

Н.О. Будна, Г.В. Тучапська

Основи здоров'я

Робочий зошит

2 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 України



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

РІСТ І РОЗВИТОК ЛЮДИНИ



1. Вибери правильний варіант відповіді. Обґрунтуй свою думку.

а) Як можна оцінити фізичний розвиток?

☐ За кольором волосся. ☐ За характером.

☐ За вагою, зростом.

б) Як можна оцінити розумові здібності?

☐ За силою м'язів. ☐ За кмітливістю.



2. Яка статура у кожної людини? З'єднай. Поясни свій вибір.



ВИСОКА

НИЗЬКА

ХУДОРЛЯВА

КРЕМЕЗНА



3. Практична робота.

Визначення зросту і маси тіла.

Виміряй свій зріст і масу тіла та запиши дані в таблицю. Визнач, на скільки ти виріс і став важчим порівняно з минулим роком.

Маса тіла (кг)	Зріст (см)																
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>									<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ

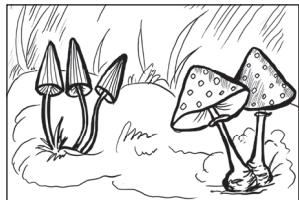
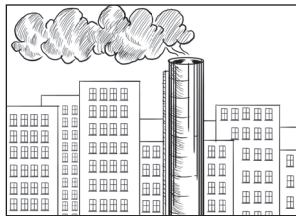
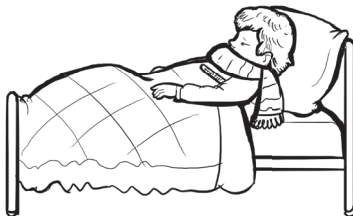
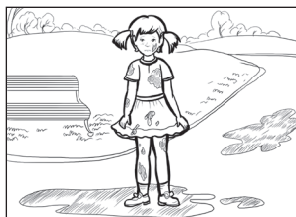
- ➡ 1. Розподіли ознаки здоров'я і хвороби за зразком. Поясни свій вибір.



Відсутність апетиту
Міцний сон
Слабкість, вередливість
Головний біль
Гарний апетит
Відсутність болю
Хороший настрій
Висока температура
Нежить

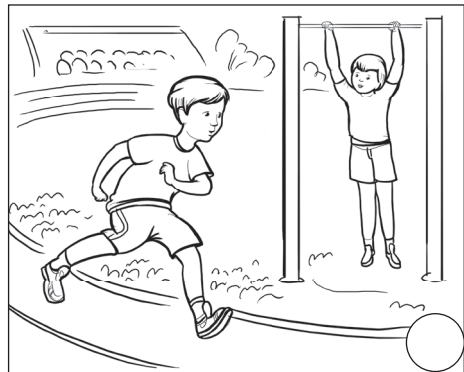
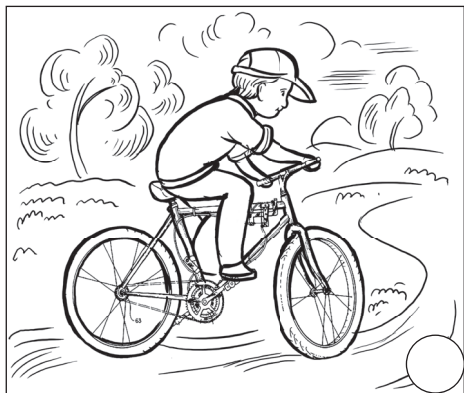
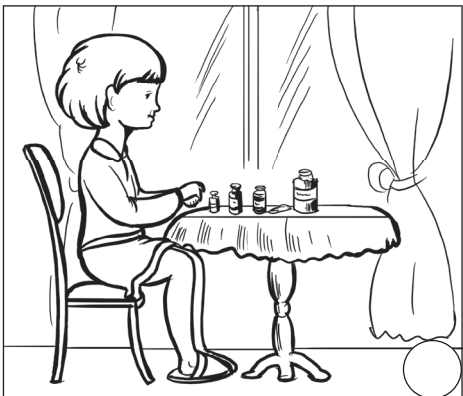
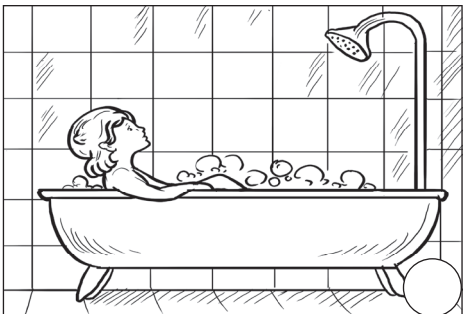


- 👄 2. За малюнками розкажи, що шкодить здоров'ю людини.





3. Познач (✓), хто з дітей дбає про своє здоров'я. Поясни, чому ти так вважаєш.



4. Поміркуй і прочитай. Як ти розумієш значення цього вислову?



ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФЕКЦІЙ



1. Продовж речення.

Грип, кір, скарлатина, дизентерія, туберкульоз —

це

хвороби.

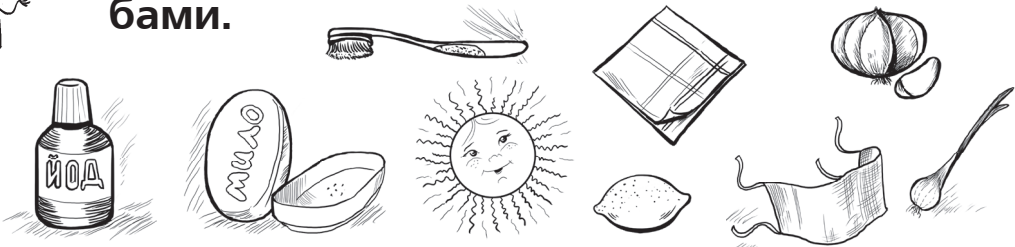


2. Встав пропущені букви у "хворих" словах і прочитай ознаки інфекційних хвороб.

Інф...кція, мікр...би, не...ить, каш...ль, б...кт...рії, віру...и,
н...дота, виси...ка, висока т...мп...ратура.



3. Розфарбуй помічників у боротьбі з мікробами.



4. Як треба поводитися з інфекційними хворими? Познач (✓) правильні твердження. Обґрунтуй свій вибір.

- ☐ Хворого ізолювати.
- ☐ Виділити індивідуальний посуд.
- ☐ Хворого провідувати, гратися з ним.
- ☐ Щодня робити вологе прибирання та дезінфекцію приміщення.
- ☐ Приміщення не провітрювати.
- ☐ Викликати лікаря.
- ☐ Користуватися захисною маскою.

РЕЖИМ ДНЯ

➡ 1. Практична робота.

Який твій режим дня? З'єднай за зразком. Що ще ти додав би у свій режим дня?



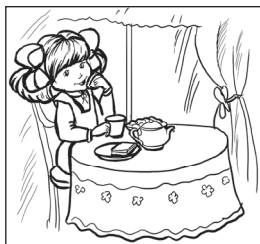
7.00



7.30



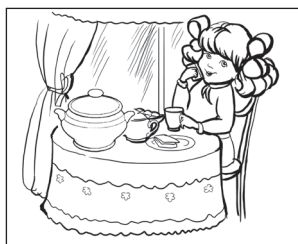
7.50



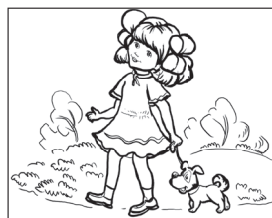
8.00



9.00



13.00



14.00



16.00



18.00

20.00



21.00





2. Познач (✓) правильні твердження за зразком. Поясни свій вибір.

Щоб бути здоровим, потрібно:

- ☒ снідати, обідати, вечеряти в один і той же час;
- ☐ регулярно займатися фізкультурою;
- ☐ щодня приймати водні процедури;
- ☐ після уроків обов'язково відпочивати;
- ☐ засинати в неприбраній кімнаті;
- ☐ переїдати на ніч;
- ☐ спати не менше 9 годин на добу.



3. Прочитай лист Мишки. Поміркуй, як їй допомогти.



“Доброго дня, діти! У мене раптово погіршилося здоров'я. З ранку до вечора я бігаю полями, збираю колосочки і несу їх у нірку. Не маю часу навіть поїсти. Засинаю дуже пізно. Не розумію, чому я зранку зовсім виснажена? Підкажіть, будь ласка.

Працьовита Мишка”.



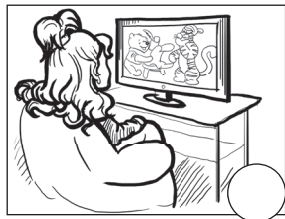
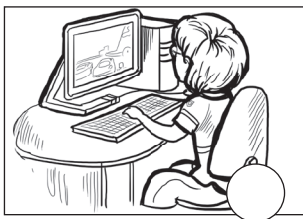
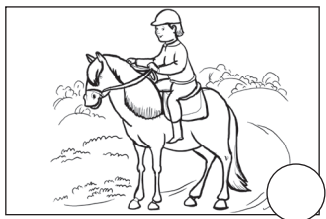
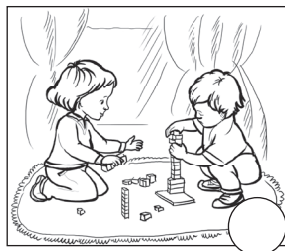
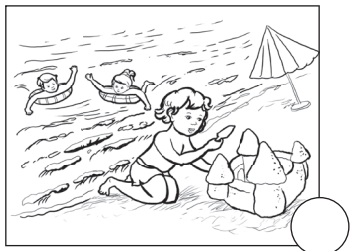
4. Практична робота. Планування вихідного дня. Запиши план свого вихідного дня.

НАВЧАННЯ І ВІДПОЧИНОК



1. Які ти знаєш види відпочинку?

Познач літерою А зображення активного відпочинку і літерою П – пасивного. Поясни свій вибір.



2. Добери слова з дужок і допиши речення. Яким має бути робочий куточок учня?

• Робоче місце має освітлюватися

Handwriting practice lines (dashed top and bottom lines, solid middle line) for the sentence above.

(зліва, справа, зверху)

• Меблі треба добирати відповідно до

Handwriting practice lines (dashed top and bottom lines, solid middle line) for the sentence above.

(кольору, краси, віку, зросту)

• Стілець повинен мати

Handwriting practice lines (dashed top and bottom lines, solid middle line) for the sentence above.

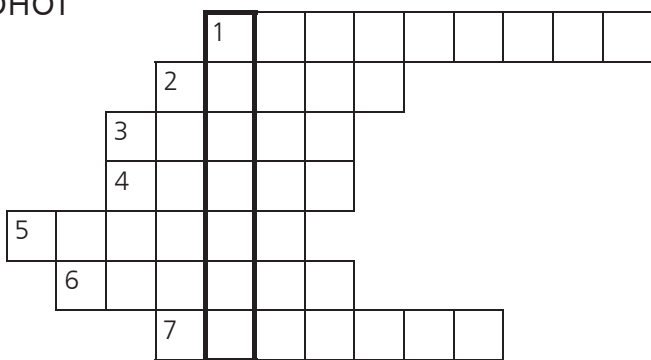
(голову, спинку)

ГІГІЕНА ШКОЛЯРА

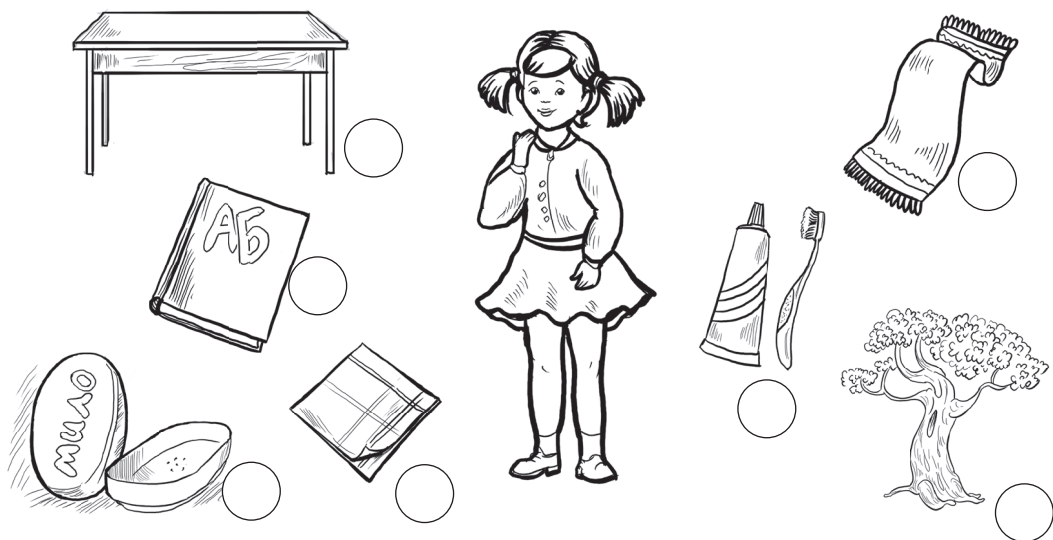


1. Розгадай кросворд і прочитай слово у виділених клітинках. Поясни його значення.

1. Ним ти розчісуєш волосся.
2. Колюча, наче їжачок, штани почистить, піджачок.
3. Рогові пластинки на кінчиках пальців рук і ніг.
4. Зовнішній покрив тіла людини.
5. Пошкодження зубної емалі.
6. Довгастий шматок тканини для витирання обличчя, тіла.
7. Запашна рідина для миття голови.



2. Познач (✓) предмети особистої гігієни. Чому ці предмети не можна нікому давати?



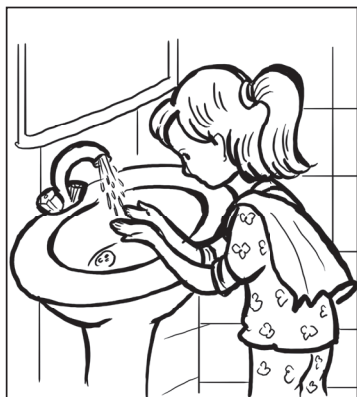


3. Познач (✓), які з перелічених дій ти можеш виконувати самостійно. Чого ще хочеш навчитися?

- ☐ Чистити одяг, взуття.
- ☐ Змінювати шкарпетки, натільну білизну.
- ☐ Умиватися.
- ☐ Чистити вуха.
- ☐ Доглядати за волоссям.
- ☐ Чистити зуби.
- ☐ Доглядати за нігтями.



4. Художник поспішав і не завершив роботи. Доповни кожен малюнок. Чим корисні ці речі?



ЗДОРОВІ ЗУБИ



- 1. Відгадай загадку.
Відгадку запиши.**

Повен хлівець білих овець.

Handwriting practice lines for the answer.



- 2. Практична робота. Як правильно чистити зуби?**

Зобрази схематично за допомогою стрілочок, як правильно чистити зуби. Поясни, чому чистити зуби потрібно систематично.

Empty box for drawing.



Empty box for drawing.



Empty box for drawing.



Empty box for drawing.



Empty box for drawing.



Empty box for drawing.



- 3. Доповни речення словами з довідки. Дотримуйся цих правил.**

- Чистити зуби потрібно
- Стоматолога потрібно відвідувати

- Корисно їсти багато

Handwriting practice lines for completing the sentences.

Слова для довідки: двічі на рік; двічі на день; овочів, фруктів, молочних продуктів.

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я



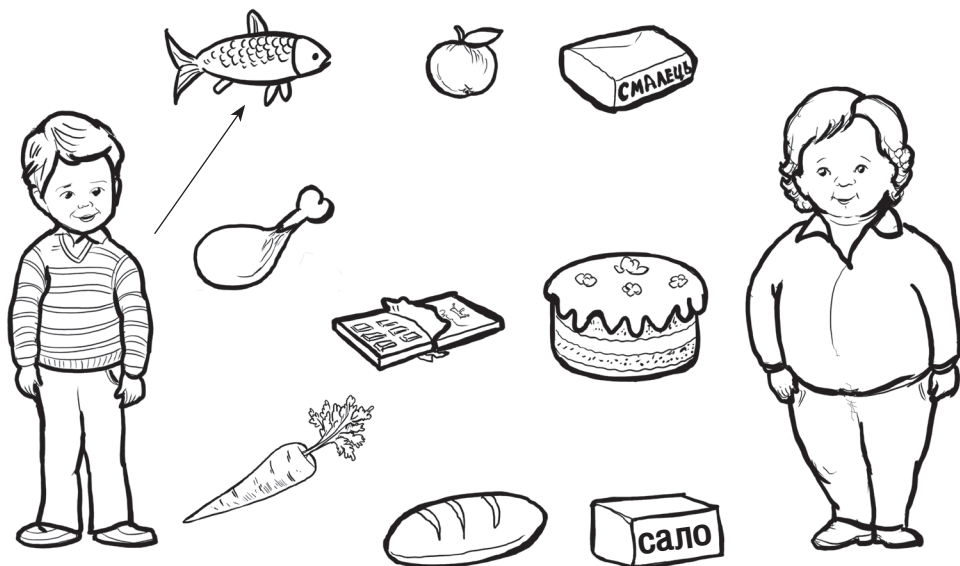
1. Допоможи кожному об'єкту знайти свою стежину. Поясни, чому треба добре харчуватися.



- 2. Запиши кілька назв овочів і фруктів.
Усно поясни, чим вони корисні.**

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features a series of horizontal lines across the entire width, consisting of two solid outer lines and a dashed middle line in each row. Vertical lines are drawn at a slant from top-left to bottom-right, creating five equal-width columns. The first column starts with a solid line on the left edge, while the others start with a dashed line. Each column ends with a solid vertical line on the right edge. This layout provides a guide for letter height, placement, and alignment during writing practice.

- ↔ 3. Які продукти споживав кожен із цих хлопчиків? Поясни, чому ти так вважаєш.



4. Де безпечно купувати продукти? Познач (✓) правильні відповіді. Обґрунтуй свій вибір.

- ☐ У магазині.
☐ У випадкової людини.
☐ На ринку, у продавця, що має дозвіл на торгівлю.



5. Практична робота.
Вибір корисної для здоров'я їжі.

Познач (✓), що ти вибереш на обід. Чому?

торт
шоколад
цукерки
зефір
печиво

риба
борщ
рис
яблуко
хліб, сік

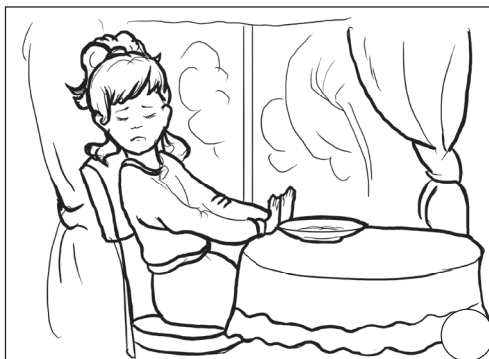
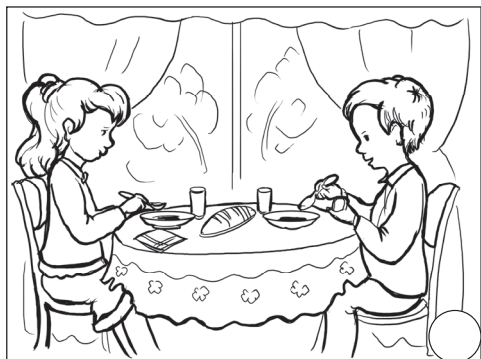
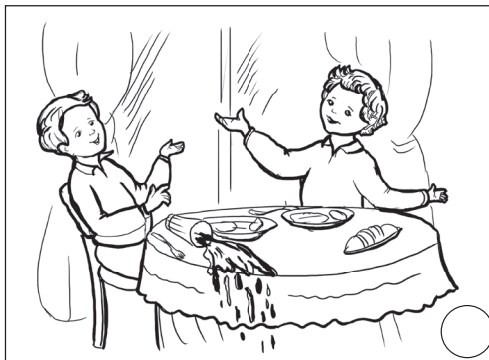
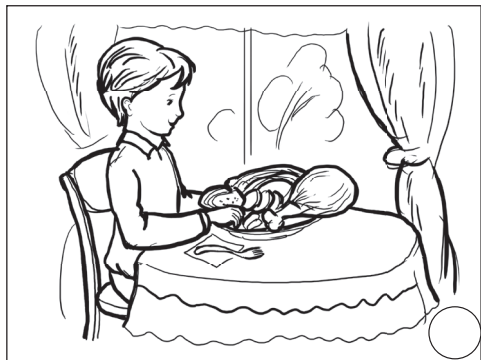
каша
картопля
хліб
булочка
вафлі

груша
яблуко
лимон
банан
слива

КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ



1. Познач (✓) малюнок із зображенням дітей, які правильно поведуться за столом. Що ти порадиш іншим дітям?



2. Познач (✓) правила столового етикету. Поясни свій вибір.

- ☐ Сідати до столу з чистими руками.
- ☐ Користуватися виделкою і ножем.
- ☐ Гратися столовими приборами.
- ☐ Говорити під час прийому їжі.
- ☐ Ретельно прожовувати їжу.

- ☐ Їсти маленькими шматочками.
- ☐ Користуватися серветкою.
- ☐ Витирати рот рукою.
- ☐ Класти лікті на стіл.
- ☐ Дякувати тим, хто приготував їжу.



3. Доповни речення словами з довідки. Чому ти так думаєш?

• Хліб, печиво, тістечка, фрукти беруть

Handwriting practice lines for the sentence: Хліб, печиво, тістечка, фрукти беруть

• Птицю можна їсти, взявши за кісточку,

Handwriting practice lines for the sentence: Птицю можна їсти, взявши за кісточку,

• Котлети, зрази, голубці ділять на шматочки

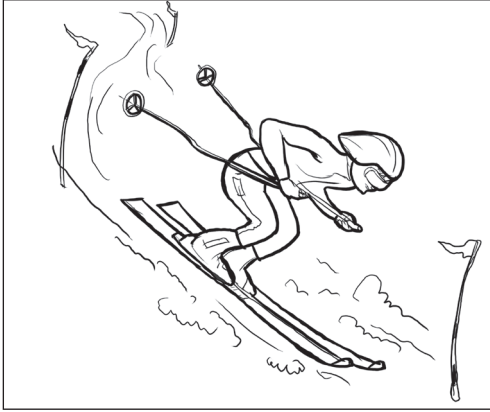
Handwriting practice lines for the sentence: Котлети, зрази, голубці ділять на шматочки

Слова для довідки: руками, виделкою.

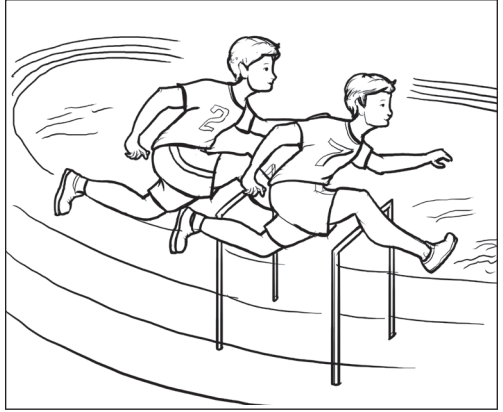
ФІЗИЧНІ ВПРАВИ



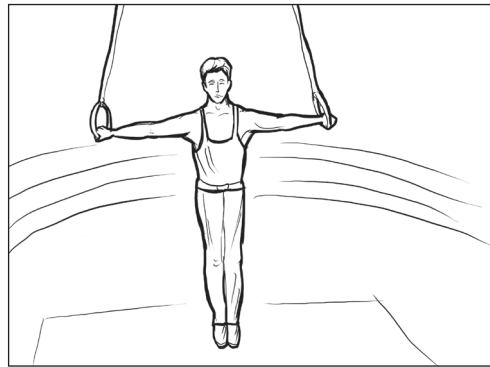
1. Розглянь малюнки. Запиши, які види спорту на них зображено. Які ще види спорту ти знаєш? Які з них тобі подобаються? Які розвивають силу і витривалість?



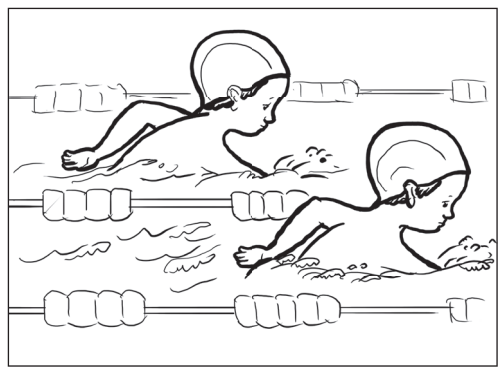
Handwriting practice lines consisting of three horizontal lines (top, middle dashed, bottom) and three vertical lines forming a grid.



Handwriting practice lines consisting of three horizontal lines (top, middle dashed, bottom) and three vertical lines forming a grid.



Handwriting practice lines consisting of three horizontal lines (top, middle dashed, bottom) and three vertical lines forming a grid.



Handwriting practice lines consisting of three horizontal lines (top, middle dashed, bottom) and three vertical lines forming a grid.

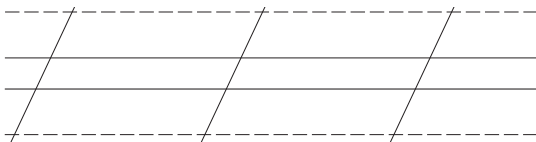


2. Практична робота.

Рухливі та спортивні ігри. Фізкультхвилинки.

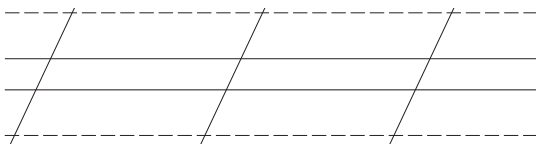
Встав пропущені букви та добери з довідки назви до поданих фізкультхвилинок.

а)



...уси-лебеді летіли,
на лужку тихенько сіли.
Посиділи, поклювали,
покрутились й дружно встали.

б)



От стрибають на морозі
три ...орони по дорозі.
За скоринкою погнались,
на все горло розкричались:
— Кар-кар-кар!

Слова для довідки: "Комарики", "Бджілки",
"Гуси", "Метелики", "Ворони".



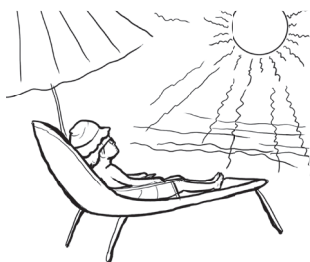
3. Вивчи примовки із попереднього завдання та використовуй їх під час ранкової зарядки.

ПРАВИЛА ЗАГАРТОВУВАННЯ

- ⇒ 1. З'єднай назви видів загартовування з відповідними зображеннями.



Сонячні ванни



Холодне обтирання



Плавання



Прогулянки



Ходіння босоніж