



Татьяна Гильберг  
Светлана Тарнавская  
Лариса Грубиян  
Нина Павич

# Я исследую мир 3 класс Часть 2



# Физическая карта Украины







## 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.

# Административная карта Украины





Татьяна Гильберг  
Светлана Тарнавская  
Лариса Грубиян  
Нина Павич

# Я исследую мир

Учебник для 3 класса  
с обучением на русском языке заведений  
общего среднего образования  
(в 2-х частях)

## Часть 2

*Рекомендовано Министерством образования  
и науки Украины*



Київ «Гене́за»  
2020

УДК 57.081.1\*клЗ(075.2)

Я11

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины  
(приказ Министерства образования и науки Украины от 21.02.2020 № 271)

**Издано за счёт государственных средств. Продажа запрещена**

Соответствует Типовой образовательной программе для 3–4 классов  
заведений общего среднего образования,  
разработанной под руководством *Савченко А.Я.*

Переведено по изданию:

**Гильберг Т. Г.** та ін. Я досліджую світ : підруч. для 3-го кл. закл. заг. серед. освіти  
(у 2-х ч.) : ч. 2 / Тетяна Гильберг, Світлана Тарнавська, Лариса Груб'янін, Ніна Павич.  
— Київ : Генеза, 2020. — 160 с. : іл. — Рекомендовано Міністерством освіти  
і науки України

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



**рассказываем,**  
дискутируем,  
общаемся в паре,  
группе; узнаём  
у друзей, взрослых



**выполняем**  
творческое задание



**взаимодействуем**  
в письменном виде



**рассуждаем,**  
решаем проблему



**мастерим,**  
странствуем  
лабиринтами  
технологий



**наблюдаем,**  
выполняем  
практическое  
задание,  
эксперимент, опыт,  
проект;  
моделируем



**проверяем себя**



**узнаём больше**

Я11 **Я исследую мир** : учеб. для 3-го кл. с обучением на  
рус. яз. заведений общ. сред. образования : [пер. с укр.]  
В 2 ч. Ч. 2 / Татьяна Гильберг [и др.] — Киев : Генеза,  
2020. — 160 с. : ил.

ISBN 978-966-11-1115-7 (рус.)

ISBN 978-966-11-1117-1 (Ч. 2).

УДК 57.081.1\*клЗ(075.2)

ISBN 978-966-11-1115-7 (рус.)

ISBN 978-966-11-1117-1 (Ч. 2)

ISBN 978-966-11-1081-5 (укр.)

ISBN 978-966-11-1083-9 (Ч. 2)

© Гильберг Тетяна, Тарнавская  
Светлана, Груб'янін Лариса,  
Павич Ніна, 2020

© Издательство «Генеза»,  
оригинал-макет,  
перевод с украинского, 2020



# 3 ЧЕЛОВЕК и его ЗДОРОВЬЕ



## ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

### КАКОВО СТРОЕНИЕ НАШЕГО ТЕЛА



Что относится к живой природе? Что мы называем организмом? Чем организмы отличаются от объектов неживой природы? Что вы знаете о строении тела человека?

Как и все организмы, человек рождается, питается, дышит, движется, растёт, размножается. Большинство растений растут в течение всей жизни, а животные и люди растут до определённого возраста. Организмы повсюду вокруг нас — в реках, озёрах и морях, в почве и в воздухе.



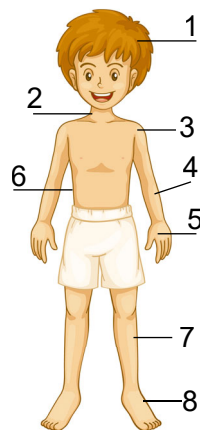
Докажите, что человек тоже часть живой природы. Благодаря каким своим достоинствам он смог создать такой совершенный современный мир?



Прочитайте пословицу и поясните её.

- Рыбам — вода, птицам — воздух, а человеку — вся земля.

Человеческий организм — уникальное творение природы. Различают **внешнее** и **внутреннее** строение человека.



По рисунку назовите части тела. Они относятся к внешнему или внутреннему строению?



Какие изобретения учёных помогли увидеть внутренние органы человека?

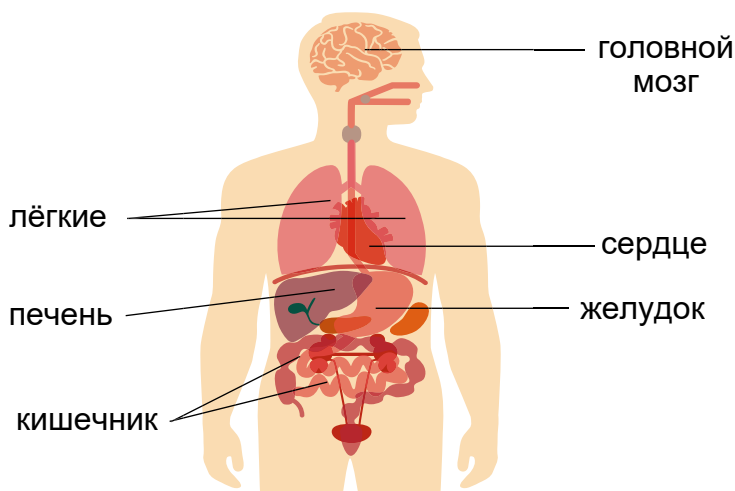
Много лет тому назад увидеть внутренние органы можно было только во время хирургического вмешательства или на рентгеновских снимках. Современная медицина использует магнитно-резонансную томографию (МРТ).



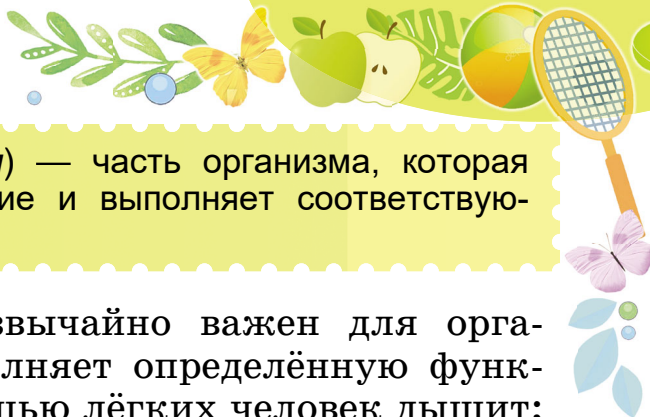
Тело человека состоит из многих частей — органов, которые связаны между собой. Сердце, лёгкие, желудок — это примеры органов.



Рассмотрите рисунок. Прочитайте подписи. Определите, где размещены сердце, лёгкие, желудок, печень, кишечник, головной мозг.







**Орган** (по-укр. **орган**) — часть организма, которая имеет особое строение и выполняет соответствующую работу.

Каждый орган чрезвычайно важен для организма человека и выполняет определённую функцию. Например, с помощью лёгких человек дышит; желудок и кишечник переваривают пищу.

Очень важный орган — *головной мозг*. С его деятельностью связано мышление человека, а также работа всех органов.

Все органы взаимосвязаны. В теле здорового человека они действуют слаженно. Стоит одному органу сбиться с ритма, заболеть — начинает болеть весь организм. Например, если у человека насморк и повышенная температура, то от недостатка кислорода страдают все органы.



**Слаженно** (по-укр. **злагоджено**) — то есть то, что происходит одновременно, согласованно.



Попробуйте объяснить, что значит «органы страдают».

Органы, которые выполняют слаженную работу, образуют *систему органов*. Например, пищевод, желудок, кишечник и некоторые другие органы образуют пищеварительную систему. Сердце и кровеносные сосуды образуют кровеносную систему. Она обеспечивает движение крови в организме — кровообращение. Ещё есть опорно-двигательная, дыхательная, нервная и другие системы.



Как вы думаете, какой орган самый главный? Подготовьте речь от его имени, в которой докажете это. Проанализируйте выступления от имени разных органов. Изменилось ли ваше мнение?



Докажите, что каждому человеку нужно знать строение своего организма.

Все органы человека вместе образуют единый организм.

Все знания о строении тела человека собраны в отдельную науку — **анатомию**.



1. Назовите органы, изображённые на рисунке.
2. Продемонстрируйте на своём теле места, где они расположены.
3. Какую функцию они выполняют?



Начните работу по изготовлению лепбука «Моё тело», который заполняете на протяжении изучения этой темы.

1. На первой странице нарисуйте тело человека с основными органами. Охарактеризуйте работу каждого из них.
2. На каждой следующей странице размещайте изображение органа/системы органов, из чего он/она состоит.
3. Отыщите и запишите информацию о продуктах, которые обеспечивают надлежащий рост организма, и мерах по оздоровлению.



## Вывод

Человеку присущи все признаки организмов. Различают внешнее и внутреннее строение человека. Организм человека состоит из органов, которые взаимосвязаны. Органы, которые выполняют слаженную работу, образуют систему органов.



**Знаете ли вы, что...** размер сердца зависит от размера вашего тела. Сердце человека величиной приблизительно с его кулак.





## КАК ЧЕЛОВЕК ВЗАИМОДЕЙСТВУЕТ С ЦИФРОВЫМИ УСТРОЙСТВАМИ

Цифровые устройства стали неотъемлемой частью нашей жизни.



Назовите изображённые устройства. Как человек взаимодействует с ними?



Компьютеры, мобильные телефоны, планшеты, цифровые фотоаппараты, видео- и веб-камеры, игровые приставки — цифровые устройства, без которых трудно представить современную жизнь.



**Цифровое устройство** (по-укр. **цифровий пристрій**) — техническое устройство, предназначенное для получения и обработки информации.



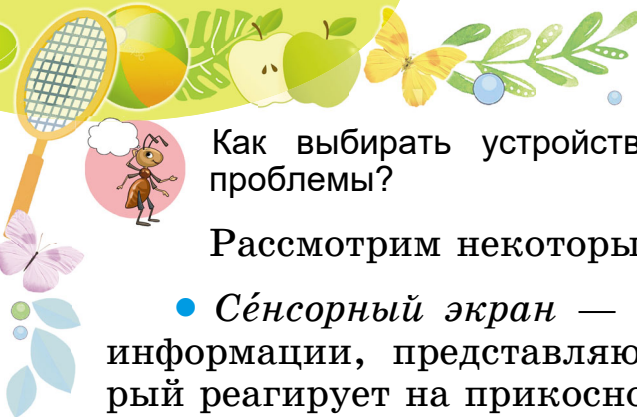
Почему устройства называют «цифровыми»?

Все данные, которые получают, передают и хранят цифровые устройства, передаются и кодируются с помощью двух цифр — 0 и 1:

0 — это отсутствие электрического сигнала;

1 — наличие электрического сигнала.

Таковыми данными являются рисунки, тексты, игры, фото, видео, музыка.



Как выбирать устройства для решения жизненной проблемы?

Рассмотрим некоторые виды устройств.

• *Сенсорный экран* — устройство ввода-вывода информации, представляющее собой экран, который реагирует на прикосновение.



• *Сканер* — устройство, которое анализирует изображение или текст, создаёт цифровую копию. Процесс получения копии — *сканирование*.



• *Фотоаппарат* (фотокамера) — устройство для фиксации изображений материальных объектов с помощью света на специальном носителе.

• *Видеокамера, веб-камера* — устройство для видеозаписи или видеообщения людей.



• *Мультимедийный проектор* — световое устройство, способное перенести на большой экран информацию, полученную с других цифровых устройств.

Для беспроводной передачи данных существуют другие цифровые устройства.



GPRS



Wi-Fi



Bluetooth



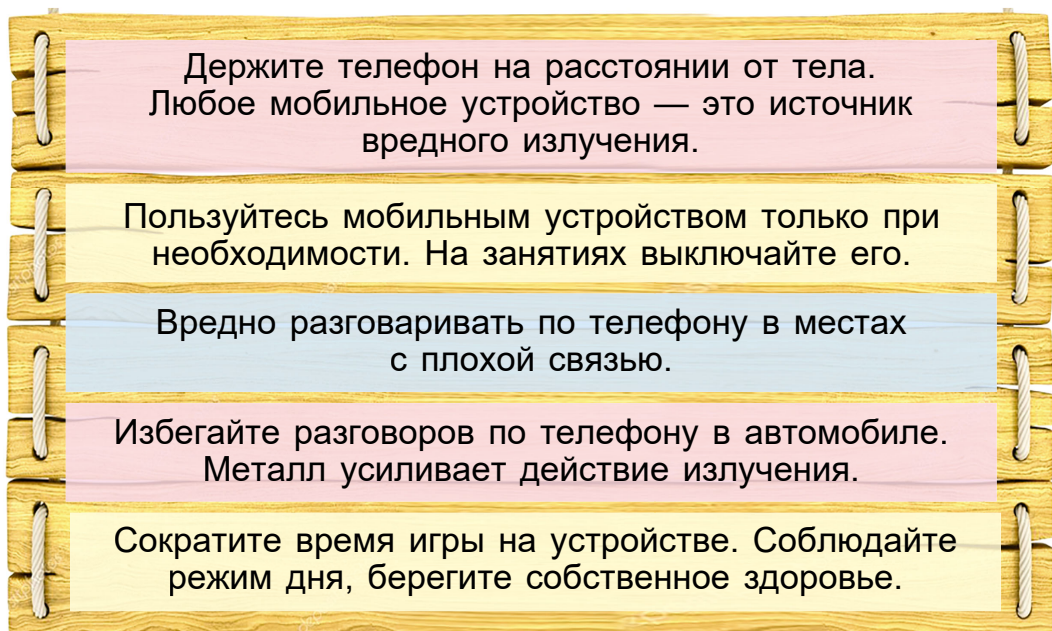
Что вы знаете о цифровых устройствах для беспроводной передачи данных? Подготовьте сообщение об этих устройствах.

Устройства, которые работают от батареи и поэтому их удобно носить с собой, называются **мобильными устройствами**.

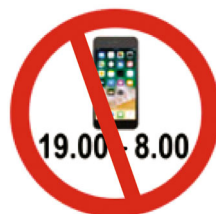


Приведите несколько примеров мобильных устройств. Нарисуйте их.

Важно помнить правила пользования мобильными устройствами.



Составьте правило, используя изображённый знак.



### Вывод

Помните, устройства должны помогать, а не вредить. Следите за соблюдением правил использования цифровых устройств, и они помогут сделать учёбу интересной.





**Знаете ли вы, что...** на поверхности мобильного устройства, на клавишах ноутбука или компьютера может скапливаться больше болезнетворных микроорганизмов, чем в туалете. На кнопки оседает пыль, мелкие частицы мусора, кожного жира и т. п. Вот почему важно следить за чистотой, протирать устройства и клавиши специальными средствами.

## КАКОВА РОЛЬ КОЖИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА



Вспомните, что вы знаете о коже. Как вы за ней ухаживаете?

Кожа — это внешний покров тела человека, который защищает его от разнообразных повреждений, холода, жары, участвует в регулировании температуры тела. Благодаря коже в организм человека не проникают вода, вредные микроорганизмы. Главная роль кожи — защита внутренних органов тела от разных повреждений.



**Микроорганизмы** (по-укр. *мікрооргані́зми*) — крошечные организмы, которые можно увидеть лишь с помощью микроскопа.



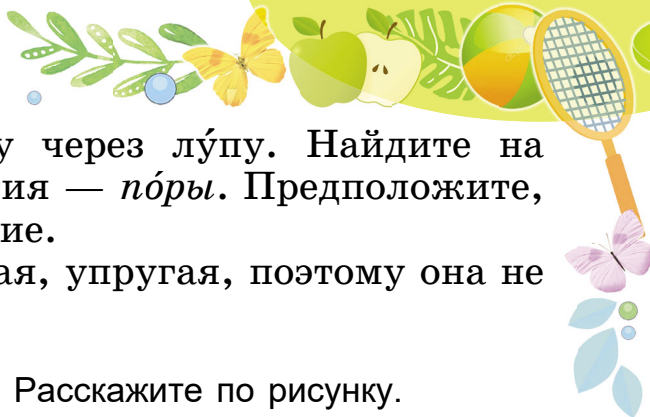
Почему внутренние органы нужно оберегать? Обоснуйте.



Исследуйте кожу. Сделайте выводы.

1. Рассмотрите кожу на своей ладони. Дотроньтесь до неё. Какая кожа на ощупь? Возьмите пальцами кожу внешней стороны ладони. Сначала оттяните её, а потом — отпустите. Что вы можете сказать о коже?

2. Проведите пальцем по лбу, а потом дотроньтесь им до чистого стёклышка или зеркальца. На нём осталось жирное пятно. Откуда оно взялось?

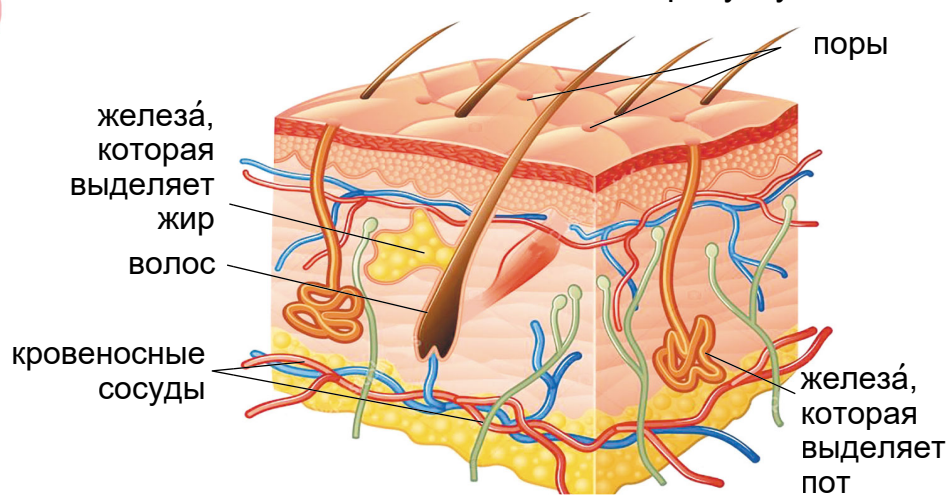


3. Рассмотрите кожу через лупу. Найдите на коже маленькие отверстия — *пóры*. Предположите, каково их предназначение.

Кожа мягкая, гладкая, упругая, поэтому она не мешает нам двигаться.



Из чего состоит кожа? Расскажите по рисунку.



Через поры на поверхность кожи выступают жир и пот. Жир покрывает кожу тонким слоем, делает её мягкой и упругой, защищает от пересыхания. Пот испаряется с поверхности кожи и охлаждает тело человека. Благодаря этому организм человека не перегревается во время жары, тяжёлой работы.

С потом из организма также удаляются вредные вещества. Пыль, смешиваясь с жиром и потом, загрязняет кожу. Грязь закрывает поры. На грязной коже может поселиться много бактерий. Через царапины на коже они проникают в организм человека и вызывают разнообразные заболевания. Поэтому нужно заботиться о чистоте кожи.

**Пóры** (по-укр. *пóри*) — маленькие отверстия, через которые на кожную поверхность выводятся жир и пот.

Вся кожа взрослого человека весит около 3 кг.



Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»? Как наш организм защищается от вредных микроорганизмов?

Существуют болезни, которые возникают при заражении человека бактериями и вирусами. Это инфекционные болезни. Кожа является первым защитным барьером от возбудителей инфекции. Когда мы моемся, то смываем болезнетворные микроорганизмы, попавшие на кожу. Ежедневный душ помогает избавиться от неприятного запаха пота, который также вызывают бактерии.

Надо мыть всё тело  
мылом и губкой  
не реже 1 раза  
в неделю.



Руки нужно мыть  
несколько раз  
в день, до и после  
еды, также после  
туалета.



Лицо, уши, шею —  
мыть 2 раза в день  
(утром и перед  
сном).



Назовите меры, которые помогают содержать тело в чистоте.

Важно уметь оказывать первую помощь себе и тем, кто в ней нуждается.

## Рана

Помойте руку чистой водой. Смажьте кожу вокруг раны йодом или зелёнкой. Перевяжите рану бинтом или заклейте пластырем.





## Ушиб

Приложите к месту ушиба что-то холодное (металлическую ложку, пузырь со льдом).



## Ожог

Полейте место ожога большим количеством холодной воды.



## Обморожение

При обморожении кожа резко бледнеет. Место, которое пострадало, осторожно разотрите и наложите шерстяную повязку. Если кожа припухла и вы чувствуете боль, срочно обратитесь к врачу.



**Лейкопластырь** (по-укр. *лейкопластир*) — липкая лента, которую применяют для закрепления на коже небольших повязок.

Пластырь предназначен для закрытия на коже мелких порезов и ссадин. На нём есть подушечка, которая предотвращает развитие микроорганизмов и способствует более быстрому заживлению.



Потренируйтесь в паре накладывать друг другу лейкопластырь. Выполняйте это чистыми руками.







Петя ранил колено. Какие из этих предметов вы используете для оказания ему первой помощи?



Почему при недомогании нужно измерять температуру? Какая температура тела человека считается нормальной?

При повышении температуры тела хоть на градус человек чувствует недомогание. Повышение температуры на 5–6 °С опасно для жизни. Поэтому необходимо обратиться к врачу!



Назовите номер телефона, по которому можно вызвать скорую медицинскую помощь.



Запишите в тетради советы о том, как нужно ухаживать за личными вещами, одеждой. Для чего это нужно делать?



### Вывод

Кожа защищает внутренние органы человека от повреждений, жары, холода, болезнетворных микроорганизмов и вирусов. За кожей надо тщательно ухаживать.



**Знаете ли вы, что...** животные также умеют защищаться от жары. Например, собака открывает пасть и высовывает наружу язык. Это облегчает испарение влаги из организма. Так животное избегает перегрева.

# ЧТО ОБРАЗУЕТ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

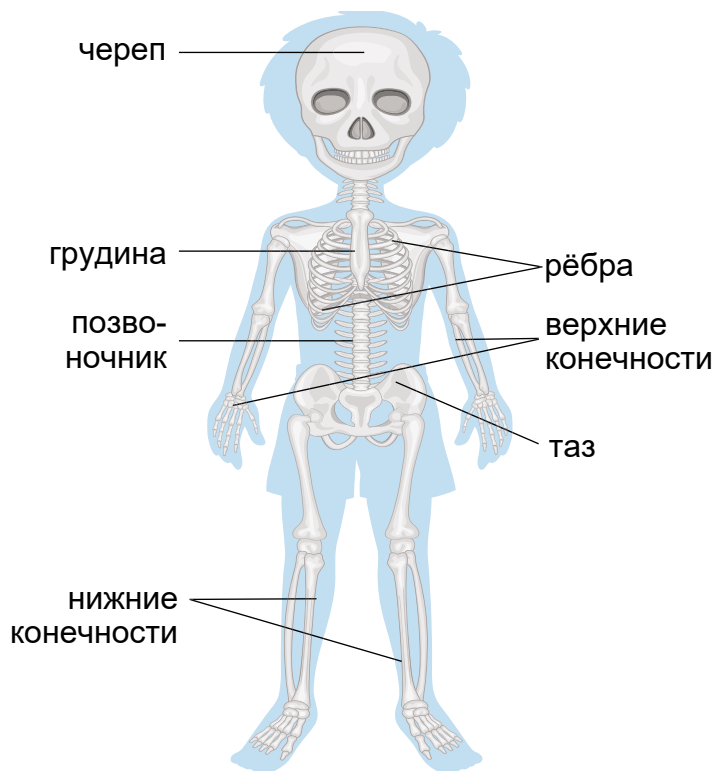


Что такое система органов? Какие вы знаете системы органов? Приведите примеры.

Человеку свойственно движение. Слаженная работа костей и мышц даёт возможность человеку вставать, ходить, играть, заниматься спортом и работать. Кости образуют *скелет*.



**Скелёт** (по-укр. *скелёт*) — все кости человеческого тела, соединённые между собой.

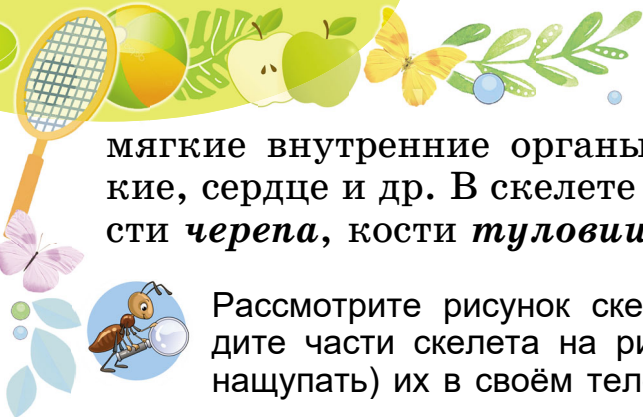


Студенистое вещество выполняет роль скелета у медузы



Предположите, какой вид имело бы тело любого животного существа, если бы не было скелета.

Скелет определяет форму тела человека и служит его опорой. Он защищает от травмирования



мягкие внутренние органы — головной мозг, лёгкие, сердце и др. В скелете человека различают: кости *черепа*, кости *туловища*, кости *конечностей*.



Рассмотрите рисунок скелета человека (с. 15). Найдите части скелета на рисунке. Найдите (попробуйте нащупать) их в своём теле. Назовите эти кости.



Почему мышцы и кости называют *органами движения*? Докажите и продемонстрируйте.



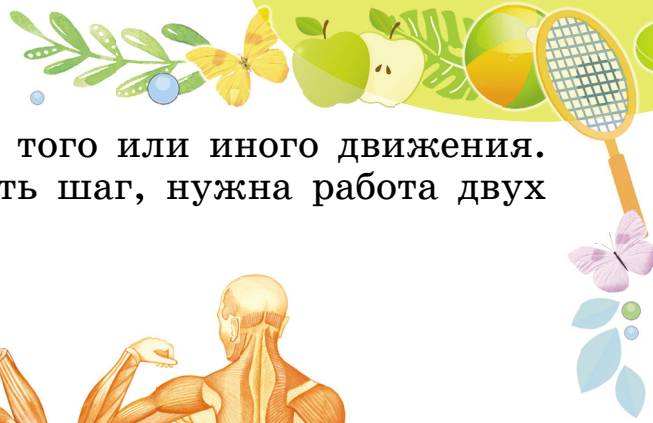
**Органы движения** (по-укр. **органи ру́ху**) — скелет и связанные с ним мышцы.

Кости черепа крепкие и неподвижные, имеют разную форму и размер. Они соединены между собой и образуют каркас.

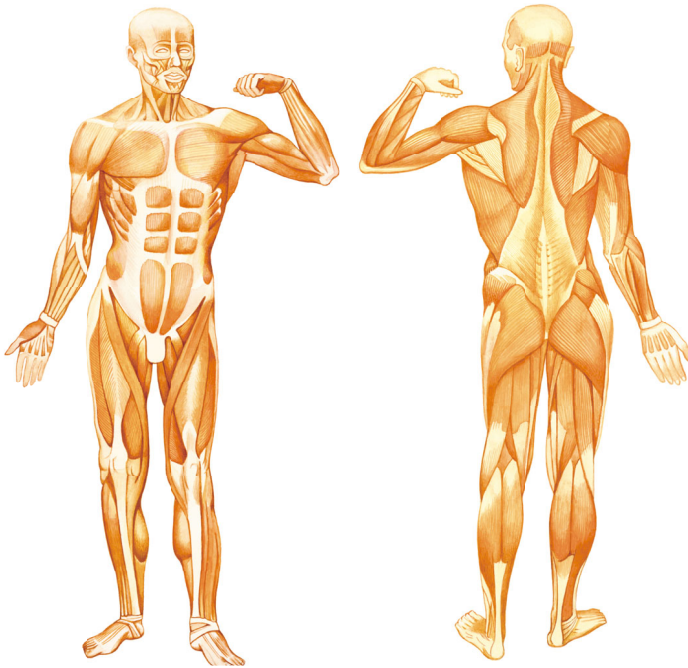
Скелет туловища образуют *позвоночник*, *рёбра* и *грудина*. Позвоночник проходит вдоль тела. Он состоит из отдельных костей — *позвонков*. Отверстия позвонков образуют канал. В нём находится спинной мозг. Позвоночник защищает спинной мозг. К позвоночнику прикреплены 12 пар рёбер. Вместе с грудиной рёбра образуют грудную клетку. Она защищает сердце и лёгкие, участвует в дыхании.

К грудной клетке с помощью лопаток и ключиц прикреплены кости верхних конечностей — рук. Кости рук, лопаток и ключиц соединены между собой подвижно. Поэтому мы можем опускать и поднимать руки. К нижней части позвоночника присоединены кости, образующие *таз*. Тазовые кости поддерживают внутренние органы и защищают их от повреждений. С тазом подвижно соединены кости нижних конечностей — ног.

Мы не могли бы двигаться, если бы у нас не было *мышц*. Они крепятся к костям. Каждая мышца



нужна для выполнения того или иного движения. Например, чтобы сделать шаг, нужна работа двух десятков мышц.



**Мышцы** (по-укр. *м'язи*) — ткань организма, способная сокращаться и расслабляться, обеспечивая движение костей скелета.

Сокращение и расслабление мышц изменяет положение костей. Так, когда мышца сокращается, она тянет кости, к которым прикреплена. А когда расслабляется, кости возвращаются в первоначальное положение. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы двигают кости, а следовательно, и наше тело.

Скелет и мышцы образуют **опорно-двигательную** систему. Главная её задача — обеспечивать опору и движение организма.



Назовите виды спорта, которые развивают мышцы рук. А мышцы рук и ног вместе?





Согните левую руку в локте, а правой пощупайте мышцу. Что чувствуете? Опустите руку. Держите её свободно. Пощупайте мышцу. Какие изменения произошли?



Ходим мы или бегаем, пишем или убираем — во всех этих движениях участвуют мышцы. Если у человека слабые мышцы, они быстро устают. Мышцы нужно тренировать.



Иногда во время выполнения физических упражнений или подвижных игр можно травмировать кости и мышцы. При сильном ударе кости могут ломаться. Поэтому будьте внимательны и осторожны!



Поработайте в парах. Помогите другу измерить обхват мышцы руки над локтём в напряжённом и расслабленном состояниях с помощью сантиметровой ленты.

Какие результаты получили? В чём отличие? Зафиксируйте исследование в тетради.



Как мышцы могут стать сильнее? Как взаимосвязаны скелетная и мышечная системы организма?



Спросите у взрослых, что они делают для укрепления мышц. По данным рассказа составьте советы для одноклассников и одноклассниц «Как укрепить мышцы» и запишите их в тетрадь.



## Вывод

Скелет и мышцы образуют опорно-двигательную систему. Они обеспечивают опору и движения тела. Чтобы мышцы были крепкими, их нужно тренировать.



**Знаете ли вы, что...** у человека насчитывают от 400 до 850 мышц (учёные не могут подсчитать их точное количество). Самыми быстрыми являются мышцы, которые отвечают за моргание. Сильнейшие — жевательные мышцы, сила сжатия может превышать 300 кг. Самая сильная одиночная мышца — это язык.

Отыщите в дополнительных источниках, какая мышца самая выносливая, а какая — самая длинная.

## КАК МЫ ПЕРЕДВИГАЕМСЯ



Вспомните, как надо правильно сидеть. Всегда ли вы соблюдаете эти правила?

От скелета и мышц зависит **осанка человека** — положение тела при сидении, ходьбе. У человека с правильной осанкой спина прямая, плечи расправлены, голова поднята. Такой человек стройный и красивый. Другой вид у человека с плохой осанкой: плечи и голова у него опущены, грудь впадая. Такому человеку тяжелее дышать, у него хуже работает сердце и другие органы.

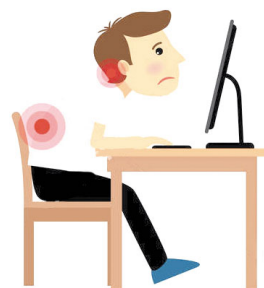
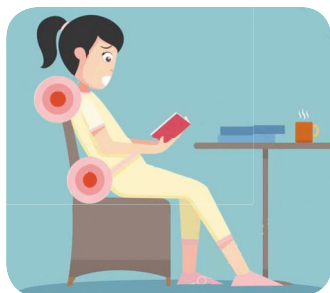


**Осанка** (по-укр. **постáва**) — привычная поза (вертикальное положение тела) для человека в покое и во время движения.

Человек с детства должен следить за своей осанкой, то есть за правильным положением тела. Поэтому всегда за столом или партой сидите прямо, немного наклонив голову, прислонившись спиной к спинке стула. Расстояние между грудью и столом должно равняться ширине ладони. Руки кладите на стол свободно, не облакачиваясь на них. Обе ноги ставьте всей ступней на пол или подставку. Почувствовав усталость, измените позу, сделайте несколько упражнений, сидя или стоя. Стол и стул должны соответствовать вашему росту.



Рассмотрите рисунки. Какие правила сидения за столом не соблюдают ученики?



Во время ходьбы держитесь прямо, не сутультесь. Если вы несёте тяжелые вещи, равномерно распределяйте их в обе руки. Если тяжёлую ношу нельзя равномерно распределить, через определённые промежутки времени переключайте её с одной руки в другую.

Для детей вредна слишком мягкая постель. Матрас должен быть ровным, жёстким.

Хорошей осанки не будет, если мышцы слабые. Ведь именно мышцы поддерживают спину, голову, плечи. Мышцы крепкие у того, кто занимается физическим трудом, физкультурой. Поэтому делайте утреннюю зарядку. На прогулке бегайте, прыгайте, играйте в подвижные игры с мячом, скакалкой.

Помогайте взрослым. Ходите по их поручению в магазин, убирайте в доме, выгуливайте собаку. Во время выполнения этих заданий вы делаете разные движения, которые укрепляют мышцы.

Детские кости ещё недостаточно крепки, поэтому они легко искривляются. Чаще всего искривляется позвоночник. Это связано с неправильным положением тела во время сидения или стояния. Правильная осанка формируется именно в детстве.



Между третьеклассниками началась дискуссия. Одни придерживались мнения, что тяжёлую сумку лучше нести в правой руке, только нужно давать ей возмож-



ность отдыхать. Другие утверждали, что сумку следует нести, меняя руки, то в правой, то в левой.

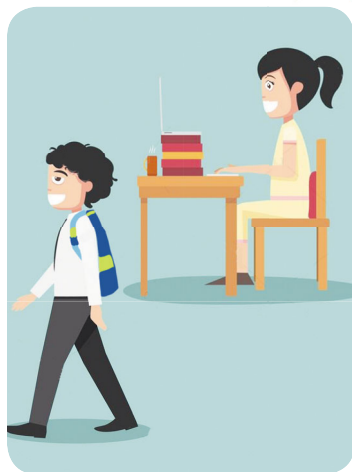
Каково ваше мнение? Объясните.



Продемонстрируйте правильную осанку во время сидения и ходьбы с портфелем. Не забывайте так делать постоянно!



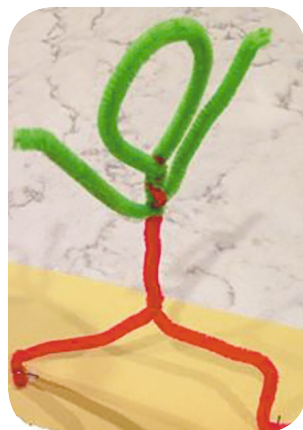
Изготовьте макет человека в движении.



**Вам потребуются:** два отрезка пушистой проволоки, две трубочки для сока, пять стеклянных или деревянных бусин, фломастеры красного и чёрного цветов, ножницы.

**Выполняйте последовательно.**

1. Наденьте на оба отрезка провода бусину. Разместите её приблизительно на середине отрезков.
2. Сформируйте голову, туловище, руки и ноги.
3. Наденьте кусочки трубочки для сока на руки и сформируйте их.
4. Наденьте бусины и кусочки трубочек для сока на проволоку. Сформируйте туловище и ноги.



Подумайте, кому легче передвигаться — подростку или человеку преклонных лет. Почему?





Как нужно поднимать с пола тяжёлые вещи? Влияет ли профессия людей на осанку? Как именно?

## Вывод

От скелета и мышц зависит осанка человека. Чтобы сформировать хорошую осанку, надо следить за тем, как вы сидите и ходите, заниматься физическим трудом и физкультурой. Спорт и правильная осанка укрепляют кости и мышцы. Поэтому для их развития важны ежедневная физическая нагрузка и здоровое питание.



**Знаете ли вы, что...** до сих пор невозможно посчитать точное количество костей в теле человека. Кости — наиболее прочные органы в организме. Прочность костей зависит от их формы. Учёные провели эксперимент и доказали, что бедренная кость человека, если её расположить вертикально, выдерживает груз массой 1500 кг (столько весит самый небольшой легковой автомобиль).

## КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА



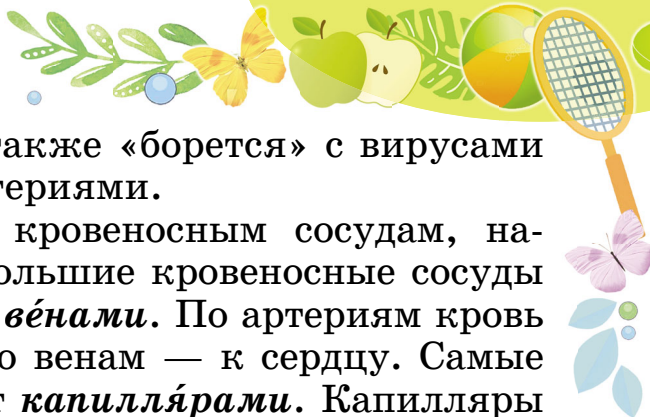
Покажите, где в организме находится сердце. Какую работу оно выполняет? Приходилось ли вам сдавать анализ крови? С какой целью?

В организме человека очень важной является кровь. Она есть в каждой частице вашего организма. Все вы, наверное, видели её при небольших травмах или порезах.



Какого цвета кровь у человека? Она твёрдая или жидкая?

Кровь доставляет ко всем органам тела питательные вещества, кислород. А на обратном пути забирает углекислый газ, вредные вещества и накапливает их в том месте, откуда они выводятся



из нашего тела. Кровь также «борется» с вирусами и болезнетворными бактериями.

Кровь движется по кровеносным сосудам, напоминающим трубки. Большие кровеносные сосуды называют *артериями* и *венами*. По артериям кровь движется от сердца, а по венам — к сердцу. Самые тонкие сосуды называют *капиллярами*. Капилляры пронизывают все органы тела.



Найдите на рисунке сердце и кровеносные сосуды.

Насосом, который заставляет кровь течь по сосудам, является сердце. Кровь «пробегаёт» по всему телу и возвращается опять в сердце. Такое движение происходит непрерывно. Его называют *кровообращением*.

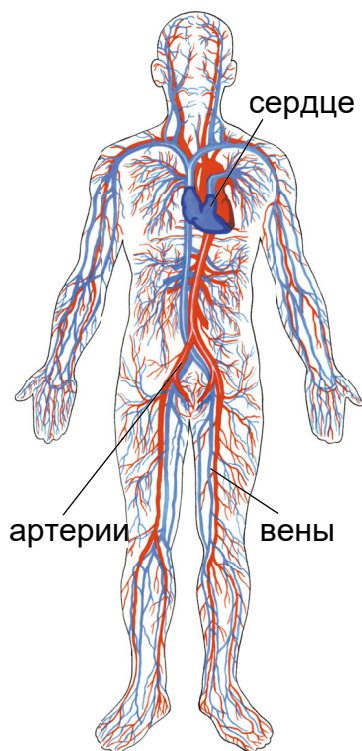
Сердце имеет вид мешочка. Стенки его состоят из особенных мышц, которые постоянно сокращаются и расслабляются.



Приложите руку к груди. Чувствуете слабый стук: тук-тук-тук? Это бьётся ваше сердце.

Толчки крови о стенки кровеносных сосудов называются *пульсом* сердца. Один толчок — одно сокращение сердца. Когда мы бегаем, сердце бьётся быстрее, чем в спокойном состоянии, а когда спим — медленнее. *Измерить пульс* означает определить, сколько раз за минуту сокращается сердце.

Следовательно, сердце и сосуды — это органы кровообращения. Они образуют *кровеносную систему*, которая обеспечивает движение крови.





**Сéрдце** (по-укр. *сéрце*) — орган, который перемещает кровь в организме.

**Пульс** (по-укр. *пульс*) — сердечный ритм человека, то есть количество ударов сердца за определённое время.



Измерьте частоту своего пульса.

1. Расслабьтесь.

2. Сядьте на стул или в кресло и положите руку на стол.

3. Пальцы правой руки положите на внутреннюю сторону левой руки над запястьем.

Это место нужно слегка прижать к кости — так пульсация ощущается лучше.

4. Посчитайте пульс в течение минуты. Можно — за 30 секунд, а потом умножить на 2.



Посчитайте удары сердца в течение минуты в спокойном состоянии и после 20 приседаний. Сравните результаты и зафиксируйте выводы в тетради.

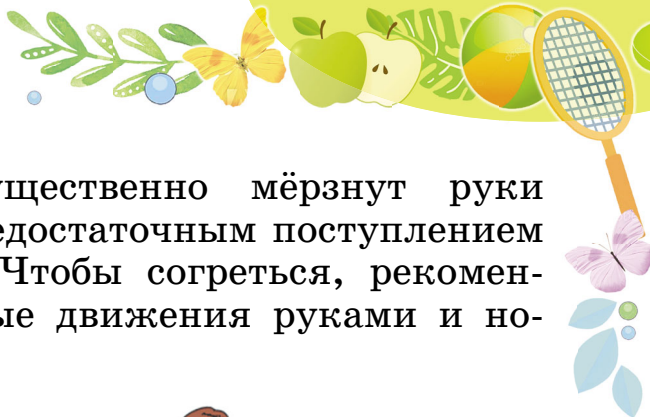


Как оказать первую медицинскую помощь в случае кровотечения из носа? Как согреться после мороза?

### **Кровотечение из носа**

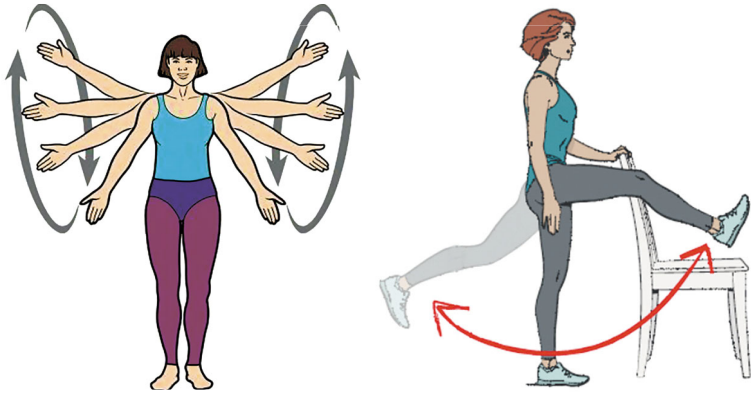
Приложите к переносице платок, смоченный холодной водой. Холод сужает сосуды, и кровотечение прекращается. Если кровь не останавливается, обратитесь к врачу.



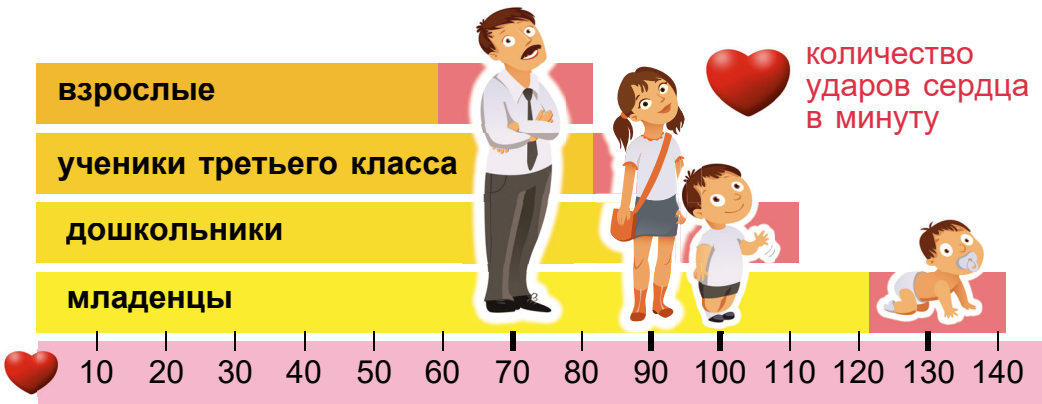


## Переохлаждение

На морозе преимущественно мёрзнут руки и ноги. Это связано с недостаточным поступлением крови к конечностям. Чтобы согреться, рекомендуем выполнить быстрые движения руками и ногами по кругу.




По диаграмме проанализируйте, как изменяется сердечный ритм человека с возрастом.



Как укреплять сердце?

Для того чтобы иметь здоровое и крепкое сердце, его надо тренировать и укреплять. Этому способствуют физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе. Полезны также подвижные игры.





Помните, нельзя бегать и работать до изнеможения, вредно курить и употреблять алкоголь!



Запишите в тетрадь советы: что нужно делать, чтобы сердце было здоровым и крепким.

Болезни сердца лечит врач **кардиолог**. Для прослушивания шумов сердца кардиологи пользуются инструментом **стетоскопом**.



Сравните размеры своего сердца и сердца взрослого человека по размеру кулаков. Сделайте вывод.



### Вывод

Кровь очень важна для организма. Кровеносную систему образуют органы кровообращения — сосуды и сердце. Кровеносная система обеспечивает движение крови, которая переносит в организме кислород и питательные вещества, выводит вредные вещества.



**Знаете ли вы, что...** в вашем организме около 3 л крови. В теле взрослого человека содержится 5–6 л крови.

## КАКИЕ ОРГАНЫ ОБРАЗУЮТ ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ



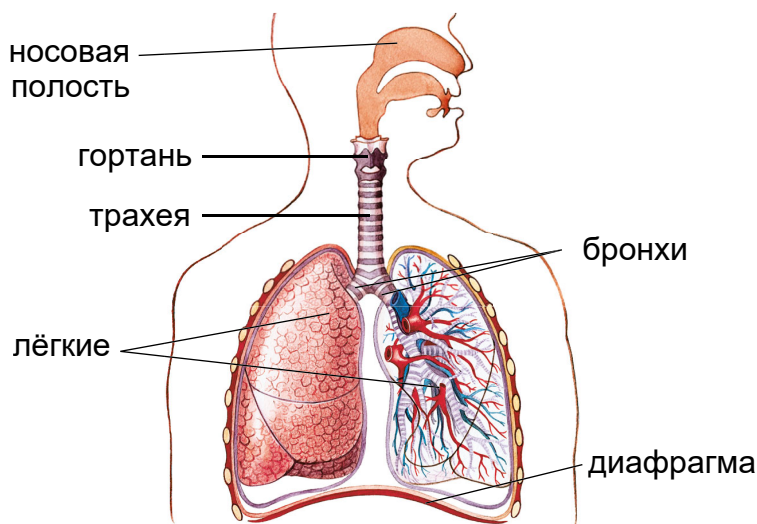
Вспомните, какой газ нужен для дыхания организмов. Какую работу в организме выполняют лёгкие?

Вы уже знаете, что дыхание — важный признак любого организма, и человека также. Человек дышит постоянно, даже во сне.



Рассмотрите на рисунке (с. 27) строение дыхательной системы. Назовите органы дыхания. Проследите за движением воздуха по органам дыхания.

Человек вдыхает воздух носом. Там он частично очищается от пыли и микроорганизмов и нагревается.



Из носовой полости через *носоглотку*, *гортань*, *трахею* и *бронхи* воздух попадает в *лёгкие*. Все эти органы образуют *дыхательную систему*. Она обеспечивает организм кислородом и помогает выводить из организма углекислый газ. Как это происходит?



Проведите наблюдение. Положите руки на грудь во время вдоха. Глубоко вдохните. Что вы заметили? А теперь выдохните.



Что происходит, когда воздух покидает лёгкие?

Взрослый человек делает в среднем 15–17 вдохов и выдохов за минуту.

Трахея и бронхи похожи на трубочки. Каждый бронх соединён с одним лёгким. Лёгкие состоят из огромного количества маленьких пузырьков. В стенках этих пузырьков постоянно движется кровь. Когда свежий воздух заполняет лёгочные пузырьки, кровь забирает из воздуха кислород, а отдаёт углекислый газ. Потом кровь несёт кислород к каждому органу. В воздухе, который остался в лёгких, уже мало кислорода и много углекислого газа. Мы его выдыхаем.



Как беречь дыхательную систему?

Для здоровья очень важен чистый воздух. Следует делать ежедневную влажную уборку помещений и регулярно проветривать их.



**Лёгкие** (по-укр. *легéні*) — парный орган, который обеспечивает дыхание человека.

### Берегите дыхательную систему!

Занимайтесь физкультурой.

Помните: правильная осанка улучшает дыхание.

Не пейте холодную воду.

В сильные морозы на улице дышите лишь через нос.

Когда кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос салфеткой.

Проветривайте помещение, в котором находитесь.



Исследуйте своё дыхание.

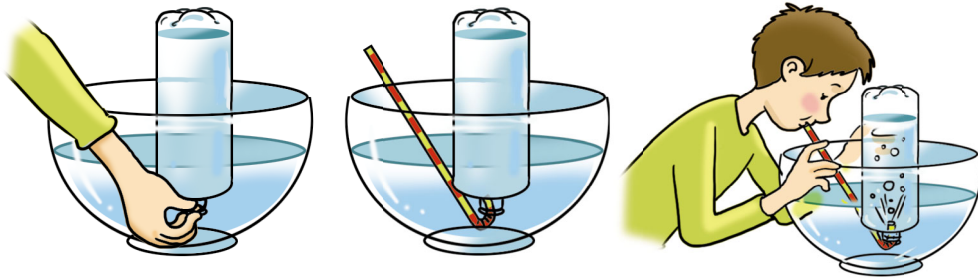
**Опыт 1.** Попробуйте сказать что-то во время вдоха. Попробуйте сказать что-то на выдохе. Какой вывод можно сделать из этого опыта?

**Опыт 2.** Положите руку на грудь и посчитайте количество вдохов и выдохов за минуту в спокойном состоянии и после 10 приседаний. Когда вы дышите чаще?

**Опыт 3.**

1. Наполните большую пластиковую бутылку водой и закройте её пробкой. Переверните бутылку и опустите в миску, наполненную водой.

2. Откройте бутылку.



3. Вставьте соломинку в горлышко бутылки. Сделайте глубокий вдох и осторожно выдыхайте через соломинку, пока лёгкие не опорожнятся.

Что вы наблюдали? Какой результат получили?



В помещении, где собирается много людей, спустя некоторое время становится душно. Объясните почему.



Запишите в тетрадь советы относительно того, как беречь органы дыхания.



Воспользуйтесь поиском информации в интернете и составьте список дыхательных упражнений. Систематически выполняйте эти упражнения.

Все заболевания, связанные с дыхательной системой, лечит врач **пульмонолог**.



Выдохните воздух на зеркало или стекло. Оно запотело. Проведите по нему рукой. Откуда появилась вода на стекле?



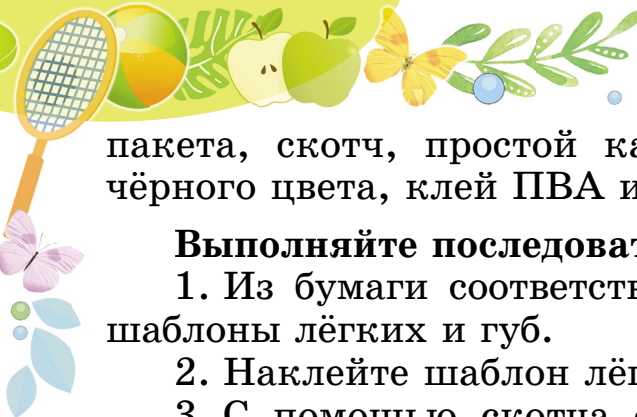
Предположите, почему люди, когда зевают, дышат медленно и глубоко. Понаблюдайте, когда вы больше зеваете.



Изготовьте модель дыхательной системы.

**Вам потребуются:** бумага красного и розового цветов, лист картона для основы (цвет выберите по желанию), две трубочки для сока, два пластиковых





пакета, скотч, простой карандаш или фломастер чёрного цвета, клей ПВА и ножницы.

**Выполняйте последовательно.**

1. Из бумаги соответствующего цвета вырежьте шаблоны лёгких и губ.

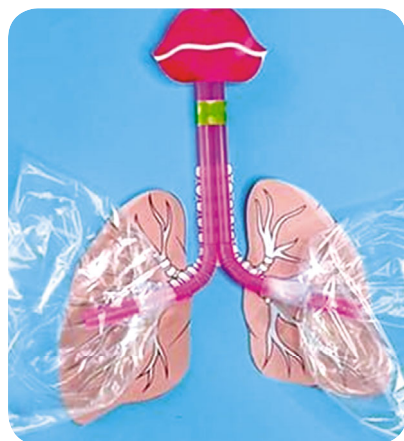
2. Наклейте шаблон лёгких на лист картона.

3. С помощью скотча соедините трубочки для сока с пластиковыми пакетами.

4. Трубочки посередине соедините между собой скотчем и прикрепите к ним шаблон губ.

5. Через свободные отверстия трубочек попробуйте надуть пакеты и наблюдайте, как они увеличиваются.

Обсудите в паре, почему нужно беречь дыхательную систему. Обсудите с членами вашей семьи, берегут ли они свою дыхательную систему. Как именно?



### **Вывод**

Дыхательная система обеспечивает организм кислородом. Основными органами дыхания являются лёгкие. Во время вдоха кислород в составе воздуха поступает в лёгкие. Во время выдоха из лёгких выходит воздух, насыщенный углекислым газом. Дыхательную систему надо беречь.



**Знаете ли вы, что...** до шести-семи месяцев ребёнок может одновременно дышать и глотать. Взрослые так не могут. Однако за один день взрослый человек вдыхает такое количество воздуха, которым можно наполнить 1000 больших воздушных шаров.

Обычный человек может задержать дыхание на одну минуту, тренированные спортсмены — на две-три минуты.

## КАК ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ ПИЦЦА

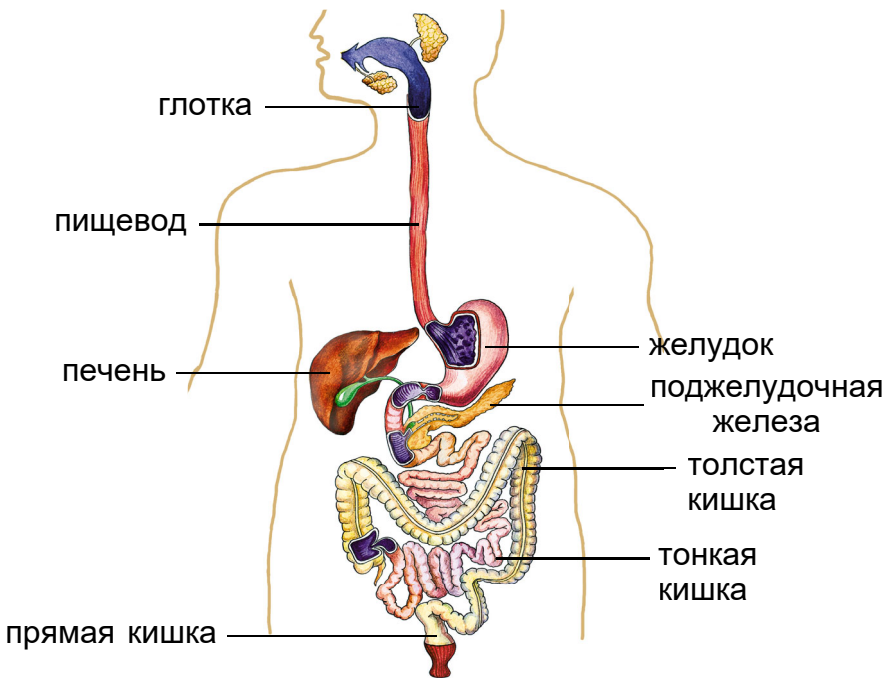


Вспомните, как питаются растения и животные. Почему человек должен питаться?

Для того чтобы человек мог расти, жить, работать, ему нужны питательные вещества. Они поступают в организм с растительной и животной пищей.



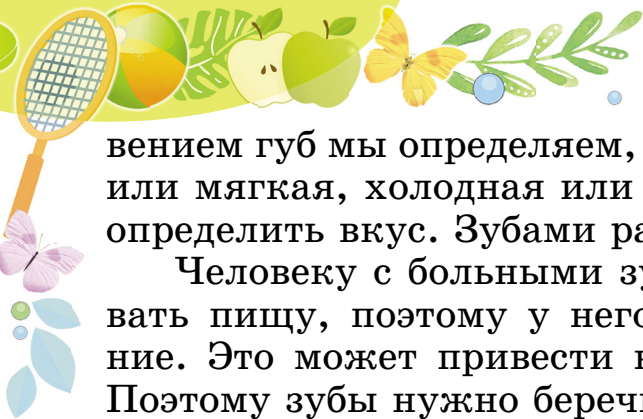
На рисунке рассмотрите строение пищеварительной системы. Найдите на своём теле места, где расположены эти органы.



**Желудок** (по-укр. *шлунк*) — орган, в котором пища начинает перевариваться (перерабатываться).

Пища, которую мы употребляем, проходит через *пищеварительную систему*. Там она измельчается и переваривается.

Из чего состоит и как работает пищеварительная система? Сначала пища попадает в рот. Прикосно-



вением губ мы определяем, какая это пища: твёрдая или мягкая, холодная или горячая. Язык помогает определить вкус. Зубами разжёвываем пищу.

Человеку с больными зубами трудно пережёвывать пищу, поэтому у него ухудшается пищеварение. Это может привести к заболеванию желудка. Поэтому зубы нужно беречь.



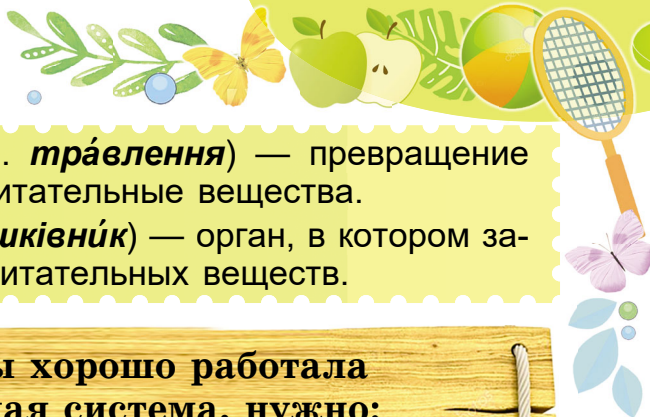
Расскажите, как вы ухаживаете за зубами. Почему зубы нужно чистить дважды в день?

В пищеварительной системе пища переваривается в среднем 12–24 ч. Из рта через *глотку* и *пищевод* пища попадает в *желудок*. В желудке на пищу воздействует желудочный сок, который частично её переваривает. Непереваренная пища из желудка поступает в кишечник, где окончательно переваривается. Кишечник состоит из *тонкой кишки* и *толстой кишки*.

Главную роль в процессах пищеварения в тонком кишечнике играют *поджелудочная железа*, которая вырабатывает пищеварительный сок, и *печень*, которая выделяет в тонкую кишку особенную жидкость — *жёлчь*. Питательные вещества переваренной пищи через стенки тонкой кишки всасываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу.

Непереваренные остатки пищи поступают из тонкой кишки в толстую и выводятся наружу по *прямой кишке*.

Во время работы органов образуются углекислый газ и другие вредные вещества. Организм должен постоянно от них освобождаться. Главные органы выделения — почки. У человека две почки. Они размещены по обе стороны позвоночника. Проходя через почки, кровь оставляет вредные вещества. Из них образуется моча. Моча собирается в мочевом пузыре, откуда выводится из организма.



**Пищеварéние** (по-укр. *трáвлення*) — превращение пищи в организме в питательные вещества.

**Кишéчник** (по-укр. *кишківнік*) — орган, в котором завершается усвоение питательных веществ.

**Для того чтобы хорошо работала пищеварительная система, нужно:**

соблюдать режим питания;

следить за чистотой рук;

мыть овощи и фрукты;

употреблять пищу растительного и животного происхождения;

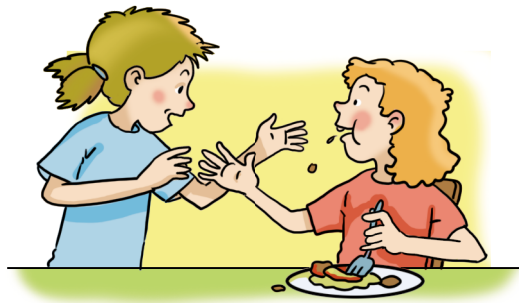
хорошо пережёвывать пищу.



Какие из этих правил вы соблюдаете? Есть ли ещё правила, которые дополняют этот перечень? Назовите их.

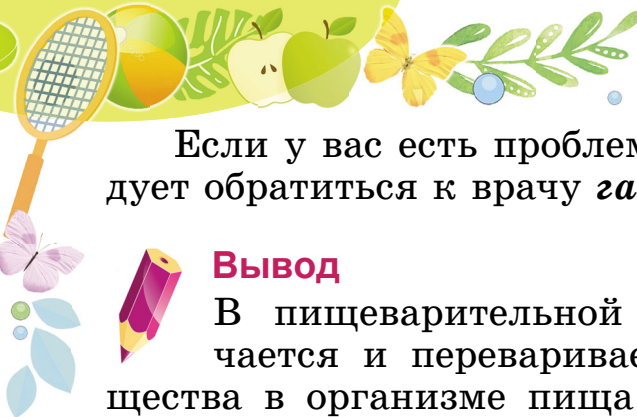


По рисункам составьте советы, которых нужно придерживаться во время употребления пищи.



Какое значение для пищеварения имеют зубы?





Если у вас есть проблемы с пищеварением, следует обратиться к врачу *гастроэнтерологу*.



### Вывод

В пищеварительной системе пища измельчается и переваривается. В питательные вещества в организме пища превращается во время пищеварения. Здоровые зубы способствуют пищеварению.



**Знаете ли вы, что...** самый тяжелый орган тела человека — печень. У взрослого человека она весит около 1500 г. Самый длинный орган — тонкая кишка. Её длина — до 6 м, а длина толстой кишки — 2 м.

## ЧТО ТАКОЕ НЕРВНАЯ СИСТЕМА



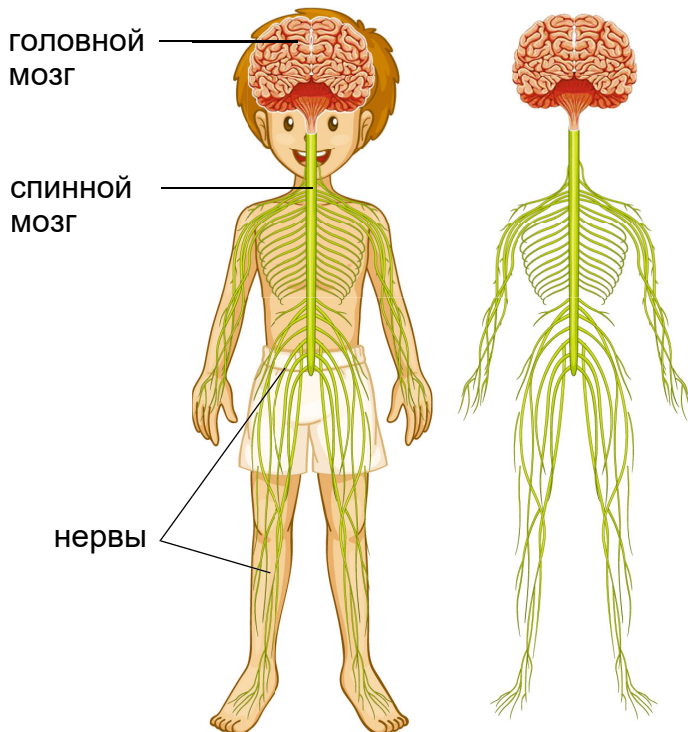
Приведите примеры взаимодействия человека с окружающим миром.

Слаженной работой всего организма руководит **нервная система**. Всё, что мы делаем, подчиняется командам головного и спинного мозга. Благодаря мозгу мы видим, слышим, говорим, думаем, двигаемся и храним в памяти всё, что воспринимаем.



Рассмотрите рисунок (с. 35). Запишите в тетрадь, из чего состоит нервная система человека.

Нервная система состоит из головного мозга, спинного мозга и нервов. Мозг контролирует весь организм. Он связан со всеми другими органами — направляет движение, зрение, слух, речь, мышление и т. п. Ко всем органам тела от головного и спинного мозга отходят нервы, похожие на нити. По ним в мозг поступают разные сигналы, а от мозга идут обратные сигналы ко всем органам тела.



**Мозг** (по-укр. **мóзок**) — орган, который контролирует всё тело, весь организм.



Где размещены головной и спинной мозг?

Нервная система работает постоянно. Благодаря ей все органы в организме человека работают слаженно, как единое целое.

Учёные говорят: «Не глаза видят, не уши слышат, не нос чувствует запахи, а мозг!» О серьёзных проблемах с нервной системой может свидетельствовать плохая память. Чтобы лучше запоминать информацию, мозгу нужны концентрация и внимание. Поэтому крайне важно ежедневно высыпаться.

Важно не «зубрить» текст, а применять воображение. «Рисуйте» образы у себя в голове, привязывайте их к чему-то из вашей жизни. Вскоре вы удивитесь, насколько лучше и легче стали запоминать.



Выполните упражнение на развитие памяти.

Разложите школьные принадлежности в определённом порядке и запомните его (в течение 10 с). Один/одна из вас должен/на отвернуться, а другой/гая — поменять местами предметы. Тот/та, кто отвернулся/лась, должен/на воссоздать начальное положение предметов. Потом поменяйтесь ролями.



Исследуйте работу нервной системы. Для этого вам понадобятся ножницы.

Дотроньтесь рукой до острого конца ножниц. Что вы почувствовали? Почему острые концы ножниц могут быть опасны?



Подумайте, почему в ручной клади в аэропортах не разрешают перевозить режущие и колющие предметы.

Чтобы работа нервной системы не нарушалась, нужно правильно питаться, организовывать свой рабочий день. Важны ежедневные прогулки на свежем воздухе и крепкий сон. Физические упражнения также улучшают работу головного мозга.



Приведите пример работы нервной системы из собственной жизни. Почему нужно беречь нервную систему?

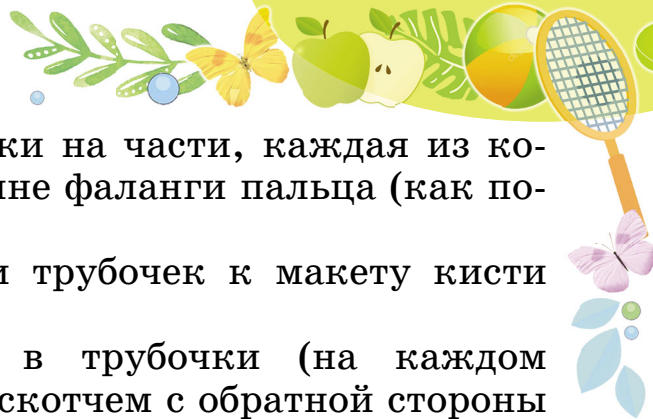


Изготовьте модель руки человека.

**Вам понадобятся:** лист картона или кусок картонной коробки, карандаш, трубочки для напитков: 5 — меньшего диаметра и 1 — большего, толстые нити для вязания, скотч, ножницы.

**Выполняйте последовательно.**

1. На листе картона обведите свою кисть и вырежьте её контур.



2. Разрежьте трубочки на части, каждая из которых соответствует длине фаланги пальца (как показано на рисунке).

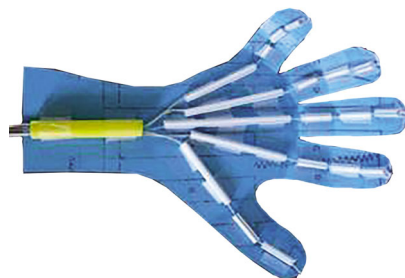
3. Прикрепите части трубочек к макету кисти скотчем.

4. Протяните нити в трубочки (на каждом пальце) и закрепите их скотчем с обратной стороны кисти.

5. Трубочку большего диаметра (длиной 5 см) прикрепите скотчем на запястье.

6. Протяните 5 нитей, которые идут от пальцев, в трубочку большего диаметра, которая приклеена на запястье.

Натягивая нити, наблюдайте, как сгибаются пальцы. Обсудите, отчего это происходит. Подумайте, можно ли сгибать каждый палец отдельно, что для этого нужно.



## Вывод

Нервная система обеспечивает связь организма с окружающим миром. Она руководит работой всех систем организма. Нужно беречь нервную систему.



**Знаете ли вы, что...** головной мозг — «командный пункт» всего нашего организма. Он состоит из миллиардов особенных нервных клеток. Их больше, чем людей на земном шаре. Каждая группа нервных клеток выполняет свою работу. Одни клетки помогают нам петь, другие — танцевать, третьи — рисовать. А ещё у нас в голове «настоящий компьютер». Клетки мозга помнят то, что мы когда-то выучили, увидели, услышали.

В нашем мозге, в отличие от компьютеров и телефонов, объём памяти безграничен. Поэтому не следует бояться, что однажды мозг «скажет»: простите, маловато памяти на устройстве. А вот недосыпание может негативно отразиться на способности запоминать данные.



## ЧТО ПОМОГАЕТ КОМПЬЮТЕРУ ДУМАТЬ

С чем вы можете сравнить мозг человека? Обоснуйте свой ответ.

Нашу ежедневную жизнь невозможно представить без компьютера и разнообразных устройств, которые мы используем.

Назовите все части компьютера, которые вы знаете.



**Компьютер** (по-укр. *комп'ютер*) — программно-управляемое устройство для обработки информации.

В переводе с английского языка слово «компьютер» означает «вычислитель». Основные функции компьютера: получение, хранение, обработка и передача информации.

Все устройства компьютера можно разделить на:

- **устройства ввода информации** — это устройства, с помощью которых можно ввести информацию в компьютер;
- **устройства вывода информации** — это устройства, с помощью которых можно получить информацию на экране или в распечатанном виде.

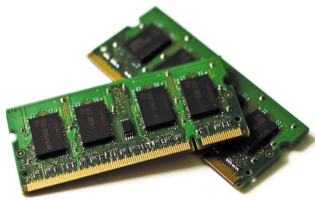
Приведите примеры устройств ввода и вывода информации.

Где содержится память компьютера?

Основные компоненты компьютера, среди которых и его память, размещены в системном блоке.



Внутренняя память



Процессор



Внешняя память



Каково назначение каждого из этих устройств?

Память компьютера размещена внутри системного блока. В ней хранится вся информация, с которой работает компьютер.

Диски, USB-флеш-накопители и другие носители информации используют для длительного хранения информации.

Процессор в системном блоке — одно из самых главных устройств компьютера. Он выполняет вычисления, руководит работой всех устройств, обеспечивая работу компьютера в целом.



Достаточно ли для работы компьютера только устройств?

Вы уже знаете, что информация в памяти компьютера хранится закодированно, то есть в виде данных, а эти данные обрабатываются с помощью программ.

Компьютер — это **система взаимосвязанных частей**: данных, программ и устройств.





**Системные программы** обеспечивают работу компьютера и его взаимодействие с человеком, а **прикладные программы** служат для выполнения заданий пользователя. С помощью **инструментальных программ** создают другие программы.



Поработайте с компьютером.

1. Рассмотрите пиктограммы на рабочем столе компьютера. Какие из них вы знаете? Назовите назначение этих программ.

2. Наберите на компьютере 9 способов тренировки мозга и памяти.

- Запоминайте, повторяйте слова, фразы, номера.
- Постоянно изучайте что-то новое, например учите иностранный язык.
- Разгадывайте кроссворды и ребусы.
- Больше читайте.
- Играйте в развивающие компьютерные игры.
- Выполняйте математические вычисления.
- Рисуйте карандашом или красками.
- Используйте для работы левую руку, даже если вы правша, и наоборот.
- Учитесь играть на музыкальных инструментах.



## Вывод

Компьютер — это система. Сам компьютер может быть частью других систем. Так современные компьютеры стали основой сети интернет. Современный компьютер не может заменить человека, его творчество. Именно поэтому важным является взаимодействие между компьютером и пользователем с использованием знаний человека.



**Знаете ли вы, что...** первая компьютерная мышь имела вид деревянной коробочки с колёсиками. От неё к системному блоку тянулся провод, напоминающий мышиный хвост.



## КАКОВА РОЛЬ ОРГАНОВ ЧУВСТВ



Вспомните, какие вы знаете органы чувств. Сколько их? Каково их значение в жизни человека?

К органам чувств относятся глаза, уши, нос, язык, кожа. Благодаря им человек воспринимает из окружающего мира все раздражения. Органы чувств тесно связаны с мозгом и между собой.

Нос



Глаз



Ухо



Язык



Кожа



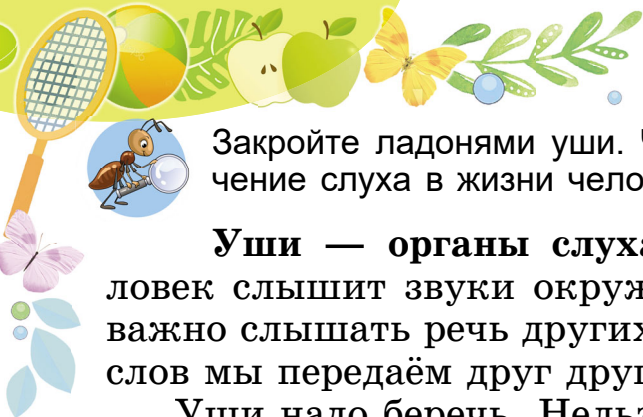
Закройте ладонями глаза. Что вы видите? Расскажите о значении зрения в жизни человека.

**Глаза — органы зрения.** Благодаря зрению мы читаем книги, смотрим телевизионные программы, любуемся природой. Зрение помогает нам видеть предметы, различать их цвет, форму, размер. Глаза определяют, двигаются предметы или нет.

Веки и ресницы оберегают глаза от пыли и резкого света. Слезы увлажняют глаза, а также уничтожают вредные микроорганизмы. Брови защищают глаза от пота со лба.

Зрение надо беречь. Нельзя читать и писать при плохом освещении. Свет должен падать на рабочее место слева и не слепить глаза. Книга и тетрадь должны быть на расстоянии 30–35 см от глаз. Не читайте лёжа и в транспорте. Вредно длительное время смотреть телевизор, работать за компьютером. Нельзя тереть глаза грязными руками. Вытирать глаза надо лишь чистым носовым платком или полотенцем.





Закройте ладонями уши. Что вы слышите? Какое значение слуха в жизни человека?

**Уши — органы слуха.** С помощью ушей человек слышит звуки окружающего мира. Особенно важно слышать речь других людей, ведь с помощью слов мы передаём друг другу свои мысли, знания.

Уши надо беречь. Нельзя чистить уши острыми и твёрдыми предметами. Это может их повредить. Если уши долго не мыть, то может ослабеть слух. Надо избегать сильных шумов, потому что они портят слух. Длительное прослушивание громкой музыки приводит к ухудшению слуха и усталости человека.

Если почувствуете боль в ухе или в него попадёт какой-то предмет, срочно обратитесь к врачу.

**Нос — орган обоняния,** с помощью которого мы различаем около 10 тысяч разных запахов. Это также помогает человеку в жизни. Запахи бывают приятные и неприятные.



Приведите собственные примеры, которые подтверждают важность органа обоняния в жизни человека.

**Язык — орган вкуса.** Вкус еды помогают различать язык и стенки полости рта. Кончик языка преимущественно чувствует сладкое.

Зоны языка, чувствительные к определённому вкусу



Солёный



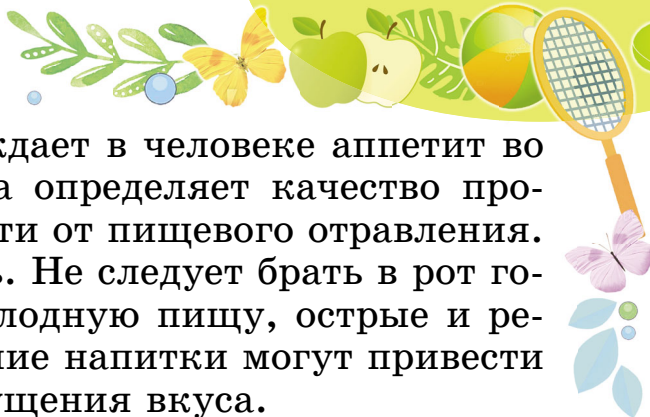
Горький



Сладкий



Кислый



Именно вкус пробуждает в человеке аппетит во время еды. Орган вкуса определяет качество продукта, и это может спасти от пищевого отравления. Орган вкуса надо беречь. Не следует брать в рот горячую или слишком холодную пищу, острые и режущие предметы. Горячие напитки могут привести к временной потере ощущения вкуса.

**Кожа — орган осязания.** Благодаря коже мы распознаём размер, форму и поверхность предметов. Кожа защищает нас от многих опасностей внешнего мира. Ею мы чувствуем холод, тепло, боль, ожоги. Кожу надо содержать в чистоте.



Создайте плакат на тему «Органы чувств — мои помощники».

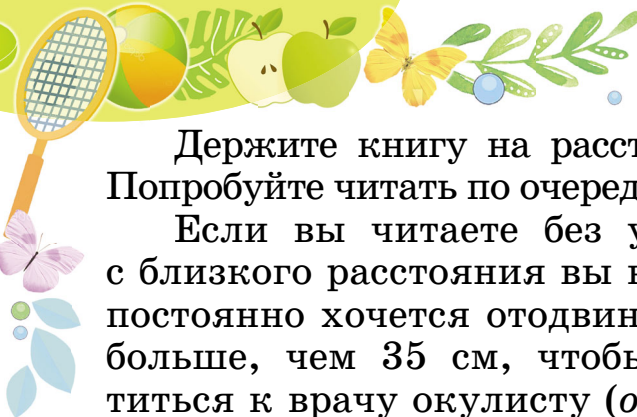


Какие из изображённых объектов человек познаёт с помощью слуха, а какие — с помощью зрения?



Определите остроту своего зрения.

Проверьте остроту своего зрения с близкого расстояния. Для этого разверните любую книгу. Высота букв должна равняться приблизительно 2 мм. Если вы пользуетесь очками, наденьте их.



Держите книгу на расстоянии 33–35 см от глаз. Попробуйте читать по очереди правым и левым глазом.

Если вы читаете без усилий, это значит, что с близкого расстояния вы видите хорошо. Если вам постоянно хочется отодвинуть книгу на расстояние больше, чем 35 см, чтобы прочитать, надо обратиться к врачу окулисту (*офтальмологу*).



**Окуліст (офтальмолог)** (по-укр. *окуліст, офтальмолог*) — врач, который занимается лечением и профилактикой глазных болезней.



Какие вкусы различает человек? Что ощущает человек с помощью кожи? Какой, по вашему мнению, орган чувств самый важный? Назовите профессии, которые требуют какого-либо хорошо развитого органа чувств.



### Вывод

Глаза, уши, нос, язык, кожа — органы чувств. Они помогают нам воспринимать окружающий мир. Все органы чувств важны. Их надо беречь!



**Знаете ли вы, что...** слёзы очищают поверхность глаза, со слезами выводятся вредные вещества, которые образуются в организме во время сильного волнения.

В народе говорят: «Со слезой горе отходит». Врачи считают, что сдерживать слёзы — вредить своему организму. Если хочется плакать, лучше плачьте.

Кожа на веках человека имеет толщину полмиллиметра. Поэтому так важно за ней правильно ухаживать.

## ПОЧЕМУ КАЖДЫЙ ИЗ НАС НЕПОВТОРИМ

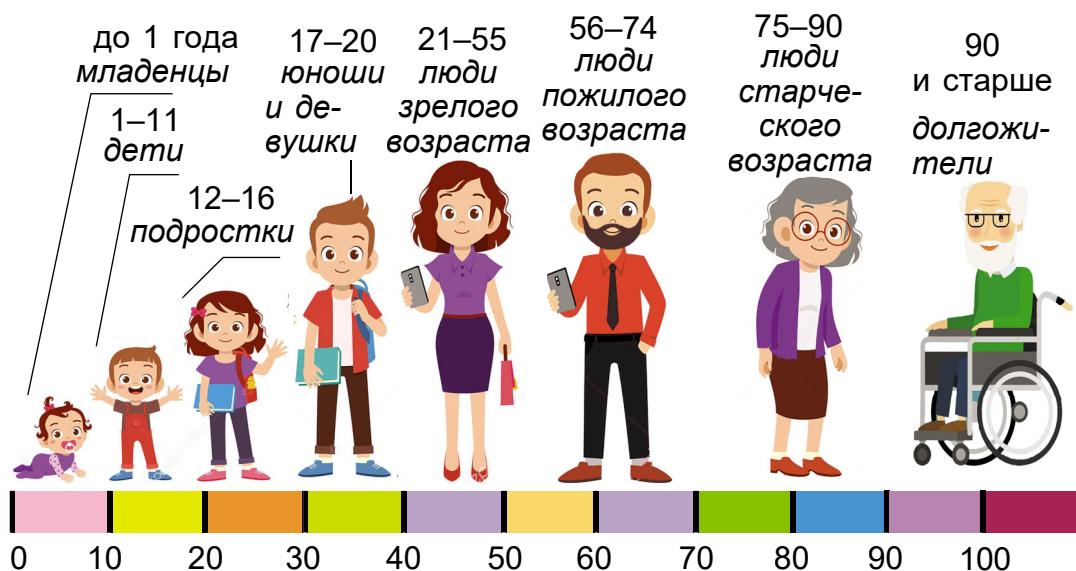


Какие изменения происходят в организме человека в течение жизни?

После рождения человек проходит несколько стадий развития.



С помощью схемы установите, к какой группе людей по возрасту вы относитесь. Какого возраста ваши родители, сестренки, братики, бабушки и дедушки?



Этапы роста и развития человека сопровождаются большими изменениями в его организме.



С момента появления на свет *новорождённый человек* начинает адаптироваться к условиям новой среды. Очень важно кормить младенца грудным молоком. Это связано с усилением роста тела. Младенец постепенно учится сидеть, ползать, а к концу первого года жизни начинает ходить самостоятельно. Появляются первые молочные зубы. В конце первого года ребёнок начинает говорить.





*Раннее детство* характеризуется быстрым ростом. Движения тела становятся точнее. Ребёнок начинает разговаривать, у него растёт интерес к познанию окружающего мира. Конечности удлиняются. Ускоряется развитие нервной системы, и у детей формируются навыки определённого поведения.



*Подростковый возраст* — это период, в течение которого в полной мере проявляются различия между мальчиками и девочками. Организм быстро растёт. Укрепляются кости и мышцы. Изменяется голос. В этот период личность начинает развиваться в соответствии со своими интересами, способностями, вкусами. Формируется характер.



Для *юности* и *зрелости* характерно достижение организмом человека наибольшей жизненной силы.

В *пожилom* возрасте функции отдельных органов в организме ослабевают. Все жизненные процессы замедляются.



**Адапти́роваться** (по-укр. **адаптува́тися**) — приспособляться к условиям жизни, привыкать к новой среде, к непривычным условиям (труда, быта), осваиваться.



Проведите дискуссию на тему «Изменения в организме человека: это хорошо или плохо?»



Встречали ли вы одинаковых людей? Может ли быть одинаковым характер у близнецов?



Каждый из вас единственный и неповторимый. Во всём мире нет такого же человека, как вы. Даже близнецы отличаются друг от друга.

Ваши отпечатки пальцев, следы ног, даже рисунок на языке неповторимы и уникальны.



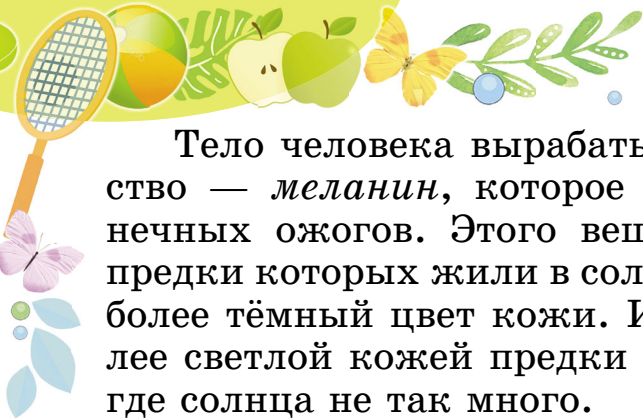
Похожи ли вы на своих родителей? Других родственников? Чем отличаетесь?

Вы можете иметь схожие черты со своими родными. У вас могут быть кудрявые волосы, как у бабушки, голубые глаза, как у мамы. У вас даже может быть общее увлечение пением с сестрёнкой, но вы всё равно неповторимы и уникальны.



Чем эти дети похожи, а чем отличаются? Почему у них разный цвет кожи?





Тело человека вырабатывает специальное вещество — *меланин*, которое защищает кожу от солнечных ожогов. Этого вещества больше у людей, предки которых жили в солнечной местности. У них более тёмный цвет кожи. И наоборот, у детей с более светлой кожей предки родом из той местности, где солнца не так много.



**Меланін** (по-укр. *меланін*) — пигмент, который придаёт нашей коже красивый бронзовый цвет загара.

Неважно, какой цвет кожи у человека или какой он национальности. У всех людей много общего: одинаковое телосложение, потребности и интересы, стремление к свободе, общению и взаимоотношениям с другими людьми, природой. А вот мечты, желания и поступки людей различаются.

В действительности все вы по отдельности особенные, уникальные и неповторимые. У каждого из вас своя история жизни. Даже когда вы допускаете ошибки — надо научиться их признавать и делать правильные выводы, не сдаваться и двигаться дальше.



Поработайте в паре/группе. Какие приятные слова о себе вы слышали в течение своей жизни?



Поиграйте в игру «Мы уникальны!». В команде каждый из вас должен продолжить предложение: «Я уникален/уникальна, потому что...». Поблагодарите друг друга за откровенность.



**Унікальний** (по-укр. **унікальний**) — единственный в своём роде, неповторимый.



Выполните исследовательский мини-проект «Я — неповторим/неповторима». Подготовьте рассказ о себе (увлечение, интересы, мечты, успехи и достижения).



Прочитайте стихотворение на украинском языке. Чем похожи герои? В чём их отличия?

## ВЕЛИКИЙ І МАЛИЙ

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

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

*Валентин Бычко*



### Вывод

У людей много общего, и в то же время каждый из нас уникален и неповторим.



**Знаете ли вы, что...** можно научиться чувствовать своё тело. По ключевым словам «как услышать своё тело» отыщите в интернете и просмотрите мультипликационный фильм серии «Полезные советы».



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## КАКОВА ЦЕНА ЗДОРОВЬЯ



Вспомните, от чего зависит самочувствие человека.

Здоровье — самое главное богатство человека. Вот почему, встречая человека, мы говорим: «Здоровствуйте!», «Доброго вам здоровья!», «Будьте здоровы!». Издавна люди знали правила здорового образа жизни.



**Здрáвствовать** (по-укр. *здрáстувати*) — быть здоровым и счастливым; жить благополучно.

**Здорóвье** (по-укр. *здорóв'я*) — состояние организма, когда человек чувствует себя хорошо и не болеет.

**Здорóвый óбраз жízни** (по-укр. *здорóвий спóсіб життя́*) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, укрепление организма.



По схеме объясните, как именно здоровый образ жизни влияет на организм человека.



Сон



Позитивные эмоции



Правильное питание

**Здоровый образ жизни**



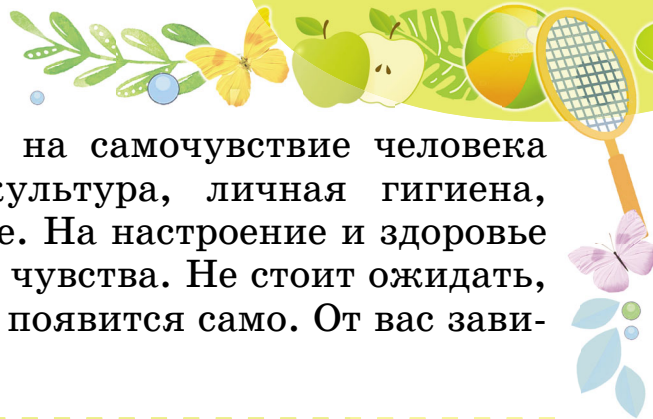
Физическая активность



Личная гигиена



Полезные привычки



Вы уже знаете, что на самочувствие человека влияют закалка, физкультура, личная гигиена, сон, правильное питание. На настроение и здоровье также влияют эмоции и чувства. Не стоит ожидать, что хорошее настроение появится само. От вас зависит, каким оно будет.



**Закáливание** (по-укр. *загартува́ння*) — тренировка организма с целью повышения устойчивости к холоду и жаре, дождю и ветру, а также к болезням в неблагоприятных условиях.

**Чу́ства** (по-укр. *почуття́*) — переживания, человека в разных ситуациях. Это радость, любовь, гордость или грусть, гнев, стыд и т. п.



Приходилось ли вам слышать обращение или самим спрашивать: «Как вы себя чувствуете? Всё ли у вас хорошо?» О чём хотят узнать те, кто спрашивает?

Беспокоиться о своём здоровье и здоровье других, замечать изменения в организме очень важно. Это помогает вовремя обнаружить серьёзные болезни, тогда их легче вылечить.

На наше самочувствие влияет большое количество факторов.

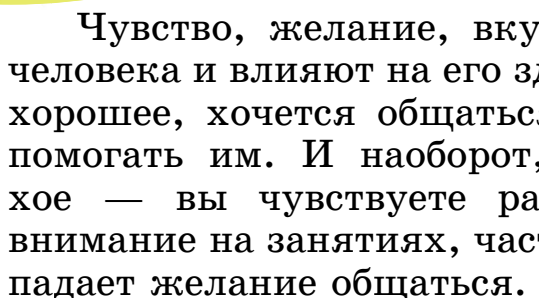


Что может влиять на ваше настроение и самочувствие?

Курение и злоупотребление алкоголем изменяют поведение и состояние человека в худшую сторону. Ухудшают настроение недосыпание, малоподвижный образ жизни, отсутствие интересного досуга. Для борьбы с этим необходима сила воли.



Что может вызвать у человека позитивные эмоции? Приведите примеры событий или поступков, когда вы чувствовали страх или гнев.



Чувство, желание, вкус руководят поведением человека и влияют на его здоровье. Если настроение хорошее, хочется общаться с родными, друзьями, помогать им. И наоборот, когда настроение плохое — вы чувствуете раздражение, утрачиваете внимание на занятиях, часто ошибаетесь, у вас пропадает желание общаться.



Что значит «научиться руководить своими эмоциями»?



Поработайте в парах/группах. Дайте советы детям в каждой ситуации. Продолжите предложения.

Юра завидовал однокласснику Мише в прошлом году, когда тот мог трижды подтянуться на турнике. В этом году начал завидовать ещё сильнее, поскольку Миша стал подтягиваться уже семь раз. Вместо того чтобы завидовать, Юра мог бы ... .



Даша мечтает победить в шахматном турнире, как её брат Митя. Митя читает книги о шахматах, играет в шахматы с папой, а Даша продолжает мечтать о победах, а могла бы также ... .



Вспомните, сколько должен длиться сон взрослого человека. А ребёнка?

Сон помогает организму возобновить силы. Во время сна вы ещё и растёте. Люди, которые спят мало, чувствуют себя плохо и менее активны. Это значит, что сон — важная составляющая здоровья.



Желательно засыпать и просыпаться в одно и то же время. Важным условием гигиены сна является удобная постель, чистый и свежий воздух в комнате. Поэтому нужно спать с открытой форточкой в любое время года и при любой погоде.



Как называют привычки, которые укрепляют здоровье?



Запишите в тетради в два столбика полезные и вредные привычки, продолжите перечень.

Делать утреннюю зарядку, обманывать, слушать музыку, грызть ногти...



**Привычка** (по-укр. *звічка*) — форма поведения людей, которая проявляется в склонности к повторению одинаковых действий в схожих ситуациях.

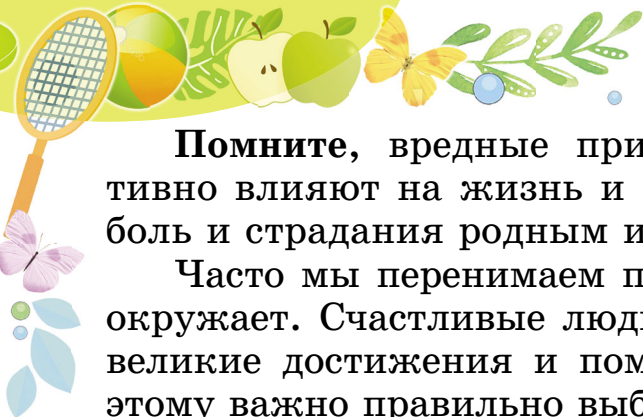


Почему вредные привычки называют «похитителями» здоровья?

Дети, которые начинают курить, медленнее растут, быстрее устают, хуже учатся, чаще болеют. Причиной этого является табачный дым, который содержит яд никотин и много других вредных веществ. Этот дым нарушает работу лёгких, сердца, раздражает глаза. От курения желтеют зубы и ногти. Вредным является также пассивное курение, когда человек вдыхает дым от чужих сигарет и дым, который выдыхают курильщики.

Алкоголь, содержащийся в спиртных напитках, нарушает работу всего организма. Особенно он опасен для детей. Употребление наркотиков приводит к разрушению мозга и всего организма.





**Помните**, вредные привычки не только негативно влияют на жизнь и здоровье, но доставляют боль и страдания родным и близким.

Часто мы перенимаем привычки от тех, кто нас окружает. Счастливые люди мотивируют других на великие достижения и помогают стать лучше. Поэтому важно правильно выбирать своё окружение.

Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье, нужно вести здоровый образ жизни.



Вредят ли здоровью бранные слова? Чем они плохи?

Старайтесь не сквернословить, обращайтесь со словами осторожно, чтобы никого не обидеть!



**Сквернослóвие** (по-укр. *лихослiв'я*) — употребление ругательных, грубых, неприличных слов.



Подумайте, что можно сделать с помощью доброго слова. Обоснуйте своё мнение.

Каждый гражданин в нашей стране имеет право на уважение своего достоинства. Это право записано в Конституции Украины. Брань в общественных местах нарушает спокойствие граждан, поэтому её считают мелким хулиганством.

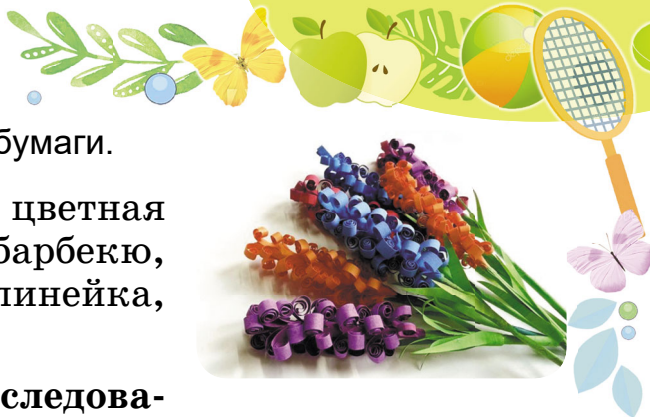
Скажем «Нет!» брани и оскорблениям!



Обсудите в группах, как вы понимаете высказывания.

1) Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — всё потерял.

2) Цветы — чудесное творение природы. Они положительно влияют на чувства и настроение.



Изготовьте цветок из бумаги.

**Вам понадобятся:** цветная бумага, шпажка для барбекю, простой карандаш, линейка, клей ПВА и ножницы.



**Выполняйте последовательно.**

1. От листа бумаги красного или жёлтого цвета (цвет выберите по желанию) отрежьте полосу шириной 2,5 см (по длине листа).

2. По всей длине полосы выполните надрезы шириной 1 см и длиной 1,5 см.

3. С помощью шпажки все надрезанные полосы закрутите в одну сторону. Из этой полосы вы сформируете цветок.

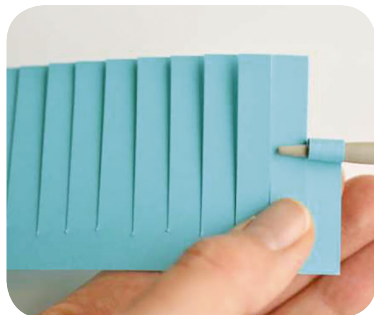
4. От листа бумаги зелёного цвета (по длине) отрежьте полосу шириной 1 см.

5. На острый конец шпажки нанесите клей и оберните шпажку полоской бумаги. Закрепите полосу клеем на конце шпажки.

6. На обёрнутую шпажку нанесите клей в острой части, прикрепите полосу бумаги для цветка и закрутите её вокруг шпажки, формируя цветок.

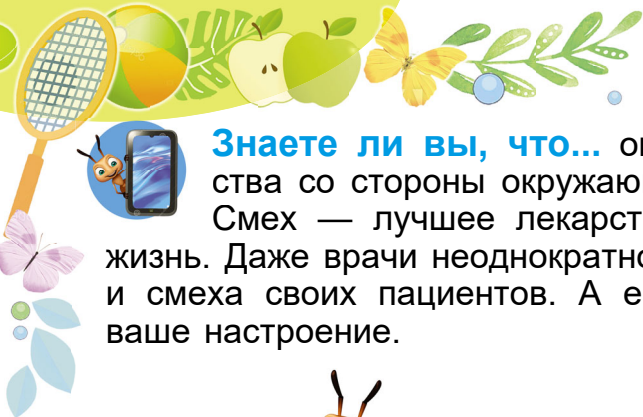
7. Оставьте цветок для высыхания клея.

Подарите цветок близкому человеку.



## Вывод

Главное богатство человека — его здоровье. Оно в значительной степени зависит от каждого из нас. Пытайтесь вести себя так, чтобы приобретать лишь полезные привычки. Берегите здоровье с малых лет, укрепляйте и приумножайте его!



**Знаете ли вы, что...** ощущение любви и беспокойства со стороны окружающих улучшает самочувствие. Смех — лучшее лекарство, а ещё смех продлевает жизнь. Даже врачи неоднократно замечали пользу от улыбок и смеха своих пациентов. А ещё улыбка может улучшить ваше настроение.



## УМЕЕМ ЛИ МЫ ОБЩАТЬСЯ



Может ли человек общаться с собеседником без его присутствия? Кто в таком случае может быть собеседником?

Общение играет важную роль в жизни человека. Человек — социальное существо и общение ему необходимо, как еда, комфорт, тепло и т. п. Благодаря интернету у людей есть возможность связываться между собой, находясь на большом расстоянии друг от друга. Важным условием для этого является доступ ко Всемирной сети интернет. Наравне с *реальным* в наше время популярность приобрело *виртуальное общение*, которое имеет свои особенности, преимущества и недостатки.



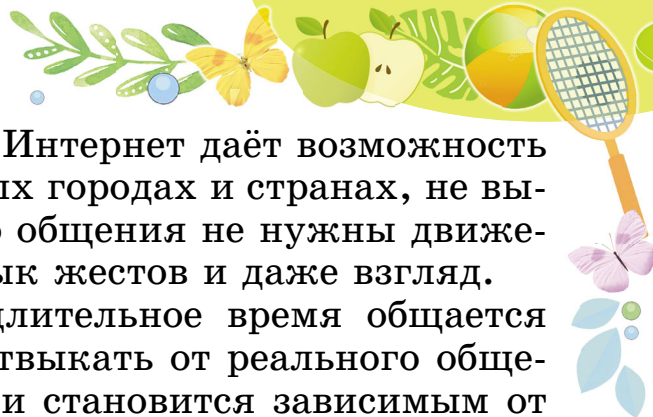
**Реальное общение** (по-укр. *реальне спілкування*) — общение, которое происходит между реальными собеседниками благодаря речи или жестам.

**Виртуальное общение** (по-укр. *виртуальне спілкування*) — особый вид общения, которое происходит в сети с помощью обмена знаковыми или мультимедийными сообщениями.



Каково отличие между реальным и виртуальным общением? В чём их сходство?

Виртуальное общение чаще всего происходит в письменной форме в социальных сетях (на сай-



тах, форумах, в чатах). Інтернет дає можливість знаходити друзів в різних містах і країнах, не виходячи з дому. Для цього спілкування не потрібні рухи, міміка, голос, мова жестів і навіть погляд.

Людина, який довгий час спілкується віртуально, починає звикати до реального спілкування з іншими людьми і стає залежним від комп'ютера. Результат віртуального спілкування залежить від того, з якою метою ви його використовуєте.



Може ли віртуальне спілкування замінити реальне?

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



З переліку особливостей віртуального спілкування виберіть його переваги і недоліки.

- Доброжелательность и искренность.
- Много друзей во всём мире.
- Разочарование в разговоре.
- Прекращение общения в любой момент.
- Быстрый переход к другому собеседнику.
- Разглашение частной информации.
- Возможность общаться с несколькими лицами одновременно.
- Возможность быстро получить советы.

Віртуальне спілкування відбувається в режимі реального часу з допомогою клавіатури, аудіо- або відеозв'язу. Для того щоб таке спілкування не принижувало людину, важливо дотримуватися *нетикових правил*.



**Нетикові правила** (по-укр. *мережівий етикет*) — правила поведінки, спілкування, традицій в мережі.





Помните, что вы разговариваете с людьми. Отстаивайте свою точку зрения, но не оскорбляйте собеседников.

Соблюдайте те же правила поведения, что и в реальной жизни.

Сохраняйте собственное достоинство. Вас будут оценивать по тому, как вы пишете и говорите.

Относитесь с уважением не только к своей, но и к чужой приватности.

Не злоупотребляйте вашими возможностями.

Избегайте оскорблений и не участвуйте в конфликтах.

Учитесь прощать другим их ошибки.



Что можно использовать в виртуальном общении для выражения своих эмоций?

Смайлики помогают выразить свои эмоции собеседнику. Но не злоупотребляйте ими и используйте лишь там, где это уместно.

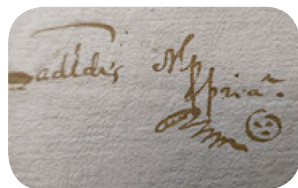


## Вывод

Виртуальное общение никогда не заменит настоящих чувств, настоящих друзей. Социальные сети только дополняют нашу жизнь разнообразными удобствами и новыми красками. Сетевой этикет — это правила хорошего тона в сети, большинство из которых люди придумали давно.



**Знаете ли вы, что...** самый древний смайлик обнаружила команда археологов из Турции и Италии во время раскопок в турецком городе Каркамыш. Смайлик был нанесён на поверхность глиняного кувшина, изготовленного более 3 тысяч лет тому назад.



## КАК УКРЕПЛЯТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ



Что означает высказывание «здоровый человек»? Какими словами можно его заменить?

Физически развитым называют сильного и выносливого человека. Чтобы таким стать, нужно заниматься физкультурой и спортом.



Вспомните, что вы делаете на уроках физкультуры. Какие спортивные секции посещаете вы и ваши одноклассники и одноклассницы?

Выполнять физические упражнения, участвовать в спортивных играх недостаточно для полноценного развития организма. Нужно регулярно посещать спортивные секции. Существуют разные спортивные клубы, в которых можно заниматься плаванием, боксом, борьбой, волейболом, баскетболом, гимнастикой и другими видами спорта.

Физические упражнения укрепляют мышцы тела, развивают силу. Они улучшают осанку и способствуют росту ребёнка. Дети, которые занимаются спортом, — активные, весёлые, уравновешенные, выносливые, работоспособные, хорошо учатся.



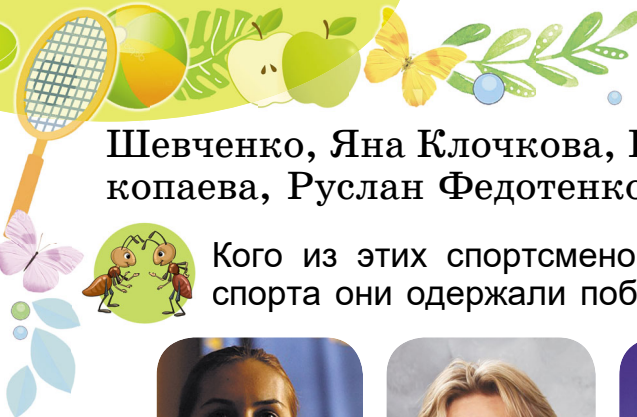
Посоревнуйтесь в группах. Вспомните как можно больше названий спортивных игр.

Многие украинские спортсмены, защищающие честь нашей страны на международных соревнованиях, начинали свою карьеру в школе.




Каких известных спортсменов вы знаете?

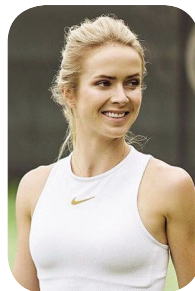
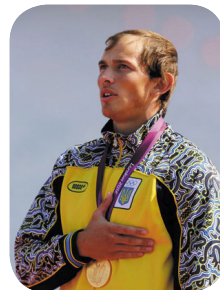
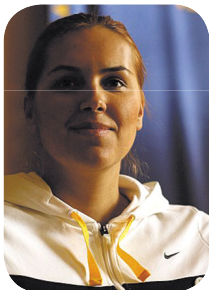
Гордостью нашей страны являются Виталий и Владимир Кличко, Михаил Романчук, Элина Свитолина, Сергей Бубка, Ольга Харлан, Андрей



Шевченко, Яна Клочкова, Юрий Чебан, Лилия Подкопаева, Руслан Федотенко и другие спортсмены.



Кого из этих спортсменов вы знаете? В каких видах спорта они одержали победы?



Подготовьте проект «Гордость страны» о ком-то из спортсменов или спортсменок Украины.

Занятие физкультурой и спортом предоставляют широкие возможности для закалки организма.

В давние времена большое внимание укреплению здоровья детей уделяли казаки. Детей учили верховой езде, владению саблей, копьём. Они росли сильными, ловкими, сообразительными, способными защищать свои семьи от врагов.



Какими видами спорта увлекаются дети в наше время? Узнайте, какие спортивные секции работают в вашей школе, вашем микрорайоне, селе или городе.

Украинские паралимпийцы демонстрируют поразительные достижения в соревнованиях. Лучшие результаты показали Людмила Ляшенко, Тарас



Радь, Оксана Шишкова, Андрей Демчук и другие. Украина гордится ими! Спортсмены-паралимпийцы доказывают и себе, и нам, что для сильного духом человека нет невозможного.

**Паралимпійські ігри** (по-укр. **Паралімпійські ігри**) — международные спортивные соревнования для людей с ограниченными физическими возможностями.

Спортсменов на Паралимпийских играх называют *людьми с ограниченными возможностями*. Но международные спортивные соревнования этих людей доказали, что все имеют безграничные возможности. Паралимпийцы каждый раз демонстрируют нам примеры большой силы воли и силы духа.



Оксана Ботурчук  
(лёгкая атлетика)



Михаил Ткаченко  
(баскетбол на колясках)



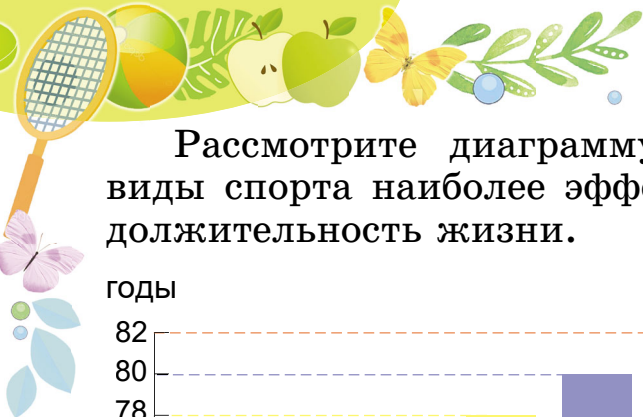
Людмила Павленко  
(лыжные гонки)



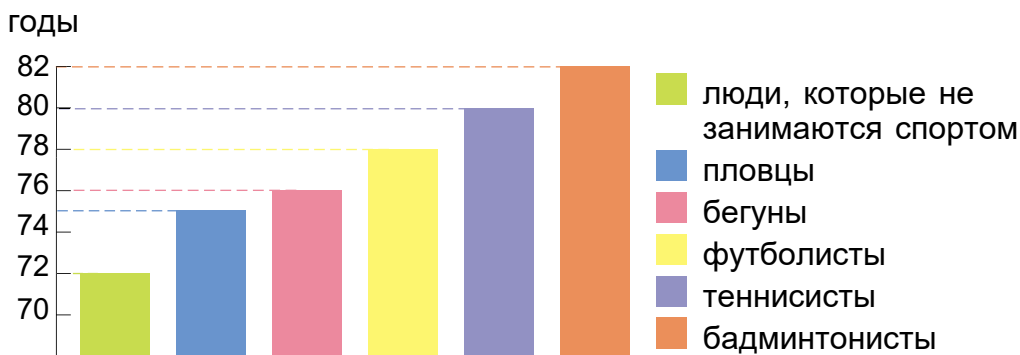
Тарас Радь  
(лыжи, биатлон)

Занятия спортом способствуют увеличению продолжительности жизни.





Рассмотрите диаграмму и определите, какие виды спорта наиболее эффективно влияют на продолжительность жизни.



Что вы делаете для укрепления своего здоровья?

**Закалённый человек** реже болеет простудными заболеваниями. Для закаливания нужны солнце, воздух и вода. Проводить процедуры для закаливания нужно постепенно и дозированно. Тёплый душ постепенно в течение нескольких дней может становиться прохладнее, а впоследствии — ещё более холодным. Хорошо закаливает купание в водоёмах, но не забывайте соблюдать правила поведения около водоёмов. Такие процедуры обязательно должны проходить при участии взрослых.

Долго находиться на солнце вредно. Помните о головном уборе. Первый раз нужно загорать не более 5–10 мин. Постепенно увеличивайте время до 35 мин.

Старайтесь чаще бывать на свежем воздухе, играть в подвижные игры, участвовать в походах. Соблюдайте эти правила постоянно, чтобы оставаться здоровыми.



В каких делах вы можете оказать поддержку и уделить внимание людям с инвалидностью? Как вы понимаете слова «сила духа» и «сила воли»?



Прочитайте стихотворение на украинском языке. Какие ошибки допустил Петя? Что вы ему посоветуете?

## ГОРЕ-ГАРТУВАННЯ

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



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

*Леся Вознюк*

Физическая нагрузка полезна в меру. Чрезмерная физическая нагрузка увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.



### Вывод

Помните, закаливание уменьшает риск заболеть. Постепенное, систематическое и дозированное закаливание защищает от простуд. Лучшими процедурами закаливания для школьников являются подвижные игры и прогулки на свежем воздухе.



**Знаете ли вы, что...** водные процедуры — самый действенный способ закаливания. Но применять их надо разумно. Начинайте с контрастных умываний и ополаскиваний ног прохладной (30 °С) водой. Потом, снижая температуру воды на 2 °С в неделю, доведите её до 14–15 °С. После этого можно закаливать всё тело.

## ПОЧЕМУ ВАЖНО СОЧЕТАТЬ ТРУД И ОТДЫХ

Что вы любите больше — работать или отдыхать? Почему?

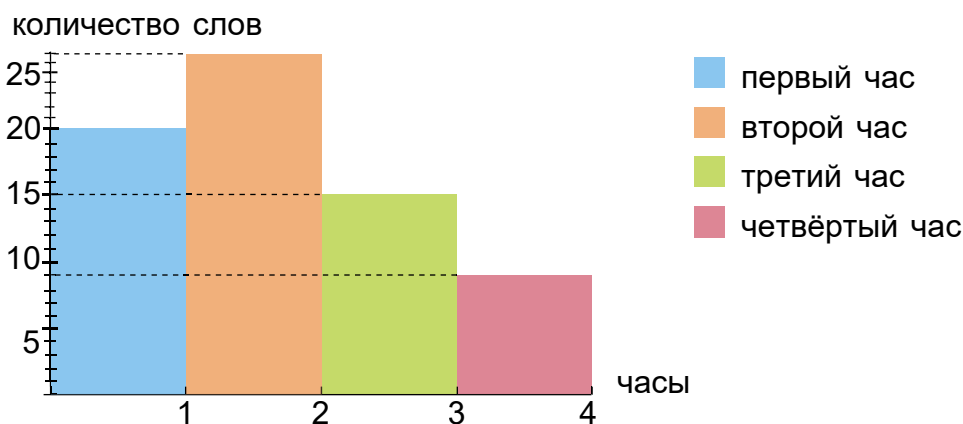
Работая или учась, человек устаёт. На каких уроках вы чувствуете усталость?

Важным фактором восстановления работоспособности является соблюдение правильного режима, то есть чередование труда и отдыха. Если правильно организуете свой день, у вас всегда будет время на занятия, игры и посещения кружков и секций.

**Устáлость** (по-укр. *втóма*) — временное снижение работоспособности организма или органа в результате интенсивной или длительной работы.

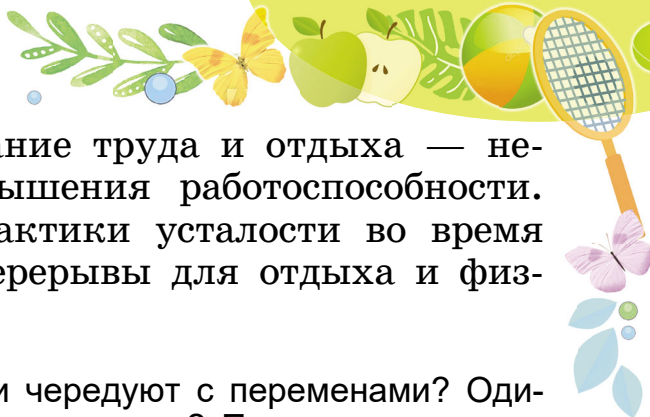


Рассмотрите диаграмму, отображающую результативность учёбы человека, который изучает иностранный язык. Выясните, сколько слов человек запоминает на протяжении каждого последующего часа учёбы.



Как преодолеть усталость? Что нужно сделать, чтобы работоспособность повысилась?

У здоровых людей усталость возникает из-за чрезмерной нагрузки. В этом случае усталость «ле-



чат» отдыхом. Чередование труда и отдыха — необходимое условие повышения работоспособности. Простой способ профилактики усталости во время работы или учёбы — перерывы для отдыха и физкультминутки.



Почему в школе уроки чередуют с переменами? Одинакова ли длительность перемен? После какого урока перемена самая длинная?

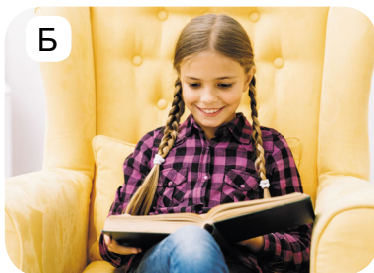
Для отдыха у взрослых еженедельно есть два выходных дня, а ежегодно — отпуск.



Какое время (дни) для отдыха и восстановления сил есть у учеников в школе в течение недели и года?



Какие из изображённых видов отдыха относятся к активным, а какие — к пассивным? Дополните эти перечни. Ответы зафиксируйте в тетради.



Пассивный отдых очень важен, но им нельзя злоупотреблять. Физические упражнения улучшают работу организма, эмоциональное состояние, повышают работоспособность.





Какой вид отдыха нужно выбирать? От чего зависит выбор? Какой вид отдыха ваш любимый?

**Физическое восстановление** (по-укр. **фізичне відновлення**) — применение физических упражнений и отдыха для восстановления здоровья, физической формы и работоспособности.



Делаете ли вы утреннюю гимнастику? Продемонстрируйте несколько упражнений.

После утренней гимнастики полезны водные процедуры: прохладный душ или обливание. Не стоит забывать и о вечерних прогулках перед сном, которые должны включать дыхательные упражнения.



Продемонстрируйте 2–3 упражнения для улучшения дыхания. Какие ещё мероприятия следует включать в распорядок дня?



Расскажите, как вам удаётся в течение недели чередовать труд и отдых. Как проводит свободное время ваша семья? Какому виду отдыха отдаёт предпочтение?



Изготовьте игру «Лабиринт».

**Вам потребуются:** коробка из-под конфет, карандаш, лист цветной бумаги, трубочки для напитков, пластиковый или деревянный шарик, клей ПВА, ножницы.

**Выполняйте последовательно.**

1. С помощью клея заклейте дно коробки цветной бумагой — это будет игровое поле.
2. На игровом поле начертите лабиринт. Выберите маршрут для перемещения шарика.
3. Наклейте трубочки на линиях.
4. Оставьте изделие для высыхания клея.



Используя изготовленную модель игры, проведите соревнование.

Изготавливая игру, вы отдыхали или работали? Игра «Лабиринт» является активным или пассивным отдыхом? С кем вы можете поиграть в неё дома?



### Вывод

Для сохранения работоспособности нужно соблюдать правильный режим труда и отдыха. Это два способа жизнедеятельности, которые взаимно дополняют и сменяют друг друга.



**Знаете ли вы, что...** хождение босиком улучшает работу почти всех мышц, стимулирует кровообращение во всём организме, повышает умственную работоспособность. Морской воздух помогает избавиться от бессонницы. Смотреть на море, слушать звук прибоя — всё это вызывает позитивные ощущения, эмоции и улучшает самочувствие.

## КАК СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛЕ, В БЫТУ, В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



Для чего созданы правила дорожного движения? Как называется место, где пешеходы должны переходить дорогу? Как называется часть дороги, предназначенная для движения транспорта?

Жизнь каждого человека бесценна. Важнейшими правами человека являются право на жизнь и право на личную безопасность. Для обеспечения этих прав в нашем государстве действуют специальные службы.

Вспомните названия экстренных служб. В каких случаях в них следует обращаться?



Службы  
оперативного  
реагирования



**Экстренные службы** (по-укр. **екстрені служби**) — службы оперативного реагирования.

В странах — членах Европейского Союза введён универсальный бесплатный номер телефона для всех видов экстренной помощи населению — 112. Украина также намеревается присоединиться к этой системе. Но не всё зависит только от этих служб. Очень много зависит от самого человека. От того, как люди соблюдают законы, от стремления не причинить друг другу вред, от ответственности, умения предвидеть и распознавать опасность. А также от того, как люди соблюдают простые правила безопасности.



Что означает слово «опасность»? Запишите в тетрадь номера телефонов экстренной помощи в Украине.



**Опáсность** (по-укр. **небезпе́ка**) — ситуация, в которой человеку кто-то или что-то угрожает.

**Безопáсность** (по-укр. **безпе́ка**) — отсутствие угрозы.

Чтобы находиться в безопасности, нужно строго соблюдать правила поведения.



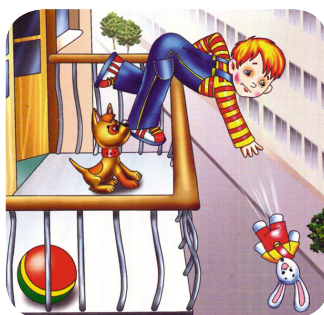
Рассмотрите рисунки и расскажите, какие правила безопасного поведения нужно соблюдать дома.



Открывать двери  
незнакомым людям  
и разговаривать  
с ними опасно.



Принимайте  
лекарства лишь  
по назначению  
врача.



Играть  
на балконе  
опасно!



Спички детям  
не друзья!



Закрываете  
краны после  
пользования  
водой.



Осторожно  
обращайтесь  
с острыми  
предметами.

В доме может произойти утечка газа.



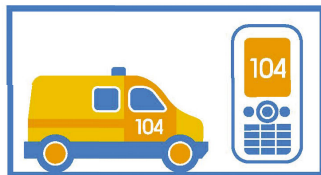
Как действовать, если вы ощутили запах газа?

ПРОСТЫЕ ШАГИ К ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

### ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОЩУТИЛИ ЗАПАХ ГАЗА



Сначала перекройте газовые краны, откройте окна и выйдите из помещения.



Когда выйдете из загазованного помещения, вызовите аварийную службу газа.

### ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОЩУТИЛИ ЗАПАХ ГАЗА



Не пользуйтесь телефоном в помещении.



Не включайте и не выключайте освещение.



Не пользуйтесь огнём.



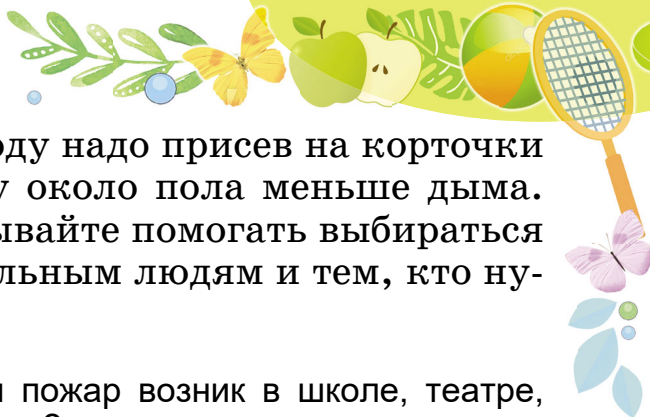
Не пользуйтесь электроприборами.

Назовите ситуации, когда огонь — друг и когда огонь становится врагом. Как действовать в случае пожара?

В случае возникновения пожара пожарные советуют: «Главное — не паникуйте. Немедленно позвоните по номеру 101 и сообщите точный адрес, где случился пожар».

Главная опасность во время пожара — это дым. Во время горения мебели, пластика, бумаги образуется много ядовитых газов. Когда человек вдыхает ядовитый дым, он задыхается и падает в обморок.

В случае возникновения задымлённости нужно дышать через мокрое полотенце, платок или любую

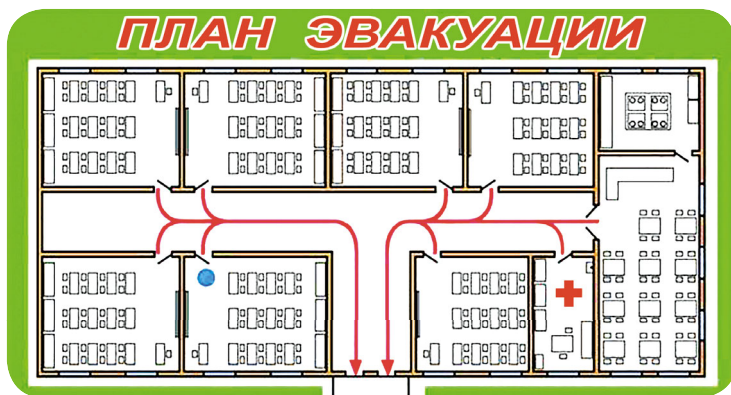


ткань. Двигаться к выходу надо присев на корточки или ползком, поскольку около пола меньше дыма. Во время пожара не забывайте помогать выбираться из помещения детям, больным людям и тем, кто нуждается в поддержке.



Как действовать, если пожар возник в школе, театре, поликлинике, библиотеке?

В каждом помещении есть планы эвакуации, разработанные пожарными. На них обозначены выходы, через которые можно покинуть помещение.



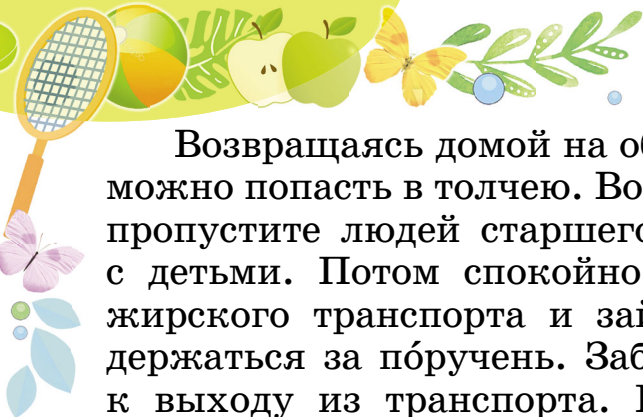
Выясните, где размещён такой план в вашей школе. На что указывают красные стрелки?

В случае возникновения пожара в школе нужно быстро выполнять команды учителя или учительницы. Самые опасные места — это окна, коридоры, перила, лестница, крыльцо.



Какие общественные места вы посещаете? Какие правила поведения в общественных местах соблюдаете?

Отправляясь в театр или на стадион, выходите вовремя, чтобы избежать толпы. Не берите с собой объёмных сумок или рюкзаков. Одежда должна быть удобной.



Возвращаясь домой на общественном транспорте, можно попасть в толчею. Во избежание этого сначала пропустите людей старшего возраста и пассажиров с детьми. Потом спокойно зайдите в салон пассажирского транспорта и займите место, где можно держаться за поручень. Заблаговременно готовьтесь к выходу из транспорта. Выходите из транспорта только тогда, когда он полностью остановится. Помогайте выходить маленьким детям, людям пожилого возраста и людям с инвалидностью.

Человек может стать источником опасности, своими действиями или, наоборот, бездействием может создать для себя и окружающих реальную угрозу. Поэтому нужно уметь предвидеть опасность и заблаговременно устранять её причины.

Всегда будьте вежливы и внимательны, не создавайте неудобств людям, которые вас окружают.



Почему нужно быть осторожными при встрече с бездомными животными?



Обсудите в группах, как нужно действовать, если вас укусило одно из изображённых насекомых или клещ.



Пчела



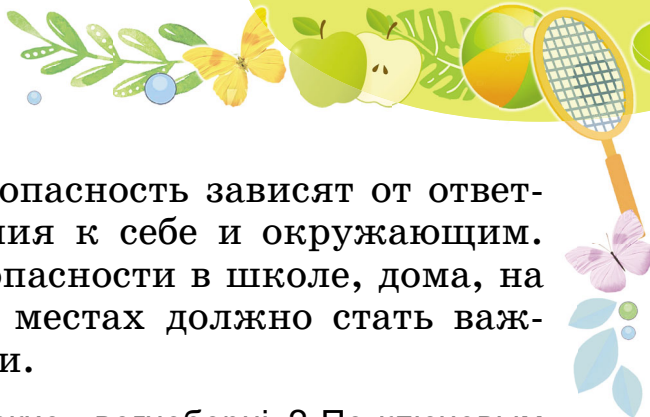
Оса



Шмель



Клещ



## Вывод

Наша жизнь и безопасность зависят от ответственного отношения к себе и окружающим. Соблюдение правил безопасности в школе, дома, на улице, в общественных местах должно стать важной частью вашей жизни.



**Знаете ли вы**, кто такие «вогнеборці»? По ключевым словам отыщите в интернете и посмотрите мультипликационный фильм «Вперед, вогнеборці!» из серии «Корисні підказки».



## МОЖЕМ ЛИ МЫ СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ



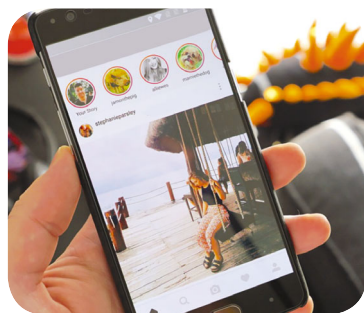
Нужна ли безопасность для информации? Вспомните, что такое частная и публичная информация.

Мы постоянно говорим и заботимся о своей безопасности: дома, на улице, в школе, в интернете. Представьте, что вы собрали какую-то очень важную и личную информацию. Ваша информация может стать опасной в руках злоумышленников.




Как защитить информацию в своём компьютере или в интернете от других пользователей и злоумышленников? Как защитить свои персональные данные?

Надя во время каникул поехала с родителями отдыхать за границу. На следующий день она опубликовала фото с отдыха на своей странице в интернете и указала своё точное местонахождение.




Какую опасность может навлечь поступок Нади на неё саму и её семью?





Пребывая в интернете, не стоит раскрывать личную информацию, которой могут воспользоваться другие люди. К такой информации относятся конфиденциальные сведения: адрес электронной почты, домашний адрес и прочее.



**Безопáсность інформації** (по-укр. *безпе́ка інформації*) — защита информации от внешних угроз и злоумышленников.

**Конфиденциáльная информация о лице** (по-укр. *конфіденційна інформація про особу*) — данные о национальности, образовании, семейном положении, состоянии здоровья, а также адрес, дата и место рождения и другие персональные данные.



Какие из приведённых правил конфиденциальности вы соблюдаете?

Собственные фото и видео публикуйте в сети только с разрешения родителей.


Всегда держите в тайне персональные данные (имя, адрес, номера телефонов и информацию о родителях).

О времени и месте путешествий с родителями рассказывайте только знакомым, которым доверяете.

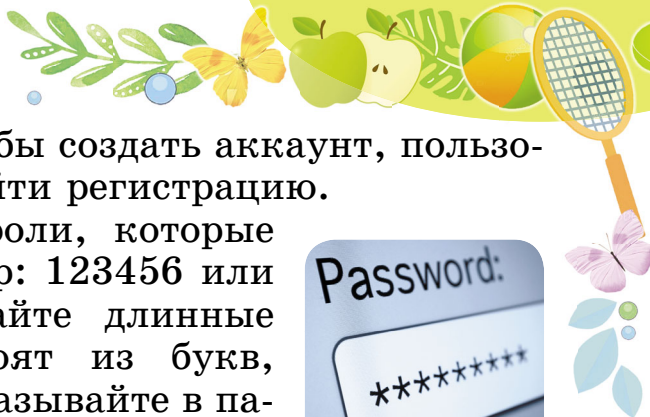
Осторожно относитесь к знакомствам в интернете. Рассказывайте родителям о том, что вас волнует.

Используйте надёжные пароли для сайтов и периодически меняйте их.

Важно помнить, что пароль — это первая защита от злоумышленников.



**Акка́унт** (учётная запись, или профиль; по-укр. *ака́унт*) — запись, содержащая набор сведений, которые пользователь передаёт компьютерной системе.



Обычно для того чтобы создать аккаунт, пользователю предлагают пройти регистрацию.

Не используйте пароли, которые легко угадать (например: 123456 или password1). Придумывайте длинные пароли, которые состоят из букв, цифр и символов. Не указывайте в пароле своё имя и другую информацию, которую легко могут узнать злоумышленники.



Какие из паролей более надёжны?

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



### Вывод

Мы имеем право на информацию и право на неприкосновенность частной жизни. От нас самих зависит, можем ли мы защитить себя в сети. Соблюдение правил конфиденциальности, установка сложных паролей обеспечит спокойствие всей вашей семье.



**Знаете ли вы, что...** название *Google* — это математический термин «гугол» (googol), который обозначает число, выраженное единицей со 100 нулями. В каждом офисе Google есть много разных удивительных вещей. Например, в офисе, который расположен в Тель-Авиве, — стоит трактор.



## КАК ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Как называют приём пищи утром, днём и вечером? Есть ли у вас любимое блюдо? Сколько раз в день вы едите? Какой еде отдаёте предпочтение?

Питание, так же как и двигательная активность, существенно влияет на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни человека. Ещё в древности люди заметили, что из-за неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро устают и плохо работают.

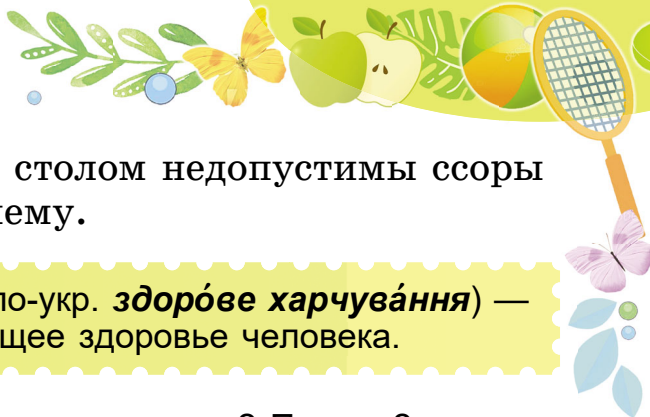
Правильное питание — залог здоровья каждого человека. Перекусы на ходу, всухомятку, поздний приём пищи, недоедание или переедание являются признаками неправильного питания. Это негативно влияет на самочувствие: может быть вздутие, тошнота, тяжесть в желудке, нарушение аппетита и т. п. Всё это вызывает ощущение дискомфорта.

Очень важно следить за качеством, количеством и временем приёма пищи. Рекомендуются кушать небольшими порциями до 5 раз в день. Нужно чередовать основную еду с перекусами.

Последний приём пищи должен быть не позже, чем за три часа до сна. Запомните, чувство насыщения возникает через 20 минут после начала употребления пищи.

Атмосфера, в которой мы едим, также имеет большое значение. Приятная музыка, красивая сервировка, небольшие порции способствуют луч-





шей работе желудка. За столом недопустимы ссоры и споры. Подумайте почему.



**Здоровое питание** (по-укр. *здорове харчування*) — питание, обеспечивающее здоровье человека.



Нравится ли вам кушать в компании? Почему?

Употребление пищи вместе с другими людьми имеет эмоциональное преимущество.

Еда перед телевизором, компьютером или с книгой часто приводит к перееданию.

После еды полезна спокойная прогулка, а вот активно заниматься спортом недопустимо.

Всегда следует помнить, что ваше самочувствие и внешний вид непосредственно зависят от качества и количества пищи, которую вы употребляете.



Проведите эксперимент «Послушаем своё тело».

**Вам потребуются:** гибкая трубка длиной 50 см, две лейки и скотч.



**Выполняйте последовательно.**

1. Присоедините с помощью скотча лейки к обоим концам гибкой трубки.

2. Приложите одну лейку к уху, а вторую — к своему желудку.

Выполните исследование перед едой и после неё.

3. Как изменились звуки?

4. Сделайте вывод.





Назовите блюда украинской кухни. Какие из них самые популярные? Какие из них ваши любимые?

Самым популярным и самым любимым блюдом украинцев является борщ. Борщ — король всех супов, источник витаминов, питательных веществ, нужных организму. Отвар из овощей, насыщенный белками, укрепляет иммунитет организма, способствует улучшению пищеварения и своевременному опорожнению кишечника.



**Популярный** (по-укр. *популярний*) — тот, который стал известным, снискал общее признание, одобрение.

Украинцы гордятся своими национальными блюдами, своей «кулинарной визиткой», по которой страну узнают за рубежом. Эти блюда очень полезны для здоровья, улучшают пищеварение, снабжают организм необходимыми питательными веществами и витаминами.



Какие блюда являются традиционными во время празднования Рождества, Пасхи?

Вечером накануне Рождества вся семья собирается за ужином. На столе обязательно должны быть постные блюда, каждое из которых имеет особенное значение. Точного перечня блюд нет, но среди обязательных: кутья, узвар, борщ, вареники.



**Постные блюда** (по-укр. *пісні страви*) — блюда, в которых отсутствуют мясные и молочные продукты.



Подготовьте мини-проект «Как появился первый вареник?». Отыщите в дополнительных источниках информацию о варениках. От чего происходит название? С чем их отождествляли наши предки? Какую форму они имеют? На что похожи?

Украинцы издавна трудились на земле, поэтому и украинская кухня отдаёт дань уважения земледельческому труду и хлебу. Любовь к хлебу отражена в традиционном меню.



Назовите блюда, которые готовят из муки. Как называют мастера по выпеканию мучных изделий?



Проанализируйте процесс приготовления багета (булки). Почему тесту нужен «отдых»? За помощью обращайтесь к дополнительным источникам.





**Багет** (по-укр. **багет**) — длинная и небольшая в диаметре булка белого хлеба, мягкая внутри, и обязательно с хрустящей корочкой, иногда присыпанная мукой или какими-либо семенами.



Подготовьте мини-проект «Старинные украинские блюда» (на выбор). Отыщите в дополнительных источниках информацию об одном из старинных украинских блюд и рецепт его приготовления. Презентуйте исследование своим родным. Предложите приготовить это блюдо.

Кулеш



Коцюрба



Токан



Объединитесь в пары/группы. Поделитесь своим опытом относительно помощи взрослым в приготовлении блюд. Какие блюда вы можете приготовить самостоятельно?



Изменяются ли продукты питания с изменением времени года? Как именно? Объясните.



Прочитайте на украинском языке и отгадайте загадки.

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

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



1. Когда так говорят: «Пальчики оближешь!»? Можно ли облизывать пальцы?

2. Выясните, для какой пищи характерны следующие признаки. Полезна или вредна такая пища?

*Быстро готовится, по большей части съедается на ходу, эту пищу любит молодёжь, содержит много усилителей вкуса, можно быстро получить.*



## Вывод

Здоровое питание помогает вашему телу расти и крепнуть. Национальная кухня — неотъемлемая составляющая культуры народа. Украинская кухня популярна во всём мире. Она отображает характер нашего народа.



**Знаете ли вы, что...** вареники — самое популярное блюдо украинской диаспоры. Вареник даже увековечили в камне в Канаде. На центральной площади города Глендон возвышается памятник варенику, который считают официальным символом города! Его высота — 9 м, и весит он почти 3 т.



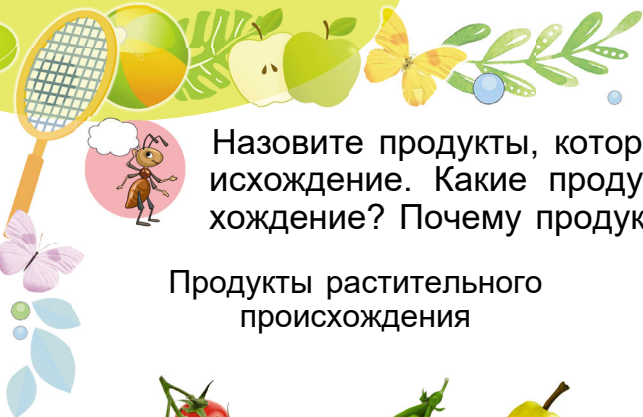
## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПИЩА



Сколько раз в день вы употребляете пищу? Какой пище отдаёте предпочтение? Почему?

Органы человеческого организма построены и функционируют благодаря пище, которую мы едим. Без неё жизнь человека невозможна. В пище содержатся не только вещества, необходимые для построения организма, но и вещества, которые дают энергию, для движения человека, для физического и умственного труда. Мы потребляем пищу растительного и животного происхождения, а также съедобные грибы.

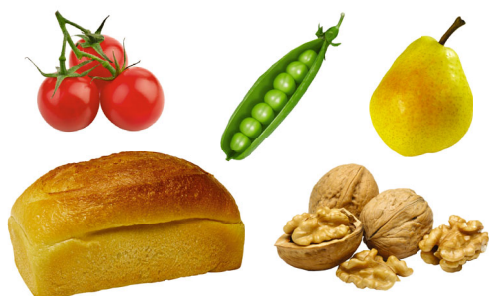




Назовите продукты, которые имеют растительное происхождение. Какие продукты имеют животное происхождение? Почему продукты именно так называют?

Продукты растительного происхождения

Продукты животного происхождения



Организм человека с пищей получает все необходимые ему питательные вещества — жиры, белки, углеводы, а также витамины.

**Белки** — вещества, которые являются основным «строительным материалом» организма человека. Особенно они нужны детям для роста и развития. Больше всего белков содержится в мясе, рыбе, яйцах, молоке, фасоли, сыре.

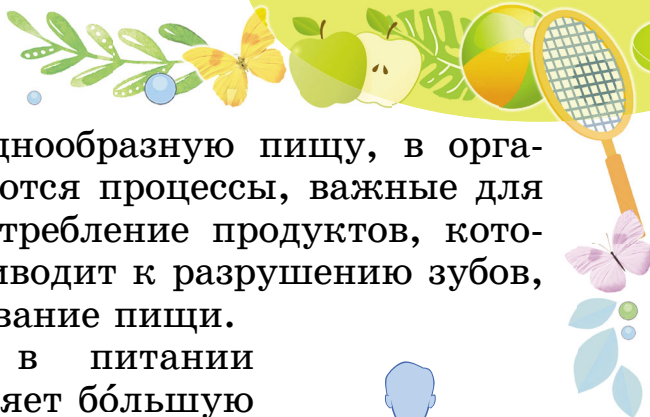
**Углеводы** — основной поставщик энергии для нашего тела. Углеводами богаты хлеб, картофель, макароны, кондитерские изделия, крупы.

**Жиры** обеспечивают организм энергией, необходимой для движения. Жиры имеют свойство накапливаться в организме про запас.



Предположите, какие продукты — источник жиров.

**Витамины** нужны для сохранения и укрепления здоровья. Почти все продукты содержат определённое количество витаминов. Их много во фруктах и овощах. Витамины ускоряют разные процессы в организме. При недостатке витаминов человек чувствует усталость и может заболеть.



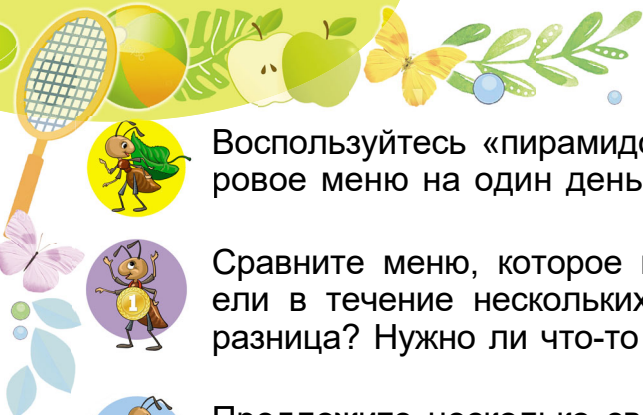
Если употреблять однообразную пищу, в организме человека нарушаются процессы, важные для жизни. Чрезмерное употребление продуктов, которые содержат сахар, приводит к разрушению зубов, что усложняет переваривание пищи.

Важное значение в питании имеет вода. Она составляет большую часть нашего организма и участвует во всех процессах. Вода нужна для нормальной работы почек, задача которых — постоянное фильтрование крови и очистка её от вредных веществ. Если организму не хватает воды, возникает усталость, головная боль, снижается активность. Поэтому не забывайте пить воду на протяжении дня.



Что включает здоровый рацион человека? По диаграмме назовите продукты, которые нужно употреблять больше всего, и те, которые нужно ограничивать.





Воспользуйтесь «пирамидой питания» и составьте здоровое меню на один день. Запишите его в тетрадь.



Сравните меню, которое вы составили, с тем, что вы ели в течение нескольких предыдущих дней. Есть ли разница? Нужно ли что-то изменить в вашем питании?



Предложите несколько своих советов и дополните перечень рекомендаций для правильного питания.



1. Обсудите в семье ваш рацион питания. Какие блюда ваши любимые? А какие вам не нравятся? На каком уровне пирамиды питания они размещены? Какие продукты нужно исключить из рациона, а какие — включить?
2. Составьте правила употребления овощей и фруктов.

Чтобы пища легче усваивалась, некоторые продукты варят или запекают. Старайтесь употреблять фрукты и овощи в сыром виде после надлежащей очистки и мытья. Так в них лучше сохраняются витамины.

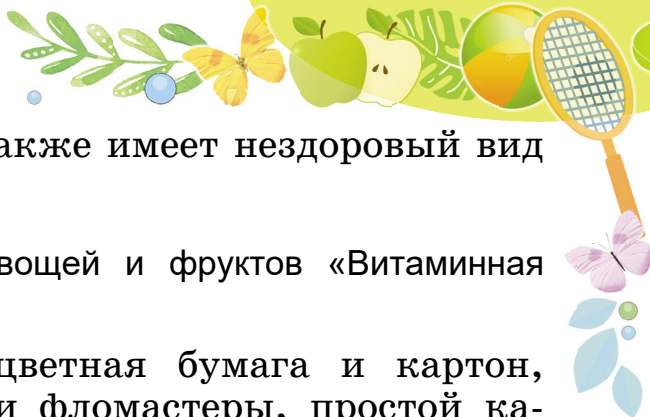
Помните, вкус пищи усиливают разными пищевыми добавками. Они не имеют пищевой ценности, но улучшают аппетит.

В любом возрасте организму нужны питательные вещества, но в разном количестве. Во взрослом возрасте количество пищи зависит даже от профессии человека. Во время физической нагрузки человеку нужно больше энергии, поэтому и пищи он может потреблять больше.

Основные правила, которые должны соблюдать дети и взрослые:

- не лишать организм разнообразной пищи;
- употреблять пищу небольшими порциями 3–4 раза в день.

Детям и подросткам вредно увлекаться похудением. Это может привести к серьезным заболеваниям и слабости организма. В то же время человек



с лишней массой тела также имеет нездоровый вид и часто болеет.



Изготовьте макеты овощей и фруктов «Витаминная компания».

**Вам потребуются:** цветная бумага и картон, цветные карандаши или фломастеры, простой карандаш, клей ПВА и ножницы.

**Выполняйте последовательно.**

1. Изготовьте шаблон детали для изготовления макета овоща или фрукта (выберите по желанию).
2. Разместите шаблон на бумаге нужного цвета с изнаночной стороны и обведите его. Вырежьте необходимое количество деталей.
3. С помощью клея соедините все детали.
4. Нарисуйте глаза, нос и рот на макете.
5. Изготовьте основу для макета (это может быть круг диаметром 16 см).
6. Изготовьте «ножки» макета. Для этого соедините по два круга между собой.
7. Приклейте «ножки» к макетам и к основе.



8. Разместите изготовленные макеты на столе. Разработайте рекламу своего овоща или фрукта, подчеркните его пользу для человека.





## Вывод

Для здорового питания пища должна быть разнообразной и поступать в организм в достаточном количестве. Правильное питание обеспечивает организм всеми питательными веществами. Не следует переедать. Фрукты и овощи являются основой здорового питания.



**Знаете ли вы, что...** морковь сначала выращивали не ради сладкого корня, а для получения ароматной зелени и зёрен, которые использовали в качестве лекарства и специи. Португальцы, например, производят и продают морковный джем. Соусы из моркови считают деликатесами немцы и французы.

## МОЖЕТ ЛИ ПИЩА СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ



Как мы защищаем себя от возбудителей болезней во время приёма пищи? Что нам в этом помогает?

Дети болеют чаще взрослых. Это потому, что детский организм недостаточно развит и крепок.

Болезни могут передаваться от одного человека к другому, то есть быть **заразными (инфекционными)** а могут быть **незаразными (неинфекционными)**.

### Неинфекционные заболевания:

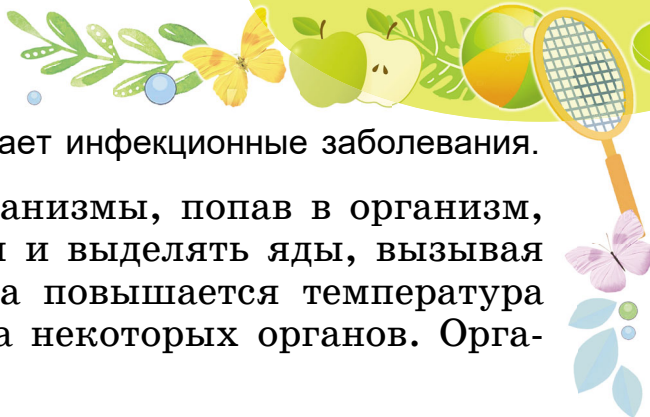
*аллергия, пороки сердца, гастрит и другие.*

Они не передаются от больного человека к здоровому.

### Инфекционные заболевания:

*грипп, корь, скарлатина, дифтерия, туберкулёз, дизентерия и другие.*

Они легко передаются от больного человека к здоровому.



Вспомните, что вызывает инфекционные заболевания.

Вредные микроорганизмы, попав в организм, начинают размножаться и выделять яды, вызывая заболевание. У человека повышается температура тела, нарушается работа некоторых органов. Организм слабеет.



Вспомните, с помощью какого прибора измеряют температуру тела.

Инфекционные заболевания передаются по воздуху, капельками слюны во время разговора, кашля и чихания больных. Когда здоровые люди дышат таким воздухом, микроорганизмы и вирусы проникают в организм и заражают (инфицируют) его.



Предположите, почему люди принимают меры для уничтожения в своих домах мышей, тараканов.

Огромное количество возбудителей инфекционных заболеваний переносят мухи, вши. Часто возбудители попадают в организм человека через немытые руки. Некоторые болезни могут передаваться через одежду или личные вещи больного.

Иногда у людей возникает аллергия. Это повышенная чувствительность к некоторым веществам. Таким людям нельзя употреблять определённые продукты, лекарства и т. п.



Предположите, что помогает организму человека защититься от инфекционных болезней. Какое научное изобретение в этом помогает?

Организм человека способен самостоятельно бороться с инфекциями. Он выделяет вещества, которые препятствуют попаданию болезнетворных микроорганизмов, убивают их или ослабляют их действие. Когда защитные силы человека не справляются с микроорганизмами, человек начинает болеть.

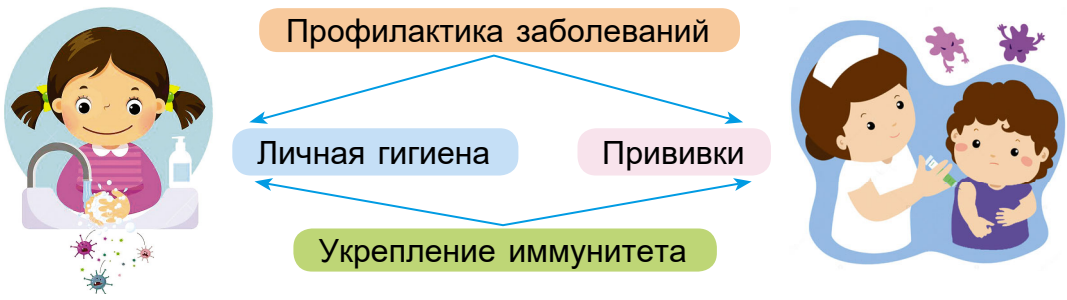
Что делать, когда человек заболел?

1. Изолировать заболевшего — то есть организовать **карантин**.
2. Обработать личную одежду и предметы заболевшего специальными веществами.
3. Важной защитой от инфекционных болезней является **прививка (вакцинация)** здоровых людей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала отказ от вакцинирования глобальной угрозой человечеству. Поэтому советует вовремя делать профилактические прививки, что гарантирует лучшую защиту от инфекционных болезней.

**Приві́вка (вакци́нація, по-укр. щéплення, вакци́нація)** — самый эффективный метод профилактики инфекционных заболеваний. Во время прививки организм реагирует на введённую вакцину и тем самым вырабатывает иммунитет к болезни.

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить.





**Соблюдайте следующие требования, и вы будете защищены от инфекционных заболеваний.**

Воздерживайтесь от посещения людей, которые болеют инфекционными болезнями.

Употребляйте только свежую пищу и чистую воду.

Помните, что пища, к которой имели доступ мухи, мыши или тараканы, непригодна для употребления.

Всегда тщательным образом мойте руки перед едой.

Вовремя делайте прививки.



1. Объясните в паре/группе, как чаще всего распространяются возбудители инфекционных заболеваний.
2. Назовите правила, которые нужно соблюдать для предупреждения инфекционных заболеваний.



## **Вывод**

Важно, чтобы инфекционную болезнь выявили вовремя и лечили её врачи. Самолечение может привести к серьёзным осложнениям.



**Знаете ли вы, что...** вирус гриппа — один из самых распространённых в мире. Ему не вредит даже замораживание. При температуре около 0 °С вирус сохраняется до месяца. Однако обычное мыло убивает вирус гриппа «наповал».



## ЧТО ВЛИЯЕТ НА НАШ ВЫБОР



Вспомните, кто такой потребитель. Приходилось ли вам осуществлять покупки самостоятельно? Расскажите, как это происходило.

Каждому из вас приходилось покупать товары в магазинах, платить за билет в театр или за посещение кинотеатра и т. п. Осуществляя покупки или оплачивая услуги, мы тратим деньги.



Вспомните, какие бывают расходы. Приведите примеры.



Какие из изображённых продуктов относятся к необходимым (первоочередным), а какие — к желаемым?



**Необходимые затраты** (по-укр. *необхідні витрати*) — средства на вещи, продукты или услуги, без которых человек не может обойтись.

**Желаемые затраты** (по-укр. *бажані витрати*) — средства на вещи, продукты или услуги, которые хочется приобрести, но можно обойтись и без них.

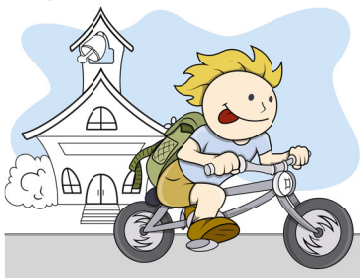


Назовите и запишите в тетрадь необходимые и желаемые расходы своей семьи.

Поскольку человек не может удовлетворять все свои желания, ему приходится выбирать.



Как можно добраться до школы? Какому варианту вы отдадите предпочтение?



Любая проблемная ситуация в жизни имеет несколько вариантов решения. **Уметь выбирать** — значит уметь находить лучший вариант решения.



Подумайте, что влияет на выбор в предложенных ситуациях.



Для того чтобы выбрать наилучший вариант, нужно рассмотреть все возможные. Часто приходится решать — можете вы обойтись без этого или нет.



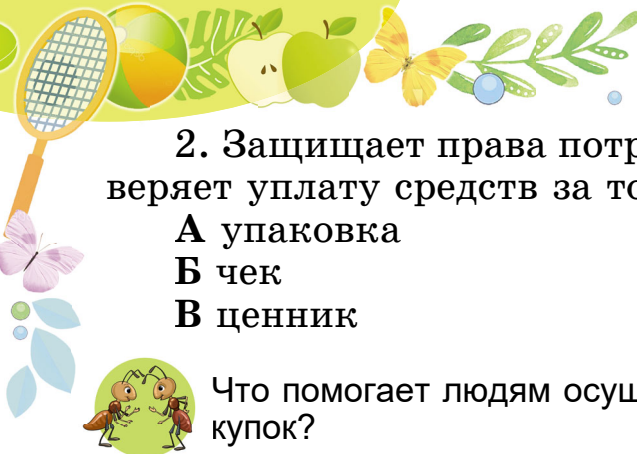
Продолжите предложение.

1. Мы должны уметь делать выбор, поскольку...

**А** существует огромное количество товаров и услуг.

**Б** производители рекламируют товары и услуги.

**В** у людей возникает огромное количество желаний, а возможности ограничены.



2. Защищает права потребителя, а также удостоверяет уплату средств за товар или услугу...

А упаковка

Б чек

В ценник



Что помогает людям осуществлять выбор во время покупок?

Первые упоминания о рекламе известны ещё с древних времён. В Древнем Египте существовали письменные объявления о продаже рабов. До изобретения печатного пресса товары рекламировали с помощью голосовых объявлений.



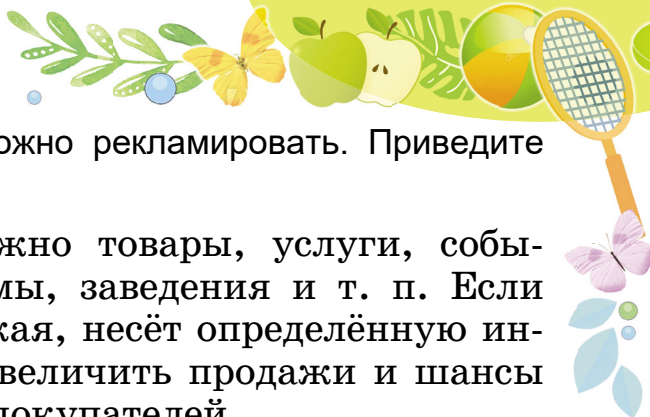
С появлением книг, телевидения и интернета реклама стала распространяться быстрыми темпами и теперь очень влияет на нашу жизнь.



**Рекла́ма** (по-укр. **рекла́ма**) — распространение информации о товарах или услугах с целью их продажи.

В настоящее время для продвижения, то есть рекламирования, продукции компании тратят значительные средства. Наибольшая группа рекламодателей — производители пищевых продуктов.

Рекламодатели часто применяют приём под названием «эффект эмоциональности». Для этого рекламируемый продукт помещают в магазине на полки рядом с товарами, которые вызывают у покупателей позитивные эмоции. Например, моющее средство помещают рядом с цветами, а на его упаковке изображают улыбающихся людей. Эти и другие приёмы подталкивают потребителей к осуществлению покупок.



Предположите, что можно рекламировать. Приведите примеры.

Рекламировать можно товары, услуги, события, предприятия, фирмы, заведения и т. п. Если реклама интересная, яркая, несёт определённую информацию, она может увеличить продажи и шансы на успех у продавцов и покупателей.



Вспомните, какие существуют виды рекламы. Выберите самую полезную рекламу для потребителей. Обсудите свой выбор.

- Реклама нового стирального порошка.
- Реклама конфет.
- Анонс спектакля в детском музыкальном театре.
- Реклама лекарств на телевидении.



**Ано́нс** (по-укр. **ано́нс**) — краткое сообщение, объявление.



Выберите любые два продукта питания и нарисуйте в тетради для одного из них рекламу, для другого — антирекламу.

Как убедиться, что продукты или товары, которые мы покупаем, безопасны?



1. Почему сладкая газированная вода, чипсы, сухарики вредны для организма? Приходилось ли вам самим отказываться от вредных продуктов и к тому же убеждать в этом ваших друзей?

2. Вспомните, какую информацию должна содержать упаковка. С какой целью на упаковке указывают срок годности?



Отыщите информацию о качестве продукта на упаковке (по вашему выбору).



Предположите, какие существуют риски, если приобрести пищевой продукт с повреждённой упаковкой.





Из каких материалов изготавливают упаковку? Вспомните, какой материал имеет самый короткий/долгий срок разложения. Почему важно сортировать мусор?



Вспомните, с какой целью нужно идти в магазин с готовым списком продуктов. В чём его польза?

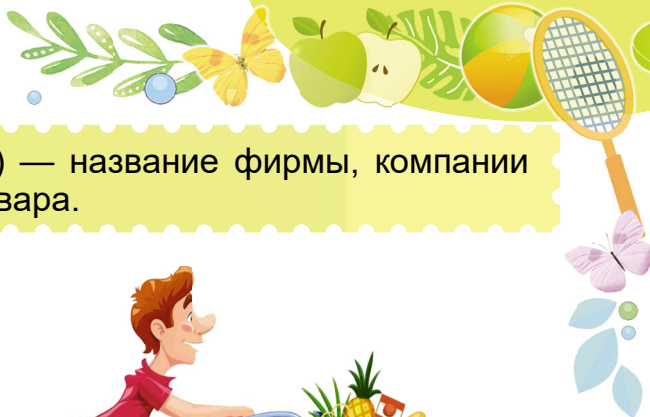
В ваших семьях покупают продукты, полезные для вашего организма. Для того чтобы защитить себя и семью от опасных продуктов, стоит руководствоваться следующими правилами.

Выбирайте качественные продукты, на упаковке которых указана полная информация о продукте.

Отдавайте предпочтение качеству продукта, а не его бренду. Дороже мы платим именно за бренд, а не за качество продукта.

Обращайте внимание на внешний вид покупки. Деформированная упаковка или неприятный запах — первые признаки того, что товар испортился.

Помните, что любой продукт имеет срок годности, после окончания которого продукт нельзя употреблять.



**Бренд** (по-укр. **бренд**) — название фирмы, компании или производителя товара.



### Вывод

Очень важно научиться делать правильный выбор, то есть находить наилучший вариант решения проблемы.

Реклама является самым действенным средством влияния на осуществление покупки. Если вы цените своё здоровье, пытаетесь правильно питаться и хотите знать, что попало к вам в тарелку, выработайте привычку всегда обращать внимание на этикетки.

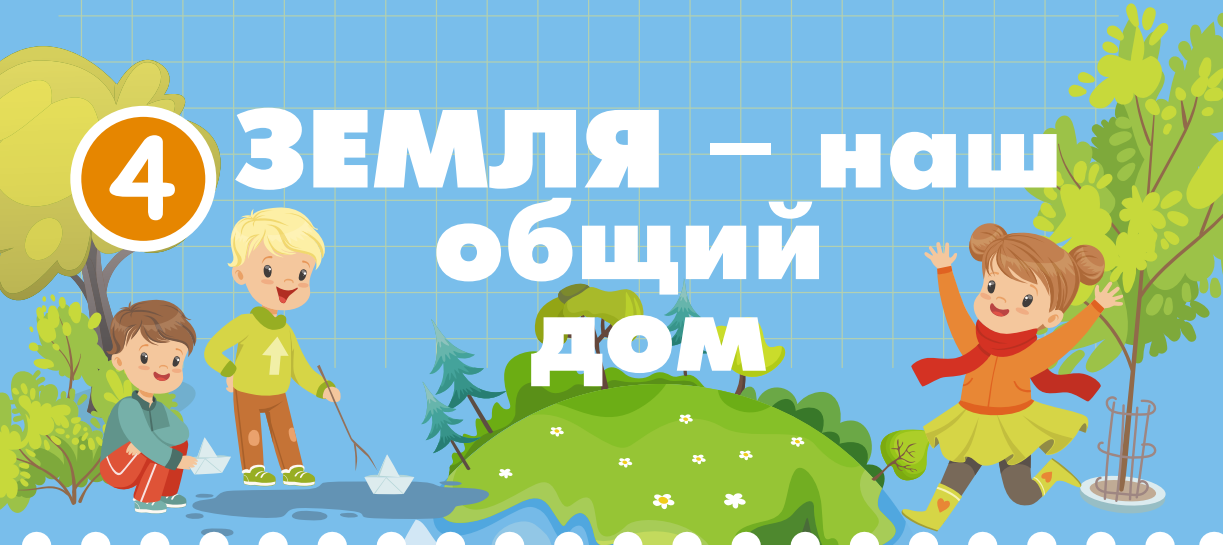


**Знаете ли вы, что...** в бразильском городе Сан-Паулу нет внешней рекламы. В 2007 году в городе началась программа по борьбе с загрязнением. Вот тогда и было принято решение избавиться от всех вывесок и баннеров.



# 4

# ЗЕМЛЯ – наш общий дом



## УКРАИНА – ЕВРОПЕЙСКОЕ ГОСУДАРСТВО

### КТО ТАКИЕ ЗЕМЛЯНЕ



Почему на планете Земля существует жизнь?

На планете Земля есть воздух, вода, почва и пригодная для жизни всех живых существ температура.

На Земле немало красивых мест. Удивительные творения природы, живописные пейзажи, выдающиеся памятники культуры и архитектуры, созданные людьми.



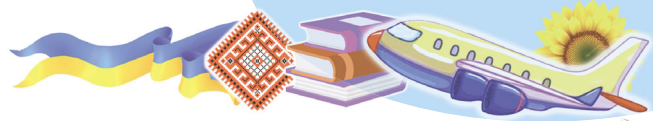
Кто такие земляне? Сколько их на планете?

Вы и ваши родные, жители вашего края, а также жители других стран составляют население планеты Земля.

В древние времена планета была менее заселённой. В поисках пищи древние люди вынуждены были осваивать новые места, всё больше расселяясь по планете.







В настоящее время на планете живёт свыше 7 миллиардов человек. Это число выглядит так: 7 000 000 000.



Используя разные источники информации, узнайте, какое количество населения проживает в Украине. Сколько населения проживало в 2000 году? Подумайте, что влияет на изменение количества населения нашей страны. Почему?



**Земляне** (по-укр. **земляни**) — это жители планеты Земля.



Чем похожи и чем отличаются жители Земли? Что объединяет всех жителей нашей планеты?

Люди могут по-разному мыслить, чувствовать, действовать. Мы разные: мужчины и женщины, взрослые и дети. Но все мы живём в одном общем доме, имя которому — Земля, поэтому мы должны уважительно относиться друг к другу.



Могут ли два человека думать одинаково? Что может заставить двух разных людей иметь общую точку зрения, общую цель? Объясните.



Как можно узнать о жизни людей в разных странах, их традициях, быте? Как общаются между собой люди разных стран? Насколько важно это общение?

Справочники, книги, энциклопедии, телевидение, интернет являются источниками информации, из которых можно узнать о жизни людей в других странах.





Пользуясь разными видами транспорта, люди имеют возможность путешествовать и познавать новое.

Все жители нашей планеты образуют **мировое сообщество**.

Сотрудничество народов мира даёт возможность решать общие задачи и реагировать на общие проблемы человечества. Это болезни, голод, бедность, войны, загрязнение окружающей среды.



Сохранение природы



Преодоление последствий стихийных бедствий



Создание безопасности для жизни



Обмен культурой, товарами



Сохранение мира

### Сотрудничество народов мира



**Народ** (по-укр. **на́род**) — это большая группа людей с общей историей и языком; население государства.



Поработайте в группах/парах. Как вы думаете, что является самым необходимым для всех жителей нашей планеты? Обоснуйте свои ответы.

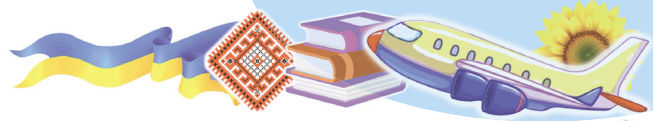


Знаете ли вы, на скольких языках разговаривают земляне? Какой язык самый распространённый в мире?

В мире существует около 5 тысяч языков. Украинский язык входит в 20 самых распространённых языков мира.



Поздоровайтесь на иностранном языке, который вы изучаете. Почему важно изучать иностранные языки?



Привет!



Украина

Salut!



Франция

こんにちは



Япония

Hello!



Соединённые  
Штаты Америки

¡Hola!



Испания



1. Проведите исследование «Что в моём доме произведено в других странах» и создайте в тетради карту маршрута этих товаров.

2. Узнайте из доступных вам источников, какие товары и продукты Украина отправляет на продажу в страны Европы.



3. Узнайте, с какими странами сотрудничает ваша школа, город (село).



## Вывод

Земля — планета, на которой существует жизнь. Люди разговаривают на родном языке, имеют одинаковые потребности, мечты и интересы. Всем людям нужно жить в мире и согласии.



**Знаете ли вы, что...** самым маленьким государством в мире является город-государство Ватикан (1 тысяча жителей), который расположен посреди другого итальянского города — Рима.



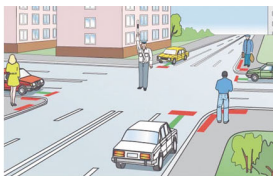
## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ АЛГОРИТМЫ



Любите ли вы путешествовать? Как вы планируете своё путешествие? Можно ли назвать план путешествия алгоритмом?



Рассмотрите рисунки. Что означают эти сигналы? Можем ли мы назвать эти сигналы командами?



Команды — это указания, которые помогают нам правильно выполнить работу. Команды могут быть представлены не только в виде изображений. Существуют также письменные и устные команды.



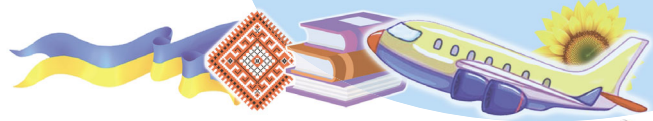
Кому могут отдаваться команды в устной форме? Где вам встречались команды в письменной форме? Как называют того, кто выполняет команды?



Двое мальчиков позвали Мишу играть в футбол. Миша отказался. Как вы думаете почему?







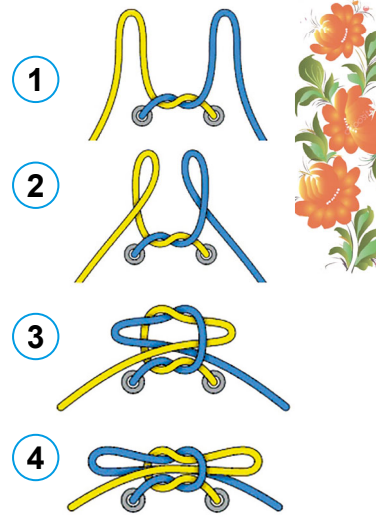
Как научить Мишу завязывать шнурки?

**Шаг 1.** Сначала завяжите простым узлом.

**Шаг 2.** Сделайте петельки, согнув шнурок с обоих концов.

**Шаг 3.** Завяжите образовавшиеся петельки простым узлом.

**Шаг 4.** Затяните узел, взявшись за петельки и потянув их в разные стороны.



Как назвать последовательность шагов, указанных в предыдущем задании?



**Алгоритм** (по-укр. *алгоритм*) — чёткая последовательность команд для достижения определённой цели.

Алгоритм помогает решать сложные задачи, выполняя простые команды.



Кто может выполнять команды? Как его/её называют? Как можно записывать алгоритмы?

Около маленького озера на небольшом острове злодей разбросал мусор. Для того чтобы найти и убрать мусор, нужно составить алгоритм.

1. Пришвартуйте около сухого дерева на острове.

2. Направляйтесь к трём пальмам, которые растут рядом.

3. Продолжайте идти, пока не увидите озеро.







4. Идите по берегу озера к чёрному камню.
5. Вы на месте! Мусор разбросан около камня.
6. Уберите мусор.

Как записан этот алгоритм?

Это **словесный** способ записи алгоритма.



Можно ли этот алгоритм представить в другом виде?



Это **графический** способ записи алгоритма — с помощью геометрических фигур (блоков) и линий-стрелок. Такой способ ещё называют **блок-схемой**. Запись алгоритма в виде программы называют **программным способом записи алгоритма**.



**Программа** (по-укр. **програ́ма**) — алгоритм, написанный на понятном для компьютера или другого цифрового устройства языке.

Программа состоит из большого количества команд. Их выполняют последовательно.

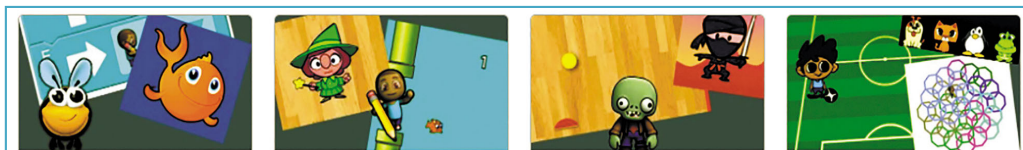


Поработайте с компьютером.

1. Зайдите на сайт учебной платформы <https://code.org/>.

2. Внизу страницы выберите язык: русский и перейдите на вкладку «Ученики...» с изображением пчёлки.

3. Найдите ссылку на страницы курсов.

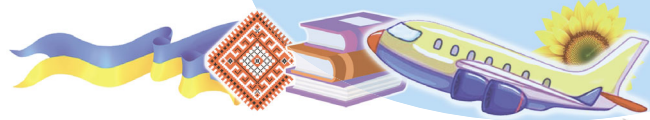


Курс 1

Курс 2

Курс 3



Курс 4




4. Выберите «Курс 2», а потом название урока «3. Лабиринт: последовательность».

Название урока	Прогресс
1. Программирование на бумаге в ...	Урок без компьютера 1 2
2. Реальные алгоритмы: Бумажны...	Урок без компьютера 1 2
3. Лабиринт: Последовательность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

5. Рассмотрите страницу «Лабиринт: последовательность». На рабочей области найдите оранжевый блок с надписью «при запуске».

6. С помощью мышки перетяните и прикрепите нужные блоки с названиями команд синего цвета, чтобы составить программу движения героя — птицы  к злодею — свинке .

Чтобы написать программу, располагайте команды одну за другой. Так выйдет алгоритм. Программа начинается со специальной команды **ПРИ ЗАПУСКЕ** . Прикрепите алгоритм к этой команде.

Чтобы проверить выполнение программы, нажмите слева кнопку **ВЫПОЛНИТЬ** .



## Вывод

Мы постоянно используем алгоритмы в нашей жизни. У алгоритма свои свойства: команды идут последовательно; количество команд должно быть определённым; команды точны и понятны для исполнителя; выполнение команд должно привести к результату; с помощью одного алгоритма можно решить несколько задач.



**Знаете ли вы, что...** в США в июле 1962 года из-за пропуска дефиса в программе пришлось взорвать космическую ракету, которая стартовала с мыса Кеннеди к Венере. Ракета стоила 18,5 млн долларов.

## С ЧЕГО ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ



Как называют место, где вы родились, где родились ваши родители, росли ваши бабушки и дедушки?

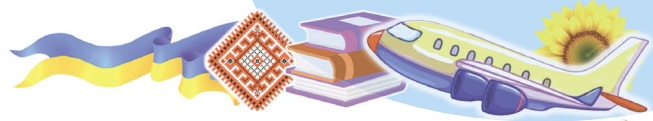
Горы и моря, степи и леса, которые раскинулись вокруг городов и сёл, в которых вы живёте, — всё это наша родная земля, наша Родина с чудесным именем **УКРАИНА!**

Каждый из вас, девочки и мальчики, ваши друзья, родные, все, кто живёт с нами рядом, — это украинский народ. Родословной народа является его история. Чем больше люди работали вместе, тем быстрее они развивались физически, приобретали опыт.



Как называли людей, которые жили много веков назад?

Самым древним следам поселений людей на украинских землях более 150 тысяч лет. **Древние люди** пришли на территорию Украины с южных земель. Думать, говорить, действовать людей заставляла жизнь. Вопросы «Где жить? Что есть? Как это добыть?» заставили древних людей изготовить первые орудия труда.



Что помогло древним людям осуществить огромное количество изобретений и изготовить первые орудия труда? Из каких материалов были изготовлены эти орудия?

Для создания нужных инструментов древние люди использовали природные материалы — камень, дерево, кости животных. Например, заточенными камнями можно было разрезать мясо и кожу животных, на которых охотились ради пищи.

Наблюдения помогли людям научиться использовать огонь. Поэтому люди научились добывать огонь самостоятельно.

Благодаря огню люди научились защищаться от нападения зверей, готовить еду, согреваться в холодные периоды, совершенствовать орудия труда.



Вот беда,  
нет грозы —  
не будет  
и огня!



Как «добывает» огонь, свет и тепло современный человек? Что ему в этом помогает? Что является самым большим естественным источником тепла и света?



Предположите, что могло бы быть, если бы человек:

- а) не научился добывать огонь;
- б) не развивал бы свои трудовые навыки.



Вспомните, каких животных приручили люди. Как называют животных, которые стали жить рядом с людьми и приносить им пользу?





Не все виды животных смогли ужиться с человеком, только некоторые смогли преодолеть страх перед людьми. Однако приручить — ещё не значит одомашнить. Существует лишь около 25 видов действительно одомашненных животных.

В поисках новых пастбищ для животных и пищи для себя люди переходили по степям и лугам с одного места на другое. Впоследствии, когда пастбища восстанавливались, люди возвращались на обжитые места. Так они кочевали. Этих людей называли *кочевниками*. Тех, кто разводил скот, называли *скотоводами*.



**Скот** (по-укр. *худо́ба*) — это четвероногие домашние сельскохозяйственные животные — коровы, овцы, козы, лошади, ишаки, свиньи и др.



Поработайте в парах. Объясните содержание пословиц.

- Корова во дворе — пища на столе.
- Гладь коня овсом, а не кнутом.
- Уважь скот раз, а он тебя десять раз уважит.

За много веков люди научились собирать зерно диких растений, плоды деревьев, выкапывать сочные и вкусные корни.

Наблюдения за природой помогли людям изобрести способы размножения растений. Люди начали обрабатывать землю и выращивать культурные растения. Таких людей начали называть *земледельцами*.



**Вóзраст** (по-укр. *вік*) — длительность жизни человека, животного, растения.

**Век** (по-укр. *вік*) — то же, что и столетие. Одно столетие — 100 лет.



Занимаются ли в наше время украинцы земледелием? Что выращивают в вашей местности?



Проанализируйте высказывания учеников. Кто из детей в своих рассуждениях делает правильные выводы?

В моём селе фермеры разводят скот, обрабатывают землю и сеют пшеницу, кукурузу, подсолнухи. Фермеры — это современные земледельцы и скотоводы.

Олеся



Моя семья живёт в городе. На дачном участке мы с бабушкой посадили малину, смородину, помидоры и огурцы. Следовательно, мы тоже земледельцы.

Назар



Моя семья выращивает куропаток, гусей, уток и другую птицу. Родители продают яйца и мясо птицы на рынке. Я помогаю родителям кормить птиц. Все мы — птицеводы.

У нас нет ни коровы, ни лошади. Но есть собака и кошка. Мы тоже скотоводы.

Тарас



Ирина



Каким вы себе представляете человека будущего? Нарисуйте или опишите его.



Вспомните, какое животное первым приручил человек. Поразмышляйте, чем оно ему помогло. Изготовьте подвижную игрушку — животное.

**Вам потребуются:** основы от бумажных полотенец и от туалетной бумаги, 2 трубочки для сока, декоративные глаза, две палочки для мороженого, толстые нити для вязания, ножницы и дырокол.



## **Выполняйте последовательно.**

1. На основе от бумажного полотенца (это будет туловище собачки) в нижней части сделайте две пары отверстий для протягивания нитей (для присоединения лап) и два отверстия в верхней части для протягивания нитей, чтобы привязать к палочкам.

2. Подготовьте два отрезка нити по 20 см и отрежьте 4 кусочка трубочки по 2 см. Эти материалы вам нужны для формирования передних и задних конечностей собачки.

3. На одном конце нити завяжите узел и наденьте на неё два куска трубочки. Потом протяните нить через отверстия для конечностей, опять наденьте два куска трубочки и завяжите узел на втором конце нити. Таким же образом создайте ещё одну пару конечностей.

4. Отрежьте нить длиной 34 см и два кусочка трубочки по 1 см. На одном конце нити завяжите узел и наденьте на неё куски трубочки. Это будет хвост.

5. Протяните нить в верхнее отверстие задней части туловища.

6. На основе от туалетной бумаги сделайте два отверстия. Это будет голова собачки.

7. Изготовьте уши и приклейте их к голове.

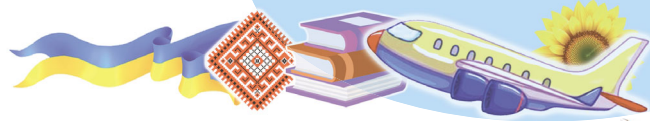
8. Приклейте глаза.

9. Две палочки для мороженого сложите крест-накрест и свяжите крепко нитью.

10. Отрежьте нить длиной 30 см, на одном конце завяжите узел и протяните нить в отверстие передней части туловища. Отступив на нити 4 см, завяжите узел. Это будет шея собачки.

11. Протяните нить в отверстия на голове.





12. К палочкам привяжите обе нити (на передней и задней частях изделия).

Придумайте игрушке название.



Можно ли назвать собаку другом человека? Выскажите своё мнение.



### Вывод

Древние люди были расселены почти по всей территории Украины. Большое значение для выживания имело использование огня. Приручение животных, их разведение, выращивание растений стали определяющими шагами в развитии людей и истории человечества.



**Знаете ли вы, что...** древние люди научились приручать животных для своей пользы. В жилище человека для защиты запасов зерна от мышей и крыс появилась кошка.

## КТО ОНИ — ТВОРЦЫ УКРАИНСКОГО ГОСУДАРСТВА



Как называют главу племени? Королевства? Княжества?

Люди за всю историю своего существования убедились, что залог процветания государства — совместная деятельность. В совместном, коллективном труде должен быть ведущий, то есть руководитель.

В древние времена избирали вождя племени. Короли были во главе королевств. Цари, султаны, императоры становились правителями государств.

Первым государством, которое объединило большую территорию нынешней Украины, стала Киевская Русь. Центром её стал город над Днепром — Киев,





который оказался на пересечении больших дорог страны с севера на юг и с запада на восток.

Во главе государства стоял князь. Вместе со своим войском — *дружиной* — князь собирал дань с людей, вёл торговлю с другими странами. Проживали князья и дружина в укреплённых поселениях, которые впоследствии превращались в города.

Каждое княжество имело свою территорию. Оно могло её расширять или терять во времена войн.



**Порабощать** (по-укр. *поневолювати*) — лишать свободы, независимости, подчинять своей власти.

**Дань** (по-укр. *даніна*) — регулярный сбор с народа для княжеского двора разных ценных вещей: меха, воска, мёда и т. п.

Первые киевские князья — Олег, Игорь, княгиня Ольга — заботились об увеличении государства и укреплении его величия. Они заботились о защите государства от нападения врагов, договаривались с соседними государствами о мире. За такие договорённости киевские князья платили соседям дань.



Князь Олег



Князь Игорь



Княгиня Ольга



Приходилось ли вам бывать в Киеве на экскурсии? Какие памятные и исторические места вы посетили?



Екскурсії по Києву не обходяться без посещения Владимирской горки. Своё название она получила от памятника князю Владимиру, установленного на холме свыше 160 лет назад. Киевляне увековечили князя Владимира за то, что он заботился о благосостоянии людей в своих владениях, поддерживал мир и дружбу с правителями соседних государств и основал новые города. В годы его правления начали чеканить серебряные и золотые монеты, на которых был изображён трезубец. С того времени прошло много лет, и трезубец стал гербом Украины.



Серебряная монета Владимира Великого



Памятник князю Владимиру

После князя Владимира продолжил правление его сын — Ярослав. Молодой князь способствовал распространению образования и культуры в государстве, для чего учредил первую библиотеку. В период княжения Ярослава был составлен первый письменный сборник законов для князей — «Русская Правда», построен Софийский собор в Киеве.



Отыщите информацию о том, какому князю установлен памятник во Львове. Есть ли в вашем городе/селе улицы, названные в честь исторических деятелей?



Чьи портреты изображены на купюрах?





За особые заслуги перед государством президент награждает граждан Украины, а также иностранных граждан государственными наградами. Наивысшими наградами являются: Орден князя Ярослава Мудрого, Орден княгини Ольги, Орден Даниила Галицкого и другие.



Орден князя  
Ярослава Мудрого



Орден  
княгини Ольги



Орден  
Даниила Галицкого



Подумайте, почему эти награды посвящены выдающимся личностям. Узнайте, есть ли в вашем населённом пункте люди, которые получили эти награды.



Поразмышляйте, как будет выглядеть наша страна в будущем. Подготовьте плакат на эту тему.



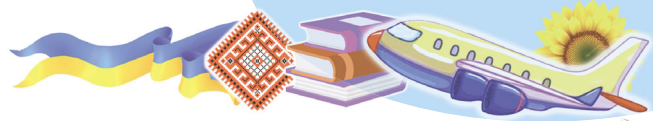
### Вывод

Для защиты своих территорий народы создавали государства. Первыми творцами украинского государства становились князья, короли, которые управляли страной и заботились о её развитии. Украинский народ хранит и чтит память об исторических личностях, сооружая им памятники, называя улицы и города в их честь.



**Знаете ли вы, что...** памятниками княжеского периода (когда во главе государства были князья) в Украине являются храмы, например Софийский собор в Киеве, Спасо-Преображенский собор в Чернигове.





## КАК НАЙТИ УКРАИНУ НА КАРТЕ МИРА



Что означает название «Украина»? Почему Украину называют европейской страной?

Украина — независимое государство, самая большая по площади страна Европы. Территория Украины больше, чем территория таких стран, как Франция или Испания.



Рассмотрите карту Украины и назовите страны, с которыми она граничит.

В состав Украины входят 24 области и Автономная Республика Крым. Главная водная артерия — река Днепр — связывает территорию Украины с Беларусью и Россией, а река Дунай — со многими странами Европы.

На территории Украины находятся горные массивы Крыма и Карпат.



Чем близки по значению и чем отличаются выражения «водная артерия» и «артерия — кровеносный сосуд»?



Рассмотрите физическую и административную карты Украины, условные обозначения (см. форзацы учебника). Попробуйте рассказать о нашей стране по этим картам. Отыщите на картах и назовите:

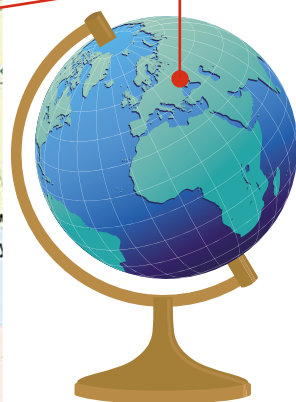
- столицу страны;
- моря и большие реки Украины;
- Крымские горы и горы Карпаты.

В стране насчитывается свыше 400 городов. Среди самых крупных — Киев, Харьков, Днепр, Донецк, Одесса, Запорожье, Львов, Николаев.





Украина на карте и глобусе



Отгадайте загадки.

Море есть — не поплывёшь.  
Есть земля — но не пойдёшь.

На ноге стоит одной,  
Крутит-вертит головой.  
Нам показывает страны,  
Реки, горы, океаны.

Разнообразна природа нашей Родины: на севере преобладают густые леса, а на юге — степи.

Нашу страну омывают Чёрное и Азовское моря. Через высокие горы проложены железные дороги, автомобильные пути, газо- и нефтепроводы, что улучшает связи Украины с европейскими странами.

Украина имеет выгодное расположение в центре Европы, и это способствует её развитию.



Поработайте в группах. Найдите на карте Украины (см. форзац 2) область, в которой вы проживаете. Каким цветом она обозначена? Какой город является областным центром? С какими областями граничит ваша область?



Есть ли на карте Украины области, названия которых не совпадают с названием областного центра? Приведите примеры и запишите их в тетрадь.



Выполните задание на контурной карте.

1. Обозначьте красной линией границы нашего государства.
2. Впишите названия стран-соседей.
3. Обозначьте столицу Украины и областной центр края, в котором вы проживаете.
4. Раскрасьте в соответствующий цвет свою область на контурной карте.



1. Какая особенность южной границы Украины? Как на карте обозначают горы? Вспомните значение цветов физической карты.
2. С какой страной Украина имеет самую длинную границу?



## Вывод

Украина — независимое государство, самое большое в Европе. На территории Украины раскинулись Крымские горы и Карпаты. На юге её омывают тёплые воды Чёрного и Азовского морей.

Природа нашей Родины разнообразна. На севере преобладают густые леса, а на юге — степи.

Ознакомиться с природой Украины можно по картам школьного атласа.



**Знаете ли вы, что...** река Дунай — одна из самых больших рек Европы. На её территории расположено больше 15 европейских стран, где проживает свыше 80 млн человек. Для них Дунай — источник воды и важная транспортная магистраль.

Дунай богат рыбой. Здесь водятся белуга, осётр, севрюга, стерлядь, сом, линь, карп, щука, судак, сельдь и другие. Дунай имеет важное значение как мощный источник гидроэнергии.



## КОГДА КОМПЬЮТЕР ОШИБАЕТСЯ



Когда алгоритм не может быть выполнен? Какими должны быть команды, чтобы задание было выполнено правильно?



Найдите ошибки в алгоритме.

Работа с контурной картой.

1. На контурной карте Украины обозначьте границы красной линией.
2. Впишите названия стран-соседей.
3. Обозначьте столицу Украины.
4. Обозначьте горы Карпаты синим цветом.
5. Обозначьте Чёрное и Азовское моря коричневым цветом.

Работая со средой для создания программ, вы, наверное, заметили, что программа выполняется не всегда. Как вы думаете почему? Когда не выполняется программа?

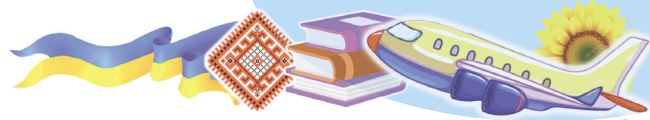
Инструкции

1 Сохраняй спокойствие и помоги мне найти свинку.

Блоков

- двигаться вперед
- повернуть налево ↶
- повернуть направо ↷
- при запуске

Одним из свойств алгоритмов является правильность и точность команд.



При каком условии программа будет выполняться? Что нужно сделать, чтобы программа была выполнена?

Исправить программу — значит удалить, добавить или заменить некоторые команды так, чтобы она заработала правильно.

Как можно исправить программу?

1. Отыщите неправильную команду.
2. Удалите неправильную команду из программы (перетяните в корзину).
3. Добавьте правильную команду и присоедините её к алгоритму.



Поработайте с компьютером.

1. Зайдите на сайт учебной платформы <https://code.org/>.

Перейдите на вкладку «Ученики...» с изображением пчёлки.

Найдите ссылку на страницы курсов.

2. Выберите «Курс 2», а потом название урока «4. Художник: последовательность».

Урок 3: Лабиринт: Последовательность 1

Инструкции

нажми "Выполнить".

Ты используешь все необходимые виды блоков, но неправильным способом.

Блоков Место сбора блоков: 4 / 3 блоки

двигаться вперед

повернуть налево

повернуть направо

при запуске

двигаться вперед

повернуть налево

двигаться вперед

Сбросить шаг

Нужна помощь?

3. Пройдите уровни учебной игры и постарайтесь не допустить ошибок в алгоритме.





## Вывод

Алгоритмы нужны для решения определённых задач. Часто на уроках математики, украинского языка и других во время решения разнообразных задач мы допускаем ошибки. Важно всегда быть внимательными и проверять себя, а ещё — уметь исправлять собственные ошибки. Во время написания программ эти навыки очень нужны.



**Знаете ли вы, что...** ошибки случаются даже в происхождении географических названий. Странное название имеет левый приток Днепра — Десна. В переводе это слово означает «правая». Учёные объясняют это следующим образом: на эти земли наши предки пришли с Северного Кавказа, юга, поэтому и Десна для них была с правой стороны.

## КТО ЯВЛЯЕТСЯ ГРАЖДАНАМИ УКРАИНЫ



Как называется наша страна? Покажите её на карте. Как называют людей, которые проживают в Украине?

В настоящее время в мире насчитывается около 200 независимых государств. Жители нашей страны являются её *народом*. Больше всего Украина может гордиться своим талантливым, работающим и миролюбивым народом.

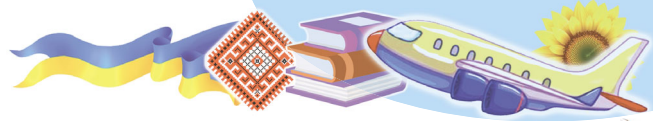


Узнайте, дети каких национальностей учатся в вашем классе, школе.



**Национа́льность** (по-укр. *націо́на́льність*) — принадлежность лица к нации, государству или народу.

Главным источником мудрости украинского народа всегда было уважение и любовь к труду, особенно земледельческому. Уважали и ремёсла,



к которым у украинцев были незаурядные способности. Украинцы — трудолюбивые, ловкие, сообразительные, способные к восприятию нового. Именно отношением к труду они измеряли, чего стоит человек, осуждали и презирали лентяев.



Продолжите украинские поговорки.

Як дбаєш, так і...

Хто пізно встає, в того хліба...

В умілого руки...



Запишите украинские пословицы и поговорки, которые посвящены отношению к труду.

Важнейшей особенностью украинцев было исконное стремление к независимости, отстаивание своей чести и достоинства. Миролюбие, доброжелательность и гостеприимство украинцев ещё более заметны в их общественной и семейной жизни. Уважительное отношение к традициям предыдущих поколений, уважение к старшим, обычай совместно решать вопросы присущи не только общинам, но и семьям.



Кто является гражданами Украины? Являются ли дети гражданами?

Дети наравне со взрослыми имеют право быть гражданами страны. Все дети являются гражданами Украины с момента их рождения в Украине. Независимо от национальности, места и образа жизни у нас равные права и обязанности.



Согласились бы вы на предложение ровесников дружить с детьми другой национальности? Обоснуйте свой ответ.



Сформулируйте правила гармоничного совместного проживания людей разных национальностей.



Быть настоящим гражданином Украины — значит относиться с уважением к людям и месту, где вы живёте.



Выберите правильное продолжение предложения.

Права и обязанности граждан Украины записаны в...

**А** Указе Президента Украины.

**Б** Конституции Украины.

**В** правилах внутреннего распорядка для учеников и родителей учебного заведения.



Кто является главой нашего государства? Кому принадлежит власть в Украине?

**Президент Украины** является главой нашего государства. Он является *гарантом* государственного суверенитета, территориальной целостности Украины, соблюдения Конституции Украины.

Власть в Украине принадлежит её народу. Совершеннолетние граждане выбирают народных депутатов в Верховную Раду Украины, которая принимает законы государства.



**Гарáнт** (по-укр. *гарáнт*) — тот, кто гарантирует что-либо.

**Суверенитét** (по-укр. *суверенитét*) — независимость и самостоятельность государства во всех делах, в том числе за его пределами.



Вспомните, какие у вас общественные обязанности. Почему вы должны исполнять свои обязанности?



Назовите сообщества села или города, родного края или страны, к которым вы принадлежите.



1. Предположите, что может случиться:

а) если дети будут переходить улицу в неразрешённом месте;

б) если люди будут выбрасывать мусор около водоёмов, в парках и скверах.

2. Как вы считаете, является ли вашим общественным долгом соблюдение правил дорожного движения?

Каждый гражданин Украины обязан беречь природу, охранять её богатства.



Встречаются ли такие «пейзажи» в вашем городе (селе)? Как его жители заботятся о природе?



Человечество веками изменяло окружающую среду и приспособляло её к своим потребностям. Пришло время воздать должное природе и позаботиться о поколениях, которые будут жить после нас.



Разрушаем ли мы окружающую среду? Как именно люди наносят вред планете? Как это предотвратить?

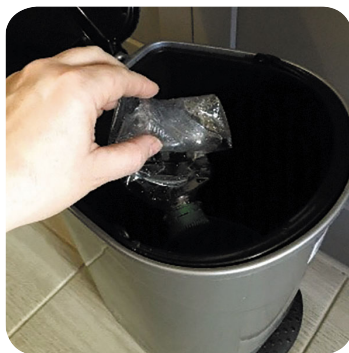
Один человек ежегодно выбрасывает в мусорник около 300 кг твёрдого бытового мусора. Пла-



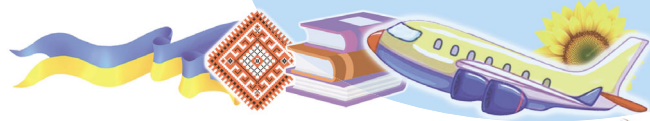


стик стал наиболее распространённым материалом для упаковки, поэтому его можно найти почти в каждом доме. После использования содержимого пластиковой бутылки её обычно выбрасывают. Но как это сделать разумно?

Предлагаем вам способ, с помощью которого вы рационально используете вместимость мусорного контейнера и тем самым поможете решению экологической проблемы в Украине.



1. Использованную пластиковую бутылку промойте от остатков жидкости.
2. Сдавите бутылку и начните её скручивать.
3. Свёрнутую бутылку плотно закрутите крышкой. Воздух уже не сможет зайти вовнутрь, и пластик останется в деформированном состоянии. Так вы уменьшаете объём использованной бутылки в 3–4 раза и экономите место в мусорном контейнере.



Объясните, как уменьшение места, которое занимает пустая пластиковая бутылка в пространстве, влияет на уменьшение вреда для окружающей среды.



По образцу или собственному замыслу изготовьте кегли для игры в боулинг. Вспомните героев фильма «Ничтожный я» и используйте свою фантазию.



**Вам потребуются:** пустые пластиковые бутылки (количество бутылок и их размер выберите по желанию), строительный или канцелярский скотч жёлтого и голубого цветов, бумага белого и чёрного цветов, ножницы, клей ПВА, фломастеры и мяч небольшого размера.

### **Выполняйте последовательно.**

1. Промойте пластиковую бутылку, высушите её и плотно закрутите крышку.

2. На нижнюю часть бутылки наклейте скотч голубого цвета, а на верхнюю часть — жёлтого цвета.

3. Изготовьте из бумаги глаза и наклейте на бутылки (глаза можно нарисовать фломастером). Нарисуйте рот. Вы превратили обычную пластиковую бутылку в кеглю для игры в боулинг.

4. Определите место для игры. Разместите бутылки-кегли так: в первом ряду 1 бутылка, во втором — 3, в третьем — 5 (количество может быть любым) и попробуйте сбить их с помощью мяча. Такие бутылки-кегли вы можете изготовить дома вместе со взрослыми. Играйте с удовольствием!



Не выбрасывайте старые вещи! Дайте им новую жизнь, найдя другое применение. Проведите ревизию старых и ненужных вещей и создайте из них новые, полезные в домашнем хозяйстве.



## Вывод

Все жители Украины, независимо от национальности, являются гражданами страны. Граждане имеют определённые права и обязанности, которые гарантирует государство. В свою очередь, граждане должны соблюдать законы и исполнять свои обязанности. Только совместными усилиями можно решать сложные проблемы человечества.



**Знаете ли вы, что...** украинский городок Рахов, который расположен в Карпатах, официально считается географическим центром Европы. А сама Украина является самым большим европейским государством.



## ПОЧЕМУ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ АТРИБУТОМ ГОСУДАРСТВА



Назовите государственные символы Украины. Где их можно увидеть?

*Государственные символы* — один из неотъемлемых атрибутов государства, которые олицетворяют его суверенитет. Перечень государственных символов Украины определён в Конституции Украины: Государственный Флаг Украины, Государственный Герб Украины и Государственный Гимн Украины. Они отражают единство народа всей страны.

Независимость Украины была провозглашена 24 августа 1991 года. 19 февраля 1992 года Верховная Рада Украины утвердила флаг, малый герб и гимн Украины.



Что символизируют цвета на Флаге Украины? О чём говорится в тексте Государственного Гимна Украины?





**Государственный флаг** — символ суверенитета и независимости страны, свободы и будущего Украины как развитого европейского государства. **Государственный Флаг Украины** — знамя, состоящее из двух горизонтальных полос: верхней — синего и нижней — жёлтого цвета.



**Госуда́рственный** (по-укр. *державний*) — принадлежащий государству и имеющий важное для него значение.

**Незаві́сима** (по-укр. *незалежна*) — свободная, самостоятельная.

**Атрибу́т** (по-укр. *атрибу́т*) — существенное, неотъемлемое свойство предмета или явления.

Независимость государства определяется его границами, территорией, народом и государственными символами. Государственный флаг установлен на помещениях Офиса Президента, Парламента, министерств, посольств Украины в зарубежных странах, в залах судебных заседаний и других государственных учреждениях.







У Государственного Флага воины принимают присягу на верность Родине. Государственный Флаг поднимают во время национальных праздников и других торжественных мероприятий. Во время фестивалей, в счастливые и грустные даты и даже в будни Украина «одета» в сине-жёлтые цвета.



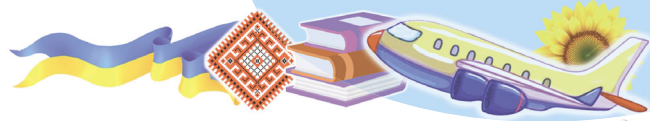
Как мы чтим государственные символы? вспомните, как следует себя вести, когда звучит Гимн или вносят Флаг Украины.

Достойное обращение с Государственным флагом — залог поддержания его авторитета как символа страны, показатель уровня национального сознания. Ежегодно 23 августа в Украине отмечают День Государственного Флага Украины.



По рисункам расскажите, где можно увидеть изображение герба Украины.





**Герб Украины** — символ власти, знак государства. Современный Государственный Герб Украины — золотой трезубец особой формы на синем фоне. В настоящее время используют только Малый герб Украины.



Первое упоминание о трезубце находим в древних летописях. Во времена Киевской Руси трезубец стал гербом князей. Его изображали на монетах, печатях, посуде.

Одним из выдающихся символов единения украинского народа является **Государственный Гимн**. Первая музыкальная символика нашего народа уходит корнями во времена Киевской Руси.

Настоящим всеукраинским национальным, а в дальнейшем и государственным гимном стала песня «Ще не вмерла Україна», авторами которой являются поэт Павел Чубинский и композитор Михаил Вербицкий. Официально утверждённый Государственный Гимн Украины состоит из одного куплета и припева песни.

Конституцией установлено, что все торжественные собрания общегосударственного значения начинаются и заканчиваются исполнением Государственного Гимна Украины.



Приходилось ли вам исполнять гимн Украины? При каких обстоятельствах?

Каждый из нас переживал счастливые минуты гордости за украинских спортсменов, певцов, которые одерживают победы на соревнованиях, конкурсах, и украинский флаг поднимается вверх под звуки гимна Украины. На праздничных церемониях во время исполнения Государственного Гимна все встают, мужчины снимают головные уборы, военные отдают честь.



Где размещены государственные символы в вашем населённом пункте? На каких зданиях?



Поработайте в группе. Создайте символ/герб своего класса.



Как вы понимаете слова Ивана Франко: «Язык — драгоценное сокровище народа»?

Язык — самое дорогое сокровище, переданное украинцам сотнями предыдущих поколений. Именно язык формирует и определяет сознание, творит человека, культуру, историю.

Величайшим сокровищем украинского народа являются его народные символы — верба и красная калина, голосистый соловей и верный аист, девичий венок и пасхальная крашенка, материнская песня и вышитое полотенце — рушник.



Назовите растения и животных — народные символы Украины. Что они символизируют?

**Уважение к государственным символам является конституционным долгом гражданина Украины!**

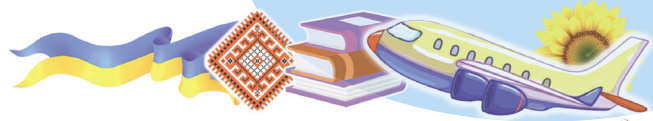


## Вывод

Свою независимость Украина обозначила «языком» государственных символов — герба, флага, гимна. В Украине государственный язык — украинский. Государственные символы объединяют, сплачивают людей для достижения общих целей. Все граждане должны знать и уважать государственные символы страны.



**Знаете ли вы, что...** в 1934 году на конкурсе красоты языков в Париже украинский язык по мелодичности занял второе место после итальянского.



# НАШ РОДНОЙ КРАЙ

## ЗА ЧТО МЫ ЛЮБИМ НАШ РОДНОЙ КРАЙ



Что называют «родным краем»? Как ещё называют место, где родились?

У каждого человека есть место в Украине, где он родился, рос, сделал первые шаги, сказал первое слово, ходил в школу, учился. **Родной край** — малая родина для человека, где он чувствует себя защищённым, уверенным, счастливым.



Используя разнообразные источники информации, найдите стихи или песни, в которых описывается ваш родной край. К чему призывают авторы этих стихов? Дополните своими объяснениями, за что вы любите свой родной край.



Прочитайте на украинском языке. Продолжите строку.

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



Как вы понимаете смысл пословиц?

- Та земля мила, где мать родила.
- Человек без Отчизны как соловей без песни.



Узнайте у взрослых членов вашей семьи, где вы родились, где ваша малая родина. Запишите в тетради небольшую историю об этом. Начните по своему желанию. Например, так:

Однажды...

Я вам расскажу историю о ...

Мои родители мечтали о ...

Я родился / родилась в ...





Что изображено на фотографиях? Какая местность похожа на ту, где вы проживаете? Как называется ваш населённый пункт? Откуда происходит его название? Чем город отличается от села?



Люди живут в разных населённых пунктах — сельских и городских. Количество городов и городского населения постоянно увеличивается.



Узнайте из разных источников информации, сколько человек проживает в вашем населённом пункте.



Есть ли в вашем селе или городе библиотеки, музеи, театры, бассейны, стадионы? В каких заведениях вам приходилось бывать? Назовите другие заведения, которые расположены в вашем населённом пункте.

Каждый из нас, независимо от того, является ли жителем села или города, обязан поддерживать чистоту и порядок. Для этого дети вместе со взрослыми сажают новые деревья, кусты, декоративные растения, а также поддерживают чистоту на улицах, расчищают источники, присматривают за памятниками истории и культуры и т. п.



Что делаете вы для сохранения чистоты своего населённого пункта?

Значительное влияние на окружающую среду оказывают транспорт, заводы, фабрики, фермы.



1. Как выглядит улица, на которой вы живёте?
2. Представьте, что вы архитекторы. Что бы вы изменили в своём населённом пункте?
3. Проведите исследование и выясните, откуда происходит название вашей улицы.



Пофантазируйте. Каким вы видите свой город/село в будущем?  
Создайте постер о чистоте и порядке в вашем населённом пункте сегодня и о том, как он будет выглядеть через 100 лет.



**Пóстер** (по-укр. *пóстер*) — реклама в виде плаката, объявления, афиши. Происходит от английского слова, что в переводе означает «развешивать».



Расскажите, участвуют ли ваши родители в благоустройстве вашего населённого пункта.  
Какие преимущества имеют люди, проживающие в городе, а какие — в селе?  
За что вы любите свой населённый пункт?



Что вы как члены общества/ученики школы могли бы сделать для своего города/села?



### Вывод

У каждого человека есть родной край, его малая родина. Ценить своё село или город, беречь Родину — наша общая цель.



**Знаете ли вы, что...** больше всего населённых пунктов во Львовской области, меньше всего — в Черновицкой. Только около половины населённых пунктов в Украине имеют уникальные названия. Названия остальных повторяются.

Самое распространённое название населённого пункта в Украине — Иванивка (таких 121). На втором месте — Олександривка (107) и на третьем — Михайлилка (106).



## ГДЕ РАБОТАЮТ НАШИ ЗЕМЛЯКИ



Назовите профессии, которые вам нравятся. Чем именно?



Почему люди работают? Вспомните, что относится к основным потребностям человека.

Человек нуждается не только в еде, воздухе, воде и солнечном свете. В отличие от растений и животных, ему нужен упорядоченный быт и возможность развивать свой ум и творческие способности. Всё, что нужно человеку для комфортной жизни, имеет название *потребности*.



Как люди удовлетворяют свои потребности?

Чтобы обеспечить все потребности населения, очень важен такой фактор, как *человеческий труд*. Без него не может работать ни одно, даже наиболее механизированное, предприятие.

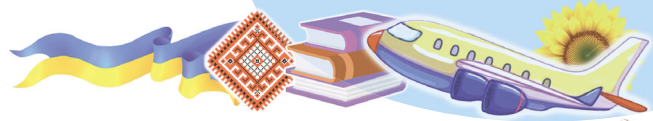
Люди своим трудом создают необходимые им станки, транспортные средства, пищевые продукты, одежду, дома и т. п. Труд людей, который используется в процессе производства, — это *человеческие ресурсы*. Для производства нужны не только человеческие ресурсы, но и *природные*. Например, вода, каменный уголь, земля.



**Природные ресурсы** (по-укр. *природні ресурси*) — всё, что может быть использовано в процессе производства без предыдущей обработки, в натуральном виде.

**Труд** (по-укр. *пра́ця*) — деятельность человека, в результате которой удовлетворяются его потребности, появляются полезные вещи и тому подобное.

**Человеческие ресурсы** (по-укр. *людські ресурси*) — люди, которые работают в производстве товаров и предоставлении услуг.



Приведите примеры использования человеком природных ресурсов.

Для производства товаров используют инструменты, станки, машины, которые произвёл человек.



Люди каких профессий производят товары? А люди каких профессий оказывают услуги?

Ещё в древние времена каждый член племени делал то, что у него выходило лучше всего. Взрослые сильные мужчины охотились на диких зверей, рыбачили, женщины следили за порядком в поселении, присматривали за детьми, занимались рукоделием и сбором даров природы.

Впоследствии возникали населённые пункты, росла численность людей, начали появляться новые профессии: земледельцы, пастухи, виноделы, пекари и другие. В настоящее время насчитывается несколько десятков тысяч профессий, поэтому каждый может выбрать то, что ему больше по душе.

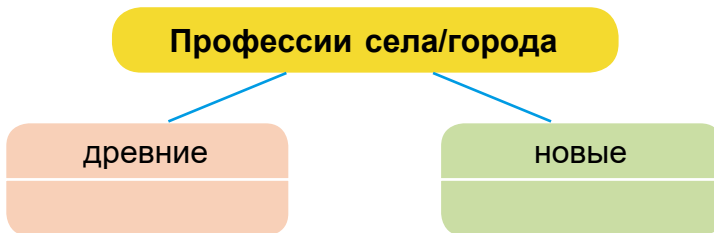


1. Назовите профессии членов своей семьи. Что они производят или какие услуги предоставляют? Назовите предприятия, учреждения, на которых они работают.

2. Какие предприятия есть в вашем населённом пункте? На каких из них вам доводилось бывать?



Назовите несколько профессий людей, которые работают в сельской или городской местности. Распределите их по группам.







Организируйте дискуссию по выбору:

1. Какая из профессий самая интересная, самая необходимая, самая сложная?

2. Что означает высказывание: «Каждый имеет право на труд»?



Поработайте в группах/парах. Кем вы хотите быть, когда станете взрослыми? Объясните свой выбор.



Какое время года изображено? Что помогло вам это установить? Чем занимается население в это время года?



Чем занимается ваша семья осенью в свободное от работы и учёбы время?

Осенью в сельской местности и на дачных участках у людей много работы: сбор урожая, посев озимой пшеницы, ржи, а также высаживание кустов и деревьев.



Важно ли для человека иметь профессию? Докажите. Что надо сделать, чтобы стать настоящим профессионалом?

Какие наиболее значимые достижения людей вашего населённого пункта?



Устройте игру «Кто где работает?». Изобразите мимикой и жестами представителя любой профессии, а ваши одноклассники пусть отгадают.



Профессия гончара является очень древней. В наше время авторские гончарные изделия приобретают всё большую популярность. Попробуйте себя в роли гончара. Изготовьте чашку из пластичного материала.



**Гончár** (по-укр. **гончár**) — специалист, который создаёт изделия из глины, керамики.

**Вам потребуются:** пластичный материал (материал выберите по желанию: глина, пластилин, полимерная глина или солёное тесто), дощечка для лепки, стеки.

**Выполняйте последовательно.**

1. Подготовьте материал для лепки. Как вы это сделаете, будет зависеть от того, какой материал вы избрали.

2. Изготовьте из пластичного материала дно чашки диаметром 4 см.

3. Разместите его на дощечке для лепки.

4. Изготовьте 5 жгутов длиной 12, 13, 15, 17 и 19 см.

5. Прикрепите жгут наименьшей длины к дну чашки. Дальше прикрепляйте жгуты друг за другом от наименьшего к наибольшему.

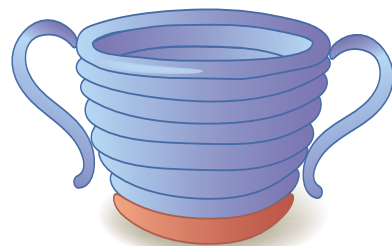
6. Изготовьте ручки чашки и прикрепите их к основе.

7. Подумайте, каким узором вы хотели бы украсить чашку.



8. Нарисуйте эскиз узора. Раскрасьте его.

9. Вылепите элементы узора из пластилина и украсьте изделие.



Подумайте, какими чертами характера должен обладать гончар. Почему?



### Вывод

Организация производства требует природных и человеческих ресурсов, а также инструментов, машин и т. п. Для комфортной жизни человек использует разнообразные товары и пользуется услугами. Производят товары и оказывают услуги люди разных профессий. Их существует очень много и все они важны. Профессию нужно выбирать по призванию.



**Знаете ли вы, что...** наши предки имели много увлечений — ремёсел. Умение и мастерство в определённом ремесле передавались по наследству. Именно так появлялись династии бондарей, стеклодувов или бортников. Самым древним на территории современной Украины считают земледелие, животноводство, пчеловодство, охоту, рыболовство и много других ремёсел.



## КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ У ПРЕЗЕНТАЦИИ



Что мы можем презентовать? Что такое электронная презентация? Для чего люди создают презентации?

Часто во время учёбы вам приходится делать презентации. Вы учитесь презентовать своё исследование, результаты наблюдений, собственную поделку или изобретение и т. п.



Что могут презентовать представители профессий, которых вы видите на рисунке?



Основная цель любой презентации — заинтересовать аудиторию.



**Презента́ция** (по-укр. **презента́ція**) — способ представления информации с помощью технических средств или без них. Презентации проводят в разных формах: в виде слайдов, рекламного ролика и т. п.



Как создать презентацию?

Один из способов создания презентации — создание её средствами компьютера.



**Компью́терная презента́ция** (по-укр. **комп'ю́терна презента́ція**) — электронный документ, созданный на компьютере с помощью специальных программ, предназначенный для демонстрации зрителям. Компьютерная презентация представляет собой набор слайдов.

**Слайд** (по-укр. **слайд**) — отдельная страница для презентации.



Какие информационные объекты можно разместить на слайде?

Существуют разные программы. Одна из самых распространённых программ для создания и демонстрации презентации — Microsoft Power Point. Её основные возможности:







- создание компьютерной презентации;
- редактирование;
- настройка анимации;
- демонстрация презентации.

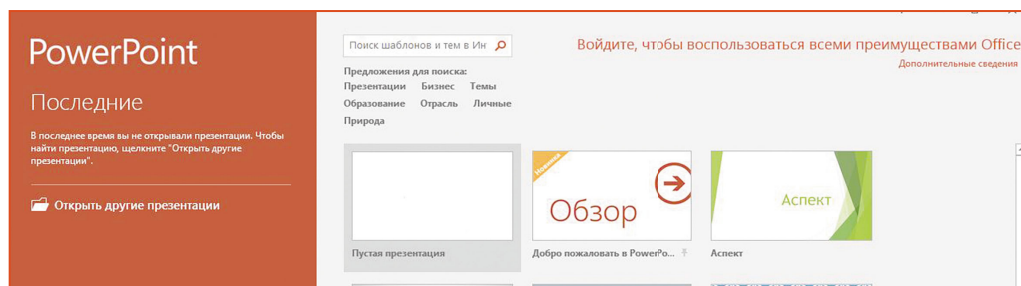


**Анимация** (по-укр. *анімація*) — движение или изменение объектов в презентации.

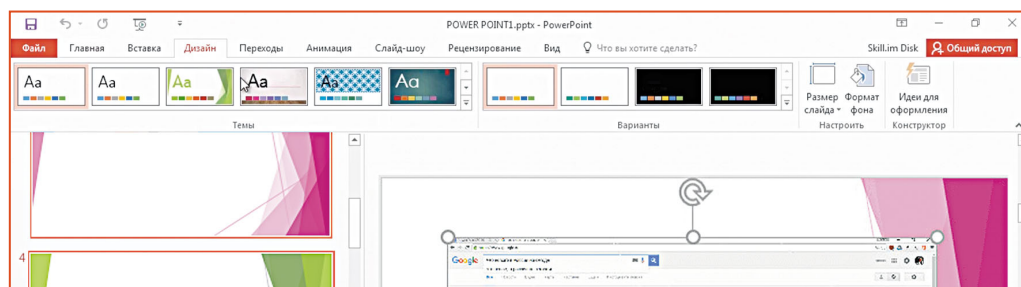


Создайте презентацию «Профессия моей мечты».

1. Запустите программу Microsoft Power Point.
2. В окне программы выберите пустой бланк для создания презентации.



3. Установите дизайн слайда. Для этого нажмите вкладку «Дизайн».



4. Создайте несколько объектов на слайде. В текстовом поле напечатайте текст или вставьте, скопировав его из сети интернет.
5. Вставьте изображение.



6. Настройте анимацию для каждого объекта.

7. Пересмотрите в режиме демонстрации вашу презентацию.



## Вывод

Создание компьютерных презентаций — это творческий и интересный процесс получения новых знаний. Вы имеете возможность самостоятельно планировать презентацию, искать и подбирать необходимый материал, вставлять разнообразные информационные объекты, настраивать анимацию и готовить презентацию к демонстрации.



**Знаете ли вы, что...** в Антарктиде существует профессия — переворачиватель пингвинов? Такие работники должны поднимать пингвинов, которые упали на спину. Птицы, глядя на вертолёты или самолёты в небе, запрокидывают голову назад и падают на снег, а самостоятельно подняться не могут из-за большого веса. Без посторонней помощи они могут погибнуть.

## ЧЕМУ НАС УЧАТ ПРАЗДНИКИ



Вспомните и назовите ваш любимый праздник каждого времени года.

Украинский народ очень трудолюбивый. Но в его повседневной жизни важная роль отводится праздникам и торжествам. В них воплощается душа народа, национальные особенности и традиции украинцев. Они вносят разнообразие и оживляют будни, дают возможность отдохнуть, испытать духовный и творческий подъём.



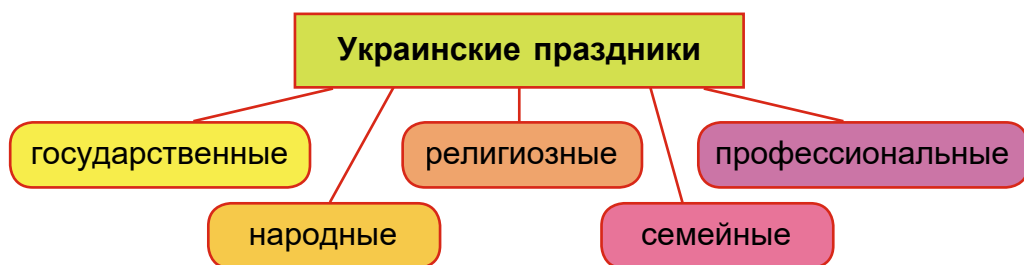
Какие праздники любят в вашей семье? Как вы их отмечаете?



Торжества, концерты, массовые народные гуляния проходят во всех сёлах и городах Украины. В крупных городах праздники завершаются ярким салютом. Государственные праздники официально объявляют выходными днями. К ним относятся и большие религиозные праздники.



Исследуйте, как обозначают государственные праздники в календаре. Рассмотрите схему. Приведите примеры разных групп праздников. При необходимости воспользуйтесь словами для справки.



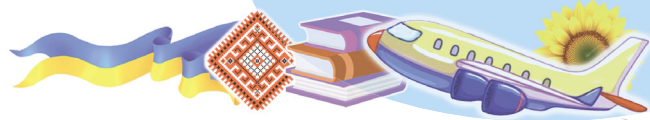
*Слова для справки:* Новый год, День святого Николая, Рождество Христово, День Конституции, Пасха, Спас, Крещение, Маковей, Троица, День Независимости, День дизайнера, день рождения, свадьба, День пограничника.



Приведите несколько примеров праздников, которые учат нас быть лучше: добрее, щедрее.

Очень распространены в Украине, особенно в сельской местности, народные праздники, связанные с началом или окончанием полевых работ. В частности, летом, в период подготовки к уборке урожая, весело празднуют день Ивана Купалы, а осенью — обжинки.

Праздники объединяют нас и помогают узнать наши традиции и обычаи. Прекрасные танцы, национальная одежда, разнообразная еда демонстрируют богатство традиций.



Друзья Миша и Соломия исследовали традиции зимних праздников своего родного края и создали такую таблицу. Какая информация приведена в таблице? О чём узнали ученики?



Дата	Название	Обычаи	Традиционная еда
19 декабря	День святого Николая	Общество в этот день заботится об обездоленных детях, даря им подарки	Вареники с капустой, пышки, блины
7 января	Рождество	Взрослые посещают родителей, а крестники — крёстных	Капустняк, грибная запеканка, жареная рыба
13 января	Щедрый вечер	Дети и взрослые щедруют	Щедрая кутя
19 января	Крещение	Взрослые погружаются и купаются в полынье	Вареники, узвар



Исследуйте традиции весенних праздников в вашем крае и по образцу зафиксируйте в тетради.



Рассмотрите фотографии на с. 142. Определите, во время каких праздников они сделаны. Подготовьте в группе сообщение об одном из праздников по плану.

1. Какой праздник вы описываете? К какой группе праздников он относится?
2. Где и когда его проводят?
3. Кто является его участниками?
4. Каким обычаям и традициям они следуют?
5. В какую одежду одеты участники праздника? Исполняют ли они песни, танцы?





6. Какой момент праздника вам больше всего понравился? Почему?



Соберите фотографии и истории, связанные с одним праздником или памятным днём вашего населённого пункта. Опишите его по плану предыдущего задания.



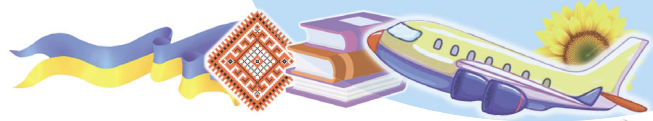
Прочитайте на украинском языке. Проанализируйте информацию из СМИ (средств массовой информации). Кому помогли дети? Какие качества они проявили?

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

## Спортивне свято для усіх охочих

Школярі-волонтери з маленького містечка Богданівка, що на Вінниччині, організували спортивне свято для дітей без батьківського піклування. Разом з друзями з дитбудинку вони провели веселі ігри та змагання у міському парку.





**Волонтеры** (по-укр. *волонтери*) — люди, которые по собственному желанию берутся за выполнение чего-то, безвозмездно помогают другим.



Подберите из предложенного списка синонимы к слову «волонтеры».

Добровольцы, компаньоны, помощники, друзья.



Прокомментируйте слова писателя Марка Твена: «Доброта — это то, что может услышать глухой и увидеть слепой». Продолжите эту мысль. Какие черты характера присущи волонтерам?



Предложите (на выбор) и организуйте праздник, который объединит всех учеников и учениц класса/школы или всех жителей вашего дома.



### Вывод

Украинские праздники делятся на государственные, религиозные, профессиональные, народные и семейные. Праздники, дни памяти объединяют людей в обществе. Украинцы свято берегут многовековые обычаи и традиции. Традиции и обычаи развивают доброжелательность и гостеприимство.



**Знаете ли вы, что...** в Украине Рождество празднуют дважды. Украинцы имеют возможность праздновать Рождество 25 декабря вместе со всеми другими христианами, которые пользуются григорианским календарём. А также праздновать Рождество 7 января по юлианскому календарю.

## ЧЕМ СЛАВИТСЯ НАШ РОДНОЙ КРАЙ



Назовите выдающиеся места вашего края. Есть ли у вас любимое место в селе/городе, где вы проводите свободное время? Чем оно особенно?



Подберите синонимы к слову «украинцы».

У каждого человека есть вещи, которые он больше всего любит и хранит. Человечество также хранит много ценного, созданного им или природой. Это памятники истории, архитектуры, заповедные места.

**Природные достопримечательности** (по-укр. *пáм'ятки природи*) — уникальные природные объекты, которые имеют научное, познавательное, культурно-эстетическое значение.

**Культурные памятники Украины** (по-укр. *культу́рні пáм'ятки Украї́ни*) — храмы, монастыри, музеи, крепости, мосты, здания, которые возвели мастера-строители прошлых веков.

**Исторические памятники Украины** (по-укр. *історі́чні пáм'ятки Украї́ни*) — места, связанные с важными историческими событиями, с жизнью и деятельностью известных личностей, бытом и культурой украинцев.

**Памятники** устанавливают в память об исторических событиях или исторических деятелях. Их сохранение — забота каждого гражданина Украины.

Достопримечательности истории, архитектуры, культуры, природы



дома



парки



памятники

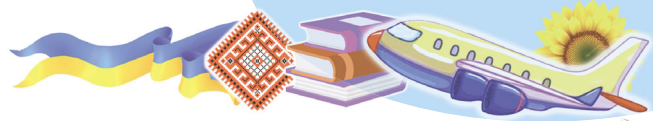


драгоценности



Узнайте об известных людях своего края. Подготовьте сообщение об одном из них. Запишите в тетрадь.





В каждом уголке Украины есть много мест, где можно любоваться необычными творениями природы.

**Национальный историко-архитектурный заповедник «Каменец»** является одним из самых старых на территории Украины. В Каменец-Подольской крепости одиннадцать башен, каждая из которых имеет своё название и историю.



Каменец-Подольская крепость

Овеянное легендами **озеро Синевир** — «морской глаз» Карпат. Это самое глубокое высокогорное озеро в Украине. Его глубина достигает 22 м (даже больше, чем в Азовском море).



Озеро Синевир



Заповедник «Аскания-Нова»

Асканийская степь с представителями дикой природы сохранилась в **заповеднике «Аскания-Нова»**.





Сюда едут, чтобы увидеть зебр, бизонов, лошадей Пржевальского и других животных.

**Национальный Киево-Печерский историко-культурный заповедник** — самый большой музейный комплекс Украины. В нём собраны памятники истории и культуры, которым более 1000 лет. Название лавры «Печерская» происходит от слова «пещеры», потому что именно в пещерах на её территории селились монахи.

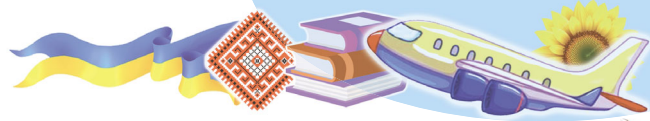


Киево-Печерская лавра



Вместе с родителями и друзьями устройте небольшой заповедный мини-уголок природы в своей школе или у своего дома. Для этого достаточно очистить от мусора и камней небольшой участок. Вскопайте и взрыхлите почву, посеяйте семена разных трав и цветов. Можно посадить саженцы кустов или деревьев. За этим мини-заповедником следует постоянно присматривать, заботиться о нём. Ваш труд подарит много радости людям!





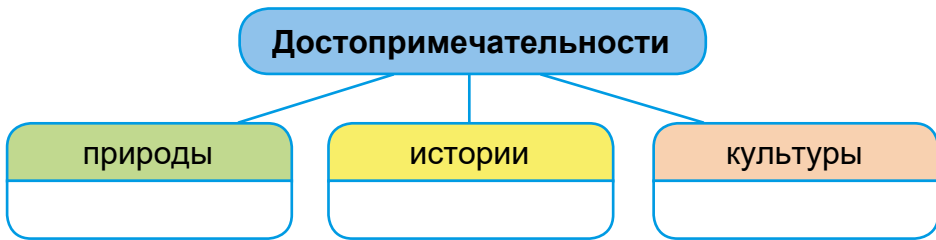
1. Какая достопримечательность природы расположена вблизи вашего местожительства? Узнайте о ней у своих родителей или из интернет-ресурсов. Подготовьте о ней презентацию или короткое сообщение.
2. Какие достопримечательности природы Украины вы посетили? Какие хотите посетить? Какие правила поведения нужно соблюдать, посещая эти объекты?



Любите ли вы путешествовать? Расскажите о местах родного края, где вам довелось побывать.



Подберите по одному названию достопримечательностей, которые есть в вашем родном селе, городе, районе или области. Создайте схему в тетради. За помощью обращайтесь к взрослым и доступным источникам информации.



Создайте альбом или коллаж с фотографиями, рисунками и текстами на тему «Наш чудесный родной край!».



**Колла́ж** (по-укр. *колáж*) — приём сочетания в изделии разных по фактуре и цвету предметов (кусочков газет, вырезок из журналов, афиш, обоев).

Слово «коллаж» происходит от французского слова «наклеивание». Особенность коллажа в том, что во время его изготовления используют как объёмные, так и плоские элементы и применяют разные технологии. С помощью коллажа создают картины, панно, плакаты, альбомы и т. п.



## Наш чудесный родной край!



**Вам потребуются:** лист ватмана, фотографии, вырезки из старых журналов, распечатки из сети интернет, цветная бумага, цветные карандаши или фломастеры, простой карандаш, материалы для отделки по желанию, клей ПВА, ножницы.

### **Выполняйте последовательно.**

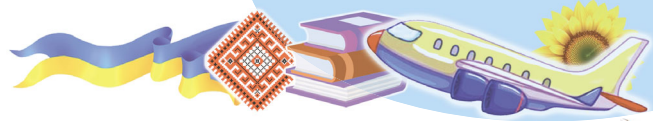
1. Подготовьте фотографии, вырезки, распечатки для размещения на плакате.
2. Систематизируйте и разместите их в определённой последовательности на листе ватмана. Простым карандашом обозначьте места, на которых они будут приклеены.
3. Нарисуйте рисунки при необходимости.
4. Приклейте фотографии на ватман.
5. Сделайте нужные надписи и выполните отделку плаката.
6. Презентуйте изготовленный коллаж «Наш чудесный родной край!».

Определите наилучшие работы путём голосования. Разместите их на видном месте или в холле вашей школы.



Создайте рекламный туристический буклет или эмблему для своего населённого пункта. Какую природную достопримечательность можно разместить на такой эмблеме?





## Вывод

Культурные достопримечательности хранят историческую память нашего народа. Достопримечательностями природы объявляют отдельные уникальные природные объекты, которые имеют особенное природоохранное, научное, эстетическое, познавательное и культурное значение. Сохранение исторических, природных и культурных достопримечательностей является обязанностью каждого гражданина Украины.



**Знаете ли вы, что...** украинскому поэту Тарасу Шевченку установлено около 1200 памятников по всему миру.

## ЧЕМ СЛАВНА УКРАИНА



Что знают об Украине в мире? Имена каких выдающихся людей известны во всём мире? Что вы о них знаете?

Свидетельством гордости за украинский язык являются письменные памятники — книги, летописи, грамоты, возраст которых свыше 500 лет. Среди них первый печатный букварь Ивана Фёдорова, изданный в 1574 году во Львове. Единственный сохранившийся экземпляр этой книги принадлежит Гарвардскому университету в США.



Страницы букваря Ивана Фёдорова



Памятник Ивану Фёдорову во Львове



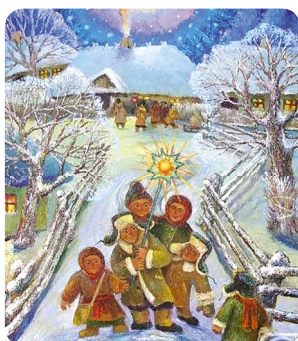


Мы гордимся нашими писателями, поэтами, композиторами, художниками, воинами, спортсменами — великими украинцами, которые трудились и продолжают трудиться во имя процветания Украины.



Какую песню, созданную украинским композитором, знает весь мир?

Украинская народная песня «Щедрик» благодаря оригинальной обработке композитора Николая Леонтовича покорила мир и стала самым известным символом Рождества. Звучала она также во многих зарубежных фильмах. Например, в фильме «Один дома». Отыщите и вы её в интернете по ключевым словам и получите удовольствие от звучания.



С древних времён одежду и предметы быта украинцы украшали вышивкой с удивительными узорами и орнаментами. Считалось, что узоры оберегают владельцев от зла. Поэтому украшали ими одежду, полотенца, скатерти, занавески и т. п. В народе говорили: «Хата без вышитого рушника — что семья без детей». Первым из известных людей, кто соединил вышиванку с повседневной одеждой, был Иван Франко. Именно в таком виде писатель изображён на 20-гривневой купюре.





Вышивка является украинским народным брендом. Вышитые платья и рубашки украинских мастеров пользуются спросом во многих странах мира.



Украинские орнаменты стали такими популярными, что теперь ими украшают даже авто. Появился новый тренд — *автовывиванка*.



**Тренд** (по-укр. *тренд*) — направление. Быть в тренде — идти в ногу со временем.



Что такое гопак? Как он соединил в себе зажигательный танец и украинское боевое искусство?

Когда-то давно в походах казаки вставали до восхода солнца, ходили босиком по росистой траве. Поили коней, сами заходили в воду выше колен. Для закалки смелости, силы воли, отваги, ловкости казаки ежедневно тренировались в поединке.

Сначала *гопак* был видом боевого искусства, который практиковали украинские казаки. Со време-



нем боевое искусство превратилось в зажигательный танец. Гопак для казаков стал своеобразной тренировкой, в которой четко прослеживались боевые элементы — молниеносная скорость, мощные удары рук и ног, стальная стойка, тактика, которая озадачивает противника и не оставляет ему ни единой возможности победить.



**Гопáк** (по-укр. *гопáк*) — традиционный украинский народный танец запорожского происхождения.

**Боево́й гопáк** (по-укр. *бойови́й гопáк*) — украинское боевое искусство, которое возникло из элементов традиционного казацкого боя.



Танцевальной визиткой Украины является Национальный ансамбль танца имени Павла Вирского. Ансамбль побывал в более чем 80 странах. Ему аплодировали стоя японцы, итальянцы, испанцы, французы и другие народы мира.

Другой вид борьбы — *хортинг* — является очень молодым по возрасту. Он появился лишь 10 лет тому назад, но за это время уже успел стать визиткой и спортивным брендом Украины. Спортивное единоборство хортинг названо в честь места проведения древнейших казацких тренировок — круга казаков «хорт». В этом кругу они собирались для определения в поединке сильнейших.





## Хортинг

В Украине на государственном уровне гопак и хортинг признаны традиционными украинскими видами спорта.



Найдите соответствие между изображением и названием народного ремесла.



- гончарство
- резьба

- ковка
- лозоплетение

- ткачество
- писанкарство



**Ремесло́** (по-укр. *ремесло́*) — мелкое производство предметов быта с применением ручных орудий труда.

**Я́рма** (по-укр. *я́рма*) — торговля и покупка товаров, которая устраивается регулярно, в определённое время года и в определённом месте.





С древних времён люди учились изготавливать из окружающих материалов нужные для повседневной жизни вещи. Для обмена и продажи своих изделий украинцы устраивали **ярмарки**.

**Народные мастера** и поныне продают на ярмарках свои изделия. В давние времена на ярмарках ещё стояли чумацкие телеги с солью и рыбой.

Оживлённая ярмарочная торговля не обходилась без шума и споров. Здесь происходили встречи, знакомства, приглашения. Во время ярмарок устраивали театральные действия — **вертепы**. Однако не только представления собирали зрителей. Здесь публично сообщали о государственных новостях, приметы воров и т. п.



1. Предположите, чем занимались и что изготавливали народные мастера (гончары и ложечники, ткачихи и вышивальщицы, бондари и столяры, ободники и корзинщики, скорняки и лымари, дегтяри и портные), которые продавали на ярмарках свой товар. Исследуйте значение этих старинных профессий в доступных для вас источниках информации.

2. Какие современные народные ремёсла «живут» в вашем крае? Назовите несколько имён мастеров и мастериц. Запишите в тетрадь.



Что объединяет слова «товар» и «магазин»?



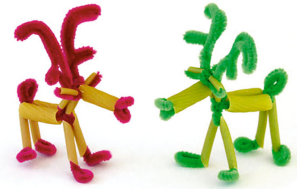
Ну-ка и мы с вами поярмаркуем! Для этого вам вместе со взрослыми нужно изготовить изделия, которые вы сможете продать во время организованной ярмарки. Можете изготовить разнообразные изделия.

**Вам потребуются:** пустые банки из-под кофе, деревянные бусины, декоративные глаза, нити для вязания спицами, бумажные салфетки с рисунком, пушистая проволока, фетр, основы от бумажных полотенец, деревянные прищепки для белья,



раковины, пластилин, цветная бумага, простой карандаш, фломастеры, краски, линейка, ножницы, клей ПВА, материалы для отделки (по желанию).

1. Подставка для ручек.
2. Интерьерные украшения.



### 3. Игрушки.



С какой целью вы проведёте ярмарку? На что потратите заработанные деньги?



### Вывод

Народные символы являются сокровищем украинского народа. Украинцы изображают эти символы в вышивке одежды, в росписи посуды, в кованных изделиях, в резьбе, в гончарных изделиях.



**Знаете ли вы, что...** писанкарство имеет древние корни. Наши предки считали яйцо символом всего живого на свете. Существует обычай дарить на Пасху родным и друзьям крашенки с пожеланием счастья.



## ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ МАСТЕРСТВО ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСКУССТВОМ



Можем ли мы научиться презентовать? Как мы будем это делать?



— Во время работы над исследованием или проектом мы используем программы для создания презентаций.



— С чего начать работу над созданием презентации? Можете ли дать какие-то советы?



— Рассмотрим этапы создания компьютерной презентации.

	План работы	Как выполнить
1.	Определить тему и цель презентации	Обсудить в группе
2.	Отыскать и подобрать материалы для работы	Через поисковые системы в сети интернет. Словари, энциклопедии
3.	Определить структуру презентации	За компьютером. В среде программы
4.	Создать презентацию	За компьютером. В среде программы



— Существуют ли требования к созданию презентаций?



— Нет, единых правил не существует. Но некоторые рекомендации помогут сделать презента-



цію інтереснее. Во время подготовки презентации нужно продумать её цель, содержание и дизайн. Провести репетицию выступления с презентацией.

Важно понимать, зачем вам нужна презентация и кто будет зрителем вашего проекта.



— Сколько слайдов должна содержать презентация?



— Информация делится на части и размещается по принципу «одна мысль — один слайд». Рисунки и изображения воспринимаются лучше текстовых сообщений, но они должны дополнять текст. Количество слов на слайде — приблизительно 25. Анимация должна помогать воспринимать факты.

### Культура презентации

Презентация должна содержать титульный слайд с названием презентации и данными докладчика.

Презентация должна быть эстетически оформлена и не содержать ошибок.

Не следует читать текст презентации.

Устный доклад должен дополнять информацию на слайдах.

Важно продумать последний слайд презентации, добавьте к нему маленький сюрприз.



### Вывод

Успех демонстрации презентации напрямую зависит от правильно спланированной схемы презентации перед началом работы. Во время определения цели презентации нужно чётко понимать, кто будет зрителем и как будет происходить просмотр презентации — индивидуально или группой.





**Знаете ли вы, что...** «прабабушками» и «прадедушками» компьютерной презентации были диапозитивы и диафильмы, которые демонстрировали с помощью диапроектора.

## ПОЗНАЁМ УКРАИНУ



Выполните групповой проект «Мы любим нашу Украину!». Для защиты проекта используйте плакаты, книги, презентации, коллажи, сообщения, эссе, постеры.

### Группа исследователей истории

- Легенда об Украине и о родном крае
- Небольшая история/ сторителлинг об Украине
- Карта Украины
- Государственные символы Украины

### Карта проекта



### Группа народоведов

- Природа нашей страны и родного края
- Музеи и памятные места
- Известные земляки
- Чем славится наша страна и наш родной край

### Группа натуралистов

- Позитивная и негативная деятельность людей, её влияние на окружающую среду
- Заботимся о нашей улице (сквер, цветник, садик)
- Делаем выбор «Наша страна — чистая окружающая среда»
- Активный отдых в нашем крае

### Группа фольклористов

- Национальные традиции и обычаи украинцев
- Государственные праздники и памятные даты
- Народное творчество и национальная культура
- День села/города



Дополните высказывания.

Наша совместная работа над проектом дала нам возможность:

Почувствовать...

Научиться...

Понять...

Помочь...

# СОДЕРЖАНИЕ

## РАЗДЕЛ 3. ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА . . . . .	3
Каково строение нашего тела . . . . .	3
Как человек взаимодействует с цифровыми устройствами . . . . .	7
Какова роль кожи в организме человека . . . . .	10
Что образует опорно-двигательную систему . . . . .	15
Как мы передвигаемся . . . . .	19
Какое значение имеет кровеносная система . . . . .	22
Какие органы образуют дыхательную систему . . . . .	26
Как переваривается пища . . . . .	31
Что такое нервная система . . . . .	34
Что помогает компьютеру думать . . . . .	38
Какова роль органов чувств . . . . .	41
Почему каждый из нас неповторим . . . . .	45
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ . . . . .</b>	<b>50</b>
Какова цена здоровья . . . . .	50
Умеем ли мы общаться . . . . .	56
Как укреплять своё здоровье . . . . .	59
Почему важно сочетать труд и отдых . . . . .	64
Как соблюдать правила безопасности в школе, в быту, в общественных местах . . . . .	67
Можем ли мы себя защитить . . . . .	73
Как питание влияет на здоровье человека . . . . .	76
Чем полезна пища . . . . .	81
Может ли пища стать причиной инфекционных болезней . . . . .	86
Что влияет на наш выбор . . . . .	90

## РАЗДЕЛ 4. ЗЕМЛЯ — НАШ ОБЩИЙ ДОМ

УКРАИНА — ЕВРОПЕЙСКОЕ ГОСУДАРСТВО . . . . .	96
Кто такие земляне . . . . .	96
Для чего нужны алгоритмы . . . . .	100
С чего всё начиналось . . . . .	104
Кто они — творцы украинского государства . . . . .	109
Как найти Украину на карте мира . . . . .	113
Когда компьютер ошибается . . . . .	116

Кто является гражданами Украины . . . . .	118
Почему государственные символы являются важным атрибутом государства . . . . .	124
<b>НАШ РОДНОЙ КРАЙ . . . . .</b>	<b>129</b>
За что мы любим наш родной край . . . . .	129
Где работают наши земляки . . . . .	132
<b>Какие возможности у презентации . . . . .</b>	<b>136</b>
Чему нас учат праздники . . . . .	139
Чем славится наш родной край . . . . .	143
Чем славится Украина . . . . .	149
<b>Является ли мастерство презентации искусством . . . . .</b>	<b>156</b>
Познаём Украину . . . . .	158

*Навчальне видання*

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

## **Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ**

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

### **Частина 2**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

*Російською мовою*

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

Відповідальна за випуск *Марія Москаленко*. Редактори *Людмила Мялківська*,  
*Грина Коваленко*. Обкладинка *Світлани Железняк*.  
 Макет, художнє оформлення, комп'ютерна обробка ілюстрацій *Юлії Куц*.  
 Технічний редактор *Цезарина Федосіхіна*.  
 Комп'ютерна верстка *Людмили Ємець*. Коректор *Любов Федоренко*.

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 13,0. Обл.-вид. арк. 11,89.  
 Тираж 13366 пр. Вид. № 2099. Зам. № 20-07-0315.

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

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