

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. Чорненка

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

## Картки для самостійної роботи

**3 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(075.2)

ББК 51.20я71

Ч-75

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент

*З. М. Онишків*

вчитель вищої категорії, вчитель-методист

*Н. О. Будна*

*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 04.06.2015 р. № 14.1/12-Г-393)*

**Чорненька І. М.**

Ч-75 Основи здоров'я. Картки для самостійної роботи :  
3 клас : до підручника І. Д. Бега, Т. В. Воронцової,  
В. С. Пономаренка, С. В. Страшка / І. М. Чорненька. —  
Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2016. — 56 с.

ISBN 978-966-10-4075-4

У посібнику подано 33 картки (по 2 варіанти), що охоплюють основні питання з предмета «Основи здоров'я. 3 клас». Матеріал посібника відповідає навчальній програмі Міністерства освіти і науки України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику Бега І. Д., Воронцової Т. В., Пономаренка В. С., Страшка С. В.

Для самоперевірки засвоєння навчального матеріалу запропоновано 29 карток (по одному завданню в кожному варіанті). Для узагальнення і закріплення знань призначено 4 картки (по шість завдань у кожному варіанті).

Для учнів 3 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 978-966-10-4075-4

© Навчальна книга — Богдан, 2016

## ЗМІСТ

### **Здоров'я людини. Здорове тіло**

Картка 1. Здоров'я і розвиток .....	4
Картка 2. Джерела здоров'я .....	5
Картка 3. Здоровий спосіб життя .....	6
Картка 4. Працездатність і здоров'я .....	7
Картка 5. Активний відпочинок .....	8
Картка 6. Гігієна одягу та взуття .....	9
Картка 7. Як захиститися від застуди .....	10
Картка 8. Здорове харчування .....	11
Картка 9. Проблеми харчування .....	12
Картка 10. Узагальнення і закріплення знань .....	13

### **Серед людей**

Картка 11. Дружний клас .....	18
Картка 12. Дружна родина .....	19
Картка 13. Як стати толерантним .....	21
Картка 14. Школа спілкування .....	22
Картка 15. Як залагодити конфлікт .....	23
Картка 16. Шкідливі звички і здоров'я .....	24
Картка 17. Комп'ютер і здоров'я .....	25
Картка 18. Узагальнення і закріплення знань .....	26

### **Безпечне довкілля**

Картка 19. Безпечний дім .....	30
Картка 20. Пожежна безпека .....	31
Картка 21. Обережно: газ! .....	32
Картка 22. Безпека на дорогах .....	33
Картка 23. Залізничний переїзд. Дорожні знаки .....	34
Картка 24. Безпека надворі .....	35
Картка 25. Відпочинок на природі .....	37
Картка 26. Сам собі рятувальник .....	39
Картка 27. Узагальнення і закріплення знань .....	41

### **Здоровий дух**

Картка 28. Характер людини .....	46
Картка 29. Самооцінка характеру .....	47
Картка 30. Учись учитися .....	48
Картка 31. Уява і здоров'я .....	49
Картка 32. Вчимося відпочивати .....	50
Картка 33. Узагальнення і закріплення знань .....	52

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ЗДОРОВЕ ТІЛО

---

## 1 ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТОК

**В-I. Підкресли слова та словосполучення, що називають показники здоров'я.**

Гарний настрій, сила, біль, гнучкість, слабкість, довжина волосся, колір очей, витривалість, маса тіла, спритність, зріст, міцний сон, чудовий апетит, працездатність, бадьорість.

**В-II. Вибери й познач правильні варіанти для продовження речення.**

*Учневi третього класу під силу ...*

- підняти мішок із зерном;
- скопати невелику грядку;
- підбілити стовбури дерев у саду;
- приготувати обід для всієї сім'ї;
- помити посуд;
- прибрати в кімнаті;
- доглянути акваріумних рибок;
- вигуляти собаку.

## **2** ДЖЕРЕЛА ЗДОРОВ'Я

**В-I.** Вибери й познач правильні варіанти для продовження речення.

*До природного середовища належать ...*

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> озеро;    | <input type="radio"/> мікроби;   |
| <input type="radio"/> луки;     | <input type="radio"/> повітря;   |
| <input type="radio"/> сусід;    | <input type="radio"/> будинок;   |
| <input type="radio"/> конвалія; | <input type="radio"/> учителька; |
| <input type="radio"/> білка;    | <input type="radio"/> блискавка. |

**В-II.** Вибери й познач правильні варіанти для продовження речення.

*До соціального середовища належать ...*

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> мама;   | <input type="radio"/> медсестра;   |
| <input type="radio"/> тато;   | <input type="radio"/> однокласник; |
| <input type="radio"/> котик;  | <input type="radio"/> папуга;      |
| <input type="radio"/> бабуся; | <input type="radio"/> продавець;   |
| <input type="radio"/> дідусь; | <input type="radio"/> тренер.      |

### **3** ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**В-І. Вибери й познач складові здорового способу життя.**

- Заняття фізкультурою.
- Раціональне харчування.
- Щоденні прогулянки на свіжому повітрі.
- Дотримання правил особистої гігієни.
- Перегляд усіх цікавих телепередач.
- Дотримання режиму дня.
- Доброзичливе спілкування з іншими.

**В-ІІ. Вибери й познач правильні варіанти для продовження речення.**

*Школяра можна назвати здоровим, якщо він ...*

- узагалі не хворіє або хворіє рідко;
- легко витримує розумові та фізичні навантаження;
- чергує працю з відпочинком;
- їсть, що захоче і коли захоче;
- не має шкідливих звичок.

**4****ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я**

**В-І. Вибери й познач правильні варіанти для продовження речення.**

*Підвищенню працездатності людини сприяє ...*

- хороше самопочуття;
- врахування природних ритмів;
- повноцінний сон;
- сторонній шум;
- достатнє освітлення робочого місця;
- відсутність перерв;
- хворобливий стан;
- зацікавленість у позитивному результаті.

**В-ІІ. Вибери й познач правильні варіанти для продовження речення.**

*Належне освітлення робочого місця ...*

- позитивно впливає на поставу та зір;
- сприяє концентрації уваги;
- знижує працездатність;
- викликає сонливість;
- підвищує працездатність;
- негативно впливає на поставу і зір.



**АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК**

**В-І. Підкресли словосполучення, що називають види активного відпочинку.**

Туристичний похід, перегляд телепередач, катання на велосипеді, рухливі ігри, читання журналу, посильна фізична праця, комп'ютерні ігри, заняття в танцювальному гуртку, післяобідній сон.

**В-ІІ. Пригадай правила безпеки під час катання на роликах, скейті, велосипеді. Допиши в клітинках, де потрібно, слово «НЕ».**

Катайся лише в місцях, де рух транспорту обмежено або заборонено.

Виїжджай на проїзну частину дороги.

Надягай засоби захисту (шолом, наколінники, налокітники, рукавички).

Хизуйся своїм умінням виконувати небезпечні трюки.

Вибирай місця без крутих поворотів, спусків та підйомів.

Катайся в негоду і в темну пору доби.