

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, могу 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.