

Ж.А. Голінцак

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Робочий зошит

4 клас

До підручника О.В. Гнатюк



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613(075.2)
ББК 51.20я71
Г 60

Голінцак Ж.А.

Г 60 Основи здоров'я : робочий зошит : 4 клас : до підр. Гнатюк О.В. / Ж.А. Голінцак. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2015. — 48 с.

ISBN 978-966-10-4323-6

Зошит з основ здоров'я для учнів 4-го класу містить матеріал, який відповідає навчальній програмі МОН України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 4 клас» (авт. Гнатюк О.В.).

Посібник містить різноманітні завдання для індивідуальної, групової, диференційованої роботи з четвертокласниками. Значна частина вправ і завдань має практичну спрямованість, спирається на життєвий досвід дітей.

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.

Навчальне видання
ГОЛІНЦАК Жанна Анатоліївна
ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
Робочий зошит
4 клас

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Галини Телев'як*
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 18.08.2015 р. Формат 70x84/16. Гарнітура UkrainianPragmatica.
Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 3,27. Умовн. фарбо-відб. 3,27.

ISBN 978-966-10-4323-6



9 789661 043236

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; 52-19-66; 52-05-48
office@bohdan-books.com www.bohdan-books.com

© Навчальна книга — Богдан, 2015

Урок 1

ЦІННІСТЬ І НЕПОВТОРНІСТЬ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1. Упиши найважливіші, на твою думку, цінності людини.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Цінності	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Зафарбуй червоним кольором запис, що виражає найважливішу цінність, зеленим — записи значущих цінностей, синім — записи уявних цінностей. Обґрунтуй свою думку.

2. З'єднай частини прислів'їв. Поясни, як ти розумієш їх зміст.

Здоров'я не купиш —	▶	◀ без здоров'я.
Нема щастя	▶	◀ а втративши — плачемо.
Здоров'я маємо —	▶	◀ а здоров'я — поки
не дбаємо,		молодий.
Бережи одяг,	▶	◀ його розум дарує.
поки новий,		

3. Віднови послідовність рядків вірша. Прочитай виразно. Поясни, як ти його розумієш.

- То буде країна багатством цвісти!
- Найбільше багатство — здоров'я людини!
- Як будуть здоровими діти рости,
- А люди здорові — багатство країни.

Урок 2

ПРО БЕЗПЕКУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ. БЕЗПЕЧНІ І НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ

1. Установи відповідність між номерами телефонів і назвами відповідних служб.

- А. 101** **1.** Швидка медична допомога
- Б. 102** **2.** Аварійна газова служба
- В. 103** **3.** Пожежно-рятувальна служба
- Г. 104** **4.** Міліція

	1	2	3	4
А				
Б				
В				
Г				

2. Віднови послідовність правил безпечної поведінки.

- У разі необхідності — дій.
- Передбачай небезпеку.
- По можливості уникай небезпеки.

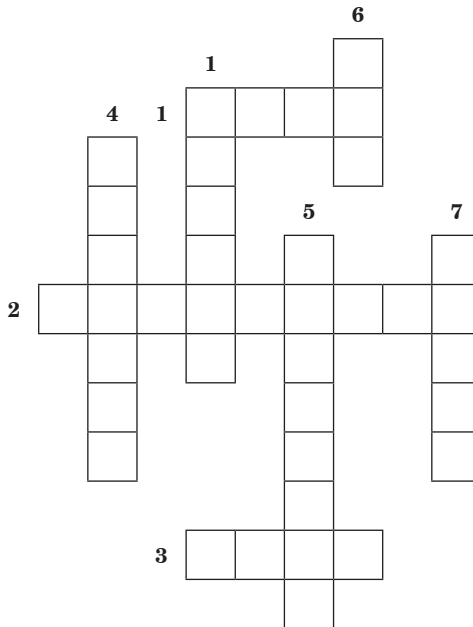
3. Розгадай кросворд «Причини небезпеки».

По горизонталі

1. Прозора, без запаху рідина, без якої неможливе життя.
2. Засоби, що перевозять людей, вантажі.
3. Хімічні речовини, які люди використовують для оздоровлення.

По вертикалі

1. Горіння, при якому виділяється тепло, світло, полум'я, дим.
4. Царство живої природи, яке здатне активно рухатись.
5. Отвір у кризі замерзлої водойми.
6. Горюча корисна копалина без кольору, запаху.
7. Від нього працюють всі електроприлади.



Поясни, коли слова-розгадки є причиною небезпечної ситуації.

Урок 3

СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я. ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

1. Підкресли словосполучення, які називають чинники, що є запорукою здоров'я.

Дотримання розпорядку дня, доброзичливе ставлення до оточуючих, тютюнопаління, забруднене довкілля, здорові батьки, високий рівень працездатності, одноманітне харчування, спадкові хвороби, загартовування, вміння бачити прекрасне, довготривалі комп'ютерні ігри, лінощі, заняття фізкультурою.

2. Установи відповідність між назвами складових здоров'я та назвами їх показників.

А. фізична

Б. психічна

В. соціальна

Г. духовна

1. толерантність,
доброзичливість

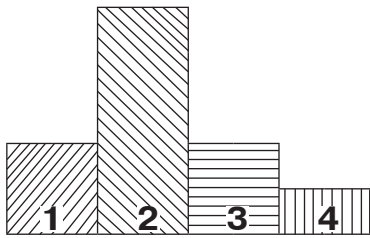
2. витривалість,
міцний сон,
гарний апетит

3. розуміння мистецтва,
уміння цінувати життя

4. вміння контролювати
свої почуття та емоції

	1	2	3	4
А				
Б				
В				
Г				

3. Заповни схему «Чинники здоров'я». Обґрунтуй свою відповідь.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

4. **ПРАКТИЧНА РОБОТА.** Вимірй свій зріст і масу тіла. Показники запиши в таблицю. Порівняй свої дані з даними у підручнику (с. 20). Зроби висновок.

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг

Урок 4

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

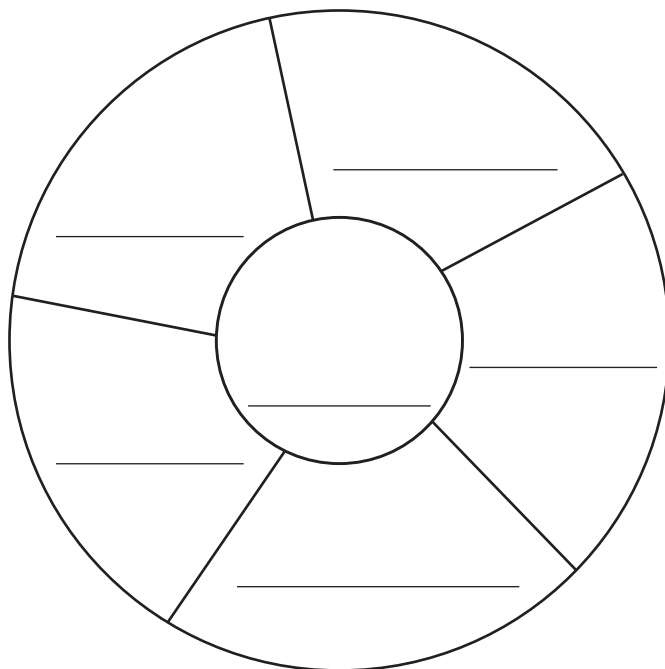
1. Познач правильні варіанти відповідей. Обґрунтуй свій вибір.

• Нестача вітамінів у харчуванні може призвести до ...

- успіхів у навчанні;
- порушення здоров'я та розвитку;
- покращення настрою.

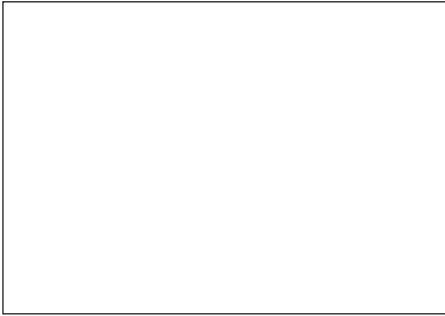
- Наслідком нестачі мікроелементів у продуктах харчування є ...
 - зіпсовані зуби, крихкі кістки;
 - хороша шкіра, витончена фігура;
 - бадьорість упродовж дня.
- Під дією сонячних променів в організмі людини утворюється вітамін ...
 - С А D

2. Упиши назви речовин, що містяться в їжі.



Назва якої речовини записана в центрі схеми? Чому? Доведи правильність свого вибору.

3. Намалюй свій улюблений харчовий продукт. Запиши, які речовини він містить.



Урок 5

ПРО РУХ І ЗАГАРТОВУВАННЯ

1. Розділи «буквений потік» на слова. Запиши народну мудрість. Поясни, як ти її розумієш.

ранокзустрічайзарядкоювечірпроводжайпрогулянкою

2. Склади свою «стежку» здоров'я, де кожна зупинка — вид рухової діяльності. Порівняй її зі «стежками» однокласників. Зроби висновок.
