

Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді

Основи здоров'я

Робочий зошит

1 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, молоді та спорту України*



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613(075.2)
ББК 51.20я71
Б 90

Рецензенти:

кандидат медичних наук, завідувач лабораторії гігієни навчальної діяльності дітей
ДУ Інституту гігієни та медичної екології ім. О. Марзєєва НАМН України

Гозак С.В.

викладач природничих дисциплін Київського міського коледжу

Хитра З.М.

Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах комісією з педагогіки та методики початкового навчання Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (лист №1.4/18-Г-296 від 14.06.2010 р.).

**Рекомендовано до друку вченою радою
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
(протокол від 29.05.2012 р. №10)**

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



— поміркуй;



— напиши, познач, підкресли;



— намалюй, розфарбуй;



— прочитай, розкажи;



— з'єднай стрілочками.

Будна Н.О.

Б 90 Основи здоров'я. Робочий зошит : 1 клас / Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. — 64 с.

ISBN 978-966-10-2838-7

Робочий зошит «Основи здоров'я» для 1-го класу містить навчальний матеріал, який відповідає новій навчальній програмі МОНмолодьспорту України та Державному стандартів початкової загальної освіти.

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

Для учнів 1-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 978-966-10-2838-7

© Навчальна книга – Богдан, 2012

ЩО ВИВЧАЄ ПРЕДМЕТ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

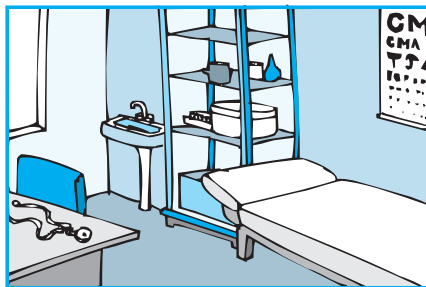
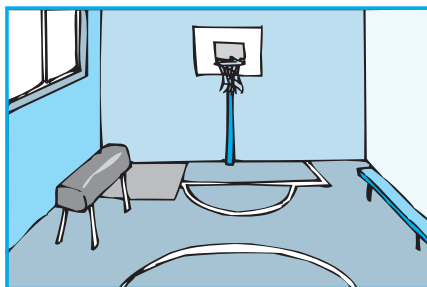
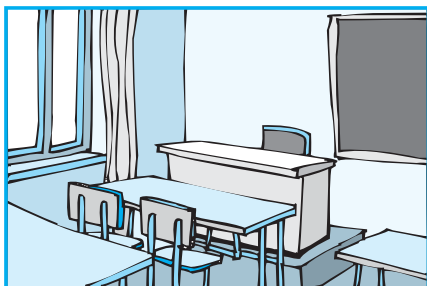


1. Про що ти дізнаватимешся, вивчаючи предмет «Основи здоров'я»?



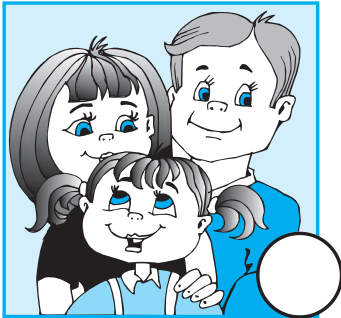
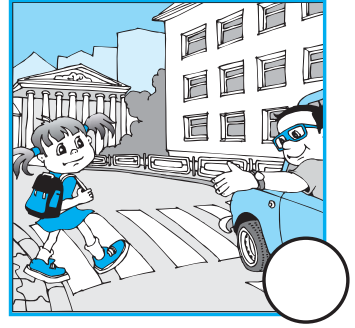
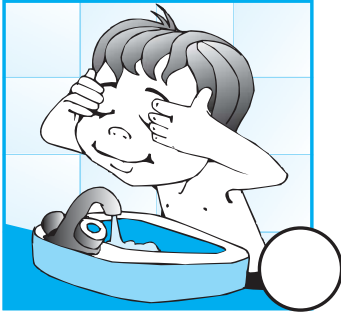
2. *Практична робота.* **Знайомство зі школою.**

Для чого призначені ці шкільні приміщення?

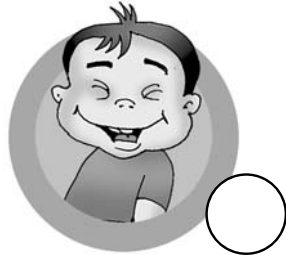
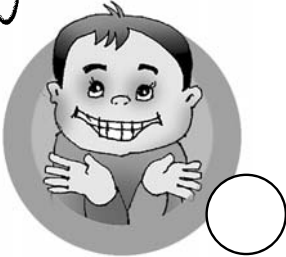




3. На яких малюнках зображено ситуації, що зміцнюють здоров'я? Зафарбуй кружечки зеленим кольором.



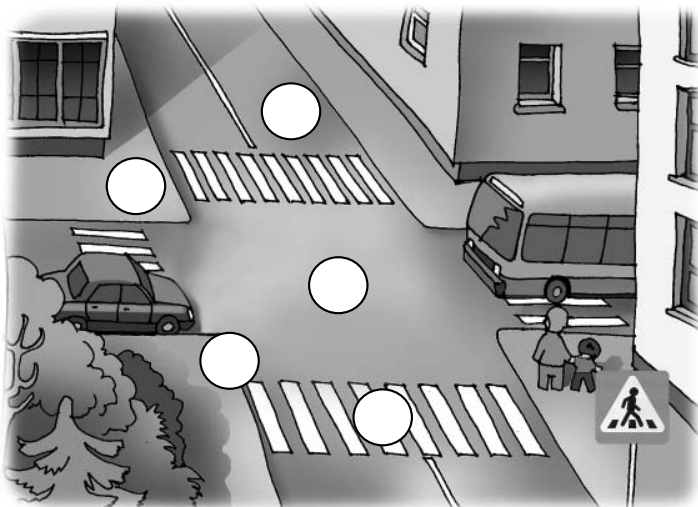
4. Познач (✓), які ознаки здоров'я є у тебе.



СКЛАДОВІ ДОРОГИ. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ



1. Впиши у кружечки цифри, що позначають відповідні складові частини дороги.



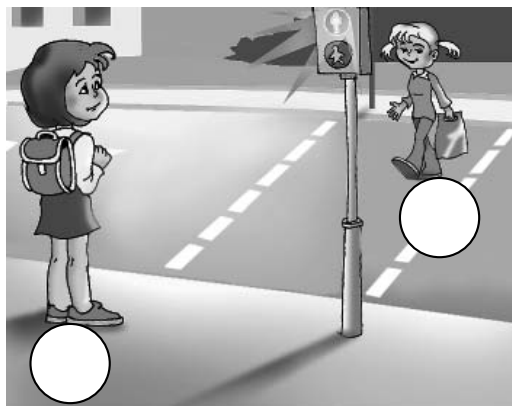
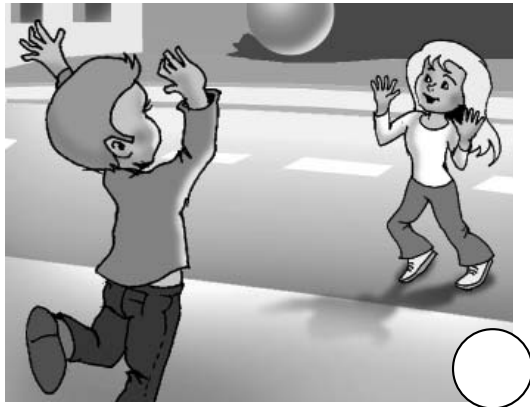
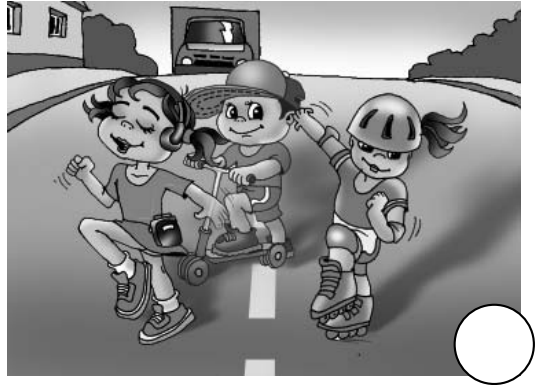
- 1 – проїзна частина;
- 2 – тротуар;
- 3 – перехрестя;
- 4 – пішохідний перехід;
- 5 – бордюр.



- 1 – проїзна частина;
- 2 – узбіччя;
- 3 – кювет;
- 4 – велосипедна доріжка.



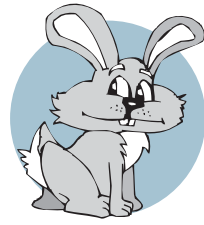
2. Познач (✓), хто з цих дітей дотримується правил поведінки пішохода.



Практична робота. ОБГОВОРЕННЯ ПОВЕДІНКИ ВІДОМИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ГЕРОЇВ



1. Хто з цих казкових героїв веселий? сердитий? бадьорий? наляканий?



↔ 2. Утвори пари.

Хитрий, як

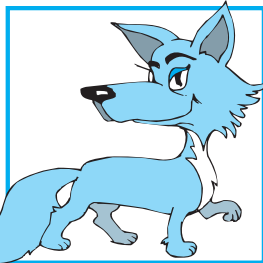


Злий, як

Добрий, як

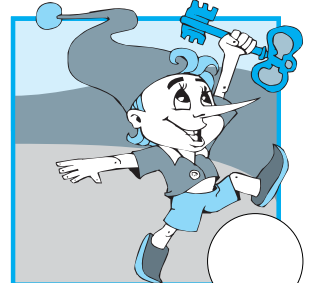
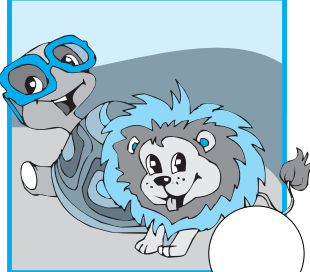
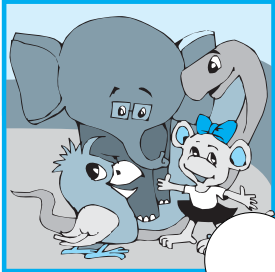
Лінивий, як

Працьовитий, як

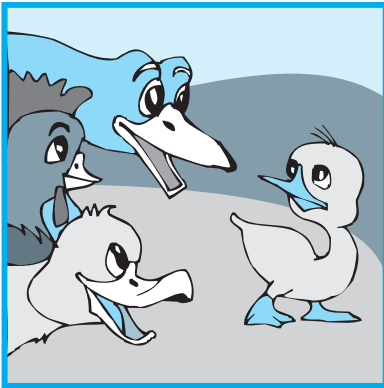




3. Чи дбали про своє здоров'я герої мультфільмів? Якщо «так», замалюй кружечок зеленим кольором, якщо «ні» — червоним.



4. Як ставилися до гидкого каченяти герої цієї казки?



Качка-мама:

Інші качки:

Курка:

Гусак:

ЗМІСТ

Що вивчає предмет «Основи здоров'я»	3
Здоров'я і хвороби.....	5
Ріст і розвиток людини	7
Щоденне піклування про своє здоров'я.....	10
Розпорядок дня.....	11
Твоя постава. Твоє робоче місце	12
Гігієна школяра	14
Харчування та здоров'я.....	16
Рух і здоров'я.....	17
Загартовування.....	19
Відпочинок	21
Здоров'я у сім'ї.....	23
Дівчатка і хлопчики	25
Ти і твої друзі.....	27
Безпека під час ігор і розваг.....	28
Знайомі та незнайомці.....	30
Якщо ти заблукав (заблукала)	32

Ти вдома. Поведінка в небезпечних ситуаціях	34
Безпека у школі	37
Мікрорайон школи	39
Складові дороги. Безпека на дорозі	41
Безпечний перехід проїзної частини дороги.....	43
Ми — пасажери. Правила користування громадським транспортом	46
Унікальність людини.....	48
Повага до себе та інших людей	49
Народні традиції, родинні свята і здоров'я	51
Емоції, їх значення для здоров'я.....	53
Настрій і здоров'я	55
Рішення та наслідки, їх вплив на здоров'я.....	57
<i>Практична робота. Обговорення поведінки відомих літературних героїв</i>	<i>59</i>



Навчальне видання

БУДНА Наталя Олександрівна
ЖИРСЬКА Галина Ярославівна
КІКІНЕЖДІ Оксана Михайлівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Робочий зошит

1 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, молоді та спорту України*

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Ірина Чорненька*
Художники *Олег Кіналь, Олеся Томків*
Обкладинка *Олега Кіналя, Володимира Басалиги*
Технічний редактор *Оксана Чучук*
Комп'ютерна верстка *Ірини Демків*

Підписано до друку 13.07.2012. Формат 70×100/16. Папір офсетний.
Гарнітура Pragmatica. Умовн. друк. арк. 5,2. Умовн. фарбо-відб. 5,2.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців ДК №370 від 21.03.2001 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 9789661028387

