

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

Васильків І.П., Гулик Л.Л., Тітченко О.М.

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Робочий зошит

4 клас

*До підручника І.Д. Бежа, 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 613.955(075.2)
ББК 51.20я71
В 19

Рецензенти:

Гладюк Т.В., доцент, кандидат педагогічних наук
Голініщак Ж.А., вчитель початкових класів, вчитель-методист

*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 25.12.2015 р. № 2.1/12-Г-127 р.)*

В 19 Васильків І.П.

Основи здоров'я : робочий зошит : 4 клас : до підр. І.Д. Беха, Т.В. Воронцової, В.С. Пономаренка, С.В. Страшка/ І.П. Васильків, Л.Л. Гулик, О.М. Тітченко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2016. — 64 с.

ISBN 978-966-10-4321-2

Зошит з основ здоров'я укладено відповідно до навчальної програми МОН України, Державного стандарту початкової загальної освіти та підручника «Основи здоров'я. 4 клас» (авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко).

Посібник містить різноманітні завдання для індивідуальної, групової, диференційованої роботи, а також практикуми, міні-проекти.

Для учнів 4-го 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.*

ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

БЕЗПЕКА І НЕБЕЗПЕКА

1. Доповни речення потрібними словами.

Безпека — це _____ загрози
для життя і _____ людей.

Небезпека — це ситуація, в якій існує _____ для
людини: її _____, _____,
майна чи гідності. Потрапивши у небезпеку, треба завжди

2. Поміркуй та запиши те, що викликає в тебе почуття безпеки.

3. Наведи приклад якоїсь небезпечної ситуації і запиши, як слід поводитися у разі її виникнення.

4. Допиши прислів'я, скориставшись словами для довідки.
Поясни їх зміст.

Хто терпеливий, той _____

Добру людину бджола не _____

Мудрим ніхто не вродився, а _____

Слова для довідки: щасливий, жалить, навчився.

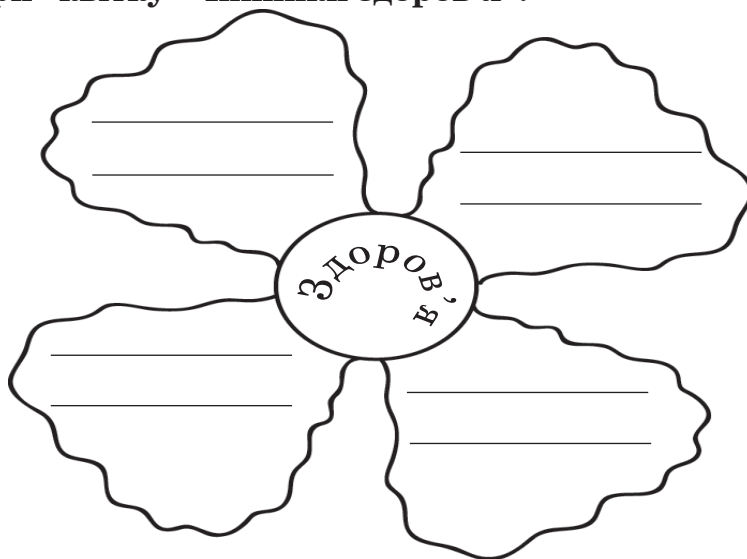
ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

1. Продовж речення.

Запорука довгого й активного життя — _____

Складові здоров'я: _____

2. «Створи» квітку «Чинники здоров'я».



3. Вибери та познач (✓) риси характеру, які відображають хороший стан духовного здоров'я людини.

- | | |
|---|---|
| ☐ доброта | ☐ співчутливість |
| ☐ заздрість | ☐ брехливість |
| ☐ готовність допомогти | ☐ толерантність |
| ☐ байдужість | ☐ людяність |

4. Запиши три чинники, які позитивно впливають на здоров'я.

РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

1. Вибери та познач (✓), чим займаються діти твого віку.

- | | |
|---|--|
| ☐ повзають по підлозі | ☐ виховують дітей |
| ☐ вчаться у школі | ☐ читають книжки |
| ☐ грають у футбол | ☐ їздять на машині |
| ☐ працюють на заводі | ☐ гуляють у дворі |
| ☐ відвідують гуртки | ☐ ліплять |
| ☐ споживають грудне молоко | ☐ відвідують басейн |

2. Запиши, які домашні справи під силу тобі.

3. Доповни речення.

Слово «гармонія» у перекладі з грецької мови означає
« _____, _____ ».
Гармонійний розвиток людини — це узгодженість її
_____, _____,
_____ і _____
розвитку.

Показниками гармонійного фізичного розвитку людини є

4. Практична робота.

Виміряй свій зріст у сантиметрах і масу тіла у кілограмах та запиши їх у таблицю. Порівняй з даними у підручнику (с. 17)

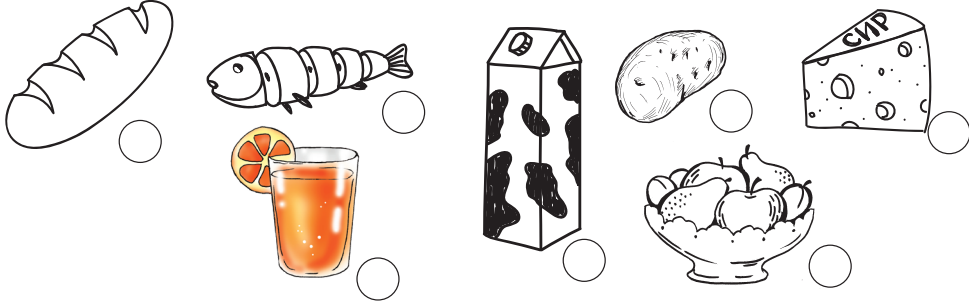
		ІМТ
Зріст (см)		
Вага (кг)		

Який висновок ти можеш зробити?

ЗДОРОВЕ ТІЛО

ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

1. Які з цих продуктів слід вживати щодня? Познач (✓).



2. З'єднай стрілками назви харчових груп з назвами продуктів, які до них належать.

1 група
злакові

2 група
овочі та фрукти

3 група
молочні продукти

4 група
м'ясо, риба, яйця

5 група
жири, солодощі

- борщ
- банани
- омлет
- тістечка
- гречка
- макарони
- сметана
- цукерки
- яблука
- котлета
- манна каша
- сир

3. Продовж речення.

Збалансоване харчування — це _____

4. З поданих слів утвори речення і запиши.

Той, багато, хто, потребує, рухається, їжі, більше, той, веде, хто, малорухомий, ніж, життя, спосіб.

Чи погоджуєшся ти з цією думкою? Чому? Поясни.

ВОДА І ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ

1. Підкресли назви корисних напоїв, які слід вживати.

Вода з крана, вишневий мус, яблучний сік, нектар, напій із сухофруктів, солодка газована вода, кефір, липовий чай, джерельна вода.

2. З'єднай стрілками назви вітамінів з назвами продуктів, в яких вони містяться.

<i>Вітамін А</i>	•	•	молочні продукти, яйця, м'ясо, риба, бобові
<i>Вітамін С</i>	•	•	свіжі овочі та фрукти
<i>Вітамін В</i>	•	•	масло, печінка, жовті і червоні овочі та фрукти

3. Запиши назви харчових продуктів, в яких містяться перелічені мінеральні речовини.

Кальцій: _____
