

ЧАЛАВЕК І СВЕТ 4



ЧАЛЛЕВЕК І СВЕТ

ЧАЛЛЕВЕК
І ГРАМАДСТВА

ЧАЛЛЕВЕК
І ЯГО
ЗДАРОЎЕ

Падручнік для 4 класа

*Зацверджана
Міністэрствам адукацыі
Рэспублікі Беларусь*

УДК [316.6+613] (075.2)

ББК 60я721

Ч-15

Аўтары: У. І. Кучынскі, С. П. Докіш, Л. І. Дурэйка, Г. Д. Лосева

Раздзел «Чалавек і грамадства» напісаны У. І. Кучынскім, С. П. Докішам; раздзел «Чалавек і яго здароўе» — Л. І. Дурэйка, Г. Д. Лосевай.

Перакладчыкі: В. М. Дударова (раздзел «Чалавек і грамадства»), Л. І. Дурэйка, Г. Д. Лосева (раздзел «Чалавек і яго здароўе»)

Умоўныя абзначэнні



Пытанні
і заданні



Правер сябе



Для
дадатковага
чытання



Першая
дапамога



Цікава
ведаць



Дамашнія
заданні



Азбука
здароўя



Азбука
міласэрнасці

Чалавек і свет: Падруч. для 4-га кл. / У. І. Кучынскі, С. П. Докіш, Л. І. Дурэйка, Г. Д. Лосева. — Мн.: Нар. асвета, 1997. — 208 с.: іл.

ISBN 985-03-0581-9.

ББК 60я721

ISBN 985-03-0581-9

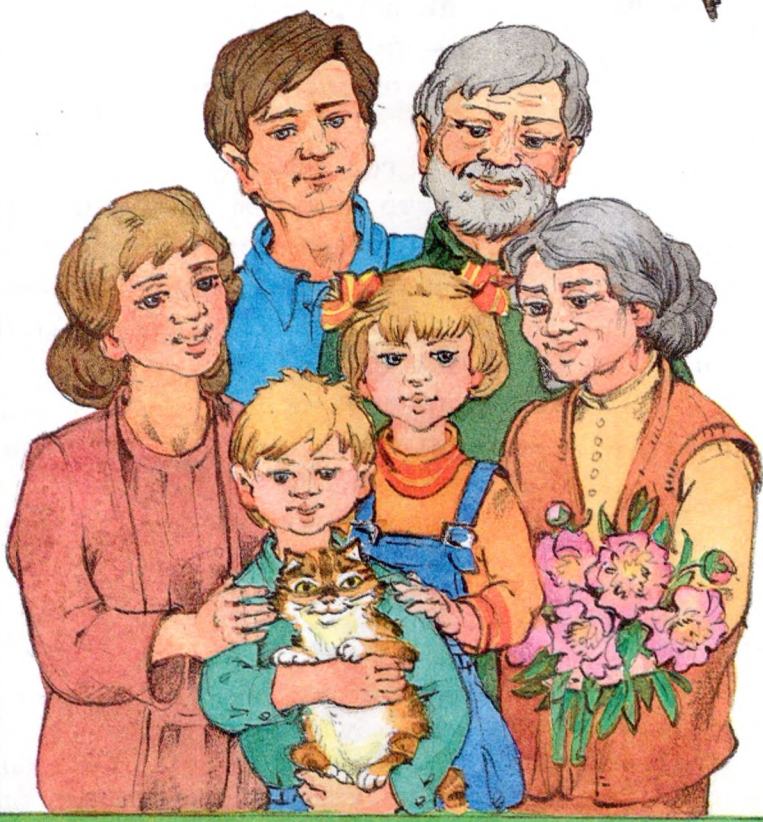
© Калектыў аўтараў, 1997

© В. М. Дударова, Л. І. Дурэйка, Г. Д. Лосева, пераклад, 1997

© І. А. Волкава, Г. Я. Скамарохаў, афармленне, 1997

© ВДЦ «Народная асвета», 1997

ЧАЛОВЕК І ГРАМАДСТВА



Я. Я і мая сям'я.

Пазнай самога сябе.

Гісторыя захавала такое паданне. Больш за 2500 гадоў таму ў грэчаскім горадзе Дэльфы сабраліся сем мудрацоў. Пра што яны гутарылі, ніхто не ведае. Але перад тым як расстацца, мудрацы напісалі над уваходам у храм, дзе сустракаліся, такія словы: ПАЗНАЙ САМОГА СЯБЕ.

Не ўсім у тыя даўнія часы быў зразумелы гэты надпіс. «Нашто гэта трэба? — думалі многія. — Кожны ж чалавек і так добра ведае сябе». А што думаеш пра гэта ты — чацвёртакласнік, чалавек, які вучыцца ў самым старэйшым класе пачатковай школы?

Магчыма, ты помніш: год назад (у трэцім класе) мы гаварылі пра тое, што чалавек часта ацэньвае сябе (свае добрыя якасці і недахопы) зусім не так, як яго ацэньваюць іншыя людзі. Адна з прычын такога несупадзення ў ацэнках — **НЯВЕДАННЕ ЧАЛАВЕКАМ САМОГА СЯБЕ.**

Давай паспрабуем праверыць, ці добра ты ведаеш сябе. Прачытай, калі ласка, пытанні і падумай, як на іх адказаць. Толькі не трэба даваць адказы ўголас. Чаму? Даведаешся крыху пазней. Пытанні вось якія:



1. Ці разумны ты чалавек?
2. Ці ўмееш ты разважаць?
3. Ці добрая ў цябе памяць? Якія спосабы дапамагаюць табе добра што-небудзь запомніць?
4. Ці ўважлівы ты чалавек? Ці можаш ты ўважліва выконваць якую-небудзь важную работу нават тады, калі вельмі не хочацца?

Цяпер ты зразумеў, чаму мы папярэджвалі: не адказвай уголос? Напрыклад, ты скажаш: «Я вельмі разумны». А сябры пасмяюцца: «Вось выхваляка!»

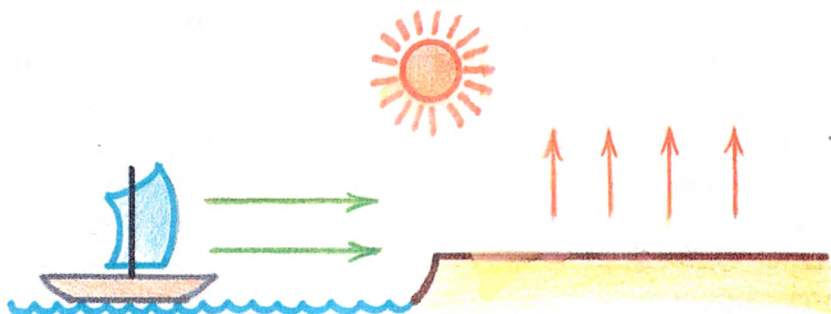
А зараз зноў вернемся да пытанняў. Ты ўжо, магчыма, пераканаўся: на іх не так проста адказаць. «Можа, я і разумны, — думаеш ты, — але як гэта праверыць? А што значыць «умець разважаць»? Як праверыць, ці ўважлівы я? І ці можна быць уважлівым, калі вельмі не хочацца рабіць тое, што трэба (напрыклад, слухаць адказ аднакласніка каля дошкі)? Ды і з памяццю не ўсё проста. Як даведацца, добрая яна ці дрэнная? Ну а наконт спосабаў запамінання раней я зусім не задумваўся. Няўжо чалавеку патрэбны нейкія спецыяльныя спосабы? Трэба — запомніў, а калі памяць дрэнная — не змог запомніць».

Як бачыш, сямёра старажытнагрэчаскіх мудрацоў пакінулі вельмі патрэбную кожнаму чалавеку параду. І табе варта зазірнуць у свой унутраны свет, паназіраць за сабой, каб пазнаць самога сябе.

Што такое розум?

Разгорнем тлумачальны слоўнік. Ён падкажа нам, што РОЗУМ — гэта здольнасць чалавека мысліць і разумець.

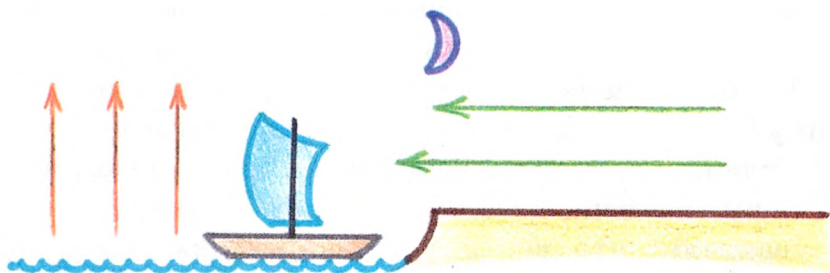
Каб жыць і дзейнічаць у навакольным свеце, чалавеку даводзіцца рашаць шмат самых разнастайных задач. Першая з іх — як мага больш даведацца пра наш свет, зразумець усё тое, што ўбачыў, пачуў, да чаго дакрануўся рукамі. Разгледзім, напрыклад, тое, што стагоддзямі назіралі людзі, якія жывуць на берагах мораў і вялікіх азёраў. Яны заўважылі, што вецер у гэтых месцах паводзіць



сябе звычайна такім чынам: днём дзьме з мора ў бок берага, а ноччу — з берага на мора. Чаму так? Для адказу на гэта пытанне трэба падумаць, паразважаць. Давай паспрабуем разважаць разам.

Што такое вецер? Гэта паток паветра, які рухаецца ў які-небудзь бок. Чаму ж днём ён рухаецца (дзьме) у адзін бок — да берага, а ноччу — у другі (у бок мора)?

Днём свеціць сонца. Яго прамяні нагрываюць і зямлю, і ваду. Але зямля нагрываецца хутчэй, ад яе нагрываецца і паветра. Цёплае паветра лягчэй за халоднае, яно ўзнімаецца ўгару. (Ты добра гэта ведаеш. Успомні, як рухаецца паветра над вогнішчам. Яно ўзнімаецца ўгару, несучы з сабой дым і іскры.) На месца цёплага паветра, якое рушыла ўвышыню, перамяшчаецца паветра з боку мора, бо яно халаднейшае, чым тое, што нагрэлася ад цёп-



лай зямлі. Вось і атрымліваецца, што ўдзень вецер дзьме з мора на сушу.

Але вось сонца зайшло. Вада і паверхня сушы пачынаюць астываць. Вада астывае павольна, не так хутка, як зямля. Таму праз некаторы час паветра над вадой будзе цяплейшае, чым тое, што над берагам... Мы пакідаем гэта разважанне незакончаным. Спадзяёмся, што разам з аднакласнікамі ты давядзеш яго да канца.

Як бачыш, разважаць не вельмі проста. Ёсць такая навука — логіка, якая вучыць чалавека правільным разважаннем. Не ўсё ў гэтай навуцы табе будзе зразумела. Але з некаторымі правіламі разважання мы цябе пазнаёмім.

Правіла першае: разважаючы, карыстайся толькі дакладнымі бяспрэчнымі думкамі, інакш зробіш няправільныя вывады.

Возьмем самы прасты прыклад.

Першая думка: за пераход вуліцы ў недазволеным месцы трэба плаціць штраф.

Другая думка: кошка перайшла вуліцу ў недазволеным месцы.

Вывад: значыць, кошку аштрафавалі. Ці згодны ты з такім вывадам? Не? А чаму? Ды таму, што ў першай думцы (у першай частцы нашага разважання) дапушчана недакладнасць. Мы не сказалі пра тое, што за парушэнне штрафуюць людзей-пешаходаў. А ў другой частцы разважання размова ідзе не пра чалавека, а пра кошку. Ці можна такім чынам атрымаць правільны вывад?

Правіла другое: ніколі не блытай прычыну падзеі або з'явы з вынікам.

Прычына — гэта тое, з-за чаго адбываецца якая небудзь з'ява або падзея. *Вынік* — тое, што атрымліваецца з-за гэтай прычыны. Прыгадай наша раз-



важанне аб ветры на беразе мора. Што з'яўляецца прычынай гэтай з'явы? Тое, што вада награвяецца прамянямі сонца павольней, чым суша, затое і астывае таксама павольней. А вынік: удзень вецер дзьме ў бок берага, а ўначы — з берага на мора.

Маленькія дзеці часта блытаюць, што з прычыны чаго адбываецца. Маленькі Віця ўпэўнены, што вецер дзьме таму, што дрэвы гайдаюць галінамі. Ён ведае, што калі перад тварам памахаць лістом паперы, то адчуеш ветрык. «Вось,— разважае ён,— дрэвы пачынаюць махаць галінамі, і атрымліваецца вецер». Спадзяёмся, што ты следам за малым дзіцем не будзеш дапускаць такіх памылак.



Якія з наступных разважанняў ты лічыш памылковымі і чаму? Выправі гэтыя разважання:

Набліжаецца ноч, таму што на вуліцы стала цёмна. Кніжка цікавая, таму што я прачытаў яе.

Гэты тэлевізар не працуе. Значыць, ён адключаны ад сеткі.

Цікава, як ты ўспрыняў трэцяе разважанне? Проста згадзіўся з ім ці задумаўся? Калі задумаўся, то, шчыра кажучы, ты малайчына! Бо тэлевізар

можа не працаваць па розных прычынах, напрыклад з-за якой-небудзь няспраўнасці ў ім самім. Або наогул у вашай кватэры (або ў цэлым доме) адключылі электрычнасць.

Бачыш, разважаючы, трэба ўлічваць і тое, што адзін і той жа вынік могуць выклікаць розныя прычыны.

Калі табе было цікава, то з цягам часу ты зможаш вывучыць навуку логіку ды і іншыя навукі, якія тлумачаць, як мысліць і разважае чалавек.

Пра тваю ўвагу.

Назіральнасць, уважлівасць. Пра гэта мы вялі з табой размову два гады таму, калі ты вучыўся ў другім класе. Ты нават правяраў, ці назіральны ты чалавек, ці ўважліва ставішся да тых, хто цябе акружае.

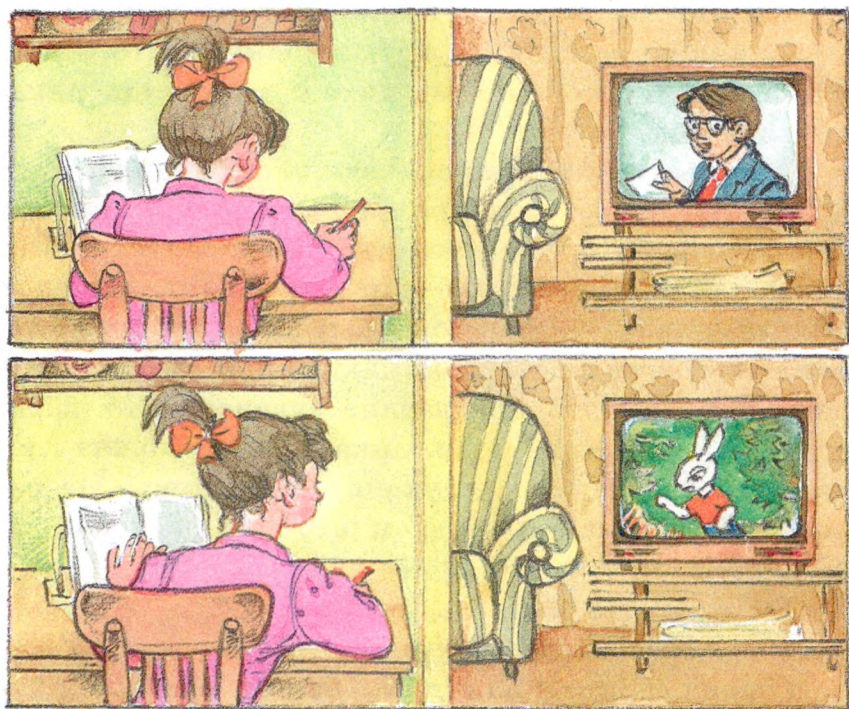
А цяпер разгледзім і ўдакладнім, што такое ЎВАГА, без якой вельмі цяжка пазнаваць навакольны свет.

Чым бы ты ні займаўся, твае вочы бачаць нейкія прадметы, вушы чуюць разнастайныя гукі, пальцы абмацваюць тое, да чаго ты дакранаешся. Твая скура адчувае нават слабае цяпло або холад, подых ветрыку; язык — смак той ежы, якую ты перажоўваеш; нос — разнастайныя пахі. Усё гэта і дае табе веды пра тое, што адбываецца навокал, што побач з табой знаходзіцца. Але... аказваецца, можна глядзець — і не бачыць, слухаць — і не чуць. Не верыш? Тады давай прыгадаем што-небудзь добра табе знаёмае.

Ты сядзіш і чытаеш кнігу. Да чаго ж цікава сачыць за прыгодамі герояў! Быццам ты сам знаходзішся сярод іх і нават ужо бачыш ракету, пабу-

даваную хлапчукамі, якой яны кіруюць з дапамогай думкі. Не трэба націскаць на кнопкі, пераключальнікі, рычагі. Вось-вось ты зоймеш сваё месца ў ракеце, зачынш люк і... У суседнім пакоі ўвесь гэты час працуе тэлевізар, але ты яго не чуеш. Ты цалкам захоплены фантастычным апавяданнем. Але што гэта? Загучала знаёмая мелодыя. Ты яшчэ працягваеш чытаць, але ўжо неяк не так. Словы чытаюцца, а сказы з гэтых слоў неяк не складваюцца. Ты прыслухоўваешся да пачатку тэлеперадачы. Так і ёсць, гэта ж «Ну, пачакай!». Як тут чытаць далей!

Такім чынам, спачатку ўсё, што ты рабіў, было накіравана на чытанне апавядання. Вочы твае ў гэты час глядзелі не толькі на радкі і старонкі кнігі. Яны глядзелі і на твой стол, і на лямпу на стале, і яшчэ на шмат якія прадметы. Але ты бачыў толькі



друкаваныя радкі. Тое ж самае адбывалася і з вушамі. Да іх даносіліся гукі тэлевізара з суседняга пакоя, але ты іх не чуў! А потым, калі загучала мелодыя з мультфільма, ты пачаў **выразна, ясна чуць** яе, затое перастаў **па-сапраўднаму бачыць** і разумець напісанае. Што ж гэта за цуд такі?

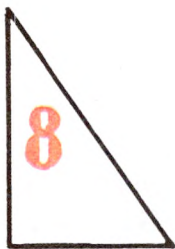
Нічога чараўнічага тут няма. Кіруе органамі пачуццяў і пазнаннем мозг чалавека. Ад таго, якія каманды ён аддае, і залежыць наша пазнанне. Але мозг належыць чалавеку, а значыць, ён сам можа кіраваць пазнаннем, арганізоўваць яго. **Здольнасць арганізоўваць пазнанне** — гэта і ёсць увага чалавека. Чым лепш яна развіта, тым уважлівей чалавек, тым лягчэй яму вывучаць розныя навукі, навакольны свет, людзей, тэхніку.

Давай пазнаёмімся з некаторымі асаблівасцямі, якасцямі ўвагі.

Табе, напэўна, здаецца, што ўвага да чаго-небудзь прыходзіць сама па сабе. Бо ўнутр мозга не забярэшся і не ўключыш, як на тэлевізары, кнопкі або рычажкі настройкі ўвагі. Сапраўды, такі від увагі, што не залежыць ад самога чалавека, існуе. Яго могуць выклікаць моцны гук, яркае святло, рэзкі пах, нейкая нечаканая падзея. Такая ўвага вельмі добра развіта ў маленькіх дзяцей, у многіх вядомых табе жывёл. Усё, што яркае, незвычайнае, вельмі цікавае (а магчыма, і страшнае), прыцягвае ўвагу.

Любому вучню знаёмы гэты від увагі. Вось вельмі просты прыклад. Калі звяніць званок на перапынак, то ніхто ў класе не здольны ўжо ўважліва ні чытаць, ні пісаць, ні слухаць тлумачэнні настаўніка. Уся ўвага вучняў пераключаецца на тое, што там, за дзвярамі класа.

Скажы, а ці добра было б, калі б чалавек вало-



даў толькі такой увагай? Напэўна, не вельмі. Тады шмат што залежала б ад выпадку. Нехта прыходзіў бы ў школу з нявывучанымі ўрокамі, таму што дома ён аддаў усю ўвагу цікавай гульні. А хто-небудзь зусім не мог бы чытаць кнігу з-за гучнай музыкі, што даносілася з суседняй кватэры. Думаецца, ты сам прапануеш яшчэ падобныя прыклады.

На шчасце, у нас ёсць і спецыяльныя «рычагі» кіравання ўвагай. Гэта нашы думка і воля. Так, часам нешта перашкаджае вучыць урокі, адцягвае ўвагу ад чытання, рашэння задачы. Але тут жа ў цябе з'яўляецца думка: «Мне гэта абавязкова трэба прачытаць (рашыць, вывучыць)». І калі ты вельмі хочаш гэтага, то прымусіш сябе рабіць тое, што трэба.

Спачатку гэта цяжка, але калі ты настойлівы чалавек, калі ты паставіў перад сабой такую мэту, то з кожным разам табе ўсё лягчэй будзе арганізаваць сваю ўвагу, нацэліць яе на патрэбную справу.

Вучыся кіраваць сваёй увагай!

Гэта не проста карысна. Справа ў тым, што праз некаторы час ты заўважыш: многае, што ты лічыў нецікавым, акажацца цікавым для цябе. Табе не захочацца адрывацца ад рашэння цяжкай задачы, ад выканання складанага практыкавання.

На гэтай старонцы ты, вядома, заўважыў

малюнак, пра які мы яшчэ пакуль нічога не казалі. Пачакай, не перагортвай старонку, каб яшчэ раз глянуць на яго. Ты гэта зробіш пасля таго, як паспрабуеш адказаць на пытанні:



1. Якія лічбы ты бачыў на гэтым малюнку?
2. Якія фігуры намалеваныя на ім?
3. Колькі там усяго лічбаў?
4. Якія гэта лічбы і ў якіх фігурах размешчаны?

А цяпер, пасля таго, як ты адказаў на пытанні, перагарні старонку і правер сябе. Ты даведаешся, ці многа прадметаў адначасова можа ахапіць твая ўвага, або, другімі словамі, ці вялікі яе АБ'ЁМ. Калі ты змог назваць чатыры лічбы і тры фігуры, значыць, аб'ём увагі ў цябе роўны 7, калі шэсць або пяць прадметаў, то ён роўны 6 або 5. Чым большы аб'ём увагі, тым лепш.

Ці ўмееш ты **размяркоўваць увагу**? Іншы раз чалавеку даводзіцца рабіць некалькі спраў адначасова. Напрыклад, калі ты пішаш дыктоўку, то не толькі запісваеш словы і сказы, але і правяраеш, ці правільна ты напісаў. Гэта значыць, што твая ўвага размеркавана паміж гэтымі дзвюма работамі. Добра, калі ты ўмееш размяркоўваць увагу. Давай паглядзім, як гэта ў цябе атрымліваецца. Зручней за ўсё гэта зрабіць з суседам па парце. Спачатку ты выконваеш заданне, а сусед назірае, як ты гэта робіш, потым вы мяняецеся ролямі.



Запішы ў сшытак адну за другой усе лічбы ад 1 да 15 і адначасова называй уголас лікі ад 15 да адзінкі. Пішаш 1, а гаворыш 15, потым 2 — гаворыш 14 і гэтак далей. А сусед па парце падлічвае, колькі разоў ты памыліўся.

У цябе, у тваіх аднакласнікаў ёсць і іншыя якасці ўвагі. Ты з імі пазнаёмішся пазней.

Вельмі важна выхоўваць, трэніраваць сваю ўвагу. Настаўнік і школьны псіхалаг падкажуць табе, як гэта рабіць.

Гэта дзіўная памяць.

І сапраўды, яна вельмі дзіўная. Вучыў-вучыў верш. Здаецца, добра вывучыў. Падняў на ўроку руку, каб цябе спыталі. Пачаў расказаць і ... збіўся. Яшчэ раз паспрабаваў — зноў няўдача. Вучань часам нават злуе: «Дрэнная ў мяне памяць!» Але бывае і так: нічога спецыяльна не вучыў, проста па радыё пачуў загадку:

Яна ад сонейка ўзнікае
І ад яго ж сама ўцякае,
За намі сховішча шукае:
Каму пад вусы пазаб'ецца,
Дзе пад насамі апынецца.
Вось захавалася за вушы,
А вось яна пад капялюшам.
Бяжыць ад сонца
Поўны дзень.
Дзе сонца свет,
Там ёсць і У. Левін.

Пачуў і запомніў. У клас прыйшоў, сябрам загадаў. І нават не задумаўся, ці добрая ў цябе памяць.



А што ж такое ПАМЯЦЬ? Гэта перш за ўсё здольнасць ЗАПОМНІЦЬ тое, што ўбачыў, пачуў, прачытаў. Нешта падобнае на запіс гуку на магнітафоннай стужцы. Толькі замест стужкі — мозг чалавека. Але запомніць што-небудзь — мала. Трэба яшчэ і захаваць. Іншы раз на вельмі кароткі прамежак часу (напрыклад, нумар тэлефона, які цябе папрасілі перадаць тату). Часам на некалькі дзён, а часам і на ўсё жыццё. Табліцу множання павінен помніць кожны чалавек: і школьнік, і дзядуля-пенсіянер.

Але і гэтага мала. Трэба яшчэ ў патрэбны момант вылавіць з памяці тое, што запомніў, гэта значыць — УЗНАВІЦЬ: расказаць правіла або верш, апісаць сябрам прыгоды, што адбыліся на канікулах; не глядзячы на карціну, перадаць словамі, што на ёй адлюстравана.

А часам трэба проста ПАЗНАЦЬ. Пазнаць вераб'я, за якім раней назіраў, у чародцы іншых шэрых верабейчыкаў. Пазнаць твар чалавека, якога не бачыў некалькі гадоў. Бачыш, колькі задач у памяці: запомніць, захаваць, узнавіць, пазнаць!

Вядома, памяць бывае добрай ад прыроды, а ў некаторых людзей нават надзвычайнай. Славуты рускі шахматыст А. Алёхін помніў усе партыі, якія правялі пры яго жыцці лепшыя шахматысты за апошнія 15—20 гадоў. Кампазітар Моцарт запамінаў найскладанейшыя музычныя творы пасля аднаго праслухоўвання. Вучоныя на працягу некалькіх дзесяцігоддзяў назіралі за чалавекам, у якога была дзівосная памяць. Адноўчы яму прачыталі спіс са 100 слоў, а праз дваццаць гадоў ён беспамылкова ўзнавіў увесь гэты спіс. Лёгка і надоўга ён запамінаў разнастайныя лікі, словы замежнай мовы і шмат што іншае.

Ну а калі няма ад прыроды такой выдатнай памяці? У гэтым выпадку кожны можа дапамагчы сабе сам. Справа ў тым, што памяць можна развіць, палепшыць, трэніруючы яе.

Але спачатку паспрабуем разабрацца, якая ў цябе памяць. Для гэтага трэба выканаць некалькі заданняў.



1. Падзяліцеся на некалькі каманд для правядзення гульні «Расці, ланцужок!». Кожная каманда садзіцца ў круг. Хто-небудзь называе любы прадмет з тых, што ёсць у класным памяшканні (напрыклад, стул), другі з каманды паўтарае гэта слова і дадае сваё (стул — акно). Наступны ўдзельнік гульні паўтарае папярэднія словы і дадае да іх новае. Той, хто забыў якое-небудзь слова з ланцужка, выбывае з гульні. Той, хто запомніў самы доўгі ланцужок слоў, будзе пераможцам.

2. Перад табой дзесяць слоў: *лес, кола, певень, праца, месяц, тэлевізар, лекі, лесвіца, гудок, дождж*. Па камандзе настаўніка паглядзі на гэтыя словы на працягу 30 секунд.

Загарні падручнік і запішы ў сшытку тыя словы, якія запомніў. Чым больш слоў ты запісаў, захоўваючы іх паслядоўнасць, тым лепшая ў цябе памяць.

3. Гэта заданне падобнае на папярэдняе. Але цяпер 10 слоў (іншых, але таксама не звязаных адно з другім) павольна прадыктуе табе настаўнік. Калі ты больш паспяхова выканаў папярэдняе заданне, значыць, у цябе лепш развітая **ЗРОКАВАЯ ПАМЯЦЬ**, ты лепей запамінаеш тое, што ўбачыў вачамі. Ну а калі ты больш слоў запомніў і запісаў пасля таго, як іх прачытаў уголос настаўнік, то ў цябе лепш развітая **СЛЫХАВАЯ ПАМЯЦЬ**.

Прымі да ўвагі: каб лепш запамінаць, трэба карыстацца і слыхавой і зрокавай памяццю. Іх трэба развіваць, трэніраваць.

Вучымся запамінаць.

Трэніруй розныя віды памяці. Пры падрыхтоўцы ўрокаў чаргуй спосабы работы. Сёння, напрыклад, ты рыхтуеш усе заданні моўчкі. На другі дзень папрасі аднакласніка прачытаць услых тэкст задання, а сам пастарайся запомніць яго. Паслязаўтра чытай сам і прагаворвай прачытанае ўголас.

Заўсёды старайся знайсці ў матэрыяле ўрока галоўнае, што абавязкова трэба запомніць. Калі запомніш галоўнае, то потым лягчэй будзе ўспомніць і асобныя дэталі.

Памятай: лепш за ўсё запамінаецца тое, над чым чалавек больш папрацаваў. А што гэта значыць «папрацаваў»? Гэта значыць не проста пяць або сем разоў прачытаў і паспрабаваў паўтарыць. Папрацаваць — значыць прыдумаць пытанні да тэксту і адказаць на іх сваімі словамі. Гэта значыць растлумачыць рашэнне задачы так, каб яна любому зрабілася зразумелай.

Вельмі дзейсны спосаб запамінання — пастарацца ў думках намаляваць карціну таго, што ты вывучаеш, самому паспрабаваць перажыць тое, што адчувалі іншыя людзі ў апісаных падзеях.

Паспрабуй такім чынам запомніць вось такі верш:

Якія добрыя алоўкі
Мне ўчора тата падарыў —
Сабраны з колераў вясёлкі
І красак летняе зары.
І вось малюю я сцяжынку,
Зімовы сад і новы дом,
Малюю белую сняжынку,
Што кружыць за маім акном.
Я намалюю нашу вёску,
Як статак гоняць на спакой,
І кучаравыя бярозкі
Над ціхай нашаю ракой. *Вера Вярба*

Старайся пачынаць падрыхтоўку дамашняга задання з больш цяжкіх для цябе прадметаў. Бо калі будзеш рабіць наадварот, то цяжкія ўрокі ты будзеш выконваць ужо стомленым, і памяці тваёй давядзецца нялёгка.

Ёсць яшчэ шмат спосабаў аказання дапамогі сваёй памяці. Пра іх ты даведаешся з кніг, ад настаўнікаў.

Разумовае здароўе чалавека.

Гэты раздзел мы пачалі з размовы пра пазнанне чалавекам самога сябе. Сапраўды, чалавеку вельмі важна ведаць, які ў яго розум, якія асаблівасці памяці і ўвагі. Чым лепш яны развітыя, тым лягчэй чалавеку жывецца. Яму цікава і радасна працаваць, вучыцца. У яго добрае самаадчуванне яшчэ і таму, што ён ведае, як клапаціцца пра сваё РАЗУМОВАЕ ЗДАРОЎЕ. Клапаціцца — гэта значыць не ленавацца думаць, разважаць, старацца быць уважлівым, вучыцца запамінаць.

ТАКІМ ЧЫНАМ, БУДЗЬ ЗДАРОВЫ! Няхай табе дапамогуць у гэтым думкі мудрых людзей:

Чалавечы розум жывіцца ўменнем і мысленнем.

Цыцэрон

Уся наша вартасць змяшчаецца ў мыслі. *Б. Паскаль*

На тое чалавек нарадзіўся, каб жыць сваім розумам. *Л. М. Талстой*

Розум, несумненна, першая ўмова для шчасця. *Сафокл*

Вучыцца, не думаючы, — гэта дарэмная праца. *Канфуцый*

Памяць — гэта скарбніца і захавальніца ўсіх рэчаў. *Цыцэрон*

Зрабі сябе сам.

Слова «ВЫХАВАННЕ» знаёмае табе з ранняга дзяцінства. Ну хто ж не ведае, што бацькі выхоўваюць дзяцей у сям'і, выхавальнікі — у дзіцячым садзе, настаўнікі — у школе, проста дарослыя — на вуліцы, у грамадскіх месцах? І згадзіся, табе, тваім сябрам і сяброўкам гэта ўсё даволі-такі надакучыла: колькі ж можна чалавека выхоўваць?!

І калі ты сказаў сабе слова «НАДАКУЧЫЛА», значыць, ты незадаволены, а калі чалавек незадаволены, ён шукае шляхі рашэння задачы, што паўстала перад ім. Якой задачы? Менавіта той, пра якую ідзе гаворка: што рабіць, каб цябе кінулі выхоўваць? Паспрабуем разам знайсці адказ на гэта пытанне.

Самае простае — заявіць усім дарослым, што ты ўжо дастаткова выхаваны, і няхай яны пакінуць цябе ў спакоі. Але ты, магчыма, прачытаўшы гэтыя радкі, усміхнуўся: ну хто ж можа сам пра сябе так сказаць? Ці ёсць у свеце хоць адзін чалавек, які ўсё і заўсёды робіць правільна, захоўвае ўсе правілы паводзін і ніколі не памыляецца? Нездарма старажытнагрэчаскі мудрэц Платон гаварыў: «Выхаванне і павучанне пачынаюцца з самых першых гадоў існавання і працягваюцца да канца жыцця». Жыццёвы вопыт падказвае табе і тваім сябрам: дарослых таксама выхоўваюць, бо яны, як і ўсе людзі, часам робяць памылкі. Значыць, трэба шукаць іншы шлях рашэння задачы: «Што рабіць, каб цябе кінулі выхоўваць?»

А што калі прыгадаць два цудоўныя словы «Я САМ»? Чалавеку заўсёды радасна дамагчыся чаго-небудзь самому: вырасціць прыгожую ружу, спячы торт, зрабіць мадэль самалёта, выхаваць

шчаня... Стой! Значыць, і ты можаш выхоўваць? А што калі пастарацца выхоўваць самога сябе? Вось ён адказ на задачу. Мы з табой знайшлі патрэбны шлях: самавыхаванне. Табе не падабаецца, што ўсе вакол выхоўваюць цябе, робяць з цябе чалавека? Зрабі гэта сам, **СТВАРЫ СЯБЕ САМ.**

Ці магчыма гэта? Так, магчыма. Ёсць шмат прыкладаў, калі самыя розныя людзі дзякуючы самавыхаванню дабіліся выдатных поспехаў.

Шлях у Акадэмію мастацтваў.

Паўтараста гадоў таму ў сяле Сухі Бузім, у 60 км ад Краснаярска, рос хлопчык Вася з казацкага роду Сурыкавых. Рана пачаў ён маляваць, а калі падрас, вырашыў паступіць у Пецярбургскую Акадэмію мастацтваў. І... на першым экзамене па



маляванню праваліўся. Прагледзеўшы малюнкi юнака, адзiн з выкладчыкаў сурова заявіў: «За такія малюнкi вам нават мiма Акадэміi трэба забаранiць хадзiць».

Тым не менш праз некаторы час Васiль Иванавiч Сурыкаў закончыў гэту самую Акадэмію. I не толькi закончыў, але i стаў знакамітым мастаком. Лепшыя яго карціны i сённы ўпрыгожваюць сцены Траццякоўскай галерэi ў Маскве i Рускага музея ў Санкт-Пецярбургу (мы раiм табе прачытаць пра мастака i яго карціны ў Дзiцячай Энцыклапедыi). На экзамене ж Сурыкаў праваліўся таму, што ў гады вучнёўства не атрымаў многiх патрэбных навывкаў малявання. Але iмкненне юнака да мастацтва было такiм вялiкiм, што, напружана займаючыся, на працягу трох месяцаў ён авалодаў патрэбнымi ўменнямi. Тыя ж педагогi, якiя спачатку памылкова палiчылi яго няздольным, не мелi нiчога супраць залiчэння Сурыкава ў Акадэмію.

Падарожнiк Ян (Іван) Чэрскi.

У 1995 г. адзначалася 150-годдзе з дня нараджэння выдатнага вучонага, даследчыка прыроды, падарожнiка, нашага земляка Яна Дзяменцьева Чэрскага. Iмем Чэрскага названы горы, вулканы i пасёлак у Сiбыры. Вулiцы Чэрскага ёсць у Пскове, Маскве i Іркуцку. А на радзiме падарожнiка ў вёсцы Валынцы Віцебскай вобласцi ў 1978 г. створаны музей Чэрскага.

З юных гадоў Ян многа i з захапленнем вучыўся. Ён добра валодаў французскай, нямецкай, англійскай i лацiнскай мовамi, прыгожа танцаваў, iграў на фартэпiяна, маляваў. А яшчэ ў яго было гарачае сэрца чалавека, якi вельмi любiў сваю радзiму. Яму было 18 гадоў, калi ён далучыўся да паўстання,



якое ў той час ахапіла Беларусь, Літву і Польшчу. Пасля паражэння паўстання Яна арыштавалі і асу-дзілі на вечную ссылку ў Сібір. Шэсць гадоў нялёгкай салдацкай службы, абвастрэнне хваробы сэрца... Для многіх гэтага хапіла б, каб палічыць, што жыццё прапала.

Але не такім быў Ян Чэрскі. Ён звяртаецца да ўладаў з просьбай аб пераездзе ў Казань для па-ступлення ва ўніверсітэт. Яму адмаўляюць. І тады пачынаецца нялёгка і шлях будучага вучонага. Ён знаёміцца з вучонымі, аматарамі кнігі, падарожні-камі. З іх дапамогай пачынае праводзіць экспеды-цыі, даследуючы розныя раёны Сібіры, піша арты-кулы пра тое, што вывучана ў падарожжах па сібірскіх прасторах.

Дваццаць два гады правёў Ян Чэрскі ў ссылцы, а яго творы, яго імя, створаныя ім географічныя карты, ведаюць ва ўсім свеце. Па хадайніцтву пера-

давых вучоных царскія ўлады змілаваліся над Чэрскім, і апошнія гады свайго жыцця ён працаваў у Пецяярбургу. Памёр падарожнік у апошняй сваёй экспедыцыі ў Сібіры. Яму было тады 47 гадоў. Але колькі паспеў зрабіць за сваё нядоўгае жыццё гэты выдатны чалавек!

Лётчык Аляксей Марэсьеў.

Аб тым, што прафесія лётчыка, асабліва ваеннага, патрабуе мужнасці, ведаюць усе. Але тое, што здзейсніў лётчык-знішчальнік Аляксей Пятровіч Марэсьеў, уражвае да глыбіні душы.

На хвілінку ўявіце сабе язду на веласіпедзе. Лёгка і проста, ці не так? Вядома. А калі прапанаваць пракаціцца на веласіпедзе чалавеку, у якога замест ног пратэзы? А калі да таго ж гаворка ідзе не



аб яздзе на веласіпедзе, а аб кіраванні крылатай баявой машынай! Пра тое, як гэта было, расказаў пісьменнік Барыс Палявой у кнізе «Аповесць пра сапраўднага чалавека».

Чатыры варожыя самалёты, збітыя ў баі, былі на рахунку лётчыка Аляксея Марэсьева. Але вось няўдача: яго самалёт падбіты, а сам лётчык цяжка паранены. 18 доўгіх сутак, у асноўным паўзком, дабіраўся ён да размяшчэння сваіх войскаў. Потым шпіталь, ампутацыя абедзвюх ног. Усе былі ўпэўнены: ваяваць, а тым больш лятаць, Аляксею больш не давядзецца, бо ён — інвалід.

А ён вучыўся хадзіць на пратэзах, вучыўся бегаць, скакаць, танцаваць, нарэшце, кіраваць самалётам. Аляксей Пятровіч пераадолеў тое, што іншым здавалася непераадольным. Марэсьеў вярнуўся ў свой авіяполк, лятаў, збіў яшчэ 7 самалётаў праціўніка. У 1943 г. яму было прысвоена званне Героя Савецкага Саюза.

Ці ўсім даступна самавыхаванне?

Ты пазнаёміўся з трыма расказамі, трыма яркімі прыкладамі самавыхавання. І напэўна, задумаўся над тым, што не вельмі гэта лёгка — займацца самавыхаваннем. Не кожнаму такое пад сілу. Так, стаць вучоным або мастаком можа не кожны. Для гэтага, акрамя жадання, патрэбны спецыяльныя здольнасці. А вось стаць САПРАЎДНЫМ ЧАЛАВЕКАМ — гэта задача даступная і пасільная для ўсіх. Трэба толькі вельмі хацець гэтага, хацець і дамагацца. А якога чалавека трэба лічыць сапраўдным? І як зрабіць сябе такім чалавекам? Давай дамовімся: сапраўдны чалавек — гэта той, у каго ёсць пэўныя якасці, якія паважаюць і шануюць

людзі. І яшчэ: сапраўдны чалавек пераадолеў у сабе тыя недахопы, якія перашкаджаюць у жыцці яму і іншым людзям.

Давай разам вызначым уласцівасці чалавека, пра якія мы вядзём размову. Станоўчыя ўласцівасці мы будзем называць добрымі якасцямі, адмоўныя — недахопамі. А разам усе гэтыя ўласцівасці з'яўляюцца рысамі характару.



1. Назаві не менш за пяць рыс характару, якія ты цэніш у людзях, якія акружаюць цябе.

2. Назаві 3—5 рыс характару, якія ты лічыш чалавечымі недахопамі.



3. Перад табой два слупкі з пералікам добрых якасцей чалавека (левы слупок) і недахопаў (правы слупок). Перапішы іх у дзённік (так, у той самы, дзе ты запісваеш свае заповітныя думкі і самыя галоўныя падзеі жыцця). Пастарайся сумленна паставіць сабе адзнакі за кожную якасць у левым слупку. А ў правым падкрэслі недахопы, якія ў цябе ёсць.

акуратнасць

вытрымка

дабрыня

настойлівасць

арганізаванасць

адказнасць

сціпласць

смеласць

працавітасць

сумленнасць

грубасць

лянота

злосць

ілжывасць

крыўдлівасць

зайздрасць

хітрасць

самахвальства

насмешлівасць

баязлівасць

Не забывайся штодня заглядаць у дзённік. Ці вышэй становяцца адзнакі? Ці знікаюць у цябе недахопы?

З чаго ж пачынаць самавыхаванне? З ацэнкі сваіх рыс характару, перш за ўсё недахопаў. Бо менавіта недахопы перашкаджаюць табе жыць.

Звычайна ў чалавека бывае не адзін, а некалькі недахопаў. Тады трэба выбраць самы галоўны з іх і паставіць перад сабой мэту: пазбавіцца гэтага недахопу. Калі табе цяжка разабрацца, які з недахопаў галоўны, парайся з настаўнікам, з мамай, татам або з самымі блізкімі (лепш старэйшымі) сябрамі.

Зрабі ў дзённіку запіс аб тым, які з недахопаў ты вырашыў пераадолець. І не адкладай пачатак работы над сабой на заўтра, на паслязаўтра, на пачатак новай навучальнай чвэрці і г. д. Інакш нічога добрага не атрымаецца. Справа ў тым, што ў кожным з нас жывуць нібы два чалавекі. Якія? Прачытай спачатку апавяданне выдатнага педагога Васіля Аляксандравіча Сухамлінскага.

Як Федзя адчуў у сабе Чалавека.

Пайшоў Федзя разам з мамай бульбу капаць.

— Восем гадоў табе,— сказала мама,— працаваць трэба па-сапраўднаму.

Пачалі капаць. Падкопвае мама куст, а Федзя выбірае з ямкі бульбіны і кідае ў вядро.

Не хочацца Федзю працаваць. Павыбірае з куста тыя бульбіны, што зверху ляжаць, а да тых, што ўнізе, зямлёй пакрытыя, дабірацца не хоча. Мама заўважыла такую работу, выбрала бульбіны, пакінутыя Федзем, і гаворыць:

— Ці не сорамна табе? Чалавек жа глядзіць і бачыць усё.

Аглядаецца вакол сябе Федзя са здзіўленнем:

— Дзе ж той Чалавек? Што ён бачыць?

— У табе, Федзя, Чалавек. Ён усё бачыць, усё заўважае, але толькі ты не заўсёды прыслухоўваешся да таго, што ён табе гаворыць. Вось паспра-

буй, прыслухайся, пачуеш голас Чалавека ў сабе, ён табе скажа, як ты працуеш.

— Дзе ж ён ува мне, Чалавек? — пытаецца Федзя, яшчэ больш здзівіўшыся.

— У галаве тваёй, і ў грудзях, і ў сэрцы, — растлумачыла мама.

Федзя падышоў да новага куста, выбраў бульбіны, што ляжалі зверху. Хацеў пакінуць гэты куст і перайсці да другога... Раптам як быццам на самай справе нехта папракае: што ж ты робіш, Федзя? Там жа яшчэ ёсць бульба, пад зямлёй. Здзівіўся Федзя, аглядаецца. Нікога няма, а быццам нехта глядзіць на яго работу і сароміць.

«І на самай справе, напэўна, Чалавек бачыць маю работу», — падумаў Федзя і, разграбаючы зямлю, знайшоў яшчэ некалькі буйных бульбін.

Весялей зрабілася Федзю, уздыхнуў ён з палёгкай. Нават песеньку заспяваў.

Працуе хлопчык гадзіну, працуе другую — усё больш здзіўляецца. Думае: навошта так глыбока разграбаць зямлю, там жа, напэўна, няма бульбы... Але не паспее засесці ў галаве гэтая думка, як здаецца яму, што нехта ўбачыў гэтую думку. Сорамна робіцца Федзю. Але і радасна. Чаму радасна, ён не можа зразумець, а вось чаму сорамна, ён разумее: не хочацца быць дрэнным.

«Добры гэта сябар — Чалавек», — думае Федзя.

Мяркуем, што і табе зразумела зрабілася: у кожным з нас схаваны ўнутры два чалавекі. Адзін добры, другі — дрэнны. Сіла аднаго — у нашых добрых якасцях, другога — у недахопах. І кожнаму вельмі хочацца, каб мы былі менавіта на яго баку.

— Давай пачытаем гэту кніжку, — гаворыць нам Добры чалавек. — У ёй шмат чаго цікавага.

— Не слухай яго,— угаворвае Дрэнны.— Ці не лепш пайсці пабегаць па вуліцы з дзецьмі або сесці і паглядзець мультфільм?

— Не лянуйся,— раіць Добры.— Калі ты вырашыў ужо пераадолець ляготу, то зараз жа вазьмі вядро і вынесі смецце.

— А ці варта рабіць гэта? — нашэптвае Дрэнны.— Нашто непатрэбныя намаганні? Тым больш што мама або тата вынесуць смецце без цябе.

І так увесь час. Ты прыслухоўваешся то да аднаго, то да другога. Іншы раз нават не чуеш аднаго з іх. Дык вось пастарайся часцей прыслухоўвацца да першага, інакш з твайго самавыхавання нічога добрага не атрымаецца.

Дабро і зло.

Чалавек, які выхоўвае сябе, павінен разабрацца, што такое ДОБРА і што такое ДРЭННА, як трэба рабіць і як рабіць нельга. Калі ў гэтым не разабрацца, то і Залатое правіла паводзін не дапаможа. Вось, напрыклад, як у казцы пра Савяня.

Самая прыгожая мама.

Выпала раніцай Савяня з гнязда і поўзае па лесе. Адпаўзло далёка, не можа знайсці роднага гнязда.

Убачылі птушкі малое птушаня — непрыгожае, з вялікай галавой, з вялікімі вачамі, вушастае, жаўтаротае. Убачылі і пытаюцца здзіўлена:

— Хто гэта? Адкуль ты?

— Я Савяня,— адказвае птушаня.— Я выпала з гнязда, не ўмею лятаць і днём вельмі дрэнна бачу. Я шукаю маму.

— Хто ж твая мама? — пытаецца Салавей.

— Мая мама — Сава, — з гонарам адказвае Савяня.

— Якая ж яна? — пытаецца Дзяцел.

— Мая мама самая прыгожая.

— Раскажы, якая ж яна, — просіць Дрозд.

— У яе галава, вушы і вочы такія, як у мяне, — горда адказвае Савяня.

— Ха-ха-ха! — расмяяліся Салавей, Дзяцел і Дрозд. — Ты ж такі агідны. Значыць, і маці твая такая ж страшыдла.

— Няпраўда! — закрычала Савяня. — Мама ў мяне самая прыгожая.

Пачула яго крык Сава, прыляцела паціху, узяла Савяня і павяла да роднага гнязда.

Савяня ўважліва паглядзела на сваю маму: яна была самая прыгожая. *В. А. Сухамлінскі.*

Напэўна, Салавей, Дрозд і Дзяцел зусім не хацелі зрабіць зла Савяняці. Проста яны не ведалі, што для кожнага дзіцяці менавіта яго мама — самая лепшая і самая прыгожая на свеце. І яшчэ яны не ведалі, што ніколі нельга гаварыць ні маленькаму, ні даросламу, што ён непрыгожы, нават калі так здалося. Скажыце, а ці ёсць на свеце такія абавязковыя нормы памеру галавы, велічыні вушэй і вачэй, колеру вуснаў і гэтак далей? Міжвольна, з-за сваёй недасведчанасці пакрыўдзілі птушкі малое Савяня, а значыць, зрабілі яму зло.

Бачыш, як важна ведаць, што такое Зло і што такое Дабро.

Прытча пра Дабро і Зло.

Сустрэліся аднойчы на дарозе Дабро і Зло. Усміхнулася Дабро, прывіталася першым:

— Добры дзень табе, вандроўнік!

Ухмыльнулася Зло:

— Для каго добры, а для цябе — не.

— Чаму ж? — здзівілася Дабро. — Неба чыстае, блакітнае, сонейка яснае, ды і дарога добрая. Паглядзі вакол, якая прыгажосць на зямлі!

— Ды таму, што я — Зло, і любы добры дзень магу сапсаваць. Вось бачыш: ідзе па дарозе хлопчык. Ідзе, песню спявае. А я яго зараз плакаць прымушу.

І тут жа развязала Зло сваю торбу, выпусціла з яе злога авадня. Паімчаўся авадзень да хлопчыка, закружыўся вакол яго. Вось-вось укусіць.

У адно імгненне апынулася Дабро побач з хлопчыкам і працягнула яму зялёную галінку. Узмахнуў хлопчык галінкай, адагнаў авадня, сказаў «ДЗЯКУЙ» і пакрочыў далей. А песенька яго была яшчэ доўга чутна.

Не спадабалася гэта Злу.

— І ўсё ж такі я мацней за цябе! Там, дзе я з'яўляюся, у людзей пачынаюцца беды і нягоды. Разам са мной ідуць па свеце крыўды і няўдачы, войны і пажары, гора і самыя розныя нястачы. Са мной сябруюць гультаі і ашуканцы, злодзеі і рабаўнікі, хітруны і задзіры. Супраць маёй сілы ніхто і нішто не можа ўстаяць. Я магу знішчыць ураджай, патапіць карабель, разбурыць дом, зрабіць шчаслівага чалавека няшчасным, багатага — бедным...

— Пачакай-пачакай, — спакойна адказала Даб-

ро.— А ці можаш ты што-небудзь добрае зрабіць для людзей?

— Не, не магу і не хачу. А навошта?

— Дык жа знішчаць, псаваць, губіць можна толькі тое, што ўжо кімсьці створана: вырашчаны ўраджай, пабудаваны дом або мост праз раку, падараваную кімсьці радасць, любоў, усмешку. Вось я, напрыклад, стараюся і ўмею дапамагаць людзям рабіць усё, ад чаго іх жыццё робіцца лепей. Таму і любяць мяне людзі, і сябруюць са мной. Думаеш, тваім гультаям і ашуканцам, злодзеям і рабаўнікам добра з табой жывецца? У іх жа няма сапраўднай радасці ў жыцці. Ці задумвалася ты, чаму ў казках Іван-царэвіч перамагае Змея Гарыныча, чаму злая мачыха слабейшая, чым маленькая, але вельмі добрая Папялушка? Дык хто ж з нас мацнейшы? Хто больш патрэбны людзям?

Нічога не сказала Зло. Махнула ад незадавальнення рукой і пацягнулася па дарозе. А Дабро пайшло даганяць хлопчыка, чыя вясёлая песенька даносілася праз поле.

Вось з якой прытчай ты пазнаёміўся. Цяпер выканай заданні, якія дазваляць табе яшчэ лепш разабрацца, што ж такое дабро і зло.



1. Ты прачытаеш шэраг выказванняў. Адны з іх належаць славытым людзям, другія — народныя выслоўі. Выберы тыя, з якімі ты згодны, і растлумач чаму. Бедавальнікаў многа, а ратавальнікаў мала.
Добраму чалавечку добра і ў запечку.
Дабрыня лепш за прыгажосць. *Г. Гейнэ*
Дабру чалавек у чалавека вучыцца. *Ч. Айтматаў*
Дрэнная кампанія і добрага сапсуе.
Падман і сіла — вась зброя злых. *А. Дантэ*
Добраму ўсюды добра.
Гультай і злодзей — два родныя браты.
Злая іскра ўсё спаліць і сама загіне.

Нішто так не цэніцца народам, як дабрыня. *Цыцэрон*
Ва ўнутраным свеце чалавека дабрыня — гэта сонца.
В. Гюго

2. *Для дапытлівых.* Вазьмі слоўнік і выпішы ў два слупкі словы, роднасныя словам «дабро» і «зло». Але перш чым ты разгорнеш слоўнік, адкажы на пытанне: якіх слоў, на тваю думку, будзе болей — роднасных да першага слова або да другога? Чаму?

А цяпер, калі ты выпісаў патрэбныя словы, правер, ці так атрымалася, як ты меркаваў. Чаму?

Корань зла.

Для таго каб не рабіць злыя справы, трэба ўтрымлівацца не толькі ад саміх спраў, але і ад злых размоў. А каб утрымацца ад злых спраў і размоў, трэба навучыцца ўтрымліваць сябе ад злых думак. Калі ты сам-насам і да цябе прыйшлі ня-добрыя думкі (ты ганіш каго-небудзь, злуешся на каго), успомні, што дрэнна так думаць, спыніся і пастарайся думаць пра што-небудзь іншае. Толькі тады ты зможаш утрымацца ад злых спраў, калі навучышся ўстрымлівацца ад злых думак.

Корань злых спраў у дрэнных думках. *Л. М. Талстой.*

Любоў і Нянавісць.

Паспрабуй адгадаць загадку: «Што не купіш ні за якія грошы, не здабудзеш ніякай сілай?» Напэўна, ты ўжо здагадаўся, ды і загаловак табе падказвае: размова ідзе пра любоў.

ЛЮБОЎ — адно з самых моцных і самых важных чалавечых пачуццяў. Каго і што любяць людзі?

Любяць жыццё. Любяць маму і тату, сваіх братоў і сясцёр, іншых родных і блізкіх людзей.

Любяць свой родны дом, свой край, Радзіму.

Любяць... Працягвай, калі ласка, гэты пералік.

А пасля гэтага выканай наступныя заданні.



1. Ці правільныя, на твой погляд, гэтыя выказванні? Хто сам не любіць нікога, таго, здаецца мне, таксама ніхто не любіць. *Дэмакрыт*

Не існавала бы любоў, тады і свет не мог бы існаваць.
Лопэ дэ Вега

Калі чалавек сам сябе не любіць, тады ён нікога не можа любіць. *А. М. Талстой*

Нельга любіць ні таго, каго баішся, ні таго, хто цябе баіцца. *Цыцэрон*

Любоў мацнейшая за страх смерці. *В. Шэкспір*

2. Ці можаш ты прывесці прыклады, якія пацвярджаюць правільнасць выказванняў, выбраных табой? Гэта могуць быць прыклады з жыцця, з прачытаных табой кніжак. Прывядзі іх.

3. Любоў прыносіць чалавеку радасць, шчасце. А ці ведаеш ты які-небудзь выпадак, калі дзеля любові чалавек пераадолюваў перашкоды, ішоў насустрач небяспецы, здзяйсняў подзвігі?

4. Людзі любяць дабро і добрых людзей. А ці можна палюбіць зло? Злога чалавека?

Цяпер пагаворым пра **НЯНАВІСЦЬ**. Як ты думаеш, якое гэта пачуццё? Давай разважаць разам. Каго перш за ўсё ненавідзяць людзі? Ну, вядома ж, сваіх ворагаў. Вораг — непрыемная асоба, ён выклікае да сябе адмоўныя адносіны, яго не любяць і нярэдка жадаюць яму зла, парой адмаўляюць яму ў дапамозе. Гавораць так: хто любіць дабро, той ненавідзіць зло і змагаецца з ім усюды і заўсёды.

Некалі людзі гаварылі: «Вока за вока, зуб за зуб». Пра тое і прымаўка: «Як гукнеш, так і адгукнецца». Што гэта значыць? Калі цябе пакрыўдзілі, зрабі крыўдзіцелю тое ж. Калі цябе нехта ненавідзіць, ненавідзь і ты яго. А ці добра гэта? Давай

на хвілінку ўявім сабе казачную краіну, у якой усе ненавідзяць адзін аднаго.

У гэтай краіне, напэўна, ніхто б не вучыўся. Бо кожны вучань ненавідзеў бы сваіх аднакласнікаў і настаўнікаў, а настаўнікі — сваіх вучняў. У такой краіне было б многа хворых людзей. Па-першае, таму, што ад злосці ў арганізме выдзяляюцца шкодныя для здароўя рэчывы, а па-другое, урачы, якія ненавідзяць хворых, не лячылі б іх.

На вуліцах было б проста страшна. Уявіце, што можа быць, калі вадзіцелі ненавідзяць пешаходаў, а пешаходы — вадзіцеляў. Далей, калі захочаш, ты можаш сам прывесці падобныя прыклады. Але і таго, што мы ўявілі, ужо дастаткова. Шчасце, што такіх краін не існуе і не можа існаваць.

Ненавідзець трэба зло і тыя прычыны, у выніку якіх яно з'яўляецца. А якія ж гэта прычыны? Як іх устараніць?

Як ты думаеш: ваўкі — сябры або ворагі чалавека? Ворагі? Здаецца, так. Яны нападаюць на статкі, нішчаць авечак і другую свойскую жывёлу. А ў га-лодны зімні час могуць напасці і на чалавека. Значыць, трэба з імі змагацца? Нейкі час так і думалі. Паляўнічыя бязлітасна знішчалі ваўкоў. Іх ужо зусім мала засталася. І тады выявілася, што сярод лясных звяроў многа хворых, слабых. У чым жа справа? Аказваецца, ваўкі ў першую чаргу нападлі на хворых і слабых жывёл, і ад іх хваробы не перадаваліся іншым. Калі спынілі масавыя знішчэнні ваўкоў, зніклі масавыя хваробы іншых звяроў. Значыць, перш чым каго-небудзь узненавідзець, пачаць адказваць яму злом на зло, трэба грунтоўна абдумаць: што ж з гэтага атрымаецца.

У некаторых народаў быў старажытны звычай: калі нехта з чужога рода забіў твайго сваяка, трэба

адказаць забойствам на забойства. Год за годам забівалі адзін аднаго мужчыны з варожых родаў. Смерць забірала адно за другім дзесяткі, сотні жыццяў. І так працягвалася да той пары, пакуль нехта з маладых членаў гэтых родаў не задумаўся: а за што ж мы так бязлітасна забіваем адзін аднаго? І нарэшце, яны знайшлі ў сабе мужнасць заключыць мір, супыніць узаемнае знішчэнне.

Часам ты з кім-небудзь сварышся, крыўдзішся на яго. Іншы раз для гэтага ёсць прычыны, часам — не. Але старайся не дазваляць сабе ненавідзець чалавека, які жыве побач з табой. лепш паспрабуй зразумець яго, пастарайся быць цяроплівым да яго недахопаў.



1. З даўніх часоў (а было гэта больш за 2300 гадоў таму) дайшла да нас такая гісторыя. У горадзе Эфесе жыў чалавек па імені Герастрат. Вельмі яму хацелася праславіцца. Героем ён не быў, на подзвігі таксама не быў здатны. Але думка зрабіць нешта такое, каб людзі помнілі яго, не давала спакою Герастрату. І ён прыдумаў: узяў і спаліў храм неапісальнага характа, які людзі лічылі адным з сямі цудаў свету.

Напэўна, і сярод тваіх знаёмых сустракаюцца дзеці, якія хочучь праславіцца падобным чынам (некага пабіць, што-небудзь зламаць, разбурыць). Як ты думаеш, ці трэба іх ненавідзець за такое імкненне? Або, можа, трэба пашкадаваць іх за глупства і дапамагчы ім стаць лепей і разумней?

2. Як ты разумеш прыказкі і выказванні вядомых людзей?

Не чалавека ненавіджу, а яго недахопы.

З людзьмі жыві ў міры, а з недахопамі змагайся.

Пастарайся палюбіць таго, каго ты не любіў, хто пакрыўдзіў цябе. І калі гэта ўдасца табе зрабіць, то табе адразу ж зробіцца вельмі добра і радасна на душы. Як святло ярчэй свеціць пасля цемры, так і на душы бывае асабліва добра, калі замест злосці і прыкрасці адчуеш любоў да таго, каго не любіў і хто пакрыўдзіў цябе. *Л. М. Талстой*

Любіць — значыць рабіць добрае. *Л. М. Галстой*
Той, хто любіць па-сапраўднаму нейкага другога чала-
века, любіць увесь свет. *Эрых Фром*
Хто не адказвае гневам на гнеў, ратуе абаіх — і сябе
і другога.

Праўда і Хлусня.

— Ці варта пра гэта гаварыць? — спытаеш ты. —
Мы ж усе добра ведаем: ХЛУСНЯ — гэта вельмі
дрэнна, а ПРАЎДА — вельмі добра. Хлусаў не лю-
бяць, а сумленных і праўдзівых паважаюць. Пра
што ж тут яшчэ гаварыць?

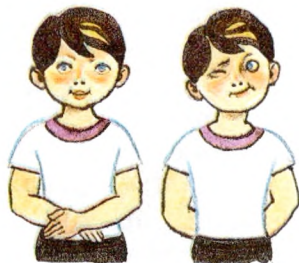


1. Ты праўдзівы, сумленны чалавек?
2. Ты ніколі ў жыцці нікога не падмануў, ні на кро-
пельку не схлусіў, хаця б раз у жыцці не схітраваў?
Напрыклад, не падмануў (крышачку!) маму, настаў-
ніцу?

Калі на першае пытанне ты цвёрда адказаў
«так», а на другія таксама ўпэўнена «не», то да-
зволь табе не паверыць. Напрыклад, ты атрымаў
тройку за кантрольную па матэматыцы, а мама
і тата былі ўпэўненыя, што ты атрымаеш не ніжэй
чацвёркі. Табе не хочацца засмучаць бацькоў, і,
прышоўшы дадому, ты гаворыш: «Здаецца, мне
будзе чатыры за кантрольную. Я, калі пісаў, вельмі
стараўся!»

Схлусіў ты ці не? Вядома ж,
схлусіў! Але ж табе так хаце-
лася атрымаць чацвёрку, не
засмуціць маму з татам...

Ну дык як: ці заўсёды ты
праўдзівы і сумленны? Ты маў-
чыш, значыць, згодны, што не
заўсёды. Бачыш, не так про-



ста быць праўдзівым і сумленным. Ну а цяпер давай успомнім пра тое, што ў кожным з нас сядзіць два чалавекі. Памятаеш? Адзін шэпча: «Скажы няпраўду. Гэта будзе прыемна і бацькам і табе». А другі (успомні Чалавека, які папракаў Федзю) гаворыць: «Хлусіць нядобра! Ты ж не справіўся з кантрольнай работай! Прызнайся, і бацькі зразу меюць цябе і прабачаць».

Ці заўсёды мы з табой прыслухоўваемся да голасу таго чалавека, які раіць гаварыць ПРАЎДУ? Згадзіся: далёка не заўсёды. А як трэба? Як бы цяжка ні было, лепш за ўсё гаварыць праўду.

Ты ўжо згадзіўся з гэтым? Але не спяшайся рабіць канчатковыя вывады. Паспрабуй ацаніць наступныя сітуацыі.

Два выпадкі.

...На прыпынку ў трамвай увайшоў мужчына. Усе заўважылі, што ў яго няма нагі. Пратэз. Гэта заўважыла і жанчына, што сядзела на пярэднім сядзенні. Яна хуценька ўстала са свайго месца і голасна, на ўвесь вагон, сказала: «Сядайце, калі ласка! Вам жа цяжка стаяць». Усім, і больш за ўсіх таму мужчыну, зрабілася няёмка, хоць жанчына як быццам паводзіла сябе правільна.

...У школе быў ранішнік. Галі пашылі новую сукенку. Сяброўкі абкружылі яе, разглядаюць, хваляць. Звычайная размова дзяўчынак. Раптам, ні адсюль, ні адтуль, прыбягае Таня, бачыць новую сукенку Галі і з усмешкай гаворыць: «А ў нас з такой тканіны фіранкі пашытыя». Павярнулася Галля і са слязьмі пайшла з ранішніка. *Па А. Б. Безбародаву, А. В. Лельеўр.*



1. Ці правільна зрабіла жанчына, прапанаваўшы месца інваліду?
2. Як ты думаеш, ці трэба было ўголос гаварыць пра тое, што гэтаму мужчыну цяжка стаяць (інакш кажучы, што ён аднаногі)?
3. Як бы ты паводзіў сябе ў гэтым выпадку?
4. Як ты думаеш, чаму сапсаваўся настрой у Галі пасля Таніных слоў аб фіранках?
5. Ёсць такая нямецкая прымаўка: «Гавары пра тое, што ты ведаеш, але не гавары ўсяго, што ты ведаеш». Якім чынам гэта прымаўка суадносіцца з выпадкамі, пра якія ты прачытаў?
6. Уяві сабе, што ты пачуў размову дарослых аб невылечнай хваробе аднаго з бліжэйшых сяброў вашай сям'і. Што ты будзеш рабіць? Выберы адзін з наступных адказаў:
 - Пайду і раскажу яму ўсю праўду, бо хлусіць нельга.
 - Нічога яму не скажу. Няхай дарослыя рашаюць: гаварыць яму праўду або няпраўду.
 - Скажу яму, што чуў, быццам урачы ўпэўнены ў яго хуткай папраўцы. Гэта дапаможа яму захаваць надзею.

І ўсё ж нам трэба пагаварыць аб хлусні. Чаму дзеці часам гавораць няпраўду? Пісьменнік С. Далецкі тлумачыць гэта так: «Іншы раз табе хочацца расказаць пра тое, чаго ты сам не бачыў, не чуў, не ведаеш. Прыемна, калі цябе ўважліва слухаюць і здзіўляюцца. А ты гаворыш, што ўчора бачыў сабаку з ... трыма вачамі. Табе вельмі хочацца бачыць такое, чаго не бачыў ніхто — ні мама, ні тата, ні твае сябры. На самай справе гэтага не было. Як быць? Раптам табе скажуць: «Ты схлусіў!», і табе будзе сорамна... Напэўна, прасцей за ўсё, калі табе вельмі хочацца каго-небудзь здзівіць, скажаць інакш: «Адзін хлопчык бачыў сабаку з трыма вачамі». Разумныя людзі зразумеюць, што хлоп-

чык — фантазёр. Пройдуць гады, і гэты хлопчык пачне бачыць сабак з двума вачамі. А магчыма, і з чатырма. Хто ведае?..»

Бывае, што ты баішся сказаць праўду. Напрыклад, ты вытварыў нешта дрэннае. Або здарылася непрыемнасць: ты разбіў кубак, згубіў грошы. Ты асцерагаешся, што дарослыя падумаюць: «Вось які неасцярожны або няўважлівы хлопчык». Але зразумей сам: што горш? Зрабіць што-небудзь дрэннае або ўтаіць гэта? Але ж ты не хацеў так рабіць, ты не чакаў, што ўсё так няўдала закончыцца. У такім выпадку паспрабуй сказаць уголас: «Я зрабіў дрэнны ўчынак. Я не хацеў. Але так ужо выйшла. Я пастараюся больш не рабіць гэтага!» Калі ты сам сабе сказаў гэтыя словы, табе будзе лягчэй іх сказаць уголас дарослым або таварышам.

Часам бывае так, што твой язык не параіўся з галавой і раптам, нечакана для цябе самога, сказаў няпраўду. Схлусіў! Чаму гэта здарылася? Ты ж не лгун! Але трагедыі тут няма. Проста ты яшчэ недастаткова стойкі чалавек. Будзеш старацца — будзеш рабіцца мацней.

Але ў той момант, калі ты зразумеў, што сказаў няпраўду, выпраўляй справу як мага хутчэй. Шчыра і можна скажы: «Я сказаў няпраўду! Пастараюся гэтага больш не рабіць».

Прызнавацца ў сваіх памылках цяжка, але карысна: пасля гэтага і табе, і тым, хто побач з табой, будзе лягчэй, і ў наступны раз твой язык «будзе раіцца з галавой».

Такім чынам, ты ўжо шмат у чым разабраўся, шмат што зразумеў і ведаеш, як выйсці з пэўнага непрыемнага становішча. Цяпер паспрабуй праверыць сябе.



1. Якія з гэтых выказванняў і прыказак ты лічыш правільнымі? Растлумач чаму.

Праўда — гэта перамога сумлення ў чалавеку. *М. М. Прышвін*

Гавары праўду — праўду і рабі.

Не трэба гаварыць усю праўду, але трэба гаварыць толькі праўду. *Жуль Рэнар*

З-за страху перад людзьмі цяжка гаварыць праўду, з-за страху перад сумленнем — хлусню.

Лепш горкая праўда, чым салодкая хлусня.

Не трэба крыўдзіцца на людзей, што ўтаілі ад нас праўду: мы самі ўвесь час утойваем яе ад сябе. *Ф. Ларошфуко*

2. Шатландскі паэт Р. Бёрнс так апісаў аднаго чалавека:

Няма ў поглядзе хлусні

І вочы — чысты рай.

Праўдзіва кажуць нам яны —

Уладальнік наш — шахрай.

Ці даводзілася табе сустракацца з такімі людзьмі? Як ты да іх ставішся?

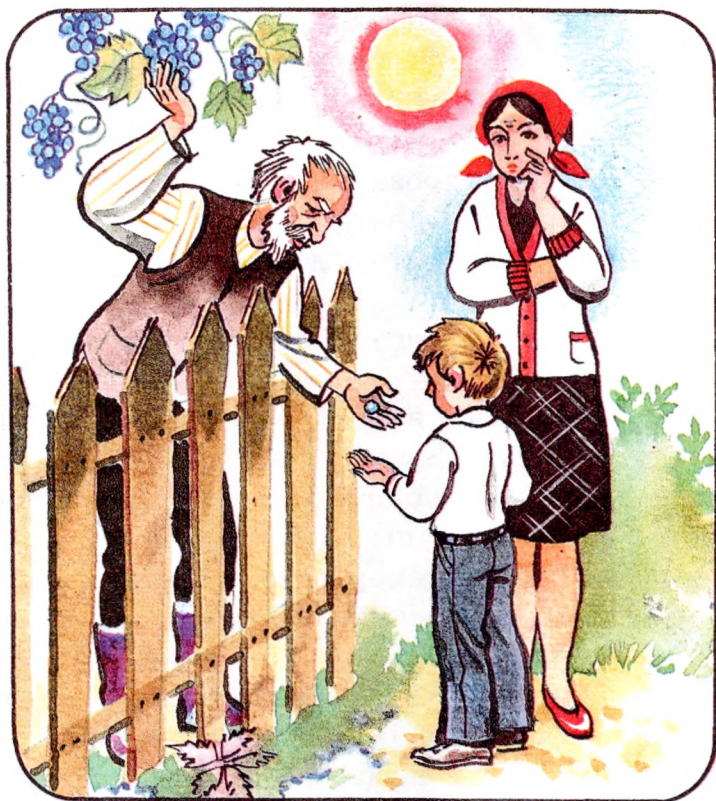
Шчодрасць і Скупасць.

Сёння такія словы, як ШЧОДРАСЦЬ і СКУПАСЦЬ, ужываюць рэдка. Каб зразумець, што яны азначаюць, давай пазнаёмімся з двума апавяданнямі.

Самы скупы ў свеце дзед.

На ўскраіне сяла жыву Скупы. Пасадзіў ён на сваім агародзе вінаград. Праз два гады на кустах з'явіліся першыя гронкі. Наліліся салодкім сокам, зрабіліся буйнымі, празрыстымі.

Ішла аднойчы паблізу вінаграду маці з трохгадовым хлопчыкам. Убачыў хлопчык вінаградныя гронкі і пытаецца:



— Мама, што гэта такое?

— Вінаград.

— А які ён?

— Ён салодкі.

Захацелася дзіцяці вінаграду. Пачала маці пра-
сіць Скупога:

— Дайце, калі ласка, хоць адну гронку дзіцяці,
няхай пакаштуе.

Даў Скупы адну ягадку, а погляд яго зрабіўся
пахмурным: шкада было.

Пайшла маці з сынам. А Скупы паставіў вакол
вінаградніку высокі-высокі плот. Цяпер ён мог
быць спакойны. Ніхто не ўбачыць яго вінаграду,

ніхто не папросіць. Але адна лазінка пачала віцца па плоце, узнялася ўвышыню і зацвіла. Завязаліся гронкі на плоце, наліліся салодкім сокам ягады.

Зноў па той жа дарозе ішла маці з дзіцем. Убачыў хлопчык гронкі вінаграду і абрадаваўся:

— Глядзі, мама, вінаград. Чаму ён вырас так высока?

— Ён не хоча, каб яго хавалі ад людзей за плотам.

— Якія прыгожыя ягады! — прамовіў хлопчык. Гэтыя словы пачуў Скупы. Шкада яму зрабілася, што хлопчык убачыў вінаград. Ад злосці і скупасці сэрца яго лопнула. Скупы памёр. Але ніхто ў свеце не даведаўся пра яго смерць, таму што яна была схавана ад людзей высокім плотам.

Прайшоў год. Веснавое сонца абудзіла зямлю, зазелянеў вінаград. Жывым лазінам так хацелася да сонца, так абрыдла ім высокая агароджа, што яны павалілі плот. І людзі ўбачылі незвычайную прыгажосць. Ягады зіхацелі пад яркім сонцам, у кожнай ягадзе адлюстроўвалася неба, сонца, квітнеючая зямля. Людзі прыйшлі на вінаграднік і пачалі працаваць там. А пра Скупога забыліся назаўсёды. *В. А. Сухамлінскі.*

Звычайны чалавек.

У гарачым, сухім стэпе калодзеж. Каля калодзежа хата. У ёй жывуць дзед з унукам.

У калодзежы на доўгай вяроўцы вядро. Ідуць, едуць людзі — збочваюць да калодзежа, п'юць ваду, дзякуюць дзеду.

Аднойчы вядро адарвалася і звалілася ў глыбокі калодзеж. Не было ў дзеда другога вядра. Няма чым вады дастаць і напіцца.

На другі дзень раніцай пад'язджае да дзедавай хаты мужык на калёсах. Пад саломай у яго вядро.

Падарожны паглядзеў на калодзеж, глянуў на дзеда з унукам, сцегануў пугай і хутчэй паехаў далей.

— Што гэта за чалавек? — спытаў унук дзеда.

— Гэта не чалавек, — адказаў дзед.

Апаўдні праязджаў паблізу дзедавай хаты іншы гаспадар. Ён дастаў з-пад саломы вядро, прывязаў да вяроўкі, набраў вады, напіўся сам, даў напіцца дзеду і ўнуку, выліў ваду ў сухі пясок, схваў вядро зноў пад салому і паехаў.

— Што гэта за чалавек? — спытаў дзеда ўнук.

— І гэта яшчэ не чалавек, — адказаў дзед.

Вечарам прыпыніўся каля дзедавай хаты трэці падарожны. Ён дастаў з-пад саломы вядро, прывязаў да вяроўкі, набраў вады, напіўся, падзякаваў і паехаў, а вядро пакінуў прывязаным ля калодзежа.

— А гэта што за чалавек? — спытаў унук.

— Звычайны, — адказаў дзед. *В. А. Сухамлінскі.*

Цяпер пагаворым пра тое, аб чым мы даведаліся з гэтых апавяданняў. «Самы скупы ў свеце дзед» з першага апавядання такі скнара, што яму нават шкада паказаць людзям свой вінаград. Ён зрабіў высачэзны плот: толькі б ніхто нічога не ўбачыў і, галоўнае, нічога не папрасіў! А «звычайны чалавек» з другога апавядання аддаў людзям сваё вядро: карыстайцеся на здароўе! Менавіта такіх людзей называюць шчодрымі. І справа не толькі ў тым, багаты чалавек або бедны. І сярод багатых, і сярод бедных сустракаюцца як шчодрыя, так і скупыя людзі. Скупому шкада падзяліцца з іншымі нават крышкай свайго багацця. Шчодры можа ад-

даць апошнюю кашулю і апошні кавалак хлеба, калі гэта трэба для людзей.

Але не блытай скупасць з **БЕРАЖЛІВАСЦЮ**, а шчодрасць з **МАРНАТРАЎНАСЦЮ**. Беражліва адносіцца да сваёй гаспадаркі, да дзяржаўнай маёмасці — гэта добрая якасць. Важна не скнарнічаць, калі людзі маюць патрэбу ў тваёй дапамозе. Але ж і марнатраўцаў, як і скупых, ніхто не паважае. Памятаеш парася Хачу, з якім ты пазнаёміўся ў трэцім класе? Не забыў, як ён траціў грошы, якія яму дала мама? Вось гэта і ёсць марнатраўства.

Пастарайся і зараз, і калі падрасцеш, быць шчодрым, але не марнатраўным, **БЕРАЖЛІВЫМ**, але не скупым.

Зладзейства.

Злодзеяў не любяць у народзе з даўніх часоў. Можа, ты чуў, як людзі жартам называюць злодзе-ем вераб'я. Па-руску *воробей* — вора — бей. Ты чуеш, як гэта гучыць: «вора бей!». А па-беларуску вор — злодзей. Так, гэта невялічкая птушка часам нагадвае зладзюжку.

Успомні: кінуў ты галубам або курам жменьку зерня або хлебных крошак. Пакуль вялікія непаваротлівыя птушкі разгледзяць, дзе што, ні адтуль, ні адсюль прыляцеў верабей, за ім другі, і з-пад самага носа ў галубоў здзяўблі зярняткі... Але на вераб'я мы не вельмі крыўдзімся. Ён жа не ведае, што такое злодзей, проста яму есці хочацца. Ды і мы ўсур'ёз не можам так назваць гэту рухавую спрытную птушку.



Іншая справа ў людзей. Злодзеі добра ведае, што ўзяў чужое, што яму яно не належыць. Часам узяў тое, што здабыта вельмі цяжкай працай. Іншы раз ён крадзе ў чалавека кашалёк з апошнімі грашыма, а таму няма за што купіць нават ежу... Вось чаму ў народзе гавораць: «Раз украў — навек зняславіўся».

Непрыемнасць.

У дзверы пазванілі.

— Хто там? — спытаў я.

— Адчыніце, калі ласка, — гэта быў голас майго суседа і малодшага сябра. Напэўна, яму трэба са мной пагаварыць.

— Сёння ў мяне здарылася непрыемнасць. Захварэў мой сябар, і я пайшоў яго наведаць. Тата прывёз яму прыгожыя гумкі. Зусім выпадкова я ўзяў адну гумку сабе. — Мой субяседнік паглядзеў мне ў вочы і ўдакладніў: — Не выпадкова, а знарок. Я нават не ведаю, як гэта здарылася. Я рашыў, што ў яго іх шмат, а ў мяне няма ніводнай. Як вы думаеце, я вельмі дрэнна зрабіў?

— А раней ты браў чужыя рэчы?

— Не. Ніколі не браў.

Я падумаў: у жыцці кожнага чалавека бывае так, што ён упершыню павінен адважыцца на ўчынак: або добры, або дрэнны. Потым ён свой учынак паўтарае: раз, другі, трэці. І так паступова з яго вырастае добры або дрэнны чалавек.

А хлопчыку я сказаў так:

— Нічога страшнага не здарылася. У шмат якіх хлопчыкаў і дзяўчынак такое бывае. Галоўнае, каб ты не паўтараў гэтага. Пайдзі да свайго знаёмага і аддай гумку. Скажы, што ўзяў незнарок. А сам запомні: у жыцці ёсць некаторыя рэчы, якія рабіць

нельга. Красці. Падглядаць у вокны і шчыліны дзвярэй. Чытаць чужыя пісьмы... Вядома, усё гэта можна паспрабаваць зрабіць. Але я табе не раю гэтага: кожны раз табе будзе сорамна і кепска на душы. Як сёння.

Пасля гэтага мы рассталіся. *Па С. Далецкаму.*



1. Раствлумач сэнс наступных прымавак:

Калі хочаш прапасці — пачні красці.

У лесе крадзеш — поле бачыць, у полі крадзеш — лес бачыць.

2. Як ты думаеш, пра людзей з якімі недахопамі гавораць: «Чыста ходзіць ды не чыста жыве»?

3. Ці даводзілася табе чуць пра выпадкі, калі злодзей прыносіць украдзенае да каго-небудзь дамоў і просіць на нейкі час схаваць гэту рэч. Як бы ты назваў чалавека, які такую просьбу выканае? А што б ты зрабіў на месцы гэтага чалавека?

Давер'е і недавер'е.

Кожны чалавек каму-небудзь нешта давярае. Што і каму можна даверыць? Вось у гэтым мы паспрабуем з табой разабрацца.

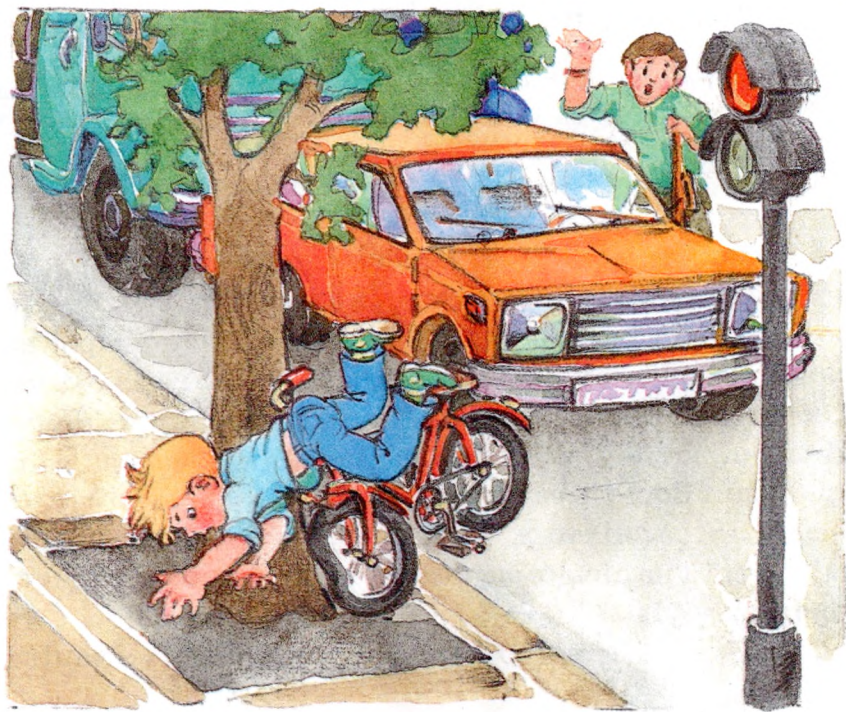
Веласіпед.

У Мішы новенькі веласіпед. Прыгожы, лёгкі, зручны. Націснуў на педаль — і ты ўжо абагнаў іншых дзяцей-веласіпедыстаў. Неяк едзе Міша, а насустрач яму Пеця-аднакласнік.

— Дай пакатацца!

— Добра, садзіся. Я пакуль схаджу ў магазін. Мама прасіла хлеба купіць. Толькі на вуліцу не выязджай, там многа машын. Мне па вуліцы катацца не дазваляюць.

— Не бойся, не выеду!



Пайшоў Міша. А Пеця круг-другі па двары праехаў і ... сам не заўважыў, як выехаў за вароты. Імчыць па асфальце. Цудоўна!

Але на павароце не разлічыў, не звярнуў увагі на сігнал святлафора, і вадзіцель машыны зачэпіў веласіпедыста. У выніку Пеця ляжыць у бальніцы з паламанай нагой, а ў Мішы на балконе ляжаць пагнутыя дэталі веласіпеда.

А нам з табой трэба зрабіць вывады. І дапамогуць у гэтым адказы на наступныя пытанні:

?

1. Ці можна давяраць што-небудзь чалавеку, калі ты не ўпэўнены, што гэта бяспечна для яго жыцця і здароўя? Дарэчы, у выпадку, пра які мы расказалі, не пацярпелі іншыя людзі: вадзіцель, пешаходы.
2. Ці можна давяраць што-небудзь чалавеку, які не ўмее трымаць дадзенае ім слова?
3. Ці можна давяраць чалавеку якую-небудзь справу, калі ён дрэнна ўмее яе рабіць?

Спадзяёмся, што ты зрабіў правільныя вывады.



А цяпер уяві сябе на месцы Мішыных бацькоў. Як ты думаеш, ці ва ўсім яны могуць яму давяраць? Чаму?

Сакрэт.

Быў у Светы сакрэт. Ні з кім яна гэтым сакрэтам не дзялілася. Толькі са сваёй самай любімай сяброўкай Ленай. Сядзелі неяк дзяўчынкі ў двары на лавачцы, размаўлялі. І падумала Света: вельмі нецікава жыць, калі толькі сама ведаеш сакрэт. Шмат цікавей, калі ёсць з кім пашаптацца, пагаварыць пра яго. Вось і расказала сакрэт Лене. Той гэта спадабалася: ніхто ж не ведае, а вось яна даведалася! Свеце яна, вядома, паабяцала: «Нікому і ніколі не раскажу!»

Прайшоў дзень, другі. А на трэці дзень не хапіла



Лене цярплівасці. «Раскажу я сакрэт сваёй сяброўцы Тані. Вядома ж вазьму слова, каб ніхто не даведаўся», — вырашыла яна. Ну а далей панеслася: Таня — Каці, Каця — Жэні, Жэня — Веры... Так і не стала сакрэту. А ў Светы не стала сяброўкі Лены. Якая ж гэта сяброўка, калі няма давер'я да яе?

Спадзяёмся, што ты — добры сябра, якому можна даверыць любы сакрэт.

А цяпер апавяданне пра давер'е і недавер'е. Гаворка ідзе пра давер'е да хлопчыкаў — Лёшы і Андрэя. Андрэй са сваім дзядулем яшчэ да ўсходу сонца пайшлі на рыбалку. Іх лодка плыве па возеры. Вакол туман...

У тумане.

...Нябачныя вёслы стукаюць за плячамі. Хлопчык паварочваецца, углядаецца. З туману нечакана для яго з'яўляецца маленькая лодка з цёмнай фігурай чалавека на вёслах; бачны яго плечы, нахіленая галава, барада, погляд скаса. Напэўна, думае, што яны з дзядулем ужо злавілі рыбу, а ён не злавіў. Чалавек жыве праз вуліцу ад іх з дзедам.

— Вось,— гаворыць ён дзеду,— Лёшка зноў з маёй снасці рыбу цягае.

Лёшка — сябар хлопчыка. Учора Лёшкін бацька паслаў сына паглядзець снасці, і раней бацькоўскага Лёшка праверыў абедзве, пастаўленыя суседам.

— Такі хлопец паскудны...— рыпучы, злы голас,— ніякага ўпынку на яго няма...

Сэрца ў хлопчыка моцна б'ецца, ён падымае галаву:

— Не, няпраўда. Лёшка ў вас нічога не ўзяў. Ён

толькі паглядзеў, злавілася рыба ці не. У снасці ніводнай не было.

— А ты адкуль ведаеш?

— Мы з ім разам ездзілі.

— А! Вось ты які! Паглядзіш — людзі адукаваныя, маскоўскія, а чужую рыбу...

— Мы, праўда...

— Вось што, грамадзянін, — уступае дзед. — Унук вам праўду гаворыць.

— Ды я ж бачу, хлапчукі ездзяць, глядзяць чужыя снасці, выцягваюць рыбу і вараць юшку.

— Мы зараз гаворыць пра гэта не будзем. Вы ж чулі: хлопчык шчыра вам сказаў пра сябра. Сяброўства трэба паважаць.

— Значыць, калі сябар, дык кепскае ўтойваць?

— Не, калі сябар, дык не маўчаць, а бараніць. Давай, Андрэйка, грабі.

Не верыць яму дзядзька. Няхай! Хлопчык хапае вёслы, адно зрываецца...

Нарэшце вясло ўстаўлена, і яны плывуць...

— Дзядуля, мы, праўда, з Лёшкам нічога не чапалі.

— А як жа, — гаворыць дзед, — вядома, праўда. Навошта нам з табой хітраваць?

Радасна робіцца на душы хлопчыка. «Мы ж з дзедам ведаем!» — думае Андрэй. *Па Н. Емяльянавай.*

Згадзіся, чалавеку вельмі дрэнна, калі яму не давяраюць. І вельмі прыемна, калі ў табе ўпэўнены! Калі чалавек адчувае, што яму давяраюць, на яго спадзяюцца, ён робіцца дужэй. Ты ж заўважаў: калі дарослыя і аднакласнікі вераць у сілы і магчымасці слабага вучня, ён пачынае лепей вучыцца.

**ДАВЕР'Е — ГЭТА ПАВАГА ДА ЧАЛАВЕКА,
ГЭТА ШЛЯХ ДА СЯБРОЎСТВА.**



1. Паспрабуй разабрацца, ці маюць адносіны да размовы аб давер'і наступныя прымаўкі.

Дрэннае ў чалавеку адразу бачна, а добрае трэба ўбачыць.

Менш жмурышся — больш бачыш.

Не з кожным за руку вітайся, у людзей распытайся.

Не ўзяў за руку — не кажы «злодзей».

2. Напішы расказ «Чалавек, якому я давяраю».

Міласэрнасць.

Гэта слова нарадзілася са спалучэння двух іншых: «МІЛАЕ» і «СЭРЦА». Гучыць вельмі прыгожа, ці не так? Мілае сэрца. У каго ж яно бывае? Чым адрозніваюцца міласэрныя людзі ад іншых людзей?

Перш за ўсё, гэта добрыя людзі. Яны не толькі ніколі не пакрыўдзяць чалавека і жывёлу, але і дапамогуць тым, хто мае патрэбу ў іх дапамозе.

Па-другое, гэтыя людзі ўмеюць спачуваць, суперажываць іншым. Помніш, у мінулым годзе, калі мы гаварылі пра пачуцці людзей, мы звярнулі асаблівую ўвагу на гэта цудоўнае ўменне суперажываць: адчуваць боль і радасць другога, яго страх, адзіноту. Ты помніш дзяўчынку, якая прыгрэла забытае перапужанае кацяня, і хлопчыка, які сваёй усмешкай адгукнуўся на сумны погляд адзінокага чалавека?

Па-трэцяе, гэтыя людзі не вохкаюць і ахкаюць з прычыны бяды, якая здарылася з кім-небудзь, а дзейнічаюць: дапамагаюць людзям усім, чым могуць.

На палях баёў і ў ваенных шпіталях раненым дапамагаюць сёстры міласэрнасці. Яны ведаюць, што і самі могуць пазбавіцца жыцця, але, нягледзячы на гэта, думаюць пра тое, каб хутчэй перавязаць

раненага, вынесці яго з поля бою, аблягчыць пакуты і лекамі, і ветлымі словамі.

У час стыхійных бедстваў і катастроф міласэрныя людзі першымі прыходзяць на дапамогу пацярпелым. Гэта яны дапамагаюць выцягваць людзей з-пад руін дамоў, разбураных землетрасеннем. Яны аддаюць свае грошы на тое, каб накарміць галодных, вылечыць хворых, падтрымаць слабых.

Як ты думаеш, чаму яны ўсё гэта робяць? У выніку іх жыццё робіцца нялёгкім: да іх ідуць людзі са сваімі нягодамі і хваробамі, у іх з'яўляецца шмат клопатаў. Яны больш за іншых бачаць гора, жабрацтва, хвароб, ран, смярцей...

Нехта, магчыма, падумаў: яны хочуць праславіцца. Але пра гэтых людзей не часта пішуць у газетах, паказваюць іх з экрану тэлевізараў, гавораць пра іх па радыё.

Некаторыя могуць сказаць: міласэрныя людзі хочуць атрымаць плату за сваю дапамогу іншым. А вось на гэта можа быць два адказы: не і так. Мы ўжо гаварылі, што міласэрныя людзі часам аддаюць на добрыя справы свае ўласныя грошы, трацяць свае сілы, здароўе, час. Таму мы гаворым «не», гэтыя людзі дзейнічаюць не за плату. Але мы гаворым «так», калі пад платой разумеем добрыя пачуцці і словы, якія яны атрымліваюць ад тых, каму дапамаглі, каго выратавалі. І ўсё ж правільны адказ заключаецца ў іншым: у іх чулае сэрца і яны вельмі любяць людзей.



Выберы адказы.

1. Ці падабаюцца табе міласэрныя людзі? (Так, не ведаю, не.)
2. Ці аказвалі табе або каму-небудзь з тваіх родных дапамогу міласэрныя людзі? (Так, не ведаю, не.)
3. Ці заўсёды ты разумееш і адчуваеш, што некаму

побач бывае балюча (чалавеку, птушцы, сабаку...)?
(Так, не ведаю, не.)

4. Тата даў табе грошы на марожанае. А твой сябар гаворыць, што ён сёння нічога не еў. Ці прапануеш ты яму свае грошы, каб ён змог купіць што-небудзь па-есці? (Так, не ведаю, не.)

5. Ці можаш ты прывесці прыклад, калі сам, без падказкі, дапамог незнаёмаму чалавеку? (Так, не ведаю, не.)

Вельмі добра, калі, адказваючы на гэтыя пытанні, ты пяць разоў прамовіў «так». У такім выпадку ты, верагодней за ўсё, чалавек з чулым, мяккім сэрцам. Але на ўсякі выпадак правер сябе. Як ты думаеш, ці згадзіліся б з гэтымі тваімі адказамі аднакласнікі? Твае бацькі?

Не выключана, што ты рэдка адказваў «так» на пастаўленыя пытанні. Але гэта яшчэ не значыць, што ты неміласэрны. Проста ты яшчэ не ведаеш, на што ты здатны, ты не праверыў, не выпрабаваў сябе. Парайся з дарослымі, як выпрабаваць сябе.

Тваё маральнае здароўе.

Для таго каб па-сапраўднаму быць здаровым, мала мець моцныя мускулы і нервы, здаровыя лёгкія і страўнік. Па-сапраўднаму здаровы толькі той чалавек, які сам сябе паважае і якога паважаюць і любяць іншыя людзі. За што? За яго цудоўныя чалавечыя якасці: дабрыню, міласэрнасць, сумленнасць і праўдзівасць, за яго ўменне суперажываць і прыходзіць на дапамогу ў патрэбны момант. Такого чалавека называюць **маральна здаровым**.

Ты ведаеш, што звычайнае (фізічнае) здароўе на працягу ўсяго жыцця трэба берагчы і ўмацоўваць. Гэта датычыць і твайго маральнага здароўя. А галоўны памочнік у гэтым — самавыхаванне.

Мая сям'я.

Пад дахам твайго дома.

Дамоў на свеце шмат. Але ёсць сярод іх адзіны, які ты ведаеш і шануеш больш за ўсё на свеце: БАЦЬКОЎСКИ ДОМ. Тут ты жывеш. Тут табе знаёмае ўсё-ўсё: кожная прыступка, кожная шчылінка на столі, скрып кожнай дошкі ў падлозе. Тут ты вучыўся хадзіць, тут зрабіў свае першыя малюнкi, тут... Згадзіся, пра тваё жыццё ў гэтым доме можна было б напісаць цэлую гісторыю або зняць кінафільм (магчыма, ты гэта калі-небудзь зробіш). А галоўнае — у гэтым доме жывуць самыя родныя і блізкія табе людзі. Гэта твае мама і тата, магчыма, браты і сёстры. Зрэшты, ты і сам добра ведаеш, з каго складаецца твая сям'я. Усе гэтыя людзі сабраліся ў адным доме, пад адным дахам невыпадкава. Вельмі многае іх аб'ядноўвае. Гэта любоў адзін да аднаго, пачуццё роднасці; сумеснае вядзенне гаспадаркі; жаданне і ўменне аказаць дапамогу адзін аднаму; агульны клопат пра здароўе кожнага ў доме... Спадзяёмся, ты сам працягнеш пералік таго, што аб'ядноўвае членаў сям'і. Дададзім толькі адно: СЯМ'Я — ГЭТА АДНА З ГАЛОЎНЫХ ДАРОГ ЧАЛАВЕКА ДА ШЧАСЦЯ. Многа вякоў таму аб гэтым пісаў легендарны старажытны грэчаскі паэт Гамер:

Невыказнае там пасяляецца шчасце,

Дзе жывуць аднадумна, захоўваюць

лад і парадак

Муж і жонка, дабрамысным

усім людзям на радасць,

А нядобрым

На зайздрасць і гора, сабе на

вялікую славу.

Машына часу.

Ці даўно ты трымаў у руках сямейны альбом? Вазьмі яго ў рукі.

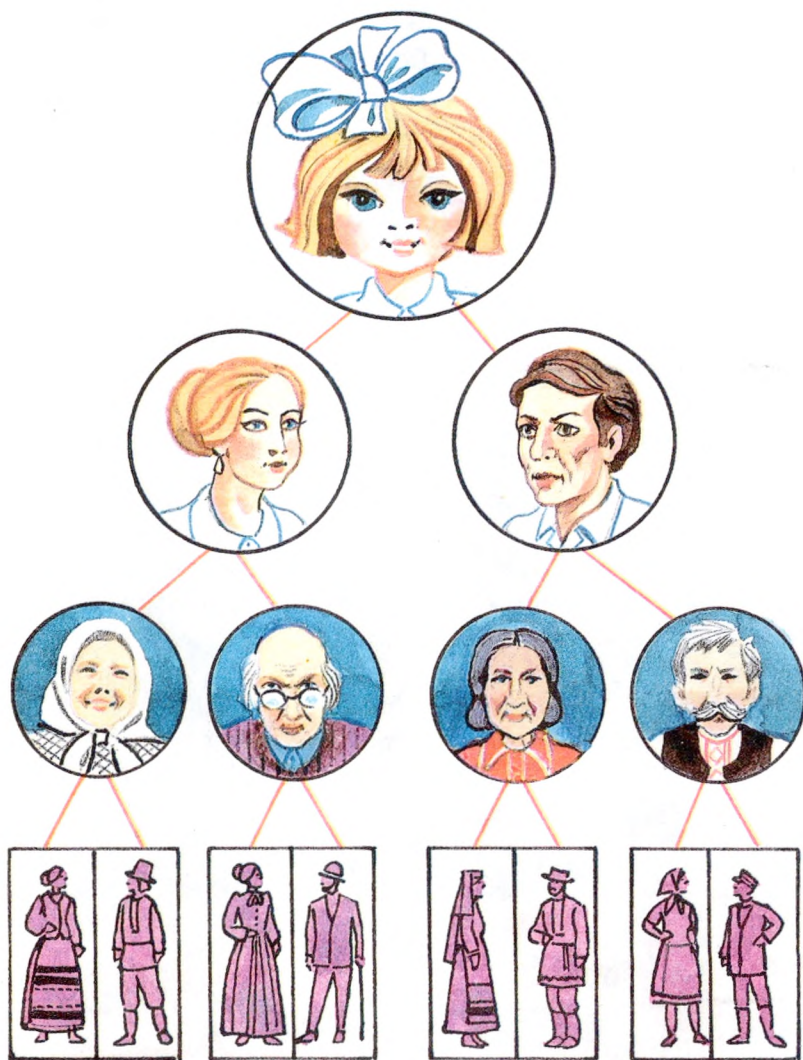
— Хвіліначку, — скажаш ты, — а прычым тут слова «машына»? Ці ж альбом — машына? Ні рухавіка ў яго, ні колаў. Проста старонкі з фатаграфіямі.

Калі ты так падумаеш і скажаш, то памылішся. Машына дазваляе чалавеку падарожнічаць у прасторы. А вось альбом можа адправіць падарожнічаць у часе. З яго дапамогай можна зазірнуць ў мінулае тваёй сям'і.

Адна фатаграфія, другая, трэцяя. Усё знаёмае. Мама і тата, ты, калі быў зусім маленькі. Бабуля і дзядуля... Стой, а вось гэта хто? І яшчэ, і яшчэ нехта незнаёмы. Пакліч маму або тату, калі яны свабодныя, і папрасі дапамагчы табе падарожнічаць у часе.



Ты даведаешся, хто былі твае прадзед і пра-
бабка (а магчыма, і прапрабабкі, прапрадзедкі), як
іх звалі, якімі яны былі людзьмі, як яны жылі.
І працягнецца нябачны ланцужок у мінулае: ты да-
ведаешся пра сваіх продкаў, пра сваю РАДА-
СЛОЎНУЮ. Праўда, альбо не дазволіць табе
зазірнуць вельмі далёка; бо першыя фатаграфіі
з'явіліся каля 150 гадоў таму. Але, аказваецца,



ёсць іншыя спосабы падарожжа ў мінулае, напрыклад вывучэнне старых дакументаў. Ёсць спецыяльныя ўстановы — архівы, дзе такія дакументы захоўваюцца. У іх можна знайсці звесткі і пра больш далёкіх сваіх продкаў.

У многіх сем'ях стараюцца сабраць як мага больш звестак пра радаслоўную сям'і. А як ты думаеш, навошта гэта трэба?

Перш за ўсё гэта трэба, каб ведаць, якімі былі твае продкі. Яны ж пакаленне за пакаленнем перадавалі адзін аднаму свае веды, свой вопыт, выхоўвалі ў дзецях самыя лепшыя, самыя важныя для чалавека якасці, і гэтыя якасці перайшлі да цябе. А значыць, трэба быць удзячным сваім продкам за тое, што ты — добры і разумны чалавек.

А яшчэ гэта трэба, каб ведаць: ты не адзінокі ў гэтым свеце. У цябе было шмат продкаў, а калі-небудзь будзе шмат патомкаў. І не перарвецца нітка рода твайго, твая радаслоўная. А які-небудзь школьнік праз 100 або 200 гадоў скажа ўголас тваё імя ў шэрагу іншых імён, знаёмячыся са сваёй радаслоўнай.

У народзе захавалася традыцыя павагі да продкаў. Таму ў памінальныя дні людзі прыходзяць на магілы сваіх продкаў, каб ушанаваць іх памяць.



З дапамогай дарослых членаў сям'і падрыхтуй расказ на адну з тэм: «Мая радаслоўная», «Чым славіліся мае продкі», «Па старонках сямейнага альбома».

Здароўя табе, сям'я!

Адно з самых прыемных пажаданняў чалавеку — пажаданне здароўя. Нездарма беларусы гавораць: «Здароўе мілейшае за грошы». А што значыць «ЗДАРОВАЯ СЯМ'Я»? Давай звернемся да

таго, што гадамі, вякамі збірала і назапашвала для нас народная памяць. Легенды і паданні, песні, прымаўкі і прыказкі, расказы старых людзей даносяць да нас мудрасць беларускага народа, яго га-лоўныя каштоўнасці і традыцыі. І сярод іх важнейшая каштоўнасць — сям'я.

Сям'я — гэта, перш за ўсё, бацька, маці і дзеці. У здаровай сям'і ўсе любяць адзін аднаго. Гэта выяўляецца нават у добрым ласкавым звароце адных членаў сям'і да другіх:

— Мамачка-галубка! —

Просіць ён так міла.—

Можа б ты на рэчку

Пагуляць пусціла? *Я. Колас*

Але любоў — гэта не толькі пяшчотныя добрыя словы. Гэта клопат пра кожнага ў сям'і, уменне дапамагчы, падтрымаць, а калі трэба, то і выратаваць родных цаной уласнага жыцця. Пра гэта табе паведае старадаўняе паданне пра жыхара вёскі Баб'я Гара, што знаходзіцца на краю Белавежскай пушчы. Называецца яно «Баб'ягорац і Мара». Мара — гэта злы дух, які прыносіць людзям страшэнныя хваробы, мор. Дык вось, прыйшла аднойчы Мара ў вёску, пастукалася ў адзін дом, у другі. А Баб'ягорац сядзеў у той позні час на ганачку. Убачыў ён, што стукае Мара ў акно яго дома, схапіў яе за касцяную руку і гаворыць:

— Дзеці і жонка заснулі, даволі барабаніць!

— Ах, дык ты асмеліўся мяне за рукі хапаць! — раззлавалася Мара. Перш чым змарыць Баб'ягорца, ускочыла яна яму на плечы і прымусіла насіць сябе па сёлах ды гарадах. І ўсюды Мара сеяла хваробы і смерць. Хадзілі яны, хадзілі ды і зноў у яго родныя мясціны прыпляліся. Вунь на

другім беразе ракі яго роднае сяло. Паўсталі перад вачамі Баб'ягорца родныя дзеткі-малалеткі, старыя бацька і маці, любімая жонка. Выбраў ён у рэчцы месца паглыбей ды і пайшоў уброд. Моцна-моцна ўхачіў ён Мару за кастлявыя ногі і крок за крокам апускаўся ў ваду ўсё глыбей. Вось ужо і зусім пад вадой знік. Вырвалася перапужаная Мара і збегла далёка, у іншыя краі. А Баб'ягорац, які не пашкадаваў свайго жыцця, каб выратаваць ад смерці дзяцей, бацьку, маці, жонку, так і застаўся на дне ракі.

Здароўе сям'і — гэта абавязковая павага, пашана да старэйшых: «Бацькоў любі, старых паважай». Бо яны шмат зрабілі, каб твая сям'я была шчаслівай, яны і зараз стараюцца гэта рабіць. Нездарма гавораць: «Дзе стары куст, там двор не пуст», «Маладыя ад старых вучацца».

Ёсць адна важная асаблівасць беларускай сям'і: усіх дзяцей у ёй любілі аднолькава («А ў нашым садзе ўсе кветкі роўныя», «Сыночкі і дачкі — усе роўныя дзеткі»).

У старадаўнасці беларускія сем'і бывалі даволі вялікімі. Яны ўключалі ў сябе не толькі асноўную сям'ю (бацькі і дзеці), але і сем'і старэйшых сыноў і дачок. У такой вялікай сям'і ўзнікала патрэба



ў тым, каб нехта (часцей за ўсё бацька) быў галоўным гаспадаром у доме. Дарадчыцай і памочніцай бацькі ва ўсіх справах сям'і была маці. І ўсе ведалі, што дабрабыт, мір і лад у сям'і залежаць ад бацькі і маці.

Гаспадар — галава ў хаце.

Без гаспадара гумно плача, а без гаспадыні — хата.

Без роднай мамачкі заключаюць галачкі.

Народ лічыў здаровай такую сям'ю, дзе любяць і шануюць працу, дзе:

...у клеці ўсё насыпана,

А на млыне намалочана,

А ў дзяжы ўсё падыходзіць,

А ў печы ўсё падростае...

Здаровая сям'я клапоціцца пра сваё будучае — пра дзяцей. Старэйшыя робяць усё для таго, каб яны раслі не толькі здаровымі і вясёлымі, добрымі і ветлівымі, а каб яшчэ былі разумнымі, адукаванымі, умелымі. А таму дзеці павінны вучыцца:

Той усё здабудзе, у каго розум будзе.

Лепш навучаны, чым залочаны.

А яшчэ ў здаровай сям'і як даўней, так і ў наш час цэніцца ўсмешка. Згадзіся, менавіта здароваму чалавеку ўласціва ўсміхацца, радавацца, жартаваць.

Цяпер, калі ты пазнаёміўся з тым, ад чаго залежыць здароўе сям'і, падумай: а што ты можаш зрабіць, каб кожнаму ў тваёй сям'і было добра? Ты шмат што можаш. Трэба толькі падумаць, захацець і пастарацца.

Мой дом.

Для чаго патрэбны рэчы ў доме?

Ці задумваўся ты над гэтым? Якія і для чаго патрэбны рэчы ў доме? Вядома, ты можаш усміхнуцца: ну што тут незразумела? Крэсла патрэбна, каб на ім сядзець, стол на кухні, каб есці за ім. І гэтак далей: ложка службыць для таго, каб спаць і адпачываць, шафа — захоўваць бялізну і адзенне, пісьмовы стол — пісаць... Зрэшты, і без таго ясна: кожная рэч мае практычнае значэнне, яна задавальняе якія-небудзь патрэбнасці чалавека (працаваць, вучыцца, есці, спаць і г. д.).

Але вось аднойчы падчас вялікай перадсвяточнай уборкі ў доме ты заўважыў: у кладоўцы стаяць некалькі кардонак з абуткам, які ўжо ніхто не носіць. Там жа ты адшукаў стары паламаны замок па суседству з сапсаваным электразванком і рэшткамі настольнай лямпы і яшчэ шмат што іншае. А гэтыя рэчы для чаго? Напэўна, на ўсякі выпадак: а раптам спатрэбяцца.

Або вісіць у зале на сцяне карціна. Няўжо яна патрэбная для работы, для сну? Напэўна, ты ўжо маеш адказ: карціна патрэбна чалавеку для прыгажосці. Без прыгажосці людзям цяжка жыць. Прыгажосць плюс карысць — вось галоўнае, на што звяртае ўвагу чалавек, набываючы рэчы для дома.

Ёсць яшчэ адна асаблівасць дамашніх рэчаў — іх зручнасць. У бабулі дома стаіць старое грувасткае крэсла, якое пад сілу перасунуць толькі двум чалавекам. А крэслы ў бацькоўскай кватэры лёгка перасоўваюцца на кольцах. Зручна? Вядома!

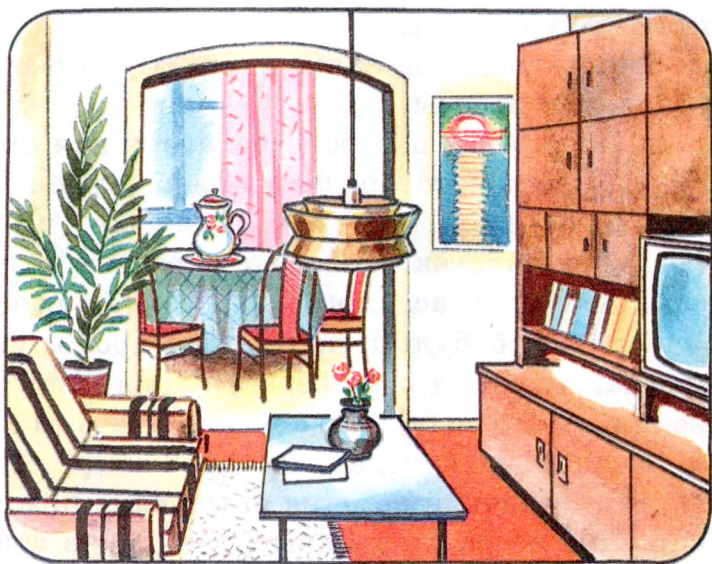
Некаторыя рэчы ў доме не прыносяць практычнай карысці, не радуюць прыгажосцю, не ствара-

юць дадатковых зручнасцей. Але яны блізкія і драгія для каго-небудзь з членаў сям'і. Напрыклад, стаіць на палічцы стары трэснуты кубак. З яго некалі, даўным-даўно (цябе яшчэ на свеце не было!) піў чай дзядуля, мамін бацька. Вось і захоўвае мама кубак як памяць пра яго.

КАРЫСЦЬ, ПРЫГАЖОСЦЬ, ЗРУЧНАСЦЬ, ПАМЯЦЬ — бачыш, як многа адказаў на пытанне пра тое, для чаго ў доме рэчы.

Сяброўства рэчаў.

Табе не здаецца дзіўным гэты заглавак? Рэчы ж не людзі і не жывёлы. Як жа яны могуць сябраваць або не сябраваць? Але не спяшайся з адказам. Ты ніколі не заўважаў, што кожная рэч з'яўляецца як бы працягам чалавека? Давай пагуляем. Уяві сабе, што ты стаіш у пакоі з завязанымі вачамі. А твой брат або сястра даюць табе ў рукі па чарзе адну за другой якія-небудзь дамашнія рэчы (не вельмі вялікія і цяжкія). Ты іх абмацваеш і гаво-



рыш, што гэта і каму належыць. Мы ўпэўнены, што пры гэтым ты ніколі не пераблытаеш татавы і маміны туфлі, сумачку сястры, ранец брата, цёплую хустку бабулі — усё назавеш беспамылкова. Значыць, гэта праўда: рэчы — працяг чалавека.

Трошкі змяніўшы знаёмую прымаўку, можна сказаць так: «Пакажы мне твае рэчы, і я скажу, які ты». У ахайнага і акуратнага чалавека, прыхільніка прыгажосці, рэчы прыгожыя, дагледжаныя. Рэчы чалавека, які не паважае чысціню, забруджаныя, падзёртыя, са згубленымі дэталямі. Калі гэта ўсё так, значыць, мы правільна задалі пытанне пра сяброўства рэчаў. Пры якіх жа ўмовах рэчы сябруюць?

Першая ўмова: РЭЧЫ ПАВІННЫ АДПАВЯДАЦЬ адна адной. Напрыклад, не адпавядаюць адзін аднаму высокі стол і нізкія крэслы. Як будуць адчуваць сябе людзі, седзячы на гэтых крэслах за высокім сталом? Вядома, рэчы павінны падыходзіць адна да адной не толькі па памерах, але і па форме, колеру, па іншых уласцівасцях.

Другая ўмова: РЭЧАЎ НЕ ПАВІННА БЫЦЬ ЗАНАДТА МНОГА.

Ці даводзілася табе ездзіць у перапоўненым пасажырамі аўтобусе? Як там адчуваюць сябе людзі? Часам з-за жудаснай цеснаты самыя нявытрыманыя з пасажыраў пачынаюць сварыцца. Гэтак жа і рэчам дрэнна, калі іх занадта многа. У такіх умовах яны пачынаюць губляць сваё здароўе і прыгажосць. Яны «труцца бакамі», людзі часам чапляюцца за іх, а значыць, удараюць іх. Іншы раз гаспадары пачынаюць іх перасоўваць, каб знайсці тыя рэчы, якія згубіліся. Ці да сяброўства тут?

Трэцяя ўмова: РЭЧЫ НЕ ЦЕРПЯЦЬ САПЕРНІЦТВА. Уяві сабе такое. Тата купіў карціну. Яе

размясцілі ў пакоі на сцяне. Праз некаторы час старэйшы брат непадалёку ад карціны павесіў каляндар з групавым партрэтам любімых спевакоў. Тады і сястры захацелася па другі бок ад карціны павесіць фатаграфію кінаактрысы, якую яна горача любіць. І што ж атрымалася? Магчыма, кожная з гэтых рэчаў: карціна, каляндар, фатаграфія самі па сабе прыгожыя. Але, калі іх усе размясцілі на адной сценцы, пачалося саперніцтва. Яны ўжо не радуюць погляду гаспадароў і гасцей дома. Кожнаму зразумела, што адной рэчы на сцяне было б дастаткова, што астатнія — лішнія. Вось толькі якія?

Чацвёртая ўмова: **ДРУЖЫЦЬ МОГУЦЬ ТОЛЬКІ ДАГЛЕДЖАНЫЯ РЭЧЫ.** Ніколі не пасябруюць прыгожая кніжная паліца і пагрызеная падзёртая кніга, сучасны тэлевізар і столік пад ім, у якога «хворая» ножка, шыкоўны карніз і падраная парцьера.

Ты ўжо, вядома, зразумеў: сяброўства і здароўе рэчаў залежаць ад тых, хто жыве ў доме, а значыць, і ад цябе.

Беражы здароўе рэчаў.

За тымі, хто сам не можа пра сябе паклапаціцца, патрэбны дагляд: за маленькім дзіцем, за кацянём або шчанём. І за дамашнімі рэчамі. Бо яны таксама не могуць самі пра сябе клапаціцца. Не заблішчыць сама лакіроўкай запыленая мэбля і запэцканы абутак, не вымыецца па шчупаковаму загаду посуд, не склеіцца расхістанае крэсла. Мы ўпэўнены, што ты ўжо шмат што ўмееш рабіць і робіш дзеля здароўя дамашніх рэчаў: чысціш адзенне і абутак, мыеш (а магчыма, і прасуеш) бялізну, дапамагаеш маме і тату ў рамонце рэчаў.

Гэта вельмі добра, таму што дзякуючы гэтаму ты ўсё больш робішся гаспадаром у доме (помніш нашу размову на гэту тэму?).

Вельмі цікава правесці ў класе конкурс «Рэчы і гаспадары». Падзяліцеся на некалькі каманд. Кожная каманда атрымлівае картачку, на якой напісана, пра дагляд за якімі рэчамі яны будуць распытваць сваіх сапернікаў (напрыклад, «Зімовае адзенне і абутак», «Умывальнік і мыццё», «Сталовы посуд»). Спачатку каманды самі абмяркуюць адказы, а потым па чарзе зададуць пытанні адзін аднаму. Ацэняць адказы каманд члены журы і назавуць пераможцаў, гэта значыць самых лепшых гаспадароў.

Падказка: пытанні можна задаваць пра тое, як берагчы тыя ці іншыя рэчы («Чаму непажадана наліваць у эмаліраваную ванну або ракавіну вельмі гарачую ваду?»); пра тое, з дапамогай якіх сродкаў (паст, парашкоў, вадкасцей) можна мыць бялізну, чысціць мэблю, адзенне, абутак; пра меры перасцярогі пры даглядзе за рэчамі (не апарыцца, не дапусціць, каб у вочы або рот папалі ядавітыя рэчывы) і г. д.

Утульнасць у доме.

Прыслухайся да гучання слоў «УТУЛЬНАСЦЬ», «утульны». Якія гэта мяккія, цёплыя, прыемныя словы! А што ж гэта такое «ўтульнасць»?

Утульнасць — гэта калі ў доме прыгожа, калі і сцены, і столь, і падлога, і рэчы радуюць вока. Але ці толькі прыгажосць стварае ўтульнасць? Уяві сабе пакой, у якім усё прыгожа, але вельмі холадна (або, наадварот, занадта гарача). Ці прыемна будзе ў такім пакоі чалавеку?

Значыць, утульнасць — гэта калі чалавеку ў

доме ў меру цёпла: не холадна і не гарача, а ў самы раз. Але і гэта не ўсё. Справа ў тым, што паветра ў пакоі можа быць або вельмі сухое, або занадта вільготнае. У абодвух выпадках чалавеку будзе цяжка дыхаць. Якая ж тут утульнасць! Добра, няхай паветра ў нас будзе ў меру вільготным. Усё? Не, яшчэ не ўсё. Бо ў пакоі можа быць усё акуратна прыбрана і чыста, а можа быць і наадварот. Без чысціні і парадку ўтульнасці не бывае! Цудоўна: навядзём у пакоі парадак. Ну а цяпер ужо ўсё? А вось і не ўсё. Нездарма ж чалавек жыве не толькі сярод людзей, але і сярод раслін, жывёл. Таму ў доме, дзе няма звярка або птушкі, пакаёвых раслін, дзе адны толькі нежывыя рэчы, зноў такі няўтульна чалавеку.

Цяпер ты ўжо ўпэўнены: усё, больш для ўтульнасці нічога не патрэбна. Нават хто-небудзь з дарослых з гэтым згодзіцца. І ўсё ж мы з табой на гэтым не спынімся. Ці ж не важна тое, што ў пакоі можа быць добра відно і цёмна? І нават не ва ўсім пакоі, а ў той яго частцы, дзе ты зараз чытаеш кнігу або гуляеш, або слухаеш музыку. Бачыш, як многа патрэбна, каб табе і тваім блізкім было ўтульна! Усяго і не пералічыш.

Утульнасць стварае ў чалавека добры настрой. А таму мае значэнне, шумна або ціха ў памяшканні, грукаюць, рыпяць дзверы або адчыняюцца і зачыняюцца бязгучна. Важна і тое, хто або што ў доме галоўней: чалавек ці рэчы. Калі чалавек, то ён лёгка і свабодна карыстаецца рэчамі, яму гэта прыемна. А калі рэчы галоўней? Калі на кожным кроку трэба думаць: вось гэта — не чапай, сюды — не станавіся, там — не хадзі, да гэтага — не датыкайся! Ці лёгка такое вытрымаць? Мы спадзяёмся, што ў цябе ў доме ўтульна, што ты з радасцю вяртаешся

Ў яго пасля школы і пасля прагулкі. А калі не, папрасі дарослых сабраць сямейную нараду і абмеркаваць, як зрабіць ваш дом утульней. Будзе вельмі добра, калі ты сам прапануеш, што для гэтага можна зрабіць.

Беражы здароўе свайго дома.

Давай яшчэ раз падумаем над тым, пра што ты даведаўся з раздзела «Мой дом». А даведаўся ты пра тое, для чаго ў доме патрэбны рэчы, пры якіх умовах рэчы «сябруюць» паміж сабой. Ты ведаеш, як даглядаць за рэчамі, каб захаваць іх здароўе. Нарэшце, ты нямала ведаеш пра тое, як ствараецца ўтульнасць у доме. Цяпер паставім пытанне так: ад чаго залежыць здароўе самога твайго дома (кватэры)?

Напэўна, ты ўжо здагадаўся, з чаго пачаць адказ. Сам пра сябе дом (як і рэчы ў ім, і пакаёвыя расліны, і свойскія жывёлы) паклапаціцца не можа. Гэта павінны рабіць людзі, якія жывуць у доме: ты, твае бацькі, іншыя члены сям'і. Дом будзе здаровы, калі вы не забываеце пра яго, калі чысціце і прыбіраеце яго, робіце, калі трэба, рамонт, сочыце, каб нішто ў доме не псавалася, не ламалася, своєчасова праветрываеце яго (дому таксама трэба дыхаць свежым паветрам!). І робіце гэта ўсё з ахвотай, дружна, хоць, зразумела, кожны робіць, што можа, што ўмее.

Вось тады можна сказаць: «У здаровых гаспадароў — здаровы дом». Або так: «У здаровым доме — здаровыя гаспадары». Як табе больш падабаецца?

Эканоміка сям'і.

Ты ўжо шмат што ведаеш пра сямейную эканоміку. Ты ведаеш, з чаго складаецца сямейны БЮДЖЭТ, што такое ДАХОДЫ, РАСХОДЫ, для чаго патрэбны і як выкарыстоўваецца РЭЗЕРВ. Цяпер мы пагаворым пра тваё месца ў эканоміцы сям'і.

Маёмасць сям'і.

Слова «МАЁМАСЦЬ» мае прамое дачыненне да слова «мець». Значыць, маёмасць сям'і — гэта тое, што яна мае: свой жылы дом (кватэру), дом на дачным участку, насаджэнні на ім (дрэвы, кусты), прадметы хатняй гаспадаркі і г. д. Да маёмасці адносяцца таксама грошы і каштоўныя паперы (акцыі, аблігацыі), што ёсць у сям'і. Калі сям'я займаецца прадпрымальніцтвам (успомні, хто такі прадпрымальнік), то ёй можа належаць (поўнаасцю або часткова) само прадпрыемства, яго даходы.



Сям'я твайго аднакласніка жыве ў дзяржаўнай кватэры. Ці можна лічыць гэту кватэру маёмасцю сям'і?



Разам з бацькамі падумай, ці з'яўляюцца маёмасцю сям'і твой веласіпед; лазня, пабудаваная на дачным участку; дзіцячая каляска для нованароджанага; зямля, на якой сям'я пабудавала дачны дом і вырошчвае ўраджай; латарэйныя білеты, набытыя старэйшай сястрой; паветра вакол уласнага дома; участак ракі каля дачы.

Твая доля ў сямейнай маёмасці.

Ты, напэўна, раней не задумваўся над гэтым пытаннем. Ёсць дома, напрыклад, тэлевізар, халадзільнік, пральная машына, газавая пліта, кніжная шафа. І што з таго? Імі карыстаюцца ўсе члены

тваёй сям'і. Але, аказваецца, што па закону ў сямейнай маёмасці ёсць **ДОЛЯ КОЖНАГА ЧЛЕНА СЯМ'І**: татава, маціна, твая, твайго брата або сястры. Калі вы жывяце ва ўласным доме (прыватызаванай кватэры), то частка гэтага дома (кватэры) з'яўляецца тваёй. Ніхто не мае права пазбавіць цябе гэтай часткі. Праўда, пакуль ты не падрас (да 18 гадоў), усе пытанні аб тым, як карыстацца сямейнай маёмасцю, вырашаюць твае бацькі (у дзяцей без бацькоў гэта робяць апекуны: тыя, хто клапаціцца аб гэтых дзецях). Бацькі могуць прадаць швейную машыну, аўтамабіль, не пытаючы ў цябе дазволу. Але бывае ў дзіцяці такая маёмасць, якая належыць толькі яму. Напрыклад, калі дзядуля з бабуляй падарылі табе свой дом (аформілі пры гэтым усе патрэбныя дакументы) або пакінулі гэты дом табе ў спадчыну, то ён належыць толькі табе і нікому іншаму. Табе можа належаць і грашовы ўклад у банку, аформлены на тваё імя (яго мог зрабіць хто-небудзь з тваіх родных або дарослых сяброў).

Твая частка ёсць і ў сямейных даходах — грошак, якія зарабляюць члены сям'і. Да гэтай часткі адносіцца і дапамога, якую выплачвае дзяржава на дзяцей.

Нарэшце, табе вядома, што школьнік можа і сам зарабляць грошы, уносіць свой грашовы або працоўны ўклад у даходы сям'і.

Твае правы на маёмасць абараняюць законы Рэспублікі Беларусь, у тым ліку самы важны для цябе: Закон «Аб правах дзіцяці».

Твае даходы і расходы.

Ты ўжо зразумеў, калі ў цябе ёсць доля ў сямейнай маёмасці, у даходах сям'і, значыць, могуць і павінны быць расходы на задавальненне тваіх патрэбнасцей. ПАТРЭБНАСЦІ — гэта тое, што трэба чалавеку для яго жыцця і дзейнасці.

Якія патрэбнасці ёсць у цябе?

Табе патрэбны жыллё, ежа, адзенне. Ты не можаш абысціся без школьных прылад, кніг, настольных гульняў. Здараецца, што ты хварэш. Тады табе патрэбны лекі. Ты займаешся музыкай або фігурным катаннем... Ці мала яшчэ якія патрэбнасці могуць у цябе з'явіцца? Каб задаволіць гэтыя патрэбнасці, неабходны расходы з сямейнага бюджэту.

Звярні ўвагу на адну дзіўную асаблівасць патрэбнасцей: яны пастаянна растуць. Чалавеку можа захацецца пакаштаваць рэдкія заморскія плады, набыць уласны камп'ютэр або відэамагнітафон, адправіцца ў падарожжа на цеплаходзе... Думаем, што гэты пералік ты і сам лёгка працягнеш.

Але ці можна сваім патрэбнасцям дазволіць расці неабмежавана? Сямейны ж бюджэт — гэта не казначая Залатая Антылопа. Ці не атрымаецца так, як з парасём Хачу? Так, трэба разумна ставіцца да сваіх патрэбнасцей.

Парайся з татам і мамай, яны падкажуць табе, якія з тваіх патрэбнасцей разумныя.



Разам з бацькамі складзі спіс таго, што табе неабходна: адзенне, абутак, вучэбныя прылады, расходы на харчаванне ў школе на працягу вучэбнага года. Колькі грошай з сямейнага бюджэту давядзецца на гэта патраціць?

Тваё адзенне. Ты і мода.



Прачытай тэксты.

Прынцэса Ізольда жыве на далёкім халодным востраве. Яна рыхтуецца да вяселля з прынцам Сагірам з гарачай паўднёвай краіны. «У дзень майго вяселля, — думае яна, — я надзену ўбор такі ж, як мая мілая радзіма: белую сукенку — як снег, шэры плашч — як мора, на галаву ўбранне з тонкіх стрэлак — як узоры марозу, і каб зіхацелі яны, іскрыліся, як сняжынкі пры месячным святле!»
Н. Д. Целяшоў.

Прыехаў да царэўны Ружы сватацца нямецкі рыцар Ліхдзей. Паглядзела царэўна на яго і жахнулася: доўгі, худы, танклявы, як трэска, ногі быццам з палак павыструганы, абцягнутыя вузкімі штанамі з гузікамі і абутыя ў брудныя боты з бліскучымі спражкамі; надзета на яго нешта такое куртатае, зверху пакрытае ці то хусткай, ці то абрэзкам нейкім; вакол шыі пушчаны белыя кругі, адзін на адзін паложаныя, як бліны, з краёў зморшчаныя... *Беларуская легенда.*



Бачыш: у абодвух тэкстах апісанне адзення. Але ў першым выпадку табе было прыемна ўявіць сабе ўбор Ізолды, убачыць у думках саму прынцэсу. А ў другім выпадку? Ізолда прыгожая, а Ліхдзей? Ліхдзей не толькі не прыгожы, ён проста агідны. Вось што можа зрабіць адзенне з чалавекам. Значыць, трэба сур'ёзна ставіцца да свайго адзення, клапаціцца пра тое, як ты выглядаеш, якім цябе бачаць у гэтым адзенні іншыя людзі.



Як дабіцца, каб і для цябе і для людзей вакол тваё адзенне было і прыемным і прыгожым?

Як чалавек вучыўся адзявацца.

Ты помніш, што адным з першых відаў адзення чалавека былі скуры забітых на паляванні звяроў. Таму разнастайнасці ў адзенні было няшмат. Холадна — загарнуўся ў скуру, горача — скінуў яе з сябе. Словам, як у навакольнай прыродзе — адзенне па сезону.

Летам шэры, зімой белы — гэта пра зайца.

Летам апранаецца, зімой распранаецца, — а гэта ўжо пра ліставое дрэва.

Толькі скура не заўсёды і не ва ўсім зручная. Але вось уяві: захутаўся ты ў коўдру (скуры ў цябе, напэўна, не знойдзецца) і пайшоў гуляць у футбол. Што з гэтага атрымаецца?

Значыць, адзенне павінна быць ЗРУЧНЫМ. Таму, калі людзі навучыліся вырабляць ніткі і тканіны, яны пачалі шыць такое адзенне, якое было зручным для розных выпадкаў у жыцці: для работы ў полі — адно, для палявання — другое, для хатніх спраў — трэцяе. З'явілася і адзенне, якое залежала ад полу і ўзросту чалавека: для мужчын, жанчын, дзяцей.

Але і гэтага аказалася недастаткова. Для адпачынку, для святаў таксама спатрэбілася людзям спецыяльнае адзенне. Бо падчас свята так хочацца, каб усе бачылі, які ты прыгожы. А яшчэ, калі ў людзей з'явілася шмат розных прафесій, пастараліся і для іх шыць такое адзенне, каб кожны адразу бачыў: вось гэта — ваенны, гэта — суддзя, гэта — пажарнік, вось ідзе матрос, а вось перад намі чыгуначнік. Сваё адзенне (форму) мелі гімназісты, студэнты.

Разнастайнасць адзення павялічвалася яшчэ і па другой прычыне. Знатным і багатым людзям хацелася дабіцца таго, каб іх адзенне, адзенне іх слуг было прыгажэйшае і багацейшае, чым у іншых. Для гэтага даводзілася прыдумаць новыя віды (мадэлі) адзення, галаўных убораў, абутку. З'явілася мода. Адзенне цяпер ствараў не толькі кравец (спецыяліст па пашыву), а яшчэ і мастакі, мадэльеры. Яны выкарыстоўвалі ўсё, што магчыма, каб адзенне спадабалася тым, хто яго будзе насіць: мянялі тканіны і іх расфарбоўку; рабілі адзенне рознай даўжыні, шырыні, формы; прыдумвалі разнастайныя разрэзы, выразы, вытачкі; падбіралі ўсялякія засцежкі, аплікі, гузікі...

Людзей, якія заўсёды стараліся адзявацца модна, пачалі называць моднікамі і модніцамі.

Паспяваць за зменай моды было нялёгка, а яна мянялася вельмі часта. Акрамя таго, гэта патрабавала вялікіх грашовых выдаткаў. Таму людзі розных краін пастаянна клапаціліся пра тое, як, трацячы менш грошай, адзявацца і па сезону, і прыгожа, і зручна, менавіта:

МОДНА ТОЕ, ШТО КОЖНАМУ З НАС БОЛЬШ ЗА ЎСЁ ПАДЫХОДЗІЦЬ.

Ты і мода.

Калі ў каго-небудзь з тваіх знаёмых паявілася прыгожая яркая куртка і джынсы з фірменнай наклеякай-ярлычком, і ў іх ён або яна выглядае прыгожа, гэта яшчэ не значыць, што ў гэтым адзенні гэтак жа добра будзеш выглядаць і ты. Бо ў цябе іншыя і рост, і фігура, і форма твару, і колер вала-соў. Значыць, трэба навучыцца падбіраць адзенне, якое толькі ты зможаш называць сваім. Пра чалавека, які ўмее гэта рабіць, гавораць, што ў яго **ДОБРЫ ГУСТ**. Добры густ выхоўваецца ў чалавека на працягу ўсяго жыцця. Але пачынаць трэба з дзяцінства. Таму, займаючыся самавыхаваннем, не забывай пра тое, які ў цябе густ. Давай для пачатку праверым, які ён.



1. На вуліцы халаднавата, але ты лічыш сябе чалавекам загартаваным. Ці выйдзеш ты на вуліцу ў летняй сукенцы або ў шортах? (Так, не, не ведаю.)
2. Ці адзенеш ты на школьны ранішнік трэніровачны касцюм? (Так, не, не ведаю.)
3. Ты збіраешся на пляж. Ці пойдзеш ты праз увесь горад у пляжным касцюме, каб не марудзіць з-за лішніх рэчаў? (Так, не, не ведаю.)
4. Ці можна ў тэатральнай зале сядзець у ботах? (Так, не, не ведаю.)
5. Ці ўпэўнены (упэўнена) ты, што чалавеку дастаткова прычэсвацца адзін раз у дзень? (Так, не, не ведаю.)
6. Чым даражэй адзенне, тым лепей, ці не так? (Так, не, не ведаю.)
7. Некаторыя хлопчыкі і дзяўчынкі стараюцца адзявацца так, каб быць падобнымі на дарослых. Ці правільна гэта? (Так, не, не ведаю.)

Мы спадзяёмся, што на ўсе пытанні ты даў адказ «не». Калі гэта так, то можна лічыць, што ў цябе нядрэжны густ. Не засмучайся, калі на частку пытанняў ты адказаў «так» або «не ведаю».

Разам з настаўнікам і аднакласнікамі вы абмяркуеце, як трэба паступаць правільна.

Раім табе запомніць наступныя нескладаныя правілы:

тваё адзенне заўсёды павінна адпавядаць сезону, надвор'ю, часу сутак.

Для кожнага віду заняткаў карыстайся прызначаным для яго відам адзення.

Не ганіся за модай бяздумна. Калі ўсе хлопчыкі апрануць аднолькавыя модныя касцюмы, а дзяўчынкі — модныя сукенкі, то як сярод іх можна будзе ўбачыць цябе?

Не старайся выглядаць у адзенні больш дарослым, чым ты ёсць на самай справе. Смешна, напрыклад, выглядае дзяўчынка твайго ўзросту ў туфлях на высокіх абцасах.

Не забывай, што ў кожнага народа ёсць свой стыль у адзенні. Таму не ўсё, што ты бачыш на экране тэлевізара або на вітрыне магазіна, падыдзе табе.

Беларускае нацыянальнае адзенне.

Ад чаго, на твой погляд, залежыць асаблівасць адзення таго або іншага народа? Падумай, не спяшайся з адказам, бо прычыны выбару таго або іншага адзення могуць быць разнастайныя. Паспрабуй у сваім адказе абапірацца на наступныя словы: *прыродныя ўмовы, праца, суседзі* (народы, што жыўць побач), *звычай, традыцыі, абрады*.

Ну што ж, падумаў? А цяпер давай абмяркуем твой адказ, дакладней адказы.

Стагоддзямі жылі беларусы на ўзгорыстай раўніне, сярод лясоў, паблізу ад рэк і азёраў. Зімой і летам, восенню і вясной навакольная прырода дарыла ім сваю прыгажосць. Таму ва ўсім, што

рабілі нашы продкі, выяўлялася пачуццё прыгожага, імкненне да хараства.

Беларусы аддавалі перавагу беламу адзенню з чырвоным арнамантам. З чаго ж шылася адзенне? Беларуская зямля палюбілася адной з самых старажытных сельскагаспадарчых культур — ільну. Вельмі прыгожы лён, калі ён цвіце: блакітныя кветкі на высокіх сцяблінах глядзяць у высокае сіняе неба. А валакно, якое атрымліваюць з ільну, больш моцнае, чым з бавоўны і воўны. Сатканае жанчынамі-майстрыхамі, выбеленае на сонейку, яно адзявала і ўпрыгожвала беларускую сям'ю.

Так, урадлівасць зямлі і кліматычныя ўмовы адыгралі немалую ролю ў тым, каб менавіта такое адзенне палюбілася беларусам. Сакавітыя лугі давалі па два-тры ўкосы. Ну як жа тут не гадаваць авечак? А калі авечкі, значыць, і воўна, тканіны з яе. А яшчэ аўчыны, з якіх можна пашыць цёплы і прыгожы кашушок. Хлебная ніва давала не толькі зерне, але і салому. А з яе чаго толькі не зробіш! Ва ўсякім разе мужчыны-беларусы з задавальненнем насілі ў летнюю спёку на галаве шапку (брыль), плеченую з саломы.

Скура цялят і іншых свойскіх жывёл дазваляла насіць добры абутак: боты, чаравікі.

Вядома, у мужчын і жанчын, у дарослых і дзяцей было рознае адзенне. Традыцыйнае мужчынскае адзенне складалася з палатнянай кашулі, штаноў і камзола. Кашуля надзявалася навыпуск, падпяразвалася поясам. Пояс быў рознакаляровы, з кутасамі на канцах. На каўняры кашулі і яе прэдняй частцы — манішцы рабілася вышыўка ў выглядзе чырвонага арнаменту. На галаве магла быць валяная шапка-магерка, на нагах лапці або боты.

А яшчэ часам праз левае плячо падвешвалася скураная торбачка (шабета).

Жаночыя ўборы, вядома, больш разнастайныя. Акрамя белых, расшытых спераду і на рукавах сарочак, гэта і спадніцы, і фартухі, і безрукаўкі (гарсэты), і шмат-шмат іншае. Абавязкова надзяваўся тканы, плецены ці вязаны пояс з кутасамі або пампонамі. А на галаве жанчыны насілі хусткі, наміткі або іншыя галаўныя ўборы. Дзяўчаты ўпрыгожвалі галаву вянкам.

Больш падрабязна пазнаёміцца з традыцыйным беларускім адзеннем табе дапаможа кніга М. Ф. Раманюка «Беларускае народнае адзенне», якую ты можаш узяць у бібліятэцы.

Ты можаш задаць пытанне: «А навошта? Такое ж адзенне цяпер не носяць». Але ты памыляешся, калі так думаеш. Такое адзенне можна ўбачыць,



калі выступае беларускі народны хор, народны ансамбль песні і танца, на святочных шэсцях і тэатралізаваных паказах. Народ шануе сваё нацыянальнае адзенне, яно частка яго душы, яго памяці, яго жыцця, як і родная мова, як родная хата, як светлая і прыгожая прырода Беларусі.

Мода і здароўе чалавека.

Ты ўжо шмат што ведаеш пра моду. Ты зразумеў, што бяздумна кідацца ў пагоню за ёй не варта. Але ўсё ж часам здараецца, што, убачыўшы на кімнебудзь з аднакласнікаў моднае адзенне, хлопчык або дзяўчынка пачынаюць прасіць бацькоў: «Купіце і мне такое ж!» І тут узнікаюць самыя розныя сітуацыі.

Сітуацыя «кішэня не дазваляе». Так, далёка не кожная сям'я можа сёння купіць дарагое адзенне. Калі ты разумееш гэта і згодны, што пакупку трэба адкласці на час або адмовіцца ад яе, ты зберажэш здароўе і сабе, і сваім бацькам. Бо інакш і яны і ты будзеце смуткаваць, перажываць з-за гэтага. Усміхніцеся адзін аднаму. З усмешкай лягчэй жыць на белым свеце!

Сітуацыя «зайздрасць». Яна падобная на папярэдняю. Толькі згадзіўшыся адкласці пакупку або адмовіўшыся ад яе, ты не ўсміхнуўся, а захаваў у душы крыўду: «Чаму другому можна, а мне нельга?» Павер, нічога добрага з гэтага не атрымаецца. Бо ў гэтым выпадку ў тваёй душы пасялілася зайздрасць. А чалавеку, які адчувае зайздрасць, заўсёды жывецца нялёгка. Для яго і сонца не такое яркае, і неба не такое блакітнае. Ён заўсёды засмучаны, заўсёды незадаволены. А гэта шкодна для здароўя чалавека.

Не зайздросці, беражы сваё здароўе!

Сітуацыя «што хачу, тое атрымаю». Так, бывае, што бацькі могуць набыць для цябе любую рэч, якую ты хочаш. Яны любяць цябе, ды і бюджэт сям'і дазваляе зрабіць гэта. «Тут ужо, напэўна, усё ў парадку,— скажаш ты,— нікому гэта не пашкодзіць».

Але гэта не зусім так. Па-першае, не ўсё, што моднае, карыснае для твайго здароўя. Напрыклад, прыгожа выглядае адзенне з сінтэтычных (штучных) тканін, але цела ў ім не дышае, табе горача ў ім у спякотны дзень, ты пацееш, а пот не выпараецца. Ці ж варта гнацца дзеля моды за такой кашуляй, сукенкай, курткай?

І яшчэ. Ты падумаў, як будуць адчуваць сябе твае знаёмыя (сябры, сяброўкі, аднакласнікі), калі ў цябе ўвесь час з'яўляецца абноўка за абноўкай, адна лепшая за другую? Ці не крыўдна ім будзе, што ў іх сем'ях няма такіх магчымасцей?

Так што пастарайся быць сціплым, і ты дапаможаш зберагчы здароўе сяброў.

Азбука кулінарыі.

У жыцці кожнага чалавека вялікую ролю адыгрывае ежа, якую ён спажывае. Калі жывёлы харчуюцца толькі тым, што ім дае прырода, то чалавек адрозніваецца ад іх: ён навучыўся спецыяльна гатаваць ежу. Пры гэтым ён карыстаецца тысячамі разнастайных рэцэптаў прыгатавання закусак, першых і другіх страў (гарачых і халодных), усялякіх напіткаў. Ці разумна чалавеку траціць на гэта так многа часу? Ці не прасцей, як жывёлы, есці толькі тое, што дае прырода?

Аказваецца, для чалавека важна не толькі свое-

часова паесці, але і атрымаць задавальненне, асало-ду ад ежы. Чым больш задавальнення ён пры гэтым атрымлівае, тым лепш арганізм засвойвае ежу, тым больш здаровым і жыццярадасным адчувае сябе чалавек. Калі гэта так, то і табе трэба навучыцца прыгатаванню розных страў, каб забяспечыць радасць і здароўе сабе і сваім родным. Сёе-тое ты ўжо ўмееш рабіць. У школе і дома цябе навучылі, як прыгатаваць бутэрброды, салаты, квас, кампот. Прышоў час звярнуцца да гарачых страў. Бо менавіта яны складаюць галоўную долю нашага харчавання. Тлумачыцца гэта проста.

Па-першае, пры гарчай апрацоўцы прадукты размякчаюцца, а значыць, іх лягчэй перажоўваць, да таго ж арганізм іх лепш засвойвае.

Па-другое, пры цеплавой апрацоўцы разбураюцца шкодныя мікраарганізмы (мікробы, бактэрыі), а часам і ядавітыя рэчывы, што ўтрымліваюцца ў прадуктах. Такім чынам, памяншаецца небяспека разнастайных захворванняў.

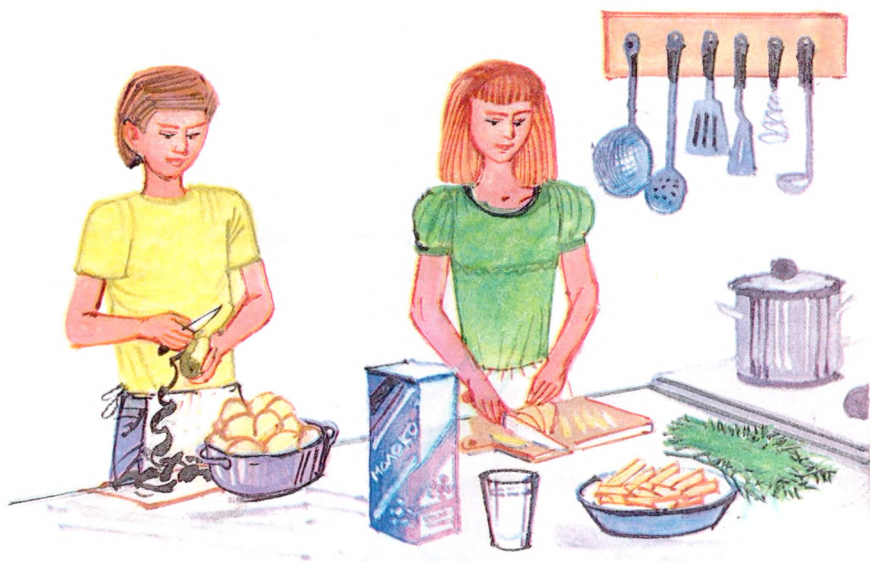
Акрамя таго, калі ўвесь час есці халодную ежу, яна надакучвае, чалавек гаворыць: «Прыелася. Хочацца чаго-небудзь смачнага, гарачага!»

Так што за справу!

Гатуем бульбу ў малацэ.

Перш за ўсё паклапоцімся пра неабходныя прадукты. На страву для чатырох чалавек трэба мець 8 бульбін сярэдніх памераў, 1 шклянку малака, 3 сталовыя лыжкі сметанковага масла. Акрамя таго, патрэбны соль і зеляніна (пятрушка, кроп).

Абярэм бульбу, прамыем яе халоднай вадой. Клубні нарэжам кубікамі і пакладзём у каструлю



з патоўшчаным дном. Зальём іх загадзя загатаванай гарачай вадой. Паставім на пліту і давядзём да кіпення. Пасля гэтага вадку сальём, а бульбу зальём гарачым малаком, пасолім і пачнём варыць. Гатовая бульба лёгка разломваецца пры датыканні кончыка нажа або відэльца.

Гатовую бульбу заправім сметанковым маслам. Да стала яе пададзім, пасыпаўшы сечанай зелянінай, падрыхтаванай загадзя.

— Ешце, госці дарагія! Прыемнага апетыту!

Ты пазнаёміўся з адным з мноства кулінарных рэцэптаў і хутчэй за ўсё зможаш сам зрабіць усё правільна. Але ведай, як і ва ўсякай справе, у кулінарыі ёсць свае радасці, няўдачы і нават небяспечнасці. Хочам даць табе некалькі важных парад.

Парада першая: «Не перасалі!»

Соль патрэбна чалавечаму арганізму. Але, калі ўжываць яе болей, чым трэба, гэта шкодна для здароўя. Тыя, хто занадта многа ўжывае яе, часцей

за ўсё пакутуюць ад хвароб страўніка, сэрца і іншых органаў.

Парада другая: «Не сапсуі кашу маслам!»

Ты, напэўна, знаёмы з прыказкай: «Кашу маслам не сапсуеш»? Так думалі людзі раней, пакуль не даведаліся, што чалавек, які ўжывае залішнюю колькасць тлушчу (а масла — гэта тлушч), можа пакутаваць ад парушэння абмену рэчываў у арганізме, ад атлусцення.

Таму не трэба класці ў страву масла (тлушчу) больш, чым рэкамендуецца па рэцэпту.

Парада трэцяя: «Не перавары!»

У час гарачай апрацоўкі прадуктаў, асабліва ў час кіпячэння, у іх адбываюцца не толькі карысныя змяненні. Вітаміны і некаторыя іншыя рэчывы, што ўтрымліваюцца ў прадукце, разбураюцца, а значыць, ён прынясе менш карысці.

Парада чацвёртая: «Не апячыся!»

Гатуючы гарачую страву, ты маеш справу з распаленай плітой (газавай гарэлкай), з вельмі гарачай каструляй або патэльняй, з кіпячай вадкасцю. Ды і самі гарачыя прадукты пры няўмелым абыходжанні могуць апячы губы, язык, паднябенне. Помні:

пры варцы прадукты трэба заліваць кіпенем, а не апускаць іх у яго, каб не апырскацца;

здымаючы з пліты гарачую пасуду, трэба карыстацца спецыяльнымі падушачкамі (рукавічкамі);

нельга адразу падымаць накрыўку каструлі з кіпячай вадкасцю, бо пара можа апячы рукі і твар; накрыўку трэба прыўзнямаць павольна, паступова выпускаючы пару;

гарачую страву нельга каштаваць адразу; каб пазбегнуць апёку, яе трэба крыху астудзіць.

Парада пятая: «Не забывайся пра гігіену!»

Спадзяёмся, што ты не будзеш гатаваць ежу ў брудным адзенні, без фартуха, з непамытымі рукамі. І вядома, не пачнеш варыць або пячы яе ў забруджанай пасудзе.

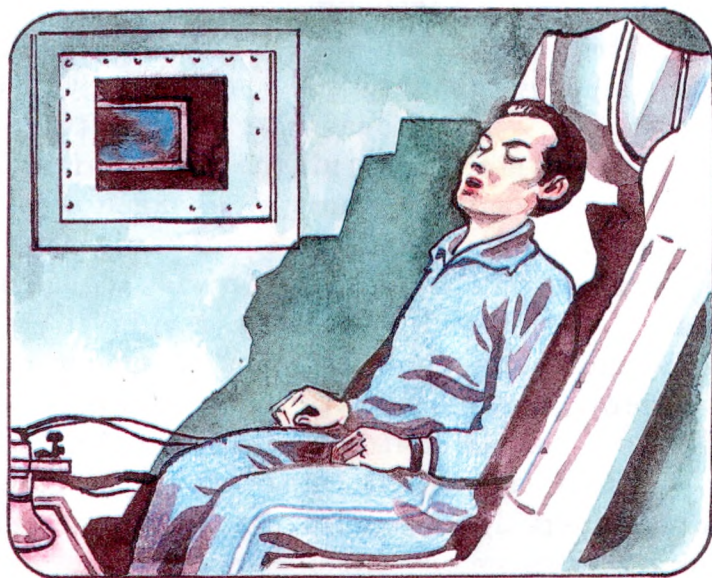
Калі ты будзеш прытрымлівацца гэтых парад, то ўпэўнены: твае кулінарныя поспехі будуць расці з кожным днём і прыносіць радасць табе і тым, хто вакол.

Я і людзі вакол.

Без чаго чалавек жыць не можа?

А сапраўды, без чаго? Толькі не пачынай пералічваць паветра, ваду, ежу. Без гэтага і расліны, і жывёлы таксама не могуць жыць. А вось чалавек без чаго?

Давай пачнём з прыкладаў. Ці здаралася такое, што ты цэлы дзень знаходзіўся ў доме адзін? Калі



здаралася, то ты помніш, як табе хацелася хутчэй убачыць хоць каго-небудзь: сяброў, бацькоў, суседзяў. І не проста ўбачыць, а пагаварыць з імі, што-небудзь спытаць, пра нешта расказаць.

Перад палётам касманаўтаў трэніруюць, рыхтуюць да пераадолення разнастайных цяжкасцей. Адно з выпрабаванняў, якое ім даводзіцца вытрымаць,— сурдакамера (гл. с. 83). Гэта зачыненае памяшканне, у якое звонку не пранікае ніводнага гуку. Зручна, утульна, усё добра, але... Праходзіць дзень за днём, а касманаўт не бачыць ніводнага чалавека, не можа ні з кім пагаварыць. Да чаго ж гэта цяжка!

Чалавеку неабходны ЗНОСІНЫ з сабе падобнымі, гэта значыць з іншымі людзьмі. Менавіта без гэтага — без зносін чалавек проста не можа жыць.

Ці ёсць зносіны ў свеце жывёл?

Так, ёсць. Ты гэта не раз назіраў у сябе дома або ў знаёмых, у якіх ёсць свойскія жывёлы. Гуляюць адзін з адным маленькія кацяняты і шчаняты. Калі ў вас была пара папугайчыкаў і адзін памёр, то другі пачынае сумаваць, горш есці, мала рухаецца.

А вось яшчэ добра знаёмы табе прыклад: мурашнік, дакладней насельніцтва мурашніка. Для таго каб пабудаваць мурашнік, наладзіць жыццё ў ім, трэба, каб адны былі «нянькамі» (кармілі будучых дарослых мурашак), другія «салдатамі» (абаранялі мурашнік ад ворагаў), трэція «пастухамі» (мурашкі «пасуць» маленькіх насякомых — тлю на лістах дрэў і высмоктваюць з іх салодкі сок), чацвёртыя — «насільшчыкамі» і «будаўнікамі» і гэтак далей. І зразумела, пры гэтым усе яны павінны разумець адзін аднаго. Значыць, маленькія мурашкі маюць паміж сабой зносіны.

Існуюць зносіны і паміж ваўкамі, якія збіваюцца ў зграю. Бо інакш ім цяжка будзе дагнаць і адолець здабычу.

У чалавека для зносін ёсць самы зручны сродак — **МОВА**. З дапамогай слоў можна задаць пытанне, атрымаць адказ, інфармацыю. Жывёлы выкарыстоўваюць для зносін разнастайныя гукі (браханне, рыканне, роў, мяўканне). Пчолы перадаюць адна адной, дзе знаходзіцца квітнеючы сад або луг, з дапамогай спецыяльнага танца, які яны выконваюць перад вулём. Птушкі паведамляюць адна адной аб сваёй прысутнасці або намерах з дапамогай спеваў. Усе жывыя істоты так або інакш уступаюць у зносіны.

З кім мае зносіны чалавек?

Ну, вядома ж, з людзьмі і жывёламі. І толькі? Ды не! Зараз ты сам здагадаешся, што мы маем на ўвазе.

Ці даводзілася табе ў час чытання захапляючай кнігі адчуць сябе на месцы аднаго з яе герояў? Або ўявіць сябе на месцы героя кінафільма? Безумоўна, даводзілася. Вось ты імчышся пад ветразямі на быстраходнай шхуне. Ты — капітан. І раптам трывога: паказаліся чорныя ветразі пірацкага судна. Ты рыхтуеш экіпаж да смяротнай схваткі, аддаеш кароткія, дакладныя каманды. Не будзем працягваць, тут важна толькі адно: ты ўступіў у зносіны з кнігай, з яе героямі. Ды і цяпер, чытаючы гэтыя радкі, ты таксама маеш зносіны з кнігай.

Не менш важныя для людзей зносіны з творамі мастацтва. Напрыклад, стаіш ты перад карцінай І. Левітана «Паводка». Напалову затопленыя

хаты і дваровыя пабудовы, дрэвы ў вадзе, пахмурнае неба, мокрая, напэўна, вязкая зямля на пустым беразе. Толькі некалькі бярэнаў ляжыць непадалёк ад вады. А дзе ж людзі? Паспелі выратавацца? Міжволі ты пачынаеш думаць пра іх, перажываць. Ты ўжо маеш зносіны з карцінай.

А яшчэ ты ўвесь час маеш зносіны з самым цікавым чалавекам на свеце. Ты ж не забыў, хто гэта такі? Так, гаворка ідзе пра цябе самога. Успомні: у кожным з нас жывуць два чалавекі: моцны і слабы, добры і злы, шчодры і скнара... На самай справе гэта ты ўступаеш у зносіны з самім сабой: раздумваеш, спрачаешся, згаджаешся, хваліш або папракаеш сябе за што-небудзь.

Але самае галоўнае, на чым мы спынімся, гэта твае зносіны з іншымі людзьмі.

Слова пра слова.

Ты ўжо ведаеш, што галоўны спосаб зносін паміж людзьмі — мова, слова. Гэта вельмі зручны спосаб. З дапамогай слоў можна аддаць каманду, распараджэнне, загад. Напрыклад, на ўроку фізкультуры:

— У калону па двое станавіся! На месцы шагам марш!

З дапамогай слоў мы перадаём адзін аднаму інфармацыю. Гэта робіць настаўнік, калі тлумачыць класу новы матэрыял. Гэта робіць вучань, адказваючы каля дошкі. Гэта робіш ты, раскажваючы сябрам пра шчаня, якое табе купілі.

Слова дапамагае знаёміцца з раней незнаёмымі людзьмі. Гэтаму ты навучыўся ў сям'і, і гэта ты працягваеш робіць у школе.

З дапамогай слоў можна ўзгадняць свае дзеянні



ў гульні, у працоўных справах. Дамовіліся вы гуляць у хованкі, палічыліся, выбралі таго, хто будзе вадзіць. І ніякай крыўды: калі такія правілы для ўсіх — выконвай іх.

Словы дапамагаюць зразумець думкі і пачуцці адзін аднаго. Чалавек гаворыць: «Мне балюча!» І ты пачынаеш адчуваць яго боль.

Бачыш, якая вялікая роля слова ў зносінах!

Але мы ўступаем у зносіны не толькі з дапамогай слоў. Часам настаўнік, не гаворачы ні слова, толькі паглядзіць на каго-небудзь, хто круціцца за партай, і вось ужо вучань сядзіць і слухае адказ таварыша. Значыць, мець зносіны можна і з дапамогай позірку.

Ёсць і іншыя спосабы зносін. Ты, напрыклад, бачыў, як вядуць зносіны (размаўляюць) паміж сабой глуханямыя людзі. Жэсты (рухі рук), міміка

(выраз твару) — усё выкарыстоўваюць гэтыя людзі. І цудоўна разумеюць адзін аднаго.

Чым лепш чалавек валодае словам, жэстам, мімікай, позіткам, тым лягчэй яму мець зносіны, тым лепш яго разумеюць.

$$1 + 1 = \text{двое.}$$

Часцей за ўсё ў зносіны ўступаюць двое: суседзі па парце, мама з табой, ты з настаўнікам, ты з прадаўцом у магазіне, сусед па дому з табой і г. д. Часам гэтыя зносіны прыносяць радасць, іншы раз — непрыемнасці. Як зрабіць, каб радасці ў зносінах было крыху болей, а непрыемнасцей і крыўд — меней?

Перш за ўсё трэба навучыцца ўважліва слухаць субяседніка. А бывае так: двое размаўляюць і не чуюць адзін аднаго. Вось адзін з такіх выпадкаў.

Сустрэча.

Сустрэліся ў двары свайго дома Коля і Таня.

— Добры дзень! Ты са школы?

— Прывітанне! Так, вось іду...

— Я сёння так здорава станцавала на конкурсе!

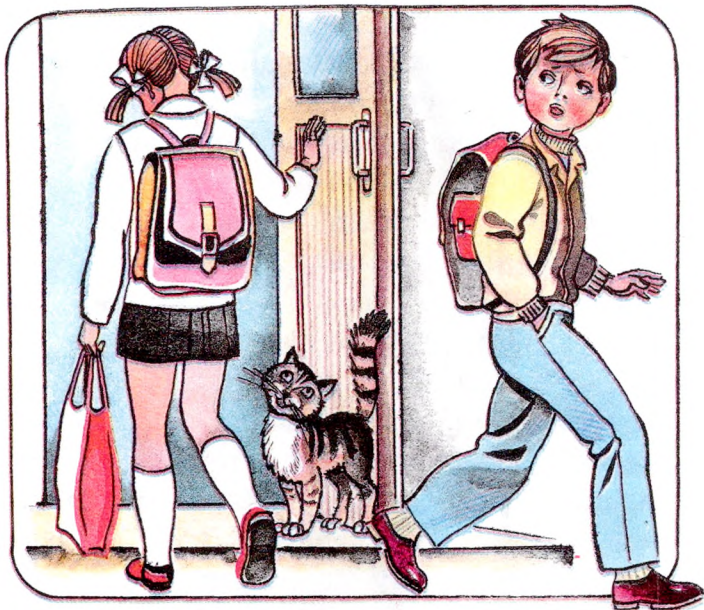
— А я двойку атрымаў па матэматыцы, вось.

— Ведаеш, мне ўсе ў зале апладзіравалі. Доўга-доўга...

«Вось ужо гэтыя дзяўчаты, — сярдзіта думае Коля. — Я ёй пра сваю бяду, а яна пра танцы». І зноў да яго даносяцца словы пра нейкія конкурсы, прызы.

— Разумееш, не ведаю, як маме сказаць пра матэматыку...

«Пра што гэта ён, — крыўдзіцца Таня. — У мяне радасць, а Коля ўсё пра школу, пра адзнакі...»



Яны пакрочылі ў розныя бакі, кожны да свайго пад'езда. Абодва ішлі і неслі на сваіх плячах груз: цяжар непаразумення.



1. Ці адлюстроўваюць зносіны Колі і Тані наступныя прымаўкі?

Ад маіх думак у другога галава не баліць.

Менш гавары — больш пачуеш.

Менш жмурся — больш убачыш.

Сам не ўмееш слухаць — другога не прымусіш.

У адно вуха ўвайшло, у другое выйшла.

2. Чаму вучаць наступныя прымаўкі?

Калі маё не ў лад, дык я са сваім назад.

Распытваючы, даведаешся.

Як клічуць, так і адклікаюцца.

Спрачайся хоць да слёз, але ў бойку не лезь.

Сляпы не ўбачыць, глухі не пачуе.

Мы ўпэўнены, што з першым заданнем ты і твае аднакласнікі лёгка справіліся. Разбяромся з другім заданнем. Прыведзеныя ў ім прымаўкі падказва-

юць табе, як правільна будаваць зносіны.

Калі тваё меркаванне не даспадобы субсяседніку, ці не варта саступіць, не настойваць на сваім? Глядзіш, і субсяседнік табе ў чымсьці саступіць. Вось вы і зможаце дамовіцца.

Для таго каб лепш разумець словы і думкі другога, пажадана задаць яму адно або некалькі пытанняў. Гэта лепш, чым рабіць выгляд, быццам усё разумееш, пра што ён гаворыць.

Трэба вучыцца бачыць і чуць субсяседніка. Інакш атрымаецца размова паміж сляпым і глухім, як у прымаўцы. Таня і Коля (расказ «Сустрэча») глядзелі адзін на аднаго, але яна не бачыла яго засмучанага твару і не чула распачы ў яго голасе, а ён не чуў і не бачыў яе радасці.

Ну а наконт спрэчкі і бойкі табе і так усё ясна. Вядома, лепш спрачацца наогул без усякіх слёз. Проста, зразумела ўсё растлумачыць субсяседніку і да яго думак ставіцца з павагай. На тое ж мы і свабодныя людзі, каб кожны меў права на свой погляд.

«Я» і «Мы» жывуць разам.

Добрае слова «Я». Прыслухайся, як яно гучыць:

- Я ведаю!
- Я ўмею!
- Я зрабіў!

А яшчэ яно паказвае нашы адносіны да навакольнага свету, да людзей:

- Я' згодны (не згодны)!
- Мне падабаецца (не падабаецца)!
- Мне цікава (не цікава)!

Кожны з нас — «Я». А вось калі нас аказалася разам **НЕКАЛЬКІ ЧАЛАВЕК** (два, тры, чатыры

або больш), калі мы сабраліся ў групу або калектыў, з'яўляецца яшчэ адно цікавае і важнае слова — «Мы». Атрымліваецца, як у матэматыцы: $Я + Я + Я + \dots = Мы$.

І тады побач з «Я хачу» гучыць «Мы хочам», побач з «Я люблю» — «Мы любім».

Пры гэтым ты сам заўважаеш, што, прыходзячы дамоў са школы, раскажаш маме: «Мы сёння пісалі дыктоўку» або «Мы вырашылі ў нядзелю пайсці ў тэатр». Чаму, ты не гаворыш у гэтым выпадку «Я пісаў», «Я вырашыў»? Ты ж таксама гэта рабіў і вырашаў. А вось чаму: для кожнага чалавека вельмі важныя справы, думкі, пачуцці той групы або калектыву, у якія ён уваходзіць. Ты, напрыклад, уваходзіш у склад некалькіх груп, калектываў. Гэта твая сям'я, твой клас, група тваіх сяброў у школе (або ў доме, двары, дзе ты жывеш), група падоўжанага дня, спартыўная секцыя. Зрэшты, ты сам працягнеш гэты пералік.

Частка груп, у якія ўваходзіць чалавек, выпадковыя, кароткачасовыя. Сеў ты ў вагон пезда. Разам з табой у адным купэ едуць самыя розныя людзі. Але ўжо тут, пакуль вы едзеце разам, побач жывуць «Я» і «Мы». Адзін уступіў другому ніжнюю лаўку. Усе гэта адобрылі. Усе разам клапацяцца, каб было зручна маленькаму дзіцяці, якое едзе ў гэтым купэ. Табе хочацца яшчэ пасядзець, пачытаць кніжку (гэта хачу «Я»), але дзіцяці трэба спаць і таму выключаюць святло (гэта вырашылі «Мы»).

Яшчэ больш цесна суседнічаюць і пераклікаюцца «Я» і «Мы» ў тваіх пастаянных групах, калектывах. Тут ты яшчэ часцей далучаешся да агульнага рашэння, да агульных пажаданняў, спраў. Добра гэта ці дрэнна?

Табе нескладана вырашыць гэту праблему. Чалавеку заўсёды прыемна тое, што ён робіць ахвотна, па ўласным жаданні, без прымусу. Вось і паспрабуй адказаць на такія пытанні:

Ці заўсёды табе падабаюцца тыя рашэнні, якія прымае твой клас?

Ці падабаецца табе бываць у сваім класе, уступаць у зносіны з аднакласнікамі?

Ці часта табе даводзіцца рабіць у класе тое, чаго не хочацца, з чым ты не згодны?

Ці многа ў цябе інтарэсаў і захапленняў, якія супадаюць з інтарэсамі і захапленнямі аднакласнікаў?

Калі табе заўсёды добра з рабятамі, калі табе падабаецца, што яны робяць, калі ў вас адны і тыя ж захапленні, калі табе не даводзіцца згаджацца з поглядамі аднакласнікаў нехаця, то тады атрымаецца, што «Мы вырашылі» супадае з «Я вырашыў», «Мы хочам» — з «Я хачу». А значыць, гэта добра. І наадварот, дрэнна, калі ты проста падпарадкоўваешся агульнаму «Мы», а сам думаеш: «Я б так не рабіў. Гэта няправільна. Мне не хочацца гэтага». А такое ж таксама здараецца.



1. У двары вашага дома ёсць хлопчык, які мацней за ўсіх тваіх сяброў. Ён часта парушае ход ваших гульняў, прапануе забавы, якія цікавыя яму. Вы не прычыце і падпарадкоўваецеся яму, хоць часам гэтыя забавы для вас непрыемныя, таму што потым даводзіцца выслухоўваць папрокі дарослых: крычалі пад акном хворага чалавека, расклалі вогнішча паблізу гаража або ледзь не зрабілі пажар, калі палілі мінулагагоднюю траву.

Як адчувае сябе тваё «Я» ў такой дваровай кампаніі?

2. Твае сяброўкі-аднакласніцы пакрыўдзіліся на Зіну. Тая аднойчы прынесла ў клас цудоўныя фламастэры, якія, не спытаўшыся, узяла ў старэйшай сястры. Дзяў-

чынкі папрасілі фламастэры, каб трохкі памаляваць, а Зіна адмовіла. Тады дзяўчынкі казалі, што не будуць з ёю сябраваць. Ты жывеш з Зінай у адным доме і ведаеш, што яна добрая дзяўчынка, не скнара. А фламастэры яна нікому не дала таму, што баялася, каб з імі нічога не здарылася.

Што ты зробіш: разам з сяброўкамі не будзеш больш сябраваць з Зінай або пастараешся пераканаць дзяўчынак?

Бачыш: «Я» і «Мы» заўсёды жывуць побач. Але часам яны не вельмі сябруюць паміж сабой. Старайся жыць так, каб тваё «Я» не цягнулася на павадку ў «Мы». Яно павінна быць заўсёды прамым, сумленным і гордым. А для гэтага трэба знайсці сабе адпаведную кампанію, такую, якую ты цэніш і якая цэніць цябе.

Дзіцячыя арганізацыі і аб'яднанні.

Часта дзеці аб'ядноўваюцца ў разнастайныя арганізацыі. Ёсць, напрыклад, піянерская арганізацыя, арганізацыя скаўтаў.

Членам піянерскай арганізацыі можа быць любы вучань, якому споўнілася 10 гадоў, які прызнае Устаў Беларускай рэспубліканскай піянерскай арганізацыі і выконвае яго, удзельнічаючы ў розных творчых справах.

У піянераў нашай рэспублікі ёсць некалькі праграм: «Сем Я», «Гульня — справа сур'ёзная», «Спадчына», «Нашчадкі», «Ордэн Дзіцячай Міласэрнасці».

«Сем Я» — гэта праграма самаразвіцця, самавыхавання. Яе мэта — дапамагчы піянерам развіць свае таленты і здольнасці, умацаваць здароўе.

Піянеры выкарыстоўваюць мноства гульняў пры правядзенні сваіх творчых спраў. Бо, гуляючы,

цікавей і вучыцца, і працаваць, і адпачываць. А навучыцца гуляць дапамагае праграма «Гульня — справа сур'ёзная».

«Спадчына» — праграма асваення і адраджэння нацыянальных культурных традыцый. Выконваючы гэту праграму, піянеры вучацца берагчы прыроду, помнікі нацыянальнай культуры, клапаціцца і дапамагаць адзін аднаму, любіць сваю зямлю, свой народ.

Піянеры клапацяцца пра сваіх малодшых таварышаў: арганізуюць для іх конкурсы, спаборніцтвы, гульні-падарожжы. Для гэтага існуе праграма «Нашчадкі».

Міласэрнасць, дапамога дзецям-інвалідам, састарэлым людзям, ветэранам — асноўныя задачы праграмы «Ордэн Дзіцячай Міласэрнасці».

Арганізацыі скаўтаў больш за ўсё распаўсюджаны ў заходніх краінах, напрыклад у ЗША (але ёсць такая арганізацыя і ў нас на Беларусі). Іх асаблівасць у тым, што пераважная ўвага надаецца фізічнай загартоўцы дзяцей. Лічыцца, што ў дзесяць з паловай гадоў дзіця падрыхтаванае да таго, каб жыць сярод дзікай прыроды з мінімумам выгод. А гэта значыць, што ў паход скаўты ідуць у любое надвор'е, нават няхай лье праліўны дождж. Начуюць яны ў спальных мяшках, у палатках. Пры гэтым цвёрда захоўваюць правіла: ніколі і нічым не шкодзіць прыродзе, чалавеку, дзяржаве.

Групы скаўтаў у залежнасці ад узросту называюцца: «Пестуны», «Ваўчаняты», «Медзведзяныты», «Ільвяняты».

Дзеці самі вырашаюць, уступаць ці не ўступаць ім у якую-небудзь дзіцячую арганізацыю. Часам у школах ствараюцца аб'яднанні па інтарэсах: «Зялёныя» — гэта тыя, чый галоўны клопат — ахова



прыроды; «Блакiтныя патрулі» — вучні, якія ўсё робяць для захавання нашых рэк, азёраў, iншых вадаёмаў. «Юныя iнспектары руху» вучацца забяспечваць парадак, захаванне правiл дарожнага руху транспарту i пешаходаў. Працоўныя аб'яднанні падлеткаў вырошчваюць ураджай на палях, вырабляюць разнастайную карысную прадукцыю.

У хлопчыкаў i дзяўчынак, якія ўваходзяць у якое-небудзь аб'яднанне, арганiзацыю, ёсць нямала агульных цiкавых спраў. Яны вучацца ў сваiх арганiзацыях узгадняць «Я» i «Мы».

Ты i калектыў.

Цi звяртаў ты ўвагу на хор у момант выканання песнi? Дзесяткi людзей, розных па ўзросце, не падобных адзiн на аднаго, сабралiся разам i спяваюць з такім захапленнем, так узгоднена! Як гэта

ў іх атрымліваецца? Адказ просты: яны складаюць калектыў. А калектыў мае свае адзіныя для ўсіх мэты, інтарэсы, клопаты. Таму ён і здаецца нам адзіным цэлым.

Каб лягчэй было вырашаць розныя пытанні, кожны калектыў выпрацоўвае (прыдумвае) правілы, якія павінны захоўваць усе, хто ў яго ўваходзіць. Гэта правы і абавязкі членаў калектыву. Часцей за ўсё гэтыя правы і абавязкі запісаны ў СТАТУЦЕ. Пазнаёмся, напрыклад, са статутам аб'яднання «Маленькія грамадзяне Рэспублікі Беларусь».

«Дзеці! Калі вы любіце свой горад, калі хочаце даведацца пра сваю Айчыну як мага больш, калі марыце зрабіць жыццё лепшым, дабрэйшым, цікавейшым, уступайце ў наша аб'яднанне!

Тут вас чакаюць верныя, надзейныя сябры, мара і тайна, гульня і фантазія, добрыя і карысныя справы.

Хто такія **МАЛЕНЬКІЯ ГРАМАДЗЯНЕ?**

Гэта добраахвотны саюз дзяцей і дарослых.

Хто можа быць **МАЛЕНЬКІМ ГРАМАДЗЯНІНАМ?**

Хто свядомы і смелы, хто сапраўдны сябар, хто ведае і шануе гісторыю Радзімы, яе традыцыі, культуру.

Што нам даражэй за ўсё?

Чалавек з яго думкамі і клопатамі, радасцямі і смуткам;

здароўе кожнага;

лёт і культура нашага беларускага народа;

родная прырода, якую неабходна абараняць.

Пра каго мы клапоцімся?

Пра тых, хто меншы і слабейшы за нас;

пра тых, хто стары і адзінокі;

пра сваіх родных і блізкіх;
адзін пра аднаго, пра тых, хто ў бядзе.

Мы самі вырашаем:

хто ўваходзіць у наш саюз;

што і як мы робім;

якія ў нас законы, традыцыі і звычаі.

Што дапамагае нам жыць?

Рука сябра, сюрпрыз і тайна, сакрэт і выдумка,
мара і фантазія, а яшчэ тое, што ўсё мы вырашаем
і робім самі».

Эканоміка ў школе.

Адносіны паміж людзьмі шмат у чым звязаны са справай, якой яны займаюцца. А справа — гэта праца, вучоба. Ты вучышся ў школе і таму маеш зносіны з дзецьмі, настаўнікамі. Як быццам бы ўсё проста. А ці задумваўся ты, што твае адносіны з вучнямі, настаўнікамі, бібліятэкарам, работнікамі сталовай, прыбіральшчыцамі шмат у чым залежаць ад школьнай эканомікі?

Так, школа, як і сям'я, мае сваю эканоміку. У яе ёсць даходы і расходы, ёсць бюджэт, ёсць складаная школьная гаспадарка, якая патрабуе клопату і ўвагі. Галоўная крыніца грошай для школы — дзяржава. Гэта яна выдзяляе асноўныя сумы грошай, неабходных для таго, каб настаўнікі маглі вучыць, а вучні — вучыцца. Калі ты будзеш завяршаць вывучэнне гэтай тэмы, у цябе адбудзецца сустрэча з самым галоўным ЭКАНАМІСТАМ школы — з яе дырэктарам. Да гэтага часу ты сам ужо будзеш шмат што ведаць, а на частку пытанняў адкажа дырэктар школы.

Першае з гэтых пытанняў:

— Якую суму грошай выдае дзяржава для школы на працягу навучальнага года?

А мы з табой пакуль падумаем, якія яшчэ могуць быць крыніцы даходаў школы.

У прыватных школах (гэта значыць не дзяржаўных, а тых, што належаць якому-небудзь чалавеку) бацькі плацяць пэўныя сумы за навучанне дзяцей. Так робяць у многіх краінах. І гэтыя грошы складаюць частку школьнага даходу. У дзяржаўных агульнаадукацыйных школах навучанне бясплатнае.

Добра, калі ў школы ёсць спонсары (апекуны), якія аказваюць ёй матэрыяльную падтрымку. Такімі апекунамі могуць быць разнастайныя арганізацыі і асобныя людзі (прадпрымальнікі). Спонсары выдаюць школе грошы на набыццё кніг, камп'ютэраў, відэамагнітафонаў, бяруць на сябе частку затрат, неабходных для рамонту школы, або аказваюць ёй іншую дапамогу.

Вось і вызначылася другое пытанне, якое ты задасі галоўнаму эканамісту школы:

— Якую дапамогу ў гэтым навучальным годзе аказалі спонсары?

У шмат якіх школах ёсць і іншыя крыніцы даходу: грошы, заробленыя самімі вучнямі. А як у школе можна зарабіць грошы? Завод або фабрыка выпускаюць тавары, калгасы, саўгасы і фермеры вырошчваюць ураджай, вырабляюць мяса, малако і іншыя прадукты. У школе таксама можна вырабляць тавары і прадукты. Гэта можна рабіць у школьных майстэрнях і на прышкольным вучэбна-доследным участку. Якія гэта тавары і прадукты, якія даходы школа атрымае за кошт вырашчанага ўраджаю і вырабленай прадукцыі, ты пастараешся даведацца сам у час заняткаў у майстэрнях і на прышкольным участку.

Школа можа здаваць частку сваіх памяшкан-

няў у часовае карыстанне, напрыклад, для размяшчэння летняга спартыўнага лагера. Плата, атрыманая за гэта, таксама будзе часткай даходу школы.

ДАХОДЫ ШКОЛЫ → дзяржаўнае фінансаванне
→ спонсарская дапамога
→ напрацаваныя школай грошы

А цяпер прыйдзем да расходнай часткі школьнага бюджэту.

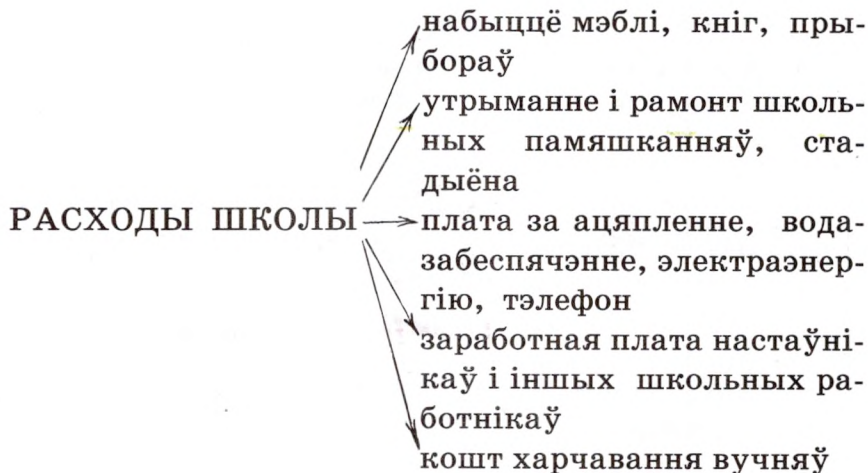
Расходы школы.

Ты ведаеш, на што расходуюцца бюджэт сям'і: кватэрная плата, плата за тэлефон, ацяпленне, электраэнергію, гарачае водазабеспячэнне, расходы на адзенне, транспарт, харчаванне (закончы гэты пералік самастойна). А цяпер падумай над пытаннямі:



1. Якія расходы ёсць у школы?
2. Ці адносіцца да расходаў школы аплата за ацяпленне, ваду, электраэнергію, тэлефон, рамонт памяшканняў, утрыманне і выкарыстанне тэхнікі (аўтамабіля, трактара)?
3. Ці ёсць у школе затраты на набыццё мэблі, прыбораў, кніг, канцылярскіх тавараў?
4. Ці выдаткоўвае школа сродкі на харчаванне вучняў?

Не забудзь пра тое, што ў школе працуюць дырэктар, яго намеснікі, настаўнікі, прыбіральшчыцы, вартаўнік і многія іншыя работнікі. За сваю працу яны атрымліваюць заробатную плату. Заробак усіх работнікаў школы таксама складае частку яе расходаў.



Прышкольны ўчастак.

З ім ты азнаёмішся ў час экскурсіі. Пастарайся быць уважлівым, задаць загадчыку прышкольнага вучэбна-доследнага ўчастка наступныя пытанні:



1. Якая велічыня вучэбна-доследнага ўчастка?
2. Што вырошчваюць на прышкольным участку?
3. Хто працуе на вучэбна-доследным участку?
4. З чаго складаюцца расходы школы на ўтрыманне вучэбна-доследнага ўчастка?
5. Як выкарыстоўваецца прадукцыя прышкольнага ўчастка?
6. Які даход дае школе вучэбна-доследны ўчастак?

Пасля экскурсіі складзі пісьмовую справаздачу на тэму «Эканоміка прышкольнага ўчастка».



Уяві, што ў школьнай цяпліцы табе адвялі градку — 1 квадратны метр зямлі. Ты вырошчваеш на гэтым участку радыску. Вядома, што насенне радыскі высаіваецца на адлегласці 5 см. Які найбольшы даход можа атрымаць школа з тваёй градкі, калі ты вырасіш два ўраджаі радыскі? Пра цэны за пучок радыскі (15—20 штук у пучку) у вашай мясцовасці спытай у бацькоў.



Колькі каштуе абед?

Давайце зробім экскурсію ў школьную сталовую. Бо і тут ёсць таксама свая эканоміка. Звычайна ты не задумваешся, з чаго складаецца цана абеду. А цяпер табе трэба разабрацца ў гэтым. Вядома, пра ўсё можна даведацца ад работнікаў сталовай у час экскурсіі. Але мы з табой зробім інакш: загадзя падрыхтуемся да гутаркі з імі, пастараемся прадумаць для іх пытанні.

Што трэба для таго, каб прыгатаваць абед? Ты назавеш перш за ўсё прадукты: бульба, капуста, буракі, мяса, хлеб або нешта іншае. Гэтыя прадукты неабходна купіць. Значыць, у расходы сталовай перш за ўсё ўваходзяць грошы на набыццё прадуктаў. Некаторыя з прадуктаў свае: яны вырошчаны на прышкольным участку, за іх плаціць грошы не трэба. Такім чынам, можна лічыць гэтыя прадукты даходам для сталовай.



Частку прадуктаў трэба прывезці ў сталовую. Адходы ж трэба вывезці.

Для гэтага патрэбны транспарт, а яго паслугі неабходна аплаціць. Гэта транспартныя расходы сталовай.

Для прыгатавання абеду патрэбны вада і электраэнергія. Школа плаціць за іх канкрэтныя грашовыя сумы.

Усе работнікі сталовай атрымліваюць за сваю працу зароботную плату. На яе кожны месяц выдаткоўваюцца пэўныя сумы грошай.

Каб школьны абед не каштаваў занадта дорага, мясцовыя ўлады выдаюць грашовыя датацыі (даплаты).

Нарэшце, у суму даходаў сталовай уваходзяць і тыя грошы, якія дзеці (або іх бацькі) плацяць за абед.

Вось цяпер у цябе ёсць магчымасць задаць загадчыку сталовай наступныя пытанні:



1. Якія прадукты і па якіх цэнах набывае сталовая?
2. Якія прадукты вырашчаны на прышкольным участку? Наколькі іх выкарыстанне робіць таннейшым харчаванне для школьнікаў?
3. Колькі складаюць транспартныя расходы, расходы на ваду і электраэнергію?
4. Якія датацыі атрымлівае сталовая?
5. Хто (якія спецыялісты) працуюць у сталовай? Колькі складае іх заробак?
6. Як у сталовай падлічваюць, колькі каштуе абед на аднаго вучня?

Спадзяёмся, што пасля экскурсіі ты сам зможаш адказаць на ўсе гэтыя пытанні.

Эканоміка школьнай майстэрні.

Школьныя майстэрні заўсёды вабяць да сябе дзяцей, бо тут яны шмат што могуць рабіць сваімі рукамі. Хлопчыкі вучацца пілаваць і стругаць, працаваць малатком, напільнікам і многімі іншымі інструментамі. А дзяўчынкі асвойваюць у майстэр-



ні прыёмы кройкі і шыцця, авалодваюць кулінарнымі навыкамі. Ужо ў пятым класе дзверы майстэрняў расчыняцца перад табой. А цяпер цябе чакае першае знаёмства з майстэрнямі, з іх эканомікай. Экскурсаводам для цябе і тваіх аднакласнікаў будзе настаўнік працы. Не забывай: у майстэрнях трэба захоўваць тыя правілы паводзін, пра якія ён вам раскажа.

Твая галоўная задача ў час экскурсіі даведацца:



1. Хто працуе і хто навучаецца ў школьных майстэрнях?
2. Якім відам працы навучаюць у іх?
3. Што вырабляюць у школьных майстэрнях?
4. Якія матэрыялы, машыны, станкі, інструменты для гэтага выкарыстоўваюцца?
5. Адкуль майстэрні бяруць грошы на набыццё матэрыялаў, станкоў, інструментаў?
6. Якія яшчэ расходы ёсць у школьных майстэрнях?
7. Ці вырабляюць майстэрні прадукцыю на продаж? Які даход гэта прыносіць школе?

Сустрэча з дырэктарам школы.

Цябе і тваіх аднакласнікаў чакае сустрэча з дырэктарам. Гэта галоўны чалавек у школе, які адказвае не толькі за арганізацыю вучэбнага працэсу, але і за яе эканоміку. Эканоміка школы прадугледжвае, што ў вучняў і педагогаў ёсць усё неабходнае для таго, каб вучыцца, працаваць, адпачываць. Гэта значыць, што школьныя будынкі знаходзяцца ў добрым стане, у класах і іншых памяшканнях светла, цёпла, утульна, у школьнай бібліятэцы ёсць усе неабходныя падручнікі і кнігі, у спартыўнай зале... Мы перапынім гэты пералік.

Падрыхтуй разам з аднакласнікамі свае пы-

танні ГАЛОЎНАМУ ЭКАНАМІСТУ ШКОЛЫ. Пра што можна пытацца? Пра даходы і расходы; пра тое, якія цяжкасці сустракаюцца ў кіраванні школьнай гаспадаркай; пра тое, чым могуць дапамагчы вучні (а значыць, і ты) роднай школе.

Твае дзелавыя адносіны.

Калі ты знаёміўся з гаспадаркай школы, з яе эканомікай, ты сустрэўся з вельмі важным відам адносін паміж людзьмі — ДЗЕЛАВЫМІ АДНОСІНАМІ. Пры звычайных зносінах шмат што залежыць ад таго, спадабаецца або не спадабаецца табе чалавек, прыемна табе з ім мець зносіны або не. Дзелавыя адносіны складаюцца крыху інакш. Галоўнае ў іх у тым, хто якой справай займаецца, як ён спраўляецца са сваёй работай. Самая важная дзелавая якасць — адказнасць. Адказным чалавекам павінен быць дырэктар школы. Адказнымі павінны быць і настаўнікі, і вучні. Бо кожны невывучаны ўрок — гэта нязробленая работа. І ацэньваць адзін аднаго ў дзелавых адносінах перш за ўсё трэба па выніках працы.

ЧАЛАВЕК
І ЯГО
ЗДАРΟΥЄ



Залозы ўнутранай сакрэцыі.



Што такое гармоны?

Ад якіх залоз залежыць наш рост?

Чаму леў і сабака спалохаліся кошки?

Ці можна даведацца, колькі пеўняў і колькі курэй сярод куранят, якія толькі што вылупіліся?

Якія залозы пераўтвараюць дзяўчынку ў жанчыну, а хлопчыка — у мужчыну?

Валляк — гэта хвароба?

Чым небяспечны дыябет?

Маленькія залозы вялікага значэння.

Уяві сабе сваркі і бойкі пеўняў. Лютасць, раз'юшанасць, жаданне запалохаць ворага, гатоўнасць адбіваць атаку.

А ўспомні свае перажыванні, калі ты ў натоўпе балельшыкаў сочыш за гульнёй любімай каманды. Колькі ўзбуджэння, эмоцый, перажыванняў. І якія яны розныя ў розных людзей — то выкрыкі ўхвалення ці злосці, то абурэнне ці захапленне.

Можна прывесці нямала дзеянняў жывёл і чалавека, праяўленне якіх немагчыма без гармонаў. Іх выдзяляюць залозы ўнутранай сакрэцыі.

Залоз унутранай сакрэцыі налічваецца каля дзесяці. Усе разам узятыя яны важаць каля 100 г. Іх нярэдка называюць маленькімі залозамі вялікага значэння. Усякае парушэнне іх работы прыводзіць да хваробы.

Гіпофіз.

Хтосьці з вас, напэўна, чытаў кнігу аб дзіўным падарожжы Гулівера ў краіну ліліпутаў. Не менш захапляе цікавае апавяданне аб тым, як Гулівер апынуўся сярод гігантаў.

Ці ёсць рэальная аснова гэтай фантазіі? Чаму адзін чалавек вельмі высокі, а другі — нізкага росту?

А справа ў тым, што ўнутры чэрапа размешчана невялікая залоза, якая па размеру не большая за напарстак.

Гэта **гіпофіз** — галоўная залоза нашага арганізма. Яна, як сапраўдны дырыжор, кіруе зладжанай дзейнасцю ўсіх іншых залоз. Гіпофіз выдзяляе гармон, ад якога залежыць будучы рост дзіцяці. Калі гармону недастаткова — дзіця перастае расці і можа нават стаць карлікам. Калі гармону занадта многа — можа вырасці ў гіганта.

Наднырачнікі.

У запарку ў адной клетцы дружна жылі малады леў і сабака. Адноўчы да іх выпадкова трапіла кошка. Сабака і леў загналі яе ў вугал. Звар'яцелая ад страху кошка раз'юшана шыпела, поўсць яе стала дыбам, яна адмахвалася лапамі і нават кідалася на сваіх ворагаў. Лютасць яе была настолькі вялікай, што леў і сабака не адважыліся падысці бліжэй як на 3—4 крокі, а потым і зусім разгубіліся. Кошка ўцякла. Няцяжка ўявіць сабе, у якім напружанні быў арганізм кошки ў той момант. У хвіліны небяспекі, напружання залозы — **наднырачнікі** — выдзяляюць гармон трывогі, страху, гневу, жаху — **адрэналін**, які і дапамог кошцы выратаваць жыццё. Адрэналін таксама прымушае біцца

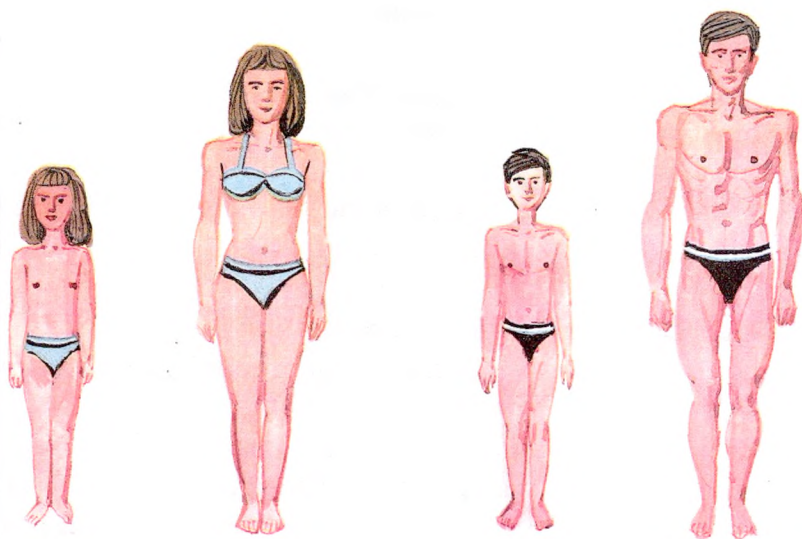
мацней сэрца пры выкананні цяжкай работы, занятках спортам. Наднырачнікі дапамагаюць мышцам пераадолець стому, рэгулююць колькасць вады і солі ў нашым арганізме. Наднырачнікі ляжаць на нырках — па аднаму на кожнай.

Падстраўнікавая залоза.

Падстраўнікавая залоза знаходзіцца ніжэй страўніка. Яна выдзяляе падстраўнікавы сок — бясколерную вадкасць, якая дапамагае ператраўляць ежу. Акрамя таго, падстраўнікавая залоза выдзяляе інсулін — гармон, які рэгулюе колькасць цукру ў крыві.

Палавыя залозы.

Калі ты хочаш даведацца, колькі пеўняў і колькі курэй сярод куранят, якія толькі што вылупіліся ў інкубатары, то табе прыйдзецца некалькі пачакаць. Нават спецыялісты не змогуць адказаць адразу на гэта пытанне, таму што спачатку кураняты



нічым не адрозніваюцца адзін ад другога. Але пройдзе 4—5 тыдняў, і ты заўважыш, што не ўсе яны аднолькавыя. У некаторых грабенчык паступова набывае ружовы колер і хутка расце. Яны пачынаюць біцца, спрабуюць кукарэкаць. У іх вырастае пышны хвост. І ты здагадваешся, што гэта пеўнікі. Усё гэта вынік дзейнасці палавых залозаў.

Дзяўчынкі ад хлопчыкаў адрозніваюцца ўжо пры нараджэнні. Палавыя залозы ў чалавека пачынаюць дзейнічаць у 11—13 гадоў. У гэты час у хлопчыкаў змяняецца голас, на твары пачынаюць расці валасы. Мянсяцца постаць у дзяўчынак. Паступова хлопчыкі становяцца мужчынамі, дзяўчынкі — жанчынамі.



1. Што ты даведаўся аб залозах унутранай сакрэцыі?
2. Назаві залозы ўнутранай сакрэцыі. Пакажы іх на малюнку (гл. с. 107).
3. Раскажы пра адну з залоз.

Шчытападобная залоза.

Гэта залоза размешчана на шыі спераду, па абодва бакі дыхальнага горла. Яна вельмі важная для арганізма. Шчытападобная залоза выпрацоўвае гармон, які дапамагае пераўтварэнню ежы ў энергію і сочыць, як хутка і ў якім аб'ёме гэта энергія выкарыстоўваецца. Ад работы шчытападобнай залозы залежыць дзейнасць мышцаў, рост і тэмпература цела.

Людзям, у якіх шчытападобная залоза выпрацоўвае мала гармонаў, не хапае энергіі, іх мышцы становяцца друзлымі.

Калі ж гармонаў, наадварот, многа — чалавек пачынае худзець, яго сэрца б'ецца часцей, чым у здоровага чалавека. Звычайна ў такіх выпадках

на шыі хворага відаць выпукласць — павялічаная залоза. Такое павелічэнне называецца **валляком**.

Пасля аварыі на Чарнобыльскай АЭС у некаторых людзей адбылося паражэнне шчытападобнай залозы радыеактыўным ёдам. Гэта прывяло да парушэння яе функцыі. Захворванне трэба лячыць. Чым раней выяўлена хвароба, тым лягчэй з ёю справіцца. Таму рэгулярна наведвай урача, які называецца **эндакрынолагам**.

Менавіта эндакрынолаг вызначыць стан тваёй шчытападобнай залозы.

Дыябет.

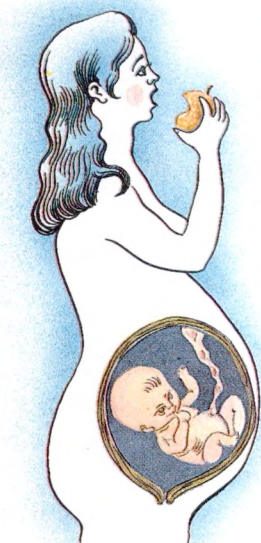
Аз Ты ўжо ведаеш, што падстраўнікавая залоза выдзяляе інсулін, які рэгулюе колькасць цукру ў крыві. Калі клеткі, якія выдзяляюць інсулін, не спраўляюцца са сваёй работай, то ў крыві павышаецца колькасць цукру. Узнікае хвароба — **дыябет**.

У чалавека з'яўляецца смага, і ён выпівае вялікую колькасць вады. Змяняецца дыханне, парушаецца дзейнасць сэрца і работа сасудаў. Хворы можа страціць прытомнасць. Калі не знізіць узровень цукру ў крыві, можа наступіць смерць.

+ Калі дзіця, якое хварэе дыябетам, адчувае сябе дрэнна, вызаві хуткую дапамогу. Яно не павінна адно ісці дадому, да ўрача. Дапамажы яму дайсі.

- ?**
1. Пералічы залозы ўнутранай сакрэцыі. Назвы запішы ў сшытак.
 2. Раскажы аб рабоце шчытападобнай залозы.
 3. Калі ўзнікае дыябет? Якія прыметы гэтага захворвання?

Як я з'явіўся на свет.



*Якога я полу?
Адкуль бяруцца дзеці?
На што падобны зародак?
Які рост і маса ў нованаро-
джаных?
Колькі дзяцей можа нарадзіць-
ца адразу ў адной маці?
Ці мог у мяне быць іншы
тата?*



З дапамогай бацькоў пастарайся падрыхтаваць расказ аб сабе.

Я нарадзіўся (дата, месяц, год, час) Мая маса была Я аказаўся (дзяўчынкай, хлопчыкам) Рост у мяне быў Мяне назвалі Нос у мяне Вочы ў мяне Маё першае слова Цяпер мой рост ..., маса Валасы і бровы (колер, прамыя, кучаравыя, доўгія, кароткія) Я падобны на маму ..., тату ..., бабулю ..., дзядулю Самы цікавы выпадак у маім жыцці — гэта ..., маё самае вялікае жаданне

Можаш запісаць свой расказ у сшытак, праілюстраваць яго малюнкамі ці фатаграфіямі.



Разгледзь малюнкi (гл. с. 113). Што думаюць дзеці аб тым, як яны з'явіліся на свет? А як лічыш ты?



Адкуль я ў цябе з'явіўся?

— Тата! Я даўно хацеў цябе запытаць: адкуль я ўзяўся?

— Ну-ну... Мы цябе ў краме купілі.

— Нам цябе бусел прынёс!!!

— Нешта я не бачыў, каб у крамах прадавалі дзяцей.

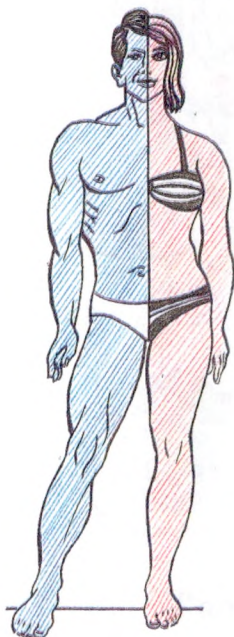
— Не! Мяне не бусел прынёс. Мяне знайшлі ў капусце!

Ты, напэўна, часта задумваешся над пытаннем: «А як я з'явіўся на свет?» І ў гэтым сур'ёзным пытанні ты хочаш даведацца праўду. А праўда ў тым, што кожнае дзіця нараджаецца.

Нараджэнне дзіцяці — гэта самы дзівосны цуд на зямлі, значна больш дзіўны, чым самы разумны камп'ютэр ці касмічны карабель.

Гэты цуд адбываецца ў жыцці кожнага чалавека ўсяго адзін раз.

Тайна мужчыны і жанчыны.



Як ты думаеш, чым адрозніваецца мужчына ад жанчыны? Мужчына часцей за ўсё вышэй жанчыны, у яго шырокія плечы і вузкія бёдры. Могуць расці вусы або барада. І голас у мужчыны нізкі і грубы. А жанчыны звычайна тонкія ў касці, абрысы постаці ў іх плаўныя. Грудзі ў жанчыны выпуклыя, высокія. Бёдры ў жанчыны шырэйшыя, чым у мужчыны, таму што яна ў жываце выношвае дзіця. І ходзяць яны па-рознаму: мужчыны рэзка, размашыста, жанчыны — плаўна.

Палавая прыналежнасць чалавека вызначаецца яго **палавымі прыметамі**, якія апісаны вышэй, і **палавымі органамі**.

І ў мужчын, і ў жанчын ёсць аднолькавыя органы: страўнік, ныркі, лёгкія, мозг, сэрца і іншыя. Але ёсць органы, якія мае толькі мужчына, і такія, якія мае толькі жанчына. Яны называюцца **палавымі органамі**. Па вонкавых палавых органах вызначаюць пол чалавека — мужчына гэта ці жанчына.



Раскажы, чым мужчына адрозніваецца ад жанчыны.

Развіццё дзіцяці да нараджэння.

Пачатак новага жыцця — зачацце. Яно адбываецца, калі мужчынская палавая клетка, якая ўтвараецца ў палавых залозах мужчыны, пранікае ў жаночую.

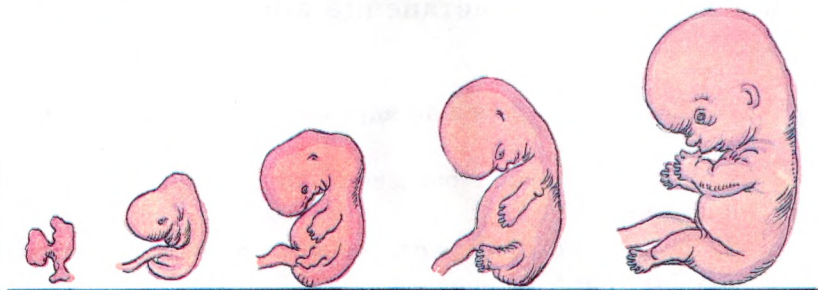
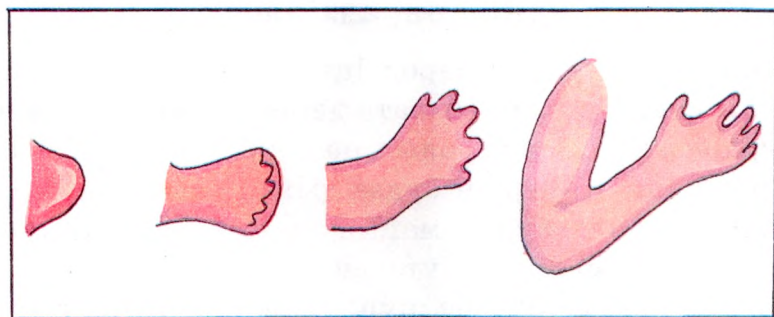
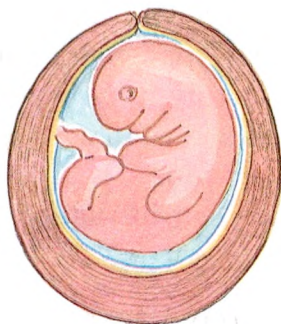
Пасля зліцця мужчынскай і жаночай палавых клетак пачынаецца ў жываце маці развіццё чалавека.

Спачатку гэта — **зародак**.

На малюнку ты бачыш у многа разоў павялічаны зародак чалавека. Ён падобны на апа-лоніка. Ножкі яго падобны на хвосцікі, ручкі — на плаўнічкі.

На ніжнім малюнку ты бачыш, як мяняецца рука, з часам ператвараючыся з «плаўнічка» ў звычайную далонь з пальцамі.

У першы тыдзень зародак мае велічыню не больш шпількавай галоўкі, у восем тыдняў ён ужо памерам з фасоліну, а ў два з паловай месяцы — з курынае яйка. Зародак расце і змяняецца так хутка, што к канцу трох месяцаў набывае ўсе рысы



чалавека. Яго галава, шыя, грудзі, живот, рукі, пальцы, нават пазногці становяцца такімі, якімі яны будуць у нованароджанага дзіцяці. На чацвёртым месяцы маці пачынае адчуваць, як варушыцца плод. У яго ўжо ёсць скура і валасы. Ён можа адкрываць вочы, пачухвацца і нават ссаць палец.

Плод плавае ў вадкасці ў празрыстым тонкім мяшочку, як у скафандры. Да нараджэння ён звязаны з маці цераз пупочны канацік. Дзякуючы яму плод забяспечаны ўсім неабходным для росту і развіцця.

З моманту зачацця да з'яўлення на свет дзіцяці праходзіць 9 месяцаў. Гэты час называецца **цяжарнасцю**.

Потым на свет з'яўляецца дзіця часцей за ўсё масай ад 3 да 4 кг і ростам ад 50 да 55 сантыметраў.

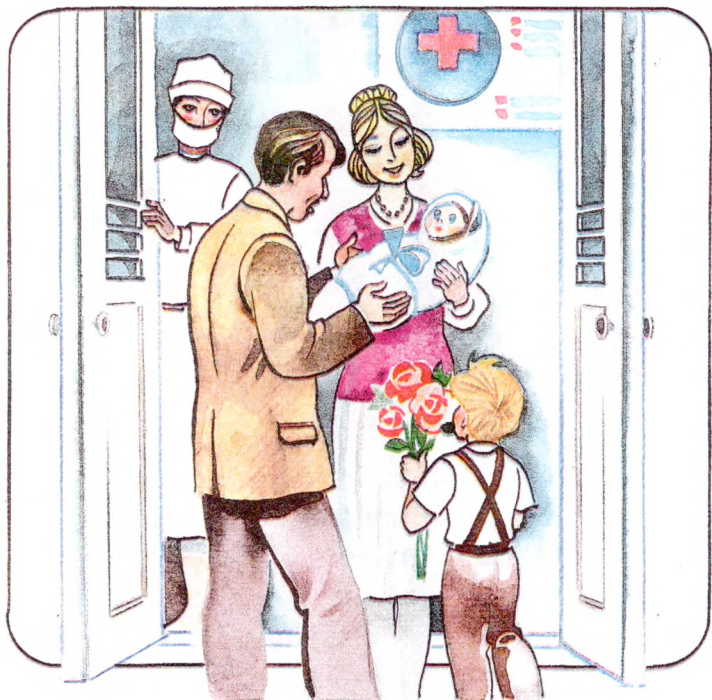
Дзіця нарадзілася.

Як толькі дзіця народзіцца, урач заціскае **пупочны канацік** каля жывата дзіцяці, перавязвае яго і пераразае. Дзіцяці больш не патрэбна быць звязаным з маці. Цяпер ён будзе дыхаць сваімі лёгкімі, а карміць яго будзе маці грудным малаком або малочнай сумессю з бутэлечкі.

Праз некалькі дзён пупочная ранка падсыхае. Потым на яе месцы застаецца кругленькі шрам — пупок.



1. Што ты даведаўся аб адрозненні мужчыны ад жанчыны?
2. Што ты можаш расказаць аб развіцці дзіцяці да нараджэння?
3. Запішы ў слоўнік: *пол, палавыя органы, цяжарнасць, зародак, плод, пупавіна.*



Ам

Цяжарнай жанчыне цяжка насіць у сабе маленькага чалавечка. Будучая маці ўвесь час хвалюецца: як ён там? Яна баіцца штуршкоў, ходзіць асцярожна, каб не аступіцца. Да такіх жанчын трэба быць вельмі ўважлівымі. У транспарце ім трэба ўступаць месца. І ў магазінах цяжарных жанчын варта прапускаць уперад. Ад працяглага стаяння ў іх стамляюцца ногі і спіна.

А для таго каб дзіця нарадзілася здравым, яго мама павінна заўсёды адчуваць сябе добра.



Колькі дзяцей можа нарадзіцца адразу ў адной маці? У Кнізе рэкордаў Гінэса гаворыцца аб адной бразільскай сям'і, дзе аднойчы нарадзілася 10 дзяцей. Дзеці нарадзіліся маленькімі, слабенькімі і не выжылі. Але ёсць сем'і, дзе вырасла 6 дзяцей, якія нарадзіліся адначасова.

Ці мог у мяне быць іншы тата?



— Тата, паслухай, а калі я ў мамы з жывата выйшаў, значыць, у мяне мог быць іншы тата?

— Ты што?! Не, безумоўна. Гэта таксама Вялікая Таямніца нараджэння: каб быў менавіта ты, трэба было, каб сустрэліся і пакахалі адзін аднаго мы з мамай. А інакш гэта быў бы ўжо не ты, а зусім іншы хлопчык.

Спадчыннасць.



Дзіця можа атрымліваць у спадчыну ад бацькоў рост, колер скуры, вачэй, валасоў, групу крыві і г. д.

Атрымаць у спадчыну можна разумовыя здольнасці, талент. Калі-нікалі, на жаль, можна атрымаць у спадчыну і хваробы.



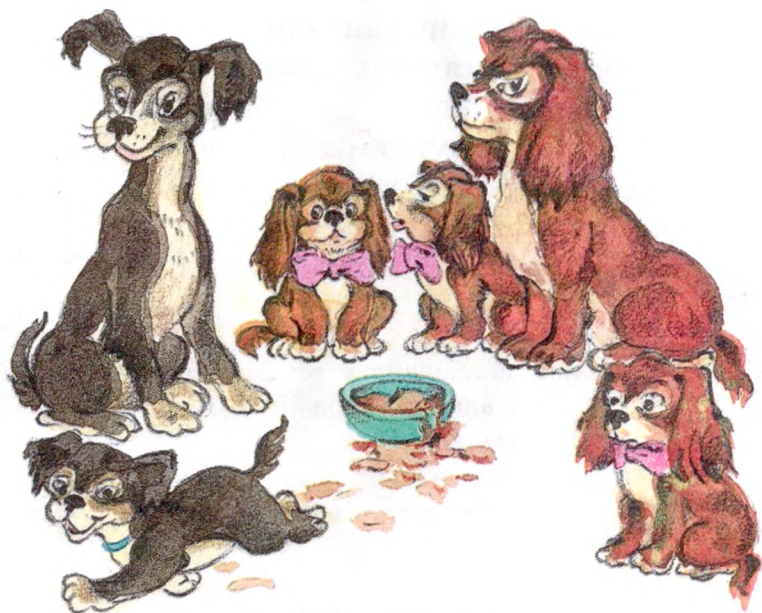
1. Раскажы аб развіцці дзіцяці да нараджэння.
2. Прачытай, што гаворыць беларускі народ аб сям'і, дзецях. Як ты гэта разумееш?

Адзін сын — не сын, два сыны — паўсына, а толькі тры сыны — сын.

У аднаго бацькі і адной маткі няроўныя бываюць дзеткі.

Багаты Аўдзей — поўна хата дзяцей.

Бацька — рыбак, і дзеткі ў ваду глядзяць.



Удаўся сыночак у бацьку — волас у волас, голас у голас.

У каго дзеці, у таго і шчасце.

Якая матка, такое і дзіцятка.

Які бацька, такое і дзіцятка.



З дапамогай бацькоў падрыхтуй паведамленне аб тым, як развіваецца дзіця на першым годзе жыцця. Звярні ўвагу на пытанні:

1. Калі ў дзіцяці з'яўляюцца першыя зубы? Калі дзіця пачынае сядзець? Поўзаць? Хадзіць? Калі дзіця вымаўляе першыя словы? Сказы?

2. Калі ў цябе ёсць маленькая сястрычка або брацік, раскажы пра іх. Як ты турбуешся аб іх здароўі? Чым дапамагаеш маме?

Беражы сваё жыццё.

Падумай, як ты паступіш у наступных сітуацыях:

разам з табой заходзяць у ліфт незнаёмыя дарослыя;

незнаёмыя людзі прапануюць табе наведаць іх кватэру, дачу, паглядзець новыя кінафільмы ці пакатацца на машыне;

сябры тваіх бацькоў, старшакласнікі, сябры брата ці сястры, якіх ты ведаеш, прапануюць табе разам правесці вольны час;

ты адзін дома, а ў кватэру звоняць незнаёмыя людзі.



1. Ці можна запрашаць у госці незнаёмых людзей?
2. Чаму нельга аднаму заходзіць у падвалы, хлявы, на дах, у нежылыя дамы?
3. Абмяркуйце гэтыя сітуацыі ў класе. Колькі варыянтаў паводзін можа быць у кожнай сітуацыі? Якія?



Паразважай з бацькамі, якія яшчэ могуць быць непрадбачаныя сітуацыі. Як трэба сябе весці, калі падзеш у такія сітуацыі?

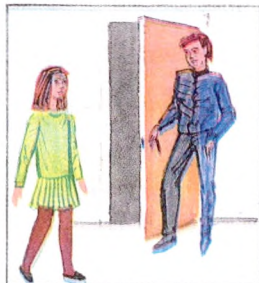
Увага! Небяспека!

Як над дзяўчынкамі, так і хлопчыкамі могуць учыняцца насілле, згвалтаванне з боку дарослых. Гэта можа прывесці да спалоху, калецтва, хваробы, іншы раз — да смерці.

Звычайна гвалтаўнік загадзя выбірае ахвяру — дзіця, якое яму падабаецца. Пры гэтым ён праяўляе цярдзенне і хітрасць. Такі чалавек ні перад чым не спыняецца, каб спакусіць, прывабіць або груба напасці на выбраных ім дзяўчынку ці хлопчыка. Як правіла, гэта незнаёмы або малазнаёмы мужчына. Сярод іх могуць быць маньякі, забойцы, насільнікі.



Каб пазбегнуць небяспекі, выконвай наступныя правілы.



Не заходзь у ліфт з незнаёмымі людзьмі.

Не згаджайся на запрашэнне як знаёмых, так і незнаёмых людзей пакатацца на машыне, з'ездзіць на дачу, у лес, на рэчку, калі побач з табой няма бацькоў.

Не наведвай без бацькоў чужую кватэру, калі цябе запрашае незнаёмы або малазнаёмы чалавек паглядзець мультфільмы, пагуляць у гульні.

Не хадзі адзін без бацькоў у падвалы, хлявы, на дах, у нежылыя дамы.

Не запрашай у дом незнаёмых ці малазнаёмых людзей.

Старайся вярнуцца дадому да наступлення цемры. Не хадзі па неасветленых вуліцах. Калі табе здаецца, што хтосьці хоча на цябе напасці, бяжы за дапамогай да прахожых ці да дома з запаленым святлом. Крычы.

Выходзячы з дому, паведамляй блізкім, куды і з кім ты ідзеш. Пакінь адрас, нумар тэлефона, дзе ты будзеш.



1. Разгледзь малюнкі. Знайдзі ў тэксце подпіс да іх.
2. Успомні, як трэба весці сябе, калі ты застаўся адзін дома.

Адзін дома.

Аз

Калі ты дома адзін, то:
не губляйся, калі пачуеш, што нехта спрабуе адчыніць дзверы, а гучна запытай: «Хто там?»

Калі незнаёмыя людзі працягваюць адчыняць дзверы, выклікай па тэлефоне «02» міліцыю (дакладна паведамі адрас). Затым з балкона або акна заві суседзяў, прахожых на дапамогу.

На тэлефонныя званкі з пытаннямі, ці ёсць дома бацькі, калі яны вернуцца з работы, адказвай, што



яны зараз заняты хатнімі справамі ці хутка вернуцца.

Будзь заўсёды ўважлівым і асцярожным.

СНІД. Што гэта такое?

Назва хваробы — СНІД — расшыфроўваецца як **сіндром набытага імунадэфіцыту**. Гэта значыць, што гэта хвароба набываецца самім чалавекам. **СНІД пашкоджвае імунную сістэму чалавека**, якая абараняе яго арганізм ад інфекцый і хвароб. На чалавека, які захварэў СНІдам, навальваецца шэраг розных хвароб, ад якіх ён і памірае.

СНІД выклікаецца вірусам, які называецца **ВІЧ (вірус імунадэфіцыту чалавека)**.

Вірус перадаецца праз: кроў заражанага чалавека; палавым шляхам; ад маці дзіцяці ў час цяжарнасці; пры карыстанні рознымі людзьмі адным лязом для галення, манікюрным прыборам.

Быць ВІЧ-інфіцыраваным яшчэ не значыць хварэць СНІдам. Чалавек можа насіць у сабе вірус на працягу 10—12 гадоў, перш чым у яго ўзнікнуць прыметы СНІду. Але ўвесь гэты час ён будзе носьбітам віруса і можа перадаваць яго іншым людзям.

У СНІду бываюць самыя розныя прыметы. Гэта працяглы кашаль, стамляльнасць, расстройтва страўніка, пастаянныя інфекцыі. Але менавіта мноства прымет часта не дазваляе своечасова паставіць дыягназ. Гэта магчыма тады, калі чалавек зробіць спецыяльны аналіз крыві.

Правілы асабістай гігіены.



Існуе шэраг хвароб, у тым ліку і СНІД, якія перадаюцца палавым шляхам. Каб пазбегнуць заражэння гэтымі хваробамі, трэба:

старанна выконваць правілы асабістай гігіены;
не дапускаць пападання чужой крыві на твае
ранкі, парэзы;

штодзённа мыцца пад душам;

штодзённа раніцай і ўвечары мыць палавыя органы цёплай вадой з мылам;

мыцца толькі ў чыстай ванне. У лазні, перад тым, як сесці на лаўку, неабходна абліць яе гарачай вадой;

карыстацца толькі сваімі мачалкай, мылам, ручніком;

спаць толькі на сваім ложку на чыстай бялізне;
не садзіцца на унітаз у агульнадаступным туалете;

мыць рукі пасля наведвання туалета;

не чапаць рукамі свае палавыя органы;

штодзённа мяняць споднюю бялізну, і перш за ўсё трусы.

Памятай! Не існуе лякарстваў і вакцын ад СНІДу. СНІД пакуль невылечны!



1. Што ты даведаўся пра СНІД?

2. Як перадаецца вірус?

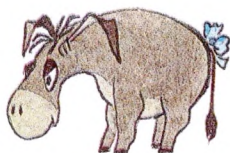
3. Назаві прыметы СНІДу.

4. Як можна пазбегнуць заражэння СНІДам?

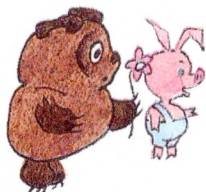
5. Ці можна вылечыць СНІД?

6. Запішы ў слоўнік: *СНІД* (сіндром набытага імунадэфіцыту), *ВІЧ* (вірус імунадэфіцыту чалавека).

Нябачны свет чалавека.



*Ці можна выхаваць уважліваець?
У якім выглядзе захоўваюцца ўра-
жанні на «складзе» нашай памя-
ці?*



*Навошта завязваюць вузельчык
на памяць?*

*Ці можна бачыць сваю руку з за-
крытымі вачамі?*

*Чаму ніхто не скардзіцца на свой
розум, але ўсе незадаволены сваёй
памяццю?*



Як нараджаюцца казкі?

*Чым меланхолік адрозніваецца ад
халерыка, а сангвінік ад флегма-
тыка?*

*Чаму раны на пераможцах загой-
ваюцца хутчэй, чым на перамо-
жаных?*



Што такое стрэс?

Ці трэба пазбаўляцца ад стрэсу?



1. Да пачатку ўрокаў наведай школьную спартыўную залу, сталовую, бібліятэку (на выбар). Уважліва разгледзь мэблю, абсталяванне гэтых памяшканняў. На ўроку адкажы на пытанні настаўніка. Чый адказ быў больш падрабязным і дакладным?



2. Паглядзі на малюнак. Што ты ўбачыў?
3. Знайдзі на ніжнім малюнку ўсіх удзельнікаў маскараду.
4. Зрабі ацэнку сваёй уважлівасці і назіральнасці.



Выканай дома адно з заданняў:

1. Прыдумай невялікую казку.
2. Прыдумай фантастычнае апавяданне.
3. Намалюй малюнак аб іншапланецянах.



Увага.

У цябе ёсць розныя органы пачуццяў: вочы, вушы, скура, язык, нос. Чым болей чалавек назірае, тым больш багатым, яркім і цудоўным паўстае

перад ім свет. Таму нам і патрэбен своеасаблівы «компас», які б вызначыў, што і як назіраць. Ролю такога компаса выконвае ўвага.

Увага — гэта ўменне сканцэнтравана на адным ці некалькіх прадметах, з’явах. Напрыклад, на сталі на талерцы ляжыць садавіна. А ты ўважліва разглядаеш грушу. Якая яна спелая, з чырвоным бачком, вялікая, напэўна, салодкая! Так і хочацца з’есці. Значыць, тваю ўвагу прыцягнула менавіта груша. Ці такі выпадак. Летні вечар. Ты любуешся цудоўным захадам сонца. І наўрад ці заўважаеш іншае — мычанне каровы ці голас маці, якая кліча цябе дамоў. Значыць, ты звярнуў увагу на прыродную з’яву — захад сонца.

Калі папрасіць некалькі чалавек расказаць аб адным і тым жа, то кожны гэта зробіць па-свойму. Ты ўпэўніўся ў гэтым, калі выконваў заданні. Але гэта яшчэ не азначае, што адзін чалавек уважлівы, а ў іншых увага адсутнічае. Ёсць больш уважлівыя і менш уважлівыя людзі.



1. Ці можна выхаваць уважліvasць і назіральнасць у кожнага чалавека?
2. Абмяркуйце з аднакласнікамі сітуацыі.

Сітуацыя 1. Вы прыйшлі ў цырк. Косця любіць клоунаў. Пеця захапляецца гімнастыкай. Што прыцягне ўвагу ў цырку кожнага з іх?

Сітуацыя 2. Саша так захоплены работай над мадэллю самалёта, што не заўважае, што робіцца вакол яго. Ці можна сцвярджаць, што ён не ўважлівы?

Сітуацыя 3. Табе да ўрока пазакласнага чытання неабходна прачытаць кнігу. Першыя старонкі зусім не цікавыя. Што трэба зрабіць, каб дачытаць гэту кнігу да канца?



1. Знайдзі правільны адказ да кожнай сітуацыі: кожны ўбачыць тое, што бліжэй да яго інтарэсаў; спадарожнікам увагі можа быць намаганне; засяродзіць увагу дапамагае захапленне.
2. Што новае ты даведаўся аб увазе?
3. Запішы ў слоўнік: *увага*.

Знайдзі цікавую справу, пачні выконваць яе, пераадолей першыя цяжкасці, а далей занятак захопіць і цябе, і тваю ўвагу.

Уяўленне.

Падарожнічаць па зямным шары, не выходзячы з пакоя, пераносіцца ў іншыя сусветы, быць «сведкай» падзей, якія прайшлі або якія будуць, дазваляе наша ўяўленне. Уяўленне чалавека нараджае паэтычныя казкі і дасканалыя машыны.

Каля 170 гадоў таму нікому не вядомы дзевятнаццацігадовы студэнт Пётр Яршоў напісаў казку «Канёк-Гарбунок». Пра такую любоў чытачоў да фантастычнага героя не мог і марыць аўтар. Многія пакаленні дзяцей з таго часу з захапленнем знаёміліся з разумным Каньком. Ніхто, зразумела, не верыць у існаванне Канька-Гарбунка, што, аднак, ніколі не перашкаджае людзям любіць яго. Значыць, чалавек можа ўявіць сабе не толькі тое, што ёсць на самай справе, але і тое, чаго ніколі не было і не магло быць. Вось наколькі багатае чалавечае ўяўленне.

Гэта ўсё так, але адкуль жа ўзяўся Канёк-Гарбунок, што дапамагло Яршову з такой дакладнасцю апісаць гэту фантастычную істоту? Перш чым Канёк-Гарбунок папаў у кнігу, яго вобраз ужо быў створаны ў галаве аўтара.

Здольнасць да стварэння новых вобразаў і называецца ўяўленнем.



Прачытай. Дапоўні.

Творчае ўяўленне дапамагло вучоным сканструяваць самалёты,

Казачнікі з дапамогай уяўлення прыдумалі Бабу Ягу,

Письменнікі прыдумалі фантастычныя істоты: людзей, якіх нельга ўбачыць; чалавечкаў з дрэва, якія ўмеюць гаварыць; Карлсана, які жыве на даху;

Вучыся марыць.



«А хіба гэтаму трэба вучыцца?» — разгублена запытаюць некаторыя з вас. Мары нярэдка нараджаюцца амаль незаўважна, і ўжо пэўна, што няма чалавека, які б ніколі ні аб чым не марыў.

Мара — асобы від уяўлення, накіраванага ў будучае. Мары нараджаюцца па-рознаму.

Некалі раней чалавек марыў лятаць, як птушка.



Хлопчык, які захапіўся авіямадэлізмам, марыць будаваць сапраўдныя самалёты. Дзяўчынка, якая шые сукенкі лялькам, марыць стаць мадэльерам або манекеншчыцай. Бывае і так, што мары аб прафесіі звязаны са знешнімі ўражаннямі. Калі чалавек паляцеў у космас, дзесяткі тысяч дзяцей марылі стаць касманаўтамі. Яны ўяўлялі сябе ў скафандры, лунаючы ў бязважкасці ўнутры касмічнага карабля. Але расце чалавек, пашыраецца кола яго інтарэсаў, мяняюцца і яго мары. Не трэба спадзявацца на тое, што ўсе мары здзяйсняюцца. Само па сабе нічога не робіцца. Дзеля таго, каб мара здзейснілася, неабходна многа працаваць.

Моцны характар дапамагае выходзіць пераможцам з самых неспрыяльных сітуацый. Кволы, хваравіты хлопчык Сувораў марыў стаць загартаваным воінам і вялікім палкаводцам і стаў ім. Страціўшы ногі на вайне, лётчык Марэсьеў марыў зноў сесці за штурвал самалёта і стаў лятаць.



1. Аб чым марыш ты? Раскажы.
2. Ці можна развіваць увагу і назіральнасць? Як?
3. Што такое ўяўленне?

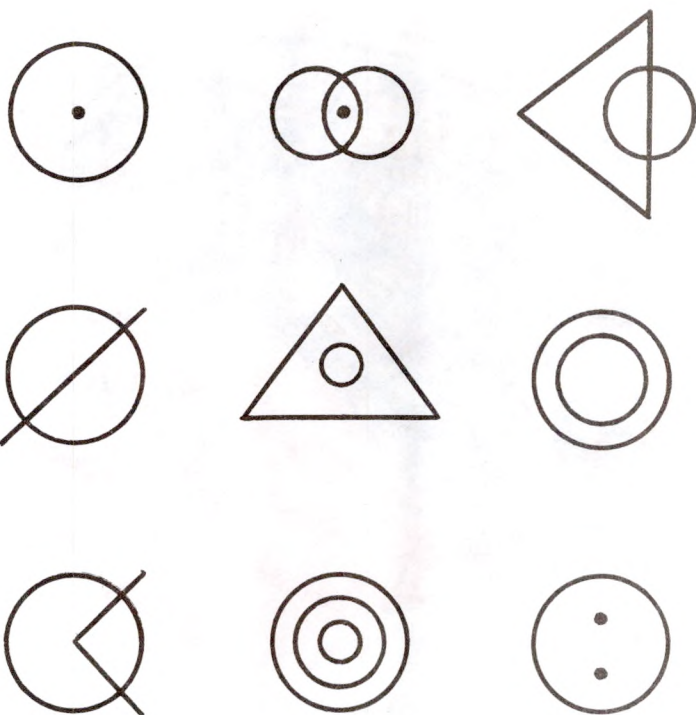


Складзі адно з вусных паведамленняў: «Увага», «Уяўленне».

Памяць. Што гэта такое?



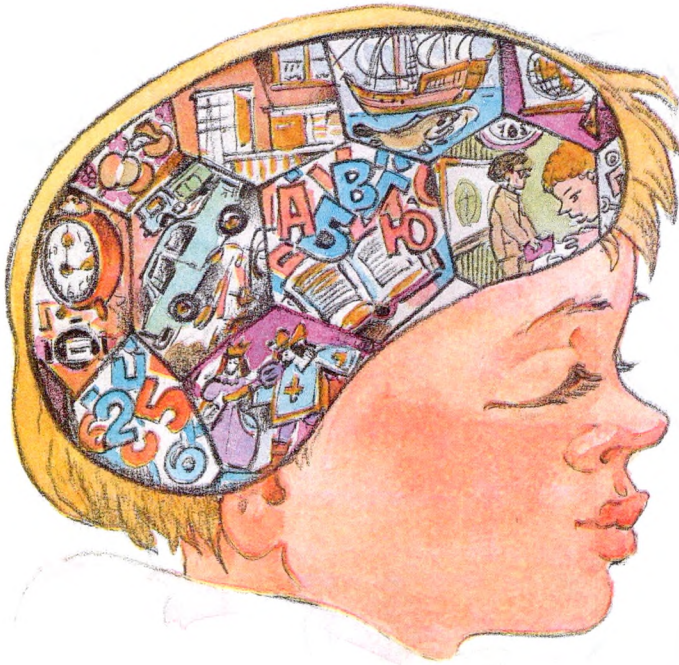
1. Адані, ці мэтазгодна надоўга запамінаць: табліцу множання; колер сукенкі настаўніцы; правіла правапісу ненаціскных галосных; нумар тралейбуса, на якім ты ехаў у школу; назвы ўсіх кінафільмаў у праграме тэлебачання на тыдзень; колькі варон сядзела ў мінулы чацвер на плоце.
2. Прачытай лічбы: 9, 1, 3, 6, 7, 8, 5, 2, 4. Заплюшчы вочы, паўтары іх. Колькі лічбаў па парадку ты назваў?



3. На працягу 10 секунд разглядвай малюнак. Загарні кнігу і на лісце паперы начарці па памяці геаметрычныя фігуры. Параўнай іх. Колькі фігур ты запомніў?

Некалі лічылася, што прадказаць будучае могуць толькі чарадзеі. На самай справе ўсе мы штодзённа займаемся даволі дакладнымі прадказаннямі. Вось ты збіраешся ў школу і бярэш з сабой ручку. Навошта? Ты прадбачыш сітуацыю, дзе яна табе абавязкова спатрэбіцца. Ты накіроўваешся за горад і на вакзале купляеш білет не толькі туды, але і назад. Зноў угадаў. Вечарам ты абавязкова будзеш вяртацца дадому.

Так мы лёгка пераконваемся, што чалавек увесь час жыве не толькі ў цяперашнім, але і ў мінулым, і ў будучым. І ўсё гэта дзякуючы таму, што ў чала-



века ёсць памяць — здольнасць захоўваць і ўзнаўляць атрыманую інфармацыю.

Нашу памяць можна параўнаць з камерай захавання, але без рэчаў. Разгледзь малюнак. Уяві сабе, якія высокія горы нават самых маленькіх кошыкаў спатрэбяцца, каб умясціць усё, што ведае чалавек, усе падзеі, якія ён перажыў за сваё жыццё, усе прачытаныя кнігі, усе кінафільмы. А колькі ў кожнага чалавека знаёмых людзей. Вялікі палкаводзец Аляксандр Македонскі памятаў, напрыклад, імёны ўсіх сваіх салдат усёй сваёй трыццацітысячнай арміі!

Вучоныя лічаць, што ўся інфармацыя, якая паступае ў мозг дзякуючы вачам, вушам, носу, языку і скуры, пакідае ў яго нервовых клетках асаблівыя сляды. Мозг прасейвае ўсё, што да яго трапляе, і пакідае толькі самае важнае. Непатрэбнае (на-

прыклад, колькі варон сядзела ў мінулы чацвер на плоце) мозг сцірае са сваёй памяці. Не толькі ўдзень, але і ўначы мозг займаецца сартаваннем, апрацоўкай і раскладваннем па палічках усяго, аб чым ён на працягу дня даведаўся. Нездарма гавораць, што пераначуем — болей пачуем.

Якой бывае памяць.


Вучоныя вызначылі, што памяць бывае рознай. Ідзе ўрок. Настаўнік тлумачыць правіла. І некаторыя вучні адразу запомнілі гэта правіла. У такіх дзяцей добрая **слыхавая памяць**.

Потым настаўнік запісаў правіла на дошцы. Другія вучні прачыталі яго і таксама запомнілі. У іх лепш развіта **памяць зрокавая**.

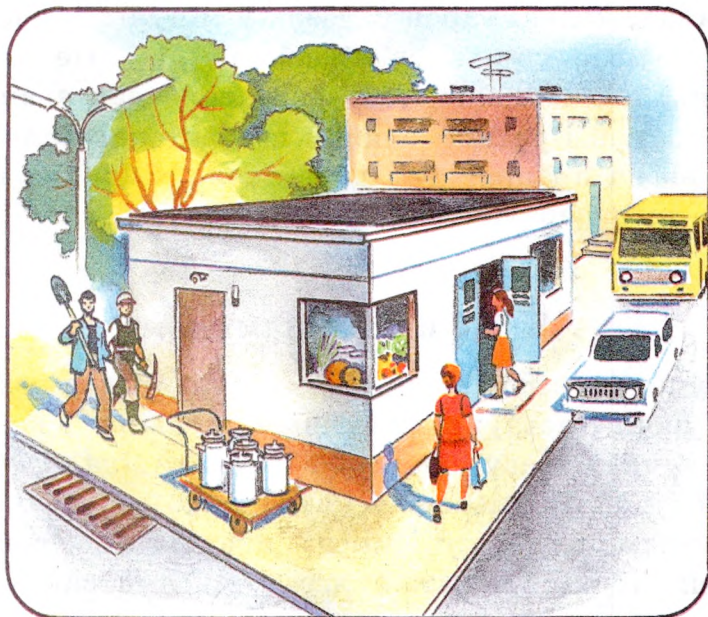
Трэція перапісалі правіла ў свой сшытак. Ім так лягчэй запомніць яго. Гэты від называюць **маторнай памяццю**.

У часткі дзяцей бывае змешаны від памяці. Тады лепш запамінаецца, калі спачатку пачуеш, потым прачытаеш і, нарэшце, запішаш.

Некаторыя звесткі пра зрокавую памяць.

 Паглядзі на сваю руку. Паспрабуй зажмурыць вочы. Як ні дзіўна, але ты працягваеш бачыць сваю руку, не вельмі выразна і не працяглы час, але ўсё-такі бачыш. Паступова абрысы рукі расплываюцца, і хутка яна зусім знікае ў цемры.

Ёсць яшчэ адна форма памяці, праўда, сустракаецца яна далёка не ў кожнага чалавека. Некаторыя людзі працягваюць як бы бачыць прадмет працяглы час, нават і тады, калі яго ўжо няма перад вачы-



ма. Так, напрыклад, мастак малюе па памяці партрэт, пейзаж.



Паспрабуй ты намаляваць дома што-небудзь па памяці.



Разглядвай малюнак на працягу 10 секунд. Загарні кнігу. Адкажы на пытанні настаўніка.

Ты, напэўна, пераканаўся, што запомніць за 10 секунд столькі дробных дэталей малюнка немагчыма.

Каб змагчы адказаць на ўсе пытанні, трэба мысленна ўявіць сабе, што ты бачыў на малюнку.



1. Што такое памяць?
2. Якія віды памяці ты ведаеш?
3. Запішы ў слоўнік: *памяць, зрокавая памяць, слыхавая памяць, маторная памяць.*

Вузельчык на памяць.



Ніхто з людзей не скардзіцца на свой розум, але ўсе незадаволены сваёй памяццю.

Што дапамагае нам запамінаць?

Лепш запамінаецца тое, што цесна звязана з дзейнасцю чалавека, патрабуе ад яго пэўных намаганняў. Чым больш складаная для яго задача, тым лепш яна запамінаецца.

Важна разумець неабходнасць запамінання. Калі чалавеку растлумачыць, для чаго неабходна помніць, ён хутчэй спраўляецца з заданнем.

Дапамагае запамінанню паўтарэнне. Нездарма гавораць, што паўтарэнне — маці навучання. Для расшырэння магчымасцей памяці ствараюцца **знешнія апоры**. Напрыклад, першабытны чалавек баяўся, што раніцай можа забыцца навастрыць каменную сякеру, таму яшчэ з вечара рабіў на дрэве перад выходам з пачоры зарубку. А раніцай, ледзь глянуўшы на зарубку, успамінаў пра свой намер. У цяперашні час зарубак на дрэвах не робяць, а вось вузельчыкі на памяць завязваюць. Цяпер ты, напэўна, зразумеў, чаму на ўроках настаўнік просіць скласці план пераказу. Асноўная думка або загалавак кожнай часткі — гэта тыя ж самыя знешнія апоры, вузельчыкі на памяць.

У казцы Андэрсена «Салавей» гаворыцца, што адзін падарожнік напісаў у сваёй кнізе: «У Кітаі шмат цудоўнага, але лепшая за ўсё маленькая птушачка па імені Салавей, якая жыве ў лесе каля імператарскага сада. Дзеля таго, каб паслухаць яе, раю кожнаму з'ездзіць у Кітай». Маленькая птушачка болей усяго ўбачанага запомнілася падарожніку таму, што сваімі цудоўнымі спевамі прыемна ўразіла яго.

Значна лепш запамінаецца тое незвычайнае, што выклікае ў чалавека прыемныя перажыванні.



1. Калі ты завязваеш вузельчык на памяць?
2. Што табе дапамагае лепш запомніць тэксты, правілы?

Аднаму хлопчыку паказалі малюнак і папрасілі расказаць другому хлопчыку, што на ім адлюстравана. Той, у сваю чаргу, расказаў пра яго дзяўчынцы, яна — свайму сябру і г. д. Кожны абавязкова аб нечым забываўся. Паглядзі, што атрымаўся б, калі б мы праілюстравалі гэтыя расказы.



1. Што ты даведаўся аб увазе?
2. Што такое памяць?
3. Якія бываюць віды памяці?
4. Як палепшыць сваю памяць?



Перачытай тэксты аб увазе і памяці і складзі вусныя паведамленні: «Што такое ўвага», «Што я даведаўся аб памяці».

Здольнасці.



1. Нярэдка кажучь: «Ён здольны вучань». Як ты гэта разумееш?
2. Чым табе падабаецца займацца ў вольны час? Што ў цябе добра атрымліваецца?
3. Як ты лічыш, да чаго ў цябе ёсць здольнасці?

Што такое здольнасці? Ад чаго яны залежаць?

Можна сказаць, што **здольнасці** — гэта тыя асаблівасці чалавека, ад якіх залежыць **паспяховае, творчае выкананне якой-небудзь дзейнасці**. У многіх ёсць здольнасці да музыкі, спеваў, рысавання, паэзіі.

Мы ведаем таленавітых матэматыкаў, фізікаў, хімікаў. У такіх выпадках гаворыцца аб іх **інтэлектуальных, або разумовых, здольнасцях**.

І нарэшце, бывае **адаронасць фізічная**. На самай справе, хіба спартсмен, які пераадолеў вышыню вышэй асабістага росту, не таленавіты? Хіба не дэманструе выдатныя здольнасці бягун, які перакрывае сусветны рэкорд?

А ці магчыма спалучэнне розных здольнасцей у адным чалавеку? Ці сустракаюцца рознабакова адароныя людзі? З гісторыі мы ведаем такія прыклады. Дастаткова ўспомніць М. В. Ламаносава і Леанарда да Вінчы, якія з роўным бляскам выступалі ў самых розных абласцях навукі і мастацтва; старажытнагрэчаскага матэматыка і філосафа Піфагора, які атрымаў перамогу на Алімпійскіх гульнях.

Ад прыродных здольнасцей залежыць многае. Аднак здольнасці ніколі не могуць развівацца самі па сабе. Нават для таго, каб навучыцца гаварыць і хадзіць, чалавеку неабходна паўсядзённая сувязь з іншымі людзьмі. Без настойлівай працы нельга развіць ніякія здольнасці.



1. Што ты даведаўся пра здольнасці чалавека?
2. Запішы ў слоўнік: *здольнасці*.

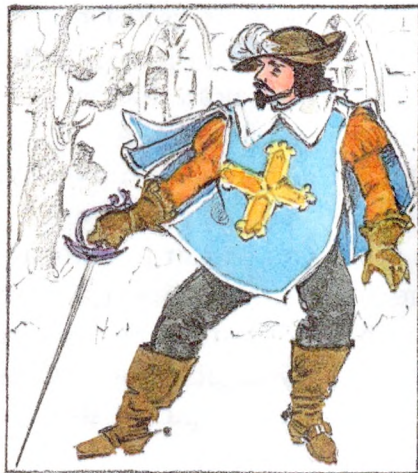
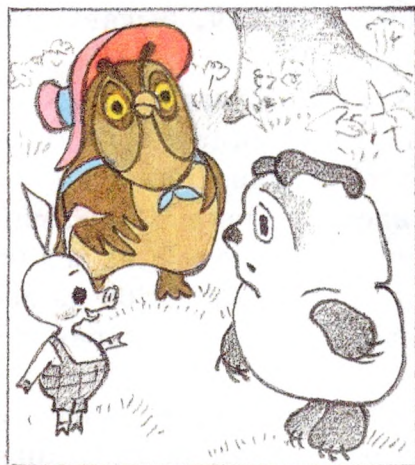


1. Падрыхтуй вуснае паведамленне «Здольнасці».
2. Прачытай дадатковы матэрыял.

Тэмперамент.

Рысы флегматыка — марудліваць, спакойнаць, абьякаваць — уласцівыя Саве.

Надзвычай жвавы і рухавы Карлсан — вось прыклад сангвініка.



Запальчывы, схільны да захапленняў д'Артаньян — тыповы халерык.

Схільны пастаянна праліваць горкія слёзы П'еро — прыклад меланхоліка.



Людзі не падобныя адзін да аднаго. Яны адрозніваюцца не толькі колерам скуры, формай галавы або колерам вачэй, але яшчэ і тым, як яны паводзяць сябе ў калектыве, адносяцца да работы або вучобы, рэагуюць на розныя падзеі.

Тэмперамент — гэта такія якасці, якія вызначаюць паводзіны чалавека, яго манеру працаваць, адносіцца да людзей, адклікацца на падзеі, перажываць радасці і непрыемнасці.

Адрозніваюць чатыры тыпы людзей па тэмпераменту: **флегматык**, **сангвінік**, **халерык**, **меланхолік**.

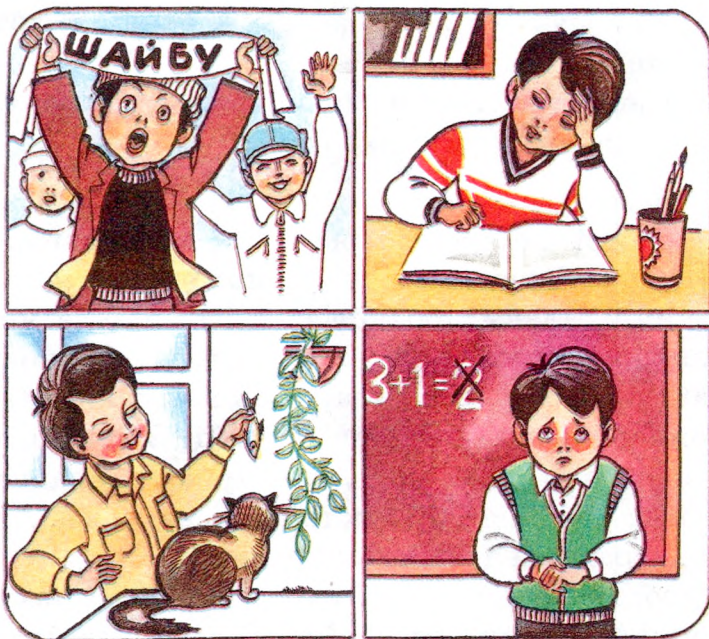
Флегматык — марудны, спакойны чалавек, яму не падабаецца частая змена настрою. Усе свае планы абдумвае не спяшаючыся. Працуе марудна, цярпліва.

Сангвінікам называюць чалавека рухавага, гаваркога, уражлівага, жвавага, з выразнай мімікай, з частай зменай настрою і захапленняў. Сангвінік настойлівы і энергічны. Працуе ўпэўнена.

Халерык — запальчывы, неўраўнаважаны чалавек. Ён бурна і глыбока перажывае радасці і непрыемнасці. Схільны да неабдуманых учынкаў, моцна ўзбуджаецца, увесь у руху.

Меланхолік — вялы, замкнёны, нерашучы і вельмі чулівы. Ён хваравіта ўспрымае няўдачы і засмучэнні, часта мяняе свой погляд пад уплывам іншых людзей. Не ўпэўнены ў сабе.

Прыгледзься да людзей вакол цябе. Мала знойдзецца людзей, якія б былі «чыстымі» флегматыкамі ці халерыкамі. Часцей сустракаюцца людзі, у



якіх ёсць рысы двух ці трох тэмпераментаў, прычым адны прыметы выражаны ярчэй, другія — слабей.

Паглядзіце, як бурна рэагуе балельшчык на перамогу сваёй хакейнай каманды. «Напэўна, ён халерык», — думаем мы.

Калі той жа хлопчык спакойна, не спяшаючыся рыхтуе ўрокі, нам здаецца, што ён флегматык.

А вось ён дэманструе сваю гаварлівасць. «Гэта сапраўдны сангвінік», — хочацца сказаць нам.

А калі ў класе, не ведаючы, як адказаць на пытанне настаўніка, хлопчык панура ідзе да сваёй парты, яго лёгка прыняць за меланхоліка.



1. Як ты разумеш, што такое тэмперамент?
2. Якія ты ведаеш чатыры тыпы тэмпераменту?
3. Разгледзь малюнкi на старонцы 138. Вызнач тэмперамент літаратурных герояў.
4. Запішы ў слоўнік: *тэмперамент, сангвінік, халерык, флегматык, меланхолік.*

Пачуцці.



1. Якія ты ведаеш пачуцці? Назаві іх.
2. Што ты адчуваеш, калі глядзіш любімую кінакаме-
дью або фільм жахаў, калі губляеш вельмі дарагую
для цябе рэч? А калі ты знаходзіш тое, што, здавала-
ся б, згубіў назаўсёды?
3. Паспрабуй па малюнках на старонцы 140 визна-
чыць, якія пачуцці зведвае хлопчык.
Паспрабуй сам з дапамогай мімікі выказаць гэтыя
пачуцці.



1. Разгледзь малюнкi на старонцы 125. Якія эмоцыі
валодаюць героямі казак?
2. Паназірай за сабой. Ці часта ў цябе бывае дрэнны
настрой? Чым гэта вызываецца? Як адбіваецца твой
настрой на людзях, якія знаходзяцца побач з табой?
3. Ці ўмееш ты пераадольваць свой дрэнны настрой?
Як? Падумай і раскажы.
4. Што б ты сказаў сябру, каб у яго палепшыўся на-
строй?

Чалавек не можа заставацца раўнадушным да навакольнага свету. Падзеі, якія адбываюцца, вы-
клікаюць у чалавека розныя пачуцці, або інакш
эмоцыі. Аб пачуццях чалавека можна меркаваць па
яго паводзінах, выгляду, выказваннях. Кажуць:
«Радасць акрыляе», «Слёзы ссушылі», «Гора сагну-
ла»... Розныя эмоцыі вызываюць напружанне мыш-
цаў, яны зменьваюць міміку, рухі, паставу. Па-
чуцці можна падзяліць на **станоўчыя** і **адмоўныя**.
Пры хваляванні рытм пульсу пачашчаецца. Ад пе-
рапуду можа павысіцца крывяны ціск. Гнеў узруш-
вае ўвесь арганізм. Чалавек, які перажывае ня-
шчасце, страчвае апетыт. Радасныя эмоцыі робяць
пульс больш роўным. У вясёлага чалавека больш
глыбокае дыханне, зграбная пастава, хутчэй пра-
ходзіць стомленасць. Усмешка і смех добра ўплыва-
юць на здароўе.

Працяглыя адмоўныя эмоцыі падрываюць здароўе, падаўляюць і прыгнятаюць чалавека. Калі чалавек зведаў смутак, журбу, расчараванне, то ён губляе радасць жыцця. У яго ўзнікае адчуванне цяжару ва ўсім целе, глыбокае стамленне. Такія людзі часта і доўга хварэюць.

Смутак і страх падрываюць здароўе.



Мудрасць старажытнай лячэбнай парады сцвярджае: «Не бяры да галавы».

Гавораць, што кожны хворы пакутуе сваёй хваробай плюс страхам. Вельмі выразна аб уздзеянні настрою хворага на яго выздараўленне гаворыць адзін са старажытных урачоў Сірыі Абуль Фарадта. Ён прыводзіць прыклад размовы з хворым: «Бачыш, нас трое — я, ты і хвароба. Вось чаму, калі ты будзеш на маім баку, нам дваім будзе лягчэй справіцца з ёю адной, але калі ты пяройдзеш на яе бок, то я адзін не змагу адолець вас дваіх».

У старадаўніх медыцынскіх кнігах сустракаецца легенда пра халеру. Халера ў вобразе жанчыны абяцала знішчыць у адным горадзе толькі тысячу людзей. Памерла аж дзесяць тысяч. Яе папракалі ў тым, што яна не стрымала свайго слова. На гэта халера адказала: «Я ўмярцвіла толькі тысячу людзей. Астатнія 9 тысяч памерлі не ад мяне, ад страху».

Выдатны ўрач і вучоны XI стагоддзя Авіцэна правёў такі дослед. Двух баранчыкаў ён карміў аднолькава. Каля аднаго ў суседняй клетцы змясцілі воўка. Гэты баранчык ад страху худзеў і хварэў, а другі заставаўся здаровым.



1. Што выклікаюць у чалавека розныя пачуцці?
2. Прачытай назвы пачуццяў: смутак, захапленне, радасць, гнеў, няшчасце, страх, жах, здзіўленне, каханне, дружба, крыўда. Назаві спачатку дадатныя пачуцці, потым — адмоўныя.
3. Як уздзейнічаюць на чалавека дадатныя пачуцці? А адмоўныя?
4. Вядома, што раны на пераможцах загойваюцца хутчэй, чым на пераможаных. Як ты думаеш, чаму?
5. Ці можна палепшыць дрэнны настрой? Як?

Гэты «жудасны» стрэс.

Слова «стрэс» прыйшло да нас з англійскай мовы і ў перакладзе азначае «націск, ціск, напружанне».

З даўніх часоў чалавек рэагуе на небяспеку, што ўсім зразумела. У звычайных умовах у адказ на стрэс у чалавека ўзнікае пачуццё трывогі, збянтэжанасці, падрыхтоўкі да атакі або абароны. Арганізм прыводзіцца ў стан вышэйшай гатоўнасці. Сэрца пачынае біцца часцей, павышаецца крывяны ціск, напружваюцца мышцы. Наднырачнікі выкідваюць у кроў вялікую колькасць адрэналіну. Вы падрыхтаваны да абароны. Першабытны чалавек тут жа рэалізаваў бы гэту баявую гатоўнасць: кінуўся б бегчы з усіх ног ад драпежніка або ўступіў бы ў бой з тым, хто яго абразіў. Мы не заўсёды маем магчымасць узяць з яго прыклад. І калі дзіця сістэматычна пападае ў **стрэсавыя сітуацыі**: церпіць абразы з боку дарослых і равеснікаў, знявагі з боку бацькоў, сутыкаецца з хамствам у транспарце, грубасцю ў магазіне, адчувае няўпэўненасць у сваіх сілах у працэсе вучобы, то адрэналін будзе амаль увесь час трымаць гэтага чалавека ў стане баявой гатоўнасці. Пачашчэнне пульсу, дыхання, мышачная гатоўнасць да дзеянняў у рэшце рэшт прыводзяць да розных захворванняў.



Ці можна пазбегнуць непрыемных вынікаў стрэсу? Прасцей за ўсё было б нахаміць ці нагрубіць у адказ або заляпіць аплявуху сябру, укусіць брата... Але ў такім выпадку ўвесь свет ператварыўся б у клубок чалавекападобных істот, якія без канца тузаюцца і лупцюць адзін другога. Не, трэба шукаць іншы выхад.

Можна паспрабаваць пераклучыцца з думак крыўдных і раздражняльных на прыемна хвалюючыя: аб хуткім свяце, прыемнай сустрэчы, цікавай кнізе... І абавязкова трэба страціць лішні адрэналін. Ён заўсёды патрабуе рухальнай актыўнасці. Часам дастаткова пабегаць з сабакам па двары або пакапацца на агародзе. У гэтых выпадках, безумоўна, заўсёды выратоўваюць заняткі спортам.



1. Што такое стрэс?

2. Што можа стаць прычынай стрэсу ў дзяцей? Прадоўжы. Бойка, сварка, кантрольная работа, хвароба, пераезд,

3. Абмяркуйце сітуацыі.

Сітуацыя 1. Пеця і Ваня паспрачаліся. Пеця ўзлаваўся на сябра за тое, што той выхашіў у яго мяч і пабег гуляць з іншымі дзецьмі. Пеця дагнаў Ваню...

Што магло адбыцца далей? Як мог дзейнічаць Пеця? Ваня?

Што здарыцца, калі паміж імі адбудзецца сварка або бойка? Як бы ты вырашыў гэты канфлікт?

Сітуацыя 2. Дзеці гулялі на школьным двары. У Лены была скакалка, і яна якраз збіралася аддаць яе Тамары, як раптам двое старэйшых хлопцаў забралі ў яе скакалку. Потым яны пачалі дражніць яе. Лена заплакала...

Што магла сказаць Лена Тамары? Што б ты ёй сказаў? Як можна ўладзіць гэту праблему?

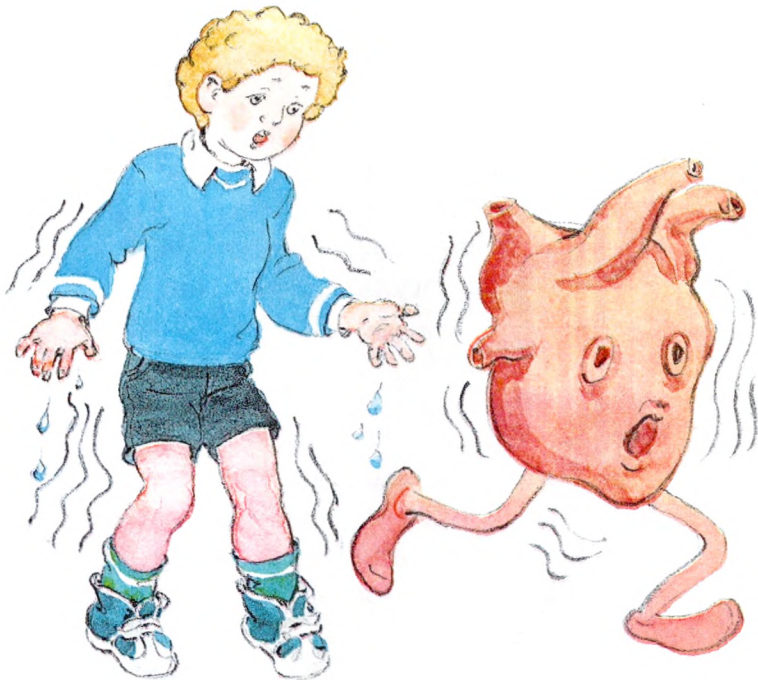
Сітуацыя 3. Дзеці каталіся на веласіпедах у парку. Разам з імі быў сабачка. Пачало змяркацца, але дзеці не разыходзіліся. Раптам сабачка забрахаў і кінуўся ў кусты. Дзеці пабеглі за ім. Было цёмна і воблачна. Ніна спалохалася. У яе пахаладзелі рукі. Косця зачэпіўся за нешта. У яго моцна застукала сэрца. У Веры падкасіліся ад страху ногі. Усім хацелася хутчэй выбегчы з парку.

Прыдумай заканчэнне гэтай гісторыі. Якую памылку дапусцілі дзеці?

Назаві прыметы страху ў дзяцей. Падумай, як трэба было правільна паступіць у гэтым выпадку.



1. Разгледзь малюнак. Як ты сябе адчуваеш пры стрэсе?
2. Ці можна змагацца са стрэсам?



Пры стрэсе мы адчуваем: цяжар у страўніку; недамаганне; напружанне мышцаў; пачашчанае сэрцабіццё; прыліў крыві да твару.

Умей спраўляцца са стрэсам.

Глыбокае дыханне.

Аз

Ляж у зручнай позе.

Палажы рукі на живот і глыбока ўдыхні (калі ты робіш глыбокі ўдых, ты бачыш і адчуваеш, як твой живот падымаецца).

Зрабі глыбокі ўдых, затрымай дыханне, далічы да трох. Павольна выпусці паветра праз рот. Ты ўбачыш, што живот апусціўся. Зрабі так 3 разы.

Расслабленне мышцаў.

Сядзь або ляж у зручнай позе.

Кісці рук

Падумай

Пачнём з кісцей рук. Думай толькі аб сваіх руках.

Напружся

Моцна сцісні пальцы ў кулак і напруж мышцы. Далічы да трох.

Расслабся

Расцісні кулак і расслаб кісці рук.

Рукі

Падумай

Цяпер думай толькі аб сваіх руках.

Напружся

Выцягни рукі ўперад. Уяві сабе, што ты моцна адштурхваешся ад сцяны.

Расслабся

Напруж мышцы. Далічы да трох.

Расслаб мышцы рук.

Ногі

Падумай
Напружся

Зараз думай пра свае ногі.
Напруж мышцы ног, прыціскаючы іх
адна да другой як можна мацней.
Далічы да трох.

Расслабся

Расслаб мышцы.

Твар

Падумай
Напружся

Зараз думай пра свой твар.
Зажмур вочы. Зморшчы лоб, нос і
напруж мышцы. Далічы да трох.

Расслабся

Расслаб мышцы твару.

Так ты можаш рабіць з любымі мышцамі цела.
І ты адчуеш сябе адпачыўшым і расслабленым.
Пераканайся ў гэтым сам.



У чалавека ў хвіліны небяспекі знаходзяцца
неймаверныя сілы. Адночы жанчына ўба-
чыла, што на яе дзіця нясецца карова. Маці
кінулася наперарэз і з такой сілай стукнула карову
ў бок, што тая пакацілася на зямлю, задраўшы
капыты.



Адна жанчына, збіраючы ў лесе маліну, па-
чула ззаду трэск ламачча і мядзведжае бур-
чанне. Ад страху яна, як вавёрка, узяцела
на самую высокую вершаліну сасны, на якой не
было ні аднаго сучка. Здымалі яе потым з дапамо-
гай самай доўгай лесвіцы.



1. Што ты даведаўся аб пачуццях?
2. Як пачуцці ўплываюць на здароўе чалавека?
3. Ці можна змагацца з дрэнным настроем? Як? Пры-
кладзі прыклады.

4. Як ты разумееш, што такое стрэс?
5. Што ты робіш, каб пазбегнуць стрэсу або пазба-віцца ад яго вынікаў?
6. Запішы ў слоўнік: *пачуцці, эмоцыі, стрэс.*
7. Прачытай прыказкі.

Нуда — горш за хваробу.

Ад злосці баляць косці.

Злосць — невялікі памочнік у працы.

Баязліўцу адзін пень за тры ваўкі здаўся.

Лёгка пасварыцца — цяжка памірыцца.

Як ты іх разумееш? У якіх прыказках ідзе гаворка аб адмоўных эмоцыях?



1. Падрыхтуй вуснае паведамленне на адну з тэм: «Пачуцці», «Стрэс».
2. Прыдумай сітуацыю на тэму (па выбару): «Калі я раззлюся...», «Калі я ў роспачы...», «Калі я спалохаўся...».
3. Раскажы, як у гэтай сітуацыі можна пазбегнуць стрэсу або яго вынікаў.

Інфекцыйныя хваробы.

Што абазначае слова «інфекцыя»?

Чым адзёр адрозніваецца ад свінкі?

Якая хвароба носіць імя свойскай жывёлы?

Ці можа інфекцыя жыць у халадзільніку?

Дзякуючы якому вынаходству чалавек убачыў нябачны свет мікробаў?

Што такое антыбіётыкі?

Як царыца Кацярына прышчэплівала воспу?



1. Разам з бацькамі ўспомні, якімі дзіцячымі інфекцыйнымі хваробамі ты хварэў.
2. Што ты запомніў аб кожнай з хвароб? Паспрабуй назваць прыметы хваробы. Чым цябе лячылі?
3. Што ты ведаеш пра грып?
4. Як можна папярэдзіць захворванне грыпам?
5. Раскажы, як лячыць грып.

Божая кара або ведзьмін праклён.

Аб існаванні грозных заразных хвароб, якімі хварэлі адначасова тысячы людзей, было вядома спрадвеку. Невядомымі і таямнічымі шляхамі яны перадаюцца ад аднаго чалавека другому, шырацца па ўсёй краіне, распаўсюджваюцца нават праз моры. У свяшчэннай кнізе, Бібліі, упамінаецца аб «карах егіпецкіх». У старадаўніх папірусах апісваюцца хваробы, у якіх лёгка пазнаць воспу і праказу. У тыя далёкія часы гарады не былі перанаселены і знаходзіліся на вялікай адлегласці адзін ад другога, таму эпідэміі не цягнулі за сабою тысячы смерцяў.

У сярэднявекі Еўропа забылася пра такія простыя сродкі гігіены, як вада і мыла. У акружаных крапаснымі сценамі гарадах панавала жудасная скучанасць. Не дзіва, што эпідэміі страшэнных хвароб хвалюлі пракочваліся па Еўропе, адбіраючы незлічоную колькасць жыццяў.

Эпідэмія чумы, якая ўзнікла 650 гадоў назад, вынесла за сабой каля 50 мільёнаў чалавечых ахвяр. Людзі тады не ведалі аб існаванні **бактэрыі, вірусаў**. Яшчэ не быў вынайздзены мікраскоп. Недаведчаным людзям заставалася адно тлумачэнне: хвароба — гэта або божая кара, або насланні ведзьмы.

Інфекцыя — значыць заражэнне.

Чаму некаторыя хваробы мы называем інфекцыйнымі? Чым адрозніваюцца яны ад неінфекцыйных? І што ёсць агульнае паміж такімі рознымі, такімі не падобнымі адно на другое інфекцыйнымі захворваннямі, як слупняк і дызентэрыя, адзёр і

праказа, ветраная воспа і вірусны гепатыт?

А агульнае ёсць. Прычына кожнага інфекцыйнага захворвання — **узбуджальнік**, нябачныя для вока бактэрыі або вірусы. Іх вельмі многа.

Наступная характэрная прымета для ўсіх інфекцый — гэта так званы **скрыты, інкубацыйны перыяд**. Чалавек ужо заражаны, але знешне гэта яшчэ не праяўляецца. Бывае, што скрытая хвароба «сядзіць» у арганізме чалавека 1—2 дні, а бывае, што месяц або год. Потым хвароба пачынае праяўляцца **павышанай тэмпературай, высыпкай, болямі, сапсаваннем стрававання**.

Чалавек, які аднойчы перанёс інфекцыйнае захворванне, становіцца, як правіла, неўспрымальным да яго. Гэта неўспрымальнасць да інфекцыі называецца **імунітэтам**. Менавіта дзякуючы імунітэту, стала магчымым папярэджанне многіх інфекцый з дапамогай прышчэпак.



1. Што ты даведаўся аб інфекцыйных захворваннях?
2. Як ты разумееш значэнне слоў: «эпідэмія», «інкубацыйны перыяд», «імунітэт»? Запішы іх у слоўнік.
3. Назаві асноўныя прыметы інфекцыйных захворванняў.



1. Прачытай адзін з расказаў аб інфекцыйных захворваннях.
2. Падрыхтуй кароткае паведамленне аб адной з інфекцыйных хвароб.

Халера.

Халера — адно з самых небяспечных інфекцыйных захворванняў. Выклікае халеру **вібрыён**. Перадаецца халера ад чалавека чалавеку праз ваду, брудныя рукі, прадукты харчавання.

Вібрыён халеры вельмі жывучы: ад 2 да 5 дзён

ён захоўвае магчымасць да заражэння. Яшчэ больш працяглы час жыве вібрыён у адкрытых вадаёмах, куды збіраецца сцёкавая вада.

Галоўная задача вібрыёна — папасці ў рот чалавека. Чалавек, які клапаціцца аб сваім здароўі, будзе есці толькі чыстымі рукамі, з чыстага посуду, мытую агародніну і садавіну, не будзе піць ваду з адкрытага вадаёма. Ён ніколі не з'есць някакую ежу.

І ўсё ж такі, дапусцім, што яблык абмылі, а каля самага хвосціка схваўся вібрыён. Праскочыў ён у рот, трапіў у страўнік. Тут яму вельмі складана застацца жывым. Саляная кіслата страўніка павінна знішчыць няпрошанага гасця. Але часам яму ўдаецца прабрацца ў кішэчнік. Тут ён і разварочваецца. Вібрыён пачынае множыцца і выдзяляць яды. У чалавека баліць живот, не спыняюцца рвота і панос. Яго арганізм губляе шмат вады і «высыхае» на вачах. Рукі становяцца маршчыністымі, іх нават называюць «рукі прачкі». Пакутуюць сэрца, лёгкія, ныркі.

Хворых халерай ізаляюць, змяшчаюць у спецыяльныя палаты, дэзінфіцыруюць памяшканне, вопратку.



1. Як інфекцыя можа пранікнуць у арганізм чалавека?
2. Якія прыметы халеры ты ведаеш?
3. Якія меры перасцярогі супраць халеры трэба прымаць?

Дыфтэрыя.

Дыфтэрыя — гэта вельмі цяжкае захворванне. Яшчэ ў канцы мінулага стагоддзя захварэць дыфтэрыяй было раўназначна вынясенню смяротнага прысуду.

Маленькі мікроб — палачка ўкараняецца ў слізістую абалонку носа, зева або гартані, і праз 2—3 дні хвароба пачынаецца з **вельмі высокай тэмпературы**. З’яўляецца **асіпласць у голасе**, потым — «гаўклівы» кашаль, потым — **звужэнне прасвету гартані** — удушша. **Можа наступіць смерць**.

Небяспечнасць дыфтэрыйнай палачкі ў тым, што яды, якія яна выдзяляе, дзейнічаюць на сэрца і нервовую сістэму.

Прышчэпкі, якія робяць малым і дарослым, абараняюць ад хваробы. Нават калі яны і захварэюць дыфтэрыяй, то хвароба будзе пераносіцца лёгка.



1. Што выклікае захворванне дыфтэрыяй?
2. Якія асноўныя прыметы дыфтэрыі ты ведаеш?
3. Што абараняе чалавека ад дыфтэрыі?

Адзёр.

Адзёр — дзіцячая інфекцыя. Праўда, бываюць выпадкі, калі ёю хварэюць і дарослыя, прычым цяжэй, чым дзеці.

Адзёр выклікаецца **вірусам**. Пасля кантакту з хворым адзёр праяўляецца праз 10—11 дзён. Для яго характэрны **высыпка, ліхаманка, запаленне слізістых абалонак дыхальных шляхоў, вачэй**.

Адзёр набірае сілу паступова, доўгі час «прыкідваецца» прастудай. У хворага нават кашаль з’яўляецца. А з унутранага боку шчок як бы манная каша прыклеілася.

Высыпка адру спачатку з’яўляецца на твары і шыі, на другі дзень — на целе, руках, на трэці — на нагах. Кропачкі высыпкі зліваюцца паміж сабой, як корка.

Супраць адру існуе **вакцына**. Бывае дастаткова аднаго ўвядзення гэтай вакцыны, каб у дзіцяці выпрацавалася неўспрымальнасць да адру.



1. Што ты даведаўся пра адзёр?
2. Ці была ў цябе гэта хвароба?

Свінка.

У гэтай хваробы тры назвы. Па-першае, самая звыклая,— **свінка**. Па-другое, старая «бабуліна»,— **заўшніца**. І нарэшце, самая «разумная», медыцынская,— **эпідэмічны паратыт**.

Паратыт — запаленне калявушных і іншых слінных залоз. Вірус распаўсюджваецца са слінай хворага пры кашлі, чыханні, пацалунку. Пасля заражэння свінка з'яўляецца толькі праз 2—3 тыдні. Падымаецца тэмпература, і хваравіта раздуваецца частка твару і шыі ніжэй вушэй. Твар становіцца круглым, як у парсючка, праўда, бывае з аднаго



боку. Балюча адкрываць рот, жаваць, глытаць. Павелічэнне залоз працягваецца 5—10 дзён. Трэба строга выконваць рэкамендацыі ўрача. Інакш могуць узнікнуць цяжкія ўскладненні.

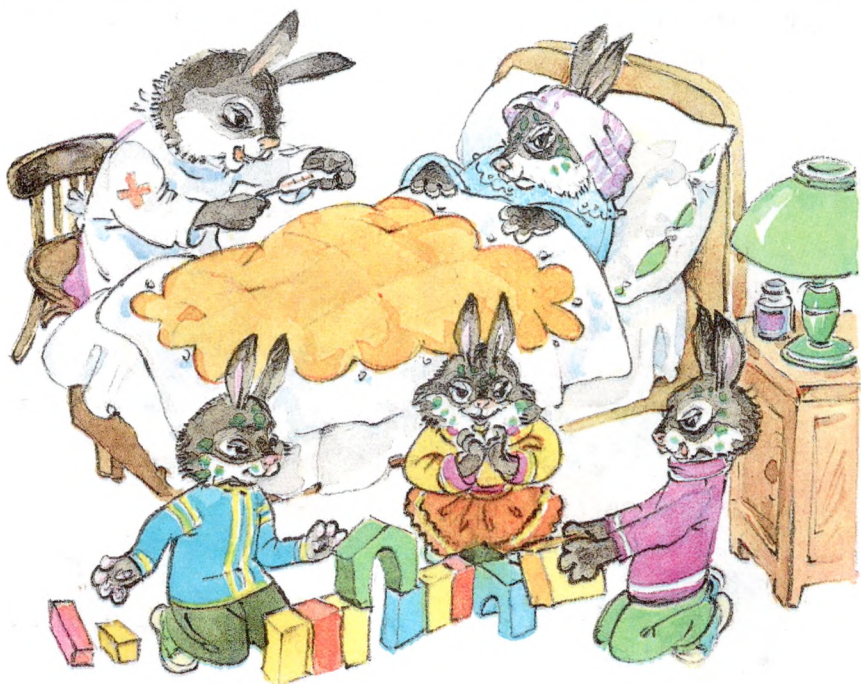


1. Як распаўсюджваецца вірус свінкі?
2. Назаві прыметы хваробы.
3. Чаму важна выконваць рэкамендацыі ўрача?

Ветраная воспа.

Натуральную жудасную воспу чалавецтва перамагло, але адолець **воспу ветраную** пакуль што не ўдаецца. Наогул, гэта не вельмі цяжкае захворванне.

Ветраной яе называюць таму, што яна вельмі імкліва распаўсюджваецца, як ветрам яе разносіць. За два дні да таго, як хвароба працяўляецца, чалавек ужо выдзяляе вірус. Нічога не падазраючы, людзі



прадаўжаюць мець зносіны з захварэўшым. Чаму ветраная — як бы ўжо зразумела. А чаму воспа? Таму што гэта захворванне выклікае з'яўленне на скуры і слізистых абалонках **высыпкі**, якая **потым ператвараецца ў пухіркi**, як пры сапраўднай воспе. Чым **болей пухіркоў**, тым цяжэй пераносіць арганізм хваробу. «Шчасліўчыкі» абыходзяцца дзесяткам пухіркоў, а некаторыя дзедзі бываюць абсыпаны імі з ног да галавы. Пухіркi вельмі свярбяць. **Здзіраць іх нельга!** Па-першае, у ранку пападаюць мікробы. Па-другое, на месцы здэртага пухірка ўтвараецца круглы шрамiк — **на ўсё жыццё**. Каб менш свярбела і не пападалі мікробы, пухіркi густа змазваюць зялёнкай.

Асаблівага лячэння ветраная воспа не патрабуе. Практычна ўсе людзі пераносяць у дзяцінстве гэта захворванне.



1. Чаму ветраная воспа атрымала такую назву?
2. Што ты можаш расказаць пра ветраную воспу?
3. Ці хварэў ты ветраной воспай?



1. Якія ты ведаеш інфекцыйныя хваробы? Пералічы.
2. Чаму яны так называюцца?
3. Назаві асноўныя прыметы інфекцыйных хвароб.
4. Запішы ў слоўнік: *халера, адзёр, дыфтэрыя, ветраная воспа, свінка.*



Раскажы пра адну з хвароб па плану: шляхі пранікнення інфекцыі ў арганізм, прыметы хваробы, у чым яе незвычайнасць, яе працягласць, як пазбегнуць гэтай хваробы.

Прышчэпкі ад хвароб.

Прышчэпкі абараняюць дзяцей і дарослых ад многіх цяжкіх і небяспечных хвароб. Калі твае прабабулі і прадзядулі былі маленькімі, яны ў лю-

бы час маглі захварэць адром, коклюшам або свінкай. У той час не было вакцыны ад гэтых інфекцый.

Што ж такое **вакцына**? Назву сваю яна атрымала ад лацінскага слова «карова». Гэта адбылося таму, што першую прышчэпку — супраць воспы — зрабілі, выкарыстоўваючы матэрыял воспінак каровы. Вакцына прадстаўляе сабой медыцынскі прэпарат з забітых або моцна аслабленых мікробаў. Такія прэпараты ўводзяць малышам, калі робяць прышчэпкі супраць адру, свінкі. Арганізм як бы рэпетыруе заражэнне інфекцыямі. Калі аслабленыя мікробы пападаюць у кроў, у ёй адразу пачынаюць вырабляцца асаблівыя рэчывы — змагары супраць інфекцыі.

Ад прышчэпкі не захварэюць. А калі праз нейкі час адбудзецца сустрэча з моцным мікробам, то арганізм ужо будзе мець **імунітэт** — неўспрымальнасць да хваробы, таму што ўжо навучыўся супраць яе змагацца.

Калі робяць прышчэпкі ад дыфтэрыі, слупняку, то ўводзяць не самі мікробы, а аслабленыя яд, якія вырабляюць. Мэта тая ж — прымусіць арганізм «пагуляць» у хваробу, мабілізаваць абаронныя сілы пры адсутнасці сапраўднай бяспекі.

Антыбіётыкі.

Аз Мы жывём у эпоху лякарстваў-**антыбіётыкаў**. Усё пачалося з адкрыцця пеніцыліну. Сёння для кожнага віду бактэрыі створаны шэраг лякарстваў-антыбіётыкаў. Іх агульнай уласцівасцю з’яўляецца прыгнечанне жыццядзейнасці хваробатворных **мікробаў**. Вырабляюць гэтыя лякарствы з ніжэйшых грыбоў (цвілі) і раслін. Некаторыя вырабляюцца штучна.

Антыбіётыкі не толькі карысныя, але і шкодныя. Чым жа шкодзяць антыбіётыкі? Прыгнятаючы бактэрыі, яны прыгнятаюць і наш імунітэт. Навошта арганізму змагацца, калі гэта зробіць за яго таблетка. Наш арганізм хітры — лішнюю работу рабіць не стане, і мы адвучваемся самастойна змагацца з хваробамі.

Антыбіётыкі могуць выклікаць алергію. Калі доўгі час прымяняць адзін і той жа антыбіётык, мікробы паспяваюць прыстасавацца да яго і цудоўна сябе адчуваюць.

Трэба памятаць наступнае:

нельга пры першых прыметах недамагання хапацца за антыбіётыкі;

нельга назначаць сабе лячэнне антыбіётыкамі без урача;

неабходна піць тую дозу лякарства, якую назначыў урач;

калі здаецца, што хвароба адступіла, нельга самастойна спыняць прыём лякарстваў, пакуль не закончыцца курс лячэння.



1. Як можна папярэдзіць заражэнне інфекцыйным захворваннем?
2. Прадоўжы. Займайся Сачы за чысцінёю ў Старанна мый рукі Не еш з Закрывавай нос і рот хустачкай, калі Не грызі Не змочвай пальцы слінай, калі Май асобнае Рэгулярна мяняй
3. Якія меры перасцярогі трэба прымаць пры доглядзе за хворым?
4. Падрыхтуй паведамленне пра антыбіётыкі.

Воспапрышчэпліванне ў Расіі.



У пачатку кастрычніка 1768 года двор і свецкія колы ў Санкт-Пецярбургу былі чымсьці ўстурбаваныя. Усіх займала пы-

танне, што царыца Кацярына намервалася прышчапіць сабе і наследніку трона воспу.

Жудасны біч ужо даўно апусташаў Еўропу, не даючы літасці нікому. Нарэшце было прыдуманна **воспапрышчэпліванне**. Няцяжка зразумець, якое ўражанне было зроблена гэтым сродкам на большасць людзей: браць яд ад хворага і ўводзіць яго ў здаровы арганізм. Медыкі лямантавалі супраць бяздумнай навізны. Царкоўнікі таксама. Кацярына вырашыла асабістым прыкладам палажыць канец хістанням рускай публікі. Быў выпісаны з Англіі ўмелы доктар Дзімедаль, у якога з 6000 прышчэпленых памерла толькі адно трохгадовае дзіця.

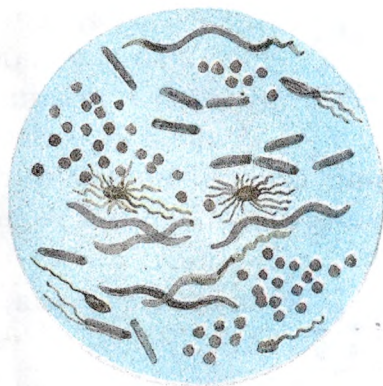
12 кастрычніка 1768 года царыца прышчапіла сабе воспу. Яе прыклад перанялі і прыдворныя. «Увесь Пецяярбург,— пісала Кацярына,— захацеў прышчапіць сабе воспу...» Праз тыдзень воспа была прышчэплена і наследніку. У лістападзе па ўсёй Расіі па спецыяльнаму ўказу царыцы праводзіліся ўрачыстасці ў памяць прышчэплівання сабе воспы царыцай і вялікім князем, у памяць «велікадушнага, знакамітага і бяспрыкладнага подзвігу».

Хто першы ўбачыў «у твар» мікробаў?



Наўрад ці барацьба медыкаў з інфекцыйнымі хваробамі мела б такі поспех, калі б урачы не ўбачылі «ў твар» свайго ворага. Найбольш дасканалымі ў той час былі мікраскопы, якія сканструяваў **Антоні ван Левенгук**.

Антоні ван Левенгук жыў у невялікім галандскім гарадку. Ён гандляваў мануфактурай. Але ўвесь свой вольны час займаўся любімай справай: шліфаваў аптычныя лінзы. Праз лінзы ён з захап-



леннем разглядаў усё, што пападалася пад рукі: валасінку, джала асы, пясчынку.

Заняткі з лінзамі настолькі захапілі яго, што ён прадаў сваю лаўку і ўладкаваўся швейцарам. Гэта дало яму больш вольнага часу. Хутка ён пачаў збіраць лінзы ў прымітыўныя мікраскопы.

Аднойчы Левенгук змясціў пад мікраскоп кроплю вады і быў здзіўлены жыццём, якое кіпела ў кроплі. Ён быў першым чалавекам, які выявіў нябачны мір мікробаў. Аб сваім адкрыцці ён напісаў у Каралеўскае таварыства ў Лондане і хутка стаў адным са знакаміцейшых яго членаў.



Аказваецца, ёсць такое інфекцыйнае захворванне, якое называецца «**хвароба кашэчай драпіны**». Захварэць ёю можна, калі кошка, а часцей кацянё падрапае чалавеку скуру ці ўкусіць яго. Пры гэтым мікробы пападаюць на скуру ці праз слізистыя абалонкі ў арганізм. Самі кошки застаюцца здаровымі. А ў абдрапанага падымаецца тэмпература, запаляецца і баліць ранка, можа быць высыпка.



Аказваецца, ёсць і такая інфекцыя, якая любіць жыць у халадзільніку. Гэтыя бактэрыі цудоўна размнажаюцца пры тэмпературы -5°C . Вось чаму салата з агародніны, малако, тварог могуць паднесці сюрпрыз у выглядзе кішэчнага сапсавання і гарачкі.



Існуе інфекцыя, якая перадаецца нам птушкамі, асабліва галубамі, якія жывуць у гарадах. Хвароба называецца **арнітоз**. Узбуджальнікаў гэтай хваробы мы ўдыхаем, а потым настойліва лечым падобную на запаленне лёгкіх хваробу.



1. Ці патрэбны нам прышчэпкі?
2. Што такое антыбіётыкі? З чаго іх атрымліваюць?
3. Якую карысць прыносяць антыбіётыкі? Чым яны небяспечныя?
4. Назаві асноўныя правілы ўжывання антыбіётыкаў.
5. Запішы ў слоўнік: *вакцына, антыбіётыкі*.



1. Падрыхтуй паведамленне аб прышчэпках або антыбіётыках (на выбар).
2. Прачытай дадатковы матэрыял.
3. Падрыхтуй паведамленне аб якой-небудзь інфекцыйнай хваробе.



1. Якімі шляхамі часцей за ўсё перадаюцца інфекцыйныя хваробы?
2. Што ёсць агульнае ў інфекцыйных хвароб?
3. Чаму некаторыя інфекцыйныя захворванні называюцца «дзіцячымі»?
4. Як можна пазбегнуць інфекцыйных хвароб?

Алергія.

Ненармальная рэакцыя на нармальныя раздражняльнікі.

Вакол нас растуць дрэвы, кусты, травы. Насякомыя, птушкі, рыбы, іншыя жывёлы жывуць побач з намі. Безліч пылу пераносіцца паветрам. Мы ядзім разнастайную ежу, носім адзенне з натуральных і штучных тканін. І ўсё гэта мноства, з якім мы сутыкаемся, у большасці людзей не выклікае ніякіх непрыемных адчуванняў.

На жаль, у некаторых людзей ад таго, што яны ўдыхнулі, з'елі або да чаго дакрануліся, можа пацацца сур'ёзнае недамаганне — алергія.

Алергія — гэта павышаная рэакцыя арганізма на пэўны раздражняльнік. Сапраўды, усе п'юць малако, ім нават лечаць некаторыя захворванні, але ёсць людзі, для якіх глыток малака — штуршок да вельмі цяжкага стану.

Мае рацыю прыказка: «Што для аднаго мяса, тое для другога — яд». Алергік валодае павышанай адчувальнасцю да якога-небудзь рэчыва — алергена. Калі алерген нейкім чынам пападзе ў арганізм, то ў арганізме ўзнікаюць непаладкі.

Алергію могуць выклікаць харчовыя прадукты, лякарствы, мікробы, пыл, пылок квітнеючых раслін, іншыя рэчывы. Лечыць усе віды алергіі ўрач-алерголаг.

Сянная ліхаманка.



Адзін англійскі ўрач, апісваючы ў 1812 годзе хваробу, якая з'яўляецца ў час сенакосу, назваў яе «сяннай ліхаманкай». Гэта назва захавалася да нашых дзён.

Пры гэтым захворванні чырванеюць і запалююцца вочы, яны ўвесь час слязяцца і свярбяць. Паяўляецца моцны насмарк або ўвесь час закладзены нос. У насаглотцы адчуваецца свярбенне, хворы чыхае.

Сянная ліхаманка пачынаецца вясной і летам, калі ў паветры лятае пылок квітнеючых траў і дрэў. Можна яна ўзнікнуць і ў пачатку восені, калі спеюць злакі і споры грыбоў. Як толькі чалавек-алергік удыхне пылок або споры — ён захворвае.

Лячэнне пачынаецца з таго, што пры дапамозе алергічных наскурных проб выяўляюць алерген. Затым уколамі ўводзяць мікрадозы пылку-алергена. Арганізм як бы прывучаецца «не звяртаць увагі» на раздражняльнае яго рэчыва. Як правіла, адчувальнасць зніжаецца, сімптомы хваробы праўляюцца мякчэй і радзей. Калі арганізм не ўдаецца «прывучыць» да алергена, хворыя вымушаны прымаць спецыяльныя лякарствы.

Калі ежа і лякарствы — яд.



Практычна любая ежа можа выклікаць алергічную рэакцыю. Але найбольш распаўсюджанымі алергенамі з'яўляюцца малако, яйкі, рыба, шакалад, арэхі, клубніцы, апельсіны. Калі ў арганізм пападае ежа-алерген, пачынае свярбець скура, яна пакрываецца высыпкай, могуць ацякаць павекі і губы. Нярэдка з'яўляецца задышка, галаўны боль. Часам не ўдаецца пазбегнуць ірвоты.

Каб паспяхова змагацца супраць харчовай алергіі, неабходна дакладна вызначыць, які прадукт з'яўляецца алергенам. Як толькі ён знойдзены, неабходна выключыць яго са свайго рацыёну.

Лекавая алергія падобна на харчовую. Нельга

ўжываць лякарствы, якія «не пераносіць» арганізм. Калі чалавек звяртаецца да ўрача, неабходна паведаміць яму пра тыя лякарствы, якія не ўспрымае арганізм.

На выпадак страты прытомнасці, іншых непрадбачаных абставін пажадана мець у кішэні адзення, дзённіку спіс лякарстваў-алергенаў.



1. Як ты разумеш, што такое алергія?
2. Што можа вызваць алергію?
3. Запішы ў слоўнік: *алергія, алерген, сянная ліхаманка.*



Калі пачаўся прыступ алергіі, вызывай хуткую дапамогу па тэлефоне **03**. Не варта пакідаць хворага аднаго.



1. Якія прыметы алергіі ты можаш назваць?
2. Што патрэбна рабіць пры выявах алергіі?
3. Ці бывае ў цябе алергія?



Падрыхтуй вуснае паведамленне на тэму «Алергія».

Педыкулёз.

Зараз размова пойдзе пра непрыемнае. Ведаеш, хто хаваецца за прыгожым словам «педыкулёз»? За ім хаваюцца агідныя дробныя насякомыя. Шустрыя, вёрткія, якія невядома адкуль прабіраюцца на нашы галовы і вельмі хутка там размнажаюцца. Гэтыя насякомыя — **вошы**.

Жывяцца вошы крывёю. Таму яны проста згрызаюць скуру свайго гаспадара. Скура ўвесь час свярбіць, чалавек раздзірае галаву да балячак. Яшчэ адна непрыемнасць — **гніды**. Так называюцца яйкі вошай. Адкладвае іх самка з надзвычайнай хуткасцю і, каб яны не абсыпаліся, прыклеівае кожнае яйка да валаска вельмі трывалым клеём.

З боку здаецца, што на валасах мноства белаватых макавых зярнятак. А самі валасы становяцца ломкімі. Вошы могуць быць пераносчыкамі небяспечнай хваробы — тыфу.

Ад вошай можна пазбавіцца старанным мыццём валасоў, вычэсваннем іх густой расчоскай. Але з гнідамі змагацца больш складана. Нярэдка вымушаны апрацоўваць галаву спецыяльнымі сродкамі некалькі разоў. Калі ўцалее хоць адна жывая гніда, то хутка на галаве зноў з'явіцца вошы.

Аз

Каб не заразіцца педыкулёзам, выконвай наступнае:

расчэсвай валасы толькі сваёй расчоскай;

не адзявай чужыя шапкі, хусткі, абручы, паязкі;

у аўтобусах з мяккімі высокімі сядзеннямі старайся не класці галаву на падгалоўнік;

у цягніках карытайся бялізнай, не спі на голых матрацах і падушках;

мый валасы не радзей як 1—2 разы на тыдзень.

?

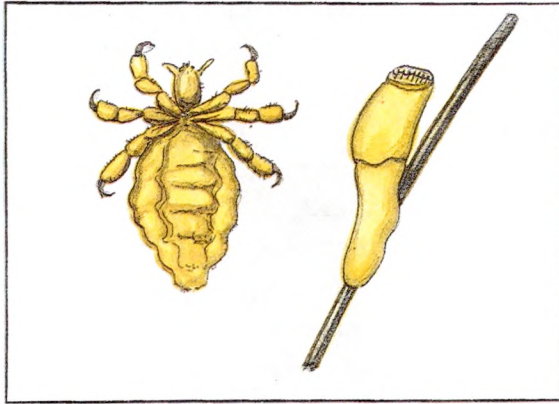
1. Што ты даведаўся пра вошай?

2. Як можна пазбавіцца ад вошай і гнід?

3. Якія меры засцярогі дапамогуць пазбегнуць педыкулёзу?

4. Запішы ў слоўнік: *педыкулёз, вошы, гніды*.

Вошы — бяскрылыя насякомаыя і, можна сказаць, бязвокія: малюсенькія вочкі толькі адрозніваюць свет ад цемры. Ногі кароткія, моцныя: вош учэпіста трымаецца імі за валасы чалавека. Рот яе — калючая іголка, якая знаходзіцца ў «мяккай трубачцы», дзейнічае як насос, калі насякомае ссе кроў. Жывуць вошы толькі на людзях і малпах. Яны селяцца не толькі ў валасах на галаве, але і ў складках ніжняй бялізны і адзення. Вош за два



месяцы свайго нядоўгага жыцця адкладвае каля 300 яек (гнід). Праз 3 тыдні гніда вырастае ў дарослую вош. Галоўнае пачуццё ў вошай — нюх. Не ўсе людзі аднолькава прывабныя для вошай. Вошы выбіраюць тых людзей, чый пах ім, відавочна, больш прыемны. *Паводле І. Акімушкіна.*

«Шкодныя кватаранты».

Калі мы не звяртаем увагі на чысціню сваіх рук і прадуктаў на нашым стале, мы можам з'есці не толькі мікробаў, але і яйкі глістоў. Да 65 відаў іх могуць жыць у арганізме чалавека, спажываючы кроў і ўсё тое, што ёсць у кішэчніку. Гэтыя чар-



вякі жывуць за кошт другога арганізма, таму іх называюць паразітамі. Размова ідзе пра глістоў.

Хваравіты стан чалавека пры заражэнні глістамі тлумачыцца тым, што выдзяленні глістоў атручваюць арганізм чалавека.

Пакутуюць нервовая сістэма, страўнік, кішэчнік. Можа развіцца малакроўе. Клубочки глістоў могуць закупорыць кішэчнік, і тады ў чалавека з'яўляецца моцны боль. Некаторыя глісты могуць папасці ў дыхальныя шляхі і вызваць кашаль, задышку. Чалавеку, які заразіўся глістамі, **бывае маташна. У яго адсутнічае апетыт, ён дрэнна спіць, худзее. Бывае сверб, высыпка.** А «няпрошаныя кватаранты» могуць пасяляцца: хто ў кішэчніку, хто ў лёгкіх, хто ў мышцах — дзе хто прызвычайіўся. І могуць быць вельмі рознымі па памерах: адны — 3—4 мм, другія — да 7 м.

Пазбавіцца ад глістоў рэдка ўдаецца лёгка і хутка. А некаторыя з іх нават могуць прывесці да інваліднасці.

Таму тваім дэвізам павінны быць словы: «Чысціня — залог здароўя».



1. Чаму глістоў называюць паразітамі? Якую шкоду яны прыносяць арганізму?
2. Што трэба рабіць, каб папярэдзіць з'яўленне глістоў у арганізме?
3. Запішы ў слоўнік: *паразіты, глісты*.



1. Што ты даведаўся пра паразітаў?
2. Чым шкодныя вошы?



Падрыхтуй вуснае паведамленне пра вошай, глістоў.

Шкодныя звычкі і іх папярэджанне.

Калі мы гаворым аб шкодных звычках, мы перш за ўсё маем на ўвазе ўжыванне алкагольных напіткаў і курэнне. Аднак ёсць яшчэ рэчывы, якія здольны аказаць на мозг чалавека шкоднае наркатычнае дзеянне. Гэта, перш за ўсё, сродкі бытавой хіміі — ацэтон, бензін, некаторыя віды клею. Дзецям ні ў якім разе нельга без дазволу і ў час адсутнасці дарослых (бацькоў) карыстацца растваральнікамі: ацэтонам, бензінам. Гэтыя рэчывы не толькі выбухова- і пажаранебяспечныя. Пры рабоце з імі пачынае кружыцца і балець галава, можа быць моташна. У некаторых людзей бываюць прыступы ўдушша, страта прытомнасці.

Некаторыя лякарствы таксама могуць аказваць наркатычнае дзеянне. Памятай! Толькі ўрач, які цябе лечыць, ведае, якое лякарства і ў якой дозе табе патрэбна. Дзецям ні ў якім разе нельга самім прымаць лякарствы.

Самы прывычны яд.

Алкаголь шкодны для ўсіх. Этылавы спірт, які прысутнічае ў гарэлцы, віне, піве, хутка ўсмоктваецца слізістай абалонкай страўніка і кішэчніка. Ужо праз 5—10 мінут спірт паступае ў кроў. Вельмі моцна ўплывае алкаголь на **нервовую сістэму**, менавіта на **кару галаўнога мозга**. Гэта праяўляецца праз стан ап'янення, яскравай прыметай якога з'яўляецца «алкагольнае ўзбуджэнне». У гэтым стане чалавек вясёлы, дабрадушны, любіць паразмаўляць. Менавіта гэта прываблівае людзей, якія любяць выпіць.

Пры больш глыбокім ап'яненні чалавек хоча спаць, мова яго блытаецца, рухі не каардынуюцца.



Алкаголь выклікае ў чалавека прывыканне, а потым і залежнасць. Гэта азначае, што чалавек, які пачаў рэгулярна піць спіртное, праз некаторы час ужо не зможа без яго абысціся. Развіваецца хвароба — алкагалізм.

Як уплывае алкаголь на арганізм? Ускорасці пасля прыёму спіртнога замаруджваецца рэакцыя; парушаецца каардынацыя рухаў; пагаршаецца мысленне, памяць; павялічваецца рызыка няшчасных выпадкаў; можа быць страта прытомнасці.

Калі чалавек рэгулярна ўжывае спіртныя напіткі, у яго пашкодзваюцца органы стрававання, нервовая сістэма, сэрца, сасуды, печань, скарачаецца працягласць жыцця.



1. Разгледзь малюнак. Пералічы органы, якія пакутуюць ад ужывання алкаголю.
2. Раскажы, як адчувае сябе чалавек адразу пасля

ўжывання спіртнога. Якія могуць быць аддаленыя вынікі?

3. Якую шкоду грамадству наносаць людзі, якія ўжываюць без меры алкаголь?

4. Абмяркуйце правілы паводзін пры сустрэчы з п'яным чалавекам у транспарце, парку, ліфце, пад'ездзе. Чым гэтыя людзі небяспечныя? Што трэба рабіць пры сустрэчы з імі? А калі ў сям'і алкаголік?

5. Калі здарыцца такое, што дарослыя прапануюць табе выпіць, што ты ім скажаш?



1. Падрыхтуй вуснае паведамленне на тэму «Аб шкодзе алкаголю».

2. Успомні, што ты ведаеш аб шкодзе курэння.

3. Прачытай прыказкі пра п'янства.

Гарэлка весяліць, ды ад яе галава баліць.

Гарэлка працы не дапамагае, ды розум паслабляе.

Нап'ецца, дык з царамі б'ецца, а як праспіцца, дык і курыцы баіцца.

П'янства да добрага не давядзе.

П'янства розум з'ела.

Хто не п'е, той доўга жыве.

Не папраўляй на п'яным шапкі.

Саступі п'янаму з дарогі.

Як ты іх разумееш? Аб якой шкодзе п'янства, яго выніках гаворыцца?

Дым, які шкодзіць здароўю.

Тытунь як дзікая расліна быў вядомы яшчэ ў старажытнасці і ў Еўропе, і ў Азіі, і ў Афрыцы. Лісты яго спальвалі на агні, і іх дым аказваў на людзей адурманьваючае ўздзеянне. Пра курэнне адзначаецца і ў старажытнакітайскіх летапісах. Курылі і егіпецкія фараоны. Аднак да сярэдніх вякоў курэнне было толькі часткай рэлігійных рытуалаў.

Распаўсюджанне табачнай заразы сярод народаў

свету звязваецца з імем Калумба, першага адкрывальніка Амерыкі. Ён разам са сваімі маракамі ўпершыню ўбачыў індзейца, які «піў дым». З другой палавіны XVI стагоддзя курэнне пачало сваё шэсце па краінах і кантынентах.

Амаль адразу ж пачалася і барацьба супраць курэння. У 1604 годзе выйшла праца караля Англіі Якава I Сцюарта «Аб шкодзе тытуню». Ён пісаў, што гэта «звычка агідная зроку, невыносная для нюху, шкодная для мозга, небяспечная для лёгкіх...».

Ліхою, чорнай, чортавай травой, параджэннем пекла называюць тытунь. І ў гэтым няма ніякага перабольшвання. У тытунёвым дыме выяўлена каля 6000 самых розных рэчываў, 30 з якіх — натуральныя яды.

Мацнейшы яд тытунёвага дыму — нікацін. Дзеля яго і цягнецца чалавек да цыгарэты, таму што ў малых дозах нікацін выклікае ўзбуджэнне. Ён лёгка пранікае ў кроў і назапашваецца ў самых жыццёва важных органах, разбураючы іх.

У тытунёвым дыме выяўлены рэчывы, якія выклікаюць **рак**. Вялікая колькасць у табачным дыме **радыеактыўных рэчываў**.

Прырода стварыла нас вельмі трывалымі, і многія курыльшчыкі, асабліва маладыя, не адчуваюць шкоды для свайго здароўя. Але прыгледзьцеся. Та-та нярэдка бывае раззлаваны, у яго часта баліць галава. А можа, ён курыць? У здаровых бацькоў нарадзілася слабенькае, хваравітае дзіця. А можа, хто-небудзь з іх курыць? Цябе мучае бяссонніца? Дрэнная памяць? Паглядзі вакол сябе, можа, побач з табой жыве курыльшчык?

Які ўплыў на арганізм чалавека аказваюць шкодныя рэчывы цыгарэты?

Праз некалькі хвілін пасля першай зацяжкі пачашчаецца пульс, павышаецца крывяны ціск, звужаюцца крывяносныя сасуды, узнікае раздражненне горла.

Калі чалавек доўга і многа курыць, то ў яго: жаўцее скура і пазногці на пальцах рук; парушаюцца нюх і смак; узнікае сухі кашаль; непрыемны пах з рота; на зубах з'яўляецца жоўты налёт; узнікаюць хваробы сэрца, сасудаў, хранічны бронхіт; можа ўзнікнуць рак.

Закончы. Калі я ў ліфце і нехта там курыць, я Калі б старэйшы брат майго сябра папрасіў мяне паспрабаваць закурыць, я б У курыльшчыка з рота ... пахне. Ад курэння зубы Ад курэння язык Курэнне прыносіць шкоду лёгкім, таму што Курэнне ... крывяносныя сасуды. Калі чалавек курыць, органы не атрымліваюць дастаткова



1. Якія змены адбываюцца ў арганізме праз некалькі мінут пасля першай зацяжкі?
2. А калі чалавек многа і доўга курыць?
3. Якія органы найбольш адчуваюць шкоду ад курэння?
4. Якія хваробы могуць узнікнуць у курыльшчыка?

Толькі факты.



Кожная выкураная цыгарэта скарачае жыццё чалавека на 8 мінут. Частата пульсу ў курыльшчыкаў на 10—12 удараў у мінуту болей, чым у тых, хто не курыць. Гэта значыць, за год сэрца ў курыльшчыка робіць на 5—10 мільёнаў скарачэнняў больш.

У курыльшчыка рызыка ўзнікнення сардэчнага прыступу ў тры разы вышэйшая, чым у тых, хто не курыць.

У 80 са 100 выпадкаў захворвання ракам лёгкіх у тых, хто курыць.

У дзяцей, чые бацькі кураць дома, часцей узнікаюць прастудныя захворванні.



Якія з гэтых фактаў падзейнічалі на цябе больш за ўсё? Чаму?

Пасіўнае курэнне.



Ці думаў ты пра тое, чаму ў памяшканні, дзе кураць, табе часта хочацца кашляць? Справа ў тым, што, у нейкім сэнсе, ты таксама курыш. Такое курэнне называецца **пасіўным**. Факты сведчаць, што пасіўнае курэнне шкодна і можа выклікаць у дзяцей розныя недамаганні.

Ніколі не пачынай курыць!



1. Што новага ты даведаўся пра шкоднае ўздзеянне курэння на арганізм?
2. Як можна адмовіцца ад прапаноў пакурыць?
3. Запішы ў слоўнік: *нікацін, пасіўнае курэнне.*



Намалой некалькі плакатаў пра шкоднасць курэння.

Медыцына: мінулае, сёння, будучыня.

Калі ўзнікла медыцына?

Як лячылі зубы старажытныя індзейцы?

Ад якой хваробы можа выратаваць амулет з вачэй чорнай курыцы?

Якая расліна называецца «коранем жыцця»?

Чаму нельга збіраць лекавыя расліны каля дарогі?

Пасля дажджу?

Хто такі отарыналарынголаг?

Якой будзе медыцына ў будучым?

Зараджэнне медыцыны.

Ці знаёма табе слова «паліклініка»? Безумоўна! Ты не раз хадзіў туды з мамай або татам. А такое слова — «прышчэпка» — ведаеш? І напэўна, ты ведаеш, для чаго бяруць аналізы, чым адрозніваецца таблетка ад мікстуры, а калі зможаш з разбегу выгаварыць слова «отарыналарынголаг», то ты малайчына! Гэтым цяжкім словам называюць доктара, які лечыць вушы, горла, нос.

Мы не вельмі радуемся сустрэчы з урачом, бо часцей за ўсё нас прыводзіць да яго хвароба. А ці прыходзіла табе калі-небудзь у галаву, што тысячы гадоў таму не было доктара ў белым халаце, да якога мы так прывыклі? Не было тэрмометра і гарчычнікаў, не было смачных вітамінных гарошын і «балючых» уколаў.

Адным словам, калісьці нічога гэтага не было. У твая далёкія часы чалавек пастаянна змагаўся за сваё жыццё, адваёўваючы яго ў голаду, холаду і хвароб. Але калі ад голаду магло выратаваць удачнае паляванне, ад холаду — цёплая шкура або гарачы агонь, то як змагацца з небяспечным і каварным ворагам — хваробамі, — чалавек не ведаў. Паляўнічы паміраў, сыходзячы крывёю, а родзічы былі не ў сілах яму дапамагчы, лічылі гэта карай ляснога духа.

Але менавіта тады пачала зараджацца медыцына. Той, хто першым даў напіцца хвораму і палажыў яго бліжэй да вогнішча, зрабіў і першы крок да авалодання медыцынскімі ведамі. Хто сёння ведае, колькі прайшло часу, пакуль чалавек зразумеў, што стрэмкі неабходна выдаляць, а раны прамываць, што да прастуджанай спіны карысна прылажыць нагрэты камень, а выцятую нагу лепш

спусціць у халодны ручай. Усё гэта было маленькай і нясмелай перамогай у барацьбе за жыццё.

Гісторыя медыцыны — гэта гісторыя чалавецтва. Спатрэбіліся тысячагодзі, каб сённяшня медыцына магла абараніць цябе ад шматлікіх хвароб.

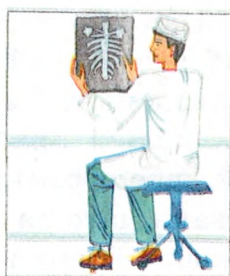


Што ты даведаўся аб паходжанні медыцыны?

Медыцына сёння.



1. Разгледзь малюнкi.
2. Якія медыцынскія прафесіі табе вядомы?
3. Ты марыш стаць урачом?
4. Што цябе прываблівае ў гэтай прафесіі?
5. Што ты ведаеш аб прафесіі ўрача?



6. Падумай, якімі якасцямі павінен валодаць урач.
7. Якія медыцынскія ўстановы ёсць у тваім сяле, мікрараёне, раёне, горадзе? У якіх з іх ты быў? Што цікавага там бачыў?



Калі хтосьці з тваіх родных ці знаёмых працуе ўрачом, пагутары з ім пра гэту прафесію. Няхай ён табе раскажа і пра праблемы медыцыны.

Медыцына будучыні.

Ёсць хваробы, якія пашкоджваюць не ўвесь арганізм, а толькі адзін орган. Напрыклад, чалавек наогул здаровы, але мае хворае сэрца. Медыцына будучага навучыцца замяняць хворыя органы на здаровыя. Ужо зараз хірургі ўмеюць перасаджваць сэрца, лёгкія, печань і ныркі. Звыш 30 гадоў назад прафесар Крысціян Барнард упершыню ажыццявіў перасадку сэрца чалавеку. Цяпер такія аперацыі не рэдкасць. Нядаўна ў Расіі праведзена паспяхова аперацыя па перасадцы часткі печані маці яе хворага трохгадовага дачцэ. Аднак бывае, што арганізм праз некалькі тыдняў ці месяцаў адрывае перасаджаны яму орган як іншароднае цела. Калі вучоныя знойдуць, нарэшце, спосаб стрымліваць рэакцыю адрывання, трансплантацыя органаў дапаможа выратаваць жыццё многім людзям.

Будуць стварацца новыя штучныя матэрыялы для перасадкі органаў. Ужо сёння замяняюць пашкоджаныя крывяносныя сасуды штучнымі, хворыя суставы — металічнымі або пластмасавымі. Некаторым людзям з хворым сэрцам ушываюць пад скуру кардыястимулятар. Прадказваюць, што ў недалёкім будучым будзе створана штучнае сэрца.

Калі-небудзь урачы навучацца паскараць рост

дзяцей, якія нізкарослыя ад прыроды, або стрымліваць рост людзей-гігантаў.

Медыцына будучага зможа знайсці эфектыўныя лякарствы ад СНІДу і злаякасных пухлін.

Даказана, што забруджванне атмасферы з'яўляецца прычынай многіх захворванняў. Грамадскасць усяго свету змагаецца зараз за чысціню навакольнага асяроддзя.

Вучоныя пастаянна распрацоўваюць новыя лякарствы, вакцыны, ствараюць найноўшае медыцынскае абсталяванне.



Трошкі памар. Якой бы ты хацеў бачыць медыцыну будучага?

Аптэка ў лесе.



Вакол нас, у лесе, у полі, на лузе, існуе шмат даступных лекавых раслін. Гэта травы, дрэвы і кусты. Лячэнне хвароб травамі называецца **фітатэрапіяй**. Фітатэрапія існуе многа-многа ста-





годзяў. Ужо старажытным людзям было вядома, што расліны валодаюць цудоўнымі лекавымі ўласцівасцямі.

Колькасць лекавых раслін не паддаецца апісан-

ню. Гэта і глог, і хвошч палявы, і цукора, і валяр'ян, адоніс, багун. Гэта зверабой і крываўнік, крушына і ландыш, барвенак і лебядя, дзьмухавец і стрэлкі.

Лекавыя расліны нельга збіраць абাপал шашы, на абочынах дарог. У гэтых месцах расліны назапашваюць у сваіх органах розныя шкодныя рэчывы.

Расліны выкарыстоўваюць у сушаным ці свежым выглядзе. Лекавыя ўласцівасці ў розных раслін маюць розныя органы: лісты, карані, кветкі, плады. Карані капаюць увосень. Лісты збіраюць да цвіцення раслін, плады — у перыяд плоданашэння. З назапашаных раслін робяць адвары, настоі, заварваюць лекавы чай.

На фабрыках з гэтых раслін робяць лякарствы — таблеткі, каплі, парашкі. Для таго каб зберагчы лекавыя расліны ў дзікай прыродзе, людзі навучыліся вырошчваць іх на спецыяльных плантацыях.

Аптэка на кухні.

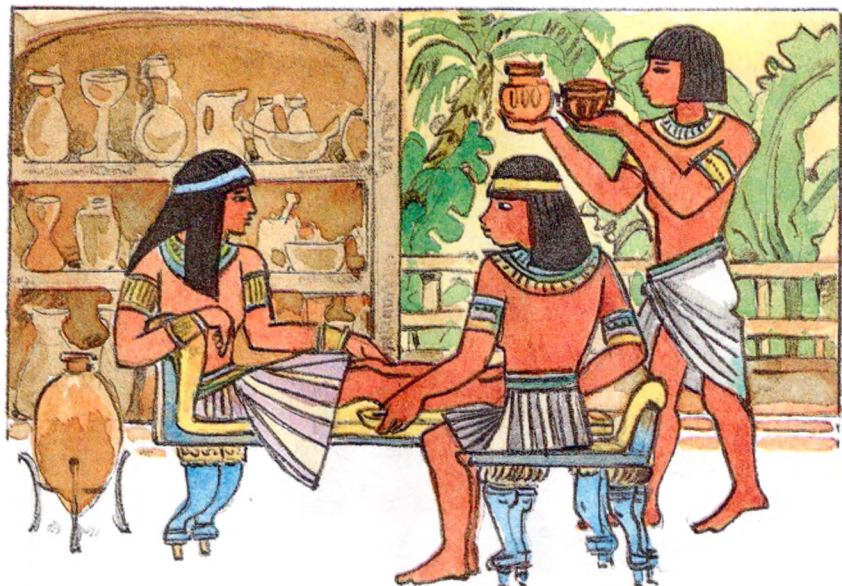


1. Абмяркуй разам з бацькамі, якімі лекавымі ўласцівасцямі валодаюць: часнок, цыбуля, грэцкія крупы, морква, капуста, буракі, журавіны, чарніцы, маліны.
2. Якія лекавыя расліны ты ведаеш?
3. Якія расліны выкарыстоўвала мама, калі ў цябе быў кашаль; насмарк; балеў страўнік?

Медыцына Старажытнага Егіпта.



Больш чым 4 тысячы гадоў таму егіпецкія жрацы дапамагалі хворым, выклікаючы на дапамогу сваіх багоў, моц зорак і планет. Выкарыстоўвалі амулеты з бірузы, яшмы, дрэва, пацучыных лапак, вачэй чорнай курыцы, якія насілі на грудзях.



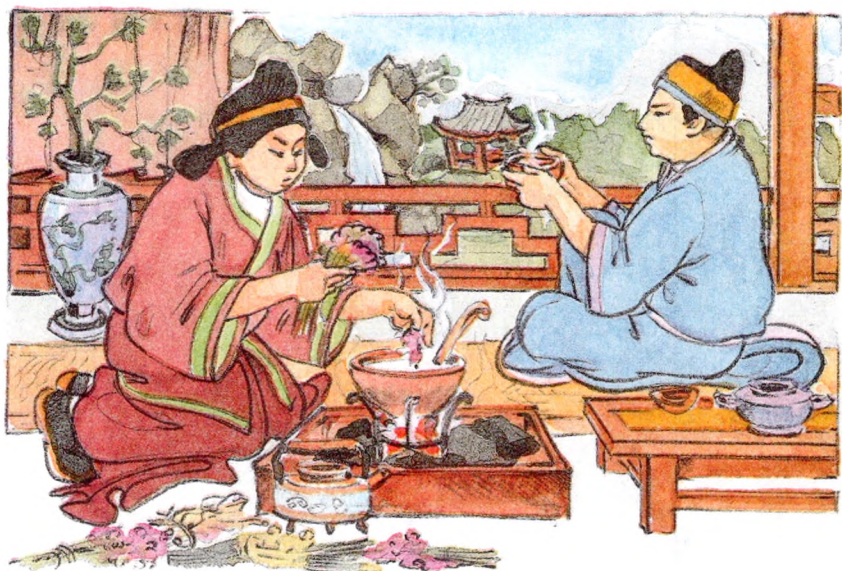
Але егіпцяне ўмелі і лячыць больш як 250 хвароб. Яны ўмелі аблягчаць болі пры рэўматызме, экземе, хваробах вачэй. Жрацы выкарыстоўвалі некалькі сотняў лекавых раслін. Некаторыя з іх выкарыстоўваюцца і па сённяшні дзень, напрыклад палын, ільняное насенне.

Лякарствы Старажытнага Кітая.




Звыш трох тысяч гадоў таму легендарны правіцель Старажытнага Кітая Чэнь Ну склаў першы зборнік лекавых раслін, у які ўвайшло апісанне камфары, рэвеню і, безумоўна, любімага і паважанага на Усходзе і па сённяшні дзень «кораня жыцця» — жэньшэню.

Старажытныя кітайцы ўмелі знаходзіць на целе чалавека кропкі, уздзеяннем на якія можна было вылечваць многія хваробы. Зараз іголкаўколванне выкарыстоўваецца ў медыцыне.



Хірургія сыноў Сонца.

 Сынамі Сонца называлі сябе старажытныя індзейцы-інкі, царства якіх знаходзілася ў Паўднёвай Амерыцы. Вось адзін з прыкладаў іх лячэння. Для таго каб захаваць зубы здаровымі да канца жыцця, індзейцы пераносілі няцерпныя пакуты. Да дзяснаў прыкладваўся распалены на агні кавалачак караня, у якім сок літаральна кіпеў. Дзясна аказвалася апаленай, але затое зубы ўжо ніколі не балелі. На жаль страчаны веды пра тое, карань якой расліны выкарыстоўваўся.



1. Што ты даведаўся аб медыцыне мінулага?
2. Што цябе найбольш цікавіць у сучаснай медыцыне?
3. Як ты ўяўляеш сабе медыцыну ў будучым?



Складзі вуснае паведамленне на адну з тэм: «Медыцына ў мінулым», «Прафесія — урач», «Што можа зрабіць медыцына будучага».

Дзеці-інваліды.

Дзеці-інваліды — гэта дзеці з якімі-небудзь фізічнымі або псіхічнымі недахопамі.

Многія з прыроджаных недахопаў нязначныя і лёгка выпраўляюцца. Напрыклад, у нованароджанага можа быць лішні палец на назе або руцэ або няправільнай формы вуха. Урачы навучыліся выпраўляць такія недахопы хірургічным шляхам.

На жаль, некаторыя прыроджаныя недахопы не так лёгка выправіць, яны перашкаджаюць дзіцяці жыццё паўнацэнным жыццём, робяць яго інвалідам.

Аднак нават дзеці з такімі фізічнымі недахопамі, якія нельга вылучыць, імкнуцца зрабіць сваё жыццё цікавым. Тыя з іх, хто не можа хадзіць, вучацца перамяшчацца ў інвалідных калясках. Аднойчы я бачыў хлопчыка, які не мог рухаць рукамі. Ведаеш, як ён змог пераадолець гэты недахоп? Ён навучыўся так валодаць пальцамі ног, што яны замянілі яму нядзеючыя рукі. Гэты хлопчык мог нагамі браць і ўтрымліваць лыжку, відэлец, умеў пісаць і маляваць, трымаючы аловак пальцамі адной нагі, а другой прытрымліваў паперу.

Адзін з цяжкіх фізічных недахопаў — глухата. Дзяцей, якія нічога не чуюць, нельга навучыць размаўляць. Яны вучацца ў спецыяльных школах. Замест звычайнай мовы нярэдка глуханямыя дзеці аддаюць перавагу зносінам з іншымі людзьмі з дапамогай пальцавай азбукі. Акрамя таго, многія глухія людзі могуць зразумець мову, назіраючы за рухамі губ чалавека, які да іх звяртаецца.

Але, бадай што, самы сур'ёзны і незаменны недахоп — гэта калі ў дзіцяці недаразвіты ад нараджэння або пашкодваны ў выніку хваробы мозг. Многія дзеці з разумовымі недахопамі не ўмеюць

гаварыць і не разумеюць звернутых да іх слоў.

Дзіця-інвалід не вінавата ў тым, што нарадзілася з фізічным або разумовым недахопам, а таму ўсе мы, здаровыя людзі, павінны дапамагчы такому дзіцяці стаць хоць крышачку шчаслівейшым. Нельга смяяцца над дзецьмі, якія з цяжкасцю разумеюць мову, якім недасягальна многае з таго, што лёгка і проста для цябе. Замест гэтага трэба вывіць, якімі прыроднымі здольнасцямі адорана гэта дзіця і як ты можаш яму дапамагчы.

Многія дзеці-інваліды жывуць дома, з мамай і татам. Іншыя — у спецыяльных школах-інтэрнатах.

Калі сустрэнеш дзіця-інваліда, памятай, што да яго ты павінен адносіцца з асаблівай увагай і дабрынёй. Гэтыя дзеці любяць, калі да іх праяўляюць сімпатыю. А хіба ты гэтага не любіш? *Р. Ротэнберг.*

Папярэдзванне няшчасных выпадкаў.

У нашым жыцці могуць узнікаць непрадбачаныя небяспечныя сітуацыі. Іх можна падзяліць на дзве групы. Да першай групы адносяцца **прыродныя стыхійныя няшчасці**: землетрасенні, ураганы, паводкі, затапленні, вывяржэнні вулканаў і г. д. Некаторыя з іх могуць быць выкліканы няправільнымі дзеяннямі чалавека. Так, напрыклад, выбухі пры будаўніцтве, пры пракладцы дарог, пры падземных выпрабаваннях ядзерных бомбаў могуць выклікаць землетрасенні. Пустоты, якія пакінулі ў шахтах у час здабывання карысных выкапняў, могуць прывесці да абвалаў. У Беларусі няма вулканаў, гор, акіянаў, мораў, таму нас не палохаюць жудасныя землетрасенні і цунамі. А вось паводкі, затапленні, ураганы бываюць і ў нас.

Другую групу складаюць буйныя катастрофы і аварыі на фабрыках, заводах, электрастанцыях, чыгунках, на шашы і пры перавозцы грузаў і пасажыраў паветраным і водным транспартам.



1. Якія прыродныя стыхійныя бедствы могуць адбыцца ў Беларусі?
2. Якая катастрофа адбылася ў Чарнобылі? Што табе вядома аб выніках гэтай аварыі?
3. Што ты ведаеш пра іншыя аварыі, катастрофы на заводах, фабрыках?

Апавяшчэнне насельніцтва.

У выпадку пагрозы стыхійнага бедства, катастрофы, нападения насельніцтва апавяшчаецца аб небяспецы.

Сігналы аб'яўляюць па радыё, тэлебачанні, паўтараюць сірэнамі, гудкамі. З моманту падачы сігнала да магчымага нападения можа аказацца ўсяго некалькі мінут. Таму дзейнічаць трэба хутка.

Калі пачуеш сігнал трывогі, дзейнічай хутка, але без панікі.

Калі сігнал застаў цябе дома, неадкладна выключы ўсе электрапрыборы, газ, святло, патушы печ, калі яна паліцца, апраніся, вазьмі з сабой неабходную вопратку, індывідуальныя сродкі абароны, невялікі запас вады, прадуктаў, хатнюю аптэчку і накіроўвайся ў сховішча ці ўкрыццё.



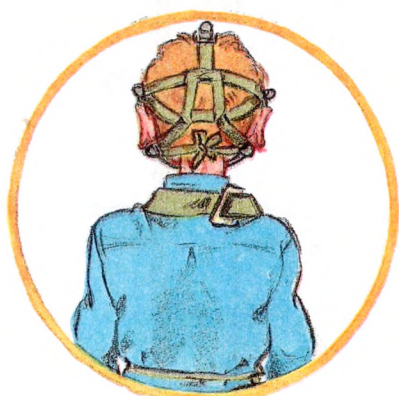
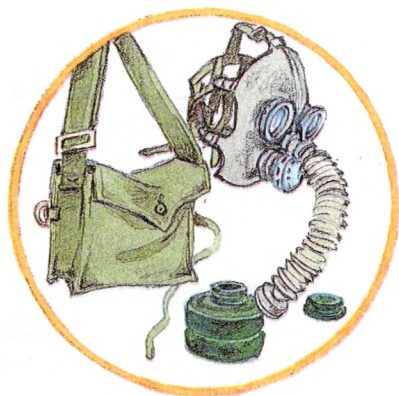
1. Якія небяспечныя сітуацыі могуць узнікнуць у Беларусі?
2. Як трэба сябе паводзіць у выпадку стыхійных бедстваў?
3. Раскажы пра свае дзеянні пры сігнале трывогі.
4. Запішы ў слоўнік: *сігнал трывогі*.

Індывідуальныя сродкі абароны.

Для абароны органаў дыхання, вачэй і твару ад атрутных і радыеактыўных рэчываў выкарыстоўваюцца **процівагазы**.

Процівагаз складаецца з процівагазавай каробкі, вонкавай часткі і сумкі. У каробцы ачышчаецца вонкавае заражанае паветра. Вонкавая частка падводзіць ачышчанае паветра да органаў дыхання, а таксама ахоўвае вочы і скуру твару. Яна складаецца з гумавай маскі з акулерамі, клапаннай каробкі і трубкай, праз якую ачышчанае паветра паступае пад маску.

Процівагаз носяць у розных становішчах — у «паходным», «напагатове», у «баявым».



Па сігналу трывогі процівагаз пераводзяць у становішча «напагатове». Для гэтага сумку прасоўваюць наперад, адкрываюць клапан, вымаюць і абводзяць шнур вакол таліі і прывязваюць яго канец да папярэдняга паўкольца.

Па сігналах, якія папярэджваюць аб радыеактыўным, хімічным ці іншым заражэнні, процівагаз неадкладна пераводзяць у «баявое» становішча.

Процывагаз патрэбна надзяваць у наступнай паслядоўнасці:

зняць галаўны ўбор;

выняць маску з сумкі і ўзяць абедзвюма рукамі за вісочныя і патылічныя тасёмкі так, каб вялікія пальцы рук былі звернуты ўнутр;

затрымаць дыханне і закрыць вочы;

прылажыць ніжнюю частку маскі да падбародка, нацягнуць яе на твар, а бакавыя тасёмкі завесці за вушы. Канцы маскі павінны шчыльна прылягаць да твару;

зрабіць рэзкі ўдых, адкрыць вочы і надзець галаўны ўбор.

Для аховы ад радыеактыўных рэчываў можна выкарыстоўваць **рэспіратары**.

Ватна-марлеваю павязку лёгка зрабіць самому. Для гэтага трэба ўзяць кавалак марлі даўжынёй 100 см і шырынёй 50 см. На сярэдзіну марлі трэба палажыць пласт ваты таўшчынёй 1—2 см, даўжы-



нэй 30 см і шырынёй 20 см. Свабодныя канцы па даўжыні марлі трэба загнуць з абодвух бакоў на пласт ваты, а канцы разрэзаць на 30—35 см.

Павязкай трэба добра закрываць рот і нос. Ніжня канцы завязваюцца на цемені, верхнія — на патыліцы.

Для аховы ад заражэння радыеактыўным пылам можна выкарыстоўваць **звычайнае адзенне**: паліто, плашч, камбінезон, штаны, капюшон.



1. Назаві састаўныя часткі процівагаза.
2. Падрыхтуй процівагаз да карыстання.
3. Падгані маску да твару і правер, ці не прапускае яна паветра.
4. Надзень процівагаз за 25—30 секунд.
5. Знаходзься ў процівагазе да 10 мінут.
6. Здымі процівагаз.
7. У якіх выпадках неабходна карыстацца процівагазам?
8. Якія сродкі індывідуальнай абароны ты яшчэ ведаеш? Для чаго яны патрэбны?
9. Запішы ў слоўнік: *індывідуальныя сродкі абароны, процівагаз, рэспіратар.*



Зрабі ватна-марлеваю павязку.



1. Якія стыхійныя бедствы могуць узнікнуць у тваёй мясцовасці?
2. Назаві свае дзеянні пры ўзнікненні сігналу трывогі.

Пры ўзнікненні аварый, катастроф, стыхійных бедстваў можна атрымаць раненні, крывацёкі, пераломы. Трэба ведаць, як дзейнічаць у тым ці іншым выпадку, як аказваць першую дапамогу сабе ці пацярпеўшым.

Крывацёк.

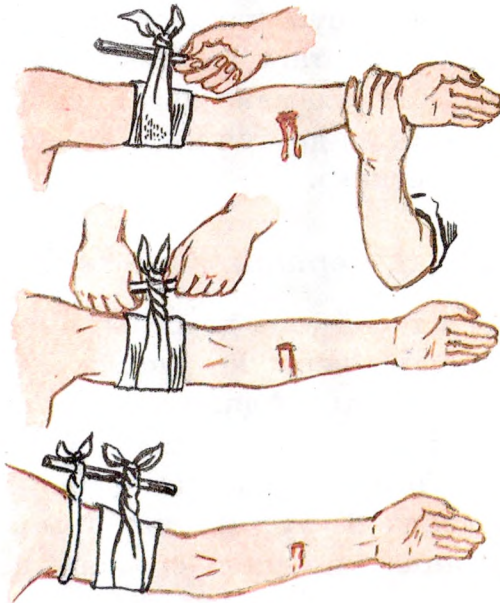
Дзіця, якое страціла многа крыві, будзе знаходзіцца ў стане шоку. Яго твар і губы пабляднеюць, а скура стане наробмацак халаднаватай і ліпкай. Могуць праняць дрыжыкі. Пульс учасціца і стане слабейшым. Дзіця можа адчуваць страх і неспакой. Можа з'явіцца смага. Магчыма страта прытомнасці.



Неадкладна выклікай хуткую дапамогу, кліч дарослых на дапамогу.

Паглядзі, ці ёсць у пацярпеўшага раны. Нічога з іх не даставай, кроў можа пайсці яшчэ хутчэй.

Калі з раны цячэ кроў, націсні на яе праз чыстую сурвэтку пальцамі, можна налажыць жгут. Калі накладваеш павязку, яна павінна быць большай, чым рана.



Замацуй павязку настолькі туга, каб спыніць крывацёк. Цісні на рану 15—20 мінут.

Калі павязка намокла ад крыві, не здымай яе, а палажы зверху новую.

Пераломы і пашкоджанні касцей.

Пры пераломях будзе назірацца:

страта рухомасці канечнасці ці пашкоджанага ўчастка;

ацёк, прыпухласць вакол пашкоджанай касці.

Пераламаная рука або нага будуць скрыўлены, магчыма ўвагнуты пасярэдзіне.

Балюча пры дакрананні.



Выклікай хуткую дапамогу, кліч на дапамогу дарослых.

Пацярпеўшаму не дазваляй рухаць пераламанай рукой або нагой.

Для таго каб зрабіць нерухомай пашкоджаную частку цела, паспрабуй накласці ўздоўж яе так званую шыну. Для гэтага выкарыстоўвай што-небудзь цвёрдае. Калі зламана нага, асцярожна, але моцна прывяжы яе да другой нагі. Прывязаць можна шалікамі, хусткамі.

Сродкі першай дапамогі.

Калі побач з табой ёсць дарослы, які можа аказаць пацярпеўшаму першую дапамогу, няхай гэта робіць ён, а не дзіця. Аднак бывае, што нікога з дарослых паблізу няма, і тады вельмі многае залежыць ад таго, ці зможа дзіця зрабіць усё, што ад яго патрабуецца. Таму дзеці павінны ведаць, дзе ў доме знаходзіцца аптэчка са сродкамі першай дапамогі.



Вось што рэкамендуецца мець у кожным доме: стэрыльны перавязачны пакет, бінт, лейкопластыр, вата. Раствор ёду, таблеткі фурацыліну. Цюбік мазі, якая ўтрымлівае антыбіётык. Тэрмометр, піпетка, грэлка, гумавы жгут, спрынцоўка, бытавы інгалятар. Пітная сода.

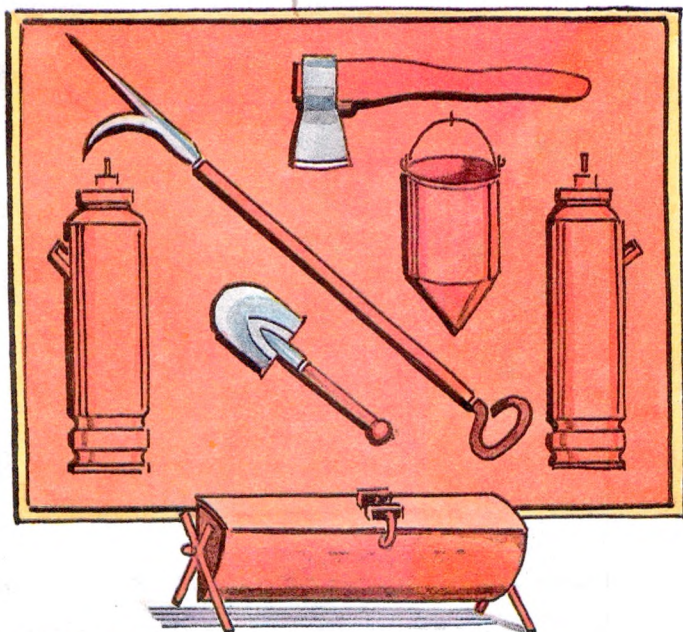
У хатняй аптэчцы могуць быць таблеткі ад кашлю, анальгін, аспірын і іншыя лекі ад болю, настойка валяр'яну, сардэчныя сродкі, а таксама іншыя лякарствы, улічваючы ўзрост і стан здароўя членаў сям'і.

Лякарствы ў хатняй аптэчцы трэба ўтрымліваць у парадку. Кожны флакон ці каробачка павінны мець надпіс з дакладнай назвай лякарства і тэрмінам прыгоднасці. Усе лякарствы лепш за ўсё зберагаюцца ў сухім, халаднаватым і цёмным месцы, недаступным для дзяцей.

Правілы пажарнай бяспекі.



1. Раскажы, што ты ведаеш пра работу пажарных.
2. Для чаго прызначана пажарная машына?
3. Чым яна абсталявана?
4. Для чаго патрэбны розныя прыстасаванні?
5. Чым тушаць пажар пажарнікі?



6. Як ты думаеш, ці небяспечная работа пажарнікаў?
7. Якімі якасьцямі трэба валодаць, каб стаць пажарнікам?
8. Пазнаёмся з пажарным шчытом у школе.
9. Што на ім змешчана?
10. Як дзейнічае вогнетушыцель?
11. Якія сродкі тушэньня пажару ёсць у тваім доме?

Каб не здарылася бяда.

Апёкі без агню.

Нярэдка бывае, што для таго, каб атрымаць апёк, не патрабуецца ні вогнішча, ні кіпеню, зусім нічога гарачага.

Апёк могуць выклікаць розныя хімічныя рэчывы: моцныя кіслоты, шчолачы.

Каб не было бяды, ніколі не нюхай, не чапай рукамі, не спрабуй на язык невядомыя табе вадкасці, парашкі, пасты.



Але, калі адбыўся няшчасны выпадак і дзіця атрымала хімічны апёк, выклікай хуткую дапамогу, кліч дарослых.

Апёкі ротавай поласці і горла.

Апёкі ротавай поласці і горла звычайна звязаны з тым, што дзіця выпівае або з'ядае што-небудзь вельмі гарачае, глытае хімічнае рэчыва або ўдыхае празмерна гарачае паветра.



Калі дзіця атрымала апёкі ротавай поласці і горла, выклікай хуткую дапамогу, кліч дарослых.

Траўма вачэй.

Бывае такое, што ў вока дзіцяці па неасцярожнасці трапляе небяспечнае хімічнае рэчыва. Яно можа пашкодзіць далікатную тканку вока, вызваць моцны боль.

Трэба неадкладна пачаць прамыванне вока халоднай вадой на працягу 10 мінут. Прамываць трэба так, каб вада не пападала ў другое вока.



Пры траўме вачэй трэба звярнуцца да ўрача.

Удар электрычным токам.

Вакол нас шмат карысных рэчаў: прасы, пыласосы, тэлевізары, халадзільнікі і яшчэ многае-многае іншае. Гэта нашы надзейныя памочнікі. А «кормяцца» яны электрычным токам. Вырваўшыся на свабоду, электрычны ток можа нарабіць бяды. Ён можа «ўчыніць» страшэнны пажар, а можа вельмі моцна «стукнуць» гаспадара.

Пашкоджанні, якія ўзнікаюць ад уздзеяння электрычнага току, называюцца **электратраўмамі**. Пры электратраўме пакутуе ўвесь арганізм. На месцы ўдару скура можа пачырванець і страціць адчувальнасць, а могуць узнікнуць і глыбокія апёкі. Моцна пакутуе нервовая сістэма. Паколькі пацярпеўшага хватаюць сутаргі, яго бывае цяжка адцягнуць ад крыніцы току. У выніку пашкоджання нервовых клетак развіваюцца цяжкія з'явы: зніжэнне тэмпературы цела, спыненне дыхання, паслабленне работы сэрца, параліч. Стан можа быць крытычным. Пры больш лёгкіх паражэннях токам можа быць **страта прытомнасці, галавакружэнне, агульная слабасць**.

Каб пазбегнуць электратраўм, не чапай аголеныя праводы, не карыстайся няспраўнымі электрапрыборамі.



Калі чалавек атрымаў электратраўму, неадкладна выклікай хуткую дапамогу, заві дарослых.

Не дакранайся да пацярпеўшага. Памятай, што яго цела з'яўляецца правадніком электрычнасці, і калі дакрануцца да пацярпеўшага, можна таксама атрымаць электратраўму.



1. Што ты даведаўся аб электратраўмах?
2. Якія бываюць вынікі электратраўм?
3. Што неабходна зрабіць у першую чаргу пры электратраўмах?
4. Як пазбегнуць электратраўм?

Ці могуць «ударыць» сонца і цяпло?

Любы чалавек аддае перавагу цёпламу сонечнаму дню над пахмурным. Але бывае, што ўздзеянне цяпла і высокай вільготнасці паветра можа прывесці да **цеплавога ўдару**. Уздзеянне прамых сонечных прамянёў на галаву можа выклікаць перагрэў галаўнога мозга — **сонечны ўдар**.

Прыметы гэтых захворванняў падобныя паміж сабой. Спачатку хворы адчувае стомленасць, галаўны боль. Узнікае галавакружэнне, слабасць, боль у нагах. Нярэдка бывае рвота, шум у вушах, пацямненне ў вачах, задышка, сэрцабіццё.



Перамясці пацярпеўшага ў цень. Здымі адзенне, палажы хворага. Пратры яго скуру халаднаватай вадой.

Да галавы і сэрца прыкладзі халодныя кампрэсы. Хворага напай вадой.



1. Што ты даведаўся пра цеплавые і сонечныя ўдары? Назаві іх прыметы.
2. Што трэба рабіць, калі здарыўся сонечны або цеплавые ўдар?
3. Як пазбегнуць цеплавых і сонечных удараў?



Раскажы, што ты даведаўся пра хімічныя апёкі, электратраўмы, цеплавые і сонечныя ўдары.



Падрыхтуй адно з вусных паведамленняў: «Хімічныя апёкі», «Электратраўмы», «Цеплавые і сонечныя ўдары».

Правілы дарожнага руху.

Дарожныя знакі.

Папярэджальныя знакі.



Святлафорнае
рэгуляванне.



Небяспечны
паварот.



Круты спуск.



Слізкая дарога.



Звужэнне дарогі.



Дзікія жывёлы.



1. Прачытай назвы знакаў.
2. Чаму іх называюць папярэджальнымі?
3. Якія яшчэ папярэджальныя знакі ты ведаеш?
4. Для каго яны прызначаны?

Знакі прыярытэту.



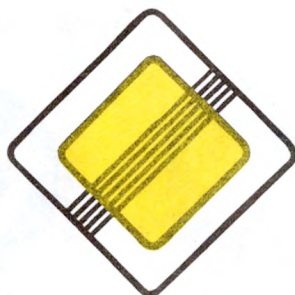
Перасячэнне
з другараднай дарогай.



Рух без спынення
забаронены.



Галоўная дарога.



Канец галоўнай дарогі.



Прачытай назвы знакаў. Што яны абазначаюць?

Забараняючыя знакі.



Рух матацыклаў забаронены.



Рух трактароў забаронены.



Абмежаванне масы.



Паварот направа забаронены.



Абгон грузавым аўтамабілям забаронены.



Абмежаванне максімальнай скорасці.

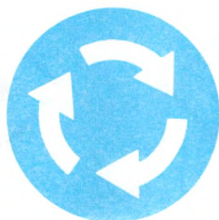


1. Чаму гэтыя знакі называюцца забараняючымі?
2. Для каго яны прызначаны?
3. Дзе ты іх бачыў?
4. Якія яшчэ забараняючыя знакі ты ведаеш?

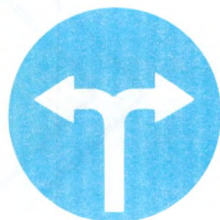
Прадпісваючыя знакі.



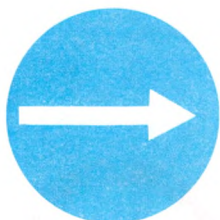
Рух легкавых
аўтамабіляў.



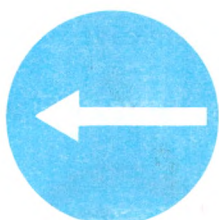
Кругавы рух.



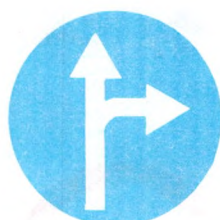
Рух направа
або налева.



Рух направа.



Рух налева.



Рух прама
або направа.

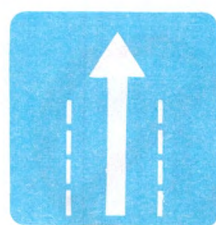


1. Для чаго патрэбныя прадпісваючыя знакі?
2. Растлумач значэнне кожнага знака.

Інфармацыйна-ўказальныя знакі.

ПЛЕШЧАНІЦЫ	1
ХАТЫНЬ	17
МІНСК	65

Паказальнік адлегласцей.



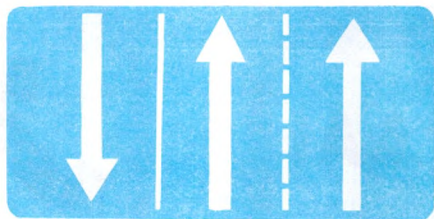
Напрамак руху
па паласе.



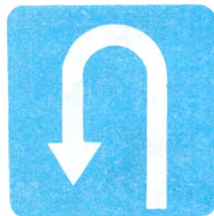
Пачатак
населенага пункта.



Канец
населенага пункта.



Напрямак руху па палосах.



Месца для развароту.



Канец дарогі для аўтамабіляў.

Знакі сервісу.



Бальніца.



Аўтазаправачная станцыя.



Кемпінг.



**Месца
для адпачынку.**



Пост ДАІ.



Тэлефон.



1. Якія ты ведаеш яшчэ інфармацыйна-ўказальныя знакі?
2. Каму яны больш неабходныя: пешаходам ці вадзіцелям?
3. Раскажы, якія са знакаў сервісу ты бачыў.
4. Навошта неабходны такія знакі?

Як рухацца групай.

Дапусцім, што ваш клас збіраецца ісці на прагулку або экскурсію. Якія правілы дарожнай бяспекі павінен памятаць і выконваць кожны з вас?

Самае галоўнае — дысцыпліна. Клас павінен пастроіцца па два чалавекі ў рад і ісці ў суправаджэнні дарослых па тратуарах або пешаходных дарожках, а калі іх няма — то па абочыне, насустрач руху.

У час руху групы нельга адставаць ад яе, несці прадметы, якія могуць пакаціцца або быць знесеныя ветрам.

Для пераходу праезнай часткі дарогі дазваляецца перастроіцца па чатыры чалавекі ў рад. Гэта неабходна для таго, каб хутчэй перайсці дарогу.
Н. В. Лапо.



1. Абмяркуй з бацькамі, якія правілы ты павінен выконваць пры: руху па вёсцы; па дарозе за горадам; пераходзе вуліц у час дажджу, туману, снегападу, галалёду, у цёмны час сутак; ва ўмовах абмежаванай бачнасці з-за транспарту, які стаіць.

2. Раскажы, як трэба рухацца калонай, групай пры адсутнасці тратуараў і пешаходных дарожак.

За рулём веласіпеда.

У Правілах дарожнага руху ўказана, што веласіпед — гэта транспартны сродак. Веласіпедыст, як і вадзіцель іншага транспарту, павінен ведаць правілы і выконваць іх.

Ездзіць на веласіпедзе па дарогах можна, пачынаючы з 14 гадоў. Малодшым дзецям трэба катацца ў дварах, на школьных стадыёнах, у парках.

Бывае, што можна бачыць, як дзеці катаюцца на веласіпедах па двое ці не трымаючыся за руль. Гэтага рабіць нельга, таму што ў такіх выпадках веласіпед губляе ўстойлівасць і можа лёгка перакуліцца.

Правілы дарожнага руху забараняюць катанне на веласіпедах па тратуарах і пешаходных дарожках.

Веласіпедысты павінны ведаць папярэдзальныя сігналы вадзіцеляў. Уявім сабе, што за тваім веласіпедам па двары едзе аўтамабіль. Ты павінен загадзя папярэдзіць вадзіцеля аб змяненнях у руху. Калі табе неабходна павярнуць направа — выпроствай у бок прамую правую руку, калі налева — левую. Паднятая ўверх праяма рука — сігнал тармажэння, прыпынку.



Раскажы аб правілах карыстання веласіпедам.

Прычыны дарожна-транспартных здарэнняў.

Якія ж прычыны няшчасных выпадкаў на вуліцах і дарогах?

Прычын шмат. Адны залежаць ад вадзіцеляў, другія — ад пешаходаў, трэція — ад тэхнічнай няспраўнасці транспарту, чацвёртыя — ад стану вуліц і дарог.

Калі ж пешаходы становяцца вінаватымі ў дарожных здарэннях?

Часцей за ўсё, калі:

пераходзяць праезную частку ў неўстаноўленым месцы;

пераходзяць вуліцу перад транспартам, які хутка набліжаецца;

пераходзяць вуліцу пры сігнале святлафора або жэсце рэгуліроўшчыка, якія забараняюць пераход;

ходзяць па праезнай частцы дарогі пры наяўнасці тратуара;

нечакана выходзяць з-за машыны, якая стаіць;

уваходзяць і выходзяць з транспарту ў час руху.



1. Якія правілы руху пешаходаў ты павінен выконваць?

2. Якія групы знакаў табе вядомы? Назаві.

3. Раскажы, як трэба пераходзіць вуліцу ў час дажджу, снегападу, галалёду, туману.

4. Назаві асноўныя прычыны дарожна-транспартнага траўматызму.



1. Абмяркуй з бацькамі, калі могуць узнікнуць дарожна-транспартныя здарэнні па віне вадзіцеля.

2. Падумай, ці выконваеш ты правілы дарожнага руху пры пераходзе вуліц, калі ідзеш у кінатэатр, у магазін, бываеш на прагулцы.

Асновы радыяцыйнай бяспекі.



Успомні правілы радыяцыйнай гігіены. Ці выконваеш іх ты? Як?

Асноўныя крыніцы апраменьвання.

Усе крыніцы апраменьвання дзеляцца на натуральныя і штучныя.

Натуральную радыяцыю ўтвараюць прамяні, якія падаюць на Зямлю з космасу (**касмічная радыяцыя**) і радыеактыўныя элементы, якія змяшчаюцца ў зямных пародах, будматэрыялах, ежы (**зямная радыяцыя**).

Зямля днём і ноччу, летам і зімой бесперапынна «бамбардзіруецца» касмічнымі прамянямі. Гэта выпраменьванне пастаяннае і залежыць толькі ад вышыні мясцовасці. Яно невялікае і для людзей практычна няшкоднае. Гэты фон не зменіцца ў бліжэйшыя тысячы гадоў.

Прыродныя матэрыялы — гліна, пясок, дрэва таксама ўтрымліваюць радыенукліды. Гэта і ёсць зямная радыяцыя.

Штучныя крыніцы радыяцыі з'явіліся параўнальна нядаўна. Сярод іх вядучае месца адводзіцца ядзерным выбухам.

Атамная энергетыка трывожыць людзей аварыямі. Самая буйная з іх — аварыя на Чарнобыльскай атамнай станцыі, якая адбылася 26 красавіка 1986 года.

Некаторую дозу апраменьвання чалавек можа атрымаць у выніку медыцынскага абследавання, лячэння хвароб. Цяпер у медыцыне шырока выкарыстоўваюцца рэнтгенаўскія апараты і іншыя прыборы, якія з'яўляюцца крыніцамі радыеактыўнага апраменьвання.

Сярод іншых штучных крыніц апраменьвання

трэба назваць цеплавых электрастанцыі, курэнне, прагляд тэлеперадач, работу з камп'ютрам.



Калі глядзіш тэлевізар, адлегласць да экрана павінна быць не менш за 3 м.

Дзецям твайго ўзросту не рэкамендуецца гуляць на камп'ютэры.

Не варта знаходзіцца збоку ад тэлевізара або камп'ютэра — там найбольшае выпраменьванне.

Калі чалавек апынуўся на забруджанай мясцовасці, на яго дзейнічае радыяцыя знешне, ад радыенуклідаў, якія выпалі на зямлю. Гэта будзе **знешняе апраменьванне**.

Радыенукліды могуць трапляць у арганізм з вадой, ежай, пылам (**унутранае апраменьванне**). Асабліва небяспечна радыеактыўнасць у ежы.



1. Назаві натуральныя крыніцы апраменьвання.
2. Якія ты ведаеш штучныя крыніцы апраменьвання?
3. Як адбываецца ўнутранае апраменьванне чалавека?
4. Як можна паменшыць паступленне радыенуклідаў у арганізм?
5. Якія правілы гігіены ты выконваеш?



1. Паразважай, што трэба рабіць, каб зменшыць паступленне радыеактыўных рэчываў у арганізм.

У класе трэба У кватэры Уваходзячы ў кватэру Верхняе адзенне трэба Абудак Мяккую мэблю, дыван трэба Калі гуляеш на вуліцы, працуеш на агародзе Для абароны прадуктаў пры перавозцы неабходна Садавіну, агародніну неабходна

2. Абмяркуй з бацькамі, як у тваёй сям'і выконваюць правілы радыяцыйнай гігіены.

Гігіена харчавання.

Як знізіць паступленне радыенуклідаў у арганізм? Як іх вывесці з арганізма, калі яны паступілі?

Вось некаторыя парады:

пі морсы, сокі (пажадана з мякаццю), кампоты, настоі рамонку, мяты, шыршыны, зялёнага чаю.

Ужывай у ежу больш такіх прадуктаў: проса, грэчка, ячныя і аўсяныя крупы, капуста, буракі, морква, чарнасліў.

Ужывай у ежу яблыкі, персікі, агрэст, журавіны, абрыкосы, сліву, чорныя парэчкі, вішню, чарэшню, дыню, апельсіны, лімоны, зефір, мармелад.

Не рэкамендуецца ўжываць мясныя і рыбныя булёны.

Мяса пажадана вымочваць на працягу 2—4 гадзін у раствору кухоннай солі.

Рыбу прэсных вадаёмаў старанна ачышчай ад лускі, вантробаў і жабраў.

Бульбу і караняплоды мый два разы: перад тым, як абіраць лупіны, і пасля. З капусты абразай 2—3 лісты.

Старанна мый садавіну і агародніну перад ужываннем.

Ужываць малако ў забруджанай мясцовасці не рэкамендуецца. У вяршках і смятане ўтрымліваецца менш радыенуклідаў, чым у малаце.

Абагачай свой арганізм вітамінамі.



1. Што новае ты даведаўся аб гігіене харчавання?
2. Як у тваёй сям'і выконваюць пералічаныя рэкамендацыі?



Складзі кароткі расказ па плану:

1. Як паменшыць знешняе ўздзеянне радыяцыі?
2. Як паменшыць унутранае ўздзеянне радыяцыі?
3. Як падмацаваць арганізм?

Увага! Знак радыяцыйнай небяспекі!



Разгледзь малюнак. Што абазначае гэты знак? Дзе ты яго бачыў?



Калі ты бачыш знак радыяцыйнай небяспекі на незнаёмых прадметах, якія знаходзяцца без догляду, не чапай іх, а тэрмінова паведамі ў міліцыю, бацькам, настаўнікам або дарослым.

Знакі радыяцыйнай небяспекі пастаўлены ў забруджанай радыенуклідамі зоне. Не збірай там грыбы і ягады. І наогул не пажадана хадзіць у забруджаны радыенуклідамі лес.



1. Што ты даведаўся пра натуральныя і штучныя крыніцы радыяцыі?

2. Што такое знешняе і ўнутранае апраменьванне?

3. Якія новыя правілы радыяцыйнай гігіены ты за-своіў?

4. Аб чым табе раскажа знак «Радыяцыйная небяпека»?

5. Запішы ў слоўнік: *натуральныя і штучныя крыніцы радыяцыі, унутранае і знешняе апраменьванне, радыенукліды.*



Разам з дарослымі намалюй плакат на тэму «Радыяцыя — гэта небяспечна!».

Літаратура

да раздзела «Чалавек і яго здароўе».

Детская энциклопедия. Т. 7. Человек. М., 1975.

Детская энциклопедия. Я познаю мир. М.: Медицина. 1995.

Дмитриева Н. Я., Товпинец И. П. Естествознание. М., 1993.

Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М., 1971.

Ротенберг Р. Раста здоровым. М., 1992.

ЗМЕСТ.

Чалавек і грамадства

Я. Я і мая сям'я	4
Пазнай самога сябе	—
Што такое розум?	5
Пра тваю ўвагу	9
Вучыся кіраваць сваёй увагай!	12
Гэта дзіўная памяць	14
Разумовае здароўе чалавека	18
Зрабі сябе сам	19
Шлях у Акадэмію мастацтваў	20
Падарожнік Ян (Іван) Чэрскі	21
Лётчык Аляксей Марэсьеў	23
Ці ўсім даступна самавыхаванне?	24
Як Федзя адчуў у сабе Чалавека	26
Дабро і зло	28
Самая прыгожая мама	—
Прытча пра Дабро і Зло	30
Корань зла	32
Любоў і Нянавісьць	—
Праўда і Хлусня	36
Два выпадкі	37
Шчодрасць і Скупасць	40
Самы скупы ў свеце дзед	—
Звычайны чалавек	42
Зладзейства	44
Непрыемнасць	45
Давер'е і недавер'е	46
Веласіпед	—
Сакрэт	48
У тумане	49
Міласэрнасць	51
Тваё маральнае здароўе	53
Мая сям'я	54
Пад дахам твайго дома	—
Машына часу	55
Здароўя табе, сям'я!	57
Мой дом	61
Для чаго патрэбны рэчы ў доме?	—

Сяброўства рэчаў	62
Беражы здароўе рэчаў	64
Утульнасць у доме	65
Беражы здароўе свайго дома	67
Эканоміка сям'і	68
Маёмасць сям'і	—
Твая доля ў сямейнай маёмасці	—
Твае даходы і расходы	70
Тваё адзенне. Ты і мода	71
Як чалавек вучыўся адзявацца	72
Ты і мода	74
Беларускае нацыянальнае адзенне	75
Мода і здароўе чалавека	78
Азбука кулінарыі	79
Гатуюць бульбу ў малацэ	80
Я і людзі вакол	83
Без чаго чалавек жыць не можа?	—
Ці ёсць зносіны ў свеце жывёл?	84
З кім мае зносіны чалавек?	85
Слова пра слова	86
1 + 1 = двое	88
Сустрэча	—
«Я» і «Мы» жывуць разам	90
Дзіцячыя арганізацыі і аб'яднанні	93
Ты і калектыў	95
Эканоміка ў школе	97
Расходы школы	99
Прышкольны ўчастак	100
Колькі каштуе абед?	101
Эканоміка школьнай майстэрні	103
Сустрэча з дырэктарам школы	104
Твае дзелавыя адносіны	105

Чалавек і яго здароўе

Залозы ўнутранай сакрэцыі	107
Маленькія залозы вялікага значэння	—
Гіпофіз	108
Наднырачнікі	—
Падстраўнікавая залоза	109
Палавыя залозы	—

Шчытападобная залоза	110
Дыябет	111
Як я з'явіўся на свет	112
Адкуль я ў цябе з'явіўся?	113
Тайна мужчыны і жанчыны	114
Развіццё дзіцяці да нараджэння	—
Дзіця нарадзілася	116
Ці мог у мяне быць іншы тата?	118
Спадчыннасць	—
Беражы сваё жыццё	119
Увага! Небяспека!	120
Адзін дома	122
СНІД. Што гэта такое?	123
Правілы асабістай гігіены	124
Нябачны свет чалавека	125
Увага	126
Уяўленне	128
Вучыся марыць	129
Памяць. Што гэта такое?	130
Якой бывае памяць	133
Некаторыя звесткі пра зрокавую памяць	—
Вузельчык на памяць	135
Здольнасці	137
Тэмперамент	138
Пачуцці	141
Смутак і страх падрываюць здароўе	142
Гэты «жудасны» стрэс	143
Умей спраўляцца са стрэсам	146
Інфекцыйныя хваробы	148
Божая кара або ведзьмін праклён	149
Інфекцыя — значыць заражэнне	—
Халера	150
Дыфтэрыя	151
Адзёр	152
Свінка	153
Ветраная воспа	154
Прышчэпкі ад хвароб	155
Антыбіётыкі	156
Воспапрышчэпліванне ў Расіі	157
Хто першы ўбачыў «у твар» мікробаў?	158
Алергія	161
Ненармальная рэакцыя на нармальныя раз-	

дражняльнікі	161
Сянная ліхаманка	—
Калі ежа і лякарствы — яд	162
Педыкулёз	163
«Шкодныя кватаранты»	165
Шкодныя звычкі і іх папярэджанне	167
Самы прывычны яд	—
Дым, які шкодзіць здароўю	169
Медыцына: мінулае, сёння, будучыня	172
Зараджэнне медыцыны	173
Медыцына сёння	174
Медыцына будучыні	175
Аптэка ў лесе	176
Медыцына Старажытнага Егіпта	—
Лякарствы Старажытнага Кітая	179
Хірургія сыноў Сонца	180
Дзеці-інваліды	181
Папярэджванне няшчасных выпадкаў	182
Апавяшчэнне насельніцтва	183
Індывідуальныя сродкі абароны	184
Крывацёк	187
Пераломы і пашкоджанні касцей	188
Сродкі першай дапамогі	—
Правілы пажарнай бяспекі	189
Каб не здарылася бяда	191
Апёкі без агню	—
Апёкі ротавай поласці і горла	—
Траўма вачэй	—
Удар электрычным токам	192
Ці могуць «ударыць» сонца і цяпло?	193
Правілы дарожнага руху	194
Дарожныя знакі	—
Як рухацца групай	198
За рулём веласіпеда	199
Прычыны дарожна-транспартных здарэнняў	200
Асновы радыяцыйнай бяспекі	201
Асноўныя крыніцы апраменьвання	—
Гігіена харчавання	203
Увага! Знак радыяцыйнай небяспекі!	204
Літаратура да раздзела «Чалавек і яго здароўе»	—

Шлях да ведаў нялёгка. Буду табе верным памочнікам і дарадчыкам. На маіх старонках ты знойдзеш многа цікавага і карыснага. Шануй мяне, каб у наступным годзе я змог добра служыць тваім малодшым школьным сябрам.

(Назва і нумар школы)

Навучальны год	Імя і прозвішча вучня	Стан падручніка пры атрыманні	Адзнака вучню за карыстанне падручнікам
19 /			
19 /			
19 /			
19 /			

Вучэбнае выданне

ЧАЛАВЕК І СВЕТ

**ЧАЛАВЕК І ГРАМАДСТВА
ЧАЛАВЕК І ЯГО ЗДAROУЕ**

Падручнік для 4 класа

Кучынскі Уладзімір Ісаевіч
Докіш Сяргей Паўлавіч
Дурэйка Людміла Іванаўна
Лосева Галіна Дзмітрыеўна

Загадчык рэдакцыі *Л. І. Мінько*. Рэдактар *Л. М. Ясніцкая*. Мастакі *Г. А. Волкава*, *Г. Я. Скамарохаў*. Мастацкі рэдактар *А. І. Раманцоў*. Тэхнічны рэдактар *З. І. Раманкевіч*. Карэктары *Т. М. Вядзернікава*, *С. А. Яновіч*.

Здадзена ў набор 20.05.97. Падпісана ў друк 25.06.97. Фармат 60×90¹/₁₆. Папера афс. № 1. Гарнітура школьная. Афсетны друк. Умоўн. друк. арк. 13. Умоўн. фарба-адб. 52,56. Ул.-выд. арк. 8,67. Тыраж 80 000 экз. Заказ 1812.

Выдавецкае дзяржаўнае прадпрыемства «Народная асвета» Дзяржаўнага камітэта Рэспублікі Беларусь па друку. Ліцэнзія ЛВ № 4 ад 15.01.93. 220600, Мінск, праспект Машэрава, 11.

Мінскі ордэна Працоўнага Чырвонага Сцяга паліграфкамбінат МВПА імя Я. Коласа. 220005, Мінск, Чырвоная, 23.







JAWABBEK | CBBET