

Я досліджую СВІТ



4

Частина 1

УДК 373.3(075.2)
Є70

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 16.01.2021 № 53)

ВИДАНО ЗА РАХУНОК ДЕРЖАВНИХ КОШТІВ. ПРОДАЖ ЗАБОРОНЕНО

Створено відповідно до Типової освітньої програми початкової освіти,
розробленої під керівництвом *Р. Б. Шияна*

За редакцією М. С. Вашуленка

Умовні позначення
(інтеграція освітніх галузей)



— природнича



— мовно-літературна



— математична



— технологічна



— громадянська та історична



— соціальна та здоров'язбережувальна

Єресько Т. П.

Є70 Я досліджую світ : підруч. для 4 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах). Ч. 1 / Т. П. Єресько, О. В. Безкоровайна. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. — 160 с. : іл.

ISBN 978-966-983-209-2.

УДК 373.3(075.2)

ПРИВІТ!

Я твій друг — підручник. А чи знаєш ти: щоб бути успішною людиною у майбутньому й успішним учнем/успішною ученицею сьогодні, потрібно вміти самостійно вчитися, знаходити необхідну інформацію, критично її осмислювати? А також вміти працювати в команді, прислухатися до думок інших і водночас відстоювати власні міркування.

Я навчу тебе ефективно спілкуватися, здійснювати проєкти, самостійно робити висновки, висувати припущення, аналізувати і знаходити інформацію, робити висновки, проводити експерименти та дослідження.

Я допоможу тобі відкрити нові знання і таємниці природи, навчу бачити її красу, спостерігати за навколишнім світом і робити висновки.

Проте не забувай: ми досліджуємо світ для того, щоб знати, розуміти, шанувати й оберігати його!

*Щасливої подорожі, цікавих
і корисних відкриттів!*



1

Із чого все складається? Молекули й атоми

1 Накресли таблицю у зошиті.

- Запиши у першому стовпчику, що тобі відомо із цієї теми.
- Сформулюй і запиши у другому стовпчику запитання щодо того, про що ти хочеш дізнатися із цієї теми.
- Наприкінці уроку заповни третій стовпчик таблиці.

Знаю	Хочу дізнатися	Дізнався/дізналася

2 Розглянь дослід.



- Розкажи, що відбулося, коли у чашку з водою поклали пакетик із чаєм.
- Поміркуй, чому змінився колір води.

3 Пригадай і продовж речення.

Речовина — це

Приклади речовин:

- Висунь припущення: у досліді змінився колір речовини, тіла або дрібних частинок.

4 Прочитай текст.

Найменшу частинку речовини, що зберігає її властивості, називають **молекулою**. Як будинок побудований із цеглинок, як машинка побудована з деталей, так і всі речовини на Землі складаються з маленьких частинок — молекул води. Одна молекула води має ті самі властивості, що і крапля, і склянка води.

- Пригадай і назви властивості води.
- Склади 3–4 запитань за змістом тексту для своїх однокласників/однокласниць.

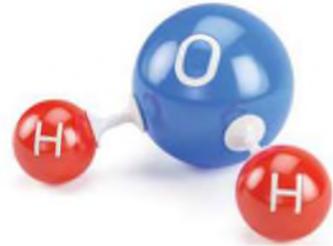
Молекула води має складну будову: вона утворена із дрібних кулястих частинок. Ці частинки називають **атомами**. На відміну від молекул, атоми не визначають властивостей речовини. Якщо розділити молекули на атоми, речовина втратить свої властивості.

Через малі розміри ні молекули, ні атоми неможливо побачити неозброєним оком.



5 Розглянь малюнок, на якому зображено молекулу води.

- Зроби із пластиліну модель молекули води.
- Знайди в додаткових джерелах, що означають латинські літери H і O. Розкажи, з яких атомів складається молекула води.



6 Закінчи речення.

Найменші неподільні частинки, з яких складаються молекули, — це

Найменша частинка речовини, що зберігає її властивості, — це

7 Склади казку.

Використовуючи опорні слова, склади казку про краплину води.

Опорні слова: краплинка, подорожувати, взимку, замерзати, будова, не змінюється, навесні, танути, побачити, світ.

1

Із чого все складається? Тіла та речовини

1 Попрацюйте в парах.

Розгляньте малюнки. Позмагайтеся, хто більше назве тіл та речовин.



- Об'єднайте названі тіла і речовини у три групи: твердий стан, рідкий, газоподібний.

2 Поміркуй, у які дві групи можна об'єднати малюнки. Доведи свою думку.



- Закінчи речення.

Природні тіла і речовини — це

Штучні (рукотворні) тіла і речовини — це

3 Прочитай текст.

Ми живемо у світі речовин. Куди ти не кинеш оком, скрізь побачиш тіла, що складаються з різних речовин. Наприклад, стіл, за яким ти сидиш, — це фізичне тіло. Він зроблений



із деревини. Деревина — це речовина. Глечик — фізичне тіло. Його зробили з глини та води. Глина та вода — це речовини.

Серед речовин одні мають природне походження (вода, деревина, пісок, глина, сіль). А інші — штучне походження, тобто таке, що в природі не існує. Ці речовини створили люди для задоволення своїх потреб. Це — скло, капрон, пластмаса, гума тощо.

Крім того, ми не тільки живемо серед речовин, а й самі складаємося з них. Наприклад, тіло людини на 80% складається з води.

- Переглянь мультфільм. Розкажи, чим різняться тіла і речовини.



4 Досліди властивості солі та скла.

Розкажи за планом.

ПЛАН РОЗПОВІДІ

Характеристики	Сіль	Скло
Агрегатний стан за кімнатної температури	тверда/рідка	тверде/рідке
Колір	білий/безбарвний	блакитне/безбарвне
Розчинність у воді	розчинна/нерозчинна	розчинне/нерозчинне

5 Назви спочатку тіла, а потім – речовини.

Гумові чоботи

Гума

Сніжинка

Підвіконня

Аркуш паперу

Склянка

Деревина

Тарілка

Пластмаса

- У скільки разів більше названо тіл, ніж речовин?

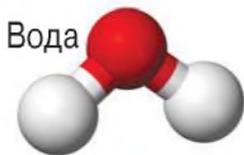
1 Прочитай твердження. Доведи або спростуй їх.

- а Молекули не можна побачити неозброєним оком.
- б Молекули складаються з атомів.
- в Найменшою частинкою речовини, що зберігає її властивості, є атом.
- г Атоми не визначають властивостей речовин.
- ґ Речовина складається з молекул.

2 Попрацюйте в парах.

- Читаючи текст, застосуйте метод опорних слів (випишіть ті слова, які ви вважаєте ключовими у кожному абзаці).

Атоми можуть існувати поодинокі, але частіше вони об'єднуються у групи, утворюючи молекули. Між атомами утворюються зв'язки, що втримують ці атоми разом. Кількість атомів в молекулах буває різною.



Кисень



Наприклад, молекула кисню складається з двох атомів, води — з трьох, а є молекули, що містять тисячі атомів.

Розмір та маса молекули залежать від кількості атомів, з яких вона складається. Але навіть найбільші з молекул можна побачити тільки у мікроскоп.

Молекули можуть бути різними за формою. Одні схожі на згорнуті в клубочок нитки, інші — на довгі коси з ниток.

- Користуючись опорними словами, перекажіть одне одному зміст тексту.

ЦІКАВІ ФАКТИ

Науковці виявили, що форма молекул визначає запах речовини. Після цього відкриття люди навчилися створювати речовини з певними запахами.



- 3 Проведи досліди, які доводять, що речовини складаються із дрібних частинок – молекул.

дослід 1

- 1 Поклади на дно склянки кришталіки харчового барвника.
- 2 Налий у склянку воду.
- 3 Що відбувається з кольором води?



Вода поступово змінює колір. Молекули харчового барвника змішалися з молекулами води, тому вода змінила колір.



дослід 2

- 1 Усип до склянки з водою одну чайну ложку цукру.
- 2 Чи змінився колір води?

Молекули цукру змішалися з молекулами води — і вода стала солодкою.



- Наведи свій приклад, який доводить, що речовини складаються з молекул.

ЦІКАВІ ФАКТИ

Якщо збільшити розміри молекули води до 1 мм, то молекули паперу матимуть вигляд шнурка довжиною 10 м. Уяви, наскільки дрібні молекули води!

- 4 Поміркуй і підготуй розповідь за однією з тем.

- а Чим різняться речовини і чому.
- б Досліджую властивості речовин (на прикладі молока).

1

Досліджую властивості твердих тіл, рідин і газів

1 Об'єднай зображені тіла у три групи. Назви їх.



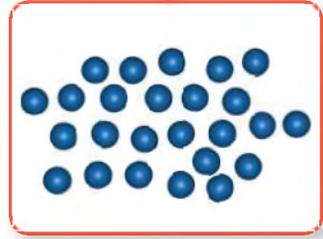
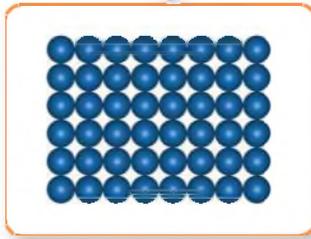
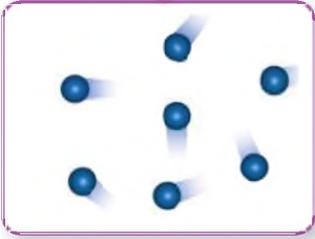
2 **Попрацюйте у групах.**

- Розгляньте таблицю.
- Складіть за даними таблиці розповідь про:
1 група — тверді тіла; 2 група — рідини; 3 група — гази.

Стан	Розташування молекул	Вплив на форму речовини
Твердий	Щільно прилягають одна до одної, утворюючи решітку	Саме тому речовини у твердому стані зберігають свою форму
Рідкий	Молекули рухаються, але обмежено	Тому рідини набувають форми посудини, у яку їх наливають
Газо-подібний	Молекули розташовані на великій відстані одна від одної. Літають по всьому об'єму речовини	Тому газоподібні речовини не мають форми, вони займають увесь простір

- Наведіть приклади речовин у твердому, рідкому, газоподібному станах. Складіть розповідь про одну із цих речовин.
- Скориставшись даними таблиці, висуньте припущення: якому стану речовини який малюнок розташування частинок відповідає.

РОЗТАШУВАННЯ ЧАСТИНОК РЕЧОВИНИ В РІЗНИХ СТАНАХ



- Перегляньте мультфільм. Перевірте правильність припущення.



3 Відгадай загадки.

Прозорий, як скло, не вставиш у вікно.

Не сніг, не лід, а сріблом дерева прикрашає.

Біле, а не цукор, м'яке, а не вата, без ніг, а йде.

- Про який стан води йдеться у загадках?
- Поміркуй, як розміщуються молекули льоду. Намалюй у зошиті.

4 Продовж речення.

На уроці я дізнався/дізналася

Мені було цікаво

Хотілося б більше дізнатися про

А ще я знаю, що

Хочу поділитися із друзями/подругами знаннями про

1

Як людина використовує речовини?

1 Поміркуй і дай відповідь на це запитання, користуючись світлинами-підказками.



Для виготовлення одягу людина здавна використовувала **природні волокна**, які отримувала з вовни деяких тварин, бавовни, льону тощо.

2 **Попрацюйте в парах.**

- Прочитайте текст. Випишіть із кожного абзацу ключові слова.
- Дайте відповідь на запитання, користуючись ключовими словами.

Матеріал — це речовина, із якої виготовлено предмет або тіло. Людина широко застосовує **природні матеріали**. Наприклад, для виробництва ліків та продуктів харчування людина використовує властивості крохмалю: у холодній воді він не розчиняється, а в гарячій набухає. Багато крохмалю у картоплі, зернах пшениці та кукурудзи.

У будівництві людина широко використовує такі природні речовини, як вапняк, глина, пісок, гіпс, а на їх основі людина виготовляє **штучні матеріали** — цемент, цеглу, бетон, скло.

Граніт і мрамур людина використовує у будівництві пам'яток, станцій метро, вимощуванні вулиць.

Зі срібла, заліза, золота, міді, алюмінію та їх сплавів виготовляє дроти і цвяхи, труби і рейки, кораблі й автомобілі тощо.

- Яку речовину людина використовує для виробництва ліків та продуктів харчування?
- Поміркуй, де саме людина використовує крохмаль.
- Які матеріали використовуються у будівництві? Де саме?
- Поміркуй, чому станції метро виготовляють із граніту або мармуру (підказка: пригадай властивості твердих матеріалів).
- Продовж речення. Усі матеріали можна розподілити на дві групи

3 Розглянь малюнки.

Назви за зразком спочатку предмети, виготовлені з природних матеріалів, а потім — зі штучних.

Зразок: підставку для олівців і ручок виготовлено із пластмаси — штучного матеріалу.



4 Прочитай текст.

Учені підраховали, скільки деревини витрачається на потреби однієї людини протягом її життя. Виявляється, ні мало ні багато — чотириста дерев із середнім обхватом стовбура.

Брали до уваги не тільки витрати деревини на виготовлення житла і меблів, а й на виробництво книжок, газет, журналів, зошитів тощо.

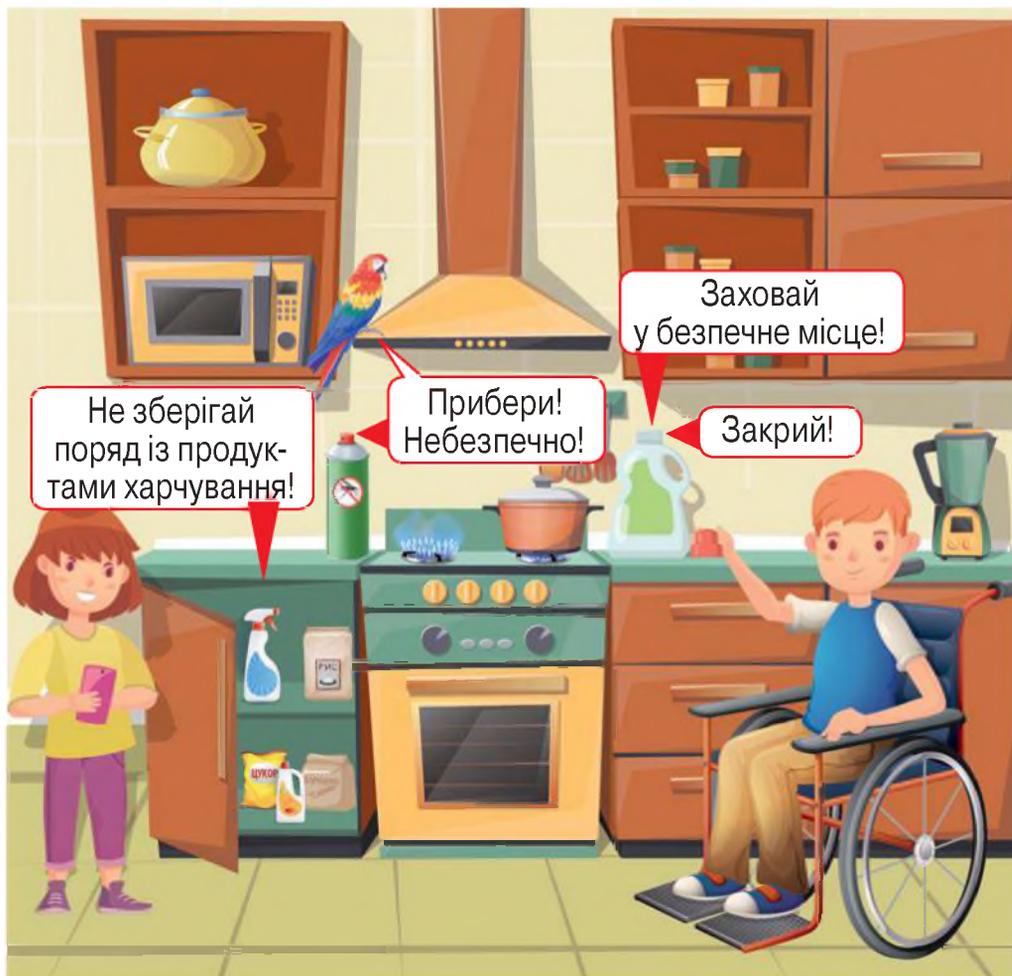
- Про який матеріал ідеться у тексті? Він природний чи штучний?
- Які предмети у твоєму класі виготовлено з дерева? Запиши їх назви.

1

Поводжуся безпечно з речовинами

1 Розглянь малюнок.

- Назви записані дієслова. Яких предметів вони стосуються?
- Дай цим предметам загальну назву.



- Склади за малюнком правила безпечної поведінки з хімічними речовинами. Користуйся підказками.

ПІДКАЗКИ

Засоби побутової хімії: миючий засіб, засіб для очищення; засоби боротьби з комахами, гризунами; спреї (дезодоранти, лак для волосся, освіжувач повітря).



2 Прочитай, як визначити, чи небезпечною є речовина.

На етикетках більшості хімічних речовин зазначено умови зберігання та застосування.

Наприклад:



Увага!

Уникати тривалого контакту зі шкірою. Цей засіб не призначений для миття продуктів. Уникати контакту з очима.

- Розв'яжи задачу.

Миючий засіб виготовлено 12.09.2021 року. Термін його придатності — 23 місяці. Визнач дату закінчення терміну придатності цього миючого засобу.

ЗАПАМ'ЯТАЙ!

Якщо ти отримав/отримала опік шкіри хімічними речовинами, відразу скажи про це дорослим. Потримай уражене місце під холодною водою.

3 Попрацюйте в парах.

- Пригадайте будову термометра.

Прочитайте, що не можна робити, якщо розбився термометр.

- а** Не торкайтеся ртуті руками.
- б** Не використовуйте хімічні речовини для очищення підлоги або килима.
- в** Не можна прати у пральній машині предмети, що контактували із ртуттю.
- Складіть план ваших дій у такій ситуації. Обговоріть його у класі.

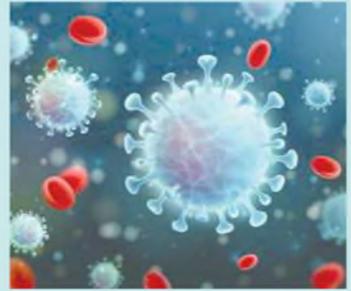
1 **Попрацюйте у групах.**

Зберіть кошик ідей у такій послідовності:

- намалуйте на аркуші паперу кошик (1 на групу);
- протягом 2–3 хвилин запишіть у кошику все, що вам відомо про віруси;
- обміняйтеся ідеями у групах (що це, як віруси розмножуються, як потрапляють в організм);
- запишіть у кошику ідей факти, думки, проблеми, які назвали члени груп;
- протягом уроку перевіряйте свої ідеї.



Віруси — збудники численних інфекційних захворювань людей і тварин. Вони такі дрібні, що їх можна побачити лише під електронним мікроскопом. Віруси мають форму паличок або кульок.

2 **Де розмножуються віруси?**

- Прочитай текст.
- Випиши ключові слова і намалуй за ними вірус та його «помешкання».

СЛОВНИЧОК

Клітина (комірка) — маленька одиниця організмів, яку можна побачити лише під мікроскопом.

Як і інші організми, віруси можуть розмножуватися. Але для цього їм потрібні живі клітини. **Віруси здатні жити й розмножуватися тільки в клітинах інших організмів.**

Вони обирають собі мішень, через яку вони можуть потрапити в організм. Наприклад, для вірусу грипу такою мішенню є носоглотка. Тому крізь шкіру на грип захворіти не можна — вірусні частинки для цього потрібно вдихнути з повітрям.



Вірус може ховатися в організмі й жодним чином не проявлятися від 5–6 годин до декількох діб. Отже, людина деякий час може і не здогадуватися, що вона захворіла, й заразити оточуючих її людей.



Віруси спричиняють багато захворювань: кір, свинку, грип, поліомієліт, віспу, жовту лихоманку тощо.

- Знайди у додаткових джерелах інформацію про одне із захворювань. Підготуй доповідь.

3 Склади за схемою розповідь.

ШЛЯХИ ЗАРАЖЕННЯ ВІРУСАМИ

Через повітря,
шкіру

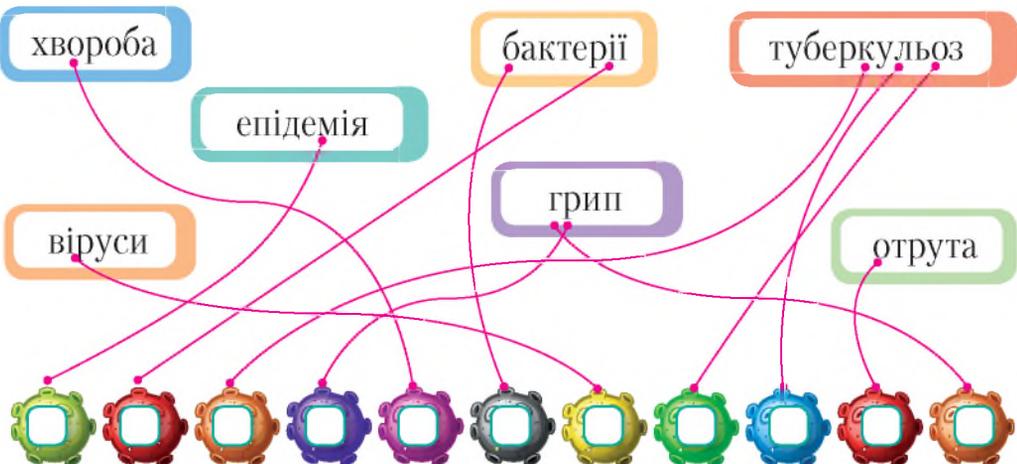
При укусах комах
та кліщів

Через їжу,
слину

- Зроби висновки, як запобігти потраплянню вірусу в організм. Поділись ними з однокласниками/однокласницями.

4 Розшифруй слово.

- Запиши його у зошиті.
- Дізнайся, що воно означає.



1 Поміркуй та обговори з однокласниками/однокласницями.

Під час походу для господарських потреб діти набрали у склянку води з місцевої річки. Для пиття діти використовували джерельну воду.

Чи можна визначити, яку воду можна пити, а яку — ні, якщо воду наливо в однакові пляшки?



2 Прочитай текст.

Бактерії — дрібні найпростіші організми. Побачити їх можна тільки під мікроскопом.

На нашій планеті бактерії з'явилися значно раніше, ніж рослини, тварини та гриби. Мільярди років вони були єдиними мешканцями Землі.

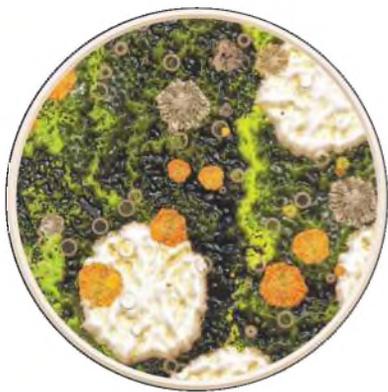
Бактерії є скрізь: у ґрунті, повітрі, воді, їжі, на шкірі і навіть усередині організмів!

Розмножуються бактерії дуже швидко поділом навпіл. Виявляється, що за сприятливих умов кожні 20 хвилин з однієї бактерії утворюються дві.

Серед бактерій є корисні та шкідливі. В організмі людини живуть кишкові бактерії, вони допомагають перетравлювати їжу. Також корисні бактерії сприяють перегниванню опалого листя. Здавна людина використовує молочно-кислі бактерії для виготовлення молочних продуктів: кефіру, сметани, сиру, йогуртів.

А от шкідливі бактерії спричиняють різні захворювання. Їх багато в місцях скупчення людей: на ручках дверей, візках у супермаркетах, у транспорті. Багато бактерій на немитих овочах та фруктах.

- Склади план тексту. Перекажи за планом.





3 Відгадай загадки.

Не була без мене сиру,
не зготуєш і кефіру,
також йогурту й сметани.
Я завжди в пригоді стану.

Хоч мене й не бачить око,
заражаю всіх жорстоко.
Нежить вам нашлю, ангіну,
і холеру, й скарлатину.

4 Розшифруй слово, користуючись буквами українського алфавіту.

16 24 13 20 1 22 23 7 21

Це видатний французький учений-біолог, який усе своє життя присвятив дослідженню мікроорганізмів.

5 Попрацюйте в парах.

- Бактерії дуже часто називають мікробами. Як ви думаєте чому? Поясніть.
- Доберіть 3–4 слова, що починаються з **мікро**.
- Поміркуйте, у якому порядку, імовірно, з'явилися на нашій планеті ці організми.



6 Склади з повідомлень доповідь.

Грип, кір, віспа, герпес — вірусні хвороби.

Слово «вірус» у перекладі з латини — отрута.

Укуси комах — переносників хвороб — небезпечні для людини.

Віруси і бактерії мають найрізноманітнішу форму.

Віруси передаються від хворої людини до здорової. Так виникають епідемії.

1

Які бувають явища природи?

1 Прочитай вірш.

Олена Трофімова

День став коротшим... І задощило.
Вранці калюжі вже льодом накрило.
Листя барвисте з дерев опадає,
землю зрання туман огортає.
Де-де літають іще павутинки,
спати лягають комашки й рослинки.
Птахи у вирій летять-відлітають,
звірі на зиму харчі запасують.

- Про яку пору року йдеться у вірші?
- Перелічи явища природи, про які говорить авторка.
- Об'єднай явища природи у дві групи. Назви ці групи.

2 Назви зображені явища природи.

ЯВИЩА
НЕЖИВОЇ
ПРИРОДИ



ЯВИЩА
ЖИВОЇ
ПРИРОДИ



- Продовж перелік явищ.

Будь-яка зміна у природі — це явище: зростання рослини або тварини, випадання снігу або дощу, цвітіння рослини або народження курчати.

3 Назви, що є об'єктом, а що — явищем природи.

- Добери до кожного об'єкта явище природи.

Сонце

Сніжинка

Поява курчати

Зерно

Проростання

Яйце

Схід

Снігопад

Пори року ще називають сезонами. Тому явища природи, пов'язані зі зміною пір року, називають **сезонними**.

4 Пригадай сезонні явища природи. Назви їх.

- Назви світлини, на яких зображено осінні явища природи.



5 Прочитай текст.

- Про які осінні явища в ньому йдеться?

Минуло тепле літо. Настала осінь. Пожовкли дерева. Вітер зривав із них зів'яле листя і кружляв над лісом. Листя опадало на землю і стиха шаруділо.

Заєць ніяк не міг заснути від цього шарудіння. Він часто схоплювався, перебігав з місця на місце, шукав спокійний куточок (за Григорієм Скребицьким).

- Випиши з тексту дієслова, у дужках напиши до них питання.

Вчуся розрізняти фізичні явища

Явища природи дуже різноманітні, тому вчені об'єднали їх у різні групи. Які ж існують види явищ природи?

1 Виконай практичну роботу.

1 Зліпи із пластиліну куб. А потім перетвори його на кулю.

- Поміркуй, що змінилося, а що залишилося у кубі незмінним.



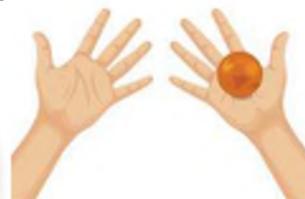
Змінилася **форма** предмета, але речовина (пластилін) і колір не змінилися.



2 Переклади кулю із пластиліну зі своєї долоні на долоню однокласника/однокласниці.

- Скажи, що змінилося.

Змінилося **положення** кулі, а форма і речовина не змінилися.



3 Виліпи з кулі три маленькі кульки. Що змінилося зараз?

Змінилися **кількість** кульок та їх **розмір**, але речовина, з якої вони утворені (пластилін), залишилася незмінною.



Явища, під час яких змінюються форма, розмір тіла, відбувається переміщення тіл у просторі, називають **фізичними**. При цьому речовина, з якої складається тіло, **не змінюється**.



2 Розглянь світлини.

- Проаналізуй їх за поданим планом.
- Зроби висновки: на яких світлинах зображено фізичні явища.

ПЛАН АНАЛІЗУ

- 1 Що зображено на світлині.
- 2 Чи може змінюватись форма (розмір, положення) зображеного об'єкта.
- 3 Чи змінюється при цьому речовина.



Було



Стало



Було



Стало

- Наведи приклади фізичних явищ.

3 Розв'яжи задачу.

Шар для гри в боулінг котиться доріжкою зі швидкістю 2 м/с протягом 5 с. Знайди відстань, яку подолав шар.

- Про яке явище йдеться у задачі? Відповідь обґрунтуй.

4 Попрацюйте в парах.

Серед поданих нижче явищ виберіть фізичні.

Земля рухається навколо Сонця.

Олівець падає зі столу.

На гілках дерев з'являються бруньки.

1

Вчуся розрізняти хімічні явища

1 Виконай практичну роботу разом із батьками.

ТОВІ ЗНАДОВЛЯТЬСЯ:



• сода



• оцет



• чайна ложка



• столова ложка

1 Візьми 1 чайну ложку соди.

2 Пересип соду у столову ложку.

3 Додай оцет.



- Опиши, що відбувається.
- Чи змінилися речовини (сода і оцет)?

Явища, під час яких одні речовини перетворюються на інші, називають **хімічними**.

ОЗНАКИ ХІМІЧНИХ ЯВИЩ

Зміна кольору

Виділення газу

Поява запаху

Утворення осаду

Виділення тепла та світла

2 **Вибери і назви хімічні явища.**

а Горить сірник.

б До берега наближається велика морська хвиля — цунамі.

в Ржавіння цвяха.

г Скисання молока.

- Наведи свої приклади хімічних явищ.



3 Прочитай текст.

- Склади до нього план.
- Перекажи текст за планом.

Першою хімічною реакцією, яку люди свідомо здійснювали, була реакція горіння. Її люди використовували для виділення світла та тепла. Згодом вони навчилися видобувати метал, виготовляти фарби, скло. За допомогою солі уповільнювали процеси псування їжі.

Люди використовували хімічні явища для виготовлення медичних препаратів, засобів побутової хімії, харчових домішок, будівельних матеріалів.

4 Попрацюйте в парах.

- Прочитайте перелічені явища.
- Накресліть у зошиті таблицю.
- Запишіть номери явищ у відповідні стовпчики таблиці.
- Перевірте одне одного.

- 1 Випаровування води
- 2 Землетрус
- 3 Горіння дерева
- 4 Утворення льоду
- 5 Котіння м'яча
- 6 Зміна кольору чаю з лимоном

Фізичні явища	Хімічні явища

5 Закінчи речення.

На уроці я дізнався/дізналася про

Для мене було цікавим

1

Вивчаю біологічні явища

1 Розглянь малюнки. Назви об'єкти живої природи.



- Пригадай і скажи, що спільне в усіх об'єктах живої природи.

Явища, які відбуваються з об'єктами живої природи, називають **біологічними**.

Вони є основою життєдіяльності організмів.



2 Розглянь приклад біологічного явища.



- Поміркуй, як можна назвати зображений приклад біологічного явища.
- Наведи свої приклади біологічних явищ.

Ріст і розвиток рослини супроводжуються фізичним явищем — збільшенням розмірів частин рослини. Щоб рости, рослині потрібно живитися, отже, у ній відбуваються і хімічні явища. Висновок: **явища у природі взаємопов'язані.**

3 Розглянь світлини.

- Розкажи, які біологічні явища зображено.



- Поміркуй, чи повторюються зображені явища у природі. Коли?

Завдяки повторюваності явищ існує життя на Землі.

4 Розгадай загадки. Розкажи, які біологічні явища відбуваються у житті цих організмів.

З мережі Інтернет

Аж чотири крильця має,
по квіточках собі літає.
Ні бджола, ні джмелик —
зветься він

Узимку спить цей звір в барлозі
і прокинутись не в змозі,
смокче лапу уві сні.
Хто це? Підкажи мені.

1

Опале листя: користь чи шкода?

1 Прочитай вірш Надії Красоткіної.

Чарівні осінні листочки кленові,
бувають — великі й маленькі.
Всі різні, привабливі і кольорові:
оранжеві, світлі, жовтенькі.

І хочеться в руки листочки узяти,
букетик осінній зробити.
Віночок осінній з листочків складати,
у казці чарівній пожити.

- Як ти вважаєш, що надихнуло авторку написати цей вірш?

2 Розглянь світлини.

- Розкажи, яку користь приносить опале листя.



а
Захист рослин
від замерзання



б
Утеплення
тваринами житла



в
Харчування окремих
видів равликів

- Як людина використовує опале листя? Склади розповідь.

3 Прочитай текст, вставляючи пропущені слова. Користуйся довідкою.

Із часом опале листя перетворюється на Листя містить багато мінералів та інших поживних Частини листочків, що розкладаються, роблять ґрунт Він стає якіснішим і підживлює ... , особливо в садах і лісах.

Довідка: пухкішим, перегній, речовин, рослини.

- Розкажи, яку користь приносить ґрунту опале листя.
- Які явища відбуваються під час утворення перегною? Обґрунтуй свою думку.



4 Прочитай повідомлення.

Листя — це фільтри, крізь які проходить повітря. Листя вбирає в себе всі шкідливі речовини з повітря — дим та газів. Перетворюючись на перегній, листя не лише живить рослини, а й переносить усі забруднення у ґрунт.

Під час спалювання 1 тонни опалого листя у повітря виділяється близько 9 кг мікрочастинок диму.

Опале листя маскує ями на дорогах, під час дощу стає слизьким. Це призводить до травмування людей, аварійних ситуацій на дорогах.

Протягом зими опале листя змішується з побутовим брудом. Це стає середовищем виникнення інфекцій.

- Склади розповідь за прочитаними повідомленнями.

СЛОВНИЧОК

Фільтр — прилад або речовина для відокремлення або очищення рідин, газів тощо.

5 Поміркуй, чи можна дати однозначну відповідь на запитання: корисне чи шкідливе опале листя.

- Накресли у зошиті таблицю. Заповни її.

Користь	Шкода

- Проаналізуй дані таблиці.
- Зроби висновок.

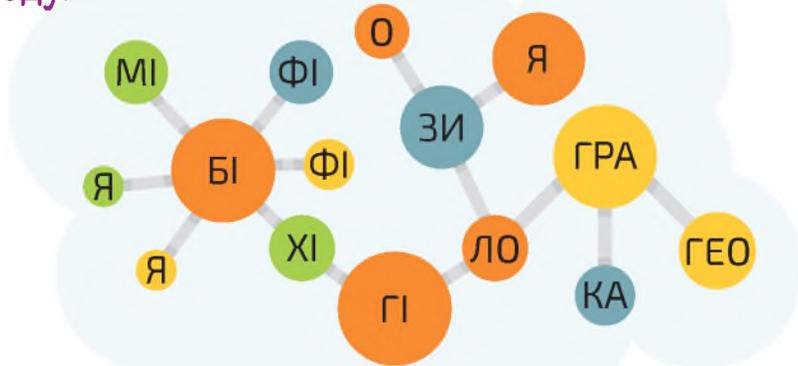
6 Зроби аппликацію з опалого листя.



1

Застосовую знання про природу

1 Розшифруй і прочитай назви наук, які вивчають природу.



- Дізнайся і розкажи, що вивчає кожна наука.

2 Прочитай текст. Доповни його інформацією у плашках.

Людина і природа Кожному з нас знання про природу допомагають Наприклад, здавна відомі лікувальні властивості Ця інформація допомагає нам підтримувати

Окрім цього, знання про природу допомагають у побуті. Людство використовує енергію ... , ... і

Також природа дарує нам ... і ... , які ми вживаємо в їжу.

Без природи Вона навчає людей бути

здоров'я і сили

уважними, обачливими і турботливими

життя на планеті не існуватиме

взаємодіють між собою

у повсякденному житті

сонця, вітру і води

рослин

овочі і фрукти

- Поміркуй, що ти можеш іще розказати про природу.
- Чи можеш ти назвати себе дослідником/дослідницею? А захисником/захисницею природи? Обґрунтуй свою думку.

3 Попрацюйте у групах.

Розкажіть, з якими явищами ви зустрічаєтеся щодня.
Наведіть приклади. Скористайтеся малюнками-підказками.

1 група

2 група

3 група

БІОЛОГІЧНІ
ЯВИЩА

ФІЗИЧНІ
ЯВИЩА

ХІМІЧНІ
ЯВИЩА



У ЛІСІ

У КВАРТИРІ

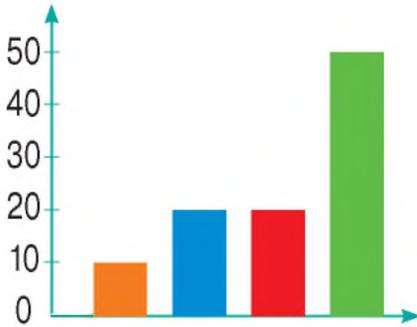
У ТРАНСПОРТІ

НА КУХНІ

БІЛЯ ВОДОЙМИ

У ШКОЛІ

1 Розкажи за діаграмою, від чого залежить здоров'я людини.



- — довкілля
- — медичне обслуговування
- — спадковість
- — спосіб життя

Здоровий спосіб життя — це спосіб життєдіяльності людини, що відповідає її особливостям за спадковістю, конкретним умовам життя і спрямований на формування, збереження та зміцнення здоров'я.

СЛОВНИЧОК

Спадковість — сукупність властивостей організму, що передаються від батьків.

2 Проаналізуй вислови про здоров'я.

Здоров'я — найвище благо, дароване людині природою.

Без здоров'я не можна зробити життя повноцінним та щасливим.

Втратити здоров'я легко, а от повернути — дуже складно.

3 Прочитай вірш.

Лариса Шевчук

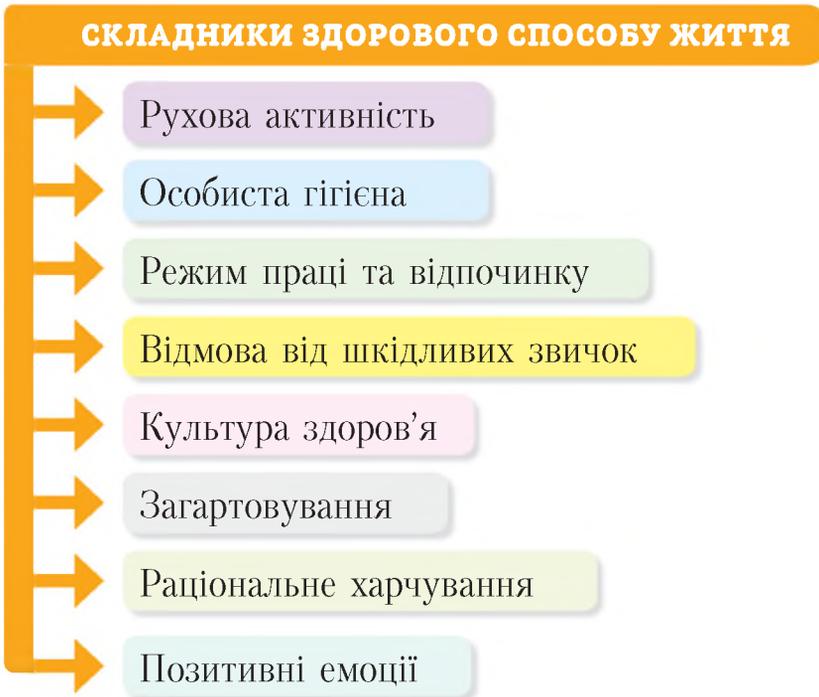
Безцінний скарб, що ми здоров'ям звемо,
із юних літ нам треба берегти,
адже нічого більше нам не треба,
щоб тільки всі були здорові ми.

- Усно розбери за будовою виділене слово.



4 Розглянь схему.

- Поясни значення кожного складника для здоров'я людини.



- Склади розповідь «Крок за кроком до здоров'я».

5 Попрацюйте в парах.

- Поміркуйте, які корисні звички вам потрібні для життя. Закінчіть речення.

Постійне

Дворазове чищення

Прогулянки на свіжому

Миття рук перед

Рухливі

Веселий

Дотримання

Правильне

- Які шкідливі звички ви маєте? Складіть план, як можна їх позбутися.

2

Діагностую своє здоров'я

1 Проаналізуй своє повсякденне життя за планом.

ПЛАН АНАЛІЗУ

- 1 Чи дотримуюсь я розпорядку дня.
- 2 Чи роблю я зарядку.
- 3 Чи регулярно й повноцінно харчуюся.
- 4 Чи приймаю ліки.
- 5 Чи часто я хворію.
- 6 Чи часто я гуляю на свіжому повітрі.
- 7 Як проводжу вільний час.

- Зроби висновки: які дії сприяють зміцненню здоров'я, а які — ні.
- Чи можна вважати твій спосіб життя здоровим?
- Що треба робити, щоб виправити ситуацію?

2 Розглянь світлини.



- На яких світлинах зображено дії, що зміцнюють здоров'я?
- Наведи свої приклади вчинків, які зміцнять здоров'я.



3 Попрацюйте у групах.

За умовними позначками складіть список корисних звичок для зміцнення імунітету.



СЛОВНИЧОК

Імунітет — несприятливість організму до збудників хвороб.

4 Розв'яжи задачу.

Восени у 4 класі хворіло 8 дітей, узимку — у 2 рази більше, а навесні — на 9 учнів більше, ніж узимку. Скільки всього учнів 4 класу хворіло протягом навчального року?

5 Вибери твердження, з якими ти погоджуєшся.

Фізичне здоров'я людини залежить від:

рухової активності

емоційного стану

раціонального харчування

надмірної кількості сну

фізичних навантажень

її батьків

уміння надавати медичну допомогу

уміння розподіляти навантаження та відпочинок

- Доповни перелік своїми прикладами.

1 Попрацюйте у групах.

Проаналізуйте діалог.



- Як ви вважаєте, хто з дітей має рацію?
- Чи можна сказати, що правий хтось один?
- Чи можна сказати, що на здоров'я людини впливають декілька чинників? Висуньте припущення. Назвіть ці чинники.
- Перевірте свої припущення за схемою.

Духовне. Позитивні цінності, мета

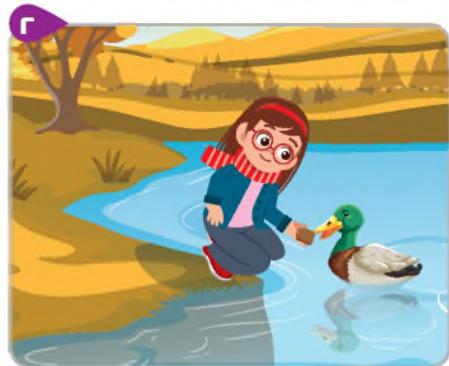
Соціальне. Спілкування із друзями, рідними, однокласниками/однокласницями

Емоційне. Наявність позитивних емоцій

Інтелектуальне. Набуття знань, прийняття рішень

Фізичне. Фізичні вправи, гігієна, харчування, режим дня

2 Розглянь малюнки. Виконай завдання.



- Склади за кожним малюнком розповідь.
- Назви небезпечні для здоров'я дітей дії, зображені на малюнках. Дай поради.

1 Прочитай притчу.

В одній казковій країні на березі прекрасного моря стояв палац. У ньому жив правитель, у якого були три сини. Батько любив їх, всі сини відповідали йому взаємністю. Діти росли добрими і слухняними. Але правителя засмучувало те, що сини ходять сутулячись, часто хворіють, ліки їм не допомагають.

Правитель запросив до палацу наймудріших людей країни і запитав: «Чому люди хворіють?» Один мудрець відповів: «Здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від способу життя, поведінки» (з мережі Інтернет).

- Поміркуй, чому хворіли сини правителя.
- Дай поради синам щодо їхнього способу життя.
- Розкажи, що робиш ти, щоб не хворіти.

2 Розкажи за схемою, чому люди хворіють.



3 Попрацюйте у групах.

- Прочитайте ситуації. Виконайте завдання.

Група 1

Канікули. Ви з молодшою сестрою залишилися вдома самі. Сестра поскаржилася на погане самопочуття. Складіть план ваших дій.

Група 2

Ви йдете кататися на ковзанах. Одна з ваших подруг надягла шубу і хутряну шапку, а інша — легку куртку і в'язану шапку. Хто зробив правильний вибір? Чому?

**Група 3**

Тебе запросили на день народження, але ти захворів/захворіла. Як ти вчиниш у цьому випадку?

4 Прочитай вірші.

Надія Красоткіна

Думала Оленка так: щоб здоров'я мати,
треба їсти їй буряк, пити чай із м'яти,
їсти супчики й борщі, вареники з сиром,
і котлетки, й вергунці, але знати міру.

Прокидатись на зорі, зарядку робити,
помагати у дворі, з дітьми в мирі жити.
Ще трудитися щодень, волю гартувати
і завжди співать пісень, словом, не тужити!

Чемні говорить слова та людей вітати,
добрії робить діла, менших захищати.

- Чи погоджуєшся ти з міркуваннями Оленки?
- Чому треба привчатися до роботи?

Надія Красоткіна

Думав Вася, Танін брат,
щоб здоровим стати,
треба їсти все підряд
і побільше спати.

Так Василько і робив,
враз, як прокидався,
Щось жував він, їв і їв,
просто запихався.

Став гладкий — не підбіжить!
Та й іти не може...
Як такому в світі жить,
хто тут допоможе?

- Порівняй думки Оленки та Васі. Із чією думкою ти погоджуєшся?
- Хто з них, на твою думку, частіше хворітиме?

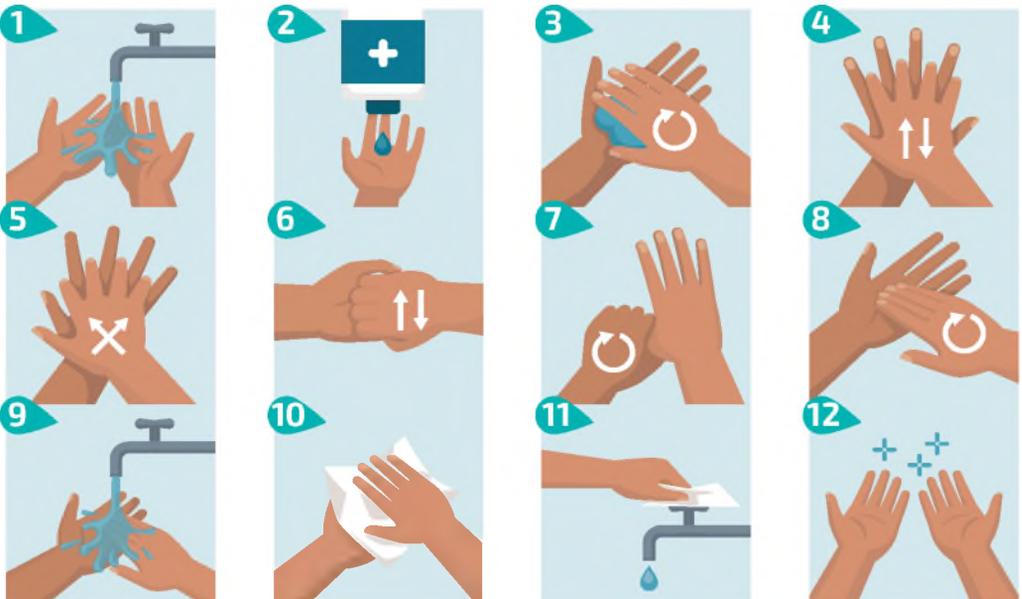
1 Прочитай текст.

Увесь день ми контактуємо з безліччю вірусів та бактерій. Вони скрізь: на ручках дверей, на іграшках, на долонях. Щойно ці мікроорганізми потрапляють на руки, вони можуть легко дістатися усередину організму, якщо потерти очі, доторкнутися до носа. Весь процес триває лічені секунди, а хвороба — дні, тижні. А що таке мікроби? Це крихітні живі організми, ми їх не бачимо, але вони є скрізь. Потрапляючи у наше тіло, вони можуть спричинити хворобу, якщо не дотримуватися правил особистої гігієни. Особливо це стосується гострої кишкової інфекції.

- Де можна «зустріти» мікробів?
- Через який орган чуття мікроби можуть потрапити у твій організм?
- Що треба робити, аби цьому запобігти?



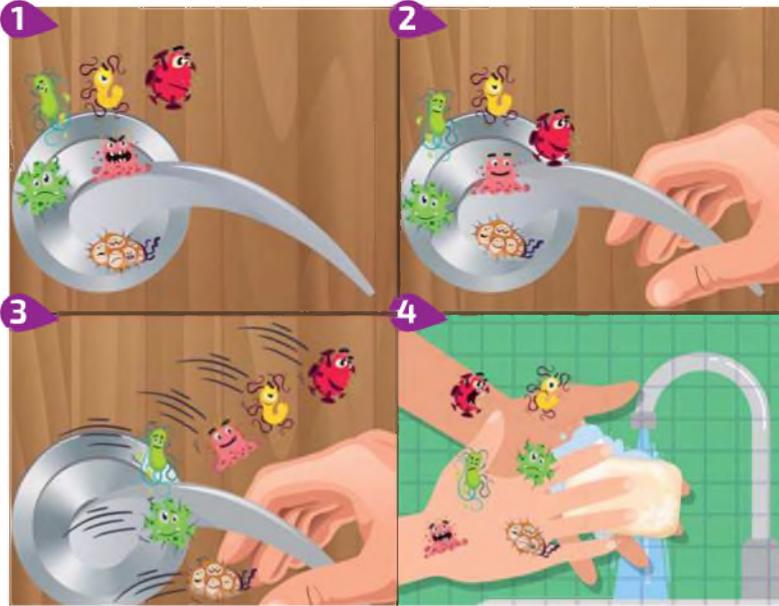
2 Склади розповідь «Як правильно мити руки» за малюнками-підказками.





3 Попрацюйте в парах.

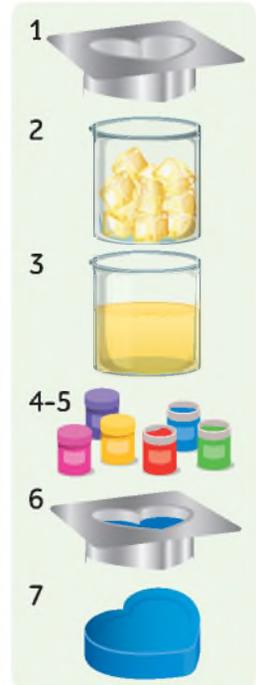
- Складіть за малюнками казку «Пригоди мікробів».



- Використовуйте окличні речення.

4 Зроби вдома мило і подаруй його друзям.

- Вибери форму для мила (найкраще підійде силіконова формочка для випікання).
- Наріж кубиками дитяче мило і розтопи його на водяній бані (з допомогою дорослих).
- Налий у стакан 100 г мила і додай $1/3$ чайної ложки олії.
- Розчини барвник будь-якого кольору у воді та піпеткою додай у стаканчик із милом.
- Додай блискітки.
- Перелий суміш у формочку та постав її у холодильник.
- Мило через кілька днів буде готове.



2

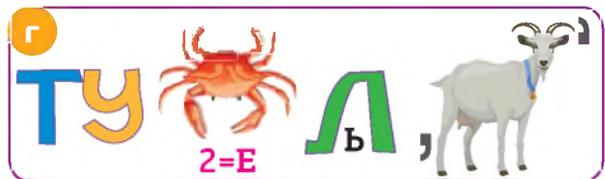
Інфекційні захворювання

- 1 Розкажи за схемою про шляхи потрапляння збудника інфекції.



Інфекційні хвороби — це хвороби, причинами яких є мікроорганізми і бактерії, віруси, гриби, паразити.

- 2 Розгадай ребуси. Відгадай деякі назви інфекційних захворювань.



- Прочитай у словничку, що являють собою ці захворювання.

СЛОВНИЧОК

Грип – гостра вірусна інфекційна хвороба.

Віспа – інфекційне захворювання шкіри.

Дизентерія – гостре ураження кишечника людини.

Туберкульоз – інфекційне захворювання легень.

3 Попрацюйте в парах.

- Обговоріть, як організм «повідомляє» нам, що він захворів. Назвіть відомі вам симптоми захворювань.
- Перевірте свої міркування. Розгляньте схему.

ЗАХИСНІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ**4 Прочитай правила профілактики інфекційних захворювань.**

- 1 Виявлення та ізоляція хворих.
 - 2 Знищення джерела інфекції.
 - 3 Щеплення.
 - 4 Вживання вітамінів.
 - 5 Дотримання правил особистої гігієни.
- Доповни цей перелік своїми прикладами.
 - Чи дотримуєшся ти цих правил?

Неінфекційні захворювання — це хворобливі стани, які не передаються від людини до людини, тривало перебігають і повільно прогресують, а також погіршують емоційне й фізичне здоров'я.

1 Поміркуй і обери назви неінфекційних захворювань.

Діабет

Сліпота

Нежить

Вади серця

Хвороба судин

Бронхіальна астма

2 Прочитай текст.

Неінфекційні захворювання поширені серед усіх вікових груп. Помилковою є думка, що такі недуги — це хвороби літніх людей.

Причини захворювань людини

Категорія	Приклади
Спосіб життя	Шкідливі звички. Неправильне харчування. Брак сну. Шкідливі умови праці. Зловживання ліками. Низький рівень культури
Навколишнє середовище	Кліматичні зміни. Сонячна активність. Шкідливий вплив випромінювання
Спадковість	Спадкові зміни. Спадкова схильність до певних захворювань

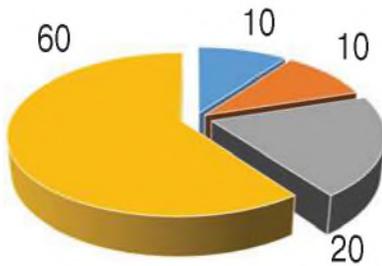
Отже, різноманітність захворювань людини визначається різноманітністю хвороботворних чинників зовнішнього і внутрішнього середовищ.

- Поміркуй і розкажи, що треба робити, щоб не хворіти на неінфекційні захворювання. Склади план дій.
- Які кліматичні зміни можуть вплинути на твоє здоров'я? У яку пору року? За яких умов?

3 Склади за світлинами розповідь, хто дбає про своє здоров'я.



4 Розкажи за діаграмою, від чого залежить життя людини.



-  Спосіб життя
-  Стан навколишнього середовища
-  Спадковість
-  Рівень медичного обслуговування

• Зроби висновки.

5 Назви спочатку ознаки здорової людини, а потім – хворої.

Міцний сон

Біль

Хороший апетит

Слабкість

Гарний настрій

Бліді або червоні щоки

Вплив рухової активності на розвиток організму

1 Як ти розумієш вислів?

Хочеш бути сильним — бігай!
 Хочеш бути красивим — бігай!
 Хочеш бути розумним — бігай!

- Як біг (або інші фізичні навантаження) впливають на твою силу, красу, розум? Розглянь схему і дай відповідь на це запитання.

Сила

Фізичні навантаження корисні для тренування серця. Якщо навантажень немає, то ризик розвитку серцево-судинних хвороб зростає. Окрім того, м'язи стають міцнішими. Фізичні навантаження покращують настрій, оскільки під час них виробляється гормон щастя.

Краса

Рухова активність є чудовим способом спалювання зайвого жиру і формування красивої фігури. Окрім цього, поліпшується постава.

Розум

Одне з досліджень фахівців показало, що фізичні навантаження підвищують розумові здібності й допомагають залишатися уважними.



2 Попрацюйте в парах.

- Обговоріть, які ще існують види рухової активності, окрім фізичної.
- Формуванню яких рис характеру сприяють: фізична культура, прибирання вдома, збір урожаю?



3 Розглянь схему «Рухова активність людини».

Прогулянка

Гімнастика, зарядка, танці

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ

Регулярні заняття спортом

Фізичні навантаження

- Який вид рухової активності ти обрав би/обрала б? Чому?

4 Розв'яжи задачу.

Андрійко щодня долає 10 000 кроків за 2 год. Скільки метрів долає Андрійко щодня, якщо 1 м дорівнює 2 крокам? Із якою швидкістю рухається Андрійко?

- Про який вид рухової активності йдеться у задачі?

5 Розглянь світлини. Склади розповідь «Що я можу робити щотижня».

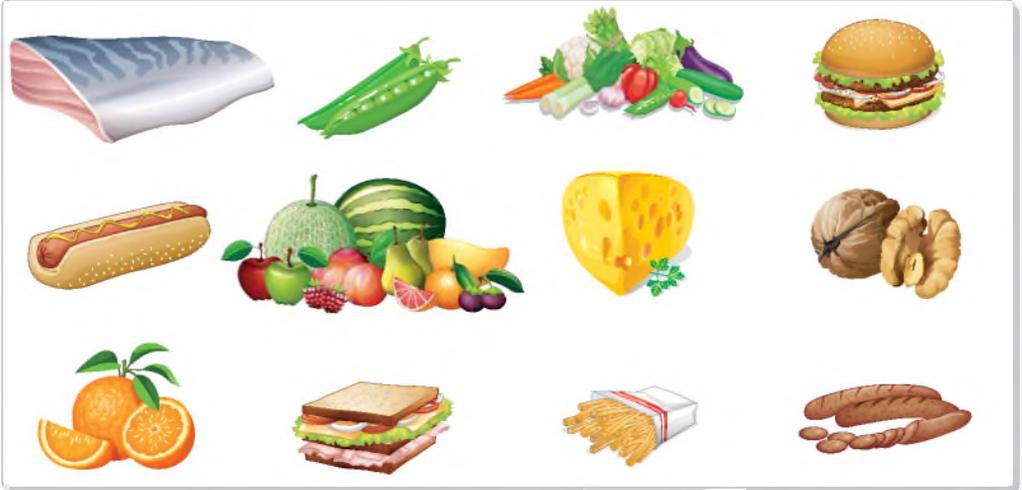


- Поміркуй, чого треба вчитись, щоб вправно це робити.

2

Значення харчування для життя і здоров'я людини

- 1 Пригадай і назви продукти, які слід обирати, щоб бути здоровим/здоровою.



Харчування забезпечує діяльність різних органів і систем, є важливою умовою міцного здоров'я, високої працездатності, гармонійного розвитку. Вживання продуктів, багатих на поживні речовини, достатня кількість води — джерело твого здоров'я.

2 Назви відомі тобі поживні речовини.

- Перевір свою відповідь за текстом і схемою нижче.

Поживними речовинами є білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини.

- Розкажи за схемою, яку роботу «виконують» білки, вуглеводи і жири. Назви продукти харчування, у яких вони містяться.

БІЛКИ

Забезпечують організм будівельним матеріалом



ВУГЛЕВОДИ

Дають організму енергію. Без них неможлива робота серця, м'язів, мозку

**ЖИРИ**

Запасують енергію для організму



- Які з перелічених продуктів вживаєш ти?
- Чи достатньо до твого організму потрапляє білків, жирів, вуглеводів? Зроби висновки.

3 Прочитай вірш.

Молоко дає нам сир,
вершки, масло і кефір,
йогурт, ряжанку, сметану
додаємо в кашу манну.

Людмила Дзвонюк

До вподоби воно всім —
здоровішаємо з ним!
Молоко вживайте зранку —
кращого нема сніданку.

- Назви продукти харчування, про які йдеться у вірші.
- Які поживні речовини містяться у цих продуктах?

4 Попрацюйте в парах.

- Складіть меню на день, щоб у ньому обов'язково були білки, вуглеводи та жири.
- Обміняйтеся меню та обговоріть його (чи всі поживні речовини враховано, чи немає переваг однієї речовини над іншими).

1 Прочитай казку.

Закінчувалася осінь. Ставало дедалі холодніше. Щодня йшли дощі. Цього дня теж ішов дощ. Люди бігли вулицями, ховаючись під парасольками. Серед цих людей блукав хлопчик на ім'я Вірус. Він шукав у натовпі людину, до організму якої хотів би потрапити. І знайшов маленьку дівчинку Софійку.

Ввечері матуся Софійки, помітивши, що донечка захворіла, дала їй необхідні ліки та вітаміни. Вітаміни потрапили у кров і розійшлися по всьому організму Софійки, де насолоджувався життям Вірус.

— Хто це тут бешкетує? — запитав Вітамін С.

— Забирайся геть звідси! — закричав Вірус.

— Я захищаю від тебе людей!

— Ха-ха-ха! Тобі не вдасться мене побороти! — посміхаючись, відповів Вірус.

Розгнівавшись, Вітамін С покликав на допомогу своїх братів: Вітамінів А, В, D, E. Вони об'єднали свої сили і здолали Вірус. Невдовзі Софійка одужала (за *Євгенією Качіною*).

- Поміркуй, як Вірус міг потрапити в організм Софійки.
- Як ти вважаєш, чому Вірус обрав саме Софійку? Висунь припущення.
- Чого, на твою думку, не вистачало Софійці, щоб протидіяти Вірусу?
- Що тобі відомо про вітаміни?
- Як вони впливають на організм людини?

Для нормальної життєдіяльності організмові потрібні вітаміни. Вони беруть участь в обміні речовин, сприяють захисту організму від інфекцій. Якщо організмові людини бракуватиме вітамінів, можуть погіршитися гострота зору, міцність кісток, відчуватиметься постійна втома.

2 Склади розповідь за схемою.

ВІТАМІН А

Для здорової шкіри та волосся, гостроти зору, росту й міцності зубів та кісток



ВІТАМІН В

Для нормальної діяльності нервової системи людини



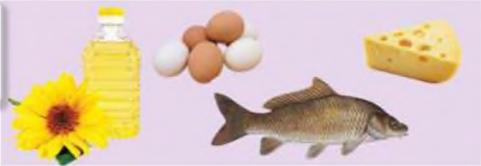
ВІТАМІН С

Підвищує імунітет, сприяє загоюванню ран



ВІТАМІН D

Для формування кісток та зубів



СЛОВНИЧОК

Вітаміни — біологічно активні речовини, необхідні для життєдіяльності організму.

Авітаміноз — повна відсутність вітамінів в організмі.

3 «Збери» прислів'я.

Поясни, як ти їх розумієш.

Овочі та фрукти —

немає життя.

Вітаміни вживати —

вітамінні продукти.

Немає вітамінів —

хвороб не знати.

2

Чи потрібні організму мікроелементи?

1 Прочитай ситуації.

Визнач, чого не вистачає хворому в кожній із них.



Ситуація 1

Хвора звернулася зі скаргами: «Лікарю, я протягом дня відчуваю втому. Мене все дратує. У мене поганий сон».

Ситуація 2

«Я не можу вживати тверду їжу: горіхи, чорний шоколад, не можу розкусити тверді цукерки, оскільки при цьому в мене кришаться зуби».

Ситуація 3

Дівчинка каже: «Раніше я здалеку бачила номер тролейбуса, а зараз майже не бачу».

2 Розгадай ребуси.



- Як ти вважаєш, чи входять ці мікроелементи до складу продуктів харчування? Що ти про них знаєш?

3 Розкажи за схемою про мікроелементи, які містяться у продуктах харчування.

ЗАЛІЗО

Відіграє важливу роль у кровотворенні й забезпеченні організму киснем



ЙОД

Впливає на фізичний та інтелектуальний розвиток



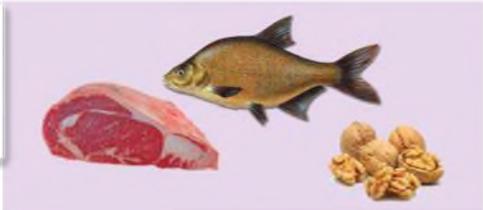
КАЛЬЦІЙ

Необхідний для формування кісток та міцності зубів



ФТОР

Впливає на правильний ріст скелету, волосся та нігтів



4 Прочитай умови здорового харчування. Склади меню на 1 день.

300 г овочів на добу,
75 г бобів на добу

Не більше 5 г солі
та 50 г цукру

Вівсянка, гречка,
горіхи та насіння — 2 столові
ложки на добу

Фрукти та
ягоди — 300 г
по 2 порції
на добу

2–3 рибні страви на
тиждень, 1–2 яйця на
добу. Уникати бекону,
сосисок

2

Визначаю страви національної кухні

1 Упізнай і назви національні страви.

а



б



в



г



г



д



- Установи відповідність між стравою і країною, користуючись довідкою.

Довідка: Італія, Франція, Японія, Україна, Німеччина, США.

2 Прочитай текст.

Українська національна кухня з давніх часів відзначалася великою різноманітністю страв. Національна кухня — це така ж культурна спадщина, як мова і література, мистецтво; це національний здобуток країни.

Своєрідність національної української кухні виражається у переважному використанні таких продуктів, як свинина, сало, буряк, пшеничне борошно і деяких інших злаків.

Українській кухні властиве і не менш багате використання яєць, овочів (як сирих, так і квашених).

Серед рослинної їжі стародавніх слов'янських народів перше місце посідав хліб, який виготовляли із житнього та пшеничного борошна.

- Назви найпоширеніші продукти харчування українців/українок.
- Чи можна сказати, що українці/українки отримують із цих продуктів достатню кількість поживних речовин? Відповідь обґрунтуй.



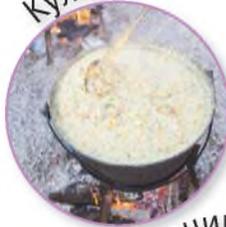
3 Розглянь світлини.

Прочитай назви українських страв.

Квас



Куліш



Галушки



Кутя



Кисіль



Вареники



Паска



- Назви страви, які належать до обрядових. На які свята їх готують?
- Знайди інформацію про те, чому українці/українки зустрічають гостей хлібом-сіллю. Звідки з'явилася ця традиція?
- У вихідні разом з батьками чи близькими приготуй українську страву.

4 Установи відповідність між стравою та святом.

Святвечір

Масляна

Великдень



5 Розв'яжи задачу.

Оленка зліпила 8 вареників з картоплею, її мама — у 5 разів більше, ніж Оленка. А тато зліпив у 4 рази менше вареників, ніж мама. Скільки вареників зліпив тато?



1 Обговоріть у парах.

- Чи доводилося вам бачити такий знак? Де?
- Що він означає?
- Як ви розумієте вислів «екологічно чисті продукти»?

У світі зростає зацікавленість проблемами довкілля, і це позначилось також на ставленні споживачів до продуктів харчування. Покупці дедалі частіше звертають увагу на етикетки товарів. На них міститься багато інформації, а нерідко і спеціальні позначки — **екологічне маркування**. Уміючи їх читати, можна багато чого довідатися про сам продукт.

2 Прочитай текст. Виконай завдання.

Екологічно чисті товари виготовляють без або з мінімальним використанням хімікатів. При цьому їх виробництво не завдає шкоди довкіллю. Екологічно чисті продукти, які пройшли процес перевірки, називають органічними. Для їх вирощування заборонено використовувати нітрати, а для виготовлення — штучні барвники. М'ясо-молочна продукція може називатися органічною лише за умови, що тварин годували виключно натуральними кормами.

Як розпізнати органічний продукт у магазині?

Маркування

Органічний продукт має особливе маркування

Назва продукту вказує на органічний метод виробництва

Відповідно до органічних стандартів ЄС, на етикетці органічного продукту має бути зазначено:



Логотип ЄС («Євролисток»)

Кодовий номер органу контролю (сертифікаційного органу)

UA-BIO-108

АГРОВИРОБНИЦТВО УКРАЇНИ

Код країни

Країна – виробник сировини



- Які продукти називають органічними?
- Як ти розумієш вислови: «Матеріал — екохутро», «Виготовлено з екошкіри»?

3 Попрацюйте у групах. Проведіть дослідження.

Група 1

Помідор



Група 1

Розріжте помідор навпіл. Якщо всередині ви побачите білу м'якоть, це означає, що помідор містить нітрати.

Група 2

Група 2

Огірок



Натисніть на огірок. Якщо біля плодоніжки він м'який — отже, не містить необхідної кількості вітамінів і в ньому є нітрати.

Група 3

Група 3

Яблуко



Візьміть яблуко в руку. Якщо воно липке, це означає, що поверхню яблука чимось оброблено для кращого зберігання.

Група 4

Група 4

Картопля



Натисніть на картоплю. Якщо ви почули хрускіт, овоч без нітратів.

- Запишіть висновки у зошиті.

4 Завітай в еколавку.

- Які товари там можна придбати?
- Розкажи про це своїм однокласникам/однокласницям.
- Якщо у твоєму місті (селі) немає еколавки, знайди потрібну інформацію в додаткових джерелах.

1 Поміркуйте й обговоріть у групах.

Наймовірніше, сіль і цукор є найпоширенішими харчовими добавками.

- А чи корисні вони для організму людини?
- Чому одні люди рясно солять їжу, а інші люблять дуже солодкий чай?
- Чи так уже необхідні ці речовини нашому організмові?
- Накресліть у зошиті таблицю. Заповніть її.

Сіль і цукор: мій вибір

За	Проти

Суперечки про шкodu і користь цукру тривають давно. Тому потрібно знати, коли цей продукт може бути небезпечний, а коли — просто необхідний.

2 Розглянь схему.

Склади розповідь про користь і шкodu цукру.

Користь

Цукор — найперше джерело енергії для організму.

Без нього неможлива розумова діяльність. Помірне споживання цукру позитивно впливає на роботу печінки та селезінки.

Шкода

Зайві калорії (одиниця виміру енергії) можуть спричинити ожиріння внутрішніх органів.

Цукор не забезпечує організм необхідною енергією.

Надлишок цукру у крові може призвести до цукрового діабету.

3 Назви зображені продукти харчування і напої.



Які з них, на твою думку, містять цукор?



ЗАПАМ'ЯТАЙ!

Денна норма споживання цукру для дитини становить 50 г.

- Прочитай, скільки цукру містять зображені продукти.

Печиво	Цукерки	Йогурт	Сік
32 г у 100 г	79 г у 100 г	30 г у 280 г	29 г в 1 стакані

- Поміркуй, чи варто їх вживати. При цьому враховуй денну норму споживання цукру.

4 Прочитай уривок казки.

...Господиня до новорічного святкового столу вирішила спекти торт. Вона узяла борошно, родзинки, какао, горішки, масло, сіль та цукор.

Так, так. Цукор думав, що він пихато сидітиме у своєму паперовому пакеті та дивитиметься на всіх з висоти. Але ж ні! Господиня взяла весь цукор!

— Караул! — закричав Цукор.

На нього звернула увагу Сіль.

— Що ти кричиш? — сказала вона. — Не бійся. Ми всі залишимося, правда, в іншому вигляді. У вигляді красивого і смачного торта.

Цукор трохи заспокоївся. Він опинився нагорі торта. Його використали для приготування глазури (*із сайту* <http://pnivne.at.ua/publ/1-1-0-5>).

- Придумай кінцівку до казки.
- Поміркуй і розкажи, чи є торт корисним для твого здоров'я.

1 Розглянь таблицю і дай відповіді на запитання.

Значення солі для людини

Назва солі	Уміст у продуктах	Вплив на організм	Захворювання при нестачі
Солі кальцію	Молоко, риба, овочі	Покращують ріст, міцність кісток	Хвороби хребта, руйнування зубів
Солі заліза	Печінка, м'ясо	Входять до складу гемоглобіну — речовини, яка переносить кисень від легень	Анемія — нестача кисню у тканинах
Солі магнію	Горох, курага, какао	Покращують травлення, роботу головного мозку	Хвороби травної системи, втомлюваність

- Зроби висновки, чи потрібна сіль організмові людини.
- Чи впливає нестача солі на здоров'я?
- Чи може людина обійтися без солі?

2 Прочитай текст.

Людині, яка страждає на будь-які хронічні захворювання, рекомендується вживати не більше ніж 1 чайну ложку кухонної солі на добу. Сіль затримує рідину в нашому організмі, а отже, ускладнює роботу серця і нирок. Через це людина може відчувати головні болі і страждати від набряків.

- Чи погоджуєшся ти з думкою, що сіль у деяких випадках може завдавати шкоди організмові людини?
- Зроби висновок: у яких випадках сіль корисна, а у яких — шкідлива.

3 Прочитай текст.

Сіль — це найцінніший дар природи, до якого слід ставитися дуже бережно. Недарма раніше вона цінувалася на вагу золота, через неї навіть траплялися «соляні бунти».



Гостей зустрічали хлібом-сіллю, кращий друг той, з ким «пуд солі з'їв», а про щось найважливіше кажуть: «сіль землі».

- Знайди в додаткових джерелах інформацію про «соляні бунти». Обговори її з однокласниками/однокласницями.
- Як ти розумієш вислів «пуд солі з'їв»?
- Що можна назвати «сіллю землі»?

4 Склади за схемою розповідь про види солі.

**Йодована
сіль**

Містить велику кількість йоду, тому вважається корисною для здоров'я.

**Морська
сіль**

Видобувають природним шляхом (випаровують з морської води). Містить достатню кількість цинку, калію, заліза.

**Рожева та
чорна сіль**

Мають у своєму складі 84 природних мікроелементи. Гарно очищують організм. Покращують зір.

- Який вид солі не названо?
- Якій солі віддає перевагу твоя родина?

5 Ознайомся із соляною печерою України.

У Соледарі (Донецька область) печери соляні, вони утворилися внаслідок видобутку солі. Розмір цієї печери: висота близько 30 метрів (висота 9-поверхівки), а довжина — кілька сотень метрів. Тут стабільна температура +14 °С. Повітря, насичене мікрочастинками солі, має цілющий вплив на організм людини.

- Збери інформацію про видобування солі. Підготуй доповідь.



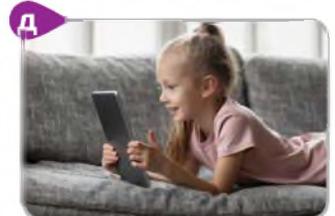
1 Пригадай і назви органи чуття.

Назви орган чуття, за допомогою якого ти:

- побачиш барви осіннього листя;
- відчуєш смак соковитого яблука;
- почуєш курликання журавлів, які відлітають;
- дізнаєшся, що коробочки каштана колючі;
- відчуєш аромат стиглих груш.



2 Назви світлини, на яких діти бережуть свій зір.



- А чи бережеш зір ти? Як саме?

Зір — найважливіший з органів чуття. За допомогою очей людина розрізняє колір, розміри, форму предметів, відстань до них.

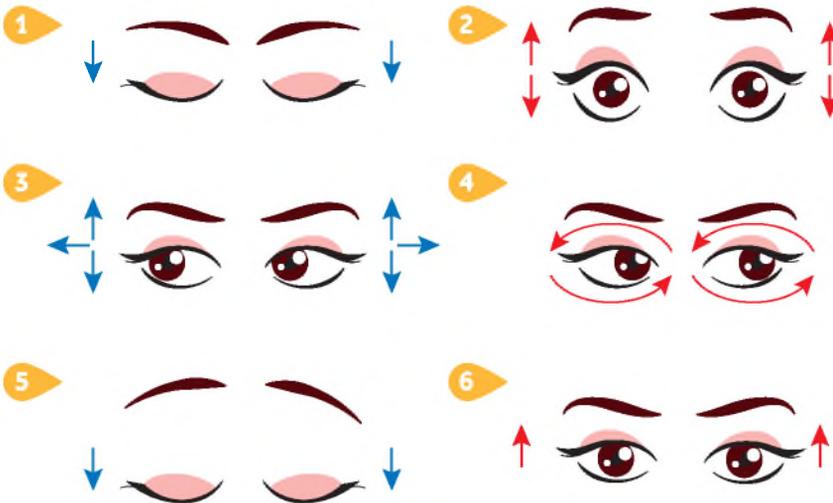


3 Прочитай і запам'ятай правила збереження зору.

ПРАВИЛА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗОРУ

- Обережати очі від травмування.
- Під час виконання домашнього завдання та інших видів робіт робоче місце має добре освітлюватися.
- Відстань від очей до книжки чи зошита має становити 30–40 см.
- Не захоплюватися іграми на комп'ютері.
- Не читати і не дивитися фільми лежачи.
- Не читати у транспорті.
- Робити гімнастику для очей.

4 Зроби гімнастику для очей. Запам'ятай її.



- Запропонуй батькам чи близьким виконувати вдома цю гімнастику разом із тобою.

5 Поясни зміст приказок.

Бачить око, та зуб не йме.

Берегти як зіницю ока.

Більше вір своїм очам, ніж чужим речам.

1 Прочитай.

- Випиши з тексту спільнокореневі слова, у яких змінюється голосний у корені.

Що воно дзвонить? Іду, прислухаюся. Дзвін лине від маленької ялинки, що росте у нас на шкільному подвір'ї. Вслухаюся і дивуюся. То дзвонять маленькі сніжинки. Вісять на ялинкових гілочках, доторкуються одна до одної, немов срібні дзвіночки. І дзвенять, дзвенять...

Аж місяць прислухається до того дзвону (*Василь Сухомлинський*).

- Поміркуй, про яку пору року йдеться. Обґрунтуй свою відповідь.
- Який орган чуття задіяно?

2 Попрацюйте в парах.

Уявіть, що ви не чуєте співу пташок у лісі, шуму моря, улюбленої музики, голосів рідних вам людей...

- Які емоції у вас виникнуть у цьому випадку?
- Чи зміниться ваше сприйняття навколишнього світу?
- Що, на вашу думку, треба робити для збереження слуху?

3 Прочитай правила, запам'ятай їх.

ПРАВИЛА ЗБЕРЕЖЕННЯ СЛУХУ

- ✓ Частіше бувай на природі, оскільки прогулянки розвантажують вуха.
- ✓ Обмеж час перебування в гамірних місцях.
- ✓ Підтримуй вуха сухими.
- ✓ Не використовуй ватні палички.
- ✓ Користуйся якісним акустичним обладнанням.
- ✓ Не зловживай навушниками.

- Доповни правила збереження слуху.
- Чи дотримуєшся ти цих правил?



Звук передається за допомогою коливань повітря, а вухо вловлює ці коливання. Ми починаємо чути, коли звук через барабанну перетинку переходить у внутрішнє вухо. Саме воно забезпечує сприйняття звуку. Поширення звуку нагадує хвилі. Пригадай хвилі, які утворюються на воді, коли ти кидаєш до неї камінчик. Ці хвилі нагадують звукові хвилі, а камінчик у цьому випадку — джерело звуку.



4 Переглянь мультфільм «Тамара».

- Які почуття викликав в тебе мультфільм?
- Яка мрія була в дівчинки? Чи здійсненна вона?
- Як ти можеш допомогти людям із порушенням слуху? Опиши такі ситуації.



5 Прочитай цікаві факти.

ЦІКАВІ ФАКТИ

- Наші вуха, як і ніс, ростуть протягом усього життя.
 - Ми сприймаємо свій голос через шари повітря і води. Тому наше сприйняття свого голосу відрізняється від того, що чують навколишні.
 - У жінок сприйняття звуку гостріше, ніж у чоловіків.
 - В Африці є плем'я Маабан. Воно живе у такій тиші, що навіть люди похилого віку цього племені чують тихий голос на відстані 300 метрів.
- Знайди в мережі Інтернет цікаві факти про вуха, звуки. Поділися ними з однокласниками/однокласницями.

Як зберегти органи смаку та нюху?

1 Розглянь світлини.

Яку інформацію ти можеш отримати про зображені предмети? Завдяки яким органам чуття?



- Ти вже знаєш, що різні ділянки язика розрізняють гіркий, солодкий, кислий та солоний смаки. Уяви, що ти не відчуваєш смаки взагалі. Чи буде у цьому випадку їжа смачною?
- Визнач роль органа смаку в житті людини.

ЗАПАМ'ЯТАЙ!

Дуже гаряча їжа обпікає язик, при цьому почуття смаку майже зникає. Тому не варто вживати надто гарячу їжу та напої.

ЦІКАВІ ФАКТИ

Здорова людина може розрізняти 500 смаків і 10 тисяч запахів.

Завдяки нюху ми дізнаємося не лише про запах квітів, моря, дощу, а й про небезпеку для здоров'я, наприклад, продукти зіпсовані чи несвіжі. Природний газ, що використовується в побуті, має специфічний різкий запах, відчувши який людина може вчасно врятуватися від небезпеки.



2 Розглянь схему. Розкажи про значення носу.

**Дихальна
функція**



Через ніс в організм потрапляє повітря, яким ти дихаєш.

**Захисна
функція**



Затримання пилу та інших частинок.
Нагрівання та зволоження повітря.

**Нюхова
функція**



Сприйняття запахів.

**Резонатор-
на функція**



Завдяки постійній будові носової порожнини підсилюються різні тони голосу. Він набуває специфічного тембру і забарвлення.

3 Попрацюйте в парах.

- Знайдіть інформацію про причини погіршення нюху.
- Складіть правила збереження органа нюху.

ЦІКАВІ ФАКТИ

Крім органів чуття, які відіграють роль посередників між людським організмом і довкіллям, у тілі людини є нервові закінчення, за допомогою яких сприймаються сигнали від внутрішніх органів людини у вигляді болю — так вони «говорять» про своє здоров'я.

4 Поміркуй і наведи приклади ситуацій, коли твій організм тобі «скаржиться» на здоров'я.

- Поясни, чому це відбувається. Зроби висновки.

2

Аналізуємо емоції

1 Розглянь світлини.

- Об'єднай їх у три групи. Назви ці групи.



- За якими ознаками ти утворив/утворила ці групи?
- Висунь припущення. Перевір його за схемою нижче.



- Доповни кожную групу своїми прикладами.

2 Пограйте у гру «Визначаю емоції».

Позмагайтеся, хто з вас швидше скаже, до якої групи можна віднести кожную названу емоцію.





3 Розкажи за схемою, як проявляються емоції.

У міміці

Виразні рухи м'язів обличчя

У пантомімі

Виразні рухи тіла: поза, жести

У вокально-голосовій міміці

Інтонація, паузи, швидкість мовлення, підвищення або пониження тембру голосу

4 Пригадай випадки зі свого життя.

Склади розповідь про їх вплив на твої емоції.

5 Попрацюйте в парах.

Прочитайте думки дітей. З якою думкою ви погоджуєтесь? Чому?

Я вважаю, що краще уникати негативних емоцій, бо вони погано впливають на здоров'я.

Я не згодна. Завдяки негативним емоціям ми дізнаємося про невдачі. Вони сприяють особистому зростанню людини.



- Уявіть, що у вашому житті є лише позитивні емоції. Як це вплине на ваше життя? Обговоріть у парах.
- Поміркуйте і розкажіть, як на ваше фізичне здоров'я можуть вплинути позитивні й негативні емоції.

Як природа впливає на емоції?

1 Прочитай вислів Василя Сухомлинського.



- Як ти розумієш цей вислів?
- Що для тебе є красивим у навколишньому світі?

Людина — творіння природи, її унікальна частина. Природа і людина взаємопов'язані і впливають одна на одну.

Людина живе в оточенні тіл природи. Об'єкти живої і неживої природи, явища природи приносять людині високу естетичну насолоду, впливають на її емоції. Спілкування з природою надихає художників на створення картин, поетів та письменників — на написання чудових творів.

2 Прочитай вірш Олександра Олеся.

Все навколо зеленіє

Все навколо зеленіє,
річка ллється і шумить.
Тихо, тихо вітер віє
і з травою гомонить.

Як тут всидіти у хаті,
коли все живе, цвіте,
скрізь дзвенять пташки крилаті,
сяє сонце золоте!

- Поміркуй і розкажи, що надихнуло автора написати цей вірш.
- Як ти вважаєш, які емоції були в автора під час написання вірша?
- Яку пору року описує автор?



3 **Визнач пори року, зображені на світлинах.**

- Яка пора року дарує тобі позитивні емоції?
- Яка пора року тобі не подобається? Чому?



- Як можна покращити свій настрій, коли на вулиці холодно, іде дощ? Склади поради і поділись ними з однокласниками/однокласницями.

4 **Розглянь світлини.**

Опиши емоції, які в тебе виникають.



5 **Чи може людина прожити без емоцій?**

- Поділись своїми думками.
- Прочитай уривок з вірша Наталії Май.

Як корисні позитивні:
сміх і радість, спокій теж!
Злість і смуток — негативні.
За емоціями стеж!

Швидко негативний настрій
зіпсує здоров'я, знай.
Не сумуй, жартуй, всміхайся,
завжди добрий настрій май!

- Які поради покращення настрою дає авторка?
- Запропонуй батькам чи близьким здійснити у вихідні прогулянку. Поділіться своїми емоціями одне з одним.

2

Традиції збереження здоров'я в родині

1 Обчисли добутки письмово.

$$\dot{\text{І}} \quad 245 \cdot 4$$

$$\text{Ц} \quad 125 \cdot 3$$

$$\text{Д} \quad 36 \cdot 3$$

$$\text{А} \quad 22 \cdot 4$$

$$\text{І} \quad 123 \cdot 7$$

$$\text{И} \quad 49 \cdot 5$$

$$\text{Р} \quad 21 \cdot 4$$

$$\text{Т} \quad 16 \cdot 3$$

- Запиши значення у порядку зростання.
- Прочитай утворене слово.
- Як ти розумієш значення цього слова?
- Перевір свої міркування за словничком.

СЛОВНИЧОК

Традиції — елементи культури, що передаються від покоління до покоління.

У кожній родині є свої правила і традиції. Наприклад, хтось щонеділі збирається всією родиною, хтось влаштовує сімейний кінотеатр або організовує сімейні поїздки, ігри, відпочинок на природі, роботу на присадибній ділянці. Це згуртовує родину, сприяє зміцненню здоров'я.

- А як відпочиваєш ти? Розкажи.

2 Розглянь світлини.

- Розкажи про різні види відпочинку.
- Чи всі вони допомагають зберегти здоров'я в родині?
- Яка світлина «зайва»? Обґрунтуй.





3 Об'єднай світлини у дві групи. Назви їх.

Можеш скористатися підказкою.



ПІДКАЗКИ

Активний відпочинок — спосіб проведення вільного часу, під час якого організм виконує активну фізичну роботу.

Пасивний відпочинок — відносний спокій, відсутність активної діяльності.

4 Розкажи про традиції збереження здоров'я у твоїй родині за планом.

ПЛАН РОЗПОВІДІ

1 Члени моєї родини.

2 Якому виду відпочинку ми віддаємо перевагу.

3 Як саме ми любимо відпочивати.

4 Мої плани на майбутнє щодо збереження здоров'я у родині.

5 Мої пропозиції щодо збереження здоров'я людства.

2

Технічні засоби: користь чи шкода?

1 Попрацюйте в парах.

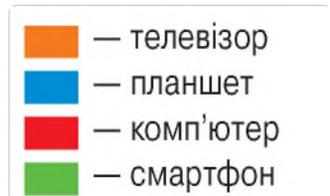
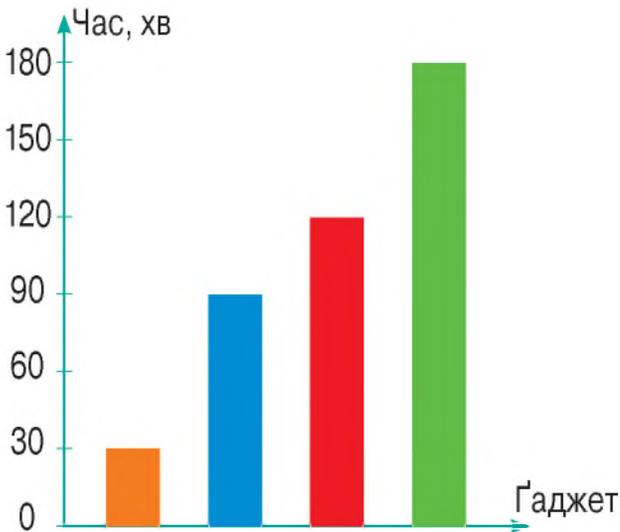


- Накресліть у зошитах таблицю. Заповніть її.

Користь	Шкода

- Полічіть, у якому стовпчику більше речень. Зробіть висновки. Озвучте їх своїм однокласникам/однокласницям.

2 Розглянь діаграму. Дай відповіді на запитання.



- Скільки хвилин на день витрачає хлопчик перед телевізором? Дивлячись фільм на планшеті? Граючи у комп'ютерні ігри? Спілкуючись із друзями у смартфоні?



- Скільки всього часу протягом дня проводить хлопчик в екранному режимі? Назви цей час у годинах і хвилинах.
- Як ти вважаєш, чи є правильним проводити стільки часу в екранному режимі?
- Скільки часу витрачаєш ти на користування гаджетами?
- Скільки часу припадає в тебе протягом дня на прогулянки на свіжому повітрі?
- Поміркуй, чи правильно для свого здоров'я ти розподіляєш час.
- Поміркуй, які наслідки для здоров'я можуть мати гаджети. Перевір свої припущення за схемою нижче.

НАСЛІДКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Розвиток короткозорості: зображення об'єктів на відстані здаються розмитими. Виникає синдром сухого ока: дитина занадто захоплюється тим, що відбувається на екрані, і забуває моргати, тому очі не зволожуються.

Деформація хребта внаслідок тривалої нерухомої і викривленої пози.

Зменшення фізичної активності, що, у свою чергу, призводить до ожиріння.

Порушення адаптації в соціальному середовищі, адже не розвиваються вміння живого спілкування під час ігор, розв'язання проблеми, перебування у різних ситуаціях.

3 **Попрацюйте у групах.**

- Поміркуйте і складіть діаграму раціонального розподілу часу на виконання домашнього завдання, прогулянки на свіжому повітрі й користування гаджетами.
- Складіть та запишіть список обмежень у користуванні гаджетами для збереження свого здоров'я.

Інформація та ситуації, які несуть загрозу здоров'ю

1 Попрацюйте в парах.

«Зберіть» вислів. Поясніть, як ви його розумієте.



- Прочитайте текст.

Щодня людство переробляє великий обсяг інформації. Ти її отримуєш завдяки телебаченню, Інтернету. Але ми однозначно не завжди можемо сказати собі: «Так, я там був, це правда інформація», і тому повинні просто приймати такі новини на віру. А побачене і почуте, на жаль, не завжди буває правдивим.



- Наведіть приклади правдивої і неправдивої інформації, яку ви отримували з різних джерел.

2 Прочитай текст.

- Випиши з кожного абзацу тексту опорні слова.
- Перекажи текст, користуючись опорними словами.

Яка інформація несе загрозу здоров'ю? Існують сайти, присвячені самогубству, дії наркотичних речовин. Звідси може випливати захоплення, що загрожують здоров'ю.



Зустріч із небезпечними людьми в чатах. Діти можуть вступити в такі небажані компанії, як радикальні політичні групи, сатанинські культури.

Втягнення в азартні ігри. Азартні ігри завдають шкоди, займаючи у дитини переважну частину часу, відволікаючи її від занять та спокійного відпочинку, зашкоджуючи психічному та фізичному розвитку.

- Наведи свої приклади, які несуть загрозу здоров'ю.

3 Обери і назви ситуації, які несуть загрозу здоров'ю.

- Обґрунтуй вибір кожної ситуації.

Отруєння несвіжою рибою

Переохолодження

Відвідування фітнес-клубу

Купання влітку у морі

Змагання

Викид у річки побутових відходів

Стрес

Вияв неповаги та приниження

Святкування дня народження

Пожежа у лісі

4 Попрацюйте в парах.

Складіть правила протидії небажаним пропозиціям.

СЛОВНИЧОК

Стрес — реакція організму у відповідь на дуже сильну дію зовні, відповідна реакція нервової системи.

2

Вивчаю правила користування джерелами водопостачання

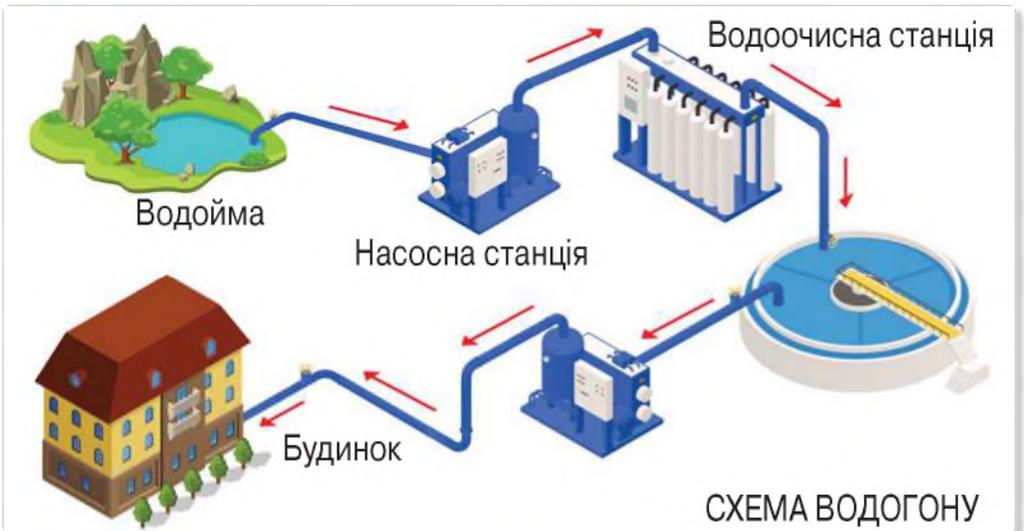
1 Розглянь малюнки.

Розкажи, як людина використовує воду.



- Доповни розповідь своїми прикладами.

2 Розкажи за схемою, як вода потрапляє в домівки.



Якщо водогін виходить із ладу, вода може затопити помешкання і завдати значних збитків твоїй родині та сусідам. Трапляються випадки, коли причиною затоплення є неправильне користування водогоном.



3 Розв'яжи задачу.

Із зіпсованого крана постійно тече вода тоненькою цівочкою. За 1 добу з крана виливається 250 л води. Скільки води може вилитися з такого крана за 10 днів?

- Поміркуй, скільки людей могло б використати цю кількість води, якщо відомо, що за добу 1 людина використовує 100 л води для своїх потреб.

4 Виконай практичне завдання.

Розглянь показники лічильників холодної води в квартирі за жовтень та листопад цього року. Обчисли, скільки кубічних метрів води використала родина Іваненків за місяць.

Увага! Червоні цифри не враховувати!



Показники за жовтень



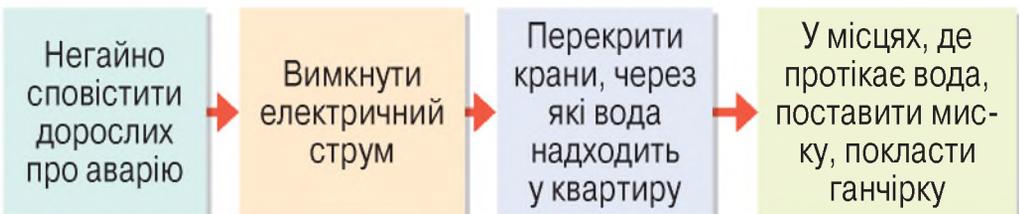
Показники за листопад

5 Як заощадити воду?

Обери правильне твердження.

- Вчасно ремонтувати труби.
- Економно споживати воду.
- Повторно використовувати воду.
- Добре закручувати крани.
- Залишати крани відкритими.

6 Склади за схемою план дій у разі затоплення помешкання.



2

Пожежна безпека

1

Розкажи за малюнками про причини пожежі.



- Доповни розповідь власними прикладами.

2

Переглянь мультфільм.

Дай відповіді на запитання.

- Чому в будинку сталася пожежа?
- Що неправильно зробила дівчинка?
- Які дії дівчинки були правильними?
- Хто допомагав пожежникам?
- Назви причини виникнення пожежі, перелічені в мультфільмі.
- Як ти розумієш вислів «Комфортно там, де безпечно»?



3

Попрацюйте в парах.

- Прочитайте уривок з казки.
- Користуючись підказками, вигадайте продовження казки.

Квітка вогню

Казка про правила протипожежної безпеки

Одного разу надвечір білченята приготувалися до вечері і тихенько сиділи біля хати. Мама з татом чомусь довго не поверталися. Звірятка терпляче чекали. Раптом білченята вловили неприємний запах диму. Такий запах вказував на небезпеку. Але цікавість виявилася сильнішою. Тому Пушок і Скік пострибали з гілки на гілку, а за ними Росинка, Руся і Русик.

Білченята швиденько спустилися на землю, де догоряло вогнище. Це, можливо, хлопчики залишили його тут і забули загасити. Білченята вже хотіли повертатися, як раптом Русик захоплено скрикнув: «Дивіться! Дивіться! Квітка вогню!» (за *Надією Красоткіною*).

- Створіть за зразком лепбук «Пожежна безпека».
- Складіть за ним розповідь.

ПІДКАЗКИ

Білченята вирішили віднести додому квітку вогню.

Росинка передчувала біду.

Скік приладнав квітку в хаті.

Квітка спалахнула.

Загорілися речі.

Додому повернулися батьки.

Біля дуба проходив лісник.

ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ



Споживачі газу часто не усвідомлюють небезпеку чадного газу, бо не розуміють, звідки він береться і як впливає на організм людини. До того ж чадний газ не має ані кольору, ані запаху.

Чадний газ утворюється при неповному згорянні природного газу внаслідок недостатнього повітрообміну.

Потрапляючи у кров, чадний газ робить її нездатною розносити кисень організмом. Таким чином людина гине від отруєння. Втрата свідомості супроводжується таким знесиленням, що людина, навіть помітивши небезпеку, не спроможна врятуватись.

1 Висуньте припущення, як можна врятуватись від отруєння газом.

- Обговоріть припущення в парах.
- Перевірте їх за текстом.

ЗАПАМ'ЯТАЙ!

- ✓ Відчиняй вікно на провітрювання.
- ✓ Не користуйся несправним газовим обладнанням.
- ✓ При виявленні запаху газу негайно викликай аварійну газову службу за номером 104.
- ✓ Закрий кран подачі газу.

2 Доповни вірш словами з довідки. Вивчи його напам'ять.

Якщо підете в гості з дому
надовго до своїх ... ,
про газ і струм не ... ,
ретельно їх

Довідка: перевіряйте, знайомих, забувайте.



3 Склади розповідь за схемою.

Як допомогти постраждалому при отруєнні

1 2 3 4

Вивести або винести постраждалого на свіже повітря

Терміново звернутися за кваліфікованою медичною допомогою

Послабити одяг, щоб полегшити дихання

Піднести до носа тампон, змочений у нашатирному спирті

4 Прочитай вірш Анатолія Качана.

Чайник злиться, кип'ятиться,
чайник голосно свистить:
«Гей, хто-небудь, відгукніться,
із вогню мене зніміть!

Не жартуйте так зі мною,
бо вогонь заллю водою.
І тоді з плити до вас
поповзе змією газ.

Газ отруїть вашу хату,
ще й бабахне, як граната!»

- Випиши дієслова. Визнач їх час.
- Про що застерігає чайник?
- Що треба зробити у даній ситуації?
- Склади пам'ятку «Безпека з газом».

2

Звернення по допомогу в різні служби

1

Обчисли значення виразів.

$$966 - 325 - 540$$

$$450 + 232 - 362 - 218$$

$$654 - 224 - 327$$

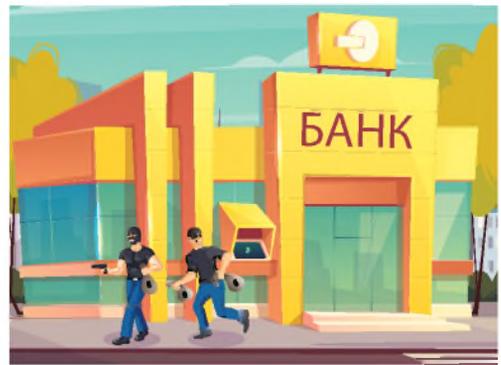
$$77 \cdot 2 - 50$$

- Номери телефонів яких служб ти отримав/отримала?
- Назви ситуації, у разі яких ти зателефонуєш до кожної із цих служб.

2

Розглянь малюнки.

- Опиши зображені ситуації.
- Визнач, до якої служби треба звернутися у кожній ситуації.



- Визнач «головні слова» служб порятунку. Доповни словосполучення іменниками. Визнач усно відмінки іменників. Запобігти (чому?). Врятувати (кого?). Допомогти (кому?)

Щодня у світі фіксуються тисячі подій, за яких відбувається порушення нормальних умов життя та діяльності людей, що можуть призвести або призводять до загибелі людей. Такі події називають **надзвичайними ситуаціями (НС)**.

До надзвичайних ситуацій, як правило, призводять аварії, катастрофи, стихійні лиха, епідемії, терористичні акти, збройні конфлікти тощо.

3 Попрацюйте в парах.

- Розгляньте світлини. Поміркуйте, на яких світлинах зображено надзвичайні ситуації.



Аварія



Землетрус у Японії



Аварія на дорозі



Прорив водогону



Сніг у пустелі Сахара



Розлив нафти

ДОВІДКА

Запроваджує надзвичайну ситуацію Кабінет Міністрів України для того, щоб посилити координацію всіх служб.

ВАЖЛИВО

Головним сигналом оповіщення населення про НС мирного часу є сигнал «Увага всім!». Його завдання — застерегти: сталося лихо (аварія, катастрофа, пожежа тощо). Сигнал подається звучанням сирени, транспортних засобів, гудками.

2

Визначаю небезпеку на вулиці

1 Попрацюйте в парах.

- Розгляньте світлини.
- Назвіть спочатку ознаки безпечної ситуації, а потім — небезпечної.
- Обґрунтуйте свою думку.



Безпечна поведінка — це поведінка, яка відображає відповідальне ставлення людини до свого життя, вчинків, дій. Це головне правило твого життя.

2 Склади правила безпечної поведінки на вулиці за поданим початком.

Не граюся ...

Без дорослих не ...

Не вживаю ...

Жодних дій із незнайомими ...

Не спілкуюся з ...

Коли незнайомиць на вулиці запрошує зайти до нього ...

3 Які дорожні знаки повідомляють про небезпеку?



Летовище



Пішохідний перехід



Аварійно небезпечна ділянка



Попереджувальні знаки



Залізничний
переїзд без
шлагбаума



Діти



Пішохідний
перехід



Дикі
тварини

Заборонні знаки



Рух на
велоси-
педах за-
боронено



Стоп



Рух пішо-
ходів забо-
ронено



В'їзд за-
боронено

Наказові знаки



Доріжка
для вело-
сипедистів



Доріжка
для пішо-
ходів



Кінець до-
ріжки для
велосипе-
дистів



Доріжка
для вело-
сипедистів
та пішоходів

4

Попрацюйте в парях.

- Розгляньте вище групи знаків. Назвіть їх.
- Складіть розповідь про знаки за планом:
група 1 — попереджувальні знаки;
група 2 — заборонні знаки;
група 3 — наказові знаки.

ПЛАН РОЗПОВІДІ

- 1 Назва групи.
- 2 Колір та форма знаків.
- 3 Назва знаків. Що на них зображено.
- 4 Для кого встановлюють ці знаки: для водіїв, пішоходів чи для тих й інших.
- 5 Де саме можна побачити ці знаки.

2

Безпека під час активного дозвілля

1 Прочитай вірш.

Надія Красоткіна

Здоров'я

Здоров'я — розкіш для людини,
найбільша цінність у житті.

Як є здоров'я день при днині,
можливість є йти до мети.

Тоді є радість, щастя, диво,
краса у крапельці роси.

Тоді людина йде щасливо
серед безмежної краси.

СЛОВНИЧОК

День при днині —
щоденно.

- Як ти розумієш слова авторки «Здоров'я — розкіш для людини»?
- Як ти можеш берегти своє здоров'я?
- Якому відпочинку ти віддаєш перевагу: активному чи пасивному? Що саме ти любиш робити?

2 Розкажи за схемою про активне дозвілля.



АКТИВНЕ ДОЗВІЛЛЯ





- Чи любиш ти активно відпочивати?
- Як саме?
- Розкажи про небезпеку під час активного відпочинку або занять спортом.
- Склади список правил, яких, на твою думку, слід дотримуватися під час активного дозвілля. Розкажи ці правила своїм однокласникам/однокласницям.

3 Назви предмети, які допоможуть тобі уберегтися від травм.



- У яких ситуаціях слід користуватися цими предметами?

4 Попрацюйте в парах.

- Намалюйте предмети, речі, які ви візьмете для катання на велосипеді.
- Обґрунтуйте свій вибір.
- Складіть маршрут прогулянки, враховуючи небезпечні місця на дорогах.
- Розгляньте виконане завдання в одне одного й назвіть три позитивні моменти, два уточнювальних запитання та запропонуйте одну ідею для покращення роботи.

Як поводитися з незнайомими тваринами

1 Розглянь світлини.

- Назви тварин, які, на твою думку, можуть завдати шкоди твоєму здоров'ю.



- Перевір свої міркування за схемою нижче. Прочитай поради щодо поведінки з дикими тваринами.



Джмелі, оси, бджоли, шершні на людину не нападають, а жало випускають лише для захисту.



Якщо раптом ти зустрінеш на своєму шляху гадюку, відійди вбік і дай можливість тварині втекти. Гадюка може вкусити лише заради захисту.



При зустрічі у лісі з дикими тваринами зупинись, зберігай спокій, не наближайся до звіра. У разі особливої небезпеки спробуй знайти укриття (високе дерево, інколи воду). Клич на допомогу.

Якщо ти раптом у лісі зустрівся/зустрілася з незнайомою твариною, запам'ятай: не наближайся і не торкайся її. Ти можеш її налякати, а вона у відповідь може завдати тобі шкоди: вдарити або вкусити.



2 Назви малюнки домашніх тварин.



- Як ти вважаєш, чи є небезпечними домашні та безпритульні тварини? Якої шкоди твоєму здоров'ю вони можуть завдати?

Аналізуючи інформацію, отриману з медичних закладів, можна впевнено сказати, що половина укусів припадає на домашніх тварин. Це свідчить про неналежне утримання чи вигул тварин, тобто особисту безвідповідальність господарів та низький рівень обізнаності громадян, як правильно поводитись із незнайомими й безпритульними тваринами.

3 Прочитай і запам'ятай практичні поради.

- ✓ Якщо ти зустрінеш собаку з її господарем, запитай дозволу, чи можна її погладити.
- ✓ Найчастіше незнайомі собаки підходять для того, щоб обнюхати і піти далі. Тому залишайся спокійним/спокійною, уникай прямого погляду в очі та в жодному разі не біжи.
- ✓ Якщо собака йде з господарем, не роби різких рухів: це може спровокувати захисну реакцію.
- ✓ Якщо ти не впевнений/не впевнена в намірах собаки, не зупиняйся і не торкайся її.

2

Поведінка в автономній ситуації на природі

Тобі відомо, як поводитися в різних життєвих ситуаціях, до кого можна звернутися по допомогу. А якщо поблизу нікого немає, людина залишається наодинці, тобто потрапляє в автономну ситуацію. Найважливіше в цьому випадку — самостійно боротися за виживання.

СЛОВНИЧОК

Автономія — здатність самостійно вирішувати певні завдання.

1 Розглянь приклади автономних ситуацій у природі.

- Склади розповідь за світлинами.



- Поміркуй, які емоції охоплюють людину, яка опинилася у такій ситуації. Обери і назви.

Страх

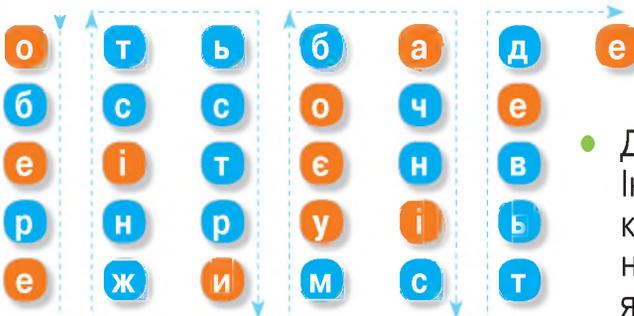
Зневіра

Байдужість

Зацікавленість

Безпорадність

2 Склади прислів'я. Як ти його розумієш?



- Добери з вільних джерел Інтернету прислів'я і приказки про страх, обережність, силу духу тощо. Поясни їх зміст.

3 Склади розповідь за схемою.

Що робити, якщо ти опинився/опинилася в автономній ситуації?



4 Прочитай поради.

Якщо ти заблукав/ заблукала у лісі, що робити?

- 1 Зберігай спокій та уникай паніки.
- 2 Негайно зупинись і присядь, не роби більше жодного кроку.
- 3 Пригадай останню прикмету на знайомій частині шляху.
- 4 Пригадай знайомі орієнтири (залізницю, річку, шосе).
- 5 За відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходь «на воду» — униз за течією. Струмок веде до річки, річка — до людей.
- 6 Кричи у відповідь на шуми, що тебе лякають. Якщо це звірі, вони настрашаться та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти тебе.

ЗАПАМ'ЯТАЙ!

Хай куди ти підеш, ти можеш опинитися в автономній ситуації, тому:

- знай приблизно свій шлях мандрівки;
- май при собі компас;
- май одяг, придатний для будь-яких погодних умов;
- май достатньо їжі, води, сірників.

2

Безпечна поведінка у громадських місцях

- 1 Розкажи за схемою, що належить до громадських місць.



- Які громадські місця ти відвідуєш часто? Які з них тобі подобаються найбільше?

- 2 Розглянь малюнки.

- На яких малюнках зображено небезпечні ситуації? Назви наслідки таких дій.





3 Попрацюйте у парах.

- Прочитайте вірш. Відгадайте загадку. Розгадайте ребус.

Група 1

Дві залізні змії на драбині лежать.
Поповзе по них третя — вони задрижать.

Анатолій Костецький

Група 2

Каруселі — річ весела,
не побачиш тут сумних.
Але наші каруселі —
не лише веселий сміх.

Група 3



- Назвіть небезпечні місця у словах-відгадках.
- Складіть правила поведінки у цих громадських місцях.
- Створіть разом із батьками чи близькими лепбук «Правила поведінки у громадських місцях», користуючись малюнками-підказками.



Вивчаю правила поведінки з підозрілими предметами

1 Розглянь малюнок.

- Які предмети, на твою думку, є підозрілими? У яких ситуаціях?



- Поміркуй, що небезпечне може лежати у пакеті, коробці, сумці.
- Які небезпечні предмети ти бачиш у пісочниці?

Небезпеку завдають вибухові пристрої, які можуть бути замасковані під авторучки, мобільні телефони, гаманці, дитячі іграшки або у звичайних сумках чи пакунках. Тому у разі знаходження на вулиці перелічених предметів заборонено:

- наближатися до виявленого предмета;
- пересувати його або брати в руки;
- розпалювати поряд багаття;
- приносити предмет додому.

Негайно зателефонуй за номерами 101 або 102 і поклич дорослих!



Під **вибухонебезпечними предметами** слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, які здатні за певних умов (або при дії на них) вибухати.

Ознаки вибухонебезпечних предметів

Характерна форма предмета (видовжена)

Наявність електричних дротів, що стирчать із предмета або тягнуться до нього

Дивні звуки (цокання, шипіння, виділення газу тощо)

Світлові сигнали (блимання лампочки)

Одна з основних причин нещасних випадків з вибуховими пристроями — грубе порушення правил безпеки.

2 Попрацюйте в парах.

- За малюнками складіть правила поведінки у разі виявлення вибухонебезпечних предметів.



3 Назви зображені засоби.



- Чи небезпечні вони?
- Склади правила поведінки з піротехнічними засобами.

Корисні та шкідливі впливи на вибір безпечної поведінки

Від того, як ти вчишся, спілкуєшся, дбаєш про інших, долаєш невдачі, поводишся в різних ситуаціях, залежить твоє здоров'я і благополуччя. У твоєму житті часто виникають ризики.

Які саме? Назви приклади зі свого життя. Чи завжди вони були виправданими?

1 Попрацюйте в парах.

- Накресліть у зошитах таблицю.

Виправдані ризики	Невиправдані ризики

- Запишіть у відповідному стовпчику номери перелічених ситуацій.

- 1 Порушувати правила поведінки в школі.
- 2 Ходити по тонкій кризі.
- 3 Брати участь у змаганнях замість хворого друга.
- 4 Вживати алкогольні напої.
- 5 Захищати від булінгу.
- 6 Зізнатися у провині.
- 7 Кататися на роликах без засобів захисту.
- 8 Відстоювати власні погляди.

ЦЕ ВАЖЛИВО

Ретельно обмірковуй інформацію, судження, приймай рішення після оцінювання різних варіантів.

- Порівняйте ваші таблиці з іншими парами. Назвіть ситуації, у які ви потрапляли.

Щоб здобути авторитет серед ровесників, діти іноді схильні до невинуватених ризиків. Проте завжди поважають того, хто вміє аналізувати ситуації, оцінює ризики, відповідально поводитьься.



2 Розкажи за схемою, що впливає на прийняття рішення.



- До кожного пункту схеми добери приклади зі свого життя про користь і шкodu впливу на тебе.

3 Склади розповідь за світлинами.

Що позитивно впливає на твоє здоров'я?



4 Виконай ситуаційне завдання.

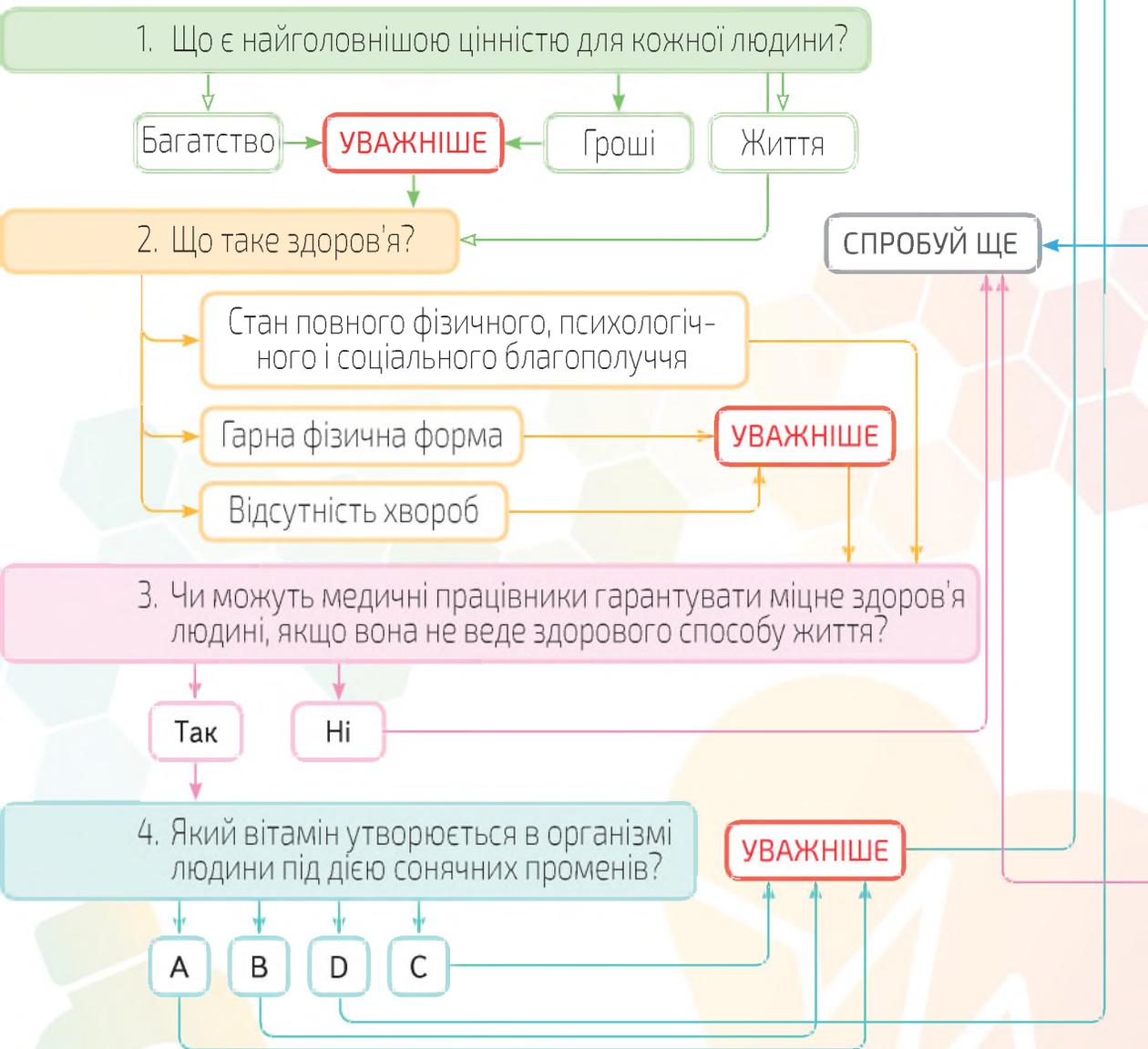
1 Визнач чинники, які, на твою думку, найбільше впливатимуть на прийняття рішення:

- як проводити свій вільний час;
- чи брати участь у шкільних змаганнях.

2 Склади алгоритм прийняття рішення, якщо друзі запропонували тобі іти зустрічати схід сонця, поки батьки сплять.

Застосовую знання про здоров'я

- 1 Дай відповіді на запитання і дізнайся, чи багато ти знаєш про здоров'я.



- 2 Поміркуй і розкажи, що ти вважаєш найголовнішим для збереження власного здоров'я.

5. Які поживні речовини містяться у продуктах харчування?

Білки, жири, вуглеводи

Білки, жири, вуглеводи, вітаміни

УВАЖНІШЕ

Білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини

6. Яка речовина є складовою усіх клітин і тканин живих організмів?

Олія

Вода

Сметана

ВИСНОВОК

У тебе попереду ще багато нових відкриттів!

ПОМІРКУЙ

7. Який вітамін сприяє захисту від застуди?

А

В

D

С

8. Який мікроелемент потрібний для міцності кісток та зубів?

ПОМІРКУЙ

Йод

Фосфор

Залізо

Кальцій

ЗОСЕРЕДЬСЯ

9. Як називається оцінка людиною самої себе, своїх можливостей та якостей?

Упевненість

Можливості

Самооцінка

ВИСНОВОК

Ти багато знаєш про здоров'я, але завжди є щось цікаве для пізнання та дослідження!

3

Мої духовні та матеріальні цінності

1 Що з названого ти цінуєш найбільше?

Дружбу

Подарунки
рідних

Час

Книжки

Іграшки

2 Пригадай і закінчи речення.

Матеріальні цінності — це

Духовні цінності — це

- Вибери спочатку матеріальні цінності, а потім — духовні.

Гроші

Старовинна книга

Зроблена власноруч годівниця

Підсніжник

Собака

Рідна мова

Путівка

3 Якою власною цінністю ти готовий/готова поділитися із друзями?

Книжкою, таємницею, квіткою, яблуком, великою поробкою.

4 Попрацюйте в парах.

- Розкажіть одне одному про свої цінності.
- Чи є у вас спільні цінності?
- Поміркуйте, які висновки можна зробити, дізнавшись про цінності іншої людини. Оберіть варіанти відповідей.

Чи захочу я з нею щось робити разом.

Чи можна їй довіряти мої таємниці.

Який у неї характер.

Чи може вона бути гарним другом/гарною подругою.

Чи пригостить вона цукеркою.

Жодних.

5 Що, на твою думку, буде цінним іще багато років?



Пам'ятник Богданові
Хмельницькому,
м. Київ



Багатоповерхівки



Звичайна річ.
Меблі



Пам'ятник
Тарасові Шевченку,
м. Харків

6 Склади розповідь «У чому цінність знань».

- Обери висловлювання, з якими ти погоджуєшся, і склади за ними розповідь.

- а** Цікаво дізнатися нове.
- б** Більше дізнаємося про навколишній світ.
- в** Допмагають зберегти наше здоров'я.
- г** Роблять нас сильнішими.
- ґ** Допмагають вирішувати різні завдання в житті.
- д** Дізнаємося, як правильно діяти.

7 Які цінності можна передавати з покоління в покоління?

Чи є такі цінності у твоїй родині? Підготуй про це розповідь.

Кожна людина має якісь уподобання, про щось мріє, прагне до чогось незвичайного, хоче проявити себе в чомусь, тому із задоволенням виконує ту чи іншу роботу. І дуже добре, коли захоплення та мрії збігаються. Виникає запитання: коли ж у людей з'являються захоплення. Напевне, у дитинстві, коли дитина починає гратися і розуміє, що їй подобається.

1 Розкажи за світлинами про захоплення дітей.



- А які захоплення є у тебе? Розкажи про них.

2 Попрацюйте в парах.

- Дайте відповіді на запитання. Обговоріть їх.

- а Про які незвичайні захоплення ви чули?
- б Чи є незвичайні хобі у ваших близьких та знайомих?
- в Чи варто наслідувати оригінальні захоплення?
- г Чи може хобі згодом перетворитися на професію?
- г Чи змінюються ваші захоплення? Чим ви захоплювалися минулого року, а чим — зараз?



3 Пограй у гру.

За словами-підказками назви захоплення.

Глина, пластилін

Ракетка, м'ячик

Рухи під музику

Фарби, пензлі, альбом

Нитки, голка, тканина

- Вигадай і назви інші слова-підказки. Загадай їх однокласникам/однокласницям.

4 Розглянь таблицю.

- Назви захоплення дитини.
- Розкажи про її мрії.

Захоплення	Мрії
	
	або
	

- Як ти вважаєш, чи можуть здійснитися мрії дитини?
- Чим вона має захоплюватись, щоб здійснилися її мрії?
- Чого має навчитись для здійснення мрії?

1 Склади за схемою розповідь про досягнення українців/українок.

У науці

Микола Амосов — український лікар, учений в галузі медицини. Його дослідження сприяли підвищенню ефективності лікування хвороб серця.

У спорті

Василь Вірастюк — багаторазовий чемпіон світу в силовому багатоборстві.

У мистецтві

Євгенія Гапчинська — сучасна українська художниця. Щороку робить понад десять виставок в Україні, Франції, Бельгії.

- Збери інформацію про інших українців/українок, відомих своїми досягненнями в науці, спорті, мистецтві. Розкажи про них.
- Розкажи про свої досягнення або досягнення своїх друзів/подруг.

2 Обери поради, що допоможуть досягти успіху.

- а** Намагайся самостійно виконувати домашні завдання.
- б** Якомога частіше грай у комп'ютерні ігри.
- в** Відкладай на потім справи, які не хочеш робити.
- г** Читай якомога більше книжок.
- г** Не бійся своїх мрій.
- д** Будь готовий прийняти допомогу.
- е** Не бійся помилок і вчися на них.
- є** Прислухайся до думок інших.
- ж** Вчися на чужих помилках.
- з** Не зраджуй своїй мрії.
- Поясни, як ти розумієш останній вислів.



3 Накресли у зошиті таблицю.

- Розподіли запропоновані слова у два стовпчики.

Складові успіху	Що заважає досягти успіху
-----------------	---------------------------

Талант, лень, байдужість, наполегливість, працьовитість, безвідповідальність, інтуїція, досвід, поспіх, систематичність, неуважність, зосередженість.

4 Прочитай діалог дітей.

Протягом минулого року я наполегливо працював і наприкінці року за досягнення у навчанні отримав грамоту.



Андрійко

Я слухала тренера, намагалася виконувати всі його поради, не пропустила жодного тренування... На змаганнях увійшла до трійки кращих спортсменів.



Оксанка

А я за місяць завантажив 13 фільмів, 3 рази переміг у комп'ютерній грі і протягом усього літа катався на квадроциклі.



Міхель

- Що робили Андрійко й Оксанка, щоб досягти мети? Чи можна сказати, що їм це вдалося?
- Чи можна сказати, що Міхель досягнув своєї мети? Чому?
- Дай поради Міхелеві.

5 Склади розповідь про свої досягнення, користуючись планом.

- 1 Чого я досягнув/досягнула минулого року.
- 2 Що я робив/робила для досягнення мети.
- 3 Мої цілі на цей рік.

3

Власні потреби

1 Пригадай, у чому відмінність між потребами й бажаннями.

Назви спочатку потреби, а потім — бажання.



Сон



Їжа



Новий смартфон



Одяг



Розваги



Будинок



Любов



Родина



Повітря

2 Склади за схемою розповідь «Потреби людини».





3 Попрацюйте у групах.

- Прочитайте ситуації. Розв'яжіть їх.

Ситуація 1

Я не можу навчатися у школі з поглибленим вивченням предметів, бо маю низький середній бал. Що робити?

Ситуація 2

Найкращі учні нашої школи можуть поїхати на літні канікули в табір відпочинку. Мені бракує одного бала, щоб потрапити у список щасливчиків. Що робити?

- Учні в кожній ситуації хотіли задовольнити потреби чи бажання?
- У яких ситуаціях бажання може стати потребою? Обговоріть у групах.

4 Пригадай види потреб. Закінчи речення.

Першочергові потреби — це Другорядні потреби — це

- Наведи приклади двох груп потреб.

5 На яких світлинах зображено першочергові потреби, а на яких — другорядні?

Чи можна дати однозначну відповідь? Чому?



1 Що впливає на якість життя людини?

Склади розповідь за схемою.



Набуті тобою життєві навички впливають на формування твоїх цінностей, а отже, і на якість твого життя. Так, уміння розв'язувати конфлікти свідчатиме, що серед твоїх цінностей є дружба, доброзичливе спілкування, оптимізм, співпраця, повага тощо.

Уміння співпереживати й надавати допомогу свідчить про чуйність. Уміння говорити «ні» — про гідність, упевненість у собі. Люди, які додержуються загальнолюдських цінностей, зазвичай мають високу якість життя.



2 Попрацюйте в парах.

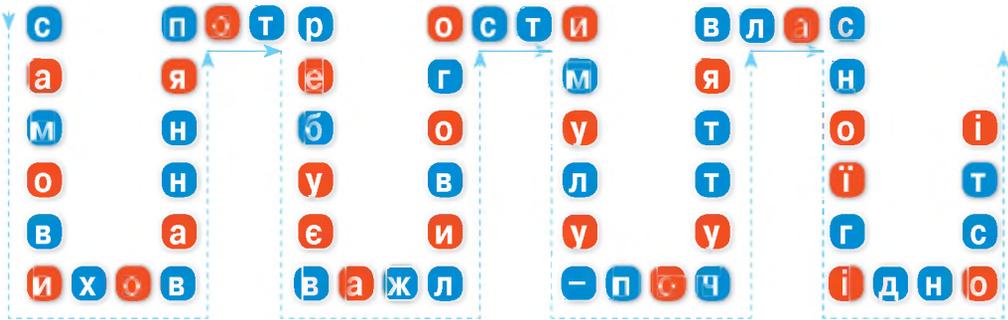
- Назвіть риси, притаманні вашому однокласнику/однокласниці. Виберіть їх серед запропонованих слів.



- До обраних слів доберіть антоніми.
- Які риси притаманні тобі? Що тобі хотілося б змінити у собі?



3 Прочитай вислів Василя Сухомлинського.



4 Виконай за поданим планом проект «Самовиховання характеру».

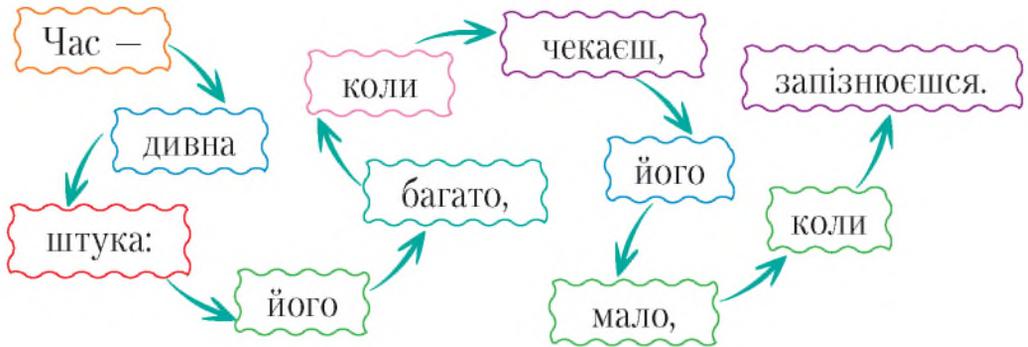
- 1 Проаналізуй власні здібності й можливості. Усвідом, яку рису чи якість ти хочеш вдосконалити чи подолати найбільше. Постав це собі за мету.
- 2 Налаштуйся на зміни. Вір в успіх.
- 3 Склади план. Зазнач уміння і навички, що стануть у пригоді. Визнач, чи потрібна допомога.
- 4 Дій за планом, аналізуй помилки.
- 5 Коли бажаного результату досягнуто, визнач іншу мету і дій.
 - Чи погоджуєшся ти з думкою, що самовиховання триває протягом усього життя? Відповідь обґрунтуй.

5 Розглянь світлини.

- Які діти додержуються загальнолюдських цінностей?
- Дай пораду тим, чия поведінка, на твою думку, не відповідає правилам моралі.



1 Прочитай вислів.



- Чи погоджуєшся ти із цією думкою?
- Наведи приклади з власного життя, коли тобі здавалося, що часу багато.

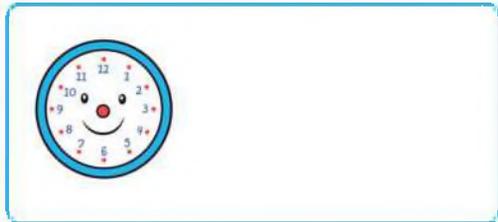
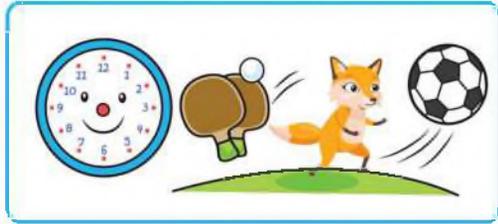
Багато з нас думає, що час іде повільно. Ми не замислюємося над тим, якими дорогоцінними є кожна доба, година, секунда, сприймаємо їх як дрібничку. Але саме вона може змінити все.



Іноді здається, що час жартує. Хіба не так? Коли ми робимо нудну справу, кожна хвилина триває, як година. Нам здається, що час ніби зупинився. А коли нам весело у колі родини або друзів, з'являється відчуття, ніби ви щойно зустрілись, а насправді минуло декілька годин. І ми не можемо повернути день назад. Усе, що нам потрібно, — це вміти цінувати час, намагаючись його контролювати: планувати свої справи, складати графік, аби встигнути зробити все, що потрібно.

2 Розглянь малюнки.

- Запиши у зошиті час, коли ти починаєш і завершуєш виконувати кожну дію, зазначену у віконечках.



- Намалюй порожнє віконечко у зошиті. Допиши і домалюй, на що ти хотів би/хотіла б виділити свій час.
- Полічи, на що ти витрачаєш найбільшу кількість часу протягом дня.
- Що ти хотів би/хотіла б змінити у своєму розпорядку дня?
- Сплануй свій завтрашній день відповідно до своїх бажань. Заповни таблицю планування у зошиті.

Різні способи використання свого часу

Щоб ефективно навчатися і все завжди встигати, необхідно раціонально планувати свій час. Ти перевантажений/перевантажена і нічого не встигаєш? Проаналізуй чому. Можливо, ти маєш звичку зволікати до останньої миті або хапатися за все одночасно.

Якщо хочеш встигати робити більше, навчись розставляти пріоритети.

Упорядкувати життя тобі допоможуть 4 квадрати, зображені нижче. У них записано два слова: «важливо» і «терміново». Важливо — справи, які допомагають досягти визначених цілей. Лише 20 справ зі 100 дають високий результат. Отже, можемо позбутися 80 непотрібних справ. Терміново — те, що неможливо відкласти на потім, що потребує негайного вирішення. Отже, розподілимо справи на чотири квадрати.

СЛОВНИЧОК

Пріоритет — першість у чому-небудь.

1 Прочитай і проаналізуй інформацію.

- Замість назви свій приклад.

Квадрат А	Важливо — Терміново
	<p><i>Наприклад:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • виконувати домашні завдання в останню мить; • терміново готуватися до змагань; • .
Квадрат Б	Важливо — Не терміново
	<p><i>Наприклад:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • складати плани на тиждень; • виконувати домашні завдання у той день, коли їх задають; • гуляти на свіжому повітрі; • .

**Не важливо — Терміново***Наприклад:*

- відволікатися на порожні балачки;
- поспішати до комп'ютера, щоб вчасно пограти в онлайн-гру;
- .

Неважливо — Не терміново*Наприклад:*

- байдикувати;
- теревенити по телефону;
- «блукати» в Інтернеті;
- .

2 Склади план на тиждень.

- Намалюй квадрати А і Б у зошиті.
- Запиши у квадратах свій список завдань на тиждень.
- А чи існують у твоєму житті такі дії, які можна віднести до квадратів В і Г? Назви їх.

ПОРАДИ

- Справи з квадратів В і Г можна сміливо відкинути (якщо ввечері є вільний час, можна до них повернутися);
- справи квадрата А скоротяться, якщо ти приділятимеш більше часу справам квадрата Б;
- регулярно плануй справи квадрата Б.

3 Розглянь світлини.

- Які дії на них зображено?
- У які квадрати ти їх записав би/записала б?
- Дай поради дітям.

а



б



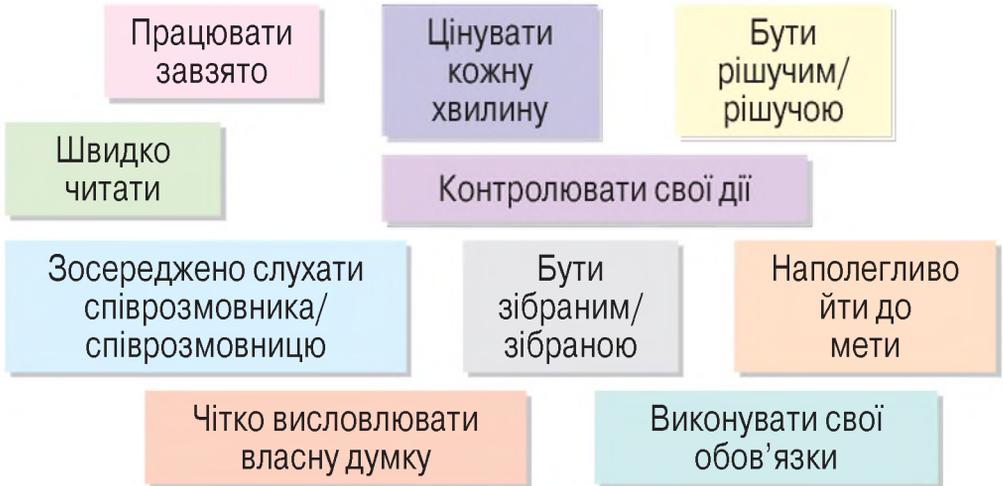
в



- Поміркуй, чи завжди треба відмовлятися від дій, зображених у квадратах В і Г, чи, можливо, їх можна виконувати, але протягом меншого часу. Розкажи.

1 Прочитай список умінь та навичок.

- Розкажи, над якими з них тобі ще треба попрацювати.
- Додай у список свої уміння та навички.



- Обговори з близькими, як поліпшити свої уміння та навички.
- Поміркуй і висунь припущення: навіщо поліпшувати свої уміння і навички. Перевір свої припущення за текстом, поданим нижче.

Існує таке поняття, як «гнучкі навички». Це різноманітні вміння, що допомагають у розвитку професії, командній роботі та спілкуванні. Удосконалення цих навичок дозволяє бути успішним/успішною незалежно від твоїх захоплень, уподобань та цілей на майбутнє.

Світ дуже швидко змінюється, саме тому необхідно навчатись протягом усього життя: вчитись спілкуватися з однолітками та людьми різного віку, самостійно здобувати нові знання, збагачувати й розвивати свої навички самоорганізації тощо.

2 «Піднімись» сходами до успіху.

- Ознайомся з кожним кроком.
- Поміркуй, чому неможливо піднятися на найвищу сходинку.



3 Попрацюйте в парах.

- Складіть оповідання «Як ... вдосконалював/вдосконалювала свої навички» (замість ... придумайте ім'я героя/героїні оповідання).
- Скористайтеся схемою.



- Запишіть оповідання на окремому аркуші.
- Перегляньте роботу одне одного та усно складіть свій відгук, доповнюючи речення:

Необхідно доповнити, що ...

Треба відзначити ...

Мені сподобалося ...

Виконано правильно і цікаво ...

Успіх у навчанні та подолання труднощів

1 Поміркуй та визнач.

Хто з дітей у якому місті навчається та які предмети кому подобаються?



Микола



Оленка



Оксанка



Сашко



Ганнуся

Міста				
Київ	Одеса	Львів	Харків	Чернігів

Предмет				
Фізкультура	Математика	Я досліджую світ	Мистецтво	Українська мова

- а Оленка навчається в місті, символом якого є лев; їй не подобаються фізкультура та мистецтво.
- б Оксанка вчиться у столиці України.
- в Сашкові подобається фізкультура.
- г Микола добре лічить.
- г Ганнуся живе в місті біля моря, їй подобається досліджувати мушлі, камінці, спостерігати за морем у різні пори року.
- д Той із дітей, хто живе в Чернігові, не любить фізкультуру.
 - Який предмет у школі твій найулюбленіший?
 - Які предмети для тебе є складними? Чому?
 - Які труднощі в тебе виникають під час виконання домашнього завдання?
 - Поміркуй, що треба робити, щоб долати ці труднощі.

2 Прочитай вислови видатних людей.

- Сформулюй, що, на їхню думку, необхідно для успіху.



Езоп

Істинний
скарб люди-
ни — уміння
працювати.



Оноре де Бальзак

Не існує вели-
ких талантів без
великої сили
волі.



Леонардо да Вінчі

Будь-яка
перешкода до-
лається напо-
легливістю.

3 Попрацюйте в парах.

- Прочитайте ситуацію.

Ситуація. До тебе звернувся твій однокласник/твоя одно-
класниця: «Учителька сказала вдома скласти за поданим по-
чатком чек-лист на тиждень «Мої корисні звички». Але я не
розумію, що таке чек-лист і як його можна продовжити».

Початок чек-листа

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Підйом о 6:30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Зробити зарядку	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Починати день із посмішки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

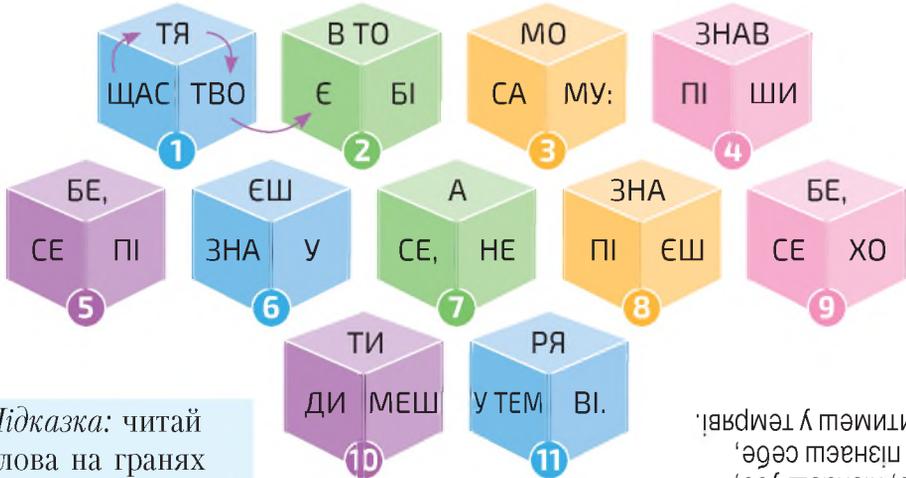
- Доберіть із поданого переліку речення, які, на вашу думку, зможуть підбадьорити у цій ситуації.

- а** Це зовсім не складно. Я тобі допоможу.
- б** Давай спробуємо разом.
- в** Я не розумію, про що ти.
- г** Я в тобі не сумніваюсь.
- г** Назви свої корисні звички. Ми їх разом запишемо. А далі не бійся! У тебе все вийде!

3

Застосовую знання про себе

1 Прочитай вислів відомого українського філософа Григорія Сковороди.



Підказка: читай слова на гранях кубиків за вказаним напрямком.

Щастя твоє в тоді
ісправдане, коли
самому: йому
самому: йому
'абу т'ананп 'абу
'абу т'ананп 'абу
'абу т'ананп 'абу
'абу т'ананп 'абу

- Поясни, як ти розумієш зміст цього вислову.
- Поміркуй, чому людині варто пізнавати себе.

2 Прочитай перелік рис характеру людини.

- | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|
| • дух суперництва | • вихованість | • наполегливість |
| • допитливість | • заздрість | • лицемірство |
| • чесність | • товаристкість | • слухняність |
| • незалежність | • порядність | • наявність |
| • підприємливість | • доброта | • переконань |
| • урівноваженість | • відкритість | • почуття гумору |
| • емоційність | • організованість | • віра в себе |
| • професіоналізм | • хоробрість | • невпевненість |
| • щирість | • відповідальність | • байдужість |

- Попрацюйте у групах.

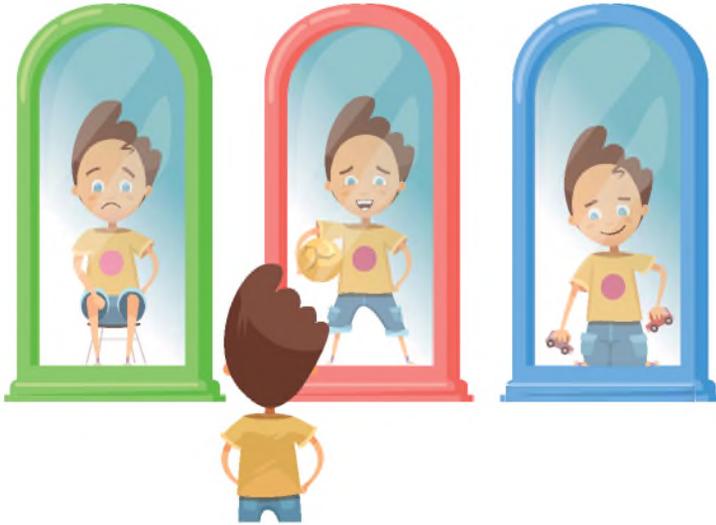
Група 1. Виберіть та випишіть не менше п'яти рис, які притаманні успішній людині. Поясніть свій вибір.

Група 2. Виберіть та випишіть не менше п'яти рис, які заважають людині стати успішною. Поясніть свій вибір.

Група 3. Поміркуйте і запишіть не менше п'яти рис (зовнішніх та внутрішніх), які допомагають людині стати успішною. Поясніть свій вибір.

- За результатами роботи всіх груп складіть «формулу успіху».

3 Завітай у казку. Прочитай розповідь про чарівні дзеркала.



В однієї чаклунки було три чарівних дзеркала.

У зеленому людина бачила себе такою, якою здавалася собі.

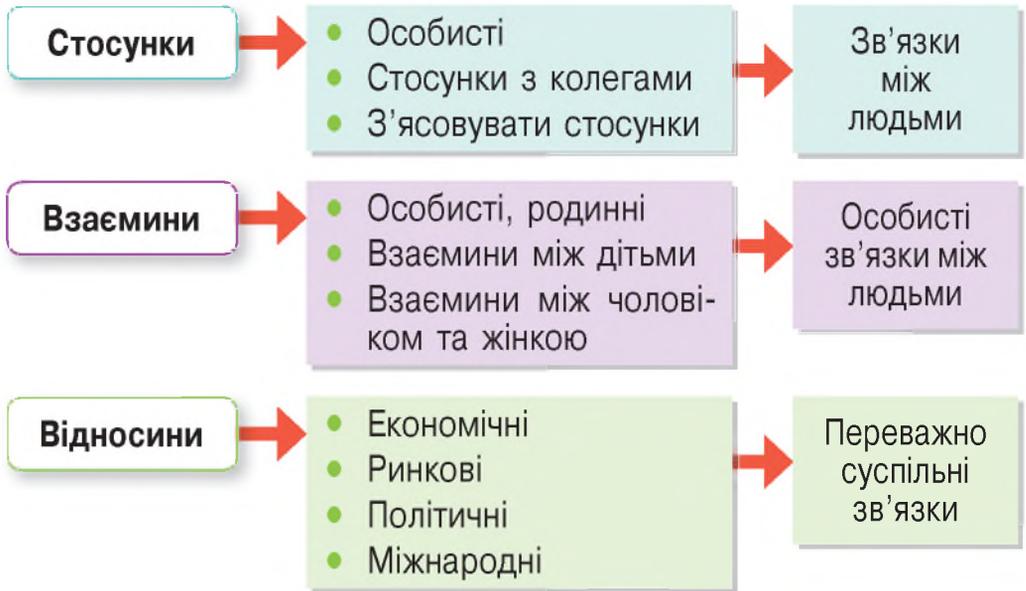
У червоному відбивалося те, якою її бачили інші люди.

Варто було загадати, чиїми очима вона хоче подивитися на себе, і будь ласка!

А блакитне дзеркало показувало, якою людина є насправді.

- Поміркуй, який вигляд мав би/мала б ти у кожному дзеркалі.
- За бажанням попроси свого друга/свою подругу стати червоним дзеркалом і описати, якою він/вона тебе бачить. Проаналізуй його/її слова.
- У вільний час намалюй свій портрет — відображення у кожному із чарівних дзеркал.

1 З'ясуй і розкажи, чим відрізняються значення слів.



2 Попрацюй із таблицею.

Родинні стосунки	Стосунки з близькими й родичами. У кожного члена родини є сімейні обов'язки. Люди з дитинства засвоюють певні правила, норми спілкування.
Приятельські стосунки	Стосунки із знайомими. Приємне спілкування на будь-яку тему.
Товариські стосунки	Стосунки у колективі, компанії, класі; групи людей, об'єднані спільною роботою, інтересами, навчанням.
Дружні стосунки	Стосунки між людьми, що мають однакові погляди, інтереси. Друзі діляться думками, обговорюють проблеми, допомагають у будь-якій ситуації.



3 Розглянь світлини.

- Назви світлини, на яких зображено родинні стосунки.
- На якій світлині зображено товариські стосунки?



- Як ти розумієш фразу «здорові стосунки»? Назви ознаки таких стосунків.

Здорові стосунки — відносини між людьми, під час яких люди відчують потребу у спілкуванні і сумують, коли змушені розставатися. Здорові стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, довірі, турботі та чесності.

4 На яких світлинах зображено здорові стосунки?



- Як ти вважаєш, чи здорові в тебе стосунки з однокласниками/однокласницями? Запитай їхню думку.

1 Добери прикметники.

Сім'я (яка?)

- Коли сім'ю називають дружною?
- Яку сім'ю називають міцною?
- Якими словами можна охарактеризувати твою сім'ю?

2 «Збери» прислів'я. Поясни їх зміст.

Нема в світі кращого, як родина,

щастя на землі.

З родини йде

то вам скаже і дитина.

Сім'я, рід, родина —

ключ до щастя людини.

Нащо й клад,

життя людини.

Без сім'ї немає

коли в сім'ї лад.

Найважливіша цінність — це родина. З неї починається все. Велика радість — це люблячі батьки чи близькі, турботливі дідусі й бабусі, щирі сестрички і братики. Можливо, ти і не замислювався/не замислювалася, але найбільше горе — це хвороба або втрата близької людини. Цінуй своїх рідних, бережи їх!



3 Склади план дій.

- Поміркуй, чим ти можеш допомогти кожному члену своєї родини.
- Пригадай ситуації з власного життя.
- Склади план своїх дій у цих ситуаціях. Виконуй його.



4 Розглянь світлину.

- Прочитай вислів.
- Який художній засіб використано, щоб відобразити зв'язки членів родини?

Сім'я – візерунчасте павутиння. Неможливо торкнути одну його нитку, не викликавши при цьому вібрацій всіх інших. Неможливо зрозуміти частину без розуміння цілого...



- Поясни, як ти розумієш цей вислів.

5 Розв'яжи задачу.

Бабуся спекла пиріг прямокутної форми. Накресли його у зошиті (довжина і ширина довільні). «Розріж» пиріг на 4 частини так, щоб 2 частини були чотирикутної форми, а 2 – трикутної.

6 Прочитай вірш.

- Добери до нього заголовок.
- Назви рими.

З вільних джерел Інтернету

Моя сім'я і дорога родина –
це тато, мама, бабуся і дідусь,
сестричка, братик і любов єдина,
і я у них також любити вчусь.

Мені тут тепло, затишно і тихо,
надійно, світло, радісно завжди.

Мене в родині оминає лихо,
з усім на світі я біжу сюди.

Чи радість світла в серденьку буяє,
чи сльози гіркі ллються із очей.

Я йду в родину, я ж бо добре знаю,
як люблять у моїй сім'ї дітей.

1 Прочитай текст.

- Поясни, що таке сім'я, що таке родина.
- Яке поняття має широке значення?

У природі живуть парами селезень і качка, гусак і гуска, голуб і голубка... У них народжуються пташенята. Батьки доглядають їх і годують.

Люди утворюють сім'ї і родини. Від любові народжуються діти. Мама, тато, ти, твої братики й сестрички (якщо вони в тебе є) — це і є сім'я. Діти — продовження роду.

У твоїх мами і тата теж є батьки. Це твої бабуся і дідусь. Ваша сім'я разом з іншими родичами утворюють велику родину.

2 Прочитай слова.

- Поміркуй, ким може бути жінка протягом життя. А чоловік? Вибери і назви відповідні слова.

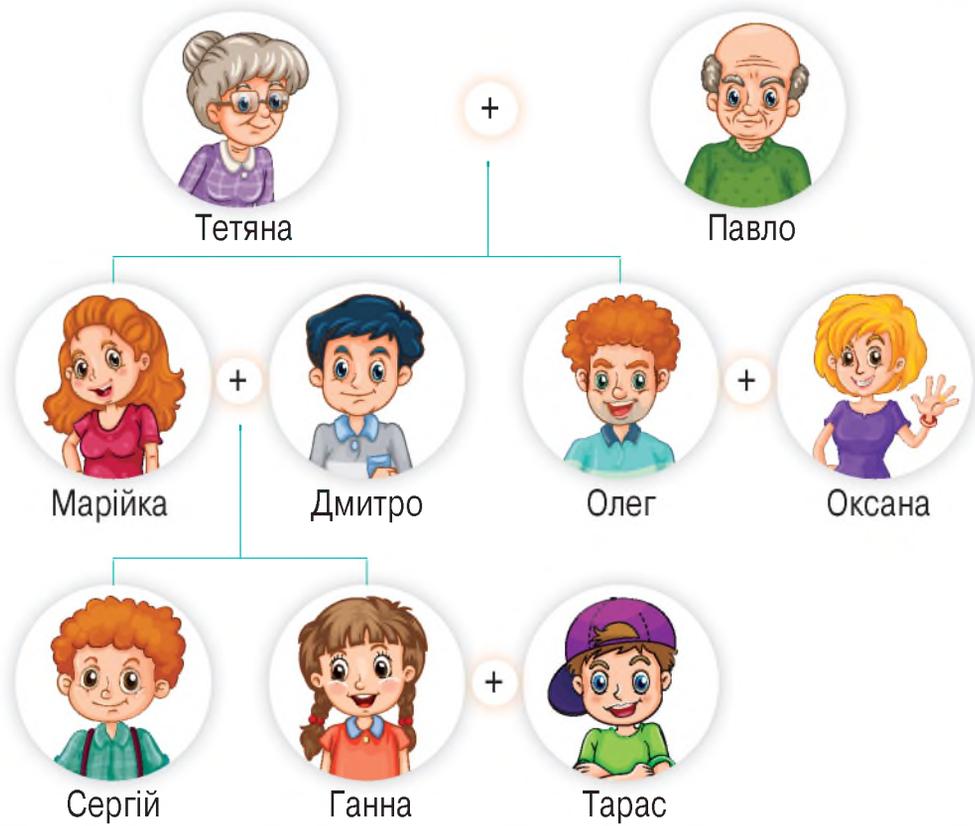


3 Розв'яжи задачу.

За вечерю родина з'їла 18 ролів. Після вечері залишилася $\frac{1}{3}$ частина всіх приготовлених ролів. Скільки ролів приготувала родина?

4 Розглянь родинне дерево.

- Прочитай речення. Вибери і назви правильне слово в кожному з них.



Тетяна — дружина/сестра Павла.

Сергій — син/дядько Марійки.

Ганна — дружина/сестра Тараса.

Марійка — Олегова дружина/сестра.

Ганна — дружина/сестра Сергія.

Оксана — дружина/племінниця Олега.

5 Попрацюй із батьками чи близькими.

- Складіть родинне дерево. Запишіть імена членів родини.
- Позначте родинні зв'язки.

1 Розглянь світлини.

- На яких світлинах зображено дружні стосунки?



2 Прочитай вірш Вікторії Остапчук.

- Вибери та прочитай головні твердження авторки щодо дружби.

В житті усім потрібна дружба:
і для розваг, і для журби,
із другом легше в світі жити,
але й дружити треба вміти.

Слід другові допомагати,
в пригоді завжди захищати,
слід жарти друга розуміти
й самому жартувати вміти.

Коли ж якесь нерозуміння,
потрібно виявить терпіння.

При сварці — швидше помиритись —
не варто з друзями сваритись.

- Чи багато в тебе друзів/подруг?
- Які інтереси у вас є спільними?
- Поміркуй, що ти не зможеш зробити самостійно та у яких ситуаціях тобі знадобиться допомога друга/подруги.



Дружба — це щирі стосунки між людьми. Такі стосунки ґрунтуються на взаємних симпатіях, спільних зацікавленнях і захопленнях. Друзі поважають і розуміють одне одного. Разом вони можуть більше, ніж поодиноці!



У чому полягає відмінність ділових і дружніх стосунків? По-перше, цілями взаємодії. Так, у разі ділового спілкування важливий кінцевий результат, якого досягають спільними зусиллями сторін. Для дружніх стосунків важливим є сам процес спілкування. Тут на перше місце виходить зацікавленість людей одне в одному.

3 Попрацюйте в парах.

- Розгляньте схеми.
- Між якими людьми можливі дружні стосунки, а між якими — ділові?



1 Розглянь світлини.

- Склади за ними розповідь, у яких ситуаціях ти взаємодієш з іншими людьми.



- Доповни перелік своїми прикладами.

СЛОВНИЧОК

Взаємодія — погоджена дія між ким-небудь, допомогою та розуміння одне одного.

2 Склади розповідь за схемою.

- З ким людина взаємодіє протягом життя?



- До кожного блока схеми добери приклади. Назви їх.

3 Попрацюй зі словником.

- Добери і запиши у зошиті слова, що мають спільну частину.



- Поясни значення кожного слова.

4 Прочитай правила Василя Сухомлинського.

- 1 Не можна байдикувати, коли всі навколо працюють.
 - 2 Не можна сміятися з літніх людей.
 - 3 Не можна вступати в суперечку з дорослими людьми.
 - 4 Не можна висловлювати невдоволення тим, що в тебе немає тієї чи іншої речі.
 - 5 Не можна допускати, щоб батьки давали тобі те, чого вони не дають самі собі.
 - 6 Не можна робити те, що засуджують старші, — ні на очах у них, ні десь осторонь.
 - 7 Не можна залишати старшу літню людину на самоті: у її житті настає момент, коли, крім радості людського спілкування, в неї нічого немає.
 - 8 Не можна очікувати, поки з тобою привітається старший, ти маєш першим/першою привітати його.
- Чи погоджуєшся ти із цими правилами?
 - Доповни перелік своїми правилами.
 - Чи дотримуєшся ти цих правил?
 - Склади свої правила «Десять “треба”».

1 Прочитай текст.

- Розглянь світлини. За текстом і світлинами склади правила знайомства.

У кожного з вас є знайомі. Але перш ніж ними стати, треба познайомитися. Як це зробити? Існують правила етикету — правила поведінки людей у суспільстві.

Зазвичай під час знайомства люди вітаються, відрекомендовуються самі або представляють когось.

Знайомтеся.
Це Артем, це Сергій.



Коли знайомиш
однолітків, хлопців

Оленко, це Іван,
знайомтеся.



Коли серед тих,
кого знайомиш, є дівчинка

Дуже рада
знайомству.



Дуже
приємно.



Відповіді на знайомство



ЦІКАВІ ФАКТИ

Тибетці при зустрічі правою рукою знімають головний убір, а ліву руку закладають за вухо і показують язик.

Спілкування — це обмін думками, новинами, враженнями.

2 Прочитай слова.

Обери ті якості, які мають бути у людини, щоб її спілкування було ефективним.

Вихованість

Інтерес до людей

Уважність

Впевненість у собі

Уміння слухати

Чуйність

Нетерпимість

Чесність

Вимогливість до оточуючих

Відвертість

Нудність

3 Прочитай казку.

Українська народна казка

Пролітали якось через широке **подвір'я** два горобчики.

Сіли на **гілочку** дерева відпочити. Та засперечалися, чий хвостик гарніший. Кожен себе тільки вихваляє, **крила** та хвостики розправляють. Їхню розмову почула сусідська кішка Мурка. Так голосно та захоплено **горобці** про себе говорили, що геть утратили пильність. Кішка вже облизуватися почала, уявила собі смачний обід. Нерозумні пташки ледве втекли.

Так хвальки позбулися своїх гарних **хвостиків**. Тепер вони ніколи не хваляться та не сперечаються.

- Чи нагадують ці горобчики твоїх знайомих?
- Як нам треба спілкуватися одне з одним, щоб не бути схожими на цих горобців?
- Визнач відмінок виділених іменників. Яким членом речення вони виступають?

1 Склади за схемою правила дружби.



2 Прочитай речення.

Дружба — **безкорисливі** особисті **взаємовідносини** між людьми, що ґрунтуються на довірі, щирості, взаємних **симпатіях**, спільних **інтересах** і **захопленнях**.

- Поясни значення виділених слів.

3 Прочитай запис.

друг = товариш

- Поміркуй, чи дійсно це так. Доведи свою думку.
- Чому важливі близькі дружні стосунки? Обговори це з однокласниками/однокласницями.

4 Обговоріть у групах.

- Чи можлива дружба між хлопчиком та дівчинкою?
- Чи можуть друзі/подруги бути старшими за тебе?
- Чи можуть бути тобі друзями батьки, бабусі або дідусі?



5 Прочитай вірш.

Про дружбу

Олена Гапонюк

Помирились сонце з хмарою
і тепер танцюють парою.
Ллється дощ, і сонце світить,
усміхаються їм діти.

Райдуга місток зробила —
сонце з хмарою здружила.
Хай з них приклад беруть діти.
Треба дітям всім дружити.

- Випиши дієслова.
- Підкресли дієслова, вжиті в переносному значенні.

6 Зроби друзям новорічний подарунок.

- Визнач і підготуй матеріали, які тобі знадобляться для виготовлення цього виробу.
- Виконай завдання у зазначеній послідовності дій.
- Пофантазуй, чим ти можеш прикрасити ялинку. Добери свої прикраси.



1 Склади розповідь за таблицею.

Позитивний вплив друзів	Негативний вплив друзів
<ul style="list-style-type: none"> Друзі допомагають та підтримують. Друзям можна розповідати все. Поряд із друзями я щасливий/щаслива. Друзі допомагають мені залишатися собою. 	<ul style="list-style-type: none"> Друзі можуть навчити поганого. Друзі можуть користуватися дружбою у своїх цілях. Друзі можуть завдати морального (фізичного) болю. Друзі можуть брехати.

- Чи можна назвати друзями людей, описаних у другому стовпчику?
- Чи будеш ти товаришувати з такими людьми?
- Склади портрет свого друга/подруги за поданим планом.

ПЛАН РОЗПОВІДІ

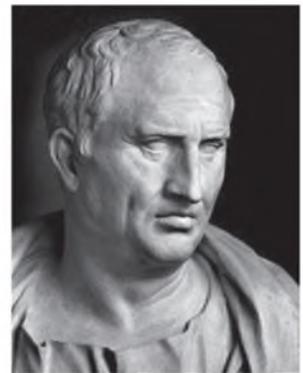
- 1 Хто мій друг/подруга (ім'я, вік, де познайомилися).
- 2 Як давно дружимо.
- 3 Що нас поєднує.
- 4 Чим він/вона захоплюється.
- 5 Чому я впевнений/впевнена, що ми справжні друзі.

2 Прочитай вислів.

- Поміркуй над його змістом.
- Поділись своїми думками.

Виключити із життя дружбу — все одно, що залишити світ без сонця.

Цицерон



- Знайди у додаткових джерелах інформацію про Цицерона.
- Добери висловлювання про друзів інших відомих постатей.



3 Попрацюйте в парах.

- Прочитайте прислів'я.
- Обговоріть, як ви їх розумієте.

З розумним наберешся, а з дурнем і останній загубиш.

Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти.

- Розіграйте ситуації. Знайдіть переконливі слова відмови.

Ситуація 1

Твій друг/подруга пропонує до Нового року купити петарди і заховати їх на дитячому майданчику.

Ситуація 2

Ти із другом/подругою проходиш повз недобудованого будинку, і твій друг/подруга пропонує зайти всередину.

4 Виконай тестове завдання.

Обери правильні, на твою думку, твердження.

- 1 Позитивний вплив друзів спонукає:
 - а) брехати;
 - б) йти до мети;
 - в) берегти здоров'я;
 - г) поважати старших.
- 2 Ознаки дружніх компаній:
 - а) бажання керувати тобою;
 - б) допомагати одне одному;
 - в) відсутність жорстких правил;
 - г) підкорення собі інших.

Визначаю вплив рішень та поведінки

1 Прочитай текст. Поясни значення виділених словосполучень.

Щоб уникнути небезпеки для здоров'я, спілкуйся із дружніми компаніями та уникай **небезпечних компаній**.

Кожен хоче бути здоровим/здоровою. Однак часто буває важко протидіяти впливу, а іноді й тиску однолітків. Протидіяти негативному впливу допоможуть уміння приймати **зважені рішення** і **навички ефективної відмови**.

Вирішуй, що обрати: міцне здоров'я і довге життя чи залежність від шкідливих звичок і хвороби.

2 Розглянь та порівняй схеми.

Схема 1

Дружня компанія



- Доброзичливе ставлення до думок та поглядів одне одного

- Толерантність

- Дотримання справедливих та чесних правил поведінки

- Немає заборони на спілкування з іншими людьми поза групою

- Повага та підтримка одне одного

- Охоче прийняття нових друзів



Схема 2

Небезпечна компанія



- Наявність лідера компанії
- Жорсткі правила поведінки
- Вимога повної підпорядкованості та відданості
- Ставлення агресивне, принизливе, тиск на оточуючих
- Поширення шкідливих звичок
- Заборона спілкування поза групою

- Пригадай, що називають булінгом. Поміркуй, у якій компанії він можливий: описаній у схемі 1 чи 2.
- Які компанії зустрічалися тобі найчастіше?
- Якій компанії ти віддаєш перевагу? Чому?
- Що ти робитимеш, якщо опинишся у небезпечній компанії? Склади план своїх дій.

3 Розглянь ситуацію.

Уяви, що у твоєму класі з'явився новий учень/учениця. Напиши записку (або смс-ку) новачку, у якого ще немає друзів/подруг у класі і якому дуже самотньо. Це мають бути слова підтримки та допомоги.

- А що можна зробити для цього хлопчика/цієї дівчинки? Запропонуй свої варіанти дружньої допомоги.

Вивчаю ситуації шкільного життя

1 Склади розповідь за ситуацією.



- Дай відповіді на запитання.

Який конфлікт виник у хлопців?

Який вихід із ситуації вони знайшли?

Як ти вважаєш, що відчували хлопці на початку конфлікту?

Опиши емоції хлопців по завершенні конфлікту.

Під час спілкування або навчання у людей можуть виникати «зіткнення» (суперечності), які називають **конфліктами**. Щоб їх розв'язати, треба шукати рішення, яке задовольнить усіх, — йти на компроміс.

2 Попрацюйте у групах.

- Ознайомтеся з матеріалами для обговорення.
- Підготуйте доповідь.

ГРУПА 1

Чому виникають конфлікти?

- Непорозуміння
- Агресивність
- Відмінність цілей та інтересів
- Невміння контролювати свої емоції

ГРУПА 2

Способи розв'язання конфліктів

- Не відкладати вирішення конфлікту
- Розуміння точки зору інших
- Визнавати швидко свою помилку

ГРУПА 3

Правила безконфліктного спілкування

- Не вживати слів, які можуть призвести до конфлікту
- Бути стриманим/стриманою
- Робити добрі справи
- Не відповідати грубістю на грубість

ГРУПА 4

Види поведінки в конфліктній ситуації

- Уникання проблеми
- Силова стратегія
- Поступливість
- Знаходження спільного і прийняттого для обох сторін рішення

Щоб мирно розв'язувати конфлікти, треба вміти поступатися.

Називай людей на ім'я.

Образи породжують конфлікти.

Намагайся бути переконливим/переконливою.

Будь готовим/готовою визнати правоту інших людей.



4

Вплив груп на безпеку людей

1 Розглянь світлини.

- Назви ті, на яких, на твою думку, зображено групи. Дай назви групам.



2 Прочитай текст.

- Випиши з кожного абзацу опорні слова.

Група — це двоє або більше осіб, які взаємодіють між собою так, що кожна особа впливає на інших і одночасно перебуває під впливом інших. У членів групи є спільна мета, діють певні норми поведінки.

Є групи, у яких взаємодія між членами має безпосередній, міжособистісний характер. Вони відрізняються високим рівнем емоційності (сім'я, клас, група однолітків тощо).

Існують групи, що відрізняються більшою чисельністю, взаємодією заради досягнення мети. У цих групах основна увага приділяється вмінню членів виконувати певні функції (виробничі групи, політичні, релігійні тощо).

- Перекажи текст за опорними словами.



3 Поміркуй і розкажи.

- До яких груп належиш ти?
- Чи належиш ти до груп у соціальних мережах? До яких саме?
- Який вплив мають на тебе групи у соціальних мережах, клас: позитивний чи негативний? Наведи приклади.

4 Розв'яжи задачу.

У групі вайбер «Наша школа» налічується 120 учнів/учениць початкової школи, учнів/учениць середньої школи — на 420 осіб більше, а учнів/учениць старшої школи — на 480 осіб менше, ніж учнів/учениць середньої школи. Скільки старшокласників/старшокласниць є членами групи «Наша школа»?

Кожна група має свої норми і цінності — певні правила, вироблені групою для забезпечення спільної діяльності її членів. Особливе значення мають стосунки у групі: чи є взаєморозуміння, чи кожен член колективу нормально почувається серед інших.

5 Попрацюйте в парах.

- Прочитайте характеристики групи.
- Оберіть ті, які, на вашу думку, є позитивними для всіх членів групи.

Неприйняття думок членів групи

Дисципліна

Продуктивність

Згуртованість

Настрій у групі

Тиск на членів групи

Взаєморозуміння

- Поміркуйте, у яких ситуаціях групи можуть бути небезпечними. Запитайте у батьків чи близьких. Підготуйте доповідь.

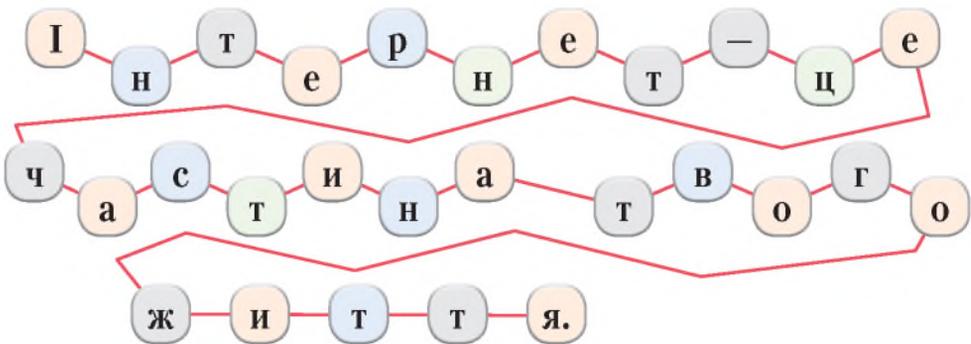
1 Розглянь схему.

- Розкажи, що таке Інтернет. Поясни значення виділених слів.



2 Склади речення.

Поясни, що воно означає.



- Чи погоджуєшся ти із цією думкою?

Чи не щодня ми маємо потребу терміново і швидко знайти або ж передати комусь необхідну інформацію. Виручає нас у цьому всесвітня комп'ютерна мережа Інтернет.





Сьогодні ще немає засобів впізнання особи, з якою спілкуєшся в Інтернеті, тому майже неможливо достеменно дізнатися, ким насправді є співрозмовник/співрозмовниця. Трапляється, що люди видають себе за інших, приписуючи собі гарну зовнішність, риси характеру, захоплення тощо. Подумай, чи хотів би/хотіла б ти спілкуватися з нещирою людиною?

3 Розглянь малюнок.

- Поясни, як ти розумієш зображене. Що хотів сказати художник?
- Склади план дій, як можна запобігти негативній інформації.
- А як ти уявляєш комп'ютерні віруси? Пофантазуй і намалюй у зошиті.



4 Прочитай правила інтернет-безпеки. Доповни їх словами з довідки.

- а Повідом батьків чи близьких у разі отримання інформації, що містить ... ,
- б Ніколи не ділися інформацією про ... , своїх
- в Нікому не давай свій
- г Ніколи не роби того, що може коштувати ... твоїй родині.
- ґ Не відкривай листи, повідомлення від ... людей.

Довідка: батьків чи близьких, залякування, себе, небезпеку, грошей, пароль, незнайомих.

5 Обговоріть у групах.

- Чому не можна погоджуватися на зустріч із людиною, з якою ти познайомився/познайомилася в Інтернеті?
- Яку саме інформацію про себе не можна надавати в Інтернеті?

Створюю цінності в моїй спільноті

1 Прочитай текст.

У світі, де дуже багато спокус, життєві цінності нерідко відходять на другий план.

У кожного свої життєві цінності. Які вони? Те, що важливо для одного, для іншого може не мати жодного значення. Проте є цінності, важливі для всіх.

2 Прочитай інформацію в таблиці.

Проаналізуй, наскільки важливий для тебе кожен пункт.

Любов	І не тільки до протилежної статі, а й до рідних чи близьких, друзів. Любов породжує співчуття
Розуміння	Кожен хоче, щоб його розуміли, водночас розуміння інших допомагає розв'язувати конфлікти й запобігати їм
Віра в людей	Спонукає на добрі справи, зміцнює віру в себе
Подяка	Мотивує до дії, надихає на навчання
Прощення	Допомагає впевнено дивитися у майбутнє і не каратися образами
Дружба	Підтримує у скрутну хвилину і розділить радість та перемогу
Надія	Не дає нам залишатися бездіяльними, засмучуватися через невдачі
Оптимізм	Не падати духом і протистояти негараздам
Терпіння	Дає змогу стримуватися, зважувати свої слова і вчинки, щоб не зашкодити собі і не образити навколишніх
Толерантність	Допомагає бути в злагоді з усіма, ні з ким не сваритись
Чесність	Допомагає визнавати свої помилки, стати кращими, ставитися з довірою до навколишніх



- Накресли у зошиті таблицю. Заповни її.

Важливе	Наважливе

3 Попрацюйте в парах.

- Прочитайте ситуації.
- Про які цінності в них ідеться? Обговори з однокласниками/однокласницями.

Ситуація 1

Ти дізнався/дізналася, що твій друг/подруга обманює вчителя.

Як ти вчиниш?

Ситуація 2

Іринка зовсім не вміє малювати. На виставці малюнків тебе попросили прокоментувати роботу Іринки.

Що ти скажеш?

Ситуація 3

Андрійко читає вірш. Хвилюється, збивається. Забуває, який рядок наступний.

Як ти підтримаєш однокласника?

Ситуація 4

Дівчата запросили новеньку дівчинку до гри: «Нумо гратися з нами! Разом веселіше!»

Поміркуй, чи допоможе це новій дівчинці легше «влитися» у колектив.

- Розіграйте запропоновані ситуації.
- Вигадайте інші ситуації та інсценізуйте їх.

1 Пофантазуй.

Уяви, що ти знайшов/знайшла кришталеву кулю, яка показує майбутнє. Що ти там побачиш? Розкажи.

2 Розглянь світлини.

Склади розповідь про екологічне містечко майбутнього.



- Що ти можеш зробити, щоб твій край у майбутньому був екологічно чистим? Розкажи.

3 Пофантазуй.

Уяви, що ти виступаєш на засіданні Міжнародної організації «ГРІНПІС», що бореться за збереження лісів, океанів, рослин і тварин на Землі. Надай три пропозиції щодо охорони природи на планеті Земля.



4 Прочитай текст.

- Добери до нього заголовок. Як ти можеш пояснити останнє речення?

Над морем промчала страшна буря. Пляж суціль укривали тисячі морських зірок, викинутих із води. Вони повільно вмирали. Люди байдуже спостерігали за зірками, але ніхто нічого не робив. Раптом маленький хлопчик кинувся на берег, підібрав три зірки, побіг до води, випустив їх, повернувся і знову зробив так само.

Якийсь чоловік вигукнув:

— Що ти робиш, дитино? Ти їх не врятуєш! Ти не зможеш нічого змінити!

— А проте я змінив, для кількох зірочок! — відповів хлопчик. За кілька хвилин уже сотні людей рятували зірки...

Щоб змінити світ, досить, аби хтось один, навіть малий, здобувся на відвагу почати (за *Бруно Ферреро*).

- Поміркуй, чим можна пояснити небайдужість хлопчика.
- Оціни вчинок хлопчика.
- А як вчинив би/вчинила б ти?
- Як ти вважаєш, чим ти можеш допомогти навколишньому світу? Як ти його можеш покращити?

5 Склади вислови. Поясни їх зміст.

моє

Моє

від

мене.

Мій

майбутнє

майбутнє.

вибір —

залежить

.энтүдйым эом — рідня йіМ
энэм дів атпжэлъе энтүдйым эоМ

- А як ти уявляєш своє майбутнє? опиши. А майбутнє свого рідного краю?

Шукаю ідеї. Визначаю їх цінність

Життєві цінності — це внутрішні зобов'язання людини перед собою, вона не може їх порушити, бо інакше перестане бути самою собою.

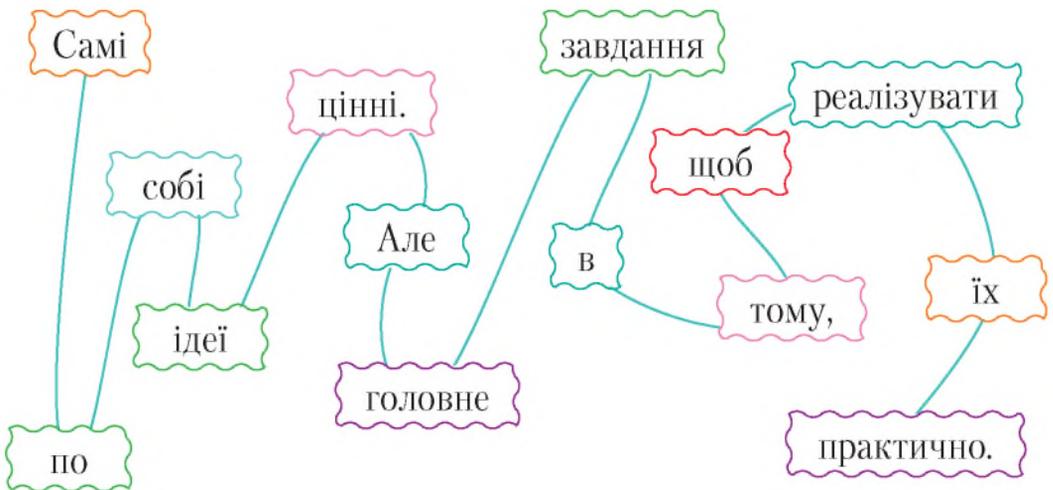
1 А що цінуєш ти?

Серед перелічених слів вибери свої цінності.



Цінність — це розуміння користі продуктів, дій, думок, ідей.

2 «Збери» вислів Генрі Форда. Поясни його зміст.





3 Прочитай ідеї людства.

- Поміркуй, які з них є цінними. Чому?
- Обговоріть свої міркування з однокласниками/однокласницями.



Виготовлення сиру з молока



Створення шрифту Брайля



Використання лазера в медицині



Ідеї ландшафтного дизайну



В'їзд до автобуса для інвалідних візків



Ідея створення англійської шпильки

4 Попрацюйте у групах.

- Поміркуйте, який подарунок можна зробити власноруч на Різдво.
- Обговоріть ідеї. Які з них виявилися цінними?
- Розподіліть обов'язки між членами групи.
- Зробіть виріб. Можете скористатися ідеями нижче. Визначте, як можна виготовити такі вироби.



Поведінка у довкіллі, яка приносить користь

1 Прочитай вірш.

Який цікавий світ навколо,
ти, друже, тільки придивись!
На небі сонця жовте коло,
а поруч з домом — сад і школа,
живи, дорослішай і вчись!
Дивись на квіти, на дерева,
вивчай птахів, комах, тварин,
ти станеш кращим і, напевно,
в життя підеш сміливо й певно,
та пам'ятай, ти не один!

(Джерело: <http://www.abetka-logopedka.org/>)

- Кого мав на увазі автор, зазначаючи, що «ти не один»?
- Хто тебе оточує в школі, вдома, у довкіллі?

2 Розглянь світлини.

- Розкажи про заходи для збереження природи, у яких брали участь школярі. У яких заходах ти брав/брала участь?



«Наша допомога
птахам»



«Наш клас — оазис
рослин»



«Велика шкода
маленьких батарейок»



«Чистий ліс»



«Посади дерево!»



«Чиста планета»



3 Попрацюйте в парах.

Накресліть у зошиті таблицю. Заповніть її.

Що природа дає людині	Вплив людини на природу

- У якому стовпчику записано негативні дії?
- Яким чином ви можете приносити користь довкіллю?

Людина — частина живої природи, яка живе серед природи і бере все необхідне для життя: повітря, воду, продукти харчування, одяг, корисні копалини. А що людина дає природі? Наше життя тісно пов'язане з природою. Якщо чорні клуби диму і стічні води забруднюють повітря та річки, потерпає не тільки природа — хворіє і страждає людина. І риbam, і птахам, і звірам, і травам, і деревам для життя необхідні чисті повітря, вода. Потурбуватися про це може тільки людина.



4 Склади список справ, які принесуть користь довкіллю.

5 Прочитай текст. Виконай завдання.

Щороку в Україні відзначається Всесвітній день охорони довкілля. Цього дня проводять заходи, присвячені збереженню і відновленню навколишнього середовища.

- Які ще свята нагадують людям про здоров'я планети? Дізнайся в Інтернеті.



1 Прочитай розповіді про твоїх ровесників та ровесниць.

Денис часто хворіє та пропускає заняття. Його подруга Аліна підтримує хлопця та допомагає у навчанні.

Богдан та Віка живуть у сусідніх будинках, але спілкуються лише тоді, коли приїжджають до своїх бабусь, які живуть в одному селі. Зустрічаючись у місті, діти навіть не вітаються одне з одним.

Назар на тренуванні з бігу отримав складну травму ноги і вимушений був покинути заняття спортом. Але хлопчик захопився робототехнікою і виготовив модель, завдяки якій став переможцем.

- Поміркуй, як у кожному з поданих прикладів взаємопов'язані складові здоров'я. Які з них «страждають», а які навпаки — допомагають подолати труднощі?
- Дай поради героям та героїням історій, щоб їхнє життя стало більш гармонійним.

2 Пройди лабіринтом і прочитай вислів.



- Продовж речення.

Я людина, тому що...

Пам'ятайте: у людині немає іншого вбору — вона повинна бути людиною.

3 Пограйте!

Уявіть, що ви вмієте читати думки інших людей та їхні почуття за виразом обличчя, мімікою, жестами, позою.



Об'єднайтеся у пари. Домовтеся, хто відгадуватиме. Протягом трьох хвилин спостерігайте за своїм партнером/своєю партнеркою і записуйте те, що він/вона в цей момент відчуває, про що думає. Потім обговоріть і поставте «+» біля тих висновків, які відповідають дійсності.

4 Попрацюйте у групах.

Складіть правила-поради за поданими темами, які допоможуть вам комфортно спілкуватися з людьми.

ПРАВИЛА ДОБРОТИ	ПРАВИЛА ШКОЛЯРІВ
ПРАВИЛА ЧЕСНОСТІ	ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ
ПРАВИЛА ВВІЧЛИВОСТІ	ПРАВИЛА ПАСАЖИРІВ
ПРАВИЛА СКРОМНОСТІ	ПРАВИЛА ГАРНОГО НАСТРОЮ
ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ	ПРАВИЛА ЦІКАВОЇ ДИСКУСІЇ

Зміст

Вступ	3
-----------------	---

1 Розділ «Я — ДОСЛІДНИК/ДОСЛІДНИЦЯ ПРИРОДИ»

Із чого все складається? Молекули й атоми	4
Із чого все складається? Тіла та речовини.	6
Вивчаю будову речовин	8
Досліджую властивості твердих тіл, рідин і газів	10
Як людина використовує речовини?	12
Поводжуся безпечно з речовинами.	14
Знайомлюся з вірусами	16
Знайомлюся з бактеріями.	18
Які бувають явища природи?	20
Вчуся розрізнити фізичні явища	22
Вчуся розрізнити хімічні явища.	24
Вивчаю біологічні явища	26
Опале листя: користь чи шкода?	28
Застосовую знання про природу	30

2 Розділ «ОБИРАЮ ЗДОРОВ'Я»

Визначаю складники здоров'я	32
Діагностую своє здоров'я	34
Що впливає на твоє здоров'я?	36
Чому ми хворіємо?	38
Шкіра: друг чи ворог?	40
Інфекційні захворювання	42
Неінфекційні захворювання	44
Вплив рухової активності на розвиток організму	46
Значення харчування для життя і здоров'я людини	48
Визначаю значення вітамінів.	50
Чи потрібні організму мікроелементи?	52
Визначаю страви національної кухні	54
Досліджую екологічно чисті продукти	56
Підсолодити чи ні?	58

Чи корисна сіль?	60
Як зберегти зір?	62
Як зберегти слух?	64
Як зберегти органи смаку та нюху?	66
Аналізую емоції	68
Як природа впливає на емоції?	70
Традиції збереження здоров'я в родині	72
Технічні засоби: користь чи шкода?	74
Інформація та ситуації, які несуть загрозу здоров'ю	76
Вивчаю правила користування джерелами водопостачання.	78
Пожежна безпека	80
Чи небезпечний газ?	82
Звернення по допомогу в різні служби.	84
Визначаю небезпеку на вулиці	86
Безпека під час активного дозвілля	88
Як поводитися з незнайомими тваринами	90
Поведінка в автономній ситуації на природі	92
Безпечна поведінка у громадських місцях	94
Вивчаю правила поведінки з підозрілими предметами.	96
Корисні та шкідливі впливи на вибір безпечної поведінки.	98
Застосовую знання про здоров'я	100

3 Розділ «Я — ЛЮДИНА»

Мої духовні та матеріальні цінності	102
Мої захоплення	104
Мої досягнення	106
Власні потреби.	108
Якість життя людини	110
Час як рідкісний ресурс.	112
Різні способи використання свого часу.	114
Поліпшую власні уміння	116

Зміст

Успіх у навчанні та подолання труднощів	118
Застосовую знання про себе	120

4 Розділ «Я СЕРЕД ЛЮДЕЙ»

Стосунки між людьми	122
Визначаю родинні стосунки	124
Подружнє життя.	126
Дружні та ділові стосунки	128
Взаємодію з іншими людьми	130
Знайомлюся та спілкуюся	132
Будую дружні стосунки	134
На що впливають друзі	136
Визначаю вплив рішень та поведінки.	138
Вивчаю ситуації шкільного життя	140
Вплив груп на безпеку людей	142
Мережа Інтернет та безпека	144
Створюю цінності в моїй спільноті	146
Визначаю бажане майбутнє.	148
Шукаю ідеї. Визначаю їх цінність	150
Поведінка у довкіллі, яка приносить користь.	152
Застосовую знання про людей.	154



Автоно́мія — здатність самотійно вирішувати певні завдання.

Авітаміно́з — повна відсутність вітамінів в організмі.

Взаємодія́ — погоджена дія між ким-небудь, допомога та розуміння одне одного.

Ві́руси — збудники численних інфекційних захворювань людей і тварин.

Ві́спа — інфекційне захворювання шкіри.

Вітамі́ни — біологічно активні речовини, необхідні для життєдіяльності організму.

Грип — гостра вірусна інфекційна хвороба.

День при днині — щоденно.

Дизентері́я — гостре ураження кишечника людини.

Імуніте́т — несприятливість організму до збудників хвороб.

Кліти́на (комірка) — маленька одиниця живих організмів, яку можна побачити лише під мікроскопом.

Моле́кула — найменша частинка речовини, що зберігає її властивості.

Спадко́вість — сукупність властивостей організму, що передаються від батьків.

Стрес — реакція організму у відповідь на дуже сильну дію зовні, відповідна реакція нервової системи.

Тради́ції — елементи культури, що передаються від покоління до покоління.

Туберкульо́з — інфекційне захворювання легень.

Фільтр — прилад або речовина для відокремлення або очищення рідин, газів тощо.

Навчальне видання

Єресько Тетяна Павлівна, Безкоровайна Олена Вікторівна
За редакцією М. С. Вашуленка

Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ

Підручник для 4 класу закладів загальної середньої освіти
(у 2-х частинах)

Частина 1

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Редактор *О. Г. Трофімова*
Технічний редактор *Л. І. Аленіна*
Комп'ютерна верстка *К. П. Мирончик*
Коректор *О. В. Сєвєрцева*
Дизайн обкладинки
та макетування *П. В. Ширнін*

Формат 70×100^{1/16}.

Ум. друк. арк. 12,960 + 0,324 форзац.

Обл.-вид. арк. 12,57 + 0,55 форзац.

В оформленні підручника використано світліни і малюнки з сайтів: <http://freepik.com>; <https://pixabay.com>; <https://vecteezy.com>; <https://www.kisspng.com>; <https://ua.depositphotos.com> авторів: Alina Pavlova, Andrei Arshinov, Andrey Nikulin, Andrey Shupilo, Anna Omelchenko, Antonio Gravante, exopixel, Craig Robinson, Deborah Kolb, Denys Kurbatov, Dusan Kostic, Dzmityr Stankevich, Elena Fedulova, Fabrice Michaudreau, Gennadiy Poznyakov, George Tsartsianidis, Jacek Chabraszewski, Julia Onuchina, Lev Dolgachov, Lyubov Kobayakova, Marina Crombez, Markus Mainka, Neven Milinkovic, Nick Jene, Oksana Kuzmina, Olena Viatchaninova, Olga Volodina, Pavel Losevsky, Peter Pannewitz, phil_bird, Poweraska, Robbi akbari Kamaruddin, Depositphotos, Robbi akbari Kamaruddin, Sergey Novikov, Sergiy Nykonenko, SimpleFoto, SolidPhotos, shock, Benis Arapovic; <https://www.shutterstock.com> авторів: 13Smile, A. Zhuravleva, Africa Studio, Aleksey Patsyuk, Alenka Karabanova, Alecks, Alexander Image, alexfan32, Alla Lla, Alona Siniehina, altanaka, Ana Gram, Ander Dylan, Andrey Aboltin, Andrey Popov, anmbph, ANTONIO TRUZZI, ArCaLu, Bachkova Natalia, Ben Molyneux, Billion Photos, Caftor, Casey idea, Chaykovsky Igor, Cherednychenko Ihor, Chingfoto, Claire Lucia, Daria Minaeva, de2marco, derdour rachid, DimaBerlin, Dmitry Kalinovsky, Dmytro Zinkevych, domnitsky, dotshock, Drew McArthur, Dudaeva, Elena Nichizhenova, elenabsl, Eli Wilson, Eric Isselee, Ermolaeva Olga 84, ESB Professional, Evgeniy Kalinovskiy, fizkes, fotocraft, Fotomay, fran_kie, Friends Stock, Gelpi, HDesert, Iakov Filimonov, InesBazdar, Infinitum-Prodex, Inside Creative House, Jacek Chabraszewski, Jag_cz, Jamen Percy, Jef Wodniack, Jim Cumming, Jirik V, John D Sirlin, ju_see, Kaderov Andrii, Kiselev Andrey Valerevich, Korelidou Mila, Krakenimages.com, Ksana Durand, LedyX, Leszek Glasner, LightField Studios, Ljupco Smokovski, Luis Louro, Manny DaCunha, Marc Bruxelles, Marcos Mesa Sam Wordley, Maria Averborg, matimix, Monkey Business Images, mTaira, myboys.me, Myotis, Nadezhda Murinets, natali_ploskaya, NataliaL, Nattanopdesign, natthanan phetae, Nejrion Photo, nelea33, Nostagrams, Oksana Shufrych, Olesia Bilkei, Olga Saffronova, Olya Detry, p_ponomareva, Panda Vector, Paolo Bona, paulaphoto, Perutskiy Petro, Photographee.eu, Pimen, pinholeimaging, Pixels Hunter, popartproduction, Poznyakov, Pressmaster, Prostock-studio, Pushish Images, Rawpixel.com, Roberts Vicups, Roman Babakin, Roman Samborskiy, RosnaniMusa, RUBEN M RAMOS, Ruslan Huzau, Ruslan Shugushev, SakSa, Sashkin, Sea Wave, Sergey Kamshylin, Sergey Novikov, Skumer, Slavun, Slobodan Zivkovic, StaceStock, Standret, Stone36, Studio_G, Sunny studio, Sybille Reuter, Syda Productions, Timolina, Touraille, Tritoleia, TY Lim, Vaclav Volrab, Valiza, VarnaK, Vasyl Rohan, Ververidis Vasilis, VGstockstudio, VP Photo Studio, wave-breakmedia, withGod, YAKOBCHUK VIACHESLAV, yamel photography, Yulia YasPe, Zabavna, zincreative, zlikovec Dariush M, Dudaeva, Claire Lucia, Ruslan Shugushev, Zurijeta, priroda.su, aixifan.com, Хальдор Колбейнс, Омар Оскарссон, Бриньяр Гауты, Лукас Джексон, Ингофлюр Юлиоссон, Арнар Торриссон.
Обкладинка: AridOcean, Julien Tromeur, Macrovector, W. Phokin, MicroOne, Garfieldbigberm.

ТОВ «ВИДАВНИЧИЙ ДІМ «ОСВІТА»

Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції»
Серія ДК № 6109 від 27.03.2018 р.

Адреса видавництва: 04053, м. Київ, вул. Обсерваторна, 25
www.osvita-dim.com.ua