

Натисніть тут, щоб

**КУПИТИ КНИГУ НА САЙТІ**

або

**заможляйте по телефону:**

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

(067) 350-18-70

(066) 727-17-62

І.М. Чорненська

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я  
ПЕРЕВІР СЕБЕ!**

**Картки  
для самостійної роботи  
2 клас**



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 68.9я71  
Ч75

Рецензенти:  
кандидат педагогічних наук, доцент  
*З.М. Онишків*  
вчитель вищої категорії, вчитель-методист  
*Н.О. Будна*

**Чорненька І.М.**

Ч75 Основи здоров'я. Перевір себе! Картки для самостійної роботи.  
2 клас. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2014. — 56 с.  
2005000002847

У посібнику подано 40 карток (по 2 варіанти), що охоплюють основні питання з курсу “Основи здоров'я. 2 клас”. Матеріал посібника відповідає навчальній програмі Міністерства освіти і науки України та Державному стандарту початкової загальної освіти.

Для поточного контролю рівня знань учнів запропоновано 33 картки (по одному завданню в кожному варіанті). Для тематичного опитування призначено 7 карток (по чотири завдання в кожному варіанті).

Для вчителів та учнів 2 класу.

**ББК 68.9я71**

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

## ЗМІСТ

<b>ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я</b> .....	4
Картка 1. Значення здоров'я.....	4
Картка 2. Здоров'я і хвороби.....	5
Картка 3. Тематичне опитування.....	6
<b>ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b> .....	7
Картка 4. Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів: дівчаток і хлопчиків.....	7
Картка 5. Розпорядок дня.....	8
Картка 6. Охайність і особиста гігієна.....	9
Картка 7. Здоров'я і харчування.....	10
Картка 8. Фізкультура і здоров'я.....	11
Картка 9. Загартовування.....	12
Картка 10. Тематичне опитування.....	13
<b>СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b> .....	15
Картка 11. Індивідуальність людини. Знайомі та незнайомі.....	15
Картка 12. Твої друзі.....	16
Картка 13. Гуманне ставлення до людей з різними вадами.....	17
Картка 14. Поняття про ВІЛ. Як уберегтися від ВІЛ-інфекції.....	18
Картка 15. Права та обов'язки дитини вдома. Піклування про здоров'я у родині.....	19
Картка 16. Права та обов'язки дитини в школі. Піклування про здоров'я в школі.....	20
Картка 17. Тематичне опитування.....	21
<b>ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ І ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ</b> .....	22
Картка 18. Розваги вдома. Небезпечні речовини.....	22
Картка 19. Електричні прилади.....	24
Картка 20. Безпека з газом.....	25
Картка 21. Коли вода становить небезпеку.....	26
Картка 22. Небезпека від вогню.....	27
Картка 23. Безпека з інструментами.....	28
Картка 24. Безпека в школі.....	29
Картка 25. Тематичне опитування.....	30
<b>ПОВЕДІНКА НА ВУЛИЦІ</b> .....	32
Картка 26. Безпека на дорозі.....	32
Картка 27. Дорожня розмітка. Перехрестя.....	33
Картка 28. У дворі.....	34
Картка 29. Тематичне опитування.....	35
<b>БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ</b> .....	39
Картка 30. Ігри біля будинку. Допоможи собі сам.....	39
Картка 31. Сонце корисне і шкідливе.....	40
Картка 32. На льоду і на воді.....	41
Картка 33. У лісі.....	43
Картка 34. Безпека під час спілкування з тваринами.....	44
Картка 35. Тематичне опитування.....	45
<b>ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я</b> .....	49
Картка 36. Твої емоції.....	49
Картка 37. Правила міжособистісного спілкування.....	50
Картка 38. Корисні та шкідливі звички, їх вплив на здоров'я.....	51
Картка 39. Музика і здоров'я. Здоров'я і телебачення.....	52
Картка 40. Тематичне опитування.....	53

# ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

---

## 1 ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я

### В-I. Що є ознаками здоров'я? Підкресли.

Гарний настрій, відсутність болю, бліді щоки, блискуче волосся, міцний сон, підвищена температура тіла, хороший апетит, кваліть, пружні м'язи, правильна постава.

### В-II. Поміркуй і закресли зайві слова в реченні.

Щоб зберегти і зміцнити здоров'я, необхідно загартовувати свій організм, мало рухатися, одягатися по погоді, їсти багато солодкого, дотримуватись чистоти, займатися спортом, уникати фізичної праці, правильно харчуватися, дотримуватися режиму дня.

## **2** ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ

### **В-I. Вибери правильні відповіді.**

*Ти вважаєш себе хворим, якщо...*

- у тебе болить голова;
- тебе нудить;
- ти не хочеш іти до школи;
- ти кашляєш і чхаєш;
- у тебе пригнічений настрій;
- у тебе підвищена температура.

### **В-II. Вибери правильні відповіді.**

*Щоб запобігти інфекційним захворюванням, необхідно...*

- мити руки перед їдою, після будь-якої роботи чи гри з тваринами, після відвідування туалету;
- бродити у негоду по калюжах;
- одягатися по погоді;
- додержувати карантину, якщо в сім'ї є хворий;
- ретельно мити овочі та фрукти перед вживанням;
- уникати щеплень.

## 19 Електричні прилади

### В-I. Вибери основні правила користування комп'ютером.

- Користуйся комп'ютером лише з дозволу батьків.
- Щоб вимкнути комп'ютер, можна потягнути за електричний шнур.
- Вмикай і вимикай комп'ютер тільки сухими руками.
- Якщо комп'ютер вийшов з ладу, спробуй самостійно полагодити його.
- Проводь за комп'ютером стільки часу, скільки забажаєш.

### В-II. Вибери правильні відповіді.

*Якщо увімкнений телевізор загорівся або з'явився запах горілої гуми, потрібно...*

- повідомити про це дорослих або зателефонувати 01;
- вимкнути телевізор з мережі, обмотавши руку сухою ганчіркою;
- накрити телевізор сухою ковдрою;
- залити полум'я водою;
- вибігти з кімнати, нічого не сказавши дорослим.

## 20 БЕЗПЕКА З ГАЗОМ

### В-I. Доповни речення.

Газ дуже

Він

невидимий, але має специфічний запах. Газом можна

. Заповнивши приміщення, газ може

і

*Слова для довідок:* отруїтися, небезпечний, вибухнути, загорітися.

### В-II. Вибери правильні відповіді.

*Відчувши запах газу, необхідно ...*

- закрити всі крани плити;
- негайно відкрити вікна на кухні;
- якщо в кухні темно, увімкнути світло;
- покликати на допомогу дорослих;
- подзвонити в аварійну газову службу за номером 04, скориставшись телефоном сусідів;
- запалити сірник, щоб перевірити, звідки витікає газ.



#### 4. Яку музику ти любиш слухати?

- Естрадну.
- Симфонічну.
- Народну.
- Маршову.
- Танцювальну.

## В-ІІ.

1. Які емоції виражають обличчя цих хлопчиків? Підпиши малюнки.



Слова для довідок: смуток, радість, здивування, страх, злість, цікавість.

### 2. З'єднай частини прислів'їв.

Добрим словом мур проб'єш,		а й та серце має.
Пташка маленька,		але й про інших не забувай.
Про себе дбай,		а лихим і в двері не ввійдеш.

### 3. Доповни речення.

Шкідливих звичок \_\_\_\_\_ набути,  
але \_\_\_\_\_ позбутися.

Слова для довідок: важко, легко.

### 4. Запиши дві назви своїх улюблених телепередач.

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



*Навчальне видання*

ЧОРНЕНЬКА Ірина Михайлівна

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**  
**ПЕРЕВІР СЕБЕ!**  
**Картки для самостійної роботи**  
**2 клас**

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Любов Левчук*

Художник *Володимир Басалига*

Комп'ютерна верстка *Нелі Яєній, Галини Телев'як*

Підписано до друку 21.11.2013. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 3,26. Умовн. фарбо-відб. 3,26.

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. Бантери, 34а, м. Тернопіль, 46002

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352)52-06-07; 52-19-66; 52-05-48

*office@bohdan-books.com*     *www.bohdan-books.com*

