

2020



Eu cercetez lumea

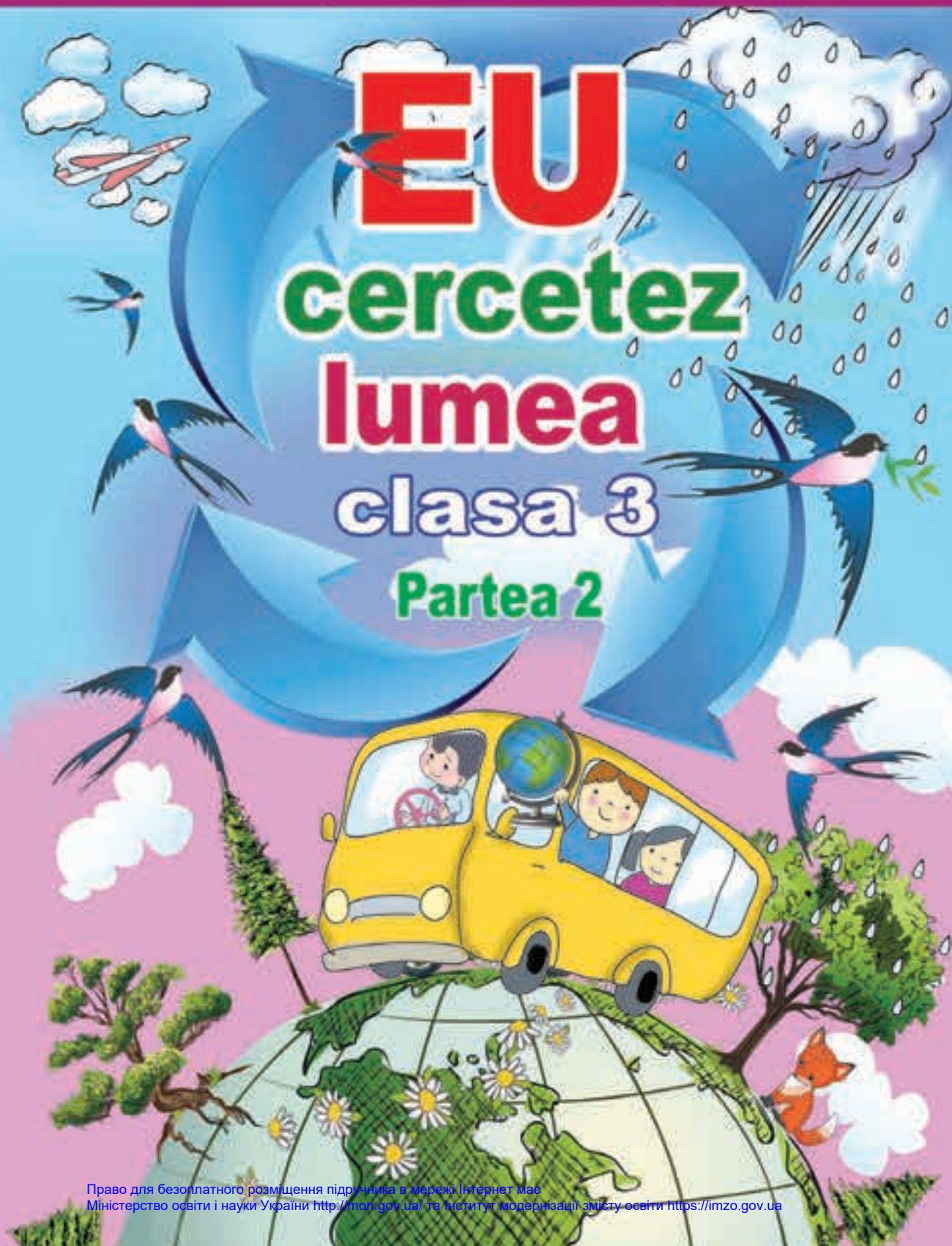
Partea 2

EU

cercetez lumea

clasa 3

Partea 2



Харта фізича а України





ДЕРЖАВНИЙ ГІМН УКРАЇНИ

Музика *Михайла Вербицького*
Слова *Павла Чубинського*

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

Приспів:

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

Eu cercetez lumea

Manual pentru clasa a 3-a
cu limba moldovenească de predare
a instituțiilor de învățământ mediu general
(în 2 părți)

Partea 2

*Recomandat de Ministerul Învățământului și
Științei al Ucrainei*



Львів
Видавництво «Світ»
2020

УДК 57.081.1(075.2)

Я11

Перекладено за виданням:

Гільберг Т.Г. Я досліджую світ : підруч. для 3-го кл. закл. заг. серед. освіти (у 2-х ч.) : ч. 2 / Тетяна Гільберг, Світлана Тарнавська, Лариса Грубіян, Ніна Павич. – Київ : Генеза, 2020.

Авторський колектив:

Тетяна Гільберг, Світлана Тарнавська, Лариса Грубіян, Ніна Павич

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

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Corespunde programei pentru cl. 3 - 4
a instituțiilor de învățământ general
după redactarea O. Ia. Savcenko

SEMNE CONVENȚIONALE



povestim, discutăm,
comunicăm în perechi,
grupe; aflăm de la
prietenii, adulții



gîndim, rezolvăm
problema



observăm, executăm o
sarcină practică,
experimentăm,
cercetăm, proiectăm;
modelăm



**îndeplinim o sarcină
creativă**



interacționăm în scris



modelăm, călătorim prin
labirinte tehnologice



ne autocontrolăm



aflăm mai mult

Я11 **Я досліджую світ : підруч. для 3 кл. з навч. молд. мов. закл. заг. серед. освіти (у 2-х ч.) : ч. 2 / Тетяна Гільберг, Світлана Тарнавська, Лариса Грубіян, Ніна Павич ; пер. Інна Іоніцой. – Львів : Світ, 2020. – 160 с. : іл.**

ISBN 978-966-914-256-6

ISBN 978-966-914-258-0 (Ч.2)

ISBN 978-966-914-256-6

ISBN 978-966-914-258-0 (Ч. 2)(молд.)

ISBN 978-966-11-1081-5

ISBN 978-966-11-1083-9 (Ч. 2)(укр.)

УДК 57.081.1(075.2)

© Гільберг Т.Г., Тарнавська С.С.,
Грубiян Л.В., Павич Н.М., 2020

© Видавництво «Генеза»,
оригiнал-макет, 2020

© Іоніцой І.В., переклад
молдовською мовою, 2020

3

OMUL ÎN NATURĂ



ORGANISMUL OMULUI

CE STRUCTURĂ ARE CORPUL NOSTRU



Ce aparține naturii vii? Ce numim organism? Prin ce organisme diferă de obiectele naturii moarte? Ce știți despre structura corpului omului?

Ca și toate organismele, omul se naște, se hrănește, respiră, se mișcă, crește, se înmulțește. Majoritatea plantelor cresc pe parcursul întregii vieți, iar animalele și oamenii cresc pînă la o anumită vîrstă. Organismele sunt pretutindeni: în râuri, lacuri și mări, în sol și în aer.



Dovediți că omul tot este o parte a naturii vii. Datorită căror virtuți, el a reușit să formeze o lume modernă atît de minunată.

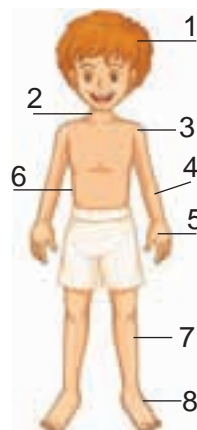


Citiți proverbele și lămurii-le.

- Peștilor – apa, păsărilor – aerul, iar omului – toată lumea.
- Cunoștința – e copacul, iar lucrul – fructele.

Deosebim structura **internă** și **externă** a omului.

Corp uman — un „mecanism” unic și cea mai perfectă lucrare, pe care a creat-o natura.



Conform imaginii, numiți părțile corpului omului. La care structură se referă?



Cu ajutorul căror invenții ale oamenilor de știință se pot vedea organele interne ale omului?

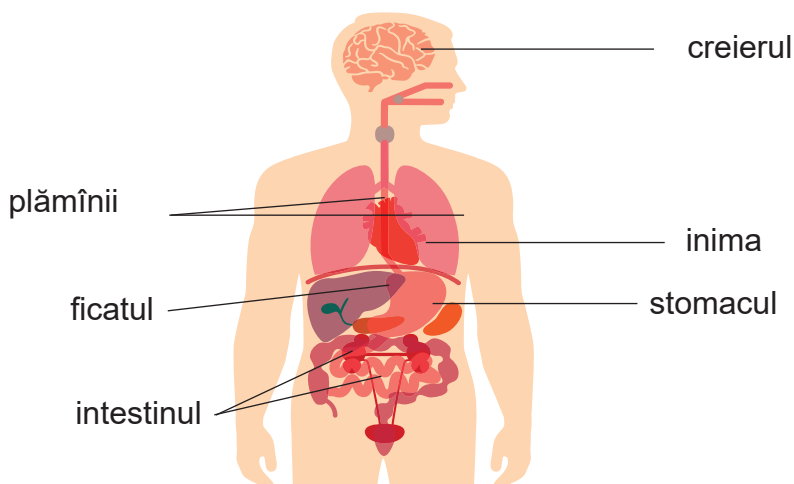
Cu mulți ani în urmă, se puteau vedea organele interne ale omului, numai în timpul operațiilor chirurgicale sau datorită imaginilor radiografice. Medicina modernă folosește tomografia cu rezonanță magnetică (TRM).



Corpul uman este alcătuit din mai multe părți — organe care sunt legate între ele. De exemplu: inima, plămîinii, stomacul — organe ale omului.



Priviți imaginea. Citiți înscriserile. Atrageți atenția, unde sunt situate organele de principale. Identificați, unde sunt poziționate: inima, plămîinii, stomacul, ficatul, intestinele, creierul.





Organul (орган) este partea organismului care are o anumită structură și efectuează un anumit lucru.

Fiecare organ este extrem de important pentru organismul omului și efectuează o anumită funcție. De exemplu, cu ajutorul plămînilor omul respiră; stomacul și intestinul digeră mîncarea; mușchii și oasele ajută omului să se miște.

Un organ foarte important este *creierul*. De funcționarea lui este legată gîndirea omului și de asemenea, lucrul tuturor organelor.

Toate organele depind unul de altul. În corpul unui om sănătos ele acționează coordonat. E destul ca un organ să iasă din ritm, să se îmbolnăvească — începe să sufere tot organismul. De exemplu, dacă o persoană are o congestie nazală (popular „nas înfundat”) și temperatură înaltă, atunci din cauza neajunsului de oxigen suferă toate organele.



Coordonat... (злагоджено...) — ceea ce se întîmplă simultan, comun, acordat.



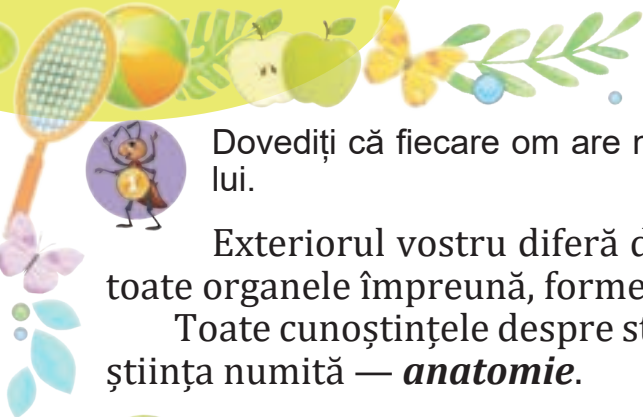
Încercați să lămuriți ce înseamnă „organele suferă”.

Organele, care efectuează un lucru comun, formează un *sistem de organe*. De exemplu, esofagul, stomacul, intestinul și alte organe formează sistemul digestiv.

Inima și vasele sîngvine formează sistemul circulator. El oferă mișcarea sîngelui în organism — circulația. Organismul omului este alcătuit și din alte sisteme: locomotor, respirator, nervos etc..



Cum credeți, care organ este cel mai important? Pregătiți un discurs, din numele acestui organ, în care să dovedeți acest lucru. S-a schimbat părerea voastră?



Dovediți că fiecare om are nevoie să știe structura corpului lui.

Exteriorul vostru diferă de interiorul vostru. Așadar, toate organele împreună, formează un organism unic.

Toate cunoștințele despre structura corpului, le găsim în știința numită — **anatomie**.



1. Numuți organele prezentate în imagine.
2. Arătați pe corpul vostru locul, unde ele se află.
3. Ce funcție îndeplinesc ele?



Începeți să alcătuiți un lapbook „Corpul meu”, pe care îl veți îndeplini pe parcursul studierii acestei teme.

1. Pe prima pagină desenați corpul omului cu organele principale. Caracterizați lucrul fiecăruia dintre ele.
2. Pe următoarea pagină așezați imaginea organului/sistemului de organe, din care el/ele sunt alcătuite.
3. Găsiți și scrieți informații despre produsele care ajută la creșterea corespunzătoare a organismului și activitățile care îl fac sănătos.



Concluzie

Omului îi aparțin toate caracteristicile organismelor. Structura corpului uman interioară diferă de cea exterioară. Organismul omului este alcătuit din organe care sunt legate între ele. Organele care efectuează un lucru comun, formează un sistem de organe.



Știați, că... mărimea inimii depinde de mărimea corpului vostru. Inima omului este aproximativ de dimensiunea pumnului lui.



CUM OMUL INTERACȚIONEAZĂ CU DISPOZITIVELE DIGITALE

Dispozitivele digitale au devenit o parte integrantă a vieții noastre, necesară pentru lucru, odihnă și distracții.



Numiți dispozitivele din imagine. Cum omul interacționează cu ele?



Calculatoarele, telefoanele mobile, tabletele, camerele digitale, video- și web camerele, console jocuri și altele sunt exemple de dispozitive digitale, fără care este imposibil să ne imaginăm viața modernă.



Dispozitiv digital (цифровий пристрій) — dispozitiv tehnic, atribuit pentru primirea și prelucrarea informațiilor.



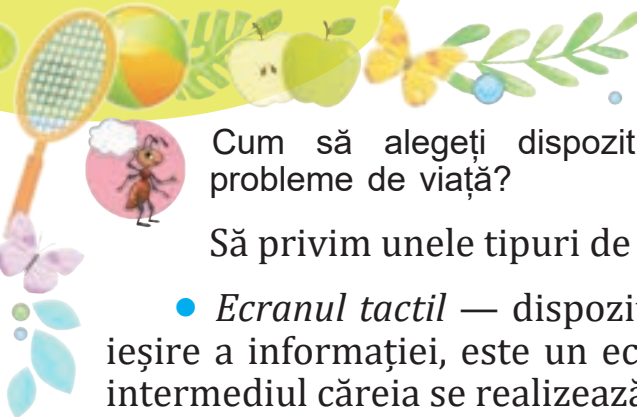
De ce dispozitivele sunt numite „digitale”?

Toate datele, pe care le primesc, le transmit și le păstrează dispozitivele digitale, se transmit și se codează cu ajutorul a două cifre — 0 și 1:

0 — este lipsa semnalului electric;

1 — este prezența semnalului electric.

Astfel de date sunt imaginile, textele, jocurile, fotografiile, video, muzica.



Cum să alegeți dispozitivele pentru rezolvarea unei probleme de viață?

Să privim unele tipuri de dispozitive.

- *Ecranul tactil* — dispozitiv pentru înscriere, intrare-ieșire a informației, este un ecran sensibil la atingeri, prin intermediul căreia se realizează digitalizarea.



- *Scanner* — dispozitiv care analizează oricare imagine sau text, face o copie digitală. Procesul primirii acestei copii are numele de **scanare**.



- *Aparatul foto* (cameră foto) — dispozitiv pentru fixarea imaginilor obiectelor materiale cu ajutorul luminii pe acest dispozitiv.

• *Camera video, web camera* — dispozitiv pentru video înregistrare sau video comunicare a persoanelor.



- *Proiector multimedia* — dispozitiv de iluminat, care are posibilitatea de a transfera informația pe un ecran mare, primită de la alte dispozitive digitale.

Pentru transmiterea datelor fără fir există și alte dispozitive digitale.



GPRS



Wi-Fi



Bluetooth



Ce știi despre dispozitivele digitale pentru transmiterea datelor fără fir? Pregătește o informație despre aceste dispozitive.

Dispozitivele care lucrează pe baza bateriei sunt confortabile pentru a le lua cu voi, le numesc **dispozitive mobile**.



Numiți câteva exemple de dispozitive mobile. Desenați-le pe hârtie.

Este important să țineți minte regulile de folosire a dispozitivelor mobile.

Țineți telefonul la distanță de la corp.
Orice dispozitiv mobil este o sursă de radiații dăunătoare.

Folosiți dispozitivul mobil doar după necesitate. La lecții deconectați-l.

Este dăunător să vorbiți la telefon în locurile, unde rețeaua nu este puternică.

Evitați discuțiile la telefon în mașină.
Metalul mărește acțiunea radiației.

Reduceți timpul jocurilor pe dispozitive. Respectați regimul zilei, păstrați-vă sănătatea.



Propuneți o regulă, folosind semnul din imagine.



Concluzie

Țineți minte, dispozitivele trebuie să ajute, dar nu să dăuneze. Respectați regulile pentru folosirea dispozitivelor digitale și ele vă vor ajuta să faceți studiul interesant și util.



Știați, că... pe suprafața dispozitivului mobil, pe tastele laptopului sau calculatorului se pot acumula mai multe microorganisme patogene, decât în WC. Pe taste se așează praful, particulele mici de gunoi, sebumul etc. Iată de ce este important să păstrați curățenia, să ștergeți dispozitivul și tastele cu soluții speciale.

CARE ESTE ROLUL PIELII ÎN ORGANISMUL OMULUI



Amintiți-vă ce știți despre piele. Cum aveți grijă de ea?

Pielea este acoperirea exterioară a corpului omului, care îl protejează de unele leziuni, ger, căldură, ia parte la regularea temperaturii. Datorită pielii, în organismul omului nu ajunge apa, microorganismele dăunătoare. Rolul principal al pielii, este protecția organelor interne a corpului de diferite leziuni.



Microorganism (мікроорганізми) — organisme minuscule care pot fi văzute doar cu ajutorul microscopului.



De ce organele interne trebuie ocrotite? Explicați.



Cercetați pielea. Faceți concluzii.

1. Priviți pielea de pe palma voastră. Atingeți-o. Cum este pielea la atingere? Apucați cu degetele pielea de pe partea exterioară a palmei. Mai întâi trageți-o în sus, apoi, dați-i drumul. Ce puteți spune despre piele?

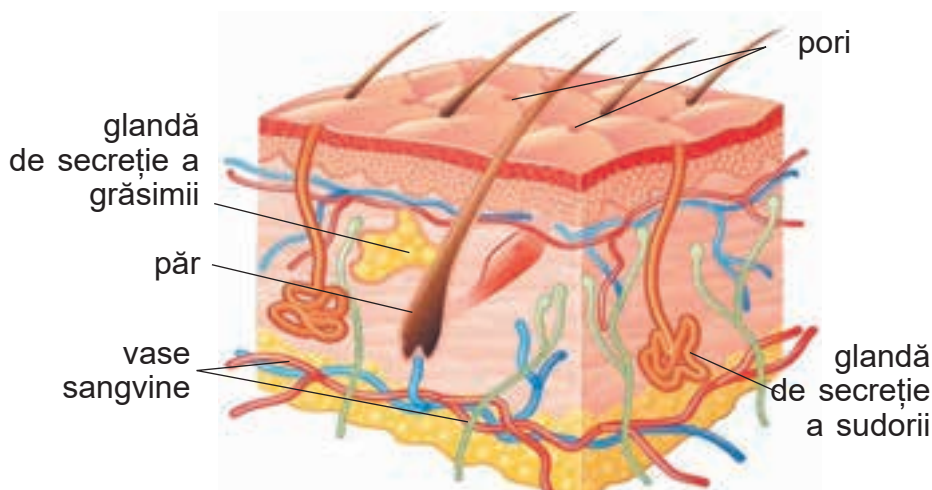
2. Glisați cu degetul fruntea, iar apoi cu acest deget, atingeți sticla geamului sau o oglindă. Pe ea a rămas o pată grasă (sebumul). De unde s-a ea luat?

3. Priviți pielea cu ajutorul unei lupe. Găsiți pe piele niște găuri mici — porii. Gîndiți-vă, ce rol au ele.

Pielea este moale, netedă, elastică, de aceea nu ne împiedică să ne mișcăm.



Din ce este alcătuită pielea? Povestiți despre piele, conform desenului.



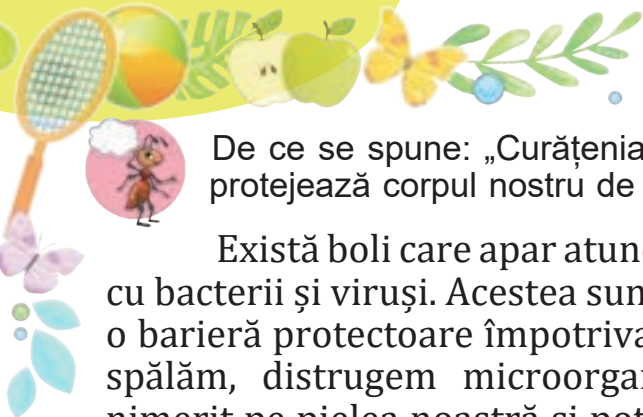
Grăsimia și sudoarea ies la suprafața pielii prin pori. Grăsimia acoperă pielea cu un strat subțire, o face moale și elastică, o protejează de uscare. Sudoarea se evaporă prin stratul superior și răcește corpul uman. Datorită acestui fapt, corpul uman nu se încălzește în timpul căldurii, muncii grele.

Cu sudoarea, de asemenea, se elimină substanțele dăunătoare din organism. Praful, amestecîndu-se cu grăsimia și sudoarea, contaminează pielea. Murdăria acoperă porii. Multe bacterii pot apărea pe pielea murdară. Prin leziunile de pe piele, ele ajung în corpul omului și cauzează diverse boli. De aceea, este necesar să aveți grijă ca pielea să fie curată.



Porii (nopu) sunt mici găuri care scot grăsime și sudoare pe suprafața pielii.

Toată pielea de pe corpul unui adult cîntărește aproximativ 3 kg.



De ce se spune: „Curățenia este cheia sănătății”? Cum se protejează corpul nostru de microorganismele dăunătoare?

Există boli care apar atunci, când oamenii se infectează cu bacterii și viruși. Acestea sunt boli infecțioase. Pielea este o barieră protectoare împotriva agenților patogeni. Când ne spălăm, distrugem microorganismele și virușii care au nimerit pe pielea noastră și pot provoca diverse boli. Dușul zilnic, face posibilă eliminarea mirosului neplăcut al sudorii, care este de asemenea, cauzată de bacterii.

Este necesar să spălați întregul corp cu săpun cu o burete, cel puțin o dată pe săptămână.



Mâinile trebuie spălate de mai multe ori pe zi - înainte, după mese și după utilizarea WCului.



Fața, urechile, gâtul trebuie spălate de 2 ori pe zi (dimineața și înainte de culcare).



Numiți măsurile care ajută la menținerea corpului curat.

Este important să știți a vă acorda primul ajutor medical vouă și celor care au nevoie.

Rana

Spălați-vă mâinile cu apă curată. Tratați pielea din jurul rănii cu iod sau cu soluția „verde de briliant”. Pansați rana cu un bandaj sau un plasture.



Lovitura

Aplicați ceva rece pe locul loviturii (o lingură de metal, o bulă de gheață etc.).

Arsătura

Udați imediat arsura cu multă apă rece.



Degerarea

La înghet, pielea brusc se face palidă. Masați cu atenție zona afectată și aplicați un bandaj din lână. Dacă pielea este afectată și simțiți durere, consultați imediat un medic.



Plasture (лейкопластур) — o bandă adezivă pentru fixarea pe piele a unor mici bandaje.



Plasturele este folosit pentru a acoperi unele tăieturi și leziuni mici pe suprafața pielii. Plasturele are un tampon, care împiedică dezvoltarea microorganismelor și favorizează vindecarea rapidă.



Antrenați-vă să aplicați un plasture, unul altuia în perechi. Faceți acest lucru numai cu mâinile curate.



Petrică și-a traumatizat genunchiul. Care dintre aceste lucruri, le veți folosi pentru a-i acorda primul ajutor?



De ce este necesară măsurarea temperaturii corpului în timpul bolilor? Ce temperatură a corpului omului este normală?

Odată cu creșterea temperaturii corpului, cu cel puțin un grad, omul se simte rău. O schimbare a temperaturii corpului de 5-6 °C este periculoasă pentru viață. De aceea, dacă se mărește temperatura corpului, este necesar să consultați un medic!



Numiți numărul de telefon, la care puteți chema ambulanța.



Scrieți în caiet unele sfaturi despre îngrijirea obiectelor personale, a hainelor. Cu ce scop?



Concluzie

Pielea protejează organele interne ale omului de leziuni, boli, frig, microorganismele patogene și viruși. Pielea trebuie bine îngrijită, trebuie totdeauna să fie curată



Știați, că... animalele știu să se apere de căldură. De exemplu, un câine deschide gura și scoate limba umedă. Acest fapt îi ajută la evaporarea umidității din corp. Deci, animalul evită supraîncălzirea.

Igiena mâinilor, este cel mai eficient mod care a salvat cele mai multe vieți din istoria omenirii.

CE FORMEAZĂ SISTEMUL LOCOMOTOR

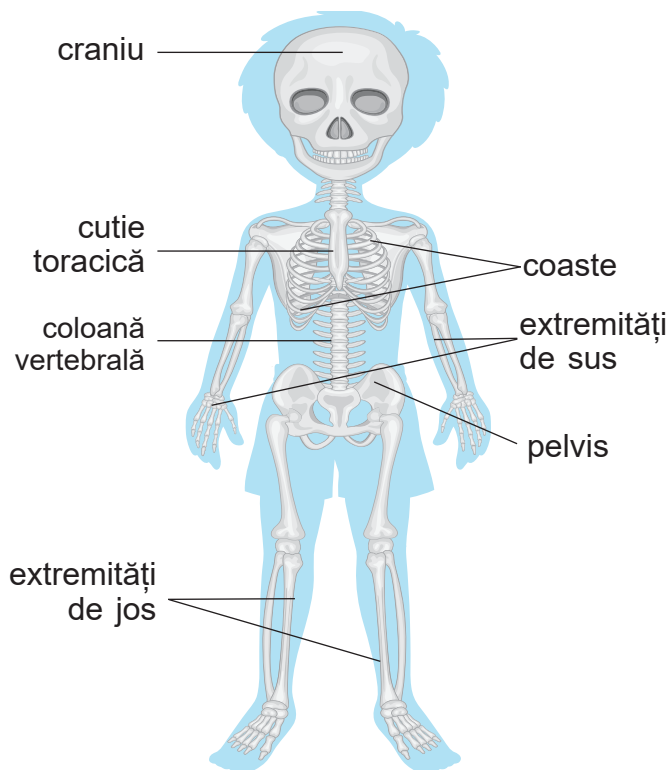


Ce este un sistem de organe? Ce sisteme de organe cunoașteți? Dați exemple.

Omul are proprietatea de a se mișca. Lucrul coordonat al oaselor și mușchilor permite omului să se ridice în picioare, să meargă, să se joace, să facă sport și să lucreze. Oasele formează *scheletul*.



Scheletul (скелет) reprezintă toate oasele corpului omului, colegate între ele.

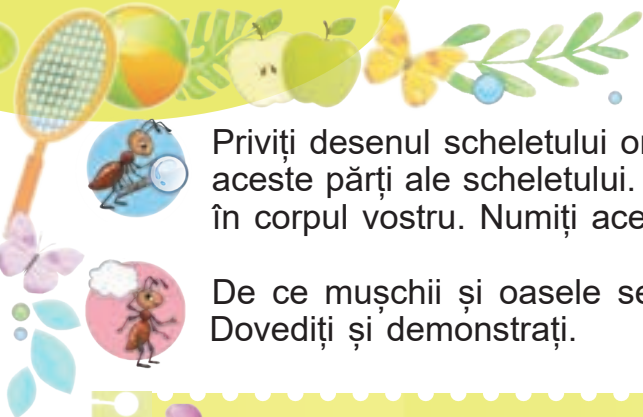


Substanța gelatinoasă acționează ca un schelet la meduze.



Presupuneți, cum ar arăta corpul oricărei ființe vii, dacă n-ar avea schelet.

Scheletul determină forma corpului uman și servește pentru susținerea lui. Protejează de leziuni organele interne moi: creierul, plămîinii, inima și altele. În scheletul uman există: oasele **abdomenului**, oasele **torsului**, oasele **extremităților**, adică mâinilor și picioarelor.



Priviți desenul scheletului omului (p. 15). Găsiți în imagine aceste părți ale scheletului. Pipăiți-le (încercați să le găsiți) în corpul vostru. Numiți aceste oase.



De ce mușchii și oasele se numesc organe de mișcare? Dovediți și demonstrați.



Organe de mișcare (organi puxy) — scheletul și mușchii colegai de el.

Oasele craniului sunt puternice și imobile, au forme și dimensiuni diferite. Sunt colegate și formează o carcasă.

Scheletul torsului este format din **coloana vertebrală, coaste și cutia toracică**. Coloana vertebrală trece de-a lungul corpului. Ea este formată din oase separate — *vertebre*. Vertebrele au găuri care formează un canal. El conține măduva spinării. Coloana vertebrală protejează măduva spinării de leziuni. De coloana vertebrală sunt legate 12 perechi de coaste. Împreună cu sternul, coastele formează cutia toracică. Ea protejează inima și plămîinii, participă la respirație.

Pe cutia toracică, cu ajutorul omoplatelor și claviculei (atingeți aceste oase în corpul vostru), sunt legate oasele extremităților de sus — mîinile. Oasele mîinilor, omoplatele și clavicula sunt unite între ele mobil. De aceea, putem apleca și ridica mîinile, le putem îndoi de la coate.

La partea de jos a coloanei vertebrale se alătură oasele, care formează *pelvisul*. Oasele pelvine susțin organele interne și le protejează de leziuni. Cu pelvisul sunt colegate mișcător oasele extremităților de jos — picioarele.

Nu ne puteam mișca, dacă nu aveam **mușchi**. Ei sunt atașați pe oase. Fiecare mușchi este necesar pentru a efectua o mișcare. De exemplu, pentru a face un pas, este necesară funcționarea a douăzeci de mușchi.



Mușchii (м'язу) — țesutul muscular care se contractă și relaxează, oferind mișcare și forță scheletice.

Contractarea și relaxarea musculară schimbă poziția oaselor. Deci, atunci când un mușchi se contractă, trage oasele de care este conectat. Când se relaxează, oasele revin la starea lor inițială. Pe măsură ce se contractă și se relaxează, mușchii mișcă oasele și totodată, corpul. Acest lucru se întâmplă după comanda creierului.

Scheletul și mușchii formează sistemul locomotor. Sarcina lor principală este asigurarea susținerii și mișcării corpului.



Numiți sporturile care dezvoltă mușchii mâinilor. Dar mușchii mâinilor și picioarelor împreună?



Îndoți brațul stîng de la cot, iar cu mîna dreaptă atingeți mușchiul drept. Ce simțiți? Lăsați mîna în jos. Țineți-o liber. Atingeți mușchiul. Ce schimbări au avut loc?

Mergem sau alergăm, scriem sau facem curățenie, la toate aceste mișcări iau parte mușchii. Dacă persoana are mușchi slabi, ei repede obosesc. Mușchii trebuie antrenați.



Uneori, în timpul efectuării exercițiilor sportive sau jocurilor, puteți trauma oasele și mușchii. La o lovitură puternică, oasele se pot rupe. De aceea, este necesar să fiți atenți și precauți!



Lucrați în perechi. Cu o bandă de centimetru, ajutați-vă să măsurați înconjurarea mușchiului brațului de de-asupra cotului, într-o stare comprimată și relaxată. Ce rezultate ați obținut? Care este diferența? Înregistrați cercetarea în

caiet.



Cum pot mușchii să devină mai puternici? Cum sunt legate sistemele scheletic și muscular ale corpului?



Întrebați-i de maturi, ce fac ei pentru întărirea mușchilor. Alcătuiți o povestire, propuneți în ea sfaturi pentru colegii și colegele voastre de clasă „Cum să întăriți mușchii” și scrieți-le în caiet.

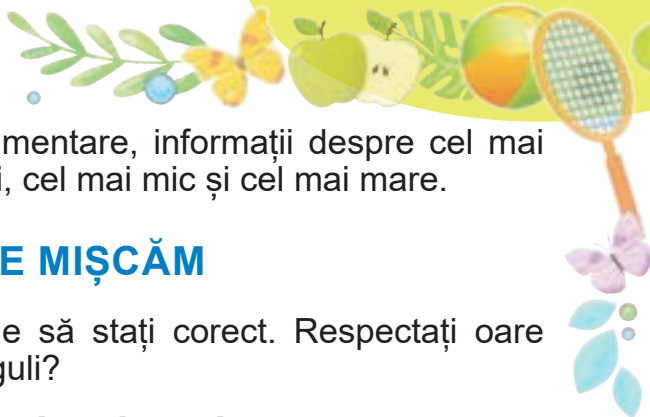


Concluzie

Scheletul și mușchii formează sistemul locomotor. Ei asigură întreținerea și mișcarea corpului. Pentru ca mușchii să fie puternici, ei trebuie antrenați.



Știați că... În total, o persoană are între 400 și 850 de mușchi (oamenii de știință nu pot calcula numărul lor exact). Cei mai rapizi, sunt mușchii responsabili de clipire. Cei mai puternici sunt, mușchii masticatori, forța de compresie poate depăși 300 de kilograme. Cel mai puternic mușchi unic, este limba.



Găsiți din sursele suplimentare, informații despre cel mai rezistent și cel mai lung mușchi, cel mai mic și cel mai mare.

CUM NE MIȘCĂM



Amintiți-vă, cum trebuie să stați corect. Respectați oare întotdeauna aceste reguli?

De schelet și mușchi depinde **postura unei persoane** — poziția corectă a corpului în timp ce stă sau merge. O persoană cu postura corectă are spatele drept, umerii îndreptați, capul ridicat. O astfel de persoană, este zveltă și frumoasă. O persoană cu o postură rea, are un aspect diferit: umerii și capul sunt coborâți, pieptul este căzut. Acestei persoane îi este mai greu să respire, inima și alte organe funcționează mai rău.



Postura (постаса) este poziția obișnuită (poziția verticală a corpului) pentru o persoană în repaus și în timpul mișcării.

Omul, încă din copilărie ar trebui să aibă grijă de postură, adică poziția corpului, când este așezat, stă sau se plimbă. De aceea, ar trebui să stați întotdeauna la o masă sau la o bancă, să înclinați puțin capul și să stați cu spatele de spătari. Distanța dintre piept și masă trebuie să fie egală cu lățimea palmei. Puneți mâinile pe masă liber, nu stați pe ea. Ambele picioare puneți-le pe întreaga talpă sub scaun, pe podea sau pe bară. Simțind oboseala, schimbați-vă poziția, faceți câteva exerciții, în timp ce stați sau vă ridicați în picioare. Masa și scaunul ar trebui să corespundă înălțimii voastre.



Priviți imaginile. Ce reguli încalcă elevii, când stau la masă?



Cînd mergeți, stați în picioare, nu vă gîrboviți. Dacă duceți obiecte grele, distribuiți-le uniform în ambele mîini. Dacă greutatea ce o duceți nu poate fi distribuită uniform, mutați-o de la o mînă la alta la intervale regulate de timp.

Pentru copii este dăunătoare salteaua foarte moale. Ea trebuie să fie dreaptă și vîrtoasă.

Nu veți avea o postură bună atunci, cînd mușchii sunt slabi. Așadar, mușchii susțin gîtul, capul, umerii. Mușchii sunt puternici la acei, care se ocupă cu exerciții fizice, cultura fizică. Pentru aceasta, faceți un antrenament de dimineață. La primblare aleargați, săriți, jucați jocuri vioae cu mingea, cu coarda.

Ajutați adulții. Mergeți la magazin, la rugămintea lor, faceți curățenie în casă, plimbați cîinele. În timp ce efectuați aceste lucruri, voi faceți diverse exerciții care întăresc mușchii.

Oasele copiilor nu sunt încă suficient de puternice, astfel încît, este ușor deformarea lor. Coloana vertebrală este adesea cea mai curbată. Acest lucru se datorează posturii incorecte, în timp ce sunteți așezați sau stați în picioare. Postura corectă se formează din copilărie. Postura incorectă face dificilă respirația, funcționarea inimii și a altor organe.



O discuție a început între elevii clasei a treia. Unii au fost de părerea că este mai bine să purtați o pungă grea în mîna dreaptă, dar să-i dați posibilitate să se odihnească. Alții însă, spuneau că geanta trebuie purtată prin schimbarea mîinilor, schimbînd în dreapta, apoi în stînga. Care este opinia voastră? Explicați.



Demonstrați o postură adecvată în timp ce stați în picioare și mergeți cu rucsacul în spate. Nu uitați să procedați astfel totdeauna!



Confecționați o machetă a unei persoane în mișcare.

Veți avea nevoie de: două benzi de sîrmă pufoasă, două tuburi de la suc, cinci mărgele de sticlă sau lemn, markere roșii și negre, foarfece.



Efectuați succesiv.

1. Filăți o mărgică pe ambele benzi de sîrmă. Atașați-o aproximativ în mijlocul benzilor.
2. Formați capul omului, torsul, brațele și picioarele.
3. Înfășurați bucățele de tub de la suc pe mâini și formați-le.
4. Introduceți mărgelele și bucățelele tuburilor de la suc pe sîrmă. Formați torsul și picioarele, demonstrați mișcarea omului.



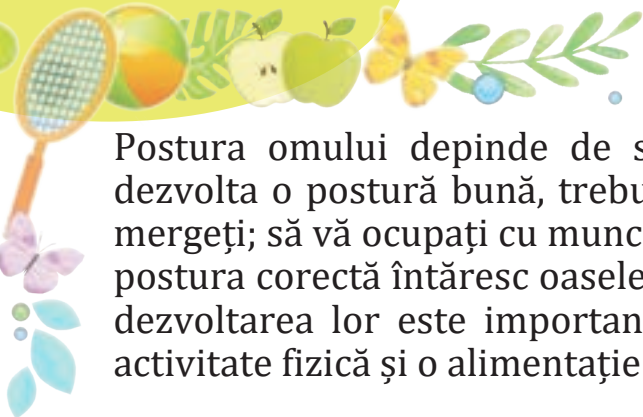
Gîndiți-vă, cui îi este mai ușor să se miște, unui adolescent sau unei persoanei în vîrstă. De ce?



Cum trebuie să ridicați lucrurile grele de pe podea? Profesia oamenilor influențiază la postură? Cum exact?



Concluzie



Postura omului depinde de schelet și mușchi. Pentru a dezvolta o postură bună, trebuie să aveți grijă cum stați și mergeți; să vă ocupați cu munca și educația fizică. Sportul și postura corectă întăresc oasele și mușchii. De aceea, pentru dezvoltarea lor este important ca în fiecare zi să aveți o activitate fizică și o alimentație sănătoasă.



Știați că... pînă în prezent, nu se știe numărul exact de oase în corpul uman. Oasele sunt cele mai puternice organe din organism. Rezistența oaselor depinde de forma lor. Oamenii de știință au efectuat un experiment și au demonstrat că dacă un os este așezat vertical, el poate rezista la o greutate, care cîntărește 1500 kg (aceeași greutate are cea mai ușoară mașină).

CE VALOARE ARE SISTEMUL CIRCULATOR



Arătați unde se află inima în corp. Ce funcție îndeplinește? Ați dat vreodată sînge pentru face o analiză a lui? Cu ce scop?

Sîngele este foarte important în organismul omului. El este prezent în fiecare parte a corpului vostru. Cu toții ați văzut sînge, probabil, în timpul unor răni sau tăieturi mici.



De ce culoare este sîngele omului? Este solid sau lichid?

Sîngele transportă în toate organele corpului substanțe nutritive, oxigen. La întoarcere, el ia dioxidul de carbon, substanțele dăunătoare și le adună în locul, de unde sunt eliminate din corpul nostru. De asemenea, sîngele „luptă” cu virușii și bacteriile patogene.

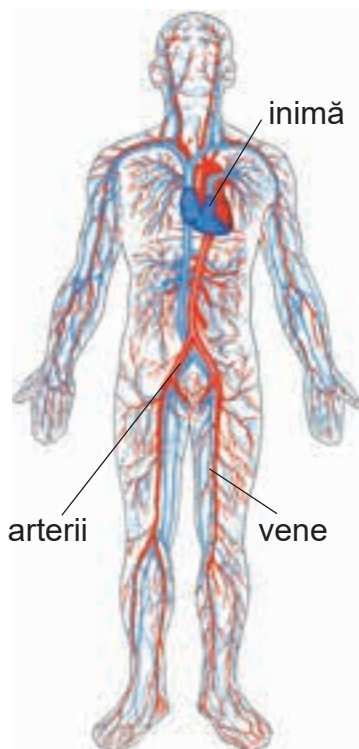
Sîngele se mișcă prin vasele sangvine care se aseamnă cu niște tuburi. Vasele mari de sînge se numesc **artere** și **vene**. Prin artere sîngele se mișcă de la inimă, iar prin vene

— spre inimă. Cele mai subțiri vase sunt numite **capilare**. Capilarele se află în toate organele corpului.



Găsiți în imagine inima și vasele sangvine.

Pompa, care forțează sângele să circule prin vase, este inima. Sângele „curge” prin tot corpul și se întoarce la inimă. O astfel de mișcare are loc fără întrerupere. Ea se numește **circulație sangvină**. Inima are forma unui săcușor. Pereții ei constau din mușchi speciali care se contractează și se relaxează permanent.



Puneți mîna la piept. Simțiți niște bătăi liniștite: tuc-tuc-tuc...? Așa bate inima voastră.

Impulsul sîngelui, lovindu-se de pereții vaselor de sânge este **pulsul inimii**. Un impuls — o contracție a ritmului cardiac. Cînd alergăm, inima bate mai repede decît într-o stare liniștită, iar cînd dormim — mai încet. Măsurarea pulsului, înseamnă a determina de cîte ori o inimă bate pe minut.

Deci, inima și vasele sangvine sunt organele sistemului circulator. Ele formează **sistemul circulator** care asigură mișcarea sîngelui.



Inima (серце) este un organ care mișcă sângele în corp.

Pulsul (пульс) este ritmul cardiac al unei persoane, adică numărul de bătăi al inimii într-un anumit timp.



Măsurați-vă ritmul cardiac.

1. Relaxați-vă.
2. Așezați-vă pe un scaun sau în fotoliu și puneți mîna pe masă.
3. Puneți degetele mîinii drepte pe interiorul mîinii stîngi deasupra încheieturii.

Acest loc trebuie presat ușor pe os în așa fel, pulsarea se va simți mai bine.

4. Numărați pulsul timp de un minut. Încercați să-l identificați timp de 30 de secunde, apoi înmulțiți cu 2.



Numărați bătăile inimii timp de un minut, cînd sunteți așezați și după 20 de genuflexiuni. Comparați rezultatele și înregistrați concluziile în caiet.



Cum se poate acorda primul ajutor în caz de hemoragii nazale?
Cum trebuie să vă încălziți cînd este ger?

Hemoragie nazală

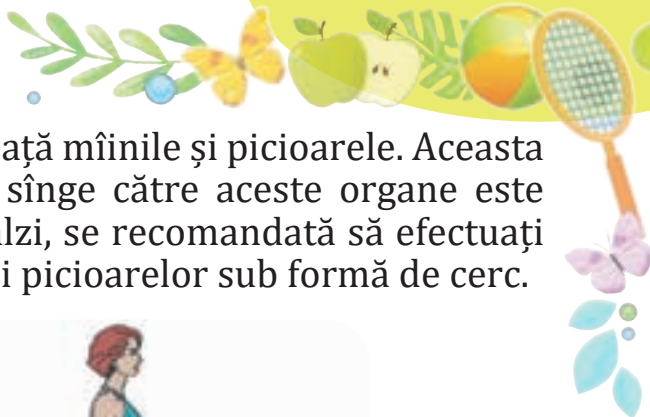
Aplicați o batistă înmuiată în apă rece pe nas.

Frigul îngustează vasele de sînge și sîngerarea se oprește.

Dacă sîngele nu se oprește, trebuie să vă adresați unui medic.



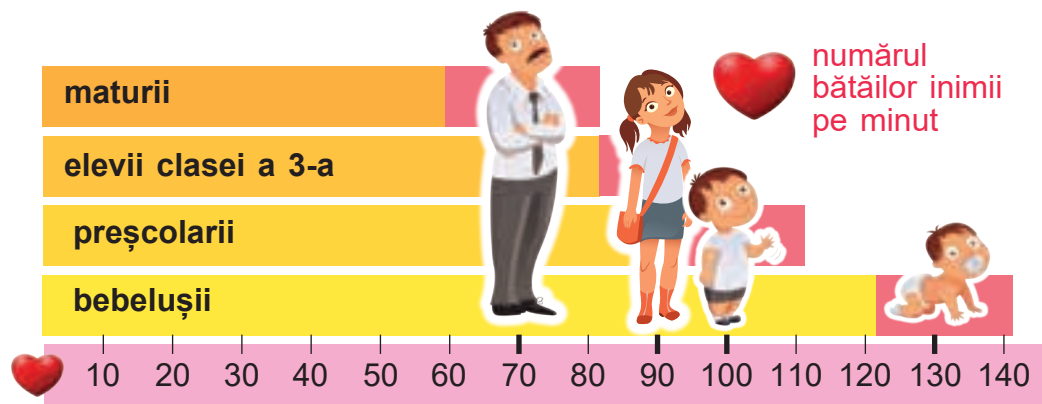
Înghețare (congelare)



În frig, cel mai des îngheață mâinile și picioarele. Aceasta se întâmplă, când fluxul de sânge către aceste organe este insuficient. Pentru a vă încălzi, se recomandă să efectuați mișcări rapide ale mâinilor și picioarelor sub formă de cerc.



Utilizați graficul pentru a analiza modul, în care ritmul cardiac al unei persoane se modifică, odată cu vârsta.



Cum să întărești inima?

A avea grijă de inimă, nu înseamnă că trebuie să o încordezi mai puțin.

Pentru a avea o inimă sănătoasă și puternică, ea trebuie să fie antrenată și dezvoltată. Acest lucru este facilitat de exerciții fizice și plimbări în aer curat. Sunt utile jocurile în mișcare.

Țineți minte, nu puteți alerga și lucra pînă la epuizare, este dăunător fumatul și consumul alcoolului!



Scrieți într-un caiet niște sfaturi, ce trebuie să faceți pentru a vă menține inima sănătoasă și puternică

Bolile de inimă sunt tratate de un **cardiolog**. Cardiologii folosesc un instrument pentru a asculta bătăile inimii — **stetoscop**.



Comparați mărimea inimii voastre și inima unui adult, după mărimea pumnilor. Deduceți o concluzie.

Concluzie



Sîngele este foarte important pentru organism. Sistemul circulator este alcătuit din organele sistemului circulator — vasele sîngvine și inima. Sistemul circulator asigură mișcarea sîngelui care transportă oxigen și nutrienți în organism și elimină substanțele dăunătoare.



Știați că... corpul vostru conține aproximativ 3 litri de sînge. Corpul unui adult conține 5-6 litri de sînge. Inima unui adult cîntărește aproximativ 300 de grame.

CARE ORGANE FORMEAZĂ SISTEMUL RESPIRATOR



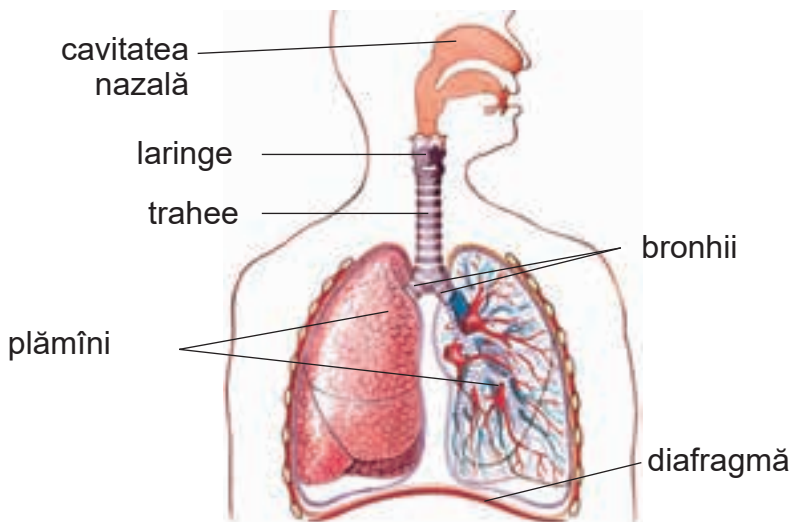
Amintiți-vă, de care gaz au nevoie organismele pentru a respira. Ce funcție în corp îndeplinesc plămîinii?

Știți deja că respirația este o trăsătură importantă a fiecărui organism și a omului. Omul are nevoie de aer totdeauna, de aceea o persoană respiră permanent, chiar și în timpul somnului.



Priviți imaginea (pag. 27) structura sistemului respirator. Denumiți organele respiratorii. Urmăriți mișcarea aerului prin sistemul respirator.

Omul inspiră aerul prin nas. Acolo este curățat parțial de praf, de microorganisme și încălzit.



Din cavitatea nazală prin **nazofaringe, laringe, trahee și bronhii** aerul intră în **plămîni**. Toate aceste organe formează sistemul respirator. El oferă organismului oxigen și ajută la eliminarea dioxidului de carbon din organism. Cum se întîmplă?



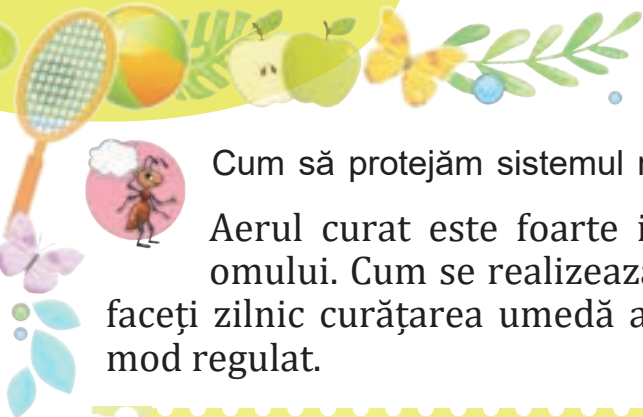
Faceți observații. Puneți mîinile la piept, cînd însirați aerul în plămîni. Inspirați adînc. Ce-ați observat? Iar acum expirați.



Ce se întîmplă, cînd aerul iese din plămîni?

Un adult face în medie 15-17 inspirații și expirații pe minut.

Traheea și bronhiile sunt ca niște tuburi. Fiecare bronhie este legată de un plămîn. Plămînii sunt alcătuiți dintr-un număr foarte mare de bule mici. Prin pereții acestor bule permanent se mișcă sîngele. Cînd aerul proaspăt umple veziculele pulmonare, sîngele atrage oxigen din aer și degajă dioxid de carbon. (Dioxidul de carbon se formează în timpul funcționării tuturor organelor corpului.) Sîngele apoi, transportă oxigen la fiecare organ. Aerul rămas în plămîni are puțin oxigen și mult dioxid de carbon. Noi îl expirăm.



Cum să protejăm sistemul respirator?

Aerul curat este foarte important pentru sănătatea omului. Cum se realizează? În primul rînd, trebuie să faceți zilnic curățarea umedă a spațiilor și să le aerisiți în mod regulat.



Plămîni (легені) — un organ pereche care asigură respirația omului.

Aveți grijă de sistemul respirator!

Faceți gimnastică.

Nu uitați, postura corectă îmbunătățește respirația.

Nu beți apă rece.

Cînd afară-i ger, respirați doar prin nas.

Cînd tușiți sau strănutați, acoperiți gura și nasul cu un șervețel.

Ventilați camera în care vă aflați.



Examinați-vă respirația.

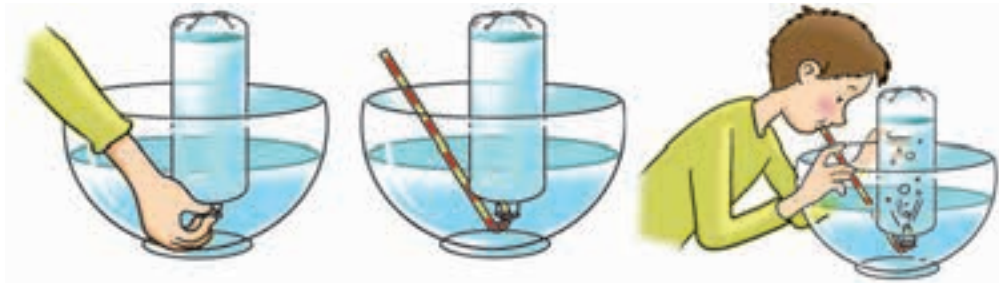
Experimentul 1. Încercați să spuneți ceva, în timp ce inspirați. Încercați să spuneți ceva cînd expirați. Ce concluzie se poate deduce din acest experiment?

Experimentul 2. Puneți mîna pe piept și numărați inspirațiile și expirațiile pe minut, cînd stați așezați și după 10 genuflexiuni. Cînd respirați mai des?

Experimentul 3.

1. Umpleți o sticlă mare de plastic cu apă și închideți-o cu o plută. Întoarceți sticla și coborîți-o într-un vas care este, de asemenea, umplut cu apă.

2. Decuplați sticla.



3. Introduceți paiul în gâtul sticlei. Inspirați adânc și expirați ușor prin pai, pînă cînd plămîinii vă sunt goi. Ce-ați observat? Explicați de ce?



În interior, unde se adună multă lume, după un timp, devine greu de respirat. Explicați de ce.



Scrieți în caiet cîteva sfaturi, cum să vă protejați sistemul respirator. Cu ce scop?



Căutați informații pe Internet și faceți o listă de exerciții de respirație. Efectuați aceste exerciții în mod sistematic.

Toate bolile legate de sistemul respirator sunt tratate de un medic **pulmonolog**.



Expirați aerul pe o oglindă sau sticlă. A transpirat. Glisați mîna peste ea. De unde provine apa de pe sticlă?

Gîndiți-vă, de ce oamenii respiră încet și profund cînd cască. Urmăriți, cînd voi căscați mai mult.



Realizați un model al sistemului respirator.

Veți avea nevoie de: hîrtie roșie și roz, o foaie de carton pentru bază (alegeți culoarea după plac), două tuburi de la suc, două pungă de plastic, bandă de scotch, un creion simplu sau stilou negru, clei PVA și foarfece.

Efectuați succesiv.

1. Tăiați modele de plămâni și buze din hîrtia de culoare corespunzătoare.
2. Lipiți un model de plămîni pe o foaie de carton.
3. Folosiți scotchul pentru a conecta tuburile de la suc pe pungile de plastic.
4. Folosind scotchul, lipiți tuburile din mijloc împreună și atașați-le un model de buze.
5. Încercați să umflați pungile prin deschiderile libere ale tuburilor și urmăriți-le cum se măresc.

Discutați în perechi, de ce trebuie să aveți grijă de sistemul vostru respirator. Discutați cu membrii familiei voastre, dacă au grijă de sistemul lor respirator. Cum anume?



Concluzie

Sistemul respirator oferă organismului oxigen. Principalele organe ale respirației sunt plămîni. În timpul inhalării, oxigenul din aer intră în plămîni. În timpul exhalării, aerul saturat cu dioxid de carbon iese din plămîni. Sistemul respirator trebuie protejat.



Știați că... pînă la vîrsta de șase-șapte luni, copilul poate să respire și să înghită în același timp. Adulții nu pot face asta. În schimb, un adult inhalează într-o zi, o cantitate de aer care poate umfla 1.000 de baloane mari.

O persoană obișnuită își poate reține respirația timp de un minut, sportivii pregătiți — timp de două-trei minute.

CUM ARE LOC DIGESTIA

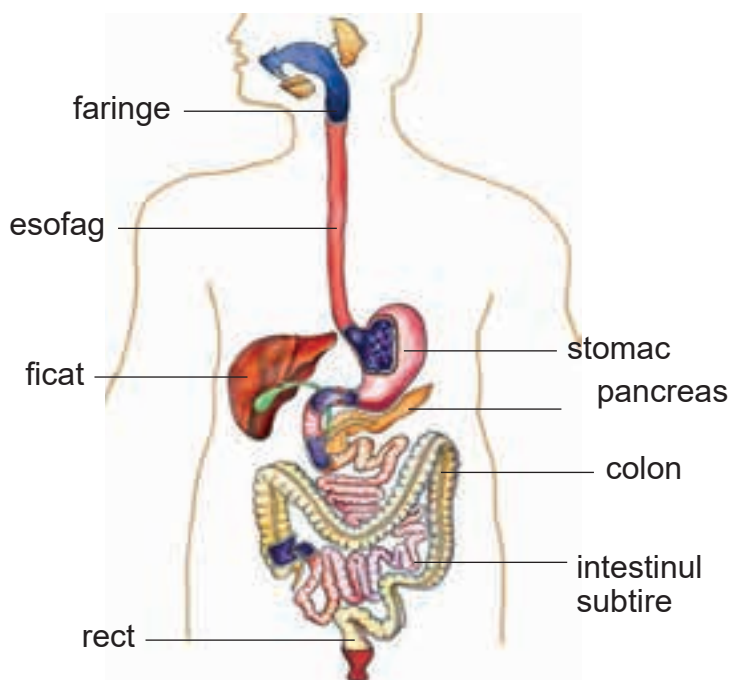


Amintiți-vă, cum se hrănesc plantele și animalele. De ce o persoană trebuie să mănânce?

Pentru ca o persoană să poată trăi, lucra, iar corpul unui copil să crească, are nevoie de nutrienți. Aceștea intră în organism cu alimentele vegetale și animale.



Examinați în figură structura sistemului digestiv. Găsiți locurile, în care aceste organe sunt amplasate pe corpul vostru.



Stomacul (шлунок) este un organ, în care alimentele încep să fie digerate (prelucrate).

Mîncarea pe care o consumăm trece prin *sistemul digestiv*. Acolo este mărunțită și digerată.

În ce constă sistemul digestiv și cum funcționează? Mai întâi, mîncarea ajunge în gură. Folosind buzele, determinați ce mîncare este vîrtoasă sau moale, rece sau fierbinte. Cu



ajutorul limbii determinăm gustul alimentelor. Mestecați mîncarea cu dinții și amestecați cu limba.

Este dificil pentru o persoană cu dinții bolnavi să mestece bine alimentele deoarece, la ei digestia are loc mai rău. Acest lucru poate duce la boli de stomac. Așadar, dinții trebuie protejați.



Spune-ți, cum aveți grijă de dinți. De ce trebuie spălați dinții de două ori pe zi?

În sistemul digestiv, alimentele sunt digerate în medie 12-24 de ore. Din gură, prin **faringe** și **esofag**, alimentele intră în **stomac**. În stomac, sucul gastric acționează asupra alimentelor, care îl digeră parțial. Mîncarea nedigerată din stomac intră în intestin, unde este cu totul digerată. Intestinul este format din **intestinul subțire** și **intestinul gros**.

Rolul principal în procesele de digestie în intestinul subțire îl are **pancreasul**, care produce suc digestiv, iar **ficatul**, secretă în intestinul subțire un lichid special, necesar digestiei — **bilă**. Nutrienții alimentelor digerate prin pereții intestinului subțire sunt absorbiți în sînge. Sîngele îi răspîndește în tot corpul.

Mîncarea nedigerată trece din intestinul subțire la intestinul gros și este excretată prin **rect**.

În timpul funcționării fiecărui organ al corpului uman, se formează nu numai dioxid de carbon, ci și alte substanțe care sunt inutile sau dăunătoare organismului. Corpul trebuie să le elimine totdeauna.

Principalele organe excretorii — rinichii. O persoană are doi rinichi. Ei sunt localizați pe ambele părți ale coloanei vertebrale. Forma lor seamănă cu fasola. Trecînd prin rinichi, sîngele lasă substanțe dăunătoare. Din ele se formează urina. Urina este colectată în vezica urinară, unde este excretată din organism.

Digestia (травлення) este transformarea alimentelor din organism în nutrienți.

Intestinul (кишківник) este organul, în care se finalizează absorbirea nutrienților.

Pentru funcționarea corectă a sistemului digestiv, aveți nevoie de:

Să respectați un regim alimentar corect.

Să păstrați totdeauna mâinile curate.

Să spălați legumele și fructele.

Șă mâncați alimente de origine vegetală și animală.

Să mestecați bine mâncarea.



Care dintre aceste reguli urmați? Există reguli care completează această listă? Numiți-le.



În baza imaginilor scrieți sfaturile, pe care trebuie să le urmați când mâncați.



Ce importanță au dinții în digestie?



Dacă aveți probleme digestive, trebuie să consultați un medic ***gastroenterolog***.



Concluzie

În sistemul digestiv, alimentele sunt mărunțite și digerate. În corpul omului mîncarea este transformată în nutrienți, în timpul digestiei. Dinții sănătoși ajută la o digestie mai bună.



Știați că... cel mai greu organ al corpului uman este ficatul. La un adult el cîntărește aproximativ 1500 g. Cel mai lung organ al corpului uman este intestinul subțire. Lungimea lui — pînă la 6 m, iar lungimea colonului — 2 m.

Amprenta limbii, ca și a degetelor, este unică. Nimeni altcineva nu are aceeași amprentă a limbii pe care o ai tu.

CE ESTE SISTEMUL NERVOS



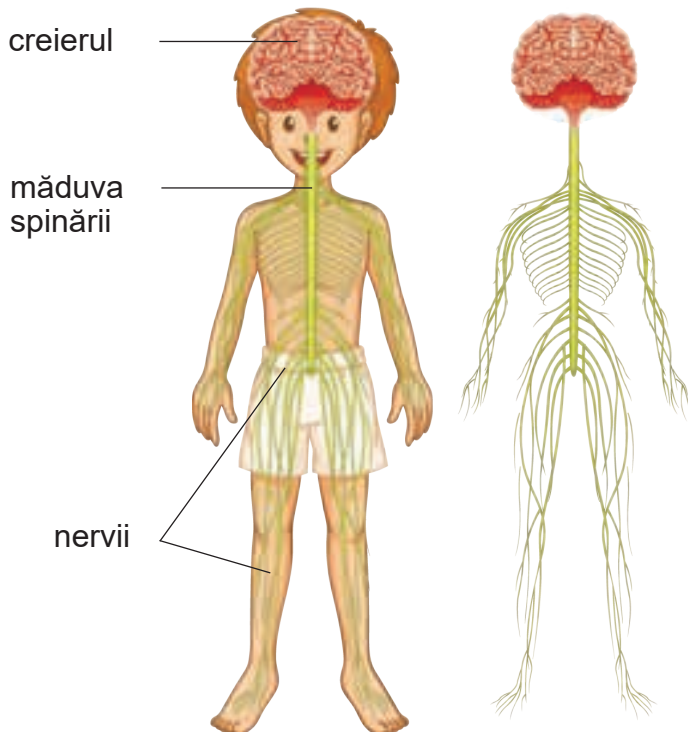
Dați exemple de interacțiunea omului cu lumea exterioară.

Munca coordonată a întregului organism este controlată de sistemul nervos. Tot ceea ce facem este supus comenzilor creierului și măduvei spinării. Datorită creierului vedem, auzim, vorbim, gîndim, efectuăm mișcări și păstrăm în memorie totul ce percepem.



Priviți imaginea (pag. 35). Numiți și scrieți într-un caiet care organe fac parte din sistemul nervos al omului.

Sistemul nervos este format din creier, măduva spinării și nervi. Creierul controlează întregul corp. El este colegat la toate celelalte organe, dirijează mișcarea, vederea, auzul, vorbirea, gîndirea etc. Nervii, asemănători unui fir, se extind la toate organele corpului de la creier și măduva spinării. Prin ele ajung diverse semnale la creier, iar de la creier sunt trimise semnale de întoarcere către toate organele corpului.



Creierul (mozok) este un organ care controlează întregul corp, întregul organism.

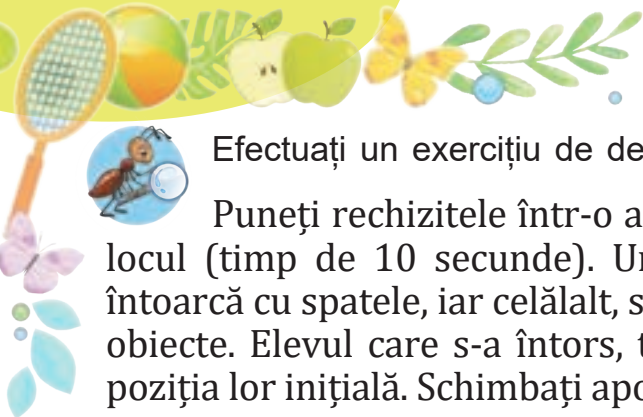


Unde se află creierul și măduva spinării?

Sistemul nervos funcționează totdeauna. Datorită lui, toate organele din corpul omului funcționează în ansamblu ca un tot întreg.

Oamenii de știință spun: „Nu văd ochii, nu urechile aud, nu nasul miroase, ci creierul!”. Din cauza problemelor serioase ale sistemului nervos pot apărea probleme grave cu memoria omului. Creierul are nevoie de concentrare și atenție pentru a reține mai bine informațiile. Prin urmare, este extrem de important să dormiți suficient în fiecare zi.

Este important să nu „memorizați” textul, ci să folosiți imaginația. „Desenați” imaginile în cap, atribuiți-le la ceva din viața voastră. În scurt timp veți fi uimiți, cât de bine și ușor este să țineți minte.



Efectuați un exercițiu de dezvoltare a memoriei.

Puneți rechizitele într-o anumită ordine și memorizați locul (timp de 10 secunde). Unul dintre voi trebuie să se întoarcă cu spatele, iar celălalt, să schimbe locul a mai multor obiecte. Elevul care s-a întors, trebuie să așeze obiectele în poziția lor inițială. Schimbați apoi rolurile.



Cercetați activitatea sistemului nervos. Pentru asta veți avea nevoie de foarfece.

Atingeți capătul ascuțit al foarfecelor cu mâna. Ce ați simțit? De ce capetele ascuțite ale foarfecelor pot fi periculoase?



Gîndiți-vă, de ce nu sunt permise obiectele ascuțite, înțepătoare și care taie în bagajele de mînă în aeroporturi.

Pentru ca să nu se încalce funcționarea normală a sistemului nervos, este necesar să aveți o alimentație corectă, să vă organizați bine ziua de lucru. Plimbările zilnice în aer curat și un somn bun sunt importante. De asemenea, exercițiile fizice îmbunătățesc funcția creierului.



Dați exemplu de funcționarea sistemului nervos di viața personală. De ce trebuie să aveți grijă de sistemul nervos?

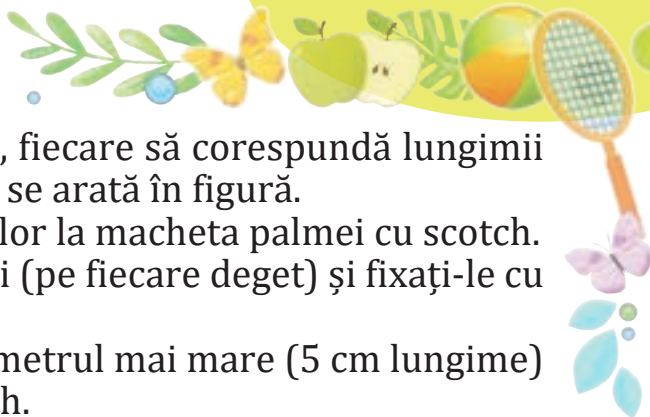


Faceți o machetă a unei mîini a omului.

Veți avea nevoie de: o coală de carton sau o bucată de carton dintr-o cutie, un creion, tuburi pentru băutură: 5 — diametru mai mic și 1 — diametru mai mare, fire pentru împletit, bandă scotch, foarfece.

Efectuați succesiv.

1. Încercuiți palma pe o bucată de carton și decupați-i conturul.



2. Tăiați tubul în bucăți, fiecare să corespundă lungimii falangei degetului), așa cum se arată în figură.

3. Atașați părțile tuburilor la macheta palmei cu scotch.

4. Înfilați firele în tuburi (pe fiecare deget) și fixați-le cu scotch pe spatele palmei.

5. Atașați un tub cu diametrul mai mare (5 cm lungime) la încheietura mâinii cu scotch.

6. Înfilați 5 fire care vin din tuburile degetelor în tubul cu diametrul mai mare care este lipit de încheietura mâinii.

Cînd trageți firele, urmăriți cum se îndoaie degetele. Discutați, de ce se întîmplă acest lucru. Gîndiți-vă, dacă puteți îndoii fiecare deget separat, ce trebuie să faceți pentru asta.



Concluzie

Sistemul nervos oferă legătura organismului cu lumea înconjurătoare. El controlează activitatea tuturor sistemelor corporale. Este necesar să protejați sistemul nervos.



Știați că... creierul este „punctul de comandă” al întregului nostru corp. El se compune din miliarde de celule nervoase speciale. Aceste celule sunt mai multe decît oameni pe glob. Fiecare grup de celule nervoase își îndeplinește funcția sa. Așadar, unele celule ne ajută să cîntăm, altele să dansăm, iar altele să desenăm. Avem un „calculator real” în capul nostru. Celulele creierului rețin ce-am învățat, văzut, auzit.

În creierul nostru, spre deosebire de calculatoare și telefoane, cantitatea de memorie este infinită. Deci, nu vă faceți griji că într-o zi creierul vostru va „spune”: scuze, nu există suficientă memorie pe dispozitiv. Dar, somnul insuficient poate înrîuri negativ asupra capacității de a memoriza datele.

CE AJUTĂ CALCULATORULI SĂ GÂNDEASCĂ

Cu ce puteți compara creierul omului? Justificați-vă răspunsul.

Viața noastră de zi cu zi nu poate fi imaginată fără calculator și diferitele dispozitive pe care le folosim.

Denumiți toate părțile calculatorului pe care le cunoașteți.



Calculatorul (комп'ютер) — un dispozitiv controlat de programe (software) pentru prelucrarea informațiilor.

Tradus din engleză, cuvîntul „computer” înseamnă „calculator”. Principalele funcții ale unui calculator sunt: primirea, păstrarea, procesarea și transmiterea informațiilor.

Toate dispozitivele calculatorului pot fi împărțite în:

- **dispozitive de introducere a informației** — acestea sunt dispozitive pe care le puteți utiliza pentru a introduce informațiile în calculator;
- **dispozitive de reproducere a informației** — acestea sunt dispozitive care pot fi utilizate pentru a obține informații pe ecran sau în formă tipărită.

Dați exemple de dispozitive care pot primi și transmite informația.

Unde se află memoria calculatorului?

Principalele componente ale unui calculator, inclusiv și memoria sa, se află în unitatea de sistem.

Memoria internă



Procesor



Memoria externă



Care este scopul fiecăreia dintre aceste dispozitive?

Memoria calculatorului este localizată în interiorul unității de sistem. Acolo se păstrează (se stochează) toate informațiile cu care funcționează calculatorul.

SDiurile, sticurile USB și alte suporturi sunt folosite pentru păstrarea informației pe un termen îndelungat.

Procesorul în unitatea de sistem este unul dintre cele mai importante dispozitive dintr-un calculator. El realizează diverse calcule, conduce și controlează funcționarea tuturor dispozitivelor calculatorului, asigurând funcționarea calculatorului în ansamblu.



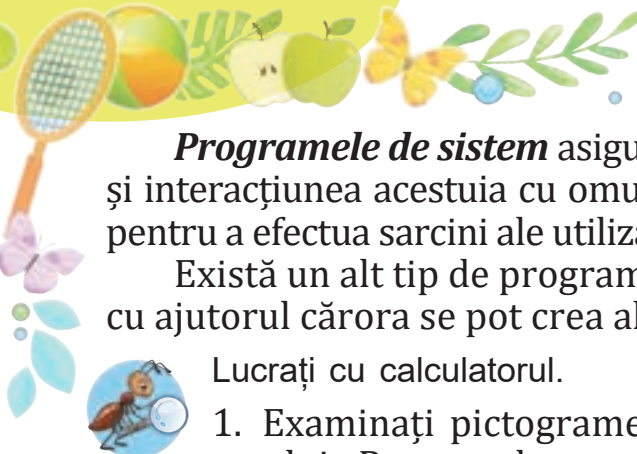
Oare sunt suficiente numai dispozitivele pentru funcționarea calculatorului?

Voi știți deja că informațiile din memoria calculatorului se păstrează codificate, adică sub formă de date, iar aceste date sunt procesate de programe. Așadar, calculatorul este un **sistem de părți interconectate**: date, programe și dispozitive.



CALCULATORUL





Programele de sistem asigură funcționarea calculatorului și interacțiunea acestuia cu omul, iar **aplicațiile** sunt utilizate pentru a efectua sarcini ale utilizatorului.

Există un alt tip de programe — **seturi de instrumente**, cu ajutorul cărora se pot crea alte programe.



Lucrați cu calculatorul.

1. Examinați pictogramele de pe monitopul calculatorului. Pe care le cunoașteți? Numiți scopul programelor lor.

2. Printați 9 moduri de a vă antrena creierul și memoria.

- Memorizați, repetați cuvinte, expresii, numere.
- Mereu învățați ceva nou, de exemplu, o limbă străină, sau să jucați șah.

- Rezolvați rebusuri, ghicitori și diverse sarcini.

- Citiți mult.

- Jucați-vă în jocuri educative pe calculator.

- Efectuați calcule matematice.

- Desenați cu creionul și cu vopselele.

- Folosiți mâna stângă pentru a acționa, chiar dacă sunteți dreptaci și invers.

- Învățați să cântați la instrumente muzicale.



Concluzie

Calculatorul este un sistem. Calculatorul în sine, poate face parte din alte sisteme. Astfel, calculatoarele moderne au devenit baza Internetului. Un calculator modern nu poate înlocui o persoană, creativitatea sa. De aceea, interacțiunea dintre calculator și utilizator cu ajutorul cunoștințelor și abilităților umane este importantă.



Știați că... primul mouse al calculatorului avea forma unei cutii de lemn cu roți. De la ea la unitatea de sistem era colegat un fir care semăna cu coada unui șoarece obișnuit.



CARE ESTE ROLUL ORGANELOR DE SIMȚ



Amintiți-vă ce organe de simț cunoașteți. Câte sunt? Ce importanță au ele în viața omului?

Organele de simț sunt ochii, urechile, nasul, limba, pielea. Datorită lor, omul percepe toate iritațiile din mediul înconjurător. Organele de simț sunt strâns legate de creier și între ele.

Nas



Ochi



Ureche



Limbă



Piele



Acoperiți ochii cu palmele. Ce vedeți? Povestiți despre importanța văzului în viața omului.

Ochii — organ vizual. Datorită văzului noi citim cărți, privim diferite programe la televizor, admirăm natura. Văzul ne ajută să vedem obiectele, să le distingem culorile, forma, mărimea. Ochii determină dacă obiectele se mișcă sau nu.

Sprâncenele și genele protejează ochii de praf și lumina puternică. Lacrimile hidratează ochii și distrug microorganismele dăunătoare. Sprâncenele protejează ochii de transpirația de pe frunte.

Vederea trebuie protejată. Nu puteți citi sau scrie în iluminare slabă. Lumina ar trebui să cadă pe locul de muncă din stînga și să nu orbească ochii. Cartea și caietul trebuie să fie la o distanță de 30-35 de centimetri de la ochi. Nu citiți de culcați și în transport. Este dăunător pentru ochi să vă uitați la televizor și să lucrați la calculator mult timp. Nu vă ștergeți ochii cu mâinile murdare. Ștergeți ochii numai cu o șervețel sau un prosop curat.



Acoperiți urechile cu palmele. Ce auziți? Ce importanță are auzul în viața omului?

Urechile — organ auditiv. Cu ajutorul urechilor omul aude sunetele lumii înconjurătoare. Este deosebit de important să auzim vocea celorlalți, deoarece cu ajutorul cuvintelor ne transmitem reciproc gândurile și cunoștințele noastre.

Urechile trebuie protejate. Nu vă curățați urechile cu obiecte ascuțite sau tari. Acest lucru le poate provoca leziuni. Dacă nu vă spălați urechile mult timp, auzul vostru poate slăbi. Trebuie evitate zgomotele puternice, deoarece afectează auzul. Ascultarea prelungită a muzicii puternice duce la pierderea auzului și oboseală.

Dacă simțiți durere în ureche sau dacă un obiect intră în ea, consultați imediat medicul.

Nasul — organ olfactiv cu care distingem aproximativ 10 mii de mirosuri diferite. El de asemenea, ajută omul în viață. Mirosurile sunt plăcute și neplăcute.

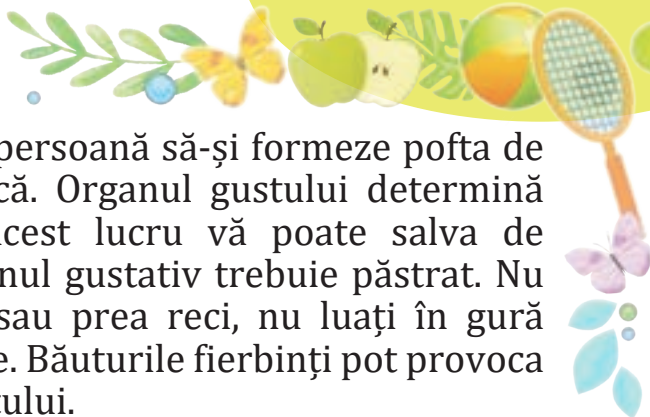


Dați exemple proprii care confirmă importanța organului olfactiv în viața omului.

Limba — organ gustativ. Gustul mâncării îl distinge limba și pereții gurii. Vîrfurile limbii simte în deosebi, gustul dulce.

Zonele limbii, sensibile la un anumit gust





Simțul gustului ajută o persoană să-și formeze pofta de mâncare în timp ce mănâncă. Organul gustului determină calitatea produsului, iar acest lucru vă poate salva de intoxicații alimentare. Organul gustativ trebuie păstrat. Nu mâncați alimente fierbinți sau prea reci, nu luați în gură obiecte ascuțite sau care taie. Băuturile fierbinți pot provoca o pierdere temporară a gustului.

Pielea — organ tactil. Datorită organului tactil, pielii, recunoaștem dimensiunea, forma și suprafața obiectelor. Pielea ne protejează de multe pericole ale lumii exterioare. Cu el simțim frigul, căldura, durerea, arsurile. Pielea trebuie păstrată curată.



Creați un poster pe tema „Organele de simț — ajutorii mei”.




Care dintre obiectele din imagini, omul le percepe cu ajutorul auzului și care — cu ajutorul văzului?



Determinați acuitatea vizuală a voastră.

Verificați-vă acuitatea vizuală de aproape. Pentru a face acest lucru, deschideți orice carte. Înălțimea literelor trebuie să fie de aproximativ 2 mm. Dacă utilizați ochelari, folosiți-i.



Țineți o carte la o distanță de 33-35 cm de la ochi. Încercați să citiți pe rând cu ochiul drept, apoi cu cel stâng.

Dacă citiți fără efort, înseamnă că puteți vedea bine de aproape. Dacă trebuie să schimbași treptat cartea la o distanță mai mare de 35 cm pentru a citi, consultați un medic oculist (*oftalmolog*).



Oculistul (oftalmolog) (окуліст (офтальмолог)) este medicul care studiază structura ochilor, a bolilor ochilor, se ocupă de tratamentul și prevenirea lor.



Ce gusturi distinge omul? Ce simte omul cu ajutorul pielii? Care, după părerea voastră, este cel mai important organ de simț? Denumiți profesiile care necesită un organ de simț foarte bine dezvoltat.



Concluzie

Ochii, urechile, nasul, limba, pielea sunt organe de simț. Ele ne ajută să percepem lumea înconjurătoare. Toate organele de simț sunt importante. Ele trebuie protejate!



Știați, că... lacrimile curăță suprafața ochiului, cu ele se elimină substanțele dăunătoare care se formează în corp, în timpul unor emoții puternice.

În popor se spune: „Cu lacrima iese și durerea”. Medicii susțin că reținerea lacrimilor este dăunătoare pentru organism. Dacă vrei să plîngi, mai bine plîngi.

Nasul poate reține 50.000 de arome.

Pielea de pe pleoapele omului are o jumătate de milimetru grosime. Este foarte important să îngrijești de ea corect.

DE CE FIECARE DINTRE NOI ESTE UNIC

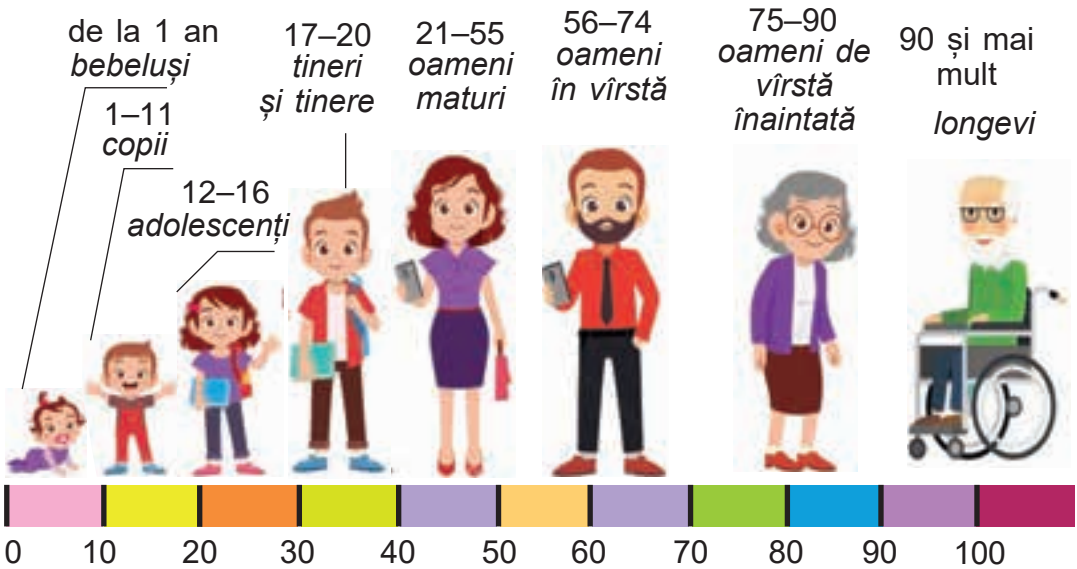


Ce schimbări au loc în organismul omului în timpul vieții?

După naștere, omul trece prin mai multe etape de dezvoltare.



Folosindu-vă de schema dată, determinați cărei grupe de oameni aparțineți, după vîrstă. Câți ani au părinții, surorile, frații, bunicii voștri?



Etapele creșterii și dezvoltării omului duc la mari schimbări în organismul lui.



Din momentul nașterii, *nou-născutul* începe să se adapteze la condițiile mediului nou. La această vîrstă este foarte important să se alăpteze copilul. Acest fapt ajută la creșterea rapidă a corpului. Copilul învață treptat să stea, să se tîrîre, iar la sfîrșitul primului an de viață începe să meargă independent. Apar primii „dinți de lapte”. La sfîrșitul primului an, copilul începe să vorbească.



Copilăria timpurie este caracterizată de o creștere rapidă. Mișcările corpului devin mai precise. Copilul începe să vorbească, crește interesul de a învăța despre lumea înconjurătoare. Membrele se lungesc. Dezvoltarea sistemului nervos se accelerează și la copii se dezvoltă abilitățile unui anumit comportament.



Adolescența este o perioadă în care diferența dintre băieți și fete se manifestă pe deplin. Corpul crește rapid. Oasele și mușchii se întăresc. Vocea se schimbă. În această perioadă individul începe să se dezvolte în funcție de interesele, abilitățile, preferințele sale. Se formează caracterul.



Pentru *tinerete* și *maturitate* este caracteristic faptul că oamenii trăiesc cu cele mai bune forțe.

La *vârsta înaintată* funcțiile unor organe încep să se micșoreze. Toate procesele vitale încep să capete un ritm mai scăzut.



A se adapta (адаптуватися) — a se acomoda la condițiile vieții, a se obișnui cu noul mediu, la condiții neobișnuite (lucru, viața de zi cu zi), a te acomoda.



Organizați o discuție despre „Schimbări în corpul omului: este bine sau rău”.



Ați întâlnit oameni asemănători? Poate fi același caracterul la gemeni?



Fiecare dintre voi este unic și irepetabil. În întreaga lume nu există o altă persoană ca voi. Chiar și gemenii sunt diferiți. Amprele degetelor, urmele picioarelor și desenul de pe limba voastră sunt unice și irepetabile.



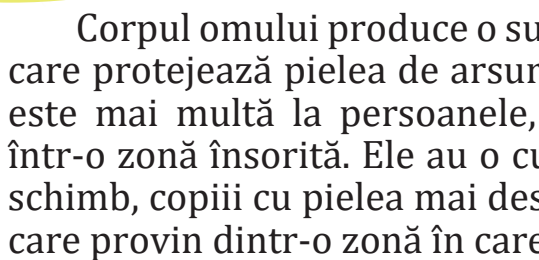
Semănați cu părinții voștri? Cu rudele? Prin ce vă deosebiți?

E posibil să aveți trăsături asemănătoare cu familiarii voștri. Este posibil să aveți părul ondulat ca bunicul, ochii albaștri ca mama. Este posibil să aveți chiar și o pasiune comună de a cânta cu sora voastră, dar sunteți unici și irepetabili.



Ce au în comun acești copii? Prin ce se deosebesc ei? De ce au culoarea pielii diferită?





Corpul omului produce o substanță specială — *melanina* care protejează pielea de arsurile solare. Această substanță este mai multă la persoanele, ale căror strămoși au trăit într-o zonă însorită. Ele au o culoare mai închisă a pielii. În schimb, copiii cu pielea mai deschisă la culoare, au strămoși care provin dintr-o zonă în care nu este prea mult soare.

Melanina (меланін) — un pigment care oferă pielii noastre o culoare frumoasă ca de bronz.

Nu contează ce culoare a pielii are o persoană sau de ce naționalitate este. Toți oamenii au multe în comun: aceeași structură a corpului, necesitățile și interesele, dorința de libertate, comunicare și relațiile cu ceilalți oameni, cu natura. Visele, dorințele și acțiunile omului sunt diferite.

De fapt, toți voi sunteți speciali, unici și irepetabili. Fiecare dintre voi are o istorie a vieții sale. Chiar și atunci, când faceți greșeli, trebuie să învățați să le recunoașteți și să deduceți concluzii corecte, să nu renunțați și să mergeți înainte.



Lucrați în pereche/grup. Ce cuvinte frumoase ați auzit despre voi de-a lungul vieții voastre?



Jucați-vă în jocul „Suntem unici!”. În echipă, fiecare dintre voi trebuie să continue enunțul: „Sunt unic/unică pentru că ”. Mulțumiți unul altuia pentru sinceritate.



Unic (унікальний) — extraordinar, irepetabil, inimitabil, inegalabil, nemaivăzut, nemaiauzit.



Realizați mini-proiectul de cercetare „Eu sunt irepetabil/repetabilă”. Pregătiți o povestire despre sine (plăcerile, interesele, visele, realizările). Dovediți că sunteți unici.



Prin ce se aseamănă eroii poeziei — băieți-neliniștiți? Care sunt diferențele lor?

CEL MARE ȘI CEL MIC

Doi vecini pe-aceeași stradă locuiau,
Doi vecini, și-n toate, foarte diferiți erau.
Doi băieți-neliniștiți — unul mare, altul mic.
Unul era prea cuminte, iar altul — nici un pic.

Unul, cel mic, luînd o carte, bunicului citea.
Cel mai mare, pisica de coadă din noroi trăgea.
Micuțul oferă drumul copiilor de la grădiniță,
Cel mare, pumnul le-arată de după portiță...
Așadar, pentru fapte, băieții au meritat:
Cel mic — prieteni peste tot, cel mare — însingurat.

Valentin Bîcico



Concluzie

Oamenii au multe în comun și, în același timp, fiecare dintre voi este unic și irepetabil.



Știați că... puteți învăța să vă simțiți corpul. După cuvintele cheie „cum să vă auziți corpul” căutați pe Internet și urmăriți filmul cu desene animate „Sfaturi utile”.

MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

CARE ESTE PREȚUL SĂNĂTĂȚII



Amintiți-vă de ce depinde bunăstarea omului.

Sănătatea — cea mai importantă bogăție a omului de aceea, cînd întîlnim o persoană, spunem: „Sănătate multă!”, „Fiți sănătoși!”. Oamenii de mult timp cunosc regulile unui stil sănătos de viață.



Stare de bine (здрасцываму) — a fi sănătos și fericit; a trăi în bunăstare.

Sănătate (здоров'я) — starea corpului, cînd o persoană se simte bine și nu este bolnavă.

Mod sănătos de viață (здоровий спосіб життя) — un mod de viață direcționat spre menținerea sănătății, întărirea organismului.



Conform schemei, explicați, cum un stil de viață sănătos influențează asupra corpului uman.



Somn



Emoții pozitive



Alimentație corectă



Mișcare

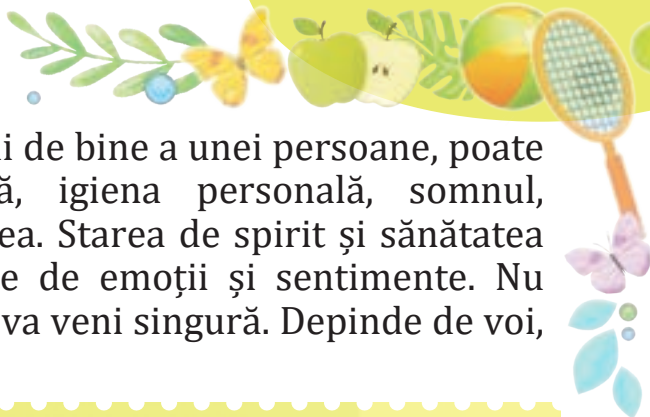


Igienă personală



Deprinderi utile

**Mod
sănătos
de viață**



Știți deja că asupra stării de bine a unei persoane, poate influența pregătirea fizică, igiena personală, somnul, alimentația sănătoasă, călirea. Starea de spirit și sănătatea sunt, de asemenea, afectate de emoții și sentimente. Nu așteptați că buna dispoziție va veni singură. Depinde de voi, cum va fi.



Călire (загартування) — antrenarea organismului pentru a se adapta la frig și căldură, ploaie și vînt, totodată și educarea capacității de a nu se îmbolnăvi în condiții nefavorabile.

Sentiment (почуття) — emoțiile, pe care le trăiește omul în diferite situații. Acestea sunt bucuria dragostea, mîndria sau tristețea, mînia, rușinea ș.a..



Ați auzit uneori adresarea sau ați întrebat singuri „Cum vă simțiți? Ești bine?” Despre ce vor să știe cei care întreabă?

Să aveți grijă de sănătatea voastră și a altora, să observați modificările organismului, este foarte important. Acest lucru ajută la prevenirea bolilor grave din timp, care se pot trata mai ușor.

Asupra stării noastre de spirit influențează un număr mare de factori.

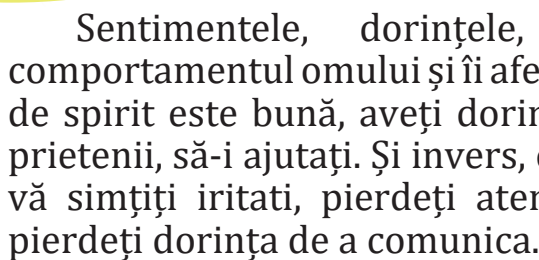


Ce poate influența asupra stării de spirit și stării de bine?

Fumatul și abuzul de alcool schimbă comportamentul și starea omului, într-o stare mai rea. Înrăutățesc dispoziția și nesomnul, modul de viață sedentar, lipsa distracțiilor interesante. A preveni acest lucru, poate doar buna voință.



Ce poate provoca emoții pozitive unei persoane? Dați exemple de evenimente sau acțiuni, cînd ați simțit frica sau furia.



Sentimentele, dorințele, preferințele controlează comportamentul omului și îi afectează sănătatea. Dacă starea de spirit este bună, aveți dorința să comunicați cu familia, prietenii, să-i ajutați. Și invers, când starea de spirit este rea, vă simțiți iritați, pierdeți atenția la lecții, greșiți adesea, pierdeți dorința de a comunica.



Ce înseamnă „a învăța să-ți controlezi emoțiile”?



Lucrați în perechi/grupe. Oferiți sfaturi copiilor, aflați în orice situație. Continuați propoziția.

Iurko l-a invidiat pe colegul de clasă Mihailik anul trecut, când acela s-a putut ridica de trei ori pe bara orizontală. Anul acesta, a devenit și mai gelos, deoarece Myhailo începuse să facă șapte tracțiuni la bară. În loc să invidieze, Iurko putea să ...



Darinka visează să câștige competiția la șah, la fel ca și fratele ei Timko. Timko însă, citește cărți despre șah, joacă șah cu tata, Darinka continue să viseze la biruință, dar ar putea să ...



Amintiți-vă, cât trebuie să dureze somnul unui matur. Dar al copilului?

Somnul ajută organismul să-și restabilească forțele. În timpul somnului creșteți și voi. Oamenii care dorm prea puțin, se simt rău și sunt mai puțin activi. La ei apare riscul dezvoltării multor boli. Aceasta înseamnă că somnul este un component important al sănătății.



E bine să vă culcați și să vă sculați la aceeași oră. O condiție importantă pentru igiena somnului este un pat confortabil, aer curat și proaspăt în cameră. De aceea, este necesar să dormiți cu o fereastră deschisă în orice moment al anului și în orice vreme.



Cum se numesc deprinderile, care întăresc sănătatea?



Dați exemple și scrieți în două coloane în caiet (deprinderi utile și dăunătoare), continuați lista.

A face gimnastica de dimineață, a minți, a asculta muzică, „a roade” unghiile...



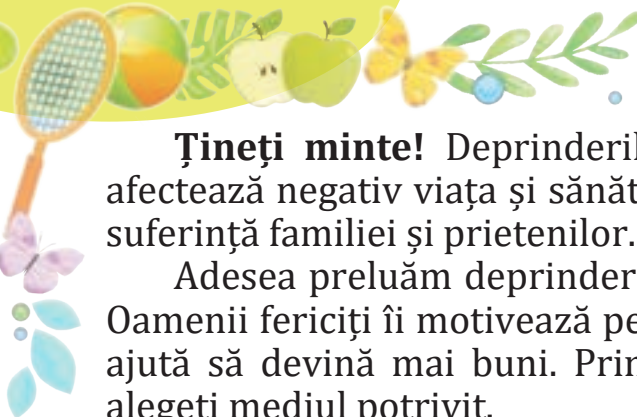
Deprinderea (звучка) este o formă a comportamentului omului care se manifestă cu tendința de a repeta aceleași acțiuni în situații similare (sau, este ceea ce faceți totdeauna).



De ce deprinderile dăunătoare sunt numite „răpitori” ai sănătății?

Copiii care încep să fumeze, cresc mai lent muncind, foarte repede obolesc, învață mai slab, deseori se îmbolnăvesc. Cauza acestora este fumul de tutun care conține otravă — nicotină și multe alte substanțe dăunătoare. Acest fum dăunează funcționării plămânilor, inimii, irită ochii. Din cauza fumatului, dinții și unghiile capătă o culoare galbenă. Dăunător este și fumatul pasiv atunci, când o persoană inspiră fumul de la țigările altor persoane și din fumul expirat de fumători.

Alcoolul care se conține în băuturile spirtoase, dăunează activitatea întregului organism. El este deosebit de periculos pentru copii. Consumul de droguri distruge creierul, întregul corp și, în cele din urmă, duce la moarte.



Țineți minte! Deprinderile dăunătoare nu numai că afectează negativ viața și sănătatea, dar provoacă durere și suferință familiei și prietenilor.

Adesea preluăm deprinderile de la cei din jurul nostru. Oamenii fericiți îi motivează pe ceilalți la realizări mari și îi ajută să devină mai buni. Prin urmare, este important să alegeți mediul potrivit.

Pentru a vă păstra și întări sănătatea, trebuie să duceți un mod sănătos de viață.



Bîrfele sunt dăunătoare sănătății? De ce ele sunt rele? Încercați întotdeauna să nu bîrfiți, să folosiți cuvintele cu atenție și gîndire, pentru a nu jigni pe nimeni!



A bîrfi (лухослів'я) — înseamnă a folosi cuvinte urîte, nepoliticoase, neprietenoase, rușinoase.



Gîndiți-vă ce se poate obține cu ajutorul cuvintelor amabile. Exprimați-vă părerile.

Fiecare cetățean al țării noastre are dreptul la respectarea propriei demnități. Acest drept este înscris în Constituția Ucrainei. Comportamentul nedemn în locurile publice, deranjează liniștea cetățenilor, de aceea este considerat ca huliganism.

Să spunem „Nu!” cuvintelor urîte și bîrfelor!



Discutați în grupuri cum înțelegeți afirmația:

„Ai pierdut banii — n-ai pierdut nimic, ai pierdut timpul — ai pierdut foarte mult, ai pierdut sănătatea — ai pierdut totul.”

Florile — cea mai minunată lucrare a naturii care ne oferă bucurie. Cercetătorii au dovedit că florile au un efect pozitiv asupra sentimentelor și dispoziției.



Confecționați o floare din hîrtie.

Veți avea nevoie de: hîrtie colorată, bețișoare pentru grătar, creion simplu, riglă, lipici PVA și foarfece.



Efectuați succesiv.

1. Dintr-o foaie de hîrtie roșie sau galbenă (alegeți o culoare după dorință), tăiați o fișie de hîrtie 2,5 cm lățime (de pe partea mai lungă a hîrtiei).

2. Faceți incizii de 1 cm lățime și 1,5 cm lungime, de-a lungul benzii.

3. Cu ajutorul bețișorului, răsuciți toate benzile tăiate într-o parte. Din această bandă veți forma o floare.

4. Dintr-o foaie de hîrtie verde (de pe partea mai lungă) tăiați o fișie de 1 cm lățime.

5. Pe capătul ascuțit al bețișorului aplicați puțin lipici și înfășurați bețișorul cu o fișie de hîrtie. Fixați banda cu lipici pînă la capătul bețișorului.

6. Pe bețișorul înfășurat, aplicați lipici, în partea ascuțită atașați o fișie de hîrtie pregătită pentru floare și înfășurați-o în jurul bețișorului, formînd o floare.

7. Lăsați să se usuce lipiciul de pe floare.

Dăruiți unei persoane apropiate o floare și spuneți-i cuvinte amabile.



Concluzie

Principala bogăție a omului este sănătatea. Ea depinde în mare măsură de fiecare dintre voi. Încercați să vă comportați astfel, încît să dobîndiți doar deprinderi utile. Aveți grijă de sănătatea voastră de la o vîrstă fragedă, păstrați-o și întăriți-o!



Știați că... sentimentul de iubire și grijă din partea celor care vă înconjoară îmbunătățește bunăstarea. Râsul este cel mai bun medicament și tot râsul prelungește viața. Chiar și medicii au observat nu o singură dată, beneficiile zîmbetelor și ale râsului la pacienții lor. Tot zîmbetul vă poate ridica dispoziția.



OARE PUTEM COMUNICA



Poate o persoană să comunice cu interlocutorul, fără prezența sa? Cine poate fi interlocutorul în acest caz?

Comunicarea joacă un rol important în viața omului. Omul este o ființă socială care are nevoie de comunicare, la fel ca și de mîncare, confort, căldură etc. Datorită Internetului, oamenii sunt capabili să comunice între ei la distanțe mari unul de altul. Pentru aceasta este nevoie de accesul la rețeaua internațională Internet. În timpul de față, alături de comunicarea reală a cîștigat popularitate și comunicarea virtuală care are proprietățile sale, avantaje și dezavantaje.



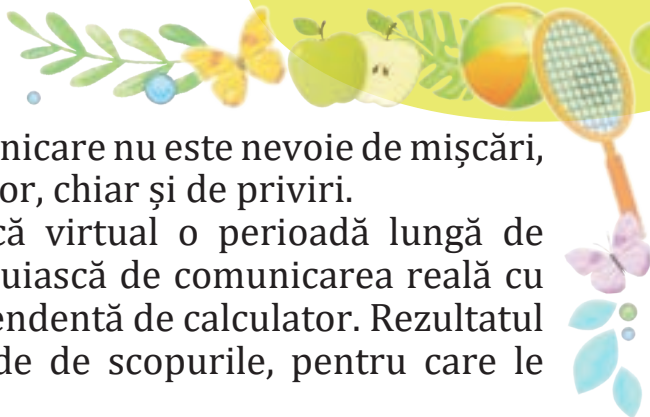
Comunicarea reală (реальне спілкування) este comunicarea care are loc între interlocutorii reali prin limbaj sau gesturi.

Comunicarea virtuală (виртуальне спілкування) este o comunicare deosebită care are loc on-line prin schimbul de simboluri sau mesaje multimedia.



Care este diferența dintre comunicarea reală și cea virtuală? Care sunt asemănările lor?

Comunicarea virtuală are loc cel mai des în scris pe rețelele de socializare (site-uri web, forumuri, camere de chat). Internetul a făcut posibilă întîlnirea prietenilor din diferite orașe și țări fără a pleca de acasă.



Pentru acest fel de comunicare nu este nevoie de mișcări, mimică, voce, limba gesturilor, chiar și de priviri.

Persoană care comunică virtual o perioadă lungă de timp, începe să se dezobișnuiească de comunicarea reală cu alte persoane și devine dependentă de calculator. Rezultatul comunicării virtuale depinde de scopurile, pentru care le utilizați.



Poate oare comunicarea virtuală să înlocuiască comunicarea reală?

Comunicarea reală în lumea reală oferă oamenilor mai multă fericire, decât comunicarea pe rețelele de socializare.



Din lista caracteristicilor comunicării virtuale, selectați avantajele și dezavantajele acestuia.

- Bunevoința și sinceritatea.
- Mulți prieteni în întreaga lume.
- Dezamăgire în conversație.
- Încetarea comunicării în orice moment.
- Trecerea rapidă la un alt interlocutor.
- Dezvăluirea informațiilor private.
- Capacitatea de a comunica cu mai multe persoane în același timp.
- Posibilitatea de a primi rapid sfaturi.

Comunicarea virtuală are loc în timp real, folosind tastatura, conectarea audio sau video. Pentru ca o astfel de comunicare să nu umilească o persoană, este important să respectați *eticheta comunicării în rețea*.



Etichetă în rețea (мережевий етикет) — regulile de comportament, comunicare, tradiții în rețea.



Nu uitați că comunicați cu oameni. Prezentați-vă punctul de vedere, dar nu jigniți pe alți interlocutori.

Urmați aceleași reguli de conduită, ca și în viața reală.

Păstrați-vă propria demnitate. Veți fi apreciați după modul în care scrieți și vorbiți.

Respectați-vă confidențialitatea nu numai a voastră, ci și a altuia.

Nu abuzați de oportunitățile voastre.

Evitați bârfele, cuvintele urâte și nu luați parte la conflicte.

Învățați-vă să iertați, greșelile comise de alții.



Ce puteți folosi în comunicarea virtuală, pentru a vă exprima emoțiile?

Emoticoanele (smiley) ajută să vă exprimați emoțiile interlocutorului. Dar nu abuzați și nu le folosiți decât acolo, unde este cazul.

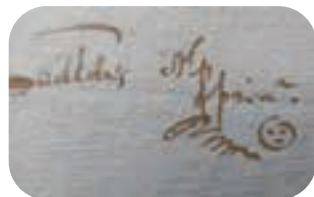


Concluzie

Comunicarea virtuală nu va înlocui niciodată sentimente reale, prietenii adevărați. Rețelele de socializare nu vă completează decât viața cu o varietate de facilități și culori noi. Eticheta în rețea sunt regulile bunelor maniere on-line, cele mai multe dintre ele oamenii le-au inventat cu mult timp în urmă.



Știați că... cel mai vechi emoticon (smiley) a fost descoperit de o echipă de arheologi din Turcia și Italia în timpul săpăturilor arheologice din orașul turc Karkamish. Emoticonul (smileyul) a fost aplicat pe suprafața unui ulcior de lut, realizat mai bine de 3.000 de ani.



CUM VĂ PUTEȚI ÎNTĂRI SĂNĂTATEA



Ce înseamnă expresia „persoană sănătoasă”? Ce cuvinte o pot înlocui?

Persoana dezvoltată fizic este puternică și rezistentă. Pentru a deveni așa, trebuie să faceți educație fizică și sport.



Amintiți-vă cu ce vă ocupați la orele de educație fizică. Ce secții sportive frecvențați voi, colegii și colegile voastre de clasă?

Efectuarea exercițiilor fizice, participarea la jocuri sportive nu este suficientă pentru dezvoltarea completă a corpului. Trebuie să participați regulat la secțiile sportive. Există diverse cluburi sportive, unde puteți merge la înot, box, lupte, volei, baschet, gimnastică, acrobație, aerobică și alte sporturi.

Exercițiile fizice întaresc mușchii corpului, dezvoltă puterea, capacitatea de a se dezvolta fizic. Ele îmbunătățesc postura și fac ca corpul copilului să crească în înălțime. Copiii care fac sport sunt activi, veseli, echilibrați, rezistenți, muncitori, bine educați.



Concureți în grupuri. Amintiți-vă cât mai multe denumiri de jocuri sportive.

Mulți sportivi ucraineni care apără onoarea țării noastre la competițiile internaționale și-au început cariera la școală.



Care sportivi celebri cunoașteți?

Mîndria țării noastre sunt Vitalie și Vladimir Kliciko, Mihai Romanciuk, Elena Svitolina, Serghei Bubka, Olga Harlan, Andrei Șevcenko, Iana Clocikova, Iurii Ceban, Lilia Podkopaieva, Ruslan Fedotenko și mulți alți sportivi.



Pe care dintre acești sportivi îi cunoașteți? În ce sport au obținut cele mai multe victorii?



Pregătiți un proiect „Mîndria țării” despre unul dintre sportivii din Ucraina.

Exercițiile și sportul oferă oportunități ample pentru întărirea corpului.

Din cele mai vechi timpuri, cazacii au acordat o atenție deosebită îmbunătățirii sănătății copiilor. Copiii erau învățați să folosească sabia, sulița, a încăleca calul. Au crescut puternici, deștepți, ageri, capabili să-și protejeze familiile de dușmani.



Ce sport practică copiii de astăzi? Aflați ce secții sportive funcționează în școala, cartierul, satul sau orașul vostru.

Paralimpicii ucraineni demonstrează în fiecare an rezultate impresionante la campionatele mondiale. Cele mai bune rezultate au prezentat Liudmila Lîsenko și Taras Radi, Oxana Șîșkova, Andrei Demciuk și alții. Ucraina se mîndrește

cu ei! Sportsmenii-paralimpici își dovedesc sie înșuși și nouă că pentru un om cu spirit puternic, nimic nu este imposibil.



Jocurile paralimpice (паралімпійські ігри) sunt competiții sportive internaționale pentru persoanele cu dizabilități.

Sportivii la jocurile paralimpice sunt numiți *persoane cu dizabilități fizice*. Competițiile sportive internaționale ale acestor oameni au dovedit lumii întregi că toți au oportunități nesfârșite. De fiecare dată, paralimpicii ne demonstrează exemple de mare putere de voință și putere de spirit.



Oxana Boturciuk
(atletica ușoară)



Mihail Tkacenko
(baschet pe scaune cu rotile)



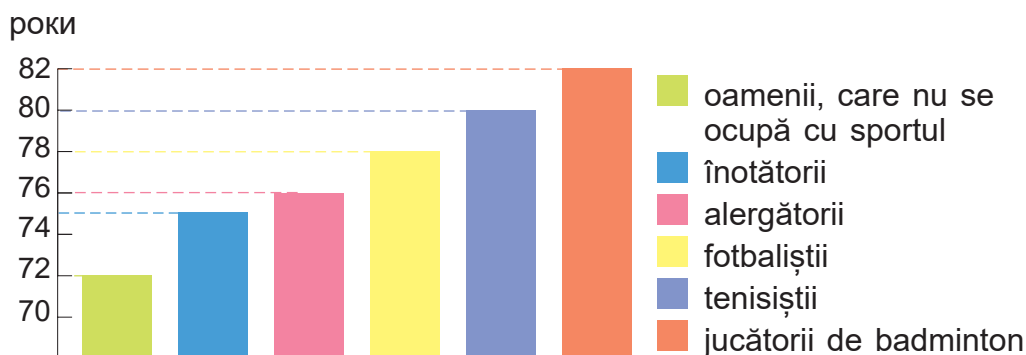
Liudmila Pavlenko
(curse de schi)



Taras Radi
(schi, biatlon)

Exercitiile fizice și sportul contribuie la prelungirea vieții (longevitatea).

Analizați diagrama și determinați care tipuri de sport, cel mai eficient contribuie la longevitatea vieții.



Ce faceți voi pentru a vă menține și îmbunătăți sănătatea?

Persoana care și-a întărit organismul mai rar răcește. Soarele, aerul și apa sunt necesare pentru întărirea organismului. Pentru aceasta este necesar să se efectueze diferite proceduri treptat și în doze. Un duș cu apă caldă poate deveni treptat mai rece în câteva zile, iar apoi și mai rece. Înotul în bazinele naturale poate întări organismul, dar nu uitați să respectați normele și regulile de comportament în apropierea bazinelor cu apă. Astfel de proceduri trebuie efectuate în prezența adulților.

Să vă aflați mult timp la soare este dăunător. Amintiți-vă de pălărie, broboadă pentru a acoperi capul. Prima dată trebuie să vă bronzati nu mai mult de 5-10 minute. Măriți treptat timpul până la 35 de minute.

Încercați să fiți în aer liber mai des, jucați-vă jocuri în mișcare, participați la drumeții. Urmați aceste reguli totdeauna pentru a rămâne sănătos.



În ce cazuri puteți susține și acorda atenție persoanelor cu dizabilități fizice? Cum înțelegeți cuvintele „tăria spiritului” și „puterea voinței”?



De ce poezia are un titlu atît de sumbru? Ce greșeli a comis Petrik? Ce îl sfătuiți?



JALE DE CĂLIRE

Petrik a citit în carte:
„Că, în orice dimineață,
pentru ca să se călească,
cu apă rece trebuie, să se clătească.”
Băiatul sîrguincios fiind,
și mult timp chiar n-așteptînd.
El călirea a-nceput imediat,
fiind și-un brav băiat.
Cu fereastra larg deschisă
în coridor, la frig srătea.
(de frigul iernii de afară)
din dinți el tare „clănțănea”.
Pentru a-mbunătăți efectul,
să-l întărească imediat,
Petrik și-a turnat, băiatul,
Apă rece peste cap.



Vai, dup-atîta călire, —
copii, el n-a mai rezistat,
Și-o mixtură lui amară
pe două săptămîni i-au dat.

Lesya Voznyuk

Exercițiile fizice sunt benefice, cînd sunt folosite cu rațiune. Exercițiile fizice excesive cresc riscul de boli cardiovasculare.



Concluzie

Amintiți-vă, întărirea organismului reduce riscul de a vă îmbolnăvi. Întărirea treptată, sistematică și dozată vă apără (călește) de răceală. Cele mai bune proceduri de întărire pentru elevi sunt jocurile în mișcare și plimbările în aer curat.



Știați că... tratamentele cu apă sunt cele mai eficiente moduri de întărire. Ele trebuie folosite cu rațiune. Înepeți cu băi contrastante, clățiți-vă picioarele cu apă rece (30 °C). Apoi, scădeți temperatura apei cu 2 °C pe săptămîna, aduceți-o la 14-15 °C, după aceea, puteți întări întregul corp.

DE CE ESTE IMPORTANT COMBINAREA MUNCII ȘI A ODIHNEI

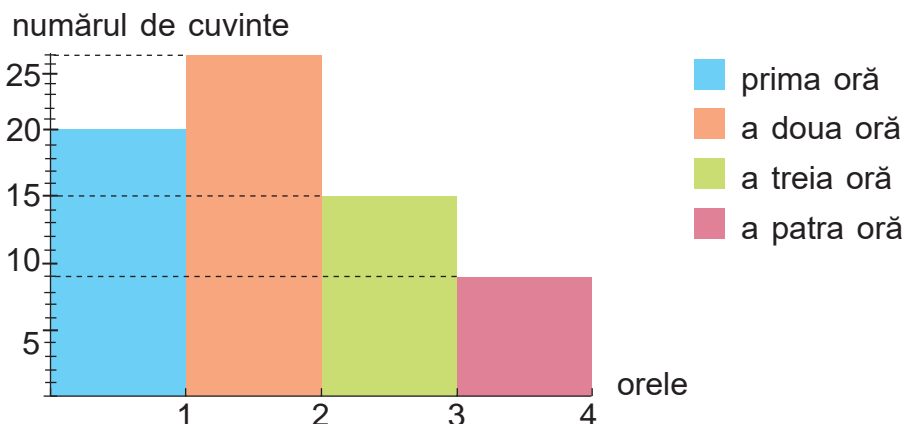
Ce vă place mai mult: munca sau odihna? De ce?

O persoană obosește, cînd lucrează sau cînd învață. La care lecții vă simțiți obosiți?

Un factor important în recuperare este respectarea regimului corect, respectiv și alternanța muncii și a odihnei. Dacă vă organizați ziua în mod corespunzător, aceasta vă va ajuta la depășirea stresului fizic și mental, veți avea întotdeauna timp pentru lecții, jocuri și vizite la cluburi și secții.

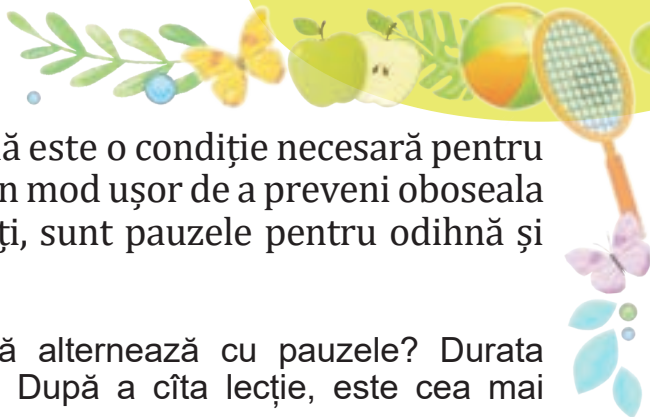
Oboseala (втома) este o scădere temporară a eficienței organismului sau a organului, din cauza muncii intense sau prelungite.

Priviți diagrama care prezintă eficiența învățării de către o persoană a unei limbi străine. Aflați câte perechi de cuvinte își amintește o persoană la fiecare lecție ulterioară.



Cum să depășiți oboseala? Ce trebuie să faceți pentru a spori eficiența muncii?

La persoanele sănătoase, oboseala apare din cauza sarcinilor fizice excesive. În acest caz oboseala este „trată” prin odihnă.



Regimul de lucru și odihnă este o condiție necesară pentru creșterea eficienței muncii. Un mod ușor de a preveni oboseala în timp ce lucrați sau studiați, sunt pauzele pentru odihnă și exerciții fizice.



De ce lecțiile la școală alternează cu pauzele? Durata pauzelor este aceeași? După a câta lecție, este cea mai lungă pauză?

Pentru a-și organiza în mod corespunzător vacanța, adulții au două zile libere în fiecare săptămână și în fiecare an — concediu.



Cît timp (zile) pentru odihnă și recuperare au elevii la școală în timpul săptămînii și al anului calendaristic?



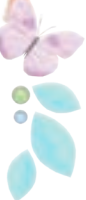
Care dintre tipurile de odihnă reprezentate în imagini aparțin odihnei active și care — pasive? Completați aceste liste. Fixați răspunsurile într-un caiet



Odihna activă este foarte importantă, dar nu trebuie abuzată. Exercițiile fizice îmbunătățesc munca corpului, starea emoțională, crește eficiența muncii.



Ce fel de odihnă ar trebui să alegeți? De ce depinde alegerea? Ce preferați voi?



Recuperarea fizică (фізичне відновлення) este folosirea exercițiilor fizice și a odihnei pentru a restabili sănătatea, starea fizică și eficiența muncii. Toate acestea se pot recupera cel mai bine în mijlocul naturii.



Faceți gimnastică de dimineață? Demonstrați unele dintre exercițiile, pe care le faceți dimineața.

După gimnastica de dimineață, se recomandă să faceți proceduri cu apă: un duș răcoros sau să turnați apă peste corp. Nu uitați de plimbările de seară înainte de culcare care ar trebui să includă și exerciții de respirație.



Demonstrați 2-3 exerciții pe care le folosiți pentru a îmbunătăți respirația. Ce alte activități ar trebui să includă regimul zilei?



Povestiți, cum reușiți să alternați munca și odihna pe parcursul săptămânii?
Cum petrece timpul liber familia voastră? Ce fel de odihnă preferă?



Confecționați jocul „Labirintul”.

Veți avea nevoie de: o cutie de la bomboane, un creion, o foaie de hârtie colorată, tuburi pentru băutură, o bilă de plastic sau de lemn, lipici PVA, foarfece.

Efectuați succesiv.

1. Din hartie colorată, lipiți partea de jos a cutiei cu lipici, acesta va fi terenul de joc.
2. Desenați liniile labirintului pe terenul de joc. Alegeți propriul traseu pentru a muta bila.
3. Lipiți tuburile pe liniile corespunzătoare.
4. Lăsați să se usuce lipiciul.



Folosind macheta de joc realizată, desfășurați competiții.

Gîndiți-vă, v-ați odihnit sau ați lucrat în timpul jocului. Jocul „Labirintul” este o odihnă activă sau pasivă? Cu cine vă puteți juca acasă în jocul „Labirintul”?



Concluzie

Pentru a menține o eficiență ridicată a muncii, trebuie să urmați regimul corect de lucru și odihnă. Acestea sunt două moduri de viață care se completează și se înlocuiesc reciproc.



Știați că... umblatul desculț îmbunătățește munca aproape a tuturor mușchilor, stimulează circulația sîngelui în tot corpul, sporește activitatea mentală. Aerul mării ajută să scăpați de insomnie. A privi marea albastră, a asculta sunetul valurilor — toate acestea crează atitudini, emoții pozitive, îmbunătățește starea de bine.

CUM TREBUIE SĂ RESPECTAȚI REGULILE DE SIGURANȚĂ LA ȘCOALĂ, ACASĂ, ÎN LOCURILE PUBLICE



Pentru ce sunt create regulile de trafic rutier? Cum se numește locul, unde pietonii trebuie să traverseze strada? Cum se numește părtea de drum, destinată transportului?

Viața fiecărui om este neprețuită. Cele mai importante drepturi ale omului sunt dreptul la viață și dreptul la securitatea personală. Pentru a respecta aceste drepturi ale omului, în țara noastră există servicii speciale (servicii de urgență).

Amintiți-vă denumirea serviciilor de urgență. În ce cazuri, trebuie chemate?



**Servicii
de urgență**

Serviciile de urgență (екстрені служби) sunt serviciile de intervenție urgentă.

În țările membre ale Comunității Europene s-a introdus un număr de telefon universal gratuit pentru toate tipurile de servicii de urgență — 112. Ucraina, de asemenea intenționează să se alăture acestui sistem. Nu totdeauna și totul depinde doar de aceste servicii. Foarte mult depinde de persoana însăși, de modul în care oamenii se supun legii, de a nu se persecuta unul pe altul, de responsabilitate, capacitatea de a anticipa și de a recunoaște pericolele. Și, de asemenea, de modul în care oamenii respectă regulile simple de siguranță.



Ce înseamnă cuvântul „pericol”? Scrieți într-un caiet numerele telefoanelor serviciilor de urgență din Ucraina.

Pericolul (небезпека) este o situație în care o persoană este amenințată de cineva sau de ceva.

Securitatea (безпека) este absența amenințării.

Pentru a fi în siguranță, trebuie să respectați cu strictețe regulile de conduită.



Priviți imaginile și spuneți ce reguli de comportament trebuie respectate acasă.



Să deschizi ușa și să vorbești cu persoanele necunoscute este periculos.



Luaiți medicamente, doar conform prescripțiilor medicului vostru.



Joaca pe balcon este periculoasă!



Chibritele nu sunt prietenii copiilor!



Închideți robinetul după ce v-ați folosit cu el!



Cu grijă folosiți-vă de obiectele ascuțite!

În apartament sau în casă poate exista o scurgere de gaz.

Ce trebuie să faceți, dacă ați simțit miros de gaz?

pași simpli către
securitatea dumneavoastră

ce trebuie de făcut dacă ai simțit miros de gaz



În primul rînd, închideți robinetele de gaz, deschideți geamurile și părăsiți camera.

Cînd părăsiți camera, apelați serviciul de urgență gaze.

ce nu se poate de facut dacă ai simțit miros de gaz



Nu folosiți telefonul în interior



Nu aprindeți și nu stingeți lumina electrică



Nu folosiți focul



Nu folosiți aparatele electrice

Numiți situațiile, cînd focul este prieten și cînd focul este dușman. Cum trebuie să acționați în caz de incendiu?

Incendiu este un pericol care amenință viața oamenilor. În caz de incendiu, pompierii recomană: „Principalul lucru — nu faceți panică. Sunați imediat la numărul 101 și anunțați adresa exactă, unde are loc incendiul.”

Principalul pericol în timpul unui incendiu este fumul. În timpul incendierii mobilierului, laminatului, plasticului, hîrtiei se formează multe gaze toxice. Atunci, cînd o persoană inspiră fum otrăvitor, el se sufocă și leșină.

În acest caz, respirați printr-un prosop umed, batistă sau orice pînză.

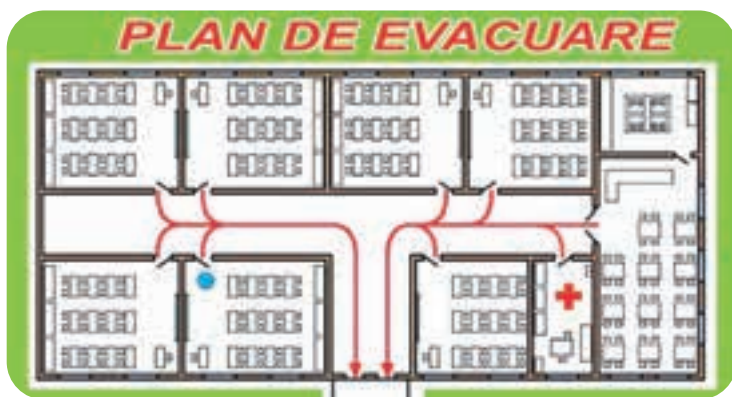
Spre ieșire este necesar să vă deplasați ghemuit, pe târîș, deoarece cantitatea de fum lîngă podea este mai mică. În timpul unui incendiu, ajutați-i pe cei mai mici, oamenii bolnavi și celor care au nevoie de sprijin.



Ce trebuie să faceți, dacă a izbucnit un incendiu la școală, teatru, spital, bibliotecă etc.?

Fiecare cameră are planuri de evacuare elaborate de pompieri. Ele marchează toate ieșirile prin care puteți ieși din încăpere.

PLANUL EVACUĂRII



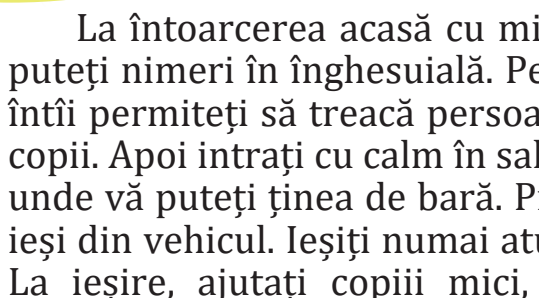
Clarificați, unde se află planul de evacuare a școlii voastre. Ce semnifică săgețile roșii? Încotro sunt îndreptate?

În cazul unui incendiu la școală, ascultați instrucțiunile învățătorului. Cele mai periculoase locuri din încăpere sunt ferestrele, coridoarele, balustradele, scările, pridvorul.



Ce locuri publice vizitați? Ce reguli de conduită în locurile publice respectați?

Cînd mergeți la teatru, cinematograful sau stadion, lăsați-vă timp pentru a ajunge devreme și evitați îmbulzirea. Nuluați cu voigenți sau rucsacuri voluminoase, ele deranjează în locurile unde sunt mai multe persoane. Îmbrăcămintea trebuie să fie adecvată și confortabilă.



La întoarcerea acasă cu mijloacele de transport public, puteți nimeri în înghesuială. Pentru a evita acest lucru, mai întâi permiteți să treacă persoanele în vârstă și pasagerii cu copii. Apoi intrați cu calm în salon și luați un loc confortabil, unde vă puteți ținea de bară. Pregătiți-vă din timp pentru a ieși din vehicul. Ieșiți numai atunci, când vehiculul s-a oprit. La ieșire, ajutați copiii mici, vârstnicii și persoanele cu dizabilități fizice.

O persoană poate fi o sursă de pericol, acțiunile sale sau invers, inacțiunea poate crea o amenințare reală pentru viața voastră și pentru ceilalți. Prin urmare, este necesar să se anticipe posibilele pericole și să se elimine în prealabil cauzele și amenințările acestora.

Întotdeauna fiți politicoși și atenți, nu provocați neplăceri oamenilor din jurul vostru.



De ce trebuie să fiți atenți, când întâlniți animale fără adăpost?



Discutați în grup, cum trebuie să procedați, dacă v-a mușcat una din insectele prezentate mai jos.



Albină



Vespe

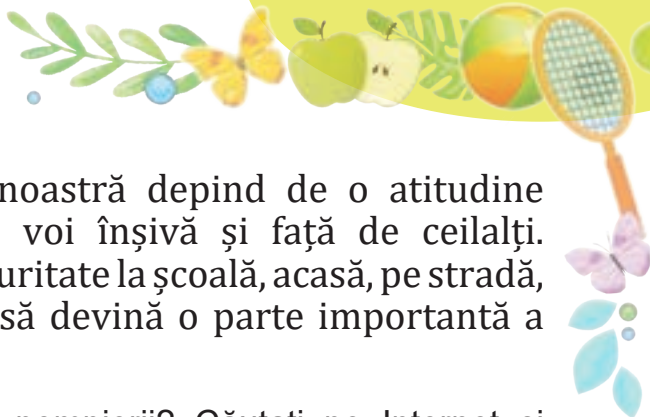


Bondar



Căpușă

Nu uitați, „o albină servește, dar și mușcă”.



Concluzie

Viața și securitatea noastră depind de o atitudine responsabilă față de voi înșivă și față de ceilalți. Respectarea regulilor de securitate la școală, acasă, pe stradă, în locuri publice, ar trebui să devină o parte importantă a vieții voastre.



Știați voi... cine sunt pompierii? Căutați pe Internet și urmăriți filmul cu desene animate „Înainte, pompieri!” din seria „Sfaturi utile”.



OARE NE PUTEM APĂRA



Cum credeți, este nevoie de securitatea informației? Amintiți-vă ce este informația privată și publică.

Noi totdeauna vorbim și avem grijă de siguranța noastră: acasă, pe stradă, la școală, pe Internet etc. Imaginați-vă că ați adunat câteva informații personale și foarte necesare. Informațiile voastre pot deveni periculoase în mâinile răufăcătorilor.

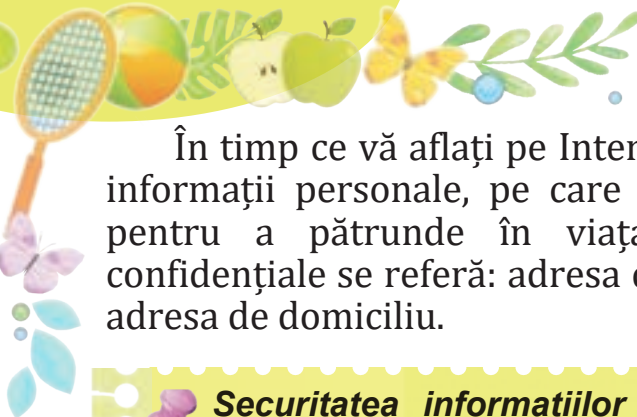


Cum să protejați informațiile din calculator sau de pe Internet de alți utilizatori și atacatori? Cum să vă protejați datele personale?


În perioada sărbătorilor, Nadiika a plecat în vacanță în străinătate cu părinții. A doua zi, ea a postat o fotografie de vacanță pe site-ul său web și a indicat locația exactă a ei.



Ce pericol pot provoca acțiunile Nadiikăi pentru ea și familia ei?



În timp ce vă aflați pe Internet, n-ar trebui să dezvăluiți informații personale, pe care alte persoane le pot utiliza pentru a pătrunde în viața voastră. La informațiile confidențiale se referă: adresa de e-mail, locația voastră sau adresa de domiciliu.



Securitatea informațiilor (безпека інформації) este protecția informațiilor împotriva amenințărilor externe și a răufăcătorilor.

Informații personale confidențiale (конфіденційна інформація про особу) sunt date despre naționalitatea, educația, starea civilă, convingerile religioase, starea sănătății, precum și adresa, data și locul nașterii și alte date cu caracter personal.



De care dintre următoarele reguli de confidențialitate vă folosiți?

Postați propriile fotografii și videoclipuri on-line doar cu permisiunea părinților.


Păstrați întotdeauna informațiile personale (nume, adresă, numere de telefon) și informațiile confidențiale despre părinți.

Despre timpul și locul călătoriei cu părinții, spuneți doar cunoșcuților, în care aveți încredere.

Fiți atenți la întâlnirile on-line. Spuneți-le părinților despre lucrurile care vă îngrijorează.

Folosiți parole de încredere pentru site-uri și schimbați-le frecvent.

Este important să vă amintiți că parola este prima protecție împotriva intrușilor care doresc să obțină acces la contul tău.



Cont (cont sau profil) (**акаунт (обліковий запис або профіль)**) — o înregistrare care conține un set de informații pe care un utilizator le transmite oricărui sistem informațional.



De obicei, pentru a crea un cont, utilizatorului i se cere să se înregistreze.

Nu folosiți parole ușor de ghicit (de exemplu: 123456 sau parola 1). Inventati parole lungi care constau din litere, numere și simboluri. Nu introduceți numele vostru sau alte informații despre voi în parolă care pot fi ușor găsite de atacatori.



Care dintre parolele sunt mai sigure?

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



Concluzie

Noi avem dreptul la informație și dreptul la confidențialitate. Depinde de noi, dacă ne putem proteja on-line. Respectând regulile de confidențialitate, setarea parolelor mai sigure, când lucrăm la calculator, vom asigura liniștea întregii familii.



Știați, că... Numele Google este un termen matematic «gugol» (googol) care indică un număr exprimat de o unitate cu 100 de zerouri. Există multe lucruri ciudate în fiecare birou Google. De exemplu, într-un birou situat în Tel Aviv, există un tractor.



CUM INFLUENȚEAZĂ ALIMENTAȚIA ASUPRA SĂNĂȚĂȚII OMULUI



Cum se numește masa de dimineață, după-amiază și seara? Aveți bucate preferate? De câte ori pe zi mâncați? Ce mâncare preferați?

Alimentația, precum și activitatea fizică, influențază în mod semnificativ asupra sănătății, posibilității de a lucra și asupra longevității. Încă din timpurile străvechi, oamenii au observat că, din cauza alimentației nesănătoase, copiii creșteau și se dezvoltau slab, adulții se îmbolnăveau, oboseau repede și munceau puțin.

Alimentația corectă și sănătoasă este cheia sănătății tuturor. Prânzul din mers, mâncarea uscată, mesele târzii, hrana insuficientă sau supraalimentarea sunt semne de alimentație incorectă. Acest lucru are un efect negativ asupra stării de bine: pot apărea balonări, greață, greutate în stomac, pierderea poftei de mâncare etc. Toate acestea dau o senzație de disconfort.

Este foarte important să monitorizați calitatea, cantitatea și calendarul meselor. Este recomandat să mâncați porții mici de 5 ori pe zi. Trebuie să alternați masa principală cu gustările.

Ultima masă trebuie să fie cel târziu cu trei ore înainte de culcare. Nu uitați, o senzație de sațietate apare la 20 de minute după ce începeți să mâncați.



Este importantă și atmosfera în care mâncați. Muzică plăcută, servirea bună, porțiile mici, contribuie la o funcționare a stomacului mai bună. Nu sunt permise certurile și contrările în timpul meselor. Gîndiți-vă, de ce.



Alimentația sănătoasă (здорове харчування) —
nutriție care asigură sănătatea omului.



Vă place să mâncați în companie? Care este diferența atunci, când mănâți singuri și cu familia sau cu prietenii?

Mâncați împreună cu alții atunci, când este posibil. Mîncarea împreună cu alți oameni are beneficii emoționale.

Mîncarea în fața televizorului, a calculatorului sau cu o carte deschisă, duce adesea la supraalimentare fără sens.

După masă, o plimbare liniștită este utilă, dar practicarea activității sportive este inacceptabilă.

Amintiți-vă întotdeauna că bunăstarea și aspectul vostru fizic, depind întocmai de calitatea și cantitatea de mîncare pe care o mâncați.



Efectuați experimentul „Ascultați-vă corpul”.

Veți avea nevoie de: un tub flexibil de 50 cm lungime, două pîlnii și bandă scotch.




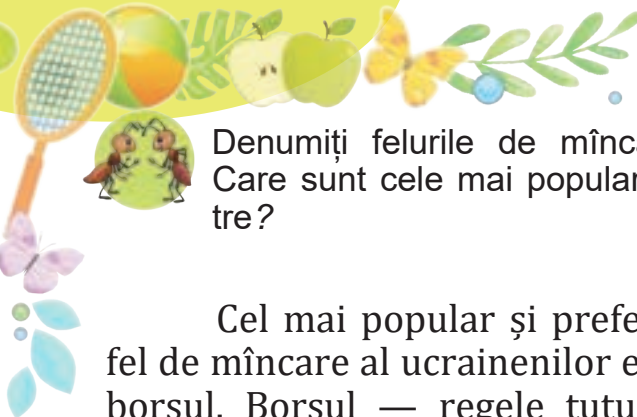
Efectuați succesiv.

1. Atașați pîlnia la ambele capete ale tubului flexibil cu bandă scotch.

2. Alăturați o pîlnie la ureche și alta — lîngă stomac.
Sfat: Efectuați această cercetare înainte și după mese.

3. Ce s-a schimbat cu sunetul, ce vine de la stomac?

4. Deduceți o concluzie.



Denumiți felurile de mâncare din bucătăria ucraineană. Care sunt cele mai populare? Care sunt preferatele voastre?

Cel mai popular și preferat fel de mâncare al ucrainenilor este borșul. Borșul — regele tuturor supelor, o sursă de vitamine, nutrienți necesari organismului. Fiertura de legume, bogată în proteine, consolidează imunitatea organismului, îmbunătățește digestia și mișcările intestinale la timp.



Popular (популярний) — cel care a devenit cunoscut, a obținut recunoașterea și aprobarea generală.

Ucrainenii sunt mândri de bucatele lor naționale care sunt „cartea de vizită culinară”, prin care țara este recunoscută peste hotarele țării.

Mîncărurile din bucătăria națională ucraineană, sunt foarte folositoare pentru sănătate, îmbunătățesc digestia, hrănesc corpul cu nutrienții și vitaminele necesare.



Ce feluri de mâncare sunt tradiționale pentru sărbătoarea Crăciunului, Paștelui?

În Seara Sfîntă, în ajunul Crăciunului, întreaga familie se adună la Sfînta Cină. Trebuie să existe neapărat bucate de post, fiecare avînd însemnătatea ei aparte. Nu există o listă exactă de feluri de mâncare. Din lista mîncărurilor obligatorii fac parte: coliva (kutia), compotul din fructe uscate, borșul, colțunașii (varenniki) și produsele de patiserie.



Bucate de post (пісні страви) — feluri de mâncare care nu conțin carne și produse lactate.



Pregătiți un mini-proiect „Cum a apărut primul colțunaș „varennik”?”. Găsiți informații despre colțunași în sursele suplimentare. De unde vine denumirea? Cum le-au identificat strămoșii noștri? Ce formă au? Cum arată?

Ucrainenii — un vechi popor agricol, așa că bucătăria ucraineană aduce un omagiu muncii agricole și pînii. Dragostea pentru pîine se reflectă în meniul tradițional care constă din mîncăruri de pîine și produse făinoase.



Denumiți felurile de mîncare preparate din făină. Cum se numește maestrul produselor coapte din făină?



Analizați procesul de realizare a unei baghete (chiflei). Descoperiți toate etapele activității de coacere. De ce aluatul are nevoie de „odihnă”? Consultați surse suplimentare pentru ajutor.



Bagheta (базем) este o pâine albă, lungă și subțire, moale în interior și întotdeauna cu o crustă crocantă, uneori presărată cu făină sau cu unele semințe.

Pregătiți un mini-proiect „Bucate ucrainene străvechi” (la dorință). Găsiți în sursele suplimentare informații despre una din bucatele ucrainene străvechi și rețeta de preparare a acesteia. Prezentați cercetarea familiei voastre. Propuneți-le să pregătească această mâncare.

Kuliș



„Koțiyurba”



Tocană



Formați perechi/grupuri. Împărtășiți-vă experiența cum ajutați adulții să pregătească bucate. Ce feluri de mâncare puteți să pregătiți singuri?



Produsele alimentare se schimbă odată cu schimbarea anotimpurilor? Cum anume? Explicați.



Ghici ghicitorile.

Morcovi, bobul și o ceapă,
sfeclă și varză în apă,
și cartofii tot în vas, — deliciosul!
Așa, vom pregăti noi... .

Greu din aluat lipite,
fierte în apă fierbinte.
Apoi, bine-am mai mâncat,
Și smântână-am adăugat.



1. Când spun: „o să-ți lingi degetele!”. Este posibil să-ți lingi degetele?

2. Aflați ce alimente au aceste caracteristici. O astfel de hrană este sănătoasă sau dăunătoare?

Se gătește repede, se mănâncă mai ales din mers, acest aliment este îndrăgit de către tineri, conține mulți potențiatori de aromă și poate fi obținut rapid.



Concluzie

Alimentația sănătoasă ajută corpul să crească și să se întărească. Bucătărie națională este o parte integrantă a culturii oamenilor. Bucătăria ucraineană este populară în toată lumea. Ea reflectă caracterul poporului nostru.



Știați că... colțunașii „varănikî” — cel mai popular fel de mîncare al diasporei ucrainene. Colțunașii au fost eternizați în piatră în Canada. În piața centrală din Glendon se află un monument al colțunașilor care este considerat simbolul oficial al orașului! Postamentul culinar este confecționat din piatră cu înălțimea de 9 metri și cîntărește aproape 3 tone.



CE FOLOS ARE MÎNCAREA



De cîte ori pe zi mîncăți? Ce mîncare preferiți? De ce?

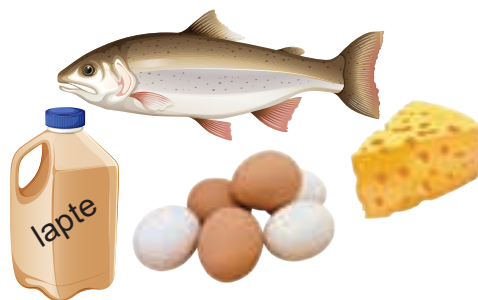
Organele corpului omului sunt construite și funcționează prin alimentele pe care le consumați. Fără ea, viața omului este imposibilă. Mîncarea conține nu numai substanțele necesare pentru construirea organismului, ci și substanțele care asigură energia necesară pentru mișcarea omului, pentru munca fizică și mentală. Folosiți mîncare de origine vegetală și animală, precum și ciuperci comestibile.



Numiți produsele alimentare de origine vegetală. Ce produse alimentare cunoașteți de origine animală? De ce aceste produse sunt numite așa?

Produse de origine vegetală

Produse de origine animală



Corpul omului, odată cu mîncarea, primește toți nutrienții necesari — grăsimi, proteine, carbohidrați și vitamine.

Proteine — substanțe care sunt principalul „material de construcție” pentru corpul omului. Acestea sunt necesare în special copiilor, pentru creștere și dezvoltare. Cele mai multe proteine se găsesc în carne, pește, ouă, lapte, fasole, brînzeturi.

Carbohidrați — principalul furnizor de energie pentru organismul nostru. Pîinea, cartofii, pastele, cofetăria și cerealele sunt bogate în carbohidrați.

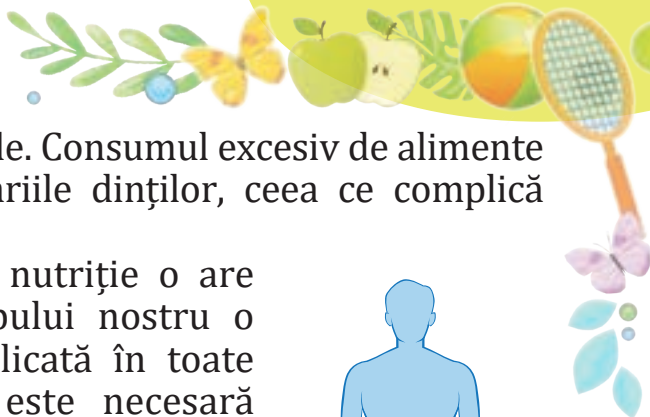
Grasimile oferă organismului energia de care are nevoie, pentru a se misca. Grăsimile tind să se acumuleze în organism ca rezervă.



Numiți ce alimente sunt o sursă de grăsime.

Vitaminele sunt necesare pentru menținerea și îmbunătățirea sănătății. Aproape toate alimentele conțin o anumită cantitate de vitamine. Multe dintre ele le găsiți în fructe și legume. Vitaminele accelerează diverse procese din organism. Din cauza lipsei de vitamine, omul se simte obosit și se poate îmbolnăvi.

Dacă mîncăți totdeauna aceeași mîncare, încetează creșterea organismului uman și nu funcționează corect cele



mai importante procese vitale. Consumul excesiv de alimente bogate în zahăr duce la cariile dinților, ceea ce complică digestia.

O importanță mare în nutriție o are apa. O mare parte a corpului nostru o constituie apa și este implicată în toate procesele din corp. Apa este necesară pentru funcționarea normală a rinichilor, a căror sarcină este filtrarea constantă a sîngelui și curățarea acestuia de substanțe dăunătoare. Dacă organismul nu are suficientă apă, apare oboseala, durerile de cap, scade activitatea. Așadar, nu uitați să beți apă în timpul zilei.



Ce este o alimentație sănătoasă? Utilizați graficul pentru a numi alimentele pe care trebuie să le mîncăți mai des și alimentele pe care trebuie să le limitați.



Folosiți „piramida alimentară” și creați un meniu pentru o zi. Scrieți-l într-un caiet.



Comparați meniul pe care l-ați creat cu ceea ce ați mâncat în zilele precedente. Există o diferență semnificativă în aceste meniuri? Aveți nevoie să schimbați ceva în alimentație?



Propuneți cîteva dintre sfaturile voastre și adăugați-le în lista de recomandări pentru o alimentație sănătoasă.



1. Discutați cu familia raționamentul alimentar. Care sunt bucatele voastre preferate? Care dintre ele nu vă plac? La ce nivel al piramidei alimentare sunt localizate? Ce alimente trebuie eliminate din alimentația voastră și care ar trebui incluse?
2. Alcătuiți reguli ale igienei, cînd mîncăți legume și fructe.

Pentru a face mîncarea mai ușor de digerat, unele alimente se fierb sau se coc.

Încercați să mîncăți fructe și legume crude. În fructele și legumele crude, se păstrează mai multe vitamine.

Nu uitați, gustul alimentelor este îmbunătățit de diverse suplimente alimentare. Ele n-au valoare nutritivă, dar îmbunătățesc pofta de mîncare.

La orice vîrstă organismul are nevoie de nutrienți, în cantități diferite. La vîrsta adultă, cantitatea de mîncare depinde chiar și de profesia omului. În timpul muncii fizice, o persoană are nevoie de mai multă energie, de aceea consumă mai multe alimente.

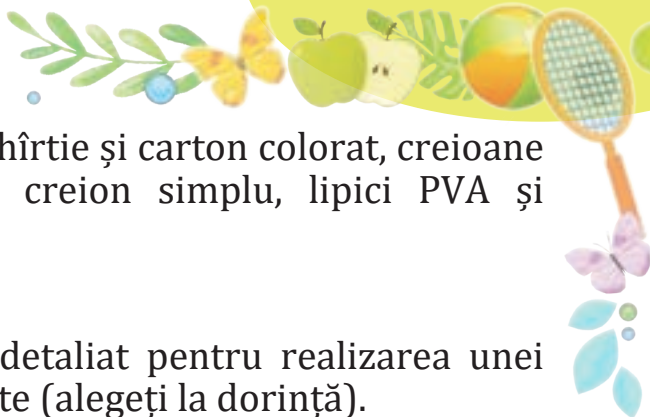
Regulile de bază pentru copii și adulți sunt:

- organismul nu trebuie să ducă lipsă de o alimentație variată;
- mîncăți porții mici de trei sau patru ori pe zi.

Este dăunător pentru copii și adolescenți să facă diete, pentru pierderea greutatei. Acest lucru poate duce la boli grave și slăbiciune. În același timp, o persoană supraponderală are de asemenea, un aspect nesănătos și de multe ori se îmbolnăvește.



Faceți machete de legume și fructe „Compania de vitamine”.



Veți avea nevoie de: hîrtie și carton colorat, creioane sau markere colorate, un creion simplu, lipici PVA și foarfece.

Efectuați succesiv.

1. Realizați un șablon detaliat pentru realizarea unei machete de legume sau fructe (alegeți la dorință).
2. Puneți șablonul pe partea interioară a hîrtiei de culoarea potrivită și încercuiți-l. Tăiați numărul necesar.
3. Utilizați lipici pentru a lipi toate detaliile.
4. Desenați ochii, nasul și gura pe machetă.
5. Realizați o bază pentru machetă (acesta poate fi un cerc cu diametru de 16 cm).
6. Confectionați „picioarele” machetei. Pentru a face acest lucru, lipiți cele două cercuri împreună.
7. Lipiți „picioarele” de machetă și de bază.



8. Puneți machetele confectionate pe masă. Reclamați legumele sau fructele voastre, evidențiați beneficiile lor. Gîndiți-vă, de ce macheta se numește „Compania de vitamine”.



Concluzie

Pentru o alimentație sănătoasă, mîncarea trebuie să fie variată și să ajungă în organism în cantități suficiente. Alimentația corectă oferă organismului toți



nutrienții. Nu vă supraalimentați. Fructele și legumele sunt baza unei alimentații sănătoase.



Știați că... morcovii au fost inițial crescuți nu pentru rădăcina lor dulce, ci pentru a obține frunze și semințe aromate care erau utilizate ca medicamente și mirodenii. Portughezii, de exemplu, produc și vînd gem de morcov. Germanii și francezii consideră sosurile de morcovi o delicată.

OARE POATE MÎNCAREA FI CAUZA BOLILOR INFECȚIOASE



Cum trebuie să ne protejăm de agenții patogeni în timp ce mîncăm? Ce ne ajută pentru aceasta?

Copiii se îmbolnăvesc mai des decît adulții. Acest lucru se datorește faptului că corpul copilului încă nu este destul de dezvoltat și puternic.

Bolile pot fi transmise de la o persoană la alta, adică pot fi **contagioase (infecțioase)** și **netransmisibile (neinfecțioase)**.

Boli necontagioase:

alergii, defecte cardiace, gastrită și altele.

Ele nu se transmit de la o persoană bolnavă la una sănătoasă.

Boli contagioase:

gripă, rujeolă, scarlatină, difterie, tuberculoză, dizenterie și altele.

Ele se transmit cu ușurință de la o persoană bolnavă la una sănătoasă.



Amintiți-vă ce provoacă bolile infecțioase.

Microorganismele dăunătoare, ajungînd în organism, încep să se înmulțească și să emită toxine, provocînd boala. Din cauza lor crește temperatura corpului, funcția unor organe este întreruptă. Organismul slăbește.



Amintiți-vă cu ajutorul cărui aparat se măsoară temperatura corpului.

Bolile infecțioase sunt transmise prin aer, picături de salivă în timpul discuției, în timpul tusei și strănutului bolnavilor. Când oamenii sănătoși respiră un astfel de aer, microorganismele și virușii pătrund în organism și îl infectează (molipsește).



Gîndiți-vă, de ce oamenii iau măsuri, pentru a combate șoarecii și gîndacii de bucătărie în casele lor.

Mulți agenți patogeni ai bolilor infecțioase sunt transmiși de organisme mici, cum sunt muștele, păduchilor. Adesea, agenții patogeni ai bolilor infecțioase, ajung în corpul omului din cauza mâinilor nespălate. Unele boli pot fi transmise prin îmbrăcăminte sau obiecte personale ale bolnavului.

Uneori, oamenii au alergii. Aceasta înseamnă că organismul omului este foarte sensibil la anumite substanțe. Astfel de oameni nu au voie să utilizeze anumite alimente, medicamente etc. În acest caz, doar medicul îi poate ajuta.

Gîndiți-vă ce poate ajuta corpul uman să se protejeze de boli infecțioase. Ce invenție științifică ajută în acest caz?

Corpul uman este capabil să lupte singur împotriva infecțiilor. El elimină substanțe care împiedică pătrunderea microorganismelor patogene, le distruge sau slăbește



acțiunea lor. Atunci, cînd organismul omului nu se isprăvște cu microorganismele, el începe să se îmbolnăvească.

Ce trebuie să faceți cînd o persoană s-a bolnăvit?

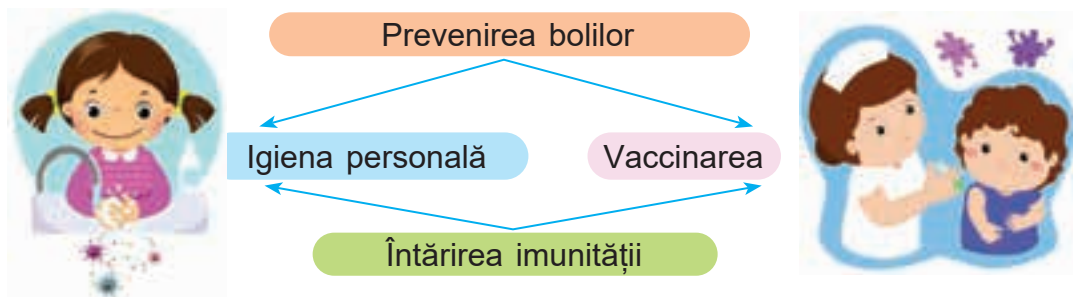
1. Izolați persoana bolnavă, adică organizați o **carantină**.
2. Prelucrați hainele și obiectele personale ale bolnavului cu substanțe speciale.
3. Vaccinarea (inocularea) persoanelor sănătoase este o protecție importantă împotriva bolilor infecțioase.

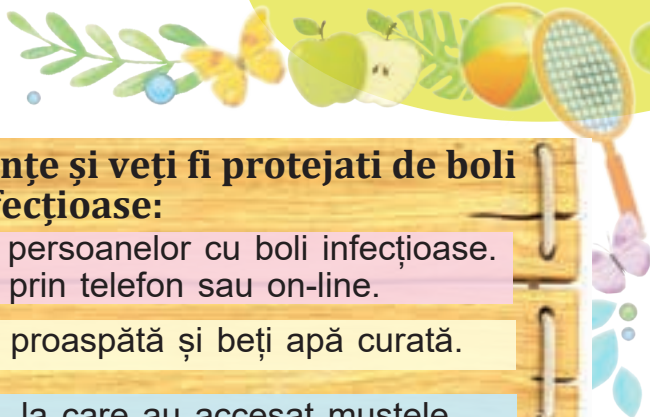
Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a recunoscut refuzul de a se vaccina ca un pericol global pentru umanitate. De aceea, medicii recomandă să faceți vaccinurile profilactice la timp, ceea ce garantează cea mai bună protecție împotriva bolilor infecțioase.



Vaccinarea (inocularea) (щеплення (вакцинація)) — cea mai eficientă metodă de prevenire a bolilor infecțioase. În timpul vaccinării, organismul reacționează la această vaccină și astfel formează o imunitate contra bolii.

Orice boală este mai ușor de prevenit decît de vindecat.





Urmați aceste cerințe și veți fi protejați de boli infecțioase:

Abțineți-vă de la vizitarea persoanelor cu boli infecțioase.
Comunicați cu ele prin telefon sau on-line.

Mîncăți numai mîncare proaspătă și beți apă curată.

Nu uitați că alimentele, la care au accesat muștele, șoarecii, gandacii de bucătărie etc., sunt inutilizabile.

Spălați-vă întotdeauna bine pe mîini înainte de a mîncă.

Vaccinați-vă la timp.



1. Explicați în perechi/grupuri, cum se răspîndesc cel mai des agenții patogeni ai bolilor infecțioase.

2. Numiți cel puțin trei reguli, pe care trebuie să le urmați pentru a preveni bolile infecțioase.



Concluzie

Este important ca boala infecțioasă să fie prevenită la timp și tratată de medici. Automedicația poate duce la complicații grave.



Știați că... virusul gripei este unul dintre cei mai frecvenți din lume, nu-l distruge nici congelarea. La o temperatură de aproximativ 0 °C, virusul se păstrează pînă la o lună. De aceea, cel mai mare număr de boli apar în timpul dezghețurilor. Cu toate acestea, săpunul obișnuit ucide virusul gripal „imediat”.

CE INFLUENȚEAZĂ ASUPRA ALEGERII NOASTRE



Amintiți-vă, cine este consumatorul. Ați făcut vreodată cumpărături singuri? Povestiți cum s-a întâmplat.

Fiecare dintre voi a avut ocazia să cumpere ceva în magazine sau supermarketuri, să plătească pentru un bilet la teatru sau pentru o vizită la cinema etc. Cumpărând sau plătind pentru servicii, noi cheltuim bani.



Amintiți-vă, ce fel de cheltueli există. Dați exemple.



Care dintre produsele reprezentate în imagini, aparțin celor necesare (de trebuință) și care — celor dorite?



Cheltueli necesare (необхідні витрати) sunt banii cheltuiți pentru lucruri, produse sau servicii, fără care o persoană nu poate exista.

Cheltueli dorite (бажані витрати) — banii cheltuiți pentru lucruri, produse sau servicii pe care doriți să le cumpărați, dar puteți reuși și fără ele.



Numiți și notați în caiet cheltuielile necesare și dorite ale familiei voastre.

O persoană nu-și poate îndeplini toate dorințele dintr-o dată și deaceia ea trebuie să facă o alegere.



Cum puteți ajunge la școală? Trebuie să alegeți calea spre școală? Ce opțiune preferați?



Fiecare situație problematică din viață are mai multe soluții. **A fi capabili să alegeți**, înseamnă să fiți capabili să găsiți cea mai bună soluție dintre toate posibile.



Gândiți-vă ce influențează asupra alegerii în situațiile propuse.



Pentru a alege cea mai bună opțiune, trebuie să luați în considerare toate posibile. De multe ori trebuie să decideți: puteți să reușiți fără aceasta sau nu.



Continuați enunțul.

1. Trebuie să știm a face alegerea pentru că...

- a) există foarte multe bunuri materiale și servicii.
- b) producătorii fac reclama bunurilor și serviciilor.
- c) oamenii au multe dorințe, iar posibilitățile sunt limitate.



2. Apără drepturile consumatorilor și certifică plata pentru bunurile materiale sau servicii...

- a) ambalarea.
- б) bonul fiscal.
- в) eticheta cu prețul.



Ce-i ajută pe oamenii să facă alegeri în timpul cumpărăturilor?

Primele informații despre publicității (reclame) sunt cunoscute încă din cele mai vechi timpuri. În Egiptul antic, existau reclame scrise pentru vânzarea sclavilor. Înainte de inventarea tiparului, mărfurile erau anunțate prin intermediul anunțurilor vocale.



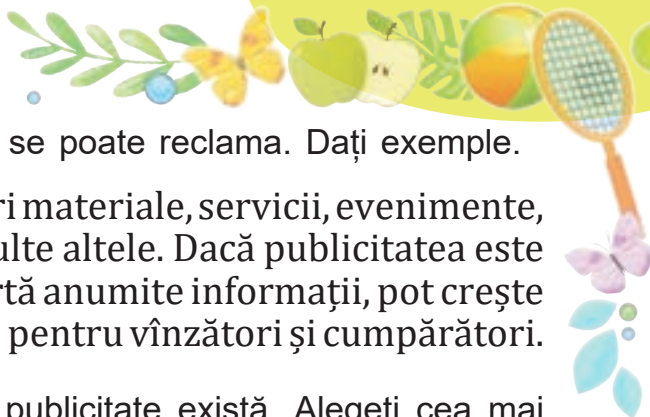
Odată cu apariția cărților, televiziunii și Internetului, publicitatea s-a răspândit rapid și are acum un impact uriaș asupra vieții noastre.



Reclama (реклама) — diseminarea informațiilor despre bunuri sau servicii cu scopul vânzării acestora. Din latină acest cuvânt se traduce „a striga”.

În prezent, pentru promovare, adică publicitatea, produselor, companiile sau firmele cheltuiesc mulți bani. Cel mai mare grup de agenți de publicitate sunt producătorii de produse alimentare.

Agenții de publicitate folosesc adesea o tehnică numită „efect emoțional”. Pentru a face acest lucru, produsul anunțat este plasat în magazin pe raft, lângă lucruri care evocă emoții pozitive la clienți. De exemplu, detergentul este plasat lângă flori, iar ambalajul său înfățișează oameni zâmbitori. Aceste și alte tehnici încurajează consumatorii să facă achiziții.



Expuneți-vă părerea ce se poate reclama. Dați exemple.

A reclama se pot bunuri materiale, servicii, evenimente, afaceri, firme, instituții și multe altele. Dacă publicitatea este interesantă, luminoasă, poartă anumite informații, pot crește vânzările și șansele de succes pentru vânzători și cumpărători.



Amintiți-vă ce tipuri de publicitate există. Alegeți cea mai utilă publicitate pentru consumatori. Justificați-vă alegerea voastră.

- Publicitatea noului praf de spălat.
- Reclama bomboanelor.
- Anunțarea piesei de teatru muzical pentru copii.
- Publicitatea medicamentelor la televizor.



Anunț (анонс) — un scurt mesaj anterior, afiș.



Alegeți oricare două produse alimentare și pentru unul dintre ele desenați o publicitate în caiet, pentru celălalt — o anti-publicitate.

Cum să ne asigurăm că produsele sau bunurile pe care le cumpărăm sunt sigure?



1. De ce apa carbogazoasă colorată, chipsurile, pesmeții sunt dăunători organismului? Ați avut vreodată ocazia să renunțați la produsele dăunătoare și chiar să convingeți prietenii despre aceasta?

2. Amintiți-vă ce informații trebuie să conțină ambalajul. Care este scopul datei de expirare de pe ambalaj?



Căutați informații despre calitatea produselor pe ambalaj (la alegere).



Gîndiți-vă care sunt riscurile, dacă cumpărați alimente cu ambalaje deteriorate.



Din ce materiale sunt confecționate ambalajele? Amintiți-vă ce material are cel mai scurt/cel mai lung timp de descompunere. De ce este important să sortăm gunoiul?



Amintiți-vă scopul pentru care trebuie să mergeți la magazin cu o listă de produse pregătită din timp. Care sunt beneficiile ei?

Familia voastră cumpără alimente care sunt bune pentru corpul vostru. Pentru a vă proteja pe voi și familia voastră de produsele periculoase, trebuie să urmați aceste reguli.

Alegeți produse calitative, pe ambalajul cărora sunt informații complete despre produs.

Preferați calitatea produsului, iar nu marca lui. Plătim mai mult pentru marcă și nu pentru calitatea produsului.

Atrageți atenția la aspectul achiziției. Ambalarea deformată sau mirosul nefiresc — primele semne că produsul este „stricat”.

Nu uitați că orice produs are termenul expirării, după terminarea căruia, produsul nu poate fi consumat.

Marca (бренд) — numele companiei, firmei sau producătorului de mărfuri. Acest cuvânt provine din vechia norvegiană care înseamnă „a pune un semn”.



Concluzie

Este important să învățați cum să faceți alegerile corecte, adică să găsiți cea mai bună soluție.

Publicitatea este cel mai eficient mijloc de a influența asupra achiziției produsului. Dacă vă prețuiți sănătatea, încercați să mâncați corect și să știți ce este în farfuria voastră, faceți-vă un obicei să fiți mereu atenți la etichete.



Știați că... în orașul brazilian San-Paulu nu există publicitate în exterior. În 2007 orașul a lansat un program de control al poluării. Atunci a fost luată decizia de a elimina toate anunțurile și banerele.



4

PĂMÎNTUL - CASA NOASTRĂ COMUNĂ



UCRAINA — STAT EUROPEAN

CINE SUNT PĂMÎNTENII



De ce există viață pe planeta Pământ?

Pe planeta Pământ există aer, apă, sol și o temperatură potrivită pentru viața tuturor ființelor vii.

Există multe locuri frumoase și uimitoare pe Pământ. Există creații stranii ale naturii, peisajele pitorești, clădiri amuzante, monumente impresionante culturale și de arhitectură create de oameni.

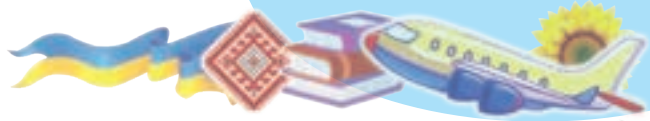


Cine sunt pămîntenii? Câți sunt pe planetă?

Voi și rudele voastre, locuitorii regiunii voastre, precum și locuitorii din alte țări și continente formează populația planetei Pământ.

În vechime, planeta era mai puțin populată. În căutarea hranei și a apei, oamenii antici au fost nevoiți să exploreze noi locuri, stabilindu-se în mai multe locuri pe planeta Pământ.





Acum, pe planetă trăiesc peste 7 miliarde de oameni.
Acest număr arată astfel:
7 000 000 000.



Folosind diverse surse de informații, aflați câți oameni locuiesc în Ucraina astăzi. Câți oameni au trăit în anul 2000? Gîndiți-vă, ce influențează asupra schimbării populației țării noastre. De ce?



Pămîntenii (земляни) sunt locuitorii planetei Pămînt



Care sunt asemănările și deosebirile dintre locuitorii Pămîntului? Ce-i unește pe toți locuitorii planetei noastre?

Oamenii pot gîndi, simți, acționa diferit. Suntem diferiți: bărbați și femei, adulți și copii, cu și fără ochelari, ne deplasăm independent sau într-un scaun cu rotile. Noi toți trăim în aceeași casă, al cărei nume este Pămînt, de aceea trebuie să ne respectăm reciproc.



Pot oare gîndi doi oameni la fel? Ce poate influența asupra a două persoane diferite, pentru ca ele să aibă același punct de vedere, un obiectiv comun? Explicați.



Cum puteți afla despre viața oamenilor din diferite țări, despre tradițiile, viața lor, cu ce ei se ocupă? Cum comunică oamenii din diferite țări între ei? Cît de importantă este această comunicare? Dovediți.

Registreele, cărțile, enciclopediile, televiziunea, Internetul sunt surse de informații, din care puteți afla despre viața oamenilor din alte țări.



Utilizînd diferite tipuri de transport, aveți ocazia să călătoriți și să învățați ceva nou.

Toți locuitorii planetei noastre formează o **comunitate mondială**.

Cooperarea popoarelor lumii face posibilă rezolvarea obiectivelor comune și răspunde la unele problemele comune ale omenirii. Este vorba despre boli, foamete, sărăcie, războaie, poluare etc.



Ocrotirea naturii



Prevenirea dezastrelor



Crearea securității vieții



Schimb de cultură, marfă



Păstrarea păcii

Cooperarea popoarelor în lume



Popor (народ) este un grup mare de oameni cu istorie și limbă comună; populația statului, locuitorii țării.



Lucrați în grupuri/perechi. Ce credeți că este cel mai necesar pentru toți locuitorii planetei noastre? Justificați-vă răspunsurile.

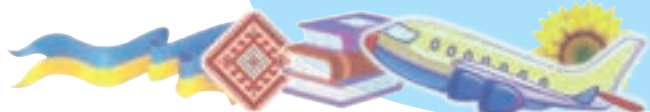


Știți câte limbi vorbesc pămîntenii? Care este limba cea mai răspîndită în lume?

În lume există aproximativ 5.000 de limbi. Ucraineana este una dintre cele 20 de limbi, cele mai vorbite din lume.

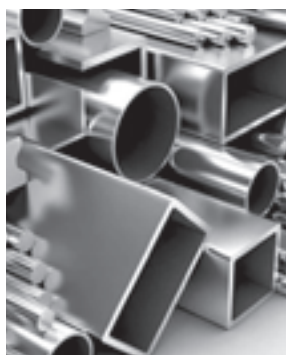


Salutați-vă în limba străină pe care o învățați. De ce este important să învățați limbi străine?



1. Faceți o cercetare „Care obiecte, lucruri din casa voastră sunt confecționate în alte țări” și creați în caietul vostru o hartă a drumului acestor produse.

2. Aflați din sursele disponibile pentru voi ce bunuri și produse trimite Ucraina în țările europene, pentru a fi vândute.



3. Aflați cu ce țări colaborează școala, comunitatea, orașul (satul) vostru.



Concluzie

Pământ — planeta pe care există viață. Toți oamenii sunt asemănători între ei. Ei vorbesc limba lor maternă, au aceleași necesități, vise și interese. Toți oamenii trebuie să trăiască în pace și armonie.



Știți că... Cel mai mic stat din lume este statul Vatican (o mie de locuitori), situat în mijlocul unui alt oraș italian - Roma. Emisiile radio de stat sunt în 33 de limbi.



PENTRU CE SUNT NECESARI ALGORITMI



Vă place să călătoriți? Cum vă planificați călătoria? Putem numi planificarea călătoriei un algoritm?



Priviți imaginile. Ce înseamnă aceste semnale pentru o persoană? Putem numi aceste semnale comenzi?



Comenzile sunt instrucțiuni care ne ajută să facem lucrul corect. Comenzile pot fi reprezentate nu numai sub formă de imagini. Există, de asemenea, comenzi scrise și orale.

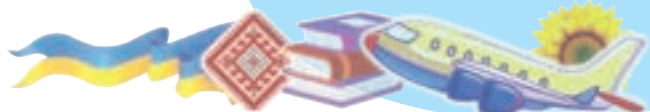


Cui i se pot adresa comenzile orale? Unde ați întâlnit comenzi scrise? Cum se numește persoana care îndeplinește comenzile?



Doi băieți l-au invitat pe Mihăiță să joace fotbal. Mihăiță a refuzat. Cum credeți, de ce?





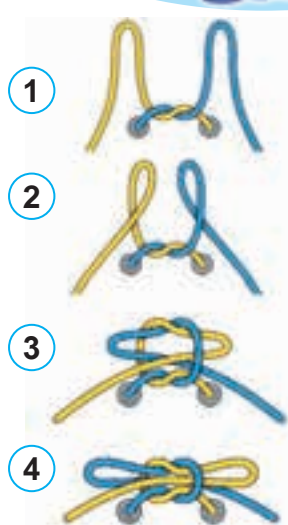
De ce are nevoie Mihăiță, pentru a învăța cum să lege șireturile?

Pasul 1. Mai întâi, legați un nod simplu.

Pasul 2. Faceți lațurile, îndoind șiretul la ambele capete.

Pasul 3. Răsuciți capetele șiretului una peste alta, îndoind dantela la ambele capete.

Pasul 4. Strângeți nodul, ținând lațurile și trăgându-le în direcții diferite.



Cum poate fi numită succesiunea etapelor menționate în sarcina anterioară?

Algoritmul (алгоритм) este o succesiune de comenzi clare, pentru a atinge un scop.

Algoritmul ajută la rezolvarea problemelor complexe, executând comenzi simple.



Cine poate îndeplini comenzile? Cum îl/o numesc? Cum se scriu algoritmii?

Lîngă un lac mic, pe o insulă nu mare, un ticălos a împrăștiat niște gunoi. Pentru a găsi locul și a-l curăți de gunoi, trebuie să alcătuiți un algoritm.

1. Acostați-vă lîngă un copac uscat de pe insulă.

2. Îndreptați-vă spre cei trei palmieri care cresc alături.

3. Mergeți înainte, pînă veți vedea lacul.





4. Mergeți pe malului lacului, pînă la o piatra neagră.
5. Sunteți pe loc! Gunoii este împrăștiat lîngă piatră.
6. Strîngeți gunoiul.

Cum este scris acest algoritm?

Acesta este un mod **verbal** de scriere a algoritmului, adică în limbajul de comunicare obișnuit.



Poate fi prezentat acest algoritm într-o altă formă?

Acesta este un mod **grafic** de a scrie un algoritm, folosind forme geometrice (blocuri) și linii de legătură. Această metodă se numește și **scemă bloc**. Întocmirea algoritmului sub forma unui program, se numește **metodă programată de înregistrare a algoritmului**.



Programă (програма) — algoritm scris într-o limbă înțeleasă pentru calculator, sau alt dispozitiv digital.

Programul constă dintr-un număr mare de comenzi. Ele se efectuează succesiv.



Lucrați cu calculatorul.

1. Accesați site-ul platformei de instruire <https://code.org/>
2. În partea de jos a paginii, selectați limba: ucraineană și accesați „ferestruica digitală” „Elevi...” cu imaginea unei albine.
3. Găsiți link-urile paginilor cursului.



Cursul 1

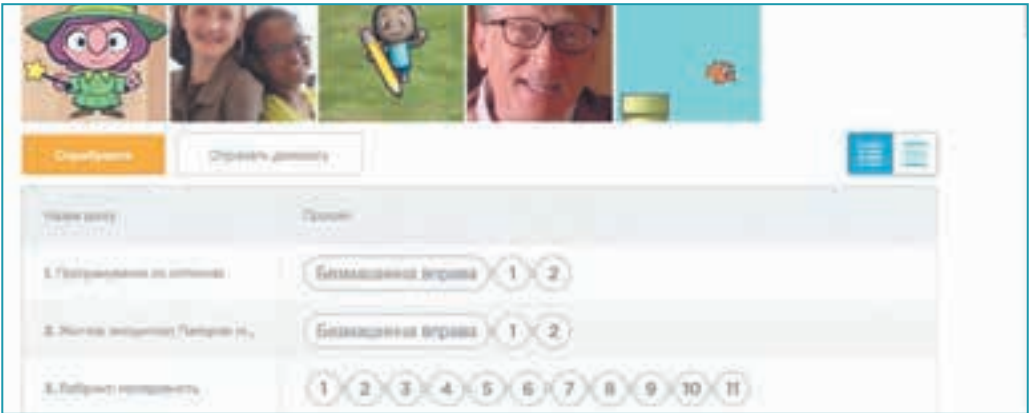
Cursul 2

Cursul 3

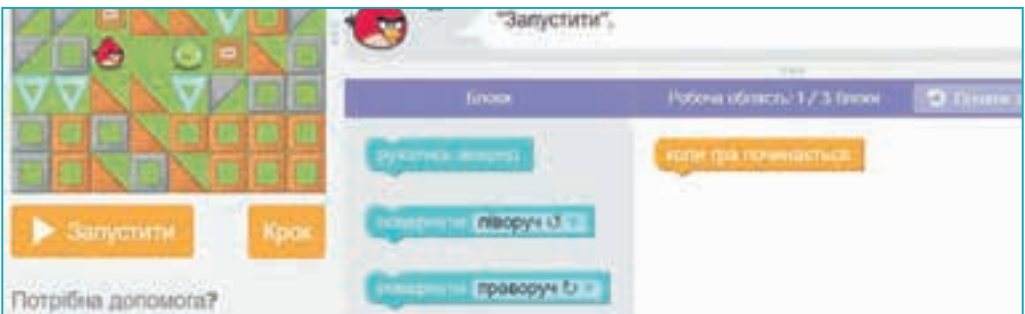
Cursul 4





4. Alegeți „Cursul 2”, apoi denumirea lecției „3. Labirint: succesiune”.



5. Приви́ті pagina Labirint: succesiune. În spațiul de lucru, găsiți blocul portocaliu cu inscripția „cînd începe jocul”.



6. Cu ajutorul mouse-ului trageți și atașați blocurile necesare cu denumirile comenzilor albastre, pentru a realiza un program de mișcare a eroului — pasărea  pînă la ticălosul — porcușorul .

Pentru a scrie un program, aranjați comenzile astfel, încît acestea să urmeze succesiv. Se va primi un algoritm. Programul începe cu o comandă specială (cînd începe jocul).

 . Atașați algoritmul la această comandă.

Pentru a verifica efectuarea programului, faceți clic pe tastul din stînga (începeți)  .



Concluzie

Noi totdeauna folosim algoritmi în viața noastră. Algoritmul are proprietățile lui: comenzile urmează succesiv; numărul de comenzi trebuie să fie concret; chiar și comenzile trebuie să fie corecte și înțelese pentru utilizator; îndeplinirea comenzilor trebuie să ducă la un rezultat; cu un singur algoritm, puteți rezolva mai multe probleme.



Știați că... În Statele Unite ale Americii, în iulie 1962, din cauza lipsei a unei cratime în program, a fost nevoită detonarea rachetei spațiale lansate de la Cape Kennedy către Venus. Racheta a costat mai mult de 18 milioane de dolari.

DE LA CE A ÎNCEPUT TOTUL



Cum se numește locul unde v-ați născut, unde s-au născut părinții, unde au crescut bunicii voștri?

Munții și mările, stepele și pădurile care se întind în jurul orașelor și satelor în care locuiți — acesta este pământul nostru natal, Patria noastră cu cel mai frumos nume UCRAINA!

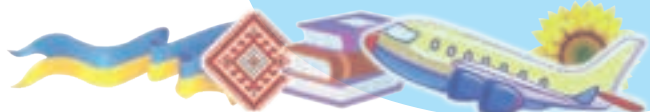
Fiecare dintre voi, fetițe și băieți, prieteni și rude, toți cei care locuiesc alături de noi, este poporul ucrainean. Originea poporului este istoria lui. Cu cât mai mulți oameni lucrau într-un grup, cu atât s-au dezvoltat mai repede fizic, au obținut experiență.



Cum se numeau oamenii, care au trăit cu multe secole în urmă?

Cele mai vechi urme de așezări umane pe pământurile ucrainene datează de aproape 150 mii de ani în urmă.

Oamenii antici au venit pe teritoriul Ucrainei de pe teritoriile sudice. Viața i-a făcut pe oameni să gândească, să vorbească și să acționeze. Întrebarea „Unde să trăiești? Ce să mănânci? Cum să obții?” i-a făcut pe oamenii antici să confecționeze primele unelte.



Ce i-a ajutat pe oamenii antichi să facă multe invenții și primele instrumente? Din ce materiale au fost făcute aceste instrumente?

Oamenii antichi foloseau materiale naturale piatra, lemnul, oasele animalelor pentru confecționarea instrumentelor necesare. De exemplu: pietrele ascuțite puteau fi folosite pentru tăierea cărnii și pielii animalelor care au fost vîdate pentru hrană.

Observațiile au ajutat oamenii să învețe să folosească focul. De aceea, oamenii au învățat să dobîndească focul singuri.

Datorită focului, oamenii au învățat să se protejeze de atacul animalelor, să pregătească mîncare, să se încălzească în perioadele reci, să îmbunătățească instrumentele.



lată necaz,
nu-i furtună,
nici foc nu va
fi!



Cum „dobîndește” omul modern focul, lumina și căldura? Ce îl ajută? Care este cea mai mare sursă naturală de căldură și lumină?



Dîndiți-vă, ce putea fi, dacă omul:

- nu învăța să dobîndească focul;
- nu-și dezvoltă abilitățile de muncă.



Amintiți-vă ce animale au fost domesticite de oameni. Cum se numesc animalele care trăiau alături de ei, fiindu-le de folos? Cercetați, de unde provine această denumire.



Nu toate speciile de animale au reușit să trăiască pe lângă oameni, doar unele au reușit să depășească frica de ei. Așadar, a îmblânzi, nu înseamnă a domestici. Există numai aproximativ 25 de specii de animale cu adevărat domesticite.

În căutarea noilor pășuni pentru animale și hrană pentru ei înșiși, oamenii se mutau dintr-un loc în altul, prin stepe și pajiști. Mai târziu, când pășunile iarăși înverzeau, oamenii se întorceau la aceste locuri. Așa au transhumat. Acești oameni au fost numiți **transhumați**. Acei care pășteau animalele (vitele), erau numiți **păstori**.



Bovine (vite) (худоба (скот)) — animale domestice cu patru picioare: vaci, oi, capre, cai, măgari, porci etc.



Lucrați în perechi. Lămuriți sensul proverbelor.

- Vaca la casă — mîncare pe masă.
- Netezește calul cu ovăz, dar nu cu biciul.
- Respectă o dată vitele și ele te vor respecta de zece ori.

De-a lungul anilor, oamenii au învățat să culeagă semințele plantelor sălbatice, fructele copacilor, să sape rădăcini suculente și gustoase.

Observațiile din naturii au ajutat oamenii să inventeze modalități de înmulțire a plantelor. Oamenii au început să prelucreze pămîntul și să cultive plante. Astfel de oameni au fost numiți **agricultori**.



Vîrstă (vîk) — durata vieții omului, animalului, plantelor.

Veac (сторіччя) — secol. Un secol — 100 de ani.



Oare se ocupă în prezent ucrainenii cu agricultura? Ce cultivă oamenii din zona voastră? Ce animale cresc? Care este importanța agriculturii și a animalelor pentru om?



Analizați părerile elevilor. Care dintre copii face concluzii corecte, din punctul lor de vedere?

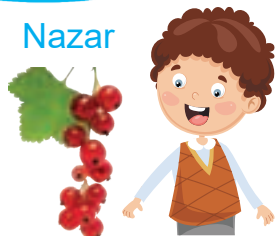
În satul meu fermierii cresc vite, cultivă pământul și seamănă grâu, porumb, floarea soarelui. Fermierii sunt agricultorii și zootehnicienii moderni

Olesea



Familia mea trăiește în oraș. Pe lotul de pământ de lângă oraș, eu cu bunica mea am plantat zmeură, coacăză, roșiile și castraveți. Deci, suntem și noi agricultorii.

Nazar



Familia mea crește potîrnichi, găște, rațe și alte păsări. Părinții vînd ouă și carne de pasăre la piață. Eu ajut părinții să hrănească păsările. Cu toții suntem avicultori.

Noi nu avem nici vacă, nici cal. Avem un cățel și o pisică. Suntem și noi zootehnicienii.

Taras



Irina



Cum vă imaginați omul viitorului? Desenați-l sau descrieți-l.



Amintiți-vă ce animal a fost domesticit pentru prima dată de om. Gîndiți-vă cum el i-a fost de ajutor. Faceți o jucărie mobilă — un animal.

Veți avea nevoie de: elemente de bază de la prosoape de hîrtie și de la hîrtie igienică, 2 tuburi de la suc, ochi decorativi, două bețișoare de la înghețată, fire groase pentru tricotat, foarfece și un perforator.



Efectuați succesiv.

1. Pe baza de la prosopul de hîrtie (acesta va fi corpul cînelui) în partea de jos faceți două perechi de găuri pentru a introduce firele (pentru a uni picioarele) și două găuri în partea superioară pentru a introduce firele pentru a le lega de bețișoare.

2. Pregătiți două bucăți de fir de 20 cm și tăiați 4 bucăți de tub de 2 cm. Din aceste materiale trebuie să confecționați picioarele cînelui.

3. Legați un nod la un capăt al firului și legați două bucăți de tub pe el. Trageți firul prin găurile pentru picioare și strîngeți din nou două bucăți de tub și legați un nod la celălalt capăt al firului. Exact așa faceți o altă pereche de picioare.

4. Tăiați un fir cu lungimea de 34 cm și două bucăți de tub de 1 cm. Legați un nod la un capăt al firului și strîngeți bucățile de tub pe el. Va fi o coadă.

5. Introduceți firul în gaura de sus a corpului.

6. Faceți două găuri pe baza de la hîrtia igienică. Acesta va fi capul cînelui.

7. Confecționați urechile și lipiți-le de cap.

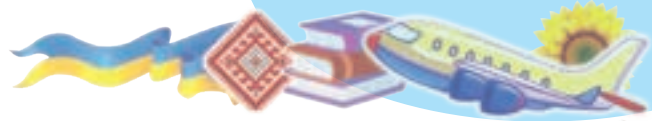
8. Lipiți ochii.

9. Lipiți cele două bețe de la înghețată în cruce și legați-le bine cu o sfoară.

10. Tăiați o bucată de fir lungă de 30 cm, legați un nod la un capăt și introduceți firul în gaura din față a corpului. La distanța de 4 cm legați un nod. Acesta va fi gîtul cînelui.

11. Trageți firul prin găurile de pe cap.





12. De bețișoare legați ambele fire (pe partea din față și în spatele jucăriei).

Dați jucăriei un nume la alegerea voastră.

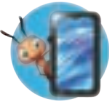


Un cîine poate fi numit prietenul omului? Exprimați-vă părerea.



Concluzie

Oamenii antici au populat aproape tot teritoriul Ucrainei. O mare importanță pentru supraviețuire a fost folosirea focului, pe care au învățat să-l dobîndească artificial. Domesticirea animalelor, creșterea lor, cultivarea plantelor au devenit pași decisivi în dezvoltarea oamenilor și în istoria omenirii.



Știați că... oamenii antici au învățat să domesticească vitele în folosul lor. O pisică a apărut în casa omului pentru a apăra cerealele de șoareci și șobolani. Calul a fost mai întâi domesticit pentru lapte, carne și piei, iar mai târziu, pentru a fi încălecat.

CINE SUNT EI — FONDATORII STATULUI UCRAINEAN



Cine e căpetenia tribului? În cnezat? În principat?

De-a lungul istoriei existenței sale, oamenii au fost convingși că numai în activitățile comune, statul poate prospera. În munca comună, colectivă sau în grup, ar trebui să existe un lider, adică un conducător.

În vechime, triburile alegeau un conducător tribal. Regii erau în fruntea regatelor, cnejii — cnezatelor. Regii, sultanii, împărații au devenit conducători de state.

Rusia Kieveană a fost primul stat care a unit un mare teritoriu al actualei Ucraine. Centrul său era orașul de pe Nipru — Kiev care se află la răscrucea drumurilor mari ale țării de la Nord la Sud și de la Vest la Est.



În fruntea statului se afla cneazul. Împreună cu armata sa — „*drujină*”, cneazul strângea impozit de la oameni, se ocupa de comerț cu alte țări. Cneazul și „*drujină*” trăiau în așezări fortificate care ulterior, s-au transformat în orașe. Fiecare cnezat avea propriul său teritoriu. El putea fi extins sau pierdut în timpul războaielor sau a înrobirii.



A înrobi (поневолювати) înseamnă a lipsi pe cineva de libertate, independență, a se supune puterii.

Impozit (данина) — colectarea periodică de la popor la curtea cneazului a diferitelor bunuri materiale: blănuri, ceară, miere etc..

Primii cneji ai Kievului au fost Oleg, Igor, cneaghina Olga, ei au avut grijă să mărească teritoriul și puterea statului. Aveau grijă să apere statul de atacurile inamice, să negocieze pacea cu statele vecine. Pentru astfel de acorduri, cnejii Kievului plăteau tribut vecinilor.



Cneazul Oleg



Cneazul Igor

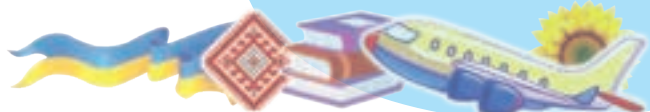


Cneaghina Olga



Ați fost vreodată la Kiev în excursie? Ce locuri memorabile și istorice ați vizitat?

Excursiile prin Kiev nu se pot efectua fără vizita la Colina lui Vladimir. Ea a primit numele de la monumentul cneazului Vladimir, care a fost ridicat pe acest deal în urmă cu mai bine



de 160 de ani. Kievenii l-au onorat pe cneazul Vladimir, pentru grija de bunăstarea oamenilor din ținuturile sale, menținerea păcii și relațiilor de prietenie cu conducătorii statelor vecine și fondarea noilor orașe. În timpul domniilor lor, au început să confecționeze monedele de argint și aur, pe care era înfățișat tridentul. Au trecut mulți ani de atunci, iar tridentul a devenit stema Ucrainei



Moneta de argint
Володимира Великого



Monumentul cneazului
Vladimir

După cneazul Vladimir la putere a venit fiul său Yaroslav. Tînărul cneaz a contribuit la dezvoltarea educației și culturii în cnezat, a fondat prima bibliotecă. În timpul domniei lui Yaroslav, a fost întocmită prima culegere scrisă de legi pentru cneji — „Adevărul rusesc”, a fost construită la Kiev Catedrala Sfînta Sofia.



Căutați informații despre monumente la Lvov, în cinstea cărui cneaz și împărat au fost ridicate. Există străzi în orașul/satul vostru, numite în cinstea personalităților istorice?



Efectuați o cercetare. Ale cui portrete sunt reprezentate pe bancnotele de hîrtie?



Pentru merite deosebite, președintele țării acordă cetățenilor din Ucraina, precum și cetățenilor străini, premii de stat. Cele mai înalte premii sunt: „Ordinul cneazului



Yaroslav cel Înțelept”, „Ordinul cheaghinei Olga”, „Ordinul Danilo al Galiției” (Danilo Haliceanul) și altele.



Ordinul cneazului
Yaroslav cel Înțelept



Ordinul
cneaghinei Olga



Ordinul lui
Danilo Haliceanul



Gîndiți-vă, de ce aceste premii poartă numele personalităților remarcabile. Aflați, dacă cineva din localitatea voastră a fost decorat cu așa ordine.



Gîndiți-vă, cum va arăta țara noastră în viitor. Pregătiți un poster pe această temă.

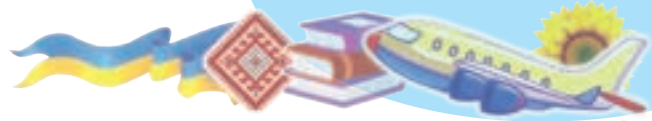


Concluzie

Pentru a-și apăra teritoriile, popoarele au creat state. Primii fondatori ai statului ucrainean au fost cnejii, regii, care s-au aflat în fruntea țării și au avut grijă de dezvoltarea ei. Poporul ucrainean păstrează și onorează memoria personalităților istorice, ridicîndu-le monumente, numind străzi, orașe în onoarea lor.



Știați că... Catedrala Sfînta Sofia, Biserica Sf. Chiril din Kiev, Catedrala Boris și Gleb, Catedrala „Spaso-Preobrajenskii” din Cernigov, sunt monumente din Ucraina din epoca cnejilor (cînd statul era condus de cneji).



CUM POATE FI GĂSITĂ UCRAINA PE HARTA LUMII



Ce înseamnă de „Ucraina”? De ce Ucraina este numită țară europeană?

Ucraina — un stat independent, cea mai mare țară din Europa. Teritoriul Ucrainei este mai mare decât teritoriul unor țări precum Franța sau Spania. Țara noastră are mulți vecini.



Priviți harta Ucrainei și denumiți țările cu care se învecinează.

Ucraina este alcătuită din 24 de regiuni și Republica Autonomă Crimeea. Principala cale navigabilă — râul Nipru, el leagă teritoriul Ucrainei cu Bielorusia și Rusia, iar Dunărea — cu multe țări europene. Lanțurile muntoase din Crimeea și Carpați sunt situate pe teritoriul Ucrainei.



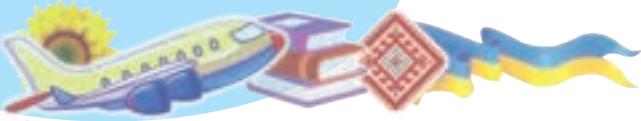
Prin ce se aseamănă și prin ce se deosebesc expresiile: „arteră de apă” și „arteră sangvină”? Care dintre ele este folosit la sensul figurat?



Priviți harta fizică și administrativă a Ucrainei și semnele lor convenționale (priviți forzațele manualului). Încercați să povestiți despre țara noastră în baza acestor hărți. Căutați pe hartă și numiți:

- capitala țării;
- râurile mari și mările Ucrainei;
- Munții Crimeei și munții Carpați.

În țară se numără peste 400 de orașe. Cele mai mari orașe — Kiev, Harkov, Dnipro, Donețk, Odesa, Zaporozhye, Lviv, Nikolaev.



Ucraina pe hartă și pe glob



Giciți ghicitorile.

Mări are — nu poți înota în ele.
Pământ are — nu poți merge pe el.

Ca prin lume să călătorești,
Nu ai nevoie din casă să ieși,
Nu mă așez în autobus,
Dar țin în mâini un ...

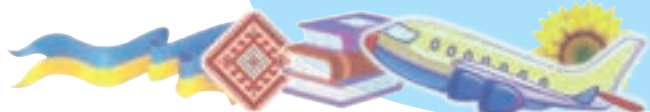
Natura Patriei noastre e diversă — la Nord este dominată de păduri dese, iar la Sud — de stepе.

Țara noastră este scăldată de Marea Neagră și Marea Azov. Pe mările care nu îngheață puteți ajunge în Europa, Asia și Africa. Prin munții înalți trec căile ferate, autostrăzile, conductele de petrol și gaz care îmbunătățesc legăturile Ucrainei cu țările europene.

Ucraina este așezată în centrul Europei și aceasta îi dă posibilitatea să se dezvolte favorabil.



Lucați în grup. Găsiți pe harta Ucrainei (priviți forțașul 2) regiunea în care locuiți. Cu ce culoare este marcată? Ce oraș este centrul regional? Ce regiuni învecinate are regiunea voastră?



Există regiuni pe harta Ucrainei, denumirile cărora nu coincid cu denumirea centrului regional? Dați exemple și scrieți-le în caiet.



Efectuați sarcinile de pe harta de contur.

1. Marcați granițele statului nostru cu o linie roșie.
2. Introduceți denumirile țărilor vecine.
3. Marcați capitala Ucrainei și centrul regional al regiunii în care locuiți.
4. Pe harta de contur colorați regiunea voastră cu culoarea potrivită.



1. Care este particularitatea graniței de Sud a Ucrainei? Cum se marchează munții pe hartă? Amintiți-vă ce valori au culorile hărții fizice.
2. Cu care țară Ucraina are cea mai lungă frontieră?



Concluzie

Ucraina — un stat independent, cel mai mare din Europa. Munții Crimeei și Carpați sunt întinși pe teritoriul Ucrainei. La Sud este scăldată de apele calde ale Mării Negre și Azov.

Natura țării noastre este bogată și diversă. Este renumită pentru pădurile ei dese, câmpurile largi, pământurile fertile, stepele largi.

Puteți face cunoștință cu natura Ucrainei, folosind hărțile din atlasul școlar.



Știați că... râul Dunărea este unul dintre cele mai mari râuri din Europa. Pe malurile lui trăiesc peste 15 țări europene cu peste 80 de milioane de oameni. Pentru ei, Dunărea este o sursă de apă și un drum navigabil important.

Dunărea este bogată în pește. În apele lui trăiește beluga, sturionul, somnul, sterletul, crapul, știuca, bibanul, heringul, salaul, avatul și altele. Dunărea este foarte importantă și ca sursă puternică de hidroenergie.



CÎND CALCULATORUL GREȘEȘTE



Cînd algoritmul nu poate fi efectuat? Care ar trebui să fie comenzile, pentru îndeplinirea corectă a sarcinii?

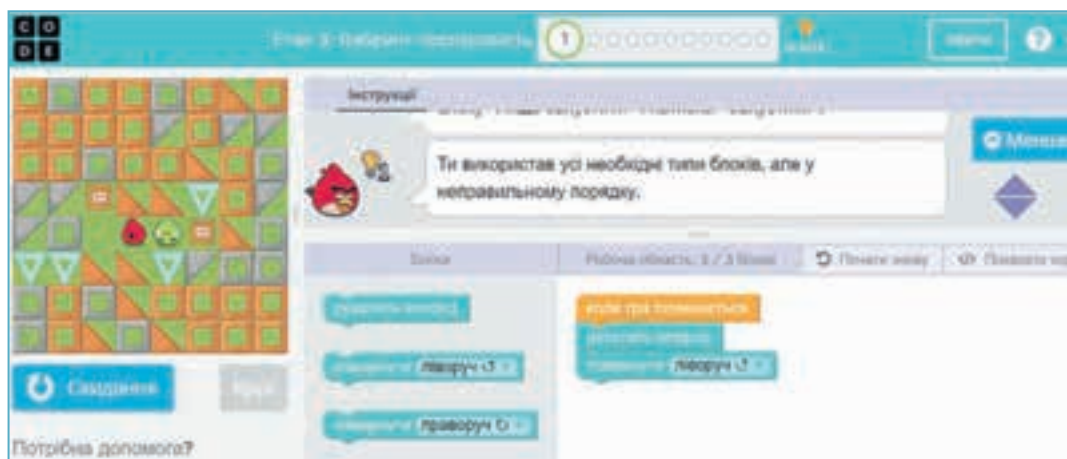


Găsiți greșelile în algoritm.

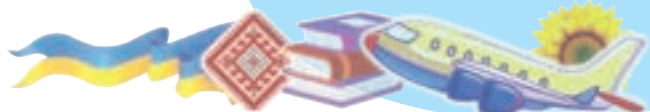
Lucrul cu harta de contur.

1. Pe harta de contur a Ucrainei, marcați granițele cu o linie roșie.
2. Înscrieți denumirile țărilor vecine.
3. Marcați capitala Ucrainei.
4. Marcați munții Carpați cu culoarea albastră.
5. Marcați Marea Neagră și Azov cu maro.

Lucrînd cu mediul de creare al programelor, probabil ați observat că un program nu totdeauna efectuează funcțiile. Cum credeți, de ce? Cînd nu se efectuează programul?



Una dintre proprietățile algoritmilor este corectitudinea și precizia comenzilor.



În baza căror condiții va fi executat programul? Ce trebuie să faceți, pentru a efectua programul?

A corecta un program, înseamnă a elimina, a adăuga sau a înlocui unele comenzi astfel, încât să funcționeze corect. Cum se poate corecta programul?

1. Găsiți comanda greșită.
2. Eliminați comanda greșită din program (trageți-o în coș).
3. Adăugați comanda corectă și atașați-o la algoritmul.

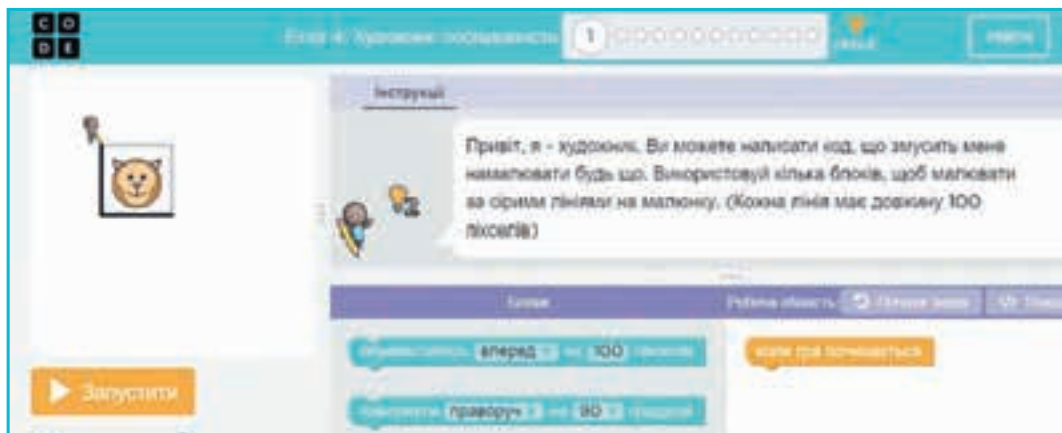


Lucrați la calculator.

1. Accesați site-ul platformei de instruire <https://code.org/>.

Accesați fila „Elevii ...” cu imaginea unei albine. Găsiți link-urile paginilor cursurilor.

2. Alegeți „Cursul 2” și apoi numele lecției „4. Pictor: succesiune”.



3. Еfectuați nivelurile jocului educațional și străduiți-vă să nu greșiți algoritmul.



Concluzie

Algoritmemele sunt necesare pentru a rezolva anumite probleme. Adesea comitem greșeli la lecțiile de matematică, ucraineană etc. atunci, când rezolvăm diferite probleme. Este important să fim totdeauna atenți și să ne verificăm și deasemenea, să ne putem corecta propriile greșeli. Aceste abilități sunt necesare și la scrierea programelor. În societatea informațională de astăzi, programele ajută oamenii să conducă viața de pe planeta noastră.



Știați că... sunt înțelese greșit, apar greșeli chiar și la denumirile geografice. Afluentul stîng al Niprului are un nume ciudat — Desna. Tradus din limba slavă, cuvîntul înseamnă „dreapta”. Oamenii de știință explică astfel: strămoșii noștri au venit pe aceste meleaguri din stepele Caucazului de Nord, dinstre Sud, așa că Desna pentru ei era în dreapta.

CINE SUNT CETĂȚENII UCRAINEI



Cum se numește țara noastră? Arătați-o pe hartă. Care este numele persoanelor ce locuiesc în Ucraina?

Astăzi, în lume există aproximativ 200 de state independente. Oamenii din țara noastră sunt *poporul ei*. Ucraina se mîndrește cu oamenii ei talentați, muncitori și pașnici.



Aflați, de ce naționalități sunt elevii care învață în clasa voastră, în școală.



Naționalitate (національність) — apartenența unei persoane la o națiune, stat sau popor.

Izvorul înțelepciunii poporului ucrainean, totdeauna a fost respectul și dragostea pentru muncă, în special în creșterea grîului. De onoare au fost și meseriile la care



ucrainenii au fost foarte pricepuți. Ucrainenii — muncitori, iscușiți, deștepți capabili să perceapă noul. Anume prin atitudinea lor față de muncă, ei au demonstrat ce merită o persoană muncitoare și au condamnat cu dispreț lenevia.



Continuați proverbele ucrainene.

Cum îngrijești, așa...

Cel care târziu se trezește, pîine...

Mînilor iscusitului...



Găsiți proverbe și zicători ucrainene care sunt dedicate atitudinii oamenilor față de muncă. Scrieți-le în caiet.

O particularitate importantă a ucrainenilor, încă din timpurile străvechi, a fost dorința de a fi independenți, de a-și apăra onoarea și demnitatea. Pacea, prietenia și ospitalitatea ucrainenilor s-au remarcat totdeauna în viața publică și familiară. Ucrainenii totdeauna s-au evidențiat prin atitudinea respectuoasă față de tradițiile generațiilor anterioare, respectul față de cei vîrstnici, obiceiul de a rezolva problemele în comun nu numai în familii, dar și în comunități.



Cine sunt cetățenii Ucrainei? Copiii sunt cetățeni?

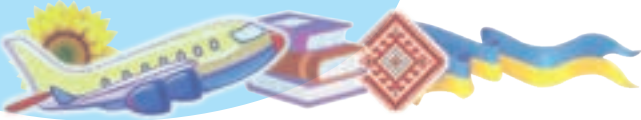
Copiii au același drept ca și adulții, să fie cetățeni ai țării. Toți copiii sunt cetățeni ai Ucrainei, din momentul nașterii lor în Ucraina. Indiferent de naționalitate, loc și mod de trai, avem drepturi și obligații egale.



Ați accepta propunerea colegilor de a prieteni cu copiii de alte naționalități? Justificați-vă răspunsul.



Formulați reguli de conviețuire armonioasă a oamenilor de diferite naționalități.



A fi un bun cetățean al Ucrainei, înseamnă a se atârna cu respect și demnitate față de oamenii și de locurile, unde voi trăiți.



Alegeți răspunsul corect.

Drepturile și obligațiile cetățenilor Ucrainei sunt înscrise în...

- a) ordinul președintelui Ucrainei.
- b) Constituția Ucrainei.
- c) regulile instituției de învățământ, pentru elevii și părinții acestei instituții.



Cine este șeful statului nostru? Cine deține puterea în Ucraina?

Președintele Ucrainei este șeful statului nostru. El este *garantul* suveranității statului, a integrității teritoriale a Ucrainei, a respectării Constituției Ucrainei, a drepturilor și libertăților omului și cetățeanului.

Conducerea în Ucraina aparține poporului său. Deputații poporului în Rada Sîpmă a Ucrainei, care adoptă legile statului, sunt aleși de cetățenii adulți ai lui.



Garant (гарант) — cel care garantează ceva.

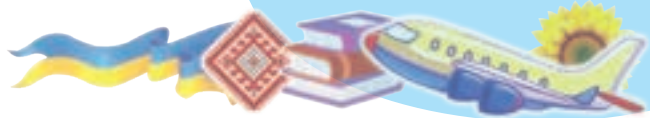
Suveranitate (суверенітет) — independența și autonomia statului în toate problemele, inclusiv în afara acestuia.



Amintiți-vă care sunt obligațiile voastre ca cetățean. De ce trebuie să îndepliniți datoriile în comunitate?



Numiți comunitățile civile din satul sau orașul vostru, plaiul natal sau țara din care faceți parte.



1. Gînduți-vă, ce se poate întîmpla:

- a) cînd copiii traversează strada într-un loc interzis;
- b) cînd oamenii aruncă gunoiul lîngă bazinele cu apă, în parcuri și piețe.

2. Credeți că este datoria voastră să respectați regulile de circulație?

Fiecare cetățean al Ucrainei este obligat să ocrotească natura și să protejeze bogățiile ei.



Există astfel de peisaje în orașul (satul) tău? Cum au grijă locuitorii localității voastre de natură?



Omenirea a schimbat mediul timp de secole și l-a adaptat la necesitățile sale. Acum a venit momentul, în care trebuie să dăm seama în fața naturii și să avem grijă de generațiile viitoare.



Oare noi distrugem mediul? Cum oamenii aduc daune planetei? Cum putem să prevenim aceasta?

Conform cercetărilor oamenilor de știință ucraineni, fiecare persoană aruncă în depozitul de gunoi aproximativ 300 kg de deșeuri. Plasticul a devenit cel mai folosit material pentru ambalare, el poate fi găsit aproape în fiecare casă.

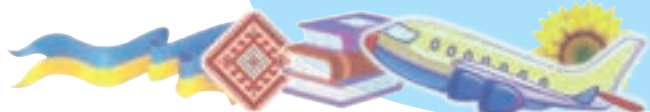


După utilizarea conținutului unei sticle de plastic, ea este de obicei, aruncată. Dar cum să o faceți cu înțelepciune?

Vă propunem un exemplu care vă dă posibilitatea de a folosi rațional containerului pentru gunoi și astfel, veți ajuta la rezolvarea problemei ecologice din Ucraina.



1. Spălați sticla de plastic de reziduurile lichide.
2. Comprimați sticla și începeți să o răsuciți.
3. Închideți bine sticla răsucită cu dopul. Aerul nu va mai putea să se întoarcă în interior, iar plasticul va rămâne într-o stare deformată. Acest lucru reduce volumul sticlei folosite de 3-4 ori și economisește spațiul în coșul pentru gunoi.



Explicați, cum reducerea spațiului ocupat de o sticlă goală de plastic, reduce dauna față de mediul înconjurător.



Conform modelului sau propriul plan realizați popice pentru bowling. Amintiți-vă de eroii filmului „Sunt un mic ticălos” și folosiți-vă imaginația proprie.



Veți avea nevoie de: sticle pustie de plastic (alegeți numărul de sticle și dimensiunea lor la dorită), bandă galbenă sau albastră pentru construcție sau papetărie, hârtie albă și neagră, foarfece, lipici PVA, carioci și o bilă mică.

Efectuați succesiv.

1. Spălați sticla de plastic, uscați-o și închideți-o bine cu dopul.

2. Lipiți banda albastră pe partea de jos a sticlei și banda galbenă pe partea de sus.

3. Confectionați ochii din hârtie și lipiți-i pe sticle (ochii pot fi desenați cu o cariocă). Desenați gura. Ați transformat o sticlă obișnuită de plastic în popică de joc în bowling.

4. Găsiți un loc, unde să vă jucați. Aranjați sticlele astfel: O sticlă în primul rând, în al doilea — 3, în al treilea — 5 (numărul poate fi oricare) și încercați să le loviți cu o minge. Puteți confectiona astfel de sticle-popice împreună cu adulții acasă. Jucați-vă cu plăcere!



Nu aruncați lucrurile vechi! Dați-le o viață nouă, găsind o altă folosință. Creați din ele lucruri noi, utile în gospodărie.



Concluzie

Toți locuitorii Ucrainei, indiferent de naționalitate, sunt cetățeni ai țării. Cetățenii au anumite drepturi și obligațiuni recunoscute și garantate de stat. La rîndul lor, cetățenii trebuie să respecte legile și să-și îndeplinească datoriile. Numai lucrînd împreună, putem rezolva problemele complicate ale umanității. O astfel de problemă este poluarea mediului.



Știați că... orașul ucrainean Rakhiv, situat în Carpați, este considerat oficial centrul geografic al Europei. Dar însăși Ucraina este cea mai mare țară europeană, întreg teritoriul ei geografic este situat în Europa.



DE CE SIMBOLURILE DE STAT SUNT ATRIBUTE IMPORTANTE ALE STATULUI



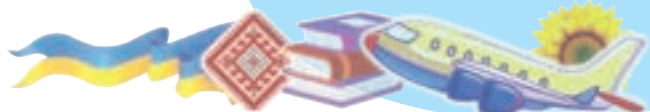
Numiți simbolurile de stat ale Ucrainei. Unde le putem vedea?

Simbolurile de stat sunt unele dintre atributele necesare ale oricărui stat, întruchipînd suveranitatea acestuia. Lista simbolurilor statului Ucrainean este definită în Constituția Ucrainei. Acestea sunt: Drapelul de Stat al Ucrainei, Stema de Stat a Ucrainei și Imnul Național al Ucrainei. Ele reflectă unitatea oamenilor din întreaga țară.

Independența Ucrainei a fost proclamată la 24 august 1991. La 19 februarie 1992, Rada Supremă a Ucrainei a aprobat Drapelul, Stema mică și Imnul Ucrainei.



Amintiți-vă, ce ați aflat în clasa a doua despre simbolurile de stat. Ce simbolizează culorile albastru și galben de pe Drapelul Ucrainei? Despre ce se vorbește în textul Imnului Național al Ucrainei?



Драпелул статурл — символ ал суверанітаті ш і індуенденței țării, лібертаті ш марелу віитор ал Украінеі ка стат еуропеан деуволтат. **Драпелул де Стат ал Украінеі** — стеагул дін доуа дунгі орізонтале: партеа де сус — де цулоаре албастрă ш партеа де јос — галбенă.



Де стат (державний) — цел каре апарține статурл ш есте импортант пентру ел.

Індепенденță (незалежна) — лібер, еманціпат.

Атрібут (атрибут) — о пропріетате есенціалă, інтегралă а унуі обіект сау феномен.

Індепенденța статурл есте детермінатă де граніțele, теріторіул, попорул ш сімболуріле статурл.

Драпелул де Стат есте ампласат ш тотдеауна се афлă ін інцинта інцăперілер ш Біроулуі Прешедінтелуі țării, Парламентулуі, міністерелер, амбасаделер Украінеі дін алте țări, ін сăліле де јудекатă ш ін алте інституціі гувернанментале.





Lîngă Drapelul de Stat soldații noștri depun jurămîntul, pentru a sluji și apăra Patria. Drapelul de Stat este ridicat în timpul sărbătorilor naționale și a altor evenimente ceremoniale. În timpul festivalurilor, în zilele fericite și triste sau chiar și în celelalte zile, Ucraina este „îmbrăcată” în albastru și galben.



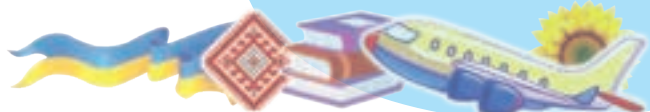
Cum respectăm simbolurile de stat? Amintiți-vă, cum trebuie să vă comportați, atunci cînd răsună Imnul sau, cînd se ridică Drapelul Ucrainei.

Comportamentul destoinic față de Drapelul de Stat este garanția menținerii autorității sale ca simbol al țării, un indicator al nivelului conștiinței naționale. În fiecare an, pe data de 23 august, Ucraina sărbătorește Ziua Drapelului de Stat al Ucrainei.



Priviți imaginile, spuneți unde puteți vedea imaginea Steimei Ucrainene.





Stema Ucrainei — simbol al puterii, semn al statului. Stema de Stat modernă a Ucrainei — un trident auriu cu o formă specială pe un fundal albastru. În prezent, se folosește doar Stema mică a Ucrainei.



Pentru prima dată despre trident s-a menționat în cronicile, scise cu mai mult de 1000 de ani în urmă. Pe timpul Rusiei Kievene, tridentul a devenit stema cnejilor. El a fost înfățișat pe monede, ștampile, ustensile, cărămizi, picturi murale.

Unul dintre simbolurile marcante ale unității poporului ucrainean este **Imnul Național**. Primul simbol muzical al poporului nostru datează din vremurile Rusiei Kievene. În acea perioadă, rolul imnului era îndeplinit de apeluri și cântece de luptă, care încurajau și creau o atmosferă patriotică înaintea luptelor.

Adevăratul imn național ucrainean a devenit melodia „Încă n-a murit a Ucrainei...”, scrisă de poetul Pavlo Ciubynsky și de compozitorul Mykhailo Verbytsky. Imnul Național al Ucrainei, aprobat oficial este format dintr-o strofă și un refren.

Constituția prevede că toate adunările solemne de importanță națională să înceapă și să se încheie cu interpretarea Imnului Național al Ucrainei.



Ați interpretat vreodată imnul Ucrainei? În ce condiții?

Fiecare dintre noi a trăit momente fericite de mândrie pentru sportivii, cântăreții ucraineni, care câștigă premii la întreceri, concursuri, iar Drapelul Ucrainean se ridică la sunetele Imnului Ucrainei. La ceremoniile festive din timpul interpretării Imnului Național, toată lumea se ridică în picioare, bărbații își dau jos pălăriile, iar militarii îi oferă onoarea.



Unde, în localitatea voastră sunt situate simbolurile de stat? Pe ce clădiri?



Lucrați în grup. Creați un simbol/stemă pentru clasa voastră.



Cum înțelegeți cuvintele lui Ivan Franko: „Limba este o comoară prețioasă a oamenilor”?

Limba — cea mai prețioasă comoară a noastră, transmisă ucrainenilor de sute de generații anterioare. Limba formează și determină conștiința, dezvoltă omul, cultura, istoria.

Marea comoară a poporului ucrainean sunt simbolurile lui populare — salcia plîngătoare, călina roșie, priveghetoarea cîntăreață, cocostîrcul devotat, coronița fetei, oul încodeiat, cîntecul de leagăn al mamei și prosopul brodat.



Numiți plantele și animalele — simbolurile naționale ale Ucrainei. Ce simbolizează?

Respectarea simbolurilor de stat este o datorie constituțională a fiecărui cetățean al Ucrainei!

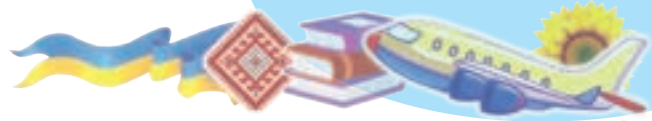


Concluzie

Ucraina și-a marcat independența prin „limbă”, simbolurilor statului — stema, steagul, imnul. În Ucraina, limba de stat este limba ucraineană. Simbolurile de stat unesc, integrează oamenii pentru a atinge obiectivele comune. Toți cetățenii trebuie să cunoască și să respecte simbolurile de stat ale țării.



Știați că... în 1934, la concursul de frumusețe a limbilor de la Paris, limba ucraineană a ocupat locul doi după muzicalitate, prima fiind, limba italiană.



PLAIUL NOSTRU NATAL

PENTRU CE IUBIM PLAIUL NOSTRU NATAL



Ce se numește „plai natal”? Cum se numește locul unde v-ați născut?

Fiecare persoană are un loc în Ucraina unde s-a născut, a crescut, a făcut primii pași, a pronunțat primul cuvânt, a mers la școală, a învățat. **Plaiul natal** — o patrie mică a unei persoane, unde se simte protejată, sigură, fericită.



Folosind diferite surse informaționale, găsiți poezii sau cântece care vă descriu plaiul natal. La ce ne îndeamnă autorii acestor versuri? Completați-le cu explicațiile voastre de ce vă iubiți plaiul natal.



Continuați versul.

Plai natal frumos și generos
ca a privighetorii, e graiul melodios.
S-o iubim, respectăm totdeauna
aceasta este ...



Cum înțelegeți sensul proverbelor?

- Acel pământ este dulce, unde mama te-a născut.
- Un om fără patrie este ca o privighetoare fără cântec.



Aflați de la membrii adulți ai familiei voastre despre locul, în care v-ați născut, unde vă este mica voastră patrie. Scrieți o scurtă istorioară despre ea în caiet. Începeți după dorință. De exemplu, așa:

Într-o zi ...

Eu vă voi povesti o istorie despre ...

Părinții mei visau la ...

Eu m-am născut în ...



Ce este reprezentat în fotografia? Căre din imagini se aseamnă cu zonă în care locuiți? Cum se numește localitatea voastră? De unde provine denumirea? Prin ce se deosebește un oraș de un sat?



Oamenii locuiesc pe diferite așezări — rural și urban. Numărul orașelor și al populației urbane este în continuă creștere.



Aflați din diverse surse informaționale câți oameni locuiesc în localitatea voastră.



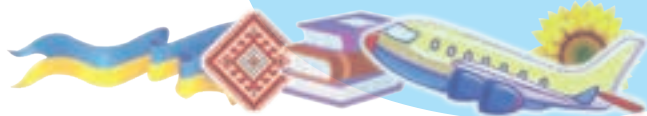
Satul sau orașul vostru are biblioteci, muzee, teatre, piscine, stadioane? La ce instituții ați fost? Numiți și alte instituții situate în localitatea voastră.

Fiecare dintre noi, indiferent dacă trăim într-un sat sau într-un oraș, avem obligațiunea de a menține curățenia și ordinea. Pentru a face acest lucru, copiii, împreună cu adulții plantează copaci, arbuști, plante decorative și totodată mențin curățenia pe străzi, curăță izvoarele, îngrijesc monumentele istorice și culturale etc.



Ce faceți pentru a vă păstra localitatea curată?

Un impact semnificativ asupra mediului înconjurător are transportul, fabricile, uzinele, fermele etc. au



1. Cum arată strada, unde locuiți?
2. Imaginați-vă că sunteți arhitect. Ce ați schimba în localitatea voastră?
3. Faceți niște cercetări și aflați de unde provine denumirea străzii voastre. S-a schimbat numele ei?



Folosiți-vă imaginația. Cum vă imaginați orașul/satul vostru în viitor?
Creați un poster despre curățenie și ordine în localitatea voastră astăzi și cum va arăta peste 100 de ani.



Posterul (постер) — o reclamă sub formă de afiș, anunț, aviz. Provine de la cuvântul englezesc care înseamnă „a atârna”.



Povestiți, dacă părinții voștri se implică la îmbunătățirea localității voastre.
Care sunt avantajele oamenilor care locuiesc în oraș și celor care — în sat?
Pentru ce vă iubiți localitatea?



Ce ați putea face voi ca membri ai comunității/elevii școlii pentru orașul/satul vostru?



Concluzie

Fiecare are un plai natal, patria lor mică. Respectarea satului sau orașului, ocrotirea Patriei este sarcina noastră comună.



Știați că... cele mai multe localități sunt în regiunea Lviv, cele mai puține — în Cernăuți. Aproximativ jumătate din așezările din Ucraina au denumiri unice. Restul, au denumiri care se repetă cel puțin o dată.

Cele mai răspindite denumiri ale așezărilor din Ucraina — Ivanivka (așa denumiri sunt 121). Pe locul doi — Oleksandrivka (107) și pe al treilea — Mykhailivka (106).





UNDE LUCREAZĂ PĂMÎNTENII NOȘTRI



Oamenii căror profesii lucrează la întreprinderile și instituțiile din localitatea voastră? Numiți profesiile care vă plac. De ce anume?



De ce lucrează oamenii? Amintiți-vă ce aparține necesităților de bază ale omului.

Omul are nevoie nu numai de hrană, aer, apă și lumina soarelui. Spre deosebire de plante și animale, are nevoie de o viață ordonată și capacitatea de a-și dezvolta abilitățile mintale și creative. Tot ceea ce de ce o persoană are nevoie pentru o viață confortabilă se numește *necesitate*.



Cum își satisfac oamenii necesitățile?

Pentru a îndeplini necesitățile populației, un factor important este *munca omului*. Nici o întreprindere, chiar și cea mai mecanizată, nu poate funcționa fără munca omului. Doar datorită muncii și cunoștințelor oamenilor, a devenit posibilă îmbunătățirea calității vieții.

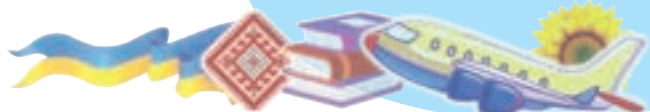
Prin munca lor, oamenii creează utilaje, vehicule, alimente, îmbrăcăminte, case etc. de care au nevoie. Munca oamenilor, folosită în procesul de producție, sunt *resursele umane*. Pentru a produce ceva, sunt necesare nu numai resursele umane, ci și *resursele naturale*. De exemplu: apa, cărbunele, energia solară și a vântului, pământul.



Resurse naturale (природні ресурси) — totul, ce poate fi folosit în procesul producției fără prelucrare, în starea sa naturală, adică „daruri ale naturii”.

Munca (праця) — activitatea umană, în urma căreia îi sunt satisfăcute necesitățile, apar bunuri materiale etc.

Resurse umane (людські ресурси) — persoane care lucrează în producția de bunuri materiale și servicii.



Dați exemple de utilizare de către om a resurselor naturale.

Pentru producerea bunurilor materiale se folosesc instrumente, mașini etc., realizate de om.



Oamenii căror profesii produc mărfuri? Și a căror profesii lucrează în servicii?

Pe vremuri, când oamenii antici se uneau în triburi și locuiau împreună în peșteri, existau deja profesii. Fiecare membru al tribului făcea acele lucruri ce li se primea cel mai bine. Bărbații puternici vînau animale sălbatice, pescuiau, femeile aveau grijă de așezămînt, de copii, se ocupau cu diferite meșteșuguri. Așa au apărut localitățile, numărul oamenilor a crescut, au început să apară noi profesii: agricultori, păstori, viticultori, brutari și mulție altele. Astăzi există zeci de mii de profesii astfel, încît fiecare poate alege ceea ce îi place cel mai mult.

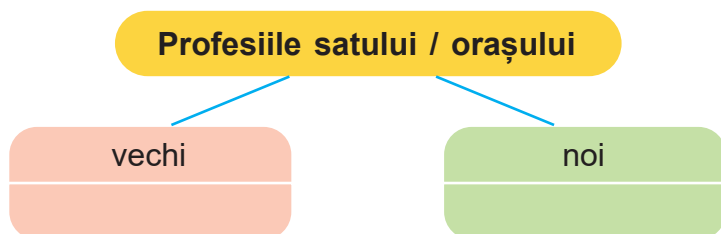


1. Numiți profesiile membrilor familiilor voastre. Ce produc sau ce servicii oferă? Denumiți companiile, instituțiile, unde lucrează ei.

2. Ce întreprinderi există în localitatea voastră? La care dintre ele ați fost?



Numiți unele profesii ale oamenilor care lucrează în mediul rural sau urban. Împărțiți-le în grupuri





Organizați o discuție la alegere:

1. Care dintre profesii este cea mai interesantă, cea mai necesară, cea mai dificilă, cea mai extremă?

2. Ce înseamnă expresia „Fiecare are dreptul să lucreze”?



Lucrați în grupuri / perechi. Cine vreți să deveniți, când veți deveni adulți? Explicați-vă alegerea.

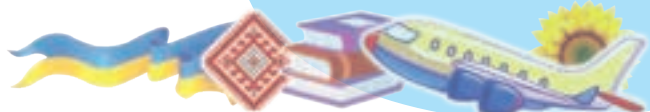


Ce anotimp al anului este prezentat în imagini? Ce v-a ajutat să stabiliți acesta? Cu ce se ocupă oamenii în aceste perioade ale anului?



Ce face familia voastră toamna, în timpul liber, când nu este la muncă.

Toamna, oamenii muncesc mult la sat și pe loturile de pământ din oraș și de la periferiile lui: strâng roada, semănă grâul de iarnă, secara, plantează arbuști și copaci.



Este oare important ca o persoană să aibă o profesie? Demonstrați.

Ce trebuie să faceți pentru a deveni un adevărat profesionist? Care sunt cele mai importante realizări ale oamenilor din localitatea voastră?



Organizați jocul „Cine și unde lucrează?”. Folosind mimica și gesturile, prezentați un reprezentant al oricărei profesii, iar colegii trebuie să ghicească.



Meseria de olar este foarte veche. În zilele noastre obiectele olăritului devin din ce în ce mai populare.

Imaginați-vă ca sunteți un olar. Confeționați o ceașcă dintr-un material plastic.

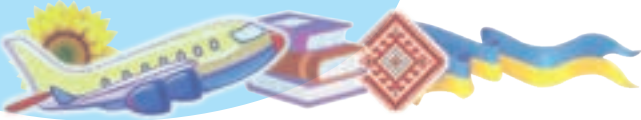


Olarul (гончар) este un specialist care creează obiecte din lut.

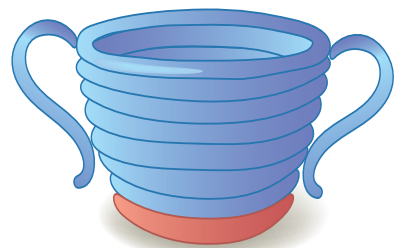
Veți avea nevoie de: material plastic (alegeți materialul după dorință: argilă, plastilină, argilă polimeră sau aluat cu sare), tablă de modelare, stive.

Efectuați succesiv.

1. Pregătiți materialul pentru modelare. Cum îl veți modela, depinde de materialul pe care il alegeți.
2. Realizați fundul ceașcăi cu un diametru de 4 cm din materialul plastic.
3. Așezați-o pe o placă de modelare.
4. Realizați 5 hamuri de 12 cm, 13 cm, 15 cm, 17 cm și 19 cm lungime.
5. Atașați hamul cel mai scurt pe fundul ceașcăi. Apoi atașați hamurile unul peste altul de la cel mai mic, la cel mai mare.
6. Faceți mînerul ceașcăi și atașați-l la bază.
7. Gîndiți-vă cu ce ornament doriți să decorați ceașca.



8. Desenați uzorul. Colorați-l.
9. Lipiți elementele ornamentului din plastilină și decorați obiectul.



Gîndiți-vă ce trăsături de caracter ar trebui să aibă un olar. De ce?



Concluzie

Organizarea fabricării necesită resurse naturale și umane, precum și instrumente, mașini și multe altele. Pentru o viață confortabilă, o persoană folosește o varietate mare de bunuri materiale și servicii. Oamenii de diferite profesii produc bunuri materiale și oferă servicii. Există foarte multe profesii și toate ele sunt importante. Profesia trebuie aleasă după vocație.



Știați că... strămoșii noștri aveau multe ocupații — meșteșuguri. Măiestria acestor meșteșuguri se transmiteau din generații în generații. Așa au apărut dinastiile de rotari, dogari, steclari, prisăcari. Cele mai vechi din Ucraina modernă sunt considerate acele care țin de agricultură, zootehnie, apicultură, vînătoare, pescuit, fierărie, tîmplărie și multe alte meșteșuguri.

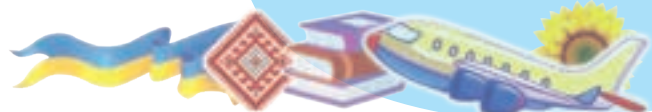


CE OPORTUNITĂȚI ARE PREZENTAREA



Ce putem prezenta? Ce este o prezentare electronică? De ce oamenii creează prezentări?

Deseori trebuie să faceți prezentări în timp ce studiați. Învățați să vă prezentați cercetările, rezultatele observațiilor, propriile voastre lucrări sau invenții etc.



Ce pot prezenta oamenii de diferite profesii pe care îi vedeți în imagine?



Scopul principal al oricărei prezentări — de a trezi interesul publicului.



Prezentarea (презентація) — un mod de a face cunoscut informația cu sau fără mijloace tehnice. Prezentările sunt demonstrate sub diferite forme: sub formă de slide-uri, reclame video, rapoarte științifice etc..



Cum poate fi creată o prezentare?

Una dintre modalitățile cunoscute de a crea o prezentare — crearea ei cu ajutorul calculatorului. Aceasta este o *prezentare pe calculator*.



O prezentare pe calculator (комп'ютерна презентація) este un document electronic, creat pe un calculator, folosind programe speciale și destinate pentru a fi prezentate publicului. O prezentare pe calculator este alcătuită dintr-un set de slide-uri pe o singură temă. **Slide (слайд)** — o pagină din prezentare.



Ce obiecte informaționale pot fi plasate pe slide-uri?

Există diverse programe pentru crearea și demonstrarea unei prezentări. Unul dintre cele mai frecvente este Microsoft Power Point. Principalele caracteristici ale acestui program sunt:



- crearea unei prezentări pe calculator;
- redactarea;

- setarea animației;
- demonstrarea prezentării.

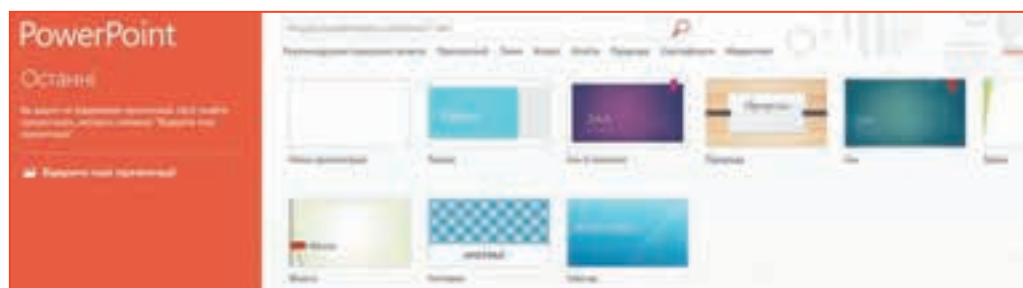


Animația (анимація) — mișcarea sau schimbarea obiectelor în prezentare.



Lucrați cu calculatorul. Creați o prezentare „Profesia visului meu”.

1. Porniți programul Microsoft Power Point.
2. În fereastra programului, selectați un formular gol pentru a crea o prezentare.



3. Alegeți designul slid-ului. Pentru a face acest lucru, faceți clic pe fila „Constructor”.



4. Creați mai multe obiecte pe slid. Pe câmpul pentru text, tastați sau inserați un text de pe Internet.
5. Introduceți o imagine care a fost salvată pe calculator sau copiată dintr-un sistem de căutare.
6. Reglați animația pentru fiecare obiect.
7. Priviți prezentarea voastră în regimul de demonstrare.



Concluzie

Crearea prezentărilor pe calculator este un proces creativ și interesant de dobândire a noilor cunoștințe. Aveți ocazia să vă planificați prezentarea, să căutați și să selectați materialul necesar. Inserați o varietate de obiecte informaționale, personalizați animația și pregătiți o prezentare pentru demonstrație.



Știați că... În Antarctica există o profesie — întorcătorul pinguinilor? Astfel de muncitori trebuie să ridice pinguinii căzuți pe spate. Acest lucru se datorește faptului că păsările care se uită la elicoptere sau avioane pe cer, își aruncă capul înapoi și cad pe zăpadă și nu se pot ridica singuri, din cauza greutatei mari. Fără asistență, pot muri.

CE NE ÎNVAȚĂ SĂRBĂTORILE



Amintiți-vă și numiți sărbătoarea voastră preferată pentru fiecare anotimp al anului.

Poporul ucrainean este foarte muncitor. În viața sa de zi cu zi, un rol important îl acordă sărbătorilor și celebrărilor. Ei întruchipează sufletul poporului, caracteristicile și tradițiile naționale ale ucrainenilor. Ele diversifică și însuflețesc viața de zi cu zi, oferă posibilitatea de relaxare, dobândire de inspirație spirituală și creativă.



Ce sărbători iubesc familiile voastră? Cum le sărbătoriți?

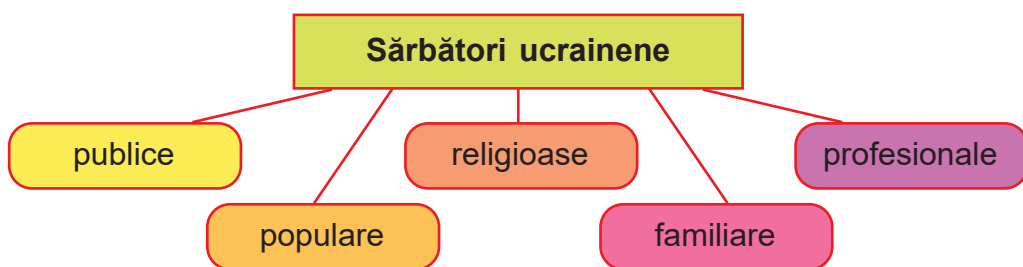
Sărbători, concerte, festivități populare au loc în toate satele și orașele Ucrainei. În orașele mari, sărbătorile se termină cu focuri de artificii. Sărbătorile publice sunt



declarate oficial zi liberă. Acestea includ cele mai mari sărbători religioase.



Cercetați, cum sunt marcate sărbătorile publice în calendar. Luați în considerare schema. Dați exemple de diferite grupuri de sărbători. Dacă este necesar, utilizați cuvintele de referință pentru ajutor.



Cuvinte de referință: Anul Nou, Sfântul Nicolae, Crăciunul, Ziua Constituției, Paștele, Ispasul, Boboteaza, Makovei, Sfânta Treime, Ziua Independenței, Ziua designerului, Ziua de naștere, Nunta, Ziua grănicerului.



Dați câteva exemple de sărbători care ne învață să fim mai buni, mai amabili, mai generoși.

Sărbătorile populare legate de începutul sau sfârșitul lucrărilor agricole, au devenit răspândite în Ucraina, în special în zonele rurale. În deosebi, vara, în perioada de pregătire pentru seceriș este sărbătorită ziua lui Ivan Kupala, iar toamna — „objynki”.

Sărbătorile ne unesc și ne ajută să învățăm despre tradițiile și obiceiurile noastre. Dansurile frumoase, hainele naționale, o varietate mare de bucate tradiționale pentru fiecare sărbătoare — arată bogăția tradițiilor, pe care adulții le păstrează și le transmit copiilor lor.



Prietenii Myșko și Solomyka au cercetat tradițiile sărbătorilor de iarnă a plaiului lor natal și au alcătuit un tabel.

Ce informații sunt prezentate în tabel? Despre ce au aflat elevii?



Data	Denumirea	Obiceiurile	Bucatele tradiționale
19 decembrie	Ziua Sfântului Nicolae	În această zi, comunitatea are grijă de copiii dezavantajați, oferindu-le cadouri	Colțunași cu varză „pampuški”, clătite
7 ianuarie	Crăciunul	Adulții își vizitează părinții, iar nașii — finuții	Supă cu varză, budincă cu ciuperci, pește
13 ianuarie	Seara Sfântului Vasile	Copii și adulții colindă	„kutia” (grîul fiert)
19 ianuarie	Boboteaza	Adulții se scufundă și se scaldă în burduf	Colțunași, compot din fructe uscate



Cercetați tradițiile sărbătorilor de primăvară din regiunea voastră și scrieți-le în caiet.



Priviți fotografiile de la pag. 142. Identificați, în timpul căror sărbători sunt făcute.

Pregătiți un mesaj în grup despre această sărbătoare conform planului.

1. Ce sărbătoare descrieți? Căru grup de sărbători aparține?
2. Unde și când o sărbătoresc?
3. Cine sunt participanții la ea?
4. Ce obiceiuri și tradiții urmează?
5. În ce haine sunt îmbrăcați participanții la sărbătoare? Cîntă, dansează?
6. Ce moment al sărbătorii v-a plăcut cel mai mult? De ce?



Colectați fotografiile și istorii despre o sărbătoare sau o zi memorabilă (la alegere) din localitatea voastră. Descrieți-o conform planului sarcinii anterioare



Analizați informațiile din mass-media. Pe cine și cum au ajutat copiii? Ce calități au demonstrat?

№ 12 (178) 10 Aprilie 2019 **Elevi voluntari** 7

O festivitate sportivă pentru fiecare

Elevii - voluntari din micul oraș Bogdanovka, din regiunea Vinnytsia, au organizat o vacanță sportivă pentru copii fără îngrijire părintească. Împreună cu prietenii din orfelinat, au organizat jocuri și competiții distractive în parcul orașului.



Voluntarii (волонтери) — oamenii care se angajează de bună voie să facă ceva, îi ajută pe alții în mod gratuit.



Voluntarii lucrează în orfelinate, la case de copii, ajută militarii și multe altele.



Alegeți din listă sinonimul pentru cuvântul „voluntari”.

Binevoitorii, însoțitorii, ajutorii, prietenii.



Comentați cuvintele scriitorului Mark Twain: „Bunătatea — ceea ce poate auzi surdul și poate vedea orbul”. Continuați acest gând. Ce trăsături de caracter ar trebui să fie caracteristice persoanelor care sunt pasionate de voluntariat?



Propuneți (la alegere) și organizați o sărbătoare care unește toți elevii clasei/școlii sau toți locuitorii blocului vostru etc.



Concluzie

Sărbătorile ucrainene sunt împărțite în cele publice, religioase, profesionale, naționale și familiare. Sărbătorile, zilele memoriale unesc oamenii în societate. Ucrainenii păstrează cu cinste obiceiurile și tradițiile seculare, deoarece în ele sunt adunate frumusețile tuturor culturilor. Tradițiile și obiceiurile dezvoltă prietenia și ospitalitatea.



Știați că... în Ucraina, în zilele de astăzi, Crăciunul este sărbătorit de două ori. Ucrainenii au ocazia să sărbătorească Crăciunul pe data de 25 decembrie împreună cu creștinii care folosesc calendarul gregorian. Și, de asemenea, să sărbătorească Crăciunul pe 7 ianuarie, conform calendarului iulian.

PRIN CE SE PROSLĂVEȘTE PLAIUL NOSTRU



Numiți obiectivele turistice din regiunea voastră. Aveți un loc preferat, unde vă petreceți timpul liber în satul/orașul vostru? Prin ce el este special?



Alegeți cuvintele care sunt apropiate de sensul cuvîntului „ucraineni”.

Fiecare persoană are lucruri scumpe, pe care le iubește și le păstrează. Omenirea, deasemenea, păstrează multe lucruri valoroase, create de oameni sau de natură. Acestea sunt monumentele istorice, de arhitectură, munumente ale naturii, rezervatii naturale, exponatele muzeelor etc.



Monumente ale naturii (пам'ятки природи) — unele obiecte naturale unice care au semnificații științifice, cognitive, istorice, culturale și estetice.

Monumente culturale ale Ucrainei (культурні пам'ятки України) sunt temple, biserici, mănăstiri, peșteri, muzee, cetăți, poduri, clădiri frumoase ridicate de maeștri constructori ai secolelor trecute. Astfel de obiecte sunt respectate și protejate de către stat.

Monumente istorice ale Ucrainei (історичні пам'ятки України) sunt monumente culturale, un reper legat de evenimente istorice importante, viața și opera oamenilor celebri, viața și cultura ucrainenilor.

Monumentele sunt ridicate în memoria evenimentelor sau a figurilor istorice. Păstrarea lor — grija fiecărui cetățean al Ucrainei.

Monumente de istorie, arhitectură, cultură, natură:



clădiri



parcuri



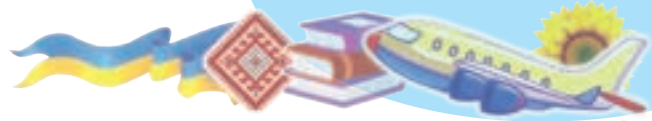
monumente



tezaur



Aflați despre oamenii celebri din regiunea voastră. Pregătiți un mesaj despre unul dintre ei. Scrieți-l în caiet.



În fiecare colț al Ucrainei există multe locuri minunate pe care le putem adora și admira ca pe niște creații neobișnuite ale naturii.

Complexul național istorico-arhitectural „Kamianets” este unul dintre cele mai vechi din Ucraina. Cetatea Kamianets este formată din unsprezece turnuri, fiecare avînd propriul nume și istorie.



Cetatea Kamianets-Podilski

Înfășurat în legende **lacul Sinevir** — „ochiul mării” al Carpaților. Este cel mai mare și mai adînc lac de munte din Ucraina. Adîncimea lui atinge în unele locuri 22 m (chiar mai adînc decît în Marea Azov).



Lacul Sinevir



Rezervația naturală „Askania-Nova”

Stepa din Askania, cu locuitorii săi sălbatici este ocrotită în rezervația naturală **Askania-Nova**.



Aici vin pentru a vedea zebre, bizoni, caii lui Przewalski și alte animale. Stepa este deosebit de frumoasă la sfârșitul lunii mai, când înflorește negara.

Complexul național istorico-cultural Kievo-Pechersk — cel mai mare complex muzeal din Ucraina. Conține monumente de istorie și cultură, care au o vechime de peste 1000 de ani. Numele lavrei „Pecherska” provine de la cuvântul „peșteri”, pentru că chiar în peșterile de pe teritoriul ei s-au stabilit călugării.

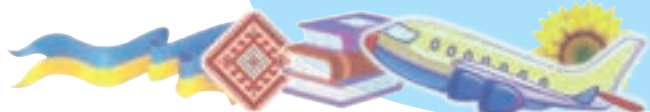


Kievo-Pecherska Lavra



Împreună cu părinții și prietenii, aranjați o mică rezervație naturală în școala voastră sau în apropierea casei. Pentru a face acest lucru, este suficient să curățați de resturi și pietre o mică zonă abandonată. Săpați și slăbiți solul, semănați semințele diferitor ierburi și flori. Puteți planta arbuști sau copaci tineri. Această mini-rezervație naturală trebuie îngrijită și supravegheată totdeauna. Muncă voastră va oferi multă bucurie oamenilor!





1. Ce monument natural este situat în apropierea locului vostru de reședință? Aflați despre aceasta de la părinți sau din resurse-Internet și povestiți colegilor de clasă.

Pregătiți o prezentare sau un mesaj scurt despre aceasta.

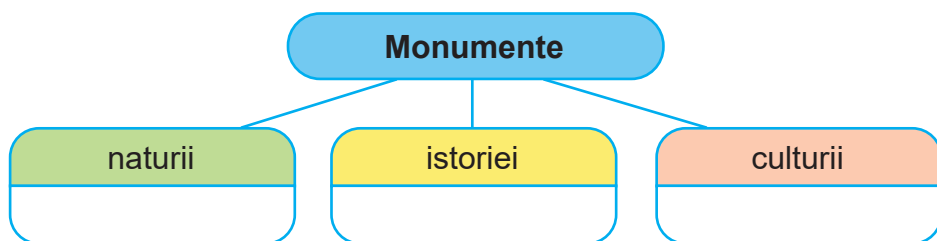
2. Ce monumente naturale din Ucraina ați vizitat? Care doriți să le vizitați? Ce reguli de conduită trebuie respectate atunci, când vizitați aceste obiective?



Ați călătorit vreodată prin locurile natale? Povestiți despre locurile din regiunea voastră, unde ați fost. Ce ați reținut din această călătorie?



Alegeți câte un nume pentru fiecare dintre obiectivele turistice din satul, orașul, comunitatea sau regiunea voastră. Creați o diagramă în caiet. Adesați-vă după ajutor la adulți și surse de informații accesibile.

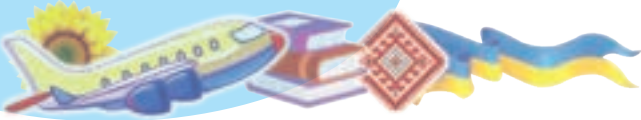


Creați un album sau un colaj cu fotografiile, desene și texte pe tema „Patria noastră minunată!”.



Colaj (колаж) — o combinație de obiecte de textură și culoare diferită (bucăți de ziare, reviste, reclame, tapete).

Cuvîntul „colaj” provine de la cuvîntul francez „a lipi”. Particularitatea colajului este că în timpul confecționării sale se pot utiliza atît elemente volumetrice, cît și elemente plate și părțile lor. În timpul confecționării se pot utiliza și diferite tehnologii pentru fabricare. Cu ajutorul colajului se crează picturile, panourile, afișele, albumele etc.



Patria noastră minunată!



Veți avea nevoie de: o foaie de hîrtie de dimensiuni mari, fotografii, imagini din reviste vechi, fotografii de pe Internet, hîrtie colorată, creioane colorate sau carioci, un creion simplu, materiale pentru decorare, lipici PVA, foarfece.

Amintiți-vă de regulile de securitate în lucrul cu foarfecele și lipiciul.

Efectuați succesev.

1. Pregătiți fotografii, fragmente din reviste vechi, printări de pe Internet pentru a atașa pe poster.

2. Sistematizați-le și așezați-le pe o foaie de hîrtie de dimensiuni mari. Cu un creion simplu marcați locurile unde vor fi lipite.

3. Desenați imagini, dacă este nevoie.

4. Lipiți fotografiile pe hîrtia de dimensiuni mari.

5. Realizați inscripțiile necesare și decorați posterul.

6. Prezentați colajul făcut „Patria noastră minunată!”.

Prin vot determinați cele mai bune lucrări.

Plasați-le într-un loc văzut sau în holul școlii voastre.



Creați un poster turistic despre localitatea voastră. Ce monument natural poate fi amplasat pe acest poster?



Concluzie

Monumentele culturale păstrează memoria istorică a poporului nostru. Monumentele naturale sunt formațiuni naturale unice, care au o semnificație deosebită științifică, estetică, cognitivă, culturală și au nevoie de protecție specială, de a le păstra în starea lor naturală. Păstrarea și respectarea monumentelor istorice, naturale și culturale este datoria fiecărui cetățean al Ucrainei.



Știați că... aproximativ 1.200 de monumente au fost ridicate în întreaga lume, poetului ucrainean Taras Șevcenko. Majoritatea lor sunt situate în Vestul Ucrainei.

PRIN CE UCRAINA ESTE GLORIOASĂ



Ce știe lumea despre Ucraina? Care sunt numele oamenilor celebri cunoscuți în întreaga lume? Ce știți despre ei?

Dovada mândriei pentru limba ucraineană sunt monumente scrise — cărți, cronici, scrisori, care au o vechime de peste 500 de ani. Printre ele se află primul abecedar tipărit al lui Ivan Fedorov, care a fost publicat în 1574 la Lviv. Singurul exemplar al acestei cărți a supraviețuit și aparține Universității Harvard din Statele Unite ale Americii.



Păgini abecedarului lui Ivan Fedorov



Monumentul lui Ivan Fedorov în Lviv



Suntem mândri de scriitorii, poeții, compozitorii, artiștii, soldații, sportivi — personalitățile ucrainene care au creat și continuă să creeze prosperitatea Ucrainei.



Ce melodie alcătuită de un compozitor ucrainean cunoaște întreaga lume?

Cîntecul popular ucrainean „Șcedrik”, datorită aranjamentului original al compozitorului Mykola Leontovych, a cucerit lumea și a devenit cel mai cunoscut simbol al Crăciunului. Cîntecul „Șcedrik” câștigă milioane de vizualizări pe Internet. El a apărut, deasemenea și în multe filme străine, de exemplu, în filmul „Singur acasă”. Găsiți-l pe Internet după cuvintele-cheie și primiți satisfacție de la viziunea lui.



Din cele mai vechi timpuri, ucrainenii decorau hainele și obiectele de uz casnic cu broderii, cu uzoare și ornamente uimitoare. Se credea că uzoarele îi protejează pe proprietari de rău. De aceea, au decorat haine, prosoape, fețe de masă, perdele etc. În popor se spunea: „O casă fără prosop brodat, este ca o familie fără copii”. Ivan Franko a fost prima persoană remarcabilă care a combinat o cămașă brodată cu hainele de zi cu zi. Astfel, este înfățișat pe bancnota de 20 de grivne.





Broderia „vîșivanca” este un brând popular ucrainean. Rochiile și cămășile brodate ale măștrilor ucraineni sunt foarte căutate în multe țări din lume.



Ornamentele ucrainene au devenit atît de populare, încît decorează chiar și mașinile. Există o nouă tendință — **broderia auto „avtovîșivanca”**.



Tendință (тренд) — direcție. A fi în trend — a merge într-un pas cu timpul.



Ce este hopakul? Ce a combinat dansul „înfocat” și artele marțiale ucrainene?

Cîndva, demult în drumeții, cazacii se tezeau mai înainte de răsărit, mergeau desculți pe iarba cu rouă. Cînd dădeau apă la cai, intrau în apă pînă pe deasupra genunchilor. Pentru a întări curajul, puterea voinței, îndrăzneala, vitejia, cazacii se antrenau zilnic în dueluri.



Inițial, *hopakul* era o artă marțială practică de cazaci ucraineni. Cu timpul, artele marțiale s-au transformat într-un dans vesel. Hopakul, pentru cazaci a devenit un fel de antrenament care a combinat elementele de „luptă-viteza fulgerului”, lovituri puternice de picioare și de pumni, rezistență de oțel, diferite tactici care sperie dușmanul și nu-i lasă nici o șansă de a câștiga.



Duel (двобій) — bătălie, o luptă unu-la-unu între doi adversari.

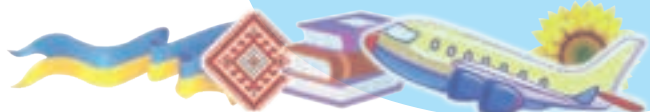
Hopak (гопак) — dans tradițional ucrainean de origine zaporojeană.

Hopakul de luptă (бойовий гопак) — arte marțiale ucrainene, formate din elemente ale bătăliei tradiționale a cazacilor.



Cartea de vizită a dansului din Ucraina este Ansamblul Național de Dans în numele lui Pavel Virsky. Ansamblul a vizitat peste 80 de țări. Lui i-au aplaudat în picioare japonezii, italienii, spaniolii, francezii și alte popoare ale lumii.

Un alt tip de luptă — „**hortîngul**” — este foarte tânăr după vîrstă. A apărut abia de 10 ani, dar în această perioadă a devenit deja o carte de vizită și un brand sportiv al Ucrainei. Hortîngul este numit după locul de antrenament al cazacilor antici — cercul „hort” al cazacilor. În acest cerc, se adunau pentru a-i identifica pe cei mai puternici în dueluri.



„Hortîng”

În Ucraina „hopakul” și „hortîngul” sunt recunoscute ca sporturi tradiționale ucrainene la nivel de stat.



Găsiți corespondența dintre imagini și denumirea meșteșugurilor populare care pot fi întâlnite la iarmaroacele din Ucraina



- olăritul
- forjarea fierului
- țesutul
- încusarea în lemn
- împletirea din lozie
- încondeierea ouălor



Meșteșug (ремесло) — fabricare mică a obiectelor de uz casnic cu utilizarea instrumentelor de mână; profesie a omului.

Iarmaroc (ярмарок) — comerț, vindere și cumpărare de mărfuri care sunt organizate regulat, într-o anumită perioadă a anului și într-un anumit loc. Este o sărbătoare de muncă și comunicare, bună dispoziție, fericire, vânzare de mărfuri.



Din cele mai vechi timpuri oamenii au învățat să facă lucrurile necesare vieții de zi cu zi din materialele care îi înconjoară. Pentru a face schimb și a vinde produsele, ucrainenii organizau **iarmaroace**.

Meșterii populari își vînd și acum produsele la iarmaroace. În vechime, la iarmaroace mai erau căruțele ciumacilor cu sare și pește. Fiecare își cumpăra ceea ce nu putea face singur.

Iarmaroacele vîoaie nu se treceau fără și zgomote și contrări. Aici au avut loc întîlniri, cunoștințe, invitații. În timpul iarmaroacelor organizau spectacole teatrale — „**vertepe**”. Actorii și acrobații adunau mulți spectatori în jurul lor. Nu numai spectacolele adunau spectatorii. La iarmaroace se anunțau, se raportau și noutățile de stat, semnele hoților etc.



1. Supuneți, cu ce se ocupau și ce confecționau meșterii populari (olarii și lingurarii, țesătorii și broderii, prisăcarii și tîmplarii, rotarii și coșarii, tinichigerii și croitorii etc.).

Cercetați semnificația acestor profesii vechi din sursele de informații disponibile.

2. Ce meșteșuguri populare moderne „trăiesc” în regiunea voastră? Numiți cîteva nume de meșteri și meșterițe populare. Scrieți-le în caiet.

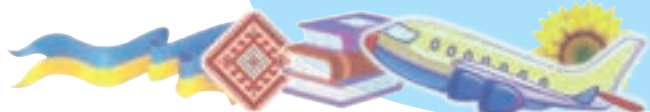


Ce au în comun cuvintele „mărfuri” și „magazin”?



Haideți și noi să organizăm un iarmaroc! Pentru aceasta, voi, împreună cu adulții trebuie să confecționați obiecte, pe care le veți putea vinde în timpul unui iarmaroc organizat. Puteți face o varietate de obiecte folosind tehnici, pe care le cunoașteți deja.

Veți avea nevoie de: cutii de la cafea deșarte, mărgele de lemn, ochi decorativi, fire de tricatat, șervețele de hîrtie cu desen, sîrmă pufoasă, pîslă, baze de la prosoape de hîrtie, cîrlige de rufe din lemn, scoici, plastilină, hîrtie colorată, creion simplu, pixuri, vopsele, riglă, foarfece, lipici PVA,



materiale pentru decorare (după dorință).

1. Suport pentru creioane.
2. Decorațiuni interioare.



3. Jucării.



Care este scopul iarmarocului? Pentru ce veți cheltui banii câștigați?

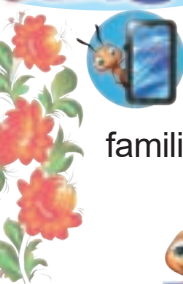


Concluzie

Simbolurile naționale ale țării sunt comoara poporului ucrainean, prin care Ucraina este mândră și faimoasă. Ucrainenii înfățișează aceste simboluri în broderii, în pictura vaselor, în produsele din fier bătut, în sculpturi, în olărit, precum și în încondeierea ouălor.



Știați că... *Încondeierea ouălor* are cele mai vechi rădăcini. Strămoșii noștri considerau oul un simbol al tuturor lucrurilor vii din lume. Și acum, de Paști, se obișnuiește să se ofere familiei și prietenilor un ou încondeiat, dorindu-le fericire și bucurie.



ESTE OARE O ARTĂ ISCUSIȚA DE A PREZENTA



Putem învăța să prezentăm? Cum o vom face?



— În timpul lucrului asupra cercetării, unui proiect sau a altei activități de cercetare științifică, folosim programe pentru a crea prezentări. În faza finală— demonstrăm prezentarea în fața publicului.



— De la ce să începem crearea unei prezentări? Puteți da sfaturi?



— Să analizăm etapele creării unei prezentări pe calculator.

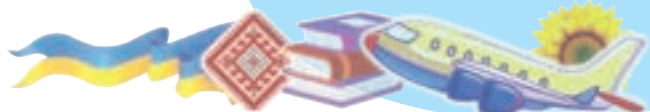
	Plan de lucru	Cum să îndepliniți
1.	Definiți subiectul și scopul prezentării	Discutați în grup
2.	Găsiți și selectați materiale pentru lucru	Prin sistemele de căutare din rețeaua Internet. Dicționare, enciclopedii
3.	Identificați structura prezentării	În calculator. În mediul programului
4.	Creați prezentarea	În calculator. În mediul programului



— Există oare cerințe pentru crearea prezentărilor?



— Nu, nu există reguli unice. Însă câteva sfaturi vă vor ajuta să creați prezentarea mai interesantă.



În timpul pregătirii prezentării, trebuie să vă gândiți la scopul, conținutul și designul acesteia. Repetați, cum veți prezenta lucrarea.

Este important să înțelegeți de ce aveți nevoie de o prezentare și cine va fi publicul pentru proiectul vostru.



— Câte sliduri trebuie să conțină o prezentare?



— Informațiile sunt împărțite în părți și plasate după principiul „un gând — un slid”.

Desenele și imaginile sunt percepute mai bine decât mesajele sub formă de text, dar ele trebuie să completeze textul. Numărul de cuvinte de pe slid — aproximativ 25. Animația ar trebui să ajute la perceperea faptelor.

Cultura prezentării

Prezentarea trebuie să includă un slide cu titlul prezentării și datele vorbitorului.

Prezentarea trebuie să fie proiectată estetic și să nu conțină greșeli.

N-ar trebui să citiți textul prezentării.

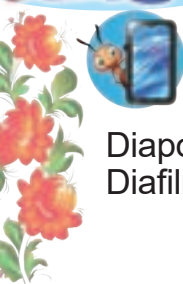
Comunicarea orală trebuie să completeze informațiile de pe sliduri.

Este important să vă gândiți la ultimul slid al prezentării, adăugați o mică surpriză.



Concluzie

Succesul unei demonstrații a prezentării, depinde direct de o schemă de prezentare, planificată corect pe hîrtie înainte de începerea lucrului. Când pregătiți scopul prezentării, trebuie să înțelegeți clar cine va fi publicul și modul în care prezentarea va fi vizualizată, individual sau în grup.



Știați că... „străbunicile” și „străbuncii” prezentărilor pe calculator au fost diapozitive și diafilmele care au fost demonstrate cu ajutorul unui proiector de diapozitive. Diapozitivul este o imagine care poate fi proiectată pe ecran. Diafilmul — un set de diapozitive tipărite pe o peliculă.

CUNOAȘTEM UCRAINA



Implementați proiectul grupului „Ne place Ucraina noastră!”. Pentru proiect folosiți postere, cărți, prezentări, colaje, mesaje, eseuri, afișe etc. .

Grupa cercetărilor istoriei

- Legenda despre Ucraina și plaiul natal
- O mică istorie/ povestire despre Ucraina
- Harta Ucrainei
- Simbolurile de stat ale Ucrainei

Harta proiectului



Grupa etnologilor

- Natura țării noastre și a plaiului natal
- Muzeu și monumente
- Personalități
- Prin ce se slăvește țara noastră și plaiul nostru natal

Grupa naturaliștilor

- Activitatea pozitivă și negativă a omului, impactul său asupra mediului înconjurător
- Avem grijă de strada noastră (parcuri, grădini de flori, livezi)
- Facem alegerea „Țara noastră — mediu curat”
- Odihna activă pe plaiul natal

Grupa folcloriștilor

- Tradiții naționale și obiceiurile ucrainenilor
- Sărbători de stat și date memorabile
- Arta populară și cultura națională
- Ziua satului/orașului



Continuați fiecare rînd.

Lucrul nostru comun asupra proiectului ne-a dat posibilitatea:

Să simțim...

Să învățăm....

Să înțelegem....

Să ne mirăm...

Să ne ajutăm...

CUPRINS

CAPITOLUL 3. OMUL ȘI SĂNĂTATEA LUI

ORGANISMUL OMULUI	3
Ce structură are corpul nostru	3
Cum omul interacționează cu dispozitivele digitale	7
Care este rolul pielii în organismul omului	10
Ce formează sistemul locomotor	15
Cum ne mișcăm	19
Ce valoare are sistemul circulator	22
Care organe formează sistemul respirator	26
Cum are loc digestia	31
Ce este sistemul nervos	34
Ce ajută calculatorului să gândească	38
Care este rolul organelor de simț	41
De ce fiecare din noi este unic	45
MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ	50
Care este prețul sănătății	50
Oare putem comunica	56
Cum puteți întări sănătatea	59
De ce este important combinarea muncii și a odihnei	64
Cum trebuie să respectați regulile de siguranță la școală, acasă, în locuri publice	67
Oare putem noi să ne apărăm	73
Cum alimentația influențează asupra sănătății omului	76
Ce folos are mîncarea	81
Oare poate mîncarea fi cauza bolilor infecțioase	86
Ce influențează la alegerea noastră	90

CAPITOLUL 4. PĂMÎNTUL — CASA NOASTRĂ COMUNĂ

UCRAINA — STAT EUROPEAN	96
Cine sunt pămîntenii	96
Pentru ce sunt necesari algoritmi	100
De la ce totul a început	104
Cine sunt ei — fondatorii statului Ucrainean	109
Cum se poate găsi Ucraina pe harta lumii	113
Cînd calculatorul greșește	116

Cine sunt cetățenii Ucrainei	118
De ce simbolurile statului sunt un atribut important al statului	124
PLAIUL NOSTRU NATAL	129
Pentru ce iubim plaiul nostru natal	129
Unde lucrează pămîntenii noștri	132
Ce oportunități are prezentărea.	136
Ce ne învață sărbătorile?	139
Prin ce se proslăvește plaiul nostru natal?	143
Prin ce este glorioasă Ucraina	149
Este oare o artă iscusința de a prezenta	156
Cunoaștem Ucraina	158

Навчальне видання

Гільберг Тетяна Георгіївна, Тарнавська Світлана Степанівна,
Грубіян Лариса Василівна та ін.

Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ

**Підручник для 3 класу з навчанням молдовською мовою
закладів загальної середньої освіти
(у 2-х частинах)
Частина 2**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Переклад з української мови
Перекладач *Іоницой Інна Валеріївна*
Молдовською мовою

Редактор *Людмила Пушкарьова*
Обкладинка *Світлани Железняк*
Макет, художнє оформлення, комп'ютерна обробка ілюстрацій *Юлії Куц*
Технічний редактор *Цезарина Федосіхіна*
Комп'ютерна верстка *Сергія Говорняна*
Коректор *Лілія Говорнян*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 12,96. Обл.-вид. арк. 11,95.
Тираж 344 пр. Зам. № 25п

Державне підприємство «Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Світ»
79008 м. Львів, вул. Галицька, 21
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4826 від 31.12.2014
www.svit.gov.ua; e-mail: office@svit.gov.ua, svit_vydav@ukr.net

Друк ТДВ «Патент»
88006 м. Ужгород, вул. Гагаріна, 101
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4078 від 31.05.2011

Харта адміністративна України





ISBN 978-966-914-258-0



9 789669 142580 >