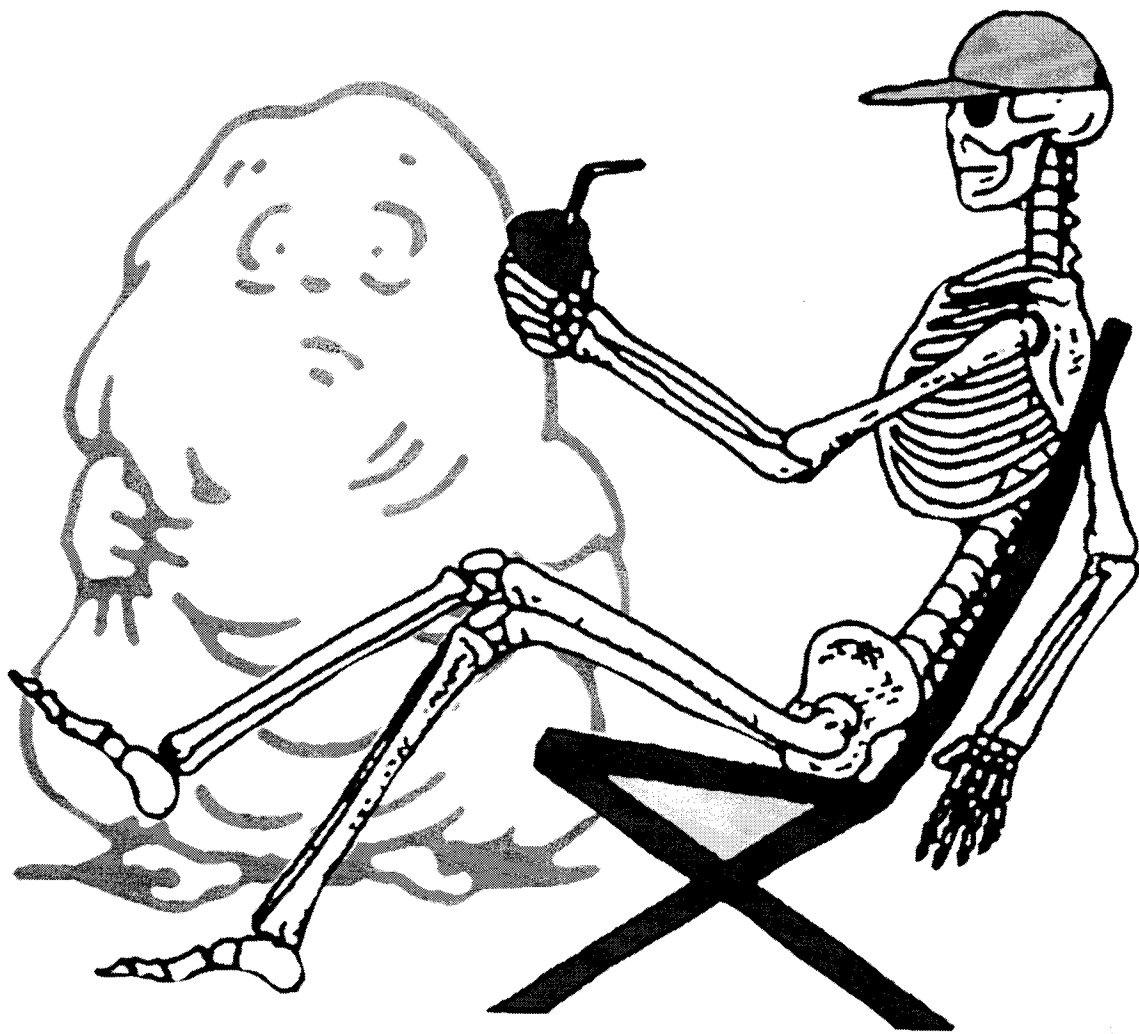


HOTUYS



HOTUYS 3. 2001

З М І С Т

3	Людське тіло
4	Хрестиківка - частини тіла
6	Внутрі тіла
7	Людський організм
8	Нервова система
9	Як пливе кров / штучна кров
10	Рух - основа здоров'я
12	Що і чому їсти
13	Мовна гра
14	Справжній випадок
18	До нас пишуть
19	Привіти
20	Репортери "Готуйсь" звітують
23	Здобуйте вміння
24	Відповіді
	Фігури з дроту

Дорогі новачки, новачки, сестрички і братчики!

У цьому числі "Готуйсь" ви довідаєтеся дещо про ваше тіло і як його доглядати. Сподіваємося, що під час літа ви мали багато нагод на всілякі вияви руху і тим самим плекали ваше здоров'я. Завжди пам'ятайте, що "у здоровому тілі здорова душа". Дякуємо нашим репортерам та тим, що до нас пишуть.

Готуйсь!
Редакція

Редактор

Таня Джулинська

Мовний редактор

Орест Павлів

Ілюстратор

Маркіян Микитюк

Макетування і цифрове зображення

Люда Павлів

Богдан Ружицький

Шпра подяка

Оксані Закидальській

Христі Желтвай

Галині Юник

за поміч

"Готуйсь"

журнал пластового новацтва,
видає "Пластове Видавництво
ЗСА-Канада".

Річна передплата: \$25 амер.
Ціна одного числа: \$4.50 амер.

Адреса адміністрації:

Hotuys

2199 Bloor Street West,
Toronto, ON M6S 1N2, Canada
Факс: 416-763-0185

Адреса "Готуйсь" в ЗСА:

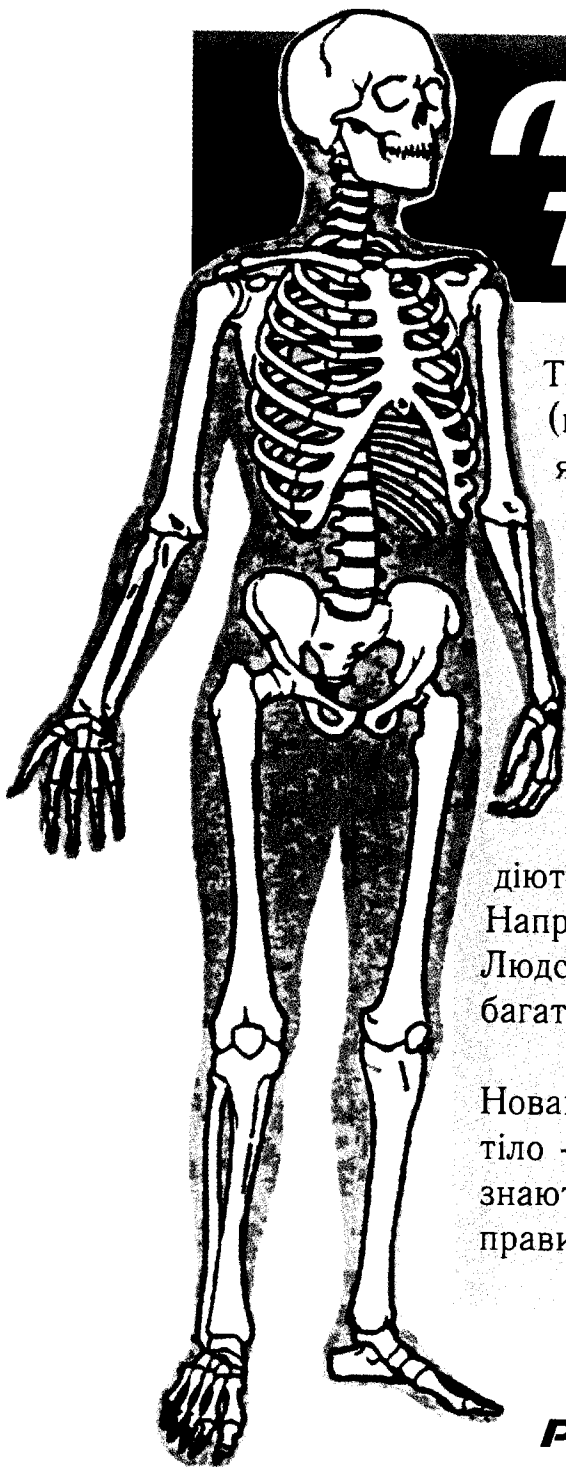
144 Second Avenue,
New York NY 10003, USA

Виготовлено на системі
PC 1.2 GHz / QuarkXpress 4.1,
Adobe Photoshop 6.0, Adobe Illustrator 9.0,
Adobe Streamline 4.0

Видруковано заходами
The Basilian Press, Toronto, Ontario,
Canada

число 466

ЛЮДСЬКЕ ТІЛО

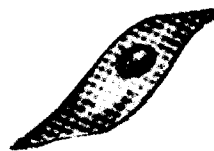


Тіло складається із крихітних (малесеньких) живих частинок, які називаються **клітини**. Із клітин формуються органи..

Орган — це частина тіла, що виконує одну або декілька функцій. (Приклад органу — серце.)

Група органів, які спільно діють, об'єднуються в **систему**. Наприклад, дихальна система. Людський організм складається із багатьох таких систем.

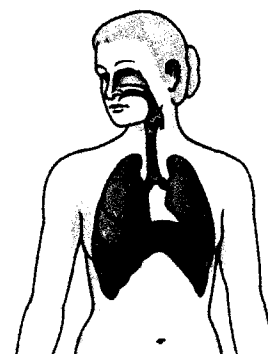
Новаки і новачки дбають про своє тіло — про своє здоров'я. Вони знають, що їм потрібно повітря, правильного харчування і руху.



клітина



орган



система

Розшифруй:

- А. 1. инкіатл 2. агнро 3. еастмис

Б. Розшифруй нижчеподане речення.

Кожна подана буква репрезентує букву, яка слідує в абетці, наприклад а=б, ь=а. (Українська абетка: а,б,в,г,г,д,е,є,ж,з,и,і,ї,й,к,л,м,н,о,п,р,с,т,у,ф,х,ц,ч,ш,щ,ю,я,ь)

Кщеряйд

сикн

онспдате

онбиспю

пижмнльмисмнвн

фьпцтбьммю

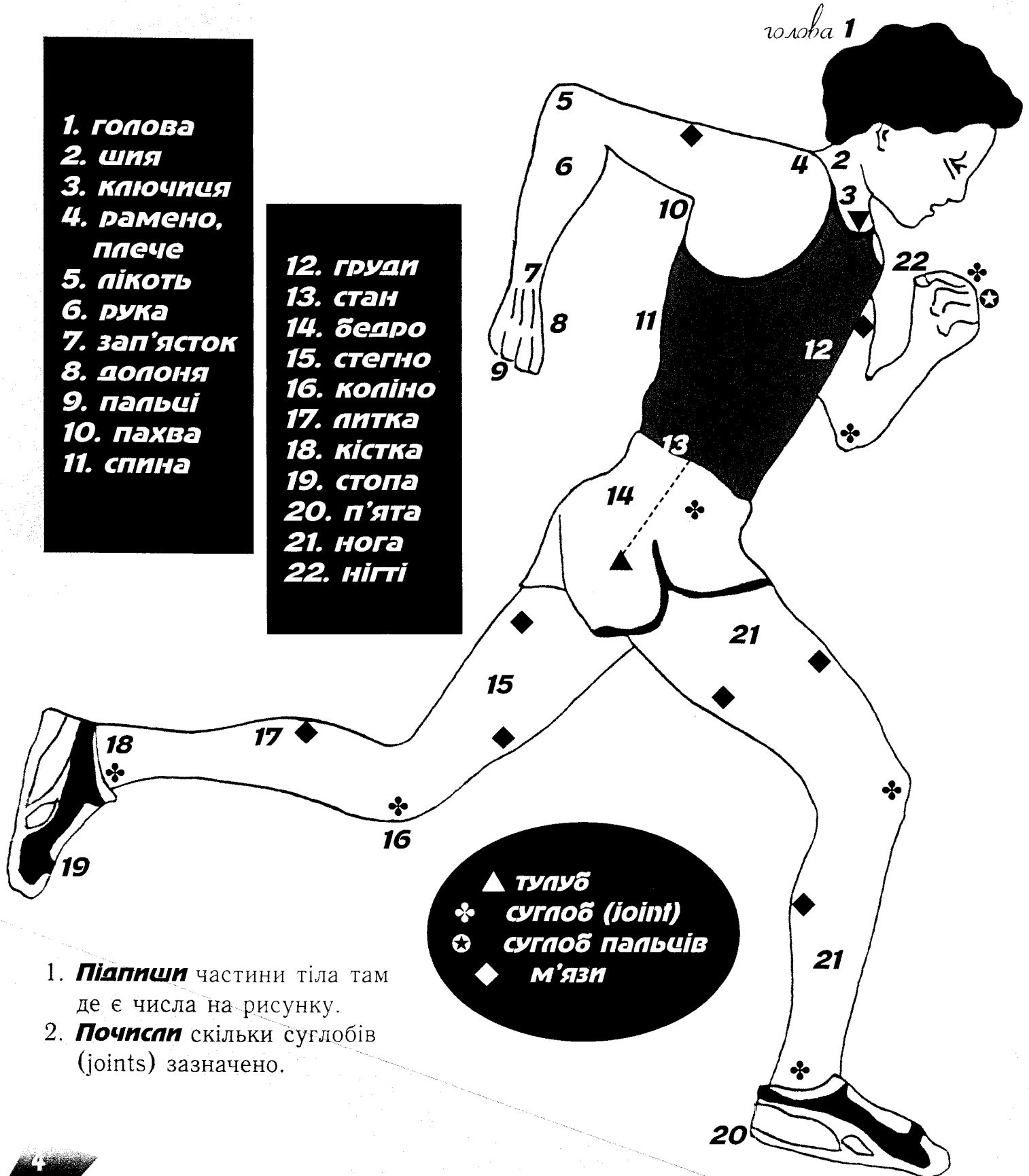
и птфт

Частини людського

голова 1

1. голова
2. шия
3. ключиця
4. рамено,
плече
5. лікоть
6. рука
7. зап'ясток
8. долоня
9. пальці
10. пахва
11. спина

12. груди
13. стан
14. бедро
15. стегно
16. коліно
17. литка
18. кістка
19. стопа
20. п'ята
21. нога
22. нігті



▲ тулуб
✕ суглоб (joint)
✕ суглоб пальців
◆ м'язи

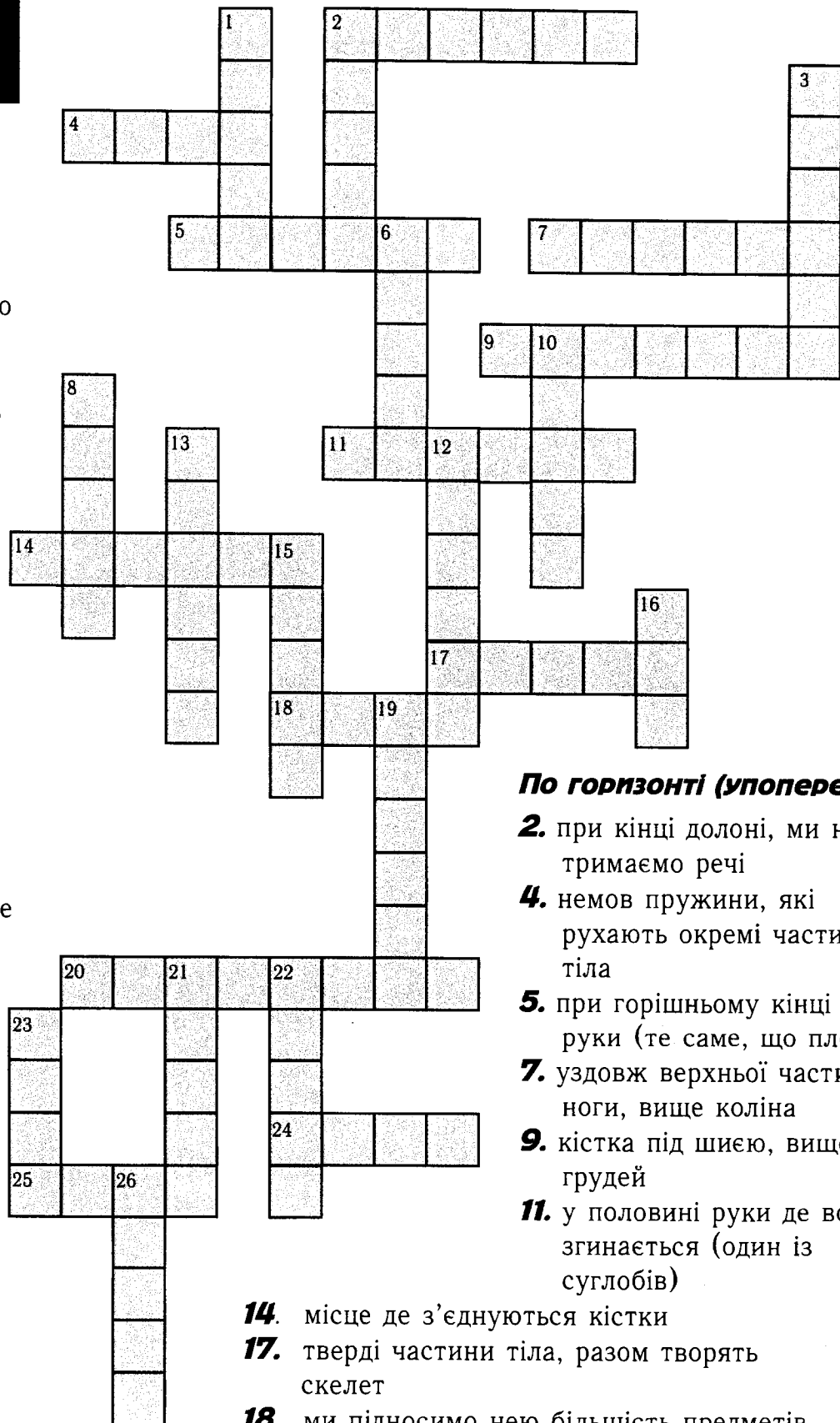
1. **Підпиши** частини тіла там де є числа на рисунку.
2. **Почисли** скільки суглобів (joints) зазначено.

**По вертикалі
(згори — вниз):**

- 1.** задня частина тулуба
- 2.** те саме, що рамено
- 3.** спідня частина п'ястука (кулака); при долині пальців
- 6.** на кінчиках пальців
- 8.** між шиєю і ногами
- 10.** уздовж задньої, долішньої частини ноги
- 12.** суглоб вище п'яти
- 13.** горішня частина людського тіла
- 15.** по обох боках долішнього тулуба
- 16.** нижче голови
- 19.** у половині ноги, де нога згинається (також один із суглобів)
- 21.** під рукою, нижче рамена
- 22.** внизу ноги, ми нею ступаємо
- 23.** по середині тулуба, де людина згинається
- 26.** верхня, передня частина тулуба

Зауваження:

суглоб — це частина тіла де з'єднуються кістки;
тулуб = trunk



По горизонті (уперек):

- 2.** при кінці долоні, ми ними тримаємо речі
- 4.** немов пружини, які рухають окремі частини тіла
- 5.** при горішньому кінці руки (те саме, що плече)
- 7.** уздовж верхньої частини ноги, вище коліна
- 9.** кістка під шиєю, вище грудей
- 11.** у половині руки де вона згинається (один із суглобів)
- 14.** місце де з'єднуються кістки
- 17.** тверді частини тіла, разом творять скелет
- 18.** ми підносимо нею більшість предметів
- 20.** суглоб вище п'ястука (кулака)
- 24.** задня частина стопи
- 25.** їх є дві, ми ними ходимо

ВНУТРІ тіла

Чи ти знаєш?

Скелет складається із **200** кісток.

Скелет (skeleton) підтримує та захищає (охороняє) наші внутрішні органи.

Зв'язки (ligaments) з'єднують кістки. Це немов міцні шнури.

Череп є на верху скелета.

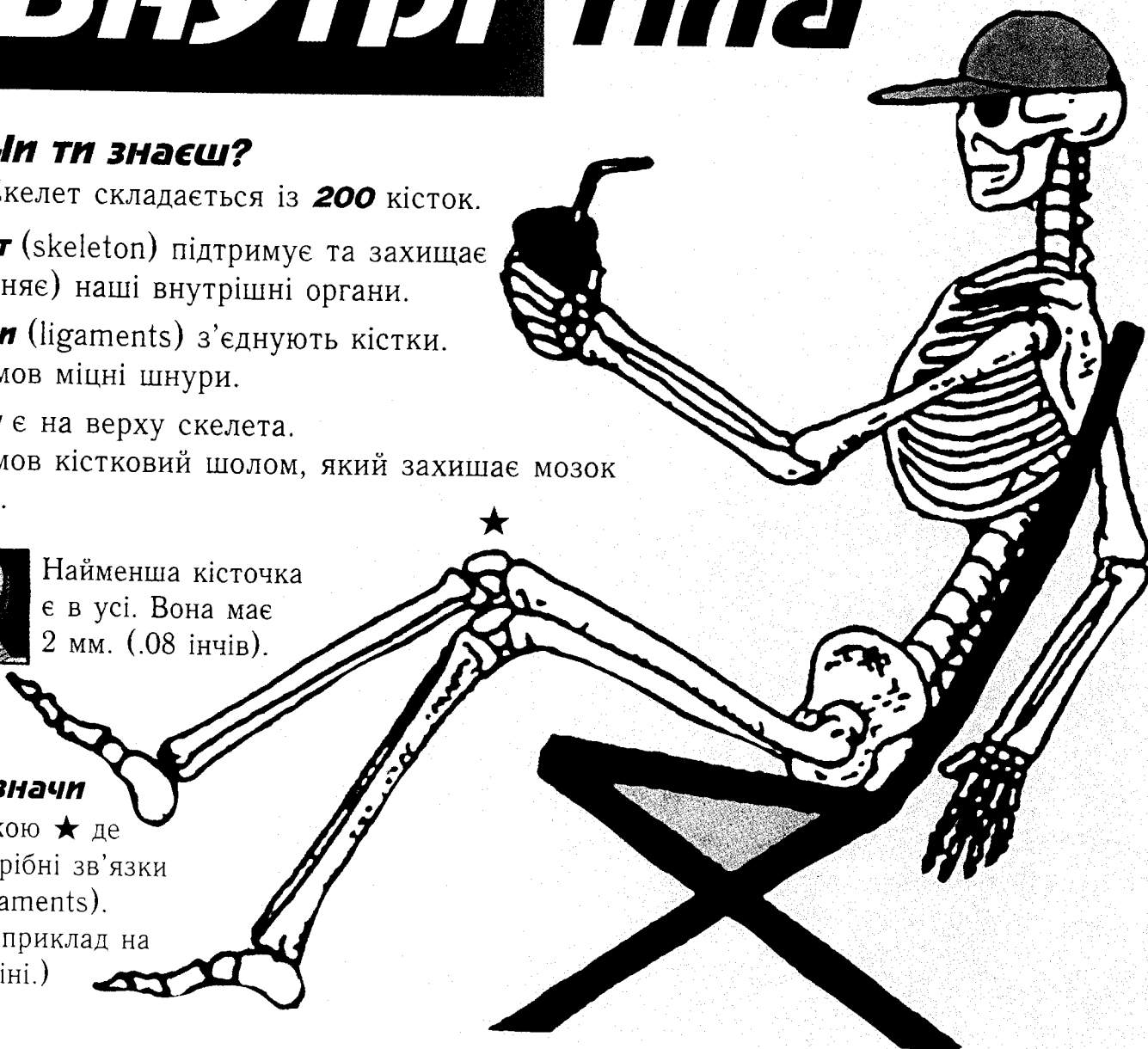
Це немов кістковий шолом, який захищає мозок (brain).



Найменша кісточка є в усі. Вона має 2 мм. (.08 інчів).

Зазначи

зіркою ★ де потрібні зв'язки (ligaments).
(Наприклад на коліні.)



Чи ти себе пізнаєш?

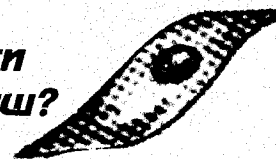
Так ми виглядали б без костей.

Шкіра

— це немов мішок, в якому розміщені всі частини тіла.



Чи ти знаєш?



Клітина шкіри живе 7 днів. Нові клітини творяться поділом, тобто діляться на половину і з'являються дві однакові нові клітини. Деякі клітини тіла живуть ціле життя людини, наприклад клітини у мозку.

Людський організм складається із багатьох систем органів.

Що таке орган —

частина тіла, що має відповідну форму, будову, місце і виконує одну або декілька функцій.

Почисли — скільки тут органів підписано?

Ось, що ці органи роблять:

Шлунок, печінка і тонкий кишечник переробляють їжу і перетворюють її на рідку кашку. Неперетравлені харчі і вода йдуть до товстого кишечника.



Чи ти знаєш?

Довжина кишок є 5 до 8 метрів (15 до 24 стіп) — тобто височина 3-ох високих людей.



Дихальна система -- працює ціле твоє життя.

Коли **вдихаєш** повітря, воно йде дихальним шляхом до легенів. Із легенів — кров переносить кисень (оxygen) до всіх частин організму.

Коли робиш **вдих**, з тіла виходить повітря у якому вже дуже мало кисню, а багато вуглекислого газу (carbon-dioxide), який кров призбирала із усього організму.



Підпиши зазначений орган.



Чи ти знаєш?

Чому ми пчихаємо
(Why do we sneeze)?

У повітрі багато бактерій і пилинок (пороху). У носі волосинки і слиз (mucus) затримують ці бактерії і пилинки, а під час пчихання ці пилинки, бактерії і накопичений слиз виходять.

Нервова система

**Коли Ти пливеш, як Ти
знаєш, чи вода холодна
чи тепла?**

**Нерви повідомляють
мозок, що діється
довкруги тіла
і в тілі.**

Чи ти знаєш?

Швидкість сигналів,
що переходять по
нервах до мозку
сягає 400 км./год.
(250 миль/год.)

Для порівняння:

Авто їде 100 км./год.

Літак (Boing 747) їде около
800 км./год.



Головний мозок

— це великий
комп'ютерний центр нашого
тіла. До нього по нервах, як по
тоненьких дротиках, надходять
сигнали із різних частин тіла.
Мозок сортує цю інформацію,
запам'ятовує її і дбає, щоб усі органи
і системи тіла робили те, що потрібно.

Як пливе кров

Серцево-судинна система

Серце — це невеликий м'язовий мішечок, дещо більший від твого кулака. Через кровні судини (blood vessels) серце розсилає кров, насичену (наповнену) киснем (oxygen), до всіх клітин тіла. Кров передає клітинам кисень і забирає вуглекислий газ (carbon-dioxide) та повертається до серця.

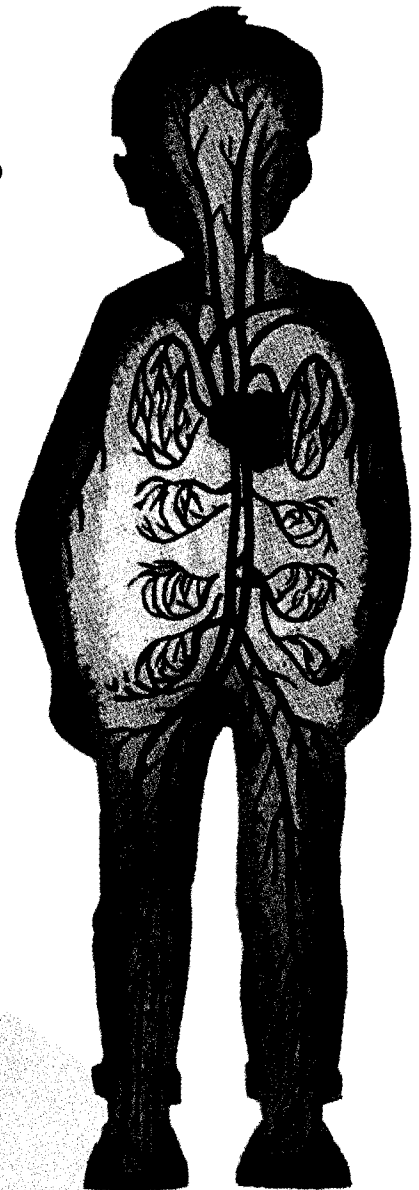
Серце тоді помпує цю кров до легенів, там кров звільняється із вуглекислого газу, набирає кисню і повертається до серця, знову готова доставляти кисень до всього організму.

Чи ти знаєш?

Якщо б розтягнути всі кровні судини тіла, їх довжина була б 100 000 км (62,500 миль).



То є 2 1/2
рази
довкола
земської
кулі.



Штучна кров — експеримент...

Потрібні матеріали:

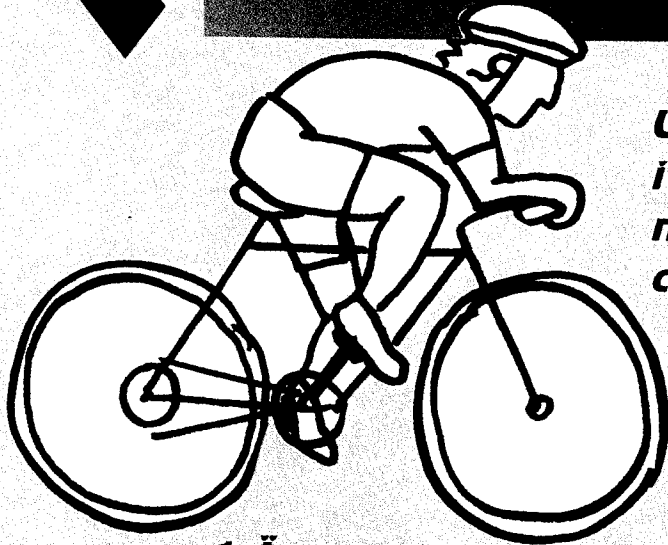
горнятко, ложки-мірила, зубочистка, ясний кукурудзяний сироп, вода, червона їстивна фарба, крохмаль, та сос із сої.

Як творити штучну кров:

1. Дай 2 ложки (30 мл.) кукурудзяного сиропу в горнятко.
2. Додай одну ложку (15 мл) води до горнятка. Помішай зубочисткою.
3. Додай 2 краплі червоної їстивної фарби. Знову помішай зубочисткою.
4. Додай трішки крохмалю і кілька крапель сосу із сої до цієї мішанки. Знову помішай зубочисткою, поки все це не буде добре перемішане.
5. Поклади трішки цієї мішанки на руку. Як це виглядає?

Рух

ОСНОВА ЗДОРОВ'Я



1. Їзда на

Р					
---	--	--	--	--	--

Щоб бути спльним, здоровим і витривалим, займайся фізичною працею, фізичними вправами, спортом та руховими іграми.

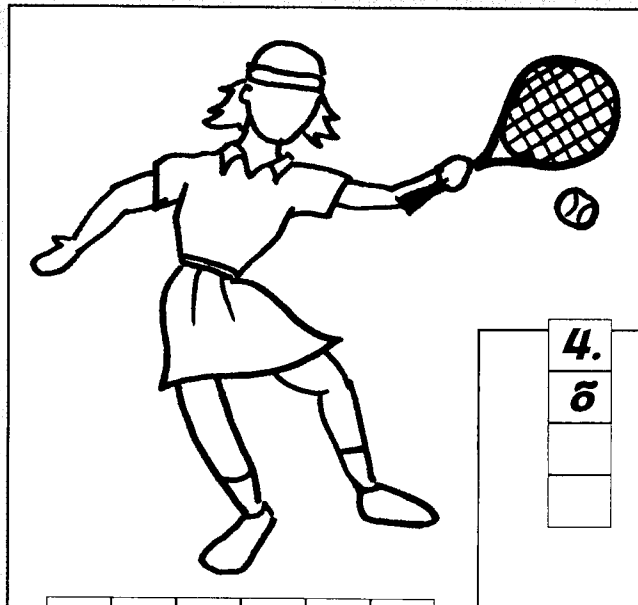
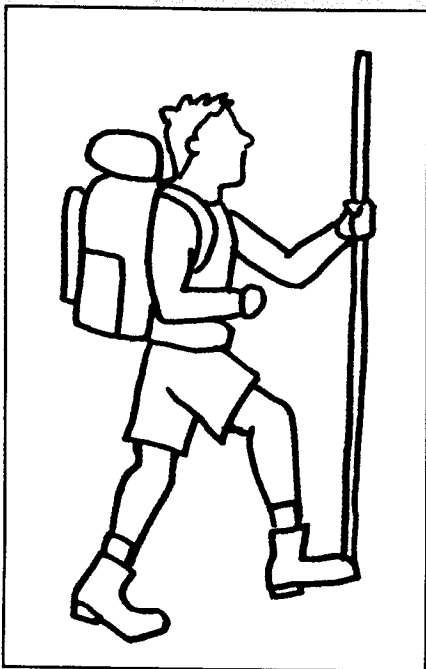
Підпиши

яке заняття представлене на рисунку.

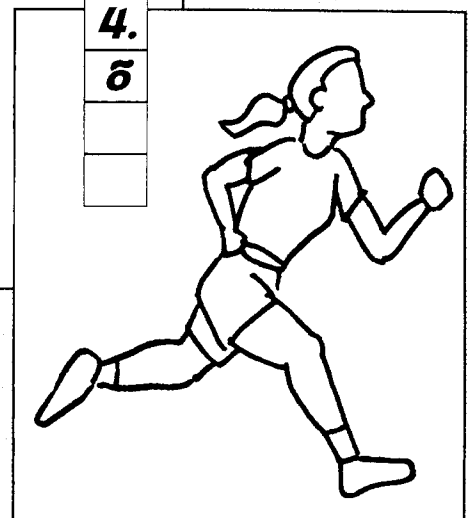
Напиши до "Готуйсь"

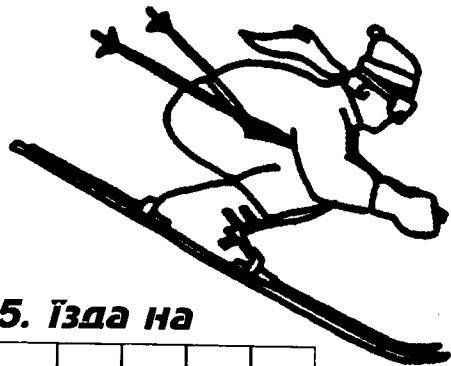
Чим ти займаєшся регулярно і пішли фотографію.

2.
М



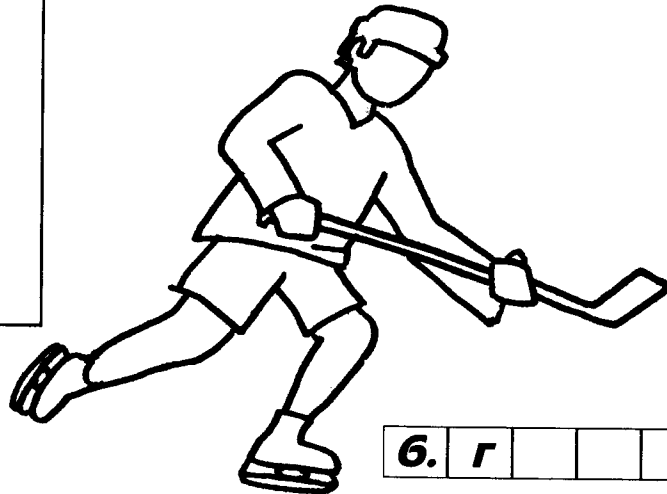
3.	Т				
----	---	--	--	--	--



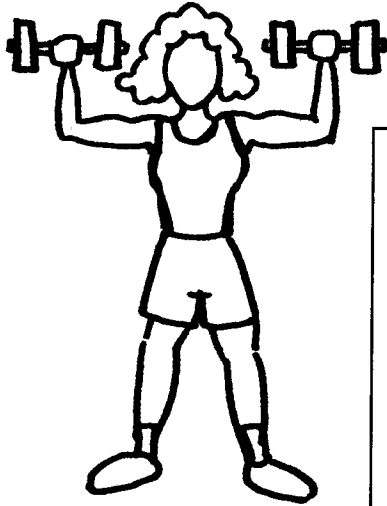


5. Їзда на

п

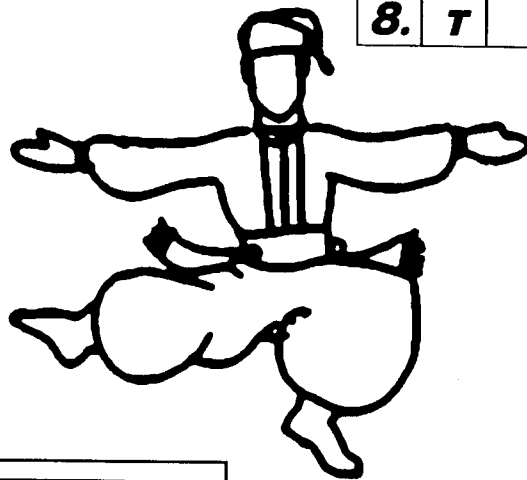


6. г



7. Вправи

а



8. т



10. к

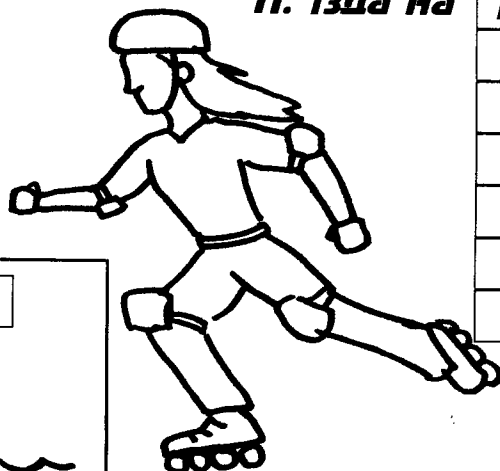
ТРАВИ



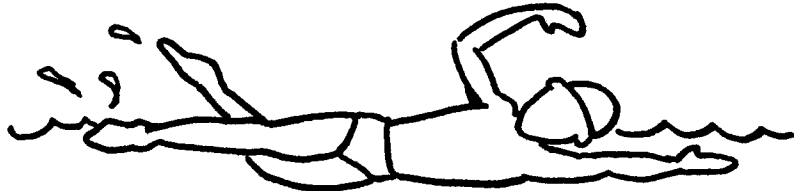
9. к м'

11. Їзда на

р



12. п

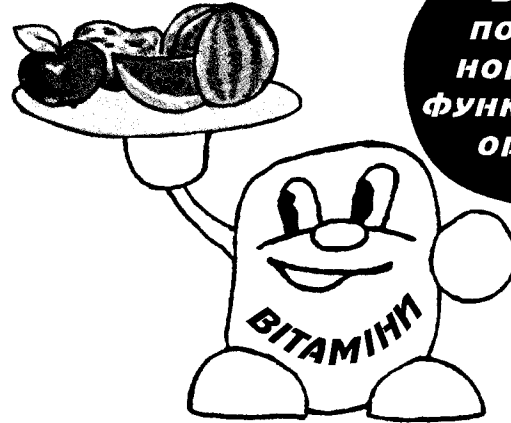


Що і чому їсти

1. Вуглеводи
(carbo-hydrates)
Головне джерело енергії твого організму.



2. Вітаміни – потрібні для нормального функціонування організму.



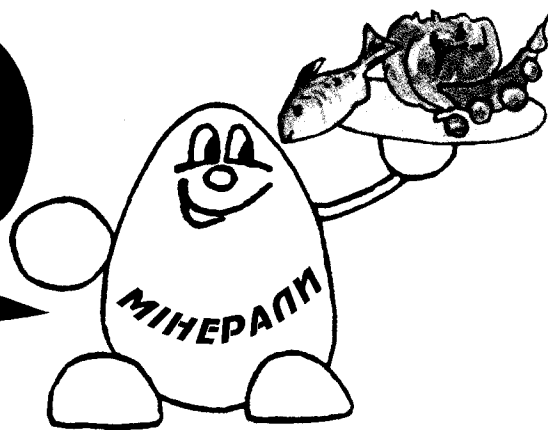
3. Жири (товші)
Забезпечують організм енергією.



4. Білки (протеїна)
Будівельний матеріал для твого організму.



5. Мінерали
конечні для нормального функціонування організму: кальцій, фосфор, натрій (sodium), залізо, йод і сіль.



- 1 бараболя
- горох,
- кавун
- масло
- молоко
- олія
- полуниці
- м'ясо
- риба
- салат
- сир
- хліб
- шоколяда
- яблуко
- яйця

Напиши число:

Біля кожного вписаного харчу, напиши число категорії до якої даний продукт належить.

Мовна гра

	А	Б	В	Г	Ґ
1	легені	нога	салата	енергія	око
2	голова	рольки	пластун	яблука	жито
3	пшениця	полуниці	нерви	кисень	лещата
4	кишечник	дбає	м'ясо	про	банани
5	артерії	риба	горох	серце	каретка
6	кров	копаний	груші	м'яч	квасоля
7	сливки	вуглекислий	м'язи	бігання	шлунок
8	своє	кости	плавання	молоко	жир
9	зап'ясток	каша	хліб	стегно	коліно
10	здоров'я	пальці	теніс	печеня	мозок

Що робити:

1. Викресли слова, що починаються голосівкою (а, е, і, о, у, и, я, є, ї, ю).
2. В рядках 2 і 9 та в колонках Б і В – викресли частини тіла.
3. В рядках 1 і 4 та в колонках Г і Ґ – викресли органи тіла.
4. В ряді 6 та в колонці В – викресли спорти.
5. В рядках 2 і 4 та в колонках А і В – викресли овочі (фрукти).
6. В рядках 2 і 3 – викресли зерна.
7. В ряді 6 та в колонках Б, В і Г – викресли їжу.
8. В ряді 8 – викресли слово, що означає товщ.
9. В ряді 6 викресли те, що пливе в артеріях і венах.
10. В ряді 3 і в колонці Б – викресли гази.
11. Викресли слова, що римують зі словом “абетка” або зі словом “знання”.
12. В рядках 3 і 6 та в колонці Б – викресли знаряддя до спорту.

Тепер записалося 5 слів. Створи із них речення.

СПРАВЖНІЙ



Рій “Орли” і рій “Синички” мали сходини у парку. Був гарний день. Обидва рої мали сходини на тему здоров’я. І сестричка Іра і братчик Юрій розповідали своїм роям про те, як важливо добре і правильно харчуватися і як треба достатньо рухатися. Новаки і новачки розповідали братчикові і сестричці, які спорти вони вправляють, які рухові ігри вони грають зі своїми друзями та на які прогулянки вони ходили з батьками.

Хоч було цікаво розмовляти з роєм, але всі нетерпеливо чекали на другу частину сходин — спільна гра хокею на рольках. Нікого не треба було прискішувати — всі швиденько вдягнули рольки і шоломи та взяли свої ключки.

“Тут будуть брамки (сітки). Починайте їх розставляти,” — звернувся братчик Юрій до сестрички Іри. “Я тільки потелефоную до Ігоря. Він казав, що нам допоможе і буде суддею. Він живе близьенько і швидко зможе приїхати.”

За Юрієм пильно слідкував Ярема. Він бачив, як братчик витягнув переносний телефон — такий, як має його батько. Ярема не міг дочекатися, коли він сам зможе мати такий телефон. Тепер він бачив, як братчик сховав телефон у горішню кишеню свого наплечника.

Сестричка Іра розділила обидва рої на дві дружини. Приїхав братчик Ігор і всім пояснив правила гри. Швидко розвинулася завзята гра. Невдовзі обидві дружини мали вже по три голи.

Тоді сталося щось непередбачене — Орест їхав швидко за м'ячем і сильно розмахнувся ключкою, щоб ударити м'яч. Але наїхавши на камінчик, втратив рівновагу і полетів на землю, а ключка полетіла в повітря. На ключку наїхав Максим, який теж досить швидко їхав за м'ячем оподаліку Ореста. Ключка вдарила його в лице і він упав. Гра раптово припинилася.



Братчик Юрій побіг до Ореста. Він був важко покалічений. З коліна текла кров. Але головне, Орест нарікав на суглоб внизу ноги (кістку — ankle). Братчик швидко скинув з Ореста рольки і підніс ногу, щоб запобігти пухлині.

У тому ж часі до Максима підбігли сестричка Іра і братчик Ігор. Максим лежав і не рухався. Сестричка почала перевіряти пульс і дихання Максима.



Новаци і новачки поставали довкола обох пораних хлопців. Ярема подивився на товаришів і рішив, що напевно треба

буде комусь потелефонувати. Він був певний, що братчик Юрій не буде гніватися, якщо він витягне його телефон. Саме тоді Ярема почув слова сестрички, “Нехай хтось телефонує на число 911!”

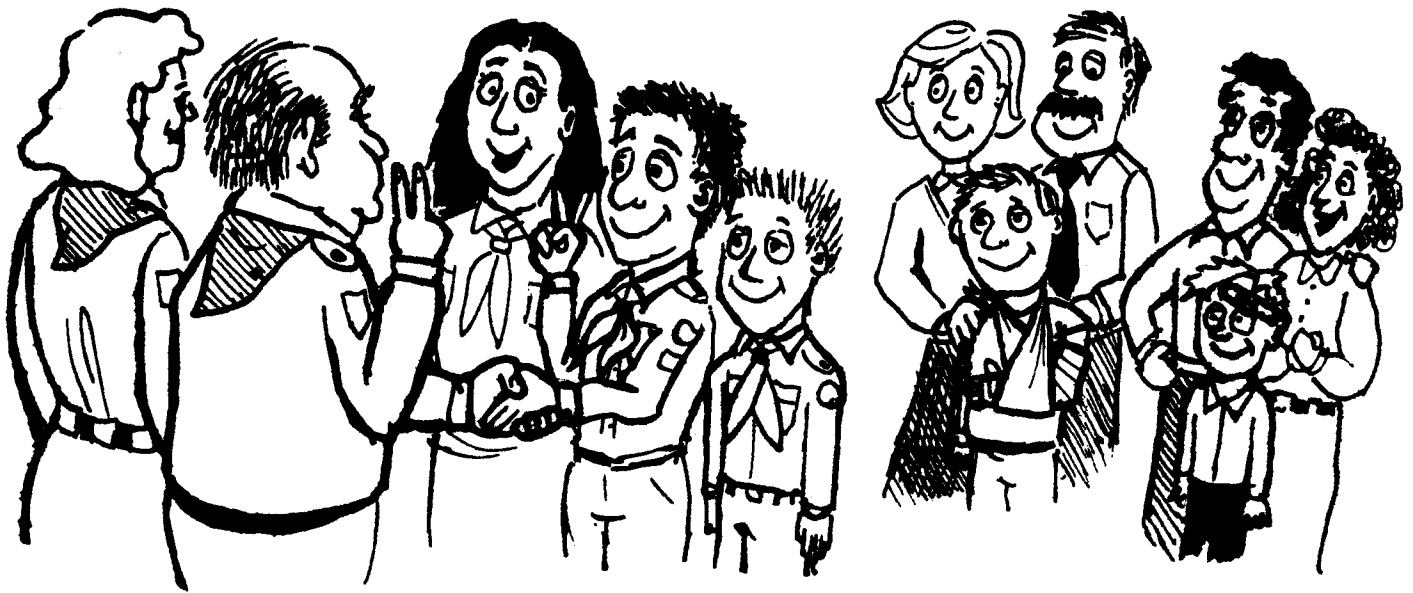
“Я потелефоную!” зголосився Ярема. Телефон був уже в його руках. Усім було ясно, що треба викликати каретку швидкої допомоги (ambulance).

Сестричка Іра і братчик Ігор на переміну “давали” штучне дихання. Братчик Юрій перев’язував Орестові коліно, щоб стримати кровотечу. Ярема закінчив говорити з бюро поготівлі і рішив, що треба повідомити батьків Максима й Ореста.



За яких 8 хвилин у парку була каретка. Обидвох хлопців перенесли до каретки. Максим уже сам віддихав. Каретка мала вже від'їжджати, як появилися Максима батьки. Вони жили недалеко і швидко приїхали.

Мама Максима і братчик Юрій поїхали до лікарні у каретці. Тато Максима поїхав за ними в автомат. Сестричка Іра і братчик Ігор залишилися з новачками і новачками. Незабаром мали приїхати батьки по дітей.



Два тижні згодом Максим і Орест прийшли на гніздові сходи. Максим мав гіпс на руці, бо він зламав зап'ясток, а Орест мав биндаж на чолі, де рана ще не загоїлася, і забиндовану ногу, бо порвав зв'язки (ligaments). Були також гості: сестричка Іра, її рій і гніздова, братчик Ігор і батьки Максима й Ореста. Після збірки і відкриття, гніздовий і гніздова викликали сестричку Іру, братчиків Юрія і Ігоря та Ярему. Всім викликаним дали признання за те, що вони знали і швидко подумали, що робити у випадку критичної потреби і подали новачкам першу допомогу. Тоді батьки Ореста і Максима від себе подякували пластунам, що допомогли їхнім синам. Всі подякували також Богу за те, що не було серйозних наслідків і що все щасливо закінчилося.

ПИШУТЬ...

Св'ято весни у Філядельфії



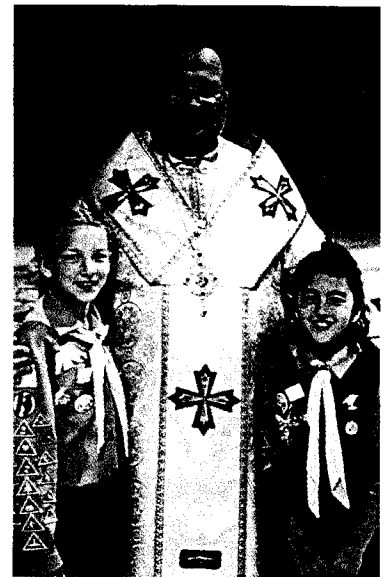
Фотографію подала Сестричка Ірена Зварич.

3-го липня 2001 р.
Готуйсь!

Я називаюся Юля Кнігницька. Я є новачка, рій "Дятелі", станиця Філядельфія. Цього року наше Свято Весни відбулося від 2-3 червня 2001 року в Green Lane Camp. Наше Свято Весни було дуже цікаве і ми мали дуже гарний час. Відбулися тернові гри, вогник, співи і їзда на канойках. Цього року ми мали нагоду зустріти нашого нового митрополита, Архиепископа Стефана Сороку. ... Він був дуже милий і приємний. Дякуємо Владико, що Ви загостили до нас!


Юля

Юля Кнігницька




Юля (зліва)
і Міля Кнігницькі
з Митрополитом Стефаном.


Привіт
 Табору новаків
 На
 Вовчий Тропі - 2001
 Муса Че



ПРИВІТ!
 АБВ
 Ає Ви Є?




ОБАСИПІ 2001




ДЯКУЄМО ЗА ПРИВІТИ!

ОБАСИПІ, 2001




ПРИВІТ З ПОЧАТКОВОГО ЛАБОРУ
 ПРИРОДНА ЗАБАВА 2001 Р.
 ІСЧЕТГЕМ, НИ



ПРИВІТ!

ІМЕНА
 Дарина
 Дарина
 Дарина
 Дарина

РАДА ОРЛИНОГО ВОГНЮ ч.168
 "Під Великим Шатром"
 на Вовчий Тропі



ОБАСИПІ, МИШИГЕН
 ЗАХАР І
 АРКАДІ



РЕПОРТЕРИ "ГОТУЙСЬ"



На таборах новаків і новачок на "Пластовій Січі", у Грефтоні, в Канаді, працювали репортери журналу Готуйсь, які дістали такі "Карточки ідентифікації". Кожний репортер, що здав допис, рисунок або фотографію, одержав таку відзнаку.



Ось кілька дописів і рисунків, які здали репортери Готуйсь:



Прогулька на таборі новаків

До вмілості Верховинець, ми мали цікаву прогулянку. Наші братчики показали нам як лазити по великих каменях а тоді ми мусіли самі по них вилізти. На прогульці, ми перебігли сад яблук якогось господаря. Ми боялися, що фармер нас вижене.

На щастя ніхто нас не побачив. На жаль коли ми вибігли з саду, наш рій опинився в трійливому плющі! Але це ж пригода! Ми обійшли трійливий плющ і з'їли обід. Ми принесли зі собою канапки, бараболю та яблука. Смачного! Хоч наша роєва прогулька була тяжка, нам було приємно її пережити разом з цілим роєм.

Християн Линклетер, Ілля Микитин, Іван Шумелда

ЗВІТУЮТЬ

**1-14 липня 2001 р. відбувся табір
НОВАКІВ “ДОВБУШЕВІ ДОВІРЯЄМ”.**

Хто був Довбуш?

Олекса Довбуш жив від 1700 до 1745 р. в Карпатах в Україні. Нарід уважав, що Довбуш боронив бідних і тому він став героєм багатьох народніх пісень і переказів. Його називають українським Робін Гудом.



Топірець Довбуша

То є топірець Довбуша, моя пластова відзнака. Довбуш вживав топірець як зброю.



На таборі новаків я зробив такий топірець і я буду його носити до однострою.

Данило
Дроздовський

Вогник

Цей вогник виглядає як шатро. Він мені нагадує вулкана. Кожного дня при вогнику братчики ставили п'єсу про Довбуша, на ім'я Олекса. Цього року, опришок на ім'я Олекса Довбушак вкрав гроші з банку. Його прадід був Довбуш Олекса.

Олександр Цибульський

15-28 липня 2001 р. Відбувся табір новачок "Аква Клюб".



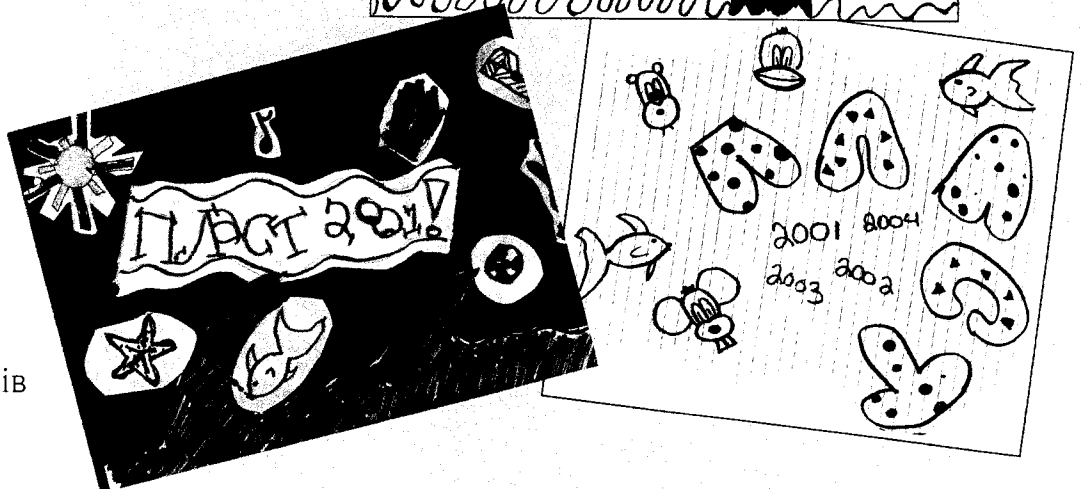
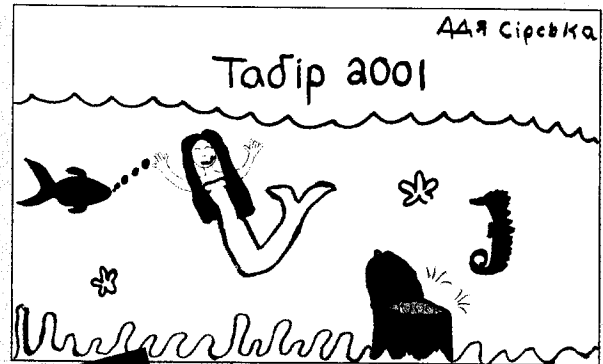
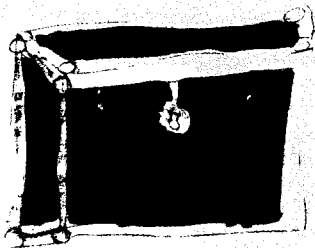
18 липня 2001, учасники табору Аква Клуб пішли на прогульку до "Warsaw caves". Вони плавали у річці де їм заважали (scary fish) раки, але вони всеодно гарно плавали. Вони пішли на прогульку через ліс і бачили земляні заглиблення (kettles). Кілька новачок також пішли на спостережний пункт (look-out point). Найцікавіша частина прогульки була коли новачки залізли у печери. Було тяжко лізти бо там було дуже слизько і були вузькі місця через які ми мусіли перелізти. Новачки дуже цікаво провели час у "Warsaw Caves" хотіли б до них повернутися!

Анастасія Лещин

Репортери "Готуйсь"

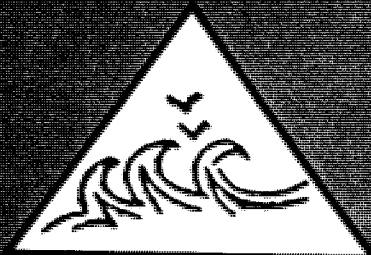
Ми знайшли велику скриньку повну скарбів. Ми знайшли цю скриньку напів в озері, а пів на каменях. Ми, найстарші, знайшли цю скриньку і пішли до басейну.

Касандра Прокопів

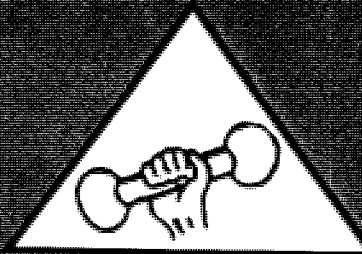


Здобуйте вмілості, які вимагають руху...

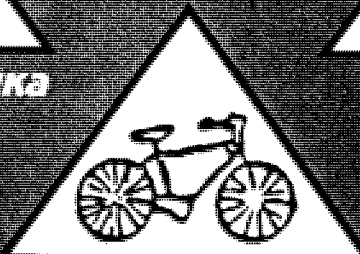
ДБАЙТЕ ПРО ЗДОРОВ'Я



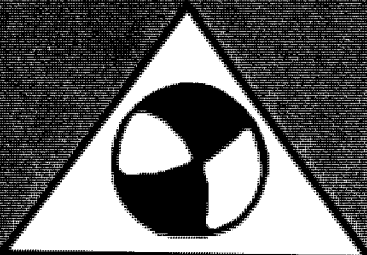
Пливак/Пливачка



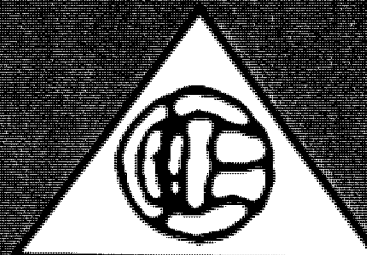
Атлет/Атлетка



**Накопесник/
Роверистика**



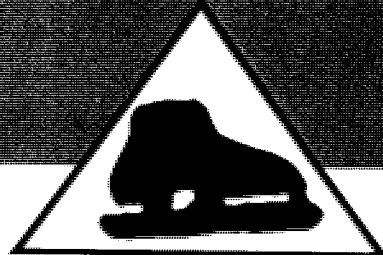
Граї-жучок



Змагун/Змагунка



Пещатар/Пещатарка



Ковзар/Ковзарка

Відповіді

Ст. 3

- А.** 1. клітина
2. орган
3. система

Б Людське тіло потребує повітря, різноманітного харчування і руху.

Ст. 4

8 суглобів
(7 ♣ 1 ★)

Ст. 5

**По вертикалі
(згори – вниз):**

1. спинна
2. плече
3. долоня
6. нігті
8. тулуб
10. литка
12. кістка
13. голова
15. бедро
16. шия
19. коліно
21. пахва
22. стона
23. стан
26. груди

**По горизонті
(уперед):**

2. пальці
4. м'язи
5. рамено
7. стегно
11. лікоть
14. суглоб
17. кости
18. рука
20. зап'ясток
24. п'ята
25. нога

Ст. 10

1. їзда на р(овері)
2. м(андрування)
3. т(еніс)
4. б(іг)
5. їзда на л(ещатах)
6. г(окей)
7. вправи а(тлета)
8. т(анок)
9. к(онаний) м'(яч)
10. к(ошення) трави
11. їзда на р(ольках)
12. п(лавання)

Ст. 7

4 органи:
легені.

Ст. 12

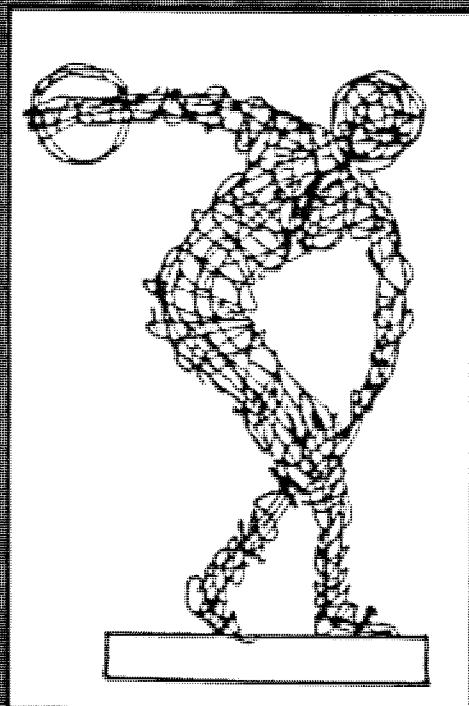
- 1 бараболя
- 5 горох
- 2 кавун
- 3 масло
- 3 молоко
- 3 олія
- 2 полуниця
- 4 м'ясо
- 5 риба
- 5 салата
- 3 і 4 сир
- 1 хліб
- 1 шоколяда
- 2 яблуко
- 4 яйце

Ст. 13

пластун
дбає про
здоров'я.

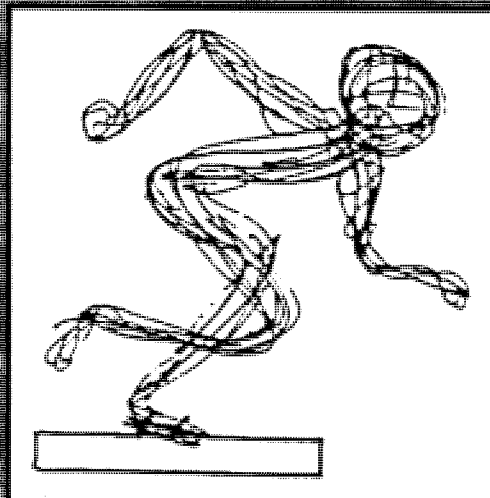
ФІГУРИ

З ДРОТУ



Потрібно:

- кольорового електричного дроту або телефонного або мідяного;
- щипців для дроту;
- кусників дерева на підставку;
- свердлика;
- твоєї уяви.



Як зробити?

Дріт повинен бути настільки м'який, щоб можна його руками згинати і формувати. Спробуйте так згинати дроти, щоб постать, яку робите,

була в русі, наприклад — зігнута до бігу, готова кидати м'яч, у сидячій позі тощо. Дроти можна вживати одинцем або кілька разом, можна їх обмотувати, щоб вийшла цікава форма.

Коли постать-фігура готова, прикріпіть її до підставки-дошки при допомозі свердлика і цвяхів, якщо потрібно. Тоді, зроблена скульптура готова. Спробуйте! Якщо перший раз не вдасться, розмотайте дроти і спробуйте зробити вдруге.

Таким самим способом можна робити звірів або комахи.