

Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Робочий зошит

1 клас

*До підручника Беха І.Д., Воронцової Т.В.,
Пономаренка В.С., Страшка С.В.*

*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(075.2)
ББК 51.20я71
Б 90

Рецензенти:
вчитель вищої категорії, вчитель-методист
З.Л. Головка;
вчитель вищої категорії, старший вчитель
Н.Я. Походжай

*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
(протокол №3 від 21.02.2013 р.)*

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



— поміркуй;



— напиши, познач, підкресли;



— намалюй, розфарбуй;



— прочитай, розкажи;



— з'єднай стрілочками.

Будна Н.О.

Б 90 Основи здоров'я : робочий зошит : 1 клас : до підр. Беха І.Д., Воронцової Т.В., Пономаренка В.С., Страшка С.В. / Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2014. — 64 с.

ISBN 978-966-10-1744-2

Зошит «Основи здоров'я» для 1-го класу містить навчальний матеріал, який відповідає навчальній програмі МОН України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 1 клас» (авт. Бех І.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В.).

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

Для учнів 1-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.*

ISBN 978-966-10-1744-2

© Навчальна книга — Богдан, 2014

ЩО ВИВЧАЄ ПРЕДМЕТ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я». ЗНАЙОМСТВО ЗІ ШКОЛОЮ

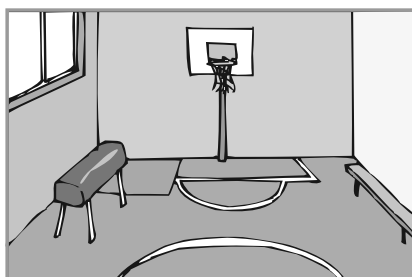
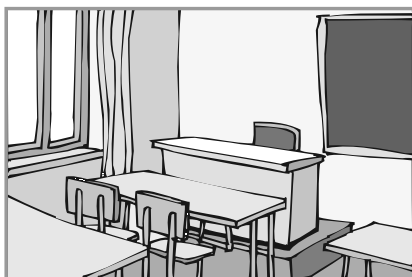


1. Про що ти дізнаватимешся, вивчаючи предмет «Основи здоров'я»?



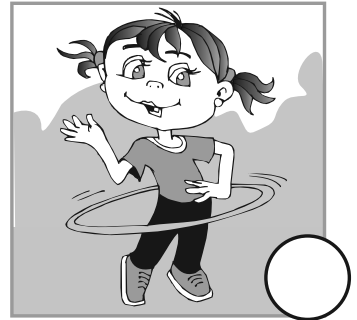
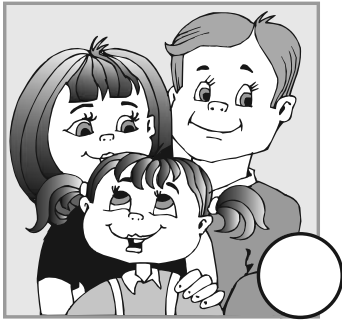
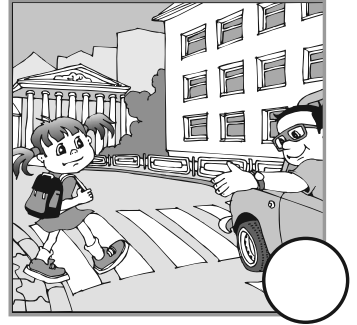
2. *Практична робота.* **Знайомство зі школою.**

Для чого призначені ці шкільні приміщення?





3. На яких малюнках зображено ситуації, що зміцнюють здоров'я? Зафарбуй кружечки зеленим кольором.



4. Познач (✓), які ознаки здоров'я є у тебе.



БЕЗПЕКА В ДОМІ



1. Які місця чи предмети у твоєму домі є небезпечними для життя і здоров'я?

а) в кухні

Handwriting practice lines for the kitchen section. The section contains five sets of horizontal lines, each set consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A diagonal line is drawn through each set to indicate the writing area.

б) у вітальні

Handwriting practice lines for the living room section. The section contains five sets of horizontal lines, each set consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A diagonal line is drawn through each set to indicate the writing area.

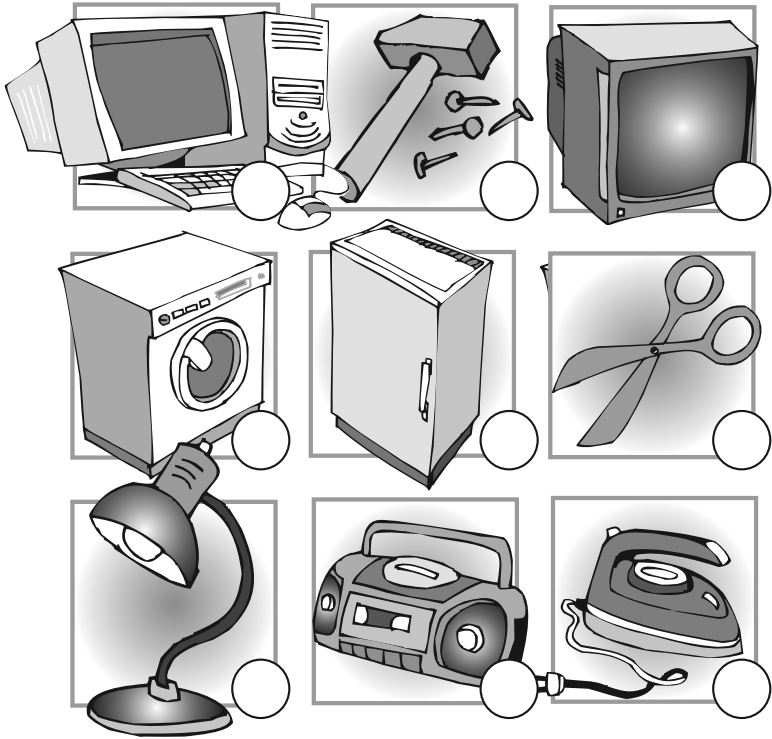
в) у ванній кімнаті

Handwriting practice lines for the bathroom section. The section contains five sets of horizontal lines, each set consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A diagonal line is drawn through each set to indicate the writing area.

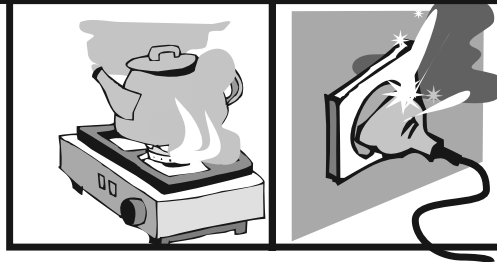
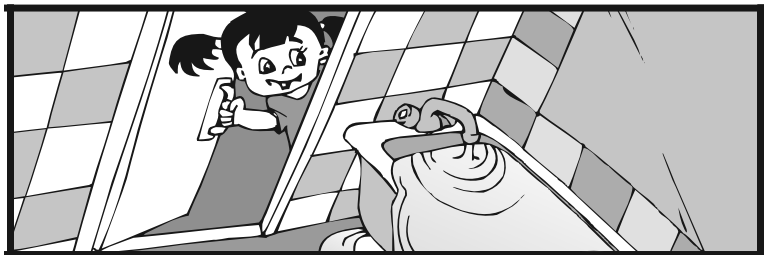
Слова для довідки: ніж, сірники, електро-чайник, ножиці, голка, праска, батарея опалювання, слизька підлога, фен.



2. Познач (✓) предмети, якими тобі дозволяють користуватися батьки.



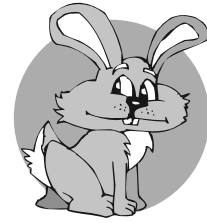
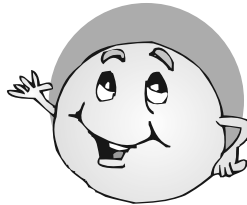
3. Розкажи, що ти будеш робити в кожному з цих випадків.



Практична робота. ОБГОВОРЕННЯ ПОВЕДІНКИ ВІДОМИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ГЕРОЇВ



1. Хто з цих казкових героїв веселий? сердитий? бадьорий? наляканий?



⇔ 2. Утвори пари.

Хитрий, як



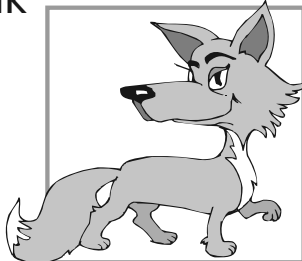
Злий, як

Добрий, як



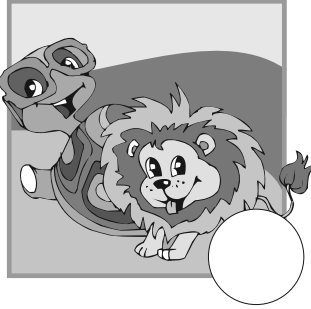
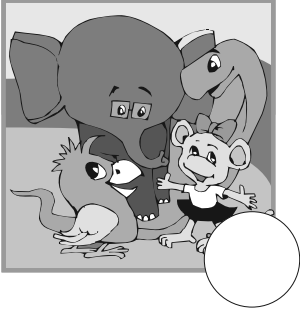
Лінивий, як

Працьовитий, як

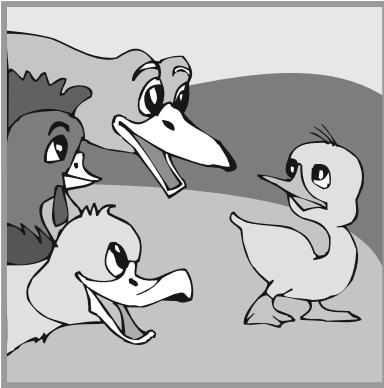




3. Чи дбали про своє здоров'я герої мультфільмів? Якщо «так», замалюй кружечок зеленим кольором, якщо «ні» — червоним.



4. Як ставилися до гидкого каченяти герої цієї казки?



Качка-мама:

 / /

Інші качки:

 / /

Курка:

 / /

Гусак:

 / /

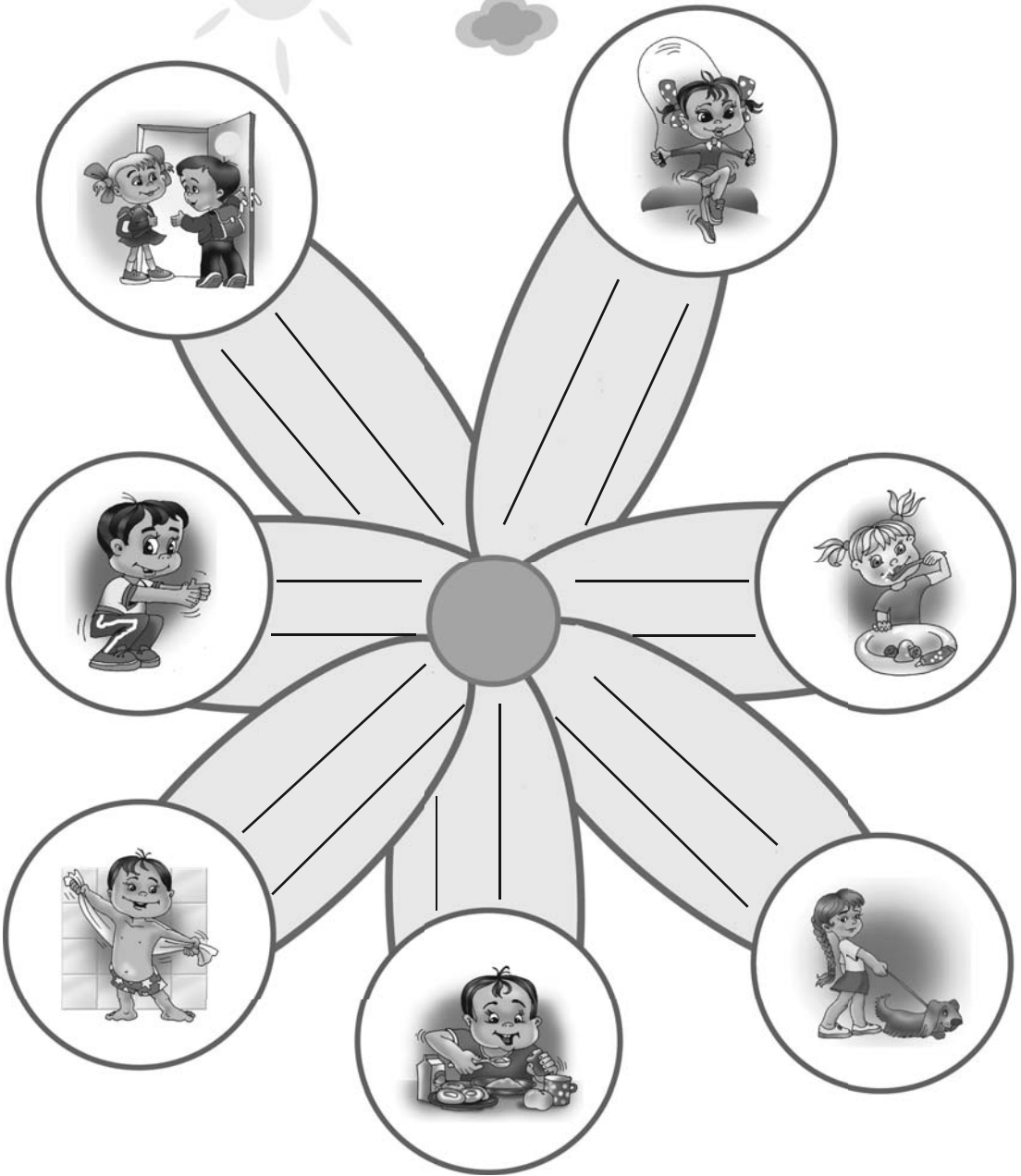
ЗМІСТ

Що вивчає предмет «Основи здоров'я».	
Знайомство зі школою.....	3
Ріст і розвиток людини	5
Здоров'я і хвороби.....	8
Щоденне піклування про своє здоров'я.....	10
Режим дня.....	11
Твоя постава. Здорові стопи. Твоє робоче місце	12
Чистота і здоров'я.....	14
Харчування та здоров'я.....	16
Рух і здоров'я.....	17
Загартовування	19
Корисний відпочинок	21
Моя родина.....	23
Дівчатка і хлопчики	25
Вчимося товаришувати	27
Безпека ігор і розваг.....	28
Наші рятувальники	30
У незнайомому місці	31
Безпека в домі	33

Безпека у школі	35
Ти — пішохід. Складові дороги. Безпека на дорозі....	37
Безпечний перехід проїзної частини дороги.....	39
Ти — пасажир. Правила користування громадським транспортом.....	42
Дорога до школи	44
Знайомі та незнайомці.....	46
Неповторність людини	48
Повага до себе та інших людей	49
Народні традиції, родинні свята і здоров'я	51
Почуття, їх значення для здоров'я	53
Настрій і здоров'я	55
Вчимося приймати рішення	57
<i>Практична робота. Обговорення поведінки відомих літературних героїв</i>	<i>59</i>

Моя

КВІТКА ЗДОРОВ'Я





Навчальне видання

БУДНА Наталя Олександрівна
ЖИРСЬКА Галина Ярославівна
КІКІНЕЖДІ Оксана Михайлівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Робочий зошит

1 клас

До підручника Беха І.Д., Воронцової Т.В., Пономаренка В.С., Страшка С.В.

*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*

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Ірина Чоренька*

Художники *Олег Кіналь, Олеся Томків*

Обкладинка *Олега Кіналя, Володимира Басалиги*

Технічний редактор *Оксана Чучук*

Комп'ютерна верстка *Ольги Кравчук, Галини Телев'як*

Підписано до друку 13.08.2014. Формат 70×100/16. Папір офсетний.
Гарнітура Pragmatica. Умовн. друк. арк. 5,2. Умовн. фарбо-відб. 5,2.

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 978-966-10-1744-2



9 | 789661 | 017442