

Н.О.Будна
Г.В. Тучапська

ВЧИМОСЯ БУТИ ЗДОРОВИМИ
Картки для самостійної роботи
3 клас



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613.955(075.2)
ББК 74.266.0я71
Б 90

Будна Н.О.

Б 90 Вчимося бути здоровими. Картки для самостійної роботи :
3 кл. / Н.О. Будна, Г.В. Тучапська. — Тернопіль: Навчальна
книга — Богдан, 2014. — 96 с.

ISBN 978-966-10-3910-9

Пропоноване видання укладене відповідно до навчальної програми МОН України та підручника «Основи здоров'я. 3 клас» (авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко).

Посібник містить різноманітні види завдань та форми самоперевірки знань, спрямовані на повторення і закріплення вивченого матеріалу, розвиток логічного мислення та формування самооцінки третьокласників.

Для вчителів та учнів 3-го класу.

УДК 613.955(075.2)
ББК 74.266.0я71

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

ISBN 978-966-10-3910-9

© Навчальна книга — Богдан, 2014

ПЕРЕДМОВА

Мільйони людей, досліджуючи та розгадуючи таємниці природи, пізнають секрети навколишнього світу, вчаться розумно використовувати її дари, робити життя повноцінним і щасливим. А бути щасливим, радіти сонцю і дощу, співу пташок і дзюрчанню струмочка, творити добро, працювати, любити... — це значить бути здоровим. В народі кажуть: «Здоров'я — це ще не все, але без нього усе — ніщо». Здоров'я вимагає до себе постійної уваги, знань і неабияких зусиль для його зміцнення та збереження.

Даний посібник призначений для учнів 3-х класів, учителів, батьків. Запропоновані матеріали доповнять і розширять зміст підручника “Основи здоров'я”, допоможуть дізнатися невідоме про відомі речі, навчать жити в гармонії з природою.

Завдання до тем відповідають вимогам навчальної програми Міністерства освіти і науки України.

ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТОК

1. Що є ознаками здоров'я? Підкресли.

Гарний настрій, відсутність болю, блискуче волосся, міцний сон, підвищена температура тіла, хороший апетит, кваліть, пружні м'язи, правильна постава, білі щоки.

2. Поміркуй і закресли зайві слова в реченні.

Щоб зберегти і зміцнити здоров'я, необхідно загартовувати свій організм, мало рухатися, одягатися по погоді, їсти багато солодкого, дотримуватись чистоти, займатися спортом, уникати фізичної праці, правильно харчуватися, дотримуватись режиму дня.

Що заважає вести здоровий спосіб життя? В основному — це лінощі дитини та байдужість батьків.

3. Поясни, як ти розумієш дані вислови.

- » Хочеш бути здоровим — будь розсудливим змолоду.
- » Праця додає здоров'я, а лінь — хвороби.
- » Цікава робота — кращий відпочинок.
- » У здоровому тілі — здоровий дух.
- » Без здоров'я нема щастя.

Дуже важливо, щоб фізичний та психічний розвиток дитини відбувався розмірено, відповідно до віку: лікарі кажуть — гармонійно. Часом хлопчики не хочуть гратися з дівчатками, вважаючи себе кращими, сильнішими, а дівчатка думають, що вони добріші, старанніші за хлопців. Чи так це? Після довгих роздумів і експериментів учені дійшли висновку, що:

- » у хлопців мозок важчий та більший, ніж у дівчат, зате дівчата починають говорити раніше за хлопців;

- » у хлопців краще працюють легені та серце, зате у дівчат набагато кращий музичний слух;

- » у хлопців яскравіше виражені творчі здібності, зате дівчата швидше опановують іноземні мови;

- » хлопці менше бояться болю, зате дівчата легше його переносять.

Отож — і дівчинкою, і хлопчиком бути однаково добре.

Виховання у хлопчиків сміливості, майстерності в будь-якій справі, лицарства, працьовитості, готовності прийти на допомогу жінці тощо, а в дівчаток — жіночності, ніжності, любові до дітей, співчуття, вірності, совісті, милосердя, мудрості має надзвичайно важливе значення у житті, збереженні здоров'я, становленні особистості.

2. Поміркуй і визнач.

1. Що ти відчуваєш до своєї родини?

- а) Любов, радість;
- б) гнів, жорстокість;
- в) щастя, впевненість у житті;
- г) тривогу за здоров'я близьких;
- г) відповідальність.

2. Як ти ставишся до молодшого братика (сестрички)?

- а) Піклуюся;
- б) допомагаю;
- в) захищаю;
- г) уникаю спілкування.

5. З'єднай частини прислів'їв. Поясни їх зміст.

- | | | | |
|----------------------|---|---|-----------------------|
| Наука в ліс не веде, | • | • | побачиш більше світу. |
| Вік живи — | • | • | а з лісу виводить. |
| Де більше науки, | • | • | вік учись. |
| Здобудеш освіту, | • | • | там менше муки. |

6. Продовж речення.

Я вчуся для того, щоб _____

7. Як, на твою думку, досягти успіху у житті? Пронумеруй в порядку значущості.

- Заробити багато грошей.
- Купити автомобіль.
- Здобути якісну освіту.
- Створити гарну сім'ю.
- Мати добрих друзів.
- Бути здоровим.

8. Який відпочинок для тебе — найкращий?

ЗМІСТ

Передмова.....	3
Здоров'я і розвиток.....	4
Джерела здоров'я.....	6
Здоровий спосіб життя.....	8
Працездатність і здоров'я.....	10
Активний відпочинок.....	14
Гігієна одягу та взуття.....	18
Як захиститися від застуди.....	22
Здорове харчування.....	30
Проблеми харчування.....	38
Дружний клас.....	42
Дружна родина.....	46
Як стати толерантним.....	50
Школа спілкування.....	52

Як залагодити конфлікт	54
Шкідливі звички і здоров'я	56
Комп'ютер і здоров'я.....	60
Безпечний дім	62
Пожежна безпека	64
Обережно: газ!	68
Безпека на дорогах	70
Залізничний переїзд. Дорожні знаки	74
Безпека надворі.....	78
Відпочинок на природі.....	80
Сам собі рятувальник	82
Здоровий дух.....	86



Навчальне видання

БУДНА Наталя Олександрівна
ТУЧАПСЬКА Ганна Василівна

ВЧИМОСЯ БУТИ ЗДОРОВИМИ
Картки для самостійної роботи
3 клас

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Ольги Кравчук*
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 27.06.2014. Формат 84х60/16. Папір офсетний. Гарнітура Прагматика.
Умовн. друк. арк. 5,58. Умовн. фарбо-відб. 5,58.

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, 52-05-48, 52-19-66
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-3910-9

