



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



ШТОРМ

Руханка

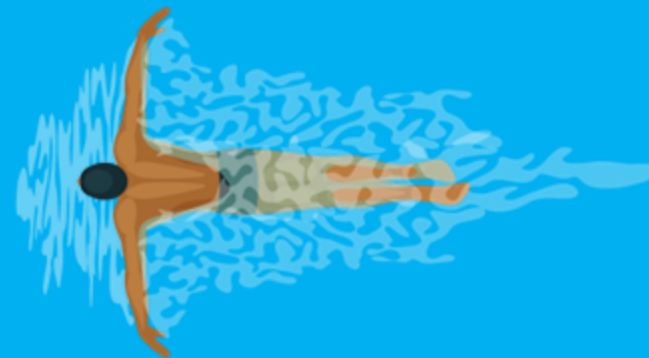
Під час шторму корабель нахилиється
Вправо і вліво
Вперед-назад
По колу
Корабель піднявся на хвилі
Корабель опустився на хвилі

Руханка

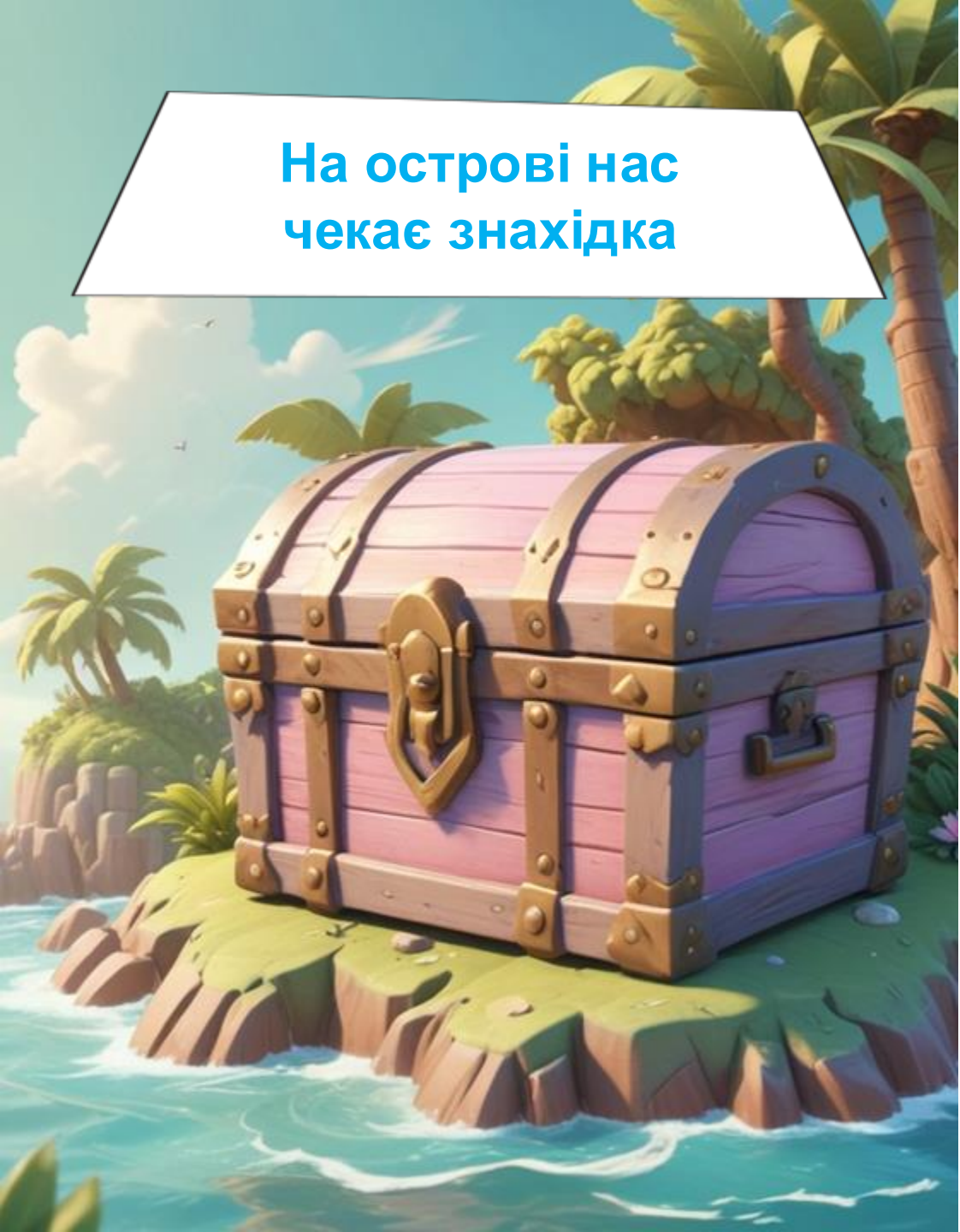
Пливемо різними стилями



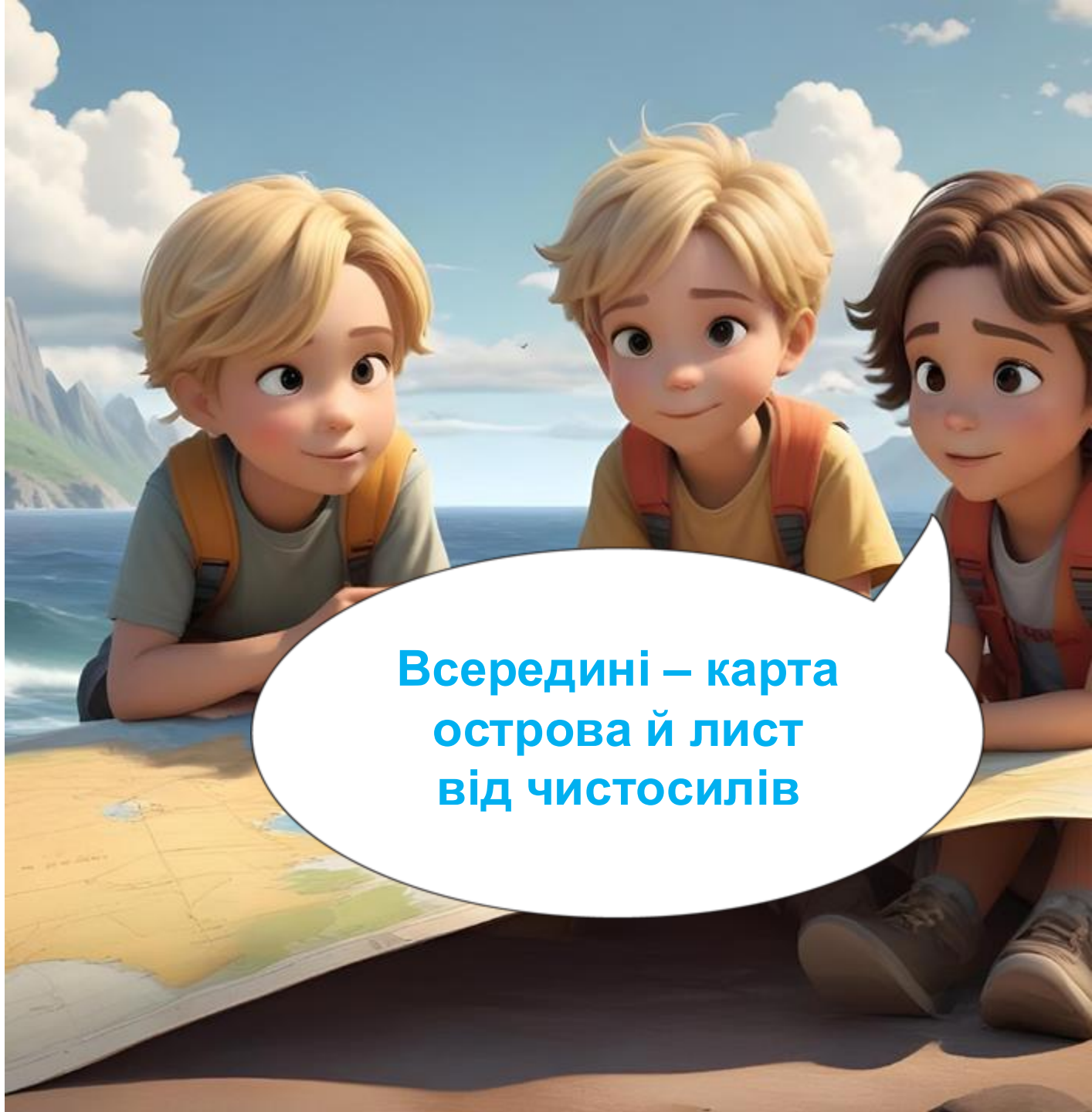
Ми вимушені залишити
наші речі й рятуватися.
На горизонті таємничий
острів.

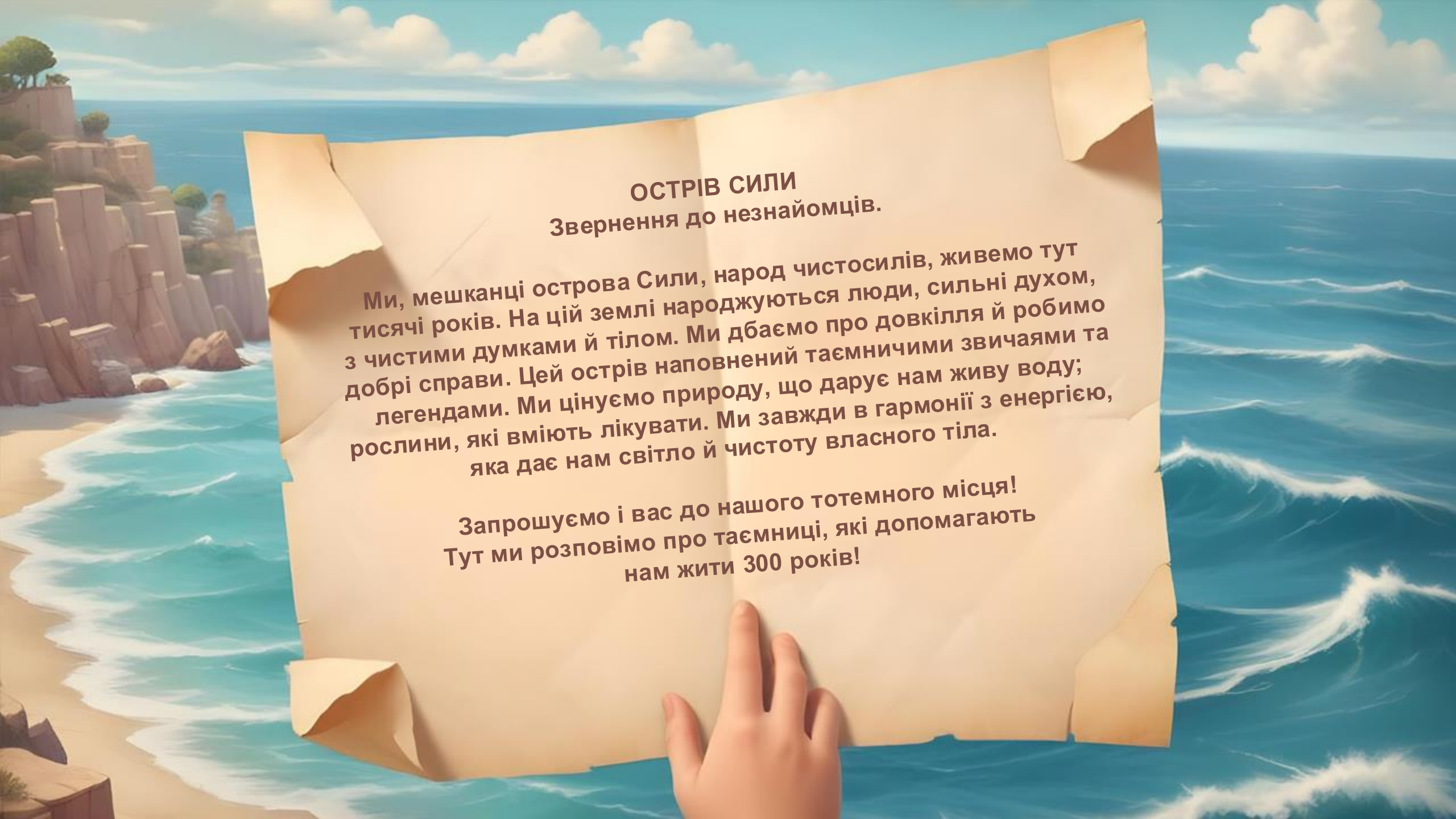


На острові нас
чекає знахідка



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, їхня 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 тотемному місці вони стали радитися, як бути. 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 й навіть побутові відходи потрапляють у наші річки, озера й океани.

Забруднення повітря:

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



Виявилося, що різні види сміття розкладаються протягом різного часу.

Ось кілька прикладів:



Папір:
2-5 місяців



**Апельсинова
шкірка:**
до 6 місяців



**Жувальна
гумка:**
20-25 років



**Алюмінієва
банка:**
80-100 років



**Пластикова
пляшка:**
до 450 років



Скло:
до 1 мільйона
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 батарейки

Першу батарею винайшов Алессандро Вольт у 1800 році. Вона складалася з чергування металевих дисків (цинку і 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.

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



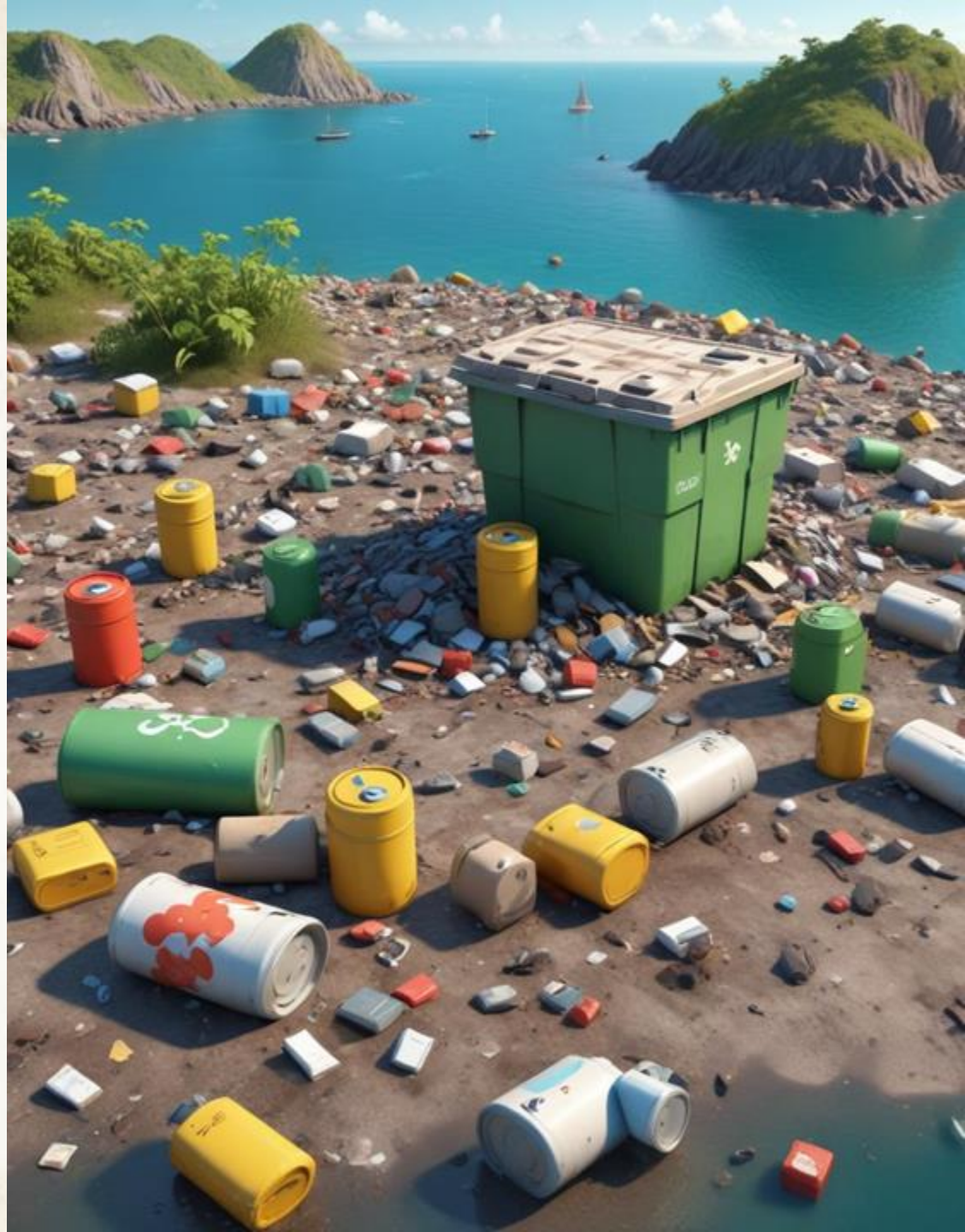
Батарейки та природа

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 **100 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), які включають старі телефони, комп'ютери та інші електронні пристрої.

Е-відходи є одним з найшвидше зростаючих типів відходів 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 їх результатів, спрямованих на охорону чистоти певного середовища



1. Гігантська щуряча армія.

В середні віки, під час «чорної смерті», антисанітарні умови у 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.

На 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 всі дотримувалися санітарних норм і не наражали на небезпеку відвідувачів.



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, **Гігея** — 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.

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
- Догляд за тілом

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.

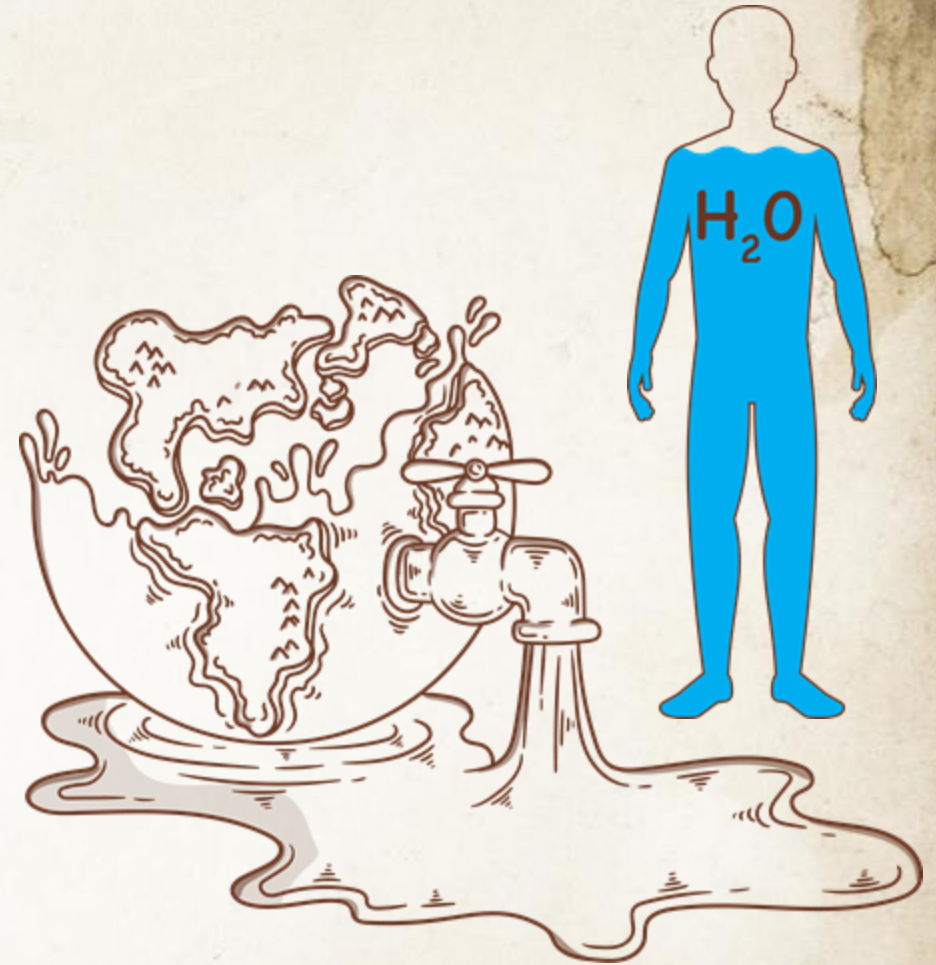


Поговорімо, як природні фільтри допомагають очищати воду в природі та як можна використовувати ці методи для забезпечення чистої води.

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**.





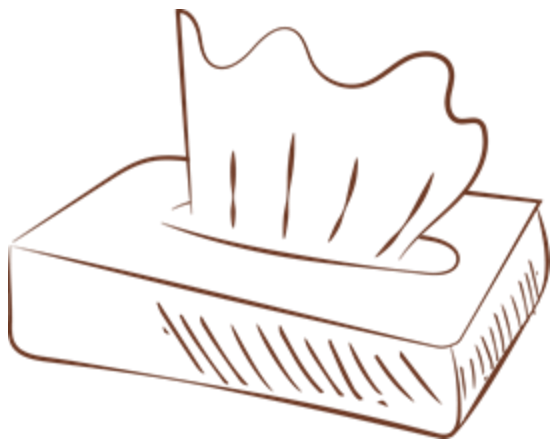
Зупинка №1

«Дослідники чистоти»

Як ви миєте руки, чистите зуби
та доглядаєте за тілом?

А тепер погляньмо, як
роблять це мешканці
острова.

Мікроби між пальчиками, під нігтями
та на зап'ястях найбільше бояться?



Серветок

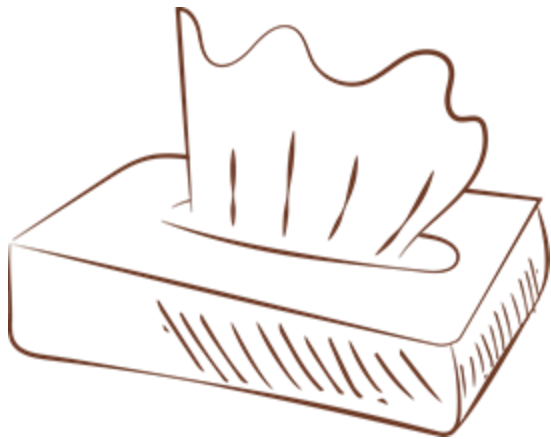


Мила



Рушника

Чим можна замінити миття рук?



Вологими
серветками



Антисептиком



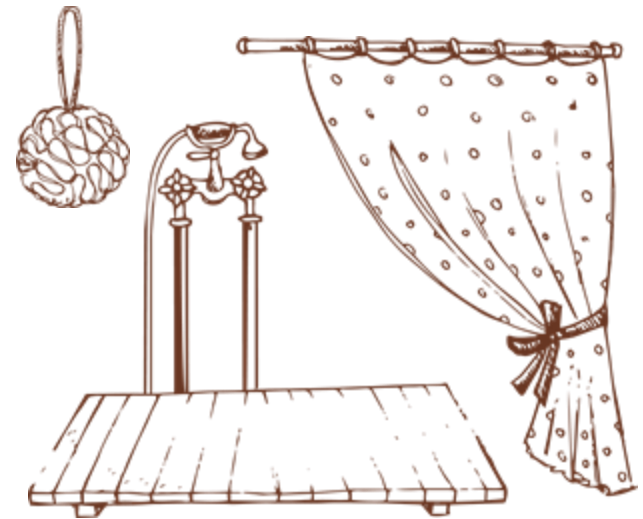
Розчином для
полоскання рота

Що потрібно зробити після відвідування туалету,
перед їжею та після вулиці?



Помити руки

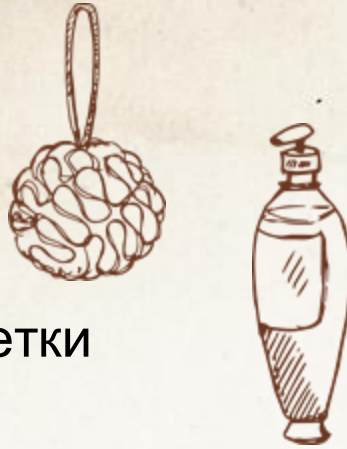
Прийняти
ванну



Прийняти душ

Щодня!

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



Щотижня!

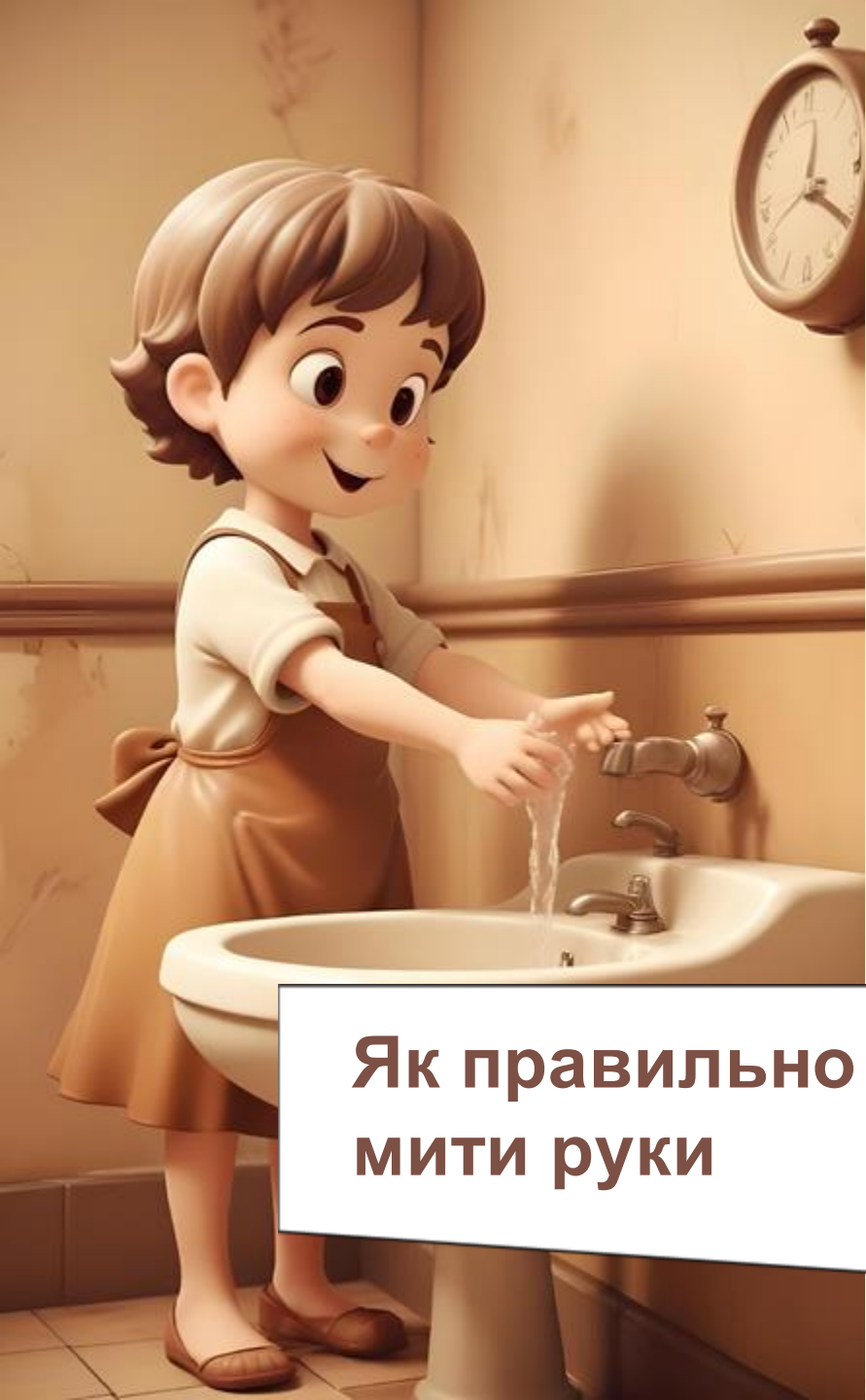
- Мити волосся (2-3 рази)
- Змінювати рушники
- Прати постільну білизну
- Прибирати кімнату



Щомісяця!

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





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!

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНК

А



Водичко, водичко,
Умий моє личко,
Щоб і очка ясніли,
Щоб і брівки чорніли,
Щоб сміявся роток,
Щоб кусався зубок.
Я по колу стриб та стриб
на одній нозі, як гриб.
Ще й на другій стриб, стриб...
Вже мені немає стриму.
Вже скачу, скачу, скачу,
Наскакаюсь досхочу.
Ось тоді, як я захочу, так підскочу,
Навіть хату перескочу.

Зупинка №2

«Загадкова перевірка»

Ручку і щетинки має,
Наші зубки доглядає.
З пастою вона сусідка,
Хто це? ...

4. Коли миюсь чи вмиваюсь,
Потім ним я витираюсь.
Витирати сухо звик
Мій м'якесенький ...

Як купатися ідеш
І мене також береш.
Я гладеньке й запашне,
Ти намилюєш мене.
Всі мікроби змило
Я – корисне ...

Я – біленький черв'ячок,
Виповзаю на дрючок.
Смаковитий та духмяний
Чищу ротик слухняно.
В тюбику відпочиваю,
Свою справу добре знаю!
Свіжий подих надаю,
Блиску зубкам додаю.
Ще – малинова, смугаста.
Поряд з щіткою – зубна ...

Білих 30 зубчиків для
кучерів і чубчиків
По голівці ходять –
волосся в порядок
приводять.

Перевіримо відповіді

Ручку і щетинки має,
Наші зубки доглядає.
З пастою вона сусідка,
Хто це? ...

(зубна щітка)

4. Коли миюсь чи вмиваюсь,
Потім ним я витираюсь.
Витирати сухо звук
Мій м'якесенький... (рушник)

Як купатися ідеш
І мене також береш.
Я гладеньке й запашне,
Ти намилюєш мене.
Всі мікроби змило
Я – корисне... (мило)

Я – біленький черв'ячок,
Виповзаю на дрючок.
Смаковитий та духмяний
Чищу ротик слухняно.
В тюбику відпочиваю,
Свою справу добре знаю!
Свіжий подих надаю,
Блиску зубкам додаю.
Ще – малинова, смугаста.
Поряд з щіткою – зубна ...
(паста)

Білих 30 зубчиків для
кучерів і чубчиків
По голівці ходять –
волосся в порядок
приводять.
(гребінець)



Зупинка №3

«Правило чистого життя»

Гра «Вгадай дію».

Завдання: мовчки показати загадану 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.



Важливо дотримуватися правил чистого життя на нашій планеті Земля і економно витратити її ресурси

- вимикати світло щоразу, виходячи з кімнати;
- не залишати ввімкненими прилади, якщо треба вийти з кімнати більше, ніж на кілька хвилин;
- не відкручувати кран із водою під час чищення зубів, а користуватися наливою в склянку водою;
- вимикати душ, поки намилюєшся;
- виливати недопиту воду зі склянки в вазон з кімнатною рослиною;

- наливати в чайник води рівно на потрібну кількість чашок чаю;
- після закінчення гри надворі забирати в дім усе, що винесли, аби іграшки та інші речі не зіпсувалися від роси чи дощу;
- не викидати поламану річ одразу, а разом із батьками пробувати полагодити її;
- замість того, щоби купувати комікси, журнали та іншу суто розважальну літературу, брати їх у бібліотеці чи обмінюватися ними з друзями / родичами;
- сортувати сміття.



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 «Закінчи речення»

1. Квіточку роса умила, а тебе умиє ...
2. І дивись, не барись, в школу швидко-швидко ...
3. Але й тут не поспішай, подивись спочатку, чи нічого не забув, чи в наплічнику все в ...
4. Не носи в кишені жуйки, крейду, яблука і булки, кнопки, цвяхи, сірники, а носи ...
5. В школі, в класі не брудни, сміття бачиш? ...
6. Будь охайним завжди сам, уникай дірок і ...

7. Чиста вода — для хвороби ...
8. Охайність — запорука ...
9. Я — друг у справі чистоти, Але я худну від води.
10. Свої чорні ручки й ніжки не потер він мною й трішки.
11. Щоб тобою всі пишались, перехожі озирались, так роби, щоб люди звикли - ти в усьому завжди ...
12. Щоб здоровим довго жити, воду слід усім любити, мило, пасту, гребінець — будеш справжній ...

Гра «Закінчи речення»

1. Квіточку роса умила, а тебе умиє ... (мило)
2. І дивись, не барись, в школу швидко-швидко ... (мчи)
3. Але й тут не поспішай, подивись спочатку, чи нічого не забув, чи в портфелі все в ... (порядку)
4. Не носи в кишені жуйки, крейду, яблука і булки, кнопки, цвяхи, сірники, а носи ... (носовички)
5. В школі, в класі не брудни, сміття бачиш? ... (Підніми!)
6. Будь охайним завжди сам, уникай дірок і ... (плям)

7. Чиста вода — для хвороби ... (біда)
8. Охайність — запорука ... (здоров'я)
9. Я — друг у справі чистоти, Але я худну від води. (мило)
10. Свої чорні ручки й ніжки не потер він мною й трішки. (губка)
11. Щоб тобою всі пишались, перехожі озирались, так роби, щоб люди звикли - ти в усьому завжди ... (приклад)
12. Щоб здоровим довго жити, воду слід усім любити, мило, пасту, гребінець — будеш справжній ... (молодець)



ПОДАРУНОК

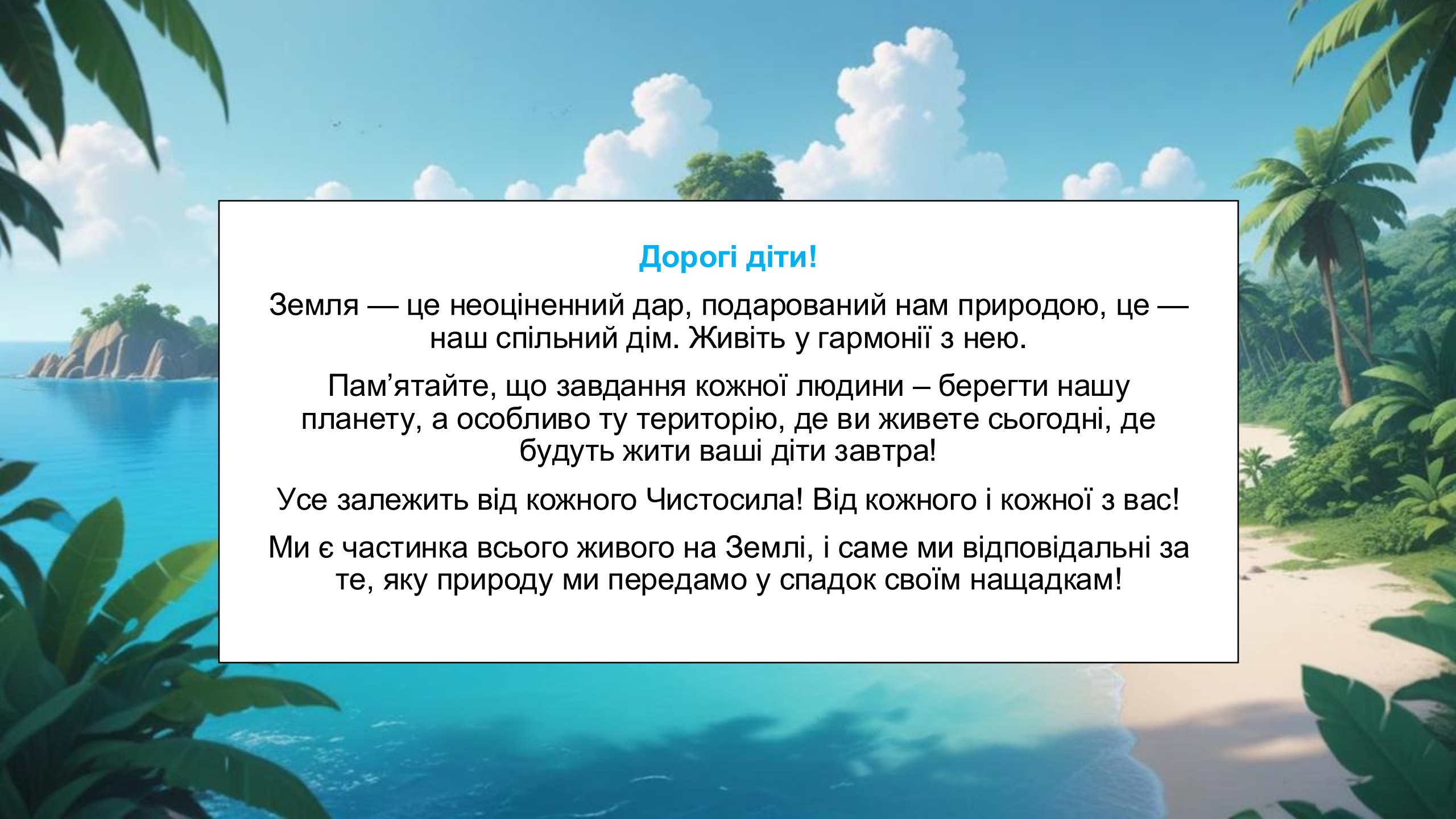


Ми з вами ще на острові, але час повертатися. Вхідним квитком із острова до корабля, який доправить вас назад, буде малюнок

Завдання

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



A vibrant tropical beach scene with turquoise water, white sand, and lush greenery. Palm trees and other tropical plants are visible on the right and left sides. In the background, there's a small island with a waterfall under a bright blue sky with fluffy white clouds.

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!

Усе 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