

І.М. Чоренька

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
Картки
поточного та тематичного
контролю знань

4 клас

Дидактичний матеріал

Друге видання, перероблене і доповнене



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 68.9я72
475

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
З.М. Онишків
вчитель вищої категорії, вчитель-методист
Н.О. Будна

Чорненька І.М.

475 Основи здоров'я: Картки поточного та тематичного контролю знань. 4 клас: Дидактичний матеріал/Вид. 2-ге, переробл. і доп. — Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2014. — 64 с.

ISBN 966–408–043–8

У посібнику подано 34 картки (по 2 варіанти), що охоплюють основні питання з курсу “Основи здоров'я. 4 клас”.

Матеріал посібника відповідає Програмі Міністерства освіти і науки України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику “Основи здоров'я. 4 клас” (Н.М. Бібік, Т.Є. Бойченко, Н.С. Коваль, О.І. Манюк. — К.: Навчальна книга).

Для поточного контролю рівня знань учнів запропоновано 29 карток (по одному завданню в кожному варіанті). Для тематичного опитування призначено 5 карток (по шість завдань у кожному варіанті).

Для вчителів та учнів 4 класу.

ББК 68.9я72

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

Навчальне видання

ЧОРНЕНЬКА Ірина Михайлівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Картки поточного та тематичного контролю знань. 4 клас

Дидактичний матеріал

Видання друге, перероблене і доповнене

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Любов Левчук*

Художник *Володимир Басалига*

Комп'ютерна верстка *Нелі Яєній*

Підписано до друку 29.05.2014. Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 3,72. Умовн. фарбо-вдб. 3,72.

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 966-408-043-8



9 789664 080436

© Навчальна книга–Богдан, 2014

Зміст

Людина та її здоров'я. Фізична складова здоров'я	4
Картка 1. Ростемо і розвиваємося	4
Картка 2. Складові здоров'я	5
Картка 3. Що впливає на здоров'я	5
Картка 4. Дбай про здоров'я	6
Картка 5. Складові їжі	7
Картка 6. Загартовування	8
Картка 7. Обережно: ВІЛ!	9
Картка 8. Тематичне опитування	10
Соціальна складова здоров'я	15
Картка 9. Здоров'я — найдорожчий скарб	15
Картка 10. Стосунки між людьми	16
Картка 11. Поведінка учня	17
Картка 12. Медична служба в Україні	18
Картка 13. Тематичне опитування	19
Безпека життя	23
Картка 14. Безпека вдома	23
Картка 15. Безпека в побуті	25
Картка 16. Якщо пожежа у сусідів	27
Картка 17. Безпека під час масових заходів	29
Картка 18. Як поводитися з незнайомцями на вулиці	30
Картка 19. Безпечний відпочинок узимку	31
Картка 20. Тематичне опитування	32
Безпека руху пішоходів. Надзвичайні ситуації	40
Картка 21. Сигнали світлофора і регулювальника	40
Картка 22. Види перехресть. Перехід перехресть і майданів	41
Картка 23. Дорожні знаки	43
Картка 24. Автомобіль — джерело небезпеки. Спеціальний транспорт	45
Картка 25. Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП)	46
Картка 26. Безпека велосипедиста	47
Картка 27. Надзвичайні ситуації	49
Картка 28. Тематичне опитування	50
Психічна і духовна складові здоров'я	56
Картка 29. Емоції. Уміння контролювати емоції	56
Картка 30. Характер і здоров'я	57
Картка 31. Особа і особистість. Хочу, могу і мушу	58
Картка 32. Вплив куріння, алкоголю та наркотиків на здоров'я. Навчися казати "Ні!"	59
Картка 33. Цінність і неповторність людського життя. Пізнай себе	60
Картка 34. Тематичне опитування	61

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

1 Ростемо і розвиваємося

В-I. З'єднай назви вікових періодів розвитку дитини та відповідні їм часові проміжки.

Ясельний вік	До 1 року
Молодший шкільний вік	Від 1 до 3 років
Немовля	Від 3 до 6 років
Дошкільний вік	Від 6 до 11 років

В-II. З'єднай стрілками назви вікових періодів та їх характерні ознаки.

Немовлята

Діти дуже допитливі, охоче спілкуються з іншими людьми, прагнуть самостійності.

Ясельний вік

Діти вчаться у школі, допомагають батькам удома.

Дошкільний вік

Діти зовсім безпорадні, потребують дбайливого догляду з боку дорослих.

Молодший шкільний вік

Діти швидко розвиваються, опановують мову; граються, наслідуючи дорослих.

2 Складові здоров'я

В-I. Вибери й познач складові здоров'я.

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Фізична. | <input type="radio"/> Розумова. |
| <input type="radio"/> Моральна. | <input type="radio"/> Соціальна. |
| <input type="radio"/> Психічна. | <input type="radio"/> Духовна. |

В-II. Вибери і познач правильні відповіді.

Від фізичного розвитку людини залежить...

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> її здоров'я; | <input type="radio"/> зміна погоди; |
| <input type="radio"/> її працездатність; | <input type="radio"/> її настрої; |
| <input type="radio"/> зміна дня і ночі; | <input type="radio"/> її успіхи в навчанні. |

3 Що впливає на здоров'я

В-I. Продовж речення.

На зміцнення і збереження здоров'я найбільше впливає _____

В-II. Вибери правильні відповіді.

Щоб бути здоровим, потрібно...

- дотримуватися режиму дня;
- мало рухатися;
- піклуватися лише про себе;
- допомагати іншим;
- правильно харчуватися.

4 Дбай про здоров'я

В-I. Вибери основні правила гігієни порожнини рота.

- Чистити зуби вранці та ввечері.
- Гризти ручки, олівці.
- Розкушувати горіхи.
- Регулярно відвідувати стоматолога.
- Вживати чисто вимиті овочі, фрукти, ягоди.
- Гризти нігті.
- Споліскувати рот після кожного прийому їжі.

В-II. Щоб мати гарну поставу, потрібно...

- ходити рівно, не нахиляючись і не сутулячись;
- сидіти за столом так, як зручно;
- виконувати вправи для зміцнення м'язів спини та живота;
- ходити на високих підборах;
- рівномірно розподіляти важку ношу;
- носити портфель в одній руці;
- спати на твердій постелі з невеликою подушкою.

5 Складові їжі

В-I. Які функції виконують в організмі людини білки, жири й вуглеводи? Поміркуй і з'єднай стрілками.

Білки Забезпечують організм енергією.

Жири Забезпечують будову й нормальну життєдіяльність клітин організму.

Вуглеводи Забезпечують організм теплом і енергією.

В-II. Які функції в організмі людини виконують вітаміни, мінеральні речовини й вода? Поміркуй і з'єднай стрілками.

Вітаміни Зміцнюють кістки і зуби, регулюють обмін речовин, сприяють кровотворенню.

Вода Сприяють здоровому росту й розвитку, зміцнюють опірність організму у боротьбі з інфекціями.

Мінеральні речовини Входить до складу крові, слини, шлункового соку. Розчиняє поживні речовини й доставляє їх до всіх органів, а також виводить шкідливі речовини з організму.