ЗМІСТ

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

РОБОТА В ЗОШИТІ

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

ЯКА ЦІНА ЗДОРОВ'Я



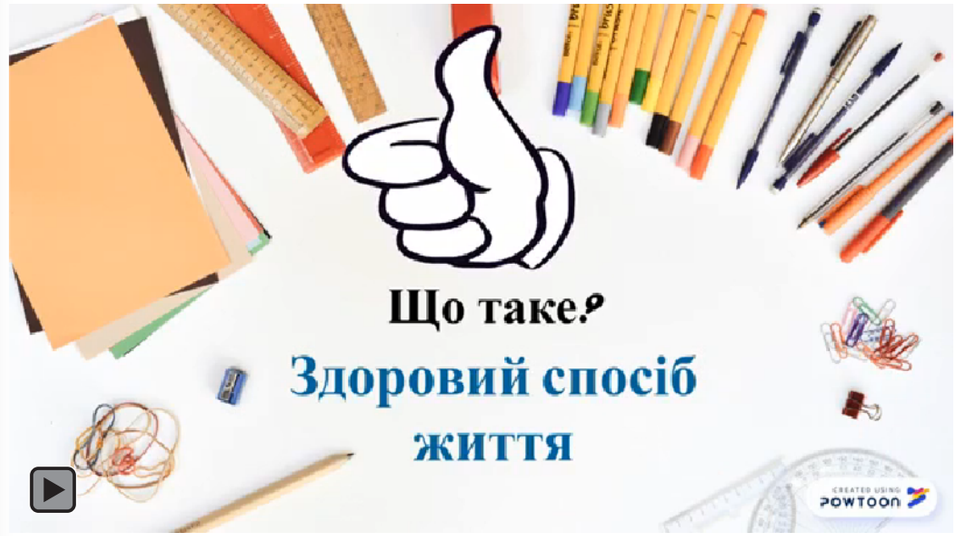
Пригадайте, від чого залежить самопочуття людини.

Здоров'я — найголовніше багатство людини. Ось чому, зустрічаючи людину, ми говоримо «Здрастуйте!», «Доброго вам здоров'я!», «Здоровенькі були!». Здавна люди знали правила здорового способу життя.

Здра́стувати — бути здоровим та щасливим; жити у добробуті.

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

Здоро́вий спо́сіб життя́ — спосіб життя людини, спрямований на збереження здоров'я, зміцнення організму.



За схемою поясніть, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини.



Ви вже знаєте, що на самопочуття людини впливають загартування, фізкультура, особиста гігієна, сон, правильне харчування. На настрій і здоров'я також впливають емоції та почуття. Не варто чекати, що хороший настрій сам з'явиться. Від вас залежить, яким він буде.



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

Почуття́ — переживання, які людина відчуває в різних ситуаціях. Це радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Чи доводилося вам чути звернення або самим запитувати: «Як ви почуваєтеся? Чи все у вас гаразд?». Про що хочуть дізнатися ті, хто запитує?

Турбуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, помічати зміни в організмі дуже важливо. Це допомагає вчасно виявити серйозні хвороби, тоді їх найлегше вилікувати.

На наше самопочуття впливає велика кількість чинників.

Що може впливати на ваш настрій і самопочуття?

Куріння і зловживання алкоголем змінюють поведінку й стан людини в гірший бік. Погіршують настрій недосипання, малорухливий спосіб життя, відсутність цікавого дозвілля. Завадити цьому може тільки сила волі.

Що може спричинити в людини позитивні емоції? Наведіть приклади подій чи вчинків, коли ви відчували страх або гнів.

Почуття, бажання, уподобання керують поведінкою людини й впливають на її здоров'я. Якщо настрій гарний, хочеться спілкуватися з рідними, друзями, допомагати їм. І навпаки: коли настрій поганий — ви відчуваєте роздратування, втрачаєте увагу на заняттях, часто помиляєтеся, пропадає бажання спілкуватися.

Що означає «навчитися керувати своїми емоціями»?

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



Юрко заздрив однокласнику Михайлику минулого року, коли той міг тричі підтягнутися на турніку. Цього року почав заздрити ще сильніше, оскільки Михайло вже став підтягуватися сім разів. Замість того, щоб заздрити, Юрко міг би … .



Даринка мріє стати переможницею у грі в шахи, як її брат Тимко. Тимко читає книжки про шахи, грає у шахи з татком, а Даринка продовжує мріяти про перемоги, а могла б також… .

Пригадайте, скільки має тривати сон дорослої людини. А в дітей?

Сон допомагає організму відновити сили. Під час сну ви ще й ростете. Люди, які сплять занадто мало часу, почувають себе погано й менш активні. У них з'являється ризик розвитку безлічі хвороб. Це означає, що сон — важлива складова здоров'я.

Варто засинати та вставати в один і той самий час. Важливою умовою гігієни сну є зручна постіль, чисте та свіже повітря в кімнаті. Тому потрібно спати з відкритою кватиркою у будь-яку пору року й за будь-якої погоди.



Як називають звички, що зміцнюють здоров'я?

Наведіть приклади та запишіть у зошиті у два стовпчики (корисні та шкідливі) звички, продовжте перелік.

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

Звúчка — це форма поведінки людей, що проявляється у схильності до повторення однакових дій у подібних ситуаціях (або — це те, що ви робите постійно).

Чому шкідливі звички називають «викрадачами» здоров'я?

Діти, які починають курити, повільніше ростуть, швидше стомлюються, виконуючи роботу, гірше навчаються, частіше хворіють. Причиною цього є тютюновий дим, який містить отруту — нікотин та багато інших шкідливих речовин. Цей дим порушує роботу легень, серця, подразнює очі. Від куріння жовтіють зуби та нігті на руках. Шкідливим є також пасивне куріння, коли людина вдихає дим від чужих цигарок і від диму, що видихають курці.

Алкоголь, який міститься в спиртних напоях, порушує роботу всього організму. Особливо він небезпечний для дітей. Уживання наркотиків призводить до руйнування мозку й усього організму, і зрештою — до смерті.

Пам'ятайте, шкідливі звички не тільки негативно впливають на життя і здоров'я, але завдають болю та страждань рідним і близьким.

Часто ми переймаємо звички від тих, хто нас оточує. Щасливі люди мотивують інших на великі досягнення і допомагають стати кращими. Тому важливо правильно обирати своє оточення.

Для того щоб зберегти та зміцнити здоров'я, потрібно вести здоровий спосіб життя.

Чи шкодять здоров'ю лайливі слова? Чим вони погані?

Завжди намагайтеся не лихословити, поводьтеся зі словами обережно й вдумливо, щоб нікого не образити!

Лихослі́в'я — вживання лайливих, грубих, недоброзичливих, соромітних слів.

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

Кожний громадянин у нашій країні має право на повагу до власної гідности. Це право записано в Конституції України. Лайка у громадських місцях порушує спокій громадян, тому її вважають дрібним хуліганством.

Скажемо «Ні!» лайці та образам!

Обговоріть у групах, як ви розумієте висловлювання:

«Гроші втратив — нічого не втратив, час втратив — багато втратив, здоров'я втратив — усе втратив».

Квіти — найчудовіший витвір природи, який нам дарує радість. Учені-дослідники довели, що квіти позитивно впливають на почуття та настрій.

Виготовте квітку з паперу.

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

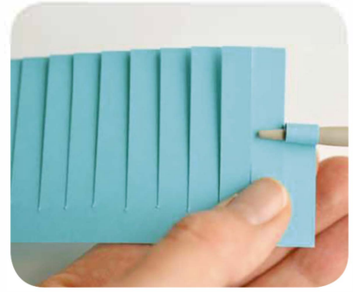


Виконуйте послідовно.

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

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

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



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

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

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

7. Залиште квітку для висихання клею.

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

Висновок

Головне багатство людини — її здоров'я. Воно значною мірою залежить від кожного з вас. Намагайтеся поводитися так, щоб набувати лише корисних звичок. Бережіть здоров'я з молодих літ, зміцнюйте та примножуйте його!

Чи знаєте ви, що... відчуття любові та турботи з боку оточуючих поліпшує самопочуття. Сміх — найкращі ліки, а ще сміх подовжує життя. Навіть лікарі неодноразово помічали користь від усмішок і сміху своїх пацієнтів. А ще усмішка може поліпшити ваш настрій.



ЧИ ВМІЄМО МИ СПІЛКУВАТИСЬ



Чи може людина спілкуватися зі співрозмовником без його присутності? Хто в такому разі може бути співрозмовником?

Спілкування відіграє важливу роль у житті людини. Людина — соціальна істота і спілкування їй потрібне як їжа, комфорт, тепло тощо. Завдяки інтернету люди мають можливість зв'язуватись між собою, перебуваючи на великих відстанях одне від одного. Умовою для цього став доступ до всесвітньої мережі інтернет. Поруч з *реальним* у наш час популярності набуло *віртуальне спілкування*, яке має свої особливості, переваги та недоліки.

Реа́льне спілкува́ння — це спілкування, що відбувається між реальними співрозмовниками завдяки мові або жестам.

Віртуа́льне спілкува́ння — особливий вид спілкування, який відбувається в мережі за допомогою обміну знаковими або мультимедійними повідомленнями.



Яка відмінність між реальним і віртуальним спілкуванням? У чому їхня схожість?

Віртуальне спілкування найчастіше відбувається в письмовій формі в соціальних мережах (на сайтах, форумах, у чатах). Інтернет створив можливість знаходити друзів у різних містах і країнах, не виходячи з дому. Для цього спілкування не потрібні рухи, міміка, голос, мова жестів і навіть погляд.

Людина, яка тривалий час спілкується віртуально, починає відвикати від реального спілкування з іншими людьми та стає залежною від комп'ютера.

Результат віртуального спілкування залежить від того, у яких цілях ви його використовуєте.



Чи може віртуальне спілкування замінити реальне?

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



З переліку особливостей віртуального спілкування виберіть його переваги та недоліки. **+** або **-**

- **?** • Доброзичливість і щирість.
- **?** • Багато друзів у всьому світі.
- **?** • Розчарування в розмові.
- **?** • Припинення спілкування у будь-який момент.
- **?** • Швидкий перехід до іншого співрозмовника.
- **?** • Розголошення приватної інформації.
- **?** • Можливість спілкуватися з кількома особами одночасно.
- **?** • Можливість швидко отримати поради.

Віртуальне спілкування відбувається в режимі реального часу за допомогою клавіатури, аудіо- або відеозв'язку. Для того щоб таке спілкування не принижувало людину, важливо дотримуватися *мережевого етикету*.

Мере́жевий етике́т — це правила поведінки, спілкування, традицій у мережі.

Пам'ятайте, що ви розмовляєте з людьми. Відстоюйте свою точку зору, але не ображайте інших співрозмовників.

Дотримуйтеся тих самих правил поведінки, що й у реальному житті.

Зберігайте власну гідність. Вас будуть оцінювати за тим, як ви пишете та говорите.

Ставтеся з повагою не тільки до своєї, а й до чужої приватности.

Не зловживайте вашими можливостями.

Уникайте обра́з і не беріть участі в конфліктах.

Учіться пробачати іншим їхні помилки.

Що можна використовувати у віртуальному спілкуванні для вираження своїх емоцій?

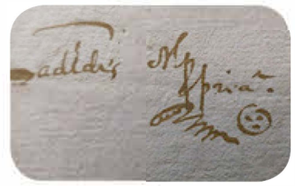
Смайлики допомагають виражати свої емоції співбесіднику. Але не зловживайте ними й використовуйте лише там, де це доречно.



Висновок

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

Чи знаєте ви, що... найдавніший смайлик виявила команда археологів з Туреччини та Італії під час розкопок у турецькому місті Каркамиш. Смайлик було нанесено на поверхню глиняного глечика, який виготовили понад 3 тисячі років тому.





ЯК ЗМІЦНЮВАТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

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

Фізично розвиненою називають сильну й витривалу людину. Щоб такою стати, потрібно займатися фізкультурою і спортом.



Пригадайте, що ви робите на уроках фізкультури. Які спортивні секції відвідуєте ви та ваші однокласники й однокласниці?

Виконувати фізичні вправи, брати участь у спортивних іграх недостатньо для повноцінного розвитку організму. Потрібно регулярно відвідувати спортивні секції. Існують різні спортивні клуби, у яких можна займатися плаванням, боксом, боротьбою, волейболом, баскетболом, гімнастикою, акробатикою, аеробікою та іншими видами спорту.

Фізичні вправи зміцнюють м'язи тіла, розвивають силу, здатність до фізичного розвитку. Вони поліпшують поставу та збільшують зріст дитини. Діти, які займаються спортом, — активні, веселі, виважені, витривалі, працездатні, добре навчаються.

Позмагайтеся у групах. Пригадайте якомога більше назв спортивних ігор.

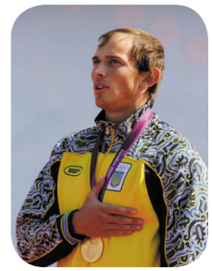
Багато українських спортсменів, які захищають честь нашої країни на міжнародних змаганнях, розпочинали свою кар'єру зі школи.

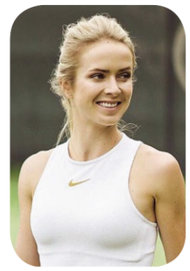
Яких відомих спортсменів ви знаєте?

Гордістю нашої країни є Віталій і Володимир Клички, Михайло Романчук, Еліна Світоліна, Сергій Бубка, Ольга Харлан, Андрій Шевченко, Яна Клочкова, Юрій Чебан, Лілія Подкопаєва, Руслан Федотенко та багато інших спортсменів.

Кого із цих спортсменів ви знаєте? У яких видах спорту вони здобули найбільші перемоги?



Підготуйте проєкт «Гордість країни» про одного зі спортсменів або спортсменок України.

Заняття фізкультурою і спортом надають широких можливостей для загартовування організму.

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

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

Українські паралімпійці демонструють щороку вражаючі результати на чемпіонаті світу. Кращі результати демонструють Людмила Ляшенко, Тарас Радь, Оксана Шишкова, Андрій Демчук та інші. Україна пишається ними! Спортсмени-паралімпійці доводять і собі, і нам, що для сильної духом людини неможливого немає.

Паралімпійські ігри — міжнародні спортивні змагання для людей з обмеженими фізичними можливостями.

Спортсменів на Паралімпійських іграх називають *людьми з обмеженими можливостями*. Але міжнародні спортивні змагання цих людей довели, що всі мають безмежні можливості. Паралімпійці щоразу демонструють нам приклади великої сили волі та сили духу.



Оксана Ботурчук
(легка атлетика)



Михайло Ткаченко
(баскетбол на візках)



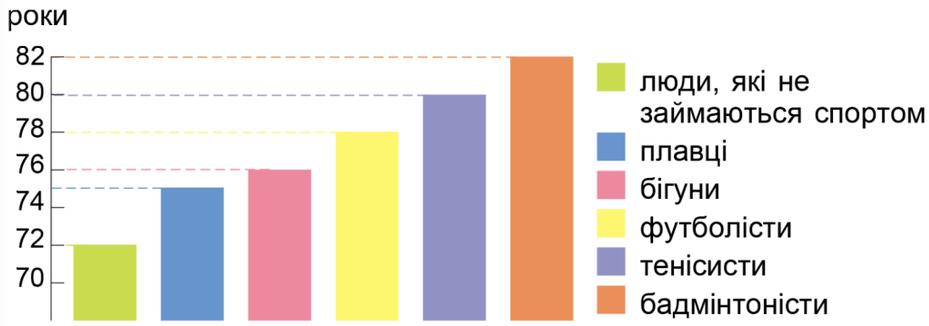
Людмила Павленко
(лижні перегони)



Тарас Радь
(лижі, біатлон)

Заняття спортом сприяють збільшенню тривалості життя.

Розгляньте діаграму і встановіть, які види спорту найефективніше впливають на тривалість життя.



Що ви робите для зміцнення і збереження свого здоров'я?

Загартована людина рідше хворіє на простудні захворювання. Для загартування потрібні сонце, повітря і вода. Проводити процедури для загартування потрібно поступово і дозовано. Душ з теплою водою поступово за кілька днів може ставати прохолоднішим, а згодом ще холоднішим. Добре загартовує купання у природних водоймах, але не забувайте дотримуватися норм і правил поводження біля водойм. Такі процедури обов'язково повинні відбуватися за участі дорослих.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАГАРТОВУВАТИСЯ

Довго перебувати на сонці — шкідливо. Пам'ятайте про головний убір. Перший раз потрібно загоряти не більше як 5–10 хв. Поступово час збільшуйте до 35 хв.

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



У яких справах ви можете надати підтримку й приділити увагу людям з інвалідністю? Як ви розумієте слова «сила духу» і «сила волі»?



Чому у вірша така невесела назва? Яких помилок припустився Петрик? Що ви йому порадите?

ГОРЕ-ГАРТУВАННЯ

Петрик в книжці прочитав:
«Щоб загартуватись,
слід холодною водою
вранці обливатись».
Хлопець довго не вагався,
проявив старання
і негайно приступив
до загартування.
Вікна настіж відчинив
(хоч зима надворі)
і зубами цокотів
в шортах в коридорі.
Щоб підсилити ефект,
вмить загартуватись,
Петрик вирішив водою
в ванні обливатись.
Після горе-гартування, — довелось гірку мікстуру
правду ніде діти, — аж два тижні пити.



Леся Вознюк

Фізичне навантаження корисне в міру. Надмірне фізичне навантаження збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань.



Висновок

Пам'ятайте, загартування зменшує ризики захворіти. Поступове, систематичне і дозоване загартовування вберігає від застуд. Найкращими процедурами загартовування для школярів є рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі.



Чи знаєте ви, що... водні процедури — найдієвіший спосіб загартовування. Але застосовувати його треба розумно. Починайте з контрастних умивань і ополіскування ніг прохолодною (30 °С) водою. Потім, знижуючи температуру води на 2 °С в тиждень, доведіть її до 14–15 °С. Після цього можна гартувати все тіло.

ЧОМУ ВАЖЛИВО ПОЄДНУВАТИ ПРАЦЮ І ВІДПОЧИНОК

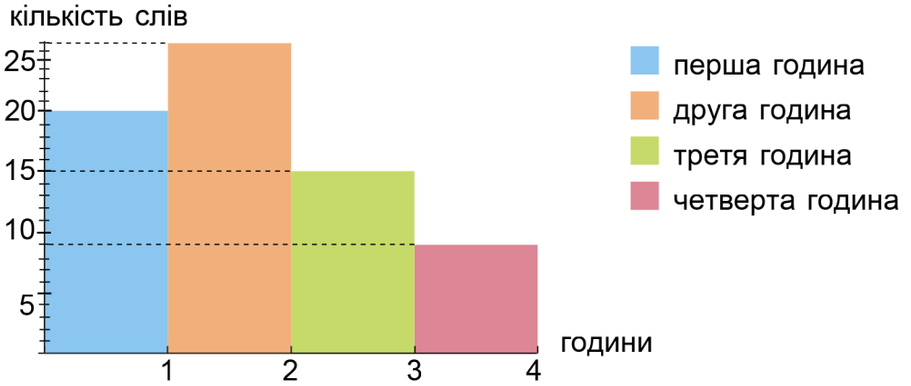
Що ви любите більше — працювати чи відпочивати? Чому?

Працюючи чи навчаючись, людина стомлюється. На яких уроках ви відчуваєте втому?

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

Вто́ма — тимчасове зниження працездатності організму або органа внаслідок інтенсивної або тривалої роботи.

Розгляньте діаграму, яка відображає результативність навчання людини, що вивчає іноземну мову. З'ясуйте, скільки пар слів людина запам'ятовує впродовж кожної наступної години навчання.



Як подолати втому? Що потрібно зробити, щоб працездатність підвищилася?

У здорових людей втома виникає через надмірне навантаження. У цьому разі втому «лікують» відпочинком. Режим праці та відпочинку — необхідна умова підвищення працездатності. Простий спосіб профілактики втоми під час роботи чи навчання — перерви для відпочинку та фізкультхвилинки.

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

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

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

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







....







....

Пасивний відпочинок дуже важливий, але ним не можна зловживати. Фізичні вправи поліпшують роботу організму, емоційний стан, підвищують працездатність.

Який вид відпочинку потрібно обирати? Від чого залежить вибір? Який є вашим найулюбленішим?



Фізи́чне віднóвлення — це застосування фізичних вправ і відпочинку для відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності. Найкраще відбувається на природі.

Чи робите ви ранкову гімнастику? Продемонструйте декілька вправ, які ви виконуєте вранці.

Після ранкової гімнастики доцільно віддати перевагу водним процедурам: прохолодному душу або обливанню водою. Не варто забувати й про вечірні прогулянки перед сном, які мають включати дихальні вправи.

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

Розкажіть, як вам вдається протягом тижня чергувати працю і відпочинок.
Як проводить вільний час ваша сім'я? Якому виду відпочинку віддає перевагу?

Виготуйте гру «Лабіринт».

Вам знадобляться: коробка від цукерок, олівець, аркуш кольорового паперу, трубочки для напоїв, пластикова або дерев'яна кулька, клей ПВА, ножиці.

Виконуйте послідовно.



1. За допомогою клею заклейте дно коробки кольоровим папером — це буде гральне поле.
2. На гральному полі накресліть лінії лабіринту. Оберіть самостійно маршрут для переміщення кульки.
3. Наклейте трубочки на відповідних лініях.
4. Залиште виріб для висихання клею.

Застосовуючи виготовлену модель гри, проведіть змагання.

Поміркуйте, під час виготовлення гри ви відпочивали чи працювали. Гра «Лабіринт» є активним чи пасивним відпочинком? З ким ви можете пограти у гру «Лабіринт» удома?

Висновок

Для збереження високої працездатності потрібно дотримуватися правильного режиму праці та відпочинку. Це два способи життєдіяльності, які взаємно доповнюють і змінюють один одного.

Чи знаєте ви, що... ходіння босоніж поліпшує роботу майже всіх м'язів, стимулює кровообіг у всьому організмі, підвищує розумову діяльність. Морське повітря допомагає позбутися безсоння. Дивитися на блакитне море, чути звук хвиль — усе це створює позитивні відчуття, емоції та поліпшує самопочуття.

ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ В ШКОЛІ, В ПОБУТІ, ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ

Для чого створено правила дорожнього руху? Як називається місце, де пішоходи повинні переходити дорогу? Як називається частина дороги, призначена для руху транспорту?

Життя кожної людини безцінне. Найважливішими правами людини є право на життя і право на особисту безпеку. Для того щоб дотримувалися ці права людини в нашій державі, діють спеціальні служби.

Пригадайте назви екстрених служб. У яких випадках до них слід звертатися?



Е́кстрені слу́жби — це служби оперативного реагування.



У країнах — членах Європейського Союзу запроваджено універсальний безкоштовний номер телефону для всіх видів екстреної допомоги населенню — 112. Україна також має намір приєднатися до цієї системи. Але не все залежить тільки від цих служб. Дуже багато залежить від самої людини. Від того, як люди дотримуються законів, від прагнення не завдавати одне одному шкоди, від відповідальності, уміння передбачати і розпізнавати небезпеки. А також від того, як люди дотримуються нескладних правил безпеки.

Що означає слово «небезпека»? Запишіть у зошит номери телефонів екстреної допомоги в Україні.

Небезпе́ка — це ситуація, у якій людині хтось або щось загрожує.

Безпе́ка — це відсутність загрози.

Щоб бути в безпеці, потрібно строго дотримуватися правил поведінки.



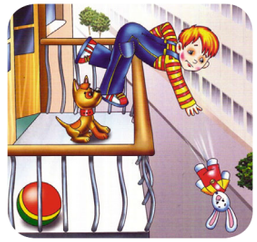
Розгляньте малюнки і розкажіть, яких правил безпечної поведінки потрібно дотримуватися вдома.



Відчиняти двері незнайомцям та розмовляти з ними небезпечно



Вживайте ліки лише за призначенням лікаря



Гратися на балконі небезпечно!



Сірники дітям не друзі!



Закривайте крани після користування

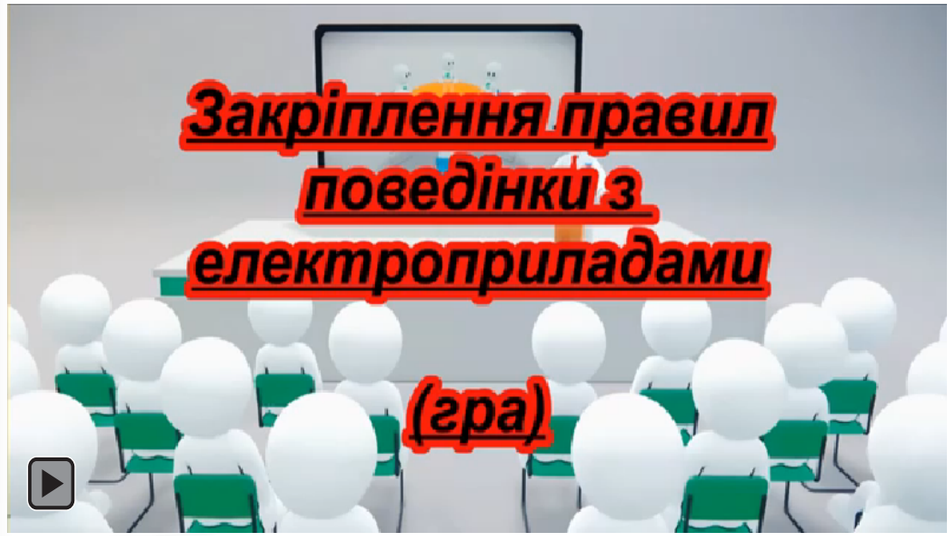


Обережно поводьтеся з гострими предметами

У квартирі або в будинку може трапитися витік газу.

Як потрібно діяти, якщо ви відчули запах газу?





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

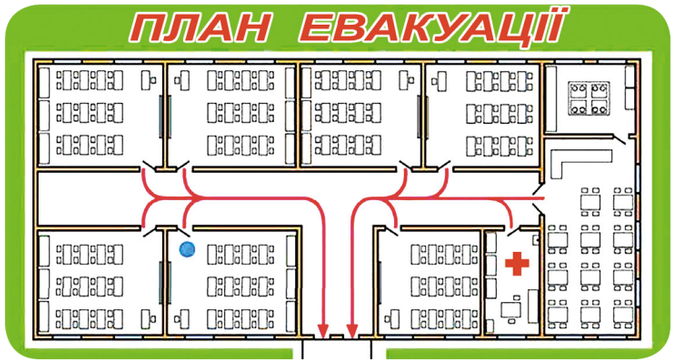
Пожежа — це небезпека, яка загрожує життю людей. У разі виникнення пожежі пожежники радять: «Головне — не панікуйте. Негайно зателефонуйте за номером 101 і повідомте точну адресу, де трапилася пожежа».

Головна небезпека під час пожежі — це дим. Під час горіння меблів, ламінату, пластику, паперу утворюється багато отруйних газів. Коли людина вдихає отруйний дим, вона задихається і непритомніє.

У разі виникнення задимленості потрібно дихати через мокрі рушник, хустинку чи будь-яку тканину. Рухатися до виходу треба навприсядки або повзком, оскільки біля підлоги менше диму. Під час пожежі не забувайте допомагати вибратися з приміщення меншим, людям із хворобою і тим, хто потребує підтримки.

Як діяти, якщо пожежа виникла в школі, театрі, поліклініці, бібліотеці тощо?

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



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

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

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



Рушаючи до театру, кіно чи стадіону, виходьте вчасно, щоб прийти раніше й уникнути натовпу. Не беріть із собою об'ємних сумок чи наплічників, вони заважатимуть у натовпі. Одяг має бути відповідним і зручним.

Під час повернення додому громадським транспортом можна потрапити в натовп. Щоб уникнути цього, спочатку пропустіть людей старшого віку й пасажирів з дітьми. Потім спокійно зайдіть у салон пасажирського транспорту і займіть зручне місце, де можна триматися за по́ручень. Завчасно готуй-

теся до виходу з транспорту. Виходьте з транспорту тільки тоді, коли він повністю зупиниться. Допомагайте виходити маленьким дітям, людям похилого віку та людям з інвалідністю.

Людина може бути джерелом небезпеки, своїми діями або, навпаки, бездіяльністю може створити для себе та оточуючих реальну загрозу життю. Тому потрібно вміти передбачати можливі небезпеки й завчасно усувати причини та їхні загрози.

Завжди будьте ввічливими й уважними, не створюйте незручностей людям, які вас оточують.

Чому потрібно бути обережними під час зустрічі з тваринами-безхатьками?







Обговоріть у групах, як потрібно діяти, якщо вкусила одна із зображених комах або кліщ.



Бджола



Оса



Джміль



Кліщ

Пам'ятайте, «бджола пригощає, але й кусає».

Висновок

Наше життя і безпека залежать від відповідального ставлення до себе й оточуючих. Дотримання правил безпеки в школі, удома, на вулиці, в громадських місцях повинно стати важливою частиною вашого життя.

Чи знаєте ви, хто такі вогнеборці? За ключовими словами відшукайте в інтернеті та перегляньте мультиплікаційний фільм «Вперед, вогнеборці!» із серії «Корисні поради».



ЧИ МОЖЕМО МИ СЕБЕ ЗАХИСТИТИ

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

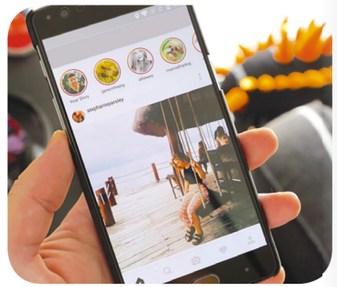
Ми постійно говоримо та дбаємо про свою безпеку: дома, на вулиці, у школі, в інтернеті тощо. Уявіть, що ви зібрали якусь дуже потрібну й особисту інформацію. Ваша інформація може стати небезпечною в руках зловмисників.





Як вберегти інформацію у своєму комп'ютері чи в інтернеті від інших користувачів і зловмисників? Як захистити свої персональні дані?

Надійка під час канікул поїхала з батьками на відпочинок за кордон. Наступного дня вона опублікувала фото з відпочинку



на власній сторінці в інтернеті та вказала своє точне місцезнаходження.

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

Під час перебування в інтернеті не варто розкривати особисту інформацію, якою можуть скористатися інші люди, щоб втрутитися у ваше життя. До такої інформації можуть належати конфіденційні відомості, наприклад адреса електронної пошти, ваше поточне розташування або домашня адреса.

Безпе́ка інформа́ції — це захист інформації від сторонніх загроз і зловмисників.

Конфіденці́йна інформа́ція про особу — це дані про її національність, освіту, сімейний стан, релігійні переконання, стан здоров'я, а також адреса, дата і місце народження та інші персональні дані.

Якими з наведених правил дотримання конфіденційности ви користуєтеся?

- Власні фото та відео публікуйте в мережі тільки з дозволу батьків.
- Завжди тримайте в таємниці власні персональні дані (ім'я, адресу, номери телефонів) та інформацію про батьків.
- Про час та місце подорожей з батьками розповідайте тільки знайомим, яким довіряєте.
- Обережно ставтесь до знайомств в інтернеті. Розповідайте батькам про речі, що вас хвилюють.
- Використовуйте надійні паролі для сайтів та періодично змінюйте їх.

Важливо пам'ятати, що пароль — це перший захист від зловмисників, які хочуть отримати доступ до вашого акаунта.



Аká́унт (обліковий запис або профіль) — запис, що містить набір відомостей, які користувач передає будь-якій комп'ютерній системі.

Зазвичай для того, щоб створити акаунт, користувачеві пропонують пройти реєстрацію.

Не використовуйте паролі, які легко вгадати (наприклад: 123456 чи password1). Придумуйте довгі паролі, що складаються з букв, цифр і символів. Не вказуйте в паролі своє ім'я та іншу інформацію про себе, яку легко можуть дізнатися зловмисники.



Які з паролів надійніші?

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

Висновок

Ми маємо право на інформацію і право на недоторканність приватного життя. Від нас самих залежить, чи можемо ми захистити себе в мережі. Дотримання правил конфіденційности, встановлення сильних паролів під час роботи за комп'ютером забезпечить спокій усій вашій родині.

Чи знаєте ви, що... назва Google — це математичний термін «гугол» (googol), який позначає число, виражене одиницею зі 100 нулями. У кожному офісі Google є багато різних дивних речей. Наприклад, в офісі, що розташований в Тель-Авіві, — стоїть трактор.



ЯК ХАРЧУВАННЯ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Як називають прийом їжі ранком, удень і ввечері? Чи є у вас улюблена страва? Скільки разів на день ви їсте? Якій їжі віддаєте перевагу?

Харчування, так само як і рухова активність, істотно впливає на здоров'я, працездатність і тривалість життя людини. Ще в давнину люди помітили, що через неправильне харчування діти погано ростуть і розвиваються, дорослі хворіють, швидко втомлюються і погано працюють.

Правильне та здорове харчування — запорука здоров'я кожної людини. Обіди на ходу, всухом'ятку, пізній прийом їжі, недоїдання або переїдання є ознаками неправильного харчування. Це негативно впливає на самопочуття: може бути здуття, нудота, тяжкість у шлунку, порушення апетиту тощо. Усе це дає відчуття дискомфорту.

Дуже важливо стежити за якістю, кількістю і часом прийому їжі. Рекомендовано їсти невеликими порціями до 5 разів на день. Потрібно чергувати основну їжу з перекусами.

Останній прийом їжі має бути не пізніше ніж за три години до сну. Запам'ятайте, почуття насиченості виникає через 20 хвилин після початку вживання їжі.



Атмосфера, у якій ми їмо, також має велике значення. Приємна музика, гарне сервірування, невеликі порції сприяють кращій роботі шлунка. За столом неприпустимі сварки та суперечки. Поміркуйте чому.

Здоро́ве харчува́ння — харчування, яке забезпечує здоров'я людини.

Чи подобається вам їсти в компанії? У чому відмінність, коли ви їсте наодинці і поруч із рідними або друзями?

Їжте з іншими, коли це можливо. Вживання їжі з іншими людьми має емоційні переваги.

Їда перед телевізором або комп'ютером чи з книжкою часто призводить до безглуздого переїдання.

Після їди корисна спокійна прогулянка, а от активно займатися спортом — неприпустимо.

Завжди слід пам'ятати, що ваше самопочуття і зовнішній вигляд безпосередньо залежать від якості і кількості їжі, яку ви вживаєте.

Проведіть експеримент «Послухаємо своє тіло».

Вам знадобляться: гнучка трубка завдовжки 50 см, дві лійки та скотч.







Виконуйте послідовно.

1. Приєднайте за допомогою скотчу лійки до обох кінців гнучкої трубки.
2. Прикладіть одну лійку до вуха, а другу — до свого шлунка.

Порада: виконайте це дослідження перед їдою та після неї.

3. Що змінилося у звучанні вашого шлунка?
4. Зробіть висновок.

Назвіть страви української кухні. Які з них є найпопулярнішими? Які з них є вашими улюбленими?



Найпопулярнішою і найулюбленішою стравою українців є борщ. Борщ — король усіх супів, джерело вітамінів, поживних речовин, потрібних організму. Відвар з овочів, насичений білками, зміцнює імунітет організму, сприяє поліпшенню травлення і своєчасному випорожненню кишківника.



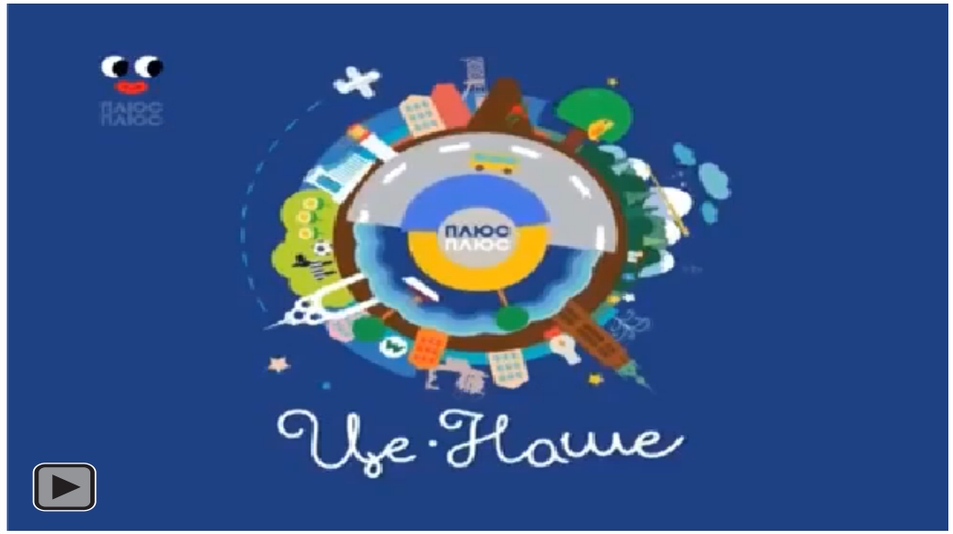
Популя́рний — той, що став загальновідомим, здобув загальне визнання, схвалення.

Українці пишаються своїми національними стравами, що є «кулінарною візитівкою», за якою країну впізнають за кордоном.

Страви національної української кухні дуже корисні для здоров'я, поліпшують травлення, підживлюють потрібними поживними речовинами та вітамінами ваш організм.

Які страви є традиційними у святкуванні Різдва, Великодня?

У Святвечір напередодні Різдва вся родина збирається за Святою вечерею. На столі обов'язково мають бути пісні́ страви, кожна з яких має особливе значення. Чіткого переліку страв немає. Але обов'язковими стравами є: кутя, узвар, борщ, вареники та випічка



Пісні́ стра́ви — страви, у яких відсутні м'ясні і молочні продукти.

Підготуйте мініпроєкт «Як з'явився перший вареник?». Відшукайте в додаткових джерелах інформацію про вареники. Звідки походить назва? Із чим їх ототожнювали наші предки? Яку форму вони мають? На що схожі?

Українці — прадавній хліборобський народ, тому й українська кухня віддає шану хліборобській праці та хлібу. Любов до хліба відобразилася в традиційному меню, яке складається з хлібних страв і борошняних виробів.

Назвіть страви, які виготовляють з борошна. Як називають майстра з випікання борошняних виробів?

Проаналізуйте процес виготовлення багета (булки). Відкрийте для себе всі етапи хлібопекарської справи. Чому тісту потрібен «відпочинок»? За допомогою звертайтеся до додаткових джерел.



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

Підготуйте мініпроєкт «Старовинні українські страви» (за вибором). Відшукайте в додаткових джерелах інформацію про одну з українських старовинних страв та рецепт її приготування. Презентуйте дослідження своїм рідним. Запропонуйте їм приготувати цю страву.

Куліш



Коцюрба



Токан



Об'єднайтеся в пари/групи. Поділіться своїм досвідом щодо допомоги дорослим готувати страви. Які страви ви можете приготувати самостійно?

Чи змінюються продукти харчування зі зміною пори року? Як саме? Поясніть.

Відгадайте загадки.

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

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

1. Коли так кажуть: «аж пальчики оближеш!». Чи можна облизувати пальці?
2. З'ясуйте, для якої їжі характерні такі характеристики. Здорова чи шкідлива така їжа?

Швидко готується, здебільшого з'їдається на ходу, цю їжу полюбляє молодь, містить багато підсилювачів смаку, можна швидко дістати.

Висновок

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

Чи знаєте ви, що… вареники — найпопулярніша страва української діаспори. Вареник навіть увіковічнили в камені в Канаді. На центральній площі міста Глендон височіє пам'ятник варенику, який вважають офіційним символом міста! Кулінарний постамент виготовлено з каменя заввишки 9 метрів, і важить він майже 3 тонни.



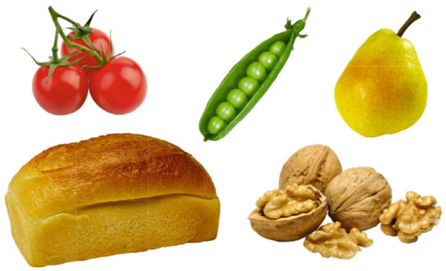
ЧИМ КОРИСНА ЇЖА

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

Органи людського організму побудовані й функціонують завдяки їжі, яку ми їмо. Без неї життя людини неможливе. У їжі містяться не тільки речовини, потрібні для побудови організму, але й речовини, які дають енергію, потрібну для руху людини, для фізичної та розумової праці. Ми вживаємо їжу рослинного, тваринного походження, а також їстівні гриби.

Назвіть продукти, що мають рослинне походження. Які продукти мають тваринне походження? Чому продукти саме так називають?

Продукти рослинного походження



Продукти тваринного походження



Організм людини з їжею отримує всі потрібні йому поживні речовини — жири, білки, вуглеводи, а також вітаміни.

Білки — речовини, які є основним «будівельним матеріалом» для організму людини. Особливо вони потрібні дітям для росту і розвитку. Найбільше білків міститься в м'ясі, рибі, яйцях, молоці, квасолі, сирі.

Вуглеводи — основний постачальник енергії для нашого тіла. На вуглеводи багаті хліб, картопля, макарони, кондитерські вироби, крупи.

Жири забезпечують організм енергією, необхідною для руху. Жири мають властивість накопичуватися в організмі як запас.

Припустіть, які продукти є джерелом жирів.

Вітаміни потрібні для збереження та зміцнення здоров'я. Майже всі продукти містять певну кількість вітамінів. Їх багато у фруктах і овочах. Вітаміни прискорюють різні процеси в організмі. За нестачі вітамінів людина відчуває втому і може захворіти.





Якщо постійно вживати одноманітну їжу, сповільнюється ріст і порушуються в організмі людини процеси, важливі для життя. Надмірне вживання продуктів, які містять багато цукру, призводить до руйнування зубів, що ускладнює перетравлення їжі.

Важливе значення у харчуванні має вода. Вона становить більшу частину нашого орга-

нізму і бере участь у всіх процесах в організмі. Вода потрібна для нормальної роботи нирок, завдання яких — постійне фільтрування крові й очищення її від шкідливих речовин. Якщо організму не вистачає води, виникає втома, головний біль, знижується активність. Тому не забувайте пити воду протягом дня.

Що таке здорове харчування людини? За діаграмою назвіть продукти, які потрібно вживати найбільше, і ті, які потрібно обмежувати.



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

Порівняйте меню, яке ви створили, з тим, що ви їли протягом кількох попередніх днів. Чи є істотна різниця у цих меню? Чи потрібно щось змінити у вашому харчуванні?

Запропонуйте кілька своїх порад та доповніть перелік рекомендацій для правильного харчування.



1. Обговоріть у сім'ї ваш раціон харчування. Які страви ваші улюблені? А які вам не подобаються? На якому рівні піраміди харчування вони розміщені? Які з продуктів потрібно вилучити з вашого раціону, а які натомість включити?
2. Складіть правила гігієни під час вживання овочів і фруктів.

Щоб їжа легше засвоювалася, деякі продукти варять або запікають.

Намагайтеся вживати фрукти та овочі в сирому вигляді. Так у них краще зберігаються вітаміни.

Пам'ятайте, смак їжі підсилюють різними харчовими добавками. Вони не мають харчової цінності, але поліпшують апетит.

У будь-якому віці організму потрібні поживні речовини, але в різній кількості. У дорослому віці кількість їжі залежить навіть від професії людини. Під час фізичного навантаження людині потрібно більше енергії, тому і їжі вона може споживати більше.

Основне правило, якого повинні дотримуватися діти та дорослі, — це:

- не позбавляти організм різноманітної їжі;

• вживати їжу невеликими порціями — тричотири рази на день.

Дітям і підліткам шкідливо захоплюватися схудненням. Це може призвести до серйозних захворювань та слабкості організму. Водночас людина із зайвою масою тіла також має нездоровий вигляд та часто хворіє.

Виготовте макети овочів і фруктів «Вітамінна компанія».

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

Виконуйте послідовно.

1. Виготовте шаблон деталі для виготовлення макета овоча або фрукта (оберіть за бажанням).

2. Розмістіть шаблон на папері потрібного кольору з виворітного боку та обведіть його. Виріжте необхідну кількість деталей.

3. За допомогою клею з'єднайте всі деталі.

4. Намалюйте очі, ніс та рот на макеті.

5. Виготовте основу для макета (це може бути коло діаметром 16 см).

6. Виготовте «ніжки» макета. Для цього з'єднайте по два кола між собою.

7. Приклейте «ніжки» до макетів і до основи.



8. Розмістіть виготовлені макети на столі. Розробіть рекламу свого овоча або фрукта, підкресліть його користь для людини. Поміркуйте, чому макет має назву «Вітамінна компанія».

Висновок

Для здорового харчування їжа має бути різноманітною та надходити в організм у достатній кількості. Правильне харчування забезпечує організм усіма поживними речовинами. Не слід переїдати. Фрукти та овочі є основою здорового харчування.

Чи знаєте ви, що... моркву спочатку вирощували не заради солодкого кореня, а для отримання ароматної зелені та зерен, які використовували як ліки та спеції. Португальці, наприклад, виробляють і продають морквяний джем. Німці та французи вважають соуси з моркви делікатесними.



ЧИ МОЖЕ ЇЖА СТАТИ ПРИЧИНОЮ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ

Як ми захищаємо себе від збудників хвороб під час прийому їжі? Що нам у цьому допомагає?

Діти хворіють частіше за дорослих. Це тому, що дитячий організм ще недостатньо розвинутий та міцний.

Хвороби можуть передаватися від однієї людини до іншої, тобто бути ***заразними*** **(*інфекційними*)**, а можуть бути ***незаразними*** **(*неінфекційними*)**.

Неінфекційні захворювання:	**Інфекційні захворювання:**
алергія, вади серця, гастрит та інші. Вони не передаються від хворої людини до здорової.	*грип, кір, скарлатина, дифтерія, туберкульоз, дизентерія та інші.* Вони легко передаються від хворої людини до здорової.

Пригадайте, що спричиняє інфекційні захворювання.

Шкідливі мікроорганізми, потрапивши до організму, починають розмножуватися і виділяти отрути, спричиняючи захворювання. У людини підвищується температура тіла, порушується робота деяких органів. Організм слабшає.

Пригадайте, за допомогою якого приладу вимірюють температуру тіла.

Інфекційні захворювання передаються повітрям, крапельками слини під час розмови, під час кашлю і чхання хворих. Коли здорові люди дихають таким повітрям, мікроорганізми та віруси проникають в організм і заражають (інфікують) його.



Припустіть, чому люди вживають заходів, щоб знищити у своїх домівках мишей, тарганів.

Безліч збудників інфекційних захворювань переносять на своєму тілі мухи, воші. Часто збудники інфекційних хвороб потрапляють в організм людини через немиті руки. Деякі хвороби можуть передаватися через одяг або особисті речі хворого.

Іноді в людей бувають алергії. Це підвищена чутливість до деяких речовин. Таким людям не можна вживати окремі продукти, ліки тощо. Допомогу їм має надати тільки лікар.

Припустіть, що допомагає організму людини захиститися від інфекційних хвороб. Який науковий винахід у цьому допомагає?

Організм людини здатний самостійно боротися з інфекціями. Він виділяє речовини, які перешкоджають потраплянню хвороботворних мікроорганізмів, убивають їх або послаблюють їхню дію. Коли захисні сили людини не справляються з мікроорганізмами, людина починає хворіти.

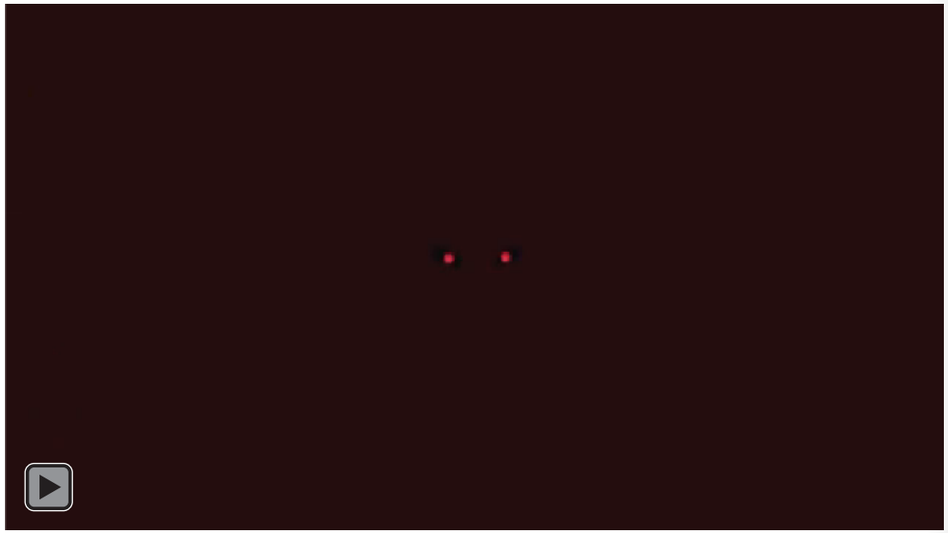
Що робити, коли людина захворіла?

1. Ізолювати людину з хворобою — тобто організувати ***карантин***.

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

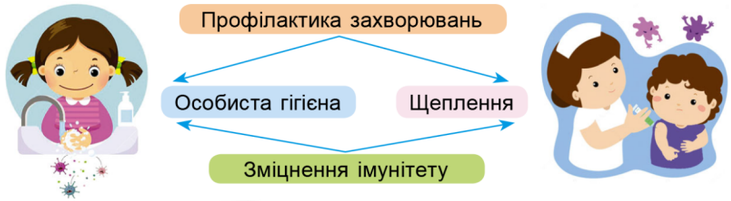
3. Важливим захистом від інфекційних хвороб є ***щеплення (вакцинація)*** здорових людей.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнала відмову від вакцинування глобальною загрозою людству. Тому лікарі радять вчасно робити профілактичні щеплення, що гарантує найкращий захист від інфекційних хвороб.



Щéплення (вакцинáція) — найефективніший метод профілактики інфекційних захворювань. Під час щеплення організм реагує на введену вакцину і тим самим виробляє імунітет до хвороби.

Будь-яку хворобу легше попередити, ніж лікувати.



Дотримуйтеся таких вимог, і ви будете захищені від інфекційних захворювань:

Утримуйтесь від відвідувань людей, які хворіють на інфекційні хвороби. Спілкуйтеся з ними по телефону чи в мережі.

Уживайте тільки свіжу їжу та чисту воду.

Пам'ятайте, що їжа, до якої мали доступ мухи, миші чи таргани тощо, непридатна для вживання.

Завжди ретельно мийте руки перед їдою.

Вчасно робіть щеплення.

1. Поясніть у парі/групі, як найчастіше розповсюджуються збудники інфекційних захворювань.

2. Назвіть принаймні три правила, яких потрібно дотримуватися для запобігання інфекційним захворюванням.



Висновок

Важливо, щоб інфекційну хворобу виявили вчасно і лікували її лікарі. Самолікування може призвести до серйозних ускладнень.

Чи знаєте ви, що... вірус грипу — один з найпоширеніших у світі. Йому не шкодить навіть заморожування. При температурі близько 0 °С вірус зберігається до місяця. Саме тому найбільша кількість захворювань припадає на відлиги. Проте звичайне мило вбиває вірус грипу «наповал».

ЩО ВПЛИВАЄ НА НАШ ВИБІР

Пригадайте, хто такий споживач. Чи доводилося вам здійснювати покупки самостійно? Розкажіть, як це відбувалося.

Кожному з вас доводилося купувати товари в магазинах чи супермаркетах, сплачувати за квиток у театрі або за відвідини кінотеатру тощо. Здійснюючи покупки або сплачуючи за послуги, ми витрачаємо гроші.

Пригадайте, які бувають витрати. Назвіть приклади.

Які із зображених продуктів належать до необхідних (першочергових), а які — до бажаних?



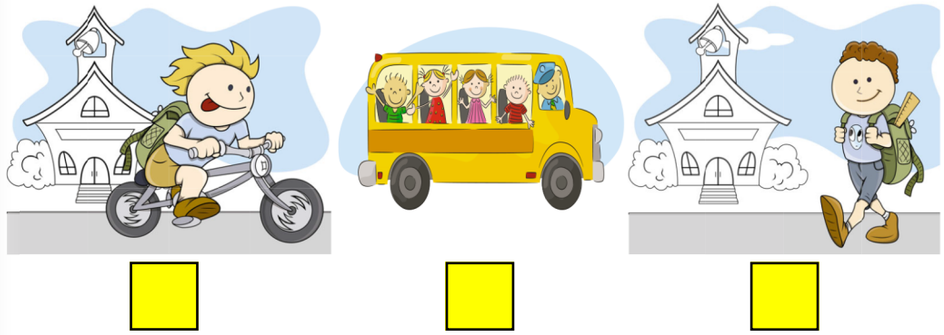
Необхі́дні витра́ти — кошти на речі, продукти або послуги, без яких людина не може обійтися.

Ба́жані витра́ти — кошти на речі, продукти або послуги, що вам хочеться придбати, але можна обійтися і без них.

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

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

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



Будь-яка проблемна ситуація в житті має декілька варіантів рішень. ***Уміти вибирати*** — означає вміти знаходити найкращий варіант вирішення проблеми серед усіх можливих.

Поміркуйте, що впливає на вибір у запропонованих ситуаціях.



Для того щоб вибрати найкращий варіант, потрібно розглянути всі можливі. Часто доводиться вирішувати — можете ви обійтися без цього чи ні.

Продовжте речення.

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

- а) існує безліч товарів і послуг.
- б) виробники рекламують товари і послуги.
- в) у людей виникає безліч бажань, а можливості обмежені.

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

- а) упако́вання.
- б) чек.
- в) цінник.

Що допомагає людям здійснювати вибір під час покупок?

Перші згадки про рекламу відомі ще зі стародавніх часів. У Давньому Єгипті існували письмові оголошення про продаж рабів. До винаходу друкарського преса товари рекламували за допомогою голосових оголошень.



З появою книжок, телебачення та інтернету реклама стала розповсюджуватися швидкими темпами і тепер дуже впливає на наше життя.

Рекла́ма — розповсюдження інформації про товари чи послуги з метою їхнього продажу. З латинської мови це слово перекладається як «викрикувати».

Нині для просування, тобто рекламування, продукції компанії чи фірми витрачають значні кошти. Найбільшу групу рекламодавців становлять виробники харчових продуктів.

Рекламодавці часто застосовують прийом під назвою «ефект емоційності». Для цього рекламований продукт поміщають у магазині на полиці поряд з речами, які викликають у покупців позитивні емоції. Наприклад, мийний засіб поміщають поруч із квітами, а на його упако́ванні зображують усміхнених людей. Ці та інші прийоми підштовхують споживачів до здійснення покупок.

Припустіть, що можна рекламувати. Наведіть приклади.

Рекламувати можна товари, послуги, події, підприємства, фірми, заклади тощо. Якщо реклама цікава, яскрава, несе певну інформацію, вона може збільшити продажі та шанси на успіх у продавців і покупців.

Пригадайте, які існують види реклами. Оберіть найкориснішу рекламу для споживачів. Обґрунтуйте свій вибір.

- Реклама нового прального порошку.
- Реклама цукерок.
- Анонс вистави в дитячому музичному театрі.
- Реклама ліків на телебаченні.

Ано́нс — попереднє коротке повідомлення, оголошення.

Оберіть будь-які два продукти харчування та намалюйте в зошиті для одного з них рекламу, для іншого — антирекламу.

Як переконатися, що продукти або товари, які ми купуємо, є безпечними?

1. Чому кольорова газована вода, чипси, сухарики шкідливі для організму? Чи доводилося вам самим відмовлятися від шкідливих продуктів та ще й переконувати у цьому ваших друзів?

2. Пригадайте, яку інформацію повинно містити упако́вання. З якою метою на упако́ванні вказують термін придатності?

Відшукайте інформацію про якість продукту на упако́ванні (за вашим вибором).

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

З яких матеріалів виготовляють упако́вання? Пригадайте, який матеріал має найменший/найдовший термін розкладання. Чому важливо сортувати сміття?



Пригадайте, з якою метою потрібно йти в магазин з готовим списком продуктів. У чому його користь?

У ваших родинах купують продукти, які корисні для вашого організму. Для того щоб захистити себе та родину від небезпечних продуктів, варто керуватися такими правилами.

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

Надавайте перевагу якості продукту, а не його бренду. Дорожче ми платимо саме за бренд, а не за якість продукту.

Звертайте увагу на зовнішній вигляд покупки. Деформоване упако́вання або неприродний запах — перші ознаки, які вказують, що товар зіпсувався.

Пам'ятайте, що будь-який продукт має термін зберігання, після закінчення якого продукт не можна споживати.

Бренд — назва фірми, компанії або виробника товару. Це слово походить від давньонорвезького, що означає «ставити клеймо».



Висновок

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

Реклама є найдієвішим засобом впливу на здійснення покупки. Якщо ви цінуєте своє здоров'я, намагаєтеся правильно харчуватися і хочете знати, що потрапило до вас у тарілку, виробіть звичку завжди звертати увагу на етикетки.

Чи знаєте ви, що... у бразильському місті Сан-Паулу немає зовнішньої реклами. У 2007 році в місті почалася програма з боротьби із забрудненням. Ось тоді й було ухвалено рішення позбутися усіх вивісок і банерів.

НАЗАД

ЗМІСТ

- ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
- ЯКА ЦІНА ЗДОРОВ’Я
- ЧИ ВМІЄМО МИ СПІЛКУВАТИСЬ
- ЯК ЗМІЦНЮВАТИ СВОЄ ЗДОРОВ’Я
- ЧОМУ ВАЖЛИВО ПОЄДНУВАТИ ПРАЦЮ І ВІДПОЧИНОК
- ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ В ШКОЛІ, В ПОБУТІ, ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ
- ЧИ МОЖЕМО МИ СЕБЕ ЗАХИСТИТИ
- ЯК ХАРЧУВАННЯ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ
- ЧИМ КОРИСНА ЇЖА
- ЧИ МОЖЕ ЇЖА СТАТИ ПРИЧИНОЮ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ
- ЩО ВПЛИВАЄ НА НАШ ВИБІР