

Н.О. Будна, І.М. Чорненька

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**1** ПЕРШИЙ ВАРІАНТ

**ЗОШИТ**

для тематичних робіт

---

уч \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ класу

---

---



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 502.2(075.2)  
ББК 20.18я71  
Б 90

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

**Будна Н.О.**

Б 90 Основи здоров'я : зошит для тематичних робіт : 4 клас : перший варіант / Н.О. Будна, І.М. Чорненька. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. — 16 с.

**ISBN 978-966-10-4279-6**

Зошит містить завдання для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів 4-го класу, складені відповідно до нової програми Міністерства освіти і науки України з предмета «Основи здоров'я».

У посібнику подано чотири тематичні 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. Під час оцінювання враховуються правильність і повнота виконаних завдань.

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.*

Тематична  
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 опірність організму до хвороб.

## 5. Вкажи 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, туристич-  
них походів

•

*Збереження  
зору*

- Правильна поза  
за столом під час  
читання (письма)

Збалансоване  
харчування

•

*Порушення  
зору*

- Близька відстань  
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.**

---

---

---

---

---