicele. Pentru a evita incendierea, se interzice categoric:

- utilizarea dispozitivelor electrice stricate sau meșterite în condiții casnice, mai cu seamă pentru încălzire;
- introducerea în priză a mai multor dispozitive electrice puternice;
- exploatarea căminului electric aproape de mobila de lemn, perdele și uscarea pe el a hainelor.



Încălcarea regulilor de utilizare a dispozitivelor electrice poate provoca incendiu.

Cum să stingem un incendiu mic

Dacă ai observat scântei sau fum, care iese de la un dispozitiv electric pus în priză, imediat cheamă adulții. Dacă nu este nimeni pe aproape, nici într-un caz nu face panică!



Priviți imaginile, povestiți și demonstrați, cum trebuie de acționat în asemenea situații



**Niciodată nu stinge dispozitivul electric cu apă!
Te poate electrocuta!**

LUCRARE PRACTICĂ



Împreună cu părinții, studiați câteva cutii cu aerosol. Găsiți pe ele semnele și inscripțiile de avertizare.

Studiați câteva dispozitive electrice. Găsiți pe ele semnele de avertizare.

Plasați pe planul casei voastre obiectele din imagine, conform regulilor antiincendiară.



§ 19. ATENȚIE: GAZE!

În afară de conducta de apă și electricitate, multe locuințe sunt gazificate. Cazanele pe gaze încălzesc casele, coloanele de gaz încălzesc apa, pe aragaz se poate prepara mâncarea.

Găsește în imagine:



- cazanul de gaz, coloana de gaz, aragazul;
- robinetele care închid alimentarea locuinței cu gaze și robinetele de pe aparatele de gaz.



Indică pe planul casei tale conductele de gaze, robinetele și aparatele de gaz.



Roagă părinții să te învețe a închide robinetul pe conducta care vine la aragaz.

Cum să ne folosim de aragaz

Posibil, părinții îți permit să te folosești de aragaz. Știi, oare, cum funcționează el? Gazele vin prin conductă până la aragaz. Prin orificiile mărunte ale arzătoarelor deschise gazele ies afară, unde se ciocnesc cu scânteia de la chibrit sau brichetă și se aprinde.



Reține regulile de utilizare a aragazului.

- Aprinde aragazul numai cu geamul deschis.
- Nu lăsa aragazul deschis fără supraveghere.

Dacă, întâmplător, pe arzător nimereste apă sau mâncare, imediat închide aragazul și nu-l aprinde până nu-l vor verifica adulții.

- Înlătură de lângă aragaz toate obiectele care se pot ușor aprinde.
- Nici într-un caz nu se permite uscarea hainelor deasupra aragazului.



Învață a te folosi de aragaz împreună cu adulții.

Pericol: scurgere de gaze!

Gazele, de care ne folosim, n-au culoare și nici miros. Ca să se poată depista scurgerea, ele sunt amestecate cu substanțe ce conțin miros de usturoi, varză putredă sau ouă stricate. Dacă ai simțit un miros tare și neplăcut, e posibilă o scurgere de gaze. Este extrem de periculos! În primul rând, cu gaze te poți intoxica, în al doilea rând, amestecul de gaze poate exploda de la cea mai mică scânteie, de la conectarea sau deconectarea aparatelor electrice și, chiar, a telefonului.



Faceți cunoștință, ce se permite și ce nu se permite la scurgerea de gaze.

DACĂ AI SIMȚIT MIROS DE GAZE, E INTERZIS:



APRINDEREA SAU
STINGEREA LUMINII



CONECTAREA
SAU DECONECTAREA
APARATELOR ELECTRICE



APRINDEREA
CHIBRITULUI



FUMATUL

Scurgerea de gaze poate provoca explozie și intoxicare.

LUCRARE PRACTICĂ



Întruniți-vă în grupuri și înscenați cu ajutorul imagini situațiile „Cum de acționat dacă se scurg gazele”

DACĂ SIMȚI MIROS DE GAZE:



Dacă observi scurgerea de gaze, cheamă serviciul de deservire a instalațiilor cu gaze la telefonul 104!

20. SECURITATEA PE DRUMURI

Distanța de frânare a automobilului

De securitatea ta pe drumuri au grijă mai mulți oameni. Dar și tu trebuie să fii atent. De exemplu, deja știi că nu se interzice traversarea drumului la semnalul roșu al semaforului. Nu te grăbi nici atunci, când s-a aprins verdele, mai întâi asigură-te că toate automobilele s-au oprit. Reține: automobilul nu se poate opri într-o clipă. După ce șoferul frânează, mașina mai merge o distanță oarecare, care este numită **distanța de frânare**. Cu cât mașina e mai mare și cu cât se mișcă mai iute, cu atât distanța de frânare este mai mare.



Privește imaginea. Găsește pe ea distanța de frânare a automobilului. Meditează:

- Ce pericol îl paște pe băiețel?
- Care regulă el a încălcat?
- Care mașină are o distanță de frânare mai mare: cea mică sau camionul? De ce?



Pericol: vizibilitate redusă!

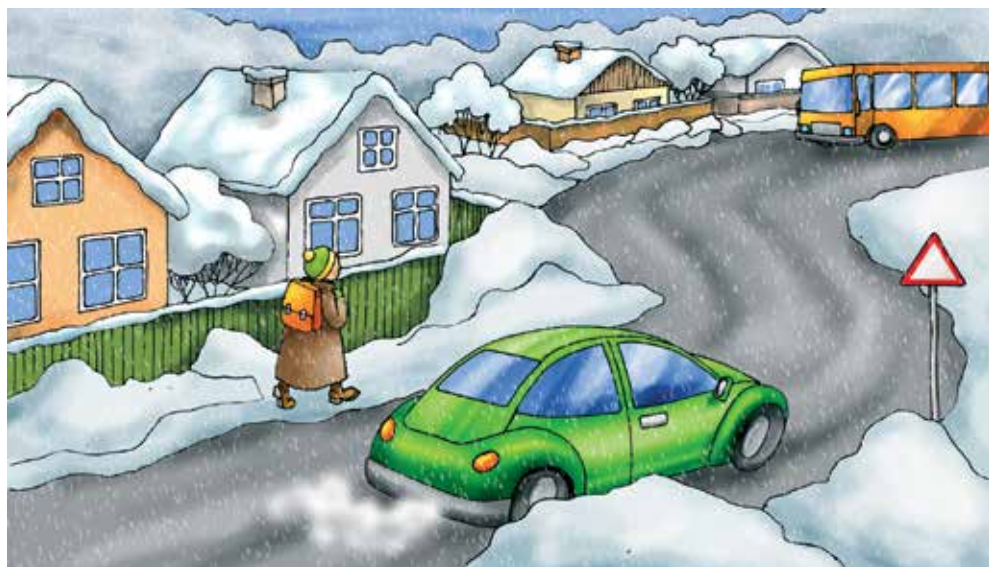
Pentru traversarea drumului, trebuie de ales locul unde se vede bine drumul în ambele direcții, mai departe de cotitură.

Este foarte periculos de ieșit pe drum de după un obstacol. În acest caz, nici pietonul, nici șoferul nu se văd unul pe altul până în ultima clipă, când șoferul nu mai reușește să oprească mașina. Asemenea obstacole pot fi: o mașină ce stă sau se mișcă, diferite construcții, troienele de zăpadă, lăzile pentru gunoi, tufele, copacii etc. Trebuie să fiți deosebit de atenți la ieșirile din curte, garaj, parcări, alte locuri, de unde pot apărea pe neașteptate automobile.



Priviți imaginea și discutați răspunsurile la întrebări:

- Ce obstacole limitează vizibilitatea pentru șoferul autobusului?
- Ce pericole mai există iarna pentru pietoni?



Pentru traversarea drumului, trebuie de ales locul unde se vede bine drumul în ambele direcții!

Pericol: vizibilitate redusă!

Foarte adesea apar situații periculoase din cauza vizibilității reduse în timpul când înserează, noaptea, în ceață, când ploaie sau ninge.



Ce-l încurcă pe șofer să vadă pietonii?
Ce-i încurcă pe pietoni să vadă apropierea mașinii?



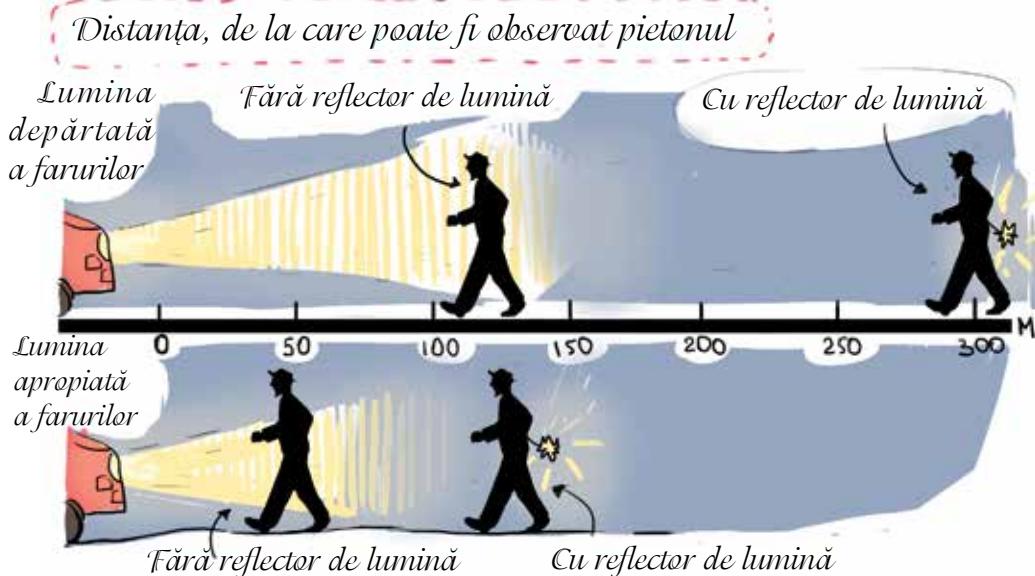
În condiții de vizibilitate redusă, șoferul observă prea târziu pietonul și nu reușește să frâneze.

Pietonii și cicliștii pot fi observați mai ușor, dacă ar avea **flickere**. Acestea sunt niște elemente (fâșii, figuri geometrice, embleme, etc), care reflectă lumina și pot fi plasate pe haine, ghiozdane, biciclete.

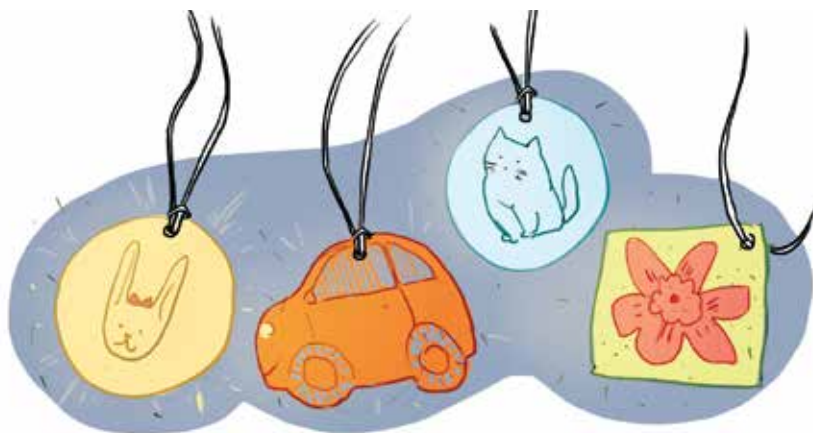
În condiții de vizibilitate redusă folosiți-vă de flickere!



Numiți, cu ajutorul imaginilor, distanța de la care șoferul poate observa pietonul cu reflector de lumină și fără reflector, la lumina apropiată a farurilor și la cea depărtată.



Împreună cu părinții, alegeți câteva reflectoare de lumină și prindeți-le de ghiozdan, palton, salopetă, alte haine. Povestiți prietenilor despre necesitatea folosirii flickerelor.



§ 21. TRECEREA LA NIVEL CU O CALE FERATĂ



Ce tipuri de transport cunoașteți?
Cum se numește locul de intersecție a drumurilor?

Locul intersecției drumului cu calea ferată se numește trecerea la **nivel cu o cale ferată**. Calea ferată și trecerea sunt semnalate cu următoarele indicatoare rutiere:



Trecerea la nivel cu o cale ferată fără bariere



Trecerea la nivel cu o cale ferată cu bariere



Trecerea la nivel cu o cale ferată dublă

Trenul nu poate frâna și se opri imediat. Distanța de frânare a trenului este egală cu lungimea trenului. De aceea, trebuie să fiți deosebit de atenți lângă calea ferată și pe trecerea peste ea.

Despre apropierea trenului de trecerea la nivel semnalează instalația sonoră, semnalul roșu al semaforului și bariera închisă.



*Trenul nu se poate opri repede.
El are o distanță de frânare lungă.*



Găsiți în imagine calea ferată, barierele, semaforul. Ce indicatoare rutiere trebuie să steie înaintea fiecărei treceri de nivel cu calea ferată?



Regulile de traversare a trecerii la nivel cu o cale ferată

- Trecerea la nivel cu o cale ferată cu bariere se poate traversa atunci, când bariera este ridicată.
- Dacă trenul a trecut, iar bariera nu s-a ridicat, înseamnă că se așteaptă venirea altui tren.
- La trecerea la nivel cu o cale ferată fără bariere trebuie să ne orientăm la semnalul semaforului sau la semnalul sonor, care începe a semnala atunci când se apropie trenul.
- Trecerea la nivel cu o cale ferată fără semnalare se poate traversa numai atunci când nu vine nici un tren nici din stânga, nici din dreapta.

Indicatoarele rutiere



Citiți poezia „Mașina”.
Găsiți pe imagine indicatoarele rutiere.
Povestiți ce înseamnă ele.
Ce indicatoare mai cunoașteți?



Mașina

Tata a pornit mașina
Să plecăm la grădiniță,
Repede mi-am luat gentuța
Și-am pornit-o spre portiță.

M-am urcat și eu în spate
Și-am tras portiera bine,
Așteptând cu nerăbdare
Să stea mama lângă mine.

Roțile se-nvârtesc iute,
Iar la stop atenți oprim
S-asteptăm culoarea verde
Și-apoi, iarăși să pornim.

Trec mașini multe pe stradă,
Trec și pieton în grabă,
Dar atent la stop de ești
Nimic rău n-ai să pățești.

LUCRARE PRACTICĂ



Întruniți-vă în patru grupuri după tipurile de indicatoare rutiere: „de avertizare”, „de interzicere”, „de informare”, „de obligare”.

Înscenați situațiile, cum trebuie de procedat la vederea acestor indicatoare.

Indicatoare de avertizare – avertizează despre ce se află în față.



Indicatoare de interzicere – interzic unele acțiuni, de exemplu, mișcarea bicicletelor, motocicletelor, a pietonilor.



Indicatoare de obligare – permit mișcarea numai a acelor agenți de circulație, care sunt arătați pe indicator (cicliștii, pietonii).



Indicatoare de informare – dau informații, de exemplu, semnalează stațiile de autobus sau troleibus.



§ 22. SECURITATEA ÎN CURTE

Tu crești, iar părinții te lasă la plimbare de unul singur tot mai departe de casă. Dar ține minte: părinții trebuie să știe întotdeauna unde te plimbi și când te întorci acasă.



Povestiți, pe rând, în ce jocuri vă place să vă jucați în curte.

Ce lucruri luați cu voi la plimbare?



Citește povestirea lui V. Dragunskii „Pe strada Pomilor e mare circulație” (pag.144-148). Meditați, de ce băieții au pierdut bicicleta.



Întruniți-vă în patru grupuri: „bicicleta”, „telefonul mobil”, „skate”, „patine cu role”.

Înscenați situațiile, cum puteți refuza copiilor necunoscuți, care vor să împrumute lucrurile voastre.

Locuri periculoase pentru jocuri și distracții

E bine, dacă lângă casa voastră este un teren de joc sau sportiv, un scuar sau parc. Fiindcă alături pot fi destul de multe locuri periculoase pentru joacă și distracții. Acestea sunt drumurile, unde circulă automobilele; șantierul de construcții și clădirile ruinate, care ascund o mulțime de pericole; transformatoarele de curent electric, lângă care există pericol de electrocutare.



Privește imaginile și povestește, ce fac copiii.
Ce se poate întâmpla cu ei?



PERICOL!



Alegeți pentru joacă locuri nepericuloase.

Regulile pentru cicliști

Mulți copii iubesc să se plimbe cu bicicleta. Acest transport e apt să ia viteză, să se întoarcă și să se oprească ca un automobil adevărat. De aceea, atunci când te urci pe bicicletă, din pieton te transformi în șofer și trebuie să respecti regulile pentru cicliști.



Amintește-ți, ce semnaleză indicatoarele rutiere pentru cicliști.



Pista pentru
biciclete



Accesul inter-
zis bicicletelor



Pista comună
pentru pietoni și
biciclete



Citiți regulile pentru cicliștii juniori.

Discutați, ce înseamnă fiecare dintre aceste reguli și pentru ce sunt ele.

- Nu ieși la drum, aceasta se permite numai celor care au împlinit 14 ani.
- Plimbă-te cu bicicleta acolo, unde nu este transport și pietoni (pe stadion, alei, etc.).
- Dacă trebuie să treci de partea cealaltă a drumului, coboară de pe bicicletă și traversează trecerea, ducând-o de volan.
- Înainte de plimbare, verifică frâna și semnalul sonor. Dotează bicicleta cu reflectoare din față, din spate și din părți.
- Nu te plimba cu bicicleta seara, noaptea, în ceață, prin ploaie.

Echipamentul ciclistului

Îmbrăcămintea ciclistului trebuie să fie de culori stridente. Pantalonii – scurți, sau îngustați în partea de jos, să nu se prindă în lanț. Mănușile de ciclist te vor ajuta să ții mai bine volanul în mâini și îți vor proteja palmele la cădere, la fel ca și genuncherele, care îți vor proteja genunchii. Cel mai bine e să ai pe cap o cască de protecție.



Împreună cu părinții, învață să alegi haine pentru plimbarea cu bicicleta și cum să îmbraci corect cască de protecție.



Corect



Inc corect



Cel mai bine e să ai pe cap o cască de protecție.

§ 23. ODIHNA ÎN NATURĂ

Natura și sănătatea

Plimbarea în natură cu bicicleta sau fără ea este cea mai bună odihnă. În pădure, în munți, lângă apă poți primi plăcere de la aerul curat și peisaje pitorești. Ciripitul păsărilor, foșnetul frunzelor, plescăitul apei te liniștesc și te fac să simți o contopire cu natura. Toate acestea influențează benefic asupra sănătății.

Amintiți-vă cea mai frumoasă odihnă în natură. Povestiți:



- unde a fost;
- cu cine v-ați odihnit;
- ce v-a rămas în memorie.



Citiți poezia „Laudă pădurii”.

Întruniți-vă în grupuri și desenați placatele „Noi – prietenii naturii”.

Cea mai bună odihnă este plimbarea în natură.

Laudă pădurii

Tare bună ești, Pădure!
Toată vara ne dai mure,
Fragi, alune, flori de tei,
Cornuri, ghindă câtă vrei!

Toamna zvârli cu buzdugane
Verzi, adăpostind castane,
Iar în iarna cu ninsoare
Ne dai brazi de sărbătoare.

Primăvara ne crești flori,
Scrii seninul cu cocori
Și prin largile-ți ferești,
Aerul îl primenești.

De-aia-n preajma ta venim,
De omizi te curățim,
Ardem trunchii găunoși
Și-ți sădim puietii vânjoși.

Când foșnește și când tace,
Ramul tău e ram de pace,
Netăiat de vreo secure,
Fiindcă tu ne ești, Pădure,

O fărâma de comoară
Care azi înseamnă Țară,
Și ne cânti cu bucurie:
Frumusețe, bogăție!



Desen de **Ana Doroșenko** – eleva clasei a 3-a.
Școala medie generală Nr.2, Gorodișce, reg. Cerkasî

Haine și lucruri pentru plimbarea în natură

Ca să te simți în timpul plimbării confortabil și în siguranță, trebuie să înveți a alege lucruri pentru drumeție.

Întruniți-vă în trei grupuri: „haine”, „încălțăminte” și „lucruri”.



Pregătiți, după imagine, sfaturi referitor la:

- hainele, care vor apăra corpul de zgârieturi, ploaie, frig și înțepatul țânțarilor;
- încălțăminte și ciorapii, care trebuie luate la plimbare;
- lucruri, de primă necesitate.

Îmbracă-te așa, ca să acoperi mâinile și picioarele. Ia cu tine un pulover și o haină de ploaie confecționată dintr-un material impermeabil – chiar și vara timpul se poate schimba. E bine dacă trenziul e cu captură și cu buzunar. Nu uita de căciulă sau chipiu, care îți va fi de folos și pe căldură și pe frig.

Acordă o atenție deosebită încălțăminteii. Ea trebuie să fie închisă și cu o talpă tare. Nu încălța la pădure cava nou, te poate roade.

Pe o vreme caldă încălță ciorapi de bumbac, iar pe o vreme rece – de lână. E bine să ai o pereche de ciorapi în plus



Ia cu tine mâncare suficientă și apă – aerul curat stimulează pofta.

Nu uita telefonul mobil, verifică-i încărcătura acumulatorului.

Ia și o fluierătoare – te va salva, dacă, întâmplător, vei rămâne în urmă de grup. Lucrurile pune-le în ruxac, pentru a-ți elibera mâinile.

Învăță a alege haine și încălțăminte pentru plimbare.

Căpușele – un pericol invizibil

Primăvara și vara în păduri și parcuri sunt multe căpușe. Unele dintre ele sunt purtătoare de boli periculoase. Dar nici o căpușă nu e capabilă să treacă prin haine dintr-o pânză deasă. De aceea, nu umbla prin iarbă în șort, și stăruie-te să acoperi toate părțile deschise ale corpului. După plimbare, dezbracă toate hainele, scutură-le și înainte de a face duș, verifică-ți corpul din toate părțile.



Dacă ai descoperit căpușa, imediat spune adulților. Împreună adresați-vă medicului, pentru a o înlătura și a verifica, dacă nu-i otrăvitoare.

Regulile de comportare în pădure

- Pornește la pădure numai cu adulții!
- Protejează pădurea! Nu rupe tufele și copacii. Nu distruge mușuroaiele de furnici și cuiburile de păsări!
- Strânge gunoiul în urma ta. Nu polua pădurea!
- Nu aprinde focuri în locuri nepermise – multe păduri mor din cauza incendiilor, mor și animalele sălbatice.
- Nu aduna ciuperci. Printre ele sunt multe otrăvicioase.
- Niciodată nu lua în mâini pomușoare necunoscute, cu atât mai mult, nu le gusta – ele pot fi otrăvicioase.



§ 24. SALVEAZĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI

Ce se poate întâmpla la odihnă

Plimbarea poate fi stricată de vremea rea, întâlnirea cu răufăcători sau animale sălbatice, alte surprize. Situația periculoasă se poate întâmpla cu oricine și oricând. De aceea, copiii de vârsta ta nu trebuie să meargă departe fără adulți.



Amintiți-vă o ieșire în natură mai puțin plăcută. Povestiți, ce a stricat-o.

Priviți imaginea și numiți neplăcerile care vă pândesc în timpul odihnei.

Care neplăceri se mai pot întâmpla?



Citiți cu atenție informația de la pag. 113.

Aranjați-vă în cerc, alegeți moderatorul și jucați-vă de-a „Sigur – periculos”. Moderatorul numește o acțiune (a se folosi de telefonul mobil, a se ascunde într-o adâncitură...) și întreabă pe oricine, dacă e sigur sau periculos de a face aceasta în timpul furtunii. Cel ce greșește, devine moderator.

Furtuna în pădure sau în câmp

Imaginează-ți, că vă odihniți în natură într-o dimineață însorită de vară. Dar spre amiază cerul s-a acoperit cu nori și a început furtuna – o ploaie torențială însoțită de tunete și fulgere. Cel mai periculos este fulgerul – o descărcare electrică puternică, aptă să traumeze și să omoare omul. De aceea, memorizează regulile de comportare în timpul furtunii.

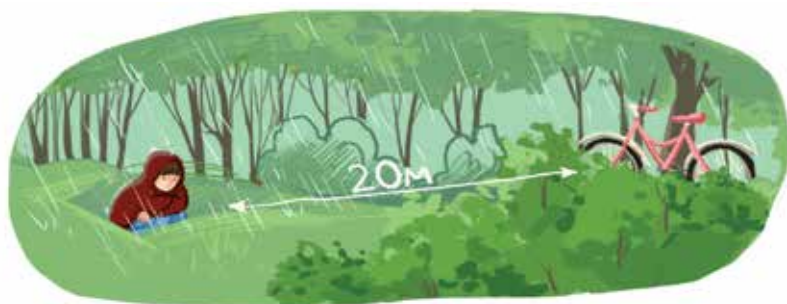
1. Dacă furtuna te-a prins în pădure, ascunde-te sub un copac scund sau sub o tufă.

2. Dacă ești într-un loc deschis, ține minte, că fulgerul lovește cel mai înalt punct de pe suprafață: un copac singuratic, animal, om. Niciodată nu te ascunde sub o căpiță de fân sau copac singuratic (mai cu seamă plop ori stejar) – ele, ca magnetul, atrag fulgerul.

3. E periculos să stai lângă construcții metalice: linii de curent electric sau cale ferată.

4. Dă-te mai departe de bazinele de apă – lovitura fulgerului se răspândește împrejurul apei la distanța de 100 metri.

5. Ascunde-te în adâncituri. Așează-te cât se poate de jos și



acoperă-te cu un impermeabil sau o geacă, închide telefonul mobil, pune la o distanță de 10-20 de metri toate obiectele metalice (chiar și umbrela sau bicicleta).

*Ține minte, fulgerul lovește
cel mai înalt punct de pe suprafață.*

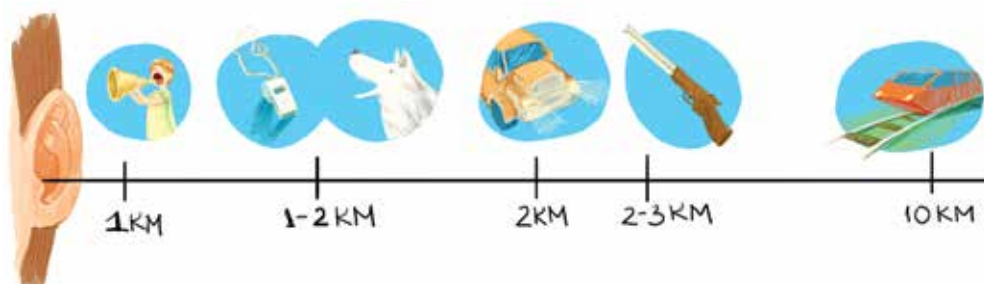
Dacă te-ai rătăcit

În timpul excursiei în natură trebuie să te ții împreună cu toții și să nu rămâi în urmă. Dacă, totuși, te-ai rătăcit, încearcă să te liniștești. Nu face nici un pas înainte de a hotărî, cum vei proceda mai departe. Folosește-te de aceste sfaturi.

1. Ai fluierătoare – dă semnalul „SOS”: trei sunete scurte, trei – lungi și iar trei sunete scurte.

2. Dacă este legătură telefonică, sună adulții și anunță-i unde ești și ce se află în jurul tău. Nu părăsi locul, economisește apa și alimentele, încearcă să eviți răcirea excesivă.

3. Dacă nu reușești să telefonezi – amintește-ți ultimul reper de orientare (calea ferată, râul, șoseaua). Ascultă cu atenție, posibil să auzi niște sunete și pleacă într-acolo. Iată ce poate auzi omul cu auz normal la diferite distanțe.



4. Dacă vezi o cărare, direcția spre locuințele oamenilor se poate stabili acolo unde ea se unește cu altă cărare sau drum, formând un unghi ascuțit, ea arată direcția ca o săgeată.



*În caz că te-ai rătăcit trebuie să te adresezi după ajutor pri-
mei persoane pe care o întâlnești.*

Cum să evităm întâlnirea cu animalele sălbatice

În excursie există posibilitatea de a se întâlni cu animale sălbatice.



Întruniți-vă în patru grupuri („lupul”, „mistrețul”, „cerbul”, „șarpele”). Cu ajutorul tabelului, pregătiți informații despre aceste animale:

- Unde pot fi întâlnite?
- Cu ce sunt periculoase?
- Cum să ne apărăm de ele?

Animalul	Unde poate fi întâlnit	Prin ce este periculos	Metode de apărare
	În pădure, în stepă	Iarna lupul flămând poate ataca omul	Să nu umblăm pe cărările animalelor, să nu vorbim tare
	În pădure sau pădurice	Poate ataca primăvara, când își hrănește puii	Să evităm întâlnirea. Să nu atingem puii
	În pădure	Toamna, când cerbii sunt agresivi, pot ataca omul	De evitat întâlnirea
	În baltă, căpiță cu fân, trunchiuri vechi, pietre mari, stânci	Poate mușca dureros și periculos, e nevoie de ajutorul medicului	Să nu călcăm șarpele, să încălțăm cizme de cauciuc și pantaloni de pânză dură

Exerciți de recapitulare



Discută cu adulții, cum se poate de făcut casa voastră mai comodă și mai sigură. Pentru aceasta:

- Studiați planul casei, unde sunt indicate apeductele, conductele de gaze, dispozitivele electrice și de gaze.
- Controlează, în prezența adulților, dacă știi să închizi apeductul, robinetul de la conducta de gaze, să închizi electricitatea.
- Întocmiți regulile, care vor ajuta familia voastră să economisiți bugetul familial și să păstrați resursele naturale: apa, curentul electric, gazele.



Desfășurați cu clasa o campanie de publicitate „Iluminează-te”. Pentru aceasta:

- Întocmiți un placat despre necesitatea folosirii reflectoarelor de lumină (flickerelor). Puneți-l în holul școlii.
- Pregătiți o prezentare despre traversarea drumului în locuri cu vizibilitate redusă. Demonstrați-o elevilor și părinților școlii voastre. Dacă e posibil, invitați reprezentanți ai miliției rutiere.
- Demonstrați, cum pot fi folosite flickerele (pe haine, încălțăminte, ghiozdane, genți, biciclete și, chiar pe animalele domestice).

CAPITOLUL 4

SPIRIT SĂNĂTOS

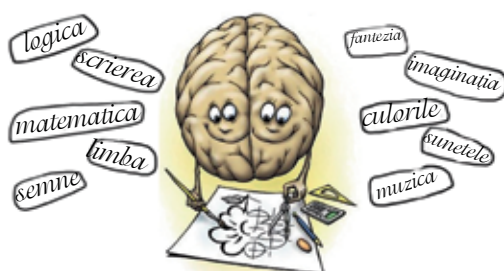
Caracterul omului



Autoaprecierea caracterului



Imaginația și sănătatea



Învață să înveți



Învățăm a ne odihni



§ 25. CARACTERUL OMULUI

Exteriorul și caracterul

Totalitatea trăsăturilor exterioare ale omului (culoarea ochilor, părului, înălțimea) – este *exteriorul* lui. Calitățile, care ies la iveală în comportarea omului – sunt *caracterul* lui.



Jucați-vă de-a „Ghici, cine este aceasta sau acesta”. Moderatorul iese din clasă, iar ceilalți se sfătuie și hotărăsc pe cine trebuie să ghicească. Întorcându-se în clasă, moderatorul are dreptul să pună trei întrebări despre exteriorul sau trăsăturile caracterului persoanei, iar după aceasta să ghicească numele colegului sau al colegei. Următorul moderator este acel al cui nume a fost ghicit.



- E băiețel?
- Nu!
- Are părul lung?
- Da!
- E veselă?
- Da!
- E Lenuța?
- Corect!

Caracterul omului se vede în comportamentul lui.

Acesta-i omul

Are mâini, are picioare
Și e bun cum este pomul,
Cap pe umere tot are,
Nu cumva acesta-i omul?
Soarele de dimineață
Pe picioare-l întâlnim.
Pe toți, oare, care umblă
Pe pământ om îi numim?
Exteriorul amăgește -
Ne învață-o vorbă veche,
Pe om îl deosebește
Limba dulce, nepereche.
Nu coafura pentru față,
Nici freza pentru băiat
Sunt cele mai importante,
Sufletul de-ar fi curat.
Când zici că acesta-i omul,
Nu te grăbi, mai gândește
Și nu judeca aspectul,
Ci-n năuntru îl privește.

*Nicolae Șapcă
(după Lesea Vozniuk)*



Cum înțelegeți expresia:

„Ochii sunt oglinda sufletului”?

Ce se are în vedere atunci când se spune: „Om cu literă mare”?

Ce înseamnă, după părerea voastră, cuvintele „caracter bun”, „suflet blând”?

*Frumusețea interioară a omului e mult mai prețioasă
decât cea exterioară*

Caracterul și sănătatea

Unele trăsături de caracter dăunează sănătății omului. Acestea sunt, de exemplu, lenevia, agresivitatea, neglijența. E bine să ne lepădăm de asemenea trăsături de caracter. În schimb, trebuie să cultivăm în sine responsabilitatea, organizarea, hărnicia, curățenia, toleranța. Aceste trăsături de caracter priesc sănătății.



Citiți „*Povestea unui om leneș*” (pag.149-150).

Răspundeți la întrebări:

- Ce i-a propus cucoana leneșului?
- Ce a întrebat leneșul când a auzit de posmagi și

de ce?

- Oare își poate omul schimba trăsăturile de caracter? Argumentați-vă părerea.

LUCRARE PRACTICĂ



1. Citiți fragmentul din povestea „*Fata babei și fata moșneagului*” de Ion Creangă (pag.151 – 152).

- Ce trăsături de caracter au personajele poveștii: moșneagul, baba, fata babei și fata moșneagului?

- Care personaje sunt pozitive și care – negative

2. Citiți poeziile de la pag 153. Ce trăsături de caracter au copiii?

3. Ce trăsături de caracter mai cunoașteți?

- Scrieți-le pe tablă și analizați-le. Care trăsături de caracter vă plac, iar care – nu. Care dintre ele strică sănătății, iar care, din contra, o întăresc.

*Caracterul omului influențează asupra sănătății.
Omul își poate schimba trăsăturile de caracter.*

§ 26. AUTOAPRECIEREA CARACTERULUI

Fricosul

Trăiau odată doi prieteni – Romică și Dumitraș. Romică era fricos, iar Dumitraș – un băiețel curajos. Odată băieții au auzit strigătele unei fetițe, care se îneca în râu. Romică fricosul așa s-a speriat pentru fetiță, că s-a aruncat s-o salveze. Iar curajosul Dumitraș, care nu se temea de nimeni, s-a dus liniștit mai departe.

Întorcându-se de la școală, Romică întotdeauna retrăia, că mama, care venea obosită de la serviciu, va trebui să facă curățenie în casă. De aceea, spăla farfuriile din urma sa. Dumitraș nu retrăia pentru nimic și nu ajuta pe nimeni.

– De ce te temi întotdeauna? – spunea Dumitraș. – Ia exemplu de la mine. Ai văzut cum astăzi, când băieții obijduiau o fetiță, eu nu m-am speriat deloc.



Care dintre băieții se considera că este curajos? Cine în realitate este curajos?

Oare se autoapreciau corect băieții? Argumentați-vă parerea.

Autoaprecierea

Autoaprecierea este faptul cum omul se apreciază pe sine însuși. Există subapreciere, supraapreciere și autoapreciere realistă. Subaprecierea este atunci, când omul se crede mai rău decât alții, întotdeauna își micșorează capacitățile și meritele.



Supraaprecierea este atunci, când omul se crede mai presus decât alții, își preamărește capacitățile și meritele, nu observă succesele altora.



Autoaprecierea realistă este atunci, când omul are o atitudine egală față de sine și de alții. Nu preamărește și nici nu micșorează succesele sale. Aceasta îl ajută să se simtă încrezut în sine și să se dezvolte corect.



Autoaprecierea realistă ajută omului să se simtă încrezut în sine și să se dezvolte corect.

LUCRARE PRACTICĂ



Folosind tabelul antrenați-vă la aprecierea caracterului propriu. De exemplu, pune-ți 0 puncte, dacă crezi că ești o persoană foarte neglijentă; 5 puncte, dacă uneori ești îngrijit (spălat), iar uneori – nu; 9 puncte, dacă te crezi cea mai îngrijită persoană din lume.

Neîngrijit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Îngrijit
Leneș	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Harnic
Neprietenos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Prietenos
Zgârcit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Darnic
Indiferent	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Grijuliu
Fricos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Îndrăzneț
Hâtru	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sincer



Imaginați-vă un magazin, unde ați putea schimba o trăsătură de caracter pe alta. Spuneți, pe rând, ce ați vrea să schimbați și ce ați vrea să procurați în acest magazin.

Educă în sine trăsăturile de caracter, care întăresc sănătatea: hărnicia, sinceritatea, prietenia, dărnicia.

§ 27. ÎNVAȚĂ SĂ ÎNVEȚI

De ce e nevoie să învățăm

Puii diferitor animale se nasc ca o copie a animalelor adulte. Ele știu deja să umble, să înoate să caute hrană. Oamenii sunt cele mai cuminiți făpturi pe Pământ, însă copiii lor se nasc neputincioși și nu sunt în stare să supraviețuiască singuri. Dar, în procesul învățământului, ei acumulează experiența nu numai a părinților, dar și a generațiilor precedente ale omenirii.

În popor se spune: „Cât trăiești – înveți”. Acest proverb e foarte actual în zilele noastre, când în lume zilnic apar noi și noi informații. De aceea, omul contemporan trebuie să învețe pe parcursul întregii vieți.



Cum înțelegeți proverbele:

„Cine învață merge înainte; cine nu – dă înapoi.”

„Fără răbdare nu-i învățatură.”

„Rădăcinile învățaturii sunt amare, dar fructele ei sunt dulci.”

„Nu învăța până la bătrânețe, ci învață până la moarte.”

„Precum apa inima ți-o răcorește, așa și învățătura mintea ți-o înveselește.”

„Cel care învață continuu este un om deștept.”

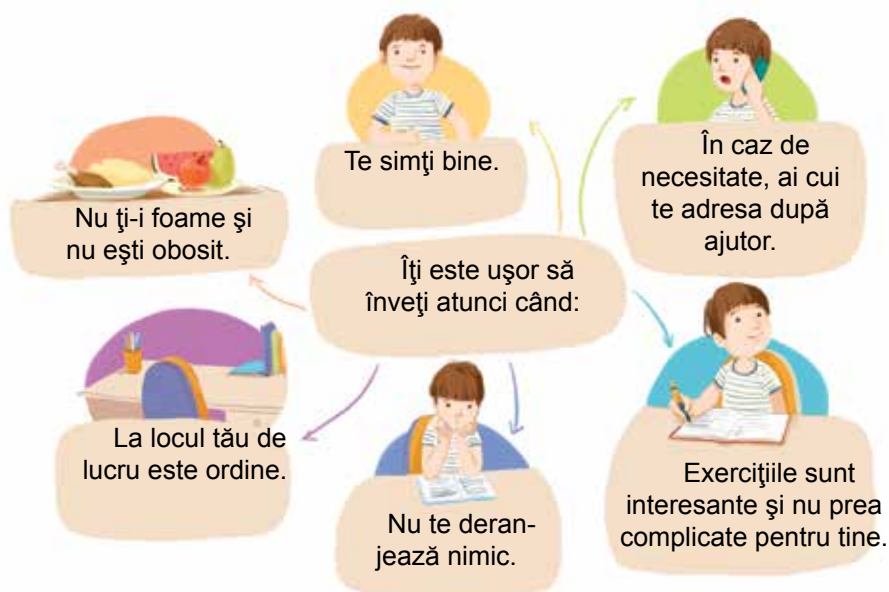
*Omul contemporan trebuie să învețe
pe parcursul întregii vieți.*

Condițiile unui învățământ cu succes

Creierul omului este un instrument ideal pentru învățământ. El e capabil să prelucreze o mulțime de informații și să memorizeze practic totul, ce-l interesează. Însă la școală trebuie de învățat nu numai ceea ce te interesează, dar și ceea ce e necesar de știut copiilor de vârsta ta.



Privește imaginea și numește condițiile, necesare pentru un învățământ cu succes.



Memoria și atenția

Copiii care ascultă atent învățătorul, învață mai bine decât acei cărora le vine greu să se concentreze la lecție. Cei care au o memorie bună, de asemenea învață mai bine, mai ales la limbile străine.

Memoria bună și atenția ajută la învățatură.

LUCRARE PRACTICĂ

Memoria și atenția se dezvoltă în timpul învățământului. Dar ele pot fi dezvoltate și cu ajutorul unor jocuri speciale. Practică mai adesea asemenea jocuri și vei observa, că îți va veni mai ușor să înveți.

Jocul „Culoarea cuvântului”

Grupați-vă în perechi. Pe rând numiți culorile, cu care sunt scrise cuvintele (încercați să nu citiți cuvintele). Câștigă cel care va face cele mai puține greșeli.

ALBASTRU VERDE ROȘU GALBEN

ROȘU ALBASTRU VERDE GALBEN

ALBASTRU ROȘU VERDE GALBEN

ALBASTRU VERDE GALBEN ROȘU

ROȘU VERDE GALBEN ALBASTRU

Jocul „Spiritul de observație”

Grupați-vă în perechi. Unul dintre voi descrie, după memorie, ceea ce vede în fiecare zi de multe ori (curtea școlii, drumul până la ospătărie, drumul până acasă, etc). Celălalt completează ceea ce s-a omis. Apoi schimbați-vă cu locul.

Jocul „*Cel mai atent*”

Aranjați-vă în semicerc și alegeți moderatorul. Timp de câteva secunde el se străduie să memorizeze cine lângă cine stă. Apoi se întoarce cu spatele și-i numește pe toți pe rând, cum stau. După aceasta copiii se schimbă cu locul și aleg alt moderator. Câștigă elevul care face mai puține greșeli.



Jocul „*Fă cum zic și nu cum fac*”

Aranjați-vă în cerc și alegeți moderatorul. Moderatorul numește un obiect (de exemplu, „avionul”) și arată mișcările. Dacă obiectul zboară – ridică mâinile, dacă nu – coboară mâinile. Uneori moderatorul poate arăta mișcări greșire, însă copiii trebuie să facă ceea ce el spune și nu ceea ce arată.



Jocul „Bulgărele de zăpadă”

Aranjați-vă sau așezați-vă în cerc. Primul își spune numele și numește mâncarea preferată. De exemplu: „Eu – Ilie, iubesc înghețata”. Al doilea numește numele primului și mâncarea preferată, apoi numele său și mâncarea preferată. De exemplu: „Ilie – înghețata, eu – Elena iubesc cireșele” și așa mai departe. Ultimul va numi numele și mâncarea preferată a tuturor copiilor. Altă dată în loc de mâncarea preferată pot fi numite alte lucruri, cum ar fi personajele din povești, o carte preferată etc.



Jocul „Ziua de naștere”

Este o variantă mai complicată a jocului „Bulgărele de zăpadă”, numai că în loc de mâncarea preferată trebuie de numit ziua de naștere (data și luna). Astfel, memoria veți antrena și zilele de naștere veți memoriza.

Jocul „Eu iubesc să fac așa”

Încă o variantă a jocului „Bulgărele de zăpadă”. În loc de mîncarea preferată sau ziua de naștere trebuie de arătat o mișcare. De exemplu: „Eu – Ana, iubesc să fac așa (se învâрте). Toți repetă mișcarea. Următorul spune numele și arată mișcările copiilor precedenți, apoi mișcarea sa.

Acest joc dezvoltă și memoria locomotoră.

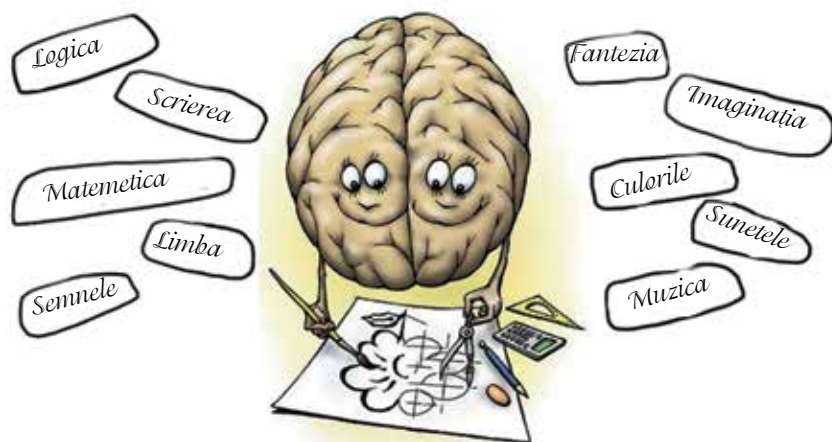


*Memoria și atenția pot fi dezvoltate
cu ajutorul jocurilor speciale.*

§ 28. IMAGINAȚIA ȘI SĂNĂTATEA

Capacități creative

Creierul nostru se compune din două emisfere – dreaptă și stângă. Emisfera dreaptă e numită artistică sau meseriașă, iar cea stângă – cugetătoare.



Cu toate că ambele emisfere răspund de diferite tipuri de activitate, cel mai bine ele lucrează împreună. De aceea, odată cu dezvoltarea logicii e important de dezvoltat și imaginația, și capacitățile creative.



Așezați-vă în cerc și jucați-vă de-a „Spre fericire / cu părere de rău”. Unul dintre voi începe a inventa o istorioară. De exemplu: „Cu părere de rău, ieri am pierdut telefonul mobil”. Următorul continuă povestirea cu cuvintele: „Dar, spre fericire, era telefonul cel vechi”. Al treilea continuă: „Dar, cu părere de rău...” și așa mai departe, pe rând.

*Creativitatea dăruie bucurie, plăcere,
ridică dispoziția și întărește sănătatea.*

Fanteziile și realitatea

Copiii au o fantezie bogată. Uneori ei confundă lumea fanteziilor cu cea reală și se tem de ceea ce nu există.



Citiți povestirea lui Nicolae Nosov „Pălăria” (pag.154-155). Discutați.

- De ce s-au speriat băieții?
- Ce s-au gândit ei?
- Ce s-a întâmplat într-adevăr?

Teama este un simț folositor, deoarece ne ferește de pericole. Iar dacă teama e provocată de amenințări închipuite, aceasta deprimă și strică sănătatea.



Desenați un copil asemănător vouă, care se teme de toate.

Dați-i un nume și scrieți ori desenați ceea de ce el se teme (fantezii, note rele, automobil, filme de groază, istorii strașnice...).

Meditați, care din cele scrise sunt realități și care – fantezii. Scrieți lângă realități litera „R”, iar lângă fantezii – litera „F”.

Povestiți în clasă, pe rând, despre personajul desenat.

De ce trebuie, după părerea voastră, într-adevăr de se temut, iar de ce – nu? Argumentați-vă părerea.

Învață să deosebești pericolele imaginare de cele reale.

Înțelepciunea poporului e cea mai bună învățătură

Capacitățile creative ale poporului s-au întruchipat în cântece, legende, povești, fabule, proverbe și zicători.



Citiți proverbele despre sănătate.

Cum credeți, ce semnifică ele?

Ce proverbe și zicători mai cunoașteți?

Păstrează-ți sănătatea de tânăr.

Nu întreba omul de sănătate, uită-te la fața lui.

Doctorul nu are ce căuta la omul care se trezeste devreme și se culcă la timp.

Curățenia este mama sănătății.

Cine mănâncă fără să muncească își distruge sănătatea.

Sănătatea e cel mai de preț bun al omului.

Sănătatea e mai bună decât toate.

Sănătatea nu are preț, nu poți s-o cumperi.

Boala o simți, dar sănătatea – nu.

Cel care n-a cunoscut boala nu știe să prețuiască sănătatea.

Furia te îmbătrânește, râsul te întinerește.

Sănătatea și înfățișarea omului merg mână în mână.

Secretul vieții îndelungate și al sănătății este să evităm lenea și plictiseala, care generează boala.

LUCRARE PRACTICĂ



Întruniți-vă în grupuri a câte 4-5 persoane.

Alegeți un proverb și alcătuiți o poveste.

Desenați ilustrații la poveștile voastre

Faceți din aceste povești o carte „Povești despre sănătate”.



Cu ajutorul adulților, scrieți un scenariu pentru piesa „Să fii sănătos e la modă!”.

Folosiți-vă de cărticica voastră și de povestirile și poeziile din manual.

Demonstrați piesa părinților și copiilor din alte clase.

Imaginația ajută oamenii să-și dezvolte capacitățile creative, să prevadă urmările acțiunilor proprii și să planifice viitorul.

§ 29. ÎNVĂȚĂM A NE ODIHNI

Oboseala și sănătatea

Dacă omul lucrează mult fără să se odihnească, el va simți oboseala.

Din cauza aceasta i se înrăutățește memoria, atenția, scade capacitatea muncii.

Supraoboseala vine atunci, când omul continuă să lucreze, măcar că este, deja, obosit. Supraoboseala este periculoasă, fiindcă deranjează lucrul organismului și omul se poate îmbolnăvi.



Citiți în tabel semnele oboselii și supraoboselii. Amintiți-vă, cum vă place să vă odihniți.

Continuați, pe rând, fraza: „Când sunt obosit, prefer să...”.

Indici ai oboselii	Indici ai supraoboselii
<ul style="list-style-type: none">• Slăbiciune• Somnolență• Slăbirea capacității de muncă• Dereglarea memoriei	<ul style="list-style-type: none">• Față palidă• Înroșirea ochilor• Dereglarea somnului• Omul e plângăcios• Iritabilitate• Durere de cap• Răceli dese

*Ai obosit – odihnește-te!
Supraoboseala e periculoasă pentru sănătate.*

Care tip de odihnă e mai bun

Odihna este o componentă importantă a modului sănătos de viață. Care tip de odihnă e mai bun? Aceasta depinde de faptul din ce cauză ai oboșit. Dacă ai jucat mult timp fotbal, trebuie de odihnit mușchii. Dacă ai învățat, ai făcut temele pentru acasă, atunci cel mai bine e să te odihnești activ, jucându-te la aer liber.



Jucați-vă de-a „Ping-Pong”. Pentru aceasta întruniți-vă în grupuri: „odihnă activă” și „odihnă pasivă”. În trei minute scrieți cât mai multe metode de odihnă activă și pasivă, apoi un reprezentant din fiecare grup numește câte un tip de odihnă. Câștigă echipa care ultima va termina lista.



Cea mai bună odihnă este schimbarea activităților.

Exerciții de relaxare

Viața omului contemporan e plină de diferite evenimente. Aceasta duce la încordare fizică și psihologică. Metodele, care ne ajută să ne odihnim fizic și psihologic, se numesc exerciții de *relaxare*. Se recomandă să le efectuăm la aer curat sau într-o încăpere bine aerisită.

Exercițiul „Musca”



Așezați-vă comod: mâinile puneți-le pe genunchi, umerii și capul lăsate înainte, ochii – închiși. Imaginați-vă, că pe față vrea să se așeze o muscă. Ea se pune ba pe nas, ba pe ochi, ba pe gură, ba pe frunte. Sarcina voastră e să încercați să alungați musca cu ajutorul mimicii, fără să deschideți ochii.

Exercițiul „Înghețată”



Stați drepti, închideți ochii, ridicați mâinile sus. Imaginați-vă că sunteți o înghețată. Încordați toți mușchii corpului. Memorizați această stare. Încremeniți în această poziție 1-2 minute. Apoi imaginați-vă, că sub căldura razelor solare începeți a vă „topi”: treptat relaxați mâinile, umerii, gâtul, corpul, fața, picioarele.

*Exercițiile de relaxare ajută
să ne odihnim fizic și psihologic.*

LUCRARE PRACTICĂ

Fiecare dintre noi are un mod de odihnă preferat. E foarte important ca în fiecare zi să facem ceea ce ne aduce plăcere și bucurie.



Decupați din foi albe nourași. Scrieți pe ei ceea ce vă aduce bucurie. Faceți un placat din desenele voastre.



După un an de învățământ încordat trebuie de se odihnit și de reînnoit puterile. Povestiți, pe rând, despre planurile voastre pentru vară, cum planificați să vă odihniți.

ANEXE

Texte pentru lectură

Cum au fost descoperite vitaminele

Acum 150 de ani savanții considerau, că alimentele se compun din proteine, glucide, grăsimi, substanțe minerale și apă. Cu toate acestea, în timpul călătoriilor îndelungate pe mare oamenii se îmbolnăveau și mureau, chiar dacă aveau destule produse alimentare. De ce?

La această întrebare a dat răspuns savantul rus Nicolae Lunin în 1880. El a cercetat și a observat, că șoarecii care se alimentau cu componentele, cunoscute atunci, ale laptelui (kazeina, grăsimea, zahărul, sărurile) la un timp se îmbolnăveau și mureau. Iar șoarecii care se alimentau cu lapte natural erau sănătoși. „Înseamnă că în lapte se conțin alte substanțe foarte necesare alimentării”, a concluzionat savantul.

În 1911 savantul polonez Kazimir Funk pentru prima dată a selectat vitaminele în formă de cristaluri și le-a numit „vita” (din limba latină – viață).



Ridichea

Bunicul a pus în grădiniță o ridiche; și a crescut ridichea aceea mare, mare, cât capul omului, și mai mare.

Într-o zi, bunicul a încercat să smulgă ridichea din pământ; și apucând-o de frunze, trage și trage... dar ridichea nu s-a lăsat de loc.

Moșul a chemat și pe babă.

Baba s-a prins de mijlocul moșneagului, moșneagul de frunzele ridichii și trag, trag, dar ridichea nu s-a smuls.

A chemat baba și pe nepoată.

Nepoțica s-a prins cu amândouă mâinile de mijlocul babei, baba de moșneag și moșul de ridiche. Trag, trag, trag, dar ridichea nu s-a smuls.

Nepoțica a chemat cățelușul.

Cățelușul s-a agățat de poala nepoțicăi, nepoțica de mijlocul babei, baba de moșneag, moșneagul de ridiche și trag, trag, trag, dar ridichea nu s-a smuls.

Iaca și pisica vine să ajute și ea la scos ridichea.

Pisica s-a agățat de coada cățelului, cățelul de poala nepoțicăi, nepoțica de mijlocul babei, baba de moșneag și trag, trag, trag, dar ridichea nu s-a smuls.

– Stați că mai aduc eu un tovarăș în ajutor! zise pisica. Și cheamă pe șoarece.

Se prinde șoarecele de coada pisicii, pisica de cățeluș, cățelușul de nepoțică, nepoțica de bunică, bunica de moș, moșul de ridiche și trag, trag... și ridichea s-a smuls.



Racul, broasca și știuca

Racul, broasca și o știucă
Într-o zi s-au apucat
De pe mal în iaz s-aducă
Un sac cu grâu încărcat.
Și la el toți se înhamă:
Trag, întind, dar iau de samă
Că sacul stă neclintit,
Căci se trăgea neunit.
Racul înapoi se da,
Broasca tot în sus sălta,
Știuca foarte se izbea
Și nimic nu isprăvea.
Nu știu cine-i vinovat;
Însă, pe cât am aflat,
Sacul în iaz nu s-au tras,
Ci tot pe loc au rămas.

Așa-i și la omenire,
Când în obște nu-i unire:
Nici o treabă nu se face
Cu izbândă și cu pace.

Alecu Donici

Binele

S-a trezit Gheorghită dimineața. S-a uitat pe fereastră. Soarele strălucește. E o zi bună. A vrut băiețelul să facă ceva bine.

Șede el și se gândește:

„Ar fi bine ca sora să se înece, iar eu s-o salvez!”

Când colo, apare și sora:

– Plimbă-te cu mine, Gheorghită!

– Du-te, nu mă deranja să mă gândesc!

S-a supărat sora și a plecat. Se gândește el mai departe:

„Ar fi bine ca lupii s-o atace pe dădaca și eu să-i împușc!”

Hop! Iată și dădaca:

– Strânge farfuriile, Gheorghită!

– Strânge-le singură, eu nu am timp!

A dat din cap dădaca și a plecat. Gheorghită se gândește:

„Ar fi bine ca Trezorel să cadă în fântână și eu să-l scot!”

Apare și Trezorel. Dă din coadă:

„Dă-mi să beau apă, Gheorghită!”

– Du-te hăt! Nu mă deranja, că eu mă gândesc!

A închis Trezorel botul și s-a ascuns în tufiș. Iar Gheorghită s-a dus la mama:

– Ce aș face eu bine astăzi?

Mama l-a mângâiat pe cap și i-a zis:

– Plimbă-te cu surioara, ajută-o pe dădaca să strânge farfuriile și dă-i apă lui Trezorel.



Valentina Oseeva

Pe strada Pomilor e mare circulație

(pe scurt)



Grigore Strugăreanu avea bicicletă. Destul de veche, dar bună. Aceasta a fost bicicleta tatălui lui Grigoraș, dar când s-a stricat, acela a zis:

– Grigoraș, ia această mașină, repar-o și vei avea bicicleta ta. În genere ea încă e bună. Eu am cumpărat-o cândva de la bazar și era aproape nouă.

Grigoraș s-a bucurat mult de această bicicletă. Zile întregi el sta lângă dânsa: bătea, vorbea, totul desșurubea și șurubea la loc.

Și iată că odată Grigoraș a ridicat bicicleta de la pământ, a umflat roțile, a șters-o cu o cârpă, s-a spălat și el cu apă din poloboc, și-a încheiat pantalonii la gleznă cu o agrafă. Apoi a urcat pe bicicletă și a plecat.

Eu, deja, retrăiam că el a uitat cu totul de mine, dar în zadar am crezut așa ceva despre bunul prieten. Grigoraș a venit, a pus piciorul în gard și a zis:

– Hai, urcă!

Eu, cățărându-mă, l-am întrebat:

– Dar încotro plecăm?

Grigoraș a răspuns:

– Indiferent! În lumea mare!

Și, deodată, mi s-a creat impresia, că în lumea noastră mare trăiesc doar oameni veseli și cu toții așteaptă, când noi, împreună cu Grigoraș, vom veni la ei în ospete.

Grigoraș a cotit-o din curte și noi am început să călătorim pe ulicioarele pe care, până acum, eu am umblat numai pe jos. Noi încă mult am circulat pe ulicioare și, în sfârșit, am obosit foarte tare. Grigoraș a oprit, iar eu am sărit de pe bicicletă. Iată că atunci s-a și apropiat acel băiat. Era înalt și avea un dinte de aur. El era îmbrăcat într-o cămașă dungată, cu mâneci lungi, iar pe mâini avea diferite desene, portrete și peisaje. În urma lui se împleticea un cățel creț și hazliu, de parcă era făcut din diferite bucăți de lână. Erau bucățele negre, albe, se întâmplau roșcate, dar era și una verde... Coada era încolăcită ca un covrig, iar un picior era îndoit.

Băiatul a întrebat:

– De unde sunteți, băieți?

Noi am răspuns:

– De pe strada Nuferilor.

El a zis:

– Oho! Bravo! De unde tocmai ați venit! E mașina ta?

Grigoraș a răspuns:

– E a mea. A fost a tatei, dar acum e a mea. Eu singur am reparat-o.

Băiatul a spus:

-Ia te uită! Așa niște băieți neprezentabili, dar sunt mecanici adevărați.

Eu l-am întrebat:

– Acesta e cățelul tău?

Băiatul a dat din cap:

– Al meu. E un cățel foarte prețios. De rasă. Taxă spaniolă.

Grigoraș a zis:

– Ce mai spui! Aceasta nu-i taxă! Taxele sunt înguste și lungi.

– Dacă nu știi, taci! – i-a tăiat-o băiatul. – Taxa de Moscova sau Reazan este lungă, de aceea că ea permanent stă sub dulap și crește în lungime, dar acesta este altfel de câine pre-

țios. E prieten adevărat. Se numește Păcălici. Apoi a tăcut, a respirat de trei ori cu greu și a continuat:

– Dar ce folos? Chiar dacă e un câine fidel, e totuși câine. Nu poate să mă ajute la necazul meu...

Grigoraș l-a întrebat speriat:

– Dar ce necaz aveți?

Băiatul deodată s-a clătinat și s-a rezemat de prete.

– Bunica mea e în gura morții. Ea are un apendice dublu...

– El ne-a privit chiorâș și a adăugat: - Apendice dublu și pojar.

El a început să plângă și să-și ștergă lacrimile cu pumnul. Mie a început să-mi bată inima mai tare. Băiatul s-a rezemat și mai bine de perete și plângea în hohote. Câțelul lui, privindu-l, a început să urle. Și ei amândoi stăteau și urlau de te lua groaza. De la aceste urlete lui Grigoraș i s-a făcut rău. El i-a pus băiatului mâna pe umăr și i-a zis cu glas tremurător:

– Nu plângeți în halul acesta, vă rog! De ce plângeți așa de tare?

– Cum să nu plâng, - a zis băiatul, dând din cap, - cum să nu urlu, căci nu mai am puteri să ajung la farmacie! De trei zile n-am mâncat!... Vai, vai, vai!...

Și a început să hohotescă și mai tare. Și câinele prețios de asemenea. Și nimeni nu era în jur. Iar eu nu știam ce să fac.

Dar Grigoraș nu s-a pierdut de loc.

– Dar rețetă aveți? – a strigat el. – Dacă aveți, dați-mi-o mai repede, că eu cu bicicleta plec rapid la farmacie și aduc medicamentele. Mă întorc de urgență!

Băiatul s-a agitat mai mult, a dat din mâini, a încetat să plângă și s-a răstit:

– Nu se poate! Cum să las doi copii pe strada Pomilor și încă pe bicicletă! Ce-i cu voi? Voi știți ce circulație intensivă e acolo? Pe voi acolo în jumătate de secundă vă rupe în bucăți... Doar camioanele sunt de peste cinci tone! Circulă macarale!... Vouă vă este bine, vă calcă mașina și ați scăpat, iar eu trebuie să răspund pentru voi! Nu vă permit să plecați! Mai bine lasă să moară bunica! Și din nou a început să plângă în hohote, iar

prețiosul câine taxa nici măcar nu a încetat să urle. Eu n-am putut să mă abțin – acest băiat atât de nobil, este gata să riște cu viața bunicii numai să nu se întâmple nimic cu noi. De la toate acestea au început să-mi fugă buzele în părți și tot atunci am înțeles că-mi trebuie foarte puțin ca să încep a urla și eu nu mai rău decât câinele. Și ochii lui Grigoraș au început să se umezească, acesta trăgând cu nasul:

– Ce-i de făcut?

– Dar foarte simplu, – a spus băiatul cu un ton grav. – E o singură ieșire. Dați-mi bicicleta voastră și eu plec cu ea. Mă întorc imediat. Pe crucea mea!...

Acesta era, probabil, cel mai strașnic jurământ al său. El a întins mâna spre bicicletă, dar, Grigoraș o ținea destul de tare. Băiatul a tras de bicicletă și a început din nou să plângă:

– Vai, vai, vai! Moare bunicuța mea pentru o nimica toată...
Vai, vai, vai...

Și a început băiatul să se tragă de păr. A început să se smulgă cu amândouă mâinile. Eu n-am putut să rezist această groază. Am început să plâng și i-am zis lui Grigoraș:

– Dă-i bicicleta, căci moare bunica! Dacă ți s-ar întâmpla ție așa ceva?

Dar Grigoraș se ține bine de bicicletă și tot plângând îi răspunde:

– Mai bine eu singur merg...

Atunci băiatul, nici una nici două, apucă de pe pământ prețiosul său câine și-ni-l bagă nouă în mâini:

– Luați-!! Vă dau prietenul în loc! Adevăratul prieten vi-l las! Acum crezi? Crezi sau nu?!

Eu am zis:

– Grigoraș, el ne lasă câinele ca pe un ostatec. El nu are unde să fugă, doar prietenul lui cel mai scump e în mâinile noastre. Dă-i bicicleta, nu te teme.

Grigoraș a slobozit cârma din mâini și i-a zis:

– Cincisprezece minute ți-i de-ajuns?
– E prea mult, – a răspuns băiatul, – cinci minute pentru toate! Așteptați-mă aici. Să nu vă mișcați din loc!

El a sărit energic pe bicicletă, a luat-o din loc și a cotit spre strada Pomilor. Dar când a dispărut după colț, prețiosul câine, pe neașteptate, a sărit din mâinile lui Grigoraș și, ca fulgerul, a fugit din urma lui.

Grigoraș a stigmat spre mine:

–Ține-l!

Eu i-am răspuns:

– Ce mai vorbă, nu-l mai ajungi! El a alergat după stăpân, fără el îi este trist! Iată ce înseamnă un prieten adevărat. Dacă ași avea eu așa unul...

– Dar el e ostatec... – vorbește Grigoraș.

– Nu-i nimic – i-am răspuns, – în curând amândoi se vor întoarce.

Am așteptat cinci minute.

– Ceva nu vine, – a zis Grigoraș.

– Probabil, e coadă la farmacie, – i-am răspuns.

Au mai trecut două ore. Băiatul nu venise. Și prețiosul câine de asemenea. Când a început să amurgescă, Grigoraș m-a luat de mână.

– Totu-i clar, – a zis. – Să mergem acasă.

– Ce-i clar, Grigoraș?

– Sunt un prost, – a zis Grigoraș – Nu se întoarce el niciodată, acest individ și bicicleta n-o s-o mai văd. Și nici câinele cel prețios tot nu mai vine!

Grigoraș n-a spus mai mult nici un cuvânt. Probabil, el nu dorea ca eu să mă gândesc la ceva strașnic. Dar eu totuna mă gândeam la aceasta.

Doar pe strada Pomilor e mare circulație ...

(După Victor Dragunski)

Povestea unui om leneș

Cică era odată într-un sat un om grozav de leneș; de leneș ce era, nici îmbucătura din gură nu și-o mesteca. Și satul, văzând că acest om nu se dă la muncă nici în ruptul capului, hotărî să-l spânzure, pentru a nu mai da pildă de lenevire și altora. Și așa, se aleg vreo doi oameni din sat și se duc la casa leneșului, îl umflă pe sus, îl pun într-un car cu boi, ca pe un butuc nesimțitor, și hai cu dânsul la locul de spânzurătoare! Așa era pe vremea aceea. Pe drum se întâlnesc ei cu o trăsură în care era o cucoană. Cucoana, văzând în carul cel cu boi un om care semăna a fi bolnav, întrebă cu milă pe cei doi țărani, zicând:

– Oameni buni! Se vede că omul cel din car e bolnav, sărmanul, și-l duceți la vro doftoroaie undeva, să se caute.

– Ba nu, cucoană, răspunse unul dintre țărani; să ierte cinstită față dumneavoastră, dar aista e un leneș care nu credem să mai fi având păreche în lume, și-l ducem la spânzurătoare, ca să curățim satul de-un trândav.

– Alei! oameni buni, zise cucoana, înfiorându-se; păcat, sărmanul, să moară ca un câne, fărădelege! Mai bine duceți-l la moșie la mine; iacătă curtea pe costișa ceea. Eu am acolo un hambar plin cu posmagi, ia așa, pentru împrejurări grele, Doamne ferește! A mânca la posmagi și-a trăi și el pe lângă casa mea, că doar știu că nu m-a mai perde Dumnezeu pentru o bucățică de pâine. Dă, suntem datori a ne ajuta unii pe alții.

– I-auzi, măi leneșule, ce spune cucoana; că te-a pune la coteț, într-un hambar cu posmagi, zise unul dintre săteni. Iaca peste ce noroc ai dat, bată-te întunerecul să te bată, uriciunea oamenilor! Sari degrabă din car și mulțamește cucoanei, că te-a scăpat de la moarte și-ai dat peste belșug, luându-te sub aripa dumisale. Noi gândeam să-ți dăm sopon și frânghie. Iar cucoana, cu bunătatea dumisale, îți dă adăpost și posmagi; să tot trăiești, să nu mai mori! Să-și puie cineva obrazul pentru unul ca tine și să te hrănească ca pe un trântor, mare minune-i

și asta. Dar tot de noroc să se plângă cineva... Bine-a mai zis cine-a zis că: "Boii ară și caii mănâncă". Hai dă răspuns cucoanei, ori așa, ori așa, că n-are vreme de stat la vorbă cu noi.

– Dar muieti-s posmagii? zise atunci leneșul, cu jumătate de gură, fără să se cârnească din loc.

– Ce-a zis? întrebă cucoana pe săteni.

– Ce să zică, milostivă cucoană, răspunde unul. Ia, întreabă, că muieti-s posmagii?

– Vai de mine și de mine, zise cucoana cu mirare, încă asta n-am auzit! Da' el nu poate să și-i moaie?

– Auzi, măi leneșule: te prinzi să moi posmagii singur, ori ba?

– Ba, răspunse leneșul. Trageți mai bine tot înainte! Ce mai atâta grijă pentru astă pustie de gură!

Atunci unul dintre săteni zise cucoanei:

– Bunătatea dumneavoastră, milostivă cucoană, dar degeaba mai voiți a strica orzul pe găște. Vedeți bine că nu-l ducem noi la spânzurătoare numai așa, de flori de cuc, să-i luăm nărvul. Cum chitiți? Un sat întreg n-ar fi pus oare mână de la mână ca să poată face dintr-însul ceva? Dar ai pe cine ajuta? Doar lenea-i împărăteasă mare, ce-ți bați capul!

Cucoana atunci, cu toată bunăvoința ce ave, se lehămeșete și de binefacere și de tot, zicând: – Oameni buni, faceți dar cum vă va lumina Dumnezeu!

Iar sătenii duc pe leneș la locul convenit și-i fac felul. Și iaca așa au scăpat și leneșul acela de săteni, și sătenii aceia de dânsul. Mai poftescă de-acum și alți leneși în satul acela, dacă le dă mâna și-i ține cureaua.

Ș-am încălecat pe-o șă și v-am spus povestea așa.

(Ion Creangă)

Fata babei și fata moșneagului

(fragment)

Erau odată un moșneag și-o babă; și moșneagul avea o fată, și baba iar o fată. Fata babei era slută, leneșă, țăfnoasă și rea la inimă; dar, pentru că era fata mamei, se alinta cum s-alintă cioara-n laț, lăsând tot greul pe fata moșneagului. Fata moșneagului însă era frumoasă, harnică, ascultătoare și bună la inimă. Dumnezeu o împodobise cu toate darurile cele bune și frumoase. Dar această fată bună era horopsită și de sora cea de scoarță, și de mama cea vitregă; noroc de la Dumnezeu că era o fată robace și răbdătoare; căci altfel ar fi fost vai ș-amar de pielea ei.

Fata moșneagului la deal, fata moșneagului la vale; ea după găteje prin pădure, ea cu tăbuietul în spate la moară, ea, în sfârșit, în toate părțile după treabă. Cât era ziuica de mare, nu-și mai strângea picioarele; dintr-o parte venea și-n alta se ducea. Ș-apoi baba și cu odorul de fiică-sa tot cărtitoare și nemulțumitoare erau. Pentru babă, fata moșneagului era piatră de moară în casă; iar fata ei - busuioc de pus la icoane.

Când se duceau amândouă fetele în sat la șezătoare seara, fata moșneagului nu se încurca, ci torcea câte-un ciur plin de fuse; iar fata babei îndruga și ea cu mare ce câte-un fus; ș-apoi, când veneau amândouă fetele acasă noaptea târziu, fata babei sărea iute peste pârlaz și zicea fetei moșneagului să-i dea ciurul cu fusele, ca să-l ție pană va sări și ea. Atunci fata babei, vicleană cum era, lua ciurul și fuga în casă la babă și la moșneag, spunând că ea a tors acele fuse. În zadar fata moșneagului spunea în urmă că acela este lucrul mâinilor sale; căci îndată o apucau de obraz baba și cu fiică-sa și trebuia nu-maidecât să rămâie pe-a lor. Când veneau duminica și sărbătorile, fata babei era împopoțată și netezită pe cap, de parc-o linseseră vițeeii. Nu era joc, nu era clacă în sat la care să nu se ducă fata babei, iar fata moșneagului era oprită cu asprime de la toate aceste.

Ș-apoi, când venea moșneagul de pe unde era dus, gura babei umbla cum umblă melița; că fata lui nu ascultă, că-i ușernică, că-i leneșă, că-i soi rău... că-i laie, că-i bălaie; și că s-o alunge de la casă; s-o trimită la slujbă unde știe, că nu-i de chip s-o mai ție; pentru că poate să înnăvăască și pe fata ei.

Moșneagul, fiind un gură-cască, sau cum îți vrea să-i ziceți, se uita în coarnele ei, și ce-i spunea ea sfânt era. Din inimă, bietul moșneag poate c-ar fi mai zis câte ceva; dar acum apucase a cânta găina la casa lui, și cucușul nu mai avea nici o trecere; ș-apoi, ia să-l fi pus păcatul să se întreacă cu dedeochiul; căci baba și cu fiică-sa îl umplea de bogdaproste.

Într-una din zile, moșneagul, fiind foarte amărat de cate-i spunea baba, chemă fata și-i zise:

– Draga tatei, iaca ce-mi tot spune mă-ta de tine: că n-o ascultți, că ești rea de gură și înnăvăvită și că nu este de chip să mai stai la casa mea; de-aceea du-te și tu încotro te-a îndrepta Dumnezeu, ca să nu se mai facă atâta gâlceavă la casa asta, din pricina ta. Dar te sfătuiesc, ca un tată ce-ți sunt, că, orișunde te-i duce, să fii supusă, blajină și harnică; căci la casa mea tot ai dus-o cum ai dus-o: c-a mai fost și mila părintească la mijloc!... dar prin străini, Dumnezeu știe peste ce soi de sămânță de oameni îi da; și nu ți-or putea răbda câte ți-am răbdat noi.

(Ion Creangă)



Bătăușul

El, unde nu s-ar afla,
Bate totu-n calea sa:
Plâng copiii pe imaș,
L-a bătut pe Ichimaș,
Zboară rațele prin curte,
Gâștele-au rămas ciuntite,
Iar cățelul și pisica
Stau ascunși, bieții, de frică!



Vorbăreața

Toată ziua, stând de pază,
Gura-ntruna-i melițează:
Știe totul ce se face
Și încolo, și încoace,
Și în spate, și în față...
Mărioara vorbăreață.



Despre carte

S-a plâns cartea Mărioarei:
– Nu mă iubești, surioară?
Coperta mi-i cu cerneală,
Iar la pagina a șasea
Tu ai desenat o casă,
Două pagini mai apoi
Ai pictat un iepuroi.
Oamenii mă iau în mână
Și se miră de stăpână,
Și se-ntreabă cu glas lin:
– Cum acum să te citim?
Câte cărți am întâlnit,
Așa ceva n-am pomenit!...



Nicolae Șapca (După A.Sokil și M. Prigora)

Pălăria

Pălăria era pe comodă, motănașul Puf ședea lângă comodă, iar Vova și cu Vadim ședeau la masă și colorau niște desene. Deodată la spatele lor a căzut ceva pe podea. Ei s-au întors și au văzut pe podea o pălărie.

Vova s-a apropiat, s-a aplecat, a vrut să ridice pălăria și deodată a strigat:

- Vai! – și a sărit într-o parte.
- Ce ai pățit? – l-a întrebat Vadim.
- Ea e vie!
- Cine-i vie?
- Pă-pă-pă-lăria.
- Cum se poate? Ce pălăriile sunt vii?
- P-p-p-privește singur!

Vadim s-a dat mai aproape și se uită la pălărie. Deodată pălăria a început a se târâi spre el. El a strigat:

- Vai! – și țup! pe pat, Vova – din urma lui.

Pălăria a ajuns la mijlocul camerei și s-a oprit. Băieții se uită la ea și tremură ca varga de frică. Când colo, pălăria s-a pornit spre pat.

- Văleu! Aoleu! – strigau băieții.

Au sărit de pe pat și – fuga din cameră. Ajung la bucătărie, închid repede ușa din urmă.

- Eu m-m-mai b-b-bine mă duc! – spune Vova.
- Unde?
- La mine acasă.
- De ce?
- Mă tem de p-p-pălărie! Eu pentru prima dată văd o p-p-pălărie care umblă.
- Dar poate cineva o trage de ață?
- Mergi să vezi!
- Haidem împreună. Eu am să iau crosa de hochei și, dacă se va da spre noi, o pocnesc.

– Stai așa, eu tot iau o crosă.

– Dar eu am numai una.

– Atunci am să iau un băț de la schiuri.

Au luat ei crosa și bățul, au deschis ușa și s-au uitat în cameră.

– Unde-i? – întreabă Vadim.

– la acolo, lângă masă.

– Îndată o pocnesc cu crosa! Spune Vadim – numai să vină mai aproape, șireata!

Însă pălăria sta lângă masă și nu se mișca.

– Aha! Te-ai speriat! – s-au bucurat băieții. – Se teme să se apropie de noi.

– Îndată eu o sperii – a spus Vadim.

El a început a bate cu crosa în podea și a striga:

– Ei, pălărieo!

Dar pălăria nu se mișca.

– Hai să luăm niște cartofi și să aruncăm în ea – a propus Vova.

Ei s-au întors la bucătărie, au luat din coș cartofi și au început a ochi în pălărie. În sfârșit Vadim a nimerit-o. Pălăria țup! a sărit în sus!

– Miau! – a strigat cineva.

Când colo de sub pălărie iese o coadă, apoi o labă, apoi un motănaș întreg a sărit de sub ea.

– Puf! – s-au bucurat băieții.

– Probabil, el ședea pe podea. Pălăria a căzut peste dânsul de pe comodă – și-a dat seama Vova.

De bucurie băieții au început a se îmbrățișa.

– Puf, scumpule, cum ai nimerit sub pălărie?

Motănașul nu a răspuns nimic, numai pufnea și se mijeia de lumină.



(Nicolai Nosov)

Vocabular

Ai-gadget – gadget, conectat la rețeaua Internet. Prefixul vine de la prima literă a cuvântului englezesc „Internet”, care se pronunță „ai”.

Aromatizator – supliment alimentar, care este folosit pentru a da produselor un miros corespunzător (înghețată de căpșuni, pesmeți cu aromă de smântână etc).

Autoapreciere – faptul, cum omul își apreciază propriile calități și defecte, succese la școală, sport alte sfere ale vieții.

Capacitatea de muncă – capacitatea omului de a efectua un lucru oarecare.

Character – calitățile, care reies din comportamentul omului.

Conflict – contradicție dintre viziunile și interesele oamenilor.

Coloranți – suplimente alimentare, care servesc pentru a da produselor culoarea corespunzătoare.

Conservanți – suplimente alimentare, care se folosesc pentru lungirea termenului de păstrare a produselor.

Exterior – aspect al unei persoane (ținuta, îmbrăcămintea, fizionomia, comportarea) care este accesibil privirii.

Gadget – obiect mic, ingenios construit, de valoare și utilitate largă, care poate fi pus în buzunar, pe mână, de exemplu, telefon mobil.

Glucide – substanțe nutritive, o sursă bună de energie pen-

tru organism. Se conțin în pâine, cașă, legume și fructe.

Grăsimi – substanțe nutritive, care protejază organele interne, îmbunătățesc imunitatea. Se conțin în uleiuri, unt, smântână, prăjituri.

Imunitate – puterea de apărare a organismului, care ajută organismul să se lupte cu microbii și virușii.

Internet – rețea, care unește între sine computerile din întreaga lume.

Microb – organism microscopic, care poate fi văzut numai prin microscop.

Proteine – substanțe nutritive, care sunt material de construcție pentru organism. Se conțin în cantități mari în produsele cărnose, lactate, pește, ouă, fasole.

Relaxare – exerciții, care ajută organismul să se odihnească fizic și psihic.

Stabilizatori ai gustului – suplimente alimentare, care se folosesc pentru a mări calitățile gustative ale produselor.

Supliment alimentar – substanțe, care se folosesc pentru a mări calitățile gustative ale produselor, pentru a le da un miros corespunzător și a lungi termenul lor de păstrare.

Viruși – microorganisme care pot fi văzute numai prin microscop.

Viruși de computer – programe de computer, capabile să se copie singure, care aduc mare daună: distrug, strică, fură date și informații, încetinează sau opresc lucrul computerului.

CUPRINS

Introducere. SĂNĂTATEA OMULUI.

§ 1. SĂNĂTATEA ȘI DEZVOLTAREA.	6
§ 2. SURSE DE SĂNĂTATE.	12
§ 3. MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ.	16

Capitolul 1. CORP SĂNĂTOS

§ 4. CAPACITATEA DE A MUNCII ȘI SĂNĂTATEA.	23
§ 5. ODIHNĂ ACTIVĂ	28
§ 6. IGIENA ÎMBRĂCĂMINTEI ȘI ÎNCĂLȚĂMINTEI	32
§ 7. CUM NE PROTEJĂM DE RĂCEALĂ	36
§ 8. ALIMENTEREA SĂNĂTOASĂ.	42
§ 9. PROBLEMELE ALIMENTĂRII	46

Capitolul 2. RELAȚIILE CU OAMENII

§ 10. CLASĂ PRIETENOASĂ	52
§ 11. FAMILIE PRIETENOASĂ	56
§ 12. CUM SĂ DEVII TOLERANT	60
§ 13. ȘCOALA COMUNICĂRII	64
§ 14. CUM DE REZOLVAT CONFLICTUL.	68
§ 15. DEPRINDERILE DĂUNĂTOARE ȘI SĂNĂTATEA . . .	72
§ 16. COMPUTERUL ȘI SĂNĂTATEA	76

Capitolul 3. MEDIUL ÎNCONJURĂTOR SIGUR

§ 17. CASĂ SIGURĂ	82
§ 18. SECURITATEA ANTIINCENDIARĂ	86
§ 19. ATENȚIE: GAZELE!	92
§ 20. SECURITATEA PE DRUMURI.	96
§ 21. TRECEREA LA NIVEL CU O CALE FERATĂ.	100
§ 22. SECURITATEA ÎN CURTE	104
§ 23. ODIHNA ÎN NATURĂ	108
§ 24. SALVEAZĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI	112

Capitolul 4. SPIRIT SĂNĂTOS

§ 25. CARACTERUL OMULUI	118
§ 26. AUTOAPRECIEREA CARACTERULUI.	121
§ 27. ÎNVAȚĂ SĂ ÎNVEȚI	124
§ 28. IMAGINAȚIA ȘI SĂNĂTATEA	130
§ 29. ÎNVĂȚĂM A NE ODIHNI.	134

ANEXE

<i>Texte pentru lectură.</i>	139
<i>Vocabular</i>	156

Навчальне видання

Бех Іван Дмитрович
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович та ін.

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 3 класу
загальноосвітніх навчальних закладів
з навчанням молдовською мовою

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

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Переклад з української мови

Перекладач *Константин Вікторович Даскалюк*

Молдовською мовою

Зав. редакцією *К. Даскалюк*

Редактор *Г. Унгурян*

Художнє оформлення *А. Кисліцина, Н. Зуєва*

Обкладинка *Н. Зуєва*

Фотографія на обкладинці *Л. Сащенко*

Коректор *О. Борка*

Формат 70x100 1/16.

Ум. друк. арк. 12,96. Обл.-вид. арк. 12,53.

Тираж 365 пр. Зам. № 259-13

Державне підприємство

«Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Світ»

79008 м. Львів, вул. Галицька, 21

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

www.svit.gov.ua

Друк на ПРАТ «Львівська книжкова фабрика «Атлас»

79008 м. Львів, вул. Зелена, 20

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