ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ДЛЯ:

- ЗДОРОВ'Я
- БЕЗПЕКИ
- РОЗВИТКУ
- УСПІХУ

НАВЧАННЯ:

- ЛЕГКЕ
- ПРИЄМНЕ
- ЕФЕКТИВНЕ

Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ • ЧАСТИНА 2

4

4 КЛАС

Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ

ЧАСТИНА 2

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ

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

ЧАСТИНА 2

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ
Видавництво «Алатон»
2021

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

УДК 57.081.1 (075.2)
Я11

Автори:
Тетяна Воронцова, Володимир Пономаренко,
Ірина Лаврентьєва, Олена Хомич, Наталія Андрук, Катерина Василенко

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

Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено

Я11 Я досліджую світ : підручник для 4 кл. закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах). Ч. 2 / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич, Н. В. Андрук, К. С. Василенко. — Київ : Видавництво «Алатон», 2021. — 152 с.

ISBN 978-966-2663-98-3

Підручник створено відповідно до Державного стандарту початкової освіти і Типової освітньої програми, укладеної під керівництвом Р. Б. Шияна. Може використовуватися за Типовою освітньою програмою, укладеною під керівництвом О. Я. Савченко.

Мета підручника — формування у дітей цілісної картини світу через набуття ними ядра знань про світ та відповідних компетентностей. Головна ідея підручника — подорож у просторі й часі від утворення Всесвіту до наших днів.

В умовах стрімкого розвитку цифрових технологій невід'ємною частиною сучасного підручника є широке використання інтернет-ресурсів. Перехід на такі ресурси у підручнику здійснюється за QR-кодами. Інтернет-підтримка для вчителів у вільному доступі за посиланням https://is.gd/Teh4y7

УДК 57.081.1 (075.2)

Методична
інтернет-підтримка

© ТОВ «Видавництво "Алатон"»,
текст, дизайн, малюнки, 2021
© Т. В. Воронцова, текст, дизайн, малюнки, 2021
© О. М. Курило, малюнки, 2021

ISBN 978-966-2663-98-3

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЗМІСТ

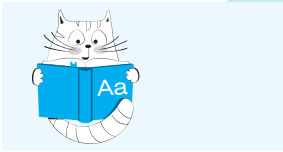
Світ людей 5
Доісторична епоха 6
Київська Русь і козацька доба 14
Україна в СРСР 22
Україна — незалежна держава 28
Досліджуємо свій край 36
Досліджуємо права та обов'язки дітей 44
Мозаїка завдань до розділу «Світ людей» 52
Людина та її здоров'я 55
Про життя і здоров'я 56
Ріст і розвиток 66
Здорове харчування 74
Звички і здоров'я 82
Реклама і здоров'я 90
Мозаїка завдань до розділу «Людина та її здоров'я» 98
Світ техніки 101
Історія техніки 102
Історія матеріалів 112
Безпека людини 120
Безпека у громадських місцях 128
Дорожня безпека 136
Мозаїка завдань до розділу «Світ техніки» 144
Словник 149

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

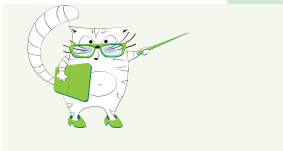
Вітаю, хлопчики і дівчатка!

Це знову я, ваш друг Мурчик! Ми продовжуємо нашу подорож у часі! Ви дослідите найцікавіші моменти історії України, свого краю, рідного міста чи села. Також дізнаєтеся, як люди вчилися дбати про своє здоров'я, боротися із захворюваннями. Обговорите відкриття, які змінили світ.

Як завжди, я в усьому допомагатиму вам.



Запишу до словничка нові слова. Значення слів, виділених *таким шрифтом*, є на сторінках 149—151.



Розповім, що робитимемо протягом тижня.

Щось запитаю чи запропоную завдання.

* Так позначу завдання підвищеної складності.

Запропоную за допомогою QR-коду подивитися відео, виконати вправу, завантажити матеріали до завдань.

Зверну вашу увагу на важливу інформацію.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Світ людей

У цьому розділі ми дослідимо:

Як жили трипільці.

Якого князя називали тестем Європи.

Якою була козацька держава.

Що таке «Закон про п’ять колосків».

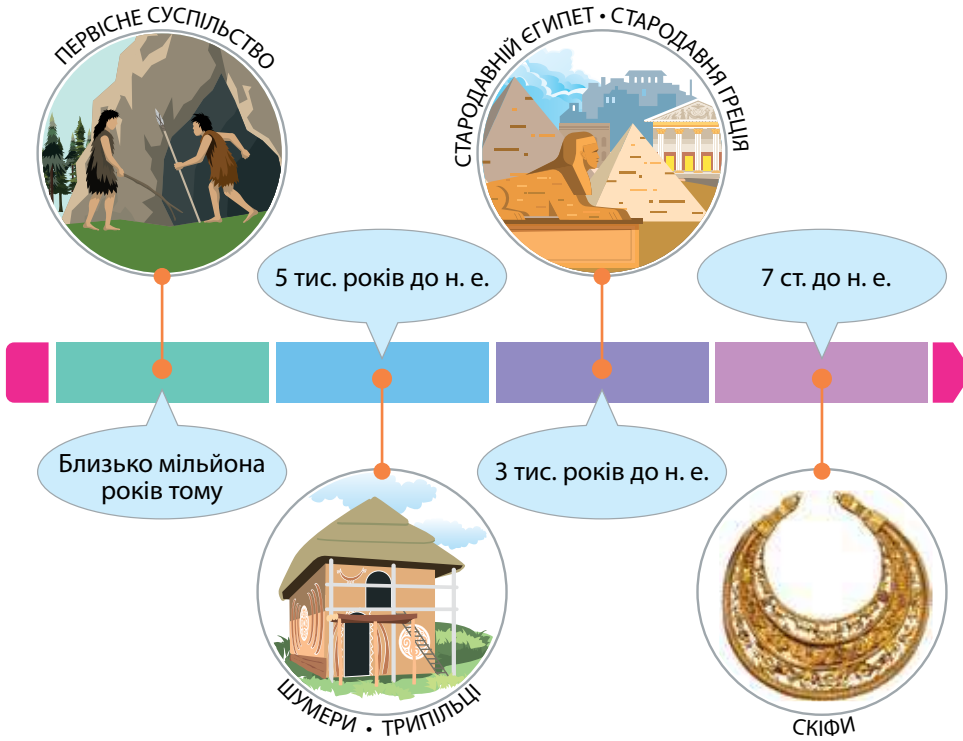
Які є права та обов’язки дітей.

Як українці здобули і захищають незалежність.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Доісторична епоха

- ДОІСТОРИЧНА ЕПОХА
- ТРИПІЛЬСЬКА КУЛЬТУРА
- СКІФСЬКА ПЕКТОРАЛЬ



Виникнення культур на стрічці часу

Цього тижня ви:

- виготовите макет житла первісних людей та екотор-бинку;
- дослідите особливості трипільської культури;
- дізнаєтесь, яку археологічну знахідку вважають однією із найвизначніших у 20-му столітті.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПЕРІОДИ ДОІСТОРИЧНОГО СУСПІЛЬСТВА

Доісторична епоха — це період часу від появи першої людини до виникнення писемності.

Історична епоха — бере початок з часу перших писемних пам'яток. Вона триває донині.

Доісторичну епоху поділяють на декілька періодів, які називають віками.

Розгляньте стрічку часу й обговоріть:

- Які знаряддя праці використовували в кожному періоді?
- Який вік тривав найдовше?
- У якому періоді розпочався відлік нової ери?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

НАЙДАВНІШІ ЗНАХІДКИ

Доісторичну епоху досліджують завдяки археологічним розкопкам. Вони підтверджують, що предки сучасних людей уперше з'явилися в Африці, а згодом розселилися по всьому світу.

Первісні люди весь час мандрували. Місця, де вони зупинялися, називають *стоя́нками*. Одна із найвідоміших таких стоянок в Україні — Мізинська стоянка в Чернігівській області. *Археологи* розкопали на ній давні житла, споруджені з дерев'яних жердин. Вони були вкриті шкурами тварин і обкладені їхніми кістками та рогами.

Серед іншого було знайдено вироби з бивня мамонта: фігурки тварин, прикрашені орнаментами браслети. Безцінною знахідкою на Мізинській стоя́нці є дивні вироби з кісток — перші примітивні музичні інструменти.

- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте інструкції для виготовлення макета первісного житла і села.
- Оберіть один із варіантів або виготовте його за власним задумом.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ТРИПІЛЬСЬКА КУЛЬТУРА

У мідному віці на території України існувала трипільська культура. Її назва походить від села Трипілля, що на Київщині. У 1896 році археолог Вікентій Хвойка виявив тут залишки трипільської культури.

У місцях проживання трипільців знайшли рештки великих поселень. Науковці називають їх протомістами.

Мешкали трипільці в одно- та двоповерхових гарно розмальованих житлах.

Трипільці винайшли плуг і колесо, одомашнили бика й коня, навчилися їздити верхи, освоїли ткацтво.

Перейдіть за QR-кодом, подивіться відео й завантажте інформацію про трипільську культуру.

Об'єднайтесь у три групи і дослідіть:

- група 1: походження назви цієї культури;
- група 2: житла трипільців;
- група 3: їхнє господарство.

Оформте результати дослідження і презентуйте їх у класі.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВИЗНАЧНА ЗНАХІДКА 20-ГО СТОЛІТТЯ

У залізному віці землями України кочували скіфські племена. Після них залишилися тисячі курганів-могил зі скарбами.

У 1971 році український археолог Борис Мозолевський знайшов у кургані скіфську пектораль. Цю золоту прикрасу визнали однією із найвизначніших археологічних знахідок 20-го століття.

Борис Мозолевський
1936—1993 рр.

А було це так. Археологи проводили розкопки на кургані Товста могила, що у Дніпропетровській області. Вони працювали без вихідних, по 16 годин на добу. Спершу виявили поховання скіфської цариці із золотими прикрасами.

Однак вирішальними мали бути розкопки могили царя, де сподівалися знайти головні скарби. Та виявилося, що до головного поховання вже хтось проклав хід давніше й розграбував його.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

21 червня 1971 року, відгортаючи шар мулу, Борис Мозолевський об щось подряпався. О 14 годині 30 хвилин у його руках заблищала пектораль. До Києва пектораль доставили у спеціальному футлярі під охороною.

Скіфська пектораль — це нагрудна прикраса скіфського царя. Її вага — 1 кг 150 г, розмір — 30,6 см у діаметрі. Виготовлена вона із золота найвищої проби.

Скіфська пектораль має три яруси зображень. На нижньому ярусі — міфічні тварини, на середньому — квіти, на верхньому — люди з домашніми тваринами.

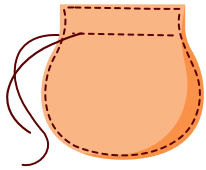
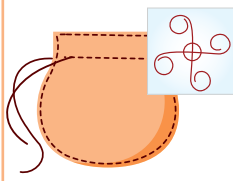
Нині скіфська пектораль зберігається в Музеї історичних коштовностей України й належить до Історичного фонду дорогоцінних металів і дорогоцінного каміння.

- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про те, як знайшли скіфську пектораль.
- Обчисліть, скільки часу минуло відтоді, як її було знайдено.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВИГОТОВЛЯЄМО ЕКОТОРБИНКУ З ВІЗЕРУНКАМИ

Первісні люди виготовляли одяг зі шкур і хутра тварин. Свої вироби вони прикрашали орнаментами та саморобними намистинами. За допомогою технологічної карти відтворіть в екостилі торбинку, яку могли носити первісні люди. Презентуйте свої вироби.

Технологічна операція	Послідовність роботи	Матеріали та інструменти
Виготовлення торбинки 	Виріжте з тканини два клаптики у формі торбинки і зшийте їх тонкою мотузкою. Зверху торбинки зробіть великі стібки і залиште по обидва боки довгі кінці.	Цупка тканина Голка Тонка мотузка
Виготовлення орнаменту 	Виріжте з картону квадрат. Намалюйте на ньому малюнок і наклейте по його контуру товсту мотузку. Розфарбуйте мотузку фарбою і перебийте візерунок на торбинку.	Товста мотузка Фарба Пензлик Картон Клей
Зав'язка	Протягніть обидва кінці мотузки в намистину і затягніть їх. Кінці мотузки протягніть у дві інші намистини, витягніть з обох сторін по 4 см і зав'яжіть вузлики.	Три намистини

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. У якому періоді почали виготовляти знаряддя праці із заліза?

Кам'яний вік	Мідний вік
Бронзовий вік	Залізний вік

2. Як називають поселення первісних людей?
3. Оберіть істинне твердження.
   - Перші знахідки трипільської культури в Україні виявив Вікентій Хвойка.
   - Перші знахідки трипільської культури в Україні виявив Борис Мозолевський.
4. Ще раз прочитайте інформацію про скіфську пектораль і дайте відповіді на запитання.
   - Хто відшукав скіфську пектораль?
   - На якому ярусі пекторалі зображено рослини?
   - Яка маса скіфської пекторалі?
   - З якого матеріалу її виготовлено?
5. Розгляньте стрічку часу на с. 6 і дайте відповіді на запитання.
   - Яка культура виникла одночасно з трипільською?
   - Які культури виникли у 3 тисячолітті до н. е.?
   - У якому столітті до н. е. з'явилися скіфи?
6. Оцініть свої досягнення.

   Я знаю, що таке доісторична епоха. ☆☆☆

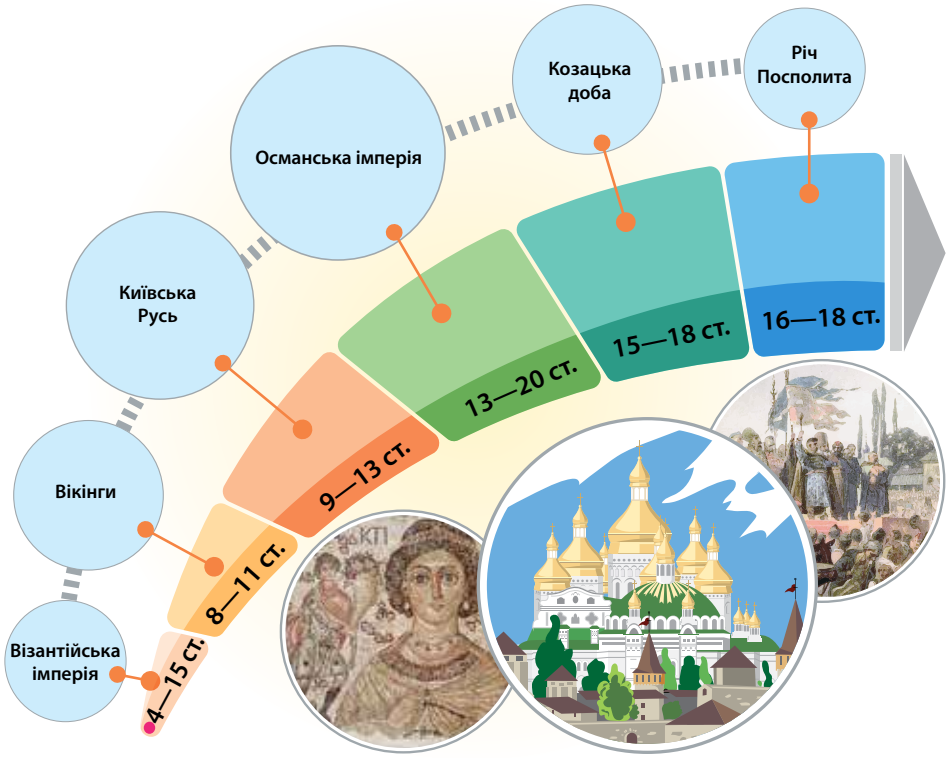
   Я можу пояснити, чим відрізняється кам'яний вік від залізного. ☆☆☆

   Я можу розказати, як знайшли скіфську пектораль. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Київська Русь і козацька доба

- ВІКІНГИ • КНЯЗЬ • ДИНАСТІЯ
- ГЕТЬМАН • ЛЕПБУК



Цього тижня ви:

- дізнаєтеся про деяких історичних осіб часів Київської Русі та козацької доби;
- створите лепбук про козаків;
- здійсните уявну подорож історичними пам’ятками;
- учитиметесь оздоблювати серветку вишивкою.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

КИЇВСЬКА РУСЬ

Київська Русь — перша держава, яка існувала на території сучасної України. На той час це була найбільша країна Європи. Київська Русь була монархією, верховна влада в ній передавалася у спадок від батьків до дітей.

Протягом восьми століть влада належала династії Рюриковичів, які були *вікінгами* за походженням.

Ігор — син вікінга Рюрика. Ольга — дружина Ігоря, перша правителька Київської Русі, яка офіційно прийняла християнство.

Святослав Хоробрий — завоював багато земель. Ніколи не нападав зненацька, завжди попереджав: «Іду на ви!»

Володимир Великий — охрестив Київську Русь, проголосив державною релігією християнство.

Ярослав Мудрий — відкрив першу в Київській Русі школу, створив бібліотеку і збудував багато храмів.

Розгляньте малюнок і обговоріть:

- Як звали сина князя Ігоря і княгині Ольги?
- Чим уславилися їхній онук і правнук?

Дослідіть за допомогою інтернету, чому Ярослава Мудрого називали тестем Європи. Підготуйте про це повідомлення і презентуйте його.

Обговоріть, на кого ви хотіли б бути схожим/схожою, якби жили в часи Київської Русі.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

КНЯГИНЯ ОЛЬГА

Княгиня Ольга почала правити Київською Руссю після смерті князя Ігоря. Ольга багато зробила для розбудови держави й налагоджувала зв'язки з іншими країнами.

Розгляньте зображення експозиції, надане Музеєм «Становлення української нації». Прослухайте запис аудіогіда з цього музею. Обговоріть:

- Що сталося, коли Ольга постала перед троном візантійського імператора?
- Яка історія пов'язана з хрещенням княгині Ольги?
- Яке ім'я вона отримала під час хрещення?

За допомогою QR-коду ознайомтесь із сайтом Музею «Становлення української нації» та знайдіть правила поведінки в ньому.

Подивіться мультфільм «Київська Русь: княгиня Ольга» із серії «Книга-мандрівка. Україна» й розкажіть, що зробила Ольга під час свого правління.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

КОЗАЦЬКА ДОБА

Козаками називали людей, які були вільними й мали зброю, щоб захистити свою свободу. Козаки будували укріплені поселення — січі. Запорозька Січ є прикладом демократичної держави. Верховну владу — гетьмана — обирали на козацькій раді. Розгляньте стрічку часу і прочитайте інформацію про деяких гетьманів.

Петро Сагайдачний — засновник козацького флоту

Богдан Хмельницький — створив боєздатну армію і підписав угоду з московським царем

Дмитро Вишневецький — засновник традицій першої Запорозької Січі

Іван Мазепа — правив найдовше з усіх гетьманів. Будував храми і монастирі

Пилип Орлик — автор однієї з перших у світі конституцій із переліком прав і обов'язків гетьмана і всіх членів козацького війська

Створіть лепбук із кишеньками: «Хто такі козаки», «Одяг козаків», «Транспорт козаків», «Козацька символіка», «Козацькі звання»... Деяку інформацію та шаблони лепбука завантажте за QR-кодом.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

КИЇВСЬКА РУСЬ І КОЗАЦЬКА ДОБА В ПАМ'ЯТКАХ

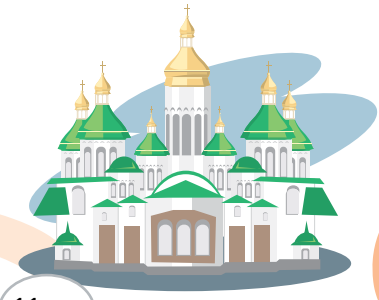
Вивчати минуле України можна не лише з книжок, а й відвідуючи пам'ятні місця. Це храми, палаци, фортеці та інші архітектурні споруди, які є в кожному регіоні України. Розгляньте стрічку часу і прочитайте інформацію про деякі пам'ятки часів Київської Русі та козацької доби.

Золоті ворота — парадний в'їзд до стародавнього Києва. Споруджені за часів князя Ярослава Мудрого.

10 ст.

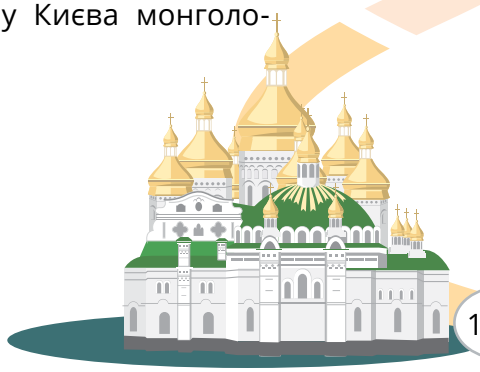
11 ст.

Десятинна церква збудована за правління Володимира Великого. Зруйнована під час штурму Києва монголо-татарами.



11 ст.

Софійський собор — найдавніший собор у Києві, який всередині зберіг первісний вигляд.



11 ст.

Києво-Печерська лавра була центром літописання Київської Русі. У лаврі творили відомі літописці Никон і Нестор (автор «Повісті минулих літ»).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Батуринська фортеця — оборонний комплекс міста Батурина. Слугувала резиденцією трьох українських гетьманів, у тому числі Івана Мазепи.

Чигиринський замок — оборонна споруда гетьманської столиці. Був резиденцією гетьманів, зокрема Богдана Хмельницького. Зруйнований турецьким військом.

Історико-культурний комплекс «Запорозька Січ» — узагальнений образ козацької столиці, у якому є головні будівлі, характерні для козацьких січей.

Подивіться відео про деякі історичні постаті. Обговоріть:

- Як Володимир Великий виборов престол у братів?
- Як Ярослав Мудрий здобув престол не війною, а миром?
- Яку мрію мав Іван Мазепа щодо України?
- Чому Богдан Хмельницький після підписання угоди з московським царем шукав інших союзників?

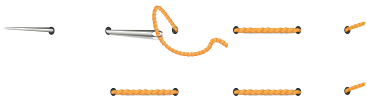
Об’єднайтесь у групи й підготуйте презентації про історичні пам’ятки вашої місцевості (України).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

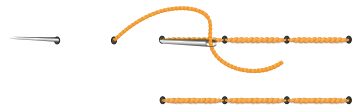
ОЗДОБЛЮЄМО СЕРВЕТКУ

З давніх часів люди прикрашали одяг та предмети побуту вишивкою. У часи Київської Русі була популярною вишивка золотими і срібними нитками. Нею прикрашали одяг і тканини для храмів. Також збереглися вишиванки з козацьких часів.

Найпростішими вишивальними швами є шви «уперед голку» та «назад голку».



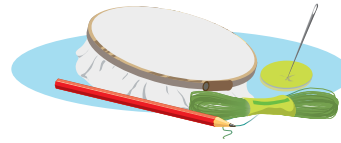
«Уперед голку»

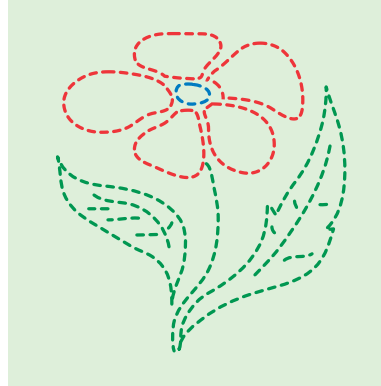


«Назад голку»

За допомогою такої техніки можна оздобити серветку. Вам знадобляться:

- нитки (муліне);
- голка;
- тканина (канва);
- п'яльця;
- шаблон, простий олівець для нанесення контуру.





Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. До якого імператора приїхала правителька Київської Русі княгиня Ольга?

Римського імператора Юлія Цезаря	Візантійського імператора Костянтина VII Багрянородного

2. Розгляньте родинні зв'язки князів династії Рюриковичів на с. 15. Дайте відповіді на запитання.
   - Скільки років правили Ігор, Ольга, Святослав?
   - Хто з них правив найдовше, а хто — найменше?
3. Розташуйте події у хронологічному порядку.

Богдан Хмельницький підписав угоду з московським царем	Ярослав Мудрий створив бібліотеку рукописів
Пилип Орлик створив одну із перших у світі конституцій	Володимир Великий охрестив Київську Русь

4. Діти прийшли до музею о 10:20 і пробули там 2 години 15 хвилин. О котрій годині вони вийшли з музею?
5. Прокладіть на навігаторі маршрут від станції метро «Вокзальна» у м. Києві до Музею «Становлення української нації». Порівняйте запропоновані варіанти й оберіть найкращий. Поясніть свою думку.
6. Оцініть свої досягнення.

   Я можу розказати про історичних осіб часів Київської Русі та козацької доби. ☆☆☆

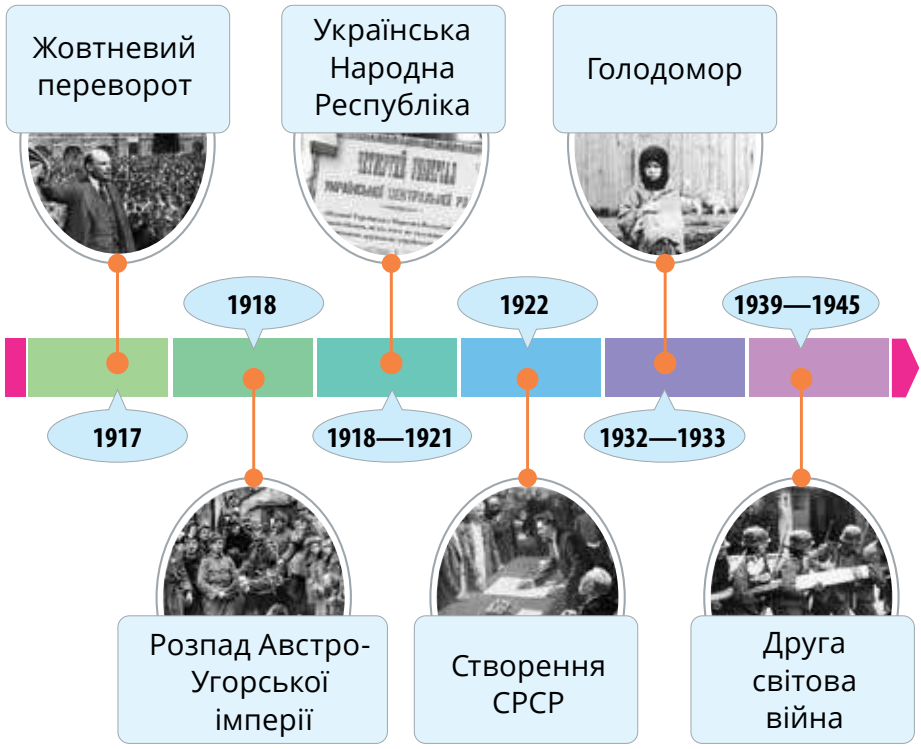
   Я вмію шукати інформацію про історичні події в різних джерелах. ☆☆☆

   Я можу визначити послідовність деяких історичних подій. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Україна в СРСР

- УНР • ЗУНР • СРСР • ГОЛОДОМОР
- ДРУГА СВІТОВА ВІЙНА



Цього тижня ви:

- дізнаєтеся про походження свята День Соборності України;
- обговорите, що сталося в Україні під час Голодомору;
- виготовите символ пам’яті жертв Голодомору.

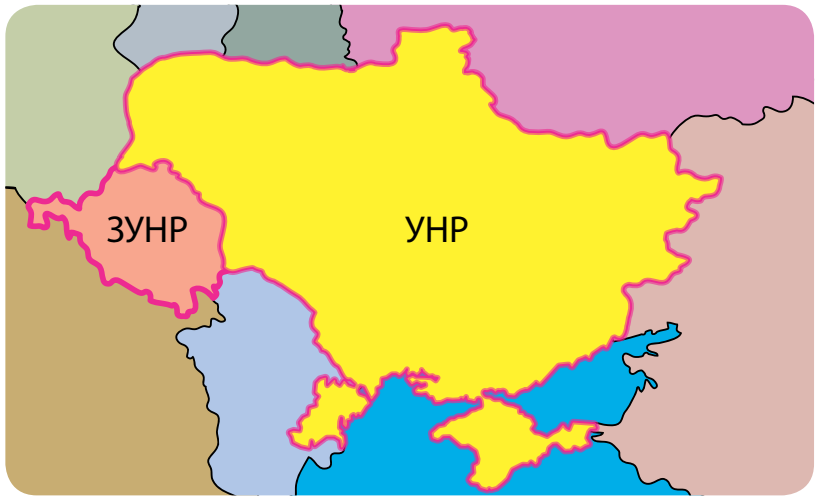
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

УКРАЇНСЬКА НАРОДНА РЕСПУБЛІКА

Після повалення монархії в Росії (1917 р.) та розпаду Австро-Угорської імперії (1918 р.) на теренах України утворилися дві держави. Це Українська Народна Республіка (УНР) та Західноукраїнська Народна Республіка (ЗУНР).

22 січня 1919 року на Софійській площі в Києві відбулося урочисте об'єднання УНР і ЗУНР у єдину соборну Україну. Цей день святкують як День Соборності України. Щороку в Києві утворюють живий ланцюг уздовж моста Патона, який з'єднує правий і лівий береги Дніпра. Це символізує об'єднання Східної та Західної України.

Українська Народна Республіка проіснувала лише два роки. У 1922 році більшу частину України приєднали до Союзу Радянських Соціалістичних Республік (СРСР).



Карта ЗУНР і УНР

- Розпитайте дорослих, що таке Жовтневий переворот. Які події відбувалися після нього у вашій місцевості?
- Перевірте достовірність фактів (відвідайте музей, бібліотеку, розпитайте вчителів...).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ГОЛОДОМОР

З усіх випробувань, які випали на долю України у складі СРСР, найжахливішим був Голодомор 1932—1933 років. Тоді внаслідок штучно створеного голоду в Україні, за різними оцінками, померло від 4 млн до 7 млн людей.

У 1932 році з ініціативи Йосипа Сталіна прийняли державну постанову, яку в народі називали «Законом про п'ять колосків». Вона передбачала покарання у вигляді розстрілу (або позбавлення волі не менш як на 10 років) із конфіскацією всього майна. За цим законом засуджували навіть дітей, які намагалися знайти хоч якусь їжу.

У 2010 році у Києві встановили скульптуру «Гірка пам'ять дитинства», яка нагадує про страшну долю дітей під час Голодомору. Дівчинка тримає в руках п'ять пшеничних колосків, що символізують «Закон про п'ять колосків».

Скульптура «Гірка пам'ять дитинства»
(фото з сайту Національного музею Голодомору-геноциду)

- Подивіться відео й розкажіть, що ви відчуваєте до людей, які пережили Голодомор.
- Запитайте в дорослих, що вони знають про Голодомор. Поділіться своїми думками про нього.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВИГОТОВЛЯЄМО НЕЗАБУДКУ

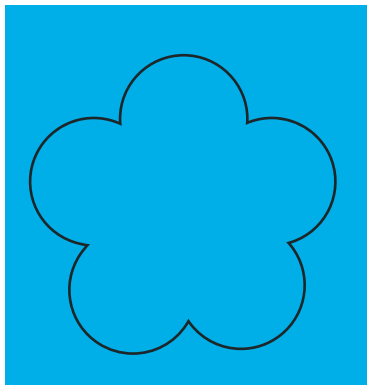
Щороку в четверту суботу листопада світ вшановує пам'ять жертв Голодомору. Традиційно о 16:00 на спомин про загиблих під час Голодомору в оселях на підвіконні ставлять запалену свічку.

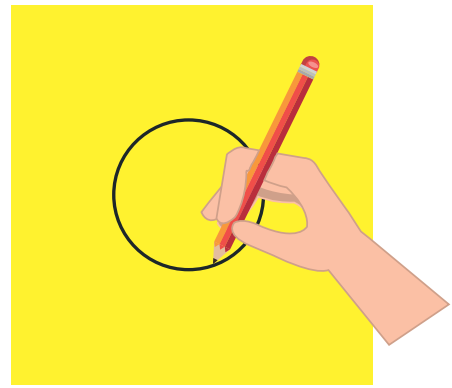
У канадській школі святої Софії вчителі створили символ пам'яті жертв Голодомору — квітку незабудку.

Щоб виготовити цей символ, вам знадобляться:

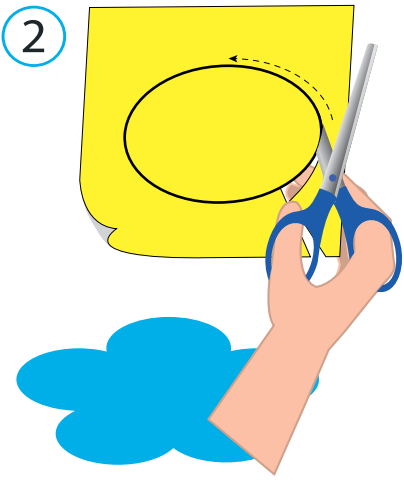
- жовтий і блакитний папір;
- ножиці, клей;
- фломастери.

1

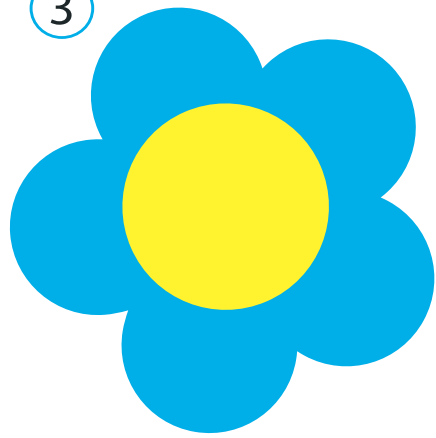




2



3



Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

УКРАЇНЦІ У ДРУГІЙ СВІТОВІЙ ВІЙНІ

Під час Другої світової війни українці воювали в лавах радянської армії та в арміях союзників. Однак багато українців мріяли не лише про перемогу над ворогом, а й про здобуття державної незалежності України. Тому в цей час діяли національно-визвольні рухи.

Національно-визвольний рух став прикладом найтривалішого спротиву комуністичній системі. За участь у повстанському русі чи за його підтримку було позбавлено волі або життя понад пів мільйона людей.

Активний спротив тривав до середини минулого століття, а два останні вояки вийшли з підпілля лише в 1991 році, дочекавшись незалежності України.

Скульптура «Батьківщина-мати»
в Національному музеї історії України у Другій світовій війні

Об'єднайтесь у чотири групи і перейдіть за QR-кодом. Прослухайте інформацію про «їжаків», карту України, форсування Дніпра, скульптуру «Батьківщина-мати». Розкажіть про це класу.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Як у Києві відзначають День Соборності України?

2. З'єднайте пари.

22 січня	День Незалежності України
24 серпня	День захисника України
14 жовтня	День Соборності України

3. За допомогою стрічки часу на с. 22 обчисліть, скільки років минуло після закінчення Другої світової війни.

4. Учні 4-А класу та двоє дорослих вирушили до Національного музею історії України у Другій світовій війні. Квиток для учня коштує 10 грн, а для дорослого — на 30 грн дорожче.

   - Скільки гривень коштує квиток для дорослого?
   - Скільки треба заплатити за квитки, якщо у класі 27 дітей і з ними двоє дорослих?

5. Оцініть свої досягнення.

   Я можу розповісти, що відбувалося в Україні у 1932—1933 роках. ☆☆☆

   Я знаю походження свята День Соборності України. ☆☆☆

   Я вмію перевіряти достовірність інформації. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Україна — незалежна держава

- СУВЕРЕНІТЕТ
- АНЕКСІЯ
- ЄВРОПЕЙСЬКИЙ СОЮЗ
- РЕВОЛЮЦІЯ ГІДНОСТІ

24.08.1991 р.

Прийняли Акт проголошення незалежності України

01.12.1991 р.

Відбувся Всеукраїнський референдум про незалежність України й вибори першого президента України

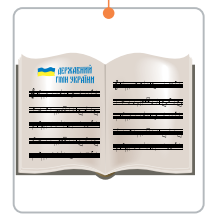
Леонід Кравчук

26.12.1991 р.

СРСР припинив своє існування

15.01.1992 р.

Ухвалили мелодію Державного Гімну України



Цього тижня ви:

- ознайомитеся з історією незалежної України;
- дізнаєтеся, що записано в Конституції України;
- побуваєте в ролі волонтерів і виготовите подарунки для захисників України.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЯК УКРАЇНА СТАЛА НЕЗАЛЕЖНОЮ

Після 70 років існування СРСР опинився у глибокій економічній кризі. У магазинах були великі черги за найнеобхіднішими продуктами, одягом, книжками. Прагнучи змін, останній керівник СРСР Михайло Горбачов розпочав реформи. Однак усі спроби покращити економічну ситуацію і зберегти державу були марними. СРСР розпався на 15 незалежних держав.

24 серпня 1991 року Верховна Рада УРСР прийняла Акт проголошення незалежності України.

- Розгляньте стрічку часу й назвіть дати прийняття Акта проголошення незалежності України і затвердження її державних символів.
- Перейдіть за QR-кодом, завантажте й роздрукуйте інформацію про президентів України. Зробіть стрічку часу.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

КОНСТИТУЦІЯ УКРАЇНИ

Конституція України — це документ, який визначає державний устрій, обов'язки органів влади, а також права, свободи і обов'язки громадян. Жоден закон України не може суперечити Конституції. Тому її ще називають Основним законом України.

Творці Конституції подбали про те, щоб ніхто не зміг використати свою владу проти народу. Для цього в тексті Конституції записали різні органи влади й пояснили, які функції виконує кожен із цих органів.

Структура центральних органів влади

- Хто є главою держави, гарантом державного суверенітету України?
- Який державний орган відповідає за ухвалення законів?
- Як називається орган виконавчої влади?
- Яку гілку влади представляють суди?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

АДМІНІСТРАТИВНИЙ ПОДІЛ УКРАЇНИ

Після розпаду СРСР незалежна Україна постала в межах кордонів колишньої Української Радянської Соціалістичної Республіки (УРСР). Нині Україна — це держава, яка складається з 24 областей, Автономної Республіки Крим і двох міст зі спеціальним статусом: Києва та Севастополя.

- Розгляньте карту і знайдіть на ній свою область. Назвіть області, з якими вона межує.
- Перейдіть за QR-кодом і перевірте своє вміння читати карту.
- Перейдіть за QR-кодом, роздрукуйте пазли і складіть із них карту України.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПРАВО НА ВИБІР

Згідно з Конституцією України наша країна є демократичною державою. Громадяни обирають на виборах Президента і депутатів Верховної Ради.

На президентських виборах 2004 року було багато порушень, тому люди вийшли з протестами на майдан Незалежності. Ця подія отримала назву «Помаранчева революція». Унаслідок масових протестів Верховна Рада визнала результати виборів недійсними. Це підтвердив Верховний Суд України і призначив повторне голосування. Відтоді всі вибори в Україні є вільними і демократичними.

За допомогою різних джерел дослідіть:

- Хто змагався за президентський пост у 2004 році?
- Хто став президентом України?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

РЕВОЛЮЦІЯ ГІДНОСТІ

Україна розташована в центрі Європи, і більшість українців вважає себе європейцями. Нині курс на вступ до Європейського Союзу записаний у Конституції України. Тому коли президент Віктор Янукович відмовився підписати документ про асоціацію з ЄС, молоді люди (переважно студенти) вийшли на мирний мітинг. Їх жорстоко розігнали правоохоронці. Після цього в Україні розпочалися масові протести, які назвали Революцією гідності. Скориставшись складною ситуацією, Росія підступно *анексувала* Крим і розпочала збройний конфлікт на сході України.

Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте інформацію про Європейський Союз. Створіть про це стрічку часу.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВОЛОНТЕРСЬКИЙ РУХ

Після анексії Криму в перших рядах захисників України стали добровольці та волонтери. Добровольчі батальйони посилили небоєздатну на той час українську армію. Волонтери допомагали захисникам, зокрема, одягом і харчами.

Одним із яскравих прикладів волонтерського руху став медичний батальйон «Госпітальєри». У 2014 році його заснувала 18-річна Яна Зінкевич. «Госпітальєри» врятували життя майже двох з половиною тисяч наших воїнів.

У 2015 році Яна Зінкевич потрапила в автомобільну аварію. Але навіть на інвалідному візку вона демонструє незламну силу духу. У 2019 році її обрали депутаткою Верховної Ради України.

Яна Зінкевич

Волонтерами можуть бути не лише дорослі. Діти також допомагають захисникам. Вони готують смаколики, пишуть листи, виготовляють обереги. Об'єднайтесь у пари. Підберіть матеріали й виготовте подарунок для воїнів за власним задумом.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть на прикладах, що означає бути громадянином України.
2. Установіть відповідність.

Леонід Кравчук	останній керівник СРСР
Михайло Горбачов	президент незалежної України

3. Назвіть події у правильному порядку.

Конфлікт на сході України	Затвердження Державного Прапора України	Революція гідності
Прийняття Конституції України	Прийняття Акта проголошення незалежності України	Помаранчева революція

4. Оберіть істинне твердження.

- Революція гідності відбулася через численні факти порушень на президентських виборах.
- Помаранчева революція відбулася через численні факти порушень на президентських виборах.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти про деякі події, що відбувалися в Україні у 20-му столітті. ☆☆☆

Я можу розказати, як деякі події та визначні особи вплинули на сучасність. ☆☆☆

Я знаю, коли святкують День Незалежності України і День Конституції України. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Досліджуємо свій край

- МІСЦЕВЕ САМОВРЯДУВАННЯ
- ДРЕВЛЯНИ • 3D-МАКЕТ • БЮДЖЕТ

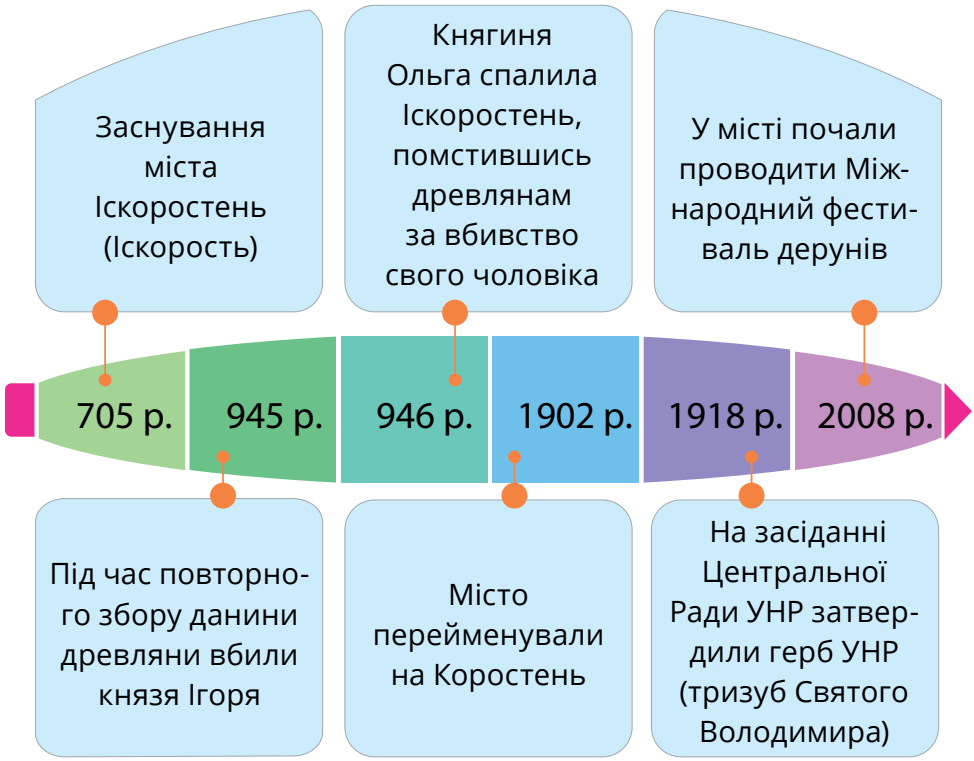
Цього тижня ви:

- дослідите історію вашого краю і територіальний устрій вашого регіону;
- обговорите функції місцевого самоврядування;
- учитиметеся розв’язувати проблеми своєї громади;
- шукатимете скарби за допомогою плану місцевості;
- створите 3D-макет населеного пункту.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ МОГО КРАЮ

Історія України, її міст і сіл сягає глибини віків. Чимало подій відбувалося на нашій землі: війни, голодомори, революції. Розгляньте стрічку часу про місто Коростень, яке за часів Київської Русі було столицею *древлян*.



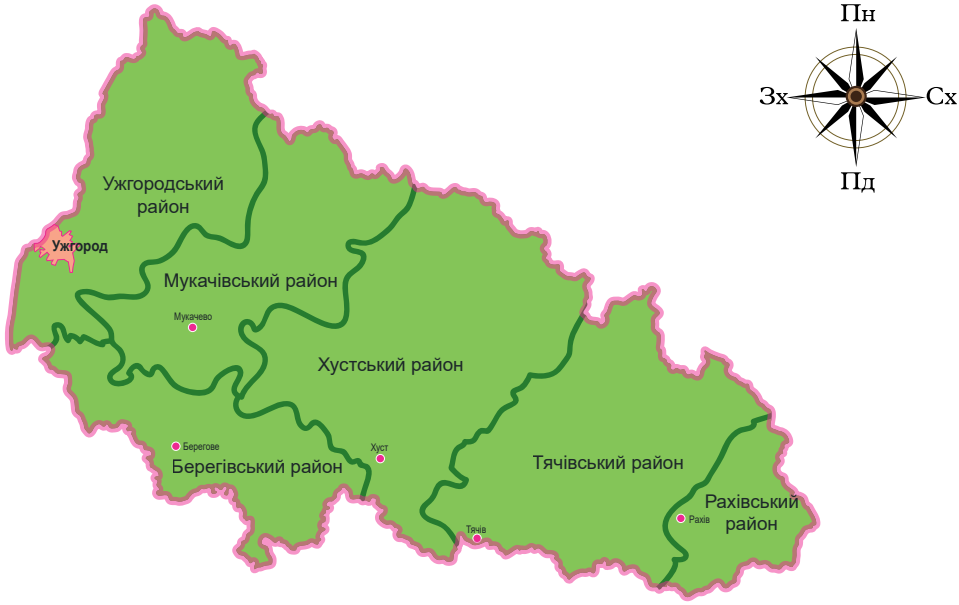
- Обчисліть, скільки років виповнилося Коростеню поточного року.
- Розпитайте людей старшого віку про події, які вони пам’ятають (як змінювалися назви вашого населеного пункту, вулиць).
- По можливості відвідайте краєзнавчий музей і дослідіть традиційні ремесла вашого краю.
- Об’єднайтесь у групи і створіть презентацію про історичні та культурні події вашого краю.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

АДМІНІСТРАТИВНИЙ УСТРІЙ РЕГІОНІВ

Кожна область в Україні поділяється на райони. До районів входять міські, селищні та сільські об'єднані територіальні громади (ОТГ). Великі міста поділені на міські райони.

Найчастіше назва обласного центру збігається із назвою області. Хоча є винятки. Наприклад, обласний центр Закарпатської області — місто Ужгород.



Адміністративно-територіальний устрій Закарпатської області (липень 2020 року)

- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу за допомогою малюнка.
- Дослідіть, назви яких областей не збігаються з назвами їхніх обласних центрів.
- Яке місто є обласним центром вашої області?
- Скільки районів є у вашій області?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

П’ЯТЬ ФАКТІВ ПРО МІСЦЕВЕ САМОВРЯДУВАННЯ

1 Місцеве самоврядування — це право жителів міста чи села самостійно розв’язувати проблеми свого населеного пункту в межах Конституції і законів України.

2 Для здійснення місцевого самоврядування жителі обирають представників громади до місцевих рад.

3 Керівником міста є мер, а села — сільський голова. Їх обирають члени громади.

4 Органи місцевого самоврядування формують *бюджет* громади за рахунок податків місцевих підприємств і мешканців.

5 Ці кошти використовують на будівництво і ремонт доріг, освітлення вулиць, ремонт шкіл і дитячих садків, систем водопостачання тощо.

Прочитайте 5 фактів про місцеве самоврядування. Обговоріть:

- Що таке місцеве самоврядування?
- На що витрачає кошти місцева влада?
- Хто є керівником міста?
- Хто його обирає?

Перейдіть за QR-кодом і перевірте свої знання про місцеве самоврядування.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ДОЛУЧАЄМОСЯ ДО ПЕРЕТВОРЕНЬ

Щоб розв'язати проблеми свого населеного пункту, мешканці можуть самі пропонувати різні ідеї та втілювати їх у життя. Розгляньте на малюнку кроки, які необхідні для здійснення такого проєкту.

Як реалізувати проєкт

Кожен хоче жити в чистому й безпечному місці. Тому навіть діти можуть долучатися до корисних справ.

- Оберіть актуальне для своєї школи або громади завдання (прибрати парк, територію школи, подбати про бездомних тварин тощо).
- Розробіть і виконайте проєкт згідно з планом.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ

План — це зображення невеликої ділянки місцевості, зокрема території села, містечка. На плані зображують вид зверху, а для об'єктів місцевості використовують умовні позначення. Наприклад, будівлі позначають прямокутниками, а плодовий сад — кружечками.

- Опишіть, що розташоване на місцевості, яку зображено на малюнку.
- Розкажіть, як можна дістатися до скарбу від школи, озера, мосту.
- Об'єднайтесь у групи. Заховайте ваш скарб у будь-якому місці та позначте його на плані. Використайте необхідні умовні позначення.
- Обміняйтеся планами і віднайдіть скарби.
- Обговоріть, чи важко було шукати скарби за допомогою плану місцевості.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

СТВОРЮЄМО 3D-МАКЕТ

Ще одним способом зображення місцевості є *3D-макет.* Це зменшена копія будівлі або цілого міста.

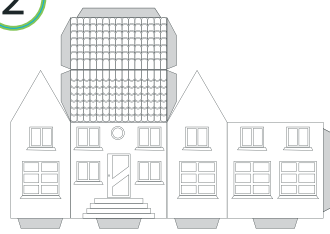
Об'єднайтесь у групи, уявіть себе в ролі архітекторів і разом створіть 3D-макет вашого населеного пункту, яким ви хочете бачити його в майбутньому.

Вам знадобляться:

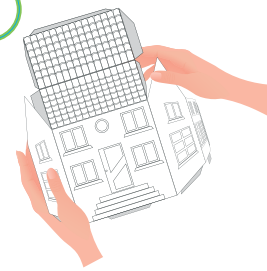
- розгортки будинків;
- кольоровий папір, картон;
- пластилін, лего;
- олівці, фломастери, ножиці, клей.

1

2



3



4

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

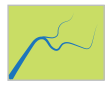
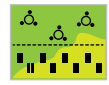
1. Назвіть найбільшу адміністративну одиницю.

ОТГ | Область | Район

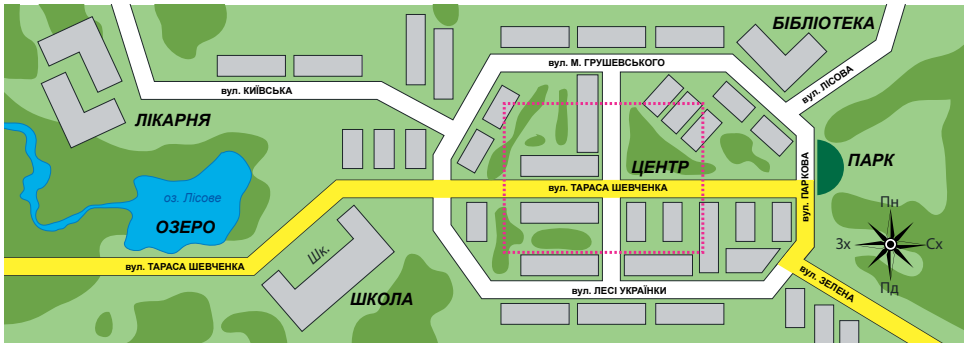
2. Оберіть область, обласним центром якої є Луцьк.

Луганська | Волинська | Львівська

3. Яке умовне позначення плодового саду?

А.  Б.  В. Г.

4. Розгляньте план місцевості й обговоріть, у якому напрямку треба рухатися, щоб потрапити:



- від озера до лікарні;
- від парку до центру міста;
- від лікарні до бібліотеки.

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати обласний центр і райони своєї області. ☆☆☆

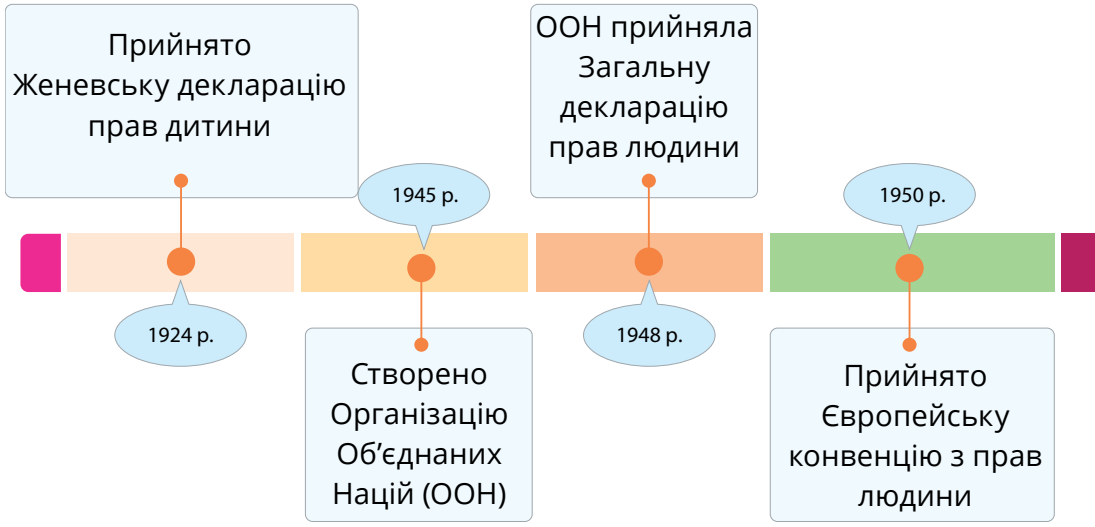
Я знаю історію рідного краю. ☆☆☆

Я розпізнаю об’єкти на плані. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Досліджуємо права та обов’язки дітей

• ООН • КОНВЕНЦІЯ • ДЕКЛАРАЦІЯ
• ПРАВА ДІТЕЙ • ОБОВ’ЯЗКИ • БУЛІНГ



Цього тижня ви:

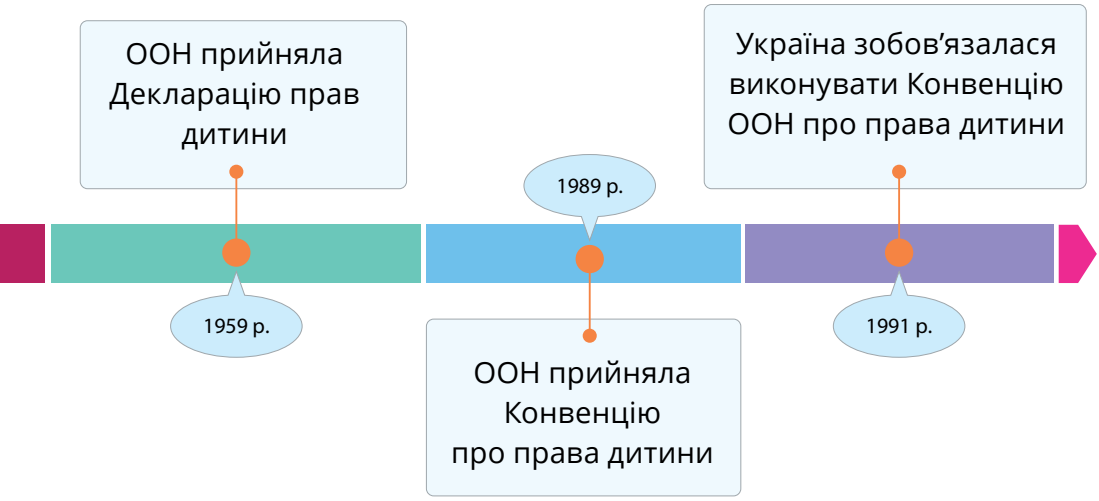
- обговорите права і обов’язки дітей;
- виготовите плакати про ваші права і обов’язки;
- висловите своє ставлення до поведінки казкових персонажів, які порушують права дітей;
- учитиметеся розпізнавати ознаки булінгу;
- поміркуєте, до кого можна звернутися щодо захисту від булінгу.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ ПРАВ ДІТЕЙ

До середини минулого століття не було законів, які оберігали життя дітей. У багатьох країнах їх залучали до важкої праці, чимало дітей не мали змоги ходити до школи. Під час ухвалення рішень стосовно дітей на їхню думку не зважали.

У 1924 році було ухвалено перший документ, присвячений правам дитини, — Женевську *декларацію* прав дитини. А через 65 років ООН прийняла *Конвенцію* про права дитини, у якій визначено обов'язки країн щодо захисту прав дітей.



Подивіться мультфільм про права дітей. Обговоріть:

- У чому різниця між декларацією і конвенцією?
- Що прийняли раніше: Конвенцію чи Декларацію прав дитини?
- Які права мають діти?
- Чому важливо захищати права дитини?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПРАВА ДІТЕЙ

Права дітей — це умови, які потрібні їм, щоб повноцінно жити й дорослішати. Кожен має знати свої права. Але важливо пам'ятати, що ваші права не повинні порушувати права інших людей.

ДІТИ МАЮТЬ ПРАВО НА:

- Пригадайте казки «Попелюшка», «Гидке каченя», «Семеро козенят».
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу, щоб дізнатися про порушення прав дітей у цих казках.
- Висловте своє ставлення до поведінки казкових персонажів, які порушують права дітей.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ОБОВ'ЯЗКИ ДІТЕЙ

Окрім прав, діти мають *обов'язки*. Це те, що вони зобов'язані виконувати. Наприклад, кожна дитина має право на освіту. Водночас діти зобов'язані навчатися. Отже, навчання — це право і обов'язок кожної дитини.

Розгляньте малюнки і назвіть, які ще обов'язки мають діти.

Поважати права інших

Слухатися батьків

Дотримуватися правил поведінки

Дбати про своє здоров'я

Берегти природу

Берегти чуже майно

Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу про права і обов'язки дітей.

Об'єднайтесь у дві групи і виготовте плакати:

- група 1 — «Права і обов'язки дітей у родині»;
- група 2 — «Права і обов'язки учнів у школі».

Немає прав без обов'язків.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЦВЯХИ

Східна притча

Жив собі сварливий хлопчик. Якось батько дав йому торбинку з цвяхами і наказав забивати цвях у садовий паркан щоразу, як він із кимось посвариться. Першого ж дня хлопчик забив аж 37 цвяхів. Протягом наступних тижнів він намагався стримуватись, і кількість забитих цвяхів щодня зменшувалася. Настав день, коли хлопчик зрозумів, що легше стримуватися, ніж забивати цвяхи.

Одного дня він не забив у паркан жодного цвяха. Тоді батько наказав йому витягати по одному цвяху з огорожі щодня, коли він ні з ким не посвариться.

Минав час. Нарешті хлопчик витягнув із паркану останній цвях. І батько сказав йому:

— Синку, останнім часом ти добре поводився. Та подивись на ці дірки. Паркан уже ніколи не буде таким, як раніше. Так і в житті. Коли ти з кимось сваришся і своїми словами робиш йому боляче, ти раниш свого співрозмовника. Душевні рани такі ж болючі, як і тілесні, та гояться набагато довше. І хоч би скільки ти потім вибачався, рана не зникне безслідно.

Обговоріть, який висновок можна зробити з притчі.

Як ви розумієте наведені нижче прислів'я?

- Як гукнеш, так і відгукнеться.
- Дружба — це дорогоцінний камінь, який важко знайти, але дуже легко втратити.

Як можна захистити друга, якщо його хтось ображає?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ

Можливо, ви знаєте дітей, яким подобається сваритися з усіма, демонструвати свою силу. Вони обирають когось слабшого й починають його кривдити: дражнити, розпускати плітки чи навіть штовхати, бити, псувати його особисті речі. Усе це — ознаки *булінгу* (цькування), який є небезпечним для всіх його учасників.

Ознаки булінгу

Подивіться відео про булінг. Обговоріть:

- Хто може стати жертвою булінгу?
- Як можна впоратися з булінгом?

Перейдіть за QR-кодом і дослідіть сайт.

- Знайдіть у головному меню тест і перевірте свою дружбу.
- Потренуйтеся розпізнавати ситуації булінгу за допомогою рухомих картинок.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЯК БОРОТИСЯ З БУЛІНГОМ

Якщо ви стали жертвою або свідком цькування, ніколи не терпіть цього! Розкажіть про все дорослим, яким довіряєте: батькам, учителю, шкільному психологу. Також можете зателефонувати за номером дитячої лінії довіри. Там працюють доброзичливі люди. Вони уважно вислухають вас і дадуть слушну пораду.

Прочитайте деякі поради, які допоможуть захистити себе чи інших жертв булінгу.

- Самостійно або разом із друзями зателефонуйте на гарячу лінію для дітей та молоді: **116-111**. Представтеся і розпитайте консультанта, у яких ситуаціях ви можете звертатися за цим телефоном.
- Вправа «Рука допомоги». Напишіть імена п’ятьох людей, яким довіряєте й до яких можете звернутися в разі булінгу.

Дзвінки на гарячу лінію
для дітей та молоді безкоштовні.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Який документ прийняла ООН для захисту прав дітей?
2. Установіть відповідність між правами та обов'язками.

Право на освіту	Вживати корисні продукти
Право на повноцінне харчування	Дбати про своє здоров'я
Право на медичну допомогу	Сумлінно навчатися

3. У яких ситуаціях є ознаки булінгу?

Артем добре відповів на уроці. Василь вкотре сказав: «Молодець, вискочко!»

Аліна кумедно танцювала, щоб розсмішити друзів. Усім було весело.

Хтось намалював смішний портрет Дарини і повісив його на видноті. Усі сміються, та їй це дуже неприємно.

4. Оберіть твердження, яке є судженням.
   - Діти мають права та обов'язки.
   - Дитинство — це найпрекрасніша пора в житті.
5. Напишіть есе на тему «Чому всі діти мають рівні права».
6. Оцініть свої досягнення.

   Я можу назвати права і обов'язки дітей. ☆☆☆

   Я здатний/здатна протидіяти проявам неповаги і приниження. ☆☆☆

   Я знаю, як захистити себе чи інших жертв булінгу. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО РОЗДІЛУ «СВІТ ЛЮДЕЙ»

1. Оберіть послуги, які надає місцева влада.

Освітлення вулиць	Прибирання квартир
Прибирання снігу на дорогах	Ремонт доріг
Перукарські послуги	Ремонт годинників

2. Установіть відповідність між органами влади та їхніми функціями.

Верховна Рада України	Вирішення правових спорів
Кабінет Міністрів України	Ухвалення законів
Суди всіх рівнів	Забезпечення виконання законів

3. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

- Скіфську пектораль знайшов Вікентій Хвойка.
- Трипільська культура (5 тис. років до н. е.) існувала раніше, ніж Стародавній Єгипет (3 тис. років до н. е.).
- Стоянка — це поселення первісних людей.

4. Уставте пропущені слова (центральної, місцевої).

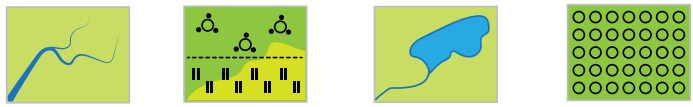
Органи ... влади забезпечують ухвалення та виконання законів, вирішення правових спорів.

Органи ... влади забезпечують ремонт доріг, благоустрій населеного пункту, медичну допомогу.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

5. Учні 4-Б класу вирушили до Музею «Становлення української нації». Квиток для учня коштує 160 грн, а для дорослого — на 60 грн більше.
   - Скільки гривень коштує квиток для дорослого?
   - Скільки треба заплатити за квитки, якщо у класі 10 дітей і з ними троє дорослих?
6. Оберіть умовні позначення водних об'єктів.

А. Б. В. Г.



7. Розгляньте план місцевості й обговоріть, у якому напрямку треба рухатися, щоб потрапити:
   - від будинку Інни до озера;
   - від будинку Максима до лікарні;
   - від озера до парку;
   - від центру міста до озера;
   - від лікарні до бібліотеки;
   - від школи до озера.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

8. Визначте, що є правами дітей, а що — їхніми обов'язками: усі діти мають ходити до школи; усі діти мають право на медичну допомогу; усі діти мають охороняти природу; усі діти мають право на ім'я і громадянство; усі діти мають поважати інших дітей; усі діти мають стежити за своїм здоров'ям; усі діти мають право на освіту.

9. Оберіть варіанти з ознаками булінгу.

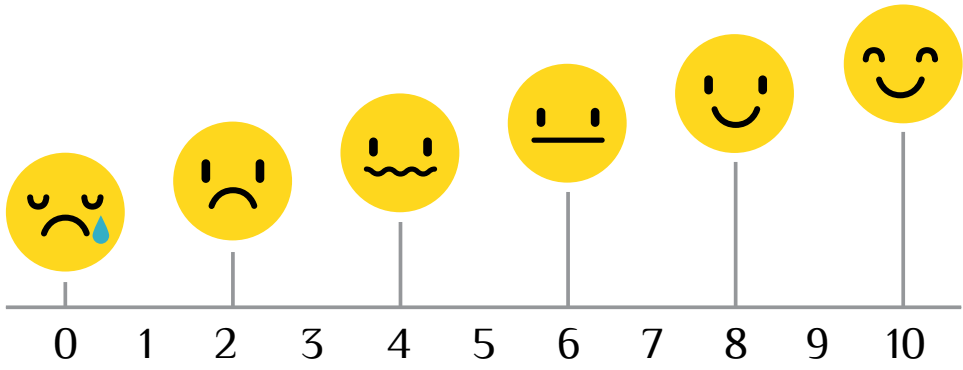
Битися, штовхатися	«Дружити» проти когось
Псувати особисті речі, поширювати плітки	Підказати, що куртка забруднилася

10. Оцініть себе.

Ці завдання були для вас:

- дуже легкими;
- легкими;
- складними;
- дуже складними;
- не знаю.

11. Оберіть на шкалі настрою смайлик, який відображає ваші почуття.



Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Людина та її здоров’я

У цьому розділі ми дослідимо:

Що впливає на здоров'я.

Як розвивається дитина до народження.

Як визначати і контролювати масу тіла.

Якими бувають звички.

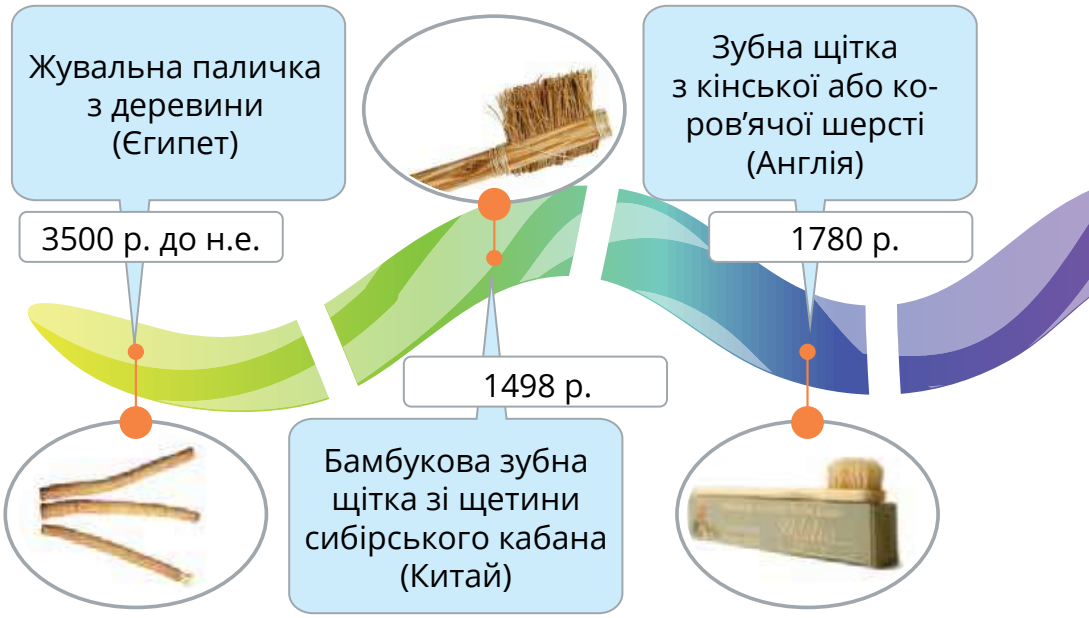
Як формуються харчові звички.

Як реклама впливає на здоров’я.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Про життя і здоров’я

- ЗДОРОВ’Я • ГІГІЄНА
- ПАСТЕРИЗАЦІЯ • АНТИБІОТИК
- ІМУНІТЕТ • ЩЕПЛЕННЯ
- АНТИТІЛА • ЕПІДЕМІЯ



Історія появи зубної щітки

Цього тижня ви:

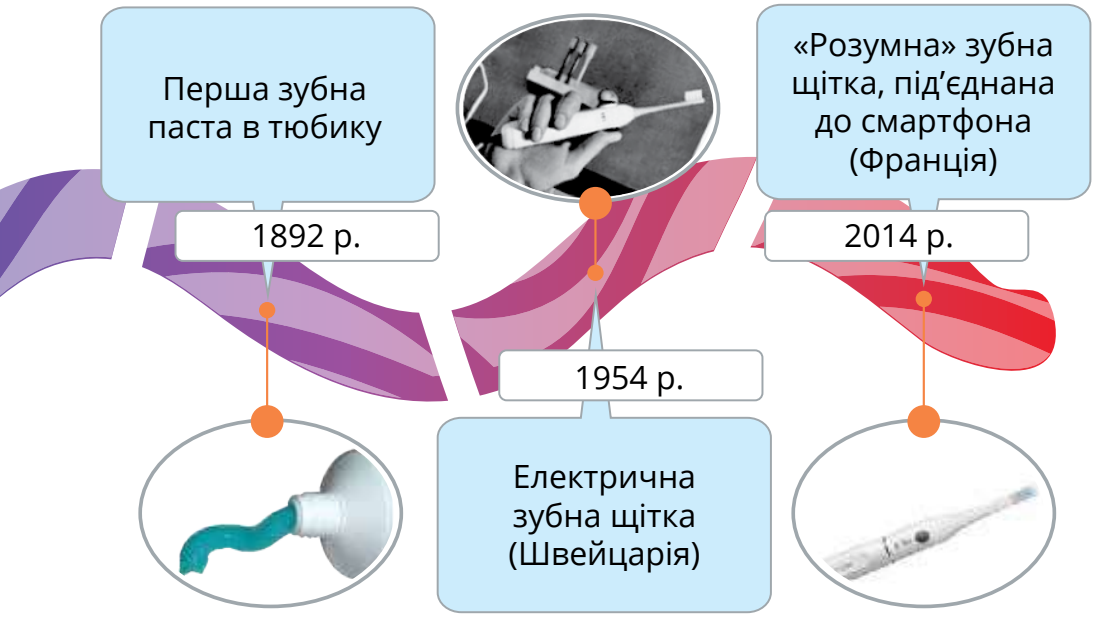
- дізнаєтеся історію охорони здоров’я;
- з’ясуєте, як можна зберегти і зміцнити здоров’я;
- потренуєтеся розпізнавати емоції;
- обговорите чинники, які впливають на здоров’я.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

У Стародавній Греції філософи визначали *здоров'я* як рівновагу духовного і тілесного благополуччя. Вони досліджували людський організм, училися лікувати різні захворювання і шукали способи зміцнення здоров'я.

За давньогрецькими міфами, донькою бога лікування Асклепія була Гігієя — богиня чистоти і здоров'я. На її честь назвали *гігієну* — науку про те, як берегти здоров'я. Однією зі складових гігієни є догляд за порожниною рота.



- Розгляньте стрічку часу й обчисліть, скільки років тому створили першу електричну зубну щітку.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про догляд за порожниною рота.
- Перейдіть за QR-кодом і встановіть правильну послідовність чищення зубів.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ МЕДИЦИНИ

У перекладі з латини слово «медицина» означає лікувальне мистецтво. У давні часи хворих лікували рослинами та іншими природними речовинами. Згодом люди дедалі більше дізнавалися про будову людського тіла, причини хвороб, створювали нові й ефективніші ліки.

Давньогрецький лікар Гіппократ відокремив медицину від релігії і виділив її в окрему науку

бл. 460—370 р. до н. е.

Авіценна — перський лікар, поет, філософ. Його називають батьком сучасної медицини

980—1037

Англійський лікар Едвард Дженнер розробив першу у світі вакцину проти віспи

1749—1823

Вільям Мортон — американський стоматолог, хірург. Уперше успішно використав знеболювання

1819—1868

Розгляньте стрічку часу. Обговоріть:

- Кого називають батьком сучасної медицини?
- Хто запропонував метод пастеризації?

Подивіться відео про Едварда Дженнера. Обговоріть:

- Як в Едварда Дженнера виникла ідея про вакцину від віспи?
- Кому він зробив перше щеплення?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МЕДИЦИНА І ТЕХНІЧНИЙ ПРОГРЕС

Із розвитком техніки лікарі отримували нові й більш досконалі інструменти, а лікування хвороб ставало простішим і менш ризикованим. Деякі винаходи (стерильність, пастеризація, знеболювання) сприяли зниженню смертності.

Луї Пастер — французький мікробіолог, хімік. Засновник методу *пастеризації*

1822—1895

Джозеф Лістер — англійський хірург, професор, засновник стерильності в хірургії

1827—1912

Британський бактеріолог Александер Флемінг виділив перший у світі *антибіотик* — пеніцилін

1881—1955

Український хірург Юрій Вороний зробив першу операцію з пересадки органа від людини людині

1895—1961

Подивіться відео про внесок українських науковців у розвиток медицини. Обговоріть:

- Хто створив перший у світі протез серцевого клапана?
- Який хірург уперше у світі зробив операцію з пересадки органа?

Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте інформацію. Створіть свою стрічку часу про історію медицини.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ БОРОТЬБИ З ЕПІДЕМІЯМИ

У середні віки Європа потерпала від *епідемій* таких інфекційних хвороб, як чума, віспа, холера. Епідемії швидко поширювалися, від них гинуло багато людей. Усе змінилося, коли науковці створили вакцини від цих інфекцій.

Після *щеплення* (введення вакцини) в організмі людини виробляються *антитіла* — зброя *імунітету* проти збудників захворювання. Завдяки щепленням люди не хворіють або можуть перехворіти в легкій формі.

Першу вакцину від холери та чуми винайшов українець Володимир Хавкін. Інший науковець — Ілля Мечников — за досягнення у вивченні імунітету отримав найпрестижнішу нагороду — Нобелівську премію.

Володимир Хавкін
(1860—1930)

Ілля Мечников
(1845—1916)

- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про Володимира Хавкіна. Обговоріть, чи змінилися ваші уявлення про необхідність щеплення і як саме.
- Подивіться відео про Іллю Мечникова та поділіться своїми враженнями.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

Життя — найбільша цінність для людини. Міцне здоров'я є запорукою довгого й активного життя. На відміну від матеріальних цінностей, здоров'я не можна купити. Люди отримують здоров'я від народження, а надалі мають берегти і зміцнювати його.

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео, як дбати про своє здоров'я.

Завантажте за QR-кодом шаблони яблук, роздрукуйте й запишіть на них, як ви можете берегти і зміцнювати своє здоров'я. Прикріпіть їх на малюнок дерева.

Як ви розумієте наведені нижче прислів'я?

- Здоровий злидар щасливіший від багача.
- Здоров'я — найдорожчий скарб.
- Здоров'я за гроші не купиш.
- Бережи одяг, поки новий, а здоров'я — поки молодий.
- Здоров'я за гроші не купиш, та розплачуватися ним можна скільки завгодно.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Раніше здоровим вважали кожного, хто не був хворим. У 1948 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) проголосила, що здоров'я — це не лише відсутність хвороб чи фізичних вад, а повне фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя. Відтоді почали брати до уваги різні складові здоров'я: фізичне, соціальне, психічне, моральне і духовне здоров'я.

Фізичне здоров'я

- правильно харчуватися
- активно рухатися
- дбати про чистоту тіла
- загартовуватися

Соціальне здоров'я

- ладнати з людьми
- обирати хороших друзів
- поводитися ввічливо і доброзичливо
- мирно розв'язувати конфлікти

Психічне здоров'я

- здобувати знання
- приймати зважені рішення
- контролювати емоції
- ставити цілі й досягати їх

Моральне і духовне здоров'я

- діяти з користю для себе та інших
- стійко переносити складні життєві обставини

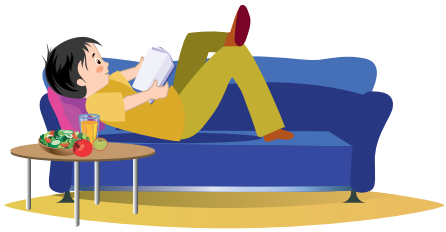
- Перейдіть за QR-кодом і потренуйтеся розпізнавати емоції на емотиконах.
- Обговоріть, як позитивні емоції впливають на життя людини.
- Поясніть особливе значення для людини морального й духовного здоров'я.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я

Усі складові здоров'я важливі, адже вони тісно пов'язані між собою. Уявіть стілець, який міцно стоїть на чотирьох ніжках. Якщо одну ніжку стільця вкоротити, він почне хитатися. А коли вона зламається, стілець упаде й на ньому вже не можна буде сидіти.

Так і здоров'я. Кожна його складова впливає на інші і на самопочуття загалом. Тому потрібно дбати про всі його складові. Прочитайте розповідь про Андрійка і дайте відповіді на запитання.



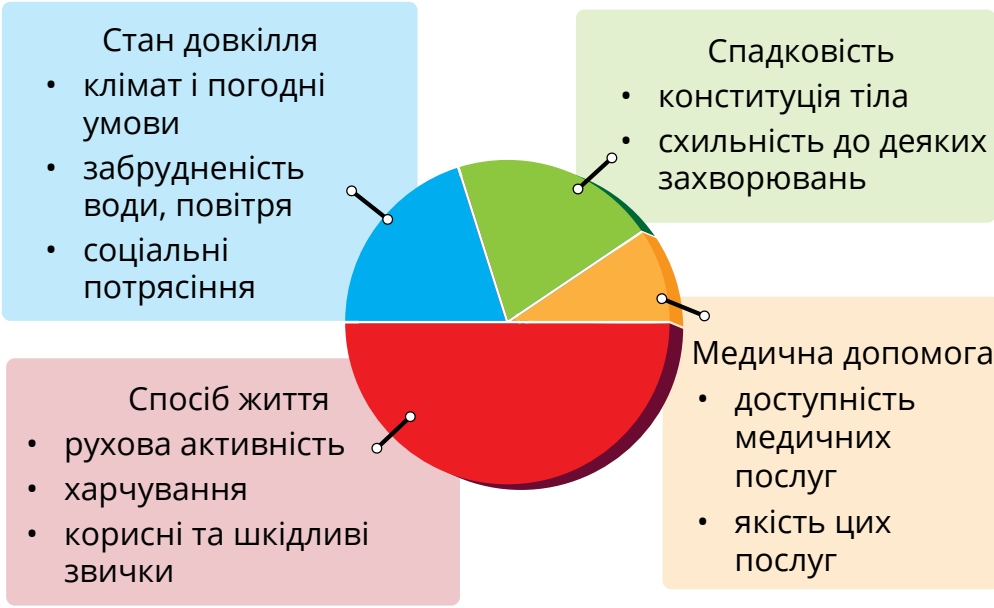
Андрійко — справжня знахідка для друзів: із ним ніколи не буває нудно, на нього завжди можна покластися і попросити про допомогу. Навчається хлопчик добре, та на уроках фізкультури у нього чимало проблем: то нога болить, то голова. А на жарти друзів він відповідає, що його улюблений вид спорту — лежання на дивані.

- Про яку складову здоров'я забув хлопчик?
- До чого це може призвести?
- Що ви можете йому порадити?
- Напишіть, як ви дбаєте про кожну складову свого здоров'я. Об'єднайтесь у пари й обговоріть, що ви робите добре, а що варто покращити.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я

На здоров'я людини впливає багато чинників. Найважливішими є спадковість, спосіб життя, стан довкілля та медичне обслуговування. Розгляньте діаграму й обговоріть, як кожен із цих чинників впливає на здоров'я. Який із них має найбільший вплив, а який — найменший?



Одні чинники впливають на здоров'я позитивно (наприклад, фізичні вправи), інші — негативно (зокрема, зловживання солодощами).

Пограйте в гру «Шнурівка». Для цього об'єднайтесь у 2 групи («Плюс» і «Мінус»).

- Група «Плюс» записує чинники, які позитивно впливають на здоров'я.
- Група «Мінус» записує чинники, які негативно впливають на здоров'я.

Представники команд по черзі називають те, що вони записали.

Виграє команда, яка назве найбільше чинників.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Як емоції впливають на стан людини?

2. Установіть відповідність між складовими здоров'я та їхніми ознаками.

Фізичне здоров'я	Інтелект, оптимізм, раціональна поведінка
Соціальне здоров'я	Сила та енергія, висока працездатність, міцний імунітет
Психічне здоров'я	Доброта, стійкість, душевна щедрість
Моральне і духовне здоров'я	Гарні манери, доброзичливість, здорові стосунки з однолітками

3. Оберіть істинне твердження.
   - Здоров'я людини найбільше залежить від якості та доступності медичних послуг.
   - Здоров'я людини найбільше залежить від її способу життя.

4. Прочитайте розповідь про Аліну й визначте, про які складові здоров'я має подбати дівчинка.

Аліна добре навчається і займається плаванням. Вона вміє ставити перед собою цілі й досягати мети. Однак Аліна дуже сором'язлива, тому в неї майже немає друзів.

5. Оцініть свої досягнення.

Я вмію розрізняти складові здоров'я. ☆☆☆

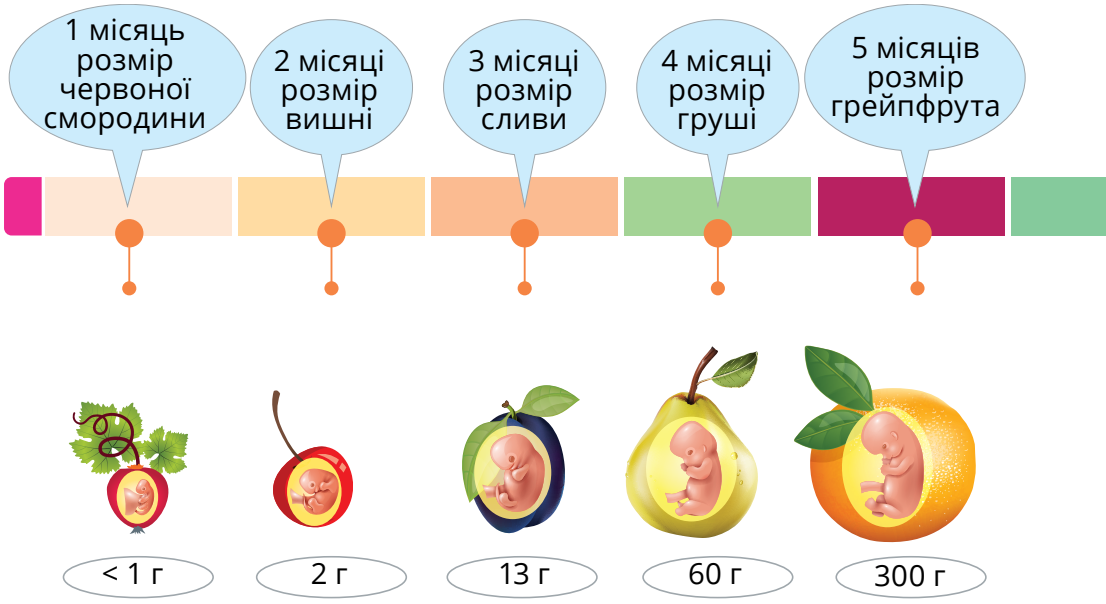
Я знаю, як берегти і зміцнювати здоров'я. ☆☆☆

Я знаю, які чинники впливають на здоров'я. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Ріст і розвиток

- ВАГІТНІСТЬ
- ВНУТРІШНЬОУТРОБНИЙ РОЗВИТОК
- ІНДЕКС МАСИ ТІЛА



Цього тижня ви:

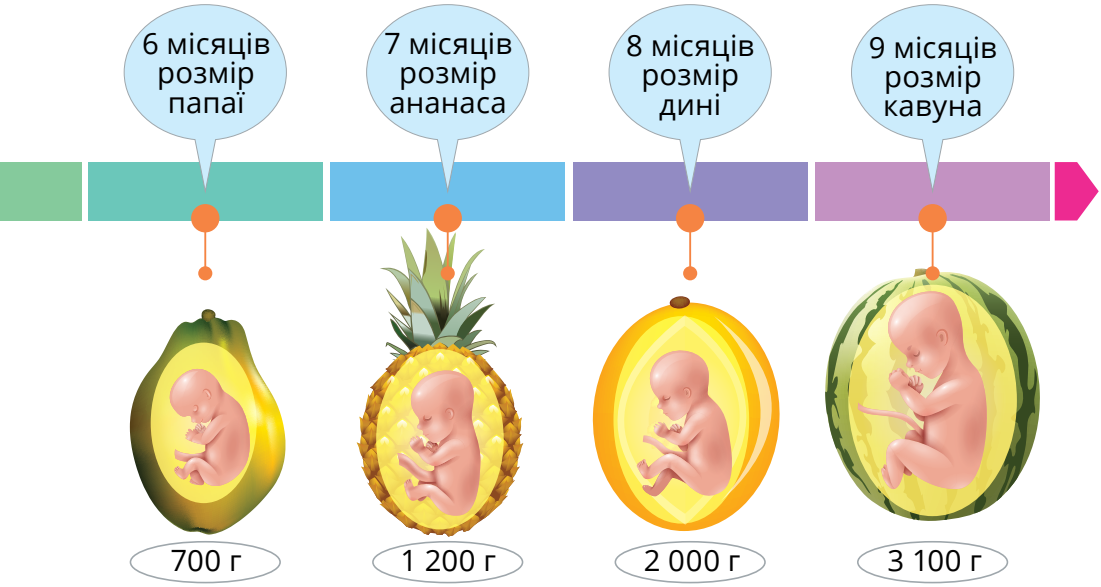
- розглянете основні етапи внутрішньоутробного розвитку людини;
- порівняєте відбитки пальців;
- виготовите лепбук «Моє тіло»;
- визначите свій індекс маси тіла;
- обговорите види рухової активності.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Кожен із нас знає свій рік і день народження. Та чи відомо вам, що до цього дня ми вже прожили близько дев'яти місяців в організмі матері?

У дитини цей період називають *внутрішньоутробним розвитком*, а у матері — *вагітністю*. Протягом цього періоду формуються всі органи та частини тіла дитини.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про внутрішньоутробний розвиток дитини.
- Розгляньте стрічку часу на с. 66—67. Обчисліть, у скільки разів збільшується маса тіла дитини з п'ятого до сьомого місяця вагітності.

Життя людини розпочинається не від народження, а в лоні матері.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МУЗЕЙ ЛЮДСЬКОГО ТІЛА

Людський організм — складна система. У ній є те, що спільне для всіх, і те, що робить кожну людину унікальною. Наприклад, будова руки у всіх однакова, а відбитки пальців — унікальні.

У Нідерландах є цікавий музей людського тіла. У ньому можна на власні очі побачити, як б'ється серце, працює шлунок, циркулює кров і народжується нове життя. Музей оснащений звуковою системою. Коли заходите в залу певного органа, чути характерні для нього звуки.

Музей людського тіла

Подивіться відео і здійсніть віртуальну екскурсію музеєм людського тіла. Поділіться своїми враженнями.

За допомогою фарби зробіть відбитки великого пальця на аркуші паперу. Порівняйте свої відбитки.

У парах проведіть запропоновані дослідження й запишіть дані в таблицю:

- виміряйте довжину волосини;
- визначте колір очей, волосся;
- виміряйте товщину зап'ястка, довжину стопи.

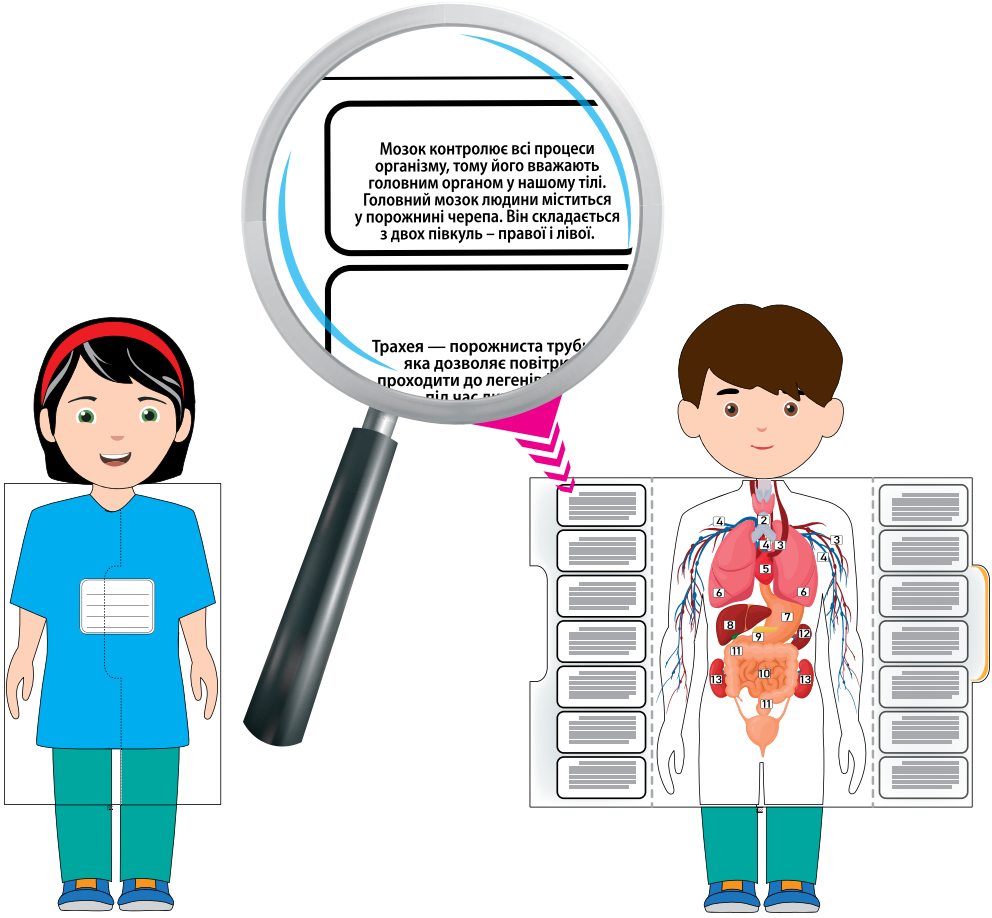
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВИГОТОВЛЯЄМО ЛЕПБУК «МОЄ ТІЛО»

Людське тіло складається зі скелета, м’язів, внутрішніх органів, шкіри тощо. Пригадайте будову людського тіла, яку ви вивчали у 3 класі. Виготовте лепбук «Моє тіло».

Вам знадобляться:

- папір формату А4;
- шаблони (перейдіть за QR-кодом і завантажте);
- ножиці, клей, кольорові олівці.



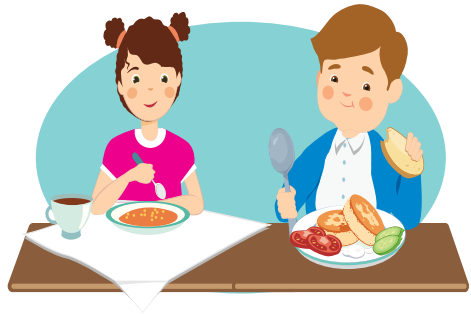
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЯК КОНТРОЛЮВАТИ МАСУ ТІЛА

І недостатня, і надмірна вага шкодять здоров'ю. У багатьох країнах світу є проблема зайвої ваги та ожиріння серед дітей. Чимало хлопчиків і дівчаток замість рухливих ігор на свіжому повітрі обирають комп'ютерні ігри або перегляд телепередач. Якщо вони ще й полюбляють солодощі, то швидко набирають зайві кілограми.

Зайва вага негативно впливає на розвиток дитини, може спричинити плоскостопість, захворювання суглобів. Гладкі діти згодом нерідко стають огрядними дорослими, які потерпають від серцево-судинних захворювань і цукрового діабету.

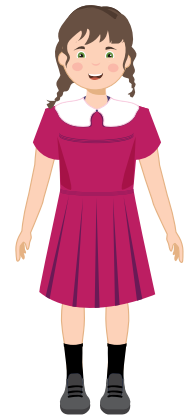
Щоб цього не сталося, треба змалку контролювати масу тіла. Допоможе в цьому універсальний показник — *індекс маси тіла*, скорочено — ІМТ.



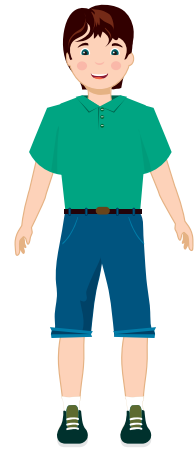
- Виміряйте свій зріст у сантиметрах і масу тіла в кілограмах та запишіть їх.
- Щоб дізнатися свій ІМТ, скористайтеся таблицею для своєї статі на с. 71.
- Знайдіть у таблиці свій зріст (по вертикалі) і масу тіла (по горизонталі). На перетині рядка і стовпчика знайдете свій ІМТ.
- Проаналізуйте отриманий результат за допомогою порад на с. 71.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Зріст (см)	Маса тіла (кг)									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
125	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42
130	12	15	18	21	24	27	30	33	36	38
135	11	14	16	19	22	25	27	30	33	36
140	10	13	15	18	20	23	26	28	31	33
145	10	12	14	17	19	21	24	26	29	31
150	9	11	13	16	18	20	22	24	27	29
155	8	10	12	15	17	19	21	23	25	27
160	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25
165	7	9	11	13	15	17	18	20	22	24



Зріст (см)	Маса тіла (кг)									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
125	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42
130	12	15	18	21	24	27	30	33	36	38
135	11	14	16	19	22	25	27	30	33	36
140	10	13	15	18	20	23	26	28	31	33
145	10	12	14	17	19	21	24	26	29	31
150	9	11	13	16	18	20	22	24	27	29
155	8	10	12	15	17	19	21	23	25	27
160	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25
165	7	9	11	13	15	17	18	20	22	24



Проаналізуйте результат

- Якщо відповідна клітинка блакитного кольору, маса тіла недостатня. Ви маєте краще харчуватися і більше бувати на свіжому повітрі.
- Якщо клітинка зеленого кольору — маса тіла в нормі.
- Якщо клітинка жовтого кольору — ви маєте кілька зайвих кілограмів. Треба більше рухатися і зменшити споживання жирних та солодких продуктів.
- Якщо клітинка червоного кольору — це свідчить про ожиріння, яке загрожує здоров'ю. Разом із дорослими зверніться до дієтолога, він визначить стан здоров'я і призначить лікування.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПІРАМІДА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Малорухливий спосіб життя у поєднанні з неправильним харчуванням призводить до стрімкого збільшення маси тіла й ожиріння.

Запобігти негативним наслідкам малорухливого способу життя доволі просто. Розгляньте піраміду активності й обговоріть, які види діяльності потрібно обмежити, а які — збільшити.

Станьте в коло і по черзі покажіть пантомімою один із видів рухової активності (біг, прибирання оселі, прогулянка з собакою тощо). Інші діти повторюють цей рух і відгадують, що ви показали.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Як називається період, коли жінка виношує дитину? Скільки місяців він триває?
2. З'єднайте частини речень.

Скелет	качає кров
М'язи	підтримує тіло та надає йому сталої форми
Серце	забезпечують рух кісток

3. Діти виміряли свій зріст і масу та записали дані в таблицю. Розгляньте таблицю і дайте відповіді на запитання.

	Зріст (см)	Маса (кг)
Діана	130	25
Микита	135	35
Христина	140	40

- У кого маса тіла в нормі?
- Хто з дітей має недостатню масу тіла?
- Обчисліть, скільки кілограмів потрібно набрати цій дитині, щоб її маса тіла була в нормі.

4. Оберіть види діяльності, які варто обмежити.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю окремі органи людського тіла та їхнє призначення. ☆☆☆

Я вмію визначати індекс маси тіла. ☆☆☆

Я знаю, які види діяльності потрібно обмежити, а які — збільшити. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Здорове харчування

- БІЛКИ • ЖИРИ • ВУГЛЕВОДИ
- ВІТАМІНИ • МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ

Цього тижня ви:

- проаналізуєте продукти, які слід уживати щодня, зрідка, не вживати взагалі;
- обговорите казку про поживні речовини;
- дізнаєтеся про групи продуктів;
- влаштуєте у класі фестиваль національної кухні.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Харчові *звички* й уподобання формуються з дитинства. Ті, хто звик харчуватися свіжими натуральними продуктами, зазвичай мають кращу статуру, самопочуття і здоров'я, ніж ті, хто харчується солодощами і швидкою їжею.

Розгляньте малюнок і назвіть зображені на ньому продукти. Запишіть їх на дошці. Проаналізуйте:

- Які з цих продуктів слід уживати щодня?
- Які можна куштувати зрідка й в обмежених кількостях?
- Які продукти варто вилучити з раціону?

Пригадайте, що таке швидка їжа, і назвіть її небезпеки (мало вітамінів, забагато цукру, солі...).

Пригадайте свою улюблену страву національної кухні та проаналізуйте її користь.

Разом із дорослими приготуйте цю страву, гарно оформте її. Сервіруйте стіл і влаштуйте у класі фестиваль національної кухні.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

КАЗКА ПРО ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ

Зустрілися Білок, Жирок, Вуглеводик, Вітамінчик і Мінеральчик та й засперечалися, хто з них найважливіший.

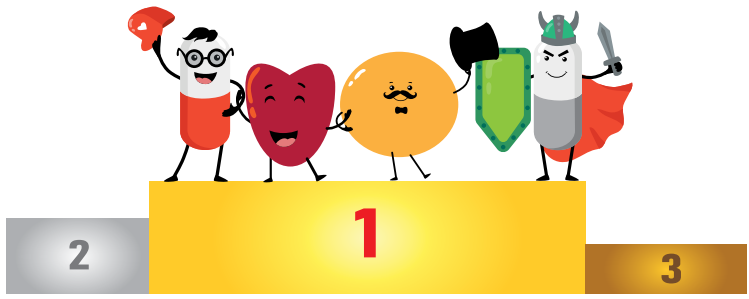
— Ми найважливіші, — сказав Білок. — М'язи і внутрішні органи людини складаються переважно з білків. Ми особливо важливі для дітей, бо вони ростуть.

— Ні, ми найважливіші, — заперечив Вуглеводик, — бо саме вуглеводи дають енергію м'язам, серцю та іншим внутрішнім органам.

— Без жирів люди не вижили б навіть під час нетривалого голоду, — промовив Жирок. — І мозок людини складається переважно з жирів. Тому ми — найважливіші.

— Про що ви взагалі сперечаєтеся? — запитав Вітамінчик. — Навіть моє ім'я означає «життя». Без вітамінів люди не можуть жити.

— А без нас можуть? – образився Мінеральчик. — Нас багато, та коли не вистачає навіть однієї мінеральної речовини, організм ослаблюється. Наприклад, за нестачі кальцію псуються зуби, а кістки стають крихкими. Це ми, мінеральні речовини, найважливіші!



- Обговоріть, чи має хтось із персонажів казки рацію.
- Розподіліть між собою ролі персонажів казки та зіграйте її.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ГРУПИ ПРОДУКТІВ

Жоден корисний продукт не містить усіх необхідних організму поживних речовин. Тому слід щодня вживати продукти з різних харчових груп.

Об'єднайтесь у 5 груп. Прочитайте інформацію про відповідну групу продуктів. Підготуйте коротке повідомлення і презентуйте його у класі.

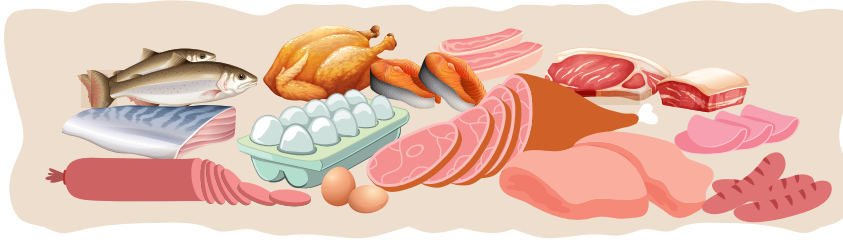
Група 1. Злакові й картопля. Ці продукти є найкращим джерелом енергії. Щодня треба вживати від 6 до 11 порцій таких продуктів. Наприклад, 5—6 шматочків хліба, 1—2 невеликі булочки, рисову кашу на сніданок, макарони на гарнір.

Група 2. Овочі та фрукти. Це джерело вітамінів і мінеральних речовин, зокрема вітаміну С [це], який зміцнює імунітет. Денна норма — 5 свіжих овочів та фруктів і три порції варених (борщ, овочеве рагу тощо).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Група 3. Молочні продукти. Кожна дитина має споживати три порції молочних продуктів щодня. Наприклад, склянку молока, йогурт і шматочок сиру. Ці продукти багаті кальцієм, необхідним для росту скелета.

Група 4. М'ясо, риба, яйця. Щодня слід з'їдати дві-три порції продуктів цієї харчової групи. Наприклад, яйце, котлету і шматочок риби. Вони багаті білками, які потрібні для розвитку м'язів.



Група 5. Солодощі. Продукти цієї групи, хоч і приємні на смак, містять забагато жиру і цукру. Тому, якщо хочете бути здоровими, не зловживайте ними.

Збалансований раціон харчування має містити продукти з усіх груп.

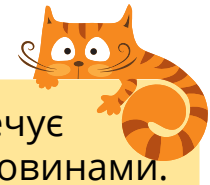
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВІТАМІНИ І МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ

Серед поживних речовин особливе місце належить вітамінам і мінеральним речовинам. Хоч організм потребує їх у мікроскопічних кількостях, але дефіцит кожного з них може призвести до серйозних захворювань.

Вітаміни	Наслідки дефіциту	Містяться у продуктах
A	затримка росту, зниження гостроти зору (особливо в нічний час)	печінка, жовті та червоні овочі і фрукти, молочні продукти
C [це]	ослаблення імунітету, часті застуди, погане засвоєння білків, заліза	свіжі фрукти та овочі
D [де]	затримка росту	яйця, вершкове масло, жирна риба
Мінеральні речовини	**Наслідки дефіциту**	**Містяться у продуктах**
Кальцій	затримка росту, захворювання зубів	молочні продукти (молоко, кефір, сир)
Залізо	захворювання крові, зниження інтелекту, погіршення пам’яті	червоне м’ясо, печінка, квасоля, печені яблука, абрикоси
Йод	затримка фізичного і психічного розвитку, зниження інтелекту	йодована кухонна сіль, риба, креветки, морська капуста

Об’єднайтесь у 2 групи («Вітаміни» і «Мінеральні речовини»). За допомогою таблиці розкажіть про наслідки дефіциту цих поживних речовин та джерела їх поповнення.



Збалансоване харчування забезпечує організм майже всіма поживними речовинами.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

НОРМА ВЖИВАННЯ КУХОННОЇ СОЛІ

Наш організм потребує натрію. Він отримує його з кухонною сіллю. Добова норма споживання кухонної солі — приблизно 5 грамів (одна чайна ложка).

Надмірна кількість солі шкодить здоров'ю. Тому намагайтеся недосолювати готові страви. Не зловживайте продуктами, які містять забагато солі: соліннями, копченостями, ковбасами, кетчупом, чипсами, солоними горішками.

ПРОФІЛАКТИКА ЙОДОДЕФІЦИТУ

Завдяки збалансованому харчуванню в організм людини надходять майже всі поживні речовини, крім йоду.

Нестача йоду може призвести до затримки фізичного розвитку і зниження інтелекту. Діти, у яких дефіцит йоду, швидко втомлюються, їм складно зосереджуватися, аналізувати й запам'ятовувати інформацію.

Наслідкам йододефіциту можна запобігти, якщо замість звичайної кухонної солі вживати йодовану.

- Оберіть групу продуктів, що містить найбільше йоду (овочі, морепродукти, фрукти).
- Знайдіть і сфотографуйте всі види кухонної солі, які продають у найближчому до вашого дому продуктовому магазині чи супермаркеті.
- Проаналізуйте, яка сіль йодована, а яка — ні.
- Запропонуйте дорослим використовувати вдома йодовану сіль.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть продукти, які варто вилучити із щоденного раціону.

2. Які продукти є найкращим джерелом вуглеводів?
3. Оберіть групу продуктів, які багаті кальцієм.

Злакові	Овочі та фрукти	Молочні продукти	М'ясо, риба, яйця	Солодощі

4. Установіть відповідність між мінеральними речовинами та продуктами, які їх містять.

Кальцій	Червоне м'ясо, печінка, квасоля, печені яблука, абрикоси
Залізо	Риба, креветки, морська капуста
Йод	Молочні продукти (молоко, кефір, сир)

5. Визначте наслідки дефіциту вітаміну С [це].

Недокрів'я	Часті застуди	Погане засвоєння білків і заліза	Затримка росту

6. Оцініть свої досягнення.

Я вмію обирати продукти, розуміючи їхню користь для здоров'я. ☆☆☆

Я знаю наслідки дефіциту вітамінів і мінеральних речовин. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Звички і здоров'я

- ЗВИЧКИ • ЗАЛЕЖНІСТЬ
- ТЮТЮН • АЛКОГОЛЬ
- НАРКОТИЧНІ І ТОКСИЧНІ РЕЧОВИНИ

Цього тижня ви:

- потренуєтеся розрізняти шкідливі і корисні звички;
- дізнаєтеся, що таке залежність;
- обговорите міфи і факти про алкоголь;
- учитиметесь відмовлятися від небезпечних пропозицій однолітків.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПРИТЧА ПРО БУР'ЯНИ І ЗДОРОВ'Я

Якось навесні онука з дідом виривали на городі бур'яни. Раптом онука запитала:

— Дідусю, а чому бур'яни, які ми не садили, так добре ростуть, а городина, яку ми садимо, потребує нашої уваги, турботи і праці?

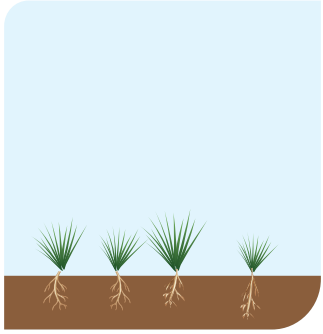
— А знаєш, онучко, завдяки своїй спостережливості ти зробила важливе для себе відкриття: усе цінне і значуще для людини часто потребує від неї чималих зусиль, а шкідливе й непотрібне виростає само.

- По черзі наведіть приклади різних звичок (робити ранкову зарядку, вітатися, гризти нігті...). Коментуйте їх жестом: підняти великий палець руки вгору, якщо звичка хороша, або опустити його вниз, якщо вона шкідлива.
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу про корисні та шкідливі звички.
- Складіть пазли відповідного кольору на с. 82 і прочитайте прислів'я. Розкрийте їхній зміст.

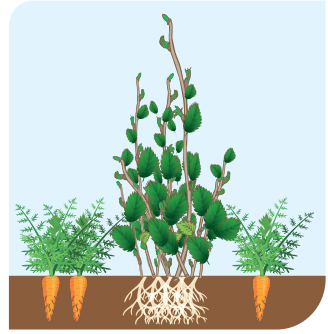
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ І ЗАЛЕЖНІСТЬ

Будь-якої шкідливої звички важко позбавитися, бо вона вкорінюється у наш спосіб життя. Але поки звичка нова, то схожа на корінці молодої травички, яку легко вирвати. Давньої звички позбутися набагато складніше. А найнебезпечніші людські звички — куріння, вживання алкогольних і наркотичних речовин — спричиняють *залежність*, яку можна порівняти з корінням великого дерева. Викорчувати таку звичку дуже важко. Часто людина хоче її позбутися, але не може зробити цього без сторонньої допомоги.



Нова звичка



Давня звичка

Залежність

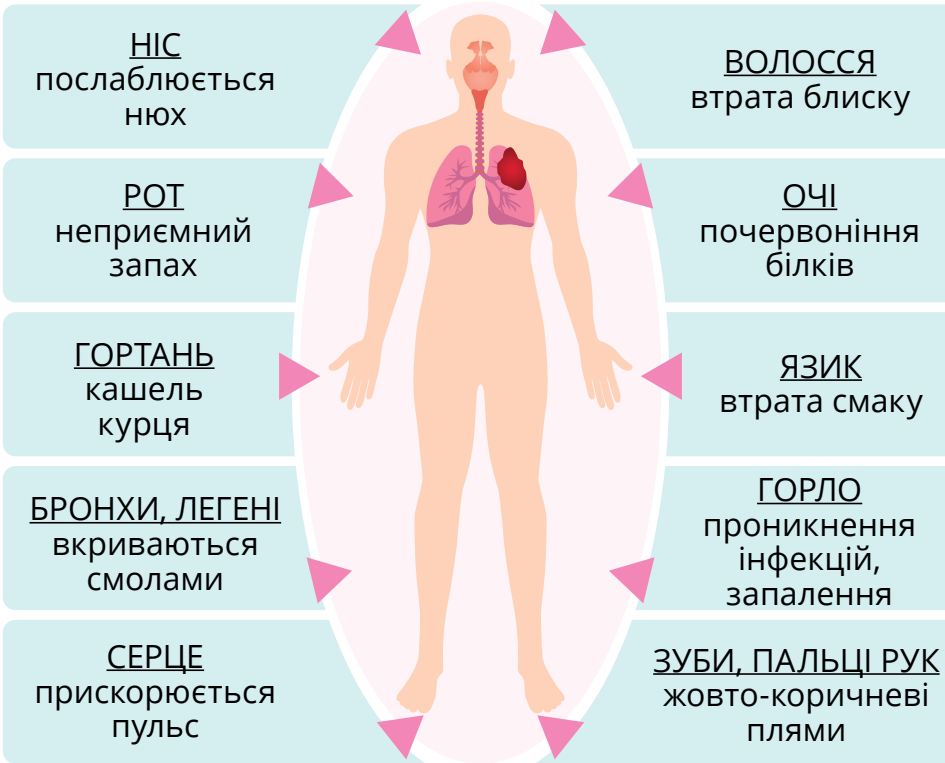
Англійський філософ Томас Пейн вважав, що людство має трьох ворогів. Це звички, які забирають більше людських життів і приносять більше лиха, ніж усі війни разом. Обговоріть, які на вашу думку, шкідливі звички він мав на увазі.

Залежність — це набута потреба здійснювати певні дії чи вживати певні речовини.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

НЕБЕЗПЕКА КУРІННЯ

У процесі куріння в організм людини потрапляє більш як 4 000 шкідливих речовин. Найнебезпечніша серед них — нікотин, який ще називають батогом для серця, адже під час куріння серце людини перенапружується. А ще нікотин спричиняє тютюнову залежність, тому тим, хто курить, важко позбутися цієї шкідливої звички.



Деякі наслідки куріння

- Розгляньте малюнок і назвіть деякі наслідки куріння.
- Пасивне куріння також дуже небезпечне. Намалюйте знаки «Курити заборонено!» і наклейте їх у громадських місцях поблизу вашого дому та школи.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МІФИ І ФАКТИ ПРО АЛКОГОЛЬ

Деякі напої (пиво, вино, горілка) містять алкоголь, тому їх називають алкогольними напоями.

Алкоголь вважають «викрадачем розуму», адже він згубно впливає на мозок і поведінку людини. Під впливом алкоголю нерідко виникають суперечки, сварки, бійки. Найбільшу кількість аварій на дорогах, хуліганств і тяжких злочинів скоюють люди у стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь особливо небезпечний для дітей, навіть ковток алкогольного напою може спричинити сильне отруєння.

Міф. Алкоголь допомагає від застуди.

Факт. Алкоголь ослаблює організм і лише ускладнює перебіг інфекційних захворювань.

Міф. Усі дорослі вживають алкоголь.

Факт. Багато дорослих не вживають алкоголю й ведуть здоровий спосіб життя.

Міф. Алкоголь зігріває в холод.

Факт. Під дією алкоголю кровоносні судини розширюються й організм ще швидше охолоджується.

- Прочитайте міфи і факти про алкоголь.
- Обговоріть, які ще є міфи про алкоголь, та спробуйте спростувати їх.

Вживання алкоголю шкодить здоров'ю і може призвести до біди.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

НАРКОТИЧНІ І ТОКСИЧНІ РЕЧОВИНИ

Наркотики — це заборонені речовини, які спричиняють сильну залежність — наркоманію. Більшість наркотиків безпосередньо загрожують життю і здоров'ю людини: призводять до смертельного отруєння, зупинки дихання, серцевого нападу і тяжких психічних захворювань.

Токсикоманія — різновид наркоманії, коли вдихають токсичні речовини, що містяться у засобах побутової хімії (клеях, фарбах, розчинниках). Ці речовини можуть призвести до набряку дихальних шляхів, поступового відмирання мозку.

Із засобами побутової хімії завжди слід бути обережними. Деякі з них можуть містити токсичні речовини, викликати подразнення шкіри, опіки, бути небезпечними для довкілля.

Зберігайте у недоступному для дітей місці

Вдягайте захисні рукавички

При потраплянні на шкіру змийте великою кількістю води і повідомте дорослим

- Розгляньте малюнки й назвіть правила безпечного використання засобів побутової хімії.
- Розгляньте зразки упаковок або лише етикетки різних видів побутової хімії (мийних засобів, розчинників, лаків, фарб, клеїв). Знайдіть на них спосіб використання і запобіжні заходи.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЯК ВІДМОВИТИСЯ ВІД НЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОПОЗИЦІЙ

Щороку ви стаєте дорослішими і самостійнішими, дедалі більше вільного часу проводите з однолітками або старшими друзями. Ваші стосунки залежать від того, як ви вмієте поступатися одне одному й домовлятися.

Однак це не означає, що ви маєте завжди погоджуватися з друзями. Кожен має право відстоювати свою думку, передусім тоді, коли друзі пропонують зробити щось погане (обманути батьків, прогуляти урок, когось образити, спробувати щось небезпечне для здоров'я).

Як відмовити одноліткам

1. Просто скажіть: «Ні!»
2. Скажіть: «Побачимось пізніше!» і йдіть геть.
3. Вигадайте виправдання: «Я щойно згадав/згадала, що потрібно (зробити щось, поговорити, бути в зазначеному місці)! Мушу бігти!»
4. Переведіть на жарт: «Якщо мої батьки дізнаються, то я все життя їстиму тільки броколі!»
5. Переведіть розмову на інше: «О, майже забув тобі розповісти про...»
6. Запропонуйте іншу ідею: «Давай краще...»

Об'єднайтесь у пари. Прочитайте поради і по черзі продемонструйте способи відмови від небезпечних пропозицій.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть корисні звички.

Вчасно лягати спати	Робити ранкову зарядку	Переїдати	Щоранку снідати
Їсти багато солодощів	Спізнюватися	Сидіти рівно	

2. Курець зі стажем викурює одну пачку сигарет щодня. Обчисліть, скільки грошей він витрачає за тиждень, якщо пачка сигарет коштує 50 гривень. Складіть перелік корисних товарів і послуг, які можна придбати за ці гроші.

3. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

   - Будь-якої шкідливої звички можна легко позбутися.
   - Куріння — це корисна звичка.
   - Куріння спричиняє залежність і шкодить здоров'ю.
   - Залежність — це набута гостра потреба здійснювати певні дії чи вживати певні речовини.
   - Пасивне куріння дуже небезпечне.

4. Намалюйте, що можна робити замість того, щоб вживати шкідливі речовини.

5. Оцініть свої досягнення.

   Я можу назвати деякі небезпечні наслідки куріння і вживання алкоголю. ☆☆☆

   Я можу відмовитися від пропозиції щодо вживання алкоголю, тютюну. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Реклама і здоров'я

- КОМЕРЦІЙНА РЕКЛАМА
- СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА

Цього тижня ви:

- дослідите, як реклама впливає на рішення людей;
- побуваєте в ролі експертів;
- порівняєте смак і ціну йогуртів;
- вчитиметесь критично ставитися до комерційної реклами;
- обговорите деякі рекламні хитрощі;
- створите соціальну рекламу.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВПЛИВ РЕКЛАМИ НА РІШЕННЯ ЛЮДЕЙ

Щодня ми бачимо десятки рекламних повідомлень на екранах телевізорів, в інтернеті, у громадському транспорті, магазинах і просто на вулиці. Тому, купуючи йогурт або шампунь, мимоволі звертаємо увагу на розрекламовані товари. Але чи справді вони кращі за ті, які не рекламують? Дослідіть це.

- Принесіть у клас чотири упаковки йогурту з полуничним смаком різних виробників, зокрема і той, який часто рекламують.
- Оберіть чотирьох дегустаторів. Підготуйте для них зразки йогуртів, що позначені лише цифрами.
- Запропонуйте експертам скуштувати зразки й оцінити у 4 бали найсмачніший йогурт, у 3 бали — найсмачніший із тих, що залишилися, у 2 бали — найкращий із двох і в 1 бал — останній зразок.
- Підрахуйте суму балів, яку отримав кожен зразок йогурту. З'ясуйте, який продукт набрав найбільше балів. Зробіть висновки.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЦІНА РЕКЛАМИ

Реклама, зокрема на телебаченні, коштує дуже дорого. Витрати на неї також зараховують до ціни товару. Тому розрекламовані товари зазвичай дорожчі за ті, які не рекламують. Отже, ви можете заощадити, купуючи такі ж товари іншого виробника.

Нерідко реклама нав'язує товар, використовуючи важливі для людей цінності. Наприклад, усі діти люблять гратися. Тому товари для дітей часто продають у комплекті з іграшками. Та чи відомо вам, що вартість іграшки входить до вартості товару та ще й за завищеною ціною? З кожної такої акції виробник отримує чималий прибуток. Тож поміркуйте, чи варто переплачувати.

«Багато дрібниць стали важливими речами лише завдяки рекламі».

Марк Твен

- Запишіть на дошці ціни йогуртів, які ви перевіряли на смак. Якщо упаковки йогуртів різні за масою, спочатку визначте вартість 100 г кожного продукту.
- Порівняйте, який продукт дорожчий: той, що найсмачніший, чи той, який найбільше розрекламований. Зробіть висновки.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

КРИТИЧНЕ СТАВЛЕННЯ ДО РЕКЛАМИ

Мета комерційної реклами — продати якнайбільше товару. Тому в рекламі часто перебільшують позитивні якості товару й нічого не говорять про негативні. Щоб протистояти впливу реклами, навчіться критично ставитися до всього, про що в ній говорять і що показують. Наприклад, запитайте себе, чому товар цієї фірми найдешевший і водночас найкращий? Чи можливе таке поєднання?

Знання рекламних хитрощів також допоможе критично ставитися до реклами і не купувати непотрібне.

Ефект зірки. Відомі люди (актори, співаки, спортсмени) розказують, що вони користуються цим товаром.

Ефект експерта. Актори в ролі лікарів розповідають про ефективність ліків чи зубної пасти.

Ефект популярності. Переконують, що з цим товаром ти станеш набагато популярнішим у своєму колі.

Ефект розпродажу. Оголошують, що кількість товару обмежена, а знижка діє лише декілька днів.

- Розгляньте деякі рекламні хитрощі і пригадайте, у яких рекламах ви їх бачили.
- Прочитайте притчу «Панцир» на с. 94. Обговоріть, що втрачає Черепаха, спокусившись красивою рекламою.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПАНЦИР

Сучасна притча

Жила собі Черепаха. Вона носила на спині важкий панцир, тому її життя не було легким. Однак, коли із сусіднього лісу прибігала голодна Лисиця, Черепаха ховала голову під панцир і спокійно чекала. Лисиця стрибала навколо неї, пробувала панцир на зуб, намагалася перекинути, та все марно — Черепаха була в безпеці.

Одного ранку Черепаха вперше побачила на дереві телевізійний екран. На ньому показували черепах, які літали без панцира, а Дятел-диктор у захваті коментував: «Яка швидкість і легкість! Яка грація і краса! Подаруйте собі свободу! Адже ви цього варті!»

Реклама дуже сподобалася Черепасі. «Які вони чудові! Як я хотіла би бути схожою на них і літати без панцира!» — думала вона.

День дивилася Черепаха рекламу, два, три... На четвертий день вирішила позбавитися панцира. Страшно? Так, але ж в останніх новинах репортерка Сова казала, що нібито Лисиця вже стала вегетаріанкою.

«Щойно я скину панцир, то стану легкою і тендітною красунею», — мріяла Черепаха.

«Щойно вона скине панцир, я нарешті з'їм її!» — мріяла Лисиця, підписуючи рахунок на наступну рекламу про літаючих черепах.

І одного ранку Черепаха все ж таки зробила свій перший і останній крок до «свободи»...

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

КОМЕРЦІЙНА РЕКЛАМА І ЗДОРОВ'Я

Нерідко реклама пов'язує товар із користю для здоров'я. Скажімо, переконує, що ви можете стати здоровішими від вживання консервованого соку, сильнішими — завдяки шоколадному батончику, енергійнішими — за допомогою солодкого газованого напою.

Та насправді ці продукти не є корисними для здоров'я, адже містять забагато цукру, а також штучні барвники, ароматизатори, підсилювачі смаку та інші шкідливі речовини.

Особливо небезпечною є реклама тютюну й алкоголю, які спричиняють залежність. У ній теж нерідко наголошують на натуральних складниках продукту (отже, корисних для здоров'я) або старовинних рецептах виготовлення (тобто перевірених часом). Однак чомусь у такій рекламі ніколи не показують курців, хворих на рак легенів, або тих, хто занапастив своє життя і здоров'я через надмірне вживання алкоголю.

Розгляньте рекламу. Обговоріть:

- На кого вона розрахована?
- Що в цій рекламі є фактом, а що — судженням?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА

Інколи на телебаченні або на вуличних щитах можна побачити рекламу, яка пропагує здоровий спосіб життя чи інші важливі цінності. Таку рекламу називають соціальною.

Розгляньте соціальну рекламу. Обговоріть:

- Яка мета цієї реклами?
- Що ще можна зробити для безпритульних тварин?

Перейдіть за QR-кодом і подивіться соціальний відеоролик про тварин. Поділіться своїми враженнями.

Об'єднайтесь у три групи («Відеоролик», «Плакат», «Листівка»).

Створіть соціальну рекламу у формі відеоролика, плаката чи листівки. Презентуйте свої роботи.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розшифруйте вислів за допомогою підказки. Поясніть, що він означає.

1. А 2. Н 3. І 4. П

Рекл1м1 — це спос3б змусити в1с м1ти 4отребу в тому, 4ро 3с2ув122я чого ви р123ше 21в3ть 2е 43дозрюв1ли.

2. Які з цих тверджень є істинними?

- Реклама може замовчувати недоліки й перебільшувати переваги товару.
- Реклама завжди говорить усю правду.
- Розрекламований товар зазвичай дорожчий за той, що не рекламують.
- Соціальна реклама пропагує важливі цінності.

3. Визначте, яка реклама комерційна, а яка — соціальна.

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як реклама впливає на рішення людей. ☆☆☆

Я можу назвати деякі рекламні хитрощі. ☆☆☆

Я можу протистояти впливу реклами. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО РОЗДІЛУ «ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я»

1. Оберіть істинне твердження. Обґрунтуйте свою думку.
   - Вакцини рятують людей від найнебезпечніших захворювань.
   - Спосіб життя людини не впливає на її здоров'я.
2. Складіть із частин речення прислів'я. Розкрийте його зміст.

Гроші загубив —	багато загубив,
час загубив —	усе загубив.
а здоров'я загубив —	небагато загубив,

3. Установіть відповідність між складовими здоров'я та їхніми ознаками.

Фізичне здоров'я	Уміння спілкуватися, обирати друзів, ладнати з людьми
Соціальне здоров'я	Чиста шкіра, блискуче волосся, здорові зуби

4. Визначте чинники негативного впливу на здоров'я.

Стрес	Малорухливий спосіб життя	Здорове харчування
Загартовування	Вживання швидкої їжі	Спадкові захворювання
Забруднене довкілля	Фізичні вправи	Зловживання солодощами

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

5. Назвіть складові скелета. Поясніть значення скелета для людини.

Серце	Хребет	Печінка	Таз
Нирки	Ребра	Легені	Череп

6. Оберіть продукти та послуги для здорового способу життя.

7. На які пропозиції однолітків ви можете погодитися, а від яких слід рішуче відмовитися?

- Переходити дорогу в забороненому місці.
- Сходити в кінотеатр.
- Пограти в рухливі ігри.
- Почитати книжку.
- Прогуляти урок.
- Дістати сигарети.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

8. Назвіть, які повідомлення характерні для комерційної реклами, а які — для соціальної.

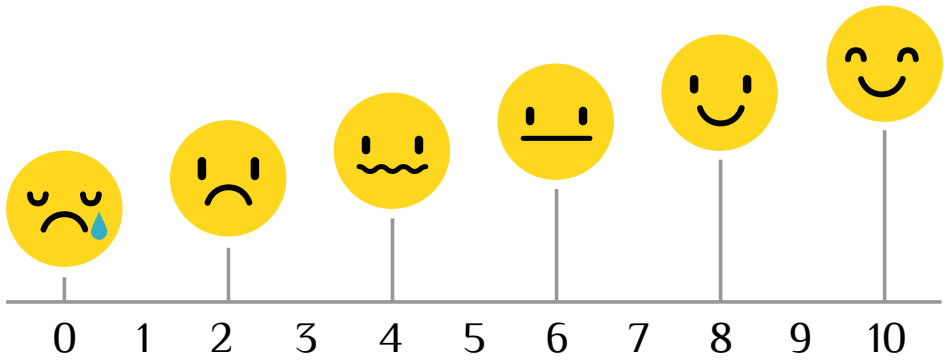
Багаття загасити легше, ніж ліс!	Батончик, який додає енергії!
З нашим соком життя яскравіше!	Молодь — за здоровий спосіб життя!

9. Оцініть себе.

Ці завдання були для вас:

- дуже легкими;
- легкими;
- складними;
- дуже складними;
- не знаю.

10. Оберіть на шкалі настрою смайлик, який відображає ваші почуття після вивчення цього розділу.



Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Світ техніки

У цьому розділі ми дослідимо:

Що винайшли українці.

Як змінювалися різні види техніки.

Як поводитися у громадських місцях.

Як діяти під час пожежі.

Які є кола спілкування.

Як поводитися з незнайомцями.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Історія техніки

- ПРОСТИЙ МЕХАНІЗМ
- СКЛАДНИЙ МЕХАНІЗМ
- РОБОТ • РОБОТОТЕХНІКА

Цього тижня ви:

- потренуєтеся розпізнавати прості механізми;
- дізнаєтесь, як із плином часу змінювалися види транспорту;
- дослідите історію робототехніки;
- з’ясуєте, які винаходи українців змінили світ;
- виготовите макети техніки минулого, сьогодення і майбутнього.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ ПРОСТИХ МЕХАНІЗМІВ

Уявіть, що вам потрібно пересунути великий камінь. Як ви це зробите? Ще первісні люди зрозуміли, що для цього потрібно помістити один кінець міцної палиці під камінь, а на інший натиснути. Так з'явився перший простий механізм — важіль.

Розгляньте стрічку часу про прості механізми та їхні приклади. Знайдіть ці прості механізми у школі.

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео.

- Роздрукуйте і виготовте книжку «Прості механізми».
- Роздрукуйте бланк і виконайте завдання.

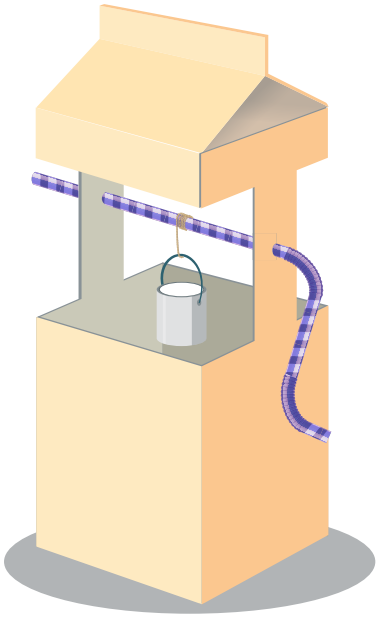
Прості механізми — це базові пристрої, які полегшують працю людей.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВИГОТОВЛЯЄМО МОДЕЛЬ КОЛОДЯЗЯ

Ще одним простим механізмом є коловорот. Його використовують, наприклад, щоб легше було витягати відро з водою з колодязя. Для виготовлення моделі колодязя з коловоротом вам знадобляться:

- пакет з-під соку чи молока;
- коктейльна соломинка;
- клей;
- шматок дроту;
- канцелярський ніж, ножиці;
- товста нитка;
- пластилін;
- пластикова кришечка.



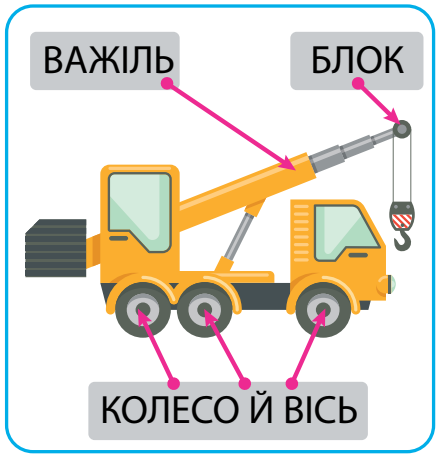
1. Виріжте з пакета макет колодязя.
2. Зробіть два отвори в опорах даху колодязя. Зігніть Z-подібно коктейльну соломинку і вставте її в отвори.
3. Зробіть відро із пластикової кришечки або виготовте його з картону.
4. Наповніть відро пластиліном.
5. Прив'яжіть один кінець нитки до відра, а другий — до соломинки.

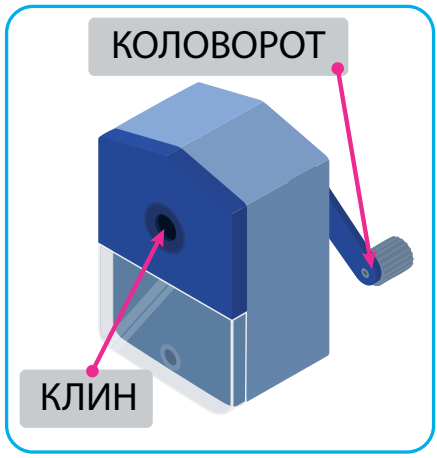
- Об'єднайтесь у пари.
- Протестуйте ваші вироби.
- Обміняйтеся враженнями про них.

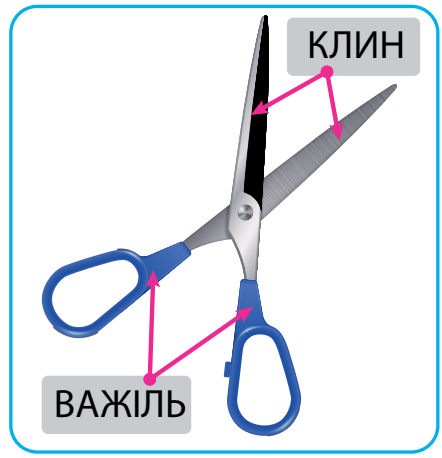
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

СКЛАДНІ МЕХАНІЗМИ

Складні механізми — це пристрої, у яких два або більше простих механізмів з'єднані між собою.







- Перейдіть за QR-кодом. Роздрукуйте бланк і потренуйтеся розпізнавати прості механізми у складних.

* Чому колесо й вісь вважають одним із найвизначніших винаходів в історії?

- Роздрукуйте бланк і пригадайте, які машини спричинили промислові революції.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ

Плоти й човни були першим транспортом, який дав змогу людям перевозити вантажі та освоювати нові землі. Давні вікінги на своїх кораблях задовго до Колумба висадилися на берегах Північної Америки.

Розгляньте стрічку часу й обговоріть, як змінювався водний транспорт.

- У якій країні з'явився перший вітрильник? Через скільки років вікінги збудували свої дракари?
- Через скільки років після появи пароплавів з'явились авіаносці?
- Дракар вікінгів подолав відстань 63 км за 3 години. З якою швидкістю він рухався?
- Пароплав подолав відстань 44 км за 4 години. З якою швидкістю він рухався?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ АВІАТРАНСПОРТУ

Люди завжди мріяли літати. Уперше це вдалося зробити французьким винахідникам братам Монгольф'є, які винайшли аеростат. 21 листопада 1783 року вони удвох пролетіли на своєму аеростаті над Парижем.

Розгляньте стрічку часу й обговоріть, як змінювався авіатранспорт.

За допомогою стрічки часу з'ясуйте, яке твердження істинне.

- Гелікоптер і пасажирський літак уперше піднялися в небо в один рік.
- Гелікоптер і реактивний літак з'явилися в один рік.

Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправи про розвиток автомобілів та велосипедів.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ РОБОТОТЕХНІКИ

Слово «ро́бот» уперше вжив у своїй п'єсі чеський письменник Карел Чапек. Воно походить від слов'янського слова «робота». А в 1942 році письменник-фантаст Айзек Азімов сформулював три закони робототехніки.

Перший закон: робот не може заподіяти шкоду людині.

Другий закон: робот має виконувати накази людини, за винятком тих наказів, що суперечать першому закону.

Третій закон: робот має захищати себе, якщо тільки його дії не суперечать першому і другому законам.

1939 р.
Перші роботи
Електро і Спарко

1961 р.
Роботизована
рука

1999 р.
Робот-собака

- Розгляньте стрічку часу про розвиток робототехніки. Поміркуйте, що можуть виконувати ці роботи.
- Перейдіть за QR-кодом і перевірте свої припущення.
- Роздрукуйте картки й виготовте у класі стрічку часу про розвиток робототехніки.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

2017 р.
Робот-гуманоїд
Атлас

2017 р.
Соціальний робот

2015 р.
Робот-гуманоїд
Софія

2005 р.
Робот-автомобіль
Стенлі

2004 р.
Робот-геолог
Оппортьюніті

- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про деяких роботів. Обговоріть, що вас найбільше здивувало.
- Сконструюйте з лего робота майбутнього. Придумайте йому ім’я та розкажіть, що він може робити.

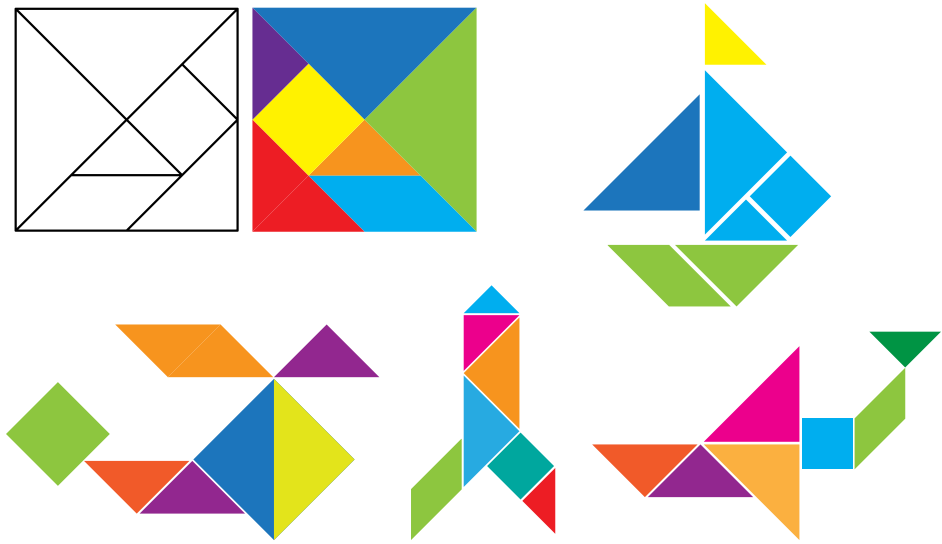
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ТАНГРАМ

Танграм — це старовинна східна головоломка, що складається з окремих елементів — танів.

Складіть види транспорту минулого й сьогодення за допомогою семи танів танграму. Вам знадобляться:

- картон квадратної форми для шаблону;
- різноколірний картон для елементів танграму;
- олівець, лінійка, ножиці.



Перейдіть за QR-кодом і подивіться презентацію про винаходи українців. Обговоріть, що вас найбільше здивувало.

Організуйте виставку макетів техніки майбутнього. Для цього:

- виготовте макети з будь-яких матеріалів (паперу, картону, конструктора лего, пластикових пляшок тощо);
- виготовте паспорт вашого винаходу (напишіть його назву, що він може робити);
- презентуйте свої винаходи.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть механізми, у яких використано колесо й вісь.

2. Прочитайте твердження і визначте, які з них хибні, а які — істинні.
   - Аероплан винайшли раніше за аеростат.
   - Авіаносець з'явився пізніше, ніж пароплав.
   - Пасажирський дрон винайшли раніше за гелікоптер.
3. Розв'яжіть задачі за скороченим записом.

Транспорт	V	t	S
	78 км/год	?	312 км
	384 км/год	2 год	?
	?	3 год	8 925 км

4. Оцініть свої досягнення.

   Я вмію розпізнавати прості та складні механізми. ☆☆☆

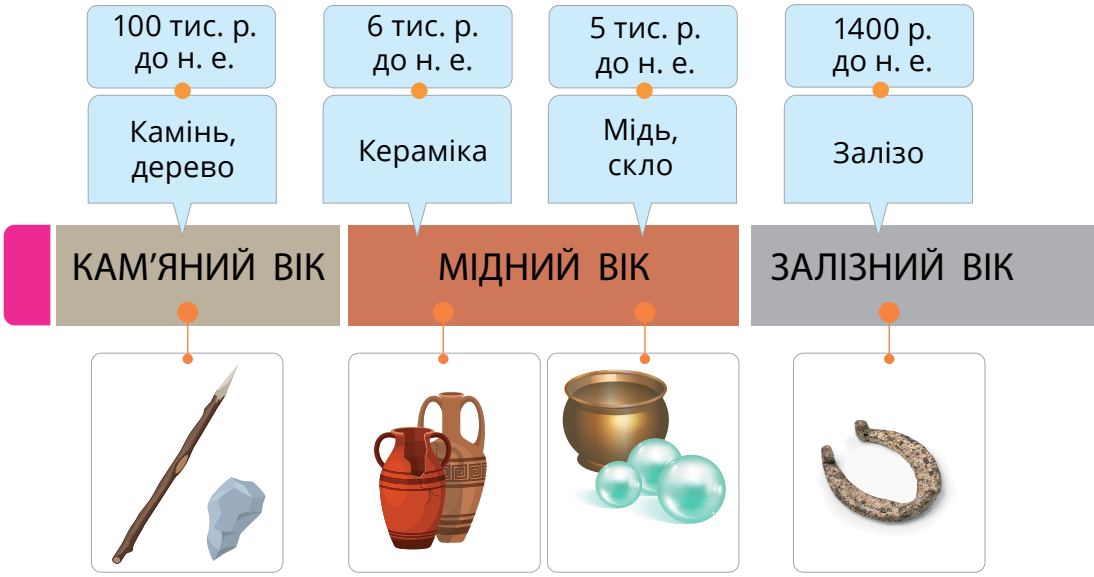
   Я можу порівняти давні й сучасні види транспорту. ☆☆☆

   Я вмію робити макет техніки майбутнього. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Історія матеріалів

- МАТЕРІАЛИ • ПАПІР
- СКЛО • ПЛАСТИК
- НЕБЕЗПЕЧНІ ВІДХОДИ • УТИЛІЗАЦІЯ



Цього тижня ви:

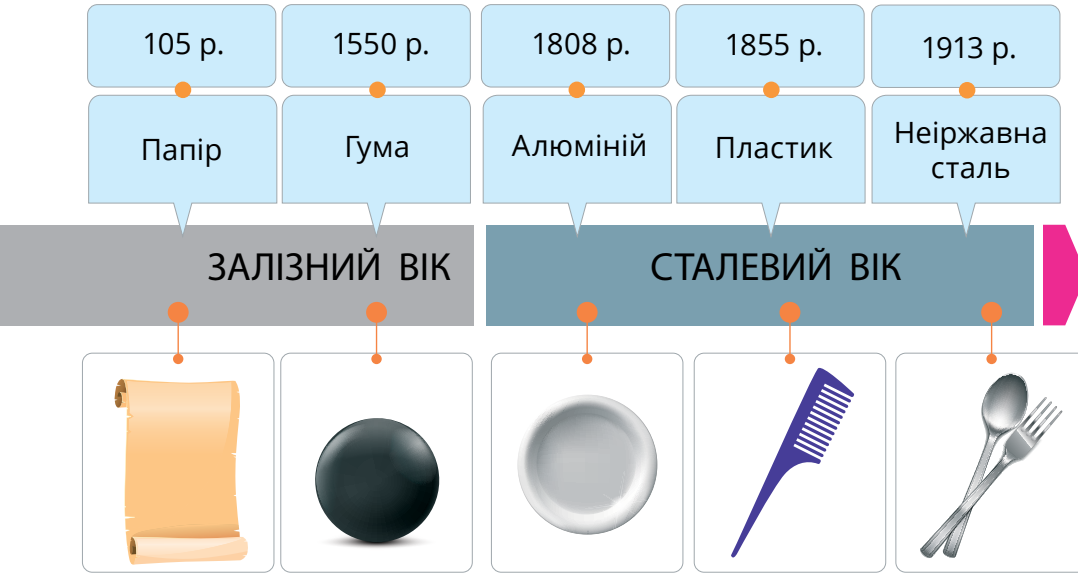
- потренуєтеся розпізнавати різні види матеріалів;
- дізнаєтесь, як винайшли скло, папір і пластик;
- з'ясуєте, які види сміття можна віддавати на переробку, а які — тільки на утилізацію;
- повторно використаєте матеріали для виготовлення фоторамок.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ІСТОРІЯ МАТЕРІАЛІВ

Матеріали — це речовини, з яких люди виготовляють знаряддя праці та інші предмети. Давні люди використовували тільки природні матеріали. Згодом було винайдено штучні матеріали: скло, папір, пластик тощо.

За однією з класифікацій на честь деяких матеріалів навіть названо історичні періоди. Розгляньте стрічку часу й назвіть матеріали, які були створені в мідному, залізному і сталевому віках.



За допомогою стрічки часу з'ясуйте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Папір винайшли у сталевому віці.
- Неіржавну сталь винайшли на 85 років раніше, ніж пластик.
- Гуму почали використовувати на 252 роки пізніше, ніж алюміній.

Перейдіть за QR-кодом і розподіліть об'єкти відповідно до матеріалів, з яких їх виготовлено.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

СКЛО

Першими виробами зі скла були прикраси, а згодом і предмети побуту. Тривалий час лише заможні люди могли дозволити собі скляні вироби. Адже їх виробництво було занадто дорогим.

Нині в кожному домі є такі вироби, а багато продуктів продають у скляних упаковках. Та, попри міцність і довговічність виробів зі скла, часом і вони потрапляють на смітник, де можуть пролежати сотні років, засмічуючи довкілля. Тому скло обов'язково слід віддавати на переробку.

Розгляньте малюнок і з'ясуйте, які скляні відходи здають на переробку, а які — на *утилізацію*.

НА ПЕРЕРОБКУ

✓ цілі та биті скляні пляшки (з-під напоїв, косметики, ліків)

НА УТИЛІЗАЦІЮ

x кришталь

x жаростійке та ударостійке скло

x екрани телефонів

x кераміка

Усе має бути чистим, сухим і без залишків їжі. Знімайте кришечки з усього скляного пакування, крім пляшок з-під олії.

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео:

- про історію скла;
- про переробку скла.

Проведіть мозковий штурм. Запропонуйте і запишіть на дошці ідеї, як можна повторно використовувати вироби зі скла.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПАПІР

Винайдення паперу спричинило справжню революцію. Адже новий матеріал для письма був значно легший за кістки чи вичинені шкіри й не такий крихкий, як папірус.

Але для виробництва паперу потрібна деревина. Щоб її отримати, вирубують чималі площі лісів. Зокрема, лише для виготовлення туалетного паперу щороку у світі знищують 10 мільйонів дерев.

Саме тому слід економно використовувати папір і віддавати його на переробку. Розгляньте малюнок і з'ясуйте, які паперові відходи здають на переробку, а які — на утилізацію.

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео:

- про історію паперу;
- про переробку паперу.

Обговоріть, як комп'ютери та інші електронні пристрої допомагають економити папір.

Поставте у класі коробку для збору макулатури.

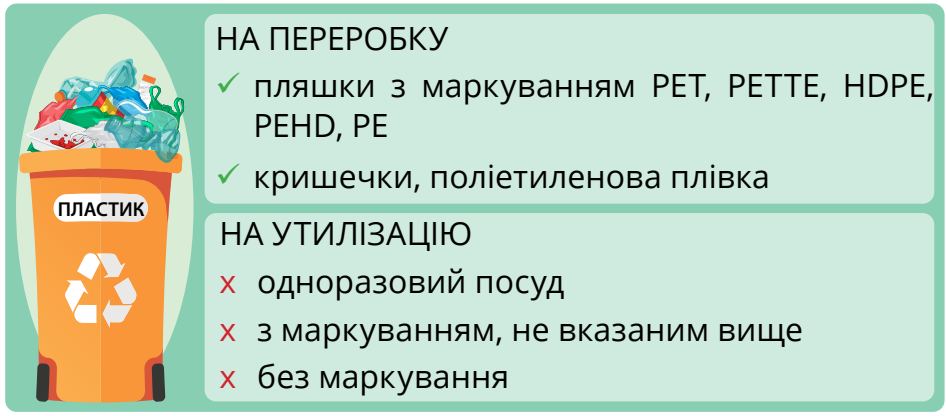
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПЛАСТИК

Хоч як це дивно, пластик винайшли, аби зберегти дику природу. Зокрема, щоб припинити винищення слонів, з бивнів яких виготовляли більярдні кулі, гребінці тощо.

Однак безконтрольне використання пластику (особливо одноразового) призвело до пластикової кризи — катастрофічного забруднення довкілля, морів та океанів. Якщо нічого не змінювати, то до 2050 року в океанах буде більше пластику, ніж риби.

Розгляньте малюнок і з'ясуйте, які пластикові відходи потрібно здавати на переробку, а які — на утилізацію.



Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео:

- про історію пластику;
- про переробку пластику.

Роздрукуйте бланк і виконайте завдання.

Подивіться відео про забруднення пластиком.

Об'єднайтесь у 3 групи: «Скло», «Папір», «Пластик». Запишіть усі вироби зі скла, паперу і пластику, які є у вашому класі. Порівняйте, яких виробів більше.

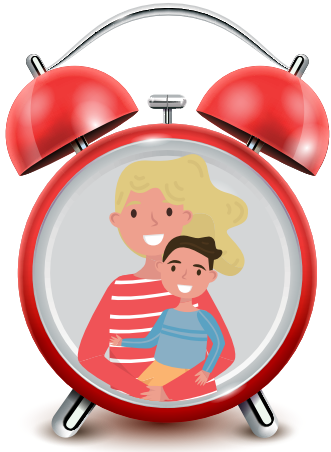
Проведіть мозковий штурм. Запропонуйте й запишіть на дошці ідеї, як можна повторно використовувати пластикові речі.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ВИГОТОВЛЯЄМО ФОТОРАМКУ

Давати старим речам нове життя — сучасний тренд. Адже навіщо витрачати гроші на нову річ, якщо її можна виготовити самому?

Розгляньте приклади фоторамок із непотрібних речей. Оберіть варіант, який найбільше вам сподобався (або придумайте свій), і виготовте фоторамку.



Зробіть виставку своїх робіт. По черзі скажіть, які вироби ви вважаєте найкращими і чому.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

НЕБЕЗПЕЧНІ ВІДХОДИ

Люди створили багато корисних речей, без яких важко уявити комфортне життя. Однак серед цих речей є дуже шкідливі для довкілля.

Розгляньте малюнок і з'ясуйте, які небезпечні відходи потрібно здавати на утилізацію лише у спеціальні пункти прийому.

- ✓ батарейки
- ✓ побутова техніка
- ✓ ртутні термометри
- ✓ люмінісцентні лампи
- ✓ ліки, фарби
- ✓ гумові шини
- ✓ хімікати та пестициди
- ✓ речі з таким маркуванням:

Вогне-небезпечно

Вибухо-небезпечно

Їдка речовина

Токсична речовина

Шкідлива речовина

Радіоактивна речовина

Знак небезпеки

Подивіться відео про види небезпечних відходів.

- Які об'єкти у вашому класі слід віддати на утилізацію після закінчення терміну їх експлуатації?

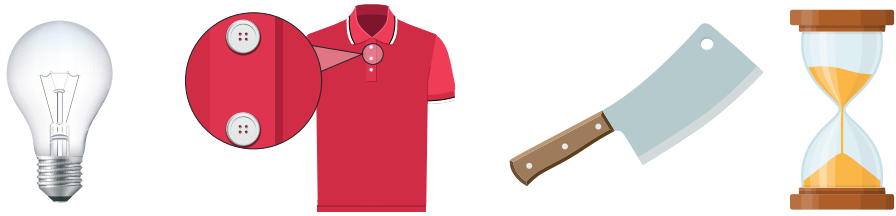
* За допомогою різних джерел інформації дослідіть, де у вашому населеному пункті (районі/ОТГ) є точки утилізації небезпечних відходів.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть два матеріали, з яких виготовлено кожну із зображених на малюнку речей.

Тканина | Метал | Деревина | Скло | Пластик



2. Розподіліть відходи на дві групи: які слід віддавати на переробку, а які — на утилізацію.

Пластикові кришечки | Екрани телефонів | Одноразовий посуд | Скляні пляшки | Чеки | Кришталь | Газети | Зошити

3. Одна батарейка забруднює 20 м^2 землі. Скільки квадратних метрів землі забруднюють 63 батарейки?

4. Скільки батарейок можуть забруднити 1 200 л води, якщо одна батарейка забруднює 400 л води?

5. Для здачі на переробку пластикові та паперові відходи потрібно стиснути. Як ви думаєте, для чого це роблять?

6. Оцініть свої досягнення.

Я вмію визначати, з якого матеріалу виготовлено об'єкти. ☆☆☆

Я розрізняю, які відходи треба віддавати на переробку, а які — на утилізацію. ☆☆☆

Я розпізнаю маркування на небезпечних відходах. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Безпека людини

- БЕЗПЕКА • НЕБЕЗПЕКА
- ПРИРОДНІ НЕБЕЗПЕКИ
- «ТРИКУТНИК ВОГНЮ»

Цього тижня ви:

- проаналізуєте природні та створені людиною небезпеки;
- дізнаєтесь, як загасити невелику пожежу;
- потренуєтеся викликати пожежників;
- намалюєте план евакуації зі свого будинку.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

БЕЗПЕКА І НЕБЕЗПЕКА

Серед давніх слов'янських богів були злий Пек і добрий Чур. Пек був покровителем стихійних лих, війн та інших негараздів. Від його імені походять слова «безпека» і «небезпека».

Безпека означала ситуації, у які не втручався цей лихий бог (без Пека). А ситуації, які не обходилися без втручання Пека, називали небезпека (не без Пека).

За повір'ям, Пек боявся лише доброго хатнього бога Чура. Звідси й прислів'я «Чур тобі, Пек», яким люди відганяли від себе біду.

Отже, *безпека* — це ситуація, у якій немає загрози життю і здоров'ю людей. Це мир у країні, злагода в родині, душевний спокій. *Небезпека* — це ситуація, у якій є загроза для людини: її життя, здоров'я, майна чи гідності.

Розгляньте малюнки і скажіть, про які небезпеки попереджають ці знаки.

Пригадайте небезпечну ситуацію, свідком або учасником якої ви були. Розкажіть:

- Що сталося?
- Що ви відчували?
- Чим усе закінчилося?
- Як можна було уникнути небезпеки?

Перейдіть за QR-кодом і визначте, які ситуації безпечні, а які — небезпечні.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ І ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Ще в давнину люди навчали дітей, як уникати небезпек природного середовища: стерегтися диких звірів, рятуватися від морозів, ураганів та лісових пожеж.

Згодом виникли нові небезпеки, пов'язані з діяльністю самих людей. У наш час значно простіше потрапити в дорожньо-транспортну пригоду, ніж постраждати від дикого звіра. Тому сучасних дітей навчають не лише безпеки життя (уміння уникати небезпек), а й безпеки життєдіяльності — як самим не створювати небезпечних ситуацій.

НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ

- Опинитися надворі під час грози (П)
- Користуватися несправним електроприладом (Л)
- Грати з м'ячем на дорозі (Л)
- ...

Приклади небезпечних ситуацій

Наведіть 10 прикладів небезпечних ситуацій і запишіть їх на дошці. Напишіть літеру «П» поруч із природними небезпеками і літеру «Л» поруч із небезпеками, створеними людьми.

Подивіться відео про повені. Обговоріть:

- Чому виникають повені?
- Що їм запобігає?

Об'єднайтесь у три групи («Гроза», «Пожежа», «Повінь»). Перейдіть за QR-кодом, завантажте інформацію та підготуйте плакати-пам'ятки про правила поведінки в цих ситуаціях.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЯК ДІЯТИ В НЕБЕЗПЕЧНІЙ СИТУАЦІЇ

У небезпечній ситуації людина відчуває страх. Якщо страх дуже сильний, він може перерости в паніку, яка заважає приймати правильні рішення. Тому, потрапивши в небезпеку, насамперед слід заспокоїтися, пригадати все, що знаєте про таку ситуацію, і намагатися подолати загрозу. За потреби зверніться до дорослих або служби порятунку. Пригадайте й назвіть номери телефонів, за якими можна викликати пожежників, поліцію, лікарів, службу газу.

Об'єднайтесь у дві групи і розгляньте ситуації, зображені на малюнках.

- Спрогнозуйте, що може статися.
- Обговоріть різні варіанти поведінки дітей та наслідки кожного з варіантів.
- Проаналізуйте, який із запропонованих вами варіантів для кожної ситуації є найкращим.

Перейдіть за QR-кодом і прочитайте казку про двох жабок.

- Поміркуйте, яка жабка правильно поводилась у небезпечній ситуації.
- Який висновок можна з цього зробити?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

НЕБЕЗПЕКА ВІД ВОГНЮ

В Україні щодня виникає близько 150 пожеж, у яких у середньому гине дванадцятеро й отримує травми семеро людей.

Поки вогонь не розгорівся, його легко загасити водою або перекрити йому «дихання» — доступ кисню. Для цього треба накинути на вогонь ковдру, затоптати його ногами чи засипати землею з вазона.

Однак дуже важливо не переоцінити свої сили: якщо довго боротися з пожежею, можна отруїтися газами. Особливо небезпечні гази утворюються під час горіння синтетичних матеріалів.

Тому правило гасіння невеликої пожежі таке: накрийте вогонь цупкою тканиною (килимом, товстою ковдрою), негайно виходьте з дому і викликайте пожежників.

«Трикутник вогню» — умови горіння

- Розгляньте малюнок і назвіть умови горіння.
- Подивіться відео про «трикутник вогню».

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ЯК ВИЙТИ ІЗ ЗОНИ ПОЖЕЖІ

Якщо ви живете на першому поверсі, треба швидко вибігти у двері чи вистрибнути у вікно. На жаль, це не завжди легко зробити. Вогонь може відрізати вас від виходу, або кімната заповниться димом, і буде складно зорієнтуватися, куди рухатися.

Дим набагато небезпечніший, ніж здається. Достатньо вдихнути його декілька разів, щоб настало різке погіршення зору чи запаморочення. Аби цього не сталося, слід опуститися навколішки (дим піднімається вгору) і захистити органи дихання тканиною, краще вологою.

Уявіть, що ви прокинулися вночі й відчули запах диму. Розгляньте малюнок і складіть правила евакуації під час пожежі.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПОЖЕЖА В СУСІДНІЙ КВАРТИРІ, БУДИНКУ

Коли пожежа виникла в сусідній квартирі чи в будинку поруч, негайно зателефонуйте 101. Після виклику пожежників вимкніть у своїй оселі газ та електрику й біжіть надвір. Якщо там холодно, візьміть теплі речі. Дзвоніть в усі квартири і кричіть: «Рятуйтесь! Пожежа!»

Побачивши на сходах вогонь, залишайтеся у своїй квартирі. Щоб уберегтися від диму, заткніть мокрими ганчірками всі щілини навколо вхідних дверей і зачиніться в кімнаті, де є балкон або вікно, що виходить на людну вулицю.

Постарайтеся привернути до себе увагу перехожих із балкона чи вікна: кричіть, махайте ганчіркою, грюкайте по підвіконню, водостічних трубах.

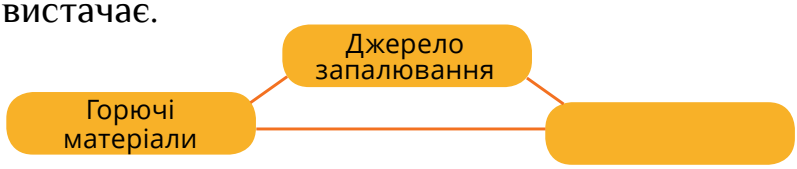
- Об'єднайтесь у пари і потренуйтеся викликати пожежників. Не забудьте чітко назвати своє ім'я та адресу пожежі.
- Подивіться відео. Разом із дорослими намалюйте план евакуації з вашого будинку й домовтеся з рідними про місце зустрічі в разі надзвичайних ситуацій.
- Подивіться відео про нові технології пожежогасіння.

Стрибати з висоти вище третього поверху дуже небезпечно!

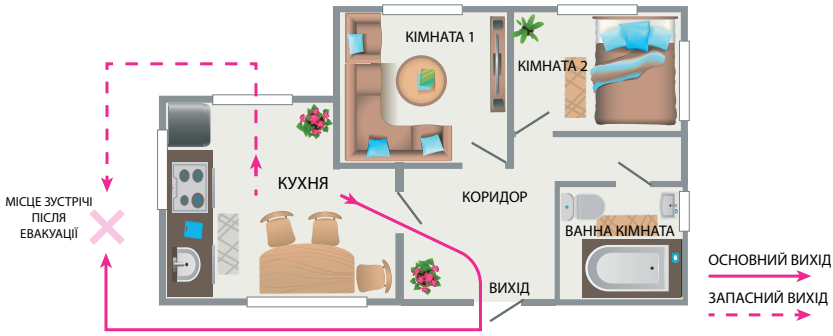
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розгляньте малюнок і назвіть умову горіння, якої не вистачає.



2. Прочитайте ситуації та проаналізуйте, хто з дітей у небезпеці. Поясніть свою думку.
   - Коли Ніна йшла додому, почалася гроза.
   - Олег переходить дорогу підземним переходом.
   - Коли Назар увімкнув зарядку від телефона в розетку, з'явилися іскри.
3. Розгляньте план будинку. Знайдіть основні та запасні шляхи виходу з кожного приміщення. З якого приміщення є тільки один вихід?



4. Намалюйте план своєї оселі. Позначте на ньому шляхи евакуації.
5. Оцініть свої досягнення.

   Я вмію розрізняти безпечні та небезпечні ситуації. ☆☆☆

   Я можу викликати службу порятунку. ☆☆☆

   Я знаю, як треба діяти під час пожежі. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Безпека у громадських місцях

- НАТОВП
- ТЕРОРИЗМ
- КОЛА СПІЛКУВАННЯ

Цього тижня ви:

- складете правила поведінки під час масових заходів;
- проаналізуєте, які місця безпечні для ігор, а які — ні;
- дізнаєтеся, що слід робити з небезпечними знахідками та як поводитися з незнайомцями;
- дослідите свої кола спілкування.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

БАГАТОЛЮДНІ МІСЦЯ

Натовп — це скупчення людей, у якому неможливо вільно рухатися. Якщо ви потрапили в людський потік, не опирайтеся, нехай він несе вас. Зігніть руки в ліктях і трохи розведіть їх, щоб захистити грудну клітку від стискання. Уникайте твердих перешкод і щосили намагайтеся втриматися на ногах, адже піднятися на ноги в натовпі практично неможливо.

Збираючись у багатолюдне місце, слід надіти зручне взуття, заправити шнурки в черевики, застебнути всі блискавки та ґудзики на одязі. Дорогі речі краще залишити вдома, адже грабіжники почуваються в натовпі як риба у воді. Деякі речі можуть бути небезпечними, наприклад: довга спідниця, шарф, парасолька, рюкзак, сумка на довгому ремінці. Розгляньте малюнок і поміркуйте, хто з дітей добре підготувався до походу на концерт. Поясніть свою думку.

- Де у школі може утворитися тиснява? Як треба поводитись у дверях, на сходах, у їдальні?
- Які багатолюдні місця є найбільш небезпечними у вашому населеному пункті, мікрорайоні?
- Складіть правила поведінки під час масових шкільних заходів.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

НЕБЕЗПЕКА ТЕРОРИЗМУ

Тероризм є реальною загрозою в сучасному світі. Багатолюдні місця приваблюють терористів, адже теракти з великою кількістю постраждалих потрапляють у новини в усьому світі. Терористи залишають вибухові пристрої у багатолюдних місцях, маскуючи їх у сумках, валізах, пакунках, навіть іграшках. Вони підривають їх дистанційно або вставляють у вибухівку годинниковий механізм. Вчасно виявивши такий «подарунок», можна запобігти жертвам.

Помітивши в багатолюдному місці підозрілий предмет, повідомте про це поліцію або людину, яка там працює, а потім ідіть якнайдалі від цього місця.

У магазині — продавця

У метро — чергового

На вулиці — поліцейського

- Подивіться серію відео про мінну безпеку.
- Намалюйте плакат «Правила поведінки в разі виявлення небезпечного предмета».

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

БЕЗПЕЧНА ПРОГУЛЯНКА

Ви дорослішаєте й поступово отримуєте більше свободи. Вам, можливо, вже дозволяють самостійно гуляти надворі, ходити до школи, відвідувати гуртки чи спортивні секції. Однак більша свобода передбачає більшу відповідальність та вміння діяти в нестандартних ситуаціях.

По черзі розкажіть, що вам дозволяють робити самим надворі, а що — забороняють. Як ви думаєте, чому?

- Розгляньте малюнки й обговоріть, які місця безпечні для ігор, а які — ні.
- Які небезпечні для ігор місця є у вашому населеному пункті (мікрорайоні)?
- Прочитайте правила безпеки надворі й обговоріть, які правила вам виконувати легко, а які — складно. Поясніть чому.

Правила безпеки надворі

- Перед тим, як іти з дому, скажіть дорослим, де і з ким ви гулятимете. Повідомте їм, якщо ваші плани змінилися.
- Завжди гуляйте з друзями. Так веселіше і безпечніше.
- Не затримуйтеся надворі після того, як стемніло.
- Ходіть безпечними маршрутами, уникайте пустирів, глухих провулків, будівельних майданчиків та місць, де розпивають алкогольні напої.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ГРА «ВИХІД Є!»

Об'єднайтесь у дві команди і пограйте в гру «Вихід є!». Перша команда придумує початок історії про вашого ровесника, який потрапив у небезпечну ситуацію. Друга команда має продовжити її так, щоб стало зрозуміло: з будь-якої ситуації є вихід (приклад на малюнку).

Поміняйтеся ролями: друга команда придумує ситуацію, а перша шукає з неї вихід.

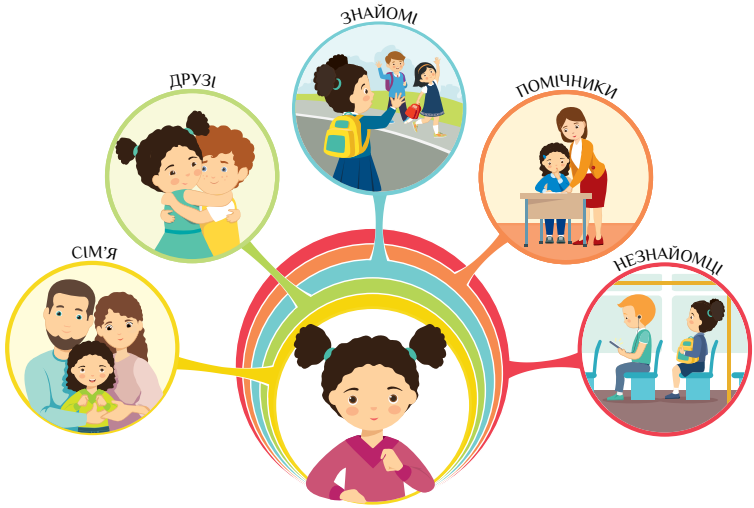
Гра «Вихід є!»

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

КОЛА СПІЛКУВАННЯ

Особистий простір людини умовно поділяють на п'ять кіл. Сім'я — це ваші батьки (опікуни), брати, сестри, дідусі й бабусі. Друзі — це люди, з якими вам подобається спілкуватися і проводити вільний час. Знайомі — це люди, яких ви знаєте, але не спілкуєтеся часто. Помічники — це люди, які можуть професійно допомогти: вчителі, поліцейські, лікарі. Незнайомці — це люди, з якими вас не познайомили батьки.

Окрім п'яти кіл спілкування, є ще інтимна зона. Це ваше особисте коло на відстані від 15 до 45 см від вас. Ніхто не має права доторкнутися до вас без вашого дозволу. Як і ви не повинні торкатися інших людей. В інтимну зону можна допускати для обіймів лише батьків, близьких друзів та родичів.



- Для якого кола спілкування характерні дружні стосунки (ділові стосунки, родинні зв'язки)?
- Перейдіть за QR-кодом, роздрукуйте і заповніть бланк «Мої кола спілкування».

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

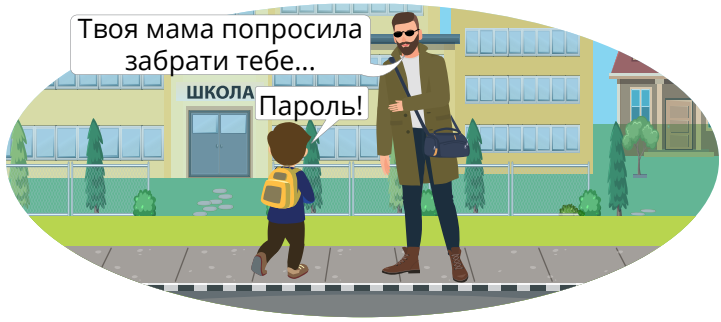
ЯК РОЗПІЗНАТИ ЗЛОВМИСНИКА

Добре було б, якби злочинця можна було впізнавати за зовнішністю, як Бабу Ягу в казці. Та в реальному житті зловмисник може мати звичайну зовнішність і бути приємним у спілкуванні. Саме тому треба завжди бути насторожі.

Людина без підступних намірів не пропонуватиме незнайомій дитині покататися в автомобілі, зайти до неї додому чи передати комусь пакунок. Пам'ятайте, що дорослі мають звертатися по допомогу до дорослих, а не до дітей.

Особливо не довіряйте незнайомцям, які хочуть вас кудись забрати, посилаючись на ваших батьків. Якось до восьмирічного хлопчика підійшов незнайомий чоловік і сказав, що його послала мама хлопчика, бо з нею сталася біда. Хлопчик попросив чоловіка назвати пароль. Доки спантеличений незнайомець отямився, малий утік.

Просто одного разу мама із сином домовилися, що якщо вона колись попросить незнайомця прийти за ним, то ця людина назве пароль — слово, відоме тільки їм.



- Разом із батьками придумайте пароль і тримайте його в таємниці від усіх.
- Перейдіть за QR-кодом. Обговоріть правила спілкування з незнайомцями й виконайте роботу в групах.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Прочитайте ситуації й оберіть, до кого діти мають звернутися по допомогу.

- Сашко загубився в торговельному центрі.

перехожого | охоронця | продавця-консультанта

- За Настею до школи прийшов незнайомий чоловік.

вчителя | однокласниці | старшокласника

- Ася помітила на зупинці покинуту іграшку.

подруги | поліцейського | водія автобуса

2. У двох сестер по одному брату. Скільки дітей у сім'ї?
3. Катя, Ася, Олег, Антон і Настя взяли 2 самокати і 3 велосипеди для прогулянки в парку. У Каті та Асі — різні транспортні засоби, а в Каті та Олега — однакові. В Асі та Антона однаковий транспорт. Який вид транспорту взяла Настя?

4. Намалюйте портрети людей, яким ви можете довіряти.
5. Оцініть свої досягнення.

Я можу обрати безпечне місце для ігор. ☆☆☆

Я знаю, до кого звернутися в різних ситуаціях. ☆☆☆

Я вмію безпечно поводитися з незнайомцями. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Дорожня безпека

- ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ
- РЕГУЛЮВАЛЬНИК • ПЕРЕХРЕСТЯ
- МАЙДАН

Цього тижня ви:

- з’ясуєте, до яких наслідків призводить недотримання правил дорожнього руху;
- потренуєтеся розпізнавати сигнали регулювальника;
- дослідите, які перехрестя є у вашому населеному пункті (мікрорайоні);
- пограєте у гру «Дорожня безпека».

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ПОМІЧНИКИ НА ДОРОЗІ

Чи доводилося вам спостерігати, як переходять дорогу деякі тварини? Вони нервують, сахаються автомобілів і через це часто гинуть під колесами. Тварини покладаються на свої інстинкти, які погано допомагають на дорозі.

Люди можуть безпечно переходити дорогу, дотримуючись правил дорожнього руху. Адже ці правила було створено на основі аналізу багатьох тисяч дорожньо-транспортних пригод.

Отже, правила дорожнього руху — це ваш перший помічник на дорозі. Другим помічником є уважність і зосередженість на дорожній ситуації, а третім — упевненість у собі.

Сашко

Оксанка

Юрко

Об'єднайтесь у 3 групи («Сашко», «Оксанка», «Юрко»).

Перейдіть за QR-кодом і прочитайте відповідну історію. Обговоріть:

- Що заважало дітям дотримуватися правил дорожнього руху?
- Які правила дорожнього руху вони порушили?
- До яких наслідків це призвело?
- Що ви можете їм порадити?

По черзі зачитайте свої ситуації та презентуйте у класі ваші поради.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

СИГНАЛИ СВІТЛОФОРА І РЕГУЛЮВАЛЬНИКА

5 серпня 1914 року американський інженер Джеймс Годж створив прилад, схожий на сучасний світлофор, тільки замість трьох сигналів у нього було два. На честь цієї події 5 серпня проголошено Міжнародним днем світлофора. Третє, жовте «око», до світлофора додали у 1920 році.

Якщо світлофор вийшов із ладу, дорожнім рухом керує *регулювальник*. У руках він тримає жезл, яким подає команди. Буває й так, що на перехресті одночасно працюють світлофор і регулювальник. У цьому разі головними є сигнали регулювальника, і треба діяти відповідно до них.

Розгляньте малюнок і поміркуйте, що означають зображені на ньому сигнали регулювальника.

Потренуйтеся розпізнавати сигнали регулювальника. Для цього:

Об'єднайтесь у 2 групи: «Водії» (показують, що вони тримають кермо) і «Пішоходи». Станьте у відповідному положенні на умовному перехресті.

Оберіть ведучого — «регулювальника». Відпрацюйте рухи за його командами (автомобілі рухаються тільки прямо).

Той, хто перший схибить, міняється місцем з «регулювальником».

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

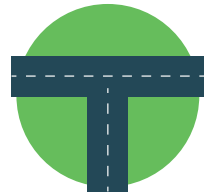
ФОРМИ І ВИДИ ПЕРЕХРЕСТЬ

Дороги є всюди: у містах, містечках, селах, між населеними пунктами. На місці з'єднання або перетину доріг утворюються перехрестя. Якщо дивитися на перехрестя згори, деякі з них нагадують хрестик, тризуб, інші — літери Т, У, Х, ще інші мають змішану або складну форму.

Перехрестя поділяють на нерегульовані, регульовані (зі світлофором чи регулювальником) та складні (на деяких елементах перехрестя є світлофори, а на інших їх немає).

Хрестоподібне

У-подібне



Т-подібне

Х-подібне

Змішане

Форма тризуба

Багатостороннє

Розгляньте малюнок і обговоріть, де у вашому мікрорайоні (селі, селищі) є перехрестя. Якої вони форми?

Роздрукуйте план або карту свого населеного пункту (мікрорайону). Обведіть усі перехрестя. Обговоріть:

- Яких перехресть найбільше?
- А яких немає зовсім?

Перейдіть за QR-кодом. Прочитайте та обговоріть правила переходу дороги на перехресті.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

РУХ МАЙДАНАМИ

Майдан — це велика площа, одна частина якої призначена для водіїв (проїзна частина, автомобільні стоянки), друга — для пішоходів.

У пішохідній зоні майданів влаштовують клумби, фонтани, торговельні точки або інші споруди. Якщо на шляху до майдану треба перейти дорогу, користуйтеся пішохідними переходами.

- Розгляньте малюнок і підкажіть дівчинці безпечний шлях, щоб купити морозиво та сісти в автобус на протилежному боці майдану.
- Намалюйте план майдану, який є у вашому населеному пункті. Позначте пішохідну зону, дороги, пішохідні переходи.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ОБЕРЕЖНО: РЕМОНТ ДОРОГИ!

Ремонт дороги створює додаткові незручності для водіїв і пішоходів. У цьому місці спостерігається скупченість автомобілів, можуть утворюватися транспортні затори.

Ремонтні роботи проводять із використанням спеціальної техніки: котків, бульдозерів, екскаваторів. Ці автомобілі великі за розмірами й можуть обмежувати оглядовість на дорозі. Ями і траншеї в місцях ремонту дороги є додатковими небезпеками. Тому ділянки ремонту дороги позначають попереджувальними знаками та огорожею. Під час ремонту тротуарів пішоходам доводиться обходити цю ділянку проїзною частиною. Перед виходом на дорогу упевніться, що на ній немає автомобілів.

Дорожні роботи

Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу про будівельну техніку.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ГРА «ДОРОЖНЯ БЕЗПЕКА»

1. Об'єднайтесь у групи по 5—6 осіб.
2. Перейдіть за QR-кодом, завантажте й роздрукуйте матеріали для настільної гри.
3. Виріжте і склейте кубик для гри.
4. Підготуйте фішки, наприклад кубики лего.
5. Інструкція: якщо фішка потрапила на клітинку з дорожнім знаком, гравець має сказати, що він означає; якщо фішка потрапила на жовту клітинку — дати відповідь на запитання; на синю — витягти картку із ситуацією і розповісти, як потрібно вчинити.

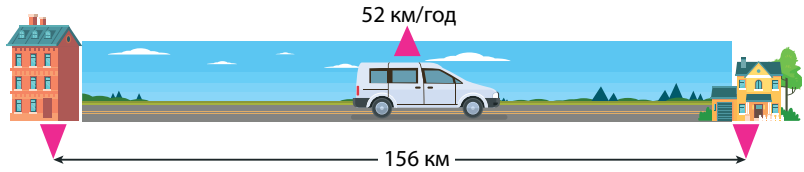
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

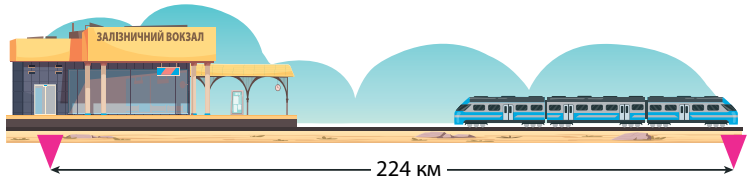
1. Яке перехрестя називають регульованим?
2. Установіть відповідність між видом перехрестя і його назвою.

Т-подібне | Змішане | У-подібне

3. Бабуся живе за 156 км від Яни. Скільки годин Яна з батьком їхатимуть до бабусі автомобілем, якщо він рухається зі швидкістю 52 км/год?



4. За 4 години Аркадій проїхав поїздом 224 км. З якою швидкістю рухався поїзд?



5. Оцініть свої досягнення.

Я розпізнаю види перехресть. ☆☆☆

Я можу прокласти безпечний маршрут майданом, перехрестям. ☆☆☆

Я дотримуюся правил дорожнього руху. ☆☆☆

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО РОЗДІЛУ «СВІТ ТЕХНІКИ»

1. Установіть відповідність між ситуаціями й телефонами служб порятунку. Скажіть, як називаються ці служби. Змоделюйте звернення по допомогу до однієї з них.

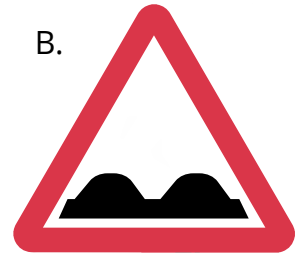
Настя відчула на кухні запах газу.	101
Ліна побачила, як зомлів перехожий.	102
Олексій помітив дим у квартирі.	103
Ігор побачив, як незнайомий чоловік намагається відчинити вікно до оселі сусідів.	104

2. Назвіть природні небезпеки.
   - Переходити дорогу в забороненому місці.
   - Гроза.
   - Ожеледь.
   - Спалювання сухої трави.
   - Повінь.
3. Тарас часто повертається додому в сутінках. Який одяг він має одягати, щоб бути помітним для водіїв?
4. Оберіть знак «Дорожні роботи».

А.

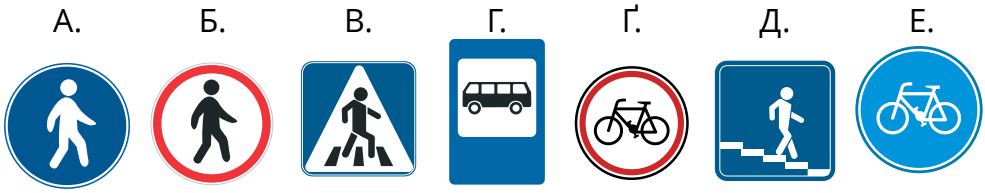
Б.

В.

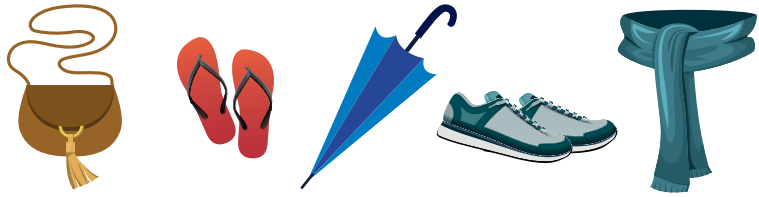


Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

5. Які дорожні знаки стосуються пішоходів, пасажирів, велосипедистів? Поясніть, що вони означають.



6. Скажіть, які речі не слід брати з собою чи вдягати в місця масового скупчення людей.

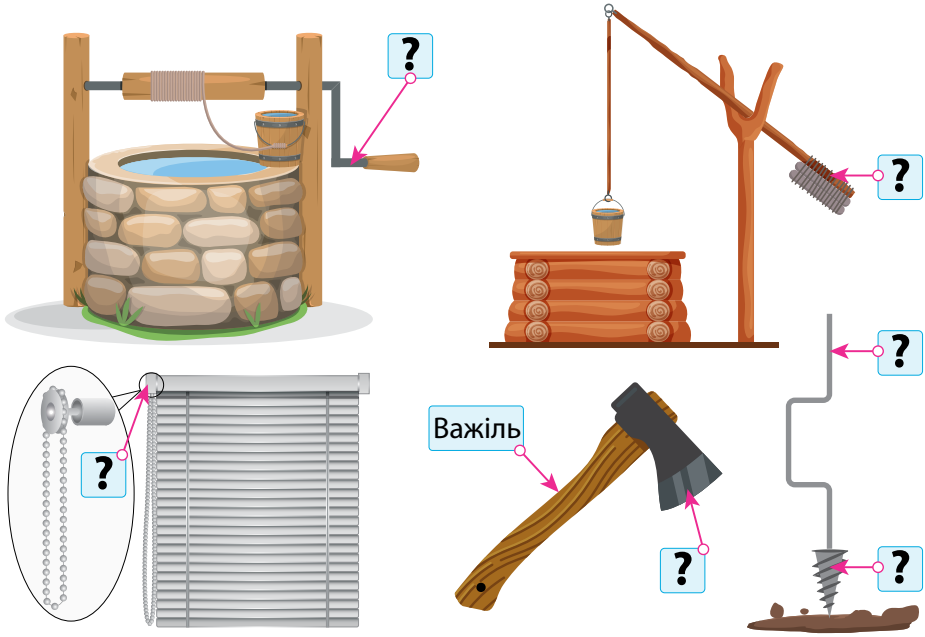


7. Іванка сіла у трамвай і побачила під своїм сидінням рюкзак. Що ви порадите їй зробити?

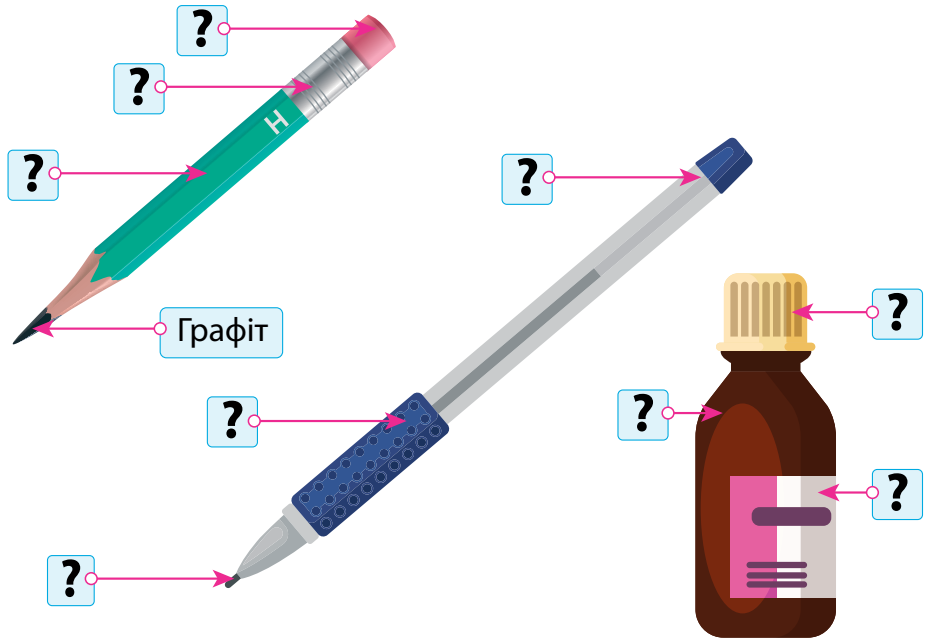
8. Розгляньте кола спілкування Андріани і скажіть, з ким у неї немає родинних, дружніх або ділових стосунків.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

9. Розпізнайте прості механізми: коловорот, важіль, блок, клин, гвинт.



10. З яких матеріалів виготовлено кожен об'єкт?



Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

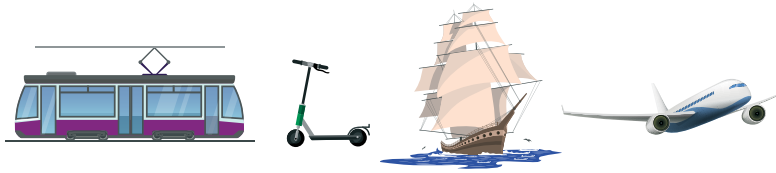
11. Назвіть види водного транспорту від найдавнішого до найсучаснішого.

Дракар вікінгів

Єгипетський вітрильник

Авіаносець

12. Які з цих винаходів сприяли освоєнню нових територій? Поясніть свою думку.



13. Прочитайте текст і виконайте завдання.

У 1492 році Христофор Колумб на кораблях перетнув Атлантичний океан за 70 діб. У 1927 році пілот Чарльз Ліндберг зробив це за 33 години. У наш час подолати таку відстань у 5 810 км на пасажирському літаку можна за 7 годин.

- За скільки годин Христофор Колумб перетнув Атлантичний океан?
- На скільки годин менше Чарльз Ліндберг витратив на це?
- Яка швидкість пасажирського літака?
- У скільки разів швидше сучасний пасажирський літак перетинає Атлантичний океан, ніж це зробили кораблі Колумба?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

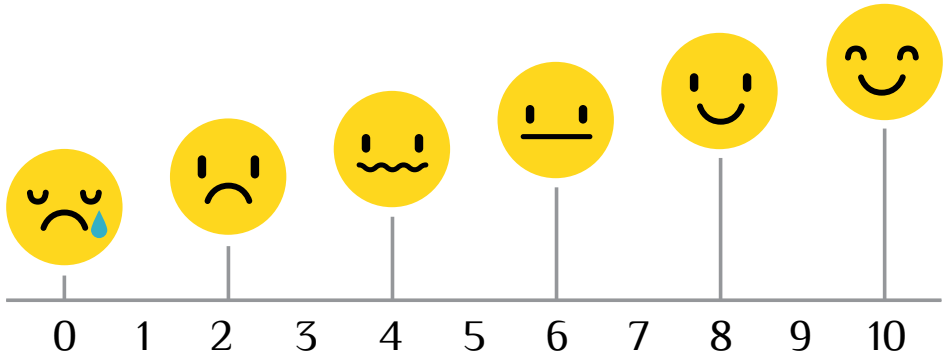
14. Які з цих об'єктів виготовлені з природних матеріалів, а які — зі штучних? Поясніть, чому деякі створені людиною матеріали шкідливі для довкілля.

15. Оцініть себе.

Ці завдання були для вас:

- дуже легкими;
- легкими;
- складними;
- дуже складними;
- не знаю.

16. Оберіть на шкалі настрою смайлик, який відображає ваші почуття.



Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

СЛОВНИК

3D-макет — об'ємна копія об'єкта.

Анексія — насильницьке приєднання державою всієї території або частини іншої держави.

Антибіотик — лікарський засіб для боротьби з мікробами.

Антитіла — зброя імунітету проти збудників захворювання.

Археолог — науковець (історик), який вивчає побут і культуру давніх людей.

Безпека — ситуація, у якій немає загрози життю і здоров'ю людей.

Булінг — агресивна поведінка стосовно іншої людини, що супроводжується постійним фізичним чи психологічним тиском.

Бюджет — усі доходи і видатки держави або громади за певний період часу.

Вагітність — період, коли в організмі жінки розвивається дитина.

Вікінги — давні воїни-мореплавці зі Скандинавії.

Внутрішньоутробний розвиток — розвиток дитини в організмі жінки.

Гігієна — наука про те, як зберегти здоров'я.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Декларація — офіційний документ, у якому проголошено політичні принципи.

Древляни — східнослов'янське плем'я, яке жило на українському Поліссі.

Епідемія — масове поширення інфекційної хвороби серед людей за короткий проміжок часу.

Залежність — набута потреба здійснювати певні дії чи вживати певні речовини.

Звички — те, що ми робимо автоматично, не замислюючись.

Здоров'я — не лише відсутність хвороб чи фізичних вад, а повне фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя.

Імунітет — захисні сили організму. Допомагає боротися з інфекціями.

Індекс маси тіла — показник, за допомогою якого визначають, чи маса тіла людини є в межах норми.

Конвенція — угода між країнами, у якій визначено взаємні права і обов'язки.

Конституція України — документ, який визначає державний устрій, обов'язки органів влади, а також права, свободи і обов'язки громадян.

Майдан — велика площа, одна частина якої призначена для водіїв, друга — для пішоходів.

Матеріали — речовини, з яких виготовляють різні предмети.

Натовп — скупчення людей, у якому складно вільно рухатися.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Небезпека — ситуація, у якій є загроза для людини: її життя, здоров'я, майна чи гідності.

Обов'язки дітей — те, що діти зобов'язані виконувати.

Пастеризація — метод обробки молока та рідин для знищення бактерій і продовження терміну зберігання.

Права дітей — умови, необхідні для їхнього повноцінного життя і дорослішання.

Регулювальник — працівник патрульної поліції, який регулює дорожній рух.

Робот-гуманоїд — робот, подібний до людини і зовні, і за поведінкою.

Стоя́нка — поселення первісних людей.

Тероризм (у перекладі з латини — «жах») — умисне створення небезпеки для людей.

Утилізація — знищення, повна або часткова переробка відходів, частину з яких можна повторно використовувати у виробництві.

Щеплення — введення в організм вакцин, які захищають від небезпечних хвороб.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Навчальне видання

Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Лаврентьєва Ірина Вікторівна
Хомич Олена Леонідівна
Андрук Наталія Володимирівна
Василенко Катерина Сергіївна

Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ

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

ЧАСТИНА 2

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»

Літературне редагування *Любов Воронович*
Художнє оформлення *Олександр Курило*
Коректор *Ірина Шатунова*

Формат 70×100/16. Гарнітура Philosofer.
Друк офсетний. Щільність паперу 80 г/м^2.
Ум. друк. арк. 12,31. Обл.-вид. арк. 9,60.
Тираж 56 403 пр.

Віддруковано з готових діапозитивів
ТОВ «Рема-Прінт», Київ, вул. Ремонтна, 13.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua