

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

Н.О. Будна, Г.В. Тучапська

Основи здоров'я

Робочий зошит

2 клас

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(075.2)
ББК 51.20я71
Б90

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
Гладюк Т.В.
вчитель вищої категорії, старший вчитель
Походжай Н.О.

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 ІТЗО № 14.1/12-Г-1261 від 18.07.2014 р.)

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



— поміркуй;



— напиши, познач, підкресли;



— намалюй, розфарбуй;



— прочитай, розкажи;



— з'єднай стрілочками.

Будна Н.О.

Б90 Основи здоров'я. Робочий зошит : 2 клас / Н.О. Будна, Г.В. Тучапська. —
Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2014. — 64 с.+12 с. вкл.

ISBN 978-966-10-3198-1

Зошит з основ здоров'я для учнів 2-го класу містить навчальний матеріал, який відповідає навчальній програмі МОН України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 2 клас» (авт. Бех І.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В.).

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

Для учнів 2-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 978-966-10-3198-1

© Навчальна книга — Богдан, 2014

РІСТ І РОЗВИТОК ЛЮДИНИ



1. Вибери правильний варіант відповіді. Обґрунтуй свою думку.

а) Як можна оцінити фізичний розвиток?

☐ За кольором волосся. ☐ За характером.

☐ За вагою, зростом.

б) Як можна оцінити розумові здібності?

☐ За силою м'язів. ☐ За кмітливістю.



2. Яка статура у кожної людини? З'єднай. Поясни свій вибір.



ВИСОКА

НИЗЬКА

худорлява

кремезна



3. Практична робота.

Визначення зросту і маси тіла.

Виміряй свій зріст і масу тіла та запиши дані в таблицю. Визнач, на скільки ти виріс і став важчим порівняно з минулим роком.

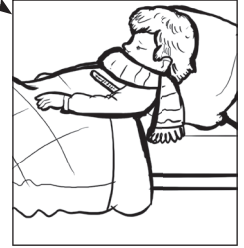
Маса тіла (кг)	Зріст (см)																
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>									<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ

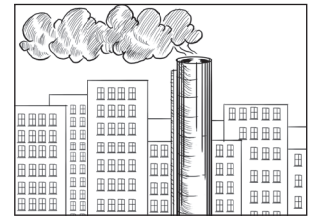
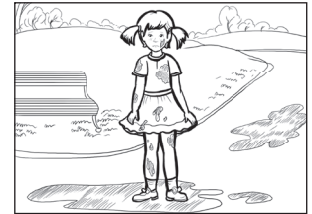
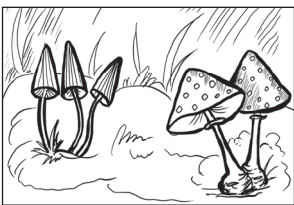
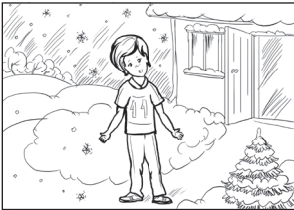
- ➡ 1. Розподіли ознаки здоров'я і хвороби за зразком. Поясни свій вибір.



Відсутність апетиту
Міцний сон
Слабкість, вередливість
Головний біль
Гарний апетит
Відсутність болю
Хороший настрій
Висока температура
Нежить

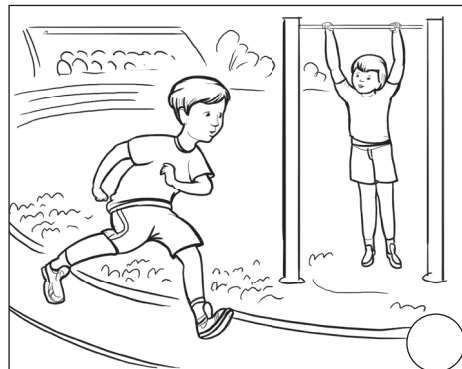
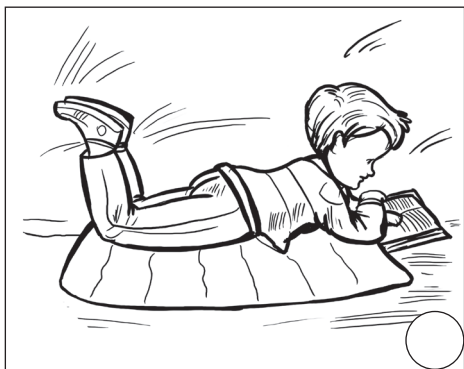
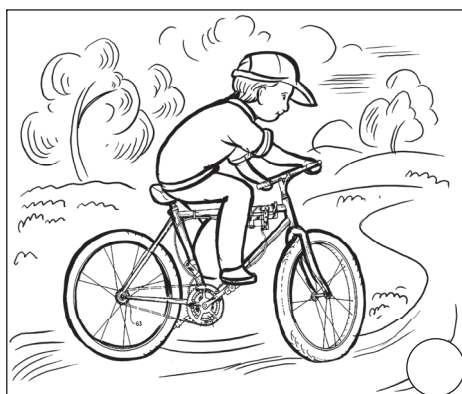
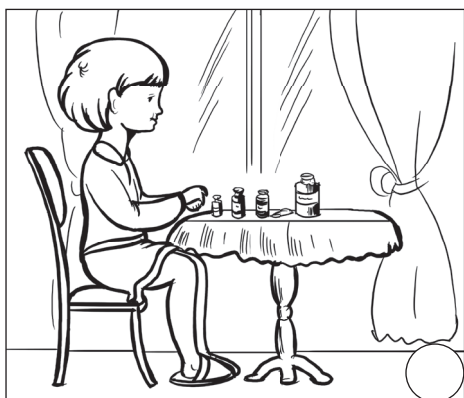
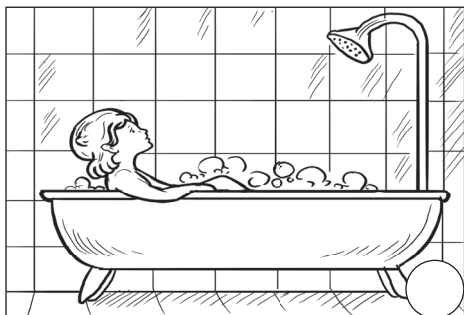


- 👄 2. За малюнками розкажи, що шкодить здоров'ю людини.





3. Познач (✓), хто з дітей дбає про своє здоров'я. Поясни, чому ти так вважаєш.



4. Поміркуй і прочитай. Як ти розумієш значення цього вислову?



Твоє

твоїх

руках.

здоров'я

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФЕКЦІЙ



1. Продовж речення.

Грип, кір, скарлатина, дизентерія, туберкульоз —

це

хвороби.

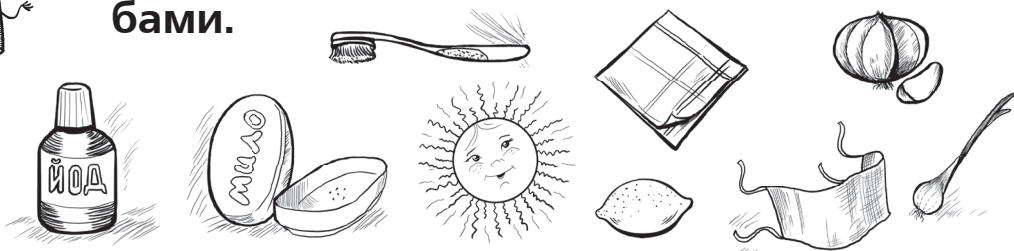


2. Встав пропущені букви у "хворих" словах і прочитай ознаки інфекційних хвороб.

Інф...кція, мікр...би, не...ить, каш...ль, б...кт...рії, віру...и,
н...дота, виси...ка, висока т...мп...ратура.



3. Розфарбуй помічників у боротьбі з мікробами.



4. Як треба поводитися з інфекційними хворими? Познач (✓) правильні твердження. Обґрунтуй свій вибір.

- ☐ Хворого ізолювати.
- ☐ Виділити індивідуальний посуд.
- ☐ Хворого провідувати, гратися з ним.
- ☐ Щодня робити вологе прибирання та дезінфекцію приміщення.
- ☐ Приміщення не провітрювати.
- ☐ Викликати лікаря.
- ☐ Користуватися захисною маскою.

РЕЖИМ ДНЯ

➡ 1. Практична робота.

Який твій режим дня? З'єднай за зразком. Що ще ти додав би у свій режим дня?



7.00



7.30



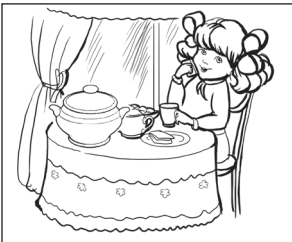
7.50



8.00



9.00



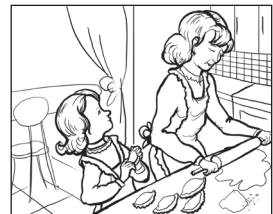
13.00



14.00



16.00



18.00

20.00



21.00





2. Познач (✓) правильні твердження за зразком. Поясни свій вибір.

Щоб бути здоровим, потрібно:

- ☒ снідати, обідати, вечеряти в один і той же час;
- ☐ регулярно займатися фізкультурою;
- ☐ щодня приймати водні процедури;
- ☐ після уроків обов'язково відпочивати;
- ☐ засинати в неприбраній кімнаті;
- ☐ переїдати на ніч;
- ☐ спати не менше 9 годин на добу.



3. Прочитай лист Мишки. Поміркуй, як їй допомогти.



“Доброго дня, діти! У мене раптово погіршилося здоров'я. З ранку до вечора я бігаю полями, збираю колосочки і несу їх у нірку. Не маю часу навіть поїсти. Засинаю дуже пізно. Не розумію, чому я зранку зовсім виснажена? Підкажіть, будь ласка.

Працьовита Мишка”.



4. Практична робота. Планування вихідного дня.
Запиши план свого вихідного дня.
