

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

Васильків І.П., Гулик Л.Л., Тітченко О.М.

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

## Робочий зошит

### 4 клас

*До підручника І.Д. Бега, Т.В. Воронцової,  
В.С. Пономаренка, С.В. Страшка*

*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 613.955(075.2)  
ББК 51.20я71  
В 19

*Рецензенти:*

*Гладюк Т.В.*, доцент, кандидат педагогічних наук  
*Голіницька Ж.А.*, вчитель початкових класів, вчитель-методист

*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 25.12.2015 р. № 2.1/12-Г-127 р.)*

**Васильків І.П.**

**В 19** Основи здоров'я : робочий зошит : 4 клас : до підр. І.Д. Беха, Т.В. Воронцової, В.С. Пономаренка, С.В. Страшка/ І.П. Васильків, Л.Л. Гулик, О.М. Тітченко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2018. — 64 с.

ISBN 978-966-10-5442-3

Зошит з основ здоров'я укладено відповідно до оновленої навчальної програми МОН України, Державного стандарту початкової загальної освіти та підручника «Основи здоров'я. 4 клас» (авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко).

Посібник містить різноманітні завдання для індивідуальної, групової, диференційованої роботи, а також практикуми, міні-проекти. Для учнів 4-го класу.

**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.*

ISBN 978-966-10-5442-3

© Навчальна книга — Богдан, 2018

# ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

---

## БЕЗПЕКА І НЕБЕЗПЕКА

---

**1. Доповни речення потрібними словами.**

Безпека — це \_\_\_\_\_ загрози для життя і \_\_\_\_\_ людей.

Небезпека — це ситуація, в якій існує \_\_\_\_\_ для людини: її \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, майна чи гідності. Потрапивши у небезпеку, треба завжди \_\_\_\_\_

---

---

**2. Поміркуй та запиши те, що викликає в тебе почуття безпеки.**

---

---

---

---

---

**3. Наведи приклад якоїсь небезпечної ситуації і запиши, як слід поводитися у разі її виникнення.**

---

---

---

---

---

4. Допиши прислів'я, скориставшись словами для довідки.  
Поясни їх зміст.

Хто терпеливий, той \_\_\_\_\_

Добру людину бджола не \_\_\_\_\_

Мудрим ніхто не вродився, а \_\_\_\_\_

*Слова для довідки:* щасливий, жалить, навчився.

---

## ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

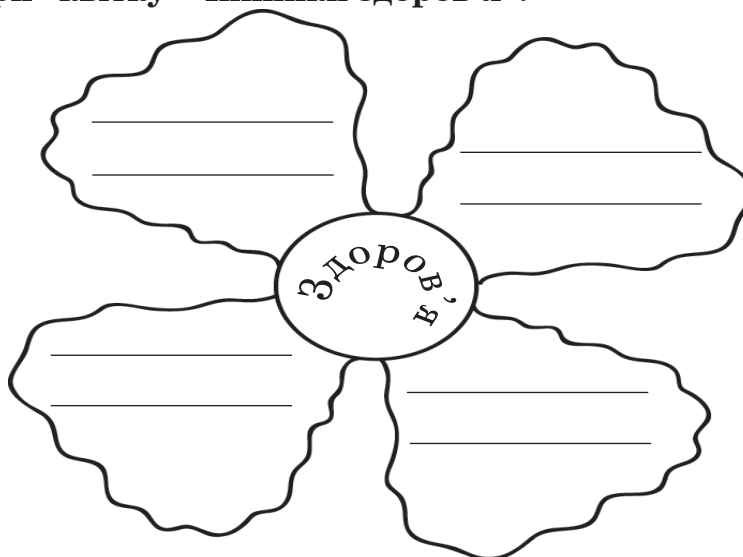
---

1. Продовж речення.

Запорука довгого й активного життя — \_\_\_\_\_

Складові здоров'я: \_\_\_\_\_

2. «Створи» квітку «Чинники здоров'я».



**3. Вибери та познач (✓) риси характеру, які відображають хороший стан духовного здоров'я людини.**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> доброта              | <input type="checkbox"/> співчутливість |
| <input type="checkbox"/> заздрість            | <input type="checkbox"/> брехливість    |
| <input type="checkbox"/> готовність допомогти | <input type="checkbox"/> толерантність  |
| <input type="checkbox"/> байдужість           | <input type="checkbox"/> людяність      |

**4. Запиши три чинники, які позитивно впливають на здоров'я.**

---

---

---

## **РОЗВИТОК ЛЮДИНИ**

**1. Вибери та познач (✓), чим займаються діти твого віку.**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> повзають по підлозі      | <input type="checkbox"/> виховують дітей   |
| <input type="checkbox"/> вчаться у школі          | <input type="checkbox"/> читають книжки    |
| <input type="checkbox"/> грають у футбол          | <input type="checkbox"/> їздять на машині  |
| <input type="checkbox"/> працюють на заводі       | <input type="checkbox"/> гуляють у дворі   |
| <input type="checkbox"/> відвідують гуртки        | <input type="checkbox"/> ліплять           |
| <input type="checkbox"/> споживають грудне молоко | <input type="checkbox"/> відвідують басейн |

**2. Запиши, які домашні справи під силу тобі.**

---

---

### 3. Доповни речення.

Слово «гармонія» у перекладі з грецької мови означає «\_\_\_\_\_», \_\_\_\_\_». Гармонійний розвиток людини — це узгодженість її \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_ розвитку.

Показниками гармонійного фізичного розвитку людини є

---

---

### 4. Практична робота.

Виміряй свій зріст у сантиметрах і масу тіла у кілограмах та запиши їх у таблицю. Порівняй з даними у підручнику (с. 17)

		ІМТ
Зріст (см)		
Вага (кг)		

Який висновок ти можеш зробити?

---

---

---

---