



Тетяна Гільберг  
Світлана Тарнавська  
Лариса Грубіян  
Ніна Павич

# Я досліджую світ

3 клас  
Частина 3





# Фізична карта України





## ДЕРЖАВНИЙ ГІМН УКРАЇНИ

Музика *Михайла Вербицького*  
Слова *Павла Чубинського*

Ще не вмерла України і слава, і воля,  
Ще нам, браття молодії, усміхнеться доля.  
Згинуть наші воріженьки, як роса на сонці.  
Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці.

*Приспів:*

Душу й тіло ми положим за нашу свободу,  
І покажем, що ми, браття, козацького роду.

# Адміністративна карта України





Тетяна Гільберг  
Світлана Тарнавська  
Лариса Грубіян  
Ніна Павич

# Я досліджую світ

Підручник для 3 класу спеціальних закладів загальної  
середньої освіти (Н 54.1 – Н 54.2)  
(у 3-х частинах)

## Частина 3

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



Київ «Генеза» 2020

УДК 57.081.1(075.2)

Я11

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України від 21.02.2020 р. № 271)

**Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено**

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



**взаємодіємо** письмово



**міркуємо**, розв'язуємо  
проблему



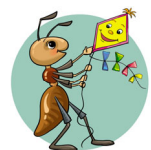
**майструємо**, мандруємо  
лабіринтами технологій



**спостерігаємо**, виконуємо  
практичне завдання,  
експеримент, дослід,  
проект; моделюємо



**перевіряємо** себе



**виконуємо** творче  
завдання



**дізнаємося** більше

**Гільберг Т.Г.**

Я11 Я досліджую світ : підруч. для 3-го кл. спец. закл.  
заг. серед. освіти (Н 54.1 – Н 54.2) (у 3-х ч.) : ч. 3 /  
Тетяна Гільберг, Світлана Тарнавська, Лариса Грубіян,  
Ніна Павич. — Київ : Генеза, 2020. — 112 с. : іл.

ISBN 978-966-11-1123-2.

ISBN 978-966-11-1137-9 (Ч.3).

УДК 57.081.1(075.2)

ISBN 978-966-11-1123-2

ISBN 978-966-11-1137-9 (Ч.3)

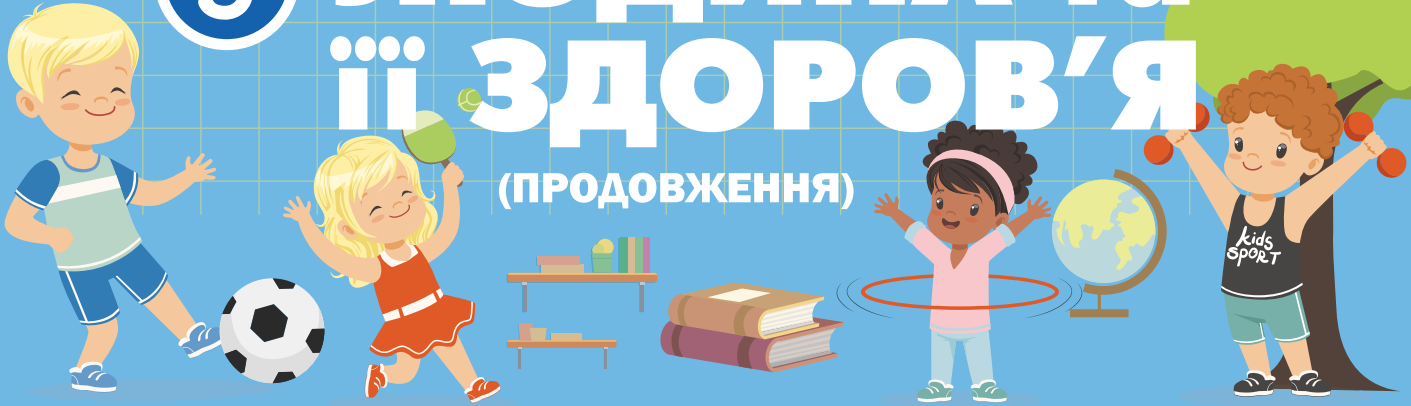
© Гільберг Тетяна, Тарнавська  
Світлана, Грубіян Лариса,  
Павич Ніна, 2020  
© Видавництво «Генеза»,  
оригінал-макет, 2020



# 3

# ЛЮДИНА та її ЗДОРОВ'Я

(ПРОДОВЖЕННЯ)



## 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.



**Здрáстувати** — бути здоровим та щасливим; жити у добробуті.

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

**Здорóвий спóсіб життjя** — спосіб життя людини, спрямований на збереження здоров'я, зміцнення організму.

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.



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



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

**Почуття** — 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 почуваетесь? 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 спричинити 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»?

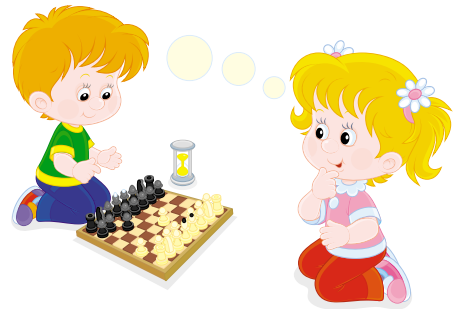


Попрацюйте у парах/групах. Дайте поради дітям у кожній ситуації. Продовжте речення.

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, почувають себе 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 у зошиті у два стовпчики (корисні та шкідливі) звички, продовжте перелік.

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



**Зв́ичка** — 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, поведіться зі словами обережно й вдумливо, щоб нікого не образити!



**Лихослів'я** — вживання лайливих, грубих, недобррозичливих, соромітних слів.



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

Кожний громадянин у нашій країні має право на повагу до власної гідності. 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 настрої.



Виготовте квітку з паперу.

**Вам знадобляться:** кольоровий папір, паличка для барбекю, простий олівець, лінійка, клей ПВА та ножиці.



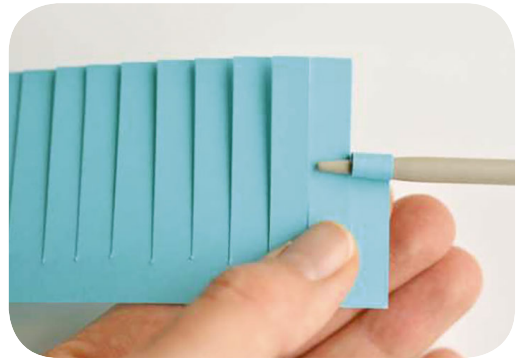
**Виконуйте послідовно.**

1. Від аркуша паперу червоного або жовтого кольору (колір оберіть за бажанням) відріжте смужку паперу завширшки 2,5 см (по довшій стороні паперу).



2. По всій довжині смужки виконайте надрізи завширшки 1 см та завдовжки 1,5 см.

3. За допомогою шпажки всі надрізані смужки закрутіть в один бік. Із цієї смужки ви сформуєте квітку.



4. Від аркуша паперу зеленого кольору (по довшій стороні) відріжте смужку завширшки 1 см.

5. На гострий кінець шпажки нанесіть клей та обгорніть шпажку смужкою паперу. Закріпіть смужку клеєм на кінці шпажки.

6. На обгорнену шпажку нанесіть клей у гострій частині, прикріпіть смужку паперу для квітки та закрутіть її навколо шпажки, формуючи квітку.

7. Залиште квітку для висихання клею.

Подаруйте квітку близькій для вас людині та висловіть їй приємні слова.



## Висновок

Головне багатство людини — її здоров'я. Воно значною мірою залежить від кожного з вас. Намагайтеся поводитися так, щоб 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.



**Реальне спілкування** — це спілкування, що відбувається між реальними співрозмовниками завдяки мові або жестам.

**Віртуальне спілкування** — 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*.



**Мережевий етикет** — 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 приватності.

Не зловживайте вашими можливостями.

Уникайте образ і не беріть участі в конфліктах.

Учіться пробачати іншим їхні помилки.



Що можна використовувати у віртуальному спілкуванні для вираження своїх емоцій?

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



### Висновок

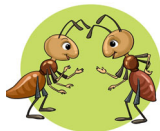
Віртуальне спілкування ніколи не замінить справжніх почуттів, справжніх друзів. Соціальні мережі тільки доповнюють наше життя різноманітними зручностями та новими барвами. Мережевий етикет — це правила хорошого тону в мережі, більшість з яких люди придумали давно.

## ЯК ЗМІЦНЮВАТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я



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

Фізично розвиненою називають сильну й витривалу людину. Для цього займайтеся 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, у яких можна займатися плаванням, волейболом, баскетболом, гімнастикою тощо.

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, витривалі, успішні.



Позмагайтеся у групах. Пригадайте якомога більше спортивних ігор.

Багато українських спортсменів розпочинали свою кар'єру зі школи.



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 широкі можливості для загартовування організму.

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

Українські паролімпійці демонструють щороку вражаючі результати на чемпіонаті світу. Кращі результати демонструють Людмила Ляшенко, Тарас Радь, Оксана Шишкова, Андрій Демчук та інші. Україна пишається ними! Спортсмени-паролімпійці 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)

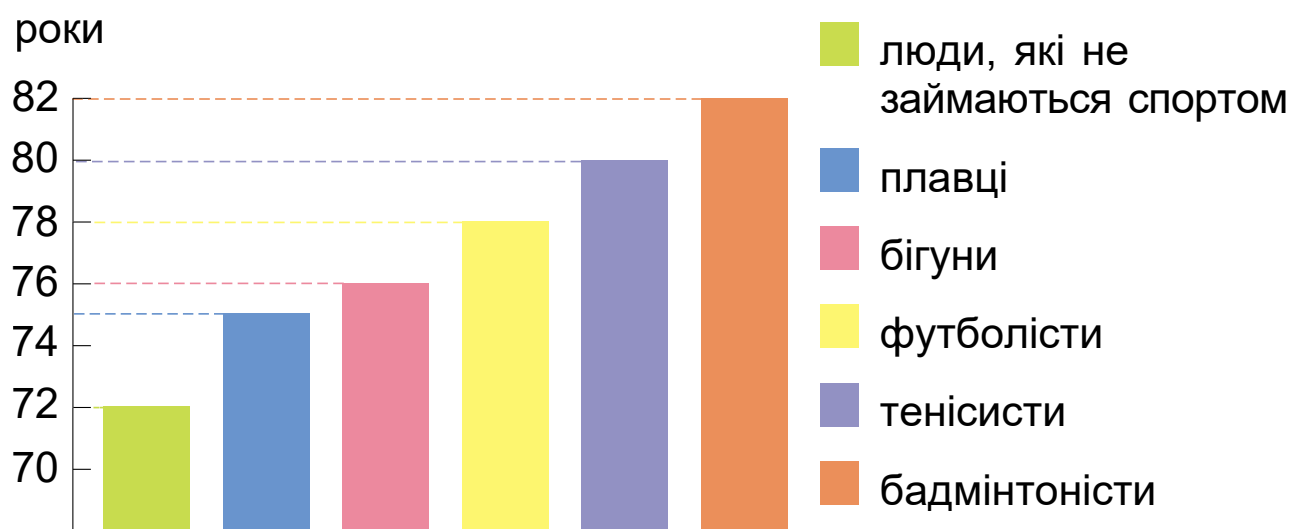




Якими видами спорту захоплюються діти в наш час? Дізнайтеся, які спортивні секції працюють у вашій школі, вашому мікрорайоні, селі або місті.

Заняття спортом сприяють збільшенню тривалості життя.

За діаграмою назвіть види спорту, які найефективніше збільшують тривалість життя.



Що ви робите для зміцнення свого здоров'я?

Загартована людина рідше хворіє. Для загартування потрібні сонце, повітря і вода. Проводити його потрібно поступово і дозовано. Душ з теплою водою поступово робить прохолоднішим. Добре загартовує купання у природних водоймах, але не забувайте дотримуватися норм і правил поведження біля водойм. Такі процедури обов'язково повинні відбуватися за участі дорослих.

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



Як ви розумієте слова «сила духу» і «сила волі»?



Чому у вірша Лесі Вознюк така невелика 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.  
Після горе-гартування, —  
правду ніде діти, —  
довелось гірку мікстуру  
аж два тижні пити.

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.

## 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?

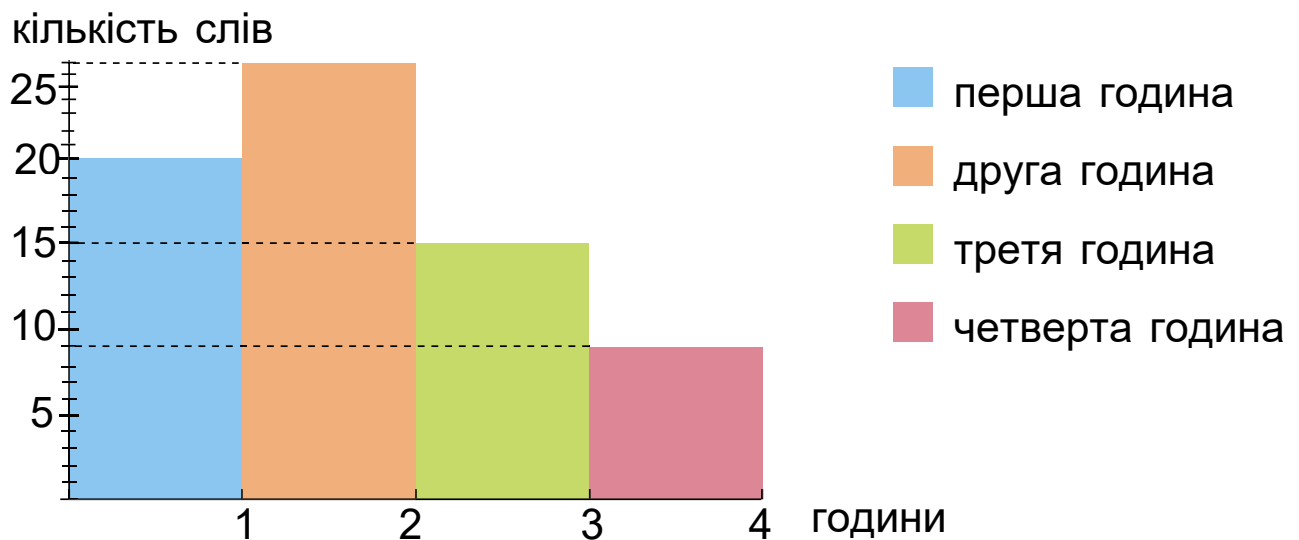
Важливим чинником відновлення працездатності є дотримання правильного режиму, тобто чергування праці та відпочинку. Якщо правильно організувати свій день, це допоможе легше подолати фізичні й розумові навантаження, у вас завжди буде час на заняття, ігри та відвідування гуртків і секцій.



**Втома** — 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» відпочинком. Режим праці та відпочинку — необхідна умова підвищення працездатності. Простий спосіб профілактики втоми — перерви для відпочинку та фізкультхвилинки.



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

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

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



Який із зображених видів відпочинку належить до активного, а які — до пасивного? Доповніть ці переліки. Відповіді зафіксуйте в зошиті.



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 відпочинок є вашим найулюбленішим?

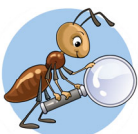


**Фізичне відновлення** — це застосування фізичних вправ і відпочинку для відновлення здоров'я та працездатності.



Чи робите ви ранкову гімнастику? Покажіть 2—3 вправи.

Після ранкової гімнастики доцільно віддати перевагу водним процедурам. А до вечірніх прогулянок включати дихальні вправи.



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





Розкажіть, як ви чергуєте працю й відпочинок протягом тижня. 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?



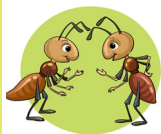
### Висновок

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.

# ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ У ШКОЛІ, ПОБУТІ, ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ



Для чого створено правила дорожнього руху? Як називають місце, де пішоходи переходять дорогу? Як — частину дороги, призначену 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?



**Екстрені служби** — 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 багато залежить і від того, як люди дотримуються законів, від прагнення не завдавати одне одному шкоди, відповідальності, уміння передбачати і розпізнавати небезпеки. А також від того, як люди дотримуються нескладних правил безпеки.



Що означає слово «небезпека»? Запишіть у зошит 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 чітко дотримуватися правил поведінки.



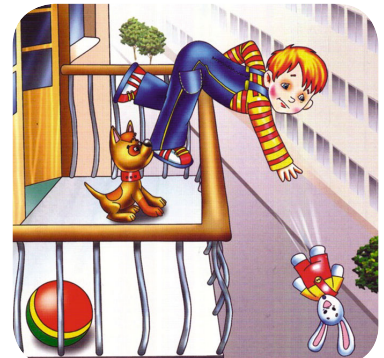
Розгляньте малюнки і розкажіть, яких правил безпечної поведінки потрібно дотримуватися вдома. Доповніть їх.



Відчиняти двері  
незнайомцям  
та розмовляти  
з ними небезпечно



Уживайте ліки  
лише  
за призначенням  
лікаря



Гратися  
на балконі  
небезпечно!



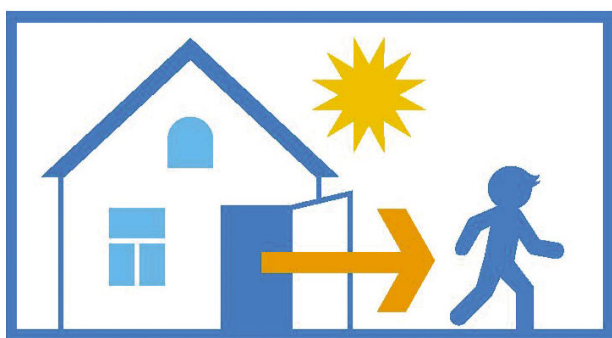
У квартирі або в будинку може трапитися витік газу.



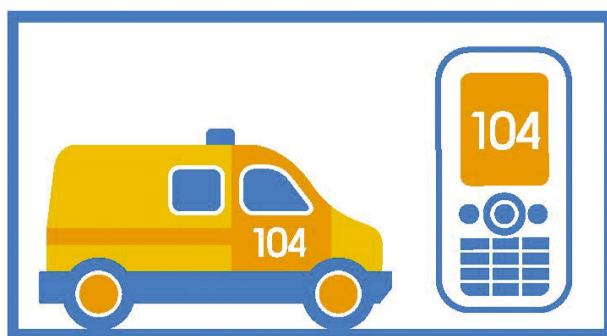
Як потрібно діяти, якщо ви відчули запах газу?

## ПРОСТІ КРОКИ ДО ВАШОЇ БЕЗПЕКИ

### ЩО НЕОБХІДНО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ВІДЧУЛИ ЗАПАХ ГАЗУ



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

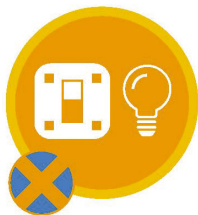


Коли вийдете із загазованого приміщення, викличте аварійну службу газу.

### ЩО НЕ МОЖНА РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ВІДЧУЛИ ЗАПАХ ГАЗУ



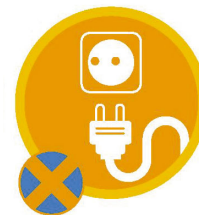
Не користуйтеся телефоном у приміщенні



Не вмикайте і не вимикайте освітлення



Не користуйтеся вогнем



Не користуйтеся електроприладами





Назвіть ситуації, коли вогонь друг і коли вогонь стає ворогом. Як діяти в разі пожежі?

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 пожежа виникла в школі, театрі, поліклініці, бібліотеці тощо?

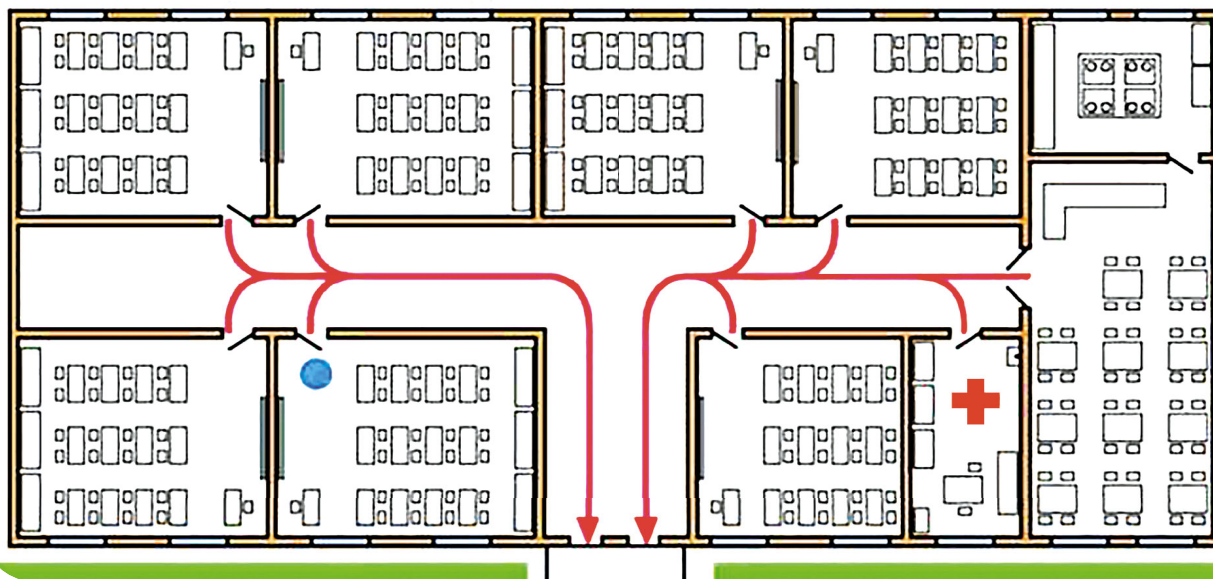
У кожному приміщенні є плани евакуації, які розробили пожежники. На них позначено всі виходи, через які можна покинути приміщення.



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

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

# ПЛАН ЕВАКУАЦІЇ



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

Виходьте у справах вчасно, щоб уникнути натовпу. Не беріть із собою об'ємних сумок чи наплічників, вони заважатимуть у натовпі. Одяг має бути відповідним і зручним.

Повертаючи 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 поручень. Завчасно готуйтеся до виходу. Виходьте лише після повної зупинки транспорту. 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



## 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 МОЖЕМО МИ СЕБЕ ЗАХИСТИТИ



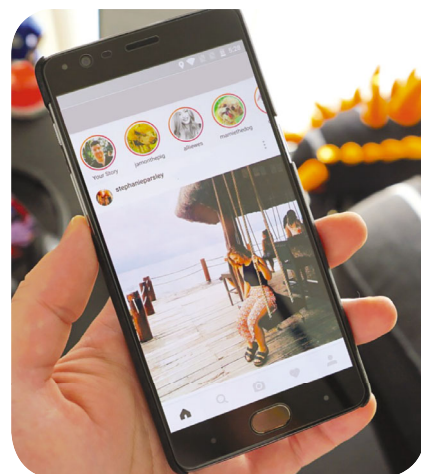
Чи потрібна безпека для інформації? Пригадайте, що таке приватна та публічна інформація.

Ми постійно говоримо та дбаємо про свою безпеку. Уявіть, що ви зібрали якусь важливу особисту інформацію. Вона 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 опублікувала фото з відпочинку на власній сторінці в інтернеті та вказала своє точне місцезнаходження.



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

Під час перебування в інтернеті не варто розкривати особисту інформацію, якою можуть скористатися зловмисники. Це конфіденційні відомості, наприклад адреса електронної пошти, ваша поточна або домашня адреса.



**Безпека інформації** — це захист інформації від сторонніх загроз і зловмисників.

**Конфіденційна інформація про особу** — це дані про її сімейний стан, здоров'я, адресу, дату і місце народження.



Які з наведених правил ви виконуєте?

Власні фото та відео публікуйте 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.



**Акаунт** (обліковий запис або профіль) — запис, що містить набір відомостей, які користувач передає комп'ютерній системі.

Щоб створити акаунт, користувач має 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 на недоторканність приватного життя. Від нас самих залежить, чи зможемо ми захистити себе в мережі. Дотримання правил конфіденційності, надійні паролі забезпечать спокій користувача та його близьких.



**Чи знаєте ви, що...** назва Google — це математичний термін, який позначає одиницю зі 100 нулями. У кожному офісі Google є дивна річ. Наприклад, у Тель-Авіві в офісі 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.



**Здорове харчування** — 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. Уживання їжі з іншими людьми має емоційні переваги.

Їда перед телевизором або комп'ютером чи з книжкою часто призводить до безглузлого 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 випороженню кишківника.



**Популярний** — 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 пісні страви, кожна з яких має особливе значення. Чіткого переліку страв немає. Але обов'язковими стравами є: кутя, узвар, борщ, вареники та випічка.



**Пісні страви** — страви, у яких відсутні м'ясні і молочні продукти.



Підготуйте мініпроект «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.



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

Замішування



Тісто  
«відпочиває»



Поділ  
на порції



Тісто  
«відпочиває»



Підготовка  
до продажу



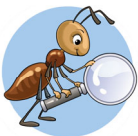
Випікання



Тісто  
«відпочиває»



Тісту  
надають  
форму



Підготуйте мініпроект «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 капустана,  
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 любить молодь, містить багато підсилювачів смаку, можна швидко дістати.*



## Висновок

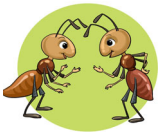
Здорове харчування допомагає вашому тілу рости й зміцнюватися. Національна кухня — невід'ємна складова культури народу. Українська кухня популярна в усьому світі. Вона відображає характер нашого народу.



**Чи знаєте ви, що...** вареники — найпопулярніша страва української діаспори. Вареник навіть увіковічили 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



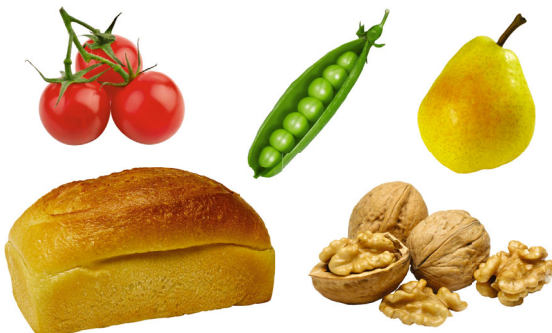
Скільки разів на день ви споживаєте їжу? Якій їжі віддаєте перевагу? Чому?

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 назовіть продукти, які потрібно вживати найбільше, і ті, які потрібно обмежувати.

Менше  
споживайте  
солодощів та  
жирної їжі



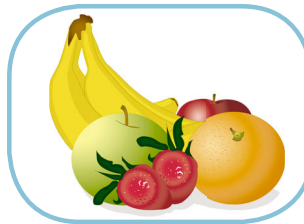
М'ясо, риба,  
яйця, горіхи —  
2–3 порції  
на тиждень

Молоко  
та молочні  
продукти —  
2–3 рази на  
тиждень



Хліб, крупи, рис,  
макарони —  
6–11 порцій  
на тиждень

Овочі —  
3–5 порцій  
на тиждень



Фрукти —  
2–4 порції  
на тиждень



Скористайтеся «пірамідою харчування» та створіть меню на один день. Запишіть його в зошит.



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 ї 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:** кольоровий папір і картон, кольорові олівці або фломастери, простий олівець, клей ПВА та ножиці.

## Виконуйте послідовно.

1. Виготовте шаблон деталі для макета овоча або фрукта.
2. Розмістіть шаблон на папері з виворітного боку та обведіть. Виріжте потрібну кількість деталей.
3. За допомогою клею з'єднайте всі деталі.
4. Намалюйте очі, ніс та рот на макеті.
5. Виготовте основу для макета (коло діаметром 16 см).
6. Виготовте «ніжки» макета. Для цього з'єднайте по два кола між собою.
7. Приклейте «ніжки» до макетів і до основи.



8. Розмістіть макети на столі. Розробіть рекламу овоча або фрукта, підкресліть його користь для людини. Поміркуйте, чому макет має назву «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 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:

*алергія, вади серця, гастрит та інші.*  
Вони не передаються від хворої людини до здорової.

## Інфекційні захворювання:

*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**.

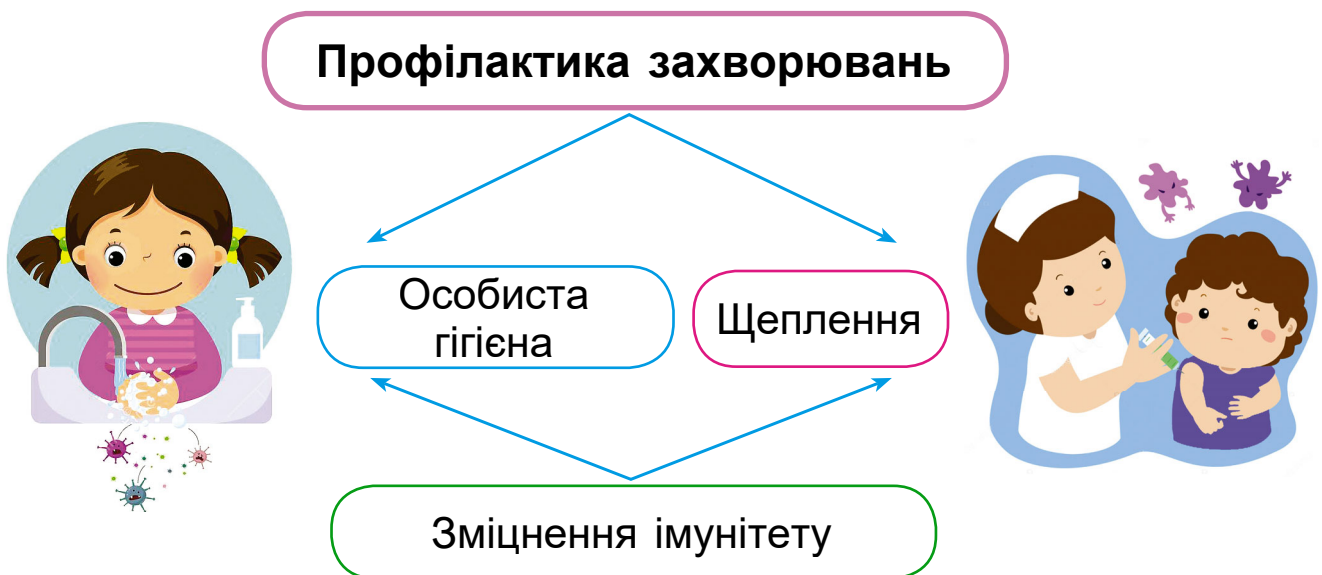
2. Обробити особистий одяг та предмети людини, що захворіла, спеціальними речовинами.

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.

**Щеплення (вакцинація)** — 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.



## Захистіть себе від інфекційних захворювань:

Спілкуйтеся з людьми, які хворіють на інфекційні хвороби, по телефону чи в мережі.

Уживайте тільки свіжу їжу та чисту воду.

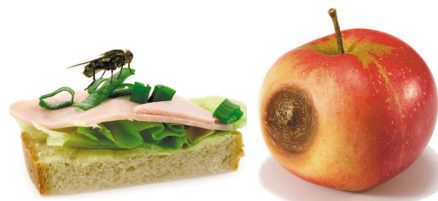
Не вживайте їжу, до якої мали доступ мухи, миші, таргани.

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.



## ЩО ВПЛИВАЄ НА НАШ ВИБІР



Пригадайте, хто такий споживач. Чи купували ви щось 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?



**Необхідні витрати** — кошти на речі, продукти або послуги, без яких людина не може обійтися.

**Бажані витрати** — кошти на речі, продукти або послуги, що вам хочеться придбати, але можна обійтися і без них.

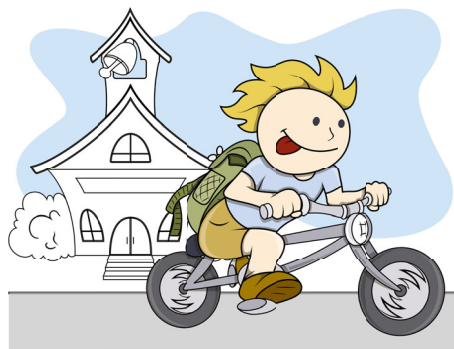


Назвіть і запишіть у зошит необхідні та бажані витрати своєї сім'ї.

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



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



Будь-яка проблема має кілька варіантів рішень. **Уміти вибирати** — означає знаходити найкращий варіант вирішення проблеми серед усіх можливих.



Поміркуйте, що впливає на вибір у запропонованих ситуаціях.



Щоб вибрати найкращий варіант, потрібно розглянути всі можливі. Інколи треба вирішити, чи можете ви обійтися без цього.



Продовжте речення.

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

а) існує безліч товарів і послуг.

б) виробники рекламують товари і послуги.

в) бажань є багато, а можливості обмежені.

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

а) упакування.

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.



**Реклама** — 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 поряд з речами, які викликають у покупців позитивні емоції. Наприклад, мийний засіб поміщають поруч із квітами. Це заохочує споживачів до здійснення покупок.



Припустіть, що можна рекламувати. Наведіть приклади.

Рекламувати можна товари, послуги, події, підприємства тощо. Якщо реклама якісна, вона збільшує продажі й шанси товару на успіх.



Пригадайте, які є 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 два продукти харчування та намалюйте для одного з них рекламу, для іншого — антирекламу. Як переконатися, що продукти або товари 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 упакування. З якою метою на упакуванні вказують термін придатності?





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



З яких матеріалів виготовляють упакування? 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?

Щоб захистити себе та родину від небезпечних продуктів, варто керуватися такими правилами.

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

Надавайте перевагу якості продукту, а не його бренду.

Звертайте увагу на зовнішній вигляд упакування товару та його запах.

Пам'ятайте, що будь-який продукт має термін зберігання, не споживайте прострочений продукт.



**Бренд** — назва фірми, компанії або виробника товару.



### **Висновок**

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

Реклама є найдієвішим засобом впливу на покупців. Якщо ви цінуйте своє здоров'я, прагнете правильно харчуватися, виробіть звичку 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 всіх 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?



**Земляни** — 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, телебачення, інтернет є джерелами інформації про життя людей в інших країнах. Люди мають можливість подорожувати та пізнавати нове. Усі земляни утворюють **світову спільноту**.

Співробітництво народів у світі дає змогу долати спільні проблеми людства. Це хвороби, голод, війни, забруднення навколишнього середовища тощо.

## Співробітництво народів у світі



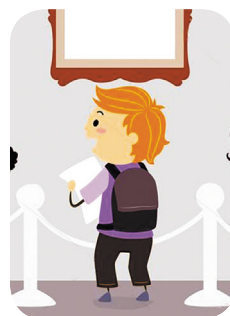
Збереження природи



Запобігання стихіям



Створення безпеки для життя



Обмін культурою, товарами



Збереження миру



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



Попрацюйте у групах/парах. Обговоріть, 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 побутує близько 5 тисяч мов. Українська мова входить до 20 найпоширеніших мов світу.



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

Привіт!



Україна

Salut!



Франція

こんにちは



Японія

Hello!



США

¡Hola!



Іспанія



1. Проведіть дослідження «Що у вашому домі вироблено в інших країнах» та створіть у зошиті 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.



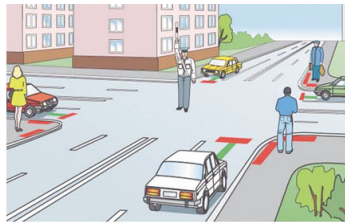
## ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНІ АЛГОРИТМИ ●●●●●



Чи любите ви подорожувати? Як плануєте 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 не тільки у вигляді зображень. Є також письмові та усні команди.



Кому можуть віддаватися команди в усній формі? Де вам траплялися команди в письмовій формі?



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

Що потрібно, аби навчити Мишка зав'язувати шнурки?





**Крок 1.** Спочатку зав'яжіть простим вузлом.

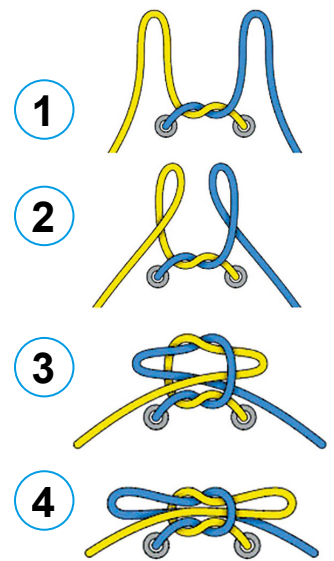
**Крок 2.** Зробіть петельки, зігнувши шнурок з обох кінців.

**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?



**Алгоритм** — це чітка послідовність команд для досягнення мети.

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



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

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

1. Пришвартуйтеся біля сухого дерева на острові.

2. Прямуйте до трьох пальм.

3. Продовжуйте йти, поки не побачите озеро.

4. Ідіть до чорного каменя.

5. Ви на місці! Приберіть сміття.

Як записано цей алгоритм?





Це **словесний** спосіб запису алгоритму, тобто мовою спілкування.



Чи можна подати алгоритм інакше?

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



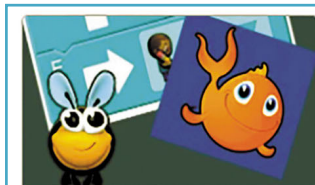
**Програма** — алгоритм, написаний зрозумілою для комп'ютера або іншого цифрового пристрою мовою.

Програма складається з великої кількості команд. Їх виконують послідовно.

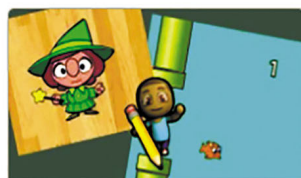


Попрацюйте з комп'ютером на навчальній платформі.

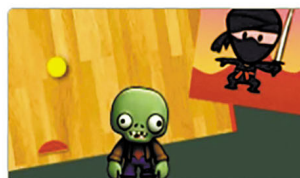
1. Зайдіть на сайт <https://code.org/>
2. Унизу сторінки оберіть мову: українська та перейдіть на вкладку «Учні...» із зображенням бджілки.
3. Знайдіть посилання на сторінки курсів.



Курс 1



Курс 2





Курс 3

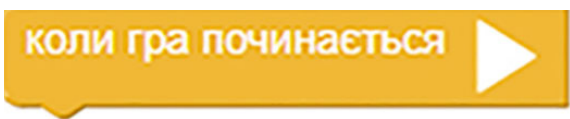



Курс 4

4. Оберіть «Курс 2», а потім назву уроку «3. Лабіринт: послідовність».

5. Огляньте сторінку «Лабіринт: послідовність». На робочій області знайдіть помаранчевий блок із написом «коли гра починається».

6. Мишкою перетягніть і прикріпіть потрібні блоки з назвами команд синього кольору, щоб скласти програму руху героя — птаха  до лиходія — свинки .

Щоб написати програму, розташуйте команди одна за одною. Так вийде алгоритм. Програма починається зі спеціальної команди . Прикріпіть алгоритм до цієї команди.

Щоб перевірити виконання програми, натисніть ліворуч кнопку .



## 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.

## 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** прийшли на територію України з південних земель. Думати, говорити, діяти людей змусило життя. 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 потрібних 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.

Спостереження допомогли людям навчитися використовувати вогонь. Тому 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 їй у цьому допомагає? Що є найбільшим природним джерелом тепла і світла?



Припустіть, що могло б бути, якби людина:

- а) не навчилася добувати вогонь;
- б) не розвивала б свої трудові навички.



Пригадайте, яких тварин приручили люди. 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**.



**Худоба** (скот) — це чотириногі свійські сільськогосподарські тварини — корови, вівці, кози, коні, віслюки, свині тощо.



Попрацюйте у парах. Поясніть зміст прислів'їв.

- Корова у дворі — харч на столі.
- Гладь коня вівсом, а не батогом.
- Пошануй худобу раз, а вона тебе десять раз пошанує.

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 стали називати **землеробами**.



**Вік** — тривалість життя людини, тварини, рослини.

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



Чи займаються у наш час українці 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?

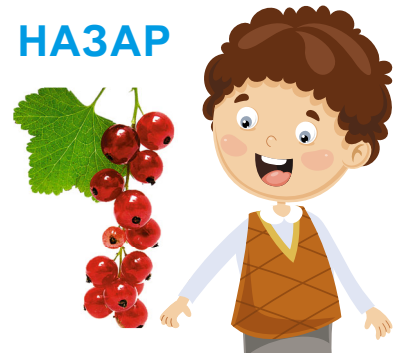


**ОЛЕСЯ**

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

Моя родина живе у місті. На дачній ділянці ми з бабусяю 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 дві пари отворів для пронизування ниток (для приєднання ніг) та два отвори у верхній частині для пронизування ниток, щоб прив'язати до паличок.

2. Підготуйте два 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 два шматки трубочки. Потім протягніть нитку через отвори для кінцівок та знову нанижіть два 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 два 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 два отвори. Це буде голова песика.

7. Виготовте вуха та приклейте їх до голови.

8. Приклейте очі.

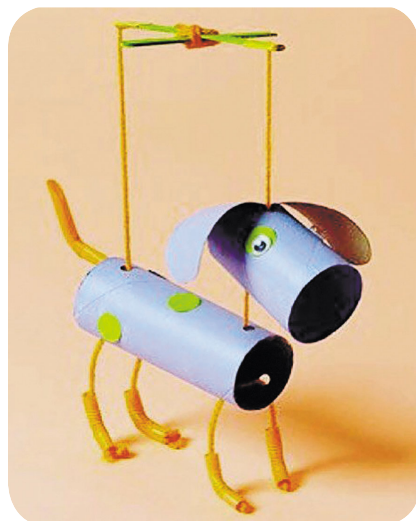
9. Дві палички для морозива складіть навхрест та зв'яжіть міцно ниткою.

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? Висловіть свою думку.



### Висновок

Давні люди були розселені майже по всій території України. Велике значення для виживання мало використання вогню, який вони навчилися штучно видобувати. Приручення та розведення тварин, вирощування рослин є визначальними кроками в 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 — також правителі держав.

Першою державою, що об'єднала велику територію нинішньої України, стала Київська Русь. Центром її було місто над Дніпром — Київ, що лежало на перехресті великих доріг з півночі на південь та із заходу на схід.

На чолі держави був князь. Разом зі своїм військом — *дружиною* — князь збирав даніну 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** — позбавляти волі, підкоряти своїй владі.

**Дані́на** — регулярний збір цінностей (хутра, воску, меду тощо) від народу княжому двору.

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



Князь Олег



Князь Ігор



Княгиня Ольга



Чи бували ви в Києві на екскурсії? Які пам'ятні та історичні місця ви відвідували?

Екскурсії Києвом не обходяться без Володимирської гірки. Свою назву вона дістала від пам'ятника князю Володимиру. Він дбав про добробут людей у своїх володіннях, підтримував мир та заснував нові міста. Під час його правління почали карбувати монети, на яких було зображено тризуб. Тепер тризуб став гербом України.

Після князя Володимира продовжив володарювання його син — Ярослав. Молодий князь сприяв поширенню освіти та культури в державі, для чого заснував першу бібліотеку.



Пам'ятник князю Володимиру



Чи є у вашому місті/селі вулиці, названі на честь історичних постатей?





Проведіть дослідження. Чиї портрети зображено на паперових купюрах?



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.

## 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. Головна водна артерія — річка Дніпро — пов'язує територію України з Білоруссю та Росією, а річка Дунай — з багатьма країнами Європи.

На території України розміщені гірські масиви Криму і Карпат.



Що спільного і що є відмінним у словосполученнях «водна артерія» та «артерія — кровносна 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.



Україна на карті та глобусі



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? Запишіть їх у зошит.



Виконайте завдання на контурній карті.

1. Позначте червоною лінією кордони України.
2. Упишіть назви країн-сусідів.

3. Позначте столицю, свій обласний центр.

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



1. Яка особливість південного кордону України? 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. Ознайомитися з нею можна на картах атласу.



## 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 України.

1. 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?

Однією з 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 (перетягніть у кошик).
3. Додайте правильну команду та приєднайте її до алгоритму.



Попрацюйте з комп'ютером на навчальній платформі.

1. Зайдіть на сайт <https://code.org/>.

Перейдіть на вкладку «Учні...» із бджілкою. Знайдіть посилання на сторінки курсів.

2. Оберіть «Курс 2», урок «4. Художник: послідовність».

3. Пройдіть рівні, намагайтесь не помилитись у алгоритмі.



## Висновок

Алгоритми потрібні для розв'язання певних задач. Часто на уроках ми припускаємось помилок. Важливо уміти їх виправляти. У написанні програм ці навички дуже потрібні. Програми допомагають людині керувати життям на планеті.

## 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*. Україна пишається своїм талановитим, працьовитим і миролюбним народом.



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



**Національність** — належність особи до нації, держави або народу.

Головним джерелом мудрості українського народу завжди були повага і любов до праці, особливо хліборобської. Українці — працелюбні, вправні, кмітливі, здібні



до сприйняття нового. Саме ставленням до праці вони вимірювали, чого варта людина.



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. Запишіть у зошит.

Найважливішою особливістю українців було споконвічне прагнення до незалежності, відстоювання своєї честі та гідності. Мироловність, 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 національності, місця і способу життя у нас рівні права та обов'язки.



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



Сформулюйте правила гармонійного спільного проживання людей різних національностей.

Бути справжнім громадянином України — означає ставитися з повагою і шанобою 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 цілісності України, додержання Конституції України, прав і свобод людини і громадянина.

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



**Гарánt** — той, хто гарантує що-небудь.

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



Пригадайте свої громадські обов'язки. Чому ви повинні виконувати їх у громаді?



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



1. Припустіть, що може статися:

- а) коли діти будуть переходити вулицю в недозволеному місці;

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

2. 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 упакування, 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 сміттевого 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 сміттевому контейнері.





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 та наклейте на пляшки (очі можна намалювати фломастером). Намалюйте рот. 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 нові, корисні в домашньому господарстві речі.



## Висновок

Усі жителі України, незалежно від національності, є громадянами країни. Громадяни мають певні права, які визнає та гарантує держава. У свою чергу, 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.

## 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** — символ суверенітету і незалежності країни, свободи та великого майбутнього Укра-

їни як розвиненої європейської держави. **Державний Прапор України** — стяг з двох горизонтальних смуг: верхньої — синього і нижньої — жовтого кольору.

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

**Незалежна** — 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 свідомости. Щороку 23 серпня в Україні відзначають День Державного Прапора.



За малюнками розкажіть, де можна побачити зображення герба України. Доповніть цей перелік.



**Герб України** — символ влади, знак держави. Сучасний Державний Герб України — золотий тризуб на синьому тлі. Нині використовують тільки малий герб України.

Перша згадка про тризуб є в 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**. 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 Державний гімн України складається з одного куплету та приспіву пісні.

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

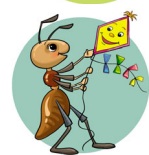


Чи доводилося вам виконувати гімн України? За яких умов?

Кожен з нас переживав хвилини гордості за українських спортсменів, співаків, які виборюють призові місця на змаганнях, конкурсах, а український прапор здіймається вгору під звуки гімну України. На святкових церемоніях при виконанні Державного Гімну 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»?

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

В українського народу є свої символи — зажурена верба та червона калина, співучий соловейко та вірний лелека, 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. В Україні державна мова — українська. Державні символи об'єднують, згуртовують людей для досягнення спільних цілей. Усі громадяни мають знати і поважати державні символи країни.



### Чи знаєте ви, що...

- Українське містечко Рахів, яке розташоване у Карпатах, офіційно вважається географічним центром Європи. А сама Україна є найбільшою європейською державою, вся територія якої географічно розташована в Європі.

- 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 в Україні, де вона народилася, зростала, зробила перші кроки, промовила перше слово, навчалася. **Рідний край** — мала батьківщина для людини, де вона відчуває 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.

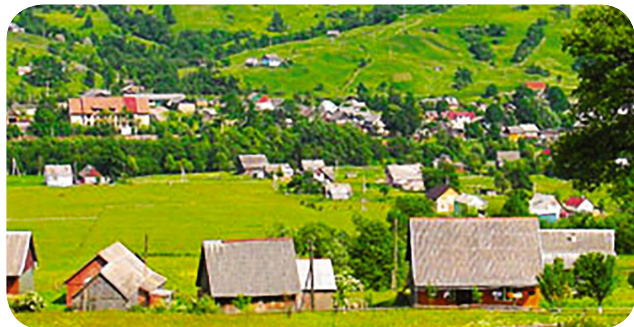


Дізнайтеся від дорослих членів вашої родини про те, де ви народилися, де ваша мала батьківщина. Запишіть у зошиті невеличку історію про це. Починайте, як вам заманеться. Наприклад, так:

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 бути? 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.



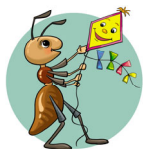
Що робите ви для збереження чистоти свого населеного пункту?

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 як воно виглядатиме через 100 років.



**Постер** — 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*. Наприклад, вода, кам'яне вугілля, сонячна і вітрова енергія, земля.



**Природні ресурси** — усе, що може бути використано у процесі виробництва без попередньої обробки, у натуральному стані, тобто «дари природи».



**Праця** — діяльність людини, внаслідок якої задовольняються її потреби, з'являються корисні речі тощо.

**Людські ресурси** — 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 може вибрати те, що йому 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.

## Професії села/міста

давні

нові



Організуйте дискусію за вибором:

1. Яка з професій найцікавіша, найнеобхідніша, найскладніша, найекстремальніша?
2. Що означає вислів: «Кожен має право на працю»?



Попрацюйте у групах/парах. 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?





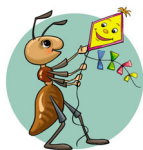


Чим займається ваша родина восени у вільний від роботи та навчання час?

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.



**Гончар** — 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 зробіте, залежатиме від обраного матеріалу.
2. Виготовте з нього 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.

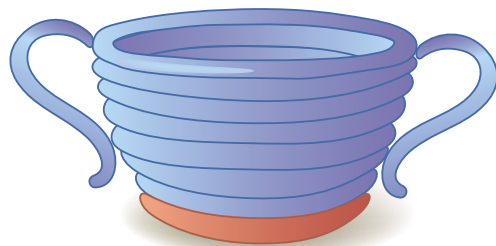
6. Виготовте ручки чашки та прикріпіть їх до основи.

7. Придумайте візерунок для чашки.

8. Намалюйте ескіз візерунку.

Розфарбуйте його.

9. Виліпіть елементи візерунку з пластиліну та прикрасьте виріб.



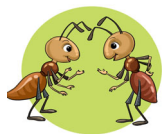
## Висновок

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. Професію потрібно вибирати за покликанням.

Якими рисами і чому має володіти гончар?



## ЯКІ МОЖЛИВОСТІ МАЄ ПРЕЗЕНТАЦІЯ



Що ми можемо презентувати? Що таке електронна презентація? Для чого люди створюють презентації?

Під час навчання вам доводиться робити презентації. Ви вчитеся презентувати своє дослідження, результати спостереження, виріб чи винахід тощо. Основна мета будь-якої презентації — зацікавити аудиторію.



Що можуть презентувати люди різних професій, яких ви бачите на малюнку?



**Презентація** — спосіб представлення інформації за допомогою технічних засобів або без них у вигляді слайдів, відео, доповіді тощо.



Як створити презентацію?

Один з відомих способів — створення презентації засобами комп'ютера. Це *комп'ютерна презентація*.

**Комп'ютерна презентація** — це електронний документ, який створюють на комп'ютері за допомогою спеціальних програм, призначений для демонстрації. Комп'ютерна презентація є набором слайдів, які об'єднані однією темою.

**Слайд** — окрема сторінка презентації.



Які інформаційні об'єкти можна розмістити на слайді?

Для створення та демонстрації 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.





**Анімація** — 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. А ще — вставляти різноманітні інформаційні об'єкти, налаштовувати анімацію та готувати презентацію для демонстрації.

## **ЧОГО НАС НАВЧАЮТЬ СВЯТА**

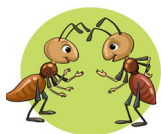


Пригадайте та назвіть ваше улюблене свято до кожної пори року.

Український народ дуже працюючий. Але в його буденному житті важлива роль відводиться святам і уро-



чистостям. 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 люблять у вашій родині? Як ви їх святкуєте?

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:* Новий рік, Святого Миколая, Різдво Христове, День Конституції, Великдень, Трійця, День Незалежності, день дизайнера, день народження, весілля.



Наведіть кілька прикладів свят, які вчать нас бути кращими, добрими, щедрими.

Великого поширення в Україні набули народні свята, що пов'язані з початком або закінченням аграрних робіт. Зокрема, влітку 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.



Мишко й Соломійка дослідили традиції святкування зимових свят рідного краю і створили таблицю. Яка інформація наведена в таблиці? Про що дізналися учні?

Дата	Назва	Звичаї	Традиційна їжа
19 грудня	Святого Миколая	Громада опікується сиротами, дарує їм подарунки	Вареники з капустою, пампушки, млинці
7 січня	Різдво	Дорослі відвідують батьків, а хрещеники — хрещених	Капусняк, грибна запіканка, смажена риба
13 січня	Щедрий вечір	Діти та дорослі щедрують	Щедра кутя
19 січня	Водохреща	Дорослі купаються в ополонці	Вареники, узвар



Дослідіть традиції весняних свят у вашому краї та за зразком зафіксуйте у зошиті.



Розгляньте світлини на с. 93. Установіть, під час яких свят їх зроблено.

Підготуйте у групі повідомлення про свято за планом.

1. Яке це свято? До якої групи належить?
2. Де і коли його проводять?
3. Хто є його учасниками?
4. Яких звичаїв і традицій вони дотримуються?

5. Який одяг в учасників свята? Що вони роблять?  
 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?


№ 12 (178) 10 травня 2019 року **Дитяче волонтерство 7**

## 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.







**Волонтери** — люди, які за власним бажанням беруться за виконання чогось, безоплатно допомагають іншим. Волонтери працюють у сиротинцях, притулках, допомагають військовим тощо.

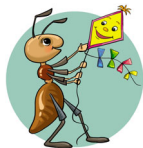


Доберіть із запропонованого списку синоніми до слова «волонтери».

Добровольці, приятелі, 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, що 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...** в Україні Різдво відтепер святкують двічі. Українці мають можливість святкувати Різдво 25 грудня разом з усіма іншими християнами, які користуються григоріанським календарем. А також святкувати Різдво 7 січня за юліанським календарем.

## 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 до слова «українці» близькі за значенням.

Кожна людина має дорогі їй речі, які вона найбільше любить і береже. Людство також зберігає багато цінного та найкращого, що було створено ним або природою. Це пам'ятки історії, архітектури, природи, заповідні місця, експонати музеїв тощо.



**Пам'ятки природи** — унікальні природні об'єкти, що мають наукове, пізнавальне, історичне, культурно-естетичне значення.

**Культурні пам'ятки України** — це храми, церкви, монастирі, печери, музеї, фортеці, мости, споруди, які звели майстри-будівельники минулих століть. Такі об'єкти шанують, їх оберігає держава.

**Історичні пам'ятки України** є різновидом пам'яток культури, це визначні місця, пов'язані з важливими історичними подіями, видатними особами, побутом 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. Запишіть у зошит.

У кожному куточку України є безліч чудових місць, де можна милуватися та захоплюватися незвичайними творіннями природи.

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).

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.



Озеро Синевир



Заповідник «Асканія-Нова»

**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



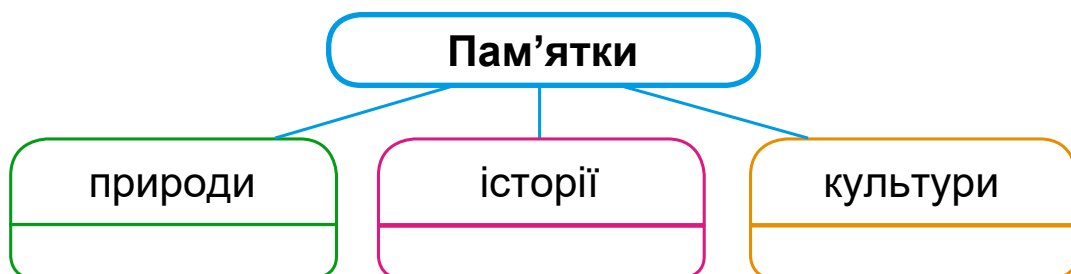
Разом з батьками та друзями влаштуйте невеличкий заповідний мінікуточок природи у школі або біля будинку. Очистіть від сміття та каменів невелику занедбану ділянку. Скопайте та розпушіть ґрунт, посійте насіння різних трав і квітів. Можна посадити саджанці кущів або молоденьких дерев. За цим мінізаповідником слід постійно доглядати, дбати про нього. Ваша маленька праця подарує багато втіхи людям!



Яка пам'ятка природи розташована поблизу місця вашого проживання? Дізнайтеся про неї у своїх батьків або з інтернет-ресурсів. Підготуйте про неї презентацію або коротке повідомлення.



Доберіть по одній назві пам'яток, що є у вашому рідному краї. Створіть схему в зошиті. 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 відмінних за фактурою та кольором предметів (шматочків газет, різних вирізок).

Слово «колаж» походить від французького слова «наклеювання». Особливість колажу в тому, що під час його виготовлення використовують як об'ємні, так і плоскі 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.

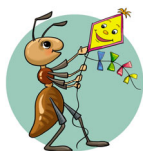
3. Намалюйте малюнки за потреби.

4. Приклейте світлини на ватман.

5. Зробіть написи та виконайте оздоблення плакату.

6. Презентуйте колаж «Наш чудовий рідний край!».

Визначте найкращі роботи шляхом голосування. Розмістіть їх на видному місці або у холі вашої школи.



Створіть рекламний буклет для свого населеного пункту. Яку природну пам'ятку використаєте?



### **Висновок**

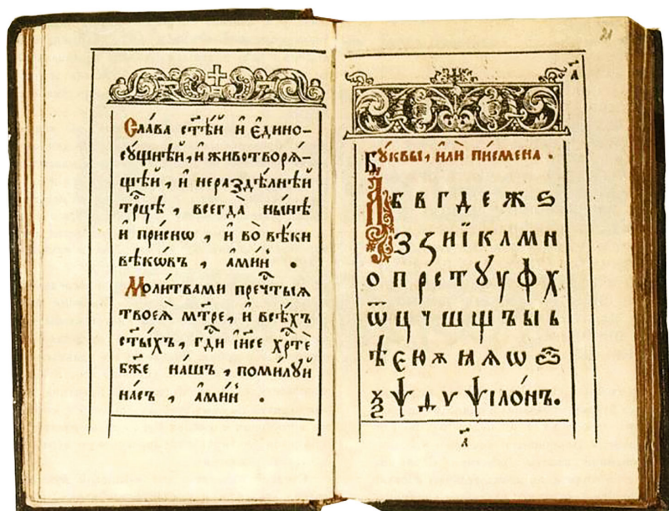
Культурні пам'ятки зберігають історичну пам'ять нашого народу. Пам'ятками природи оголошують окремі унікальні природні утворення, що мають особливе природоохоронне, наукове, естетичне, пізнавальне й культурне значення, для збереження їх у природному стані. Шанування та збереження історичних, природних і культурних пам'яток є обов'язком кожного громадянина України.

## 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

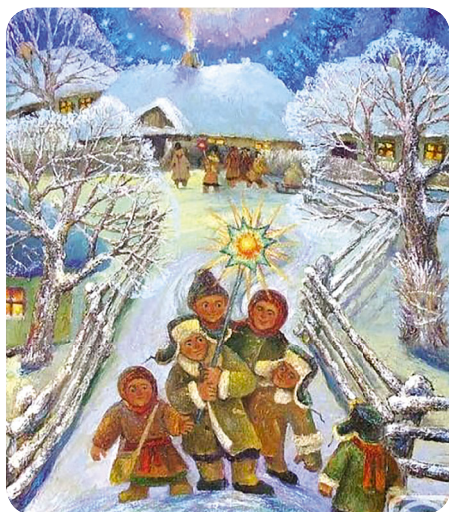
Ми пишаємося нашими письменниками, поетами, композиторами, митцями, воїнами, спортсменами — великими українцями, які робили та продовжують творити спільну справу: працюють задля процвітання України.



Яку пісню, створену українським композитором, знає весь світ?

Українська народна пісня «Щедрик» завдяки оригінальній обробці композитора Миколи Леонтовича підко-

рила 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 в 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 козакі вставали до схід сонця, ходили босоніж по росяній траві. Напуваючи коней, самі заходили у воду вище колін. Для гартування сміливості, сили волі, відважності, спритності козакі щоденно тренувалися у двобої.



Спочатку гопак був видом бойового мистецтва, який практикували українські козаки. Із часом бойове мистецтво перетворилося на запальний танок. Гопак для козаків став своєрідним тренуванням, у якому чітко простежувалися бойові елементи — блискавична швидкість, потужні удари, стала стійка, тактика, що спантеличує противника і позбавляє його можливості перемоги.

**Двобій** — поєдинок, бій сам на сам двох супротивників.

**Гопак** — традиційний український народний танець запорозького походження.

**Бойовий гопак** — українське бойове мистецтво, що утворилося з елементів традиційного козацького бою.



Бойовий гопак



Хортинг

Інший вид боротьби — **хортинг** — є дуже молодим за віком. Він з'явився лише 10 років тому, але за цей час вже встиг стати візитівкою і спортивним брендом України. Спортивне єдиноборство хортинг названо на честь місця проведення прадавніх козацьких тре-

нувань — кола козаків «хорт». У цьому колі вони зби-  
ралися для виявлення у двобої найсильніших.

В Україні на державному рівні гопак та хортинг  
визнано традиційними українськими видами спорту.

Танцювальною візитівкою України є Національний  
ансамбль танцю імені Павла Вірського. Ансамбль побу-  
вав у понад 80 країнах. Йому аплодували стоячи японці,  
італійці, іспанці, французи та інші народи світу.



Знайдіть відповідність між зображенням та назвою  
народних ремесел, які можна побачити на українських  
ярмарках.



1



2



3

● гончарство

● ковальство

● ткацтво

● різьблення

● лозоплетіння

● писанкарство



4



5



6



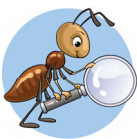
**Ремесло** — це дрібне виробництво предметів побуту із застосуванням ручних знарядь праці; професія людини.

**Ярмарок** — 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 зlodіїв 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. Запишіть у зошит.



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, проектом чи іншої науково-пошукової діяльності 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.

	<b>План роботи</b>	<b>Як виконати</b>
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 проекту.



— Скільки слайдів повинна містити презентація?



— Інформація ділиться на частини і розміщується за принципом «одна думка — один слайд».

Малюнки та зображення сприймаються краще від текстових повідомлень, але вони повинні доповнювати текст. Кількість слів на слайді — приблизно 25.

## 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 напряму 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.

# 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.

Спільна робота над проєктом дала нам змогу:

Відчути...

Зрозуміти....

Допомогти...

Навчитися....

Здивуватися...

Поділитися...



## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 3. ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я (продовження)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ . . . . .	3
Яка ціна здоров'я . . . . .	3
<b>Чи вміємо ми спілкуватись . . . . .</b>	<b>10</b>
Як зміцнювати своє здоров'я . . . . .	13
Чому важливо поєднувати працю і відпочинок . . . . .	16
Як дотримуватися правил безпеки у школі, побуті, громадських місцях. . . . .	20
<b>Чи можемо ми себе захистити . . . . .</b>	<b>25</b>
Як харчування впливає на здоров'я людини . . . . .	28
Чим корисна їжа . . . . .	34
Чи може їжа стати причиною інфекційних хвороб . . . . .	39
Що впливає на наш вибір . . . . .	43

### РОЗДІЛ 4. ЗЕМЛЯ — НАШ СПІЛЬНИЙ ДІМ

УКРАЇНА — ЄВРОПЕЙСЬКА ДЕРЖАВА . . . . .	49
Хто такі земляни . . . . .	49
<b>Для чого потрібні алгоритми . . . . .</b>	<b>53</b>
Із чого все починалося . . . . .	56
Хто вони — творці української держави . . . . .	63
Як знайти Україну на карті світу . . . . .	66
<b>Коли комп'ютер помиляється. . . . .</b>	<b>69</b>
Хто є громадянами України . . . . .	70
Чому державні символи є важливим атрибутом держави. . . . .	76
НАШ РІДНИЙ КРАЙ. . . . .	81
За що ми любимо наш рідний край . . . . .	81
Де працюють наші земляки . . . . .	84

Які можливості має презентація . . . . .	88
Чого нас навчають свята . . . . .	90
Чим славиться наш рідний край . . . . .	94
Чим славетна Україна . . . . .	100
Чи є майстерність презентування мистецтвом . . . . .	107
Пізнаємо Україну . . . . .	110

---

*Навчальне видання*

ГІЛЬБЕРГ Тетяна Георгіївна  
ТАРНАВСЬКА Світлана Степанівна  
ГРУБІЯН Лариса Василівна  
ПАВИЧ Ніна Миколаївна

## **Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ**

**Підручник для 3 класу спеціальних закладів  
загальної середньої освіти (Н 54.1 – Н 54.2)  
(у 3-х частинах)**

ЧАСТИНА 3

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

**Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено**

Відповідальна за випуск *Марія Москаленко*  
Редактори *Людмила Мялківська, Марія Москаленко*  
Обкладинка, макет, художнє оформлення, комп'ютерна  
обробка ілюстрацій *Юлії Куц*  
Технічний редактор *Цезарина Федосіхіна*  
Комп'ютерна верстка *Клари Шалигіної*  
Коректор *Олена Симонова*

Формат 84×108/16. Ум. друк. арк. 11,76. Обл.-вид. арк. 7,93.  
Тираж 2 010 пр. Вид. №. 2147 Зам. № 20-07-0305.

Видавництво «Гене́за», вул. Тимошенка, 2-л, м. Київ, 04212.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 5088 від 27.04.2016.

Віддруковано у ТОВ «ПЕТ», вул. Максиміліанівська, 17, м. Харків, 61024.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 6847 від 19.07.2019.