

Васильків І.П., Гулик Л.Л., Тітченко О.М.

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Робочий зошит

4 клас

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

*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 613.955(075.2)
ББК 51.20я71
В 19

Рецензенти:

Гладюк Т.В., доцент, кандидат педагогічних наук
Голіницька Ж.А., вчитель початкових класів, вчитель-методист

*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 25.12.2015 р. № 2.1/12-Г-127 р.)*

В 19 Васильків І.П.

Основи здоров'я : робочий зошит : 4 клас : до підр. І.Д. Беха, Т.В. Воронцової, В.С. Пономаренка, С.В. Страшка/ І.П. Васильків, Л.Л. Гулик, О.М. Тітченко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2017. — 64 с.

ISBN 978-966-10-4852-1

Зошит з основ здоров'я укладено відповідно до навчальної програми МОН України з урахуванням змін, внесених у 2016 р., Державного стандарту початкової загальної освіти та підручника «Основи здоров'я. 4 клас» (авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко).

Посібник містить різноманітні завдання для індивідуальної, групової, диференційованої роботи, а також практикуми, міні-проекти.

Для учнів 4-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.*

ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

БЕЗПЕКА І НЕБЕЗПЕКА

1. Доповни речення потрібними словами.

Безпека — це _____ загрози для життя і _____ людей.

Небезпека — це ситуація, в якій існує _____ для людини: її _____, _____, майна чи гідності. Потрапивши у небезпеку, треба завжди _____

2. Поміркуй та запиши те, що викликає в тебе почуття безпеки.

3. Наведи приклад якоїсь небезпечної ситуації і запиши, як слід поводитися у разі її виникнення.

4. Допиши прислів'я, скориставшись словами для довідки.
Поясни їх зміст.

Хто терпеливий, той _____

Добру людину бджола не _____

Мудрим ніхто не вродився, а _____

Слова для довідки: щасливий, жалить, навчився.

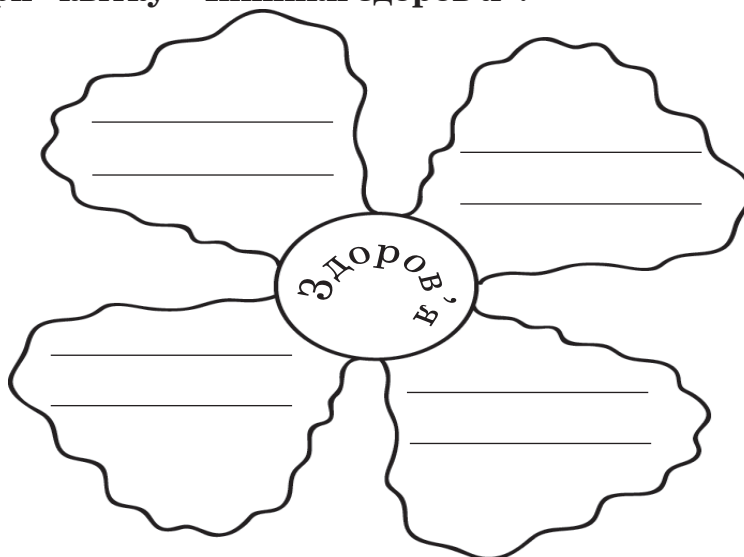
ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

1. Продовж речення.

Запорука довгого й активного життя — _____

Складові здоров'я: _____

2. «Створи» квітку «Чинники здоров'я».



3. Вибери та познач (✓) риси характеру, які відображають хороший стан духовного здоров'я людини.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> доброта | <input type="checkbox"/> співчутливість |
| <input type="checkbox"/> заздрість | <input type="checkbox"/> брехливість |
| <input type="checkbox"/> готовність допомогти | <input type="checkbox"/> толерантність |
| <input type="checkbox"/> байдужість | <input type="checkbox"/> людяність |

4. Запиши три чинники, які позитивно впливають на здоров'я.

РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

1. Вибери та познач (✓), чим займаються діти твого віку.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> повзають по підлозі | <input type="checkbox"/> виховують дітей |
| <input type="checkbox"/> вчаться у школі | <input type="checkbox"/> читають книжки |
| <input type="checkbox"/> грають у футбол | <input type="checkbox"/> їздять на машині |
| <input type="checkbox"/> працюють на заводі | <input type="checkbox"/> гуляють у дворі |
| <input type="checkbox"/> відвідують гуртки | <input type="checkbox"/> ліплять |
| <input type="checkbox"/> споживають грудне молоко | <input type="checkbox"/> відвідують басейн |

2. Запиши, які домашні справи під силу тобі.

3. Доповни речення.

Слово «гармонія» у перекладі з грецької мови означає «_____», _____». Гармонійний розвиток людини — це узгодженість її _____, _____, _____ і _____ розвитку.

Показниками гармонійного фізичного розвитку людини є

4. Практична робота.

Виміряй свій зріст у сантиметрах і масу тіла у кілограмах та запиши їх у таблицю. Порівняй з даними у підручнику (с. 17)

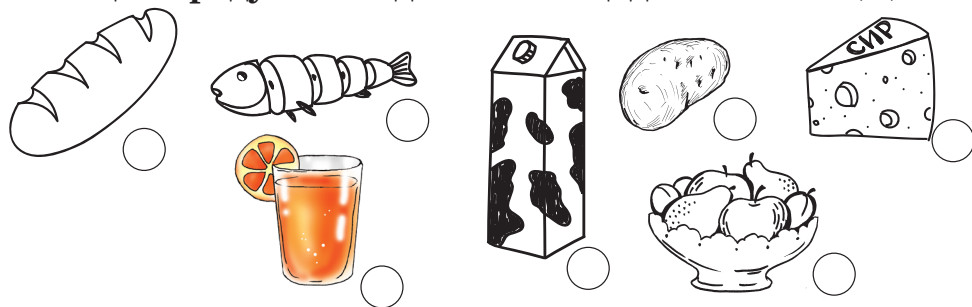
		ІМТ
Зріст (см)		
Вага (кг)		

Який висновок ти можеш зробити?

ЗДОРОВЕ ТІЛО

ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

1. Які з цих продуктів слід вживати щодня? Познач (✓).



2. З'єднай стрілками назви харчових груп з назвами продуктів, які до них належать.

1 група

злакові

2 група

овочі та фрукти

3 група

молочні продукти

4 група

м'ясо, риба, яйця

5 група

жири, солодощі

•

•

•

•

•

• борщ

• банани

• омлет

• тістечка

• гречка

• макарони

• сметана

• цукерки

• яблука

• котлета

• манна каша

• сир

3. Продовж речення.

Збалансоване харчування — це _____