

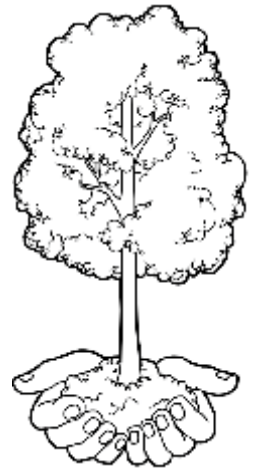


## РЕСУРСИ І СКАРБИ НАВКОЛО ТЕБЕ



Прочитай текст «Подарунки від природи». Подумай: які «подарунки природи» навколо тебе є відновлюваними, а які ні? Розкажи, як ти уявляєш собі вітряні або сонячні електростанції. Як твоя родина заощаджує енергоресурси?

Ти вже знаєш, що одним зі скарбів твого краю є природні ресурси: вода, земля, корисні копалини, ліс, повітря тощо. Також важливо пам'ятати про особливість природних ресурсів – вони вичерпуються досить швидко, а відновлюються довго (ґрунт, тваринний і рослинний світи), а деякі взагалі не можуть бути відновлені (корисні копалини). Є два варіанти, як зберегти ресурси, – заощадження та використання альтернативних (інших, замінних) ресурсів. Наприклад, колись для виробництва електроенергії спалювали велику кількість вугілля, газу, інших невідновлюваних ресурсів. Згодом навчилися використовувати для цього течію рік (згадай Дніпрогес!) та енергію вітру і сонця, будуючи вітряні електростанції та сонячні батареї. Таким чином заощаджуються корисні копалини і використовуються альтернативні джерела постачання енергії, які є нескінченними, – коливання вітру, сонячне світло, течія рік. Дедалі більше людей у світі пересідають на велосипеди або купують електромобілі, тому що запаси нафти, з якої виробляють пальне, стрімко вичерпуються. Україна багата на природні ресурси. А ось те, на скільки років вистачить її ресурсів, залежить від розумного використання та бережливого ставлення кожного мешканця нашої країни – і дорослих, і дітей.



Наступним «скарбом» є матеріальні ресурси – це всі речі, які створені працею людини з природних матеріалів і якими вона може користуватися за необхідності щодня: від стільця, на якому ти сидиш, побутової техніки, домашнього начиння, електрики, водопроводу, грошей, квартири, школи до великих заводів та космічних станцій. Згадай свій дім, кімнату та поміркуй:

1. Які матеріальні ресурси є у твоїй кімнаті?
2. Які матеріальні ресурси використовує мама під час приготування їжі на кухні: від найдрібніших до великих?
3. Чи є у вашому будинку матеріальні ресурси, якими користуються всі мешканці: сусіди, листоноша, гості вашого будинку?
4. Яким має бути ставлення до матеріальних ресурсів, якщо ти ними нечасто користуєшся? Чи відрізняється твоє ставлення до речей, коли ти приходиш до когось у гості?



Проведи впродовж тижня цікаві експерименти – спостереження «Скарбничка ресурсів моєї сім'ї». Під час цих експериментів тобі знадобиться допомога



дорослих. Поміркуйте разом із близькими: що можна зробити, щоб економити воду та електроенергію?

1. Під час вечірньої чистки зубів, якщо ти звик/звикла не виключати воду під час цієї процедури, постав під кран велику миску чи іншу посудину й збери воду, яка витікає впродовж цих 3 хвилин. Потім разом із дорослими перелий цю воду у пляшку або мірну посудину і ти дізнаєшся, скільки літрів води було зібрано. Якщо ти додаси це число до такого ж самого – отримаєш кількість води, що витрачаєш кожного дня, а потім вже легко порахувати, скільки це виходить за тиждень і за місяць. Іншого дня спробуй зробити те ж саме, але під час чищення зубів відкривай воду, тільки щоб ополіскувати обличчя, зуби і щітку. Так само поміряй, скільки витекло води під час процедури. Запиши ці дані й порахуй, скільки води щодня ти витрачаєш без необхідності, забираючи її від мешканців прісних водойм.

Коли вода тече постійно: за день: \_\_\_\_\_, за тиждень \_\_\_\_\_

Коли вода відкривається за потреби: за день: \_\_\_\_\_, за тиждень \_\_\_\_\_

2. Попроси близьких показати, як користуватися лічильниками води та електроенергії. Якщо ваша родина не використовує лічильники (наприклад, лічильники води), ти можеш попросити близьких взяти інформацію з квитанції за минулий місяць і порахувати дані за тиждень, просто поділивши показник на 4 (середня тривалість 1 місяця = 4 тижні). Якщо ж у тебе є можливість подивитися на показники лічильників, запиши їх, а потім за тиждень разом із близькими знов занотуй дані й від цього числа відними попереднє. Таким чином ти дістанеш інформацію про те, скільки ресурсів твоя родина витратила за тиждень дарма, а батьки допоможуть тобі порахувати, скільки це коштує й що можна було б купити на ці гроші, якщо зекономити.

Скільки літрів гарячої води використовує родина? \_\_\_\_\_

Скільки літрів холодної води використовує родина? \_\_\_\_\_

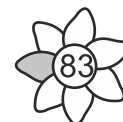
Скільки кіловатів електроенергії витрачає родина? \_\_\_\_\_



За теоретичними підрахунками, близько 7 % території України (понад 4 млн. га) займають відходи. Щорічно утворюється близько 12 млн. тонн твердих побутових відходів, 7 % яких утилізується (знищується). Решта – залишається на звалищах. Якщо уявити нашу країну як одне велике яблуко, можемо подивитися, який вигляд мають 7 % її території. Правда, шкода витрачати таку частину на сміття?



Як ти гадаєш: навіщо треба сортувати сміття? Як сортування сміття може допомогти природі і твоїй родині? Як можна зменшити кількість відходів у твоїй родині?





Які секрети збереження природних ресурсів є у твоїй родині? Про які корисні способи збереження ресурсів ти сьогодні дізнався/дізналася?



Подумай і напиши варіанти, як ти особисто можеш економити та зберігати ресурси вже сьогодні.


Ти, напевно, розмовляв/розмовляла з близькими про те, яким світ був за часів їхнього дитинства. Цікаво, що вони робили у твоєму віці, які справи їм довіряли батьки? Поділися своїми враженнями з однокласниками/однокласницями і зберіть разом «скарбничку спогадів» про дитинство ваших родичів.



Пофантазуй і намалюй звичайний день твого дідуся чи бабусі, коли вони були у твоєму віці.



Розповіді твоїх близьких – це не просто цікава історія. Це джерело інформації – ще один із видів ресурсів, які є навколо нас. Більше того, інформація, незважаючи на те, що навколо тебе, у школі, і в Інтернеті її дуже багато, є також дорогим ресурсом. Цінність інформації залежить від її правдивості (достовірності) і



своєчасності – часу, коли вона була отримана. Поміркуй, чи були у твоєму житті ситуації, коли отримана інформація була надана запізно або ти, навпаки, раніше зазначеного строку «подарував/подарувала» інформацію, наприклад про приємний сюрприз для іменинника/іменинниці на день народження. Розкажи, чи доводилося тобі отримати неправдиву інформацію, яка тобі завдала шкоди або засмутила. Чому достовірність інформації є дуже важливою?



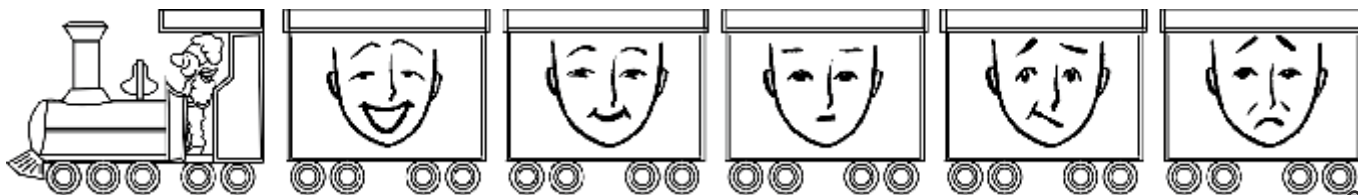
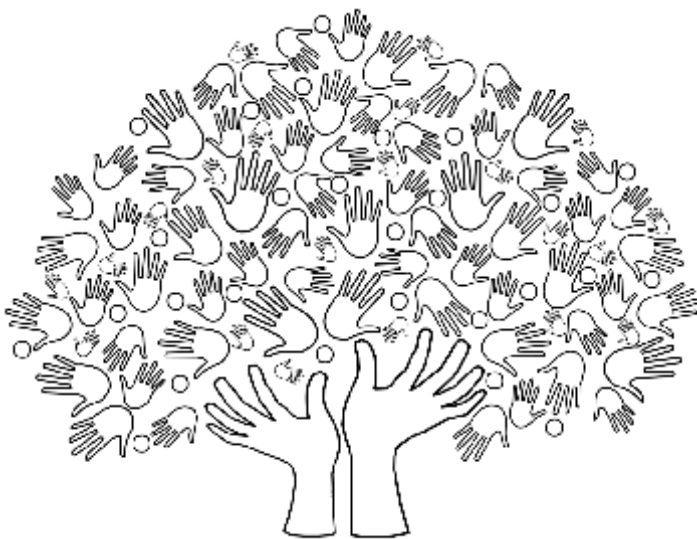
Ще одним подарунком природи і важливим ресурсом на нашій планеті є людина. Вона здатна сама розпоряджатися іншими ресурсами і створювати нові. Від ставлення людини до природи залежить стан нашої планети. Ще однією особливістю є те, що людина – це теж ресурс, який сам себе постійно розвиває. Постійно навчаючись, якісно виконуючи свої щоденні обов'язки, сумлінно працюючи і розвиваючи співпрацю з іншими, людина прагне зробити своє життя, а значить і цілий світ, кращим. Хоча ми схожі, але кожна унікальна. Від спілкування та співпраці з будь-якою людиною ти можеш збагатитися більше, ніж від виграшу в лотерею. Нові знання, досвід, а також співчуття й допомога в складних ситуаціях, любов і розуміння – все це не отримати від інших ресурсів й не купити ні за які гроші.



Зробити добру справу для інших людей кожна дитина може вже сьогодні – для цього не треба чекати, поки ти подорослішаєш. Об'єднайтеся у пари й поміркуйте: який добрий вчинок ви можете зробити вже цього тижня одне для одного? Яку добру справу ви могли б зробити всім класом для іншого класу або для якоїсь людини чи родини, яка потребує допомоги або дружньої підтримки?



Розглянь «дерево добрих справ» на малюнку. Нехай кожна долонька на ньому буде символізувати будь-який твій добрий вчинок, зроблений для іншої людини або емоційну підтримку. Як тільки ти зробиш добру справу – зафарбуй одну долоньку, а якщо їх не буде достатньо – домалюй. Таким чином ти зможеш стежити за тим, як це дерево квітне й зростає. Ділися з іншими ідеями, як можна допомагати людям, і розповідай, що ти вже встиг/встигла зробити.





## РЕСУРСИ: ЦІННІ І БЕЗЦІННІ



Прочитай текст. Порахуй, скільки років виповнилося гривні. Чи знаєш ти історію виникнення наших грошей? Як змінювалася гривня за час свого існування? Розкажи про купюру гривні, дизайн якої тобі подобається найбільше.

Гроші – найбільш популярний і очевидний матеріальний ресурс. Тобто той, який можна потримати в руках, а також придбати на нього матеріальні цінності – різні речі та послуги. Наприклад, про нього одразу згадують, коли хочуть втілити свою мрію, започаткувати власну справу або зробити щоденні покупки. Ти вже знаєш, що в нашій країні гроші називають гривнями. Сучасна гривня була введена в Україні 1 вересня 1996 р.



Наразі за розробку дизайну, облік та друк грошей у країні відповідає Національний банк України. Ти міг/могла чути цю назву у розмовах дорослих чи в новинах. Скорочено цей банк називають НБУ. Спробуй запропонувати новий дизайн будь-якої гривні. Намалюй нижче гроші майбутнього: який, на твою думку, вигляд буде мати гривня за 15–20 років? Можливо, колись саме «твоїми» гривнями ми будемо сплачувати покупки!



Спробуємо провести експеримент «Важливий постачальник/постачальниця». Цією важливою людиною станеш саме ти! Кожного тижня твоя сім'я купує якісь продукти в магазині. Пропонуємо тобі стати відповідальним/відповідальною за придбання (постачання) хліба для своєї родини. Твої завдання:

1. Відвідай разом із батьками магазин, де зазвичай ви купуєте продукти, і запиши, скільки коштує в ньому ваш улюблений сорт хліба. \_\_\_\_\_
2. Разом із близькими подивися, скільки коштує цей сорт хліба в будь-якому інтернет-супермаркеті, і запиши ціну. \_\_\_\_\_
3. Звернись до батьків із проханням видати тобі гроші для придбання цього товару. Важливо, щоб ти оплачував/оплачувала ці покупки окремим чеком, навіть коли ви йдете з батьками в магазин/супермаркет разом.



4. Збирай чеки з кожної покупки хліба. Якщо чек тобі не видали, кожного разу записуй суми, що ти витратив/витратила. Може статися, що в деякі дні або в різних магазинах вартість буде різною.

5. Запиши нижче, скільки ти витратив/витратила на придбання хліба: чек № 1 \_\_\_\_, чек № 2 \_\_\_\_, чек № 3 \_\_\_\_, чек № 4 \_\_\_\_, чек № 5 \_\_\_\_

6. Порівняй вартість хліба, що ти придбав/придбала в різних магазинах, супермаркетах та інтернет-магазинах.

7. Подумай, де вигідніше робити покупки, щоб зекономити гроші вашої родини. Що ще впливає на рішення, де придбати товари?



Кожного року 15 березня людство відзначає Всесвітній день захисту прав споживачів. Саме цього дня в 1962 р. в Конгресі США виступив Джон Ф. Кеннеді з промовою, у якій вперше охарактеризував поняття «споживач» і назвав чотири основних права споживача, які сьогодні є засадничими у відповідних законах усіх країн:

- Право на інформацію: споживач має право на повну і достовірну інформацію про послуги та продукти, які він купує, щоб діяти розумно і відповідально. Споживачі повинні бути захищені від неточних, оманливих рекламних відомостей, розміщених у оголошеннях, на етикетках, упаковці.

- Право на безпеку, тобто захищеність від продуктів, виробничих процесів і послуг, шкідливих для здоров'я або життя.

- Право на вибір: свідомий і вільний вибір товару споживачем захищає це правило, керуючись найкращим співвідношенням «ціна – якість».

- Право бути почутим: споживач має право обстоювати свої споживчі інтереси та впливати на розвиток ринку товарів і послуг.

Пізніше додалися ще деякі правила, одне з них – право на відшкодування споживачеві моральних збитків, матеріальної шкоди, якщо це заподіяно неякісними або небезпечними товарами і послугами, а також можливість користуватися правовою допомогою для задоволення своїх вимог. Про свої права можеш більше дізнатися із Закону України «Про захист прав споживачів» за посиланням: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1023-12>



Згідно із Законом України «Про захист прав споживачів» під час придбання будь-якого товару ти маєш право на заміну товару або повернення тобі грошей, якщо куплений товар, наприклад хліб, виявився неякісним або має вичерпаний термін придатності. Однак для цього ти обов'язково маєш мати чек, що підтверджує твою покупку. Тож завжди вимагай чек на покупку й зберігай його.





У нас із тобою залишився іще один помічник, останній вид ресурсів, який не можна придбати за гроші, на відміну від праці людини, матеріальних та деяких природних ресурсів. Давай поміркуємо, про що йде мова. Пропоную тобі відгадати декілька загадок.

Що біжить без опочину,  
Не стає ні на хвилину.  
Не старіє, не вмирає,  
А все нищить, забирає?(час)

Стоїть на місці, але завжди іде. Що це?  
(жіннит'ю)  
Вчора було, сьогодні є і завтра буде.  
(час)



З давніх-давен люди цінували час. Адже цей ресурс не можна придбати навіть за найвищу ціну. Його не можна позичити. Але легко втратити. Також можна приділити або подарувати. Тому так важливо вміти його рахувати і ним розпоряджатися. Нумо потренуємося це робити. Нижче є приблизний список дій твого дня. Разом із рідними поміркуйте і впишіть, скільки часу (хвилин) потрібно витратити на кожну дію. Якщо якась активність там не зазначена – допишіть. Потім впродовж наступного дня або декількох днів відчуй себе справжнім/справжньою дослідником/дослідницею: потоваришуй з годинником, стеж за часом у цей день і записуй результат у хвилинах навпроти кожної справи з твого списку. Так ти дізнаєшся, скільки насправді часу витратив/витратила на всі справи впродовж дня.

Дія	А. Скільки часу потрібно (на мою думку)	Б. Скільки часу я насправді витратив/витратила	Різниця А – Б =
Гра на планшеті/ комп'ютері			
Гурток			
Зарядка або спортивні заняття			
Перегляд мультфільмів			
Підготовка завдань			
Спілкування з друзями/ подругами			
Хатні справи (миття посуду, прибирання тощо)			



Подивись на результати твоєї таблиці й порахуй, як і на що ти використовуєш свій час. Зазвичай навіть доросла людина часто не помічає, куди витратила цей дорогоцінний ресурс, який вже не можна повернути. Іноді ми «губимо» цілі роки, якщо скласти всі вкрадені у себе хвилини. Поміркуй, наскільки ефективно ти використовуєш свій час і вмієш ним керувати. Такі спостереження впродовж тижня можуть допомогти тобі відшукати «крадіїв часу» й спробувати їх перемогти.



Я дуже хочу познайомити тебе з методом Pomodoro, тобто «методом помідорчика». Він був вигаданий студентом-італійцем Франческо Чірілло, який хотів працювати добре, не втомлюючись навіть від нудних завдань. Як? Все просто: Франческо ставив звичайний таймер у вигляді помідора на 30 хвилин, впродовж яких він робив якусь справу. З 30 хвилин ти працюєш всього 25, потім відпочинок 5 хвилин. Далі знову працюєш і знову відпочинок. Тобто 30 хвилин = 1 помідорчику. Після чотирьох таких помідорчиків відпочинок має бути тривалішим – десь 20–30 хвилин. Таким чином, ти точно знаєш, скільки часу витрачаєш, наприклад, на якесь завдання. А також точно відомо, що скоро відпочинок і твій мозок встигне підготуватися до наступної активності.



Якщо «метод помідорчика» тобі до вподоби, спробуй його використати, особливо коли треба виконати якесь нудне або важке завдання. Для цього зроби ось що:

☺ напиши список справ, які ти маєш виконати за день (або за вечір після школи), особливо ті, що тобі не дуже до вподоби. Пам'ятай, що вгорі списку мають бути найважливіші, нижче – менш важливі;

☺ відміть справу/завдання, над якими зараз будеш працювати. Одне завдання може тривати більше від одного «помідорчика», – так тобі буде легко потім зрозуміти, скільки насправді часу ти витратив/витратила;

☺ постав сам/сама або попроси рідних поставити таймер на 25 хв. і починай працювати. Перерва 5 хв. обов'язкова;

☺ по закінченні справи/дії/завдання постав у списку відмітку про виконання і затанцюй танок перемоги! Бажаю успіху!

