

**Натисніть тут, щоб  
купити книгу на сайті  
або замовляйте за телефоном:  
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,  
(066) 727-17-62**

Ж.А. Голінцак

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Робочий зошит**

**4 клас**

*До підручника О.В. Гнатюк*

*Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах комісією  
з педагогіки та методики початкового навчання  
Науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки України*



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613(075.2)

ББК 51.20я71

Г 60

*Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах комісією з педагогіки та методики початкового навчання Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист ІМЗО від 12.10.2015 р. № 2.1/12-Г-24)*

**Голіншак Ж.А.**

Г 60 Основи здоров'я : робочий зошит : 4 клас : до підр. Гнатюк О.В. / Ж.А. Голіншак. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2018. — 48 с.

Зошит з основ здоров'я для учнів 4-го класу містить матеріал, який відповідає оновленій навчальній програмі МОН України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 4 клас» (авт. Гнатюк О.В.).

Посібник містить різноманітні завдання для індивідуальної, групової, диференційованої роботи з четвертокласниками. Значна частина вправ і завдань має практичну спрямованість, спирається на життєвий досвід дітей.

**УДК 613(075.2)**

**ББК 51.20я71**

\* Тему «Як готувати домашні завдання і самостійно вчитися» (с. 16–17) вилучено з навчальної програми для 4 класу.

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

---

*Навчальне видання*  
**ГОЛІНШАК Жанна Анатоліївна**

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Робочий зошит**

**4 клас**

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Любов Левчук*  
Обкладинка *Володимира Басалиги*  
Комп'ютерна верстка *Галини Телев'як*  
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 03.10.2017 р. Формат 70х84/16. Гарнітура UkrainianPragmatica.  
Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 3,27. Умовн. фарбо-відб. 3,27.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»  
Свідцтво 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) 52-06-07; 52-05-48 [office@bohdan-books.com](mailto:office@bohdan-books.com) [www.bohdan-books.com](http://www.bohdan-books.com)

### **УВАГА!**

Завантажуйте безкоштовний інтерактивний додаток,  
використовуючи детальну інструкцію, за посиланням:

---

Технічна підтримка: (0352) 52-06-07, 067-352-09-89;  
[admin@bohdan-digital.com](mailto:admin@bohdan-digital.com)

# Урок 1

## ЦІННІСТЬ І НЕПОВТОРНІСТЬ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

---

1. Упиши найважливіші, на твою думку, цінності людини.

Цінності

Зафарбуй червоним кольором запис, що виражає найважливішу цінність, зеленим — записи значущих цінностей, синім — записи уявних цінностей. Обґрунтуй свою думку.

2. З'єднай частини прислів'їв. Поясни, як ти розумієш їх зміст.

|                     |   |                          |
|---------------------|---|--------------------------|
| Здоров'я не купиш — | ▶ | ◀ без здоров'я.          |
| Нема щастя          | ▶ | ◀ а втративши — плачемо. |
| Здоров'я маємо —    | ▶ | ◀ а здоров'я — поки      |
| не дбаємо,          |   | молодий.                 |
| Бережи одяг,        | ▶ | ◀ його розум дарує.      |
| поки новий,         |   |                          |

3. Віднови послідовність рядків вірша. Прочитай виразно. Поясни, як ти його розумієш.

- ☐ То буде країна багатством цвісти!  
☐ Найбільше багатство — здоров'я людини!  
☐ Як будуть здоровими діти рости,  
☐ А люди здорові — багатство країни.  
*Надія Красоткіна*

## Урок 2

### ПРО БЕЗПЕКУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ. БЕЗПЕЧНІ І НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ

---

1. Установи відповідність між номерами телефонів і назвами відповідних служб.

- А. 101**      **1.** Швидка медична допомога  
**Б. 102**      **2.** Аварійна газова служба  
**В. 103**      **3.** Пожежно-рятувальна служба  
**Г. 104**      **4.** Міліція

|   | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| А |   |   |   |   |
| Б |   |   |   |   |
| В |   |   |   |   |
| Г |   |   |   |   |

2. Віднови послідовність правил безпечної поведінки.

- ☐ У разі необхідності — дій.  
☐ Передбачай небезпеку.  
☐ По можливості уникай небезпеки.

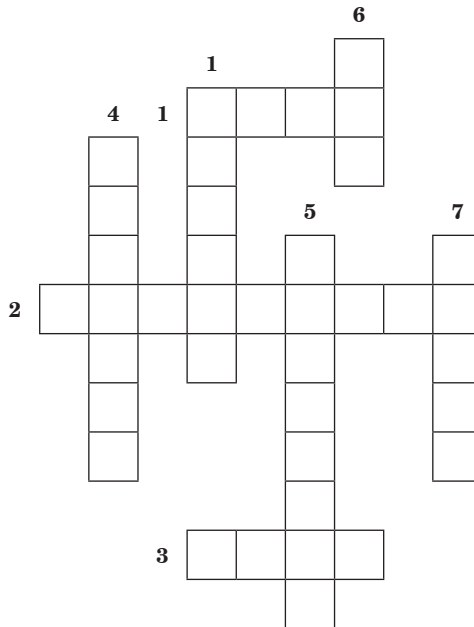
### 3. Розгадай кросворд «Причини небезпеки».

#### *По горизонталі*

1. Прозора, без запаху рідина, без якої неможливе життя.
2. Засоби, що перевозять людей, вантажі.
3. Хімічні речовини, які люди використовують для оздоровлення.

#### *По вертикалі*

1. Горіння, при якому виділяється тепло, світло, полум'я, дим.
4. Царство живої природи, яке здатне активно рухатись.
5. Отвір у кризі замерзлої водойми.
6. Горюча корисна копалина без кольору, запаху.
7. Від нього працюють всі електроприлади.



**Поясни, коли слова-розгадки є причиною небезпечної ситуації.**

## Урок 3

### СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я. ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

---

1. Підкресли словосполучення, які називають чинники, що є запорукою здоров'я.

Дотримання розпорядку дня, доброзичливе ставлення до оточуючих, тютюнопаління, забруднене довкілля, здорові батьки, високий рівень працездатності, одноманітне харчування, спадкові хвороби, загартовування, вміння бачити прекрасне, довготривалі комп'ютерні ігри, лінощі, заняття фізкультурою.

2. Установи відповідність між назвами складових здоров'я та назвами їх показників.

**А.** фізична

**Б.** психічна

**В.** соціальна

**Г.** духовна

1. толерантність,  
доброзичливість

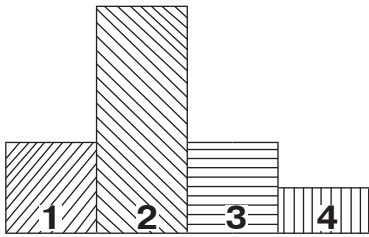
2. міцний сон,  
гарний апетит

3. уміння цінувати життя,  
здатність чинити добро,  
співчувати іншим

4. вміння контролювати  
свої почуття та емоції

|   | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| А |   |   |   |   |
| Б |   |   |   |   |
| В |   |   |   |   |
| Г |   |   |   |   |

3. Заповни схему «Чинники здоров'я». Обґрунтуй свою відповідь.



4. **ПРАКТИЧНА РОБОТА.** Виміряй свій зріст і масу тіла. Показники запиши в таблицю. Порівняй свої дані з даними у підручнику (с. 20). Зроби висновок.

| Вік, років | Зріст, см | Маса тіла, кг |
|------------|-----------|---------------|
|            |           |               |

Висновок: \_\_\_\_\_

## Урок 4

### ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

1. Познач правильні варіанти відповідей. Обґрунтуй свій вибір.

- Нестача вітамінів у харчуванні може призвести до ...

☐

успіхів у навчанні;

☐

порушення здоров'я та розвитку;

☐

покращення настрою.