

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

І.М. Чоренька

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**  
**Картки**  
**поточного та тематичного**  
**контролю знань**

**4 клас**

*Дидактичний матеріал*

*Друге видання, перероблене і доповнене*



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 68.9я72  
475

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

**Чорненька І.М.**

475 Основи здоров'я: Картки поточного та тематичного контролю знань. 4 клас: Дидактичний матеріал/Вид. 2-ге, переробл. і доп. — Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2014. — 64 с.

**ISBN 966–408–043–8**

У посібнику подано 34 картки (по 2 варіанти), що охоплюють основні питання з курсу “Основи здоров'я. 4 клас”.

Матеріал посібника відповідає Програмі Міністерства освіти і науки України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику “Основи здоров'я. 4 клас” (Н.М. Бібік, Т.Є. Бойченко, Н.С. Коваль, О.І. Манюк. — К.: Навчальна книга).

Для поточного контролю рівня знань учнів запропоновано 29 карток (по одному завданню в кожному варіанті). Для тематичного опитування призначено 5 карток (по шість завдань у кожному варіанті).

Для вчителів та учнів 4 класу.

ББК 68.9я72

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

---

*Навчальне видання*

**ЧОРНЕНЬКА Ірина Михайлівна**

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Картки поточного та тематичного контролю знань. 4 клас**

*Дидактичний матеріал*

*Видання друге, перероблене і доповнене*

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Любов Левчук*

Художник *Володимир Басалига*

Комп'ютерна верстка *Нелі Яєній*

Підписано до друку 29.05.2014. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 3,72. Умовн. фарбо-вдб. 3,72.

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; 52-05-48; 52-19-66

*office@bohdan-books.com*

*www.bohdan-books.com*

ISBN 966-408-043-8



9 789664 080436

© Навчальна книга–Богдан, 2014

# Зміст

<b>Людина та її здоров'я. Фізична складова здоров'я</b> .....	<b>4</b>
Картка 1. Ростемо і розвиваємося .....	4
Картка 2. Складові здоров'я .....	5
Картка 3. Що впливає на здоров'я .....	5
Картка 4. Дбай про здоров'я .....	6
Картка 5. Складові їжі .....	7
Картка 6. Загартовування .....	8
Картка 7. Обережно: ВІЛ! .....	9
Картка 8. Тематичне опитування .....	10
<b>Соціальна складова здоров'я</b> .....	<b>15</b>
Картка 9. Здоров'я — найдорожчий скарб .....	15
Картка 10. Стосунки між людьми .....	16
Картка 11. Поведінка учня .....	17
Картка 12. Медична служба в Україні .....	18
Картка 13. Тематичне опитування .....	19
<b>Безпека життя</b> .....	<b>23</b>
Картка 14. Безпека вдома .....	23
Картка 15. Безпека в побуті .....	25
Картка 16. Якщо пожежа у сусідів .....	27
Картка 17. Безпека під час масових заходів .....	29
Картка 18. Як поводитися з незнайомцями на вулиці .....	30
Картка 19. Безпечний відпочинок узимку .....	31
Картка 20. Тематичне опитування .....	32
<b>Безпека руху пішоходів. Надзвичайні ситуації</b> .....	<b>40</b>
Картка 21. Сигнали світлофора і регулювальника .....	40
Картка 22. Види перехресть. Перехід перехресть і майданів .....	41
Картка 23. Дорожні знаки .....	43
Картка 24. Автомобіль — джерело небезпеки. Спеціальний транспорт .....	45
Картка 25. Дорожньо–транспортні пригоди (ДТП) .....	46
Картка 26. Безпека велосипедиста .....	47
Картка 27. Надзвичайні ситуації .....	49
Картка 28. Тематичне опитування .....	50
<b>Психічна і духовна складові здоров'я</b> .....	<b>56</b>
Картка 29. Емоції. Уміння контролювати емоції .....	56
Картка 30. Характер і здоров'я .....	57
Картка 31. Особа і особистість. Хочу, можу і мушу .....	58
Картка 32. Вплив куріння, алкоголю та наркотиків на здоров'я. Навчися казати “Ні!” .....	59
Картка 33. Цінність і неповторність людського життя. Пізнай себе .....	60
Картка 34. Тематичне опитування .....	61

# ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

---

## **1** Ростемо і розвиваємося

### **В-I. З'єднай назви вікових періодів розвитку дитини та відповідні їм часові проміжки.**

Ясельний вік	До 1 року
Молодший шкільний вік	Від 1 до 3 років
Немовля	Від 3 до 6 років
Дошкільний вік	Від 6 до 11 років

### **В-II. З'єднай стрілками назви вікових періодів та їх характерні ознаки.**

**Немовлята**

Діти дуже допитливі, охоче спілкуються з іншими людьми, прагнуть самостійності.

**Ясельний вік**

Діти вчаться у школі, допомагають батькам удома.

**Дошкільний вік**

Діти зовсім безпорадні, потребують дбайливого догляду з боку дорослих.

**Молодший шкільний вік**

Діти швидко розвиваються, опановують мову; граються, наслідуючи дорослих.

## **2** Складові здоров'я

### **В-I. Вибери й познач складові здоров'я.**

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Фізична.  | <input type="radio"/> Розумова.  |
| <input type="radio"/> Моральна. | <input type="radio"/> Соціальна. |
| <input type="radio"/> Психічна. | <input type="radio"/> Духовна.   |

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

*Від фізичного розвитку людини залежить...*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> її здоров'я;       | <input type="radio"/> зміна погоди;         |
| <input type="radio"/> її працездатність; | <input type="radio"/> її настрої;           |
| <input type="radio"/> зміна дня і ночі;  | <input type="radio"/> її успіхи в навчанні. |

## **3** Що впливає на здоров'я

### **В-I. Продовж речення.**

На зміцнення і збереження здоров'я найбільше впливає \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

*Щоб бути здоровим, потрібно...*

- дотримуватися режиму дня;
- мало рухатися;
- піклуватися лише про себе;
- допомагати іншим;
- правильно харчуватися.

## **4** Дбай про здоров'я

### **В-I. Вибери основні правила гігієни порожнини рота.**

- Чистити зуби вранці та ввечері.
- Гризти ручки, олівці.
- Розкушувати горіхи.
- Регулярно відвідувати стоматолога.
- Вживати чисто вимиті овочі, фрукти, ягоди.
- Гризти нігті.
- Споліскувати рот після кожного прийому їжі.

### **В-II. Щоб мати гарну поставу, потрібно...**

- ходити рівно, не нахиляючись і не сутулячись;
- сидіти за столом так, як зручно;
- виконувати вправи для зміцнення м'язів спини та живота;
- ходити на високих підборах;
- рівномірно розподіляти важку ношу;
- носити портфель в одній руці;
- спати на твердій постелі з невеликою подушкою.

## **5** Складові їжі

**В-I. Які функції виконують в організмі людини білки, жири й вуглеводи? Поміркуй і з'єднай стрілками.**

**Білки**                      Забезпечують організм енергією.

**Жири**                      Забезпечують будову й нормальну життєдіяльність клітин організму.

**Вуглеводи**                Забезпечують організм теплом і енергією.

**В-II. Які функції в організмі людини виконують вітаміни, мінеральні речовини й вода? Поміркуй і з'єднай стрілками.**

**Вітаміни**                      Зміцнюють кістки і зуби, регулюють обмін речовин, сприяють кровотворенню.

**Вода**                              Сприяють здоровому росту й розвитку, зміцнюють опірність організму у боротьбі з інфекціями.

**Мінеральні речовини**                Входить до складу крові, слини, шлункового соку. Розчиняє поживні речовини й доставляє їх до всіх органів, а також виводить шкідливі речовини з організму.