

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

Ж.А. Голіншак

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Зошит

3 клас

До підручника О.В. Гнатюк



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613(075.2)
ББК 51.20я71
Г 60

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
Гладюк Т.В.
вчитель вищої категорії, старший вчитель
Походжай Н.Я.

Голіншак Ж.А.
Г 60 Основи здоров'я : зошит : 3 клас : до підручника Гнатюк О.В.
/ Ж.А. Голіншак. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан,
2014. — 56 с.

ISBN 978-966-10-3886-7

Зошит з основ здоров'я для учнів 3-го класу містить матеріал, який відповідає навчальній програмі МОН України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 3 клас» (авт. Гнатюк О.В.).

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

УДК 613(075.2)
ББК 51.20я71

*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

Зошит

3 клас

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

Підписано до друку 05.05.2014 р. Формат 70x100/16. Гарнітура UkrainianPragmatica.
Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 4,55. Умовн. фарбо-відб. 4,55.

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)52-06-07; 52-19-66; 52-05-48

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

ISBN 978-966-10-3886-7



9 789661 038867

© Навчальна книга — Богдан, 2014

Урок 1

ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Практична робота. Вимірювання пульсу

1. Прочитай слова-розсипанки і запиши ознаки самопочуття людини. Вкажи, які медичні обстеження необхідно проходити дитині. Обґрунтуй свою відповідь.

ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я

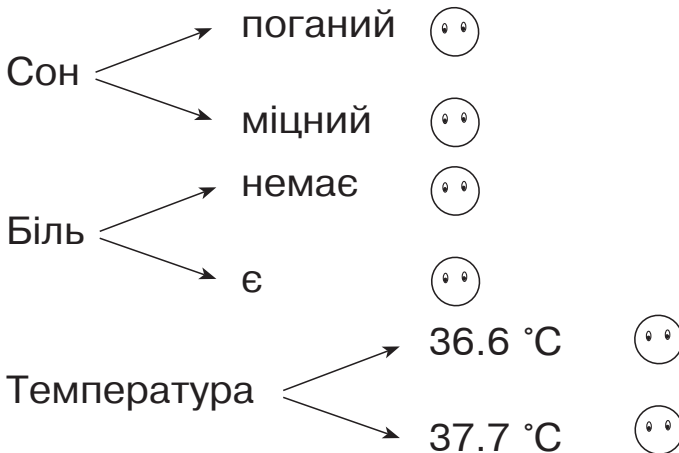
ознаки самопочуття

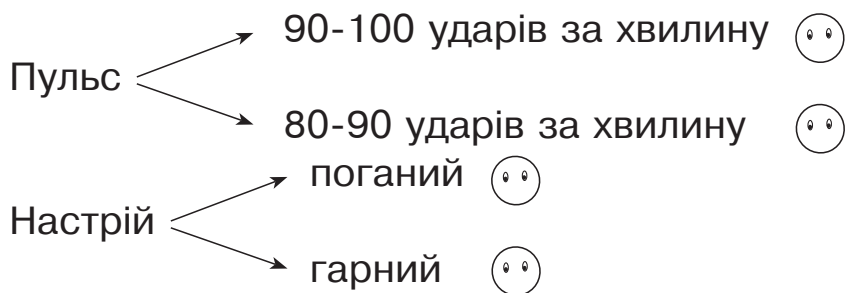
медичні обстеження

- ◆ _____ (рійсна) ◆ _____
- ◆ _____ (пеатит) ◆ _____
- ◆ _____ (гаува) ◆ _____
- ◆ _____ (ьібл) ◆ _____
- ◆ _____ (ять'мап) ◆ _____

Слова для довідки: вимірювання зросту, маси тіла, температури тіла, частоти пульсу, вивчення результатів аналізів.

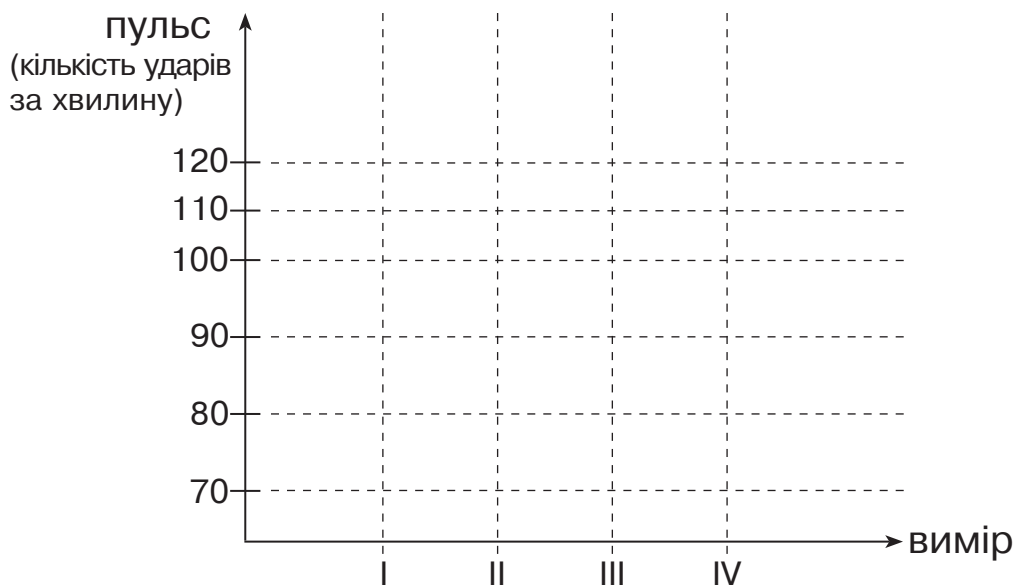
2. Вибери і познач показники здоров'я хворого третьокласника (☹️) і здорового (😊).





3. ПРАКТИЧНА РОБОТА. Вимірювання пульсу.

За вказівкою підручника вимірй у себе пульс. За результатами вимірювання побудуй графік. Зроби висновок про рівень своєї фізичної підготовки.

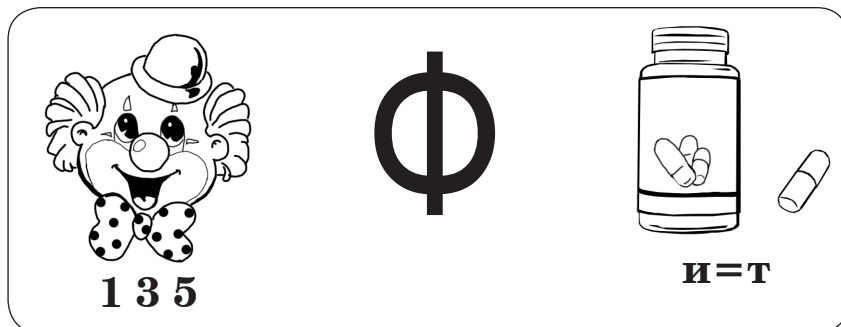


Висновок. Я фізично _____

Урок 15

ЯК УНИКНУТИ КОНФЛІКТУ

1. Розгадай ребус.



2. Збери із слів-розсіпанок синоніми до слова *конфлікт*.

СКАВАР ТКНЕЗІННЯ РЕЧСУПЕКА

3. Прочитай «секрети» спілкування. Впиши, де потрібно, «НЕ».

- ◆ _____ будь доброзичливим і дружелюбним.
- ◆ _____ давай образливі прізвиська, _____ пліткуй.
- ◆ _____ змінюй тему розмови, якщо вона неприємна співрозмовникові.
- ◆ _____ вступай у суперечку через будь-які дрібниці.
- ◆ _____ вирішуй конфлікти бійкою.

Урок 16

НЕБЕЗПЕКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

1. Впиши, які шкідливі звички викликають дані негативні наслідки для організму людини. Поясни свою відповідь.

- _____ — хвороби головного мозку,
_____ печінки, шлунка, серця;
_____ злочинність; дорожні аварії.
- _____ — хвороби легень, слабка
_____ пам'ять, жовті й зіпсовані
_____ зуби.
- _____ — головний біль, слабкість,
_____ роздратованість, погіршен-
_____ ня зору, постави.

2. Встанови відповідність між частинами приказок. Поясни їх зміст.

А Пити до дна —

	1	2	3	4
А				
Б				
В				
Г				

Б Вино з розумом

В Хочеш довше жити —

Г Алкоголь —
викрадач розуму,
а викрадач часу —

1 комп'ютерна залежність.

2 кидай палити.

3 не ладить.

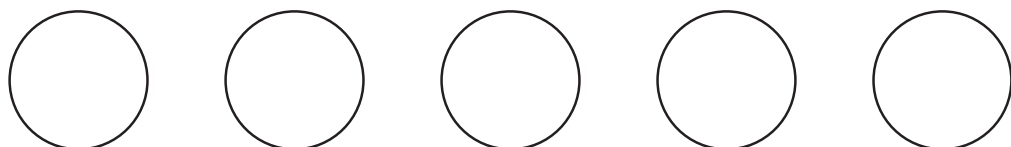
4 не бачити добра.

3. Чим можна замінити щоденні довготривалі комп'ютерні ігри? Запиши.

Урок 34

ТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ

1. Домалюй кола так, щоб утворилися різні предмети. Порівняй свої малюнки з іншими. Який висновок можеш зробити?



2. Гра «Переплутались рядки». Віднови їх за допомогою цифр.

- Й ненароком розлила
- Хмарка йшла на іменини
- В подарунок дощ несла
- До сестрички, до хмарини

3. Гра «Шифрувальники».

Склади речення, слова якого починаються на кожну букву записаного слова.

СОБАКА — Слон Обідав Бананами, А Кит Анчоусами.

ГРА — _____

ШКОЛА — _____

ЛІТО — _____

Відповіді

- До с. 3.* Настрій, апетит, увага, біль, пам'ять.
- До с. 9.* Ритм.
- До с. 10.* Канікули. Сон. Перерва. Ігри. Вихідні дні.
- До с. 13.* Дай роботу тілу — відпочине голова.
- До с. 17.* На неохайній людині всяка одежа погана.
- До с. 19.* Фосфор. Кальцій. Залізо.
- До с. 20.* Тістечко. Вівсянка. Майонез. Гречка. Овоч.
- До с. 22.* Один за всіх, всі за одного!
- До с. 23.* Сім'я.
- До с. 28.* 1. Конфлікт. 2. Сварка, зіткнення, суперечка.
- До с. 31.* Пролиту воду назад не збереш.
- До с. 42.* 1. Канат. 2. Гойдалка. 3. Двір. 4. Карусель.
5. Турнік. 6. М'яч. 7. Пісочниця. 8. Гірка.
Майданчик.
- До с. 50.* Не кажи не вмію, кажи — навчусь.
- До с. 51.* б) Здоров'я. в) Літак. Транспорт. г) Ковбаса. Продукти.
- До с. 52.* Втома. Перевтома.

Зміст

Урок 1. Показники здоров'я і розвитку дитини. <i>Практична робота.</i> Вимірювання пульсу	3
Урок 2. Що впливає на здоров'я людини	5
Урок 3. Здоровий спосіб життя. <i>Практична робота.</i> Складання правил здорового способу життя	7
Урок 4. Природні ритми і здоров'я	9
Урок 5. Працездатність людини	10
Урок 6. Активний відпочинок	12
Урок 7. Корисні та шкідливі мікроорганізми. <i>Практична робота.</i> Моделювання поведінки під час епідемії грипу	14
Урок 8. Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям	16
Урок 9. Вітаміни і мікроелементи, їх вплив на здоров'я	18
Урок 10. Вибір продуктів харчування. <i>Практична робота.</i> Визначення терміну придатності харчових продуктів	20
Урок 11. Уміння взаємодіяти. Дружний клас	22
Урок 12. Сім'я. Повага і взаєморозуміння в родині. Допомога і обов'язки в сім'ї	23
Урок 13. Що таке толерантність	25
Урок 14. Ти — співрозмовник	26
Урок 15. Як уникнути конфлікту	28
Урок 16. Небезпека шкідливих звичок	29
Урок 17. Правила користування водогоном	30
Урок 18. Про правила пожежної безпеки	32
Урок 19. Щоб не сталося пожежі. Правила користування обігрівальними приладами	33
Урок 20. Попереджувальні знаки	34
Урок 21. Як користуватися газовою плитою	35
Урок 22. Обережно: витік газу!	36
Урок 23. Дорожня безпека	37
Урок 24. Перехід дороги з обмеженою оглядовістю	39
Урок 25. Поведінка біля залізничної колії	40
Урок 26. Безпека у населеному пункті. Де можна гратися, а де — ні	42
Урок 27. Безпека велосипедиста	43
Урок 28. Відпочинок на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу	45
Урок 29. Щоб не заблукати... Поведінка дитини в автономній ситуації на природі	46
Урок 30. Як уникнути небезпечних ситуацій на природі	47
Урок 31. Характер людини	49
Урок 32. Навчання — найголовніша справа. Розвиток пам'яті та уваги	50
Урок 33. Вчимося і відпочиваємо	52
Урок 34. Творчі здібності	54
Відгадки	55