

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

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

## Робочий зошит

### 4 клас

*До підручника І.Д. Бежа, 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

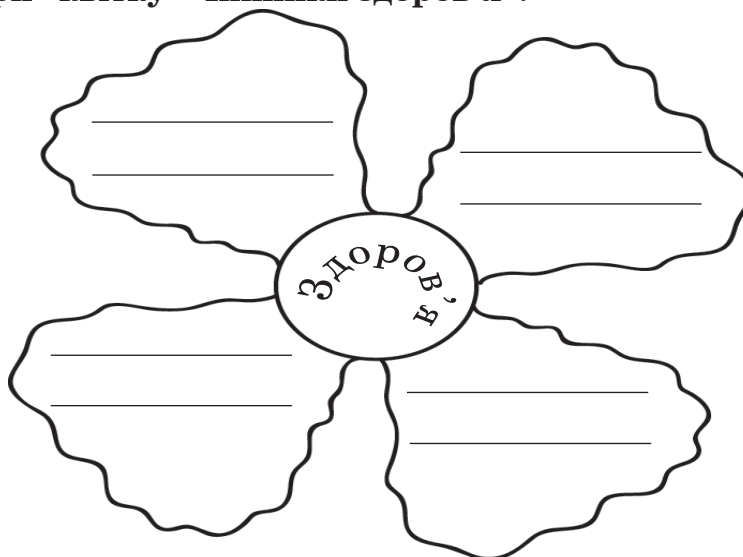
---

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?

---

---

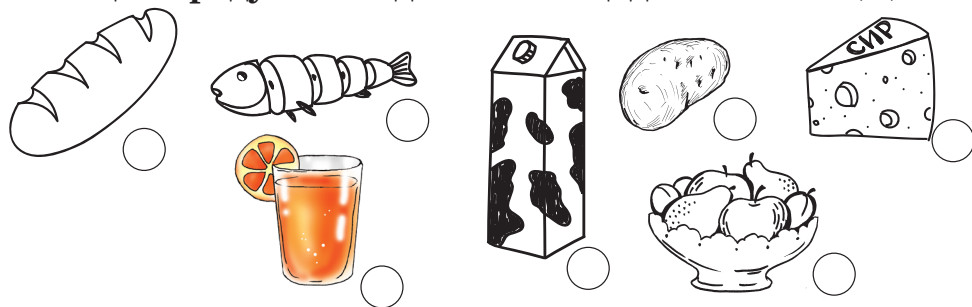
---

---

# 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 \_\_\_\_\_

**4. З поданих слів утвори речення і запиши.**

Той, багато, хто, потребує, рухається, їжі, більше, той, веде, хто, малорухомий, ніж, життя, спосіб.

---

---

---

**Чи погоджуєшся ти з цією думкою? Чому? Поясни.**

---

## **ВОДА І ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ**

---

**1. Підкресли назви корисних напоїв, які слід вживати.**

Вода з крана, вишневий мус, яблучний сік, нектар, напій із сухофруктів, солодка газована вода, кефір, липовий чай, джерельна вода.

**2. З'єднай стрілками назви вітамінів з назвами продуктів, в яких вони містяться.**

- |                  |   |   |   |
|------------------|---|---|---|
| <i>Вітамін А</i> | • | • | молочні продукти, яйця, м'ясо, риба, бобові     |
| <i>Вітамін С</i> | • | • | свіжі овочі та фрукти                           |
| <i>Вітамін В</i> | • | • | масло, печінка, жовті і червоні овочі та фрукти |

**3. Запиши назви харчових продуктів, в яких містяться перелічені мінеральні речовини.**

Кальцій: \_\_\_\_\_

---



Залізо: \_\_\_\_\_

Йод: \_\_\_\_\_

---

## РУХ І ЗАГАРТУВАННЯ

---

### 1. Доповни речення, використовуючи слова для довідки.

Гіподинамія — це \_\_\_\_\_ спосіб життя.  
Вона \_\_\_\_\_ впливає на здоров'я. Щоб їй запобігти, слід щоранку робити \_\_\_\_\_, регулярно виконувати \_\_\_\_\_ та надавати перевагу \_\_\_\_\_ видам відпочинку.

*Слова для довідки:* негативно, малорухливий, зарядку, активним, фізичні вправи.

### 2. З'єднай стрілками назви фізичних якостей та їх тлумачення.

- |              |   |   |   |
|--------------|---|---|---|
| сила         | • | • | здатність тривалий час витримувати помірні навантаження       |
| спритність   | • | • | здатність напружувати м'язи для піднімання або штовхання ваги |
| витривалість | • | • | швидкість реакції, точність та координація рухів              |

**4. Доповни правила загартовування словами «не можна» або «потрібно».**

\_\_\_\_\_ загартовування починати раптово.

\_\_\_\_\_ продовжувати процедури загартовування, якщо захворів.

\_\_\_\_\_ проводити водні процедури після ранкової гімнастики.

\_\_\_\_\_ поступово привчати організм до повітряних ванн та водних процедур.

\_\_\_\_\_ спати взимку з відчиненою кватиркою.

\_\_\_\_\_ гуляти на свіжому повітрі, поки не змерзнеш.

\_\_\_\_\_ загартовуватися щоденно.

**4. Запиши, які процедури загартовування виконуєш ти.**

---

---

---

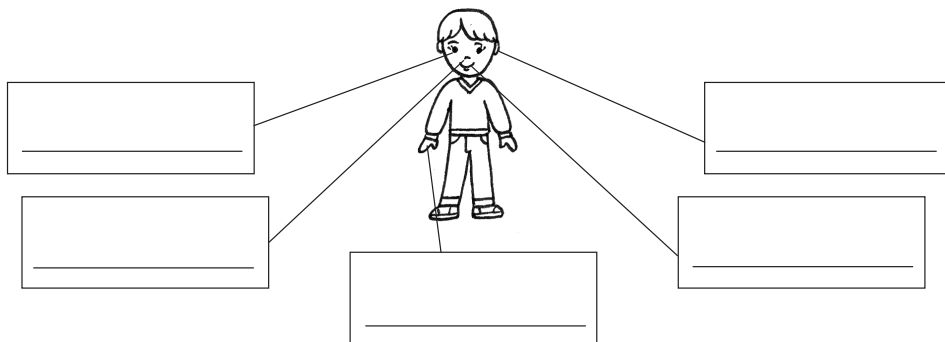
---

---

---

# ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ, СЛУХУ, ПОСТАВИ

1. Впиши у схему, які органи чуття забезпечують тебе інформацією про навколишній світ.



2. Познач (✓) ситуації, у яких можна травмувати очі або занести інфекцію.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> лежачи читати книжку                | <input type="checkbox"/> кидати ножиці             |
| <input type="checkbox"/> бігати з гострим олівцем            | <input type="checkbox"/> сидячи читати книжку      |
| <input type="checkbox"/> дивитись довго на сонце             | <input type="checkbox"/> бавитися аерозолями       |
| <input type="checkbox"/> терти очі брудними руками           | <input type="checkbox"/> витирати сльози хустинкою |
| <input type="checkbox"/> робити перерви, дивлячись телевізор |  |

3. Доповни речення, використовуючи слова для довідки.

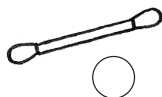
Якщо в очі потрапила порошок, попроси дорослих видалити її \_\_\_\_\_.

В сонячну погоду носи \_\_\_\_\_.

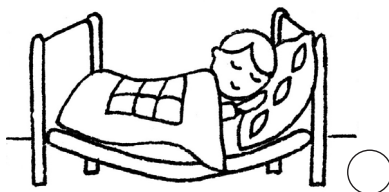
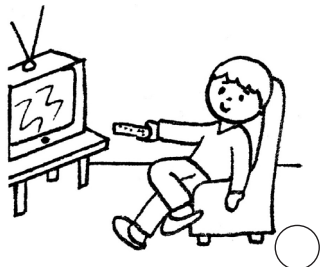
Для запобігання зниженню гостроти зору при користуванні телевізором або комп'ютером через кожні 20-30 хвилин слід \_\_\_\_\_.

*Слова для довідки:* шматочком мокрої вати, сонцезахисні окуляри, робити перерви.

4. Розглянь малюнки. Познач (✓) ті предмети, які не можна використовувати для догляду за вухами.



5. Вибери і познач (✓) малюнки із зображенням дітей, які дбають про свою поставу. Обґрунтуй свій вибір.



---

## ГІГІЄНА ПОРОЖНИНИ РОТА

---

1. З'єднай стрілками назви груп зубів з описом їх призначення.

різці



• грубе перемелювання їжі

ікла



• відривання їжі

малі кутні зуби



• розтирання їжі

великі кутні зуби



• відкушування їжі

**2. Допиши правила догляду за зубами, доповнюючи речення словами «не можна» або «потрібно».**

\_\_\_\_\_ розкушувати зубами горіхи.

\_\_\_\_\_ двічі на день — зранку і ввечері — чистити зуби.

\_\_\_\_\_ користуватися тільки своєю щіткою для чищення зубів.

\_\_\_\_\_ після чищення зубів вимити щітку і поставити її так, щоб вона висохла.

\_\_\_\_\_ чистити зуби не менше, ніж 3 хвилини.

\_\_\_\_\_ вживати багато солодощів, щоб зберегти здорові зуби.

\_\_\_\_\_ двічі на рік відвідувати стоматолога.

**3. Розглянь малюнки. Познач (✓) зображення продуктів, які негативно впливають на здоров'я зубів та ясен.**

