

Натисніть тут, щоб

КУПИТИ КНИГУ НА САЙТІ

або

замовляйте по телефону:

(0352) 28-74-89, 51-11-41

(067) 350-18-70

(066) 727-17-62

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

О.М. Кікінежді, Н.Б. Шост, І.М. Шульга

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків 4 клас

До підручника О.М. Кікінежді, Н.Б. Шост, І.М. Шульги



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 371.32:613.955
ББК 74.266.8
К 38

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
Онишків З.М.
вчитель вищої категорії, старший вчитель
Походжай Н.Я

Серію засновано 2007 року

Кікінежді О.М.

К 38 Основи здоров'я. Конспекти уроків. 4 клас : до підручника
О.М. Кікінежді, Н.Б. Шост, І.М. Шульги / Кікінежді О.М.,
Шост Н.Б., Шульга І.М. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан,
2016. — 128 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 978-966-10-1765-7(серія)

ISBN 978-966-10-4159-1

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з предмета «Осно-
ви здоров'я», зміст яких відповідає навчальній програмі МОН Украї-
ни, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручни-
ку «Основи здоров'я» (автори Кікінежді О.М., Шост Н.Б., Шульга І.М.).

Розроблено зразки бесід під час вивчення нового матеріалу, ціка-
ві та творчі завдання. Передбачено використання зошита з предмета
«Основи здоров'я» (Тернопіль: Навчальна книга — Богдан).

Для вчителів початкових класів та студентів педагогічних навчаль-
них закладів.

УДК 371.32:613.955

ББК 74.266.8

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

Навчальне видання

КІКІНЕЖДІ Оксана Михайлівна
ШОСТ Наталія Богданівна
ШУЛЬГА Ірина Мирославівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків

4 клас

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової*
Технічний редактор *Чучук Оксана*

Підписано до друку 25.11.2015. Формат 60x84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 14,88. Умовн. фарбо-відб. 14,88.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-1765-7(серія)
ISBN 978-966-10-4159-1

© Навчальна книга — Богдан, 2016

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ			
1.	Цінність й неповторність життя і здоров'я людини. Безпека та небезпека для життя. <i>Практична робота.</i> Як діяти в небезпечній ситуації.	5	
2.	Цілісність здоров'я. Чинники здоров'я.	8	
3.	Показники розвитку дитини. <i>Практична робота.</i> Визначення рівня фізичного розвитку.	11	
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я			
4.	Збалансоване харчування.	16	
5.	Вплив рухової активності на розвиток організму.	21	
6.	Загартовування.	24	
7.	Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату. <i>Практична робота.</i> Вправи для профілактики плоскостопості.	29	
8.	Гігієна порожнини рота. <i>Практична робота.</i> Гігієнічний догляд за порожниною рота.	32	
9.	Гігієна оселі. <i>Практична робота.</i> Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі».	37	
10.	Організація самонавчання і взаємонавчання. <i>Практична робота.</i> Джерела допомоги під час самонавчання (батьки, родичі, вчителі, однокласники).	39	
СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я			
11.	Традиції збереження здоров'я в родині. Спадковість і здоров'я.	52	
12.	Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. <i>Рольова гра</i> «Будьмо знайомі!»	55	
13.	Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям. <i>Практична робота.</i> Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій.	61	
14.	Вплив куріння, алкогольних, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я. <i>Практична робота.</i> Проведення дослідів про шкоду куріння.	64	
15.	Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів на здоров'я.	67	
16.	Вплив реклами на рішення і поведінку людей.	70	
17.	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. <i>Практична робота.</i> Моделювання ситуації звернення за телефонами довіри.	72	
18.	Гуманне ставлення до людей з особливими потребами. <i>Практична робота.</i> Моделювання ситуацій допомоги людям з особливими потребами.	74	
19.	Наодинці вдома.	76	
20.	Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів.	79	
21.	Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи	81	
22.	Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху.	83	
23.	Види перехресть. Рух майданами.	86	
24.	Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП).	88	
25.	Групи дорожніх знаків.	90	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
	ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я		
26.	Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість.	111	
27.	Бажання, можливості та обов'язки. Воля і здоров'я людини.	113	
28.	Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети. <i>Практична робота.</i> Виконання проекту: «Моя мета».	115	
29.	Звички і здоров'я. Формування звичок. <i>Практична робота.</i> Виконання проекту з формування корисної звички.	118	
30	Розвиток творчих здібностей. <i>Практична робота.</i> Виконання проекту: «Здоров'я всьому голова!»	120	

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата _____
Клас _____

УРОК 1 ЦІННІСТЬ Й НЕПОВТОРНІСТЬ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. БЕЗПЕКА ТА НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЖИТТЯ

Додатковий
матеріал до уроку

Практична робота. Як діяти в небезпечній ситуації.

Мета. Ознайомити учнів із змістом і завданнями курсу «Основи здоров'я»; формувати уявлення про здоров'я як найбільшу цінність людського життя, про безпеку та небезпеку життєдіяльності людини; уміння виходити із небезпечних ситуацій; викликати інтерес до вивчення предмета «Основи здоров'я»; виховувати бажання берегти і зміцнювати своє здоров'я.

Обладнання. Макет рибки з картками-лусками, ватман, маркер, робочий зошит, підручник.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Актуалізація опорних знань.

— Що таке здоров'я?

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Повідомлення теми уроку.

— Викресліть цифри, які заховалися серед потрібних слів теми уроку.

Цінність **один** **два** **неповторність** **три** **життя** **чотири** **п'ять** **здоров'я** **шість** **людини**.

сім **безпека** **вісім** **та** **дев'ять** **небезпека** **десять** **для** **одинадцять** **життя**.

2. Вправа «Золота рибка».

— Діти, чого ви очікуєте від сьогоднішнього уроку? Про що хочете дізнатись?

Поділіться з усіма своїми думками, записавши їх на картках-лусочках.

У кінці уроку перевіримо, чи справдилися ваші очікування.

(Діти записують свої очікування, потім кожен картку прикріплюють до макету рибки, формуючи луску).

3. Розповідь.

Здоров'я — найбільше благо, яке Бог подарував людині. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Проте часто люди нехтують цим подарунком, забувають, що здоров'я втратити значно легше, ніж повернути.

4. Бесіда.

— Що, на вашу думку, може зробити життя щасливим? Розмістіть слова в порядку значущості для себе.

Дружна сім'я, великий будинок, добре оплачувана робота, здоров'я, освіта, надійні друзі, гроші, любов, гарна зовнішність, впевненість у собі, працьовитість, самостійність.

— Доберіть прикметники до слів *життя* та *здоров'я*. *(Щасливе, веселе, цікаве, творче, безрадісне, важке.)*

5. Робота з прислів'ями.

— Поміркуйте, чому з давніх-давен люди вважали здоров'я найбільшою цінністю. Як це знайшло відображення у народній мудрості: прислів'ях, приказках тощо?

- Без здоров'я немає щастя.
- Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
- Було б здоров'я, а все інше наживемо.
- Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
- Здоров'я більше варте, як багатство.
- Здоров'я за гроші не купиш.

6. Розповідь.

З давніх-давен старші люди передавали нащадкам знання, що допомагали їм уникати небезпек, які можуть спіткати у житті. У прадавні часи — це захист від диких звірів, несприятливих погодних умов і стихійних лих. Згодом люди навчилися захищатися від подібних природних небезпек. Натомість з'явилися нові загрози, пов'язані з діяльністю самих людей, що можуть спіткати у побуті, на дорогах, екологічні та інформаційні загрози.

7. «Мозковий штурм».

Учні висловлюють свої думки щодо запитань: «Що таке безпека?», «Що таке небезпека?».

Правила:

- Кажіть все, що спаде вам на думку.
- Не обговорюйте і не критикуйте висловлювання інших.
- Можна повторювати ідеї, запропоновані кимось іншим.
- Розширення запропонованої ідеї заохочується.

Узагальнені формулювання записують на ватмані.

Після закінчення мозкового штурму вчитель обговорює з учнями усі відповіді.

8. Робота з підручником.

а) Читання тексту у підручнику (с. 6).

б) Обговорення прочитаного.

— Що таке безпека життєдіяльності?

— Які ситуації називаємо небезпечними?

— Як кожна людина повинна ставитися до свого життя? Знайдіть відповідь у статті підручника.

— Продовжіть речення: «Я почувуюся в безпеці, коли...». (... поруч батьки, ... я вдома, ... поряд хтось із близьких дорослих тощо).

9. Вправа «Асоціативний куш».

Учні діляться на дві групи. На дошці схематично намальовано два куші. Перша група складає слова, з якими у них асоціюється безпека, друга група — небезпека.

Кожен учень записує на гілках куща почергово.

10. Практична робота (робота в групах): «Як діяти в небезпечній ситуації». Відпрацювання алгоритму дій у разі потрапляння в небезпечну ситуацію.

1 група: хтось намагається проникнути в оселю;

2 група: із вікна сусідньої квартири йде дим;

3 група: у дворі ви побачили невідомий пакет;

4 група: людину на пішохідній доріжці збив автомобіль.

Кожна група обговорює ситуацію. Через 6-7 хв. один доповідач повідомляє рішення групи та алгоритм дій у разі виникнення небезпечної ситуації за планом:

1) оголошення небезпеки, яка спіткала;

2) куди потрібно звертатися по допомогу;

3) що можна зробити, щоб уникнути такого роду небезпеки.

Перегляд відео «Правила поведінки на природі» (матеріал на диску).

Обговорення.

Пропонуємо переглянути та обговорити з учнями відеоролик «Як 9-річна дівчинка врятувала старшу за себе дитину» — [http://tsn.ua/ukrayina/9-richna-divchinka-vryatuvala-z-richki-starshu-za-sebe-ditinu.html](http://tsn.ua/ukrayina/9-richna-divchinka-vryatuvala-starshu-za-sebe-ditinu.html)

Фізкультхвилинка.

IV. Закріплення вивченого матеріалу.

1. Робота в зошиті.

2. Робота з віршем.

Життя твоє — безцінний дар.
Не забувай про це ніколи.
Ти спиш під зорями Стожар,
чи з друзями ідеш до школи,
живеш ти в місті чи в селі,
подумай, як життя прожити.

Лариса Шевчук

— Які слова є найголовнішими у цьому вірші?

3. Робота з підручником (с. 8–9).

Читання притчі «Все залежить від тебе».

— Чому потрібно берегти здоров'я і життя?

— Що впливає на життя і здоров'я людини?

— До яких наслідків може призвести нехтування правилами безпечної поведінки?

V. Підсумок уроку.

1. Відповіді на запитання.

— Що є найбільшою цінністю для людини?

— Чому потрібно берегти здоров'я?

— Чи впливає здоров'я на життя людини? Чому? Як?

— Що таке безпека життєдіяльності?

— Що таке небезпека для життя?

— Як вберегти себе від небезпечних для життя ситуацій?

2. Перегляд відеоролика «Заповіт Матері Терези» (*матеріал на диску*).

Дата _____
Клас _____

УРОК 2 ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я. ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

Додатковий
матеріал до уроку

Мета. Формувати в учнів уявлення про цілісність здоров'я, його складові; розширити набуті знання про чинники впливу на здоров'я, що сприяють гармонійному особистісному розвитку; розкрити вплив природних і соціальних чинників на здоров'я; розвивати вміння щоденно піклуватись про своє здоров'я; виховувати бажання розвивати усі складові свого здоров'я.

Обладнання. Малюнки та ілюстрації, схематичне зображення квітки здоров'я, робочий зошит і підручник.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

Девіз уроку.

Хто здоровий, той сміється, все йому в житті вдається. Він долає всі вершини, це ж чудово для людини!

II. Актуалізація опорних знань.

Бесіда.

— Як ви зміцнювали здоров'я упродовж тижня?

— Кому доводилося вести боротьбу з ворогами «Країни Здоров'я»?

— Як ви це робили?

Підсумовуючи сказане, вчитель загадує загадку:

• Коли воно є — марно тратимо, не дбаємо, а коли його не стане — віддали б усе, щоб повернути назад. (*Здоров'я.*)

Звичайно — це здоров'я!

— Що ви знаєте про здоров'я? Чому кажуть, що здоров'я — всьому голова?

Можна витратити гроші, якесь багатство. А як витрачають здоров'я?

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Оголошення теми уроку.

— Що таке здоров'я, ви вже маєте певні уявлення. А щоб його зміцнювати і не втратити, треба знати, з чого воно складається, які чинники впливають на нього. Це завдання нашого уроку.

2. Бесіда.

— Можливо, хтось знає, з чого складається здоров'я?

— З чим його можна порівняти?

3. Розповідь.

На запитання «Що таке здоров'я?» сучасна наука налічує близько 300 визначень. Сьогодні ви теж називали, як розумієте поняття «здоров'я».

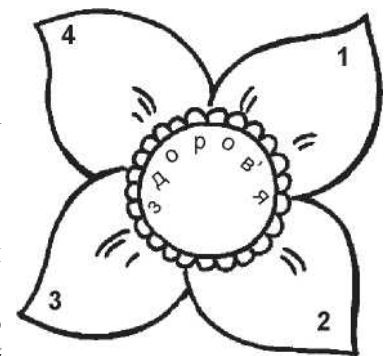
Здоров'я — одне з основних джерел радості, щасливого повноцінного життя.

Здоров'я — це стан життя і діяльності людини за умови відсутності хвороб, фізичних дефектів, психологічне, соціальне і духовне благополуччя.

Я уявляю, що *здоров'я* — це така квітка, яка може змінювати своє забарвлення, свою форму і розміри, залежно від впливу на неї різних чинників.

(*Вчитель показує схему «Складові здоров'я»*)

Людина — живий організм. Вона росте і розвивається. В неї змінюється маса тіла, зріст, розміри всіх органів, м'язи, сила. Кожна людина має свій колір шкіри, волосся, свій пульс, частоту дихання. Вона спроможна виконувати якусь дію: рухатися, працювати. Всі ці показники є фізичними показниками здоров'я. Тобто це — фізичне здоров'я. (*Вчитель записує на одній пелюстці: фізичне і логотип «Рухайся».*)



Усе своє життя від народження до смерті людина перебуває в оточенні інших людей, певних соціальних груп (сім'я, дитячий садок, школа, клас, громада, професійна спілка тощо). Саме в цих групах відбувається соціалізація (становлення) особи, набуття соціальних ролей, які вона зможе успішно виконувати впродовж свого життя. В них людина стає такою, якою хоче стати, поводить з людьми так, як хоче, щоб поводитись із нею. Це ознаки соціальної складової здоров'я. (*Вчитель записує: соціальне і логотип «Спілкуйся».*)

Від того, як людина буде поводитися з іншими людьми, який шлях становлення вона собі вибере, залежатиме її самопочуття та поведінка кожного оточуючого. Невміння керувати почуттями та емоціями впливає на психіку людини, тобто психічну складову здоров'я. (*Вчитель записує: психічне й логотип «Заряджайся».*)

Психічна складова здоров'я — надзвичайно важлива. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її пристосування до соціуму та душевне благополуччя. Умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати та керувати ними. Психічне здоров'я дає можливість людині оптимально адаптуватися до змін соціального середовища, пізнати себе, реалізувати власні можливості.

Четверта складова здоров'я — духовна. Без неї людина не може прожити. Це розумна думка, весела вдача, доброта, мудре слово, шире серце. Це вміння бачити прекрасне у довкіллі і в собі, вміння приймати рішення. Духовне здоров'я — це доброта, уважність, справедливість, людяність. Духовно здорова людина завжди рада допомогти іншим. Це норма поведінки, вчинки, вибір життєвого шляху, розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі й суспільстві. Це віра людини в свої сили, вміння ставити мету і докласти зусилля для її досягнення. Завдяки духовності індивід (людина) стає особистістю. (*Вчитель записує: духовне, «Змінюйся».*) Удосконалюйся — і ти виростеш духовно здоровою людиною.

4. Робота з підручником.

а) Розглянути схему, на якій зображено усі складові здоров'я (с. 11).

б) Робота в групах (с. 11).

— Об'єднайтеся в чотири групи. Складіть пам'ятки, як розвинути ту чи іншу складову здоров'я.

1 група — фізичну складову.

2 група — соціальну складову.

3 група — психічну складову.

4 група — духовну складову.

Фізкультхвилинка.

в) Читання тексту про чинники, які впливають на здоров'я (с. 12).

Обговорення тексту.

— Які чинники впливають на здоров'я?

— Як на здоров'я впливають природні чинники?

— Яку небезпеку для здоров'я може становити забруднення навколишнього середовища?

IV. Закріплення вивченого матеріалу.

1. Самостійна робота з підручником (с. 14).

2. Перевірка набутих знань.

— Що впливає на здоров'я людини?

— Що найбільше впливає на зміцнення і збереження здоров'я?

3. Робота в зошиті.

4. Релаксаційна пауза.

— А зараз заплющте очі і уявіть, що ви на лісовій галявині. Ви відчуваєте, як ноги ступають по ранковій росі, сонячне проміння гладить ваше обличчя. Повіває ніжний вітерець, і ви вдихаєте на повні груди пахощі ранкових аро-

УРОК 3 ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Дата _____

Клас _____

Практична робота. Визначення рівня фізичного розвитку

Додатковий
матеріал до уроку

Мета. Формувати уявлення про вікові зміни власного організму; необхідність підтримання нормальної маси тіла; розвивати вміння визначати рівень свого фізичного розвитку.

Обладнання. Плакат «Розвиток людини», ваги, ростомір, підручник, робочий зошит, запис на дошці.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Повторення вивченого матеріалу.

- В чому полягає цілісність здоров'я?
- Які чинники здоров'я ви знаєте?
- Як впливає на здоров'я стан довкілля?

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Оголошення теми уроку.

2. Робота з підручником (с. 15-16).

Об'єднавшись у чотири групи, учні виконують завдання.

1 група — прочитати про вік немовляти.

2 група — прочитати про ранній вік.

3 група — прочитати про дошкільний вік.

4 група — прочитати про шкільний вік.

Обговорення.

— Які вікові періоди росту і розвитку дитини виділяють?

— Назвіть ознаки кожного вікового періоду росту та розвитку людини (учні по групах називають ознаки кожного віку).

3. Бесіда.

— Упродовж життя людина змінюється, її організм росте і розвивається.

Фізичний розвиток людини визначається зростом, вагою, розмірами окремих частин тіла, кількістю зубів тощо.

Дуже важливо, щоб фізичний розвиток відбувався розмірено, відповідно до віку, тобто гармонійно.

Гармонійний фізичний розвиток — це відповідність маси тіла та зросту віковій нормі, правильна постава, чиста шкіра, рівні нігті, здорові зуби, нормальний прикус, червоні вологі губи, блискуче волосся, злагоджена робота внутрішніх органів тощо.

Щоб бути фізично розвинутою людиною, потрібно робити ранкову зарядку, бігати, стрибати, гратися на відкритому повітрі, загартовуватись, правильно сидіти, ходити, дотримуватись режиму дня, стежити за особистою гігієною та чистотою особистих речей. Фізичному розвитку сприяє і фізична праця.

— Чи можна визначити рівень фізичного здоров'я?

Існує таблиця основних вимірів (маси і зросту) дітей 6-10 років. Розглянемо її.

4. Робота з таблицею основних вимірів (маси і зросту) дітей віком 6-10 років.

Вік дітей	Дівчатка		Хлопчики	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
6 років	119	22	119	22
7 років	124	24	124	24
8 років	128	26	129	24
9 років	136	31	134	27
10 років	141	34	141	30

а) Розгляд таблиці.

б) Знаходження основних вимірів (маси і зросту) свого віку.

5. Практична робота. Визначення рівня фізичного розвитку
(Потрібно принести на урок ростомір і вагу).

Пригадування з учнями правил користування ростоміром та вагою.

Кожен із учнів по черзі зважується і вимірює свій ріст.

Якщо маса дитини менша на 5-7 кг, це свідчить про недостатню вагу, якщо більша на 5-7 кг — про надлишкову, на 8-10 кг — про ожиріння.

Найпоширеніша причина ожиріння у дитячому і підлітковому віці — недостатня рухова активність та надто калорійне харчування. Який же вихід? Рух, раціональне харчування! (Наприкінці уроку можна зважити і виміряти зріст усіх учнів і занести дані у таблицю в зошиті. Висновок учні роблять самостійно.)

Цікаві факти.

Давні єгиптяни вважали, що люди можуть дожити до 110 років.

(Перегляньте відеоролики про секрети довголіття українки Нагорної Христини Аврамівни та Хосе дель Гамо із Коста-Ріки:

<http://vikna.stb.ua/episode/dozhiti-do-115-sekret-dovgolittya/>

<https://www.youtube.com/watch?v=bYec3DiMF1M>.)

— Чому ми припиняємо рости?

Ріст і розвиток нашого організму контролює спеціальна система — ендокринна. Основною частиною ендокринної системи є гіпофіз — це спеціальна залоза у головному мозку, яка відповідає за ріст. Саме він контролює його інтенсивність і, так би мовити, старт і фінал цього процесу. Тому приблизно у 20-23 роки людина вже досягає максимуму свого зросту і надалі починає тільки поволі зменшуватися.

6. Бесіда.

— Ви, напевне, помітили, коли лікар слухає хворого, то, як правило, перевіряє пульс. Яка ж залежність між пульсом і здоров'ям людини?

7. Практична робота.

Пригадайте, як правильно виміряти пульс (*матеріал на диску*).

Виміряйте пульс у себе та свого однокласника.

Фізкультхвилинка.

IV. Закріплення вивченого матеріалу.

Робота у зошиті.

V. Підсумок уроку.

— Які вікові періоди росту та розвитку людини виділяють?

— Які головні ознаки росту та розвитку?

— Як ви розумієте слова: «показник» та «гармонійний»?