



Как город влияет на человека

Город меняет наш день, настроение и привычки —
каждый час.

Город и жизнь школьника

/2



Для третьеклассника город — это улицы, дома, транспорт, магазины и люди вокруг. Он помогает учиться, гулять и добираться до нужных мест, но учит и беречь силы, здоровье и спокойствие.

Городские звуки

/3



Шум транспорта

Машины, автобусы и мотоциклы звучат почти постоянно. От такого шума трудно сосредоточиться, а после долгого дня человек быстрее устаёт и становится раздражительным.

Голоса и спешка

На улицах слышно много разговоров, объявлений и сигналов. Когда вокруг слишком громко и все куда-то торопятся, становится сложнее спокойно думать и отдыхать.

Стройка и сирены

Ремонт дорог, строительство и сирены тоже добавляют громкие звуки. Они нужны городу, но могут мешать домашним делам и особенно мешают во время учёбы.

Тихие уголки

Отдохнуть помогают дворы, парки и закрытые окна. В тишине легче читать, мечтать и просто побыть в покое, будто город ненадолго делает паузу.

Воздух в городе

/4

Выхлопы машин



На дорогах воздух часто загрязняют выхлопы автомобилей и автобусов. Чем больше транспорта, тем труднее дышать, особенно в жару или когда на улице сухо и пыльно.

Пыль с улиц



Пыль поднимается с дорог, тротуаров и строительных площадок. Она смешивается с воздухом и может мешать дыханию, поэтому чистые улицы в городе очень важны.

Помощь деревьев



Деревья и кусты задерживают пыль и делают воздух свежее. В зелёных местах легче гулять, дышать и чувствовать себя бодрее, даже после шумной улицы.

Чистый транспорт



Электрический транспорт и аккуратное движение машин помогают уменьшить загрязнение. Когда в городе больше чистоты и зелени, людям становится приятнее жить и гулять.



Город заставляет больше двигаться

/5

01 Пешие переходы

В городе часто приходится идти пешком до остановки, магазина или школы. Такая ходьба укрепляет ноги, помогает телу быть активным и делает человека выносливее.

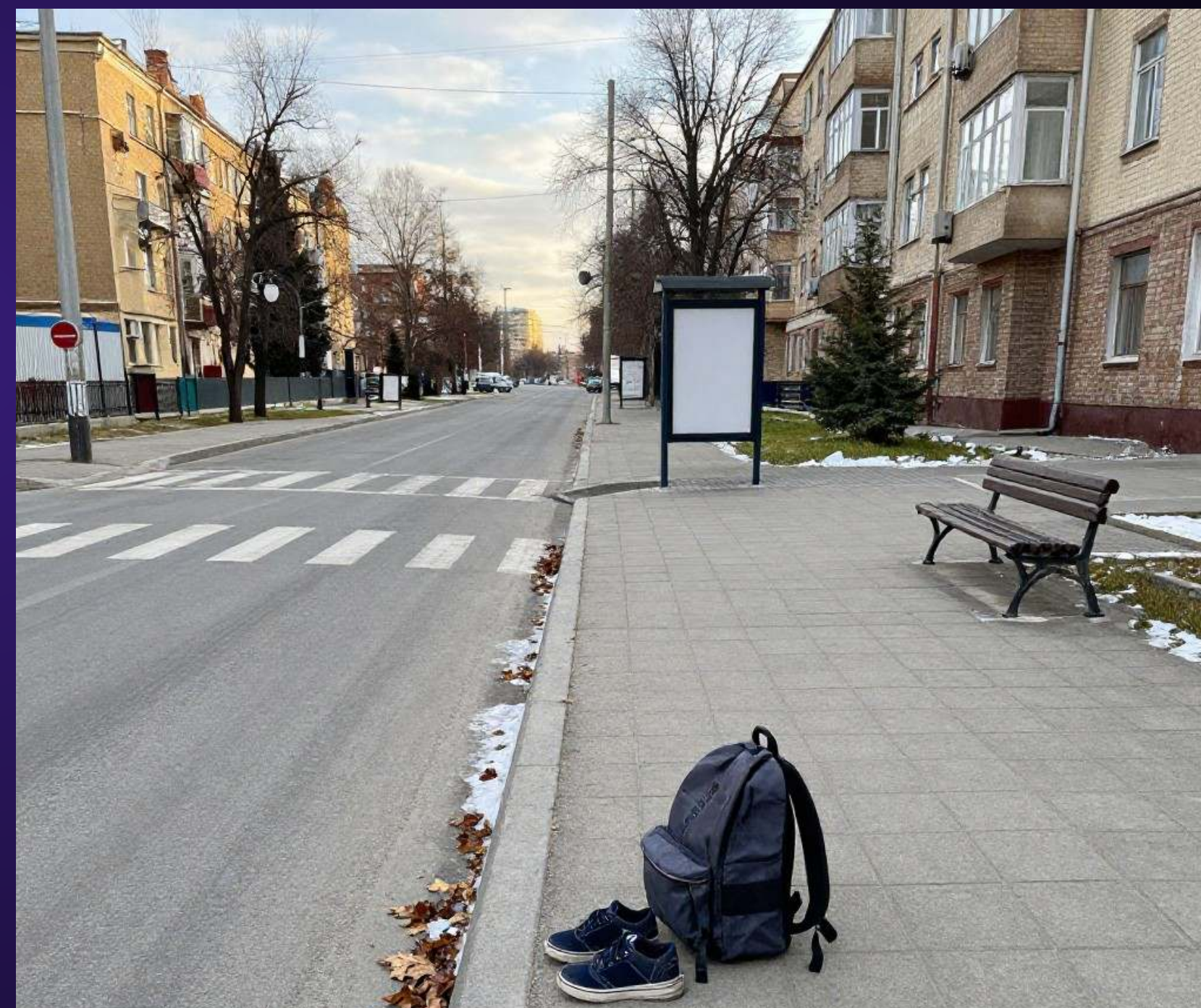
Лестницы и переходы

Лестницы, переходы и длинные маршруты заставляют тело работать сильнее. Это полезно, потому что мышцы движутся, а человек учится не бояться небольшой физической нагрузки.

02

03 Усталость от спешки

Если нужно торопиться и долго идти с тяжёлой сумкой, усталость появляется быстрее. Поэтому в городе важно чередовать движение и отдых, чтобы не переутомляться.



Парки, скверы и дворы

/6



Место для отдыха

В парке можно спокойно гулять, сидеть на скамейке и слушать птиц. После шумной улицы такое место помогает человеку успокоиться и немного отдохнуть.

Игры и прогулки

Во дворе или сквере детям легче бегать, играть и кататься на велосипеде. Там больше воздуха и пространства, поэтому прогулка становится веселее и приятнее.

Зелёный передышка

Даже небольшой двор с деревьями и лавочкой может стать настоящим островком тишины. Иногда именно такая маленькая зелёная точка спасает от городской суеты.

Много людей рядом

/7

Встречи каждый день



В городе человек постоянно видит соседей, прохожих, продавцов и одноклассников. Это помогает привыкать к общению и не забывать простые правила вежливости.

Уважение к другим



Когда людей много, особенно важно не толкаться, не шуметь и уважать личное пространство. Добрые слова и спокойный тон делают любое общение приятнее.

Учимся быть внимательными

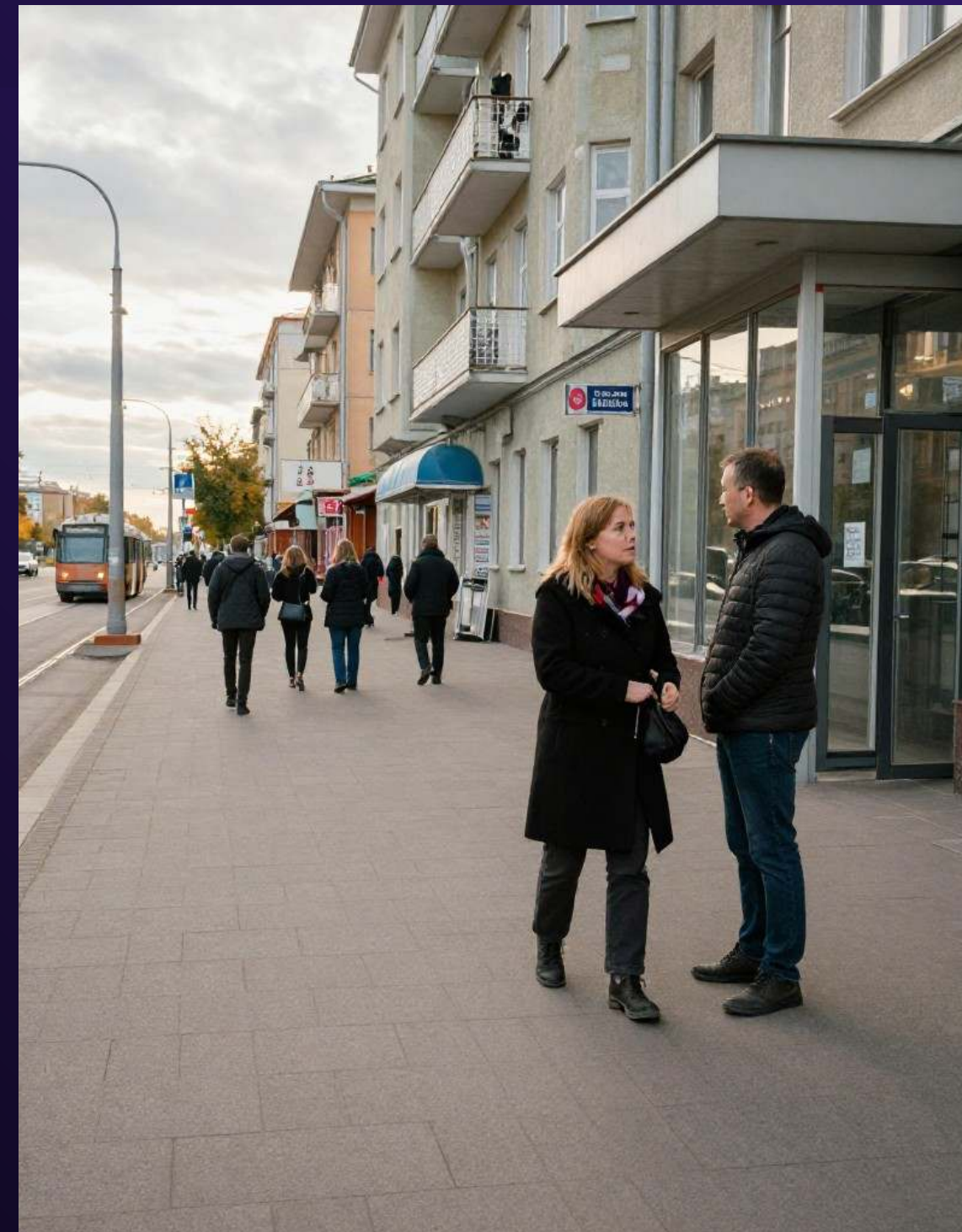


В толпе легко отвлечься, поэтому нужно замечать, кто идёт рядом, и не мешать другим. Такая внимательность делает городскую жизнь спокойнее и безопаснее.

Доброта в спешке



Даже когда все торопятся, можно уступить место, придержать дверь или сказать спасибо. Маленькая вежливость работает почти как волшебная кнопка хорошего настроения.



Как город живёт по расписанию

/8

01 Утро

Город просыпается рано: дети идут в школу, взрослые — на работу. На улицах больше движения, а у людей появляется список дел на весь день.

День

02

Днём люди ездят по делам, ходят в магазины, библиотеки и кружки. В это время город особенно занят, будто спешит успеть всё и сразу.

03 Вечер

Вечером многие возвращаются домой, отдыхают и проводят время с семьёй. После шумного дня человеку нужны тишина, сон и спокойный вечер без лишней спешки.

Безопасность на улицах

/9

01 Светофоры и знаки

Светофоры и дорожные знаки помогают понять, когда можно идти, а когда нужно остановиться. Они делают улицы понятными и помогают людям не путаться.

Пешеходные переходы

Переходить дорогу безопаснее только в правильном месте. Зебра и переход помогают водителям заранее заметить пешеходов и снизить скорость.

02

03 Тротуары и фонари

Тротуары отделяют людей от машин, а фонари освещают дорогу вечером. Благодаря этому прогулка становится спокойнее, особенно когда на улице темно.

Правила для детей

Ребёнку важно смотреть по сторонам, не выбегать на дорогу и переходить улицу вместе со взрослыми. Эти правила простые, но они очень важны.

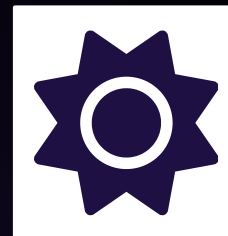
04



Что влияет на настроение в городе

/10

Яркие впечатления



Огни, витрины, красивые здания и оживлённые улицы могут радовать и удивлять. Город умеет быть красивым, как большой праздничный рисунок.

Слишком много шума



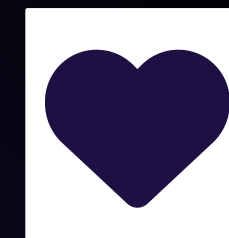
Громкие звуки, теснота и постоянная спешка быстро утомляют. Тогда настроение падает, и даже интересные дела кажутся тяжелее обычного.

Зелень и чистота



Деревья, аккуратные дворы и чистые дорожки помогают человеку успокоиться. В таких местах легче гулять, отдыхать и думать о хорошем.

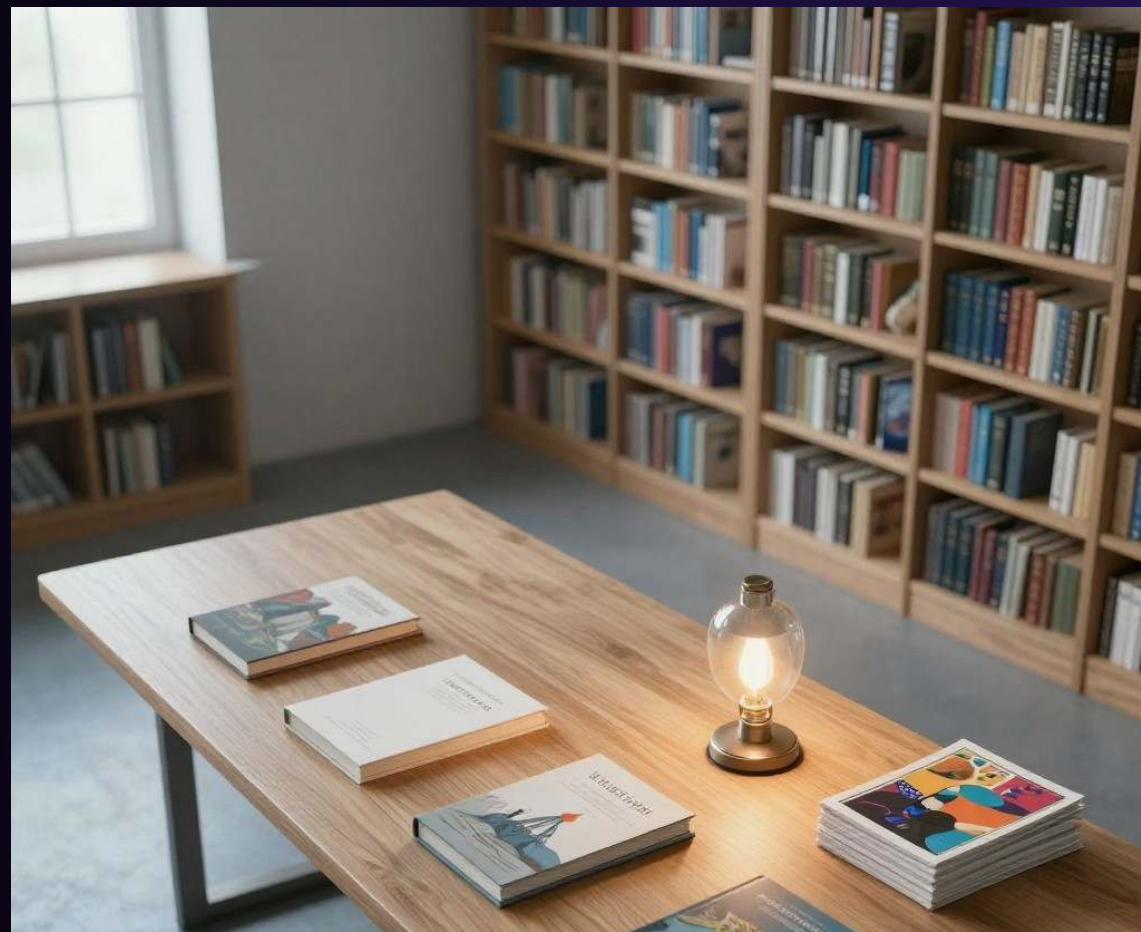
Спокойные места



Тихая скамейка, уютный двор или небольшой парк возвращают силы. Когда вокруг порядок и тишина, город кажется добрее и дружелюбнее.

Где ребёнок в городе может учиться и пробовать новое

/11



После уроков — в библиотеку

В городской библиотеке тихо, светло и много интересных книг. Ребёнок может выбрать сказку, энциклопедию или журнал и узнать что-то новое. Иногда здесь проходят чтения и встречи, где легко найти друзей по интересам.



Кружок, где раскрывается талант

После школы дети спешат на кружок рисования, шахмат или робототехники. Кто-то впервые держит кисть, кто-то собирает модель, а кто-то учится думать на несколько ходов вперёд. Так обычный день превращается в маленькое открытие.



Спорт рядом с домом

В городе часто есть секции плавания, футбола и гимнастики. Ребёнок приходит на тренировку, учится работать в команде и становится сильнее. А заодно понимает: новое занятие может стать любимым делом надолго.

Городские привычки

/12

1. Следить за временем



В городе важно выходить заранее, чтобы успеть на уроки, кружок или автобус. Человек привыкает смотреть на часы и не теряться, даже когда вокруг все куда-то спешат.

2. Помнить правила



Улицы, переходы и транспорт требуют внимательности. Постепенно ребёнок запоминает, где идти, когда ждать зелёный свет и как вести себя спокойно в людном месте.

3. Быть самостоятельным

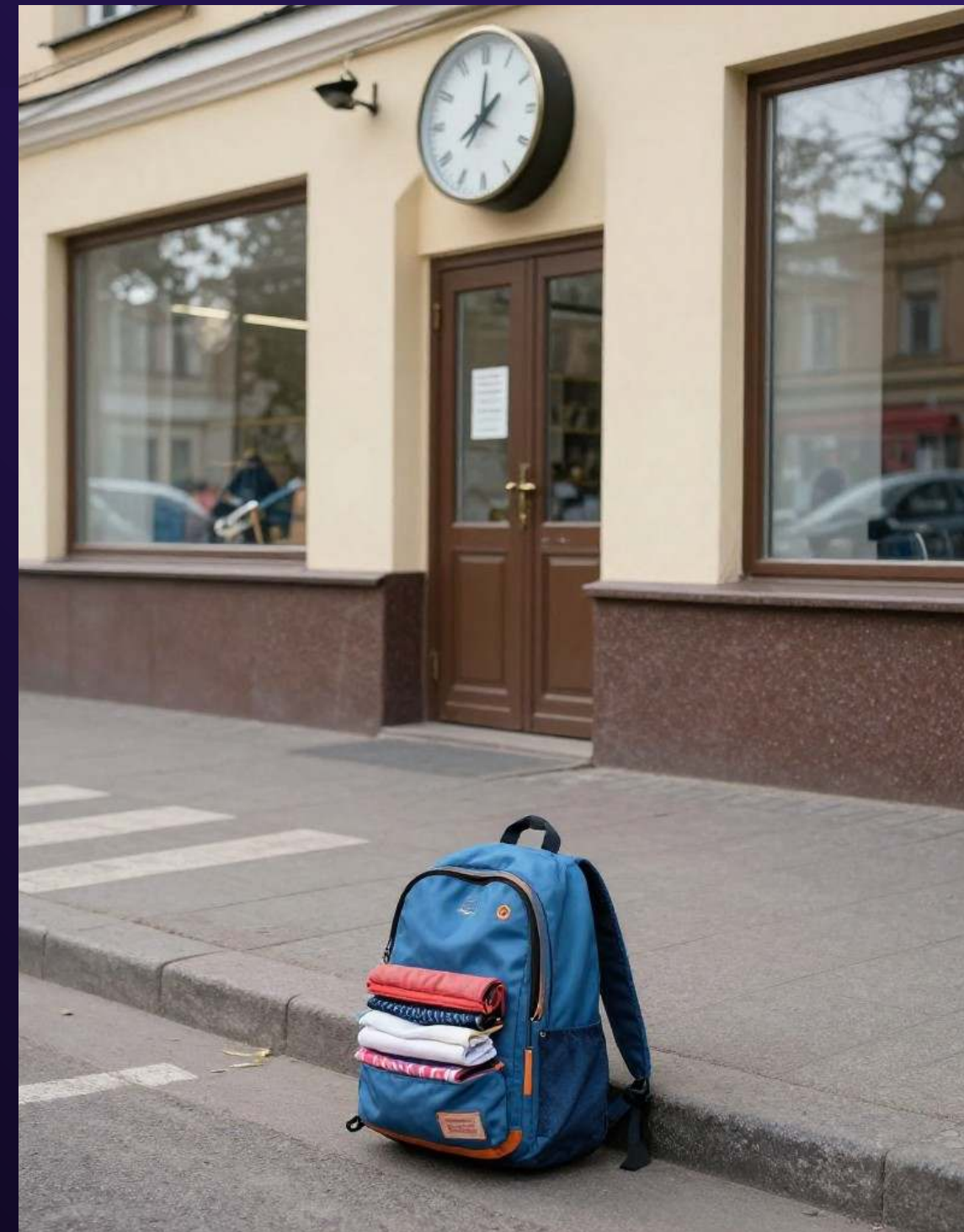


Город учит самому собирать рюкзак, выбирать маршрут и не забывать нужные вещи. Это помогает становиться увереннее и меньше зависеть от чужой помощи.

4. Уважать других



В транспорте, очереди и на тротуаре рядом всегда много людей. Поэтому особенно важны вежливость, терпение и умение уступить, чтобы всем было удобнее.



Когда город утомляет

/13



Слишком громко

Постоянный шум машин, стройки и людских голосов быстро утомляет. После такого грохота даже весёлый человек может почувствовать, что ему хочется тишины и покоя.

Много спешки

Когда нужно всё делать бегом, голова начинает уставать. Из-за спешки человек становится раздражительным, а простые дела кажутся труднее, чем обычно.

Слишком много впечатлений

Яркие вывески, реклама, толпы людей и транспорт мелькают перед глазами весь день. От этого хочется закрыть глаза, посидеть спокойно и ничего не слышать хотя бы немного.

Как вернуть силы

Помогают сон, прогулка в тихом месте, отдых дома и перерыв от экрана. Иногда лучший способ снова почувствовать бодрость — просто сделать паузу и подышать спокойно.

Что помогает сохранять здоровье в городе ^{/14}



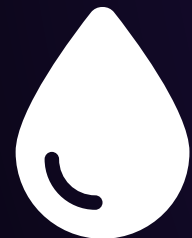
Хороший сон

После шумного дня организму нужен отдых. Сон помогает восстановить силы, стать спокойнее и лучше справляться с уроками, прогулками и играми.



Движение каждый день

Пешие прогулки, подъём по лестнице и спортивные игры укрепляют тело. Движение делает мышцы сильнее и помогает не уставать слишком быстро.



Чистая вода

В жару и после прогулок важно пить чистую воду. Она помогает телу работать правильно и поддерживает бодрость в течение дня.



Свежий воздух

Проветривание комнаты и прогулки среди деревьев делают дыхание легче. Если рядом много машин, особенно полезно бывать там, где воздух чище и тише.

Дом в городе — это место, где можно отдохнуть

/15

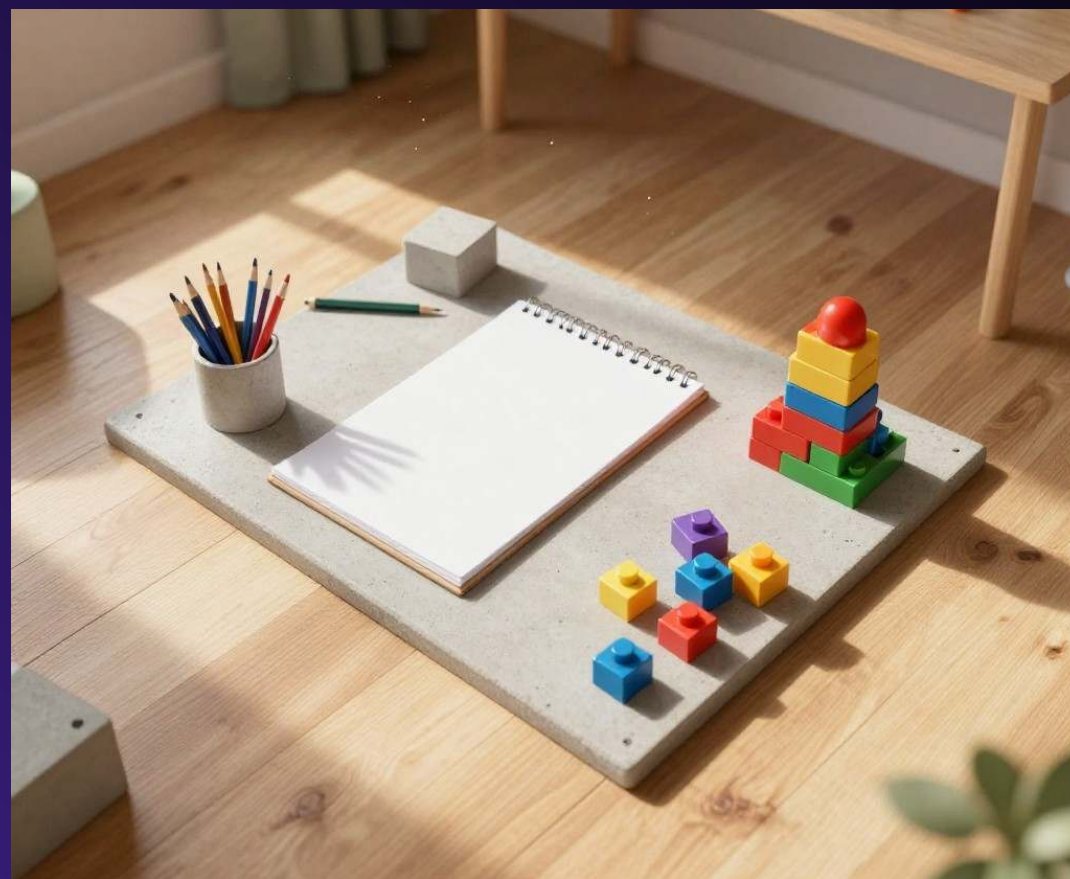
Окно с видом во двор

Из окна видно качели, скамейку и соседний дом. Утром сюда заглядывает солнце, а вечером в квартире становится спокойно и уютно. Такое место помогает немного замедлиться после шумного города.



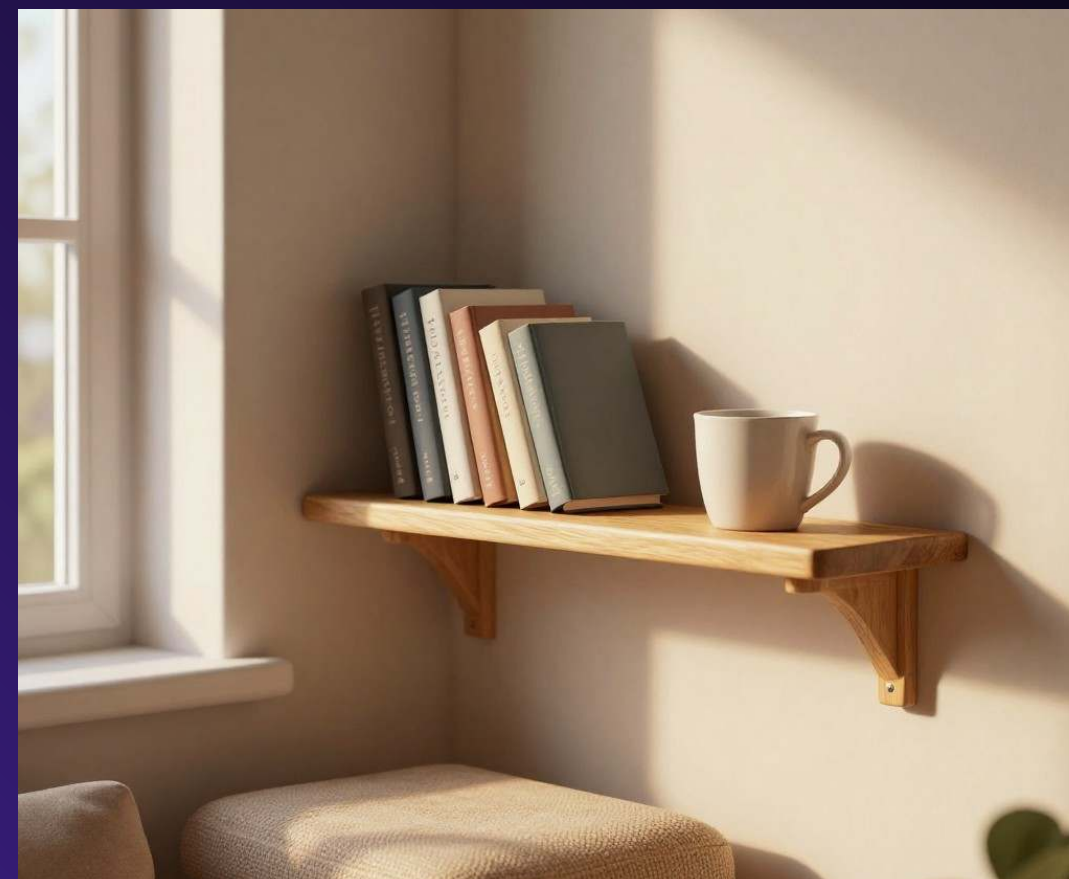
Уголок для любимых дел

В своей комнате ребёнок раскладывает карандаши, книги и игрушки. Здесь удобно читать, рисовать и строить башни из кубиков, не мешая другим и не отвлекаясь на шум за дверью.



Тишина, порядок и свет

Когда в доме чисто, светло и всё лежит на своих местах, отдыхать легче. Даже маленькая полка с книгами или тёплый плед делают квартиру местом, куда хочется возвращаться снова.



Добрые дела жителей города

/16



Чистые улицы

Когда люди выбрасывают мусор в урну и не сорят во дворе, улицы выглядят аккуратно. По такой дороге и идти приятнее, и дышать как будто легче.

Забота о зелени

Если не ломать ветки, не рвать цветы и беречь газоны, город становится зеленее и красивее. Растения тоже любят, когда с ними обращаются бережно.

Вежливость к людям

Уступить место, помочь пожилому человеку, пропустить кого-то вперёд — маленькие, но важные дела. Они делают общественные места спокойнее и добрее.

Аккуратные дворы

Когда жители следят за лавочками, площадками и подъездами, во дворе приятно играть и гулять. Забота многих людей превращает обычное место в уютное.

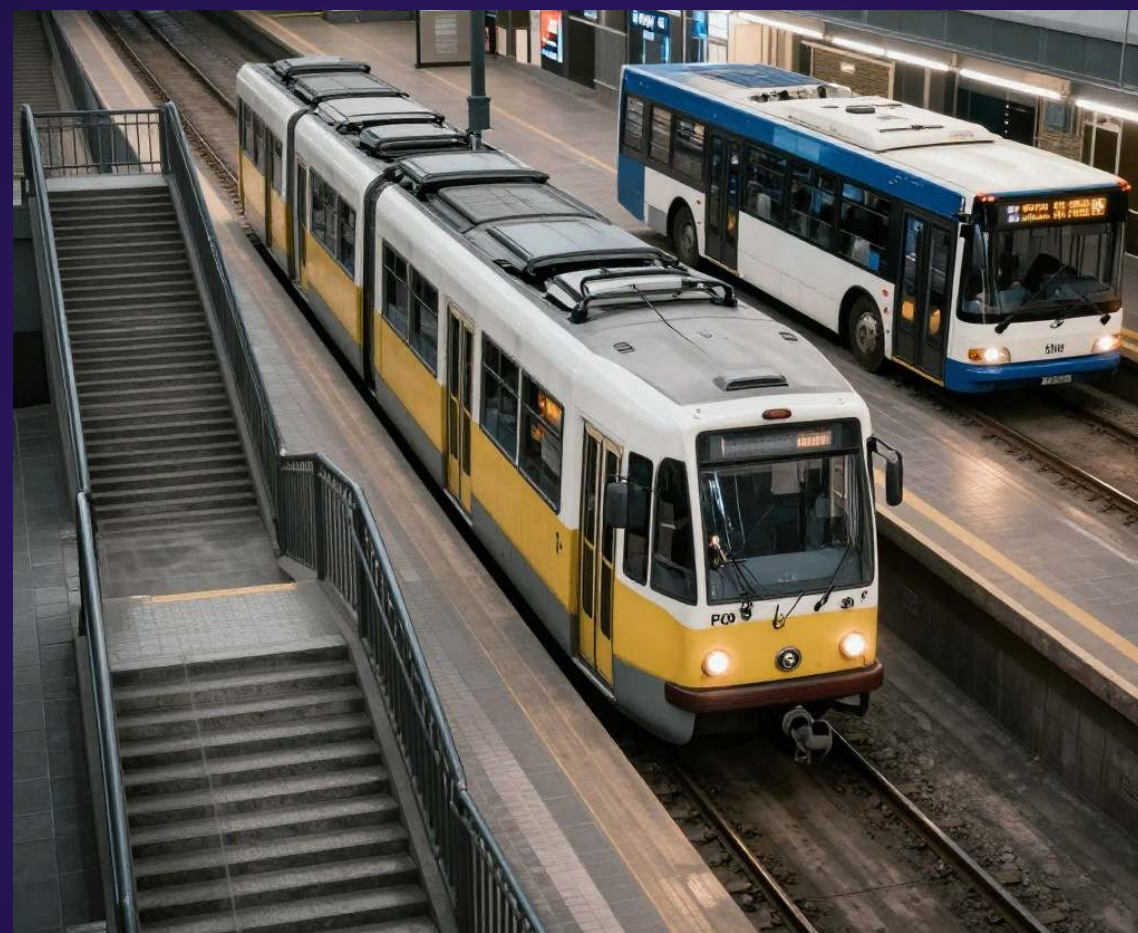
Почему город удобен для семьи

/17



Всё нужное рядом

Утром ребёнок идёт в школу, а мама или папа — на работу, в магазин или в поликлинику. В городе многие важные дела можно сделать недалеко от дома, поэтому день проходит быстрее и удобнее.



Поездка без долгих ожиданий

Автобусы, трамваи и метро помогают добираться туда, куда нужно, без долгой ходьбы. Если маршрут знакомый, дорога становится привычной и не такой утомительной, как может показаться сначала.



Много мест для отдыха

После уроков можно пойти в парк, библиотеку, музей или на спортивную площадку. У города всегда есть занятие на выбор, и скучать ему, похоже, просто некогда.

Что делает город человечнее

/18

01 1. Удобные лавочки

Лавочки дают возможность присесть, отдохнуть и подождать друзей без спешки. Даже короткая остановка делает прогулку спокойнее и приятнее для детей и взрослых.

2. Больше деревьев

Деревья украшают улицы, создают тень и делают воздух приятнее. Там, где много зелени, хочется гулять дольше и говорить тише, чтобы не спугнуть покой.

02

03 3. Чистые и безопасные дворы

Когда во дворе нет мусора, ям и опасных углов, дети играют свободнее. Чистота и порядок помогают всем чувствовать себя увереннее.

4. Тихие зоны для отдыха

Спокойные места нужны после шумного дня, как чашка чая после прогулки. Здесь можно посидеть, подумать, поговорить и просто побыть в тишине.

04



Человек тоже влияет на город

/19

1. Соблюдать чистоту

Если выбрасывать мусор в урну и не оставлять его на улице, город остаётся аккуратным. Один маленький поступок кажется простым, но вместе они очень важны.



2. Беречь имущество

Скамейки, остановки, качели и фонари нужны всем. Когда человек не ломает их и относится к вещам аккуратно, город дольше остаётся удобным и красивым.



3. Уважать окружающих

Вежливость делает улицы спокойнее, а людей — добрее. Если не толкаться, не кричать и замечать других, жить в городе становится приятнее всем.



Город меняет человека: его настроение, привычки и здоровье. А человек меняет город своими делами. Если быть внимательным, добрым и бережным, город становится чище, тише и уютнее.

**Город и человек —
одна команда**