

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

О.М. Кікінежді
Н.Б. Шост
І.М. Шульга

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ПІДРУЧНИК ДЛЯ 4 КЛАСУ

загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН
2015

УДК 613(075.2)
ББК 51.204.0я71
К 38

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України
від 20.07.2015 р. №777)*

Рецензенти:

Гладюк Т.В., доцент кафедри педагогіки і методики дошкільної та початкової освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, кандидат педагогічних наук

Тучапська Г.В., вчитель початкових класів вищої категорії, заступник директора ЗОШ I-III ст. №29 з поглибленим вивченням іноземних мов м. Тернополя, вчитель-методист

Голінцак Ж.А., вчитель початкових класів вищої категорії ЗОШ I-III ст. №10 м. Тернополя, вчитель-методист

Кікінежді О.М.

К 38 Основи здоров'я : підручник для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.М. Кікінежді, Н.Б. Шост, І.М. Шульга. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. — 144 с. : іл.

ISBN 978-966-10-4120-1

Підручник розроблено відповідно до навчальної програми з курсу «Основи здоров'я» для учнів 4-го класу загальноосвітніх навчальних закладів.

Зміст підручника спрямований на формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, розвиток мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, уміння застосовувати здобуті навички у повсякденному житті.

УДК 613(075.2)
ББК 51.204.0я71

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

ДОРОГІ ДРУЗІ!

У четвертому класі ви продовжите мандрівку Країною Здоров'я, надалі оволодіватимете навичками здорового способу життя і безпечної поведінки в різних ситуаціях.

Працюючи з підручником, ви дізнаєтеся про:

- цінність і цілісність здоров'я;
- правила загартовування;
- збалансоване харчування;
- запобігання хворобам;
- безпеку та небезпеку життєдіяльності;
- вихід із непередбачених ситуацій;
- вплив звичок на здоров'я людини.

Тут ви знайдете практичні поради щодо збереження і зміцнення здоров'я, народні традиції, цікаві факти, загадки, ребуси.

Намагайтеся дотримуватися порад, зібраних у «скриньці здоров'я». Здобуйте нові знання, щоб надалі уміти застосовувати їх у житті.

Автори



УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



— виконай завдання; поміркуй;
дай відповідь на запитання;



— запам'ятай;



— робота в парі;



— робота в групі;



— практична робота;



— словничок;



— скринька здоров'я;



— народні традиції здоров'я,
прислів'я;



— домашня академія здоров'я;



— інтерактивні завдання.

Піктограмою  у підручнику позначено ті його складові, які можна відкрити в електронній версії за посиланням:
<http://www.bohdan-digital.com/edu>.

Розділ 1

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



Цінність й неповторність життя і здоров'я людини. Безпека та небезпека для життя



Чому найбільшою цінністю для людини є життя?

Найцінніше, що є в людини, — це її життя. Воно дається їй тільки раз.

Найвища в світі цінність — жити,
йти вдаль по вранішній росі,
сміятись, плакати, любити
і дивуватися красі.

Яке це щастя в світі жити
і відчувати смак життя,
співати, мріяти, радіти
й летіти в світле майбуття.

Яке це щастя — в світі жити!

Надія Красоткіна



На жаль, багато людей задумуються про цінність життя тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я, або коли воно значною мірою втрачене.

Людина повинна дорожити своїм життям, адже воно неповторне.

Щодня ти перебуваєш у різних місцях: надворі, в приміщенні, в транспорті. Займаєшся різними видами діяльності — навчаєшся, працюєш, граєшся тощо. Твоє життя багато в чому залежить від того, як ти дбаєш про своє здоров'я та безпеку.

Безпека — це ситуація, коли здоров'ю, життю людини нічого не загрожує.

Ситуації, які загрожують життю, здоров'ю чи добробуту людини, називають **небезпечними**.



Поміркуй, коли люди завдають шкоди своєму здоров'ю.



Розгляньте малюнки. До яких наслідків можуть призвести дії зображених дітей? Обговоріть, як потрібно діяти в даних ситуаціях, щоб уникнути небезпеки.



Учись розпізнавати небезпеки та розуміти наслідки своїх дій, аби не створювати небезпечних ситуацій.

З давніх-давен люди вчаться передбачати та попереджувати небезпечні ситуації або уникати їх. Проте трапляються загрози, які не залежать від людини. Наприклад, стихії: землетруси, виверження вулканів, лавини, урагани тощо. У багатьох надзвичайних станах людина сама не може впоратися з небезпекою. Тоді потрібно звертатися до служб захисту населення.



Пригадай, які служби можна викликати за номерами телефонів 101, 102, 103, 104, 112.



Практична робота



Об'єднайтеся в три групи. Складіть і запишіть пам'ятки про поведінку в небезпечних ситуаціях:

перша група — якщо в будинку виникла пожежа;

друга група — якщо в квартиру намагається проникнути злодій;

третя група — якщо в приміщенні відчувається запах газу.



Цінність — те, що має певну вартість, ціну; важливість, значущість чого-небудь.

Неповторність — те, що не може повторитися; винятковість, особливість.



Здоров'я — найдорожчий скарб.

Все залежить від тебе

Притча

Колись давно в Стародавньому Китаї жив вельми розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок розкішного вбрання, розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками.

Аж ось пройшов усією країною розголос, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за усіх на

світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? Але вигляду нікому не подав, а запросив ченця до себе в палац. Сам же задумав обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках — живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо мертве — випущу його...».

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося побачити двобій найрозумніших людей. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням очікував приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зловтішно всміхаючись, мандарин промовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!»

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.



Мандарін — державний урядовець у феодальному Китаї.



1. Чому потрібно берегти здоров'я і життя?
2. Що впливає на життя і здоров'я людини?
3. До яких наслідків може призвести нехтування правилами безпечної поведінки?



Цілісність здоров'я. Чинники здоров'я

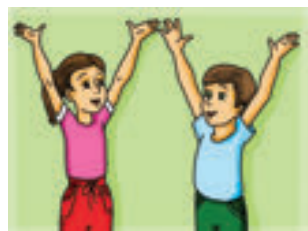


Яку людину можна назвати здоровою?

Багато людей вважають, що здоров'я — це відсутність хвороб. Однак, щоб бути здоровим(-ою), недостатньо мати тільки здорове тіло.

Якщо в людини нічого не болить, злагоджено працюють усі органи, гарний апетит, міцний сон, маса тіла відповідає зросту за віком — це означає, що в неї добре **фізичне здоров'я**.

Людина живе в суспільстві. Її оточують рідні, друзі, знайомі і незнайомці. Якщо людина дотримується правил культурної поведінки, доброзичлива в стосунках з іншими, відповідальна за свої вчинки, вміє передбачити наслідки своїх дій, то вона **соціально здорова**.



Людям притаманні різні почуття, емоції (любов, гнів, радість, смуток, невдоволення). Людина, яка правильно оцінює і сприймає себе та інших, уміє долати невдачі, в неї гарний настрій, позитивні емоції — **психічно здорова**.

Негативні емоції, поганий настрій можуть призвести до захворювань.



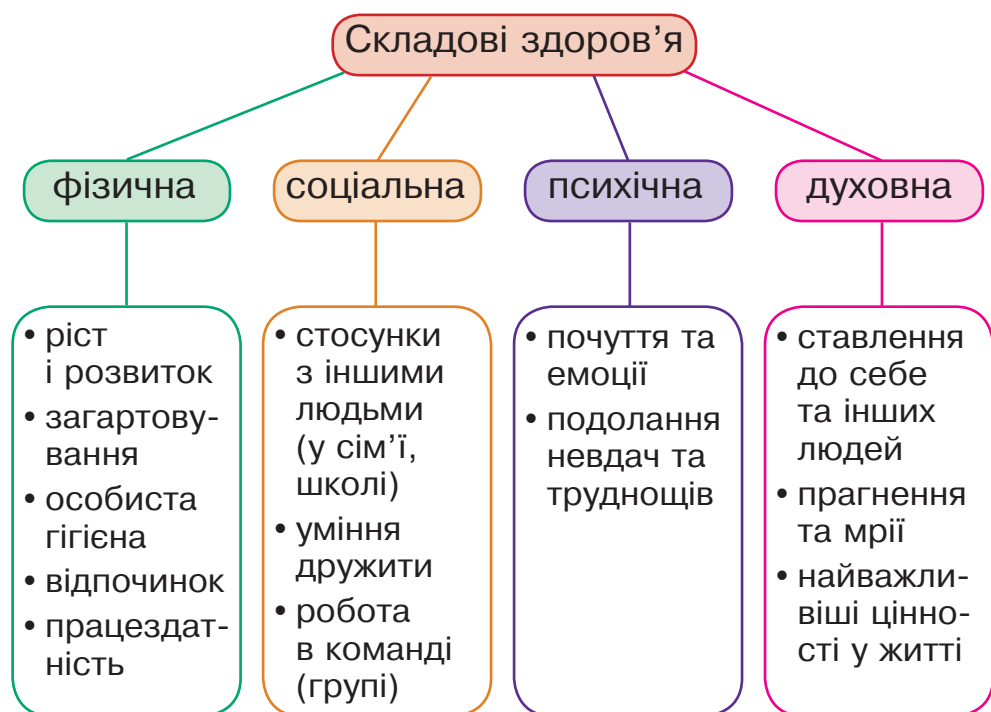
Людину, яка любить навколишній світ, робить іншим добро, цінує життя, відчуває відповідальність за себе і за інших, прагне стати кращою, називають **духовною**.





Розкажіть один одному, коли ви почувалися щасливими.

Людину можна назвати здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно.



Цілісність здоров'я — поєднання всіх складових: фізичної, соціальної, психічної, духовної.



Об'єднайтеся в чотири групи. Складіть пам'ятки, як розвинути ту чи іншу складову здоров'я.



1. Що ти робиш, щоб бути здоровою людиною?
2. У чому проявляється психічне здоров'я людини?
3. Які емоції погано впливають на здоров'я?
4. Чи намагаєшся ти робити добрі вчинки? Які саме?

Ти вже знаєш, що здоров'я людини залежить від багатьох чинників.



Розглянь діаграму. Що найбільше впливає на здоров'я? Чому?



Здоров'я значною мірою залежить від навколишнього середовища, або довкілля. Адже людина не може жити без повітря, сонця, води, без землі, яка дає все необхідне для життя.



Розгляньте малюнки. Обговоріть, як природні чинники впливають на здоров'я людей.



На жаль, розвиток промисловості, збільшення кількості транспортних засобів не лише поліпшили життя людей, але й призвели до забруднення навколишнього середовища.

Значної шкоди завдають довкіллю аварії на промислових підприємствах, викиди в повітря та водойми, побутове сміття.

Відомо, що в місцях сильного забруднення люди частіше хворіють.



Розглянь малюнок. Як ти вважаєш, чи безпечне місце для відпочинку обрали діти? Обґрунтуй свою думку.



Звичайно, не завжди є можливість обирати комфортне місце проживання і навколишнє середовище. Тому необхідно якомога частіше перебувати на свіжому повітрі: у сквері, парку або в лісі.

Соціальне середовище також відіграє важливу роль. Доброзичливі стосунки в сім'ї, школі, з друзями, дотримання правил поведінки в суспільстві сприяють твоєму здоров'ю та безпеці життя.



Проте в соціальному середовищі можуть виникати і небезпеки. Це — порушення прав людини, різні злочини: крадіжки, хуліганство, вимагання грошей, викрадання людей тощо.

Особливо небезпечними є війни, які призводять до людських жертв, розрухи, знищення довкілля.



Навколишнє середовище може бути безпечним і небезпечним для життя і здоров'я людини.



Здорóвий — з праслов'янської мови означає «з доброго дерева».

Здорóв'я — стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи.



1. Що впливає на здоров'я людини?
2. Чи дотримуєшся ти здорового способу життя?
3. Пригадай правила поведінки на природі.
4. Що ти робиш для збереження довкілля?



Обговори з батьками місця безпечного відпочинку.