

Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді

Основи здоров'я

Зошит-тренажер
для самостійних та практичних робіт

1 клас



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613(075.2)
ББК 51.20я71
Б 90

Рецензенти:
вчитель вищої категорії, вчитель-методист
З.Л. Головка;
вчитель вищої категорії
Н.Я. Походжай

Рекомендовано до друку вченою радою
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
(протокол від 29.05.2012 р. №10)

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



— поміркуй;



— напиши, познач, підкресли;



— намалюй, розфарбуй;



— прочитай, розкажи;



— з'єднай стрілочками.

Будна Н.О.

Б 90 Основи здоров'я. Зошит-тренажер для самостійних та практичних робіт :
1 клас / Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді. — Тернопіль : Навчальна
книга — Богдан, 2012. — 64 с.

ISBN 978-966-10-3025-0

Зошит-тренажер «Основи здоров'я» для 1-го класу містить навчальний матеріал,
який відповідає новій навчальній програмі МОНмолодьспорту України, Державному
стандартові початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 1 клас» (авт.
Бех І.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В.).

Зошит містить різноманітні завдання для індивідуальної, групової, диференці-
йованої роботи з першокласниками. Значна частина вправ і завдань має практичну
спрямованість, спирається на життєвий досвід дітей.

Для учнів 1-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.*

ISBN 978-966-10-3025-0

© Навчальна книга — Богдан, 2012

ЩО ВИВЧАЄ ПРЕДМЕТ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я». ЗНАЙОМСТВО ЗІ ШКОЛОЮ

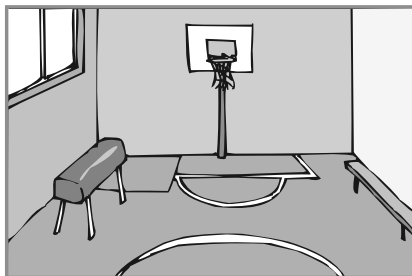
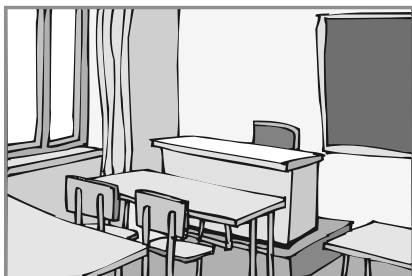


1. Про що ти дізнаватимешся, вивчаючи предмет «Основи здоров'я»?



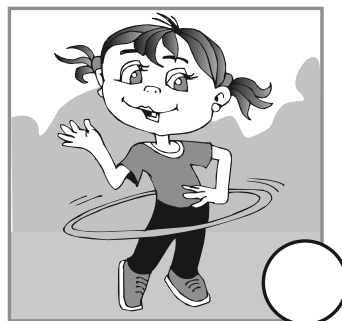
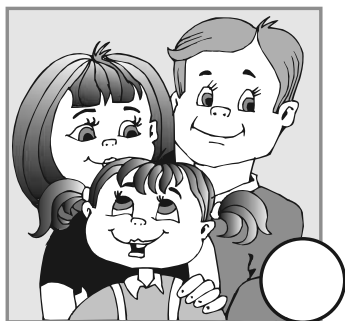
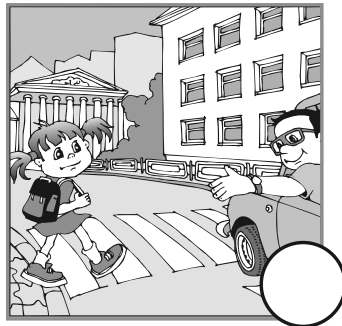
2. *Практична робота.* **Знайомство зі школою.**

Для чого призначені ці шкільні приміщення?

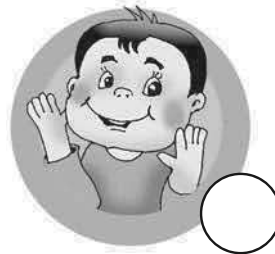
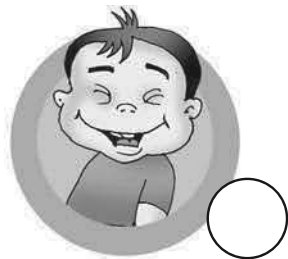




3. На яких малюнках зображено ситуації, що зміцнюють здоров'я? Зафарбуй кружечки зеленим кольором.



4. Познач (✓), які ознаки здоров'я є у тебе.



У НЕЗНАЙОМОМУ МІСЦІ

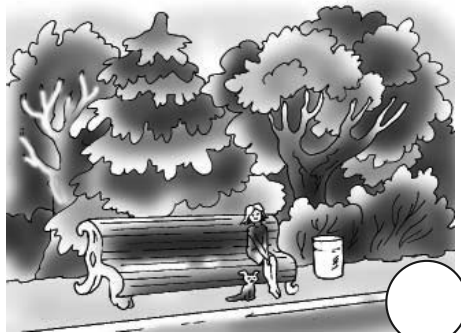
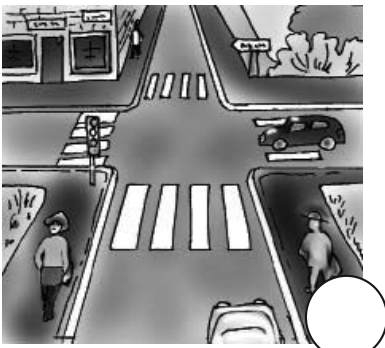


1. Познач (✓), з ким би ти хотів (хотіла) поїхати на екскурсію до великого міста. Поясни, чому.

- З батьками.
- З класом.
- З другом (подругою).
- Сам (сама).



2. Де найлегше заблукати у незнайомому місті? Зафарбуй кружечки червоним кольором.



↔ **3. Практична робота. Пошук допомоги, якщо заблукав (заблукала).**

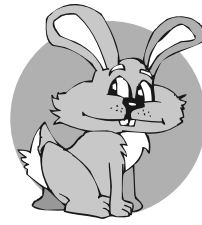
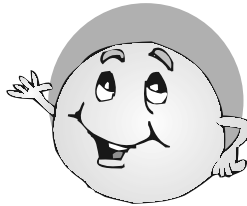
Покажи стрілочками, до кого безпечно звертатися з проханням про допомогу.



Практична робота. ОБГОВОРЕННЯ ПОВЕДІНКИ ВІДОМИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ГЕРОЇВ



1. Хто з цих казкових героїв веселий? сердитий? бадьорий? наляканий?



⇔ 2. Утвори пари.

Хитрий, як



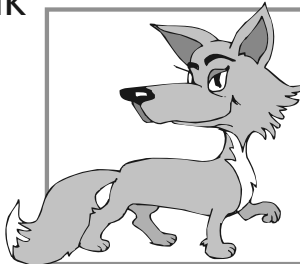
Злий, як

Добрий, як



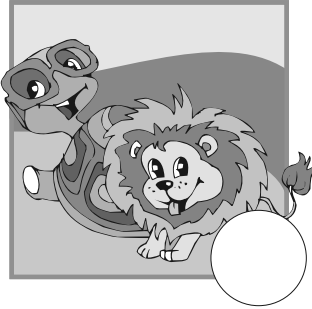
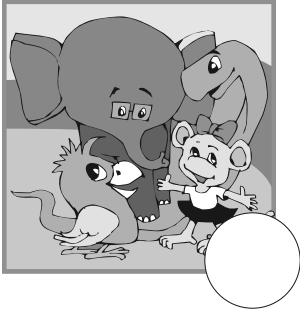
Лінивий, як

Працьовитий, як

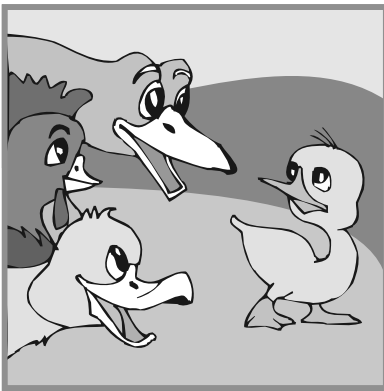




3. Чи дбали про своє здоров'я герої мультфільмів? Якщо «так», замалюй кружечок зеленим кольором, якщо «ні» — червоним.



4. Як ставилися до гидкого каченяти герої цієї казки?



Качка-мама:

 / /

 / /

Інші качки:

 / /

 / /

Курка:

 / /

 / /

Гусак:

 / /

 / /

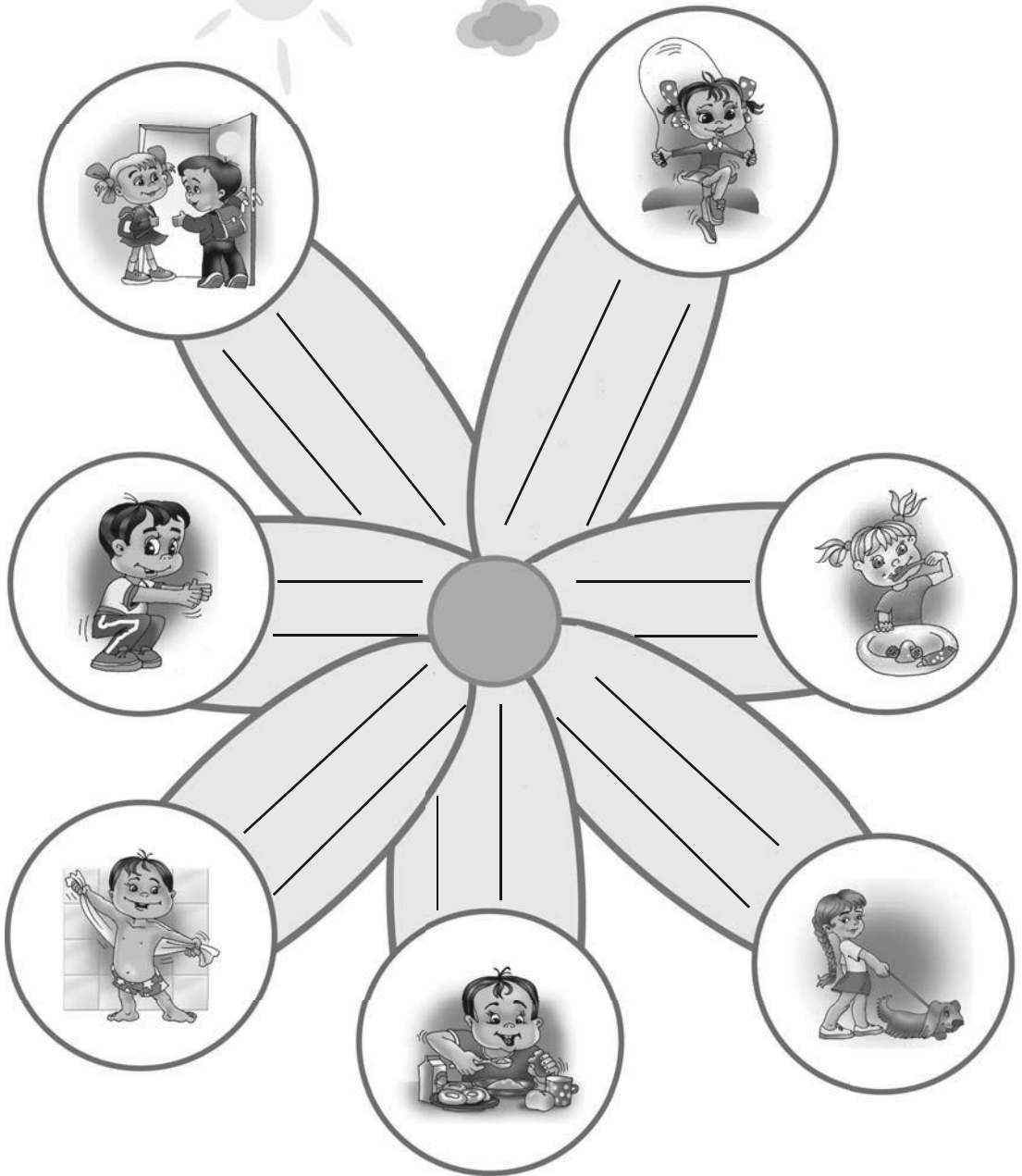
ЗМІСТ

Що вивчає предмет «Основи здоров'я».	
Знайомство зі школою.....	3
Ріст і розвиток людини	5
Здоров'я і хвороби.....	8
Щоденне піклування про своє здоров'я.....	10
Режим дня.....	11
Твоя постава. Здорові стопи. Твоє робоче місце	12
Чистота і здоров'я.....	14
Харчування та здоров'я.....	16
Рух і здоров'я.....	17
Загартовування.....	19
Корисний відпочинок	21
Моя родина.....	23
Дівчатка і хлопчики	25
Вчимося товаришувати	27
Безпека ігор і розваг.....	28
Наші рятувальники	30
У незнайомому місці	31
Безпека в домі	33

Безпека у школі	35
Ти — пішохід. Складові дороги. Безпека на дорозі.....	37
Безпечний перехід проїзної частини дороги.....	39
Ти — пасажир. Правила користування громадським транспортом.....	42
Дорога до школи	44
Знайомі та незнайомці.....	46
Неповторність людини	48
Повага до себе та інших людей	49
Народні традиції, родинні свята і здоров'я	51
Почуття, їх значення для здоров'я	53
Настрій і здоров'я	55
Вчимося приймати рішення	57
<i>Практична робота. Обговорення поведінки відомих літературних героїв</i>	<i>59</i>

Моя

КВІТКА ЗДОРОВ'Я





Навчальне видання

БУДНА Наталя Олександрівна
ЖИРСЬКА Галина Ярославівна
КІКІНЕЖДІ Оксана Михайлівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Зошит-тренажер
для самостійних і практичних робіт

1 клас

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Ірина Чорненька*
Художники *Олег Кіналь, Олеся Томків*
Обкладинка *Олега Кіналя, Володимира Басалиги*
Технічний редактор *Оксана Чучук*
Комп'ютерна верстка *Ірини Демків, Ольги Кравчук*

Підписано до друку 13.07.2012. Формат 70×100/16. Папір офсетний.
Гарнітура Pragmatica. Умовн. друк. арк. 5,2. Умовн. фарбо-відб. 5,2.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців ДК №370 від 21.03.2001 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; 52-05-48; 52-19-66
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-3025-0

