

## Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

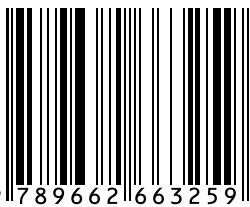
## Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне



І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



## ЗМІСТ

### ДО РОЗДІЛУ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

- § 1. Життя і безпека людини . . . . . 4
- § 2. Життя і здоров'я . . . . . 6
- § 3. Розвиток людини . . . . . 8

### ДО РОЗДІЛУ 2. ЗДОРОВЕ ТІЛО

- § 4. Збалансоване харчування . . . . . 10
- § 5. Поживні речовини і вода . . . . . 12
- § 6. Рух і загартовування . . . . . 14
- § 7. Профілактика порушень зору, слуху,  
постави . . . . . 16
- § 8. Гігієна порожнини рота . . . . . 18
- § 9. Гігієна оселі . . . . . 20
- § 10. Організація самонавчання . . . . . 22

### ДО РОЗДІЛУ 3. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

- § 11. Сім'я і здоров'я . . . . . 24
- § 12. Розбудова дружніх стосунків . . . . . 26
- § 13. Як відстояти себе . . . . . 28
- § 14. Шкідливі звички і здоров'я . . . . . 30
- § 15. Реклама і здоров'я . . . . . 32
- § 16. Засоби комунікації і здоров'я . . . . . 34
- § 17. Хвороби, які набули соціального  
значення . . . . . 36
- § 18. Охорона здоров'я дітей . . . . . 38
- § 19. Люди з особливими потребами . . . . . 40

### ДО РОЗДІЛУ 4. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

- § 20. Наодинці вдома . . . . . 42
- § 21. Безпека школяра . . . . . 44
- § 22. Безпечна прогулянка . . . . . 46
- § 23. Безпека дорожнього руху . . . . . 48
- § 24. Рух на перехресті, майдані . . . . . 50
- § 25. Аварії на дорогах . . . . . 52

### ДО РОЗДІЛУ 5. ЗДОРОВИЙ ДУХ

- § 26. Самооцінка і поведінка людини . . . . . 54
- § 27. Хочу, можу, треба . . . . . 56
- § 28. Шануй себе та інших . . . . . 58
- § 29. Звички і здоров'я . . . . . 59
- § 30. Творчість і здоров'я . . . . . 61



*Більше цікавого  
дізнайся  
з підручника*

[http://autta.org.ua/ua/resources/textbooks\\_materials](http://autta.org.ua/ua/resources/textbooks_materials)

І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



Київ  
Видавництво «Алатон»  
2015

ББК 51.204я721

О-88

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 ПТЗО від 01.04.15 №14.1/12-Г-195)

О-88 Основи здоров'я: зошит-практикум для учнів 4-го класу загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво «Алатон», 2015. — 64 с.

ISBN 978-966-2663-25-9

Практикум містить матеріали для проведення уроків за підручником «Основи здоров'я» (автори І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко).

Електронна версія підручника, методичні розробки уроків, мультимедійні презентації, відеоматеріали та багато іншого у вільному доступі на Порталі превентивної освіти ([www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)).

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-25-9

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2015  
© Видавництво «Алатон», текст, дизайн,  
малюнки, 2015

## Умовні позначення



Запиши, намалюй



Розфарбуй



Обведи



Познач



З'єднай стрілочками



Розстав цифри



Завдання підвищеної складності



## § 1. ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ



Дай відповіді на запитання і розгадай кросворд на наступній сторінці.

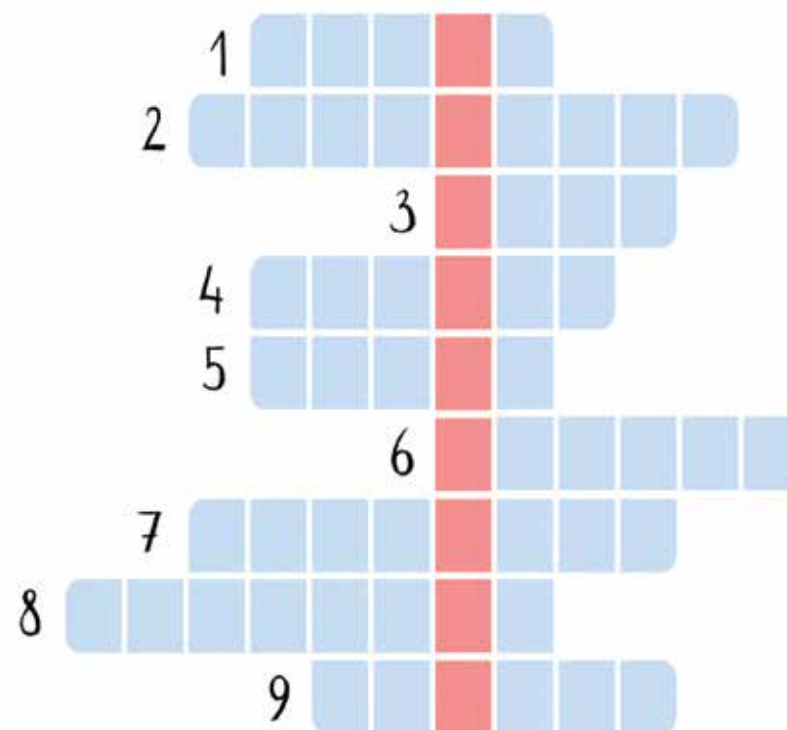
1. Воєнний конфлікт між двома державами — це \_\_\_\_\_.
2. Утворюється взимку після дощу або відлиги \_\_\_\_\_.
3. Сильний вітер, під час якого краще не виходити з дому \_\_\_\_\_.
4. Неконтрольоване горіння \_\_\_\_\_.
5. Сильний дощ із блискавкою \_\_\_\_\_.
6. Вихід води з берегів із затопленням значних ділянок суходолу \_\_\_\_\_.
7. Швидке поширення інфекційної хвороби серед людей \_\_\_\_\_.
8. Зіткнення протилежних інтересів, поглядів \_\_\_\_\_.
9. Пошкодження, вихід із ладу, руйнування \_\_\_\_\_.

### Підказка:

гроза, буря, війна, аварія, пожежа, конфлікт, повінь, ожеледиця, епідемія.



Прочитай слово, яке утворилося по вертикалі. Поясни, що воно означає. Розкажи про походження цього слова.



Використовуючи відповіді кросворда, заповни таблицю.

Небезпеки, створені людиною	Небезпеки, створені природою

## § 2. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я



Склади з частин речення прислів'я і запиши його. Поясни, що воно означає.

Гроші загубив –

багато загубив,

час загубив –

усе загубив.

а здоров'я загубив –

небагато загубив,



Запиши в таблиці чинники, що впливають на здоров'я.

Чинники, які сприяють здоров'ю	Чинники, які шкодять здоров'ю
<i>фізичні вправи</i>	<i>зловживання солодощами</i>



Прочитай у таблиці ознаки здоров'я. Напиши біля них відповідні літери:

«Ф» – фізичного здоров'я;

«П» – психічного здоров'я;

«С» – соціального здоров'я;

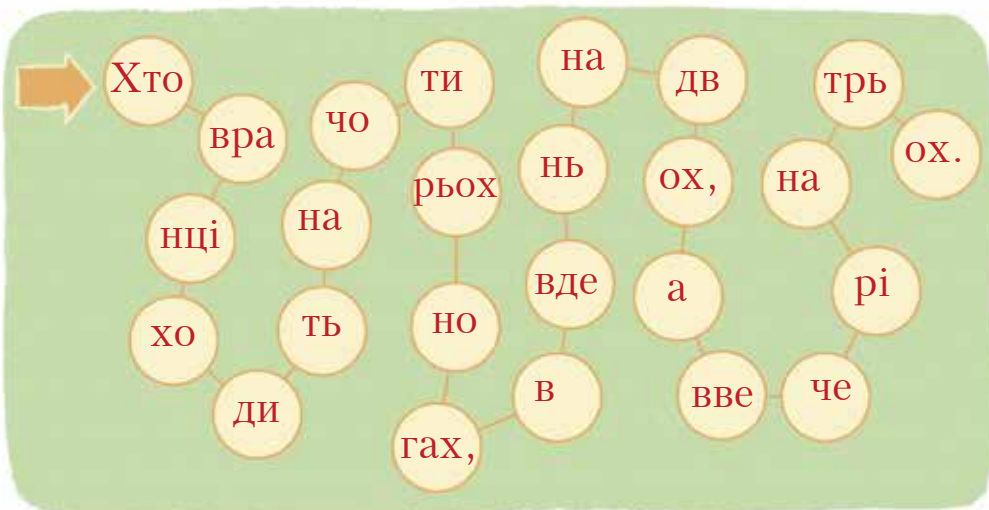
«Д» – духовного здоров'я.

чиста шкіра	<b>Ф</b>
доброта	<b>Д</b>
висока працездатність	<b>П</b>
уміння обирати хороших друзів	<b>С</b>
здатність приймати зважені рішення	
блискуче волосся	
уміння вчитися і здобувати знання	
пружні м'язи	
здатність ставити цілі та досягати мети	
міцний імунітет	
здорові зуби	
уміння ладнати з людьми	
відповідальність	
здатність аналізувати проблеми	
толерантність	
уміння мирно розв'язувати конфлікти	
здатність контролювати емоції	
стійкість у складних життєвих обставинах	
ввічливість і доброзичливість	

## § 3. РОЗВИТОК ЛЮДИНИ



Розшифруй загадку та запиши її разом із відгадкою. Намалюй до неї ілюстрацію в рамочці.




---



---



---



---



Для визначення індексу маси тіла (ІМТ) виконай запропоновані дії.

1. Виміряй і запиши свій зріст у сантиметрах



мій зріст  
\_\_\_\_\_ см

2. Виміряй і запиши свою масу тіла у кілограмах



моя маса тіла  
\_\_\_\_\_ кг

3. За допомогою підручника (с. 17) визнач свій ІМТ



мій ІМТ  
\_\_\_\_\_



Проаналізуй свій ІМТ за допомогою матеріалу підручника (с. 18) і познач (V) твій результат. Зроби висновки.

У мене:


недостатня маса тіла

нормальна маса тіла

надмірна маса тіла

ожиріння