

Н.О. Будна, Г.В. Тучапська

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

## Зошит

## 3 клас

*До підручника Бега І.Д., Воронцової Т.В.,  
Пономаренка В.С., Страшка С.В.*



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613.955(075.2)  
ББК 51.204я71  
Б 90

Рецензенти:  
кандидат педагогічних наук, доцент  
*Онишків З.М.*  
вчитель вищої категорії, вчитель-методист  
*Стасюк М.Л.*

**Будна Н.О.**  
Б 90 Основи здоров'я : зошит : 3 клас : до підр. І.Д. Беха, Т.В. Воронцової,  
В.С. Пономаренка, С.В. Страшка / Н.О. Будна, Г.В. Тучапська. —  
Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2014. — 72 с.  
ISBN 978-966-10-3909-3

Зошит з основ здоров'я для учнів 3-го класу містить матеріал, який відповідає навчальній програмі МОН України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 3 клас» (авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко).

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

Для учнів 3-го класу.

УДК 613(075.2)  
ББК 51.204я71

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

# ВСТУП. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

## ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТОК

---

1. Що найдорожче і найцінніше у твоєму житті?

---

---

---

---

---

---

2. Показниками здоров'я є: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Слова для довідки:* сила, краса, розум, нормальна температура тіла, достатня маса тіла, довголіття, чудовий апетит, працездатність, міцний сон, довжина волосся, блискуче волосся, кашель, нормальний зріст, міцні зуби, частий пульс, гарний настрій, нежить, бліді щоки, чиста шкіра, правильна постава, слабкість.

### 3. Визнач ступінь свого фізичного розвитку.

Виміряй свій зріст, масу тіла, кількість зубів на початку року. Порівняй ці дані з даними за минулий рік та з нормативними показниками фізичного розвитку дітей твого віку. Зроби висновок.

<i>Зріст (см)</i>	<i>Маса тіла (кг)</i>	<i>Кількість зубів</i>
_____	_____	_____

*Висновок:* \_\_\_\_\_

---

---

---

### 4. ПРАКТИЧНА РОБОТА. Вимірювання пульсу.

Заповни таблицю і зроби висновок.

а) Виміряй свій пульс у стані спокою.

б) Пострибай 50 разів і знову полічи кількість ударів за хвилину.

в) Відпочинь (5-10 хв) і визнач, через який час пульс повернувся до норми.

	<i>У стані спокою</i>	<i>Після навантаження</i>	<i>Після відпочинку</i>
<i>Пульс (за 1 хв)</i>	_____	_____	_____

*Висновок.* Я фізично \_\_\_\_\_

## РОЗДІЛ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

### БЕЗПЕЧНИЙ ДІМ

---

#### 1. Які небезпечні ситуації можуть підстерігати тебе вдома?

---

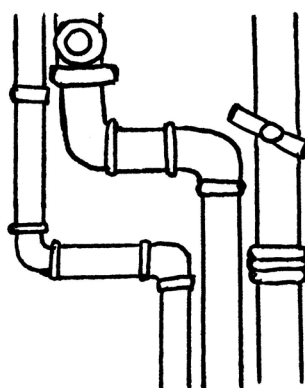
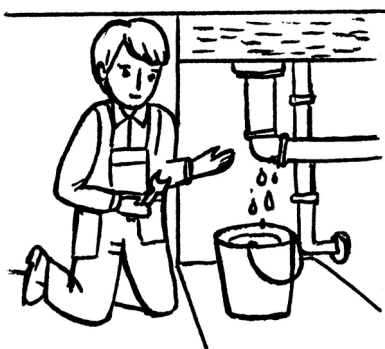
---

---

*Слова для довідки:* погасло світло, прорвало водопровідну трубу, виникла пожежа, відключили телефон, вийшла з ладу сигналізація, затопило квартиру, витікає газ, сталося коротке замикання, відключили радіоприймач, перегоріла лампочка.

#### 2. Доповни речення.

- \_\_\_\_\_ — це система труб і кранів, якими вода надходить у будинок із магістрального водопроводу, прокладеного під землею.
- Робітник, який займається наладкою та ремонтом сантехнічного обладнання, виконує ремонт та монтаж систем опалення, водопостачання, каналізації — це \_\_\_\_\_



*Слова для довідки:* сантехнік, водогін.

**3. Вибери можливі причини несправності водогону.**

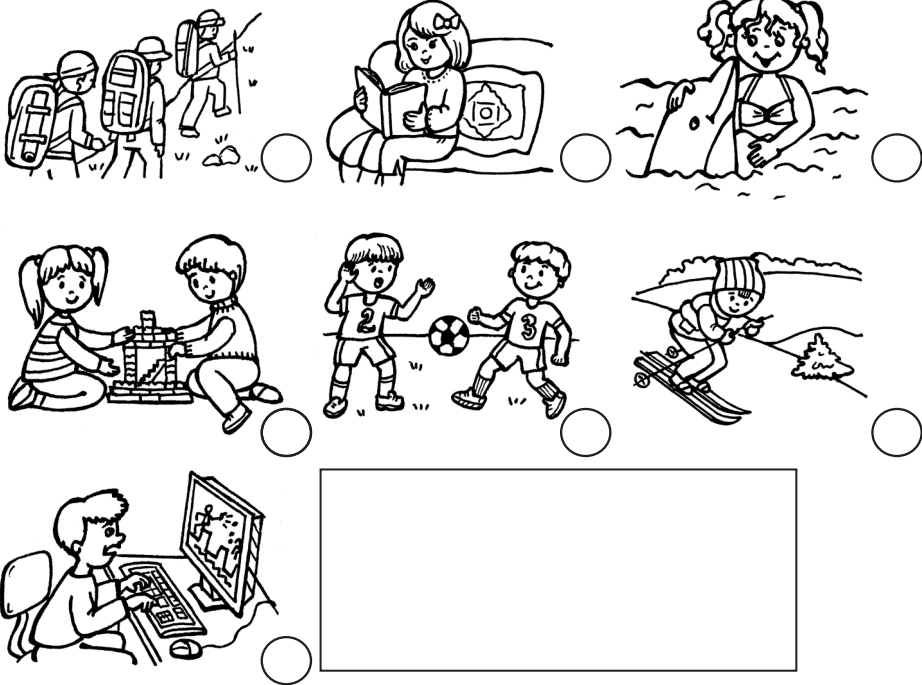
- засмічення труб
- зношеність труб
- прорив труб
- правильне користування кранами
- витік води на підлогу
- правильне проектування системи водогону

**4. Познач свої дії в даних ситуаціях.**

- Коли я йду з дому, завжди ...
  - перевіряю, чи закручені крани
  - знаю, що нічого не станеться
  - не зважаю на такі дрібниці, адже це не моя справа
  
- Якщо вода ледь капає, я ...
  - щосили закручу кран
  - закручу обережно, щоб не пошкодити прокладку
  - зателефоную батькам
  - попрошу допомоги у сусідів
  
- Якщо кран зіпсувався і вода заливає помешкання, я ...
  - спробую відремонтувати сам
  - зателефоную батькам
  - якнайшвидше залишу квартиру
  - попрошу допомоги у сусідів
  - направляю струмінь води у ванну, відро, інший посуд
  - перекрию кран подачі води у квартиру

# ВЧИМОСЯ ВІДПОЧИВАТИ

1. Як ти любиш відпочивати? Познач або домалюй.



2. Ознаки втоми підкресли однією лінією, а ознаки перевтоми — двома.

Слабкість; почервоніння очей; бліде обличчя; сонливість; порушення пам'яті, уваги; втрата апетиту; часті застуди; дратівливість; зниження працездатності; плаксивість; головний біль; порушення сну.

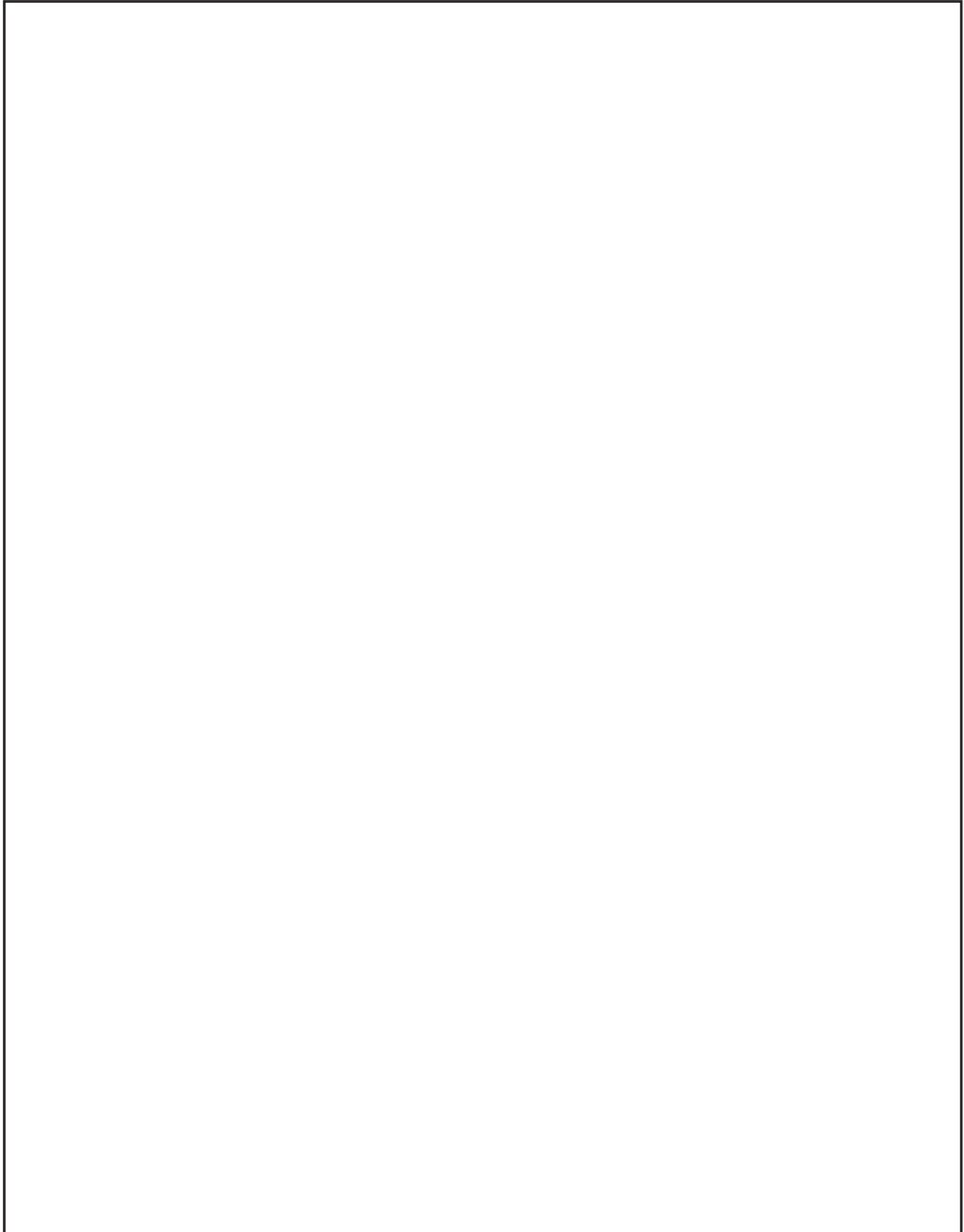
3. Релаксаційна пауза.

Пограйте в гру «День і ніч».

Поділіться на дві команди: «Сови» і «Діти». Коли вчитель скаже «день», всі «сови» сплять, а «діти» показують те, що вони роблять протягом дня: встають, вмиваються, їдять, ідуть в школу і т.д. Якщо вчитель каже «ніч» — «сови» прокидаються і літають, а «діти» замирають в тій позі, в якій їх застала команда вчителя.

**4. ПРАКТИЧНА РОБОТА.** Створення колажу «Що мені приносить радість». *Робота в групах.*

**Намалюй малюнок на тему «Що мені приносить радість». Згодом разом із однокласниками створіть зі своїх малюнків колаж.**





# ЗМІСТ

## **Вступ. Здоров'я людини**

Здоров'я і розвиток .....	3
Джерела здоров'я .....	5
Здоровий спосіб життя .....	7

## **Розділ 1. Здорове тіло**

Працездатність і здоров'я.....	8
Активний відпочинок .....	9
Гігієна одягу та взуття.....	10
Як захиститися від застуди .....	11
Здорове харчування.....	14
Проблеми харчування .....	16

## **Розділ 2. Серед людей**

Дружний клас.....	18
Дружна родина .....	20
Як стати толерантним .....	23
Школа спілкування.....	26
Як залагодити конфлікт.....	28
Шкідливі звички і здоров'я.....	30
Комп'ютер і здоров'я .....	33

## **Розділ 3. Безпечне довкілля**

Безпечний дім.....	35
Пожежна безпека.....	38
Обережно: газ!.....	41
Безпека на дорогах.....	44
Залізничний переїзд. Дорожні знаки .....	46
Безпека надворі .....	50
Відпочинок на природі .....	53
Сам собі рятувальник .....	56

## **Розділ 4. Здоровий дух**

Характер людини .....	59
Самооцінка характеру .....	61
Учись учитися .....	62
Уява і здоров'я.....	65
Вчимося відпочивати .....	68



*Навчальне видання*

БУДНА Наталя Олександрівна  
ТУЧАПСЬКА Ганна Василівна

## **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

*Зошит*

**3 клас**

*До підручника Бега І.Д., Воронцової Т.В.,  
Пономаренка В.С., Страшка С.В.*

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Любов Левчук*  
Обкладинка *Володимира Басалиги*  
Комп'ютерна верстка *Людмили Гумен, Тетяни Шост*  
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 30.04.2014. Формат 70x100/16. Папір офсетний. Гарнітура Pragmatica.  
Умовн. друк. арк. 5,85. Умовн. фарбо-відб. 5,85.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 4221 від 07.12.2011 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; 52-19-66; 52-05-48  
*office@bohdan-books.com*  
*www.bohdan-books.com*

ISBN: 978-966-10-3909-3

