

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

Н.О. Будна, Г.В. Тучапська

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Зошит

3 клас

*До підручника «Основи здоров'я. 3 клас» авторів
Беха І.Д., Воронцової Т.В.,
Пономаренка В.С., Страшка С.В.*

*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 51.204я71
Б 90

Експерти:
науковий співробітник лабораторії початкової освіти
Інституту педагогіки НАПН України
І.В. Андрусенко
викладач педагогічних дисциплін Університетського коледжу
Київського університету імені Бориса Грінченка
З.М. Хитра

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент *Онишків З.М.*
вчитель вищої категорії, вчитель-методист *Стасюк М.Л.*

*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 ІТЗО від 10.11.2014 р. №14.1/12-Г-1750)*

Будна Н.О.
Б 90 Основи здоров'я : зошит : 3 клас : до підр. І.Д. Беха, Т.В. Воронцової,
В.С. Пономаренка, С.В. Страшка / Н.О. Будна, Г.В. Тучапська. —
Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2018. — 72 с.

ISBN 978-966-10-5441-6

У зошиті подано матеріал, який відповідає оновленій навчальній програмі, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 3 клас» (авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко).

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

Для учнів 3-го класу.

УДК 613(075.2)
ББК 51.204я71

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

УВАГА!

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

Штрих-код інтерактивного додатку

Технічна підтримка: (0352) 52-91-05, 067-352-09-89;
admin@bohdan-digital.com

ВСТУП. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТОК

1. Запиши, що найдорожче і найцінніше у твоєму житті.

2. Познач (✓) показники здоров'я.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> сила | <input type="radio"/> краса |
| <input type="radio"/> розум | <input type="radio"/> слабкість |
| <input type="radio"/> міцний сон | <input type="radio"/> довжина волосся |
| <input type="radio"/> достатня маса тіла | <input type="radio"/> довголіття |
| <input type="radio"/> чудовий апетит | <input type="radio"/> працездатність |
| <input type="radio"/> блискуче волосся | <input type="radio"/> кашель |
| <input type="radio"/> нормальний зріст | <input type="radio"/> міцні зуби |
| <input type="radio"/> частий пульс | <input type="radio"/> гарний настрій |
| <input type="radio"/> нежить | <input type="radio"/> бліді щоки |
| <input type="radio"/> чиста шкіра | <input type="radio"/> правильна постава |
| <input type="radio"/> нормальна температура тіла | |

3. Визнач ступінь свого фізичного розвитку.

Виміряй свій зріст, масу тіла, полічи кількість зубів на початку року. Порівняй ці дані з даними за минулий рік та з нормативними показниками фізичного розвитку дітей твого віку. Зроби висновок.

<i>Зріст (см)</i>	<i>Маса тіла (кг)</i>	<i>Кількість зубів</i>
_____	_____	_____

Висновок: _____

4. ПРАКТИЧНА РОБОТА. Вимірювання пульсу.

Заповни таблицю і зроби висновок.

а) Виміряй свій пульс у стані спокою.

б) Пострибай 50 разів і знову полічи кількість ударів за хвилину.

в) Відпочинь (5-10 хв) і визнач, через який час пульс повернувся до норми.

	<i>У стані спокою</i>	<i>Після навантаження</i>	<i>Після відпочинку</i>
<i>Пульс (за 1 хв)</i>	_____	_____	_____

Висновок. Я фізично _____

ДЖЕРЕЛА ЗДОРОВ'Я

1. Продовж речення. Здоров'я людини залежить від _____

Слова для довідки: спадковості, хвороб, способу життя, рівня розвитку медицини, клімату, води, настрою, переїдання, стану екології, стосунків з іншими людьми, ліні, загартованості організму.

2. Підкресли назви чинників, які сприяють збереженню здоров'я.

Зелені насадження, чисте повітря, забруднені водойми, задимлене повітря, хвороботворні мікроорганізми, щеплення, натуральні продукти, корисні мікроорганізми, «штучна» їжа, джерельна вода, сприятливий клімат, любов і повага оточуючих, лікарські рослини, сварки та непорозуміння.

3. Чим корисні зображені рослини? Розкажи.



4. Продовж речення.

Дарують радість людського спілкування і зміцнюють здоров'я — _____

Псуують настрій і шкодять здоров'ю — _____

5. Запиши, хто дбає про твоє здоров'я в сім'ї?

6. З'єднай частини прислів'їв. Поясни їх зміст.

Веселий сміх —

всьому голова.

Здоров'я —

як багатство.

Здоровому

сім хвороб лікує.

Здоров'я більше
варте,

все на здоров'я
йде.

Часник

це здоров'я.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

1. Корисні звички підкресли синім олівцем, а шкідливі – червоним.

Тримати одяг і взуття в чистоті; зранку довго спати; щодня робити зарядку; дотримуватися гігієни тіла; не чистити зуби; гризти нігті; прибирати за собою; не забруднювати довкілля; не курити; пити пиво; бути ввічливим; часто сваритися; переїдати; їсти овочі і фрукти.

2. Які корисні звички є у тебе? _____

3. Яких шкідливих звичок ти хочеш позбутися?

4. **ПРАКТИЧНА РОБОТА.** Складання правил здорового способу життя.

Мій рецепт здорового способу життя:

- Добре працювати й активно відпочивати.
- Правильно харчуватися.
- Щодня робити ранкову зарядку.
- Стежити за чистотою свого тіла.
- Не палити і не вживати алкоголь.
- Доброзичливо ставитися до інших людей.
- _____