

Ж.А. Голіншак

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Зошит

3 клас

*До підручника О.В. Гнатюк*



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613(075.2)  
ББК 51.20я71  
Г 60

Рецензенти:  
кандидат педагогічних наук, доцент  
*Гладюк Т.В.*  
вчитель вищої категорії, старший вчитель  
*Походжай Н.Я.*

**Голіншак Ж.А.**  
Г 60 Основи здоров'я : зошит : 3 клас : до підручника Гнатюк О.В.  
/ Ж.А. Голіншак. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан,  
2014. — 56 с.

ISBN 978-966-10-3886-7

Зошит з основ здоров'я для учнів 3-го класу містить матеріал, який відповідає навчальній програмі МОН України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 3 клас» (авт. Гнатюк О.В.).

Посібник містить різноманітні завдання для індивідуальної, групової, диференційованої роботи з третьокласниками. Значна частина вправ і завдань має практичну спрямованість, спирається на життєвий досвід дітей.

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.*

---

### *Навчальне видання*

ГОЛІНШАК Жанна Анатоліївна

## **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Зошит**

**3 клас**

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Любов Левчук*  
Обкладинка *Володимира Басалиги*  
Комп'ютерна верстка *Галини Телев'як*  
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 05.05.2014 р. Формат 70x100/16. Гарнітура UkrainianPragmatica.  
Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 4,55. Умовн. фарбо-відб. 4,55.

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; 52-19-66; 52-05-48

office@bohdan-books.com www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-3886-7



9 789661 038867

© Навчальна книга — Богдан, 2014

# Урок 1

## ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ

### Практична робота. Вимірювання пульсу

1. Прочитай слова-розсипанки і запиши ознаки самопочуття людини. Вкажи, які медичні обстеження необхідно проходити дитині. Обґрунтуй свою відповідь.

#### ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я

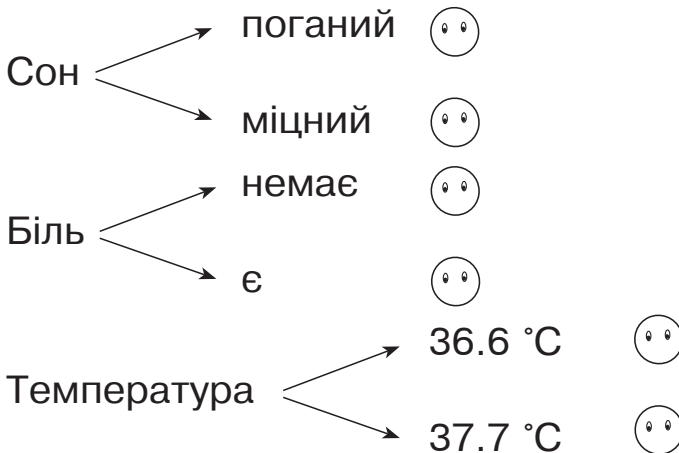
ознаки самопочуття

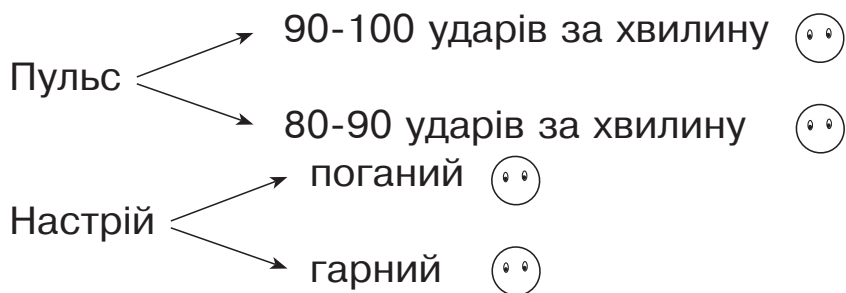
медичні обстеження

- ◆ \_\_\_\_\_ (рійсна) ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_ (пеатит) ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_ (гаува) ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_ (ьібл) ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_ (ять'мап) ◆ \_\_\_\_\_

Слова для довідки: вимірювання зросту, маси тіла, температури тіла, частоти пульсу, вивчення результатів аналізів.

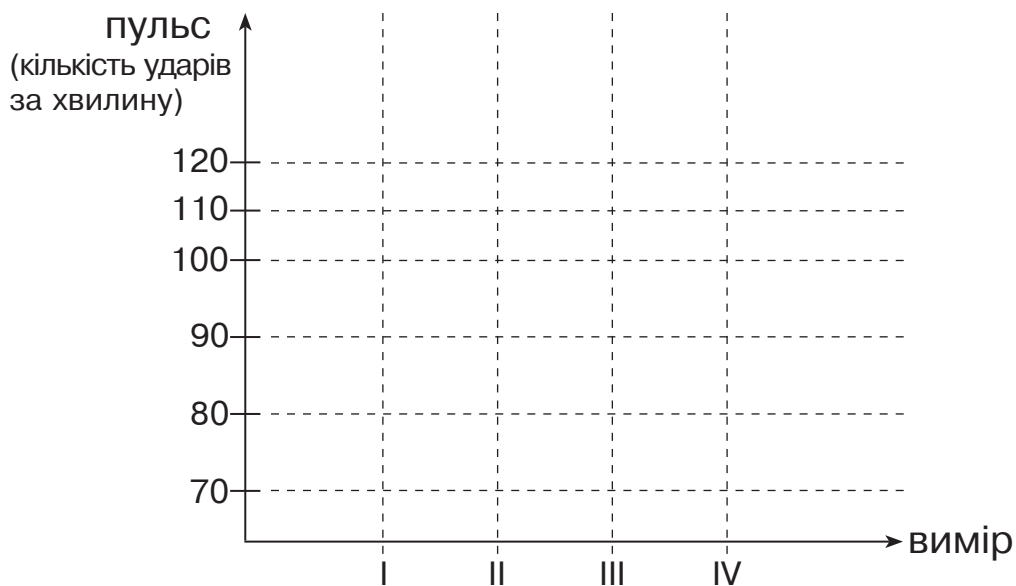
2. Вибери і познач показники здоров'я хворого третьокласника (☹️) і здорового (😊).





### 3. ПРАКТИЧНА РОБОТА. Вимірювання пульсу.

За вказівкою підручника вимірй у себе пульс. За результатами вимірювання побудуй графік. Зроби висновок про рівень своєї фізичної підготовки.



Висновок. Я фізично \_\_\_\_\_

---



---



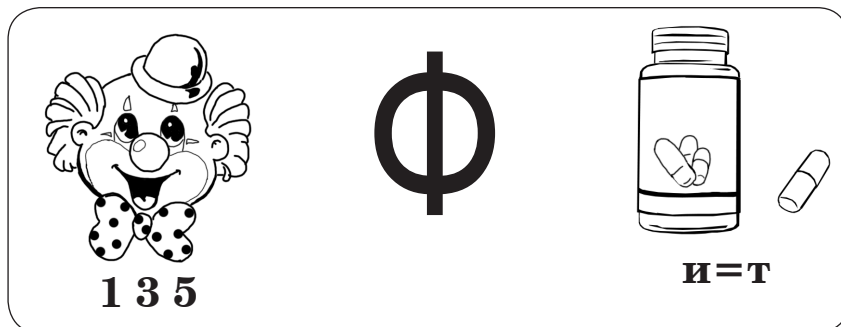
---

## Урок 15

### ЯК УНИКНУТИ КОНФЛІКТУ

---

#### 1. Розгадай ребус.



---

#### 2. Збери із слів-розсіпанок синоніми до слова *конфлікт*.

СКАВАР      ТКНЕЗІННЯ      РЕЧСУПЕКА

---

#### 3. Прочитай «секрети» спілкування. Впиши, де потрібно, «НЕ».

- ◆ \_\_\_\_\_ будь доброзичливим і дружелюбним.
- ◆ \_\_\_\_\_ давай образливі прізвиська, \_\_\_\_\_ пліткуй.
- ◆ \_\_\_\_\_ змінюй тему розмови, якщо вона неприємна співрозмовникові.
- ◆ \_\_\_\_\_ вступай у суперечку через будь-які дрібниці.
- ◆ \_\_\_\_\_ вирішуй конфлікти бійкою.

## Урок 16

### НЕБЕЗПЕКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

---

1. Впиши, які шкідливі звички викликають дані негативні наслідки для організму людини. Поясни свою відповідь.

- \_\_\_\_\_ — хвороби головного мозку,  
\_\_\_\_\_ печінки, шлунка, серця;  
злочинність; дорожні аварії.
- \_\_\_\_\_ — хвороби легень, слабка  
\_\_\_\_\_ пам'ять, жовті й зіпсовані  
\_\_\_\_\_ зуби.
- \_\_\_\_\_ — головний біль, слабкість,  
\_\_\_\_\_ роздратованість, погіршен-  
\_\_\_\_\_ ня зору, постави.

2. Встанови відповідність між частинами приказок. Поясни їх зміст.

**А** Пити до дна —

	1	2	3	4
А				
Б				
В				
Г				

**Б** Вино з розумом

**В** Хочеш довше жити —

**Г** Алкоголь —  
викрадач розуму,  
а викрадач часу —

**1** комп'ютерна залежність.

**2** кидай палити.

**3** не ладить.

**4** не бачити добра.

3. Чим можна замінити щоденні довготривалі комп'ютерні ігри? Запиши.

---

---

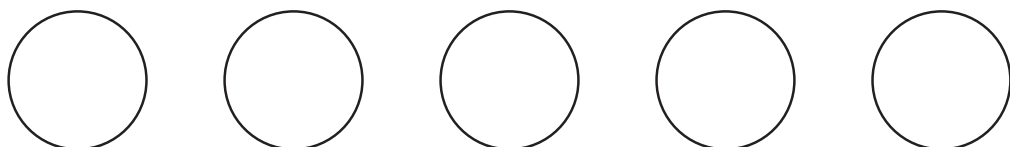
---

## Урок 34

### ТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ

---

1. Домалюй кола так, щоб утворилися різні предмети. Порівняй свої малюнки з іншими. Який висновок можеш зробити?



2. Гра «Переплутались рядки». Віднови їх за допомогою цифр.

- Й ненароком розлила
- Хмарка йшла на іменини
- В подарунок дощ несла
- До сестрички, до хмарини

3. Гра «Шифрувальники».

Склади речення, слова якого починаються на кожну букву записаного слова.

СОБАКА — Слон Обідав Бананами, А Кит Анчоусами.

ГРА — \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ШКОЛА — \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ЛІТО — \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Відповіді

- До с. 3.* Настрій, апетит, увага, біль, пам'ять.
- До с. 9.* Ритм.
- До с. 10.* Канікули. Сон. Перерва. Ігри. Вихідні дні.
- До с. 13.* Дай роботу тілу — відпочине голова.
- До с. 17.* На неохайній людині всяка одежа погана.
- До с. 19.* Фосфор. Кальцій. Залізо.
- До с. 20.* Тістечко. Вівсянка. Майонез. Гречка. Овоч.
- До с. 22.* Один за всіх, всі за одного!
- До с. 23.* Сім'я.
- До с. 28.* 1. Конфлікт. 2. Сварка, зіткнення, суперечка.
- До с. 31.* Пролиту воду назад не збереш.
- До с. 42.* 1. Канат. 2. Гойдалка. 3. Двір. 4. Карусель.  
5. Турнік. 6. М'яч. 7. Пісочниця. 8. Гірка.  
Майданчик.
- До с. 50.* Не кажи не вмію, кажи — навчусь.
- До с. 51.* б) Здоров'я. в) Літак. Транспорт. г) Ковбаса. Продукти.
- До с. 52.* Втома. Перевтома.



## Зміст

<b>Урок 1.</b> Показники здоров'я і розвитку дитини. <i>Практична робота.</i> Вимірювання пульсу .....	3
<b>Урок 2.</b> Що впливає на здоров'я людини.....	5
<b>Урок 3.</b> Здоровий спосіб життя. <i>Практична робота.</i> Складання правил здорового способу життя.....	7
<b>Урок 4.</b> Природні ритми і здоров'я .....	9
<b>Урок 5.</b> Працездатність людини .....	10
<b>Урок 6.</b> Активний відпочинок.....	12
<b>Урок 7.</b> Корисні та шкідливі мікроорганізми. <i>Практична робота.</i> Моделювання поведінки під час епідемії грипу.....	14
<b>Урок 8.</b> Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям.....	16
<b>Урок 9.</b> Вітаміни і мікроелементи, їх вплив на здоров'я.....	18
<b>Урок 10.</b> Вибір продуктів харчування. <i>Практична робота.</i> Визначення терміну придатності харчових продуктів .....	20
<b>Урок 11.</b> Уміння взаємодіяти. Дружний клас.....	22
<b>Урок 12.</b> Сім'я. Повага і взаєморозуміння в родині. Допомога і обов'язки в сім'ї.....	23
<b>Урок 13.</b> Що таке толерантність .....	25
<b>Урок 14.</b> Ти — співрозмовник.....	26
<b>Урок 15.</b> Як уникнути конфлікту .....	28
<b>Урок 16.</b> Небезпека шкідливих звичок.....	29
<b>Урок 17.</b> Правила користування водогоном.....	30
<b>Урок 18.</b> Про правила пожежної безпеки.....	32
<b>Урок 19.</b> Щоб не сталося пожежі. Правила користування обігрівальними приладами .....	33
<b>Урок 20.</b> Попереджувальні знаки .....	34
<b>Урок 21.</b> Як користуватися газовою плитою .....	35
<b>Урок 22.</b> Обережно: витік газу! .....	36
<b>Урок 23.</b> Дорожня безпека.....	37
<b>Урок 24.</b> Перехід дороги з обмеженою оглядовістю.....	39
<b>Урок 25.</b> Поведінка біля залізничної колії .....	40
<b>Урок 26.</b> Безпека у населеному пункті. Де можна гратися, а де — ні .....	42
<b>Урок 27.</b> Безпека велосипедиста.....	43
<b>Урок 28.</b> Відпочинок на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу.....	45
<b>Урок 29.</b> Щоб не заблукати... Поведінка дитини в автономній ситуації на природі .....	46
<b>Урок 30.</b> Як уникнути небезпечних ситуацій на природі .....	47
<b>Урок 31.</b> Характер людини.....	49
<b>Урок 32.</b> Навчання — найголовніша справа. Розвиток пам'яті та уваги .....	50
<b>Урок 33.</b> Вчимося і відпочиваємо.....	52
<b>Урок 34.</b> Творчі здібності .....	54
<b>Відгадки</b> .....	55