

Зошит з «Основ здоров'я» для 4 класу містить матеріал, який відповідає навчальній програмі Міністерства освіти і науки України та Державному стандарту початкової загальної освіти й доповнює підручник «Основи здоров'я. 4 клас» (Кікінежді О.М., Шост Н.Б., Шульга І.М. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан). Зошит призначений для учнів 4 класу.



У даному посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з предмета «Основи здоров'я», зміст яких відповідає навчальній програмі МОН України та підручнику «Основи здоров'я. 4 клас» (Кікінежді О.М., Шост Н.Б., Шульга І.М.). Пропонуються зразки бесід під час вивчення нового матеріалу, таблиці, схеми, система практичних робіт, цікаві завдання, ігри, інсценізації, тести. Додатковий матеріал містить казки, оповідання, вірші, загадки, кросворди, прислів'я, об'єднані тематикою того чи іншого уроку.



Навчальний посібник у таблицях «Основи здоров'я» для 4 класу — елемент дидактико-методичного комплексу, який рекомендується використовувати на уроках під час пояснення, закріплення, узагальнення знань, умінь та навичок учнів. Зміст посібника відповідає програмі МОН України з предмета «Основи здоров'я» для 4 класу та підручнику «Основи здоров'я. 4 клас» (Кікінежді О.М., Шост Н.Б., Шульга І.М.).



У посібнику подано тестові завдання, призначені для оперативної перевірки рівня засвоєння предмета «Основи здоров'я» учнями 4 класу. Зміст завдань дібрано відповідно до навчальної програми. Запропоновано також підсумкові тести за I та II семестри за двома варіантами. Тести пропонується проводити наприкінці вивчення навчальної теми.



У посібнику пропонуються тематичні та підсумкові роботи, по 2 варіанти кожна. Запропоновані завдання допоможуть вчителю швидко і якісно перевірити знання всіх учнів з вивчених тем, виявити і ліквідувати прогалини в знаннях, повторити і закріпити матеріал.



У посібнику подано картки, що охоплюють основні питання з предмета «Основи здоров'я». Матеріал посібника відповідає Програмі МОН України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 4 клас» (Кікінежді О.М., Шост Н.Б., Шульга І.М.).



• Підручник відповідає навчальній програмі з предмета «Основи здоров'я» для учнів 4-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. У ньому вдало поєднано традиційне викладання із сучасним інноваційним підходом.

Зміст підручника спрямований на формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, розвиток мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, уміння застосовувати здобуті навички у повсякденному житті.

• Навчальний матеріал у підручнику, система запитань і завдань, життєві ситуації, на основі яких вони побудовані, відповідають віковим особливостям четвертокласників.

Змістове наповнення підручника методологічно обґрунтоване, виразно структуроване. Дидактичні прийоми, використані у викладі навчального матеріалу, забезпечують достатній рівень розуміння та усвідомлення учнями теоретичних пояснень. Правила, пам'ятки, поради доступно і чітко сформульовані.

• Вміщені у підручнику народні традиції здоров'я, прислів'я, «Скринька здоров'я», цікаві факти, загадки, ребуси спрямовані на мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності.

• Представлено апарат орієнтування та методично цінний, доцільний ілюстративний матеріал (малюнки, світлини, схеми, таблиці).

• Підручник містить навчальний матеріал, що дає можливість підійти до його засвоєння диференційовано, організувати самостійну роботу учнів (в групах, в парах, індивідуально), а також електронні додатки, які можна відкрити в pdf-файлі або на CD, що входить у комплект до підручника.

• Практичні роботи, тренувальні та ситуативні завдання тісно пов'язані із реальним життям школярів, заохочують їх до вивчення предмета.

Відбір підручників проводиться на сайті репозитарію ua.lokando.com



1. Зайдіть на сайт репозитарію ua.lokando.com
2. Клацніть «Конкурс підручників»
3. Оберіть клас (4 або 7)
4. Оберіть предмет
5. Виберіть підручник, за яким будете навчатися
6. На сторінці вашої школи в репозитарії, використовуючи логін і пароль школи, директор здійснить замовлення вибраних вчителями підручників.

ОСНОВИ здоров'я

О.М. Кікінежді
Н.Б. Шост
І.М. Шульга

4
КЛАС











Навчально-методичний комплект
<http://www.bohdan-digital.com/nmk/>




+ безкоштовний
мультимедійний додаток
www.bohdan-digital.com/edu

ВИДАВНИЦТВО
«Навчальна книга»
БОГДАН

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

-  — виконай завдання; поміркуй; дай відповідь на запитання;
-  — запам'ятай;
-  — робота в парі;
-  — робота в групі;
-  — практична робота;
-  — словничок;
-  — скринька здоров'я;
-  — народні традиції здоров'я, прислів'я;
-  — домашня академія здоров'я;
-  — інтерактивні завдання.

Піктограмою  у підручнику позначено ті його складові, які можна відкрити у pdf-файлі або скориставшись CD, що входить у комплект.

Путівник підручником

Постановка проблемного запитання, актуалізація опорних знань

Теоретичний матеріал

Ілюстративний матеріал

Робота в парах

Відтворення навчального матеріалу з допомогою схеми

Цілісність здоров'я. Чинники здоров'я

Багато людей вважають, що здоров'я — це відсутність хвороб. Однак, щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло.

Якщо в людини нічого не болить, згодом працюють усі органи, гарний апетит, міцний сон, маса тіла відповідає віку — це означає, що в неї добре **фізично здоров'я**.

Людина живе в суспільстві. Її оточують діти, друзі, знайомі і незнайомі. Якщо людина дотримувалася правил культурної поведінки, доброзичлива в стосунках з іншими, відповідає за свої вчинки, має періодичні наслідки своїх дій, то вона **соціально здорова**.

Люди прагнуть різні почуття, емоції (любов, гнів, радість, смуток, невдоволення). Людина, яка правильно оцінює і сприймає себе та інших, уміє долати невдачі, в неї гарний настрій, позитивні емоції — **психічно здорова**.

Негативні емоції, поганий настрій можуть призвести до захворювань.

Людину, яка любить навколишній світ, робить іншим добро, цінує життя, відчуває відповідальність за себе і за інших, прагне стати кращою, називають **духовно**.

Розкажіть один одному, коли ви почувалися щасливим.

Людину можна назвати здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно.

Складові здоров'я

- Фізична**
 - вік
 - розвиток
 - загальний стан
 - особисті звички
 - харчування
 - працездатність
- Соціальна**
 - стосунки з людьми
 - вміння працювати в команді
 - робота в команді
 - ступінь
- Психічна**
 - почуття та емоції
 - позитивне мислення та емоційність
- Духовна**
 - ставлення до себе
 - прагнення до кращого
 - навчальні здібності у житті

Цілісність здоров'я — поєднання всіх складових: фізичної, соціальної, психічної, духовної.

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

1. Чи ти робив, щоб бути здоровим людиною?
 2. У чому проявляється напружене здоров'я людини?
 3. Як емоції позитивно впливають на здоров'я?
 4. Чи навчався ти робити добрі вчинки? Як саме?

Загартовування

1. Чи потрібно робити, щоб часом не хворіти?
 2. Розкажи ребу.

Організм людини перебуває в постійному зв'язку з навколишнім середовищем. На нього впливають зміни температури повітря, його вологості, сили вітру. За допомогою спеціальних заходів на підвищення стійкості організму до шкідливих впливів навколишнього середовища, навіть до тих, які зумовлюють захворювання. Цього досягають загартовуванням.

Загартовування — розумне використання сонячних променів, води і повітря для зміцнення здоров'я.

Загартована людина набагато легше переносить холод, спеку, погоду, відзначається високою працездатністю.

Для початку використовуйте наступне:

- сонячні і повітряні ванни;
- водні процедури;
- холодні болюси.

З чого ж розпочати загартовування організму? Спочатку ознайомся з правильним загартовуванням. Правило перше — **поступовість**. Починаючи загартовування слід із найпростіших процедур, наприклад:

Запитання для повторення та закріплення

Матеріал для запам'ятовування

Інтерактивне завдання

Робота в групі

Робота з ілюстрацією

4. У кожного разі не забувати про головний убір.
 5. Після прийому сонячних ванн слід сполоснутися в теплій воді, витертися насухо і перейти в затінок.

Обговоріть, до чого може призвести порушення цих вимог.

Розкажи чарівне. Кому загрожує сонячний удар? Чому?

Сонячний удар характеризується головним болем, різким почервоюванням шкіри, запамороченням.

Повітряні ванни

Повітряні ванни (переходження на свіжому повітрі) — один із найдоступніших способів загартовування. Розкажи, як правильно робити повітряні ванни. Розпочинаючи загартовування слід при температурі +20° С тривалістю 15–20 хвилин і поступово доводити до двох-трьох годин.