



unicef 

для кожної дитини

ДИВОВИЖНА МАНДРІВКА



CONFIDENCE

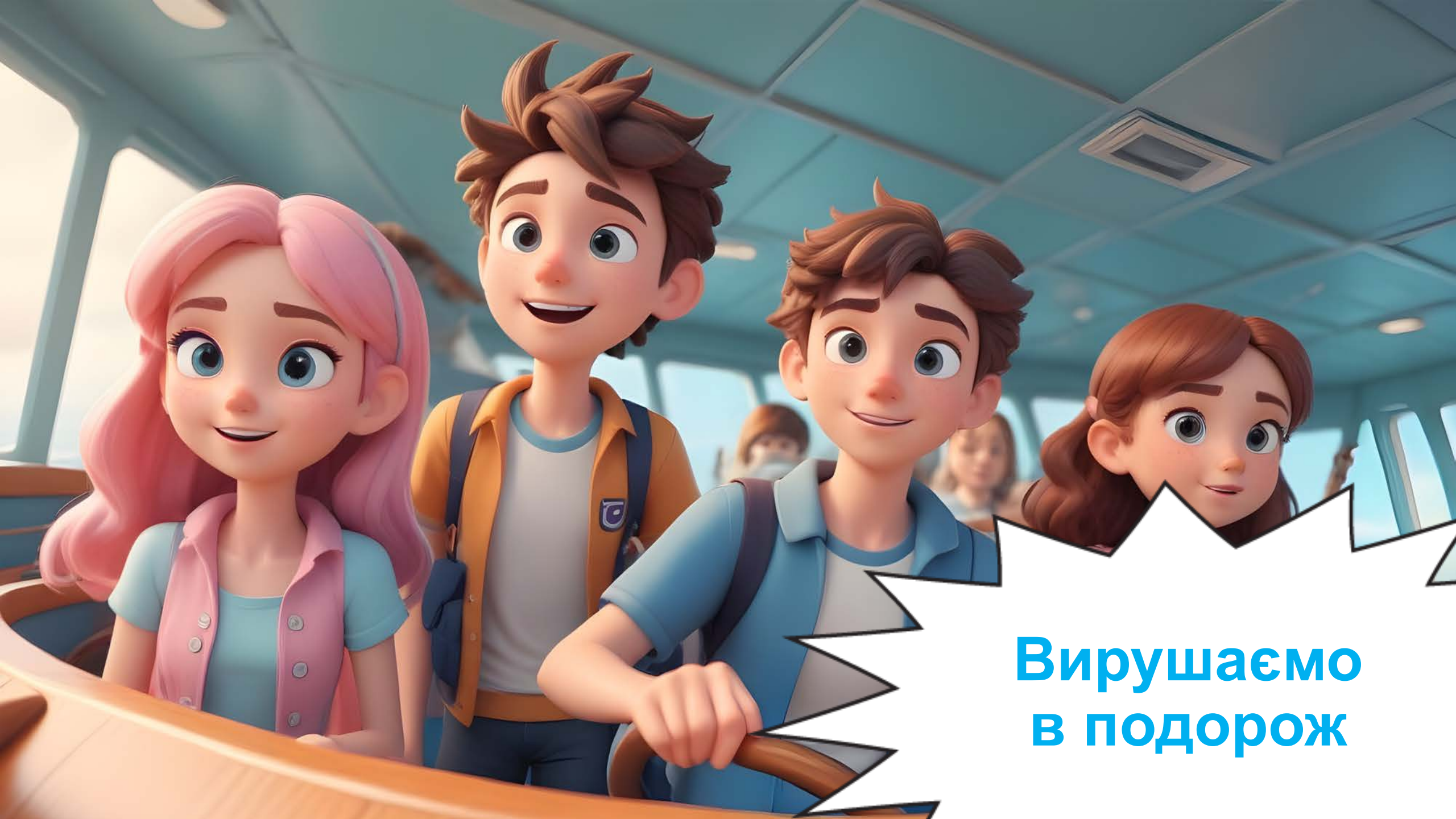
Центр психологічної допомоги

Квиток на Острів Сили




Зупинка:Я
на шляху до себе





**Вирушаємо
в подорож**

Список необхідних речей:

- Гребінець
- Мило
- Рушник
- Шампунь
- Антисептик
- Зубна щітка
- Зубна паста
- Вологі/сухі серветки
- Пляшка води

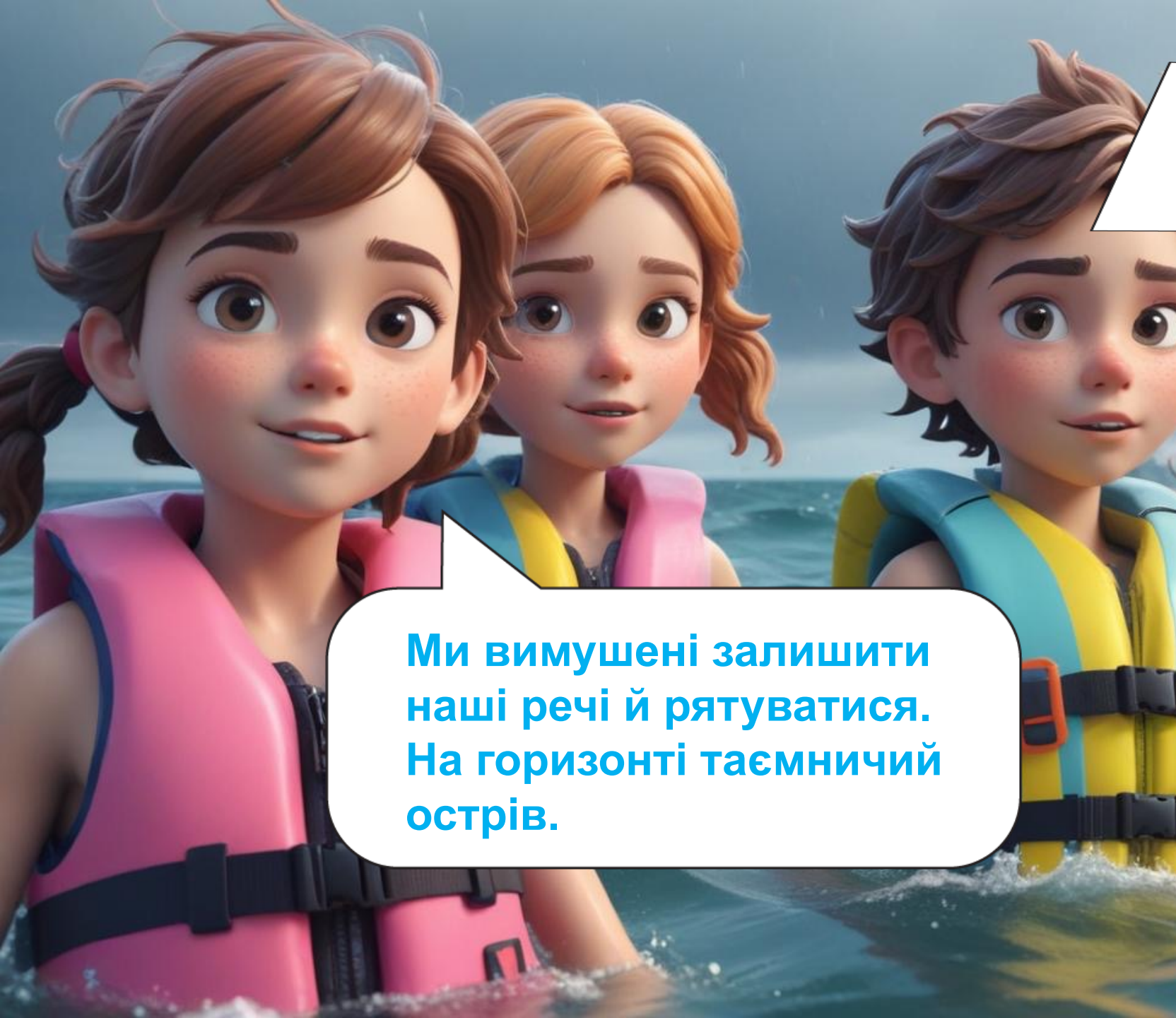
- Активоване вугілля
- Тест для перевірки рН води (лакмусовий папір)
- Таблетки для знезараження води
- Йод/Зеленка
- Бинт/Вата
- Пластир

An illustration of a yellow boat with several children on board, navigating through a stormy sea with large, dark waves and a cloudy sky. The children have surprised and concerned expressions. A white speech bubble in the upper left corner contains the word 'ШТОРМ'. A white text box in the lower right corner contains the title 'Руханка' and a short poem.

ШТОРМ

Руханка

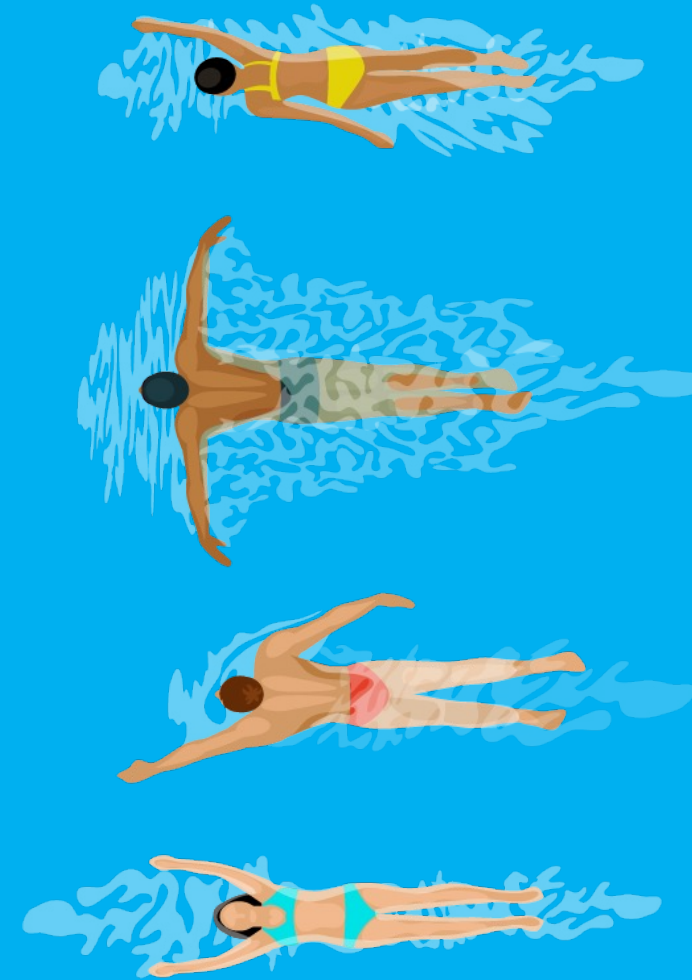
Під час шторму корабель нахилиється
Вправо і вліво
Вперед-назад
По колу
Корабель піднявся на хвилі
Корабель опустився на хвилі



**Ми вимушені залишити
наші речі й рятуватися.
На горизонті таємничий
острів.**

Руханка

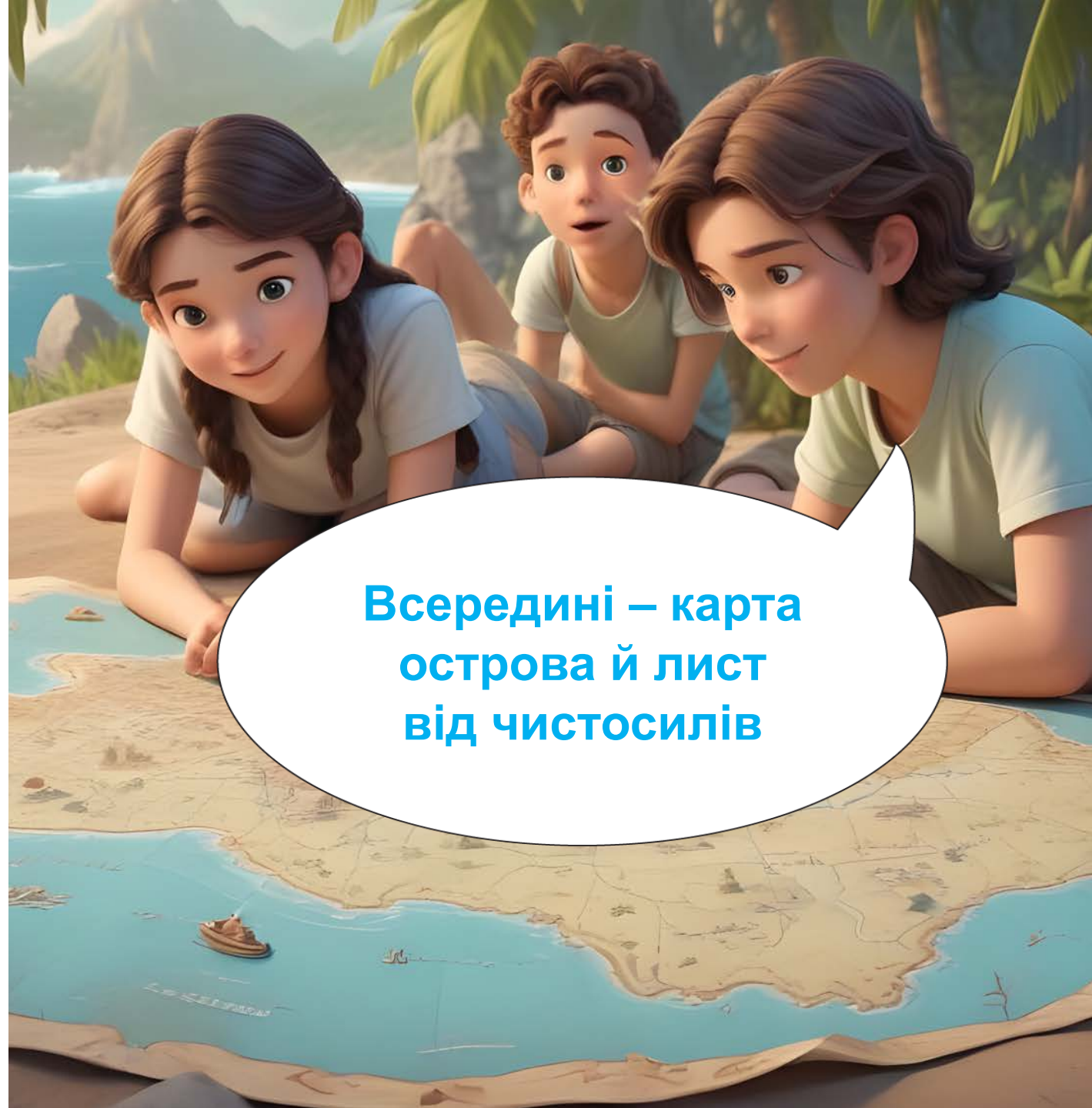
Пливемо різними стилями



**На острові нас
чекає знахідка**



**Всередині – карта
острова й лист
від чистосилів**



ОСТРІВ СИЛИ
Звернення до незнайомців.

Ми, мешканці острова Сили, народ чистосилів, живемо тут тисячі років. На цій землі народжуються люди, сильні духом, з чистими думками й тілом. Ми дбаємо про довкілля й робимо добрі справи. Цей острів наповнений таємничими звичаями та легендами. Ми цінуємо природу, що дарує нам живу воду; рослини, які вміють лікувати. Ми завжди в гармонії з енергією, яка дає нам світло й чистоту власного тіла.

Запрошуємо і вас до нашого тотемного місця!
Тут ми розповімо про таємниці, які допомагають
нам жити 300 років!

Історія Чистосилів

Раніше на острові жили бруднодії, які не турбувалися про довкілля. Вони не милися, їх мова була забруднена лайливими словами, сміття та шкідливі відходи (пластик, скло, батарейки, залишки їжі, старі речі та інше) вони викидали будь-де.





Це призвело до того, що люди стали злими, частіше хворіли, чистий куточок знайти було майже неможливо, бо:

- земля переставала бути чистою й живою,
- вода перестала бути цілющою, бо її отруїли відходи,
- повітря ставало брудним і дихати було важко,
- злі думки та емоції перетворили людей на хворих і немічних.

Якогось дня люди зрозуміли: якщо нічого не змінити, острів перетвориться на сухий камінь чи пустелю і стане безлюдним.

Зібравшись на тотемномі місці, вони стали радитися, як бути далі.
Що ж таке забруднення довкілля?

Забруднення довкілля – це коли в навколишнє середовище потрапляють шкідливі речовини, які можуть завдати шкоди природі й нашому здоров'ю.



Сміття:

пластикові пляшки, папір, упаковки та інші відходи часто потрапляють не в урни - їх викидають просто на вулиці, в річки чи залишають у лісі.

Забруднення води:

хімікати з заводів, сміття і навіть побутові відходи потрапляють у наші річки, озера й океани.

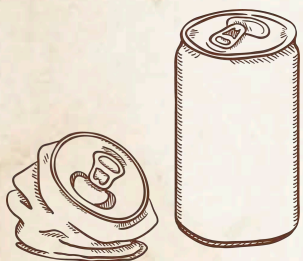
Забруднення повітря:

автомобілі, заводи та інші джерела викидають в атмосферу багато шкідливих газів.



Виявилось, що різні види сміття розкладаються впродовж різного часу

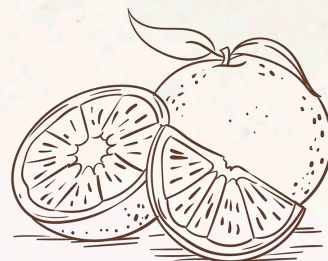
Ось кілька прикладів:



**Алюмінієва
банка:**
80-100 років



Папір:
2-5 місяців



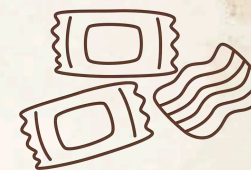
**Апельсинова
шкірка:**
до 6 місяців



**Пластиковая
пляшка:**
до 450 років



Скло:
до 1 мільйона
років



**Жувальна
гумка:**
20-25 років

З'ясували, що є причинно-наслідкові зв'язки в екосистемі.

Екосистема – це як великий механізм, де всі частини взаємодіють одна з одною. Якщо одна частина зміниться, це вплине на всю систему.

Забруднена вода: Якщо річка забруднена, риби та інші водні організми можуть загинути. Це вплине на птахів та тварин, які харчуються рибою.

Забруднене повітря: Забруднення повітря може знищити рослини, якими харчуються тварини. Це впливає на весь харчовий ланцюг.

Забруднений ґрунт: Якщо ґрунт забруднений, рослини не можуть нормально рости, що впливає на тварин і людей, які споживають ці рослини.



Що ми можемо зробити?



Сортувати сміття

Розділяти сміття на категорії: папір, пластик, скло, метал та органічні відходи. Це допоможе його переробляти.



Багаторазово використовувати речі

Носити зі собою багаторазову сумку, коли йдемо в магазин. Користуватися пляшкою для води, яку можна наповнювати знову і знову. Це зменшує кількість пластику, який потрапляє в природу.



Економити ресурси

Вимикати світло, коли виходимо з кімнати; закручувати кран з водою, поки чистимо зуби. Це допомагає зберегти електроенергію та воду.



Прибирати після себе

Завжди кидати сміття в урну. Якщо ми на природі, збирати сміття й викидати вдома.

Цікава інформація про батареї

Першу батарею винайшов Алессандро Вольт у 1800 році. Вона складалася з чергування металевих дисків (цинку й міді) та прокладок, змочених соляним розчином.

Існують різні **види батарейок**: лужні, літієві, нікель-метал-гідридні, свинцево-кислотні. Кожен тип використовується для різних цілей - від маленьких годинників до автомобілів.

Батареї **виробляють електричну енергію** через хімічну реакцію, що відбувається всередині. Електрони рухаються від одного кінця (анода) до іншого (катода), створюючи електричний струм.



Батарейки та природа

Одна використана батарейка може забруднити до 20 квадратних метрів ґрунту, що рівнозначно **площі дитячого майданчика**. Забруднений ґрунт - отруйний для рослин і тварин.

Батарейки **містять важкі метали та хімічні речовини**, такі як ртуть, кадмій, свинець та літій. Коли батарейки викидають на звалище, ці токсини можуть проникати у ґрунт і воду, забруднюючи їх.

У деяких водоймах вчені знаходили рибу з підвищеним рівнем важких металів через забруднення води батарейками. Своєю чергою, це шкодить здоров'ю людей, які їдять таку рибу.

Батарейки розкладаються дуже довго – до **1000 років**.



Як правильно утилізувати батарейки

Пункти збору використаних батарейок.
Чи знаєш ти, де є найближчий пункт?

Переробка батарейок дозволяє вилучати і повторно використовувати цінні метали, такі як нікель, кадмій і літій.

Утилізуйте батарейки окремо від іншого сміття.

Батарейки є частиною електронних відходів (е-відходів), серед яких старі телефони, комп'ютери та інші електронні пристрої.
Е-відходи – один із типів відходів, які стрімко збільшуються у світі.



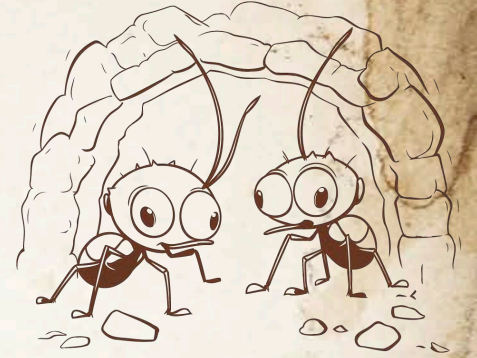
**Яке рішення знайшли
бруднодії?
Чи вдасться їм стати
чистосилами?**



Виявляється, людство вже мало відповідь, і нею мешканці острова й вирішили скористатися.



Санітарія (від лат. *sanitas*, що означає здоров'я) — сукупність практичних заходів, спрямованих на оздоровлення оточення людини.



1. Гігієна рук у космосі.

Астронавти на Міжнародній космічній станції не мають доступу до звичайного миття рук - із водою й милом. Вони використовують спеціальні серветки та дезінфікуючі засоби, щоб підтримувати чистоту.

2. Мило в історії.

Перше мило винайшли вавилоняни ще 2800 років до нашої ери. Воно складалося з суміші деревного попелу та жиру.

3. Секрети чистоти у тварин.

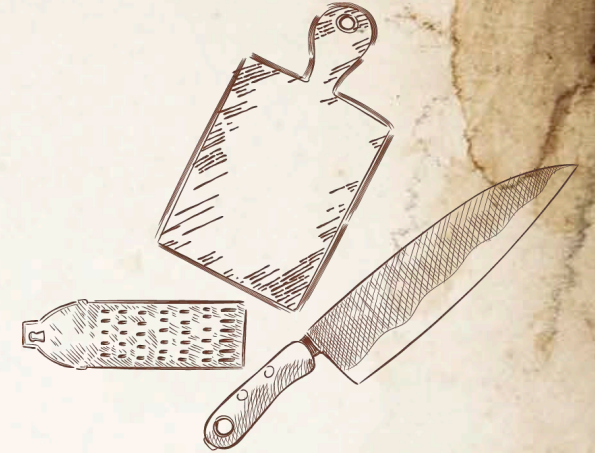
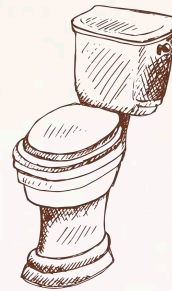
Деякі тварини, як-от мурахи, підтримують чистоту своїх домівок. Вони мають спеціальні "туалетні зони" у своїх мурашниках, де зберігають відходи, щоб інші частини домівки залишалися чистими.

4. Гігієна у давньому Єгипті.

Стародавні єгиптяни використовували зубні щітки й зубний порошок із товчених черепашок та інших природних матеріалів для підтримання чистоти зубів.

Досліджуючи ці питання, мешканці острова зрозуміли, що живуть в антисанітарії і це їх робить хворими та злими

Антисанітарія — відсутність упровадження системи заходів чи її результатів, спрямованих на охорону чистоти певного середовища



1. Гігантська щуряча армія.

У середні віки, під час «чорної смерті», антисанітарні умови в містах призвели до швидкого розмноження щурів, які переносили бліх із бактеріями чуми. Це призвело до загибелі близько третини населення Європи.

2. Мікроби у старовинних туалетах.

Археологи знаходили старовинні туалети, які використовувалися більше тисячі років тому. Аналіз їхнього вмісту показав, що в антисанітарних умовах середньовіччя люди часто страждали від паразитів та інших хвороб.

3. Небезпечні кухні.

В антисанітарних кухнях можуть розмножуватися небезпечні бактерії, такі як сальмонела та кишкова паличка. Ці мікроби можуть викликати серйозні харчові отруєння.

Виявилося, що існують

Санітарні норми – це певні правила й рекомендації, які потрібно усім виконувати, щоб не нашкодити своєму здоров'ю.

- **Секрети стоматологів.** Сучасні стоматологи використовують інструменти, які стерилізують після кожного пацієнта. Раніше стоматологи часто не дотримувалися таких строгих санітарних норм, що призводило до інфекцій у пацієнтів.
- **Чисті лікарні.** У лікарнях використовують ультрафіолетові лампи, щоб знищувати мікроби. Це допомагає знизити ризик зараження пацієнтів та медичного персоналу.
- **Шкільні санітарні норми.** У школах часто використовують спеціальні засоби для чищення, які знищують до 99,9% бактерій. Це допомагає запобігати поширенню хвороб серед учнів.
- **Санітарні інспектори.** У багатьох містах працюють санітарні інспектори, які перевіряють ресторани, кафе та інші громадські заклади. Вони стежать за тим, щоб усі дотримувалися санітарних норм і не наражали на небезпеку відвідувачів.

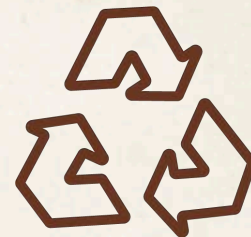




Про забруднення довкілля

- **Смог.** У Лондоні 1952 року був сильний смог, який тривав п'ять днів і забрав життя близько 12 тисяч людей. Це сталося через забруднення повітря від фабрик і автомобілів.
- **Пластиковий океан.** У Тихому океані є так звана «велика тихоокеанська смітєва пляма» – скупчення пластику і сміття, що плаває на поверхні води. Вона займає площу приблизно вдвічі більшу за територію Франції.
- **Лісові пожежі.** Забруднення повітря може спричиняти кислотні дощі, які пошкоджують ліси. Наприклад, у Німеччині в 1980-х роках більше половини всіх лісів були пошкоджені через кислотні дощі.
- **Мікропластик.** Дуже маленькі частинки пластику, відомі як мікропластик, можуть потрапляти в океани і водойми. Вони настільки малі, що їх їдять риби та інші морські істоти, а потім ці частинки потрапляють у наш харчовий ланцюг.

Про переробку матеріалів



- **Перероблений папір.** Переробка однієї тонни паперу може зберегти до 17 дерев, 26 тисяч літрів води, 2 барелі нафти і 4 тисячі кіловат-годин електроенергії.
- **Пластикові пляшки.** Щороку у світі виробляють більше 300 мільярдів пластикових пляшок. Якщо ми будемо переробляти ці пляшки, можна зробити багато корисних речей, таких як синтетичний одяг, меблі та нові пляшки.
- **Алюмінієві банки.** Переробка однієї алюмінієвої банки економить достатньо енергії, щоб запустити телевізор на 3 години. Алюміній можна переробляти нескінченно, без втрати якості.
- **Скло.** Скло можна переробляти безліч разів. Перероблене скло використовується для виготовлення нових пляшок і банок, що допомагає зменшити використання природних ресурсів.
- **Біорозкладний пластик.** Вчені створюють нові види пластику, які можуть біорозкладатися набагато швидше, ніж звичайний пластик. Такий пластик може розкластися за кілька років, а не за сотні.
- **Зелений транспорт.** Використання електромобілів і велосипедів допомагає зменшити забруднення повітря. Наприклад, електромобілі не викидають шкідливі гази, що сприяє поліпшенню якості повітря в містах.

- **Сонячна енергія.** Сонячна енергія є одним з найчистіших і найбільш відновлюваних джерел енергії. Встановлення сонячних панелей на дахах будинків дозволяє зменшити залежність від викопного палива і скоротити викиди вуглекислого газу.
- **Використання відходів у будівництві.** Деякі країни використовують перероблений пластик для будівництва доріг. Такі дороги можуть бути міцнішими і довговічнішими, ніж традиційні асфальтові.
- **Зелені дахи.** У містах все більш популярними стають зелені дахи, які покриті рослинами. Вони допомагають поглинати дощову воду, знижувати температуру й поліпшувати якість повітря.
- **Пляшки з морських водоростей.** Деякі компанії розробляють пляшки, виготовлені з морських водоростей, які можуть розкладатися набагато швидше, ніж традиційний пластик.
- **Пластикові цеглини.** У деяких країнах створюють цеглини з переробленого пластику, які використовують для будівництва будинків і шкіл. Це дозволяє зменшити кількість пластикових відходів і створити міцні будівельні матеріали.



Так були вироблені нові правила існування

Поступово люди стали одужувати, ставати мудрішими, добрішими, уважнішими, турботливими одне до одного та до всього живого. Вони полюбили свій острів та стали доглядати за ним. І трапилося диво: земля почала оживати, очищені від бруду водойми знову набували цілющих властивостей.

Така от наша історія бруднодіїв, які стали тепер чистосилами й перетворили мертву землю на найпрекрасніший куточок землі.



Досліджуємо острів



ТАЄМНИЦІ ВІД ЧИСТОСИЛІВ



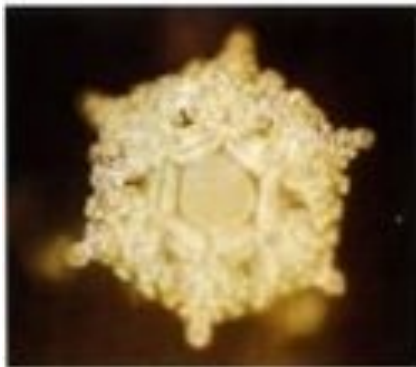
За давньогрецькою міфологією, **Гігієна** — богиня здоров'я, дочка мудреця і лікаря Асклепія.

Її іменем названа **наука гігієна** (з грецької υγιεινός — «цілющий»), що вивчає вплив умов життя та праці на людину, та розробляє профілактичні заходи задля збереження здоров'я й довголіття.

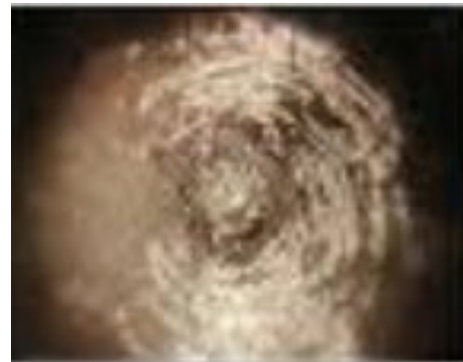
Японський вчений Масар Емото довів, що вода здатна вбирати, зберігати й передавати людські думки й емоції

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВПЛИВ НА КРИСТАЛ ВОДИ

Слово
«Любов»



Слова
«Ти огидний»,
«Ти мене дістав»



Слово
«Вічність»



Усе навколо пронизано вібраціями, – пояснює Емото, – думки, випромінювання, навіть написані слова й малюнки. Корисне і красиве «вібрує» гармонійно, а все шкідливе та негативне супроводжується потворними, незв'язними коливаннями, які не формують групи.

Вода все «чує» – і – як результат – комусь шкодить, а когось рятує...

70% земної поверхні, і приблизно така ж частина людського організму, зайняті водою. Тож надсилаймо побажання Любові й Подяки всій воді на Землі!

Особиста гігієна — сукупність гігієнічних правил



ГІГІЄНА ШКІРИ

- Догляд за волоссям
- Догляд за нігтями
- Догляд за шкірою обличчя



ГІГІЄНА РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

- Догляд за зубами
- Догляд за яснами
- Догляд за язиком



ГІГІЄНА ТІЛА

- Догляд за руками
- Догляд за ногами
- Інтимна гігієна

Зупинка №1 «Фільтруй воду»



Як перевірити окремі властивості води.

Колір. 100 мл води необхідно налити у прозору склянку та роздивитись на фоні білого паперу. Якщо рідина має темнуватий відтінок, то це свідчить про наявність у ній органічних речовин, що розкладаються.

Прозорість. Щоб зробити аналіз якості води в домашніх умовах, треба у прозору посудину налити воду, не більше ніж 20 см. Після цього спробувати крізь цю рідину прочитати текст у книзі. Якщо проблем немає та всі слова можна легко прочитати, робимо висновки, що питна вода достатньо прозора.

Проведемо дослідження

Мета: очистити забруднену воду за допомогою природних фільтрів.

Матеріали: Пластикові пляшки або лійки, фільтрувальний папір або тканина (ватні диски), пісок, гравій, активоване вугілля, брудна вода (вода з додаванням ґрунту, листя тощо).

Процедура:

1. Розріжте пластикову пляшку навпіл і використайте верхню частину як лійку.
2. У лійку покладіть шар фільтрувального паперу або тканини.
3. Додайте шар піску, гравію та активованого вугілля, створюючи природний фільтр.
4. Налийте брудну воду в лійку й спостерігайте, як вона проходить через фільтри.
5. Після фільтрації перевірте чистоту води на виході за допомогою тестових смужок для аналізу якості води.
6. Якщо папірець показує, що вода непридатна для вживання – використайте таблетки для знезараження води.

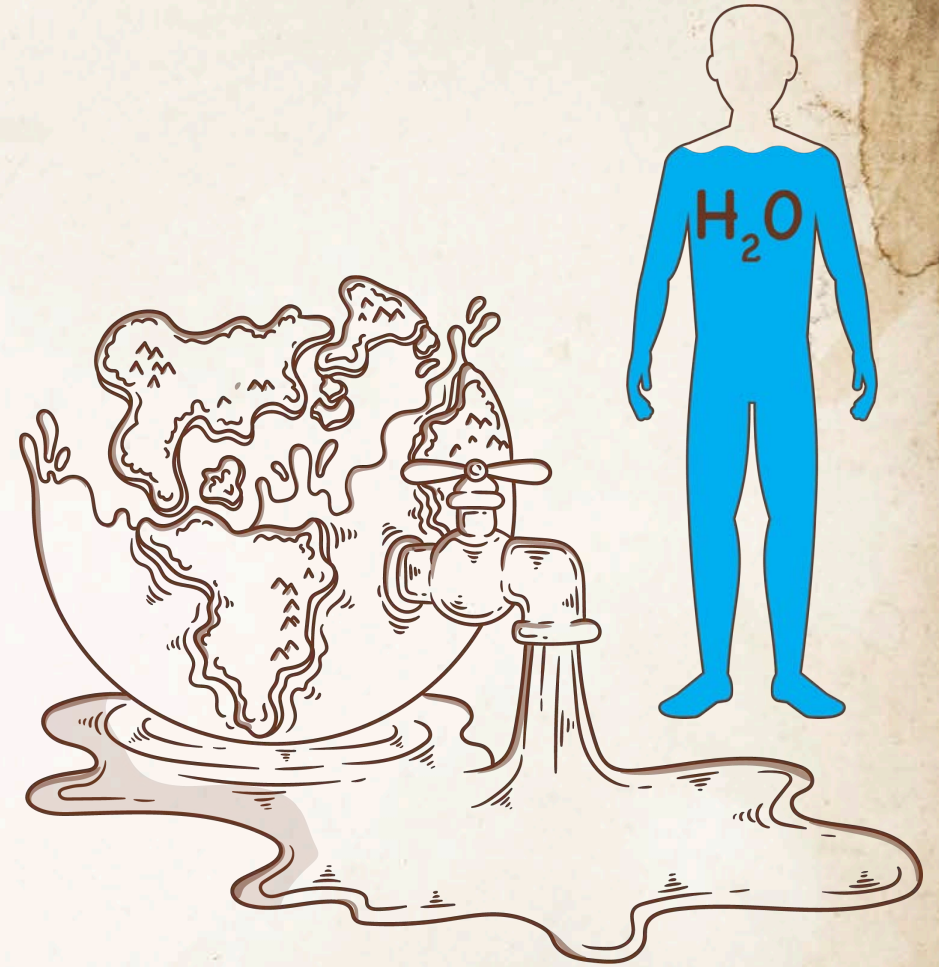


Поговорімо, як природні фільтри допомагають очищати воду в природі, та як можна використовувати ці методи для забезпечення чистої води.

До речі! Щоб із солоної води зробити прісну (придатну до пиття), достатньо її випаровувати. Зібрана пара і буде прісною водою.

А ви знали?

- Людина без води може прожити **всього 5-6 діб**. Це пояснюється тим, що тіло людини в середньому **на 65% складається з води**.
- Кран, з якого тече **10 крапель на хвилину**, може здатися несерйозною проблемою. Але **10 крапель води за хвилину – це майже 5,5 літрів води на день або 164 літри води на місяць**.
- Якщо вимикати воду під час чищення зубів, то за рік вдасться зберегти **близько 8 000 літрів**.





Згадайте все те, чого ви торкалися сьогодні: від телефону до кришки унітазу.



За даними ВООЗ, **майже 80%** усіх інфекційних захворювань передаються бактеріями, які потрапляють із ваших рук до рота, носа та на обличчя. Що ви не зробили б сьогодні, ви вже стикалися з бактеріями!

Дослідження показують, що миття рук близько **15–30 секунд** змиває більше мікроорганізмів, ніж коли ви миєте руки менше, ніж 15 секунд. Тому так важливо дотримуватися правил, про які ми говоримо сьогодні на зустрічі.





Ось деякі цікаві факти:

- 80% усіх інфекційних захворювань передаються через дотик.
- Миття рук із милом може знизити захворюваність на ГРВІ на 23% і бути критично важливим заходом у боротьбі з пандемічними спалахами респіраторних інфекцій.
- На чистих руках мікроби швидко гинуть, а на брудних виживають у 95% випадків, ще й розмножуються.
- Згідно з даними дослідження, проведеного в США в 2013 році, правильно миють руки тільки 5% людей.
- Троє з десяти чоловіків не миють руки з милом, один із десяти не миє руки впродовж дня взагалі.
- Дорослі чоловіки і хлопчики частіше уникають миття рук, ніж жінки та дівчатка.
- Більшість чоловіків і хлопчиків не використовують мило для миття рук, а більшість жінок це роблять.

Зупинка №2 «Дослідники чистоти»

Підлітковий період характеризується активною перебудовою організму, тож і характерним запахом тіла.

У цей час відбувається гормональна перебудова організму. Фізіологічно активні речовини продукуються та виділяються разом із потом.



Гігієнічні процедури виконують дві основні функції.

- **По-перше**, чиста шкіра й приємний запах тіла дають змогу вільно спілкуватися з іншими людьми й простіше встановлювати соціальні контакти як з однолітками, так і з дорослими.
- Жодна людина не живе у вакуумі! Свіжовимите волосся, акуратно підстрижені нігті й відсутність неприємного запаху допоможуть сформуванню гарного першого враження про вас краще, ніж тисячі розповідей.





Гігієнічні процедури виконують дві основні функції.

- **По-друге**, регулярні гігієнічні процедури допомагають позбутися більшості шкідливих мікроорганізмів, що викликають хвороби. Крім того, на очищеній шкірі рідше з'являються прищі. Між іншим, людина, що дотримується гігієни, рідше змушена сидіти вдома з банальним нежитем або кашлем. Підтримання тіла в чистоті зменшує ризик зараження застудою або грипом, навіть якщо хтось чхає поруч із вами.



Щодня!

- Мити руки
- Чистити зуби
- Приймати душ або ванну
- Змінювати білизну та шкарпетки
- Вмивати обличчя

Щотижня!

- Мити волосся (2-3 рази)
- Змінювати рушники
- Прати постільну білизну
- Прибирати кімнату

Щомісяця!

- Міняти зубну щітку
- Прати ковдри та подушки
- Мити гребінці та щітки для волосся
- Перевіряти та оновлювати запаси гігієнічних засобів (зубна паста, мило, шампунь)



Щороку!

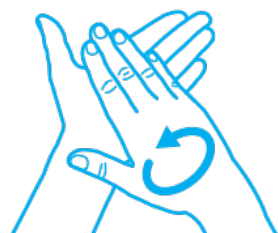
- Відвідувати стоматолога
- Проходити медичні огляди
(консультація з лікарем, перевірка зору та слуху)
- Очищати та дезінфікувати побутові прилади
- Ретельно прибирати будинок

Як правильно мити руки



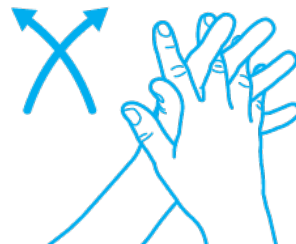
По-перше, ручки треба мити цілу хвилину.
По-друге, змочи їх водою і нанеси мило.
А потім потри...

1



Долонька об долоньку

2



Між пальчиками

3



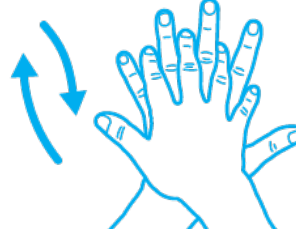
Тильні сторони долоньок

4



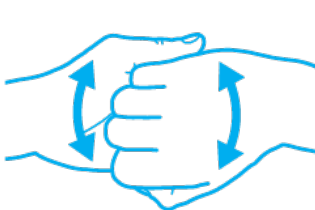
Великі пальці
на обох долоньках

5



Зворотний бік пальчиків
на обох долоньках

6



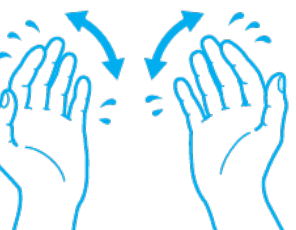
Нігті однієї руки об іншу
долоньку і навпаки

7



І нарешті — зап'ястя!


8



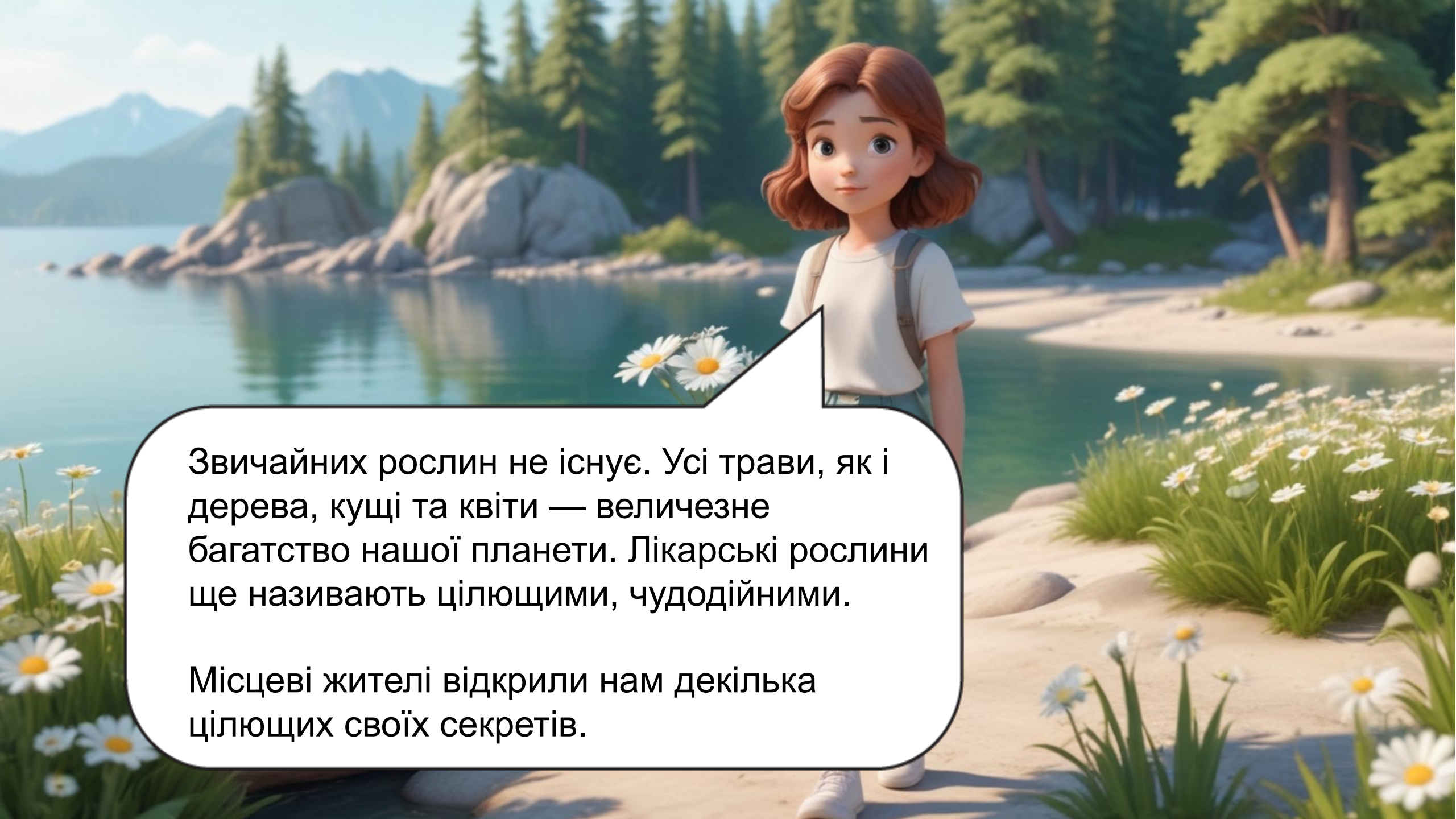
Коли змиєш мило,
струси воду!

Не забувай:
ти хворітимеш менше,
якщо митимеш ручки
частіше і краще!

Зупинка №3 «Лікарські скарби»



Які лікарські рослини
ростуть у місцевості,
де ви проживаєте?



Звичайних рослин не існує. Усі трави, як і дерева, кущі та квіти — величезне багатство нашої планети. Лікарські рослини ще називають цілющими, чудодійними.

Місцеві жителі відкрили нам декілька цілющих своїх секретів.



Листя подорожника використовують,
щоб швидше зупинити кров



Ромашка. Нею промивають різні
рани, полощуть горло, п'ють чай,
якщо болить живіт

Кропива

Містить багато вітамінів. Відвар
із кропиви є гарним засобом для
зміцнення волосся на голові





Відваром з кореня
лопуха миють волосся,
щоб не випадало



Нагідки
Відвар застосовують
при порізах



Кора **верби** застосовується
як кровоспинний,
дезінфікуючий засіб

**ВОДА ЯК ПЕРША
ДОПОМОГА
ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ
У КІЛЬКОХ СИТУАЦІЯХ:**



ОПІКИ:

- При термічних або хімічних опіках рекомендується негайно охолодити уражену ділянку шкіри холодною (але не крижаною) водою протягом щонайменше 10-20 хвилин. Це допомагає зменшити температуру тканин і запобігти сильному ушкодженню.

ОЧИЩЕННЯ РАН:

- Промивання ран чистою водою допомагає видалити бруд, бактерії та інші забруднення, а це знижує ризик інфекції.

ВОДА ЯК ПЕРША ДОПОМОГА ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ У КІЛЬКОХ СИТУАЦІЯХ:



ЗНЕВОДНЕННЯ:

- Вода є критично важливою для лікування зневоднення. Негайне споживання води допомагає відновити баланс рідини в організмі.

ТЕПЛОВИЙ УДАР І ТЕПЛОВЕ ВИСНАЖЕННЯ:

- У випадку перегріву або теплового удару, потерпілого необхідно перемістити в прохолодне місце, дати напитися прохолодної води; також можна обтирати прохолодною водою для зниження температури тіла.

**ВОДА ЯК ПЕРША
ДОПОМОГА
ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ
У КІЛЬКОХ СИТУАЦІЯХ:**



УКУСИ Й УЖАЛЕННЯ КОМАХ:

- Промивання місця укусу або ужалення чистою водою може допомогти зменшити подразнення й видалити залишки отрути або інших речовин.


ОТРУЄННЯ ДЕЯКИМИ РЕЧОВИНАМИ:

- У разі деяких видів отруєнь, таких як отруєння метанолом або етиленгліколем, питна вода може бути використана для розведення отрути в шлунку, хоча це повинно виконуватись під наглядом медичних фахівців.



**Вправа
«Пофантазуй»**

Уяви, що ти –
лікарська рослина.
Яка в неї назва? Які
властивості?



Зупинка №4
«Загадкова перевірка»



Запитання від чистосилів острова Сили (2 групи)

- Скільки відсотків земної поверхні покрито водою?
- Яка хімічна формула води?
- У якому стані вода може існувати?
- Скільки літрів води потрібно пити людині щодня?
- Який об'єм світових водних ресурсів припадає на прісну воду?
- Скільки відсотків води в людському тілі?
- Як називається процес перетворення води з рідкого стану в газоподібний?
- Як називається процес перетворення водяної пари в рідину?
- Який відсоток світових водних ресурсів зосереджений у льодовиках і полярних льодах?
- Що таке гідрологічний цикл?
- Яке найбільше озеро за площею?
- Який океан є найглибшим?
- Що таке десалінація?



Перевіримо відповіді

- Скільки відсотків земної поверхні покрито водою? (71%)
- Яка хімічна формула води? (H₂O)
- У якому стані вода може існувати? (Твердий, рідкий, газоподібний)
- Скільки літрів води потрібно пити людині щодня? (2-3 літри)
- Який об'єм світових водних ресурсів припадає на прісну воду? (3%)
- Скільки відсотків води в людському тілі? (приблизно 60%)
- Як називається процес перетворення води з рідкого стану в газоподібний? (Випаровування)
- Як називається процес перетворення водяної пари в рідину? (Конденсація)
- Який відсоток світових водних ресурсів зосереджений у льодовиках і полярних льодах? (приблизно 69%)
- Що таке гідрологічний цикл? (Кругообіг води в природі)
- Яке найбільше озеро за площею? (Каспійське море)
- Який океан є найглибшим? (Тихий океан)
- Що таке десалінація? (Процес очищення морської води для отримання прісної води)




Продовження гри

- Яка температура замерзання води?
- Яка температура кипіння води?
- Який відсоток солоної води на Землі?
- Як називається наука, що вивчає воду?
- Яка найбільша річка у світі за довжиною?
- Яка найбільша річка у світі за об'ємом води?
- Яке найбільше підземне водосховище у світі?
- Що таке аквафір?
- Як називається процес проникнення води у ґрунт?
- Який континент має найбільший обсяг прісної води?
- Що таке водний слід?
- Яка річка вважається найчистішою річкою України?
- Який відсоток світових запасів прісної води використовується для сільського господарства?
- Як називається найбільший водоспад у світі?
- Що таке гідротермальні джерела?
- Яке озеро вважається найсолонішим на Землі?
- Який відсоток води у хмарах?
- 10 найбільших великих річок України?



Перевіримо відповіді

- Яка температура замерзання води? (0°C або 32°F)
- Яка температура кипіння води? (100°C або 212°F)
- Який відсоток солоної води на Землі? (97%)
- Як називається наука, що вивчає воду? (Гідрологія)
- Яка найбільша річка у світі за довжиною? (Ніл)
- Яка найбільша річка у світі за об'ємом води? (Амазонка)
- Яке найбільше підземне водосховище у світі? (Гуарані)
- Що таке аквафір? (Підземний шар водоносних порід)
- Як називається процес проникнення води у ґрунт? (Інфільтрація)
- Який континент має найбільший обсяг прісної води? (Антарктида)
- Що таке водний слід? (Сукупність води, використаної для виробництва товарів і послуг)
- Яка річка вважається найчистішою річкою України (Лімниця, Івано-Франківської області.)
- Який відсоток світових запасів прісної води використовується для сільського господарства? (близько 70%)
- Як називається найбільший водоспад у світі? (Анхель)
- Що таке гідротермальні джерела? (Гарячі джерела, що вивільняють гарячу воду і пар з-під землі)
- Яке озеро вважається найсолонішим на Землі? (Мертве море)
- Який відсоток води у хмарах? (менше 1%)
- 10 найбільших великих річок України: (Дунай, Дніпро, Південний Буг, Дністер, Горинь, Тиса, Сіверський Донець, Десна, Прут, Прип'ять, Сейм)



Зупинка №5

«Правило чистого життя»

Гра «Вгадай дію».

Ведучий пошепки дає завдання одному гравцю (або показує написане на листку). Гравець демонструє іншим загадану дію. Наприклад, прибирання: пилососить, підмітає, миє підлогу чи вікна, витирає пил. Діти відгадують.

Запитання:

- Чи підтримуєте ви чистоту у вашому помешканні?
- Чому важливо робити вологе прибирання в класі частіше, ніж удома?
- Навіщо провітрювати приміщення?

Завдання. Складімо пам'ятку для чергового класу.

Наприклад:

1. Зібрати папір, сміття з парт, підлоги.
2. Витерти дошку, а також залишки крейди.
3. Вологою серветкою протерти парти, меблі в класі.
4. Протерти підлогу вологою ганчіркою.
5. Провітрити клас.





Інфогігієна – ще одне важливе правило «ЧИСТОГО ЖИТТЯ»

- Як ви шукаєте, відбираєте, аналізуєте та сприймаєте інформацію в інтернеті?
- Створити фейк у сучасному світі стає все простіше – «Я побачив / побачила у тіктоці, отже це не фейк!?»

5 ОСНОВНИХ ПРАВИЛ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГІГІЄНИ

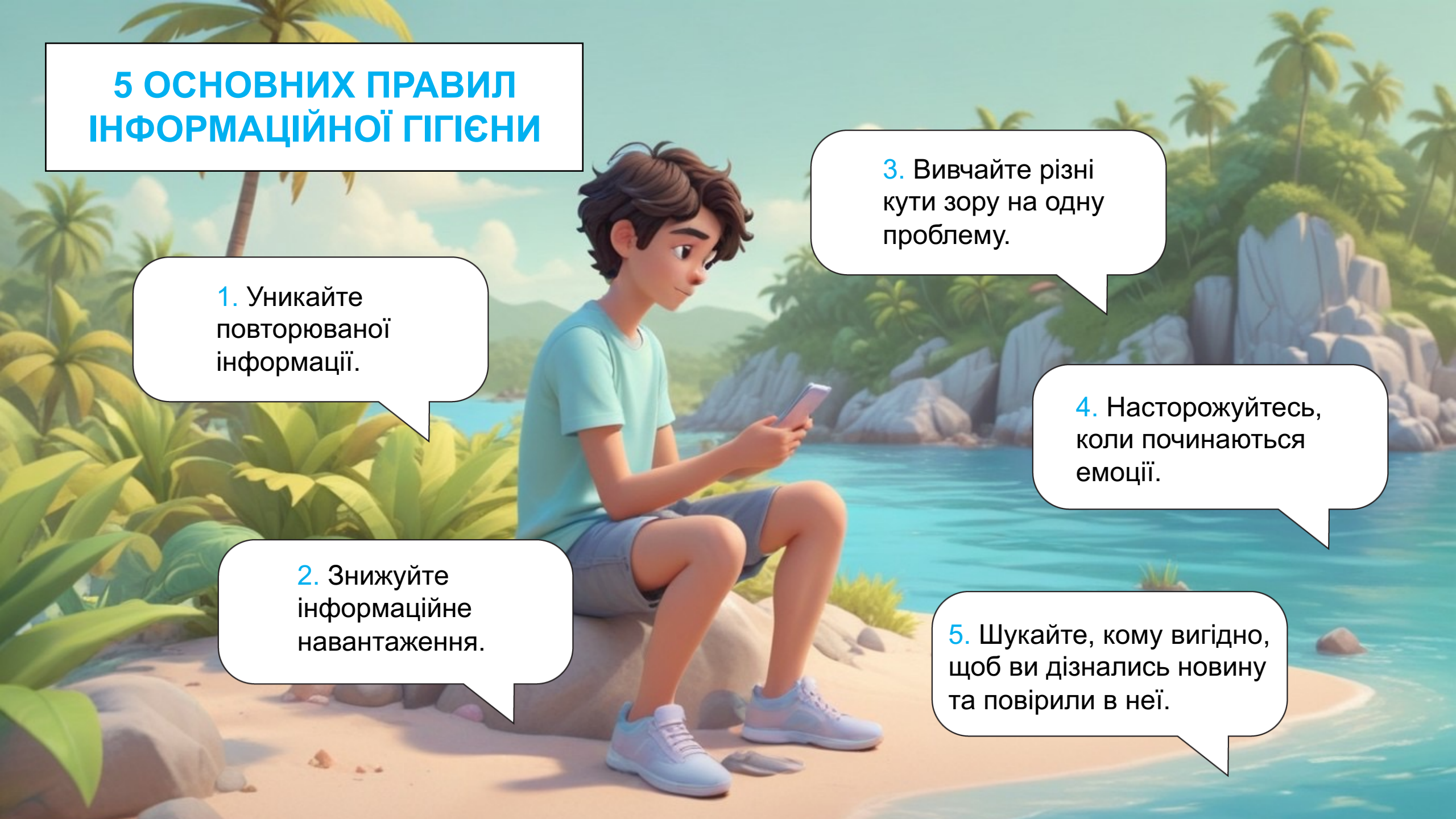
1. Уникайте повторюваної інформації.

2. Знижуйте інформаційне навантаження.

3. Вивчайте різні кути зору на одну проблему.

4. Насторожуйтесь, коли починаються емоції.

5. Шукайте, кому вигідно, щоб ви дізнались новину та повірили в неї.



Ознаки фейків

Яскрава
емоційна
забарвленість

Емоційний
заголовок не
відповідає змісту
статті

Думка, оцінка,
припущення
=ФАКТ?

Навішування
ярликів,
розповсюдження
стереотипів

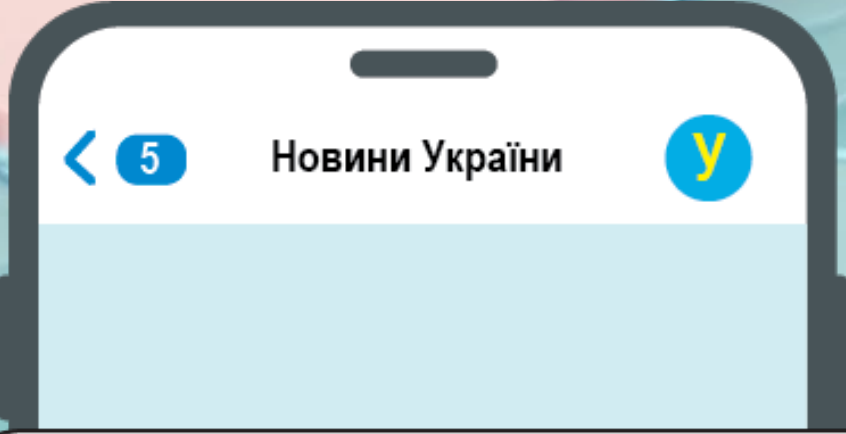
Теорія змови

Помилки в
публікаціях

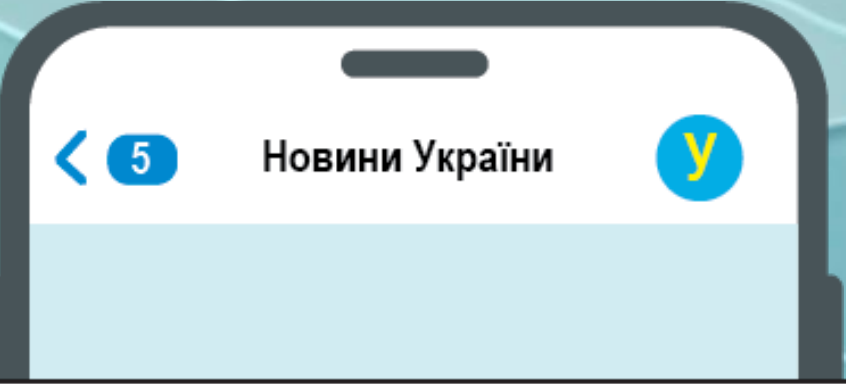
Упередження і
однобоке
висвітлення події

Недостовірні
дата публікації
та час

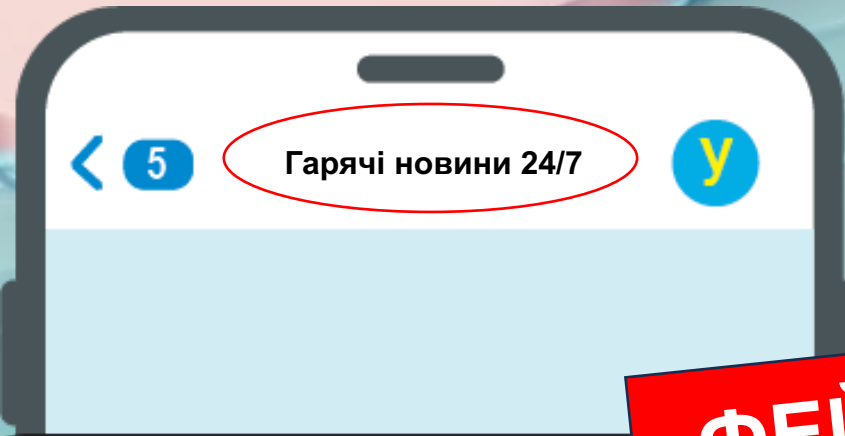
Вправа «Знайди фейк»



Як вижити без чистої води?
Стрімке падіння якості водопровідної води в Україні спостерігається останніми днями. З надійних джерел міського водоканалу повідомили, що користування такою водою неминуче може призвести до епідемій по всій країні. Бережіть себе і свої дітей!



Міністерство охорони здоров'я за 9 місяців 2023 р. провело майже 400 тис. досліджень питної води централізованого водопостачання за мікробіологічними показниками та 670 тис. - за санітарно-хімічними, і не виявило жодних відхилень від санітарних норм. Обласними центрами контролю та профілактики хвороб МОЗ України за поточний рік не зафіксовано жодного спалаху, пов'язаного зі вживанням водопровідної води, про що відомство повідомило 9 грудня на своєму сайті.

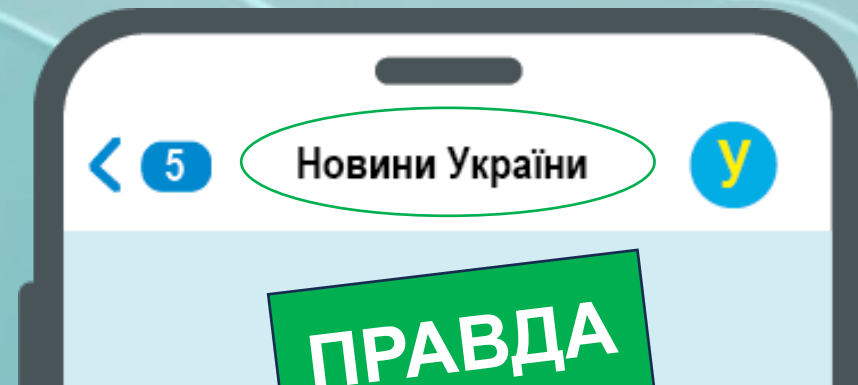


ФЕЙК

Як вижити без чистої води?

Стрімке падіння якості водопровідної води в Україні спостерігається останніми днями. **З надійних джерел міського водоканалу повідомили**, що користування такою водою неминуче може призвести до епідемій по всій країні. Бережіть себе і свої дітей!

Перевіримо



ПРАВДА

Міністерство охорони здоров'я за 9 місяців 2023 р. провело майже 400 тис. досліджень питної води централізованого водопостачання за мікробіологічними показниками та 670 тис. - за санітарно-хімічними, і не виявило жодних відхилень від санітарних норм. **Обласними центрами контролю та профілактики хвороб МОЗ України** за поточний рік не зафіксовано жодного спалаху, пов'язаного зі вживанням водопровідної води, про що **відомство повідомило 9 грудня на своєму сайті.**



УРА!

Ви виконали всі завдання, які підготували вам чистосили, мешканці острова Сили. Ви отримаєте від них дуже цінні скарби, але спочатку пригадайте, чого ви навчилися

Гра «Міф чи реальність»

- Мило вбиває мікроби?
- Хороші бактерії захистять вас від поганих?
- Антисептики для шкіри – найкращий засіб для знищення мікробів
- Мити руки потрібно до 10 сек.

Перевіримо відповіді

- Мило вбиває мікроби? (звичайне мило практично не має здатності вбивати бактерії).
- Хороші бактерії захистять вас від поганих? (присутність “хороших” бактерій не захищає нас від шкідливих мікробів. Ба більше, навіть “хороші” бактерії в неправильному місці можуть призвести до серйозних захворювань).
- Антисептики для шкіри – найкращий засіб для знищення мікробів (Антисептики ефективні для знищення шкідливих бактерій тільки в тому випадку, якщо вони містять від 60 до 95% спирту).
- Мити руки потрібно до 10 сек. (15–30 секунд знімає більше мікроорганізмів із ваших рук)

Зворотний КВИТОК




Зупинка:Я
на шляху до себе



Ми з вами ще на острові, але час повертатися. Вхідним квитком із острова до корабля, який доправить вас назад, буде малюнок



Завдання

Пофантазуймо і спробуймо намалювати нашу Землю, як би вона виглядала, коли кожен із нас перетворився б із Бруднодія на Чистосила!

Дорогі діти!

Земля — це неоціненний дар, подарований нам природою, це — наш спільний дім. Живіть у гармонії з нею.

Пам'ятайте, що завдання кожної людини — берегти нашу планету, а особливо ту територію, де ви живете сьогодні, де будуть жити ваші діти завтра!

Все залежить від кожного Чистосила! Від кожного і кожної з вас!
Ми є частинка всього живого на Землі, і саме ми відповідальні за те, яку природу ми передамо у спадок своїм нащадкам!



Скануйте QR-код та залишайте
відгуки про роботу нашої
команди

www.confidence.net.ua



для кожної дитини

Гаряча лінія ЮНІСЕФ
«Скажи як є»

0 800 600 017

www.unicef.org