

ЗМІСТ

1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	3
Твоє життя і безпека	3
<i>Практична робота. Як діяти у небезпечній ситуації</i>	4
Твоє життя і здоров'я	5
Розвиток людини	6
2. ЗДОРОВЕ ТІЛО	7
Збалансоване харчування.....	7
Вода і поживні речовини: значення для здоров'я	9
Рух і загартовування – запорука здоров'я.....	10
Як не допустити порушень зору, слуху, постави	12
Гігієна порожнини рота	13
<i>Практична робота. Гігієнічний догляд</i> за порожниною рота	14
Гігієна оселі	15
Організація самонавчання	16
3. СЕРЕД ЛЮДЕЙ.....	17
Збереження здоров'я в родині	17
Побудова дружніх стосунків.....	18
<i>Практична робота. Будьмо знайомі</i>	19
Вчися себе відстоювати	21
<i>Практична робота. Вчися казати «Ні»</i>	22
Шкідливі звички і здоров'я	23
Вплив реклами на здоров'я.....	24
Вплив засобів комунікації на здоров'я	25
Хвороби, які набули соціального значення	27
Охорона здоров'я дітей	28
Люди з особливими потребами	29
4. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ	30
Наодинці вдома	30
Твоя безпека.....	32
Безпечна прогулянка.....	34
Безпека пішохода	35
Рух на перехресті, майдані	37
Дорожньо-транспортні пригоди	38

5. ЗДОРОВИЙ ДУХ	39
Самооцінка і поведінка людини	39
Бажання, можливості, обов'язки	40
Повага і самоповага	41
<i>Практична робота. Моя мета</i>	42
Звички і здоров'я	43
<i>Практична робота. Формування корисної звички:</i> <i>проект «21 ДЕНЬ»</i>	44
Творчість і здоров'я	45
<i>Практична робота. Ми – за здоровий спосіб життя</i>	46

Навчальне видання

ВОЛОДАРСЬКА Марина Олександрівна
РУДЬ Олена Леонідівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
зошит для 4 класу

Підп. до друку 23.07.2015. Формат 70x100/16. Обл.-вид. арк. 2,5.
Ум. друк. арк. 3,87. Вид. код Л0630У. Наклад 5000 пр. Зам. 15-3043

Видавництво «Літера ЛТД».

03680, м. Київ, вул. Нестерова, 3, к. 508.

Телефон для довідок 456-40-21. E-mail: litera_l@i.com.ua

Свідоцтво про реєстрацію № 923 від 22.05.2002 р.

Віддруковано в КТ «Забеліна-Фільковська Тетяна Сергіївна

і компанія «Київська Нотна фабрика».

04080, м. Київ, вул. Фрунзе, 51а.

З питань реалізації звертатися за телефонами:

у Києві – (044) 456-40-21; 599-14-53; Харкові – (057) 712-91-44;
Білій Церкві – (04563) 3-38-90; Вінниці – (0432) 55-61-10, 27-70-08;
Дніпропетровську – (056) 785-01-74, 735-18-33;
Житомирі – (0412) 41-27-95, 46-52-13;
Івано-Франківську – (067) 343-11-37; Кривому Розі – (056) 401-27-11;
Луцьку – (067) 370-10-23, (0332) 23-39-53; Львові – (032) 244-14-36;
Миколаєві – (0512) 67-01-38; Одесі – (048) 737-46-54;
Тернополі – (0352) 49-58-36; Хмельницькому – (0382) 70-63-16;
Черкасах – (0472) 51-22-51, 36-72-14; Чернігові – (0462) 93-14-30.

«Книга поштою»: 61045 Харків, а/с 3355.

Тел. (057) 717-74-55, (067) 546-63-73.

E-mail: pochta@ranok.com.ua

www.ranok.com.ua

www.litera-ltd.com.ua

1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ТВОЄ ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА

1. Напиши визначення.

Безпека – це.....

Небезпека – це

2. Встав пропущені слова і з'єднай лініями відповідне.

Безпека життя – уміння самим
небезпечних ситуацій.

Безпека життєдіяльності – уміння.....
небезпек довкілля.

3. Заповни таблицю.

Місця, у яких я почуваюся у безпеці	Місця, де я відчуваю небезпеку
.....
.....
.....
.....
.....

4. Підкресли однією лінією небезпечні ситуації природного середовища, двома – пов'язані з діяльністю людей.

Автомобільна аварія, ураган, повінь, війна, блискавка, посуха, ураження електрострумом, епідемія грипу.

5. Поміркуй і напиши відповідь на запитання.

Чому не можна піддаватися страхіві у небезпечній ситуації?

.....
.....
.....

Практична робота

ЯК ДІЯТИ У НЕБЕЗПЕЧНІЙ СИТУАЦІЇ

1. Напиши, які риси характеру допоможуть людині у небезпечній ситуації.

2. Розглянь ситуації і познач «+» правильні відповіді.

1) Ти удома наодинці. У двері подзвонив чоловік, який каже, що йому погано, і просить телефон, щоб викликати «швидку допомогу» чи повідомити родичів.

двері відчиняти не можна; можна попросити продиктувати номер телефону родичів, зателефонувати їм і самому викликати «швидку допомогу»;

відчинити двері й допомогти чоловікові зайти у квартиру, щоб він сам зателефонував куди треба;

на мить відчинити двері і передати мобільний телефон.

2) Ти удома наодинці. На кухні зламався кран і переїщить вода. Що ти зробиш?

зателефоную батькам;

перекрию основний кран подачі води;

покличу сусідів, яких я знаю.

3) Ти плаваєш у річці, і раптом ногу засудомило. Які твої дії?

швидко попливеш до берега;

випрямиш ногу й потягнеш носок на себе;

будеш розтирати і щипати м'яз, доки судома не мине.

3. Обговоріть у класі і запишіть, як діяти у наведених ситуаціях.

1) Ви граєте у футбол. Хлопчика сильно вдарило м'ячем по носі. З носа йде кров і не зупиняється.

2) Ви запускаєте повітряного змія, а він зачепився за високе дерево.

3) Тебе вкусив незнайомий собака.

4) Ти удома наодинці. Почалася сильна гроза, чути грім і видно блискавку.