

Л.Л. Репіленко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Робочий зошит

5 клас

- ✓ *творчі завдання*
- ✓ *тестовий контроль*
- ✓ *завдання для практичних занять*
- ✓ *підготовка до тематичного оцінювання*



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613.955(075.3)
ББК 51.204я72
Р41

Репіленко Л.Л.

Р41 Основи здоров'я : робочий зошит : 5 клас / Л.Л. Репіленко. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. — 72 с.
ISBN 978-966-10-3549-1

Посібник розроблений відповідно до навчальної програми Міністерства освіти і науки України та підручника «Основи здоров'я. Підручник для 5 класу загальноосвітніх навчальних закладів» (автори: Бех І.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В.). Він допоможе зорганізувати вивчення нових тем, дасть можливість оцінити знання учнів, сформувані їхні практичні вміння та навички самостійної роботи.

Для учнів 5-го класу загальноосвітніх навчальних закладів.

УДК 613.955(075.3)
ББК 51.204я72

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

Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття. Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла

1. Як ти розумієш слова В.О. Сухомлинського «Роби не те, що хочеться, а те, що треба»?

2. Підпиши, які види термометрів ти бачиш на малюнку 1.



A) _____

B) _____

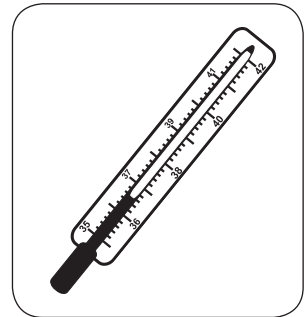
B) _____

Мал. 1

3. Ознайомся з будовою медичного термометра.

Температура тіла здорової людини мимоволі змінюється протягом доби, вона може коливатися залежно від режиму харчування, м'язового навантаження й умов зовнішнього середовища. Перегрівання організму настає тоді, коли температура тіла стає вищою за 37 °С, а охолодження — коли температура тіла стає нижчою за 35 °С. Для людини поріг верхньої, вже смертельної, температури становить 43 °С. Нижньою межею є температура 26 °С, при якій зупиняється серце.

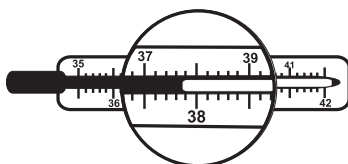
Медичний термометр — це тонка скляна запаяна з обох боків трубка, з якої видалено повітря (див. мал. 2). На нижньому кінці ця трубка переходить до резервуара, заповненого ртуттю. Шкала медичного термометра виготовлена з матового скла та алюмінію і має поділки від 34 до 42 °С. Кожна поділка відповідає цілому градусу за Цельсієм. Кожен градус поділяється на



Мал. 2

10 менших поділок (по $0,1\text{ }^{\circ}\text{C}$). На рівні $0,5\text{ }^{\circ}\text{C}$ поперечна лінія є довшою за інші. Зовнішню трубку термометра виготовляють із тугоплавкого скла; вона дещо сплюснена, щоб термометр не скочувався з поверхні, на якій він розташований. Ртутний стовпчик повинен бути нерозривним; розірваність стовпчика ртуті можна з'єднати за допомогою струшування. Якщо це не вдається, термометр слід вважати непридатним для користування.

4. Визнач, яка температура зображена на медичному ртутному термометрі (див. мал. 3), якщо ціна поділки становить $0,1\text{ }^{\circ}\text{C}$.



Мал. 3

? **Цікаво.** Температури тіл деяких здорових тварин: температура тіла коня становить $38\text{ }^{\circ}\text{C}$, температура тіла корови $38,5\text{ }^{\circ}\text{C}$, температура тіла качки $41,5\text{ }^{\circ}\text{C}$. Нормальною температурою кішки вважається $+38\text{--}39,5\text{ }^{\circ}\text{C}$.

5. Прочитай і пронумеруй (1-9) послідовність дій під час вимірювання температури тіла хворого:

- розмістити термометр так, щоб увесь ртутний резервуар з усіх боків щільно прилягав до тіла у глибині пахвинної ямки (пахової складки);
- визначити показники термометра;
- протерти пахвинну ямку або пахову складку серветкою, змоченою теплою водою, а потім витерти насухо;
- зробити вимірювання в положенні хворого сидячи або лежачи, в стані спокою;
- проконтролювати рівень ртуті у термометрі;
- зробити вимірювання впродовж 10 хвилин;
- розмістити термометр так, щоб увесь ртутний резервуар з усіх боків щільно прилягав до тіла у глибині пахвинної ямки (пахової складки);
- помістити термометр у захисний чохол;
- витерти насухо.

6. Що ти можеш порадити Василькові в такій ситуації?

Стояв літній спекотний день. Василько з сестричкою Надійкою залишилися вдома самі, бо батьки пішли на роботу. Напередодні діти

2. Чому дитині необхідно знати свої права?

- щоб правильно відповідати на уроці;
- щоб почуватися в суспільстві захищеною;
- щоб бути розумною.

3. Склади прислів'я, поєднавши стрілочками слова.

Дитина плаче,	то й сорочка біленька.
У кого є ненька,	а матері боляче.
Як мати рідненька,	а біля матері добре.
На сонці тепло,	у того й голівонька гладенька.

4. Які права літературних героїв було порушено? Поясни, використовуючи пам'ятку про права.

1) Мачуха з ранку до ночі змушує Попелюшку тяжко працювати. Нещасній дівчинці заборонено брати участь в іграх і забавах сестер. Яке право було б порушено, якби подібне відбувалося в наші дні?

2) У казці «Пригоди Буратіно» татко Карло купив Буратіно абетку й випровадив його до школи, а той натомість попрямував до лялькового театру. Яке право порушив Буратіно?

3) Чи мала право Снігова Королева з казки Г.К. Андерсена забирати Кая з дому? Яке право порушила Снігова Королева?

5. Прочитай ситуацію і вибери правильну відповідь.

Петро на парті написав слово.

- Він має право на власну думку і висловлює її таким чином.
- Хлопець повинен поважати гідність інших учнів і дбайливо ставитися до шкільного майна.

6. Доповни речення.

У моїй школі в мене є такі права:

- а) отримати освіту безкоштовно;
- б) вибрати школу, в якій я _____;

- в) навчатися за загальною навчальною програмою або за _____
_____;
- г) безкоштовно користуватися _____;
- д) брати участь у шкільному _____;
- е) право на повагу, _____.

7. Склади список організацій, які є у твоєму місті, районі і т. ін., де можуть допомогти дітям у разі порушення їхніх прав.

Висновок _____

УРОК 17

Практична робота

Обов'язки учня і громадянина

1. Напиши, що таке обов'язки.

2. Що зобов'язаний робити учень?

4. Вибери одну правильну відповідь.

1) Можна купатися, якщо:

- ти перебуваєш надто далеко від друзів чи берега;
- щойно наївся досхочу;
- надворі тепла погода.

2) Щоб запобігти сонячному удару, необхідно:

- намастити шкіру сонцезахисним кремом;
- одягнути капелюха;
- бути в купальнику.

3) Щоб не отримати сонячних опіків, необхідно:

- накривати голову панамкою;
- їсти багато морозива;
- не перебувати довго під прямим сонячним промінням;
- намаститися сонцезахисним кремом.

4) Під час купання небезпечно:

- запливати за буйки;
- плавати наввипередки;
- ставати на слизьке каміння;
- підпливати та хапати за ногу;
- жартома кликати на допомогу.

5) Ознаками безпечного пляжу є:

- урвисті береги;
- чистий, похилий берег з піщаним дном;
- зарості очерету;
- прозора вода, яка дає можливість бачити дно.

6) На пляжі безпечно засмагати:

- від 9:00 до 11:00 год;
- від 12:00 до 16:00 год;
- від 16:00 до 19:00 год;
- цілий день.

5. Напиши, як треба надавати допомогу постраждалому при тепловому і сонячному ударі.

6. Вкажи причини, через які люди тонуть.

7. Перелічи чотири «небезпечні надто» для тих, хто збирається купатись.

Висновок



“КНИГА ПОШТОЮ” А/С 529

м. Тернопіль, 46008

т. (0352) 287489, 511141

(067) 3501870, (066) 7271762

mail@bohdan-books.com

Навчальне видання

РЕПЛЕНКО Людмила Львівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Робочий зошит

5 клас

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Донара Пендзей*

Технічний редактор *Оксана Чучук*

Художник *Олеся Томків*

Обкладинка *Аліни Воронкової*

Комп'ютерна верстка *Надії Магальяс*

Підписано до друку 20.10.2013. Формат 70x100/16. Папір офсетний.
Гарнітура Pragmatica, CentSchbook. Умовн. друк. арк. 5,85. Умовн. фарбо-відб. 5,85.

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 978-966-10-3549-1



9 789661 035491