

І.М. Чорненська

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
ПЕРЕВІР СЕБЕ!
Картки
для самостійної роботи
2 клас**



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 68.9я71
Ч75

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
З.М. Онишків
вчитель вищої категорії, вчитель-методист
Н.О. Будна

Чорненька І.М.

Ч75 Основи здоров'я. Перевір себе! Картки для самостійної роботи.
2 клас. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2014. — 56 с.
2005000002847

У посібнику подано 40 карток (по 2 варіанти), що охоплюють основні питання з курсу “Основи здоров'я. 2 клас”. Матеріал посібника відповідає навчальній програмі Міністерства освіти і науки України та Державному стандарту початкової загальної освіти.

Для поточного контролю рівня знань учнів запропоновано 33 картки (по одному завданню в кожному варіанті). Для тематичного опитування призначено 7 карток (по чотири завдання в кожному варіанті).

Для вчителів та учнів 2 класу.

ББК 68.9я71

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

ЗМІСТ

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я	4
Картка 1. Значення здоров'я.....	4
Картка 2. Здоров'я і хвороби.....	5
Картка 3. Тематичне опитування.....	6
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	7
Картка 4. Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів: дівчаток і хлопчиків.....	7
Картка 5. Розпорядок дня.....	8
Картка 6. Охайність і особиста гігієна.....	9
Картка 7. Здоров'я і харчування.....	10
Картка 8. Фізкультура і здоров'я.....	11
Картка 9. Загартовування.....	12
Картка 10. Тематичне опитування.....	13
СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	15
Картка 11. Індивідуальність людини. Знайомі та незнайомі.....	15
Картка 12. Твої друзі.....	16
Картка 13. Гуманне ставлення до людей з різними вадами.....	17
Картка 14. Поняття про ВІЛ. Як уберегтися від ВІЛ-інфекції.....	18
Картка 15. Права та обов'язки дитини вдома. Піклування про здоров'я у родині.....	19
Картка 16. Права та обов'язки дитини в школі. Піклування про здоров'я в школі.....	20
Картка 17. Тематичне опитування.....	21
ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ І ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ	22
Картка 18. Розваги вдома. Небезпечні речовини.....	22
Картка 19. Електричні прилади.....	24
Картка 20. Безпека з газом.....	25
Картка 21. Коли вода становить небезпеку.....	26
Картка 22. Небезпека від вогню.....	27
Картка 23. Безпека з інструментами.....	28
Картка 24. Безпека в школі.....	29
Картка 25. Тематичне опитування.....	30
ПОВЕДІНКА НА ВУЛИЦІ	32
Картка 26. Безпека на дорозі.....	32
Картка 27. Дорожня розмітка. Перехрестя.....	33
Картка 28. У дворі.....	34
Картка 29. Тематичне опитування.....	35
БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ	39
Картка 30. Ігри біля будинку. Допоможи собі сам.....	39
Картка 31. Сонце корисне і шкідливе.....	40
Картка 32. На льоду і на воді.....	41
Картка 33. У лісі.....	43
Картка 34. Безпека під час спілкування з тваринами.....	44
Картка 35. Тематичне опитування.....	45
ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	49
Картка 36. Твої емоції.....	49
Картка 37. Правила міжособистісного спілкування.....	50
Картка 38. Корисні та шкідливі звички, їх вплив на здоров'я.....	51
Картка 39. Музика і здоров'я. Здоров'я і телебачення.....	52
Картка 40. Тематичне опитування.....	53

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

1 ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я

В-I. Що є ознаками здоров'я? Підкресли.

Гарний настрій, відсутність болю, бліді щоки, блискуче волосся, міцний сон, підвищена температура тіла, хороший апетит, кваліть, пружні м'язи, правильна постава.

В-II. Поміркуй і закресли зайві слова в реченні.

Щоб зберегти і зміцнити здоров'я, необхідно загартовувати свій організм, мало рухатися, одягатися по погоді, їсти багато солодкого, дотримуватись чистоти, займатися спортом, уникати фізичної праці, правильно харчуватися, дотримуватися режиму дня.

2 ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ

В-I. Вибери правильні відповіді.

Ти вважаєш себе хворим, якщо...

- у тебе болить голова;
- тебе нудить;
- ти не хочеш їти до школи;
- ти кашляєш і чхаєш;
- у тебе пригнічений настрій;
- у тебе підвищена температура.

В-II. Вибери правильні відповіді.

Щоб запобігти інфекційним захворюванням, необхідно...

- мити руки перед їдою, після будь-якої роботи чи гри з тваринами, після відвідування туалету;
- бродити у негоду по калюжах;
- одягатися по погоді;
- додержувати карантину, якщо в сім'ї є хворий;
- ретельно мити овочі та фрукти перед вживанням;
- уникати щеплень.

19 Електричні прилади

В-I. Вибери основні правила користування комп'ютером.

- Користуйся комп'ютером лише з дозволу батьків.
- Щоб вимкнути комп'ютер, можна потягнути за електричний шнур.
- Вмикай і вимикай комп'ютер тільки сухими руками.
- Якщо комп'ютер вийшов з ладу, спробуй самостійно полагодити його.
- Проводь за комп'ютером стільки часу, скільки забажаєш.

В-II. Вибери правильні відповіді.

Якщо увімкнений телевізор загорівся або з'явився запах горілої гуми, потрібно...

- повідомити про це дорослих або зателефонувати 01;
- вимкнути телевізор з мережі, обмотавши руку сухою ганчіркою;
- накрити телевізор сухою ковдрою;
- залити полум'я водою;
- вибігти з кімнати, нічого не сказавши дорослим.

20 БЕЗПЕКА З ГАЗОМ

В-I. Доповни речення.

Газ дуже

Він

невидимий, але має специфічний запах. Газом можна

. Заповнивши приміщення, газ може

і

Слова для довідок: отруїтися, небезпечний, вибухнути, загорітися.

В-II. Вибери правильні відповіді.

Відчувши запах газу, необхідно ...

- закрити всі крани плити;
- негайно відкрити вікна на кухні;
- якщо в кухні темно, увімкнути світло;
- покликати на допомогу дорослих;
- подзвонити в аварійну газову службу за номером 04, скориставшись телефоном сусідів;
- запалити сірник, щоб перевірити, звідки витікає газ.

4. Яку музику ти любиш слухати?

- Естрадну.
- Симфонічну.
- Народну.
- Маршову.
- Танцювальну.

В-ІІ.

1. Які емоції виражають обличчя цих хлопчиків? Підпиши малюнки.



Слова для довідок: смуток, радість, здивування, страх, злість, цікавість.

2. З'єднай частини прислів'їв.

Добрим словом мур проб'єш,		а й та серце має.
Пташка маленька,		але й про інших не забувай.
Про себе дбай,		а лихим і в двері не ввійдеш.

3. Доповни речення.

Шкідливих звичок _____ набути,
але _____ позбутися.

Слова для довідок: важко, легко.

4. Запиши дві назви своїх улюблених телепередач.

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



Навчальне видання

ЧОРНЕНЬКА Ірина Михайлівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
ПЕРЕВІР СЕБЕ!
Картки для самостійної роботи
2 клас

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Художник *Володимир Басалига*
Комп'ютерна верстка *Нелі Яєній, Галини Телев'як*

Підписано до друку 21.11.2013. Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 3,26. Умовн. фарбо-відб. 3,26.

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. Бантери, 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

