

Алгоритм успеха



Рекомендовано  
Министерством  
образования и науки  
Российской Федерации

*2-е издание,  
доработанное  
и дополненное*



Москва  
Издательский центр  
«Вентана-Граф»  
2016

ББК 60я721  
С54

**Учебник включён в федеральный перечень**

**Соболева О.Б.**

С54      **Обществознание : введение в обществознание : 5 класс : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / О.Б. Соболева, О.В. Иванов ; под общ. ред. Г.А. Бордовского. — 2-е изд., дораб. и доп. — М. : Вентана-Граф, 2016. — 144 с. : ил. ISBN 978-5-360-06744-3**

Учебник входит в систему учебно-методических комплектов «Алгоритм успеха». В данном издании, открывающем единую предметную линию, авторы стремились ввести учащихся в круг вопросов, которые изучает обществознание. Почему так важно исполнять свои обязанности по дому? Как правильно делать покупки и не тратить напрасно деньги? Какую роль мы играем в семье, классе, на работе, в кругу друзей? Насколько важно наше участие в жизни родного города, края, страны? Чтобы облегчить усвоение этих вопросов, авторы построили учебник в виде рассказа об одном дне из жизни пятиклассника.

Соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (2010 г.).

ББК 60я721

*Учебное издание*

**Соболева Ольга Борисовна  
Иванов Олег Владимирович**

**Обществознание**

Введение в обществознание

5 класс

Учебник для учащихся общеобразовательных организаций

Редакторы *В.И. Власенко, А.В. Поляков*. Макет, внешнее оформление *В.В. Дубовой*  
Художественный редактор *В.В. Дубовая*. Бильдиредаторы *М.А. Тамазова, М.Л. Удадовская, Н.К. Вахонина*. Компьютерная вёрстка *А.А. Исаковой*. Технический редактор *Е.А. Урвачева*  
Корректоры *О.Ч. Кохановская, Ю.С. Борисенко*

Подписано в печать 11.02.16. Формат 70×90/16. Гарнитура NewBaskerville  
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Печ. л. 9,0. Тираж 15 000 экз. Заказ №

ООО Издательский центр «Вентана-Граф»  
127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 1, стр. 3  
Тел./факс: (499) 641-55-29, (495) 234-07-53  
E-mail: info@vgf.ru, http://www.vgf.ru



© Соболева О.Б., Иванов О.В., 2012  
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2012  
© Соболева О.Б., Иванов О.В., 2015, с изменениями  
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2015, с изменениями

ISBN 978-5-360-06744-3

## Введение. Начинаем изучать обществознание

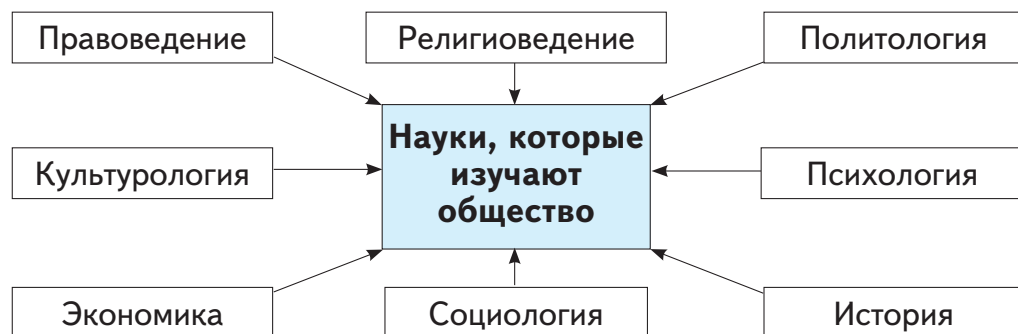
### Что такое обществознание?

Дорогие друзья! Вы приступаете к изучению обществознания — школьного курса, который познакомит вас с различными проблемами современного общества: политическими, экономическими, моральными, правовыми. Обществознание будет сопровождать вас до окончания школы. «Зачем нужен нам такой курс?» — спросите вы, и мы, авторы этого учебника, ответим: для того, чтобы научиться жить в обществе, знать законы его развития, найти своё место в нём, быть успешным и счастливым.

Ни одна наука не может дать целостного, завершённого знания о человеке и обществе. Это в состоянии сделать только комплекс наук. Науки, которые занимаются изучением человека и общества, называются *общественными*.



Рассмотрите схему. Как вы её понимаете? Название какой из этих наук вам известно? Что она изучает?



Общественно-научные знания очень важны для каждого человека. В этом году мы предлагаем вам ознакомиться с вопросами, которые наиболее близки пятикласснику. Здоровье, труд, отдых, отношения с людьми, культура, спорт, мода — вот далеко не полный перечень тем, затронутых в учебнике обществознания 5 класса.

Учебник построен на примере одного дня из вашей жизни — жизни пятиклассника. В течение дня вам так или иначе приходится сталкиваться с вопросами, которые изучают общественные науки: как закалить свою волю и стать физически сильным? Как научиться общаться с разными людьми и сохранить хорошее настроение? Почему так важно исполнять свои обязанности по дому? Как правильно делать покупки и не тратить напрасно деньги? Какую роль я играю в своей семье, классе, кругу друзей, спортивной команде? Насколько важно моё участие в судьбе родного города, края, страны? Ответы на эти и другие вопросы вы найдёте на страницах вашего первого учебника по обществознанию.

В последующие годы вам предстоит более подробно ознакомиться с отдельными темами обществознания:

6 класс: «Обществознание. Мир человека»;

7 класс: «Обществознание. Человек в обществе»;

8 класс: «Обществознание. Право в жизни человека, общества и государства»;

9 класс: «Обществознание. Экономика вокруг нас».



Какая из перечисленных тем кажется вам более интересной и почему? Как вы думаете, почему темы распределены именно таким образом?

Как видите, в каждой из этих тем речь идёт о человеке. Именно человека, а значит, и вас изучает обществознание. В этом новом школьном курсе будет важна любая информация о вас.

Вам следует постоянно соотносить свою жизнь с тем, что изучается на уроке, делиться своими наблюдениями с одноклассниками и учителем. Вы должны быть готовы к тому, что вам придётся вести беседы, участвовать в диспутах, проводить опросы, писать сочинения.

Общественные науки занимаются изучением отношений людей в обществе. На уроках обществознания вам предстоит делиться своим опытом общения с разными людьми. В процессе изучения обществознания вы должны будете обращаться за помощью к старшим членам семьи — их жизненный опыт, мнение и советы помогут вам справиться со многими заданиями.

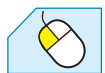
Уроки обществознания представляют собой процесс накопления знаний об обществе. Поэтому вам следует постепенно начинать интересоваться тем, что происходит в вашем районе, городе, стране, мире. Для этого надо читать, смотреть или слушать новости, делать по ним небольшие сообщения. Проявляя интерес к тому, что происходит в обществе и государстве, человек воспитывает в себе патриота и гражданина.

Курс «Обществознание. 5 класс» поможет вам:

- осознать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- понять значение семьи для вас и всего общества в целом;
- организовывать совместную учебную и общественно-полезную деятельность;
- почувствовать свою причастность к жизни огромного российского общества.

### **Как работать с учебником?**

Важная задача этого учебника — научить самостоятельной работе с информацией, тем более что общество, в котором мы живём, называется информационным — настолько ценятся в наши дни знания, информация обо всём, что происходит вокруг нас. Множество вопросов и заданий, объединённых в рубрики и отмеченных особыми значками, помогут вам в работе с учебником.



#### **Работаю с информацией**

Вам необходимо уметь находить информацию в разных источниках, извлекать её не только из текста учебника, но и из произведений литературы, искусства, схем, фотографий. Именно поэтому в учебнике вы найдёте цитаты, отрывки из стихотворений, песен, репродукции картин, таблицы и другие источники информации.



#### **Размышляю**

Иногда для того, чтобы решить какую-то задачу — жизненную или учебную, информации не хватает. Чтобы ответить на вопрос, надо не просто найти информацию, но и обработать её, подумать над ней. Надо

уметь сравнивать, обобщать, делать выводы, отличать правду от вымысла.



### **Обобщаю знания**

Для того чтобы вам удалось представить мир в целом, в учебнике даются задания на установление связи курса обществознания с другими школьными предметами – с окружающим миром, историей, основами безопасности жизнедеятельности, естествознанием.



### **Познаю себя**

Любую информацию необходимо уметь соотносить со своим личным опытом, оценивать: а как это происходит у меня и моих знакомых, хорошо это или плохо, насколько это для меня важно. Анализируя и сопоставляя, вы научитесь лучше понимать себя и окружающих людей.



### **Работаю в команде**

В жизни мы всегда взаимодействуем с большим количеством людей. С кем-то из них нам легко, а с кем-то трудно, с кем-то приятно, а с кем-то не очень. Большинство задач человек не может выполнить один, поэтому важно научиться общаться и работать с разными людьми, выполнять часть общей работы, нести ответственность за свой вклад в общее дело. Вы должны уметь отстаивать свои взгляды, а если надо, идти на компромисс (уступить).



### **Мой социальный опыт**

Несмотря на то что вам ещё немного лет, вы уже являетесь членом самых разных групп в обществе – семьи, класса, спортивной команды, жильцов дома и т. д. В разных группах вы занимаете разное положение – можно быть первым (лучшим), обычным (средним) или плохим (отстающим). Возможно, в одной группе вы не достигнете успеха, зато опередите всех

в другой. Надо уметь осознавать своё положение в обществе, грамотно выполнять свои роли.



### **Моя творческая мастерская**

Высшая способность человека — это способность к *творчеству*, созданию чего-то нового, ранее не существовавшего. Учёный открывает новые законы, инженер проектирует новые машины, композитор пишет новую музыку. А что может создать пятиклассник? И можно ли научиться творчеству? Пятиклассник может написать небольшое стихотворение, нарисовать рисунок, разработать сценарий праздника. Творческий человек не боится проявлять себя и искать новые решения. Этому можно и нужно учиться.



### **Азбука здоровья**

Современный мир очень сложен, и он быстро меняется. Человеку трудно успеть за научными открытиями и техническими изобретениями. Для того чтобы и не отстать, и не надорвать силы, надо быть очень организованным человеком. Необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, уметь планировать свой день, чередовать различные виды деятельности.

Иллюстрации учебника помогут вам лучше усвоить его содержание, а специальные правила («Памятки») — правильно организовать свою работу.

В конце учебника вы найдёте «Указатель основных понятий». Он является своеобразным путеводителем по учебнику. Указатель поможет вам организовать самостоятельную работу по закреплению полученных знаний.

## § 1 С добрым утром!

## Здоровый сон



Вспомните из курса «Окружающий мир», сколько времени должен спать ребёнок.

Сон играет огромную роль в жизни человека, прежде всего способствует восстановлению его физических сил. Недостаток сна чреват серьёзными последствиями — у человека, который регулярно недосыпает, возникают проблемы с памятью, снижается иммунитет, повышается чувствительность к боли, нарушается координация, появляется раздражительность.



Недостаток сна — частое явление в вашем возрасте. Причины у него разные. Во-первых, в этом возрасте меняется образ жизни — подросток позже ложится спать, а вставать всё равно приходится рано. Во-вторых, чрезмерное беспокойство по любому поводу (ссора с друзьями, проблемы в семье и школе, изменение внешности) может вызывать расстройство сна — бессонницу. Справиться с этими проблемами позволяет соблюдение режима сна и выполнение советов психолога.

Режим сна зависит от особенностей организма человека. В соответствии с общепринятой классификацией все люди делятся на вечерний тип — «совы», утренний — «жаворонки» и дневной — «голуби». «Совы» предпочитают ложиться спать позже 23–24 часов, но зато им тяжелее вставать в ранние утренние часы. Они легче приспосабливаются к работе в ночную смену и выбирают такие



профессии, которые позволяют самостоятельно планировать свой рабочий график или не вставать слишком рано.

Люди-«жаворонки» спят столько же времени, сколько остальные, но начало сна у них сдвинуто на более ранний час. Они быстро засыпают и очень рано встают. Лучше всего им работаетея утром, к концу дня их работоспособность снижается. Они с трудом переносят ночные дежурства, их утомляют вечерние клубы и дискотеки. Оказалось, что люди-«жаворонки» лучше, чем «совы», приспособляются к временной организации режима.

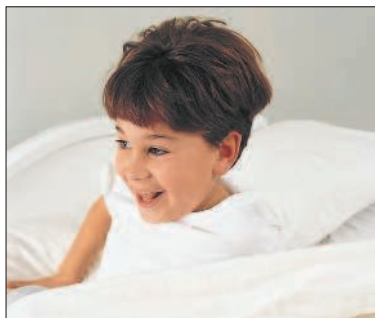
«Голуби» — люди дневного типа. Период их наивысшей умственной и физической активности отмечается с 10 до 18 часов. Они лучше приспособлены к смене света и темноты. Очень многие люди принадлежат к промежуточным типам и не являются яркими представителями «сов», «жаворонков» или «голубей».



К какому типу вы можете отнести себя, других членов вашей семьи? Зачем нужно знать особенности ритмов бодрствования и сна у человека? Почему такая информация очень важна для путешествующих людей? Можем ли мы сказать, что «совы» лучше «жаворонков» или наоборот?

## Пробуждение

Каждый ваш новый день начинается с пробуждения — перехода от сна к бодрствованию, от состояния покоя к активной жизни. От того, каким будет это пробуждение, всецело зависит ваше утреннее настроение и состояние в течение всего дня. Вставать можно легко и радостно, а можно «не с той ноги». (Выражение «встать не с той ноги» используют, когда человек пребывает в дурном настроении. Своим происхождением оно обязано старинной примете: встанешь с левой ноги — день будет неудачным.)



Интересной была церемония пробуждения французского короля.

Ещё до того, как король просыпался, придворные собирались у дверей его спальни. В течение некоторого времени они тихонько переговаривались и прислушивались, не проснулся ли Его величество. И вот двери спальни открывались, придворные сразу затихали. В это время во дворце раздавался голос: «Король проснулся!» Первыми в спальню к королю входили его ближайшие родственники, а потом появлялись врач, секретари, министры.

Король не сразу вставал с постели, он долго нежился, потягивался. Сначала придворные поливали ему на руки винный спирт над позолоченной тарелкой, только после этого, прочтя молитву, король вставал и садился в кресло. Главный хранитель гардероба подходил к королю, кланялся и осторожно снимал с него ночную рубашку, потом медленно и торжественно принимал из рук одного из придворных дневную одежду короля. Двое слуг помогали Его величеству надеть кружевную рубашку.

Церемония пробуждения французского короля была очень сложна, она длилась около двух часов. После этого король шёл на завтрак, а затем следовал на прогулку или на охоту.



Неизвестный художник. Пробуждение короля. Вторая половина XVII в.

Как просыпается пятиклассник? Вас или будят родители, или вы просыпаетесь сами, по будильнику. В отличие от учеников младших классов, вы чаще проявляете самостоятельность, например можете поставить будильник на более раннее время. Однако, планируя утренний подъём, важно учитывать особенности своего организма.

«Совам» проще что-то сделать с вечера, а «жаворонки» могут часть дел оставить на утро. Что можно сделать утром? Например, убрать комнату, повторить домашнее задание, почитать интересную книгу.

Когда бы вы ни встали, в любом случае не забывайте пожелать всем окружающим доброго утра. Это важная часть утреннего *этикета* — свода правил поведения и хороших манер.

### **Утренняя зарядка**

Всем известно, что утром полезно делать зарядку. Многие люди находят множество оправданий, чтобы её не делать. Зачем же нужна зарядка и как она должна быть организована?

Делая по утрам упражнения, вы помогаете организму (головному мозгу, внутренним органам) перейти от сонного состояния к бодрствованию. Благодаря этому ваш организм способен правильно реагировать на внешние раздражители, в итоге вы испытываете меньше стрессов.

Зарядка может быть организована по-разному. Прочтите рассказ о том, как Соня делала зарядку, и ответьте на вопрос: что она сделала неправильно?



### **Рассказ о том, как Соня делала зарядку**

- ▶ Соня проснулась рано в хорошем настроении. Она быстро пробралась на кухню, достала из холодильника коробку с пирожными и доела их, затем вернулась в свою комнату. Светило солнце. Она распахнула окно, включила на полную громкость свою любимую песню и начала делать зарядку.

Сегодня она решила установить рекорд — сделать столько отжиманий, на сколько хватит сил. С трудом сделав последнее отжимание, она, усталая, взяла портфель и отправилась в школу. ◀

Зарядка важна с точки зрения здоровья не только отдельного человека, но и всего общества. Поэтому в некоторых странах организуют зарядку для всех граждан одновременно.

Возможность организации всеобщей зарядки появилась с возникновением радио. В нашей стране радиозарядка существовала во времена ваших бабушек и дедушек.



Какие цели выполняет радиозарядка? Хотели бы вы, чтобы традиция делать радиозарядку в нашей стране возродилась? Свой ответ поясните.

### **Завтрак, или Как надо есть**

Окончательному пробуждению и поднятию настроения утром способствует завтрак. В вашем возрасте, когда организм переживает активный рост, завтрак особенно важен. Кроме того, без полноценного здорового завтрака вы не сможете выдержать те нагрузки, которые связаны с учёбой.



Недавние исследования показали: у тех, кто после пробуждения долгое время ничего не ест, замедляется обмен веществ, падает уровень сахара в крови и, следовательно, снижается внимание и ухудшается память.

Существует множество мнений по поводу того, что надо есть на завтрак. В разных странах сложились свои традиции и рецепты приготовления утренней трапезы. Континентальным

(иногда его ещё называют европейским) завтраком сегодня называют круассан, масло, яйцо, апельсиновый сок, кофе.

Турецкий завтрак — это традиционная лепёшка с овечьим сыром и зеленью, брынза, маслины и кофе. А вот английский завтрак — это не столько овсянка, сколько очень жирная и сытная пища: яичница с беконом, колбаски и печёные бобы. Впрочем, сегодня большинство англичан отказались от такого завтрака. Побаловать себя традиционным английским завтраком можно разве что в туристических кафе.

Ещё один завтрак — норвежский — состоит из картофеля в мундире со шкварками и рыбы, приготовленной на сливочном масле.

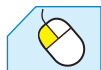
Как же должен питаться подросток? По мнению специалистов, растущий организм испытывает повышенную потребность в белках. Белок — основной строительный материал клеток. Лучшие источники белка — это молочные продукты, мясо, рыба, яйца, бобы, фасоль, орехи, семечки и грибы. Отказ от употребления этих продуктов или их недостаток в ежедневном рационе питания могут отрицательно сказаться на вашем здоровье.

Также организму нужны неперевариваемые углеводы — клетчатка. Она даёт ощущение сытости, а кроме того, нормализует жировой обмен, стимулирует работу кишечника. Лучшие «утренние» источники клетчатки — овсянка и хлеб из муки грубого помола.

Необходимо сократить употребление жареных, копчёных, сладких и жирных блюд, особенно на завтрак. Сегодня каждый второй ребёнок имеет избыточный вес. Новый образ жизни подростка (более самостоятельный), сильное влияние друзей и рекламы, невнимание к семейным запретам приводят к частым приёмам пищи вне дома. Однако не следует есть что попало, пища должна быть полезной и сбалансированной — содержать все необходимые организму человека вещества в нужных количествах.

Помните — ваше здоровье в ваших руках!

## Вопросы и задания



1. Как называют группы людей, о которых идёт речь в стихотворении? Можем ли мы назвать первых плохими, а вторых хорошими и почему?

Поздно утром только сони  
Спят, свернувшись калачом,  
Мы встаём, лишь солнце тронет  
Нас своим косым лучом.

*(Я. Белинский)*

2. На основе текста параграфа перечислите, от чего зависит утреннее настроение. Какую дополнительную причину вы можете найти в стихотворении А. Дементьева? Как связаны в нашей жизни вчерашний и сегодняшний день?

Просыпаюсь не от солнца,  
а от радости,  
вскакиваю и смотрю в окно.  
Небо, окольцованное радугой,  
Солнца, птиц и синевы полно...  
Вот попробуй что-нибудь пойми.  
Но от счастья никуда не деться.  
«Ты вчера с хорошими людьми  
Повстречался», — вдруг сказало сердце.

3. Что входит в понятие «утренний этикет»?



4. В мире параллельно существуют две противоположные проблемы — детского ожирения и голодания детей. Как это возможно?



5. Известно, что по сигналу «Тревога» солдат должен одеться за 45 секунд. Сравните утреннюю церемонию пробуждения короля с этим правилом. Что вам покажется наиболее приемлемым?