

Рівень 3

Робочий зошит 1.



Для дітей від 11 до 15 років  
**Живемо разом**

Навчальні ресурси, які не потребують використання екрану, розвивають численні навички та сприяють міжкультурному розумінню.

EDUCATION ABOVE ALL & INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ



التعليم  
فوق  
الجميع | education  
above  
all

Робочий зошит 1.

# Живемо разом

Контент-партнери:

storyweaver

PRATHAM BOOKS



[edukacjaamoc.pl](http://edukacjaamoc.pl)



СЕРПЕНЬ 2022

# Моя обучающая поговорка

Имя: \_\_\_\_\_

## ТИЖДЕНЬ 1



День 1



День 2



День 3



День 4



День 5



## ТИЖДЕНЬ 2



День 1



День 2



День 3



День 4



День 5



## ТИЖДЕНЬ 3



День 1



День 2



День 3



День 4



День 5



## ТИЖДЕНЬ 4



День 1



День 2



День 3



День 4



День 5



ГОТОВО!

# Мої емоції

ЗАПИСУЙТЕ, ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ ЩОДНЯ У СВОЄМУ  
ЗОШИТІ. ПОДУМАЙТЕ, ЧОМУ ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ  
ПЕВНИМ ЧИНОМ.

СЬОГОДНІ Я ПОЧУВАЮСЯ \_\_\_\_\_ ТОМУ ЩО \_\_\_\_\_



збентеженням



радісним



самотнім



розлюченим



щасливим



знервованим



засмученим



збудженим

спокійним, наляканим, роздратованим



# Тиждень 1 Огляд

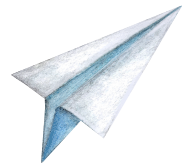
## ПРОЄКТ

Розіграйте це

Stańcie się aktorami w ciągu tygodnia i wykonajcie te zadania!

## Вистава

Поставте виставу для своєї групи



5

## Запрошення

Створіть запрошення на виставу!

4

## 3D фігури

Досліджуйте та створюйте тривимірні форми.

3

## Причина і наслідки

Досліджуйте причини та наслідки різних подій навколо вас.

1

2

## Голосовий ящик

Практикуйте глибоке дихання через звуки.

## НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

- Папір
- Тісто / Глина
- Ручка/олівець
- Маленькі палички/зубочистки

## Проект: Розіграйте це!



### Як драма може передати ідею?

- Разом зі своїм партнером складіть розумову карту навколо слова «драма»

*Драма - це історія, яка розповідається через діалоги між героями.*



- Чим драма відрізняється від читання історії?
- Що з них краще? Чому?
- Ви коли-небудь бачили драму на сцені? Вам це сподобалось?



## Причина і наслідки

Кожна подія в історії або світі навколо нас має причину, Чому це відбувається (**ПРИЧИНА**) і результат цього (**НАСЛІДКИ**).

### ПОВ'ЯЗУЮЧІ СЛОВА

ТОМУ ЩО

ОСКІЛЬКИ

ОСЬ ЧОМУ



### ПОВ'ЯЗУЮЧІ СЛОВА

ТОМУ

ТОЖ

ЯК РЕЗУЛЬТАТ



Назвіть 5 подій, які відбуваються навколо вас. Для кожної події напишіть її причину та наслідок.



## Мозковий штурм історії

Подумайте про історію, яку ви хочете розіграти.  
Об'єднавшись у групи по 4 людини, обдумайте історію, яку ви хочете розіграти!

*Які історії вам подобаються?*

**ПРИГОДНИЦЬКА ІСТОРІЯ, БОЙОВИК, ТАЄМНИЧА ІСТОРІЯ,  
РОМАНТИКА/ІСТОРІЯ КОХАННЯ, ДОРОСЛІШАННЯ**

*Яким буде повідомлення (ідея) оповідання?*

Виберіть свою цінність. Ви можете скористатися зразком повідомлення (ідеї) або написати власне.

ЗНАЧЕННЯ	ПОВІДОМЛЕННЯ (ІДЕЯ)
Прийняття	Не судіть книгу за її обкладинкою.
Мужність	Ніколи не здавайся
Співпраця	Працюйте з іншими для досягнення своїх цілей
Співчуття	Слухайте інших, коли вони потребують емоційної підтримки
Чесність	Чесність - найкраща політика
Доброта	Коли вашим друзям потрібна допомога, ви готові їм допомогти

*Якими будуть ваші персонажі? Хто герой?  
Хто союзники? Хто вороги?*

- Як виглядає ваш персонаж?
- Як він себе поводить?
- Що в ньому особливого чи унікального?





## Проект: Розіграйте це!

Створіть сюжетну схему для своєї історії. Дослідіть причинно-наслідкові зв'язки різних подій у вашій історії.

### СЕРЕДИНА

#### Кульмінація

Поворотний момент історії з великою кількістю напруги.

#### Конфлікт (зав'язка)

Головний герой стикається з проблемою.

#### Вирішення

Персонаж намагається вирішити проблему.

#### Експозиція

Знайомство з персонажами та місцем дії.

#### Зав'язка

Як вирішується проблема.

Висхідна дія

Низхідна дія

### ПОЧАТОК

### КІНЕЦЬ



Подумайте, як почуватимуться ваші герої в різні моменти історії.

## Проект: Розіграйте це!

Використовуйте ці навідні запитання, що допоможуть зрозуміти:

### ПОЧАТОК

Експозиція  
Конфлікт

- Як виглядають декорації? Котра година?
- Як виглядає звичайне життя героїв?
- З якою проблемою стикається персонаж?

*Це був зелений парк з красивими квітами. Буря була найбільш дивовижною річчю того літа.*

- Що зробить історію цікавішою та створить напруженість?
  - Що зараз роблять герої?
  - Декорації ті самі чи змінилися?

### СЕРЕДИНА

Кульмінація

### КІНЕЦЬ

Вирішення  
Зав'язка

- Що б ви хотіли, щоб читачі відчували в кінці?
- Як розв'язувалась задача в оповіданні?
  - Декорації ті самі чи змінилися?
  - Що роблять герої в кінці?



## Заморозка дії

Актори стоять у ряд і діють/реагують один на одного, як показано:

**Гравець 1**

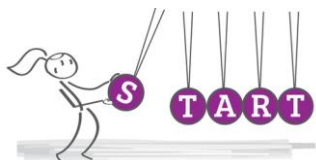
Отримує сценарій дії  
Приклад: боксерський 'удар'

**Гравець 2**

Реагує на гравця 1  
Падіння від удару

**Гравець 3**

Реагує на гравця 2  
Намагається зловити Гравця 2



Гра закінчується, коли всі актори відіграли. Потім ви можете 'розморозитися' і розіграти новий сценарій.

## Проект: Розіграйте це!



Звідки актори знають, що говорити і як діяти на сцені?

Тепер напишіть сценарій своєї п'єси з вигляді діалогів між героями.

**Оповідач:** Був яскравий літній ранок 2034 року. Алі та його сестра Сара обговорювали, як їм провести відпустку вдома

**Сара:** Ми могли б збудувати будинок на дереві! Або створити нові ігри! Або поїхати до наших бабусь і дідусів!

**Алі:** (Сумно) Я просто хочу залишитися сам, Сара.

**Сара:** (Тримаючи його за руку) Ти в порядку, Алі?

У виставах часто є оповідачі, які дають глядачам додаткову інформацію про те, що відбувається.

Ви також можете написати емоції або дії, з якими мають бути передані діалоги.



Проект: Розіграйте це!



Розмова з емоціями

Вимовте кожне речення з поданими емоціями та зауважте, наскільки вони різні. Не рухайте руками.

Мені потрібен мікрофон?

Вона закінчила завдання.

Не зумію, що він мене послухає.



Подумайте про 2-3 сценарії. Нижче наведено кілька прикладів:

- Вчитель запитує учня, чому не виконано домашнє завдання.
- Лікар оглядає пацієнта.
- Ведуча ток-шоу бере інтерв'ю у відомого актора.

Розіграйте ці сценарії з другом із такими різними емоціями:

нудьга, страх, енергічність, сум



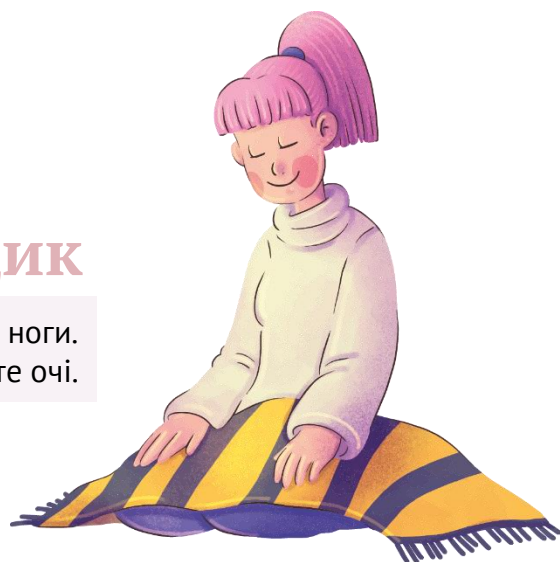
Як змінюється мова вашого тіла з різними емоціями?

- Визначте моменти у своєму сценарії, де ви повинні говорити з певною емоцією.



### Голосовий ящик

Встаньте, злегка розставивши ноги.  
Закрийте очі.



Зробіть вдих. Видихаючи, скажіть:

Аааааааааааааааааааааа (Повторити 3 рази)

Зробіть вдих. Видихаючи, скажіть:

Оооооооооооооооооооооо (Повторити 3 рази)

Зробіть вдих. Видихаючи, скажіть:

Ммммммммм (Повторити 3 рази)

*Ви також можете спробувати вимовляти ці звуки голосно і тихо.*

Що ви відчуваєте після виконання цієї діяльності?

щастя

нудьга

спокій

мирність

сум

\_\_\_\_\_



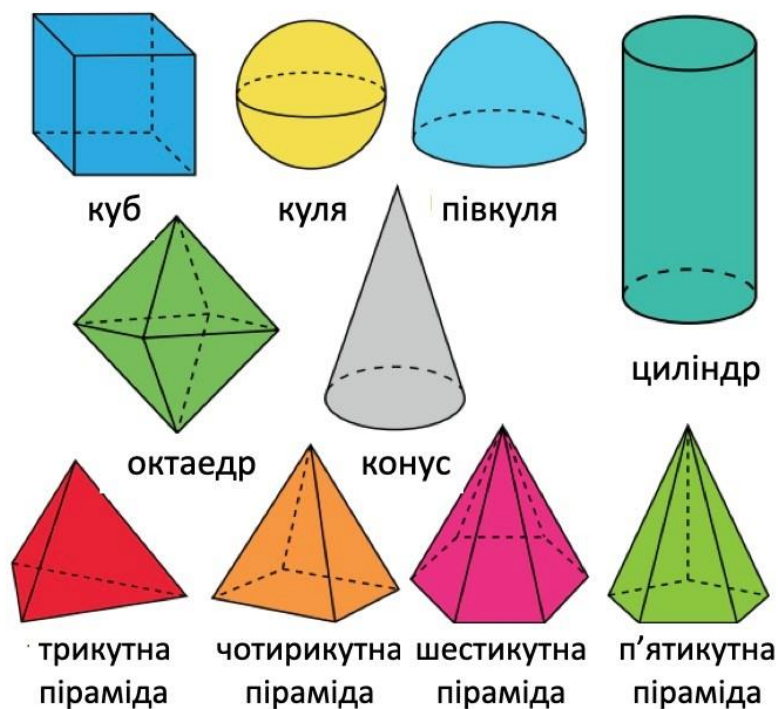


## 3D фігури

Мінімум 2 гравці

- Гравець називає тривимірну форму.
- Використовуйте тісто/глину та маленькі палички, щоб створити форму.
- Гравець, який закінчить модель першим, отримує 1 бал.

*Визначте кількість сторін і вершин для кожної фігури.*



*Гравець з найбільшою кількістю очок виграє гру!*



Ви можете використовувати ці форми для створення об'єктів, які використовуються у вашій

## Проект: Розіграйте це!



### Голосові вправи

Говоріть лише так, щоб Особа 1 могла вас почути.  
Потім Особа 2 і Особа 3.



- Уявіть, що ділитесь секретом. Особа 3 має вас чути.
- Скажіть щось сердито.
- Особа 1 не повинна відчувати, що ви кричите.

### Час практики

Вирішіть, хто буде грати персонажів у вашому сценарії.  
Потренуйтеся вести діалоги з відповідними особливостями голосу, емоціями та діями.

### Звук як жест

Імітуйте наведені нижче звуки лише голосом. Інші їх вгадують.

- |                       |                      |                            |
|-----------------------|----------------------|----------------------------|
| • укус                | • рубання дров       | • капання води             |
| • перекидання стільця | • підмітання підлоги | • продаж фруктів           |
| • ножиці              | • напруга            | • автомобіль, що рухається |



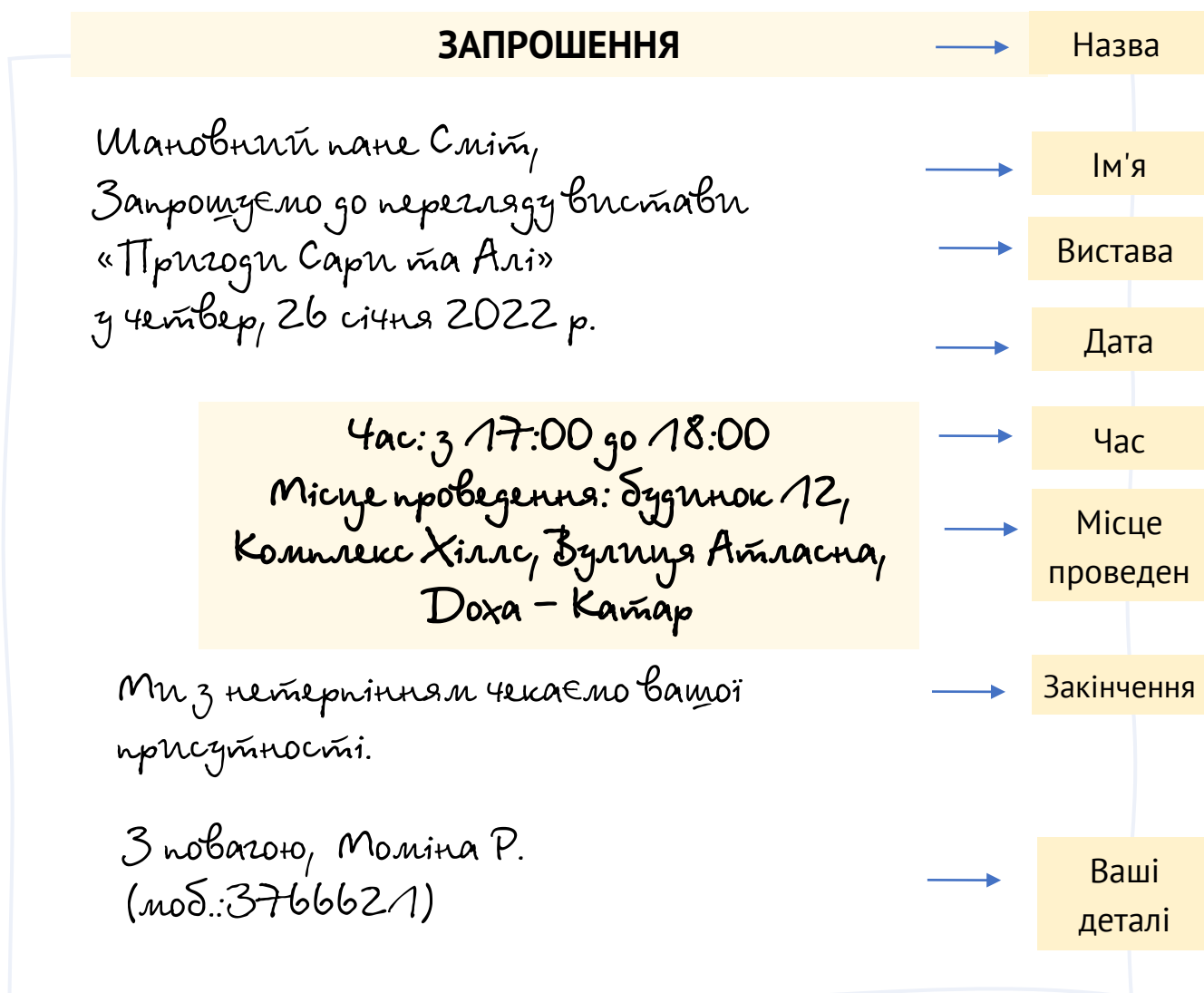
- Що ми можемо зрозуміти лише за допомогою звуку?
- Додайте звуки, музику чи пісні до своєї гри, щоб зробити її цікавішою.



## Запрошення

Створіть запрошення, щоб запросити друзів подивитися вашу виставу.

Ваша картка повинна містити такі реквізити:



- Ви також можете додати інші деталі.
- Прикрасьте та роздайте запрошеним листівки.

## Проект: Розіграйте це!

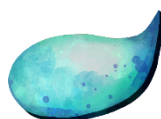


Необхідна підготовка:

Виберіть костюми



Відрозділюйте діалоги з емоціями.



Emocje Słowa

Додайте фонову музику.  
(Хтось може співати!)



Тримайте декорації і реквізити наготові.



## Презентація вистави

Покажіть виставу перед глядачами.



- Чи сподобалась їм вистава?
- Які 2 речі пройшли добре?
- Що можна було б покращити?

Як драма може передати ідею?

Чи сподобалося мені вчитися цього тижня?



Що нового я дізнався?

Що я зробив добре?

# Тиждень 2 Огляд

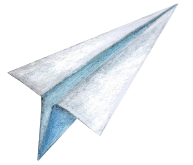
## ПРОЄКТ

### Візерунки скрізь

Досліджуйте візерунки навколо себе.

### Послідовність Фібоначчі

Дослідіть послідовність Фібоначчі



5

### Числові послідовності

Досліджуйте та створюйте візерунки з числами.

### Подивіться вгору

Знайдіть візерунки на небі!

### Мої звички

Спостерігайте за візерунками своїх щоденних дій і поведінки.

1

2

### Візерунки, шаблони фігур

Досліджуйте візерунки та шаблони різних форм.

## НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

- Папір
- Ручка/олівець
- Маленькі палички/зубочистки



## Проект: Візерунки скрізь



Як візерунки можуть допомогти нам зрозуміти світ?

Візерунки - це речі, числа або форми які повторюються логічним чином.



Дні та ночі повторюються і відбуваються регулярно, як візерунок. Нижче наведено кілька візерунків зі шкіри тварин. Визначте, яким тваринам вони належать.



Перерахуйте ще 3 візерунки, які ви бачите в природі.



## Візерунки в нашому одязі

Поспостерігайте за формами та візерунками, які повторюються у вашому одязі чи інших предметах удома. Намалюйте принаймні три такі візерунки в полях нижче.





## Мої звички

Давайте поспостерігаємо за візерунками наших щоденних дій. Заповніть таблицю нижче. (Додайте також інші дії, які ви хочете відстежувати.)



Я зробив



Я не зробив

Питання	Я –	Я -		
	вчора	сьогодні	- вчора	- сьогодні
<p><b>Чи втратив я сьогодні самовладання?</b></p> <p>Подумайте: Коли це сталося? Що було до і після цього?</p>				
<p><b>Чи снилися мені погані сни?</b></p> <p>Подумайте:Що я робив протягом дня того дня? Коли я востаннє їв?</p>				
<p><b>Чи був я комусь корисним?</b></p> <p>Подумайте: Коли це сталося? Що було до і після цього?</p>				



### Який у вас шаблон?

- Я втрачаю самовладання, коли \_\_\_\_\_,тому що
- Я бачу погані сни, коли \_\_\_\_\_,тому що
- Я допомагаю іншим, коли \_\_\_\_\_,тому що

Продовжуйте відстежувати свої звички протягом наступних 5 днів.



## Проект: Візерунки скрізь



Веселіться зі своїм партнером!  
Створюйте музику на основі коду!



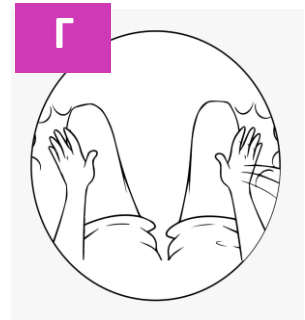
Клацніть пальцями.



Похлопайте в долоні.

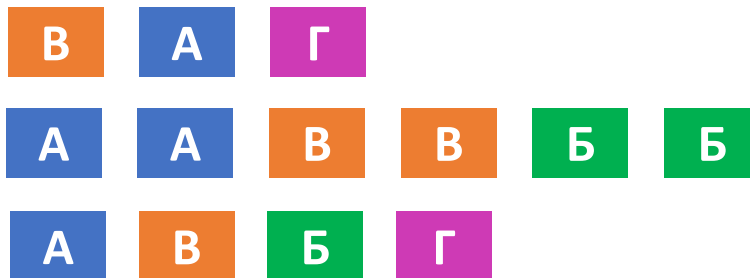


Потупотіть ногами.



Постукайте по стегнах.

Спробуйте ці візерунки!



- Створіть власний код і музичний шаблон (візерунок).
- Яка ваша улюблена пісня? Визначте в ній шаблон.

Виберіть пісню для танцю. Створіть код для різних кроків і створіть власну модель. Навчіть танцювати своїх друзів!



- Чи сподобався їм танець?
- Чи змогли вони слідувати шаблону?
- Чи завжди ми «бачимо» шаблони?



## Важливо-неважливо

Знайдіть шаблон: що важливо у вашому житті!

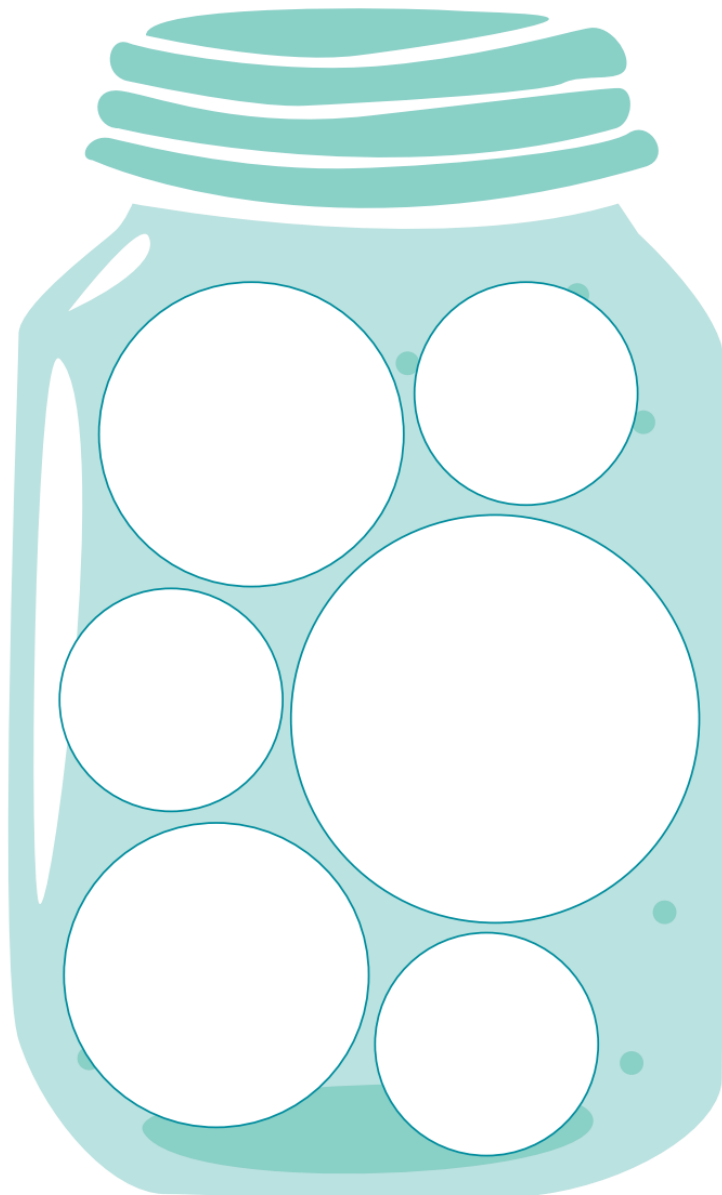
Банка символізує весь час, який ми маємо у своєму розпорядженні після повернення зі школи, а кульки символізують різні дії, які ми можемо виконувати в цей час. Якщо спочатку покласти в банку всі менші кульки, то для найбільших не залишиться місця.

Складіть список занять, якими ви займаєтеся після школи, зі своїм партнером. Потім знову наповніть банку, позначивши великі кульки важливими діями, а маленькі – менш важливими.

*Порівняйте заповнену вами банку з іншими групами.*



1. Що ви помітили під час спілкування з ними та в їхніх планах?
2. Ваші банки часом відрізняються чи схожі?
3. Що ви повинні враховувати, плануючи свій час?
4. Як ваші рішення впливають на вас? А як на інших?



## Проект: Візерунки скрізь

### Збільшення



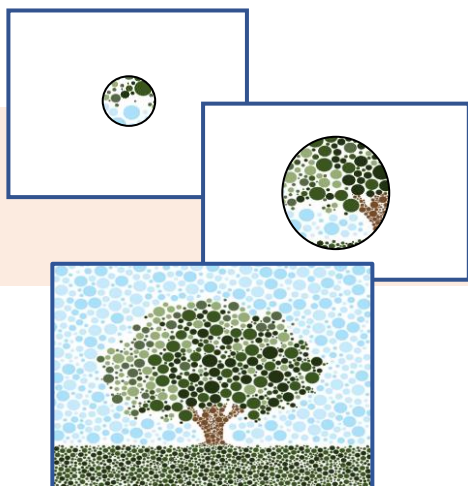
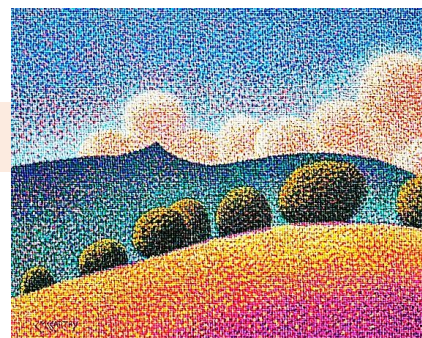
Бачення - передбачає визначення шаблонів, як поєднання пікселів. Пікселі – це найменша область екрана або зображення.

Художники використовують техніку під назвою пуантилізм, де точки використовуються у візерунках для створення зображення.

### Пуантилізм

Намалюйте будь-який малюнок.

- Використовуйте пальці, щоб додати колір.
- Ви можете зробити власні фарби, використовуючи спеції. (Приклад: порошок куркуми -> жовтий)



### Зменшення

Зробіть на папері маленький отвір і помістіть його поверх картини. Запитайте однолітка:

- Що ви бачите чи помічаєте?
- Як ви думаєте, що це може бути?

Повторіть це, збільшуючи розмір отвору, а потім показуючи повне зображення.



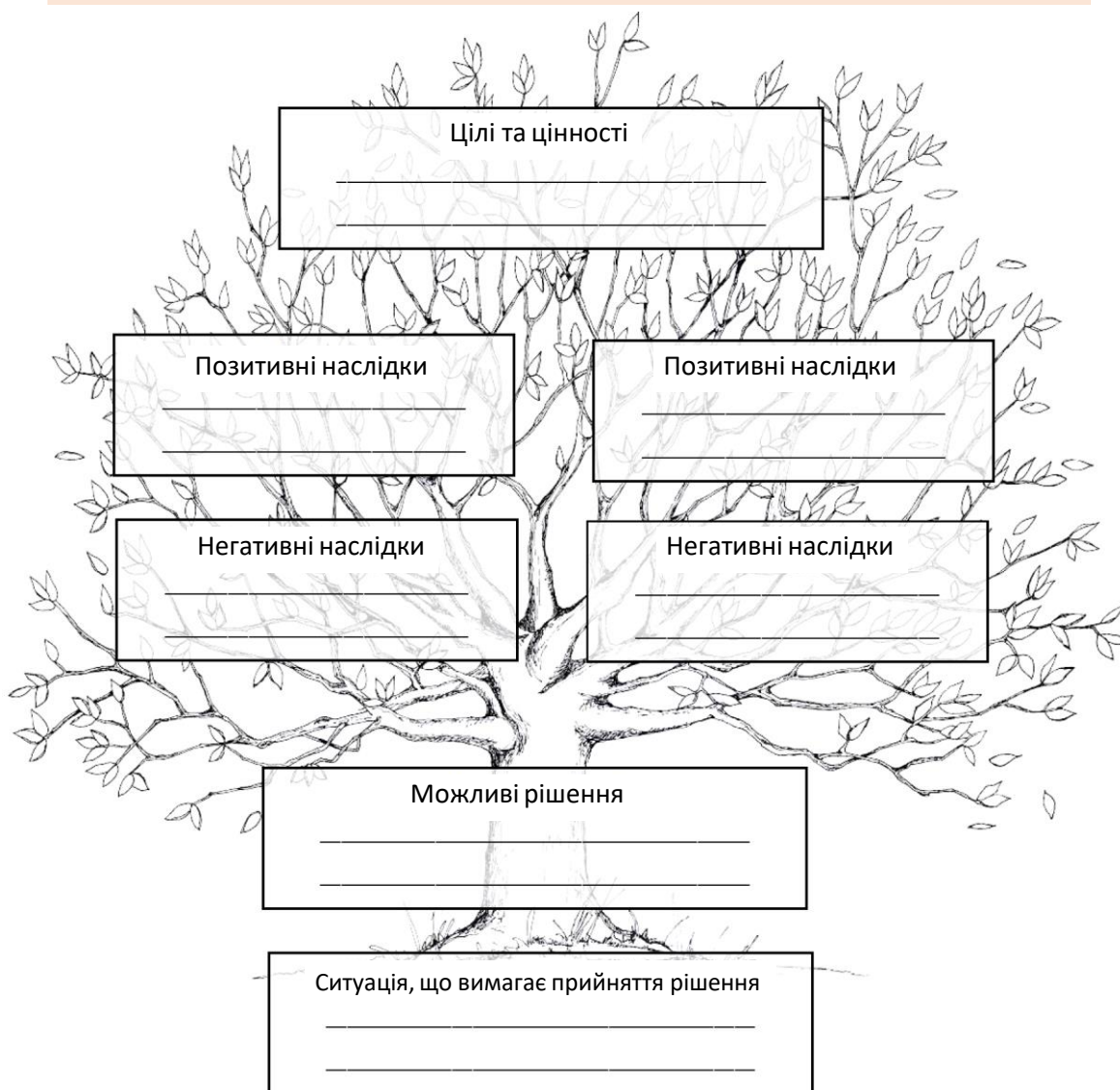
Цей процес «зменшення» називається **абстракцією**. Абстракція допомагає нам зрозуміти те, що ми бачимо. Візерунки допомагають нам зменшувати масштаб і переходити від дрібних деталей до більшої картини!

Дерево



Як ми можемо вирішити проблеми?

- Разом з партнером подумайте про проблему, яка потребує вирішення. Як ви вже зрозуміли, щоб вирішити проблему, нам потрібно побачити ширшу картину.
- Дерево рішень допоможе вам передбачити можливі наслідки кожного рішення. Це хороший інструмент, якщо ви не впевнені, що вибрати.



## Проект: Візерунки скрізь



### Зробіть шпалери!

Разом зі своїм партнером розробіть візерунок шпалер, який би чудово виглядав у класі, де разом грають діти різних національностей.



- Які кольори ви будете використовувати?
- Які форми ви будете використовувати?
- Як ви хочете, щоб діти почувалися в кімнаті?

*Знайдіть більше візерунків!*

Що буде далі в цих рядах чисел?

9    18    27    36    \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

30    26    22    18    \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

## Проект: Візерунки скрізь



Легше робити щось, коли у вас є шаблон, якого ви дотримуетесь, або інструкція, яка дає вам вказівки

*Розважайтеся і разом з партнером складіть інструкцію (також можна зробити технічний малюнок; або щось на зразок рецепту приготування), як:*

**Почніть день з гарного настрою**

**Проведіть цікавий вечір з батьками**

**Організуйте вдалий день народження**

**Вітаємо новенького в нашому класі**



## Послідовність фібоначчі

Це послідовність Фібоначчі.  
Кожне число є сумою двох чисел перед ним. Які наступні 3 числа?

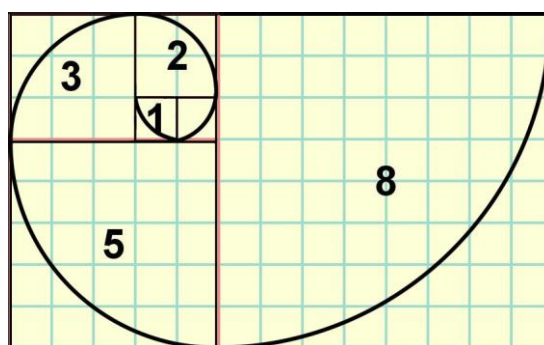
0 1 1 2 3 5 8 ..

Терміни в Послідовності	Попередній термін	Співвідношення
1	1	1
2	1	2
3	2	1.5
5		
8		

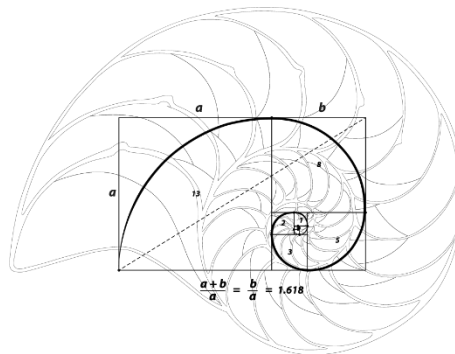
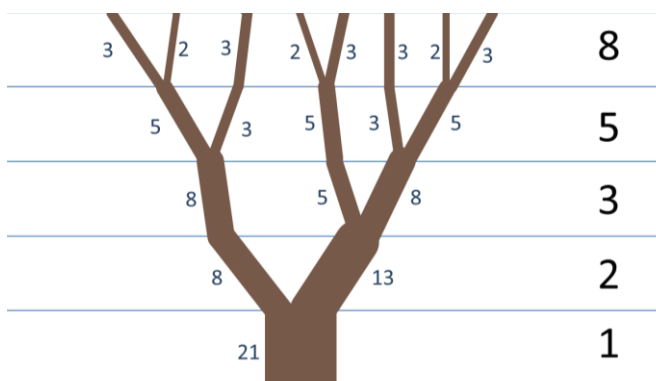
Заповніть цю таблицю.  
Що ви помічаєте у співвідношеннях?

**Співвідношення:**  
 $3 \div 2 = 1.5$

Намалюйте числову послідовність у сітці та з'єднайте її так, щоб утворилася спіраль. Вона йде до нескінченності!



## Послідовність Фібоначчі в природі.





## Проект: Візерунки скрізь

Ви бачите ці хмари. Як ви думаєте, що буде далі?

Шаблони та візерунки допомагають нам передбачати.

- Протягом тижня ви відстежували певну поведінку.
- Запишіть 3 закономірності, які ви спостерігаєте, таким чином:

Коли я \_\_\_\_\_, тоді відбувається \_\_\_\_\_

Коли я \_\_\_\_\_, тоді відбувається \_\_\_\_\_



- Чи існують «хороші» чи «погані» шаблони?
- Давайте зменшимо масштаб.
- Як ці шаблони впливають на ваше життя через місяць чи рік?
- Візерунки і шаблони можна змінювати. Як би ви зламали або покращили деякі моделі, шаблони?

Зробіть плакат, щоб нагадати собі про це!

Чому корисно розпізнавати закономірності навколо нас? Як вони допомагають нам бачити речі по-іншому?





## Проект: Візерунки скрізь

### Лінія життя

Jak możemy rozwiązać problemy?

1. Намалюйте сторінку білою лінією (якщо папір білий, то може бути синя лінія) - це лінія вашого життя від початку до сьогоднішнього дня. Позначте, де початок, а де кінець.
2. На лінії перехресною лінією позначте найважливіші події у вашому житті, спогади, які для вас найважливіші.
3. Поставте крапки (червоним кольором) над кожним спогадом, який представляє людей, які брали участь у події. Зробіть стільки крапок, скільки було людей.
4. Блакитною фарбою позначте події, які були для вас особливо важкими.
5. Використовуйте жовту фарбу, щоб позначити події, які вам подобається згадувати.
6. Додайте до лінії інші важливі для вас точки.



- Чи є якісь закономірності, шаблони які ви спостерігаєте у своєму житті?
- Які закономірності ви бачите на малюнках ваших партнерів?
- Як ці закономірності роблять ваше життя особливим?

Чи сподобалося мені вчитися цього тижня?



Що нового я дізнався?



Я зробив



Я не зробив

Питання	День 1	День 2	День 3	День 4	Питання
<b>Чи втратив я сьогодні самовладання?</b> Подумайте: Коли це сталося? Що було до і після цього?					
<b>Чи снилися мені погані сни?</b> Подумайте:Що я робив протягом дня того дня? Коли я востаннє їв?					
<b>Чи був я комусь корисним?</b> Подумайте: Коли це сталося? Що було до і після цього?					

# Тиждень 3 Огляд

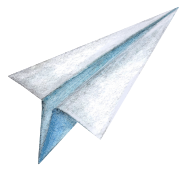
## ПРОЄКТ

### Здоров'я та благополуччя

Дослідіть ваші стосунки зі здоровим способом життя!

## Перша допомога

Будьте готові допомогти людям, які отримали поранення або почувуються погано.



5

## Швидше одужуй

Підтримайте друга, який переживає важкий час.

## Стань шеф-кухарем

Приготуйте здорову їжу на обід чи вечерю!

4

## Тримайте COVID подалі

Перегляньте правила внутрішнього розпорядку, щоб бути в безпеці під час пандемії COVID.

3

2

## Вода і ми

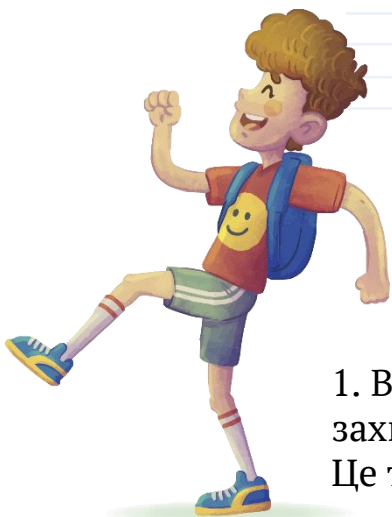
Дізнайтеся, як вода впливає на наше здоров'я та самопочуття.

1

## НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

- Папір
- Ручка/олівець

## Проект: Здоров'я та благополуччя



Що я можу зробити, щоб вести здоровий спосіб життя?

1. Ви коли-небудь хворіли (чи переживали захворювання)? Складіть список змін, які ви помітили. Це так звані «**СИМПТОМИ**».

Як ви думаєте, що стало причиною захворювання?

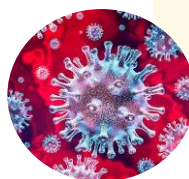
**Мікроорганізми** - це живі істоти, які занадто малі, щоб їх побачити нашими очима. Багато з них роблять ґрунт родючим і навіть допомагають нам перетравлювати їжу. Деякі шкідливі для нас і можуть викликати захворювання. Наприклад:

### Бактерії



- Харчове отруєння
- Туберкульоз
- Холера

### Віруси



- Грип
- COVID-19
- Вітрянка

2. Як ви думаєте, як ці хвороботворні мікроорганізми потрапляють до нас? Нижче наведено кілька візуальних підказок:



Чи всі хвороби поширюються однаково?

3. Як ви вважаєте, чи впливає погода на наше здоров'я? Якщо так, то яким чином?

## Проект: Здоров'я та благополуччя



### Плакат здоров'я

Подумайте про поширену хворобу, яку переживають люди

- Які симптоми вони відчують?
- Як виникає хвороба? Як вона поширюється?
- Що вони можуть зробити, щоб запобігти захворюванню в майбутньому?
- Зробіть плакат про хворобу разом із однолітками, щоб проінформувати людей про хворобу, причини та профілактику.

**СИМПТОМИ**



**грип**












**ПРИЧИНИ**

**ПРОФІЛАКТИКА**







Коли хворі на грип кашляють, чхають або розмовляють, вони посилають краплі з вірусом у повітря та, можливо, в рот або ніс людей, які знаходяться поруч.



## Тримайте Covid-19 подалі

Обговоріть і запишіть те, що ви знаєте про COVID-19 зі своїми однолітками:

Причина та поширення

Симптоми

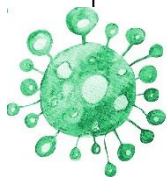
Профілактика



Чи точна ця інформація? Звідки ви знаєте?

Разом створіть правила дому, яких повинні дотримуватися всі, щоб зберегтися від COVID.

Категорія	Правило
Повертаючись з вулиці	Зніміть взуття на вході



Категорії можуть включати: вихід на вулицю, повернення з вулиці та дії, виконані вдома

Нанесіть правила будинку в таблицю та приклейте її на стіну.

Почніть стежити за ними негайно!



## Проект: Здоров'я та благополуччя



### Обговоріть з однолітками:

- Яке значення має вживання чистої води? Чи є у вас доступ до чистої води?
- Як ви думаєте, чи кожен у світі має доступ до чистої води?



### Думайте як науковець!

Налийте в одну чашку брудну воду, а в іншу – чисту.

1. Попросіть друга визначити, яка з них безпечна для вживання. Запишіть, що допомогло йому це визначити (колір, запах, смак тощо).
2. Повторіть вправу. Нехай іншим буде важче помітити різницю



### Досліди з водою

1. Люди часто кип'ячать воду перед тим, як її випити - чому ви так думаєте?
2. Змішайте трохи бруду з водою в склянці. Спробуйте отримати чисту воду з цієї суміші різними способами. Який метод працює найкраще?

#### 1 Тканнна фільтрація:

Помістіть легкий шматочок тканини на вершину порожньої чашки.

Вилийте брудну воду в чашку через тканину.



#### 2

#### 2 Осадження:

Розмішайте порожню чашку з брудною водою і помітите, як бруд осідає на дно.

#### 3

#### 3 Декантіація:

Зачекайте кілька хвилин і перелийте чисту воду в іншу чашку.



## Вода і ми

Ви помічали, що хворих просять пити більше рідини? Чому ви так думаєте?

Більша частина людського тіла насправді складається з води! Організм людини на 60% складається з води. Коли нас атакують шкідливі мікроорганізми, ми зазвичай отримуємо лихоманку. Підвищуючи температуру, наше тіло намагається вбити їх.

Однак ми також швидко втрачаємо воду через легені і шкіру. Це в свою чергу може легко призвести до зневоднення, і всі функції організму стануть менш ефективними.

Як ви думаєте, що станеться, якщо ми не будемо пити достатньо води?

Створіть таблицю, щоб відстежувати, скільки склянок води випиває кожна людина, яка живе з вами. Подайте це у вигляді піктограми. (Приклад нижче)

Учасник	Кількість склянок на день
Алія	
Каніз	
Рахіль	

- Хто п'є найменшу кількість води?
- Хто п'є найбільше води?
- Яке середнє число склянок, люди п'ють у вашому домі за день?

**Середнє =  $\frac{\text{Загальна кількість склянок}}{\text{Загальна кількість людей}}$**



Чи люди у вашому домі п'ють рекомендовану кількість води на день?



## Проект: Здоров'я та благополуччя



Чи знаєте ви якусь хворобу, яка може передаватися через їжу?

СИМПТОМИ	ПРОФІЛАКТИКА
ПРИЧИНИ	

- Розгляньте плакат на тему «ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ», поширене захворювання, спричинене бактеріями.
- Дослідіть або пригадайте, коли ви чи хтось інший страждали від цього.
- Які 3 речі ви можете зробити, щоб покращити самопочуття під час харчового отруєння?



### Обговоріть з однолітками:

- Як їжа впливає на наше здоров'я?
- Як визначити, що їжа зіпсована чи не придатна до вживання?

Піраміда показує, з чого складається здорова їжа.

Складіть власну піраміду «здорової їжі» та намалюйте свої улюблені страви в кожній категорії.

- Які продукти найбільш здорові?
- Які з них найменш здорові?
- Скільки % кожного з них ми маємо? Чому ви так думаєте?

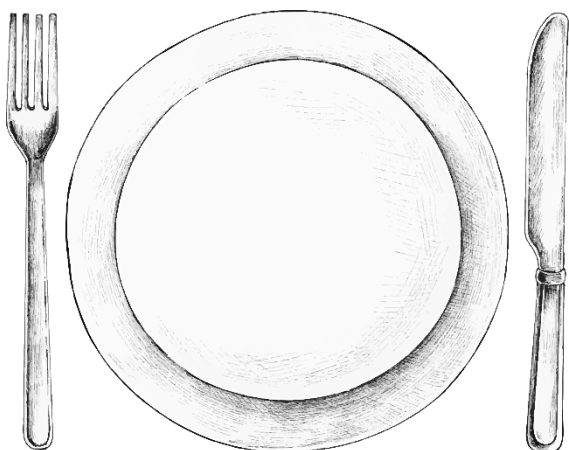




## СТАНЬ ШЕФ-КУХАРЕМ

Складіть здорову їжу на обід або вечерю.

Поясніть партнеру, чому ви вважаєте її здоровою. Визначте групи продуктів (крупяні, жири, молочні продукти тощо)



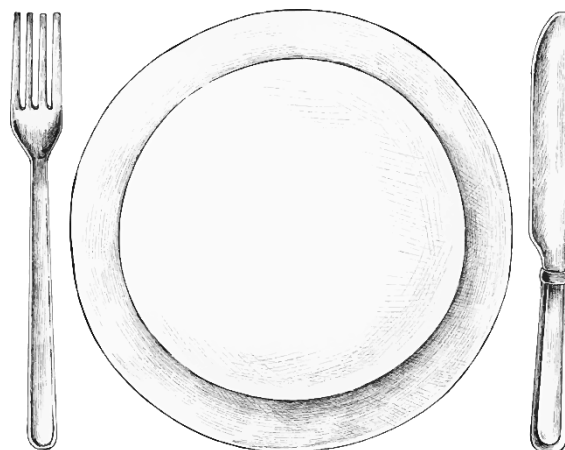
- Вони думають, що це смачно?
- Обговоріть, як можна змінити рецепт, щоб він був смачнішим?

### СПЕЦІАЛЬНА СТРАВА ВІД ШЕФ-КУХАРЯ

Напишіть власний рецепт смачної, корисної страви!

Тепер намалюйте нездорову їжу. Обміняйтеся ним зі своїм партнером.

- Що робить їжу нездоровою?



- Порівняйте кількість груп продуктів зі здоровою їжею.
- Як зробити їжу здоровішою, але при цьому смачною? (Наприклад: готуйте на грилі, а не смажте, щоб зменшити жирність)

## Проект: Здоров'я та благополуччя



Як хвороби можуть поширюватися через забруднене навколишнє середовище?

Зверніть увагу на зображення нижче.



гігієни ротової порожнини

догляд за тілом

догляд за волоссям

кашель і чхання

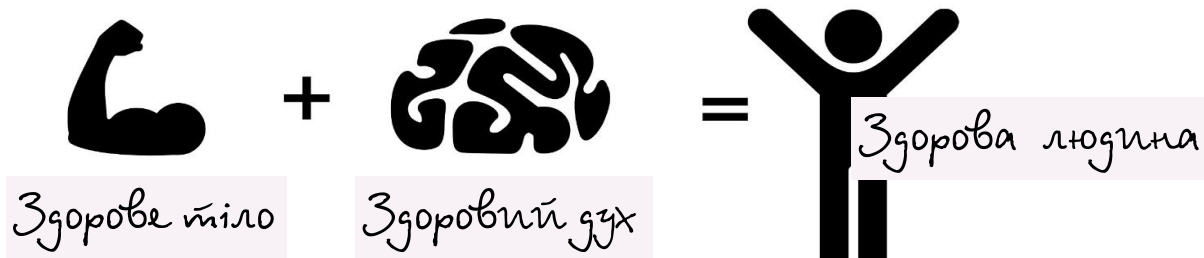
Використовуючи таблицю нижче, складіть і відстежте 5 звичок, які ви хочете виробити для кращої гігієни.

Додайте ✓ або ✗ щоб відстежувати ваш прогрес

Звичка	Коли я це зроблю?	Тиждень 1	Тиждень 2	Тиждень 3	Тижде ь 4
Чистити зуби 2 рази на день	Ранок і ніч	✓	✓	✗ пропустив 2 дні	✓

## Проект: Здоров'я та благополуччя

Подивіться на наведене нижче рівняння та обговоріть такі запитання:



### Обговоріть з однолітками:



- Чи «здоров'я» означає лише фізичне здоров'я? Чому/чому ні?
- Що для вас означає «здоровий дух»?
- Ви вважаєте, що у вас здорове тіло і здоровий дух? Поясніть.

1. Обговоріть деякі способи, за допомогою яких ви можете бути **ФІЗИЧНО** здоровими. Які з них ви використовуєте? Які з них ви не використовуєте?
2. Розіграйте наступні сценарії, щоб показати, що відбувається з вашим **ПСИХІЧНИМ** благополуччям, коли ви:

- Не висипаєтеся
- Не маєте соціальних зв'язків чи друзів
- Приховуєте емоції і не виражете їх здоровим способом.
- Вживаєте занадто багато нездорової їжі та відчуваєте лінь/втому.

**Що ви знаєте про фактори які впливають на ваше психічне благополуччя?**

**Що можна зробити, щоб зберегти хороше психічне здоров'я?**

Виховуйте інтереси і хоббі

Ведіть нотатки та щоденник

Фокусуйтеся на вираженні почуттів

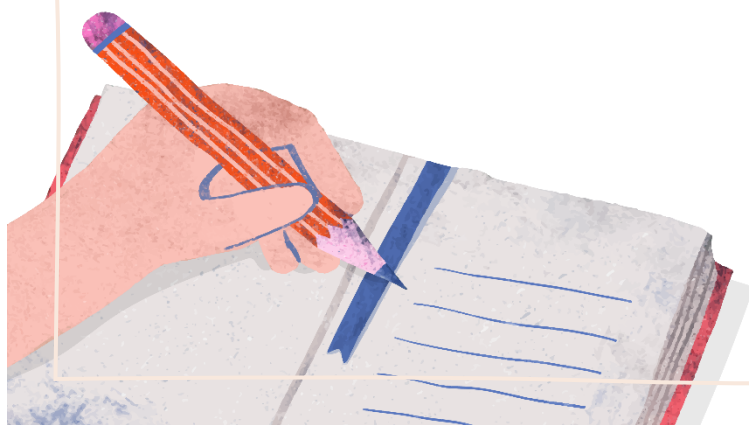
## Лист до себе



Подумайте про своє здоров'я та благополуччя

- Подумайте про своє здоров'я та благополуччя зараз і чому це важливо для вашого майбутнього. Напишіть короткий лист із повідомленням собі в майбутньому.
- Нагадайте собі, що ви хочете пам'ятати про збереження свого здоров'я (фізичного та психічного).
  - Намалюйте щось, якщо хочете.

Дорогий \_\_\_\_\_,



## Проект: Здоров'я та благополуччя

### Стань лікарем



Лікарі навчаються підтримувати здоров'я людей і лікувати хворих. Вони рятують життя!



1. Виберіть з партнером, хто буде лікарем і пацієнтом.
2. Розіграйте одну з наступних сцен:

- Пацієнт хворіє на застуду.
- Пацієнт думає, що у нього COVID 19.
- У пацієнта тяжке харчове отруєння (діарея). Пацієнт відчуває поганий настрій і знесилення.

**АБО** Створіть власний сценарій!

3. Робота лікаря складається з багатьох частин:

- Спостереження за **симптомами** захворювання.
- Визначте можливі **причини** захворювання.
- Визначтеся з **лікуванням**.
- Запропонуйте заходи для **запобігання** захворюванням.



Переконайтеся, що під час рольової гри виконуються всі кроки. Пацієнти повинні чітко і ясно пояснити свою ситуацію.

4. Спостерігачі можуть ділитися відгуками з лікарем і пацієнтом. (Чи правильно вони пояснили симптоми? Чи правильне було лікування? Чи одужає пацієнт? Чи були вони шанобливими у своєму тоні? тощо)
5. Перевірте свої відповіді, дослідивши або запитавши дорослого.

Чи сподобалося мені вчитися цього тижня?



Що нового я дізнався?

Що я зробив добре?

Що я можу зробити краще наступного тижня?



# Тиждень 4 Огляд

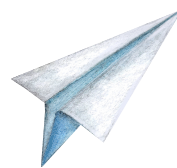
## ПРОЄКТ

### Моя книга бачення

Ставте цілі, щоб втілити своє бачення в життя!

## Процитуйте!

Придумайте цитату, яка вас надихне!



5

## Мій трекер звичок

Вирахуйте ймовірність того, що ви досягнете своїх цілей.

## Вирішіть це!

Використовуйте алгебру для розв'язання реальних завдань.

## Порівняйте та протипоставте

Визначте схожість і відмінності між вами та вашим героєм.

4

3

2

## День майбутнього

Створіть кругову діаграму, щоб зобразити свій ідеальний день!

1

## НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

- Папір
- Ручка/олівець



## Проект: Моя книга бачення



Як мені поставити цілі для свого життя та працювати над їх досягненням?

1. Подумайте про людей у вашому житті, на яких ви дійсно рівняєтеся.

### Хто ваші герої?

Визначте принаймні 4 героїв (2 жінки, 2 чоловіки), які займаються різними справами (домогосподарка, професіонал тощо).

2. Намалюйте своїх героїв і напишіть їхні імена.

3. Для кожного героя напишіть 3–4 риси характеру, якими ви захоплюєтеся.

*Dobrze wychowany, Odporny, Empatyczny, Ambitny, Pomysłowy, Siępliwy, Odważny, Otwarty, Szczęśliwy, Skromny, Uczciwy, Sumienny*

4. Наведіть приклад ситуації, коли вони продемонстрували певну рису.

5. Покажіть свій малюнок друзям. Також поділіться:

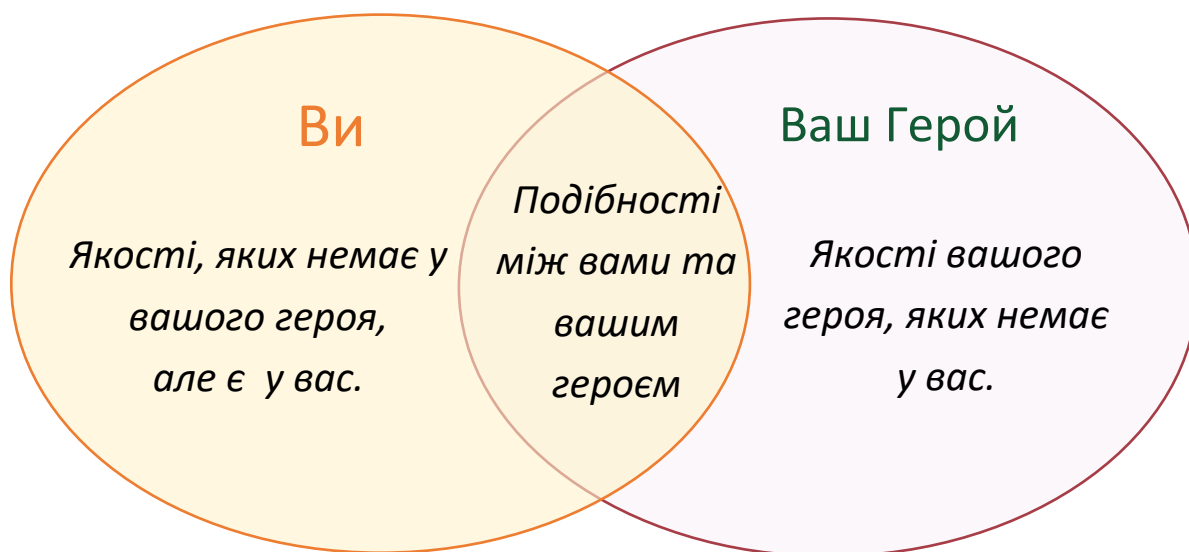


- Чому ви вважаєте їх героями?
- Яку якість або аспект їхнього життя ви б хотіли мати? Чому це важливо для вас?
- Напишіть 2 способи, за допомогою яких ви можете стати більш схожим на свого героя.

## Порівняйте та протиставте твір

Намалюйте в зошиті діаграму Венна.

Порівняйте (знайдіть схожість) і протиставте (знайдіть відмінності) між собою та будь-яким героєм, як показано нижче:



Потренуйтеся використовувати наступні слова переходу в реченнях у правильних позиціях, щоб пояснити свою діаграму Венна.

### Послідовність

спочатку  
потім після  
крім того в  
кінці

### Протиставлення

хоча  
поки  
проти  
на відміну  
від

### Порівняння

обидва  
так  
само як  
так само  
такий же,  
як як

**Як ви думаєте, яку функцію мають переходні слова?**

Покажіть свою діаграму Венна своєму партнеру. Використовуйте у своїй презентації принаймні п'ять перехідних слів.

## Проект: Моя книга бачення

Щоб стати більш схожим на своїх героїв або здійснити будь-яку свою мрію, важливо мати бачення та поставити перед ним цілі.

Ми створимо книгу бачення, яка представлятиме ваші довгострокові цілі, бажання та план дій для досягнення життя, якого ви хочете.

З партнером обговоріть наступні запитання та запишіть свої відповіді на різних сторінках вашої книги бачення. Ви також можете додавати малюнки, фотографії тощо!

## Моє особисте бачення

1. Назвіть 3 види діяльності, якими вам подобається займатися і якими ви хочете займатися протягом усього життя. Поділіться також причиною.
2. Детально опишіть два місця, де ви відчуваєте себе безпечно, щасливо та розслаблено. Як ви можете отримати доступ до цих місць у своєму житті?
3. Яка робота чи кар'єра вашої мрії?
4. Яке домашнє життя ви б хотіли мати?
5. Якими 3 цінностями ви хочете жити?
6. Якби ви могли подорожувати куди завгодно, куди б ви хотіли поїхати?
7. Яких друзів ви хочете мати?
8. Що б ви хотіли зробити, чого ще не зробили?
9. Що ви хочете змінити в цьому світі?
10. Які нові навички чи звички ви хочете розвинути?



## Мій день у майбутньому

Закрийте очі та уявіть свій ідеальний день



З того часу, як ви прокидаєтеся вранці, до того, як знову лягаєте спати, якими видами діяльності ви б займалися, щоб жити щасливим і здоровим життям?

1. Намалюйте на папері велике коло, яке представлятиме ваш ідеальний день.
2. Розділіть його на 24 рівні частини та напишіть на них числа 1-24, щоб показати 24 години доби.
3. Розфарбуйте розділи, щоб показати, скільки годин ви витратите на кожну діяльність, починаючи з тривалості та часу сну вночі.
4. Продовжуйте заповнювати коло іншими заходами в послідовність вашого ідеального дня!

Приклад:

- Ви також можете додати малюнки до свого кола!
- Якщо потрібно, ви можете використовувати кольори та символи та надати ключ для назви різних дій.



- Покажіть своїм одноліткам свій ідеальний день і вкажіть час кожного заходу в 24-годинному форматі. (Наприклад: з 14:30 до 16:00 я буду грати в бадмінтон.)
- Яку частину щоденних справ ви вже виконуєте? Які з них ви хотіли б розробити цього року?
- Як ви можете гарантувати, що ви почнете це робити? Які кроки ви зробите?

## ПРОЕКТ: МОЯ КНИГА БАЧЕННЯ

1. На кожній сторінці вашої книги запишіть 3 цілі, які ви хотіли б досягти цього року, які допоможуть вам наблизитися до свого бачення.

Пам'ятайте, ваші цілі мають бути «SMART».

**S**

Визначена

Якої точної цілі ви намагаєтеся досягти?

**M**

Вимірна

Як ви можете побачити свій прогрес?

**A**

Досяжна

Чи це та ціль, якої, на вашу думку, ви можете досягти?

**R**

Релевантна

Це щось важливе для вас зараз?

**T**

Обмежена часом

Коли, на вашу думку, ви зможете досягти цієї мети?

- Обміняйтеся 3 цілями з партнером.
- Оцініть ціль для кожного параметра з відведених балів у таблиці нижче. Обчисліть середній бал SMART і надайте відгук.

2 бали

3 бали

5 балів

2 бали

3 бали

Ціль	S	M	A	R	T	Всього (з 15)
Ціль 1						

## Головоломка цілі



Намалюйте мету, яку ви хочете досягти цього року.

1. Коли малюнок буде завершений, перегорніть сторінку та намалюйте порожні частини пазла . Ви можете зробити це так легко чи складно, як вам подобається!
2. Потім виріжте пазли.
3. Обміняйтеся своїми пазлами з напарником і спробуйте скласти весь малюнок разом!
4. Спробуйте вгадати, яку ціль переслідує ваш партнер!



*Спробуйте поставити завдання для складання головоломки, наприклад, побудувати її, не торкаючись безпосередньо частинки пазла!*



### Поділіться зі своїм партнером:

- Яку ціль ви намалювали у своєму пазлі?
- Чому ця мета важлива для вас?

## Проект: Моя книга бачення

Для кожної з 3 цілей, які ви хочете досягти цього року, перелічіть 2 прості звички, які ви хочете розвинути, щоб досягти цього, у місці нижче.

**МЕТА:** Скинути 5 кілограмів, займаючись 1 годину щодня протягом 3 місяців

- ЗВИЧКИ:**
- Прокидатися о 6:30 ранку щодня.
  - Грати в гру на свіжому повітрі з 7 ранку до 8 ранку.

**МЕТА:**

**ЗВИЧКИ:**

- 
- 

**МЕТА:**

**ЗВИЧКИ:**

- 
- 

**МЕТА:**

**ЗВИЧКИ:**

- 
- 



Поділіться написаним з другом. Збирайте відгуки, щоб зробити ціль реалістичною і досяжною. Після завершення додайте вищезазначене до відповідних сторінок вашої Книги бачення.



## Мій трекер звичок



Перелічіть звички, які ви хочете виробити, у програмі відстеження звичок нижче.

Звичка	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7

1. Обміняйтеся трекером з партнером.
2. Для кожної звички та кожного дня наступного тижня додайте ✓, якщо є ймовірність того, що ваш партнер це зробить, і якщо ви думаєте, що це малоймовірно. (Це залежить від того, чи спостерігає він за дотриманням партнером необхідних звичок для досягнення своїх цілей.)
3. Спираючись на інформацію вашого партнера, обчисліть ймовірність того, що ви досягнете своїх цілей цього тижня. Також обчисліть відсоток.

**Імовірність = Кількість позначок / Загальна кількість днів**

*Якщо така схема збережеться, як ви вважаєте, чи ймовірно чи малоймовірно ви досягнете своєї мети протягом бажаного часу?*



### Обговоріть з однолітками:

- Поясніть своєму партнеру обґрунтування ваших думок.
- Як ви думаєте, чи зменшується наша мотивація, щось робити, з часом?
- Що ми можемо зробити в таких ситуаціях, щоб зберегти мотивацію?



## ПРОЕКТ: МОЯ КНИГА БАЧЕННЯ

Іноді, працюючи над досягненням мети, ми можемо стикатися з труднощами. Важливо планувати наперед, щоб бути готовими.

Для кожної цілі використовуйте техніку **БРПП**, щоб переконатися, що ви на правильному шляху, незважаючи на труднощі.

### Б - БАЖАННЯ

Якої мети ви хочете досягти?

### Р - РЕЗУЛЬТАТ

Як ви дізнаєтесь, що ви досягли цього?

### П - ПЕРЕШКОДА

Які ваші основні виклики?

### П - ПЛАН

Як ви можете подолати труднощі?

Занотуйте цей план на відповідних сторінках вашої **КНИГИ БАЧЕННЯ** для кожної цілі.

Щоб забезпечити щоденну роботу над своїми цілями, призначте своїм друзям наступні ролі:

### Мотиватор

У ті дні, коли вам хочеться здатися, вони заохочують вас до вашої мети.

### Той, хто кидє виклики

Вони відстежують ваш прогрес і притягують вас до відповідальності, якщо ви щось не виконуєте.

### Ідейні

Вони обмірковують нові шляхи, за допомогою яких ви можете бути послідовними.



- Додайте титульну сторінку та прикрасьте свою Книгу бачення.
- Презентуйте свою Книгу бачення своїм одноліткам!



## Процитуйте!

Цитати можуть надихнути нас продовжувати рухатися вперед, коли ми відчуваємо пригнічення. Вони можуть нагадати нам, чому ми почали.

У світі, де ти можеш все, будь добрим

Твоє відношен  
ня визначає твій напрямок



Ніхто не ідеальний, саме тому на олівцях є гумка



Яка цитата ваша улюблена? Хто це сказав? Чому вона ваша улюблена?

Придумайте власну цитату, щоб мотивувати себе досягати своїх цілей. Напишіть і намалюйте це в полі нижче. Ви також можете додати її як сторінку у свою Книгу бачень!

Чи сподобалося мені вчитися цього тижня?



Що нового я дізнався?

Що я зробив добре?

Що я можу зробити краще наступного разу?

# Атрибуції

Цей навчальний пакет надається за міжнародною ліцензією Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 .

**Стор. 11:** Ці заходи були розроблені Dream A Dream, Індія.

Якщо вам це сподобалося, перейдіть на наш веб-сайт IFERB, щоб знайти ще сотні таких ресурсів. Відвідайте  
<https://resources.educationaboveall.org>  
<https://edukacjamamoc.pl/>

*Дякуємо за спільну  
пригоду!*



ВИ МОЖЕТЕ ЗНАЙТИ НАС ТУТ: FB: @INSTYTUTER | INSTYTUTER.PL

