

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

Н.О. Будна, І.М. Чорненька

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

1

ПЕРШИЙ ВАРІАНТ

ЗОШИТ

для самостійних робіт

*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 502.2(075.2)
ББК 20.18я71
Б 90

Експерти:
викладач природничих дисциплін Університетського коледжу
Київського університету імені Бориса Грінченка
Хитра З.М.
учитель-методист початкових класів Ліцею №100 «Поділ» м. Києва
Колеснікова Н.М.

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

*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 ПТЗО № 14.1/12-Г-1028 від 13.08.2015 р.)*

Будна Н.О.
Б 90 Основи здоров'я : зошит для самостійних робіт : 4 клас : перший
варіант / Н.О. Будна, І.М. Чорненька. — Тернопіль : Навчальна кни-
га — Богдан, 2017. — 16 с.

ISBN 978-966-10-4839-2

Зошит містить завдання для самостійних робіт учнів 4-го класу, складені відповідно до оновленої програми Міністерства освіти і науки України з предмета «Основи здоров'я».

У посібнику подано чотири роботи, кожна з яких складається з восьми завдань. Перші чотири завдання — тестового характеру: вони передбачають вибір правильного варіанту з-поміж чотирьох запропонованих. Наступні завдання вимагають конструювання відповіді з опорою на наведені слова та словосполучення, встановлення відповідності й висловлення власних міркувань учнів щодо збереження здоров'я.

Школярі послідовно виконують усі завдання безпосередньо в посібнику.

Для учнів 4-го класу.

УДК 502.2(075.2)
ББК 20.18я71

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

ISBN 978-966-10-4839-2

© Навчальна книга — Богдан, 2017

Робота

№1

Здоров'я людини.
Фізична складова здоров'я

Вибери й познач правильний варіант для продовження речення.

1. Цілісність здоров'я полягає у взаємозв'язку...

- ☐ фізичної та психічної його складових;
- ☐ фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових;
- ☐ фізичної та соціальної його складових;
- ☐ фізичної, психічної та духовної його складових.

2. Одним із показників фізичного здоров'я дитини є...

- ☐ уміння дружити;
- ☐ гарний настрій;
- ☐ відповідність зросту і маси тіла віковим нормам;
- ☐ почуття відповідальності за себе і за інших.

3. Збалансоване харчування дітей твого віку передбачає регулярне вживання...

- ☐ солодких газованих напоїв;
- ☐ молочних продуктів, риби, м'яса, овочів та фруктів;
- ☐ чипсів, сухариків, тістечок, цукерок;
- ☐ ковбас, копченостей, солінь.

4. У дітей, які багато рухаються, ...

- ☐ порушується постава;
- ☐ знижується працездатність усього організму;
- ☐ послаблюються увага, пам'ять;
- ☐ підвищується опір організму до хвороб.

5. З'єднай стрілками, які з названих чинників сприяють збереженню зору, а які — призводять до його порушень.

Достатнє освітлення



Читання у транспорті



Необережність у побуті, під час ігор, туристичних походів



Збереження зору

Правильна поза за столом під час читання (письма)



Збалансоване харчування



Порушення зору

Близька відстань від очей до монітора комп'ютера чи екрана телевізора



Тривалий перегляд телепередач



Виконання спеціальної гімнастики для очей



- 6. Склади правила запобігання плоскостопості, вставляючи відповідні за змістом слова.**

Щоб запобігти плоскостопості, потрібно:

НОСИТИ ВЗУТТЯ _____,
ХОДИТИ _____,
ВИКОНУВАТИ _____,
багато _____,
стежити за _____ тіла.

- 7. Запиши, що потрібно робити, аби повітря в оселі було чистим і свіжим.**

- 8. Запиши, яких правил ти дотримуєшся під час виконання домашніх завдань.**
