Генеза

Тетяна Гільберг
Світлана Тарнавська
Ніна Павич

НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА





Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ

ЧАСТИНА 2

3 КЛАС







Фізична карта України



Тетяна Гільберг
Світлана Тарнавська
Лариса Грубіян
Ніна Павич

Я досліджую світ

Підручник для 3 класу
закладів загальної середньої освіти
(у 2-х частинах)

Частина 2

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ
«Генеза»
2025

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 07.01.2025 р. № 22)

Відповідає Типовій освітній програмі для 3–4 класів
закладів загальної середньої освіти,
розробленій під керівництвом *Савченко О.Я.*

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



розповідаємо,
дискутуємо,
спілкуємося в парі,
групі; дізнаємося
у друзів, дорослих



міркуємо,
розв'язуємо
проблему



спостерігаємо,
виконуємо
практичне завдання,
експеримент, дослід,
проєкт; моделюємо



виконуємо
творче завдання



взаємодіємо
письмово



майструємо,
мандруємо
лабіринтами
технологій



перевіряємо
себе



дізнаємося
більше

Переглянути електронний додаток до підручника
можна за посиланням *https://cutt.ly/5emzhDL3* або QR-кодом
інструкція *https://cutt.ly/nemzgUIY*



3

ЛЮДИНА та її ЗДОРОВ'Я

ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

ЯКУ БУДОВУ МАЄ НАШЕ ТІЛО



Що належить до живої природи? Що ми називаємо організмом? Чим організми відрізняються від об'єктів неживої природи? Що ви знаєте про будову тіла людини?

Як і всі організми, людина народжується, живиться, дихає, рухається, росте, розмножується. Більшість рослин ростуть протягом усього життя, а тварини та люди ростуть до певного віку. Організми є скрізь навколо нас — у річках, озерах і морях, у ґрунті й у повітрі.



Доведіть, що людина теж частина живої природи. Завдяки яким своїм чеснотам вона змогла створити такий досконалий сучасний світ?

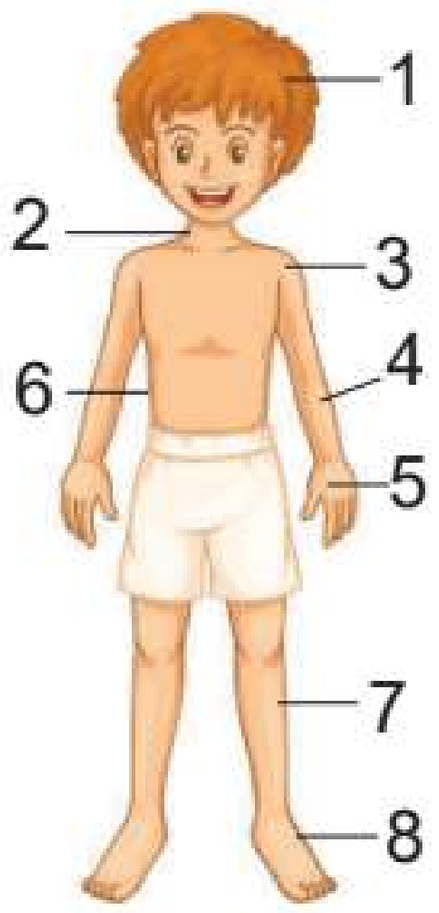


Прочитайте прислів'я і поясніть їх.

- Рибам — вода, птахам — повітря, а людині — вся земля.
- Знання – дерево, а діло – плоди.

Розрізняють **зовнішню** і **внутрішню** будову людини.

Людський організм — це унікальний «механізм» та найдосконаліший витвір, який створила природа.





За малюнком назвіть частини тіла людини. До якої будови вони належать?



Які винаходи вчених допомогли побачити внутрішні органи людини?

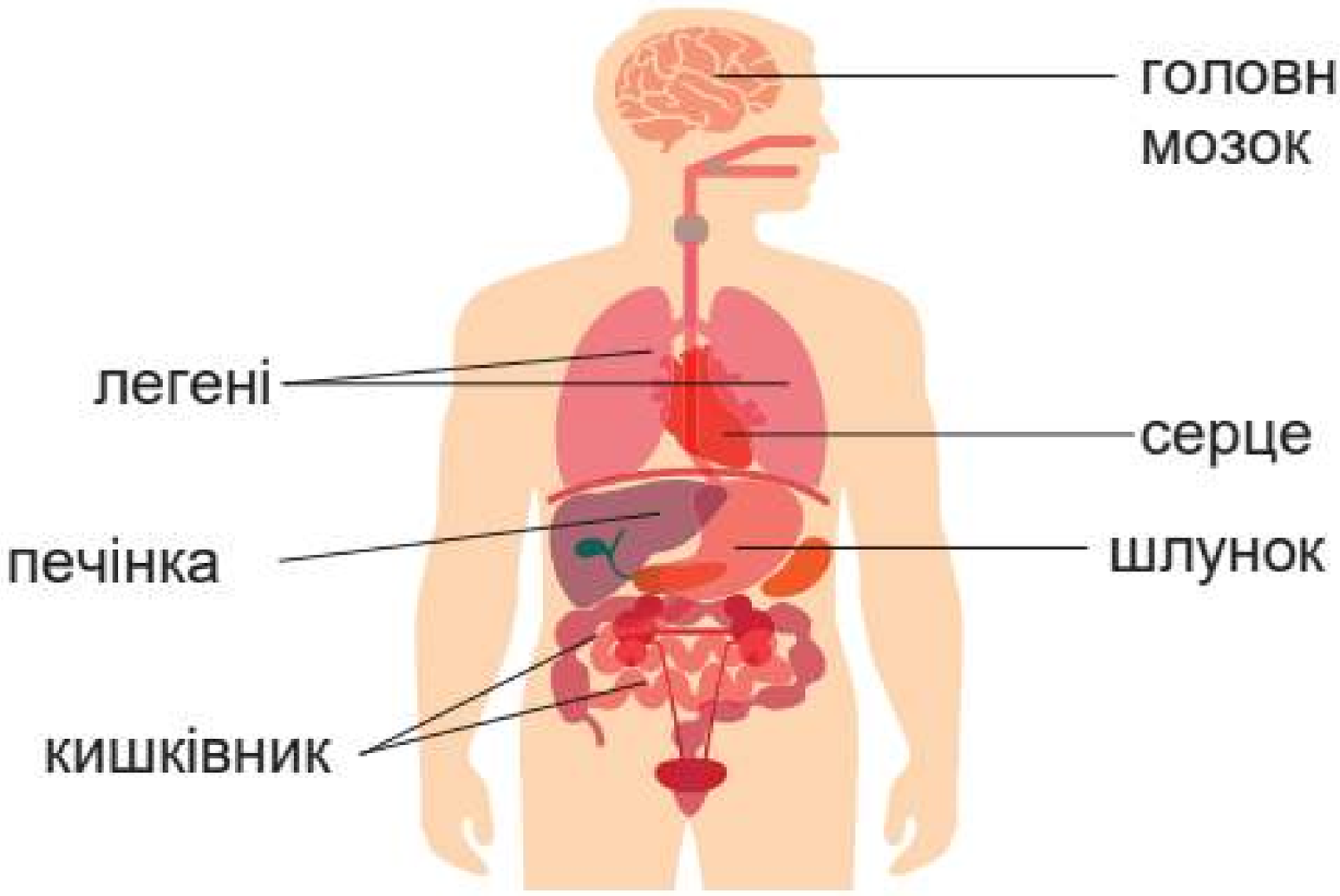


Багато років тому побачити внутрішні органи можна було тільки під час хірургічного втручання або завдяки рентгенівським знімкам. Сучасна медицина використовує магнітно-резонансну томографію (МРТ).

Тіло людини складається з багатьох частин — органів, які взаємопов'язані. Серце, легені, шлунок — це приклади органів.



Розгляньте малюнок. Прочитайте підписи. Зверніть увагу, де розташовані основні органи. Визначте, де розміщені серце, легені, шлунок, печінка, кишківник, головний мозок.



О́рган — це частина організму, що має певну будову й виконує відповідну роботу.

Кожен орган надзвичайно важливий для організму людини й виконує певну функцію. Наприклад, за допомогою легень людина дихає; шлунок і кишківник перетравлюють їжу; м'язи та кістки допомагають рухатися.

Дуже важливий орган – *головний мозок*. З його діяльністю пов'язано мислення людини, а також робота всіх органів.

Усі органи залежать один від одного. У тілі здорової людини вони діють злагоджено. Варто одному органу збитися з ритму, захворіти — починає хворіти весь організм. Наприклад, якщо в людини нежить і підвищена температура, то від нестачі кисню потерпають усі органи.

Зла́годжено... — тобто те, що відбувається одночасно, спільно, погоджено.

Спробуйте пояснити, що означає «органи потерпають».

Органи, які виконують спільну роботу, утворюють *систему органів*. Наприклад, стравохід, шлунок, кишківник і деякі інші органи утворюють травну систему.

Серце й кровоносні судини утворюють кровоносну систему. Вона забезпечує рух крові в організмі — кровообіг. В організмі людини є ще опорно-рухова, дихальна, нервова та інші системи.



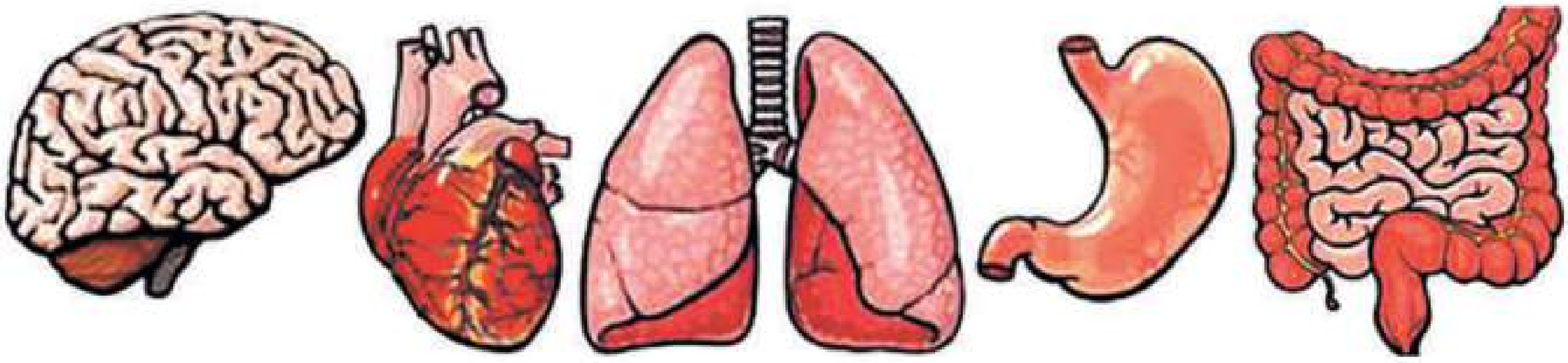
Як ви гадаєте, який орган найголовніший? Підготуйте промову від його імені, у якій доведіть це. Проаналізуйте виступи від імені різних органів. Чи змінилася ваша думка?

Доведіть, що кожній людині потрібно знати будову свого організму.

Ви зовні відрізняєтеся від себе всередині. Але всі органи разом складають єдиний організм.

Усі знання про будову тіла людини зібрані в окрему науку — ***анатомію***.

1. Назвіть органи, зображені на малюнку.
2. Продемонструйте на своєму тілі місце, де вони розташовані.
3. Яку функцію вони виконують?



Розпочніть роботу з виготовлення лепбука «Моє тіло», який заповнюйте впродовж вивчення цієї теми.

1. На першій сторінці намалюйте тіло людини з основними органами. Схарактеризуйте роботу кожного з них.

2. На кожній наступній сторінці розміщуйте зображення органа / системи органів, із чого він/вона складається.

3. Відшукайте та запишіть інформацію про продукти, що забезпечують належний ріст організму, та заходи, які роблять його здоровим.

Висновок

Людині властиві всі ознаки організмів. Розрізняють зовнішню і внутрішню будову тіла людини. Організм людини складається з органів, які взаємопов'язані. Органи, що виконують спільну роботу, утворюють систему органів.

Чи знаєте ви, що... розмір серця залежить від розміру вашого тіла. Серце людини приблизно завбільшки як її кулак.



ЯК ЛЮДИНА ВЗАЄМОДІЄ ІЗ ЦИФРОВИМИ ПРИСТРОЯМИ

Цифрові пристрої стали невід'ємною частиною нашого життя, необхідною для роботи, відпочинку та розваг.



Назвіть зображені пристрої. Як людина взаємодіє з ними?



Комп'ютери, мобільні телефони, планшети, цифрові фотоапарати, відео- та вебкамери, ігрові приставки тощо є прикладами цифрових пристроїв, без яких важко уявити сучасне життя.



Цифрови́й при́стрій — технічний пристрій, призначений для отримання та оброблення інформації.



Чому пристрої називають «цифровими»?

Усі дані, які отримують, передають і зберігають цифрові пристрої, передаються і кодуються за допомогою двох цифр — 0 і 1:

0 — це відсутність електричного сигналу;

1 — присутність електричного сигналу.

Такими даними є малюнки, тексти, ігри, фото, відео, музика.

Як обирати пристрої для розв'язання життєвої проблеми?

Розглянемо деякі види пристроїв.

• *Се́нсорний екран / інтерактивна дошка (SMARTBoard)* — пристрій вводу-виводу інформації, який становить собою екран, що реагує на дотик.





• *Сканер* — пристрій, який аналізує будь-яке зображення або текст, створює цифрову копію. Процес отримання цієї копії має назву ***сканування***.



• *Фотоапарат* (фотокамера) — пристрій для фіксації зображень матеріальних об'єктів за допомогою світла на спеціальному носії.

• *Відеокамера, вебкамера* — пристрій для відеозапису або відеоспілкування людей.





• *Мультимедійний проєктор* — світловий пристрій, здатний перенести на великий екран інформацію, яка може бути отримана з інших цифрових пристроїв.

Для безпровідної передачі даних існують інші цифрові пристрої.



GPS



Wi-Fi



Bluetooth

Що ви знаєте про цифрові пристрої для безпровідної передачі даних? Підготуйте повідомлення про ці пристрої.

Пристрої, які працюють за рахунок батареї і тому їх зручно носити із собою, називають ***мобільними пристроями***.

Назвіть кілька прикладів мобільних пристроїв. Намалюйте їх на аркуші.

Важливо пам'ятати правила використання мобільних пристроїв.

Тримайте телефон на відстані від тіла.
Будь-який мобільний пристрій — це джерело шкідливого випромінювання.

Користуйтесь мобільним пристроєм тільки за потреби.
На заняттях вимикайте його.

Шкідливо розмовляти по телефону в місцях з поганим зв'язком.

Уникайте розмов по телефону в автомобілі.
Метал посилює дію випромінювання.

Скоротіть час гри на пристрої. Дотримуйтесь режиму дня, бережіть власне здоров'я.

Складіть правило, користуючись зображеним знаком.



Висновок

Пам'ятайте, пристрої мають допомагати, а не шкодити. Стежте за дотриманням правил використання цифрових пристроїв, і вони допоможуть зробити навчання цікавим і корисним.



Чи знаєте ви, що... на поверхні мобільного пристрою, на клавішах ноутбука чи комп'ютера може скупчуватись більше хвороботворних мікроорганізмів, ніж у туалеті. На кнопки осідає пил, дрібні частинки сміття, шкірного жиру тощо. Ось чому важливо стежити за чистотою, протирати пристрій та клавіші спеціальними засобами.

ЯКА РОЛЬ ШКІРИ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ



Пригадайте, що ви знаєте про шкіру. Як ви за нею доглядаєте?

Шкіра — це зовнішній покрив тіла людини, який захищає його від різноманітних ушкоджень, холоду, спеки, бере участь у регулюванні температури тіла. Завдяки шкірі в організм людини не проникає вода, шкідливі мікроорганізми. Головна роль шкіри — захист внутрішніх органів тіла від різних ушкоджень.



Мікроорганізми — крихітні організми, які можна побачити лише за допомогою мікроскопа.



Чому внутрішні органи потрібно оберігати? Обґрунтуйте.



Дослідіть шкіру. Зробіть висновки.

1. Розгляньте шкіру на своїй долоні. Доторкніться до неї. Яка шкіра на дотик? Візьміть пальцями шкіру зовнішнього боку долоні. Спочатку відтягніть її, а потім — відпустіть. Що ви можете сказати про шкіру?

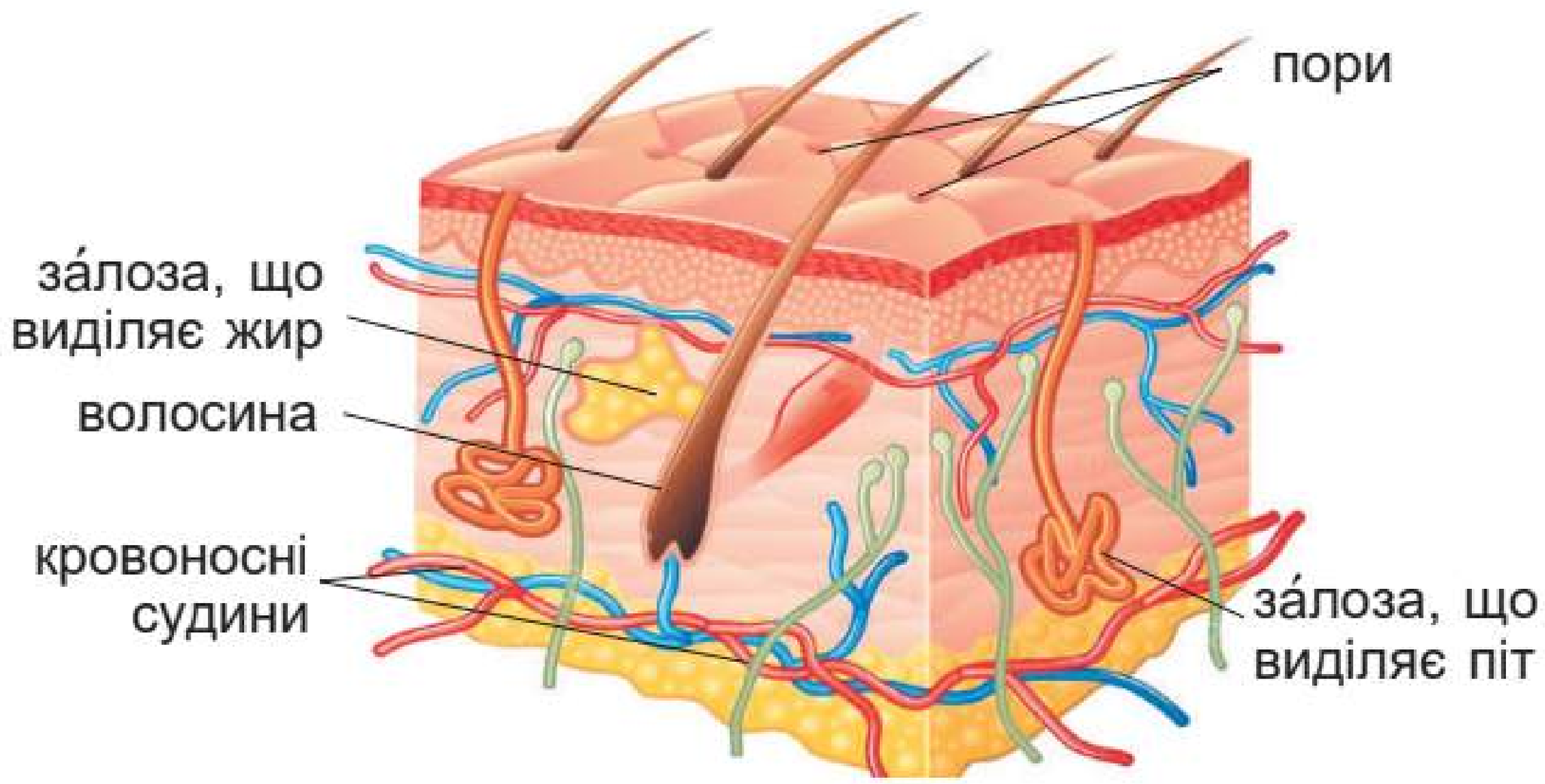
2. Проведіть пальцем по лобі, а потім доторкніться пальцем до чистого скельця або люстерка. На ньому залишилася масна пляма. Звідки вона взялася?

3. Розгляньте шкіру через лу́пу. Знайдіть на шкірі маленькі отвори — *по́ри*. Припустіть, яке значення вони мають.

Шкіра м'яка, гладенька, пружна, тому вона не заважає нам рухатися.



Із чого складається шкіра? Розкажіть про шкіру за малюнком.



Крізь пори на поверхню шкіри виступають жир і піт. Жир вкриває шкіру тоненьким шаром, робить її м'якою і пружною, захищає від пересихання. Піт випаровується з поверхні шкіри та охолоджує тіло людини. Завдяки цьому організм людини не перегрівається під час спеки, важкої роботи.

З по́том також видаляються з організму шкідливі речовини. Пил, порох, змішуючись із жиром і потом, забруднюють шкіру. Бруд закриває пори. На брудній шкірі може оселитися багато бактерій. Крізь подряпинки на шкірі вони проникають в організм людини й спричиняють різноманітні захворювання. Тому потрібно дбати про чистоту шкіри.

По́ри — це маленькі отвори, що виводять на шкірну поверхню жир і піт.

Уся шкіра на тілі дорослої людини важить приблизно 3 кг.

Чому кажуть: чистота — запорука здоров'я? Як наш організм захищається від шкідливих мікроорганізмів?

Є хвороби, які виникають у разі зараження людини бактеріями та вірусами. Це інфекційні хвороби. Шкіра є першим захисним бар'єром від збудників інфекції. Коли ми миємося, то знищуємо мікроорганізми й віруси, які потрапили на нашу шкіру та здатні спричиняти різні хвороби. Щоденний душ дає змогу позбутися неприємного запаху поту, який також зумовлюють бактерії.

Треба мити все тіло милом і губкою не рідше як 1 раз на тиждень.



Руки потрібно мити декілька разів на день, до і після їди, також після туалету.



Обличчя, вуха, шию — мити 2 рази на день (уранці й перед сном).



Назвіть заходи, що допомагають тримати тіло в чистоті.

Важливо вміти надавати першу допомогу собі й тим, хто її потребує.

Рана

Помийте руку чистою водою. Змастіть шкіру навколо рани йодом або зеленкою. Перев'яжіть рану бинтом або заклейте пластирем.



Забій

Прикладіть до місця забою щось холодне (металеву ложку, міхур з льодом тощо).



Опік

Одразу полийте місце опіку великою кількістю холодної води.



Обмороження

У разі обмороження шкіра різко блідне. Вражене місце обережно розітріть і накладіть вовняну пов'язку. Якщо шкіра припухла й відчувається біль, терміново зверніться до лікаря.



Лейкопла́стир — липка стрічка, яку застосовують для закріплення на шкірі невеликих пов'язок.

Пластир призначений для закриття на шкірі дрібних порізів і саден. На ньому є подушечка, що запобігає розвитку мікроорганізмів і сприяє швидшому загоєнню.

Потренуйтеся в парі накладати одне одному лейкопластир. Виконуйте це лише чистими руками.



Петрик поранив коліно. Які із цих предметів ви використаєте для надання йому першої допомоги?



Чому під час занедужання потрібно міряти температуру тіла? Яка температура тіла людини є нормальною?

При збільшенні температури тіла хоч на градус людина відчуває нездужання. Збільшення температури тіла на 5–6 °С є небезпечним для життя. Тому в разі підвищення температури тіла обов'язково потрібно звернутися до лікаря!

Назвіть номер телефону, за яким можна викликати «швидку медичну допомогу».

Створіть пам'ятку з порадами про те, як потрібно доглядати за особистими речами, одягом. З якою метою?

Висновок

Шкіра захищає внутрішні органи людини від ушкоджень, спеки, холоду, хвороботворних мікроорганізмів і вірусів. За шкірою треба ретельно доглядати — дбати про її чистоту.

Чи знаєте ви, що... тварини також уміють захищатися від спеки. Наприклад, собака відкриває пащу й висовує назовні вологий язик. Це збільшує випаровування вологи з організму. Так тварина уникає перегріву.

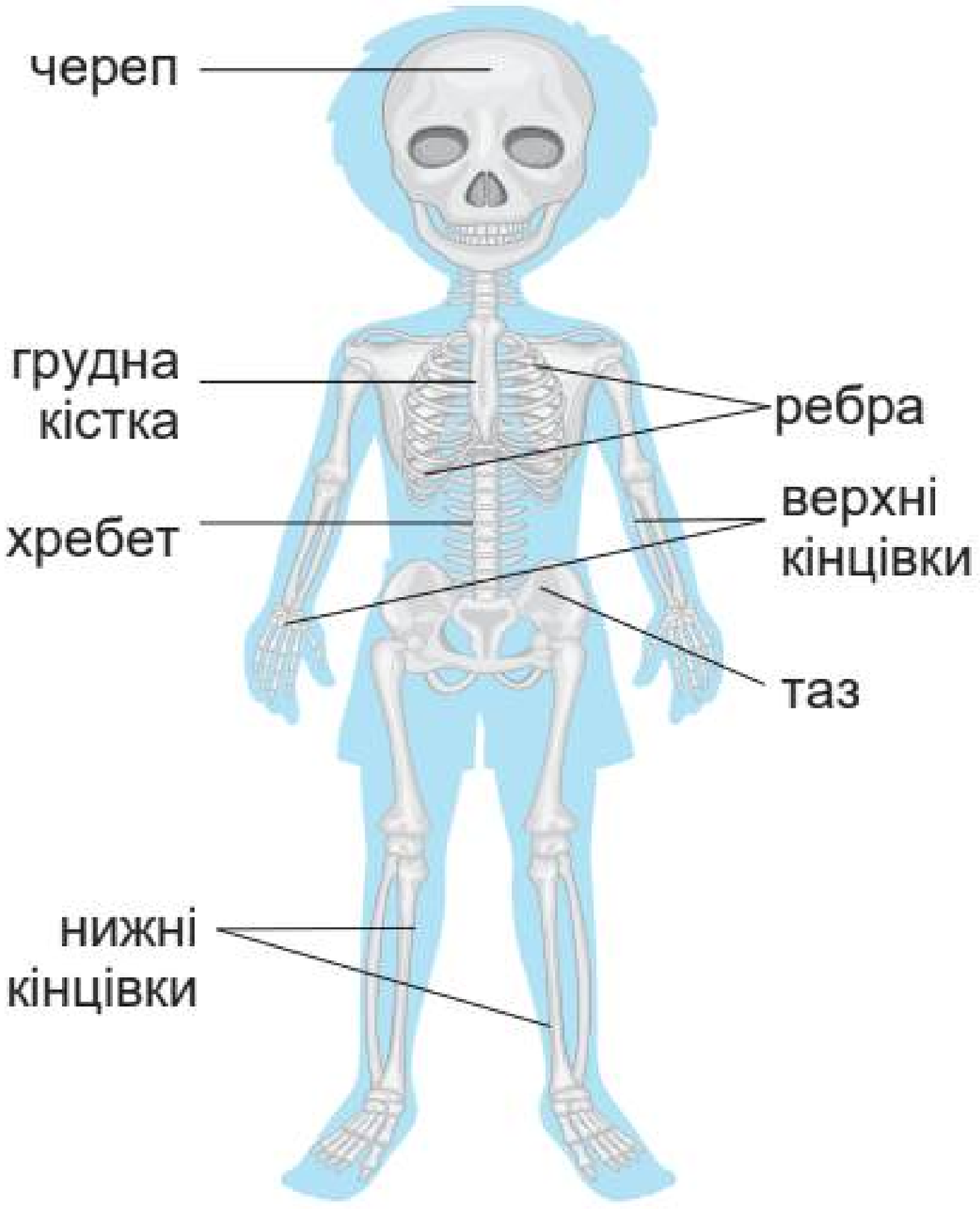
Гігієна рук — це найефективніший спосіб, який врятував найбільше життів в історії людства.

ЩО УТВОРЮЄ ОПОРНО-РУХОВУ СИСТЕМУ

Що таке система органів? Які ви знаєте системи органів? Наведіть приклади.

Людині властивий рух. Злагоджена робота кісток і м'язів дає змогу людині вставати, ходити, гратися, займатися спортом і працювати. Кістки утворюють *скелет*.

Скеле́т — це всі кістки людського тіла, з'єднані між собою.





Драглиста речовина виконує роль скелета в медузи

Припустіть, який би вигляд мало тіло будь-якої живої істоти, якби в ньому не було скелета.

Скелет визначає форму тіла людини та слугує його опорою. Він захищає від травмування м'які внутрішні органи — головний мозок, легені, серце

та інші. У скелеті людини розрізняють: кістки ***черепа***, кістки ***тулуба***, кістки ***кінцівок***, тобто рук і ніг.



Розгляньте малюнок скелета людини (с. 15). Знайдіть на ньому ці частини скелета. Знайдіть (спробуйте намацати) їх у своєму тілі. Назвіть ці кістки.



Чому м'язи та кістки називають *органами руху*? Доведіть та продемонструйте.

О́рган ру́ху — скелет і пов'язані з ним м'язи.

Кістки черепа міцні й нерухомі, мають різну форму та розмір. Вони пов'язані між собою та утворюють каркас.

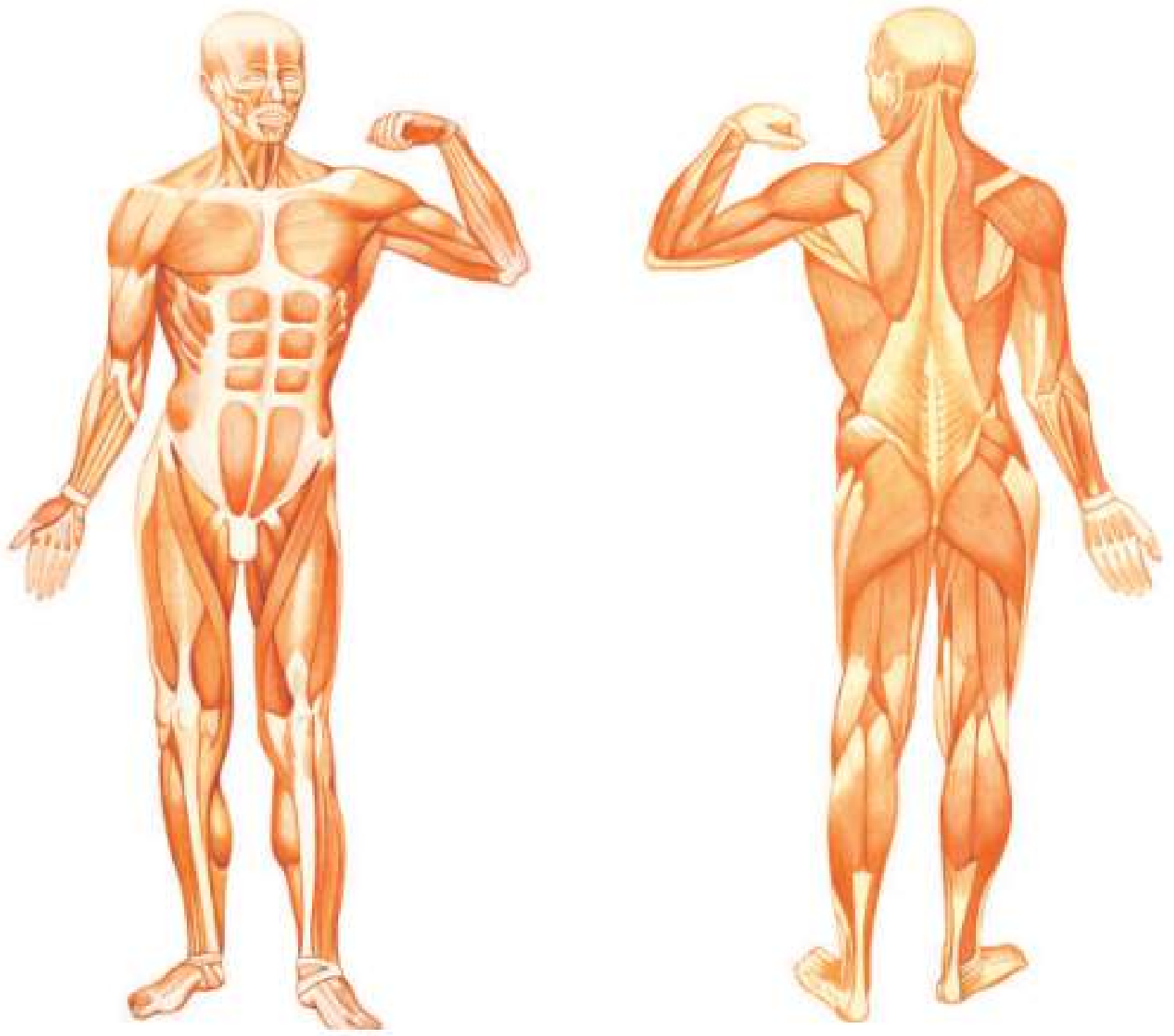
Скелет тулуба утворюють ***хребет***, ***ребра*** і ***грудна кістка***. Хребет проходить уздовж тіла. Він складається з окремих кісток — *хребців*. Хребці мають отвори, які разом утворюють канал. У ньому міститься спинний мозок. Хребет захищає спинний мозок від ушкоджень. До хребта прикріплюються 12 пар ребер. Разом з грудною кісткою ребра утворюють грудну клітку. Вона захищає серце й легені, бере участь у диханні.

До грудної клітки за допомогою лопаток і ключиць (намацайте ці кістки у своєму тілі) прикріплюються кістки верхніх кінцівок — рук. Кістки рук, лопаток і ключиць з'єднані між собою рухомо. Тому ми можемо опускати й піднімати руки, згинати їх у ліктях.

До нижньої частини хребта приєднуються кістки, які утворюють *таз*. Тазові кістки підтримують внутрішні органи й захищають їх від ушкоджень. З тазом рухомо з'єднані кістки нижніх кінцівок — ніг.

Ми не могли б рухатися, якби в нас не було ***м'язів***. Вони прикріплюються до кісток. Кожен м'яз

потрібен для виконання того чи іншого руху. Наприклад, щоб зробити крок, потрібна робота двох десятків м'язів.



М'я́зи — тканина організму, здатна скорочуватися і розслаблятися, забезпечуючи рухи кісток скелета.

Скорочення і розслаблення м'язів змінюють положення кісток. Так, коли м'яз скорочується, він тягне кістки, до яких прикріплений. А коли розслабляється, кістки повертаються до початкового стану. Скорочуючись і розслаблюючись, м'язи рухають кістки, а отже, і наше тіло. Це відбувається за командою головного мозку.

Скелет і м'язи утворюють ***опорно-рухову*** систему. Головне її завдання — забезпечувати опору й рух організму.

Назвіть види спорту, які розвивають м'язи рук. А м'язи рук і ніг разом?

Зігніть ліву руку в лікті, а правою помацайте м'яз. Що відчуваєте? Опустіть руку. Тримайте її вільно. Помацайте м'яз. Які зміни відбулися?



Ходимо ми чи бігаємо, пишемо чи прибираємо — у всіх цих рухах беруть участь м'язи. Якщо в людини слабкі м'язи, вони швидко стомлюються. М'язи потрібно тренувати.



Іноді під час виконання фізичних вправ або рухливих ігор можна травмувати кістки та м'язи. При сильному ударі кістки можуть ламатися. Тому потрібно бути уважними та обережними!

Попрацюйте в парах. Допоможіть одне одному виміряти обхват м'яза руки над ліктем у стисненому та розслабленому станах за допомогою сантиметрової стрічки.
Які результати отримали? У чому різниця?



Як м'язи можуть стати сильнішими? Як взаємопов'язані скелетна та м'язова системи організму?

Запитайте в дорослих, що вони роблять для зміцнення м'язів.
За даними розповіді складіть поради для однокласників та однокласниць «Як зміцнити м'язи».

Висновок

Скелет і м'язи утворюють опорно-рухову систему. Вони забезпечують підтримання і рухи тіла. Щоб м'язи були міцними, їх потрібно тренувати.



Чи знаєте ви, що... загалом у людини налічують від 400 до 850 м'язів (учені не можуть підрахувати їхню точну кількість). Найшвидшими є м'язи, які відповідають за моргання. Найсильніші — жувальні м'язи, сила стиснення може перевищувати 300 кілограмів. Найсильніший одиничний м'яз — це язик.

Відшукайте в додаткових джерелах, який м'яз найвитривалиший, а який — найдовший, найменший, найбільший.

ЯК МИ ПЕРЕСУВАЄМОСЯ



Пригадайте, як треба правильно сидіти. Чи завжди ви дотримуєтеся цих правил?

Від скелета й м'язів залежить ***постава людини*** — положення тіла під час сидіння, ходіння. У людини з правильною поставою спина пряма, плечі розправлені, голова піднята. Така людина стрункa й красива. Інший вигляд має людина з поганою поставою: плечі та голова в неї опущені, груди впалі. Такій людині важче дихати, у неї гірше працює серце та інші органи.

Поста́ва — це звична поза (вертикальне положення тіла) для людини у спокої і під час руху.

Людина з дитинства повинна стежити за своєю поставою, тобто за правильним положенням тіла, коли вона сидить, стоїть чи ходить. Тому завжди за столом чи партою сидіть прямо, трохи нахиливши голову, притулившись спиною до спинки стільця. Відстань між грудьми й столом має дорівнювати ширині долоні. Руки кладіть на стіл вільно, не спирайтеся на них. Обидві ноги ставте усією ступнею на підлогу чи підставку. Відчувши втому, змініть позу, зробіть декілька вправ сидячи або вставши з місця. Стіл і стілець мають відповідати вашому зросту.

Розгляньте малюнки. Яких правил сидіння за столом не дотримуються учні?



Під час ходьби тримайтеся прямо, не сутультеся. Якщо ви несете важкі речі, рівномірно розподіляйте їх в обидві руки. Якщо важку ношу не можна рівномірно розподілити, через певні проміжки часу перекладайте її з однієї руки в іншу.

Для дітей шкідлива занадто м'яка постіль. Матрац має бути рівним, жорстким.

Гарної постави не буде, коли м'язи слабкі. Адже саме м'язи підтримують спину, голову, плечі. М'язи міцні в того, хто займається фізичною працею, фізкультурою. Тому робіть ранкову зарядку. На прогулянці бігайте, стрибайте, грайте в рухливі ігри з м'ячем, скакалкою.

Допомагайте дорослим. Ходіть за їхнім дорученням у магазин, прибирайте в домі, вигулюйте собаку. Під час виконання цих справ ви робите різні вправи, які зміцнюють м'язи.

Дитячі кістки ще недостатньо міцні, тому вони легко викривлюються. Найчастіше викривлюється хребет. Це пов'язано з неправильною поставою тіла під час сидіння або стояння. Правильна постава формується саме в дитинстві. Неправильна постава утруднює дихання, роботу серця та інших органів.

Між третьокласниками почалася дискусія. Одні притримувалися думки, що важку сумку краще нести у правій руці, тільки потрібно їй давати можливість відпочивати.

Інші стверджували, що сумку слід нести, змінюючи руки, то у правій, то в лівій. Яка ваша думка? Поясніть.





Продемонструйте правильну поставу під час сидіння та ходьби з портфелем / рюкзаком. Не забувайте так робити постійно!



Виготовте макет людини в русі.

Вам знадобляться: дві смужки пухнастого дроту, дві трубочки для соку, п'ять скляних або дерев'яних намистин, фломастери червоного та чорного кольорів, ножиці.

Виконуйте послідовно.

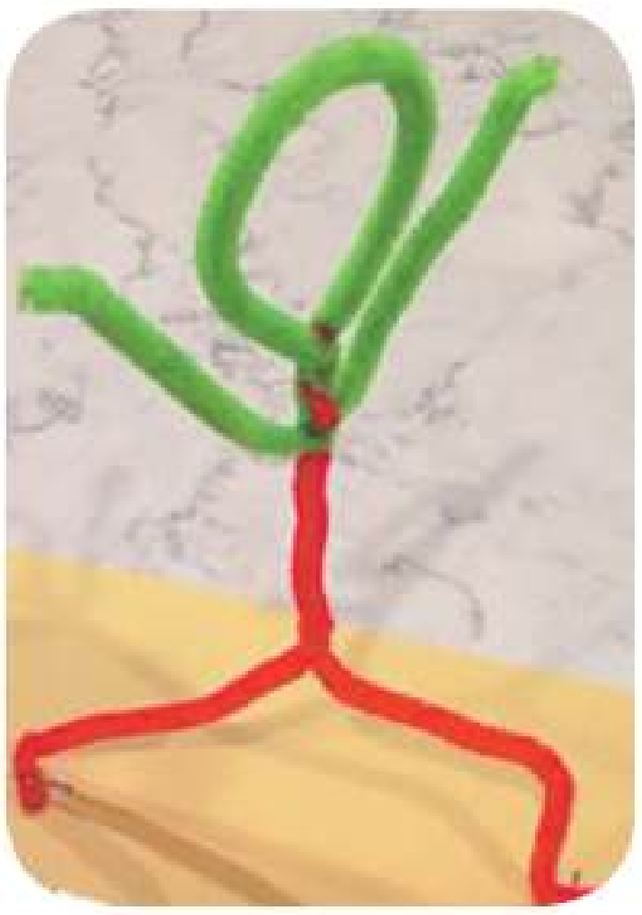
1. Нанижіть на обидві смужки дроту намистину. Розмістіть її приблизно на середині смужок.

2. Сформуйте голову людини, тулуб, руки та ноги.

3. Нанижіть шматочки трубочки для соку на руки та сформуйте їх.

4. Нанижіть намистини та шматочки трубочок для соку на дріт. Сформуйте тулуб та ноги, відтворюючи рух людини.





Поміркуйте, кому легше пересуватися, підліткові чи людині похилого віку. Чому?

Як потрібно піднімати з підлоги важкі речі? Чи впливає професія людей на гарну поставу? Як саме?

Висновок

Від скелета й м'язів залежить постава людини. Щоб виробити гарну поставу, треба стежити за тим, як ви сидите та ходите; займатися фізичною працею і фізкультурою. Спорт і правильна постава зміцнюють кістки та м'язи. Тому для їхнього розвитку важливо щоденно мати фізичне навантаження та здорове харчування.

Чи знаєте ви, що... досі неможливо порахувати точну кількість кісток у тілі людини. Кістки — найміцніші органи в організмі. Міцність кісток залежить від їхньої форми. Науковці провели експеримент і довели, що стегнова́ кістка людини, якщо її розташувати вертикально, витримує вантаж масою 1500 кг (стільки само важить найлегший легковий автомобіль).

ЯКЕ ЗНАЧЕННЯ МАЄ КРОВОНОСНА СИСТЕМА

Покажіть, де в організмі розміщене серце. Яку роботу воно виконує? Чи доводилось вам здавати аналіз крові? З якою метою?

В організмі людини дуже важливою є кров. Вона є в кожній частинці вашого організму. Усі ви, мабуть, бачили її під час невеличких травм або порізів.

Якого кольору кров у людини? Вона тверда чи рідка?

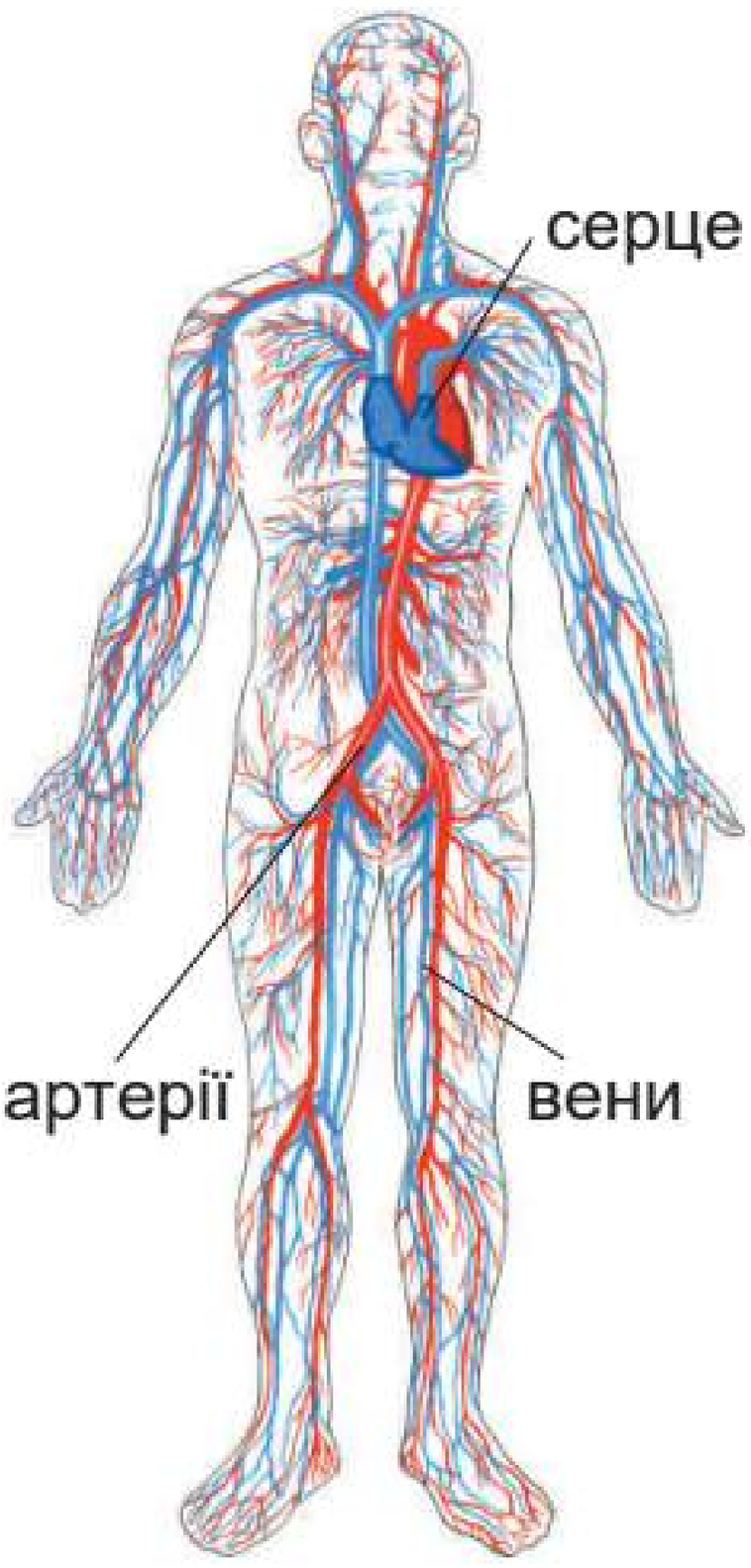
Кров приносить до всіх органів тіла поживні речовини, кисень. А на зворотному шляху забирає вуглекислий газ, шкідливі речовини та накопичує їх у тому місці, звідки вони виводяться з нашого

тіла. Кров також «бореться» з вірусами та хвороботворними бактеріями.

Кров рухається кровоносними судинами, що нагадують трубки. Великі кровоносні судини називають ***артéріями*** й ***вéнами***. Артеріями кров рухається від серця, а венами — до серця. Найтонші судини називають ***капіля́рами***. Капіляри пронизують усі органи тіла.



Знайдіть на малюнку серце й кровоносні судини.



Насосом, який змушує кров текти судинами, є серце. Кров «пробігає» по всьому тілу та повертається знову в серце. Такий рух відбувається безперервно. Його називають ***кровооб́ігом***.

Серце має вигляд мішечка. Стінки його складаються з особливих м'язів, які постійно скорочуються і розслабляються.



Прикладіть руку до грудей. Відчуваєте тихенький стукіт: тук–тук–тук...? Це б'ється ваше серце.

Поштовхи крові об стінки кровоносних судин є ***пу́льсом*** серця. Один поштовх — одне скорочення серця. Коли ми бігаємо, серце б'ється швидше, ніж у спокійному стані, а коли спимо — повільніше. *Виміряти пульс* означає визначити, скільки разів за хвилину скорочується серце.

Отже, серце й судини — це органи кровообігу. Вони утворюють ***кровоносну систему***, яка забезпечує рух крові.

Се́рце — орган, який переміщує кров в організмі.

Пульс — це серцевий ритм людини, тобто кількість ударів серця за певний час.

Виміряйте частоту свого пульсу.

1. Розслабтеся.

2. Сядьте на стілець або в крісло й покладіть руку на стіл.

3. Пальці правої руки покладіть на внутрішню сторону лівої руки над зап'ястям.



Це місце потрібно злегка притиснути до кістки — так пульсація відчуватиметься краще.

4. Полічіть пульс протягом хвилини. Можна — за 30 секунд, а потім помножити на 2.



Полічіть удари серця протягом хвилини в сидячому положенні і після 20 присідань. Порівняйте результати та зробіть висновки.

Як надати першу медичну допомогу в разі кровотечі з носа? Як зігрітися після морозу?

Кровотеча з носа

Прикладіть до перені́сся хустинку, змочену холодною водою.

Холод звужує судини, і кровотеча припиняється.

Якщо кров не зупиняється, потрібно звернутися до лікаря.



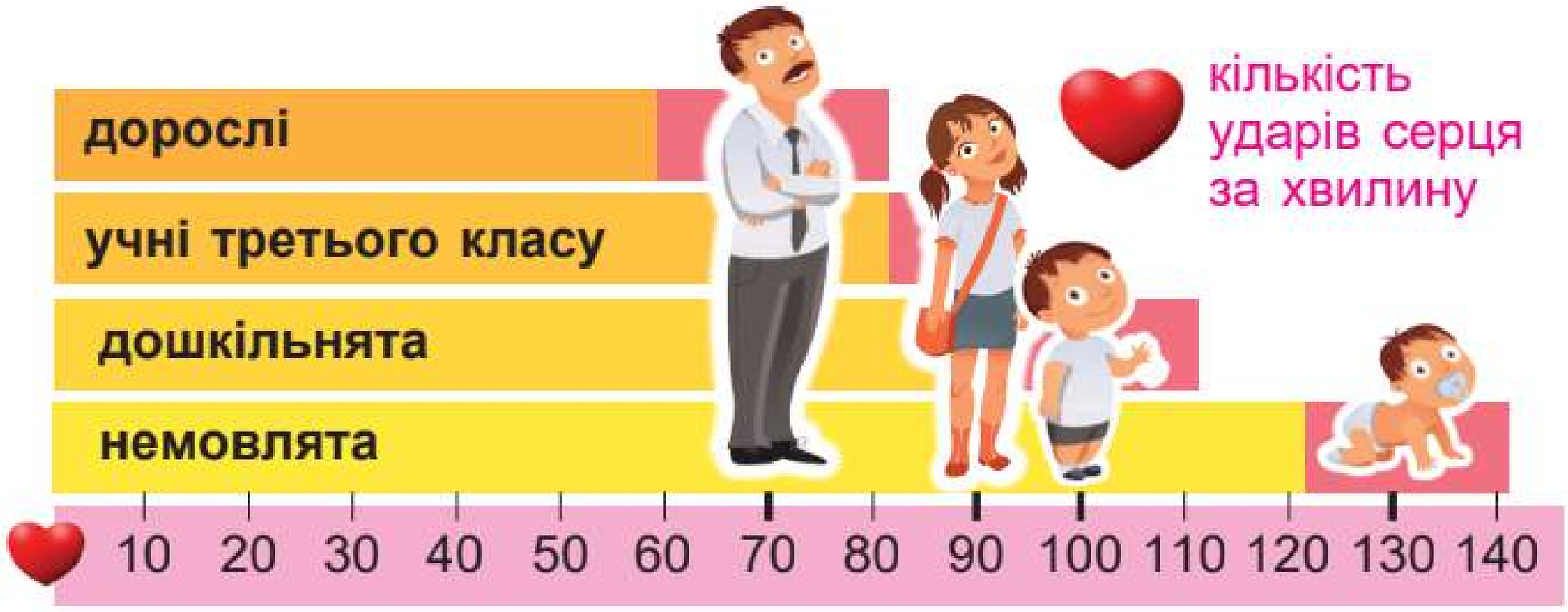
Замерзання

На морозі здебільшого замерзають руки й ноги. Це пов'язано з недостатнім надходженням крові до цих органів. Щоб зігрітися, рекомендують виконати швидкі рухи руками та ногами по колу.





За діаграмою проаналізуйте, як змінюється серцевий ритм людини з віком.



Як зміцнювати серце?

Берегти серце не означає, що його потрібно менше навантажувати.

Для того щоб мати здорове та міцне серце, його треба тренувати, розвивати. Цьому сприяють фізичні навантаження і прогулянки на свіжому повітрі. Корисними є рухливі ігри.

Пам'ятайте, не можна бігати і працювати до знемоги, шкідливо курити і вживати алкоголь!

Запишіть на плакаті поради: що потрібно робити, щоб серце було здоровим і міцним.



Хвороби серця лікує лікар ***кардіо́лог.*** Для прослуховування ударів серця кардіологи користуються інструментом — ***стетоско́пом.***

Порівняйте розміри свого серця і серця дорослої людини за розміром кулаків. Зробіть висновок.

Висновок

Кров дуже важлива для організму. Кровоносну систему утворюють органи кровообігу — судини й серце. Кровоносна система забезпечує рух крові, яка переносить в організмі кисень і поживні речовини, а виносить шкідливі речовини.

Чи знаєте ви, що... у вашому організмі близько 3 літрів крові. У тілі дорослої людини міститься 5–6 літрів крові. Серце дорослої людини важить близько 300 грамів.

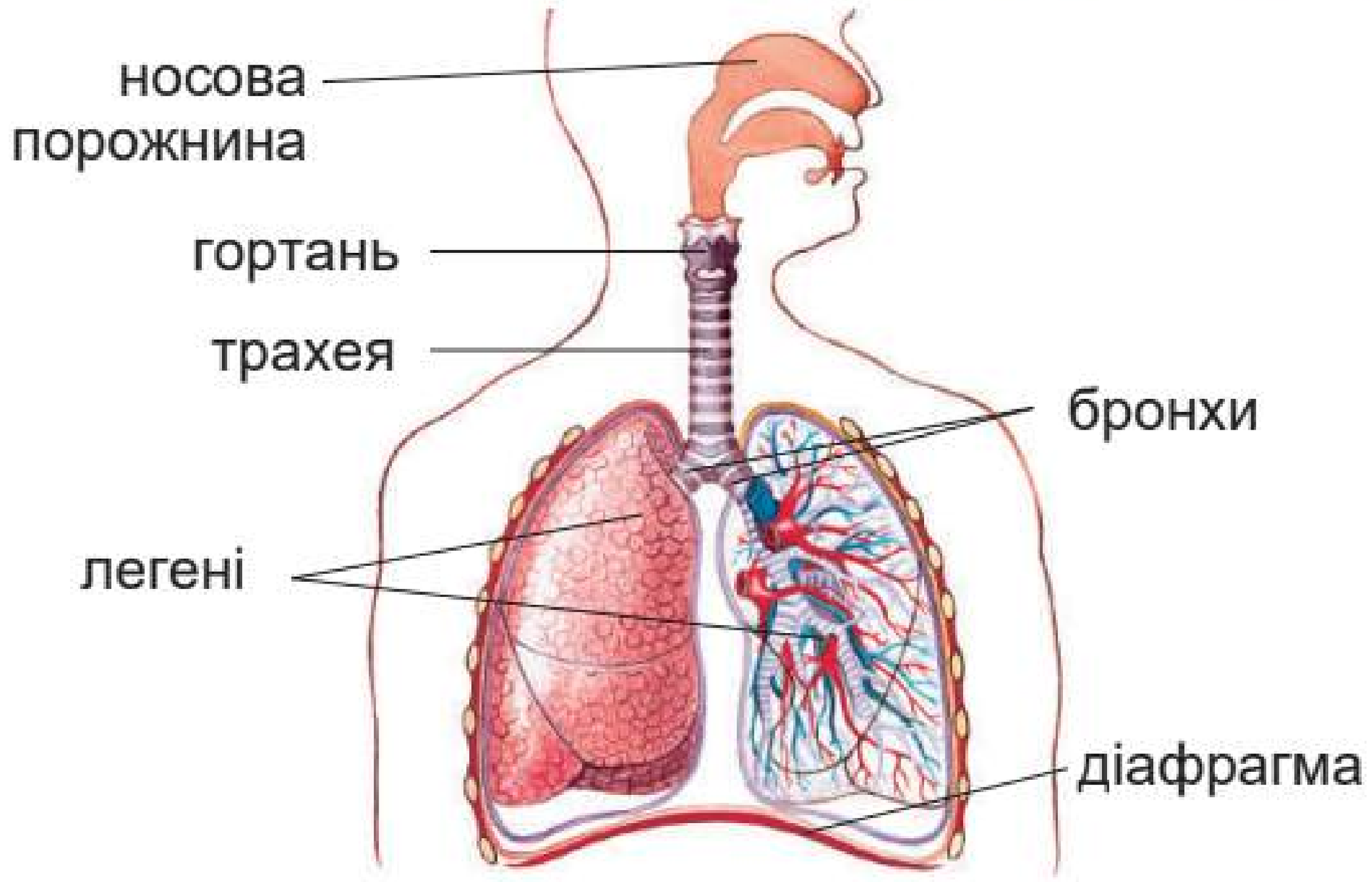
ЯКІ ОРГАНИ УТВОРЮЮТЬ ДИХАЛЬНУ СИСТЕМУ

Пригадайте, який газ потрібний для дихання організмів. Яку роботу в організмі виконують легені?

Ви вже знаєте, що дихання — важлива ознака будь-якого організму, і людини також. Повітря потрібно людині постійно, тому людина дихає весь час, навіть уві сні.

Розгляньте на малюнку (с. 27) будову дихальної системи. Назвіть органи дихання. Прослідкуйте за рухом повітря по органах дихання.

Людина вдихає повітря носом. Там воно частково очищається від пилу й мікроорганізмів та зігрівається.



З носової порожнини через ***носоглóтку***, ***гортáнь***, ***трахéю*** та ***брóнхи*** повітря потрапляє в ***легені***. Усі ці органи утворюють ***дихальну систему***. Вона забезпечує організм киснем і допомагає виводити з організму вуглекислий газ. Як це відбувається?



Проведіть спостереження. Покладіть руки на груди під час вдиху. Глибоко вдихніть. Що ви помітили? А тепер видихніть.



Що відбувається, коли повітря покидає легені?

Доросла людина робить в середньому 15–17 вдихів і видихів за хвилину.

Трахея і бронхи схожі на трубочки. Кожен бронх з'єднується з однією легенею. Легені складаються з величезної кількості маленьких пухирців. У стінках цих пухирців постійно рухається кров. Коли свіже повітря заповнює легеневі пухирці, кров забирає з повітря кисень, а віддає вуглекислий газ. (Вуглекислий газ утворюється під час роботи всіх органів тіла.) Потім кров несе кисень до кожного органа. У повітрі, що залишилося в легенях, уже мало кисню і багато вуглекислого газу. Ми його видихаємо.

Як оберігати дихальну систему?

Для здоров'я людини дуже важливою є чистота повітря. Як її досягти? Насамперед слід робити щоденне вологе прибирання приміщень та регулярно провітрювати їх.

Легéні — це парний орган, який забезпечує дихання людини.

Бережіть дихальну систему!

Займайтеся фізкультурою.

Пам'ятайте: правильна постава поліпшує дихання.

Не пийте холодну воду.

У сильні морози на вулиці дихайте лише через ніс.

Коли кашляєте або чхаєте, прикривайте рот і ніс серветкою.

Провітрюйте приміщення, в якому ви перебуваєте.

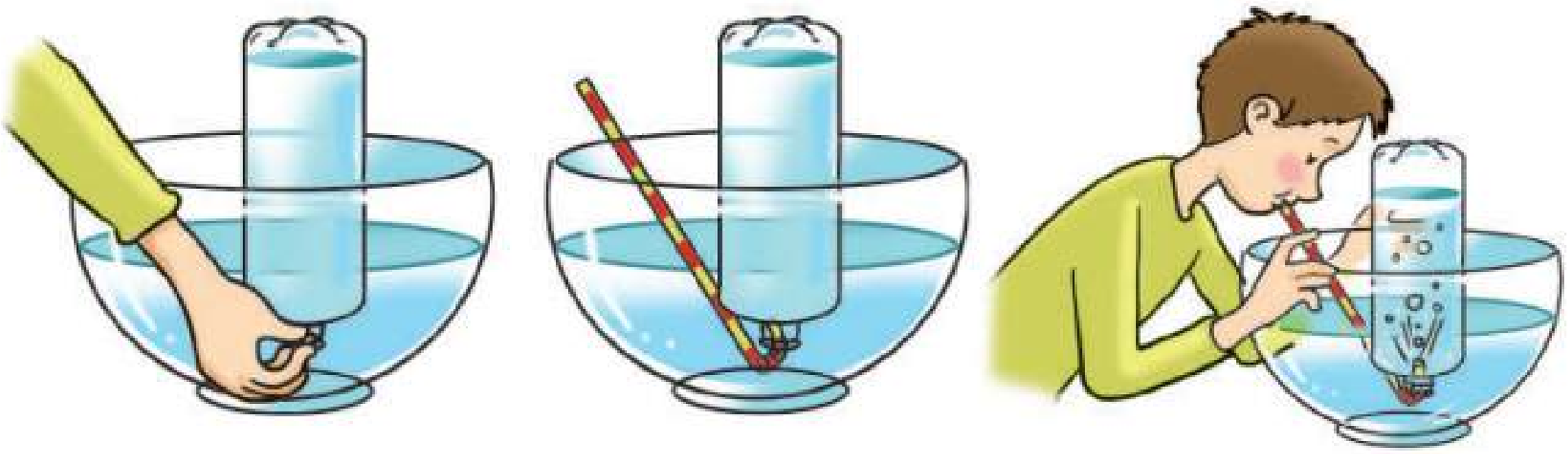
Дослідіть своє дихання.

Дослід 1. Спробуйте сказати щось під час вдиху. Спробуйте сказати щось на видиху. Який висновок можна зробити із цього досліду?

Дослід 2. Покладіть руку на груди і полічіть кількість вдихів і видихів за хвилину, коли сидите, і після 10 присідань. Коли ви дихаєте частіше?

Дослід 3.

1. Наповніть велику пластикову пляшку водою і закрийте її корком. Переверніть пляшку та опустіть у миску, що також наповнена водою.
2. Відкоркуйте пляшку.



3. Вставте соломинку в шийку пляшки. Зробіть глибокий вдих і обережно видихайте через соломинку, допоки легені не спорожняться.

Що ви спостерігали? Який результат отримали?



У закритому приміщенні, де збирається багато людей, через деякий час стає душно. Поясніть чому.



Запишіть на плакаті поради щодо того, як берегти органи дихання. З якою метою?



Скористайтеся пошуком інформації в інтернеті та складіть список дихальних вправ. Систематично виконуйте ці вправи.

Усі захворювання, пов'язані з дихальною системою, лікує лікар ***пульмонóлог.***



Видихніть повітря на дзеркало або скло. Воно запотіло. Проведіть по ньому рукою. Звідки з'явилася вода на склі?



Припустіть, чому люди, коли позіхають, дихають повільно і глибоко. Поспостерігайте, коли ви більше позіхаєте.



Виготовте модель дихальної системи.

Вам знадобляться: папір червоного та рожевого кольорів, аркуш картону для основи (колір виберіть за бажанням), дві трубочки для соку, дві пласти-

кові торбинки, скотч, простий олівець або фломастер чорного кольору, клей ПВА та ножиці.

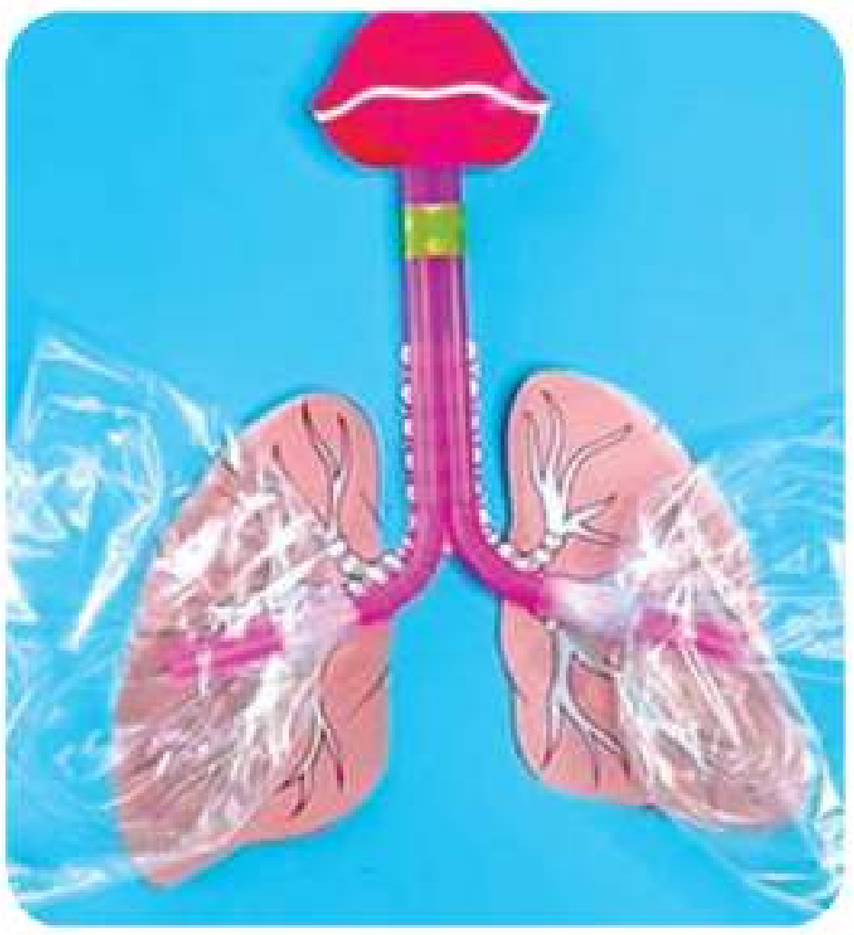
Виконуйте послідовно.

1. З паперу відповідного кольору виріжте шаблони легень і губ.

2. Наклейте шаблон легень на аркуш картону.

3. За допомогою скотчу з'єднайте трубочки для соку з пластиковими торбинками.

4. Трубочки посередині з'єднайте між собою скотчем та прикріпіть до них шаблон губ.



5. Через вільні отвори трубочок спробуйте надути торбинки та спостерігайте, як вони збільшуються.

Обговоріть у парі, чому потрібно берегти дихальну систему. Обговоріть із членами вашої родини, чи бережуть вони свою дихальну систему. Як саме?



Висновок

Дихальна система забезпечує організм киснем. Основними органами дихання є легені. Під час вдиху кисень у складі повітря надходить до легень. Під час видиху з легень виходить повітря, насичене вуглекислим газом. Дихальну систему треба берегти.



Чи знаєте ви, що... до віку шести-семи місяців дитина може одночасно дихати і ковтати. Дорослі так не можуть. Проте за один день доросла людина вдихає таку кількість повітря, якою може надути 1000 великих повітряних кульок.

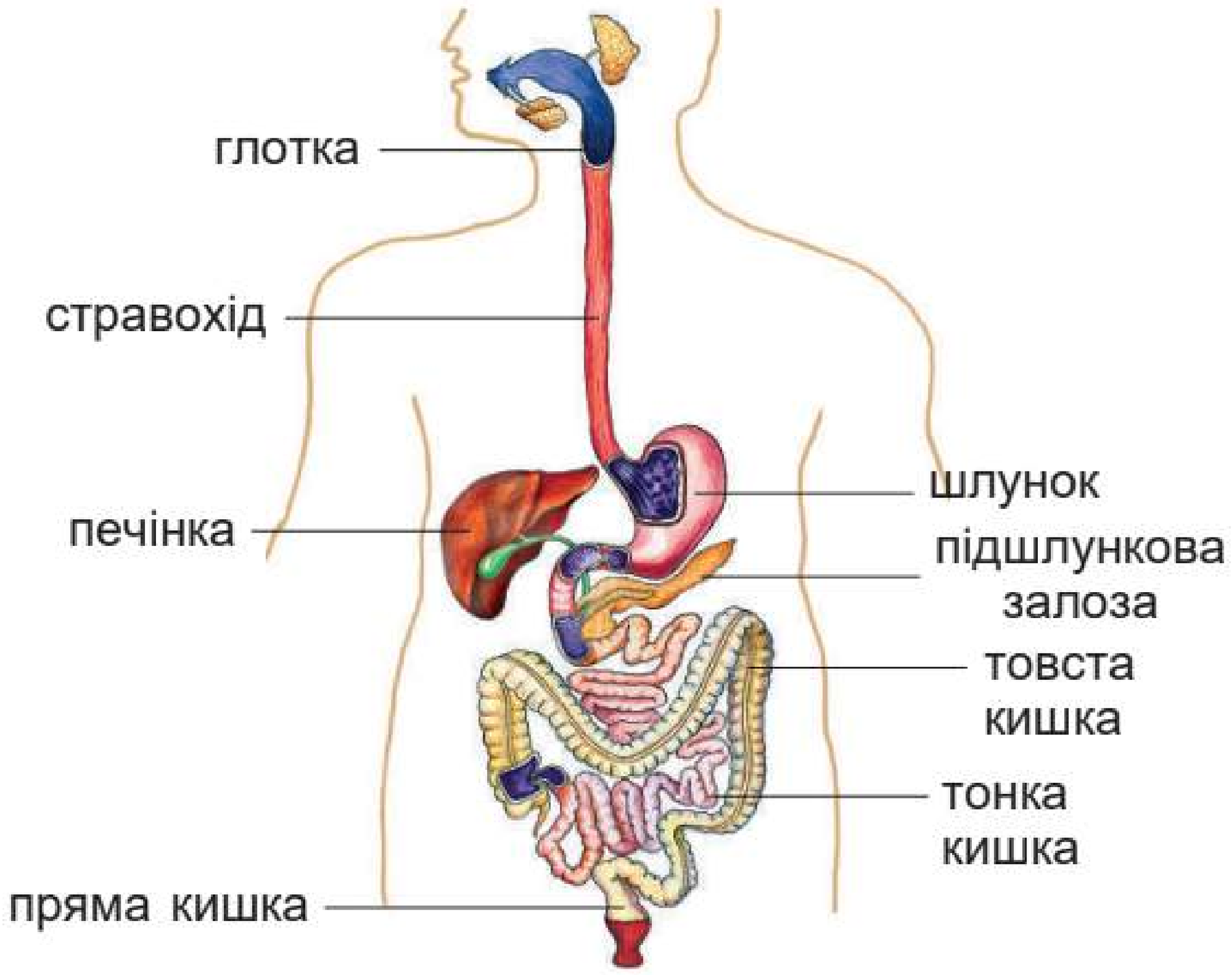
Звичайна людина може затримати дихання на одну хвилину, треновані спортсмени — на дві–три хвилини.

ЯК ПЕРЕТРАВЛЮЄТЬСЯ ЇЖА

Пригадайте, як живляться рослини і тварини. Чому людина повинна харчуватися?

Для того щоб людина могла жити, працювати, а дитячий організм ще й рости, їй потрібні поживні речовини. Вони надходять в організм з рослинною і тваринною їжею.

На малюнку розгляньте будову травної системи. Знайдіть на своєму тілі місця, де розміщені ці органи.



Шлу́нок — орган, у якому їжа починає перетравлюватися (перероблятися).

Їжа, яку ми споживаємо, проходить через ***травну́ систему***. Там вона подрібнюється та перетравлюється.

Із чого складається і як працює травна система? Спочатку їжа потрапляє до рота. Дотиком губ ми

визначаємо, яка це їжа: тверда чи м'яка, холодна чи гаряча. Язиком допомагаємо визначити смак їжі. Зубами розжовуємо їжу і перемішуємо язиком.

Людині з хворими зубами важко пережовувати їжу, тому в неї погіршується травлення. Це може призвести до захворювання шлунка. Тому зуби потрібно берегти.



Розкажіть, як ви доглядаєте за зубами. Чому зуби потрібно чистити двічі на день?

У травній системі їжа перетравлюється в середньому 12–24 години. З рота через ***глотку*** і ***стравохід*** їжа потрапляє в ***шлунок***. У шлунку на їжу діє шлунковий сік, який частково її перетравлює. Неперетравлена їжа із шлунка надходить у кишківник, де остаточно перетравлюється. Кишківник складається з ***тонкої кишки*** і ***товстої кишки***.

Головну роль у процесах травлення в тонкій кишці відіграють ***підшлункова залоза***, що виробляє травний сік, і ***печінка***, яка виділяє в тонку кишку особливу рідину, потрібну для травлення, — ***жовч***. Поживні речовини перетравленої їжі через стінки тонкої кишки всмоктуються в кров. Кров розносить їх по всьому тілу.

Неперетравлені рештки їжі надходять з тонкої кишки в товсту й виводяться назовні ***прямою кишкою***.

Під час роботи кожного органа організму людини утворюється не тільки вуглекислий газ, а й інші речовини, непотрібні або шкідливі для організму. Організм має постійно від них звільнятися.

Головні органи виділення — нирки. У людини дві нирки. Вони розміщені по обидва боки хребта. За формою нагадують боби. Проходячи через нирки, кров залишає шкідливі речовини. З них утворюється сеча. Сеча збирається в сечовому міхурі, звідки виводиться з організму.

Тра́влення — це перетворення їжі в організмі на поживні речовини.

Кишківни́к — орган, у якому завершується засвоєння поживних речовин.

Для того щоб добре працювала травна система, потрібно:

Дотримуватися режиму харчування.

Стежити за чистотою рук.

Мити овочі і фрукти.

Харчуватися їжею рослинного і тваринного походження.

Добре пережовувати їжу.

Яких із цих правил ви дотримуєтеся? Чи є ще правила, що доповнюють цей перелік? Назвіть їх.

За малюнками складіть поради, яких потрібно дотримуватися під час споживання їжі.









Яке значення для травлення мають зуби?

Якщо у вас є проблеми з травленням, слід звернутися до лікаря ***гастроентеро́лога.***

Висновок

У травній системі їжа подрібнюється і перетравлюється. На поживні речовини в організмі людини їжа перетворюється під час травлення. Здорові зуби допомагають кращому травленню.

Чи знаєте ви, що... найважчий орган тіла людини — печінка. У дорослої людини вона важить близько 1500 г. Найдовший орган людського тіла — тонка кишка. Її довжина — до 6 м, а довжина товстої кишки — 2 м.

Відбиток язика, як і пальців, унікальний. Ні в кого іншого немає такого самого малюнка на язиці, який є у вас.

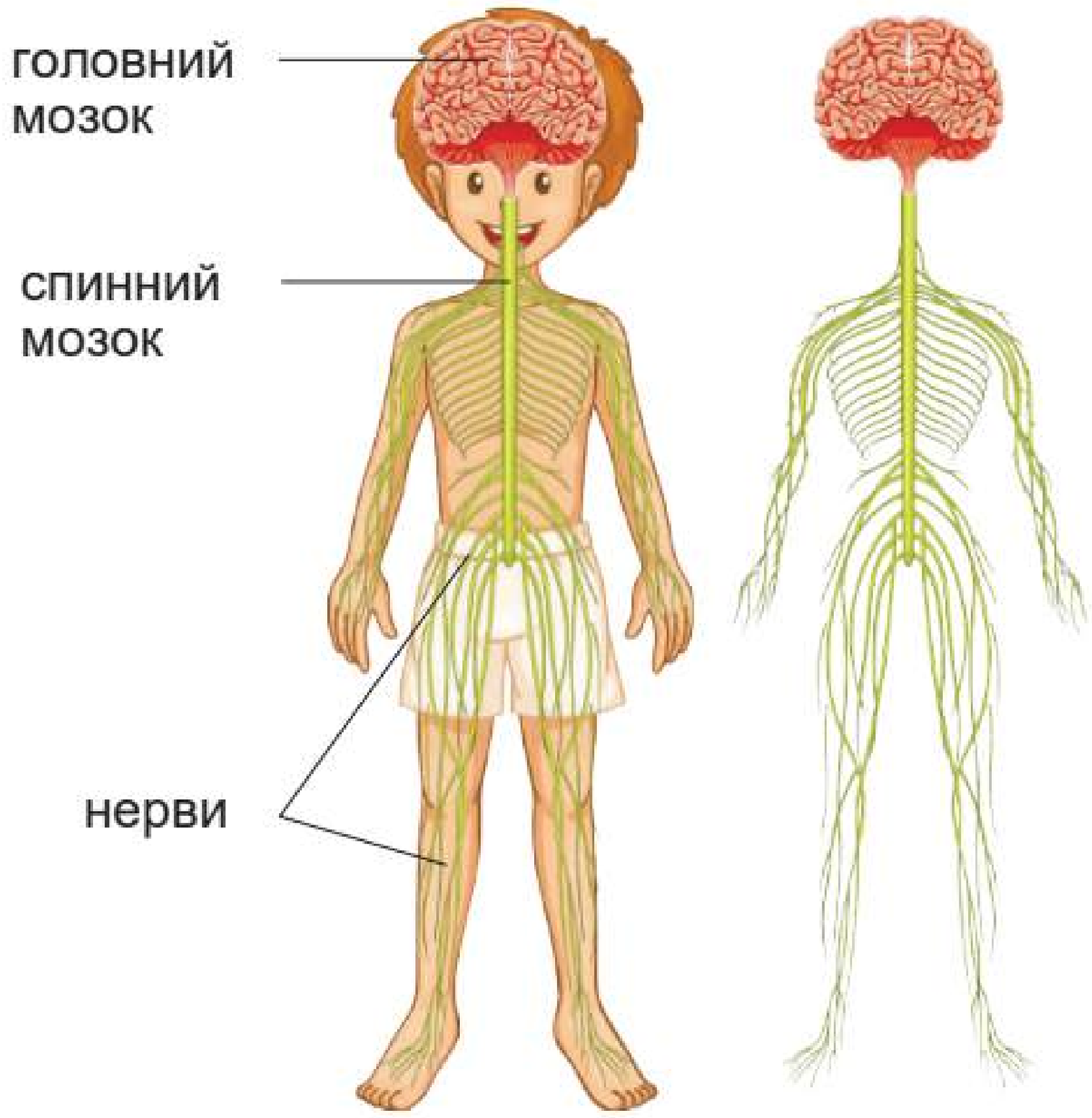
ЩО ТАКЕ НЕРВОВА СИСТЕМА

Наведіть приклади взаємодії людини з навколишнім світом.

Злагодженою роботою всього організму керує ***нервова система.*** Усе, що ми робимо, підпорядковується командам головного і спинного мозку. Завдяки мозку ми бачимо, чуємо, говоримо, думаємо, виконуємо рухи та зберігаємо в пам'яті все, що сприймаємо.

Розгляньте малюнок (с. 35). Назвіть те, що входить до складу нервової системи людини.

Нервова система складається з головного мозку, спинного мозку і нервів. Мозок контролює весь організм. Він пов'язаний з усіма іншими органами — спрямовує рух, зір, слух, мовлення, мислення тощо. До всіх органів тіла від головного і спинного мозку відходять нерви, схожі на нитки. Ними в мозок надходять різні сигнали, а від мозку йдуть зворотні сигнали всім органам тіла.



Мо́зок — орган, який контролює все тіло, увесь організм.

Де розміщуються головний і спинний мозок?

Нервова система працює постійно. Завдяки їй усі органи в організмі людини працюють злагоджено, як єдине ціле.

Учені говорять: «Не очі бачать, не вуха чують, не ніс відчуває запахи, а мозок!». Про серйозні проблеми з нервовою системою може свідчити погана пам'ять у людини. Щоб краще запам'ятовувати інформацію, мозку потрібні концентрація та увага. Тому вкрай важливо щоденно висипатися.

Важливо не «зубрити» текст, а застосовувати уяву. «Малюйте» образи в себе в голові, прив'язуйте їх до чогось із вашого життя. Невдовзі ви здивуєтеся, наскільки краще і легше стали запам'ятовувати.



Виконайте вправу на розвиток пам'яті.

Покладіть шкільне приладдя в певному порядку і запам'ятайте його розташування (протягом 10 секунд). Один / одна з вас має відвернутися, а інший/-ша — поміняти місцями кілька предметів. Той/та, хто відвертався/-лася, має відтворити початкове положення предметів. Далі поміняйтеся ролями.



Дослідіть роботу нервової системи. Для цього вам знадобляться ножиці.

Доторкніться рукою до гострого кінця ножиць. Що ви відчули? Чому гострі кінці ножиць можуть бути небезпечні?



Подумайте, чому в ручній поклажі в аеропортах не дозволяють перевозити гострі, ріжучі та колючі предмети.

Щоб робота нервової системи не порушувалася, потрібно правильно харчуватися, організовувати свій робочий день. Важливими є щоденні прогулянки на свіжому повітрі та міцний нічний сон. Фізичні вправи також поліпшують роботу головного мозку.



Наведіть приклад щодо роботи нервової системи з власного життя. Чому потрібно берегти нервову систему?



Виготовте модель руки людини.

Вам знадобляться: аркуш картону або шматок картону від картонної коробки, олівець, трубочки для напоїв: 5 — меншого діаметра та 1 — більшого, товсті нитки для плетіння, скотч, ножиці.

Виконуйте послідовно.

1. На аркуші картону обведіть свою долоню та виріжте її контур.

2. Розріжте трубочки на частини, кожна з яких відповідає довжині фаланг пальця), як показано на малюнку.

3. Прикріпіть частини трубочок до макета долоні скотчем.

4. Просиліть нитки в трубочки (на кожному пальцеві) та закріпіть їх скотчем із зворотної сторони долоні.

5. Трубочку більшого діаметра (завдовжки 5 см) прикріпіть скотчем на зап'ясті.

6. Просиліть 5 ниток, що йдуть від пальців, у частину трубочки більшого діаметра, яку приклеєно на зап'ясті.

Натягуючи нитки, спостерігайте, як згинаються пальці. Обговоріть, чому це відбувається. Поміркуйте, чи можна згинати кожен палець окремо, що для цього потрібно зробити.



Висновок

Нервова система забезпечує зв'язок організму з навколишнім світом. Вона керує роботою всіх систем організму. Потрібно берегти нервову систему.

Чи знаєте ви, що... головний мозок — «командний пункт» усього нашого організму. Він складається з мільярдів особливих нервових клітин. Їх більше, ніж людей на земній кулі. Кожна група нервових клітин виконує свою роботу. Так, одні клітини допомагають нам співати, інші — танцювати, ще одні — малювати. А ще в нас у голові «справжній комп'ютер». Клітини мозку пам'ятають те, що ми колись вивчили, побачили, почули.

У нашому мозку, на відміну від комп'ютерів і телефонів, обсяг пам'яті безмежний. Тому не слід боятися, що одного дня мозок «скаже»: вибачте, замало пам'яті на пристрої. А от недосипання може негативно позначитися на здатності запам'ятовувати дані.



ЩО ДОПОМАГАЄ КОМП'ЮТЕРУ МІРКУВАТИ



Із чим ви можете порівняти мозок людини? Обґрунтуйте свою відповідь.

Наше щоденне життя неможливо уявити без комп'ютера та різноманітних пристроїв, які ми використовуємо.



Назвіть усі частини комп'ютера, які ви знаєте.



Комп'ю́тер — програмно-керований пристрій для оброблення інформації.

У перекладі з англійської мови слово «комп'ютер» означає «обчислювач». Основні функції комп'ютера: отримання, зберігання, оброблення та передача інформації.

Усі пристрої комп'ютера можна поділити на:

- ***пристрої введення інформації*** — це пристрої, за допомогою яких можна ввести інформацію в комп'ютер;
- ***пристрої виведення інформації*** — це пристрої, за допомогою яких можна отримати інформацію на екрані або в роздрукованому вигляді.



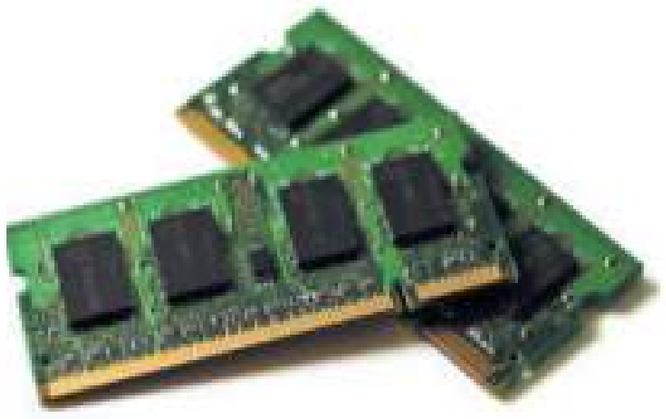
Наведіть приклади пристроїв введення та виведення інформації.



Де міститься пам'ять комп'ютера?

Основні компоненти комп'ютера, серед яких і його пам'ять, розміщені в системному блоці.

Внутрішня пам’ять



Процесор



Зовнішня пам’ять



Яке призначення кожного із цих пристроїв?

Пам’ять комп’ютера розміщена всередині системного блока. У ній зберігається вся інформація, з якою працює комп’ютер.

Диски, USB-флеш-накопичувачі та інші носії інформації використовують для довготривалого зберігання інформації.

Процесор у системному блоці — один з найголовніших пристроїв комп’ютера. Він виконує різноманітні обчислення, керує роботою всіх пристроїв комп’ютера, забезпечуючи роботу комп’ютера загалом.

Чи достатньо лише пристроїв для роботи комп’ютера?

Ви вже знаєте, що інформація в пам’яті комп’ютера зберігається закодовано, тобто у вигляді даних, а ці дані обробляються за допомогою програм.

Отже, комп’ютер — це ***система взаємопов’язаних частин***: даних, програм і пристроїв.



Системні програми забезпечують роботу комп'ютера і його взаємодію з людиною, а ***прикладні програми*** слугують для виконання завдань користувача.

Є ще один вид програм — ***інструментальні***, за допомогою яких створюють інші програми.



Попрацюйте з комп'ютером.

1. Розгляньте піктограми на робочому столі комп'ютера. Які з них ви знаєте? Назвіть призначення цих програм.

2. Надрукуйте 9 способів для тренування мозку та пам'яті.

- Запам'ятовуйте, повторюйте слова, фрази, номери. Постійно вивчайте щось нове, наприклад, учіть іноземну мову чи навчайтеся грати у шахи.
- Розв'язуйте кросворди, ребуси та різні завдання.
- Більше читайте.
- Грайте у розвивальні комп'ютерні ігри.
- Виконуйте математичні обчислення.
- Малюйте олівцем чи фарбами.
- Використовуйте для дії ліву руку, навіть якщо ви правша, і навпаки.
- Навчайтеся гри на музичних інструментах.



Висновок

Комп'ютер — це система. Сам комп'ютер може бути частиною інших систем. Так сучасні комп'ютери стали основою мережі інтернет. Сучасний комп'ютер не може замінити людину, її творчість. Саме тому важливою є взаємодія між комп'ютером та користувачем за допомогою знань і вмінь людини.



Чи знаєте ви, що... перша комп'ютерна миша мала вигляд дерев'яної коробочки з коліщатками. З неї до системного блока тягнувся дріт, який нагадував хвіст звичайної миші.



ЯКА РОЛЬ ОРГАНІВ ЧУТТЯ



Пригадайте, які ви знаєте органи чуття. Скільки їх? Яке їхнє значення в житті людини?

До органів чуття належать очі, вуха, ніс, язик, шкіра. Завдяки їм людина сприймає з навколишнього середовища всі подразнення. Органи чуття тісно пов'язані з мозком і між собою.





Закрийте долонями очі. Що ви бачите? Розкажіть про значення зору в житті людини.

Очі — орган зору. Завдяки зору ми читаємо книжки, дивимося телевізійні програми, милуємося природою. Зір допомагає нам бачити предмети, розрізняти їхні кольори, форму, розмір. Очі визначають, рухаються предмети чи ні.

Брови і вії оберігають очі від пилу й різкого світла. Сльози зволожують очі, а також знищують шкідливі мікроорганізми. Брови захищають очі від поту з лоба.

Зір треба берегти. Не можна читати, писати за поганого освітлення. Світло повинно падати на робоче місце зліва і не сліпити очі. Книжка і зошит мають бути на відстані 30–35 сантиметрів від очей. Не читайте лежачи і в транспорті. Для очей шкідливо тривалий час дивитися телевізор, працювати за комп'ютером. Не можна терти очі брудними руками. Витирати очі треба лише чистим носовичком чи рушником.



Закрийте долонями вуха. Що ви чуєте? Яке значення слуху в житті людини?

Вуха — орган слуху. За допомогою вух людина чує звуки навколишнього світу. Особливо важливо чути мову інших людей, адже за допомогою слів ми передаємо одне одному свої думки, знання.

Вуха треба берегти. Не можна чистити вуха гострими і твердими предметами. Це може їх пошкодити. Якщо вуха тривалий час не мити, то може ослабнути слух. Треба уникати сильних шумів, бо вони псують слух. Тривале прослуховування гучної музики призводить до погіршення слуху і стомлення людини.

Якщо відчуєте біль у вусі або в нього потрапить якийсь предмет, терміново зверніться до лікаря.

Ніс — орган нюху, за допомогою якого ми розрізняємо близько 10 тисяч різних запахів. Це також допомагає людині в житті. Запахи бувають приємні й неприємні.



Наведіть власні приклади, які підтверджують важливість органа нюху в житті людини.

Язик — орган смаку. Смак їжі допомагають розрізняти язик і стінки порожнини рота. Кінчик язика переважно відчуває солодке.

Зони язика, чутливі до певного смаку



Відчуття смаку допомагає людині формувати апетит під час споживання їжі. Орган смаку визначає якість продукту, і це може врятувати від харчового отруєння. Орган смаку треба берегти. Не слід брати в рот гарячу або занадто холодну їжу, гострі й ріжучі предмети. Гарячі напої можуть призвести до тимчасової втрати відчуття смаку.

Шкіра — орган дотику. Завдяки органу дотику — шкірі — ми розпізнаємо розмір, форму та поверхню предметів. Шкіра захищає нас від багатьох небезпек зовнішнього світу. Нею ми відчуваємо холод, тепло, біль, опіки. Шкіру треба тримати в чистоті.



Створіть плакат на тему «Органи чуття — мої помічники».



Які із зображених об'єктів навколишнього світу людина пізнає за допомогою слуху, а які — за допомогою зору?













Визначте гостроту свого зору.

Перевірте гостроту свого зору зблизька. Для цього розгорніть будь-яку книжку. Висота літер має дорівнювати приблизно 2 мм. Якщо ви користуєтесь окулярами, надягніть їх.

Тримайте книжку на відстані 33–35 см від очей. Спробуйте читати по черзі правим і лівим оком.

Якщо ви читаєте без зусиль, це означає, що зблизька ви бачите добре. Якщо вам постійно хочеться відсунути книжку на відстань більшу, ніж 35 см, щоб прочитати, треба звернутися до лікаря окуліста (*офтальмолога*).



Окулі́ст (***офтальмо́лог***) — лікар, який вивчає будову ока, очні хвороби, займається їхнім лікуванням і профілактикою.

Які смаки розрізняє людина? Що відчуває людина за допомогою шкіри? Який, на вашу думку, орган чуття найважливіший? Назвіть професії, які потребують добре розвинутого одного з органів чуття.

Висновок

Очі, вуха, ніс, язик, шкіра — це органи чуття. Вони допомагають нам сприймати навколишній світ. Усі органи чуття важливі. Їх треба берегти!

Чи знаєте ви, що... сльози очищають поверхню ока, із слізьми виводяться шкідливі речовини, які утворюються в організмі під час сильного хвилювання. У народі кажуть: із сльозою горе відходить. Лікарі вважають, що стримувати сльози — шкодити своєму організму. Якщо хочеться плакати, краще плачте.

Ніс може запам'ятати 50 тисяч різних ароматів.

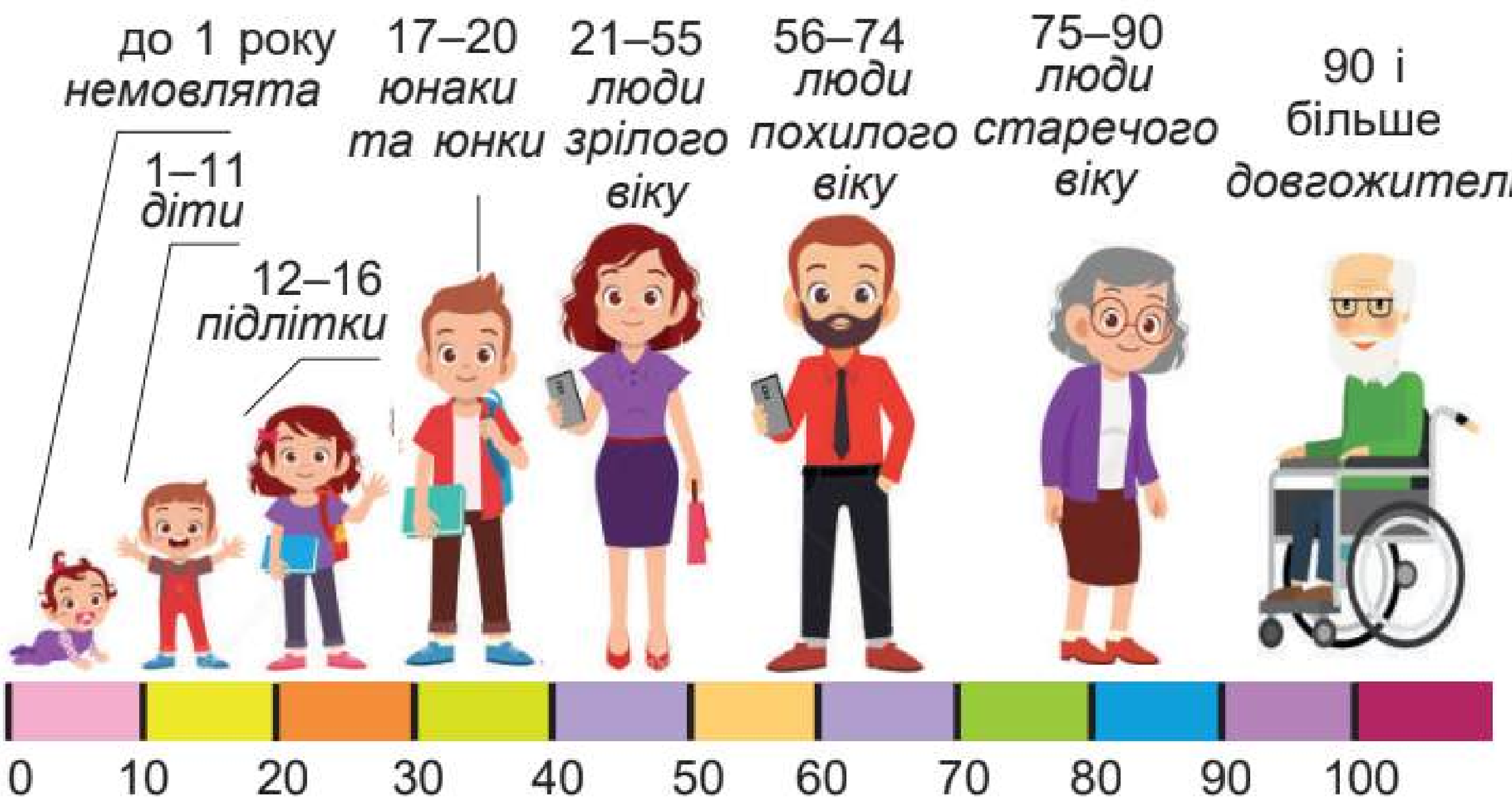
Шкіра на повіках людини має товщину пів міліметра. Тому так важливо за нею правильно доглядати.

ЧОМУ КОЖНИЙ З НАС НЕПОВТОРНИЙ

Які зміни відбуваються в організмі людини протягом життя?

Після народження людина проходить кілька стадій свого розвитку.

За допомогою схеми встановіть, до якої групи людей ви належите за віком. Якого віку ваші батьки, сестрички, братики, бабусі та дідусі?



Етапи росту та розвитку людини супроводжуються великими змінами в її організмі.



З моменту появи на світ *новонароджена людина* починає адаптовуватися до умов нового середовища. У цьому віці дуже важливо годувати немовля грудним молоком. Це пов'язано з посиленням росту тіла. Немовля поступово вчиться сидіти, повзати, а в кінці першого року життя — починає ходити самостійно. З'являються перші молочні зуби. Наприкінці першого року дитина починає говорити.



Раннє дитинство характеризується швидким ростом. Рухи тіла стають точнішими. Дитина починає розмовляти, у неї зростає інтерес до пізнання навколишнього світу. Кінцівки подовжуються. Пришвидшується розвиток нервової системи, і в дітей утворюються навички певної поведінки.



Підлітковий вік — це період, протягом якого повною мірою проявляються відмінності між хлопчиками та дівчатками. Організм швидко росте. Зміцнюються кістки і м'язи. Змінюється голос. У цей період особистість починає розвиватися за своїми інтересами, здібностями, уподобаннями. Формується характер.



Для *юності* та *зрілості* характерно досягнення найкращої життєвої сили організмом людини.

У *похилому віці* функції окремих органів в організмі зменшуються. Усі життєві процеси сповільнюються.



Адаптува́тися — означає пристосовуватися до умов життя, звикати до нового середовища, до незвичних умов (праці, побуту тощо), освоюватися.



Проведіть дискусію на тему «Зміни в організмі людини: це добре чи погано».



Чи зустрічали ви однакових людей? Чи може бути однаковим характер у близнят?

Кожний з вас єдиний і неповторний. У цілому світі немає такої самої людини, як ви. Навіть близнята відрізняються між собою.

Ваші відбитки пальців, сліди ніг, а також малюнок язика є неповторними та унікальними.









Чи схожі ви на своїх батьків? Інших родичів? Чим відрізняєтеся?

Ви можете мати схожі риси зі своїми рідними. У вас може бути кучеряве волосся, як у дідуся, блакитні очі, як у мами. Ви можете навіть мати спільне захоплення співом із сестричкою, але ви все одно є неповторні та єдині.



Що об'єднує цих дітей? Чим вони відрізняються? Чому в них різний колір шкіри?



Тіло людини виробляє спеціальну речовину — *меланін*, яка захищає шкіру від сонячних опіків. Цієї речовини більше в людей, предки яких жили в сонячній місцевості. Вони мають темніший колір шкіри. І навпаки, діти зі світлішою шкірою мають предків, які походять з тієї місцевості, де сонця не так багато.

Мелані́н — пігмент, що надає нашій шкірі красивого бронзуватого кольору засмаги.

Не важливо, який колір шкіри в людини чи якої вона національності. Усі люди мають багато спільного: однакову будову тіла, потреби та інтереси, прагнення до свободи, спілкування та взаємин з іншими людьми, природою. А от мрії, бажання та дії людини відрізняються.

Насправді всі ви поодинці особливі, унікальні та неповторні. У кожного з вас своя історія життя. Навіть коли ви припускаєтеся помилок — треба навчитися їх визнавати і робити правильні висновки, не здаватися і рухатися далі.



Які приємні слова ви чули про самих себе протягом свого життя?

Пограйте у гру «Ми унікальні!». У команді кожний з вас має продовжити речення: «Я унікальний / унікальна, тому що...». Подякуйте одне одному за відвертість.

Уніка́льний — надзвичайний, неповторний, неперевершений, небачений, нечуваний.

Виконайте дослідницький міні-проєкт «Я — неповторний / неповторна». Підготуйте розповідь про себе (захоплення, інтереси, мрії, звершення та досягнення). Доведіть, що ви неповторні.

Чим схожі герої вірша — хлопці-непосиди? У чому їхні відмінності?

ВЕЛИКИЙ І МАЛИЙ

Жили собі сусіди на вулиці одній,
два хлопці-непосиди — великий і малий.
В усім були несхожі сусіди-хлопчаки.
Один поводивсь гоже, а другий — навпаки.

Малий, узявши книжку, дідусеві чита.
Великий тягне кішку із тину за хвоста.
Малий дає дорогу малятам з дитсадка,
Великий із-за рогу їм тиче кулака...
Тож, певно, по заслузі дісталось хлопчакам:
в малого — всюди друзі, великий ходить сам.

Валентин Бичко

Висновок

У людей багато спільного, і водночас кожен з вас унікальний та неповторний.

Чи знаєте ви, що... можна навчитися відчувати своє тіло. За ключовими словами «як почути своє тіло» відшукайте в інтернеті та перегляньте мультиплікаційний фільм серії «Корисні поради».

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

ЯКА ЦІНА ЗДОРОВ'Я

Пригадайте, від чого залежить самопочуття людини.

Здоров'я — найголовніше багатство людини. Ось чому, зустрічаючи людину, ми говоримо «Здрастуйте!», «Доброго вам здоров'я!», «Здоровенькі були!». Здавна люди знали правила здорового способу життя.

Здра́стувати — бути здоровим та щасливим; жити у добробуті.

Здоро́в'я — стан організму, коли людина почувається чудово та не хворіє.

Здоро́вий спо́сіб життя́ — спосіб життя людини, спрямований на збереження здоров'я, зміцнення організму.

За схемою поясніть, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини.



Сон



Позитивні емоції



Правильне харчування

Здоровий спосіб життя



Руховий режим



Особиста гігієна



Корисні звички

Ви вже знаєте, що на самопочуття людини впливають загартування, фізкультура, особиста гігієна, сон, правильне харчування. На настрій і здоров'я також впливають емоції та почуття. Не варто чекати, що хороший настрій сам з'явиться. Від вас залежить, яким він буде.

Загартува́ння — це тренування організму пристосо́вуватися до холоду та спеки, дощу та вітру, а також виховання здатності не захворіти у несприятливих умовах.

Почуття́ — переживання, які людина відчуває в різних ситуаціях. Це радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.



Чи доводилося вам чути звернення або самим запитувати: «Як ви почуваєтеся? Чи все у вас гаразд?». Про що хочуть дізнатися ті, хто запитує?

Турбуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, помічати зміни в організмі дуже важливо. Це допомагає вчасно виявити серйозні хвороби, тоді їх найлегше вилікувати.

На наше самопочуття впливає велика кількість чинників.



Що може впливати на ваш настрій і самопочуття?

Куріння і зловживання алкоголем змінюють поведінку й стан людини в гірший бік. Погіршують настрій недосипання, малорухливий спосіб життя, відсутність цікавого дозвілля. Завадити цьому може тільки сила волі.



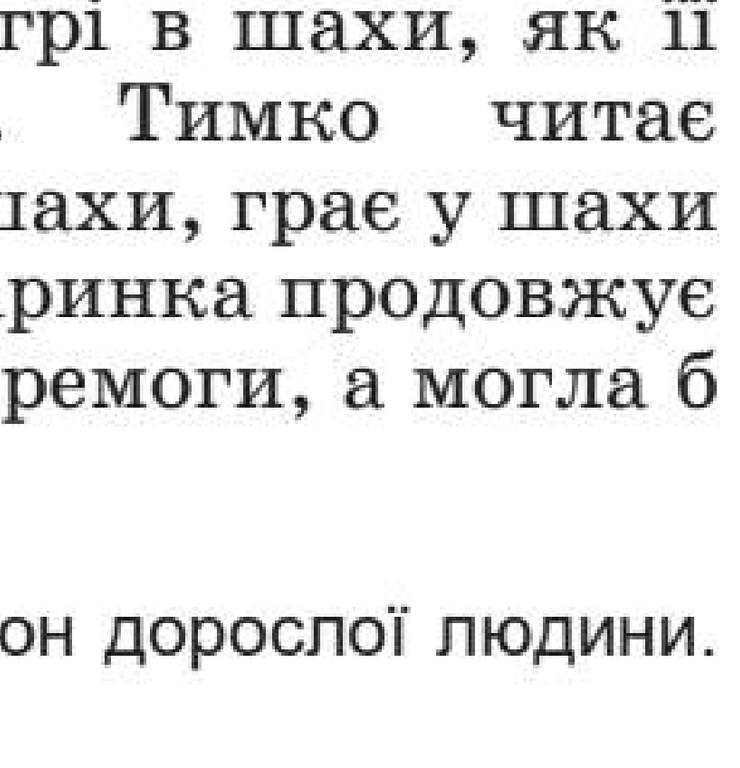
Що може викликати в людини позитивні емоції? Наведіть приклади подій чи вчинків, коли ви відчували страх або гнів.

Почуття, бажання, уподобання керують поведінкою людини й впливають на її здоров'я. Якщо настрій гарний, хочеться спілкуватися з рідними, друзями, допомагати їм. І навпаки: коли настрій поганий — ви відчуваєте роздратування, втрачаєте увагу на заняттях, часто помиляєтеся, пропадає бажання спілкуватися.

Що означає «навчитися керувати своїми емоціями»?

Попрацюйте у парах / групах. Дайте поради дітям у кожній ситуації. Продовжте речення.

Юрко заздрив однокласнику Михайлику минулого року, коли той міг тричі підтягнутися на турніку. Цього року почав заздрити ще сильніше, оскільки Михайло вже став підтягуватися сім разів. Замість того, щоб заздрити, Юрко міг би ... .





Даринка мріє стати переможницею у грі в шахи, як її брат Тимко. Тимко читає книжки про шахи, грає у шахи з татком, а Даринка продовжує мріяти про перемоги, а могла б також... .

Пригадайте, скільки має тривати сон дорослої людини. А в дітей?

Сон допомагає організму відновити сили. Під час сну ви ще й ростете. Люди, які сплять занадто мало часу, почуваються погано й менш активні. У них з'являється ризик розвитку безлічі хвороб. Це означає, що сон — важлива складова здоров'я.



Варто засинати та вставати в один і той самий час. Важливою умовою гігієни сну є зручна постіль, чисте та свіже повітря в кімнаті. Тому потрібно спати з відкритою кватиркою у будь-яку пору року й за будь-якої погоди.

Як називають звички, що зміцнюють здоров'я?

Наведіть приклади та запишіть на плакаті у два стовпчики (корисні та шкідливі) звички, продовжте перелік.

Робити ранкову зарядку, обманювати, слухати музику, гризти нігті...

Звúчка — це форма поведінки людей, що проявляється у схильності до повторення однакових дій у подібних ситуаціях (або — це те, що ви робите постійно).

Чому шкідливі звички називають «викрадачами» здоров'я?

Діти, які починають курити, повільніше ростуть, швидше стомлюються, виконуючи роботу, гірше навчаються, частіше хворіють. Причиною цього є тютюновий дим, який містить отруту — нікотин та багато інших шкідливих речовин. Цей дим порушує роботу легень, серця, подразнює очі. Від куріння жовтіють зуби та нігті на руках. Шкідливим є також пасивне куріння, коли людина вдихає дим від чужих цигарок і від диму, що видихають курці.

Алкоголь, який міститься в спиртних напоях, порушує роботу всього організму. Особливо він небезпечний для дітей. Уживання наркотиків призводить до руйнування мозку й усього організму, і зрештою — до смерті.

Пам'ятайте, шкідливі звички не тільки негативно впливають на життя і здоров'я, але завдають болю та страждань рідним і близьким.

Часто ми переймаємо звички від тих, хто нас оточує. Щасливі люди мотивують інших на великі досягнення і допомагають стати кращими. Тому важливо правильно обирати своє оточення.

Для того щоб зберегти та зміцнити здоров'я, потрібно вести здоровий спосіб життя.



Чи шкодять здоров'ю лайливі слова? Чим вони погані?

Завжди намагайтеся не лихословити, поводьтеся зі словами обережно й вдумливо, щоб нікого не образити!

Лихосло́в'я — вживання лайливих, грубих, недоброзичливих, соромітних слів.



Поміркуйте, що можна зробити добрим словом. Обґрунтуйте свої думки.

Кожний громадянин у нашій країні має право на повагу до власної гідности. Це право записано в Конституції України. Лайка у громадських місцях порушує спокій громадян, тому її вважають дрібним хуліганством.

Скажемо «Ні!» лайці та образам!



Обговоріть у групах, як ви розумієте висловлювання:

«Гроші втратив — нічого не втратив, час втратив — багато втратив, здоров'я втратив — усе втратив».

Квіти — найчудовіший витвір природи, який нам дарує радість. Учені-дослідники довели, що квіти позитивно впливають на почуття та настрій.

Виготовте «позитивного друга».

Вам знадобляться: повітряний пластилін, стеки, дощечка для роботи з пластиліном, матеріали для оздоблення, вологі серветки.

Виконуйте послідовно:

1. Обміркуйте, який виріб ви хочете виготовити (виріб виберіть самостійно із запропонованих або інший за власним бажанням).






2. Підготуйте всі необхідні матеріали та пристосування для виготовлення виробу.

3. Обміркуйте, яку деталь потрібно виготовити спочатку, а які – пізніше.

4. Виготовляючи деталі, з'єднуйте їх послідовно.

5. За бажанням виконайте оздоблення виробу.

6. Залишіть виріб для висихання. Придумайте назву виготовленому «позитивному другові».

Обговоріть у парах, чому саме такого «позитивного друга» ви виготовили. Чому ви його так назвали, де ви його розмістите, чому він викликає у вас позитивні емоції?

За бажанням можете подарувати комусь виготовлений виріб або розмістити у своїй кімнаті.

Висновок

Головне багатство людини — її здоров'я. Воно залежить від кожного з вас. Намагайтеся набувати лише корисних звичок. Бережіть здоров'я з молодих літ, зміцнюйте та примножуйте його!



Чи знаєте ви, що... відчуття любові та турботи з боку оточуючих поліпшує самопочуття. Сміх — найкращі ліки, а ще сміх подовжує життя. Навіть лікарі неодноразово помічали користь від усмішок і сміху своїх пацієнтів. А ще усмішка може поліпшити ваш настрій.



ЧИ ВМІЄМО МИ СПІЛКУВАТИСЬ



Чи може людина спілкуватися зі співрозмовником без його присутності? Хто в такому разі може бути співрозмовником?

Спілкування відіграє важливу роль у житті людини. Людина — соціальна істота і спілкування їй потрібне як їжа, комфорт, тепло тощо. Завдяки інтернету люди мають можливість зв'язуватись між собою, перебуваючи на великих відстанях одне від одного. Умовою для цього став доступ до всесвітньої мережі інтернет. Поруч з *реальним* у наш час популярності набуло *віртуальне спілкування*, яке має свої особливості, переваги та недоліки.

Реа́льне спілкува́ння — це спілкування, що відбувається між реальними співрозмовниками завдяки мові або жестам.

Віртуа́льне спілкува́ння — особливий вид спілкування, який відбувається в мережі за допомогою обміну знаковими або мультимедійними повідомленнями.



Яка відмінність між реальним і віртуальним спілкуванням? У чому їхня схожість?

Віртуальне спілкування найчастіше відбувається в письмовій формі в соціальних мережах (на сайтах, форумах, у чатах). Інтернет створив можливість знаходити друзів у різних містах і країнах,

не виходячи з дому. Для цього спілкування не потрібні рухи, міміка, голос, мова жестів і навіть погляд.

Людина, яка тривалий час спілкується віртуально, починає відвикати від реального спілкування з іншими людьми та стає залежною від комп'ютера. Результат віртуального спілкування залежить від того, у яких цілях ви його використовуєте.



Чи може віртуальне спілкування замінити реальне?

Реальне спілкування у справжньому світі дає людям більше щастя, ніж спілкування в соціальних мережах.



З переліку особливостей віртуального спілкування виберіть його переваги та недоліки.

- Доброзичливість і щирість.
- Багато друзів у всьому світі.
- Розчарування в розмові.
- Припинення спілкування у будь-який момент.
- Швидкий перехід до іншого співрозмовника.
- Розголошення приватної інформації.
- Можливість спілкуватися з кількома особами одночасно.
- Можливість швидко отримати поради.

Віртуальне спілкування відбувається в режимі реального часу за допомогою клавіатури, аудіо- або відеозв'язку. Для того щоб таке спілкування не принижувало людину, важливо дотримуватися *мережевого етикету, або нетикету*.

Мере́жевий етике́т, *або* ***нетике́т,*** — це правила поведінки, спілкування, традицій у мережі.

Пам'ятайте, що ви розмовляєте з людьми. Відстоюйте свою точку зору, але не ображайте інших співрозмовників.

Дотримуйтеся тих самих правил поведінки, що й у реальному житті.

Зберігайте власну гідність. Вас будуть оцінювати за тим, як ви пишете та говорите.

Ставтеся з повагою не тільки до своєї, а й до чужої приватности.

Не зловживайте вашими можливостями.

Уникайте обра́з і не беріть участі в конфліктах.

Учіться пробачати іншим їхні помилки.



Що можна використовувати у віртуальному спілкуванні для вираження своїх емоцій?



Смайлики допомагають виражати свої емоції співбесіднику. Але не зловживайте ними й використовуйте лише там, де це доречно.

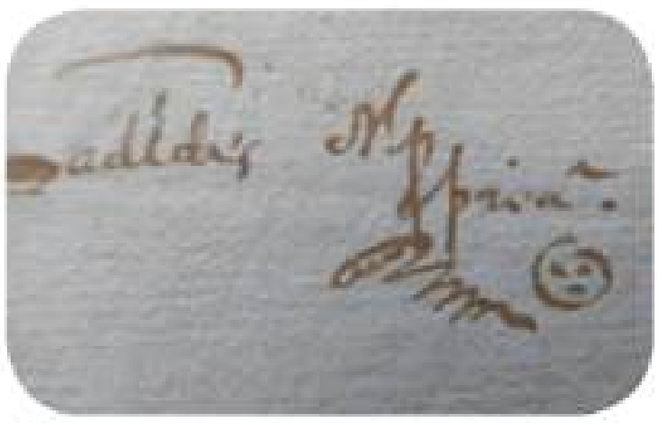


Висновок

Віртуальне спілкування ніколи не замінить справжніх почуттів, справжніх друзів. Соціальні мережі тільки доповнюють наше життя різноманітними зручностями та новими барвами. Мережевий етикет — це правила хорошого тону в мережі, більшість з яких люди придумали давно.



Чи знаєте ви, що... найдавніший смайлик виявила команда археологів з Туреччини та Італії під час розкопок у турецькому місті Каркамиш. Смайлик було нанесено на поверхню глиняного глечика, який виготовили понад 3 тисячі років тому.



ЯК ЗМІЦНЮВАТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Що означає вислів «здорова людина»? Якими словами можна його замінити?

Фізично розвиненою називають сильну й витривалу людину. Щоб такою стати, потрібно займатися фізкультурою і спортом.

Пригадайте, що ви робите на уроках фізкультури. Які спортивні секції відвідуєте ви та ваші однокласники й однокласниці?

Виконувати фізичні вправи, брати участь у спортивних іграх недостатньо для повноцінного розвитку організму. Потрібно регулярно відвідувати спортивні секції. Існують різні спортивні клуби, у яких можна займатися плаванням, боксом, боротьбою, волейболом, баскетболом, гімнастикою, акробатикою, аеробікою та іншими видами спорту.

Фізичні вправи зміцнюють м'язи тіла, розвивають силу, здатність до фізичного розвитку. Вони поліпшують поставу та збільшують зріст дитини. Діти, які займаються спортом, — активні, веселі, виважені, витривалі, працездатні, добре навчаються.

Позмагайтеся у групах. Пригадайте якомога більше назв спортивних ігор.

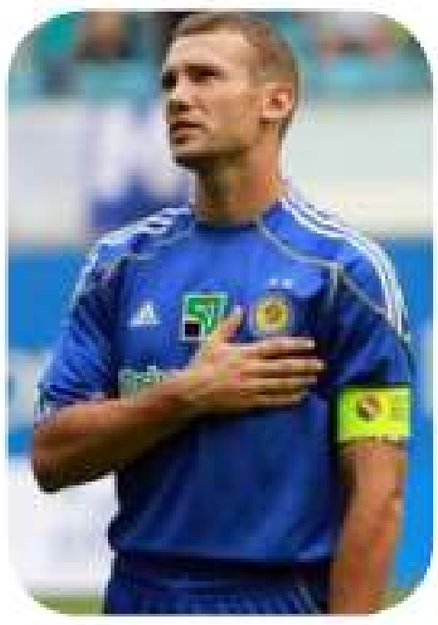
Багато українських спортсменів, які захищають честь нашої країни на міжнародних змаганнях, починали свою кар'єру зі школи.

Яких відомих спортсменів ви знаєте?

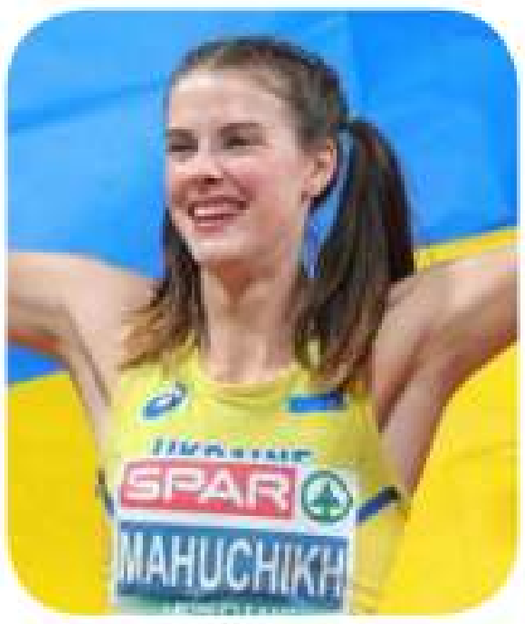
Гордістю нашої країни є Віталій і Володимир Клички, Еліна Світоліна, Ольга Харлан, Андрій

Шевченко, Олександр Хижняк, Ярослава Магучіх та багато інших спортсменів.

Кого із цих спортсменів ви знаєте? У яких видах спорту вони здобули найбільші перемоги?













Підготуйте проєкт «Гордість країни» про одного зі спортсменів або спортсменок України.

Заняття фізкультурою і спортом надають широких можливостей для загартовування організму.

У давні часи велику увагу зміцненню здоров'я дітей приділяли козаки. Дітей вчили верхової їзди, володіти шаблею, списом. Вони росли сильними, винахідливими, спритними, кмітливими, здатними захищати свої родини від ворогів.

Якими видами спорту захоплюються діти в наш час? Дізнайтеся, які спортивні секції працюють у вашій школі, вашому мікрорайоні, селі або місті.

Українські паралімпійці демонструють щороку вражаючі результати на чемпіонаті світу. Кращі результати демонструють Людмила Ляшенко, Тарас

Радь, Оксана Шишкова, Андрій Демчук та інші. Україна пишається ними! Спортсмени-паралімпійці доводять і собі, і нам, що для сильної духом людини неможливого немає.

Паралімпійські ігри — міжнародні спортивні змагання для людей з обмеженими фізичними можливостями.

Спортсменів на Паралімпійських іграх називають *людьми з обмеженими можливостями*. Але міжнародні спортивні змагання цих людей довели, що всі мають безмежні можливості. Паралімпійці щоразу демонструють нам приклади великої сили волі та сили духу.



Оксана Ботурчук
(легка атлетика)



Михайло Ткаченко
(баскетбол на візках)



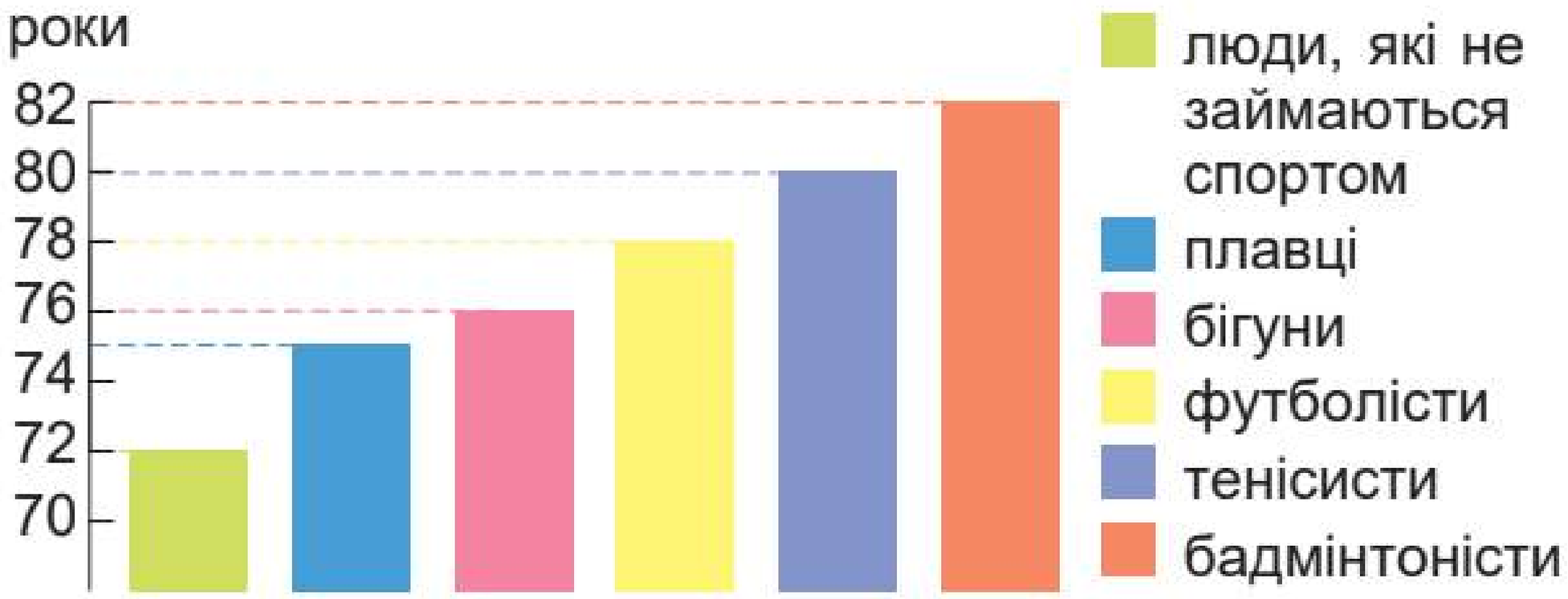
Людмила Павленко
(лижні перегони)



Тарас Радь
(лижі, біатлон)

Заняття спортом сприяють збільшенню тривалости життя.

Розгляньте діаграму і встановіть, які види спорту найефективніше впливають на тривалість життя.



Що ви робите для зміцнення і збереження свого здоров'я?

Загартована людина рідше хворіє на простудні захворювання. Для загартування потрібні сонце, повітря і вода.

Проводити процедури для загартування потрібно поступово і дозовано. Душ з теплою водою поступово за кілька днів може ставати прохолоднішим, а згодом ще холоднішим. Добре загартовує купання у природних водоймах, але не забувайте дотримуватися норм і правил поводження біля водойм. Такі процедури обов'язково повинні відбуватися за участі дорослих.

Довго перебувати на сонці — шкідливо. Пам'ятайте про головний убір. Перший раз потрібно загоряти не більше як 5–10 хв. Поступово час збільшуйте до 35 хв.

Намагайтеся частіше бувати на свіжому повітрі, грати в рухливі ігри, брати участь у походах. Дотримуйтеся цих правил постійно, щоб залишатися здоровим.

У яких справах ви можете надати підтримку й приділити увагу людям з інвалідністю? Як ви розумієте слова «сила духу» і «сила волі»?

Чому у вірша така невесела назва? Яких помилок припустився Петрик? Що ви йому порадите?

ГОРЕ-ГАРТУВАННЯ

Петрик в книжці прочитав:
«Щоб загартуватись,
слід холодною водою
вранці обливатись».
Хлопець довго не вагався,
проявив старання
і негайно приступив
до загартування.
Вікна настіж відчинив
(хоч зима надворі)
і зубами цокотів
в шортах в коридорі.
Щоб підсилити ефект,
вмить загартуватись,
Петрик вирішив водою



в ванні обливатись.
Після горе-гартування, —
правду ніде діти, —
довелось гірку мікстуру
аж два тижні пити.

Леся Вознюк

Фізичне навантаження корисне в міру. Надмірне фізичне навантаження збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Висновок

Пам'ятайте, загартування зменшує ризики захворіти. Поступове, систематичне і дозоване загартовування вберігає від застуд. Найкращими процедурами загартовування для школярів є рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі.

Чи знаєте ви, що... водні процедури — найдієвіший спосіб загартовування. Але застосовувати його треба розумно. Починайте з контрастних умивань і ополіскування ніг прохолодною (30 °С) водою. Потім, знижуючи температуру води на 2 °С в тиждень, доведіть її до 14–15 °С. Після цього можна гартувати все тіло.

ЧОМУ ВАЖЛИВО ПОЄДНУВАТИ ПРАЦЮ І ВІДПОЧИНОК



Що ви любите більше — працювати чи відпочивати? Чому?

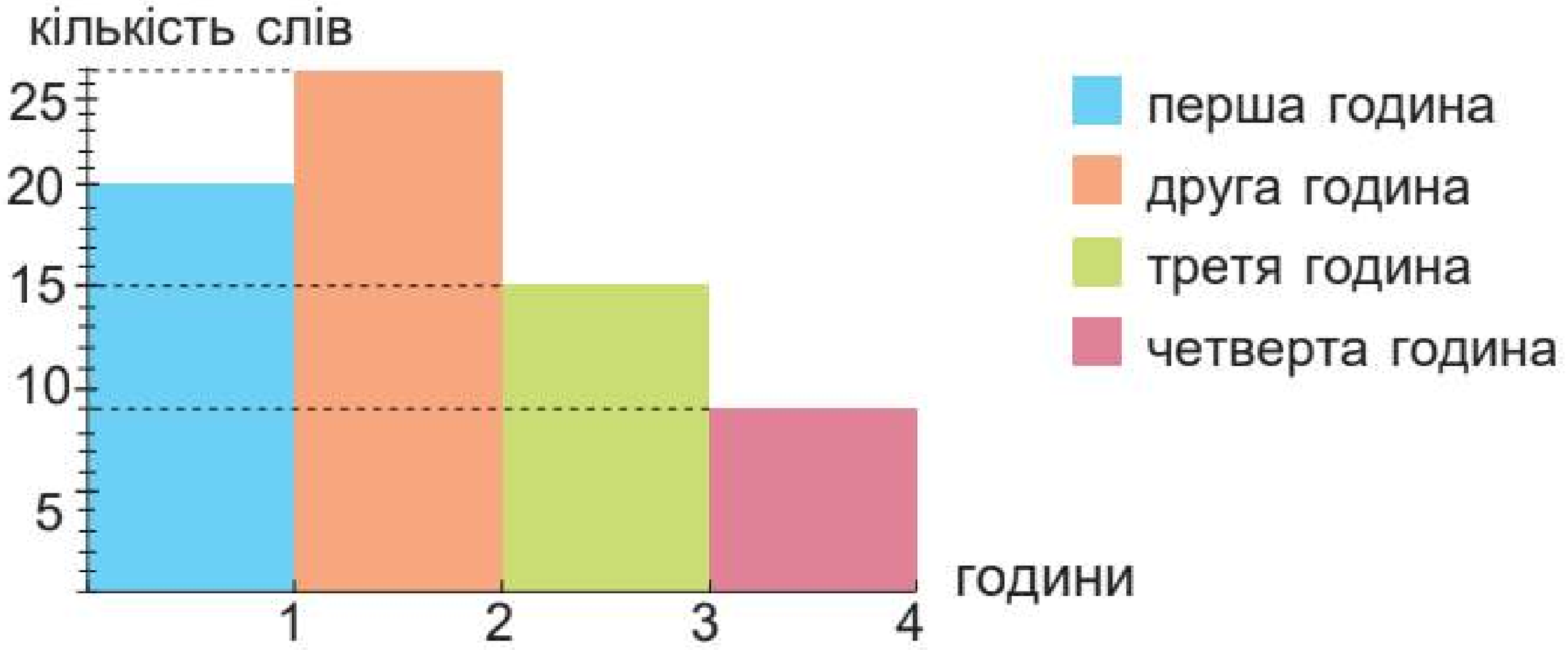
Працюючи чи навчаючись, людина стомлюється. На яких уроках ви відчуваєте втому?

Важливим чинником відновлення працездатності є дотримання правильного режиму, тобто чергування праці та відпочинку. Якщо правильно організувати свій день, це допоможе легше подолати фізичні й розумові навантаження, у вас завжди буде час на заняття, ігри та відвідування гуртків і секцій.

Втóма — тимчасове зниження працездатності організму або органа внаслідок інтенсивної або тривалої роботи.



Розгляньте діаграму, яка відображає результативність навчання людини, що вивчає іноземну мову. З'ясуйте, скільки пар слів людина запам'ятовує впродовж кожної наступної години навчання.





Як подолати втому? Що потрібно зробити, щоб працездатність підвищилася?

У здорових людей втома виникає через надмірне навантаження. У цьому разі втому «лікують» відпо-

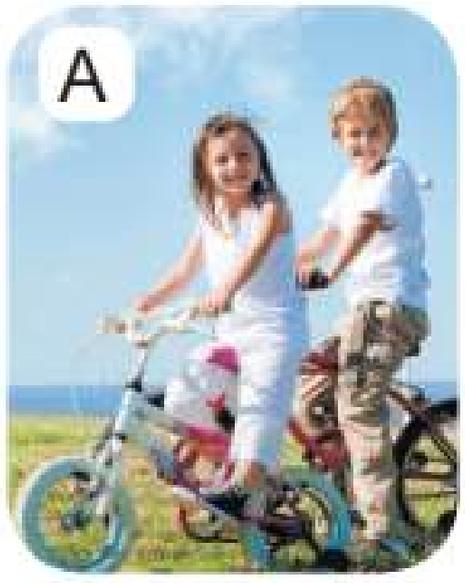
чинком. Режим праці та відпочинку — необхідна умова підвищення працездатності. Простий спосіб профілактики втоми під час роботи чи навчання — перерви для відпочинку та фізкультхвилинки.

Чому в школі уроки чергують з перервами? Чи однакова тривалість перерв? Після якого уроку перерва найтриваліша?

Для правильної організації свого відпочинку в дорослих щотижня є два вихідні дні, а щороку — відпустка.

Який час (дні) для відпочинку та відновлення сил мають учні в школі протягом тижня та календарного року?

Які із зображених видів відпочинку належать до активного, а які — до пасивного? Доповніть ці переліки.













Пасивний відпочинок дуже важливий, але ним не можна зловживати. Фізичні вправи поліпшують роботу організму, емоційний стан, підвищують працездатність.





Який вид відпочинку потрібно обирати? Від чого залежить вибір? Який є вашим найулюбленішим?



Фізи́чне віднóвлення — це застосування фізичних вправ і відпочинку для відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності. Найкраще відбувається на природі.



Чи робите ви ранкову гімнастику? Продемонструйте декілька вправ, які ви виконуєте вранці.

Після ранкової гімнастики доцільно віддати перевагу водним процедурам: прохолодному душу або обливанню водою. Не варто забувати й про вечірні прогулянки перед сном, які мають включати дихальні вправи.



Продемонструйте 2–3 вправи для поліпшення дихання. Які ще заходи має включати розпорядок дня?



Розкажіть, як вам вдається протягом тижня чергувати працю і відпочинок.
Як проводить вільний час ваша сім'я? Якому виду відпочинку віддає перевагу?



Виготуйте гру «Лабіринт».

Вам знадобляться: коробка від цукерок, олівець, аркуш кольорового паперу, трубочки для напоїв, пластикова або дерев'яна кулька, клей ПВА, ножиці.

Виконуйте послідовно.

1. За допомогою клею заклейте дно коробки кольоровим папером — це буде гральне поле.
2. На гральному полі накресліть лінії лабіринту. Оберіть самостійно маршрут для переміщення кульки.
3. Наклейте трубочки на відповідних лініях.
4. Залиште виріб для висихання клею.

Застосовуючи виготовлену модель гри, проведіть змагання.

Поміркуйте, під час виготовлення гри ви відпочивали чи працювали. Гра «Лабіринт» є активним чи пасивним відпочинком? З ким ви можете пограти у гру «Лабіринт» удома?



Висновок

Для збереження високої працездатності потрібно дотримуватися правильного режиму праці та відпочинку. Це два способи життєдіяльності, які взаємно доповнюють і змінюють один одного.

Чи знаєте ви, що... ходіння босоніж поліпшує роботу майже всіх м'язів, стимулює кровообіг у всьому організмі, підвищує розумову діяльність. Морське повітря допомагає позбутися безсоння. Дивитися на блакитне море, чути звук хвиль — усе це створює позитивні відчуття, емоції та поліпшує самопочуття.

ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ В ШКОЛІ, В ПОБУТІ, ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ

Для чого створено правила дорожнього руху? Як називається місце, де пішоходи повинні переходити дорогу? Як називається частина дороги, призначена для руху транспорту?

Життя кожної людини безцінне. Найважливішими правами людини є право на життя і право на особисту безпеку. Для того щоб дотримувалися ці права людини в нашій державі, діють спеціальні служби.

Пригадайте назви екстрених служб. У яких випадках до них слід звертатися?



Е́кстрені слу́жби — це служби оперативного реагування.



У країнах — членах Європейського Союзу запроваджено універсальний безкоштовний номер телефону для всіх видів екстреної допомоги населенню — 112. Україна також має намір приєднатися до цієї системи. Але не все залежить тільки від цих служб. Дуже багато залежить від самої людини. Від того, як люди дотримуються законів, від прагнення не завдавати одне одному шкоди, від відповідальності, уміння передбачати і розпізнавати небезпеки. А також від того, як люди дотримуються нескладних правил безпеки.

Що означає слово «небезпека»? Запишіть на плакаті номери телефонів екстреної допомоги в Україні.

Небезпе́ка — це ситуація, у якій людині хтось або щось загрожує.

Безпе́ка — це відсутність загрози.

Щоб бути в безпеці, потрібно строго дотримуватися правил поведінки.

Розгляньте малюнки і розкажіть, яких правил безпечної поведінки потрібно дотримуватися вдома.



Відчиняти двері незнайомцям та розмовляти з ними небезпечно



Вживайте ліки лише за призначенням лікаря



Гратися на балконі небезпечно!



Сірники дітям не друзі!



Закривайте крани після користування



Обережно поводьтеся з гострими предметами

У квартирі або в будинку може трапитися витік газу.

ЩО НЕОБХІДНО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ВІДЧУЛИ ЗАПАХ ГАЗУ?



Спочатку перекрийте газові крани, відкрийте вікна і вийдіть з приміщення.



Коли вийдете із загазованого приміщення, викличте аварійну службу газу.

ЩО НЕ МОЖНА РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ВІДЧУЛИ ЗАПАХ ГАЗУ?



Не користуйтеся телефоном у приміщенні



Не вмикайте і не вимикайте освітлення



Не користуйтеся вогнем



Не користуйтесь електро-приладами

Назвіть ситуації, коли вогонь друг і коли вогонь стає ворогом.

Пожежа — це небезпека, яка загрожує життю людей. У разі виникнення пожежі пожежники радять: «Головне — не панікуйте. Негайно зателефонуйте за номером 101 і повідомте точну адресу, де трапилася пожежа».

Головна небезпека під час пожежі — це дим. Під час горіння меблів, ламінату, пластику, паперу утворюється багато отруйних газів. Коли людина вдихає отруйний дим, вона задихається і непритомніє.

У разі виникнення задимленості потрібно дихати через мокрі рушник, хустинку чи будь-яку

тканину. Рухатися до виходу треба навприсядки або повзком, оскільки біля підлоги менше диму. Під час пожежі не забувайте допомагати вибратися з приміщення меншим, людям із хворобою і тим, хто потребує підтримки.

Як діяти, якщо в приміщенні виникла пожежа або прозвучав сигнал «повітряна тривога»?

У кожному приміщенні є плани евакуації. На них позначено всі виходи, через які можна покинути приміщення або сховатися в укритті.



З'ясуйте, де розміщений такий план у вашій школі. Що означають на ньому червоні стрілки? Куди вони спрямовані?

У разі виникнення небезпеки в школі потрібно слухати і швидко виконувати команди вчителя чи вчительки. Найнебезпечніші місця у приміщенні — це вікна, коридори, перила, сходи, ґанок.

Які громадські місця ви відвідуєте? Яких основних правил поведінки у громадських місцях дотримуєтеся?

Рушаючи до театру, кіно чи стадіону, виходьте вчасно, щоб прийти раніше й уникнути натовпу. Не беріть із собою об'ємних сумок чи наплічників, вони заважатимуть у натовпі. Одяг має бути відповідним і зручним.

Під час повернення додому громадським транспортом можна потрапити в натовп. Щоб уникнути цього, спочатку пропустіть людей старшого віку й пасажирів з дітьми. Потім спокійно зайдіть у салон пасажирського транспорту і займіть зручне місце, де можна триматися за по́ручень. Завчасно готуйтеся до виходу з транспорту. Виходьте з транспорту тільки тоді, коли він повністю зупиниться. Допомагайте виходити маленьким дітям, людям похилого віку та людям з інвалідністю.

Людина може бути джерелом небезпеки, своїми діями або, навпаки, бездіяльністю може створити для себе та оточуючих реальну загрозу життю. Тому потрібно вміти передбачати можливі небезпеки й завчасно усувати причини та їхні загрози.

Завжди будьте ввічливими й уважними, не створюйте незручностей людям, які вас оточують.

Чому потрібно бути обережними під час зустрічі з тваринами-безхатьками?





Обговоріть у групах, як потрібно діяти, якщо вкусила одна із зображених комах або кліщ.



Бджола



Оса



Джміль



Кліщ

Пам’ятайте, «бджола пригощає, але й кусає».

Висновок

Наше життя і безпека залежать від відповідального ставлення до себе й оточуючих. Дотримання правил безпеки в школі, удома, на вулиці, в громадських місцях повинно стати важливою частиною вашого життя.

Чи знаєте ви, хто такі вогнеборці? За ключовими словами відшукайте в інтернеті та перегляньте мультиплікаційний фільм «Вперед, вогнеборці!» із серії «Корисні поради».

ЧИ МОЖЕМО МИ СЕБЕ ЗАХИСТИТИ

Чи потрібна безпека для інформації? Пригадайте, що таке приватна та публічна інформація.

Ми постійно говоримо та дбаємо про свою безпеку: дома, на вулиці, у школі, в інтернеті тощо. Уявіть, що ви зібрали якусь дуже потрібну й особисту інформацію. Ваша інформація може стати небезпечною в руках зловмисників.



Як вберегти інформацію у своєму комп'ютері чи в інтернеті від інших користувачів і зловмисників? Як захистити свої персональні дані?

Надійка під час канікул поїхала з батьками на відпочинок за кордон. Наступного дня вона опублікувала фото з відпочинку на власній сторінці в інтернеті та вказала своє точне місцезнаходження.



Яку небезпеку може спричинити вчинок Надійки для неї самої та її сім'ї?

Під час перебування в інтернеті не варто розкривати особисту інформацію, якою можуть скористатися інші люди, щоб втрутитися у ваше життя. До такої інформації можуть належати конфіденційні відомості, наприклад адреса електронної пошти, ваше поточне розташування або домашня адреса.

Безпе́ка інформа́ції — це захист інформації від сторонніх загроз і зловмисників.

Конфіденці́йна інформа́ція про особу — це дані про її національність, освіту, сімейний стан, релігійні переконання, стан здоров'я, а також адреса, дата і місце народження та інші персональні дані.

Якими з наведених правил дотримання конфіденційности ви користуєтеся?

Власні фото та відео публікуйте в мережі тільки з дозволу батьків.

Завжди тримайте в таємниці власні персональні дані (ім'я, адресу, номери телефонів) та інформацію про батьків.

Про час та місце подорожей з батьками розповідайте тільки знайомим, яким довіряєте.

Обережно ставтесь до знайомств в інтернеті. Розповідайте батькам про речі, що вас хвилюють.

Використовуйте надійні паролі для сайтів та періодично змінюйте їх.

Важливо пам'ятати, що пароль — це перший захист від зловмисників, які хочуть отримати доступ до вашого акаунта.

Ака́унт (обліковий запис або профіль) — запис, що містить набір відомостей, які користувач передає будь-якій комп'ютерній системі.

Зазвичай для того, щоб створити акаунт, користувачеві пропонують пройти реєстрацію.



Не використовуйте паролі, які легко вгадати (наприклад: 123456 чи password1). Придумуйте довгі паролі, що складаються з букв, цифр і символів. Не вказуйте в паролі своє ім'я та іншу інформацію про себе, яку легко можуть дізнатися зловмисники.



Які з паролів надійніші?

1. 23456
2. D)dzq4Smo@
3. master
4. 4j~8GvG{qB



Висновок

Ми маємо право на інформацію і право на недоторканність приватного життя. Від нас самих залежить, чи можемо ми захистити себе в мережі. Дотримання правил конфіденційности, встановлення сильних паролів під час роботи за комп'ютером забезпечить спокій усій вашій родині.



Чи знаєте ви, що... назва Google — це математичний термін «гугол» (googol), який позначає число, виражене одиницею зі 100 нулями. У кожному офісі Google є багато різних дивних речей. Наприклад, в офісі, що розташований в Тель-Авіві, — стоїть трактор.



ЯК ХАРЧУВАННЯ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



Як називають прийом їжі ранком, удень і ввечері? Чи є у вас улюблена страва? Скільки разів на день ви їсте? Якій їжі віддаєте перевагу?

Харчування, так само як і рухова активність, істотно впливає на здоров'я, працездатність і тривалість життя людини. Ще в давнину люди помітили, що через неправильне харчування діти погано ростуть і розвиваються, дорослі хворіють, швидко втомлюються і погано працюють.

Правильне та здорове харчування — запорука здоров'я кожної людини. Обіди на ходу, всухом'ятку, пізній прийом їжі, недоїдання або переїдання є ознаками неправильного харчування. Це негативно впливає на самопочуття: може бути здуття, нудота, тяжкість у шлунку, порушення апетиту тощо. Усе це дає відчуття дискомфорту.

Дуже важливо стежити за якістю, кількістю і часом прийому їжі. Рекомендовано їсти невеликими порціями до 5 разів на день. Потрібно чергувати основну їжу з перекусами.

Останній прийом їжі має бути не пізніше ніж за три години до сну. Запам'ятайте, почуття насиченості виникає через 20 хвилин після початку вживання їжі.



Атмосфера, у якій ми їмо, також має велике значення. Приємна музика, гарне сервірування, невеликі порції сприяють кращій роботі шлунка. За столом неприпустимі сварки та суперечки. Поміркуйте чому.

Здоро́ве харчува́ння — харчування, яке забезпечує здоров'я людини.

Чи подобається вам їсти в компанії? У чому відмінність, коли ви їсте наодинці і поруч із рідними або друзями?

Їжте з іншими, коли це можливо. Вживання їжі з іншими людьми має емоційні переваги.

Їда перед телевізором або комп'ютером чи з книжкою часто призводить до безглуздого переїдання.

Після їди корисна спокійна прогулянка, а от активно займатися спортом — неприпустимо.

Завжди слід пам'ятати, що ваше самопочуття і зовнішній вигляд безпосередньо залежать від якості і кількості їжі, яку ви вживаєте.

Проведіть експеримент «Послухаємо своє тіло».

Вам знадобляться: гнучка трубка завдовжки 50 см, дві лійки та скотч.





Виконуйте послідовно.

1. Приєднайте за допомогою скотчу лійки до обох кінців гнучкої трубки.
2. Прикладіть одну лійку до вуха, а другу — до свого шлунка.

Порада: виконайте це дослідження перед їдою та після неї.

3. Що змінилося у звучанні вашого шлунка?
4. Зробіть висновок.

Назвіть страви української кухні. Які з них є найпопулярнішими? Які з них є вашими улюбленими?

Найпопулярнішою і найулюбленішою стравою українців є борщ. Борщ — король усіх супів, джерело вітамінів, поживних речовин, потрібних організму. Відвар з овочів, насичений білками, зміцнює імунітет організму, сприяє поліпшенню травлення і своєчасному випорожненню кишківника.



Популя́рний — той, що став загальновідомим, здобув загальне визнання, схвалення.

Українці пишаються своїми національними стравами, що є «кулінарною візитівкою», за якою країну впізнають за кордоном.

Страви національної української кухні дуже корисні для здоров'я, поліпшують травлення, підживлюють потрібними поживними речовинами та вітамінами ваш організм.

Які страви є традиційними у святкуванні Різдва, Великодня?

У Святвечір напередодні Різдва вся родина збирається за Святою вечерею. На столі обов'язково мають бути пісні́ страви, кожна з яких має особливе значення. Чіткого переліку страв немає. Але обов'язковими стравами є: кутя, узвар, борщ, вареники та випічка.

Пісні́ стра́ви — страви, у яких відсутні м'ясні і молочні продукти.

Підготуйте мініпроєкт «Як з'явився перший вареник?». Відшукайте в додаткових джерелах інформацію про вареники. Звідки походить назва? Із чим їх ототожнювали наші предки? Яку форму вони мають? На що схожі?

Українці — прадавній хліборобський народ, тому й українська кухня віддає шану хліборобській праці та хлібу. Любов до хліба відобразилася в традиційному меню, яке складається з хлібних страв і борошняних виробів.

Назвіть страви, які виготовляють з борошна. Як називають майстра з випікання борошняних виробів?

Проаналізуйте процес виготовлення багета (булки). Відкрийте для себе всі етапи хлібопекарської справи. Чому тісту потрібен «відпочинок»? За допомогою звертайтеся до додаткових джерел.



Багéт — це довга й невелика в діаметрі булка білого хліба, м'якого всередині, і обов'язково з хрусткою скоринкою, іноді присипаного борошном чи якимось насінням.

Підготуйте мініпроєкт «Старовинні українські страви» (за вибором). Відшукайте в додаткових джерелах інформацію про одну з українських старовинних страв та рецепт її приготування. Презентуйте дослідження своїм рідним. Запропонуйте їм приготувати цю страву.

Куліш



Коцюрба



Токан



Об'єднайтеся в пари / групи. Поділіться своїм досвідом щодо допомоги дорослим готувати страви. Які страви ви можете приготувати самостійно?

Чи змінюються продукти харчування зі зміною пори року? Як саме? Поясніть.

Відгадайте загадки.

Морква, біб і цибулина,
бурячок і капустина,
ще й картопля — шусть у горщик.
Ну й смачний ми зварим ... .

Довго з тіста їх ліпили,
у окропі поварили.
Потім дружно ласували,
ще й сметанки додавали.

1. Коли так кажуть: «аж пальчики оближеш!». Чи можна облизувати пальці?

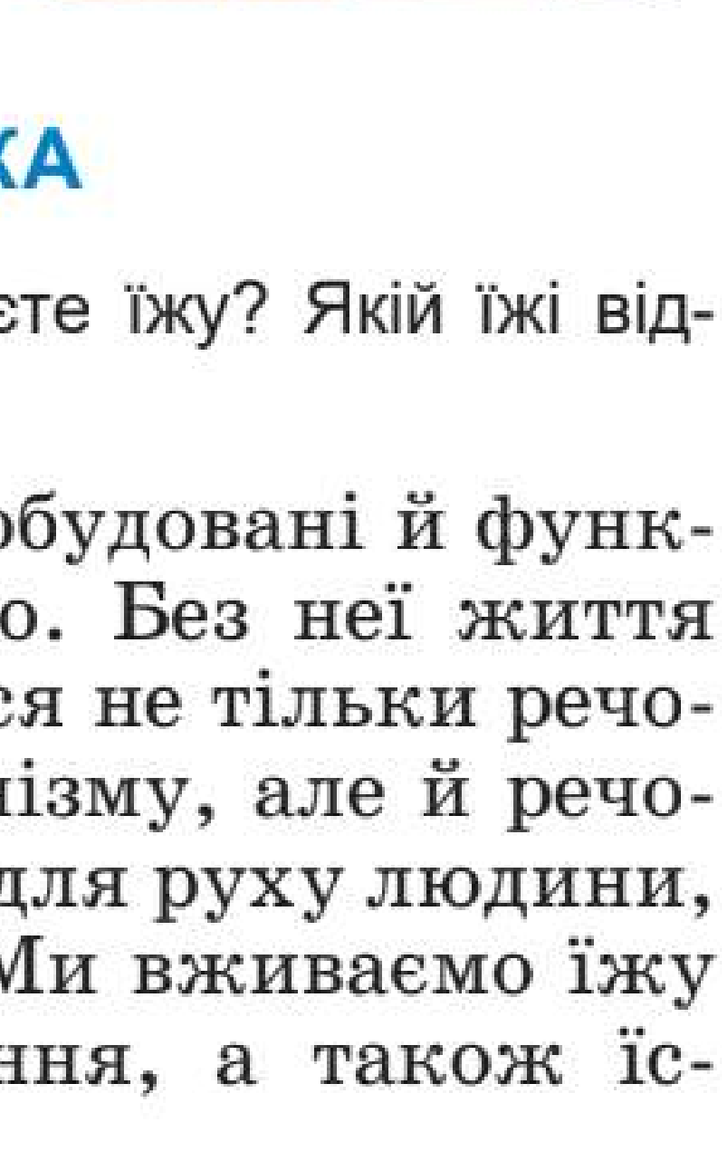
2. З'ясуйте, для якої їжі характерні такі характеристики. Здорова чи шкідлива така їжа?

Швидко готується, здебільшого з'їдається на ходу, цю їжу полюбляє молодь, містить багато підсилювачів смаку, можна швидко дістати.

Висновок

Здорове харчування допомагає вашому тілу рости й зміцнюватися. Національна кухня — невід'ємна складова культури народу. Українська кухня популярна в усьому світі. Вона відображає характер нашого народу.

Чи знаєте ви, що... вареники — найпопулярніша страва української діаспори. Вареник навіть увіковічнили в камені в Канаді. На центральній площі міста Глендон височіє пам'ятник варенику, який вважають офіційним символом міста! Кулінарний постамент виготовлено з каменя заввишки 9 метрів, і важить він майже 3 тонни.



ЧИМ КОРИСНА ЇЖА

Скільки разів на день ви споживаєте їжу? Якій їжі віддаєте перевагу? Чому?

Органи людського організму побудовані й функціонують завдяки їжі, яку ми їмо. Без неї життя людини неможливе. У їжі містяться не тільки речовини, потрібні для побудови організму, але й речовини, які дають енергію, потрібну для руху людини, для фізичної та розумової праці. Ми вживаємо їжу рослинного, тваринного походження, а також їстівні гриби.

Назвіть продукти, що мають рослинне походження. Які продукти мають тваринне походження? Чому продукти саме так називають?

Продукти рослинного походження

Продукти тваринного походження



Організм людини з їжею отримує всі потрібні йому поживні речовини — жири, білки, вуглеводи, а також вітаміни.

Білки — речовини, які є основним «будівельним матеріалом» для організму людини. Особливо вони потрібні дітям для росту і розвитку. Найбільше білків міститься в м'ясі, рибі, яйцях, молоці, квасолі, сирі.

Вуглеводи — основний постачальник енергії для нашого тіла. На вуглеводи багаті хліб, картопля, макарони, кондитерські вироби, крупи.

Жири забезпечують організм енергією, необхідною для руху. Жири мають властивість накопичуватися в організмі як запас.

Припустіть, які продукти є джерелом жирів.

Вітаміни потрібні для збереження та зміцнення здоров'я. Майже всі продукти містять певну кількість вітамінів. Їх багато у фруктах і овочах. Вітаміни прискорюють різні процеси в організмі. За нестачі вітамінів людина відчуває втому і може захворіти.

Якщо постійно вживати одноманітну їжу, сповільнюється ріст і порушуються в організмі людини процеси, важливі для життя. Надмірне вживання продуктів, які містять багато цукру, призводить до руйнування зубів, що ускладнює перетравлення їжі.

Важливе значення у харчуванні має вода. Вона становить більшу частину нашого організму і бере участь у всіх процесах в організмі. Вода потрібна для нормальної роботи нирок, завдання яких — постійне фільтрування крові й очищення її від шкідливих речовин. Якщо організму не вистачає води, виникає втома, головний біль, знижується активність. Тому не забувайте пити воду протягом дня.





Що таке здорове харчування людини? За діаграмою назвіть продукти, які потрібно вживати найбільше, і ті, які потрібно обмежувати.





Скористайтеся «пірамідою харчування» та створіть меню на один день. Презентуйте його.



Порівняйте меню, яке ви створили, з тим, що ви їли протягом кількох попередніх днів. Чи є істотна різниця у цих меню? Чи потрібно щось змінити у вашому харчуванні?



Запропонуйте кілька своїх порад та доповніть перелік рекомендацій для правильного харчування.



1. Обговоріть у сім'ї ваш раціон харчування. Які страви ваші улюблені? А які вам не подобаються? На якому рівні піраміди харчування вони розміщені? Які з продуктів потрібно вилучити з вашого раціону, а які натомість включити?
2. Складіть правила гігієни під час вживання овочів і фруктів.

Щоб їжа легше засвоювалася, деякі продукти варять або запікають.

Намагайтеся вживати фрукти та овочі в сирому вигляді. Так у них краще зберігаються вітаміни.

Пам'ятайте, смак їжі підсилюють різними харчовими добавками. Вони не мають харчової цінності, але поліпшують апетит.

У будь-якому віці організму потрібні поживні речовини, але в різній кількості.

У дорослому віці кількість їжі залежить навіть від професії людини. Під час фізичного навантаження людині потрібно більше енергії, тому і їжі вона може споживати більше.

Основне правило, якого повинні дотримуватися діти та дорослі, — це:

- не позбавляти організм різноманітної їжі;
- вживати їжу невеликими порціями — три-чотири рази на день.

Дітям і підліткам шкідливо захоплюватися схудненням. Це може призвести до серйозних захворювань та слабкості організму. Водночас людина із

зайвою масою тіла також має нездоровий вигляд та часто хворіє.

Виготовте макети овочів і фруктів «Вітамінна компанія».

Вам знадобляться: повітряний пластилін, 2–3 зубочистки, стеки та форми, дощечка для роботи з пластиліном.

Виконуйте послідовно:

1. Пригадайте особливості виготовлення виробів з повітряного пластиліну (стор. 55).
2. Обміркуйте, які овочі чи фрукти ви хотіли б виготовити і які пристосування для цього використати.
3. Якщо ви бажаєте виготовити кілька макетів, то виготовляйте їх по черзі.
4. Виготовте основу для макета (коло діаметром 16 см).
5. Розмістіть виготовлені макети овочів і фруктів на основу.



Поміркуйте, чим корисні для людини овочі. Розкажіть одне одному, які з них ви полюбляєте більше та чому. Поміркуйте, чому ми назвали макети «Вітамінна компанія».

Висновок

Для здорового харчування їжа має бути різноманітною та надходити в організм у достатній кількості. Правильне харчування забезпечує організм усіма поживними речовинами. Не слід переїдати. Фрукти та овочі є основою здорового харчування.

Чи знаєте ви, що... моркву спочатку вирощували не заради солодкого кореня, а для отримання ароматної зелені та зерен, які використовували як ліки та спеції. Португальці, наприклад, виробляють і продають морквяний джем. Німці та французи вважають соуси з моркви делікатесними.

ЧИ МОЖЕ ЇЖА СТАТИ ПРИЧИНОЮ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ

Як ми захищаємо себе від збудників хвороб під час прийому їжі? Що нам у цьому допомагає?

Діти хворіють частіше за дорослих. Це тому, що дитячий організм ще недостатньо розвинутий та міцний.

Хвороби можуть передаватися від однієї людини до іншої, тобто бути ***заразними*** (***інфекційними***), а можуть бути ***незаразними*** (***неінфекційними***).

Неінфекційні захворювання:	**Інфекційні захворювання:**
алергія, вади серця, гастрит та інші. Вони не передаються від хворої людини до здорової.	*грип, кір, скарлатина, дифтерія, туберкульоз, дизентерія та інші.* Вони легко передаються від хворої людини до здорової.

Пригадайте, що спричиняє інфекційні захворювання.

Шкідливі мікроорганізми, потрапивши до організму, починають розмножуватися і виділяти отрути, спричиняючи захворювання. У людини підвищується температура тіла, порушується робота деяких органів. Організм слабшає.

Пригадайте, за допомогою якого приладу вимірюють температуру тіла.

Інфекційні захворювання передаються повітрям, крапельками слини під час розмови, під час кашлю і чхання хворих. Коли здорові люди дихають таким повітрям, мікроорганізми та віруси проникають в організм і заражають (інфікують) його.



Припустіть, чому люди вживають заходів, щоб знищити у своїх домівках мишей, тарганів.

Безліч збудників інфекційних захворювань переносять на своєму тілі мухи, воші. Часто збудники інфекційних хвороб потрапляють в організм людини через немиті руки. Деякі хвороби можуть передаватися через одяг або особисті речі хворого.

Іноді в людей бувають алергії. Це підвищена чутливість до деяких речовин. Таким людям не можна вживати окремі продукти, ліки тощо. Допомогу їм має надати тільки лікар.



Припустіть, що допомагає організму людини захиститися від інфекційних хвороб. Який науковий винахід у цьому допомагає?

Організм людини здатний самостійно боротися з інфекціями. Він виділяє речовини, які перешкоджають потраплянню хвороботворних мікроорганізмів, убивають їх або послаблюють їхню дію. Коли захисні сили людини не справляються з мікроорганізмами, людина починає хворіти.

Що робити, коли людина захворіла?

1. Ізолювати людину з хворобою — тобто організувати ***карантин***.

2. Обробити особистий одяг та предмети людини, що захворіла, спеціальними речовинами.

3. Важливим захистом від інфекційних хвороб є ***щеплення (вакцинація)*** здорових людей.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнала відмову від вакцинування глобальною загрозою людству. Тому лікарі радять вчасно робити профілактичні щеплення, що гарантує найкращий захист від інфекційних хвороб.

Щéплення (вакцинáція) — найефективніший метод профілактики інфекційних захворювань. Під час щеплення організм реагує на введену вакцину і тим самим виробляє імунітет до хвороби.

Будь-яку хворобу легше попередити, ніж лікувати.







Дотримуйтеся таких вимог, і ви будете захищені від інфекційних захворювань:

Утримуйтесь від відвідувань людей, які хворіють на інфекційні хвороби. Спілкуйтеся з ними по телефону чи в мережі.

Уживайте тільки свіжу їжу та чисту воду.

Пам'ятайте, що їжа, до якої мали доступ мухи, миші чи таргани тощо, непридатна для вживання.

Завжди ретельно мийте руки перед їдою.

Вчасно робіть щеплення.

1. Поясніть у парі / групі, як найчастіше розповсюджуються збудники інфекційних захворювань.
2. Назвіть принаймні три правила, яких потрібно дотримуватися для запобігання інфекційним захворюванням.



Висновок

Важливо, щоб інфекційну хворобу виявили вчасно і лікували її лікарі. Самолікування може призвести до серйозних ускладнень.

Чи знаєте ви, що... вірус грипу — один з найпоширеніших у світі. Йому не шкодить навіть заморожування. При температурі близько 0 °С вірус зберігається до місяця. Саме тому найбільша кількість захворювань припадає на відлиги. Проте звичайне мило вбиває вірус грипу «наповал».

ЩО ВПЛИВАЄ НА НАШ ВИБІР

Пригадайте, хто такий споживач. Чи доводилося вам здійснювати покупки самостійно? Розкажіть, як це відбувалося.

Кожному з вас доводилося купувати товари в магазинах чи супермаркетах, сплачувати за квиток у театрі або за відвідини кінотеатру тощо. Здійснюючи покупки або сплачуючи за послуги, ми витрачаємо гроші.

Пригадайте, які бувають витрати. Назвіть приклади.

Які із зображених продуктів належать до необхідних (першочергових), а які — до бажаних?



Необхі́дні витра́ти — кошти на речі, продукти або послуги, без яких людина не може обійтися.

Ба́жані витра́ти — кошти на речі, продукти або послуги, що вам хочеться придбати, але можна обійтися і без них.

Назвіть необхідні та бажані витрати своєї сім'ї.

Оскільки людина не може задовольнити всі свої бажання одразу, їй доводиться вибирати.

Як можна дістатися до школи? Чи доводиться вам обирати шлях до школи? Якому варіанту ви віддасте перевагу?







Будь-яка проблемна ситуація в житті має декілька варіантів рішень. ***Уміти вибирати*** — означає вміти знаходити найкращий варіант розв'язання проблеми серед усіх можливих.

Поміркуйте, що впливає на вибір у запропонованих ситуаціях.







Для того щоб вибрати найкращий варіант, потрібно розглянути всі можливі. Часто доводиться вирішувати — можете ви обійтися без цього чи ні.

Продовжте речення.

1. Ми повинні вміти здійснювати вибір, оскільки...

а) існує безліч товарів і послуг.

б) виробники рекламують товари і послуги.

в) у людей виникає безліч бажань, а можливости обмежені.

2. Захищає права споживача, а також засвідчує сплату коштів за товар або послугу...

а) упако́вання.

б) чек.

в) цінник.



Що допомагає людям здійснювати вибір під час покупок?



Перші згадки про рекламу відомі ще зі стародавніх часів. У Давньому Єгипті існували письмові оголошення про продаж рабів. До винаходу друкарського преса товари рекламували за допомогою голосових оголошень.

З появою книжок, телебачення та інтернету реклама стала розповсюджуватися швидкими темпами і тепер дуже впливає на наше життя.



Рекла́ма — розповсюдження інформації про товари чи послуги з метою їхнього продажу. З латинської мови це слово перекладається як «викрикувати».

Нині для просування, тобто рекламування, продукції компанії чи фірми витрачають значні кошти. Найбільшу групу рекламодавців становлять виробники харчових продуктів.

Рекламодавці часто застосовують прийом під назвою «ефект емоційності». Для цього рекламований продукт поміщають у магазині на полиці поряд з речами, які викликають у покупців позитивні емоції. Наприклад, мийний засіб поміщають поруч із квітами, а на його упако́ванні зображують усміхнених людей. Ці та інші прийоми підштовхують споживачів до здійснення покупок.

Припустіть, що можна рекламувати. Наведіть приклади.

Рекламувати можна товари, послуги, події, підприємства, фірми, заклади тощо. Якщо реклама цікава, яскрава, несе певну інформацію, вона може збільшити продажі та шанси на успіх у продавців і покупців.

Пригадайте, які існують види реклами. Оберіть найкориснішу рекламу для споживачів. Обґрунтуйте свій вибір.

- Реклама нового прального порошку.
- Реклама цукерок.
- Анонс вистави в дитячому музичному театрі.
- Реклама ліків на телебаченні.

Ано́нс — попереднє коротке повідомлення, оголошення.

Оберіть будь-які два харчові продукти та намалюйте на плакаті для одного з них рекламу, для іншого — антирекламу.

Як переконатися, що продукти або товари, які ми купуємо, є безпечними?

1. Чому кольорова газована вода, чипси, сухарики шкідливі для організму? Чи доводилося вам самим відмовлятися від шкідливих продуктів та ще й переконувати у цьому ваших друзів?
2. Пригадайте, яку інформацію повинно містити упако́вання. З якою метою на упако́ванні вказують термін придатності?

Відшукайте інформацію про якість продукту на упако́ванні (за вашим вибором).

Припустіть, які є ризики, якщо придбати харчовий продукт із пошкодженим упако́ванням.

З яких матеріалів виготовляють упако́вання? Пригадайте, який матеріал має найменший / найдовший термін розкладання. Чому важливо сортувати сміття?



Пригадайте, з якою метою потрібно йти в магазин з готовим списком продуктів. У чому його користь?

У ваших родинах купують продукти, які корисні для вашого організму. Для того щоб захистити себе та родину від небезпечних продуктів, варто керуватися такими правилами.

Обирайте якісні продукти, на упако́ванні яких зазначена повна інформація про продукт.

Надавайте перевагу якості продукту, а не його бренду. Дорожче ми платимо саме за бренд, а не за якість продукту.

Звертайте увагу на зовнішній вигляд покупки. Деформоване упако́вання або неприродний запах — перші ознаки, які вказують, що товар зіпсувався.

Пам'ятайте, що будь-який продукт має термін зберігання, після закінчення якого продукт не можна споживати.

Бренд — назва фірми, компанії або виробника товару. Це слово походить від давньонорвезького, що означає «ставити клеймо».



Висновок

Дуже важливо навчитися робити правильний вибір, тобто знаходити найкращий варіант розв'язання проблеми.

Реклама є найдієвішим засобом впливу на здійснення покупки. Якщо ви цінуєте своє здоров'я, намагаєтеся правильно харчуватися і хочете знати, що потрапило до вас у тарілку, виробіть звичку завжди звертати увагу на етикетки.

Чи знаєте ви, що... у бразильському місті Сан-Паулу немає зовнішньої реклами. У 2007 році в місті почалася програма з боротьби із забрудненням. Ось тоді й було ухвалено рішення позбутися усіх вивісок і банерів.





4

ЗЕМЛЯ — НАШ СПІЛЬНИЙ ДІМ

УКРАЇНА — ЄВРОПЕЙСЬКА ДЕРЖАВА

ХТО ТАКІ ЗЕМЛЯНИ



Чому на планеті Земля існує життя?

На планеті Земля є повітря, вода, ґрунт і придатна для життя усіх живих істот температура.

На Землі чимало гарних і дивовижних місць. Чудернацькі творіння природи, мальовничі пейзажі, кумедні споруди, вражаючі пам'ятки культури та архітектури, які створили люди.



Хто такі земляни? Скільки їх на планеті?

Ви і ваші рідні, жителі вашого краю, а також жителі інших країн і континентів утворюють населення планети Земля.

У давні часи планета була менш заселеною. У пошуках їжі й води давні люди змушені були освоювати нові місця, дедалі більше розселяючись по планеті Земля.



Нині на планеті живе понад 7 мільярдів людей. Це число має ось такий вигляд: 7 000 000 000.



Використовуючи різні джерела інформації, дізнайтеся, яка кількість населення проживає в Україні на сьогодні. Скільки населення проживало у 2000 році? Поміркуйте, що впливає на зміну кількості населення нашої країни. Чому?

Земля́ни — це жителі планети Земля.



Чим схожі й чим відрізняються жителі Землі? Що об'єднує усіх жителів нашої планети?

Люди можуть по-різному мислити, відчувати, діяти. Ми різні: чоловіки і жінки, дорослі і діти, в окулярах і без, пересуваємося самостійно або в інвалідному візку. Але всі ми живемо в одному спільному домі, ім'я якому — Земля, тому ми повинні шанобливо ставитися одне до одного.





Чи можуть дві людини думати однаково? Що може змусити двох різних людей мати однакові точки зору, спільну мету? Поясніть.



Як можна дізнатися про життя людей у різних країнах, їхні традиції, побут, чим вони займаються? Як спілкуються між собою люди різних країн? Наскільки важливе це спілкування? Доведіть.

Довідники, книжки, енциклопедії, телебачення, інтернет є джерелами інформації, з яких можна дізнатися про життя людей в інших країнах. Корис-

туючись різними видами транспорту, вони мають можливість подорожувати та пізнавати нове.

Усі жителі нашої планети утворюють ***світову спільноту***.

Співробітництво народів у світі дає змогу вирішувати спільні завдання та реагувати на спільні проблеми людства. Це хвороби, голод, бідність, війни, забруднення навколишнього середовища тощо.



Збереження природи



Запобігання стихіям



Створення безпеки для життя



Обмін культурою, товарами



Збереження миру

Співробітництво народів у світі

Наро́д — це велика група людей зі спільною історією та мовою; населення держави, мешканці країни.

Попрацюйте у групах / парах. Як ви гадаєте, що є найнеобхіднішим для всіх жителів нашої планети? Обґрунтуйте свої відповіді.

Чи знаєте ви, скількома мовами розмовляють земляни? Яка мова найпоширеніша у світі?

У світі існує близько 5 тисяч мов. Українська мова входить до 20 найпоширеніших мов світу.

Привітайтеся іноземною мовою, яку ви вивчаєте. Чому важливо вивчати іноземні мови?



Україна Франція Японія Сполучені Штати Америки Іспанія

1. Проведіть дослідження «Що у вашому домі вироблено в інших країнах» та створіть карту маршруту цих товарів.

2. Дізнайтеся з доступних вам джерел, які товари та продукти Україна відправляє до країн Європи для продажу.







3. Дізнайтеся, з якими країнами співпрацює ваша школа, громада, місто (село).

Висновок

Земля — планета, на якій існує життя. Усі люди схожі між собою. Вони розмовляють рідною мовою, мають однакові потреби, мрії та інтереси. Усім людям потрібно жити у мирі й злагоді.

Чи знаєте ви, що... найменшою державою у світі є місто-держава Ватикан (1 тисяча жителів), що розташоване посеред іншого італійського міста — Рима. Мовлення на державному радіо відбувається на 33 мовах світу.



ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНІ АЛГОРИТМИ



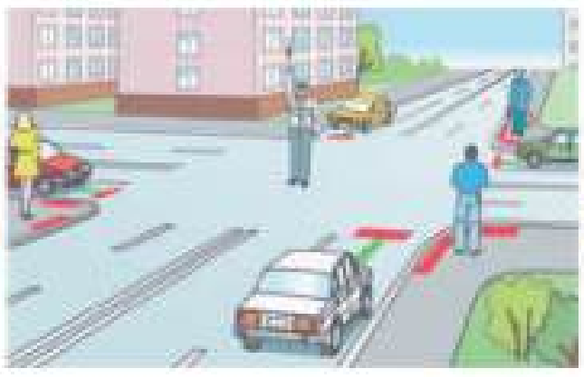
Чи любите ви подорожувати? Як ви плануєте свою подорож? Чи можна назвати планування подорожі алгоритмом?



Розгляньте малюнки. Що означають для людини ці сигнали? Чи можемо ми назвати ці сигнали командами?











Команди — це вказівки, які допомагають нам правильно виконати роботу. Команди можуть бути представлені не тільки у вигляді зображень. Існують також письмові та усні команди.



Кому можуть віддаватися команди в усній формі? Де вам траплялися команди в письмовій формі? Як називають того, хто виконує команди?

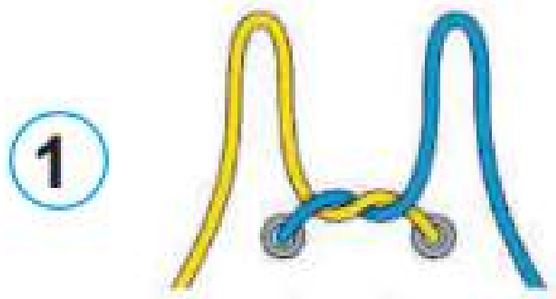


Двоє хлопчиків покликали Мишка грати у футбол. Мишко відмовився. Як ви гадаєте, чому?



Що потрібно для того, щоб навчити Мишка зав'язувати шнурки?

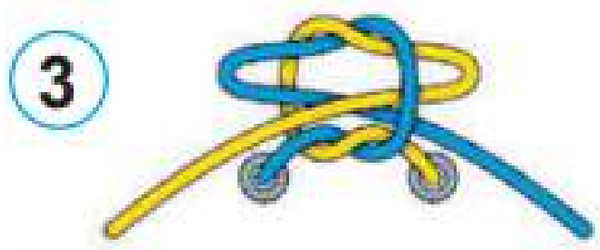
Крок 1. Спочатку зав'яжіть простим вузлом.



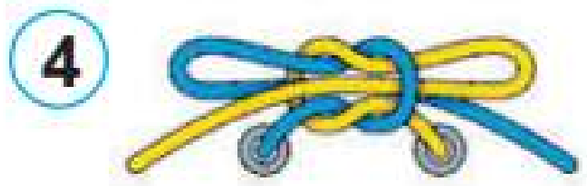
Крок 2. Зробіть петельки, зігнувши шнурок з обох кінців.



Крок 3. Обкрутіть петельки одна за одну, зігнувши шнурок з обох кінців.



Крок 4. Затягніть вузлик, узявшись за петельки і протягнувши їх у різні сторони.





Як назвати послідовність кроків, які зазначені у попередньому завданні?

Алгори́тм — це чітка послідовність команд для досягнення певної мети.

Алгоритм допомагає розв'язувати складні задачі, виконуючи прості команди.



Хто може виконувати команди? Як його/її називають? Як можна записувати алгоритми?

Біля маленького озерця на невеликому острові лиходій розкидав сміття. Для того щоб знайти та прибрати сміття, потрібно скласти алгоритм.

1. Пришвартуйтесь біля сухого дерева на острові.
2. Прямуйте до трьох пальм, які ростуть поряд.
3. Продовжуйте йти, поки не побачите озеро.



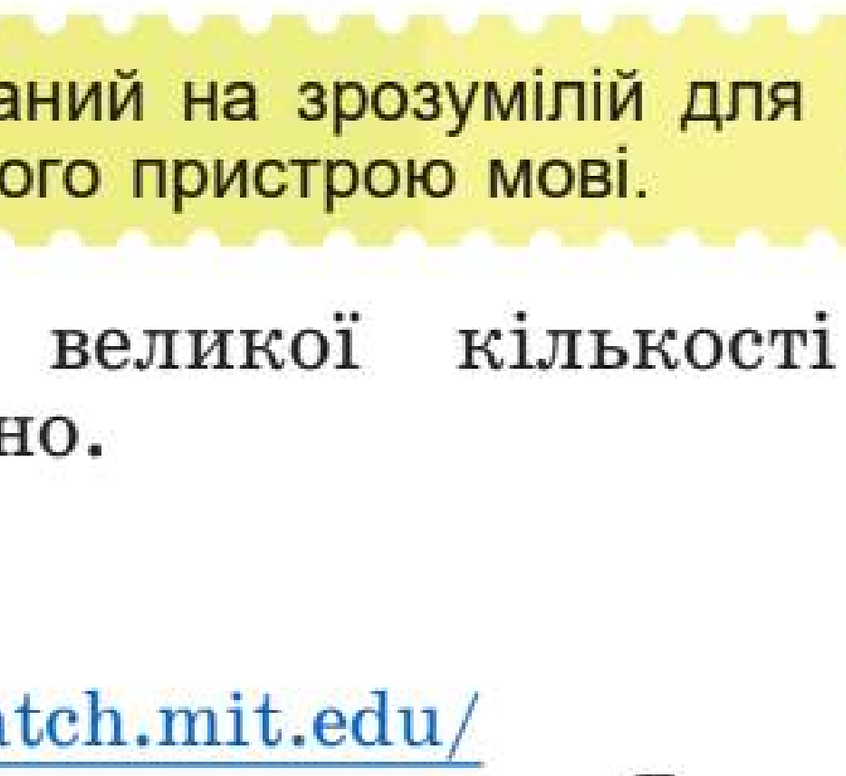
4. Ідіть по березі озера до чорного каменя.
5. Ви на місці! Сміття розкидане біля каменя.
6. Приберіть сміття.

Як записаний цей алгоритм?

Це **словесний** спосіб запису алгоритму.



Чи можна цей алгоритм подати в іншому вигляді?

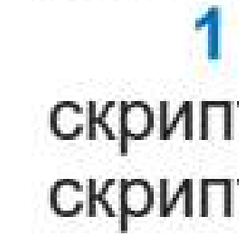


Це **графічний** спосіб запису алгоритму — за допомогою геометричних фігур (блоків) та ліній для з'єднання. Такий спосіб ще називають ***блок-схемою***. Запис алгоритму у вигляді програми називають ***програмним способом запису алгоритму***.



Програ́ма — алгоритм, написаний на зрозумілій для комп'ютера або іншого цифрового пристрою мові.

Програма складається з великої кількості команд. Їх виконують послідовно.



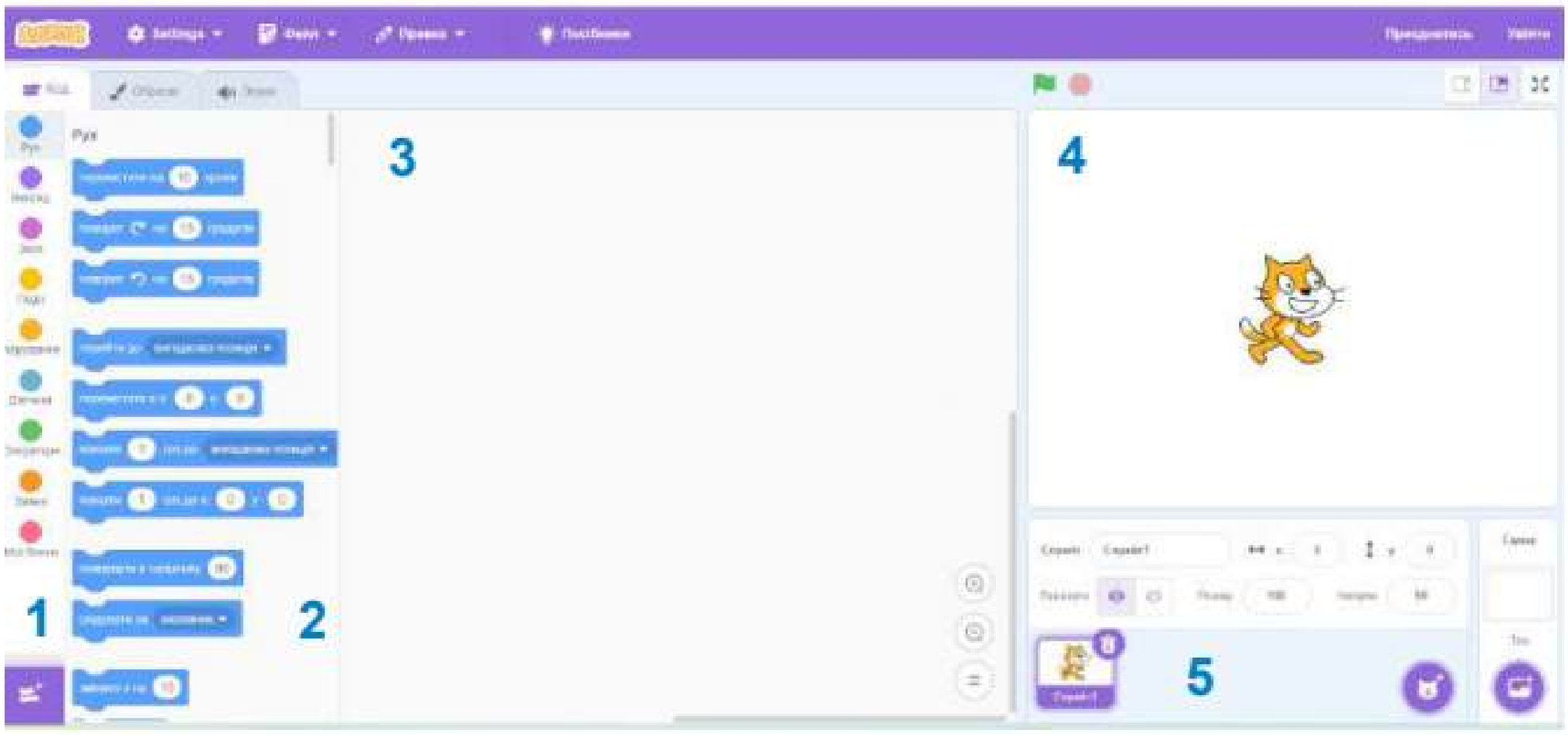
Попрацюйте з комп'ютером.

1. Зайдіть на сайт https://scratch.mit.edu/
2. Натисніть кнопку «Розпочати творити». Якщо потрібно, оберіть мову «українська» у налаштуванні програми.
3. Для ознайомлення перегляньте навчальне відео в центрі екрана. Обговоріть можливості Scratch. Закрийте відео.
4. Розгляньте вікно середовища програмування Scratch.

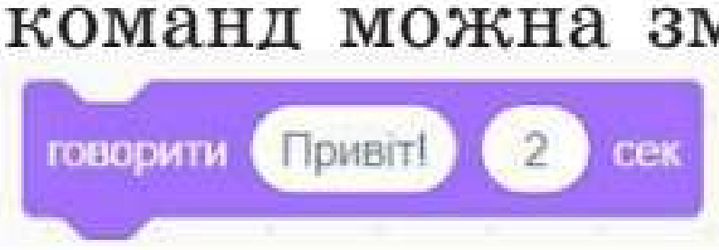
1 Групи команд. **2** Список команд. **3** Зона складання скрипта. **4** Сцена – зона для відображення результату роботи скрипта. **5** Зона для налаштування сцени та спрайтів.

Скрипт – послідовність команд, яка визначає дії і їх порядок для виконавця (Спрайта).

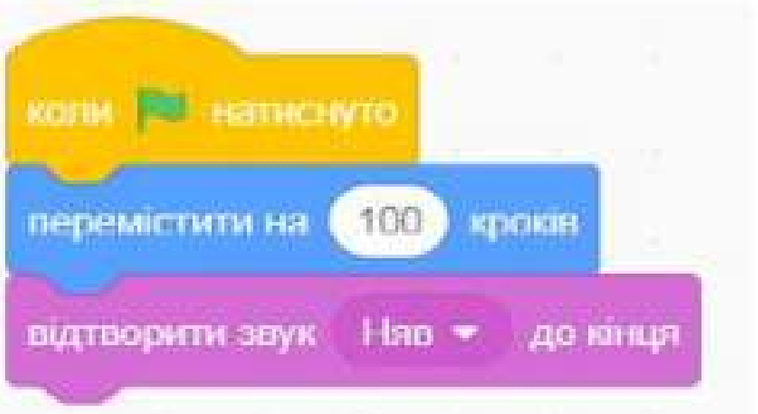
Спрайт – графічний об'єкт, для якого створюють скрипт.



Команди кожної групи мають однаковий колір. Їх можна легко поєднати між собою, ніби пазли картинки. Значення команд можна змінювати всередині у білому полі.



5. Створіть скрипт для Рудого Кота, щоб він рухався й відтворював звук «няв». Для цього перетягніть команди у зону **3** у такій послідовності:



6. Щоб перевірити, чи працює ваш скрипт, натисніть зелений прапорець над зоною **4** .

7. Додайте ще кілька команд до вашого скрипта, щоб Рудий Кіт змінив напрямок руху і рухався вниз сцени, сказав «Привіт!» тощо. Пофантазуйте.

8. Спробуйте змінити зображення для сцени. Для цього у зоні Сцена (**5**) натисніть «Тло».

9. Продемонструйте, як працює ваш скрипт у невеликій групі. Подумайте, як можна його удосконалити.

Висновок

Ми постійно використовуємо алгоритми у нашому житті. В алгоритму свої властивості: команди ідуть послідовно; кількість команд має бути визначена; команди є точні та зрозумілі для виконавця; виконання команд має привести до результату; за допомогою одного алгоритму можна розв'язати кілька задач.



Чи знаєте ви, що... у США в липні 1962 року через пропуск дефіса в програмі довелося підірвати космічну ракету, що стартувала з мису Кеннеді до Венери. Ракета коштувала понад 18 мільйонів доларів.

ІЗ ЧОГО ВСЕ ПОЧИНАЛОСЯ



Як називають місцину, де ви народилися, де народилися ваші батьки, росли ваші бабусі й дідусі?

Гори і моря, степи й ліси, що розкинулися навколо міст і сіл, у яких ви живете, — усе це наша рідна земля, наша Батьківщина з найчудовішим ім'ям УКРАЇНА!

Кожен з вас, і дівчатка, і хлопчики, і ваші друзі, й рідні, усі, хто живе з нами поруч, є український народ. Родоводом народу є його історія. Що більше люди працювали гуртом, то швидше вони розвивалися фізично, набували досвіду.



Як називали людей, які жили багато століть тому?

Найдавніші сліди поселень людей на українських землях сягають за 150 тисяч років. ***Давні люди*** мешкали в печерах. Згодом вони навчилися будувати житло з кісток і шкур тварин. Запитання «Де жити? Що їсти? Як це добути?» змусили давніх людей виготовляти перші знаряддя праці.



Що допомогло давнім людям здійснити безліч винаходів і виготовити перші знаряддя праці? З яких матеріалів було виготовлено ці знаряддя?

Для створення інструментів давні люди використовували природні матеріали — камінь, дерево, кістки тварин. Наприклад, загостреним камінням можна було розрізати м'ясо та шкіру тварин, на яких полювали заради їжі. Люди навчилися рибалити та будувати плоти, човни.

Спостереження допомогли людям навчитися використовувати вогонь. Потім люди навчилися добувати вогонь самостійно.

Завдяки вогню люди навчилися захищатись від нападу звірів, готувати їжу, обігріватись у холодні періоди, удосконалювати знаряддя праці.



Як «добуває» вогонь, світло і тепло сучасна людина? Що є найбільшим природним джерелом тепла і світла?

Припустіть, що могло б бути, якби людина не навчилася добувати вогонь.

Як називають тварин, які стали жити поруч з людьми та приносити їм користь? Дослідіть, від якого слова походить ця назва.

Не всі види тварин змогли ужитися з людиною, тільки деякі спромоглися подолати страх перед людьми. Однак приручити — ще не означає одомашнити. Існує лише близько 25 видів дійсно одомашнених тварин.

У пошуках нових пасовищ для тварин та їжі для себе люди переходили степами і луками з одного місця на інше. Згодом, коли відновлювалися пасовища, люди поверталися на свої обжиті місця. Так вони кочували. Цих людей називали ***кочівниками***. Тих, хто випасав худобу (скот), називали ***скотарями***.

Худо́ба (скот) — це чотириногі свійські тварини — корови, вівці, кози, коні, свині тощо.

Попрацюйте у парах. Поясніть зміст прислів'їв.

- Корова у дворі — харч на столі.
- Гладь коня вівсом, а не батогом.

За багато віків люди навчилися збирати зерно диких рослин, плоди дерев, викопувати соковиті та смачні корені.

Спостереження за природою допомогли людям винайти способи розмноження рослин. Люди почали обробляти землю та вирощувати культурні рослини. Таких людей почали називати ***землеробами***.

Вік — тривалість життя людини, тварини, рослини.

Вік — те саме, що і сторіччя. Одне сторіччя — 100 років.

Чи займаються українці у наш час землеробством? Що вирощують люди у вашій місцевості? Яких тварин розводять? Яке значення землеробства і скотарства для людини?

Проаналізуйте висловлювання учнів. Хто з дітей у своїх міркуваннях робить правильні висновки?

У моєму селі фермери розводять худобу, обробляють землю та сіють пшеницю, кукурудзу, соняхи. Фермери — це сучасні землероби та скотарі.

Олеся



Моя родина живе у місті. На дачній ділянці ми з бабусею посадили малину, смородину, помідори та огірки. Отже, ми також землероби.

Назар



Моя родина вирощує куріпок, гусей, качок та іншу птицю. Батьки продають яйця та м'ясо птиці на базарі. Я допомагаю батькам годувати птахів. Усі ми є птахівниками.

Тарас



У нас немає ні корови, ні коня. Але є свій песик та кішка. Ми також скотарі.

Ярина





Якою ви собі уявляєте людину майбутнього? Намалюйте або опишіть її.



Пригадайте, яку тварину першою приручила людина. Поміркуйте, чим вона їй допомагала. Виготуйте рухому іграшку — тварину.

Вам знадобляться: основи від паперових рушників та від туалетного паперу, 2 трубочки для соку, декоративні очі, дві палички для морозива, товсті нитки для плетіння, ножиці та діркопробивач.

Виконуйте послідовно.

1. На основі від паперового рушника (це буде тулуб песика) у нижній частині зробіть 2 пари отворів для пронизування ниток (для приєднання ніг) та 2 отвори у верхній частині для пронизування ниток, щоб прив'язати до паличок.

2. Підготуйте 2 шматки нитки по 20 см та відріжте 4 шматочки трубочки по 2 см. Ці матеріали вам потрібні для формування передніх і задніх кінцівок песика.

3. На одному кінці нитки зав'яжіть вузол та нанижіть на неї 2 шматки трубочки. Потім протягніть нитку через отвори для кінцівок та знову нанижіть 2 шматки трубочки і зав'яжіть вузол на другому кінці нитки. Так само створіть ще одну пару кінцівок.

4. Відріжте шматок нитки завдовжки 34 см та 2 шматочки трубочки по 1 см. На одному кінці нитки зав'яжіть вузол і нанижіть на неї шматки трубочки. Це буде хвіст.

5. Протягніть нитку у верхній отвір задньої частини тулуба.

6. На основі від туалетного паперу зробіть 2 отвори. Це буде голова песика.

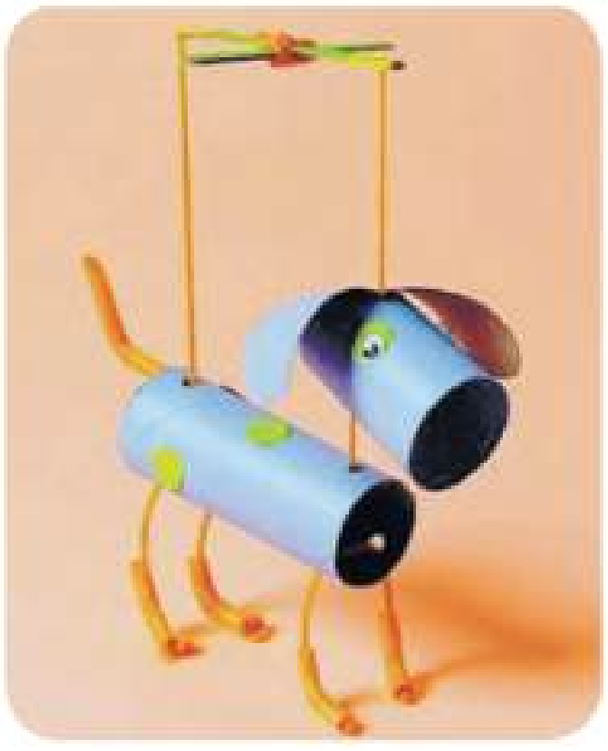
7. Виготовте вуха та приклейте їх до голови.

8. Приклейте очі.

9. Складіть навхрест 2 палички для морозива та зв'яжіть міцно ниткою.

10. Відріжте шматок нитки завдовжки 30 см, на одному кінці зав'яжіть вузол та протягніть нитку в отвір передньої частини тулуба. Відступивши на нитці 4 см, зав'яжіть вузол. Це буде шия песика.

11. Протягніть нитку в отвори на голові.



12. До паличок прив'яжіть обидві нитки (на передній та задній частинах виробу).

Дайте назву іграшці за власним бажанням.



Чи можна назвати собаку другом людини? Висловте свою думку.



Висновок

Давні люди були розселені майже по всій території України. Велике значення для виживання мало використання вогню, який вони навчилися видобувати. Приручення тварин, їхнє розведення, вирощування рослин стало визначальними кроками у розвитку людей та історії людства.



Чи знаєте ви, що... давні люди навчилися приручати худобу для своєї вигоди. У житлі людини для оберігання запасів зерна від мишей і щурів з'явилася кішка. Коня спочатку приручали з метою отримання молока, м'яса і шкури, а осідлали його пізніше.

ХТО ВОНИ — ТВОРЦІ УКРАЇНСЬКОЇ ДЕРЖАВИ



Кого називають головним у племені? У королівстві? У князівстві?

Люди за всю історію свого існування переконалися, що тільки у спільній діяльності держава може процвітати. У спільній, колективній або гуртовій роботі має бути ведучий, тобто керівник.

У давні часи племена обирали вождя племені. Королі були на чолі королівств, князі — князівств. Царі, султани, імператори ставали правителями держав.

Першою державою, що об'єднала велику територію нинішньої України, стала Київська Русь. Центром її стало місто над Дніпром — Київ, що

опинилося на перехресті великих доріг країни з півночі на південь та із заходу на схід.

На чолі держави був князь. Разом зі своїм військом — *дружиною* — князь збирав дани́ну з людей, вів торгівлю з іншими країнами. Мешкали князі та дружина в укріплених поселеннях, які згодом перетворювалися на міста.

Кожне князівство мало свою територію. Воно могло її розширювати або втрачати у часи війн та поневолення.

Поневóлювати — це означає позбавляти волі, незалежности, підкоряти своїй владі.

Дани́на — регулярний збір від народу до княжого двору різних цінних речей: хутра, воску, меду тощо.

Перші київські князі — Олег, Ігор, княгиня Ольга — дбали про збільшення території держави та зміцнення її величі. Вони дбали про захист держави від нападів ворогів, домовлялися із сусідніми державами про мир. За такі домовленості київські князі сплачували сусідам дани́ну.



Князь Олег



Князь Ігор



Княгиня Ольга

Чи доводилося вам бувати у Києві на екскурсії? Які пам'ятні та історичні місця ви відвідували?

Екскурсії Києвом не обходяться без відвідування Володимирської гірки. Свою назву вона дістала від пам'ятника князю Володимиру, що встановлено на пагорбі понад 160 років тому. Кияни вшанували князя Володимира за те, що він дбав про добробут людей у своїх володіннях, підтримував мир і дружбу з правителями сусідніх держав та заснував нові міста. Під час його правління почали карбувати срібні та золоті монети, на яких було зображено **тризуб**. З того часу минуло багато років, і тризуб став гербом України.



Срібна монета Володимира Великого

Після князя Володимира продовжив володарювання його син — Ярослав. Молодий князь сприяв поширенню освіти та культури у державі, для чого заснував першу бібліотеку. За часів князювання Ярослава було укладено перший писаний збірник законів для князів — «Руську правду», споруджено Софійський собор у місті Києві.



Пам'ятник князю Володимиру



Відшукайте інформацію про те, якому князю і королю зведено пам'ятник у Львові. Чи є у вашому місті / селі вулиці, названі на честь історичних постатей?



Проведіть дослідження. Чиї портрети зображено на монетах номіналом 1 грн, 2 грн, 5 грн, 10 грн?



За особливі заслуги перед державою президент нагороджує громадян України, а також іноземних громадян державними нагородами. Найвищими нагородами є: «Орден князя Ярослава Мудрого», «Орден княгині Ольги», «Орден Данила Галицького» та інші.



Орден князя Ярослава Мудрого



Орден княгині Ольги



Орден Данила Галицького



Подумайте, чому ці нагороди присвячені видатним особистостям. Дізнайтеся, чи є у вашому населеному пункті люди, які отримали ці нагороди.



Поміркуйте, який вигляд матиме наша країна в майбутньому. Підготуйте плакат на цю тему.



Висновок

Для захисту своїх територій народи створювали держави. Першими творцями української держави ставали князі, королі, які були на чолі країни і дбали про її розвиток. Український народ зберігає та вшановує пам'ять про історичних осіб, споруджуючи їм пам'ятники, називаючи вулиці, міста на їхню честь.



Чи знаєте ви, що... пам'ятками княжої доби (коли на чолі держави були князі) в Україні є храми, наприклад Софійський собор, Кирилівська церква у Києві, собор Бориса і Гліба та Спасо-Преображенський собор у Чернігові.

ЯК ЗНАЙТИ УКРАЇНУ НА КАРТІ СВІТУ



Що означає назва «Україна»? Чому Україну називають європейською країною?

Україна — незалежна держава, найбільша за площею країна Європи. Територія України більша, ніж територія таких країн, як Франція або Іспанія. Наша країна має багато сусідів.



Розгляньте карту України і назвіть країни, з якими вона межує.

До складу України входять 24 області та Автономна Республіка Крим. Головні водні артерії — річки Дніпро та Дунай. На території України розміщені гірські масиви Криму і Карпат.



Що спільного і що є відмінним у словосполученнях «водна артерія» та «артерія — кровоносна судина»? Яке з них ужито в переносному значенні?



Розгляньте фізичну та адміністративну карти України та їхні умовні знаки (див. форзаци підручника). Спробуйте розповісти про нашу країну за цими картами. Відшукайте на картах і назвіть:

- столицю країни;
- великі річки та моря України;
- Кримські гори та гори Карпати.

У країні налічують понад 400 міст. Серед найбільших міст — Київ, Харків, Дніпро, Донецьк, Одеса, Запоріжжя, Львів, Миколаїв. Серед міст України є такі, які отримали почесну відзнаку «Місто-герой України» за подвиг, масовий героїзм та стійкість громадян, виявлених у захисті своїх міст під час відсічі збройної агресії Росії.



Відгадайте загадки.

Море є — не попливеш.
Є земля — по ній не йдеш.

Щоб по світу мандрувати,
Не виходжу я із хати,
Не сідаю у автобус,
А беру у руки ... .

Різноманітна природа нашої Батьківщини: на півночі переважають густі ліси, а на півдні — степи.

Нашу країну омивають Чорне та Азовське моря. Незамерзаючими морями можна дістатися до країн Європи, Азії та Африки. Через високі гори прокладено залізниці, автомобільні шляхи, газо- і нафтопроводи, що поліпшує зв'язки України з європейськими країнами.

Україна має вигідне розташування в центрі Європи, і це сприяє її розвитку.

Попрацюйте у групах. Знайдіть на карті України (див. форзац 2) область, у якій ви проживаєте. Яким кольором її позначено? Яке місто є обласним центром? З якими сусідніми областями межує ваша область?

Чи є на карті України області, назви яких не збігаються з назвою обласного центру? Наведіть приклади.

Виконайте завдання на контурній карті.

1. Позначте червоною лінією кордони нашої держави.

2. Упишіть назви країн-сусідів.

3. Позначте столицю України та обласний центр краю, у якому ви мешкаєте.

4. Розфарбуйте у відповідний колір свою область на контурній карті.

1. Яка особливість південного кордону України? Як на карті позначають гори? Пригадайте значення кольорів фізичної карти.
2. З якою країною Україна має найдовший кордон?

Висновок

Україна — незалежна держава, найбільша в Європі. На території України розкинулися Кримські гори й Карпати. На півдні її омивають теплі води Чорного й Азовського морів.

Природа нашої країни багата та різноманітна. Славиться вона густими лісами, широкими ланами, родючими землями, просторими степами.

Ознайомитися з природою України можна за картами шкільного атласу.

Чи знаєте ви, що... річка Дунай — одна з найбільших річок Європи. На її території розташовано більше ніж 15 європейських країн, де живуть понад 80 млн осіб. Для них Дунай — джерело води й важлива транспортна магістраль.

Дунай багатий на рибу. Тут водяться білуга, осетер, севрюга, стерлядь, сом, лин, короп, щука, судак, оселедець та інші. Дунай має важливе значення як потужне джерело гідроенергії.



КОЛИ КОМП'ЮТЕР ПОМИЛЯЄТЬСЯ



Коли алгоритм не може бути виконаний? Якими мають бути команди, щоб завдання було виконане правильно?



Знайдіть помилки в алгоритмі.

Робота з контурною картою.

1. На контурній карті України позначте кордони червоною лінією.

2. Упишіть назви країн-сусідів.

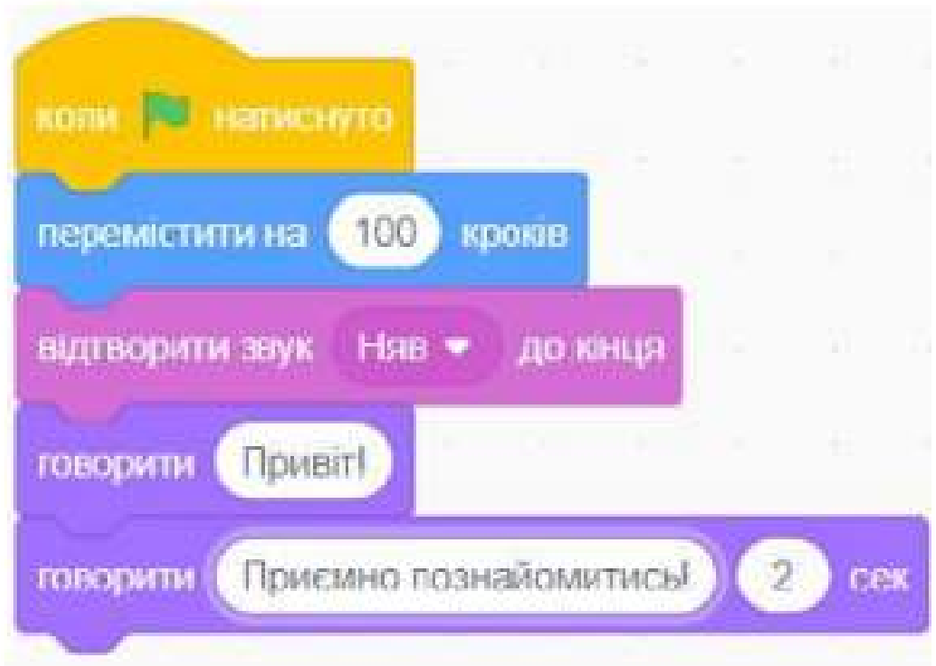
3. Позначте столицю України.

4. Позначте гори Карпати синім кольором.

5. Позначте Чорне та Азовське моря коричневим кольором.

Працюючи із середовищем для створення програм, ви, напевне, помітили, що програма виконується не завжди. Як ви думаєте, чому? Коли не виконується програма?

Що скаже спрайт? Який текст ви побачите на сцені?



Після виконання команди 

спрайт одразу скаже наступну фразу «Приємно познайомитись!» і пропустить фразу «Привіт!». Оскільки скрипти у Scratch виконуються швидко, потрібно переконатись що для виконання команди є достатньо часу. Отже, для виправлення цієї помилки потрібно замінити команду 

на 

.

Однією із властивостей алгоритмів є правильність і точність команд.

За якої умови програма буде виконуватись? Що потрібно зробити, щоб програма була виконана?

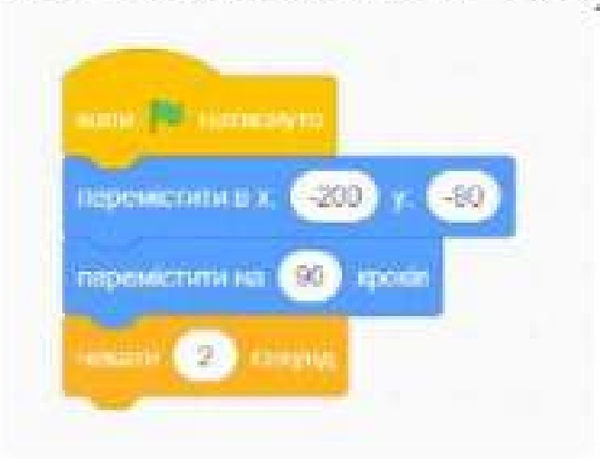
Виправити програму — означає видалити, додати або замінити деякі команди так, щоб вона запрацювала правильно.

Як можна виправити програму?

1. Відшукайте неправильну команду.
2. Видаліть неправильну команду з програми.
3. Додайте правильну команду та приєднайте її до алгоритму.

Попрацюйте з комп'ютером.

1. Зайдіть на сайт https://scratch.mit.edu/
2. Натисніть кнопку «Розпочати творити», якщо потрібно оберіть мову «українська» у налаштуванні програми.
3. Оберіть тло для сцени із зображенням природи.
4. Складіть скрипт для Рудого Кота за зразком.



5. Додайте ще один спрайт з колекції із зображенням метелика та складіть скрипт для нього.
6. Перевірте які дії виконують спрайти.



7. Додайте до скриптів Рудого Кота та Метелика додаткові команди, щоб вони говорили між собою. Перевірте скрипти на наявність помилок.

Висновок

Алгоритми потрібні для розв'язання певних задач. Часто на уроках математики, української мови тощо під час розв'язання різноманітних завдань ми припускаємось помилок. Важливо завжди бути уважними і перевіряти себе, а ще — вміти виправляти власні помилки. Під час написання програм ці навички дуже потрібні. У сучасному інформаційному суспільстві програми допомагають людині керувати життям на нашій планеті.



Чи знаєте ви, що... помилки трапляються навіть у походженні географічних назв. Дивну назву має ліва притока Дніпра — Десна. У перекладі зі слов'янської це слово означає «права». Учені пояснюють це таким чином: на ці землі наші предки прийшли зі степів Північного Кавказу, з півдня, тому і Десна для них була з правого боку.

ХТО Є ГРОМАДЯНАМИ УКРАЇНИ



Як називається наша країна? Покажіть її на карті. Як називають людей, які проживають в Україні?

Нині у світі є близько 200 незалежних держав. Жителі нашої країни є її *народом*. Найбільше Україна може пишатися своїм талановитим, працьовитим і миролюбним народом.



Дізнайтеся, діти яких національностей навчаються у вашому класі, школі.

Націона́льність — належність особи до нації, держави або народу.

Головним джерелом мудрості українського народу завжди були повага і любов до праці, особливо хліборобської. Вшановували і ремесла, до яких

українці мали неабиякий хист. Українці — працелюбні, вправні, кмітливі, здібні до сприйняття нового. Саме ставленням до праці вони вимірювали, чого варта людина, і засуджували або зневажали ледарів.



Продовжте українські приказки.

Як дбаєш, так і ....
Хто пізно встає, в того хліба ....
В умілого руки ....



Доберіть українські прислів'я та приказки, які присвячені ставленню людини до праці. Презентуйте їх.

Найважливішою особливістю українців було споконвічне прагнення до незалежности, відстоювання своєї чести та гідности. Миролюбність, доброзичливість і гостинність українців були ще більше помітні в їхньому громадському і сімейному житті. Шанобливе ставлення до традицій попередніх поколінь, повага до старших, звичай спільного вирішення питань виявлялися не тільки у громадах, а й у родинах.



Хто є громадянами України? Чи є діти громадянами?

Діти мають однакове право з дорослими бути громадянами країни. Усі діти є громадянами України з моменту їхнього народження в Україні. Незалежно від національности, місця і способу життя у нас рівні права та обов'язки.



Чи пристали б ви на пропозицію однолітків дружити з дітьми іншої національности? Обґрунтуйте свою відповідь.



Сформулюйте правила гармонійного спільного проживання людей різних національностей.

Бути справжнім громадянином України — означає ставитися з повагою і шаною до людей та місця, де ви живете.



Оберіть правильну відповідь.

Права та обов'язки громадян України записані в...

а) указі Президента України.

б) Конституції України.

в) правилах внутрішнього розпорядку для учнів та батьків навчального закладу.



Хто є головою нашої держави? Кому належить влада в Україні?

Президент України є головою нашої держави. Він є *гарантом* державного суверенітету, територіальної цілісности України, додержання Конституції України, прав і свобод людини і громадянина.

Влада в Україні належить її народу. Саме повнолітні громадяни обирають народних депутатів до Верховної Ради України, яка ухвалює закони держави.

Гара́нт — той, хто гарантує що-небудь.

Суверені́те́т — це незалежність і самостійність держави в усіх справах, у тому числі за її межами.



Пригадайте, якими є ваші громадські обов'язки. Чому ви повинні виконувати свої обов'язки у громаді?



Назвіть громадські спільноти села або міста, рідного краю або країни, до яких ви належите.

Припустіть, що може статися:

а) коли діти будуть переходити вулицю в недозволеному місці;

б) коли люди викидатимуть сміття біля водойм, у парках і скверах.

Як ви вважаєте, чи є вашим громадським обов'язком дотримання правил вуличного руху?

Кожен громадянин України зобов'язаний берегти природу, охороняти її багатства.

Чи трапляються такі краєвиди у вашому місті (селі)? Як дбають жителі вашого населеного пункту про природу?





Людство віками змінювало довкілля і пристосовувало його до своїх потреб. Нині настав час, коли ми повинні віддати належне природі й подбати про покоління, які житимуть після нас.

Чи руйнуємо ми довкілля? Як саме люди завдають шкоди планеті? Як цьому запобігти?

За дослідженнями українських учених, кожна людина щорічно викидає у смітник близько 300 кг твердого побутового сміття. Пластик став найбільш

розповсюдженим матеріалом для упако́вання, тому його можна знайти майже в кожному домі. Після використання вмісту пластикової пляшки її зазвичай викидають. Але як це зробити розумно?

Пропонуємо вам спосіб, за допомогою якого ви раціонально використаєте місткість сміттєвого контейнера і тим самим допоможете розв'язанню екологічної проблеми в Україні.









1. Використану пластикову пляшку промийте від залишків рідини.

2. Стисніть пляшку та почніть її скручувати.

3. Скручену пляшку закрутіть щільно кришкою. Повітря вже не зможе зайти назад усередину, і пластик залишиться в деформованому стані. Так ви зменшуєте об'єм використаної пляшки у 3–4 рази і заощаджуєте місце в сміттєвому контейнері для пластику.



Поясніть, як саме зменшення місця, що займає порожня пластикова пляшка в просторі, впливає на зменшення шкоди для навколишнього середовища.



За зразком або власним задумом виготуйте кеглі для гри в боулінг. Пригадайте героїв фільму «Нікчемний я» та використайте свою фантазію.

Вам знадобляться: порожні пластикові пляшки (кількість пляшок та їхній розмір оберіть за бажанням), будівельний або канцелярський скотч жовтого та блакитного кольорів, папір білого та чорного кольорів, ножиці, клей ПВА, фломастери та м'яч невеликого розміру.

Виконуйте послідовно.

1. Промийте пластикову пляшку, висушіть її та щільно закрутіть кришку.

2. На нижню частину пляшки наклейте скотч блакитного кольору, а на верхню частину — жовтого кольору.

3. Виготовте з паперу очі, рот та наклейте на пляшки (очі можна намалювати фломастером). Ви перетворили звичайну пластикову пляшку на кеглю для гри в боулінг.

4. Визначте місце для гри. Розмістіть пляшки-кеглі так: у першому ряду 1 пляшка, в другому — 3, у третьому — 5 (кількість може бути будь-яка) та спробуйте збити їх за допомогою м'яча. Такі пляшки-кеглі ви можете виготовити вдома разом з дорослими. Грайте із задоволенням!



Не викидайте старі речі! Дайте їм нове життя, знайшовши інше застосування. Створіть з них речі, корисні в домашньому господарстві.

Висновок

Усі жителі України, незалежно від національності, є громадянами країни. Громадяни мають певні права та обов'язки, які визнає та гарантує держава. Зі свого боку, громадяни мають дотримуватися законів і виконувати свої обов'язки. Тільки спільними зусиллями можна розв'язувати складні проблеми людства. Одна з таких проблем — засмічення навколишнього середовища.



Чи знаєте ви, що... Україна за площею є найбільшою європейською державою, вся територія якої географічно розташована в Східній Європі. Географічний центр України розміщений у селі Мар'янівка Звенигородського району Черкаської області.



ЧОМУ ДЕРЖАВНІ СИМВОЛИ Є ВАЖЛИВИМ АТРИБУТОМ ДЕРЖАВИ



Назвіть державні символи України. Де їх можна побачити?

Державні символи — це один з невід'ємних атрибутів будь-якої держави, що уособлюють її суверенітет. Перелік державних символів України визначено у Конституції України. Ними є: Державний Прапор України, Державний Герб України та Державний Гімн України. Вони відображають єдність народу всієї країни.

Незалежність України було проголошено 24 серпня 1991 року. 19 лютого 1992 року Верховна Рада України затвердила прапор, малий герб і гімн України.



Пригадайте, що ви знаєте про державні символи з другого класу. Що символізують синій і жовтий колір на прапорі України? Про що говориться в тексті Державного Гімну України?

Державний Прапор України — стяг з двох горизонтальних смуг: верхньої — синього і нижньої — жовтого кольору. Він є символом суверенітету і незалежности країни, свободи та великого майбутнього України як розвиненої європейської держави.

Держа́вний — той, що належить державі та має важливе для неї значення.

Незале́жна — вільна, самостійна.

Атрибу́т — істотна, невід'ємна властивість предмета або явища.

Незалежність держави визначається її кордонами, територією, народом та державними символами.

Державний прапор встановлюють і він постійно перебуває на приміщеннях Офісу Президента, Парламенту, міністерств, посольств України у зарубіжних країнах, у залах судових засідань та інших державних установах.















Біля Державного прапора наші воїни приймають присягу служити і захищати Батьківщину. Державний прапор піднімають під час національних свят та інших урочистих заходів. Під час фестивалів, у щасливі й сумні дати чи навіть у будень Україна «одягнута» в синьо-жовті кольори.

Яку шану ми віддаємо державним символам? Пригадайте, як слід поводитися, коли звучить гімн або вносять прапор України.

Гідне поводження з Державним прапором — запорука підтримання його авторитету як символу країни, показник рівня національної свідомості. Щороку 23 серпня в Україні відзначають День Державного Прапора України.

За малюнками розкажіть, де можна побачити зображення герба України.













Державний Герб України – золотий тризуб особливої форми на синьому тлі, символ влади, знак держави. Нині використовують тільки малий герб України.

Перша згадка про **тризуб** є у літописах, що були створені понад 1000 років тому. У часи Київської Русі тризуб став гербом князів. Його зображували на монетах, печатках, посуді, цеглі, настінних розписах.

Одним з визначних символів єднання українського народу є ***Державний Гімн України***. Перша музична символіка нашого народу сягає часів Київської Русі. Тоді роль гімну виконували бойові заклики та пісні, які створювали патріотичний настрій перед битвами.

Справжнім всеукраїнським національним, а згодом і державним гімном стала пісня «Ще не вмерла Україна», авторами якої є поет Павло Чубинський і композитор Михайло Вербицький. Офіційно затверджений гімн складається з одного куплету та приспіву пісні.

Конституцією встановлено, що всі урочисті збори загальнодержавного значення розпочинаються і закінчуються виконанням Державного Гімну України.



Чи доводилося вам виконувати гімн України? За яких умов?

Кожен з нас переживає щасливі хвилини гордості за українських спортсменів, співаків, які виборюють призові місця на змаганнях, конкурсах, а український прапор піднімається вверх під звуки гімну України. На святкових церемоніях при виконанні Державного Гімну України всі встають, чоловіки знімають головний убір, військові віддають честь.

Де розміщені державні символи у вашому населеному пункті? На яких будівлях?

Попрацюйте у групі. Створіть символ / герб для свого класу.

Як ви розумієте слова Івана Яковича Франка: «Мова — коштовний скарб народу»?

В Україні державна мова — українська. Мова — найдорожчий наш скарб, переданий українцям сотнями попередніх поколінь. Саме мова формує і визначає свідомість, творить людину, культуру, історію.

Великим скарбом українського народу є його **народні символи** — зажурена верба та червона калина, співучий соловейко та вірний лелека, дівочий віночок та великодня писанка, материнська пісня та вишитий рушник.

Назвіть рослини та тварин — народні символи України. Що вони символізують?

Повага до державних символів є конституційним обов'язком громадянина України!

Висновок

Свою незалежність Україна позначила «мовою» державних символів — герба, прапора, гімну. Державні символи об'єднують, згуртовують людей для досягнення спільних цілей. Усі громадяни мають знати і поважати державні символи країни.

Чи знаєте ви, що... у 1934 році на конкурсі краси мов у Парижі українська мова за мелодійністю посіла друге місце, після італійської.

НАШ РІДНИЙ КРАЙ

ЗА ЩО МИ ЛЮБИМО НАШ РІДНИЙ КРАЙ

Що називають «рідним краєм»? Як ще називають місце, де народилися?

У кожної людини є те місце, де вона народилася, зростала, зробила перші кроки, промовила перше слово, ходила в школу, навчалася. ***Рідний край*** — маленька батьківщина для людини, де вона почуває себе захищеною, впевненою, щасливою.

Використовуючи різноманітні джерела інформації, знайдіть вірші або пісні, в яких описується ваш рідний край. До чого закликають автори цих віршів? Доповніть своїми поясненнями, за що ви любите свій рідний край.

Продовжте рядок.

Красивий, щедрий рідний край
і мова наша — солов'їна.
Люби, шануй, оберігай
усе, що зветься ... .

Як ви розумієте зміст прислів'їв?

- Та земля мила, де мати родила.
- Людина без Вітчизни, як соловей без пісні.

Дізнайтеся від дорослих членів вашої родини про те, де ви народилися, де ваша мала батьківщина. Складіть невеличку історію про це. Починайте, як вам заманеться. Наприклад, так:

Одного дня...
Я вам розкажу історію про ...
Мої батьки мріяли про ...
Я народився / народилася у ...

Що зображено на світлинах? Яка місцевість схожа на ту, де ви мешкаєте? Як називається ваш населений пункт? Звідки походить його назва? Чим місто відрізняється від села?





Люди живуть у різних населених пунктах — сільських і міських. Кількість міст і міського населення постійно збільшується.

Дізнайтеся з різних джерел інформації, скільки населення проживає у вашому населеному пункті.

Чи є у вашому селі або місті бібліотеки, музеї, театри, басейни, стадіони? У яких закладах вам доводилося бувати? Назвіть інші заклади, що розташовані у вашому населеному пункті.

Кожний з нас, незалежно від того, є жителем села чи міста, зобов'язаний підтримувати чистоту та порядок. Для цього діти разом з дорослими садять нові дерева, кущі, декоративні рослини, а також підтримують чистоту на вулицях, розчищають джерела, доглядають за пам'ятниками історії та культури тощо.

Що робите ви для збереження чистоти свого населеного пункту?

Значний вплив на навколишнє середовище мають транспорт, заводи, фабрики, ферми тощо.



1. Який вигляд має вулиця, на якій ви живете?
2. Уявіть, що ви архітектори. Що б ви змінили у своєму населеному пункті?
3. Проведіть дослідження та з'ясуйте, звідки походить назва вашої вулиці. Чи змінювалася її назва?



Пофантазуйте. Яким ви бачите своє місто / село у майбутньому?
Створіть постер про чистоту та порядок у вашому населеному пункті на сьогодні та який вигляд воно матиме через 100 років.



По́стер — це реклама у вигляді плаката, оголошення, афіші. Слово походить від англійського слова, що в перекладі означає «розвішувати».



Розкажіть, чи долучаються ваші батьки до благоустрою вашого населеного пункту.
Які переваги мають люди, які проживають у місті, а які — у селі?
За що ви любите свій населений пункт?



Що ви як члени громади / учні школи могли б зробити для свого міста / села?



Висновок

У кожної людини є рідний край, її мала батьківщина. Шанувати своє село чи місто, берегти Батьківщину — є спільним нашим завданням.



Чи знаєте ви, що... найбільше населених пунктів у Львівській області, найменше — у Чернівецькій. Тільки близько половини населених пунктів в Україні мають унікальні назви. Решта мають назви, які принаймні хоч раз повторюються.

Найпоширеніша назва населеного пункту в Україні — Іванівка (таких 121). На другому місці — Олександрівка (107) і на третьому — Михайлівка (106).

ДЕ ПРАЦЮЮТЬ НАШІ ЗЕМЛЯКИ



Люди яких професій працюють на підприємствах та установах вашого населеного пункту? Назвіть професії, які вам подобаються. Чим саме?



Чому люди працюють? Пригадайте, що належить до основних потреб людини.

Людина має потребу не тільки в їжі, повітрі, воді і сонячному світлі. На відміну від рослин і тварин, їй потрібен упорядкований побут і можливість розвивати свої розумові та творчі здібності. Усе, що потрібно людині для комфортного життя, має назву *потреби*.



Як люди задовольняють свої потреби?

Щоб забезпечити всі потреби населення, дуже важливий такий чинник, як *людська праця*. Без неї не може працювати жодне, навіть найбільш механізоване, підприємство. Тільки завдяки праці і знанням людей стало можливим поліпшення якості життя.

Люди своєю працею створюють необхідні їм верстати, транспортні засоби, харчові продукти, одяг, будинки тощо. Праця людей, яка використовується у процесі виробництва, — це *людські ресурси*. Для виробництва потрібні не тільки людські ресурси, а й *природні*.



Приро́дні ресу́рси — усе, що може бути використано у процесі виробництва без попередньої обробки, у натуральному стані, тобто «дари природи».

Пра́ця — діяльність людини, внаслідок якої задовольняються її потреби, з'являються корисні речі тощо.

Людські́ ресу́рси — люди, які працюють у виробництві товарів і наданні послуг.

Наведіть приклади використання природних ресурсів людиною.

Для виробництва товарів використовують інструменти, верстати, машини тощо, які виробила людина.

Люди яких професій виробляють товари? А люди яких професій надають послуги?

Ще в далекі часи, коли давні люди об'єднувались у племена і жили спільно в печерах, уже були професії. Кожен член племені робив те, що у нього виходило найкраще. Дорослі сильні чоловіки полювали на диких звірів, рибалили, жінки стежили за порядком у поселенні, доглядали за дітьми, займалися рукоділлям і збиранням дарів природи.

Згодом виникали населені пункти, зростала чисельність людей, почали з'являтися нові професії: хлібороби, пастухи, винороби, пекарі та багато інших. Нині налічують кілька десятків тисяч професій, тож кожен / кожна може вибрати те, що йому / їй більше до душі.

1. Назвіть професії своїх членів сім'ї. Що вони виробляють або які послуги надають? Назвіть підприємства, установи, на яких вони працюють.

2. Які підприємства є у вашому населеному пункті? На яких з них вам доводилося бувати?

Назвіть кілька професій людей, що працюють у сільській або міській місцевості. Розподіліть їх у групи.



Організуйте дискусію за вибором:

1. Яка з професій найцікавіша, найнеобхідніша, найскладніша, найекстремальніша?

2. Що означає вислів: «Кожен має право на працю»?

Ким ви хочете бути, коли станете дорослими? Поясніть свій вибір.

Яку пору року зображено? Що допомогло вам це встановити? Чим займається населення у цю пору року?









Чим займається ваша родина восени у вільний від роботи та навчання час?

Восени в сільській місцевості та на дачних ділянках у людей багато роботи: збирання врожаю, висівання озимої пшениці, жита, а також висаджування кущів і дерев.



Чи важливо людині мати професію? Доведіть. Що треба зробити, щоб стати справжнім професіоналом?

Які найбільш значущі досягнення людей вашого населеного пункту?



Влаштуйте гру «Хто де працює?». Зобразіть мімікою та жестами представника будь-якої професії, а інші мають відгадати.



Професія гончара є дуже давньою. У наш час авторські гончарні вироби набувають дедалі більшої популярності.

Спробуйте себе у ролі гончара. Виготовте чашку з пластичного матеріалу.



Гончáр — це спеціаліст, який створює вироби з глини.

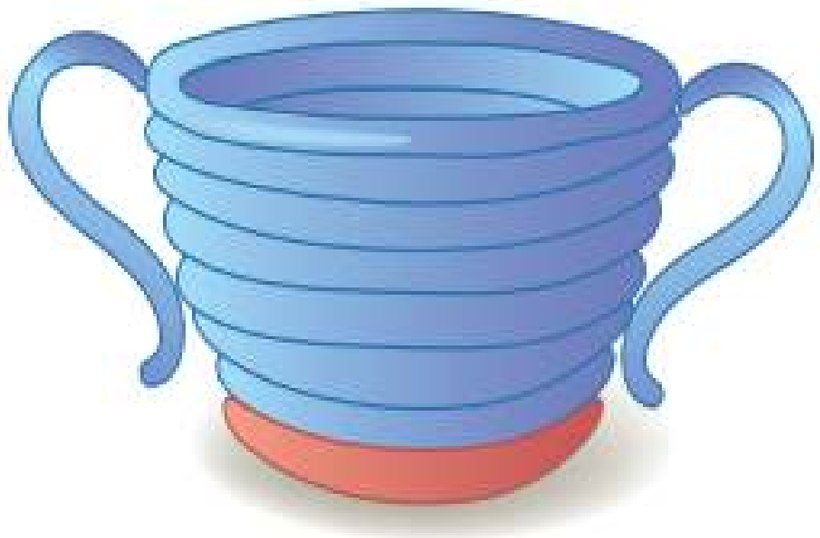
Вам знадобляться: пластичний матеріал (матеріал оберіть за бажанням: глина, пластилін, полімерна глина або солоне тісто), дощечка для ліплення, стеки.

Виконуйте послідовно.

1. Підготуйте матеріал для ліплення. Як ви це зробите, залежатиме від того, який матеріал ви обрали для виготовлення.
2. Виготовте з пластичного матеріалу дно чашки діаметром 4 см.
3. Розмістіть його на дощечку для ліплення.
4. Виготовте 5 джгутів завдовжки 12 см, 13 см, 15 см, 17 см та 19 см.
5. Прикріпіть джгут найменшої довжини до дна чашки. Далі прикріплюйте джгути один за одним від найменшого до найбільшого.
6. Виготовте ручки чашки та прикріпіть їх до основи.
7. Поміркуйте, яким візерунком ви хотіли б прикрасити виліплену чашку.

8. Намалюйте ескіз візерунку. Розфарбуйте його.

9. Виліпіть елементи візерунку з пластиліну та прикрасьте виріб.



Поміркуйте, якими рисами характеру має володіти гончар. Чому?



Висновок

Організація виробництва потребує природних і людських ресурсів, а також інструментів, машин тощо. Для комфортного життя людина використовує різноманітні товари і користується послугами. Виробляють товари і надають послуги люди різних професій. Їх існує дуже багато і всі вони важливі. Професію потрібно вибирати за покликанням.



Чи знаєте ви, що... наші предки мали багато захоплень — ремесел. Уміння і майстерність у певному ремеслі переходили по роду. Саме так з'являлись династії стельмахів, бондарів, гутників чи бортників. Найдавнішими на території сучасної України вважають хліборобство, тваринництво, бджолярство, мисливство, рибальство, ковальство, теслярство та багато інших ремесел.



ЯКІ МОЖЛИВОСТІ МАЄ ПРЕЗЕНТАЦІЯ



Що ми можемо презентувати? Що таке електронна презентація? Для чого люди створюють презентації?

Часто під час навчання вам доводиться робити презентації. Ви вчитеся презентувати своє дослідження, результати спостереження, власну поробку чи винахід тощо.

Що можуть презентувати люди різних професій, яких ви бачите на малюнку?



Мета презентації — зацікавити аудиторію.

Презентáція — спосіб представлення інформації за допомогою технічних засобів або без них. Презентації проводять у різних формах: у вигляді слайдів, рекламного ролика, наукової доповіді тощо.

Як створити презентацію?

Один з відомих способів створення презентації — створення її засобами комп'ютера. Це є *комп'ютерна презентація.*

Комп'ю́терна презентáція — це електронний документ, який створюють на комп'ютері за допомогою спеціальних програм, призначений для демонстрації глядачам. Комп'ютерна презентація становить набір слайдів, які об'єднані однією темою.

Слайд — окрема сторінка для презентації.

Які програми для створення презентацій ви знаєте? Якими з них ви вже користувались?

Для створення та демонстрування презентації існують різні програми. Однією з найпоширеніших є програма Microsoft Power Point. Основними можливостями цієї програми є:

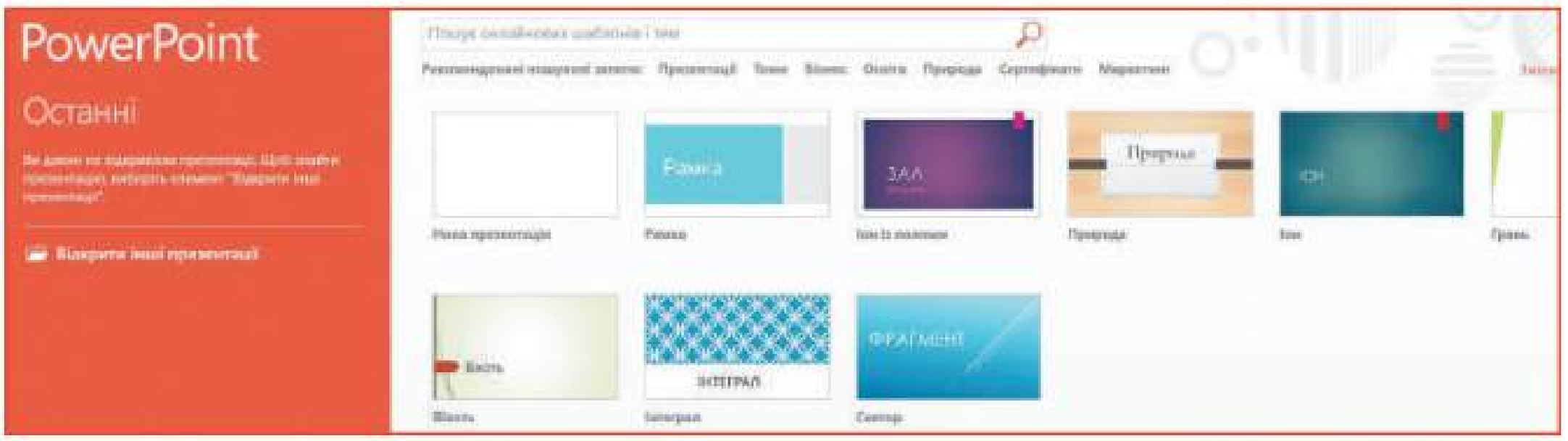
- створення комп'ютерної презентації;
- редагування;
- налаштування анімації;
- демонстрація презентації.

Анімáція — рух або зміна об'єктів у презентації.

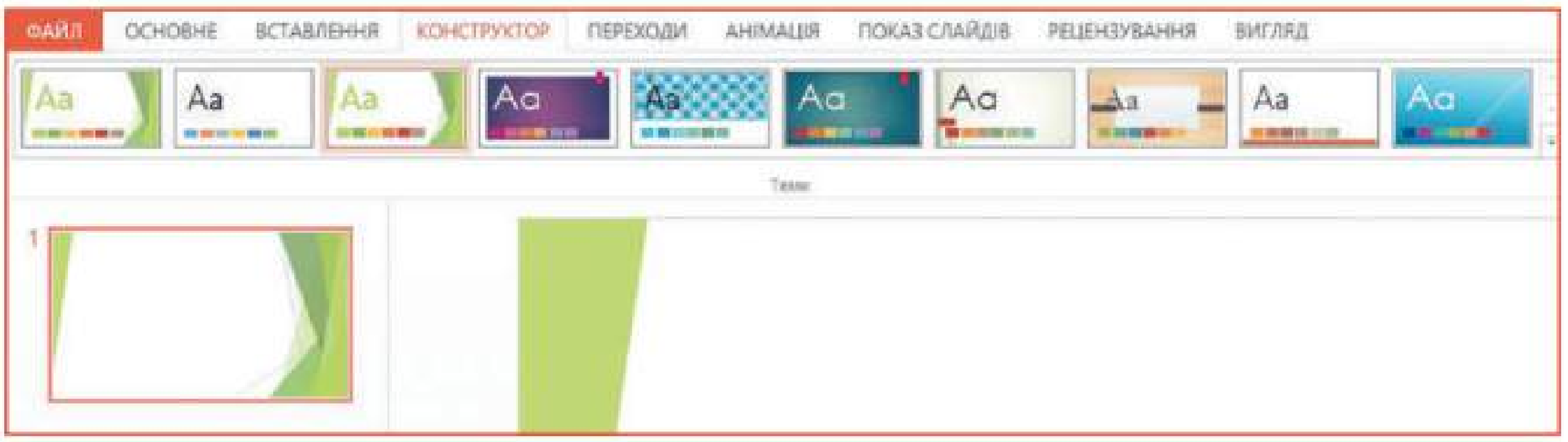
Попрацюйте з комп'ютером. Створіть презентацію «Професія моєї мрії».

1. Запустіть програму Microsoft Power Point.

2. У вікні програми оберіть порожній бланк для створення презентації.



3. Установіть дизайн слайда. Для цього натисніть вкладку «Конструктор».



4. Створіть кілька об'єктів на слайді. У текстовому полі надрукуйте текст або вставте, скопіювавши його з мережі інтернет.

5. Уставте зображення, яке було збережене на комп'ютері або скопійоване з пошукової системи.

6. Налаштуйте анімацію для кожного об'єкта.

7. Перегляньте у режимі демонстрації вашу презентацію.

Висновок

Створення комп'ютерних презентацій — це творчий і цікавий процес здобування нових знань. Ви маєте можливість самостійно планувати презентацію, шукати та добирати необхідний матеріал. Вставляти різноманітні інформаційні об'єкти, налаштовувати анімацію та готувати презентацію для демонстрації.

Чи знаєте ви, що... в Антарктиді існує професія — перевертач пінгвінів? Такі працівники повинні піднімати пінгвінів, що впали на спину. Це відбувається через те, що птахи, дивлячись на гелікоптери або літаки в небі, закидають голову назад і падають на сніг, а самостійно піднятись не можуть через велику вагу. Без сторонньої допомоги вони можуть загинути.

ЧОГО НАС НАВЧАЮТЬ СВЯТА

Пригадайте та назвіть ваше улюблене свято до кожної пори року.

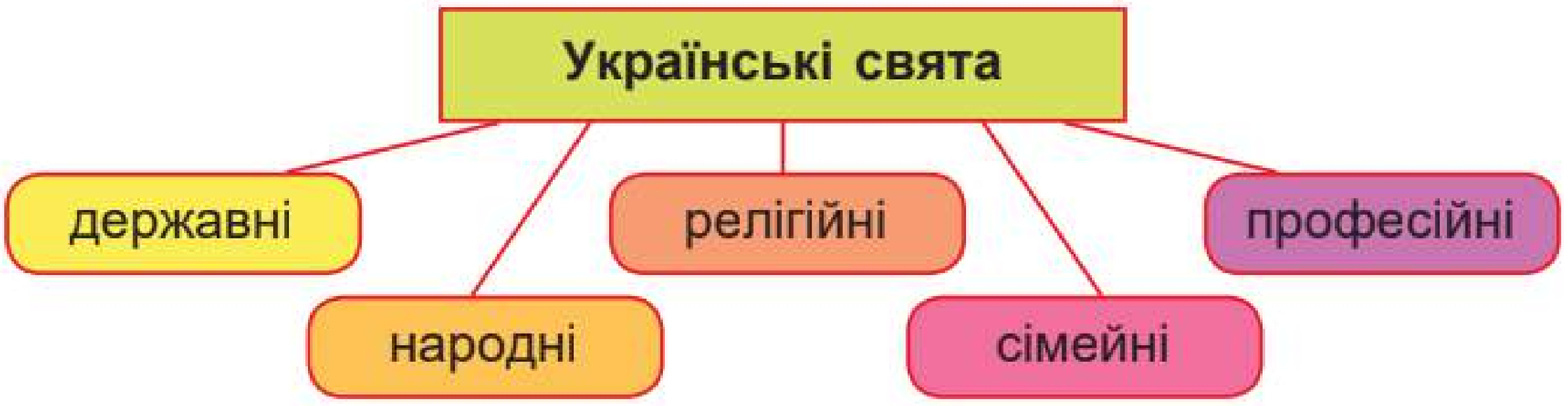
Український народ дуже працьовитий. Також в його буденному житті важлива роль відводиться святам і урочистостям. У них втілюється душа народу, національні особливості і традиції українців. Вони урізноманітнюють і пожвавлюють будні, дають можливість відпочити, набратися духовної і творчої наснаги.

Які свята полюбляють у вашій родині? Як ви їх святкуєте? У яку пору року проходять ці свята? Складіть розповідь про свято, яке найбільше вам запам'яталося.

Урочистості, концерти, масові народні гуляння відбуваються в усіх селах і містах України. У великих містах свята завершуються яскравим салютом. Державні свята офіційно оголошують вихідними днями. До них належать і найбільші релігійні свята.



Дослідіть, як позначають державні свята в календарі. Розгляньте схему. Наведіть приклади різних груп свят. За потреби скористайтеся словами для довідки.



Слова для довідки: Святого Миколая, Різдво Христове, Новий рік, День Конституції, Великдень, Спас, Водохреща, Маковія, Трійця, День Незалежности, день дизайнера, день народження, весілля, День захисників і захисниць України.



Наведіть кілька прикладів свят, які вчать нас бути кращими, добрішими, щедрішими.

Великого поширення в Україні, особливо в сільській місцевості, набули народні свята, що пов'язані з початком або закінченням аграрних робіт. Зокрема, влітку, в період підготовки до збирання врожаю, весело святкують день Івана Купала, а восени — обжинки.

Свята об'єднують нас і допомагають пізнати наші традиції та звичаї. Прекрасні танці, національний одяг, різноманітна їжа на кожне свято показують багатство традицій, які дорослі зберігають і передають своїм дітям.



Друзі Мишко й Соломійка дослідили традиції святкування зимових свят свого рідного краю і створили таку таблицю.

Яка інформація наведена у таблиці? Про що дізналися учні?

Дата	Назва	Звичаї	Традиційна їжа
6 грудня	День святого Миколая	Громада у цей день опікується знедоленими дітьми, даруючи їм подарунки	Вареники з капустою, пампушки, млинці
25 грудня	Різдво	Дорослі відвідують батьків, а хрещеники — хрещених	Капусняк, грибна запіканка, смажена риба
31 грудня	Щедрий вечір	Діти та дорослі щедрують	Щедра кутя
6 січня	Водохреща	Дорослі занурюються та купаються в ополонці	Вареники, узвар



Дослідіть традиції весняних свят у вашому краї та за зразком зафіксуйте їх у подібній таблиці.



Розгляньте світлини на с. 142. Установіть, під час яких свят їх зроблено.

Підготуйте у групі повідомлення про це свято за планом.

1. Яке свято ви описуєте? До якої групи свят воно належить?
2. Де і коли його проводять?
3. Хто є його учасниками?
4. Яких звичаїв і традицій вони дотримуються?
5. У який одяг убрані учасники свята? Чи виконують вони пісні, танці?

6. Який момент свята вам найбільше сподобався? Чому?









Зберіть фотографії та історії до одного свята або пам'ятного дня (за вибором) вашого населеного пункту. Опишіть його за планом попереднього завдання.

Проаналізуйте інформацію зі ЗМІ (засобів масової інформації). Кому і як допомогли діти? Які якості вони проявили?

Спортивне свято для усіх охочих

Школярі — волонтери із маленького містечка Богданівка, що на Вінничині, організували спортивне свято для дітей без батьківського піклування. Разом із друзями з дитбудинку вони провели веселі ігри та змагання у міському парку.



Волонте́ри — люди, які за власним бажанням беруться за виконання чогось, безоплатно допомагають іншим. Волонтери працюють у сиротинцях, притулках для дітей, допомагають військовим тощо.

Доберіть із запропонованого списку синоніми до слова «волонтери».

Добровольці, компанійці, помічники, друзі.

Прокоментуйте слова письменника Марка Твена: «Доброта — це те, що може почути глухий і побачити сліпий». Продовжте цю думку. Які риси характеру мають бути притаманні людям, які захоплюються волонтерством?

Запропонуйте (на вибір) та організуйте свято, яке об'єднує усіх учнів і учениць класу / школи або всіх жителів вашого будинку тощо.

Висновок

Українські свята поділяють на державні, релігійні, професійні, народні та сімейні. Свята, дні пам'яті об'єднують людей у суспільстві. Українці свято бережуть багатовікові звичаї та традиції, оскільки в них зібрано найкраще з усіх культур. Традиції та звичаї розвивають доброзичливість і гостинність.

Чи знаєте ви, що... святкова ялинка насправді є атрибутом саме Різдва, а не Нового року. Плутанина відбулась ще у 30-х роках XX століття, коли радянська влада забороняла святкувати Різдво. А зірка на верхівці дерева — це не просто прикраса, а Віфлеємівська зоря.

ЧИМ СЛАВИТЬСЯ НАШ РІДНИЙ КРАЙ

Назвіть визначні місця вашого краю. Чи є у вас улюблене місце у селі / місті, де ви проводите вільний час? Чим воно особливе?

Доберіть слова, близькі за значенням до слова «українці».

Кожна людина має дорогі їй речі, які вона найбільше любить і зберігає. Людство також зберігає багато цінного та найкращого, що було створено ним або природою. Це пам'ятки історії, архітектури, природи, заповідні місця, експонати музеїв тощо.

Пáм'ятки природи — окремі унікальні природні об'єкти, що мають наукове, пізнавальне, історичне, культурно-естетичне значення.

Культýрні пáм'ятки України — це храми, церкви, монастирі, печери, музеї, фортеці, мости, прекрасні будівлі, які звели майстри-будівельники минулих століть. Такі об'єкти шанують, їх оберігає держава.

Історúчні пáм'ятки України є різновидом пам'яток культури, це визначні місця, пов'язані з важливими історичними подіями, з життям і діяльністю відомих осіб, побутом та культурою українців.

Пам'ятники встановлюють на згадку про історичні події або історичних діячів. Їх збереження — це турбота кожного громадянина України.

Пам'ятки історії, архітектури, культури, природи:



будинки парки пам'ятники коштовності

Дізнайтеся про відомих людей свого краю. Підготуйте повідомлення про одного з них.

У кожному куточку України є безліч чудових місць, де можна милуватися та захоплюватися незвичайними творіннями природи.

Національний історико-архітектурний заповідник «Кам'янець» є одним із найстаріших на території України. До складу Кам'янецької фортеці входять одинадцять башт, кожна з яких має свою назву й історію.



Кам'янець-Подільська фортеця

Овіяне легендами ***озеро Синевир*** — «морське око» Карпат. Воно є найбільшим та найглибшим високогірним озером в Україні. Його глибина подекуди сягає 22 м (навіть більше, ніж в Азовському морі).



Озеро Синевир



Заповідник «Асканія-Нова»

Асканійський степ з мешканцями дикої природи зберігся в ***заповіднику «Асканія-Нова»***.

Сюди їдуть, щоб побачити зебр, бізонів, коней Пржевальського та інших тварин. Особливо красивий степ наприкінці травня, коли цвіте ковила.

Національний Києво-Печерський історико-культурний заповідник — найбільший музейний комплекс України. У ньому зібрано пам'ятки історії та культури, яким понад 1000 років. Назва лаври «Печерська» походить від слова «печери», бо саме у печерах на її території оселялися монахи.



Києво-Печерська лавра



Разом з батьками та друзями влаштуйте невеличкий заповідний мінікуточок природи у своїй школі або біля свого будинку. Для цього досить очистити від сміття та каменів невелику занедбану ділянку. Скопайте та розпушіть ґрунт, посійте насіння різних трав і квітів. Можна посадити саджанці кущів або молоденьких дерев. За цим мінізаповідником слід постійно доглядати, дбати про нього. Ваша маленька праця подарує багато радості людям!





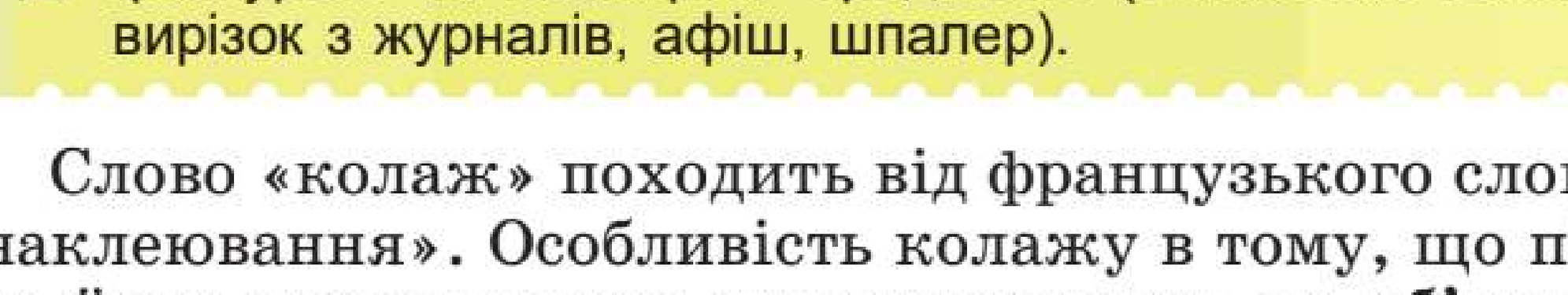


1. Яка пам'ятка природи розташована поблизу місця вашого проживання? Дізнайтеся про неї у своїх батьків або з інтернет-ресурсів та розкажіть своїм однокласникам і однокласницям. Підготуйте про неї презентацію або коротке повідомлення.

2. Які пам'ятки природи України ви відвідали? Які хочете відвідати? Яких правил поведінки потрібно дотримуватися, відвідуючи ці об'єкти?

Чи доводилося вам подорожувати рідним краєм? Розкажіть про місця свого краю, де вам довелося побувати. Що особливого запам'яталося під час подорожі?

Створіть схему пам'яток рідного краю. Доберіть по одній назві пам'яток, що є у вашому селі, місті, районі або області. За допомогою звертайтеся до дорослих та доступних джерел інформації.



Створіть альбом або колаж з фотографіями, малюнками та текстами на тему «Наш чудовий рідний край!».

Колáж — це прийом поєднання у виробі різних за фактурою та кольором предметів (шматочків газет, вирізок з журналів, афіш, шпалер).

Слово «колаж» походить від французького слова «наклеювання». Особливість колажу в тому, що під час його виготовлення використовують як об'ємні, так і пласкі елементи та їхні частини. Під час виготовлення колажу можна застосовувати різні технології виготовлення виробів. За допомогою колажу створюють картини, панно, плакати, альбоми тощо.



Вам знадобляться: аркуш ватману, фотографії, вирізки зі старих журналів, роздруківки з мережі інтернет, кольоровий папір, кольорові олівці або фломастери, простий олівець, матеріали для оздоблення за бажанням, клей ПВА, ножиці.

Пригадайте безпечні прийоми праці з ножицями і клеєм.

Виконуйте послідовно.

1. Підготуйте фотографії, вирізки із старих журналів, роздруківки з мережі інтернет для розміщення на плакаті.
2. Систематизуйте та розмістіть їх у певній послідовності на аркуші ватману. Простим олівцем позначте місця, в яких вони будуть приклеєні.
3. Намалюйте малюнки за потреби.
4. Приклейте світлини на ватман.
5. Зробіть потрібні написи та виконайте оздоблення плакату.
6. Презентуйте виготовлений колаж «Наш чудовий рідний край!».

Визначте найкращі роботи шляхом голосування. Розмістіть їх на видному місці або у холі вашої школи.



Створіть туристичний рекламний буклет або емблему для свого населеного пункту. Яку природну пам'ятку можна розмістити на такій емблемі?

Висновок

Культурні пам'ятки зберігають історичну пам'ять нашого народу. Пам'ятками природи оголошують окремі унікальні природні утворення, що мають особливе природоохоронне, наукове, естетичне, пізнавальне й культурне значення, для збереження їх у природному стані. Шанування та збереження історичних, природних і культурних пам'яток є обов'язком кожного громадянина України.



Чи знаєте ви, що... українському поетові Тарасові Шевченку встановлено близько 1200 пам'ятників по всьому світу. Більшість з них розташована в Західній Україні.

ЧИМ СЛАВЕТНА УКРАЇНА



Що знають про Україну у світі? Які імена видатних людей відомі в усьому світі? Що ви про них знаєте?

Свідченням гордості за українську мову є писемні пам'ятки — книжки, літописи, грамоти, вік яких понад 500 років. Серед них перший друкований буквар Івана Федорова, який був виданий 1574 року у Львові. Єдиний примірник цієї книги зберігся і належить Гарвардському університету Сполучених Штатів Америки.



Сторінки букваря Івана Федорова



Пам'ятник Івану Федорову у Львові

Ми пишаємося нашими письменниками, поетами, композиторами, митцями, воїнами, спортсменами — великими українцями, які робили та продовжують творити спільну справу: процвітання України.



Яку пісню, створену українським композитором, знає весь світ?

Українська народна пісня «Щедрик» завдяки оригінальній обробці композитора Миколи Леонтовича підкорила світ і стала найвідомішим символом Різдва. В інтернеті різні виконання «Щедрика» набирають мільйони переглядів. Звучала вона також у багатьох закордонних фільмах. Наприклад, у фільмі «Сам удома». Відшукайте й ви її в інтернеті за ключовими словами та отримайте насолоду від звучання.





З давніх часів одяг та предмети вжитку українці прикрашали вишивкою з дивовижними візерунками та орнаментом. Вважалося, що візерунки оберігають власників від зла. Тому оздоблювали ними одяг, рушники, скатертини, фіранки тощо. У народі казали: «Хата без вишитого рушника — що родина без дітей». Першим з відомих людей, хто поєднав вишиванку з буденним одягом, був Іван Франко. Саме у такому вигляді письменника зображено на 20-гривневій купюрі.



Вишивка є українським народним **брендом.** Вишиті сукні та сорочки українських майстрів користуються попитом у багатьох країнах світу.







Українські орнаменти стали такими популярними, що тепер ними оздоблюють навіть авто. З'явився новий тренд — ***автовишиванка.***







Тренд — напрям. Бути в тренді — йти в ногу із часом.

Що таке гопак? Що поєднав у собі запальний танок і українське бойове мистецтво?

Колись давно в походах козаки вставали до схід сонця, ходили босоніж по росяній траві. Напуваючи коней, самі заходили у воду вище колін. Для гартування сміливости, сили волі, відважности, спритности козаки щоденно тренувалися у двобої.

Спочатку **гопак** був видом бойового мистецтва, який практикували українські козаки. Із часом бо-

йове мистецтво перетворилося на запальний танок. Гопак для козаків став своєрідним тренуванням, у якому чітко простежувалися бойові елементи — блискавична швидкість, потужні удари рук і ніг, сталева стійка, тактика, що спантеличує противника і не залишає йому жодної можливості перемогти.

Двобій — поєдинок, бій сам на сам між двома супротивниками.

Гопа́к — традиційний український народний танець запорозького походження.

Бойови́й гопа́к — українське бойове мистецтво, що утворилося з елементів традиційного козацького бою.







Танцювальною візитівкою України є Національний ансамбль танцю імені Павла Вірського. Ансамбль побував у понад 80 країнах. Йому аплодували стоячи японці, італійці, іспанці, французи та інші народи світу.

Інший вид боротьби — ***хортинг*** — є дуже молодим за віком. Він з'явився лише 15 років тому, але за цей час вже встиг стати візитівкою і спортивним брендом України. Спортивне єдиноборство хортинг названо на честь місця проведення прадавніх козацьких тренувань — кола козаків «хорт». У цьому колі вони збиралися для виявлення у двобої найсильніших.







Хортинг

В Україні на державному рівні гопак та хортинг визнано традиційними українськими видами спорту.

Знайдіть відповідність між зображенням та назвою народних ремесел, які можна побачити на українських ярмарках.







- гончарство
- ковальство
- ткацтво
- різьблення
- лозоплетіння
- писанкарство







Ремесло́ — це дрібне виробництво предметів побуту із застосуванням ручних знарядь праці; професія людини.

Я́рмарок — торгівля й купівля товарів, що влаштовується регулярно, у певну пору року і в певному місці. Це свято праці і спілкування, гарного настрою і щастя, продажу товарів.

З давніх часів люди навчилися виготовляти потрібні для повсякденного життя речі з матеріалів, що їх оточують. Для обміну та продажу своїх виробів українці влаштовували ***ярмарки***.

Народні майстри продають і понині на ярмарках свої вироби. У прадавні часи на ярмарках ще стояли чумацькі вози із сіллю та рибою. Кожний купував те, що не міг зробити сам.

Жвава ярмаркова торгівля не обходилася без галасу та суперечок. Тут відбувалися зустрічі, знайомства, запрошення. Під час ярмарків влаштовували театральні дійства — ***вертепи***. Фокусники та акробати збирали навколо себе глядачів. Проте не лише вистави збирали глядачів. Тут прилюдно повідомляли про державні новини, прикмети злодіїв тощо.



1. Припустіть, чим займалися і що виготовляли народні майстри (гончарі й ложкарі, ткалі й вишивальниці, бондарі й столярі, стельмахи й кошикарі, кушніри й лимарі, дьогтярі й кравці), які продавали на ярмарках свій крам. Дослідіть значення цих старовинних професій у доступних для вас джерелах інформації.
2. Які сучасні народні ремесла «живуть» у вашому краї? Назвіть кілька імен майстрів та майстринь



Що об'єднує слова «крам» і «крамниця»?



Нумо й ми з вами поярмаркуємо! Для цього вам разом з дорослими потрібно виготовити вироби, які ви зможете продати під час організованого ярмарку. Можете виготовити різноманітні вироби техніками, які ви вже знаєте.

Вам знадобляться: порожні банки з-під кави, дерев'яні намистини, декоративні очі, нитки для в'язання спицями, паперові серветки з малюнком, пухнастий дріт, фетр, основи від паперових рушників, дерев'яні прищепки для білизни, мушлі,

пластилін, кольоровий папір, простий олівець, фломастери, фарби, лінійка, ножиці, клей ПВА, матеріали для оздоблення (за бажанням).



1. Підставка для олівців.
2. Інтер'єрні прикраси.











3. Іграшки.







З якою метою ви проведете ярмарок? На що використаєте зароблені гроші?



Висновок

Народні символи країни є скарбом українського народу, яким пишається та славиться Україна. Українці зображають ці символи у вишивці одягу, у розписі посуду, в кованих виробах, у різьбленні, у гончарних виробах, а також у писанках.



Чи знаєте ви, що... *писанкарство* має найдавніші корені. Наші предки вважали яйце символом усього живого на світі. І тепер на Великдень є звичай дарувати рідним та друзям писанку із щирим побажанням щастя та радості.



ЧИ Є МАЙСТЕРНІСТЬ ПРЕЗЕНТУВАННЯ МИСТЕЦТВОМ



Чи можемо ми навчитись презентувати? Як ми будемо це робити?



— Під час роботи над дослідженням, проєктом чи іншої науково-пошукової діяльности ми використовуємо програми для створення презентацій. На фінальному етапі — демонструємо презентацію перед аудиторією глядачів.



— Із чого почати роботу над створенням презентації? Чи можете дати якісь поради?



— Розглянемо етапи створення комп'ютерної презентації.

	План роботи	Як виконати
1.	Визначити тему та мету презентації	Обговорити у групі
2.	Відшукати і дібрати матеріали для роботи	Через пошукові системи в мережі інтернет. Словники, енциклопедії
3.	Визначити структуру презентації	За комп'ютером. У середовищі програми
4.	Створити презентацію	За комп'ютером. У середовищі програми



— Чи є вимоги до створення презентацій?



— Ні, єдиних правил не існує. Але деякі рекомендації допоможуть зробити презентацію

цікавішою. Під час підготовки презентації потрібно продумати її мету, зміст і дизайн. Провести репетицію виступу з презентацією.

Важливо розуміти, навіщо вам потрібна презентація і хто буде глядачем вашого проєкту.



— Скільки слайдів повинна містити презентація?



— Інформація ділиться на частини і розміщується за принципом «одна думка — один слайд».

Малюнки та зображення сприймаються краще текстових повідомлень, але вони повинні доповнювати текст. Кількість слів на слайді — приблизно 25. Анімація повинна допомагати сприймати факти.

Культура презентування

Презентація повинна містити титульний слайд з назвою презентації та даними доповідача.

Презентація повинна бути естетично оформлена та не містити помилок.

Не слід читати текст презентації.

Усна доповідь має доповнювати інформацію на слайдах.

Важливо продумати останній слайд презентації, додайте до нього маленький сюрприз.



Висновок

Успіх демонстрації презентації напряму́ залежить від правильно спланованої на папері схеми презентації перед початком роботи. Під час розроблення мети презентації потрібно чітко розуміти, хто буде глядачем та як буде відбуватися перегляд презентації, самостійно чи групою.

Чи знаєте ви, що... «прабабусями» і «прадідусями» комп'ютерної презентації були діапозитиви та діафільми, які демонстрували за допомогою діапроєктора. Діапозитив — це зображення, яке можна проєктувати на екран. Діафільм — набір діапозитивів, віддрукованих на рулоні кіноплівки.

ПІЗНАЄМО УКРАЇНУ

Виконайте груповий проєкт «Ми любимо нашу Україну!». Для захисту проєкту використовуйте плакати, книги, презентації, колажі, повідомлення, есе, постери тощо.

Група дослідників історії

- Легенда про Україну та про рідний край
- Невеличка історія / сторітелінг про Україну
- Карта України
- Державні символи України

Карта проєкту



Група народознавців

- Природа нашої країни та рідного краю
- Музеї та пам'ятні місця
- Славетні земляки
- Чим славиться наша країна та наш рідний край

Група натуралістів

- Позитивна та негативна діяльність людей, її вплив на довкілля
- Піклуємося про нашу вулицю (сквер, квітник, садок)
- Робимо вибір «Наша країна — чисте довкілля»
- Активний відпочинок у нашому краї

Група фольклористів

- Національні традиції та звичаї українців
- Державні свята та пам'ятні дати
- Народна творчість та національна культура
- День села / міста

Продовжте кожний рядок.

Наша спільна робота над проєктом дала нам змогу: Відчути... Навчитися... Зрозуміти... Здивуватися... Допомогти...

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 3. ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ 3
Яку будову має наше тіло. 3
Як людина взаємодіє із цифровими пристроями 7
Яка роль шкіри в організмі людини 10
Що утворює опорно-рухову систему 15
Як ми пересуваємося. 19
Яке значення має кровоносна система 22
Які органи утворюють дихальну систему 26
Як перетравлюється їжа 31
Що таке нервова система 34
Що допомагає комп'ютеру міркувати 38
Яка роль органів чуття 41
Чому кожний з нас неповторний 45

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ 50
Яка ціна здоров'я 50
Чи вміємо ми спілкуватись 56
Як зміцнювати своє здоров'я 59
Чому важливо поєднувати працю і відпочинок 64
Як дотримуватися правил безпеки в школі, в побуті, громадських місцях 67
Чи можемо ми себе захистити 73
Як харчування впливає на здоров'я людини 76
Чим корисна їжа 81
Чи може їжа стати причиною інфекційних хвороб 86
Що впливає на наш вибір 90

РОЗДІЛ 4. ЗЕМЛЯ — НАШ СПІЛЬНИЙ ДІМ

УКРАЇНА — ЄВРОПЕЙСЬКА ДЕРЖАВА 96
Хто такі земляни. 96
Для чого потрібні алгоритми 100
Із чого все починалося 104
Хто вони — творці української держави 109
Як знайти Україну на карті світу 113
Коли комп'ютер помиляється 116

Хто є громадянами України 118
Чому державні символи є важливим
атрибутом держави 124

НАШ РІДНИЙ КРАЙ 129
За що ми любимо наш рідний край 129
Де працюють наші земляки 132
Які можливості має презентація 136
Чого нас навчають свята 139
Чим славиться наш рідний край 143
Чим славетна Україна 149
Чи є майстерність презентування мистецтвом . . . 156
Пізнаємо Україну 158

Адміністративна карта України

