

Лариса Мечник, Ірина Жаркова

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Робочий зошит для 4 класу

До підручника Гнатюк О. В. «Основи здоров'я. 4 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

Астон

2016

УДК 373.3
ББК 74.200 я7
М41

**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 05. 05. 2016 р. № 2.1/12-Г-193)**

Рецензенти: *Т. В. Гладюк* — кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри природничих і математичних дисциплін початкового навчання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
Г. М. Салун — учитель-методист, заступник директора з навчально-виховної роботи ЗОШ № 15 м. Тернополя

Мечник Л., Жаркова І.

М41 Основи здоров'я: Робочий зошит для 4 класу / Л. А. Мечник, І. І. Жаркова. — Тернопіль : Астон, 2016. — 48 с.

ISBN 978-966-308-662-0

Робочий зошит із друкованою основою складено відповідно до нової навчальної програми «Основи здоров'я». Він відповідає змісту й структурі підручника «Основи здоров'я. 4 клас» (авт. Гнатюк О. В.). Видання містить завдання на відтворення та закріплення знань, творчі завдання і практичні роботи.

Для учнів 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів, учителів, студентів вищих педагогічних навчальних закладів, батьків.

**УДК 373.3
ББК 74.200 я7**

ISBN 978-966-308-662-0

© Мечник Л., Жаркова І., 2016
© ТзОВ «Видавництво Астон», 2016

Цінність і неповторність життя і здоров'я людини

1. Доповни речення.

Найважливіша цінність для кожної людини — це _____

Щоб бути здоровим, потрібно _____

2. Добери й запиши прислів'я та приказки про цінність життя і здоров'я людини.

3. Дай відповідь на запитання.

Що ти робиш для того, щоб рости здоровим? _____

4. Перевір стан свого здоров'я. Постав у квадратику «+», якщо тобі властива зазначена ознака здоров'я.

- Правильна постава.
- Стопа, що має правильний вигин (нормальна стопа).
- Чиста і гладенька шкіра тіла.
- Міцні, рівні, світло-рожевого відтінку без білих плям нігті.
- Хороший апетит.
- Блискуче, не посічене на кінчиках волосся.
- Рівні, білі, чисті зуби без порожнин.
- Правильний прикус.
- Чистий, блідо-рожевого кольору язик.
- Червоні, вологі губи без ушкоджень.
- Шкіра на п'ятках без ушкоджень, рівненька.
- Дихання відбувається через ніс.

Полічи і запиши, скільки в тебе вийшло знаків «+» _____

Це оцінка стану твого здоров'я. Якщо вийшло менше 10 балів, поміркуй, що потрібно почати робити, аби стан здоров'я покращився.

Про безпеку життєдіяльності. Безпечні і небезпечні ситуації

1. Доповни речення.

Безпечна ситуація — це ситуація, коли _____

Прикладами безпечних ситуацій є гра у футбол на спортивному майданчику, _____

Небезпечна ситуація — це ситуація, що _____

2. Доповни таблицю.

Приклади небезпечних ситуацій	Наслідки небезпечних ситуацій
<i>Перехід дороги поза пішохідним переходом</i>	
<i>Вживання немитих фруктів</i>	
<i>Купання в заборонених місцях</i>	

3. Доповни правила безпечної поведінки.

Передбачай _____

Якщо можливо, _____

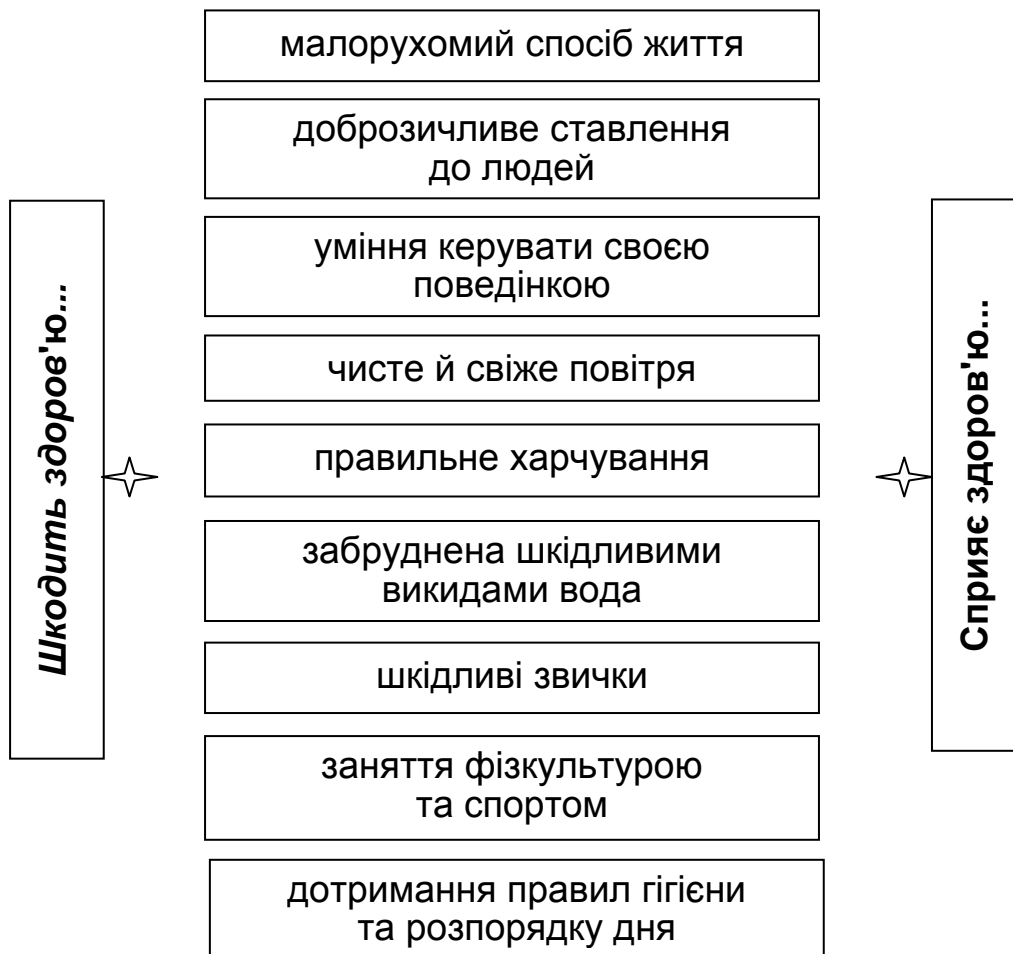
Якщо необхідно, — _____

Складові здоров'я. Чинники здоров'я

1. Доповни схему за зразком.



2. З'єднай лініями.



3. Заповни таблицю. Зроби висновок про відповідність показників твоєму віку й статі.

	Зріст, см	Маса тіла, кг
Мої показники		
Середні значення показників, властиві для таких дітей, як ти (за віком і статтю)		

Висновок: _____

Харчування і здоров'я

1. Заповни таблицю за зразком. Підкресли назви продуктів, які забезпечують організм енергією.

Поживні речовини	Значення	У яких продуктах містяться
Білки	Забезпечують будову й діяльність клітин організму	М'ясо, риба, сир, молоко, яйця, горох, гречка, горіхи, квасоля
Вуглеводи		
Жири		

2. З'єднай лініями назви вітамінів з їхнім значенням для організму людини.

Вітамін А	✦	Потрібний для збільшення й зміцнення кісток і зубів
Вітаміни групи В	✦	Потрібний для зростання й розвитку; засвоєння поживних речовин. Корисний для крові, нервів, шкіри
Вітамін С	✦	Забезпечує нормальний стан шкіри, волосся. Потрібен для зору, кісток
Вітамін D	✦	Сприяє зміцненню імунітету; захисту від застуди; загоюванню ран. Корисний для кровоносних судин

3. Упиши в таблицю, що ти зазвичай їси впродовж дня.

Прийоми їжі	Час прийому їжі	Страви, продукти
Сніданок		
Другий сніданок		
Обід		
Підвечірок		
Вечеря		

4. Познач їжу, яка корисна для здоров'я.

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Консервовані продукти | <input type="radio"/> Морепродукти |
| <input type="radio"/> Цукерки | <input type="radio"/> Яйця |
| <input type="radio"/> Свіжі овочі та фрукти | <input type="radio"/> Солодкі газовані напої |
| <input type="radio"/> Морозиво | <input type="radio"/> Круп'яні вироби |
| <input type="radio"/> Чіпси й сухарики | <input type="radio"/> Свіжі фрукти |
| <input type="radio"/> Молоко | <input type="radio"/> Тістечка й торти |
| <input type="radio"/> Кисломолочні продукти | <input type="radio"/> Свіже м'ясо |
| <input type="radio"/> Риба | <input type="radio"/> Фруктові й овочеві соки |
| <input type="radio"/> Копчене м'ясо | <input type="radio"/> Сир, масло |