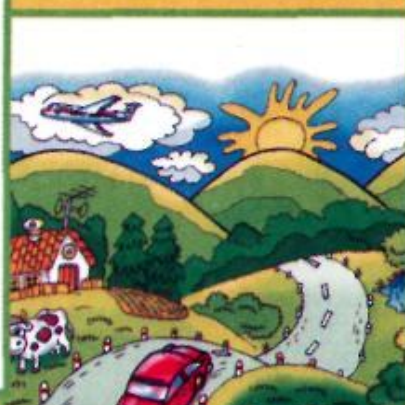


ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ



4
клас

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

Тематична робота № 1

В – 2

1. Складові здоров'я — це фізична,

2. Вибери чинники, що позитивно впливають на життя і здоров'я людини

- а) дотримання режиму дня;
- б) раціональне харчування;
- в) виконання правил дорожнього руху;
- г) руховий режим; г) гарний настрій;
- д) свіже повітря.

3. Підкресли, які звуки негативно впливають на здоров'я.

Спів пташок, гуркіт літака, ревіння мотора, дзюркіт води, вітер, стукіт молотка, гудіння комах, гучна музика, дзижчання пили, шум морської хвилі, галас на вулиці, шуркіт опалого листя.

4. Щоб мати гарну постану, треба ...

- а) ходити рівно;
- б) ходити на високих підборах;
- в) носити важку сумку в одній руці;
- г) спати на твердій постелі;
- г) сидіти за столом так, як зручно.

5. Твій ключ до здоров'я: _____

6. Як треба ставитися до людей з обмеженими можливостями (інвалідів)?

- а) із співчуттям;
- б) із розумінням;
- в) не звертати на них уваги.

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Тематична робота №2

В -1

1. Основними показниками фізичного здоров'я людини є:

2. Для розвитку сили, спритності і витривалості найкорисніші ...

- а) силові вправи для м'язів;
- б) ходьба, біг, лижі, плавання;
- в) тривалий сон;
- г) калорійне харчування.

3. Для збереження правильної стрункої постави я

4. Чистити зуби потрібно.

5. Напиши назви харчових продуктів, в яких містяться

вуглеводи: _____

жири: _____

білки: _____

6. Сонячні ванни в літній період краще приймати ...

- а) вранці;
- б) до обіду;
- в) ввечері;
- г) в обід;
- г) після обіду.

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Тематична робота №2

В -2

1. Рухатися потрібно для того, щоб _____

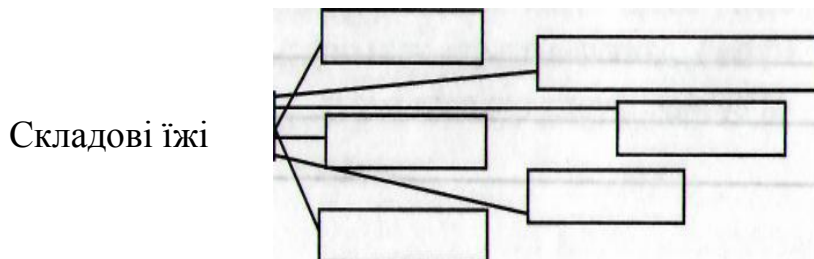
2. Якщо щодня виконувати фізичні вправи, то ...

- а) станеш сильним і спритним;
- б) матимеш веселий настрій;
- в) буде чудовий апетит;
- г) будеш красивим;
- г) будеш добре вчитися;
- д) станеш витривалішим.

3. Коли я сиджу за столом, виконуючи домашні завдання, спину тримаю _____

4. Основні правила піклування про свої зуби: _____

5. Запиши складові їжі.



6. Під час купання у відкритих водоймах на організм одночасно діють

- а) сонце;
- б) повітря;
- в) дерева;
- г) атмосферний тиск;
- г) вода;
- д) пісок.

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Тематична робота №3

1 варіант

1. Щоб у сім'ї всі були здорові і щасливі, треба ...

- а) поважати один одного;
- б) допомагати один одному;
- в) лаятись і кричати;
- г) бути завжди культурним.

2. Якщо у моєї бабусі тремтять руки і вона не може пришити гудзик до моєї сорочки, то я _____

3. З'єднай частини прислів'їв.

Найбільше щастя у житті —	здоровий дух.
Здоровий не знає,	який він багатий,
У здоровому тілі —	ні за які гроші,
Здоров'я не купиш	то здоров'я

4. На що тобі не шкода витратити свій час?

- а) На ігри;
- б) заняття спортом;
- в) читання книжок;
- г) колекціонування;
- г) допомогу батькам по господарству;
- д) спілкування з друзями.

5. Тобі запропонували закурити. Ти ...

- а) погодишся;
- б) відмовишся;
- в) переконаєш, що це шкідливо;
- г) піднімеш їх на сміх
- або варіанти твоїх відповідей:
- а) Дякую, у житті все треба спробувати
- б) Дякую, не хочу і вам не раджу.
- в) Не можу, тому що не дозволяють батьки.

6. Підкресли шляхи передачі ВІЛ.

Переливання крові, пересадка донорських органів; відвідування стоматолога; кашель; рукостискання; щеплення; уколи (ін'єкції); спільне користування шприцами; поїздка в переповненому транспорті; укуси комах; обмін одягом і взуттям; використання нестерильних інструментів у косметичних салонах; плавання в басейні.

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Тематична робота №3

2 варіант

1. Які сімейні традиції зміцнюють здоров'я і взаємини між членами родини?

- а) спільне святкування свят; г) спільний відпочинок; ...
б) турпоходи і прогулянки; г) спільні ігри.
в) сварки;

2. Якщо у мами болить голова, а по телевізору іде моя улюблена телепередача, то я _____

3. Підкресли свої вчинки, якими пишалися б твої батьки.

Допомога батькам по господарству; вимагання купити іграшку; старанне навчання; заняття спортом; гарна поведінка; бійки і сварки у дворі; повага до старших; відвідування гуртків; дотримування правил дорожнього руху; куріння.

4. Що може пошкодити здоров'ю?

- а) вживання алкоголю; в) споживання різноманітної їжі;
б) куріння; г) вживання наркотиків.

5. Як ти відмовляєшся, якщо тобі пропонують випити пиво? Склади діалог.

6. З'єднай назви лікарів-фахівців з назвами хвороб, які вони лікують.

	терапевт	
дитячі хвороби	хірург	загальні хвороби дорослих
хвороби вуха, горла, носа	стоматолог	нервові захворювання
хвороби зубів	педіатр	рани, переломи
хвороби очей	окуліст	травми,
	лор	
	невропатолог	

1. Щоб бути здоровим, треба ...

- а) багато рухатись;
- б) раціонально харчуватись;
- в) багато спати;
- г) вживати багато солодоців;
- г) дотримуватись режиму дня;
- д) мати гарний настрій.

2. Найважливішими правилами здорового способу життя є ...

- а) дотримання режиму дня;
- б) раціональне харчування;
- в) загартовування;
- г) довготривале перебування за комп'ютером;
- г) сумний настрій.

3. Щоб не було плоскостопості, потрібно ...

- а) займатися спортом;
- б) багато бігати;
- в) носити зручне взуття;
- г) ходити на високих підборах;
- г) нічого не робити.

4. Для дитячого здоров'я корисні ...

- а) молоко;
- б) солодоці;
- в) риба;
- г) м'ясо;
- г) овочі і фрукти;
- д) солодка вода.

5. Одна з обов'язкових страв на Святвечір, яку готують з пшениці, приправляють тертим маком, медом, горіхами, — це ...

- а) узвар;
- б) маківник;
- в) кутя;
- г) каша.

6. З метою загартовування ти ...

- а) купаєшся в басейні;
- б) обливаєшся холодною водою;
- в) ходиш босоніж;
- г) засмагаєш;
- г) катаєшся на ковзанах;
- д) тепло вдягаєшся.

7. У разі сонячних опіків потрібно ...

- а) перейти у прохолодне місце;
- б) змастити почервоніле місце одеколоном;
- в) збризнути спеціальними аерозолями;
- г) проколоти пухирі;
- ґ) обробити пухирі слабким розчином марганцівки.

8. Коли мама прийшла втомлена з роботи, ти ...

- а) допоможеш їй у домашніх справах;
- б) дивитимешся телевізор;
- в) попросиш купити тобі комп'ютер.

9. Покращенню здоров'я людини сприяють ...

- а) наркоманія;
- б) водні процедури;
- в) повітряні ванни;
- г) рибалка;
- ґ) алкоголізм;
- д) куріння.

10. Якщо тебе образили словом, ти ...

- а) кинешся у бійку;
- б) відповіси теж образливими словами;
- в) відреагуєш спокійно і спробуєш переконати, що так робити непристойно.

11. СШД - це ...

- а) грип;
- б) нежить;
- в) інфекційне захворювання.

12. Якщо у тебе заболів зуб, потрібно звернутися до ...

- а) стоматолога;
- б) терапевта;
- в) педіатра;
- г) лора.

1. Щоб довго жити, треба мати .

- а) квартиру; г) здоров'я;
- б) гроші; г) машину.
- в) гарний настрій;

2. Здорова людина - це людина, яка ...

- а) має гарний настрій; в) зла;
- б) щаслива; г) часто плаче.

3. Щоб мати гарну поставу, потрібно ...

- а) щоденно робити зарядку;
- б) займатися спортом;
- в) неправильно сидіти за партою;
- г) плавати в басейні; г) читати лежачи.

4. Раціональне харчування — це ...

- а) вживання овочів і фруктів;
- б) споживання якісної їжі;
- в) дотримання режиму харчування;
- г) поїдання цукерок і тортів; г) вживання будь-яких продуктів коли заманеться.

5. Популярна в Україні страва, яку готують з буряка, капусти, картоплі та інших овочів і приправ, — це ...

- а) капуста; в) борщ;
- б) солянка; г) бульйон.

6. До способів загартовування належать ...

- а) ходіння босоніж;
- б) обливання холодною водою;
- в) купання у відкритих водоймах;
- г) повітряні ванни;
- г) користування солярієм;
- д) сонячні ванни.

7. Основні правила перебування на сонці вимагають ...

- а) засмагати лише зранку або ввечері;
- б) накривати голову панамкою;
- в) час засмагання збільшувати поступово;
- г) засмагати скільки хочеш.

8. Коли в твоїй родині хтось захворів, ти ...

- а) запропонуєш свою допомогу;
- б) підеш в аптеку;
- в) увімкнеш гучну музику.

9. Здоров'я людини погіршують ...

- а) алкоголізм;
- б) паління;
- в) обгризання нігтів;
- г) купання в басейні;
- г) наркоманія, токсикоманія.

10. Якщо тобі запропонують запалити сигарету, ти ...

- а) відмовишся;
- б) погодишся;
- в) викинеш цигарку в смітник;
- г) переконаєш друзів у шкідливості куріння.

11. ВІЛ-інфекція — це ...

- а) мікроби;
- б) вірус імунодефіциту людини;
- в) бактерії;
- г) зараження.

12. Медичний заклад для стаціонарного лікування хворих називається ...

- а) санаторій;
- б) лікарня;
- в) поліклініка;
- г) медпункт;
- г) швидка допомога.

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

Тематична робота №4

1 варіант

1. Як оберігти свою оселю від зловмисників? Підкресли.

Встановити ґрати на вікнах, зробити в дверях вічко, встановити надійні двері і замки; не відчиняти двері незнайомцям; запрошувати додому всіх друзів; хвалитися новими речами; залишати ключ від дверей під ковриком; ключ від квартири не довіряти нікому.

2. Якщо мама залишила ввімкненою електропраску, треба ...

- а) вимкнути її з розетки;
- б) залишити, як було;
- в) зателефонувати мамі;
- г) попрасувати собі носовичок.

3. Встанови послідовність дій у разі пожежі у сусідів.

- () Якщо на сходах багато диму, негайно зачини двері.
- () Якщо телефону немає, клич на допомогу через вікно чи балкон.
- () З'ясуй, що відбувається. Обережно відхили двері.
- () Телефонуй пожежникам.

4. Де безпечно, а де небезпечно ґратися? З'єднай стрілочками.

балкон		підвал будинку
парк		будівельний майданчик
ліфт	безпечно	стадіон
дах гаражів		трансформаторна будка
дитячий майданчик	небезпечно	
проїжджа частина дороги		неосвітлені куточки двора чи парку

5. Запиши основні правила поведінки під час масових заходів.

6. Які небезпечні місця є в твоєму мікрорайоні ?

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

Тематична робота №4

2 варіант

1. Якщо зловмисник вимагає в тебе гроші, ти ...

- а) будеш з ним битися;
- б) скажеш, що в тебе немає грошей;
- в) віддаси гроші відразу;
- г) скрутиш йому руки і закричиш "грабіжник"; г) голосно кричатимеш;
- д) попросиш його, щоб не забирав гроші.

2. Підкресли назви, в яких "ховається" електрика.

Електрочайник, кавомолка, кавоварка, настільна лампа, комп'ютер, каstrуля, тостер, пилосос, мобільний телефон, телевізор, плеєр, відео-магнітофон, газова плита, пральна машина, калькулятор, праска, фен.

3. Якщо залишити без нагляду включений електрокип'ятильник у склянці з водою, то

4. Що ти одягнеш і що візьмеш із собою на концерт і лижну прогулянку.

З'єднай стрілочками.

теплу куртку		в'язану шапочку
золоті прикраси	на концерт	парасольку
запальничку	рюкзак	сумочку
теплий шарф		лижі з палицями
нарядний одяг	на лижну прогулянку	бінокль
цукерки		

5. Запиши основні правила поведінки у натовпі.

6. Запиши свої пропозиції, щоб шкільний двір став безпечнішим для всіх.

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ(продовження)

Тематична робота №5

1 варіант

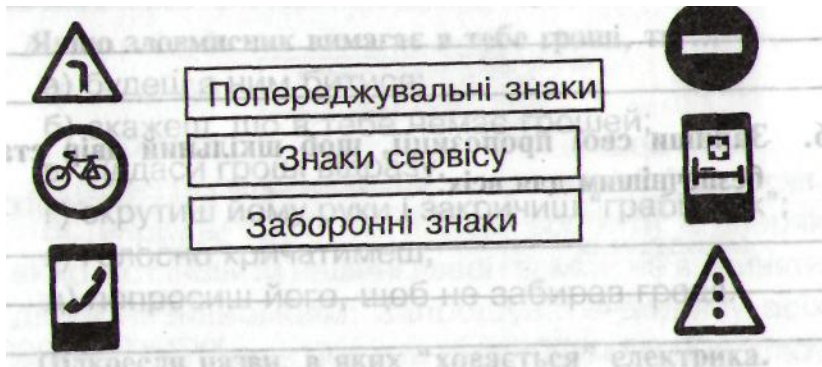
1. Хто (і що) керує рухом машин і людей на вулиці?

- а) Світлофор;
- б) дорожня розмітка;
- в) дорожні знаки;
- г) пасажирів;
- г) регулювальник;
- д) пішоходи.

2. Регулювальник стоїть до вас боком, або спиною, піднявши руку з жезлом догори. Це означає, що

3. Як перейти регульоване перехрестя?

4. До якої групи належить кожен із цих дорожніх знаків? З'єднай.



5. Гальмовий шлях автомобіля довший, якщо ...

- а) велика маса автомобіля;
- б) рівна дорога;
- в) мала швидкість;
- г) старі шини;
- г) дорога, що йде під ухил;
- д) мокра дорога.

6. Ти почув на вулиці звуки сирени, які сповіщають про аварію (чи надзвичайну ситуацію) на заводі, розташованому у вашому мікрорайоні. Які твої дії?

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ(продовження)

Тематична робота №5

2 варіант

1. Регулювальник сигналізує ...

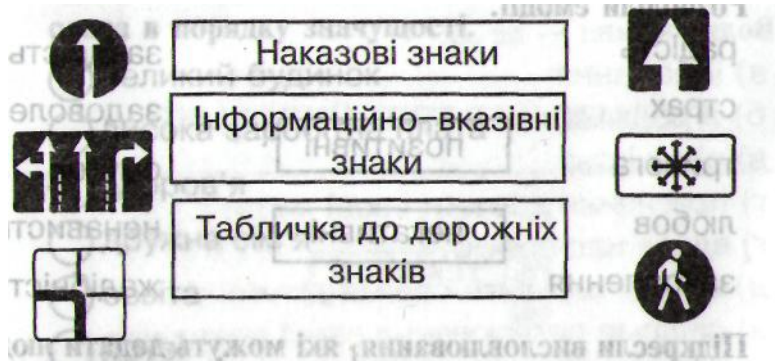
- а) чарівною паличкою;
- б) жезлом;
- в) ліхтариком.

2. Регулювальник підняв руку з жезлом догори.

Він

3. Як переходити майдан?

4. До якої групи належить кожен із цих дорожніх знаків? З'єднай.



5. Гальмовий шлях автомобіля коротший, якщо ...

- а) мала маса автомобіля;
- б) велика швидкість;
- в) старі шини;
- г) слизька дорога;
- г) рівна дорога;
- д) мала швидкість.

6. У школі оголосили термінову евакуацію в зв'язку з надзвичайною ситуацією (наприклад, закладено вибухівку). Які твої дії?

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Тематична робота №6

1 варіант

1. Розподіли емоції

радість		задоволення
страх	позитивні	тривога
любов		захоплення
заздрість	негативні	ненависть
жадібність		смуток

2. Підкресли висловлювання, які можуть додати людині впевненості.

Не біжи. Відчепися від мене. Не заважай. Ти робиш це дуже добре. Люблю тебе. Роби, що хочеш. Довіряю тобі. Я пишаюся тобою. Ти нічого не вмієш. Приємно бути разом.

3. Воля людини знаходить свій вияв під час ...

- а) виконання складних завдань;
- б) суперечок з батьками;
- в) розв'язування складних життєвих питань.

4. Для здоров'я корисне задоволення таких бажань:

5. Чи доводилося тобі допомагати іншим людям? Кому?

6. Що може зробити твоє життя щасливим? Розмісти слова в порядку значущості.

- () великий будинок
- () висока заробітна плата
- () здоров'я
- () дружна сім'я
- () освіта
- () друзі

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Тематична робота №6

1 варіант

1. Розподіли емоції.

розгубленість		скромність
гнів	позитивні	любов
щастя		радість
задоволення	невизначені	горе
вдячність		байдужість

2. Підкресли, що тобі найбільше допомагає в житті.

Доброта, вередливість, спокійність, самовпевненість, впевненість, працьовитість, наполегливість, скромність, заздрість, критичність, самокритичність, жадібність, щирість, довірливість.

3. Воля людини — це ...

- а) її бажання;
- б) її досягнення;
- в) рішучість;
- г) прагнення досягти своєї мети;
- г) влада над собою;
- д) вміння керувати своїми діями;
- є) свідоме регулювання своєї поведінки.

4. Здоров'ю шкодить задоволення таких бажань:

5. Якою буває допомога (для людини)?

6. Що для тебе успіх в житті? Розмісти словосполучення в порядку значущості.

- () Заробити багато грошей;
- () купити автомобіль;
- () здобути гарну освіту;
- () мати гарну сім'ю;
- () мати добрих друзів;
- () бути здоровим.

1. Незнайомцями ти вважаєш ...

- а) батьків;
- б) родичів;
- в) міліціонера;
- г) однокласників;
- г) поштарку;
- д) лікарів;
- е) майстрів;
- є) сусідів.

2. Якщо в під'їзді чути запах газу, необхідно ...

- а) викликати аварійну газову службу;
- б) повідомити батьків, сусідів;
- в) вибігти на вулицю;
- г) заховатися в квартирі.

3. Якщо тебе переслідує зловмисник, ти ...

- а) втікатимеш від нього;
- б) закричиш;
- в) будеш з ним битися;
- г) покличеш на допомогу;
- г) зателефонуєш батькам.

4. Найголовнішими на дорозі є сигнали ...

- а) світлофора;
- б) регулювальника;
- в) машин;
- г) ліхтарика.

5. Щоб перетнути нерегульоване перехрестя, треба ...

- а) переходити, де хочеш;
- б) переходити, коли немає машин;
- в) переходити, коли машини стоять;
- г) переходити по пішохідному переходу.

6. Білі трикутники з чорними та червоними символами в червоному облямуванні — це ...

- а) попереджувальні знаки;
- б) наказові знаки;
- в) знаки сервісу;
- г) заборонні знаки.

7. Довжина гальмового шляху автомобіля залежить від...

- а) стану дороги;
- б) швидкості автомобіля;
- в) маси автомобіля;
- г) настрою шофера; г) якості шин.

8. Дорожньо-транспортні пригоди найчастіше стаються через пішоходів, які ...

- а) переходять дорогу в недозволених місцях;
- б) дотримуються правил дорожнього руху;
- в) граються, бешкетують на дорозі.

9. Водій велосипеда має право рухатися по дорозі у віці...

- а) 14 років;
- б) 16 років;
- в) 18 років.

10. У надзвичайних ситуаціях ти повинен повідомити рятувальникам ...

- а) як тебе звати;
- б) де ти живеш;
- в) яку читаєш книжку;
- г) хто твої батьки.

11. У спілкуванні з друзями тобі допомагають ...

- а) увага;
- б) доброзичливість;
- в) заздрість;
- г) довіра;
- г) товариськість;
- д) зацікавленість.

12. Добрими вчинками ти вважаєш ...

- а) гарну поведінку;
- б) вживання лайливих слів;
- в) допомогу батькам по господарству;
- г) старанне навчання;
- г) заняття спортом;
- д) лінь.

1. За відсутності батьків в помешкання можна впустити :

- а) друзів;
- б) однокласників;
- в) сусідів;
- г) бабусю;
- г) лікаря;
- д) поштарку;
- є) сантехніка;
- є) майстра з ремонту телевізора;
- ж) міліціонера.

2. Якщо в під'їзді багато диму, потрібно ...

- а) відчинити вікна у під'їзді і провітрити його;
- б) повідомити батьків, сусідів;
- в) вибігти на вулицю і закричати;
- г) викликати пожежно-рятувальну службу.

3. Збираючись на масові заходи, треба ...

- а) не брати гострих предметів;
- б) взяти з собою запальничку;
- в) відповідно одягнутися.

4. Світлофори бувають ...

- а) для пішоходів;
- б) для водіїв;
- в) реверсні;
- г) транспортні;
- г) з додатковими секціями;
- д) для трамваїв.

5. Щоб перейти дорогу з собакою, потрібно ...

- а) нести його на руках;
- б) тримати на короткому повідку;
- в) тягнути його за собою.

6. Білі або сині круги з чорними, червоними символами

в червоному облямуванні — це ...

- а) попереджувальні знаки;
- б) заборонні знаки;
- в) інформаційно-вказівні знаки;
- г) таблички до дорожніх знаків.

7. Водії можуть подавати ...

- а) звукові сигнали;
- б) світлові сигнали;
- в) покази рукою;
- г) покази жезлом
- г) радіосигнали;
- д) сигнали мобільним зв'язком

8. На червоне світло світлофора мають право проїжджати ...

- а) міліцейські машини;
- б) таксі;
- в) машини швидкої медичної допомоги;
- г) машини аварійної служби газу;
- г) машини пожежно-рятувальної служби;
- д) мікроавтобуси.

9. Перед катанням на велосипеді потрібно перевірити, чи ...

- а) працюють гальма;
- б) справне кермо;
- в) накачані шини;
- г) є світловідбивачі;
- г) надійно закріплене сидіння;
- д) є звуковий сигнал.

10. Щоб не піддатися паніці під час евакуації, треба ...

- а) бути поруч з дорослими;
- б) чітко виконувати вказівки дорослих;
- в) плакати, кричати, бігти світ за очі;
- г) піклуватися про менших.

11. У спілкуванні вдома тобі перешкоджають ...

- а) страх;
- б) любов;
- в) увага;
- г) впевненість;
- г) впертість;
- д) байдужість.

12. Самовиховання — це коли ...

- а) виховує вчитель;
- б) виховують батьки;
- в) над своїм вихованням ти працюєш сам;
- г) виховують друзі;
- г) ти читаєш книжки про виховання.