



І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

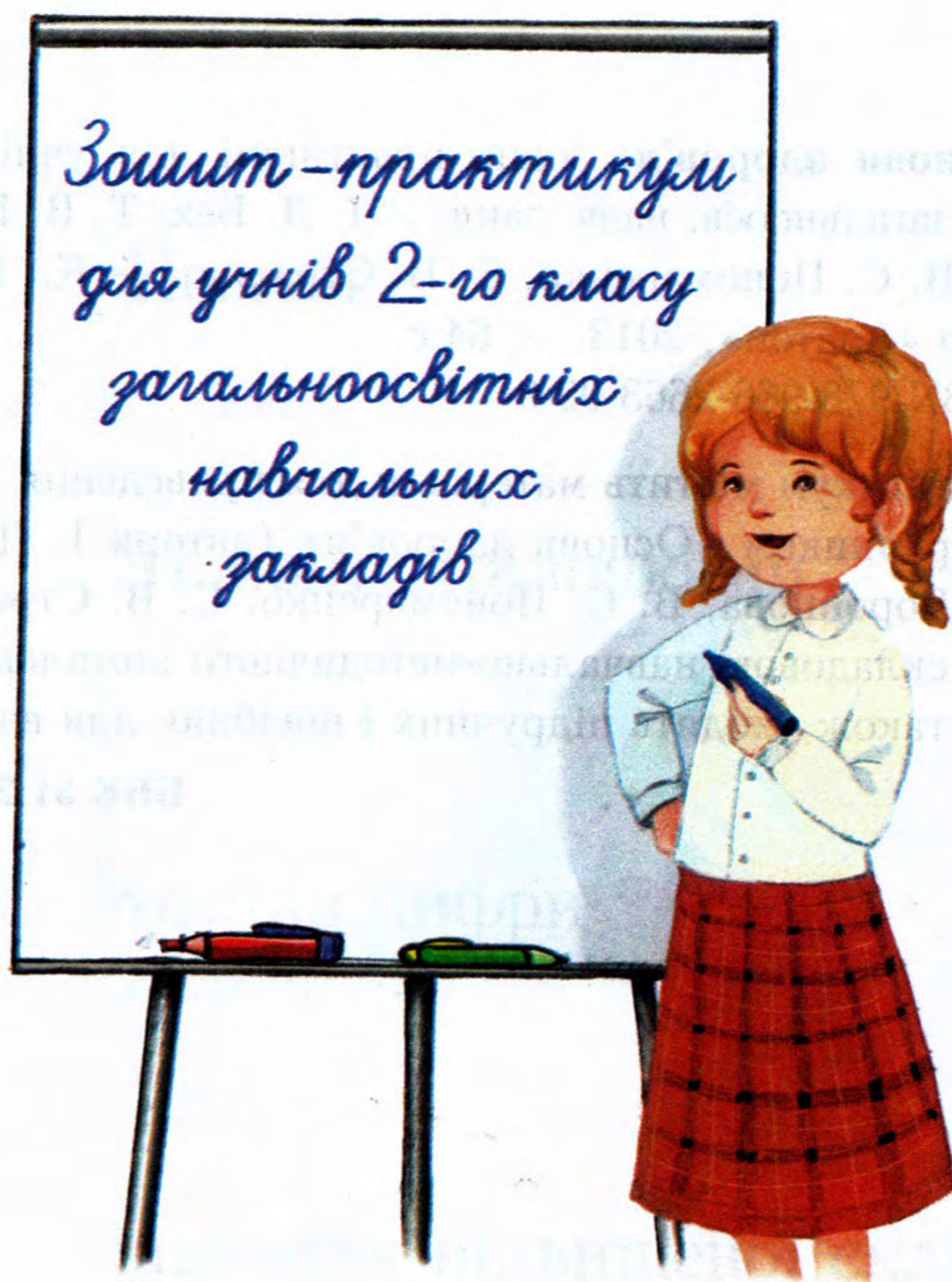
ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Зшит-практикум



І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



Київ
Видавництво «Алатон»
2013

ББК 51.204я721

О-88

Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах
комісією з педагогіки та методики початкового навчання
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України
(Лист ІІТЗО від 30.07.13 № 14.1/12-Г-437)

О-88 **Основи здоров'я:** зошит-практикум для учнів 2-го
класу загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Ворон-
цова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видав-
ництво «Алатон», 2013. — 64 с.

ISBN 978-966-2663-09-9

Практикум містить матеріали для проведення уроків
за підручником «Основи здоров'я» (автори І. Д. Бех,
Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко).
Він є складовою навчально-методичного комплекту, до
якого також входять підручник і посібник для вчителя.

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-09-9

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2013

© Видавництво «Алатон», текст, дизайн,
малюнки, 2013

Умовні позначення



Запиши, намалюй



Розфарбуй



Обведи



Познач



З'єднай стрілочками



Розстав цифри



Завдання підвищеної складності,
які можна виконувати з допомогою
дорослих

РІСТ І РОЗВИТОК ЛЮДИНИ



Статура — це форма тіла людини. Познач (V) слова, якими описують статуру:

висока

жадібний

тендітна

кремезний

кирпата

низький

добра

охайна

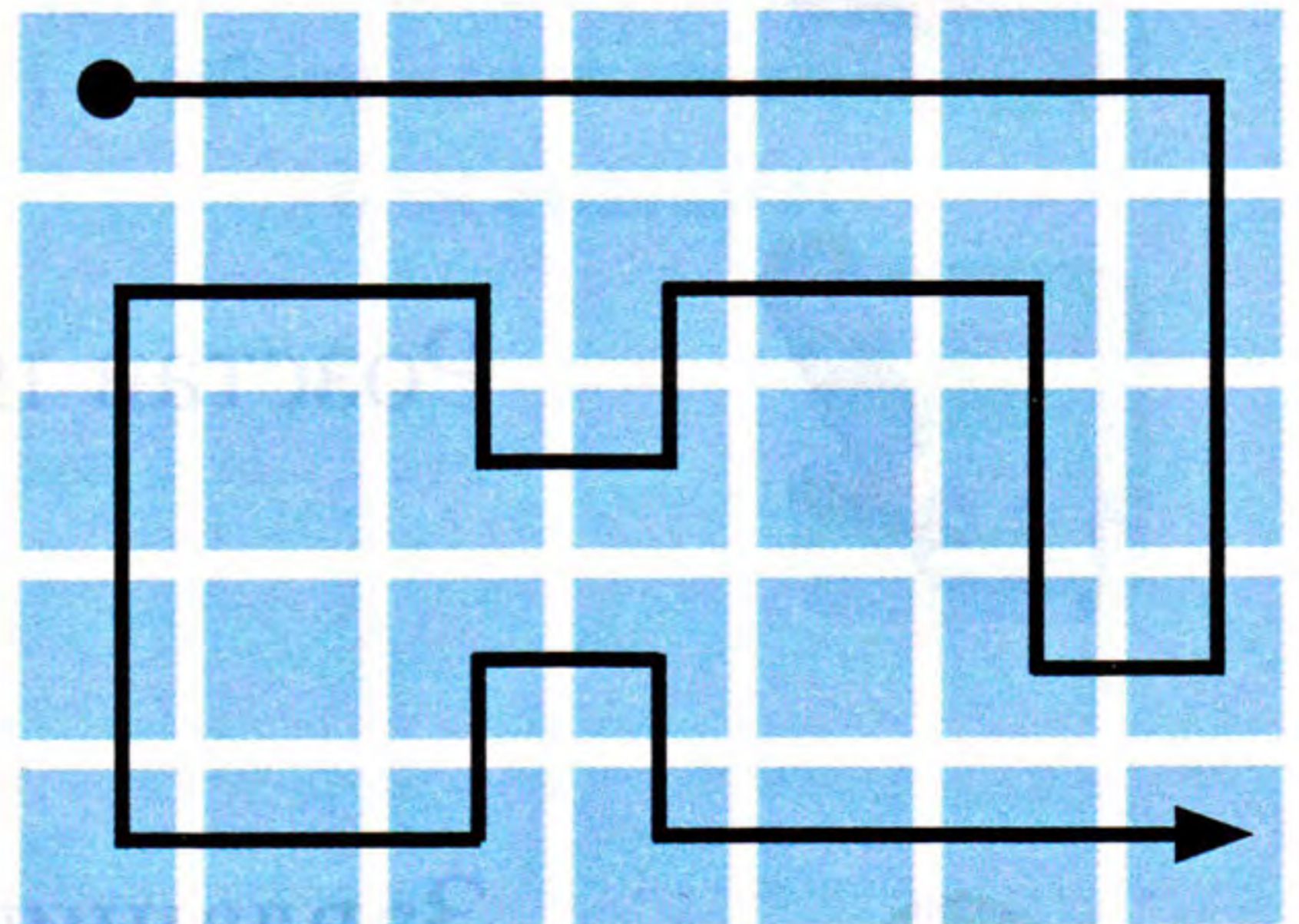
гладкий

струнка



Прочитай приказку за схемою. Запиши її друкованими літерами. Поясни, що вона означає.

Д	о	б	р	о	т	а
	ь	т	е	л	а	
в		и	ж		з	н
і		р	о			е
д		з	с	т	у	.





Виконай практичну роботу (підручник, с. 7) і заповни анкету друкованими літерами.

Місце
для фото

Моє прізвище _____

ім'я _____

по батькові _____

Мені років

Мій зріст і маса тіла
на початок навчального року

	Зріст (см)	Маса тіла (кг)
1 клас	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
2 клас	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>

За минулий рік я виріс на см.

За минулий рік я став важчим на кг.



Обведи в таблиці назви частин тіла,
що записані у рамочці внизу сторінки.
Покажи їх на собі.



СКРОНЯ

ОКО

КЛЮЧИЦЯ

КОЛІНО

СТЕГНО

ВУХО

ЩИКОЛОТКА

ЛИТКА

КИСТЬ

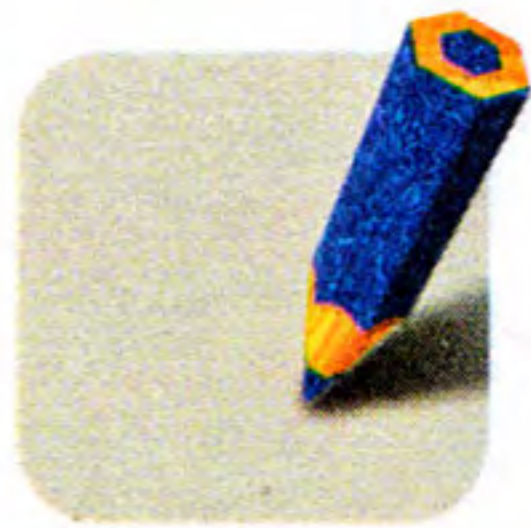
ЧОЛО

ГОМІЛКА

ЛІКОТЬ

НІС

ПОТИЛИЦЯ



Підпиши назви частин тіла друкованими літерами за зразком.

П _ _ _ _ _ Я

К _ _ _ _ _ Я

П _ _ _ _ Е

Л _ _ _ _ Ь

К _ _ _ _ Ь

З _ _ _ _ _ Я

К _ _ _ _ О

Щ _ _ _ _ _ А

Г _ _ _ _ _ А

СКРОНЯ

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ



З'єднай стрілочками частини прислів'їв.
Поясни, що вони означають.

Найбільше

для хворого — ліки.

Лагідне слово

мед гіркий.

Хворому і

гроші не купиш.

Здоров'я за

багатство — здоров'я.



Познач (V) ознаки здоров'я.

міцний сон;

біль;

хороший апетит;

слабкість;

веселий настрій;

нудота;

кашель;

батьорість.



«Пройди» доріжками і дізнайся, чим Олесь і Надійка планували зайнятись у вихідні. Здогадайся, що зіпсувало плани дітей. Допиши це слово внизу сторінки.



Кво

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФЕКЦІЙ

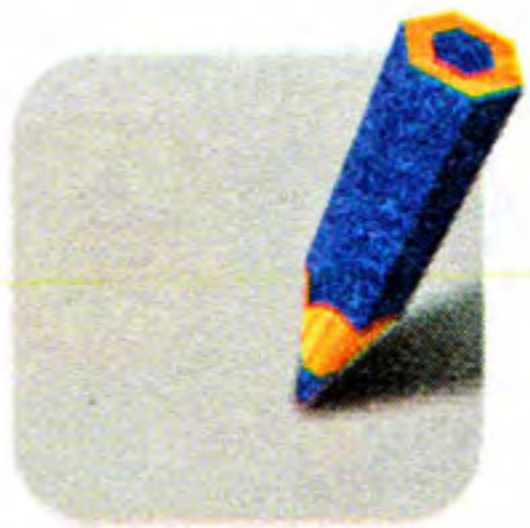


Прочитай текст у рамочці. Знайди у ньому ознаки інфекційних хвороб і запиши їх внизу сторінки.

Що треба зробити, виявивши у себе ці ознаки?

Деякі мікроби спричиняють хвороби. Такі хвороби називають заразними, або інфекційними. Це вітрянка, скарлатина, туберкульоз, дизентерія, грип. Ознаки інфекційних хвороб — висока температура, нудота, нежить, висипка, кашель.

Blank writing area with horizontal and diagonal blue lines for notes.



Розглянь малюнок і назви те, чого бояться мікроби.

Розгадай кросворд і прочитай, як називається «армія» організму для боротьби з мікробами.

Назви те, що ослаблює імунітет.

1  1 І Л

2  2 С Ц Х

3  3 Щ Л Е Н Н

4  4 Ц

5  5 Х

6  6 Ч Н

РЕЖИМ ДНЯ



Намалюй стрілки годинників так, щоб вони показували час, коли ти у будній день:

прокидаєшся



снідаєш



вечеряєш



лягаєш спати



Полічи, скільки годин ти спиш уночі. Якщо твій сон триває менше ніж 9 годин, поміркуй, як ти можеш це виправити.

Я сплю годин на добу.

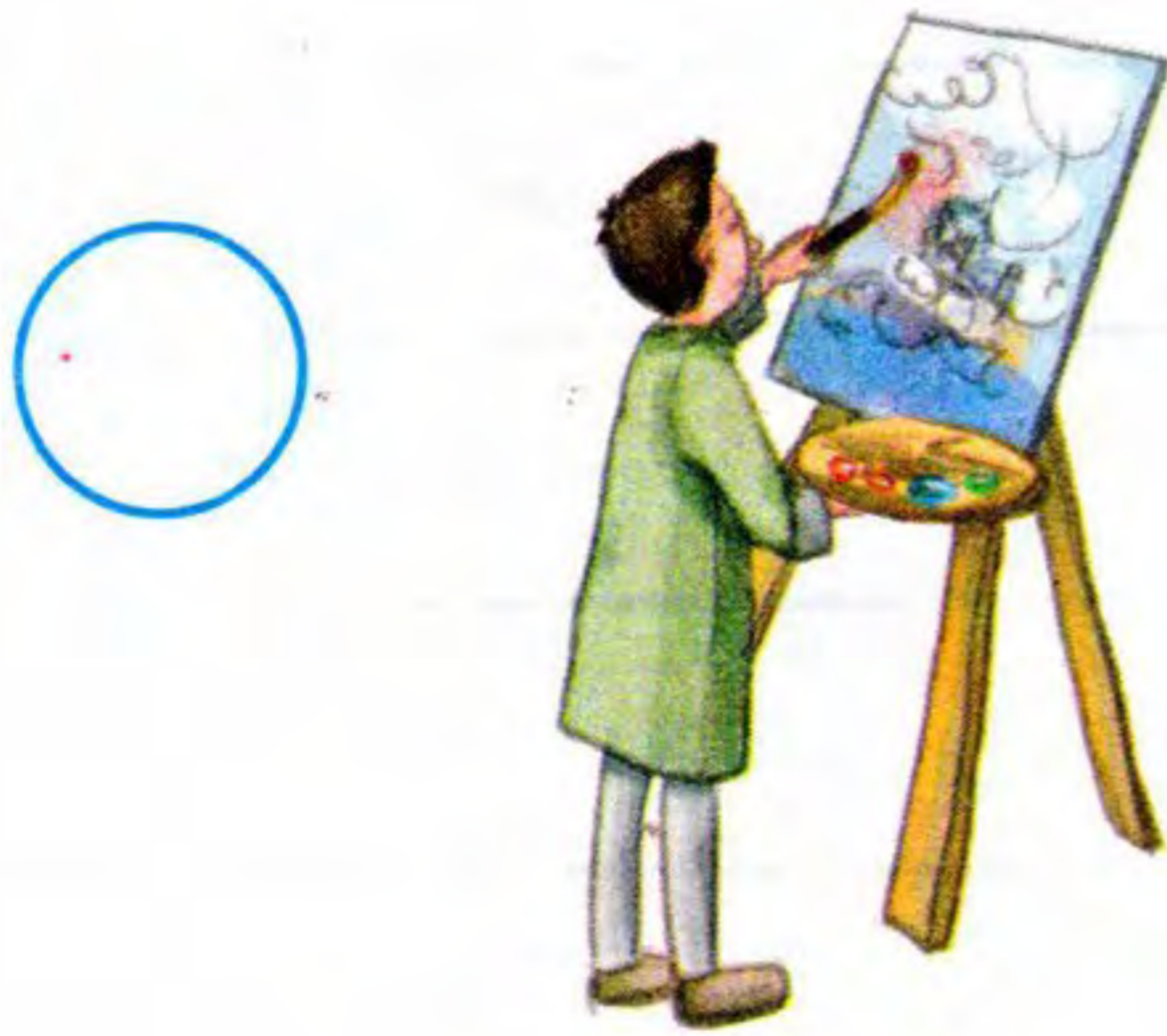
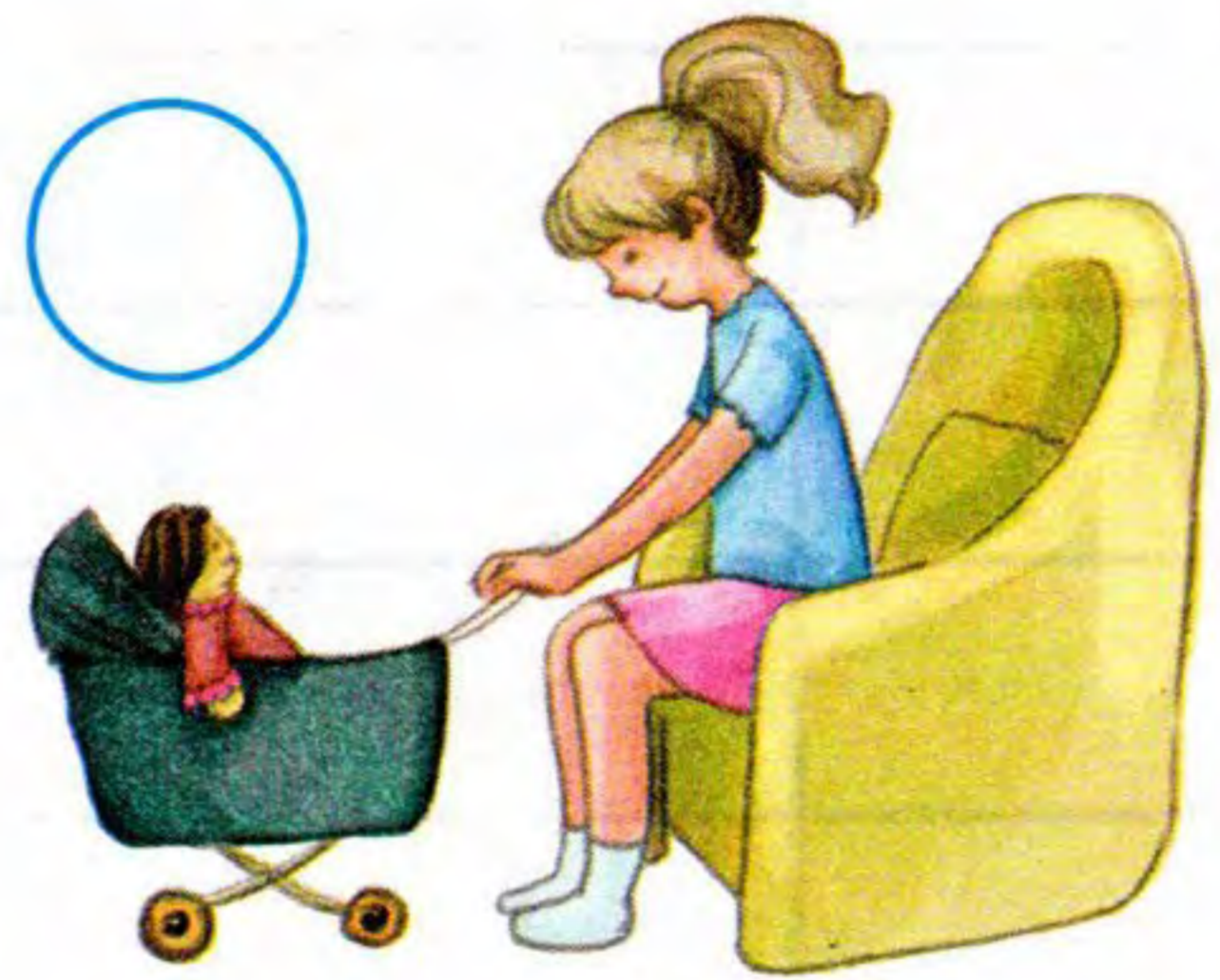
НАВЧАННЯ І ВІДПОЧИНОК



Назви види відпочинку, зображені на малюнках.

Зафарбуй синім кольором кружечок біля малюнка, на якому зображено пасивний відпочинок, а червоним — активний.

Розкажи про свій улюблений відпочинок.





За наведеним зразком підготуй стіл до виконання домашнього завдання.

Розкажи, як ти підтримуєш порядок на своєму робочому місці.



ГІГІЄНА ШКОЛЯРА



Розглянь малюнки із ситуаціями, в яких на руки можуть потрапити мікроби.

Розшифруй правило, яке допоможе захиститися від інфекцій, і запиши його внизу сторінки друкованими літерами.

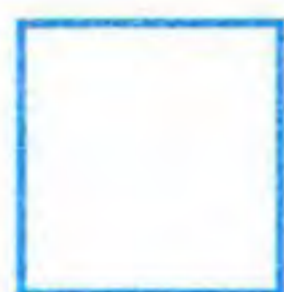


.МОЛИМ З ИКУР ИТИМ ОНЬЛЕТЕР

Handwriting practice lines consisting of four horizontal lines and four vertical lines forming a grid.



Пронумеруй малюнки із зображенням гігієнічних процедур: 1) чистити зуби; 2) мити руки; 3) чистити взуття; 4) розчісувати волосся; 5) зрізати нігті; 6) приймати ванну; 7) приймати душ; 8) робити стрижку; 9) доглядати за одягом.

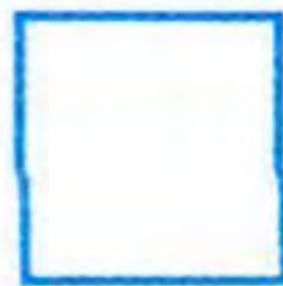


ЗДОРОВІ ЗУБИ



Відгадай загадки і пронумеруй малюнки з відгадками.

1. Зуби є, а рота немає.
2. У хлівці два ряди баранців і всі біленькі.
3. З пастою дружить, здоров'ю служить.



Познач (**V**) те, що корисно для здоров'я зубів.



Їсти багато солодоців.



Розгризати зубами горіхи.



Чистити зуби вранці та ввечері.



Полоскати рот після їди.



Двічі на рік відвідувати стоматолога.

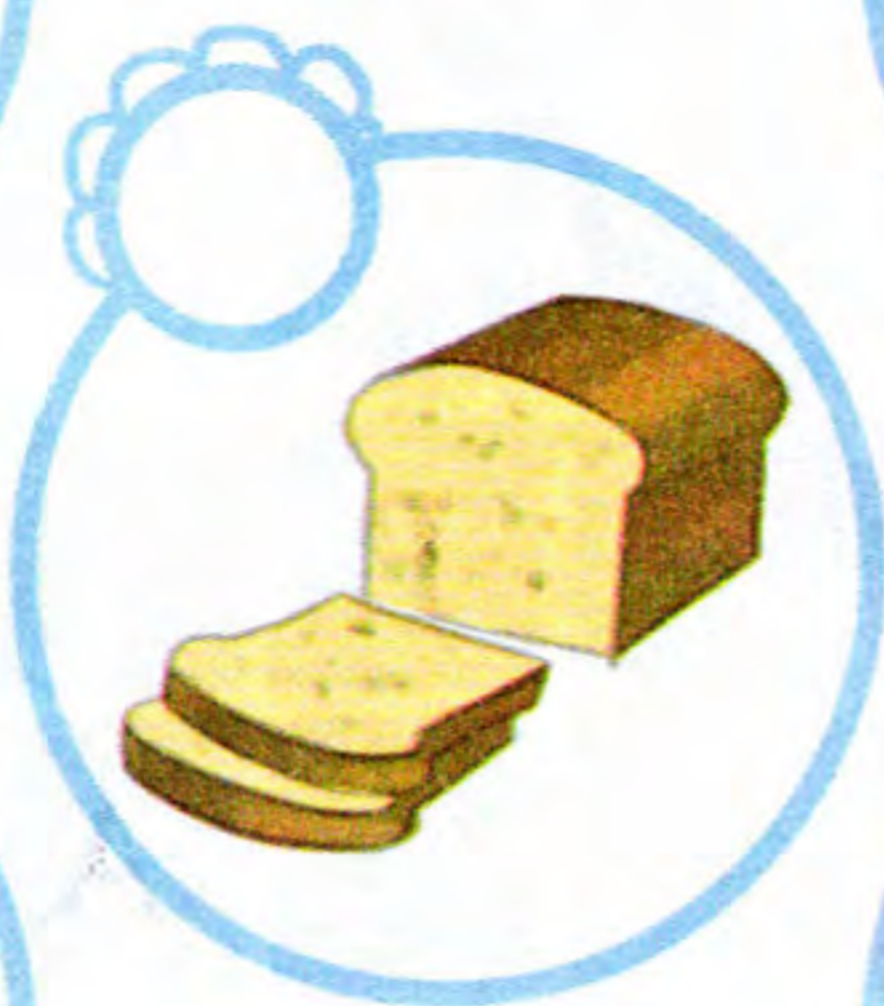


Чистити зуби протягом трьох хвилин.

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я



Зафарбуй зеленим олівцем кружечок біля зображення продуктів, які можна їсти щодня, жовтим — які можна їсти зрідка і небагато, а червоним — біля малюнків зі «швидкою їжею», яка шкодить здоров'ю.





Розглянь малюнки продуктів, які містять багато вітамінів. Встав пропущені літери за зразком.



КАЛИНА



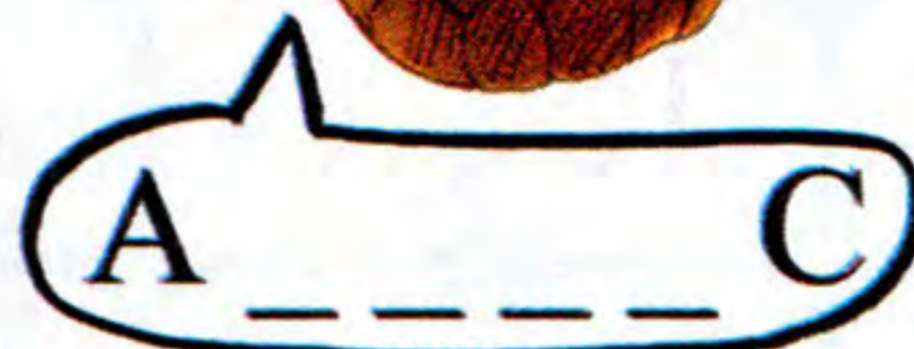
К _____ А



М _____ А



П _____ Ь



А _____ С

Б _____ Н



О _____ К



П _____ Я



Г _____ З



П _____ Р



Я _____ О



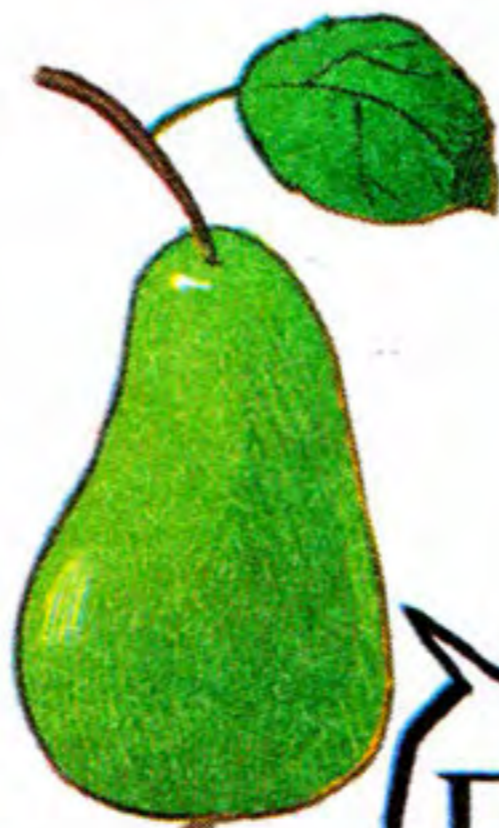
А _____ С



Б _____ Н



В _____ Я



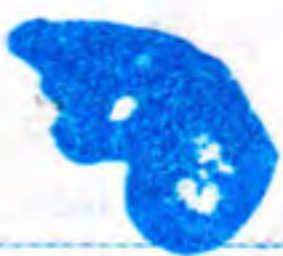
Г _____ А



Знайди у таблиці й обведи назви овочів і фруктів, зображених на с. 21.



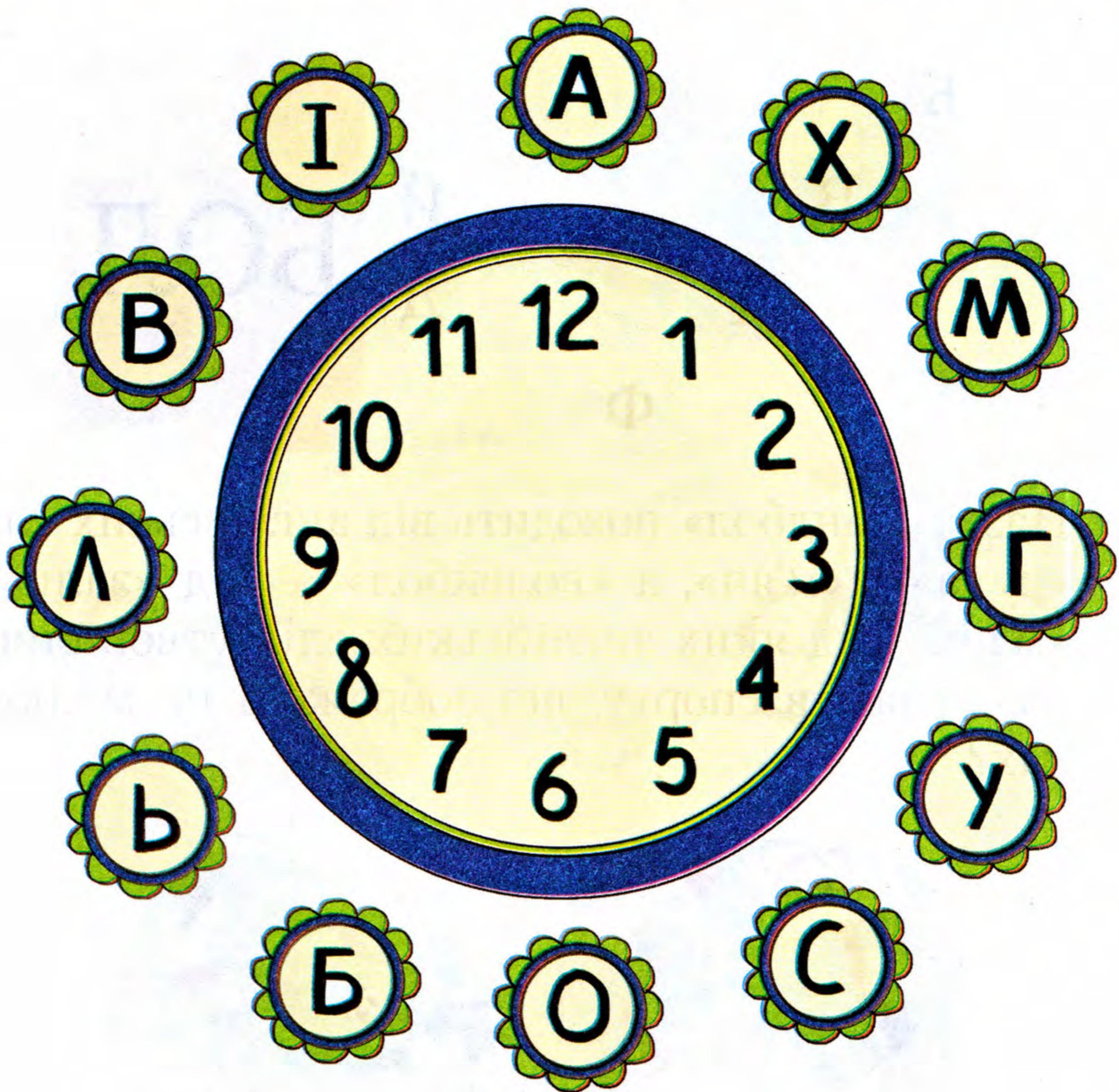
Яких трьох овочів і фруктів немає у таблиці? Напиши їх назви друкованими літерами.





У таблиці зашифровано прислів'я. Розгадай його за допомогою підказок годинника. Запиши прислів'я внизу сторінки.

13:00	9:00	11:00	19:00		4:00
5:00	8:00	6:00	14:00	16:00	
3:00	18:00	21:00	6:00	10:00	12:00



Handwriting practice lines with a blue cursive letter 'x' written on the first line.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ І ЗДОРОВ'Я



Існує кілька видів спорту, назви яких закінчуються на «-бол», що в перекладі з англійської означає «м'яч».

Розгадай кросворд про ці види спорту.



Назва «гандбол» походить від англійських слів «рука» і «м'яч», а «волейбол» — від «залп» і «м'яч». Від яких англійських слів утворилися назви видів спорту, що зображені на малюнках?





Пронумеруй малюнки: 1) бігові лижі; 2) роликові ковзани; 3) велосипед; 4) футбол; 5) хокей; 6) плавання; 7) художня гімнастика; 8) легка атлетика.

Які ще види рухової активності ти знаєш?





Розглянь малюнки, на яких зображено види рухової активності. Обведи кружечком один зайвий малюнок у кожному рядку за зразком. Поясни свій вибір.



Прочитай правила гри, в яку полюбляли грати ще твої бабусі й дідусі. Грати можна удвох і з друзями. Для цього вам знадобиться лише м'яч.

Гра «Я знаю п'ять...»

Перший гравець відбиває м'яч об підлогу (або підкидає вгору) зі словами: «Я знаю п'ять імен хлопчиків (дівчаток, назв тварин, квітів): Богдан — раз, Сашко — два, Сергій — три, Денис — чотири, Олег — п'ять».

Якщо гравець помиляється або довго думає, м'яч переходить до наступного. Перемагає той, хто найдовше грав з м'ячем і жодного разу не помилився.



Я знаю п'ять видів спорту:
футбол — раз;
плавання — два;
теніс — три;
бадмінтон — чотири;
бокс — п'ять.



Пограй із друзями у цю гру, щоб повторити вивчене на уроках основ здоров'я. Наприклад: «Я знаю п'ять видів спорту (ознак здоров'я, ознак хвороби, назв овочів, фруктів, молочних продуктів, предметів гігієни тощо)».



Назви процедури загартовування, зображені на малюнку.

Зафарбуй синім кольором кружечок біля малюнків із зображенням процедур, які можна виконувати взимку, червоним — влітку, а зеленим — будь-якої пори року. Розкажи, як ти загартовуєшся.





Виконай практичну роботу (підручник, с. 7) і заповни анкету друкованими літерами.

Місце
для фото

Моє прізвище _____

ім'я _____

по батькові _____

Мені років

Мій зріст і маса тіла
на початок навчального року

	Зріст (см)	Маса тіла (кг)
1 клас	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
2 клас	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>

За минулий рік я виріс на см.

За минулий рік я став важчим на кг.

ПЕРЕВІР СЕБЕ



Дай відповіді на запитання тесту. Обведи кружечками свої результати у балах для кожного запитання і обчисли їх суму.

Як часто ти чистиш зуби:		
• двічі на день (вранці та ввечері);	0	
• один раз на день;	10	
• час від часу?	20	
Як часто ти робиш зарядку:		
• щоранку;	0	
• час від часу;	10	
• ніколи?	20	
Як часто ти загартовуєшся:		
• регулярно;	0	
• час від часу;	10	
• ніколи?	20	
Як часто ти снідаєш вранці:		
• щодня;	0	
• час від часу;	10	
• ніколи?	20	
Всього балів		

Якщо ти набрав:

0 балів — молодець! Дбаєш про своє здоров'я.

10–40 балів — увага! Тобі варто змінити деякі звички.

більш як 40 балів — тривога! Твій спосіб життя потребує негайних змін!

Гра «Стежка безпеки»

Ця гра допоможе повторити важливі правила дорожньої безпеки.

1. Обережно вийми із зошита с. 31–34.
2. Прочитай правила гри на с. 34.
3. Кубик та фішки можна взяти з будь-якої настільної гри.





СТЕЖКА
БЕЗПЕКИ

СТАРТ


 ЗА СТРІЛОЧКОЮ ВПЕРЕД
 



СТРІЛОЧКОЮ НАЗАД

ПРОПУСТИТИ ХІД

Правила гри «Стежка безпеки»

У грі можуть брати участь 2—4 гравці.


Мета: першим пройти стежкою здоров'я від стар-ту до фінішу.

Хід гри:

1. Поставте фішки на «СТАРТ» у нижньому лівому кутку ігрового поля.
2. Домовтеся, хто за ким ходитиме.
3. По черзі кидайте кубик і пересувайте свої фішки на ту кількість кружечків, яка випала на кубику.
4. Якщо у кінці ходу фішка стала на:

 — перейди за стрілочкою вперед;

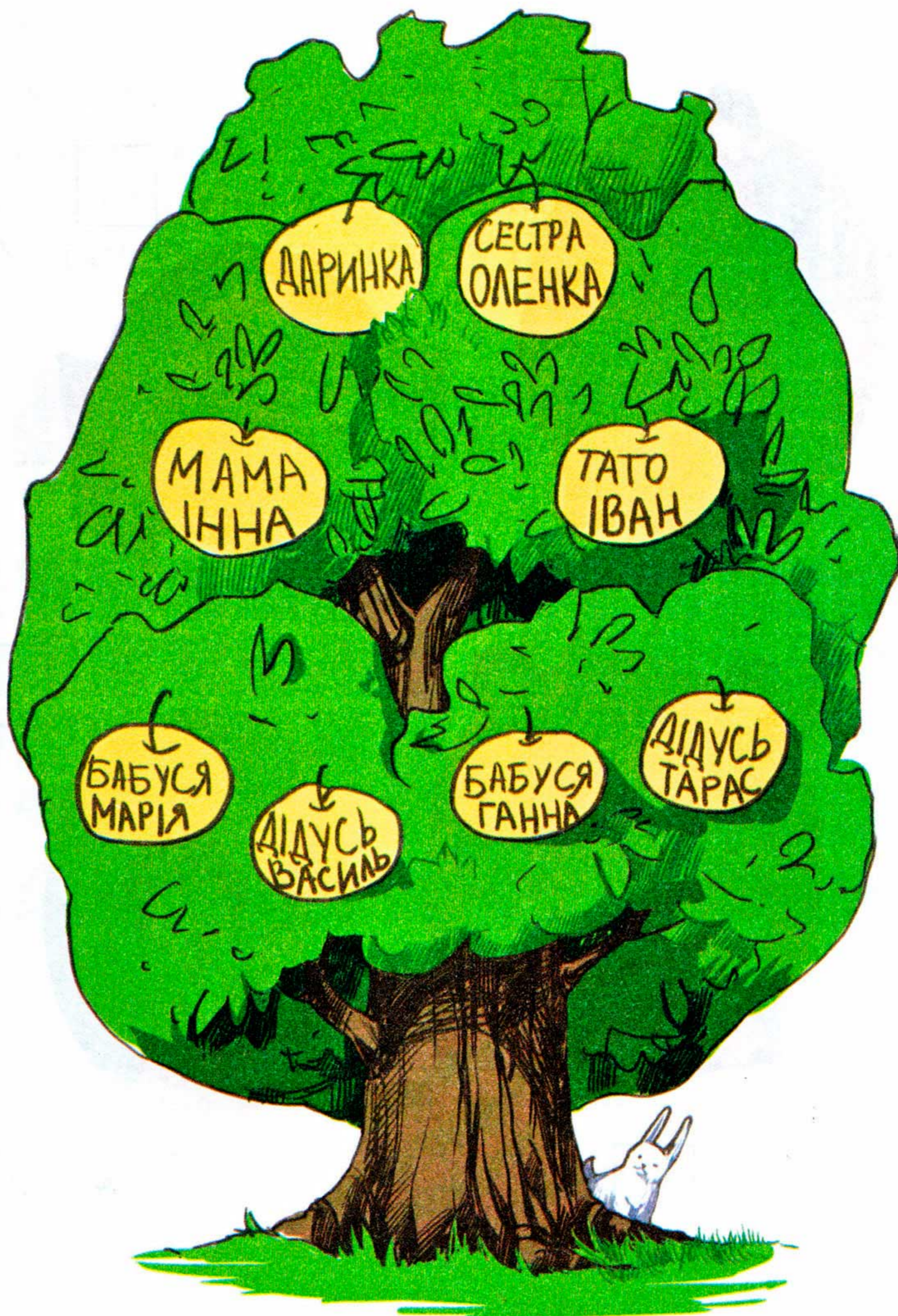
 — перейди за стрілочкою назад;

 — пропусти один хід.

ТВОЯ РОДИНА



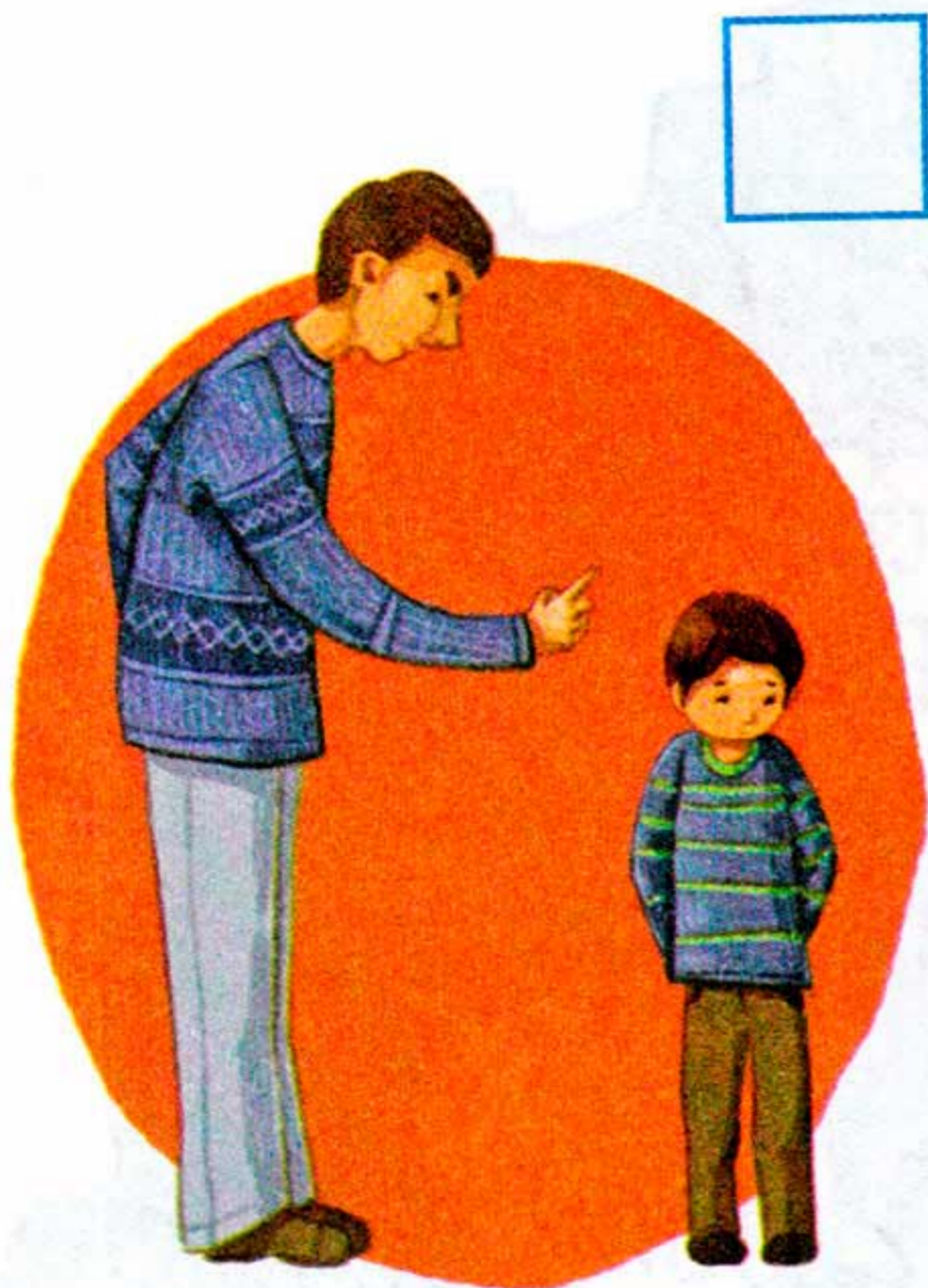
Розглянь родовідне дерево Даринки. На окремому аркуші паперу намалюй за цим зразком своє родовідне дерево.



НАУКА СПІЛКУВАННЯ



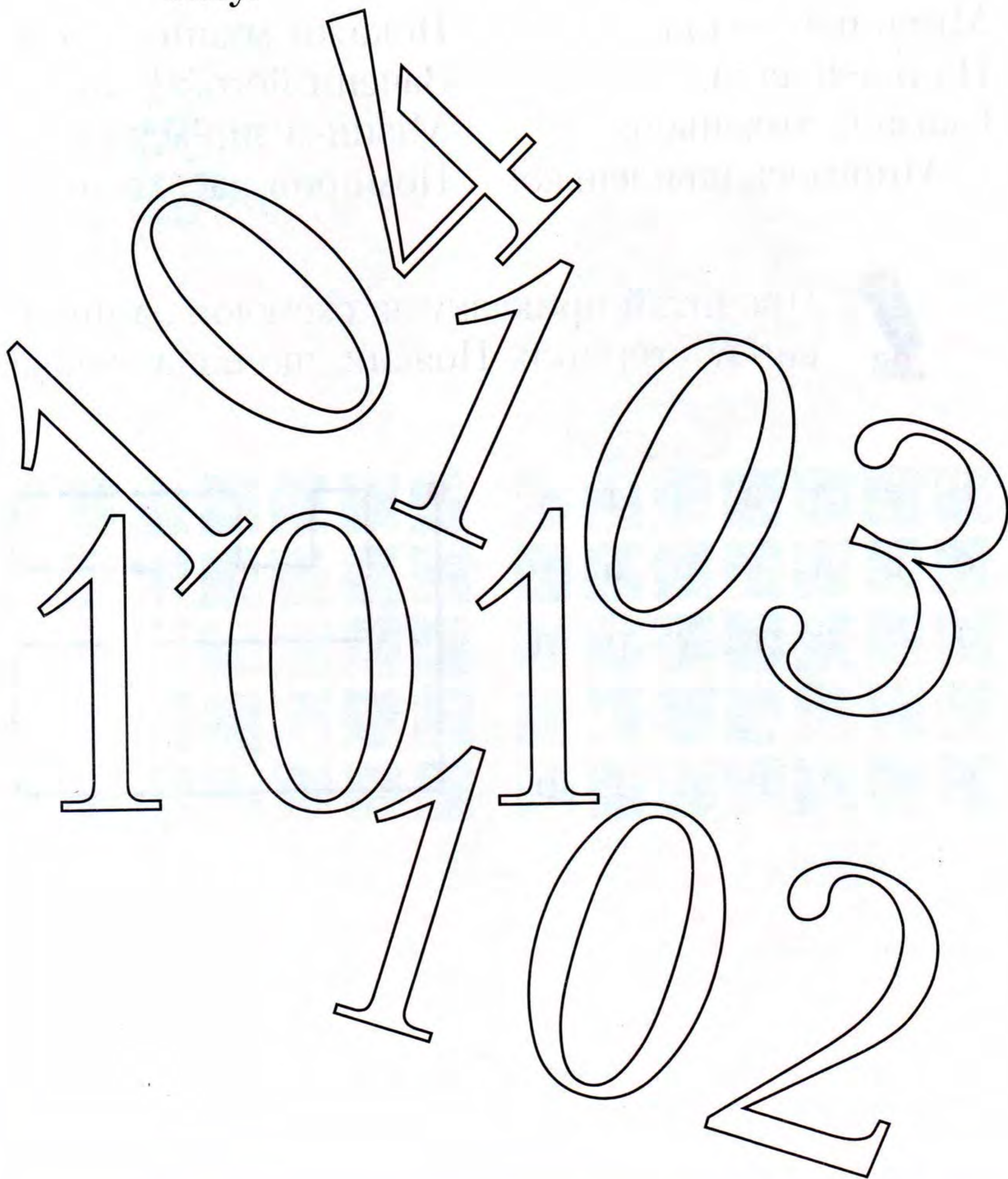
Пронумеруй малюнки: 1) «Так не можна робити!»; 2) «Вітаю!»; 3) «На добраніч»; 4) «Дозвольте сказати».



БЕЗПЕКА І НЕБЕЗПЕКА



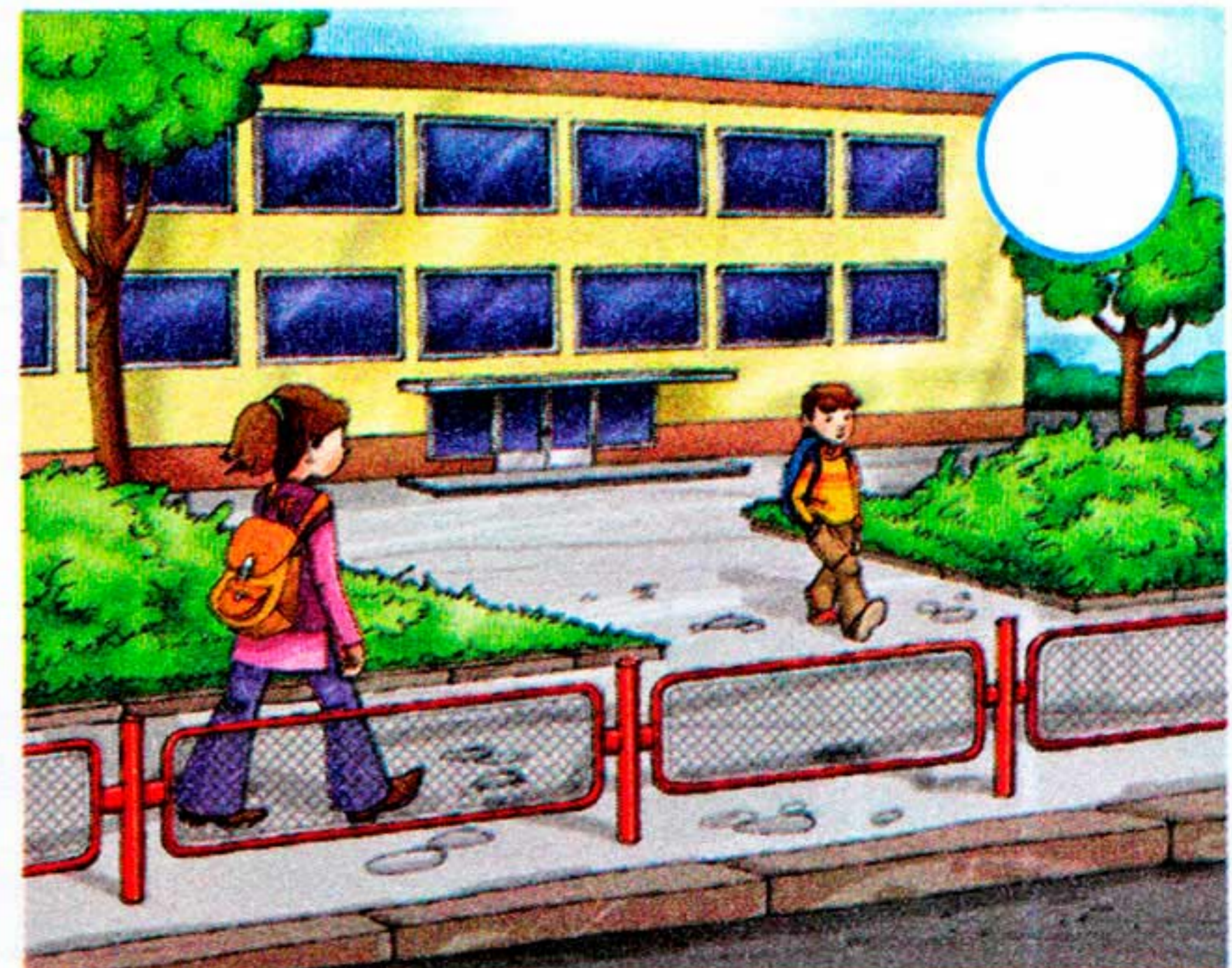
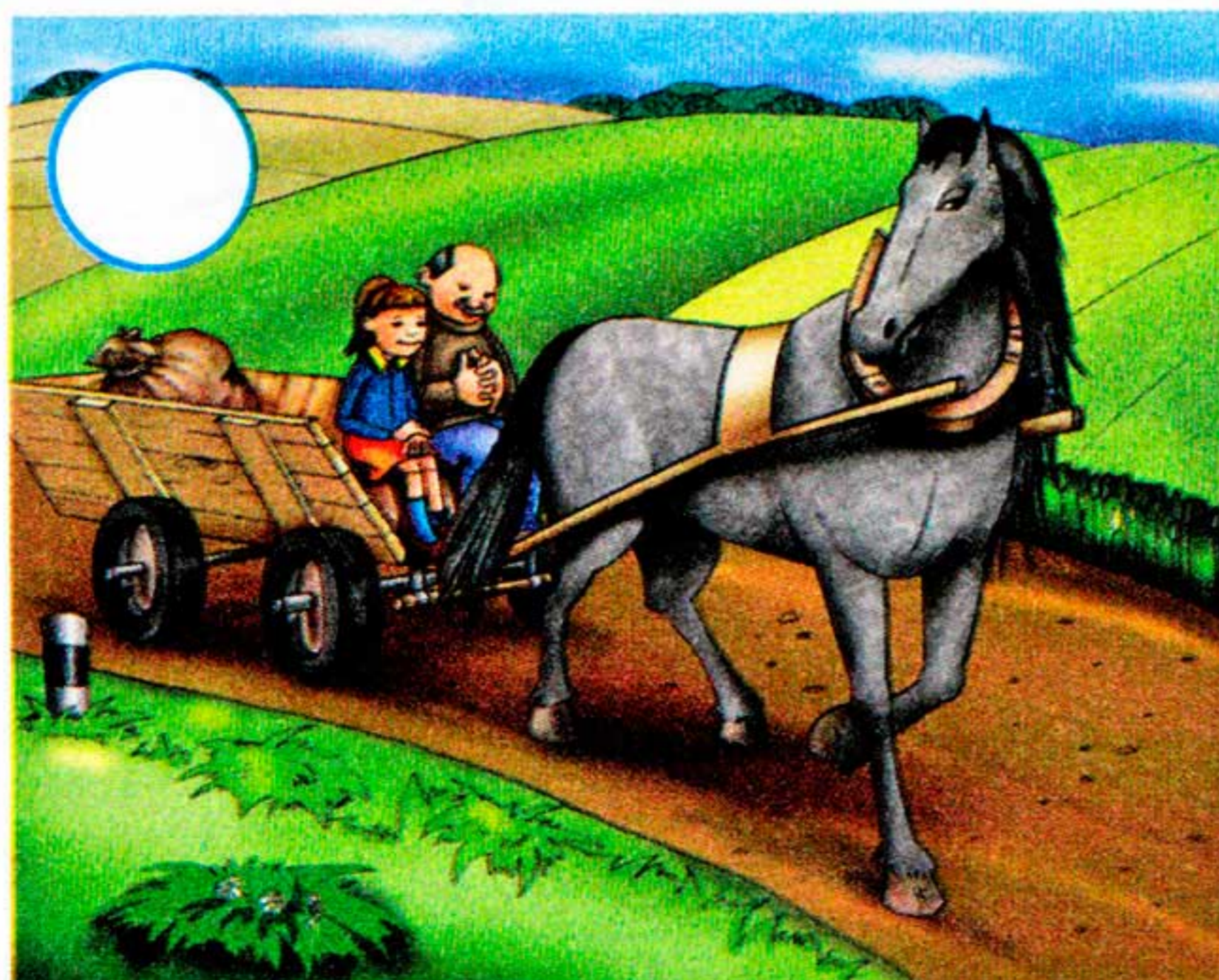
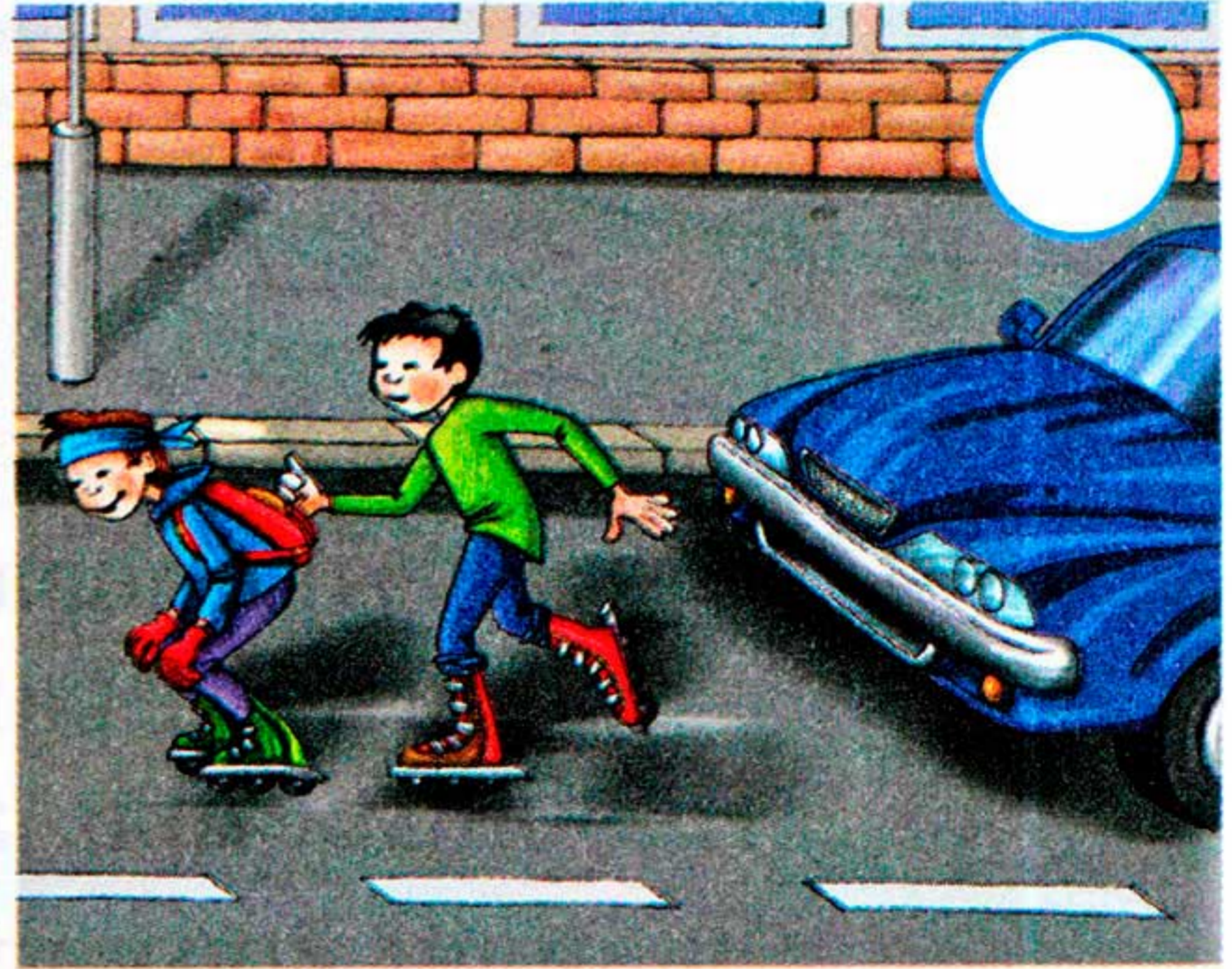
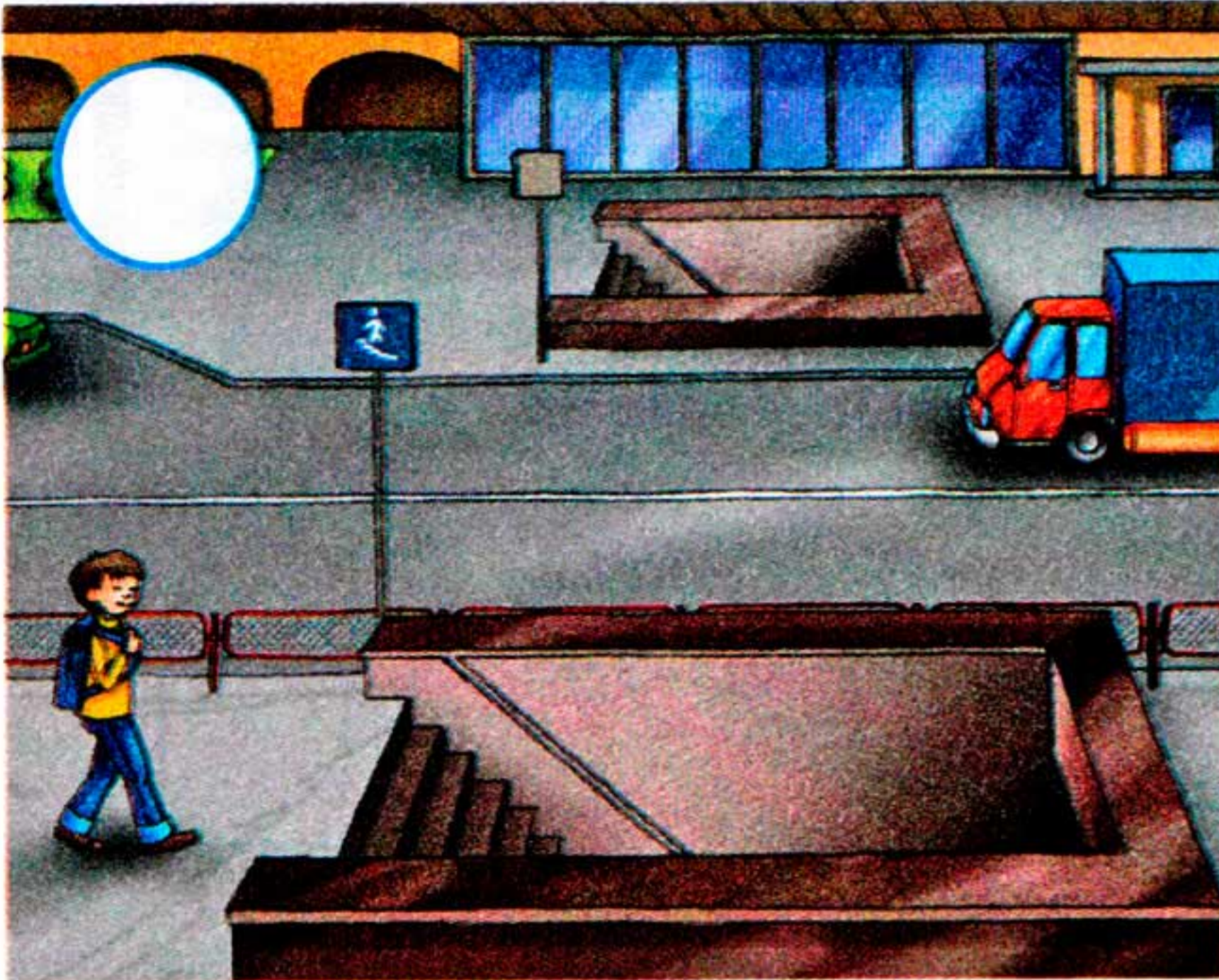
Розфарбуй жовтим кольором номер телефону, за яким викликають пожежників, зеленим — міліцію, червоним — «швидку допомогу», синім — службу газу.





Зафарбуй зеленим кольором кружечки біля малюнків із безпечними ситуаціями, червоним — з небезпечними.

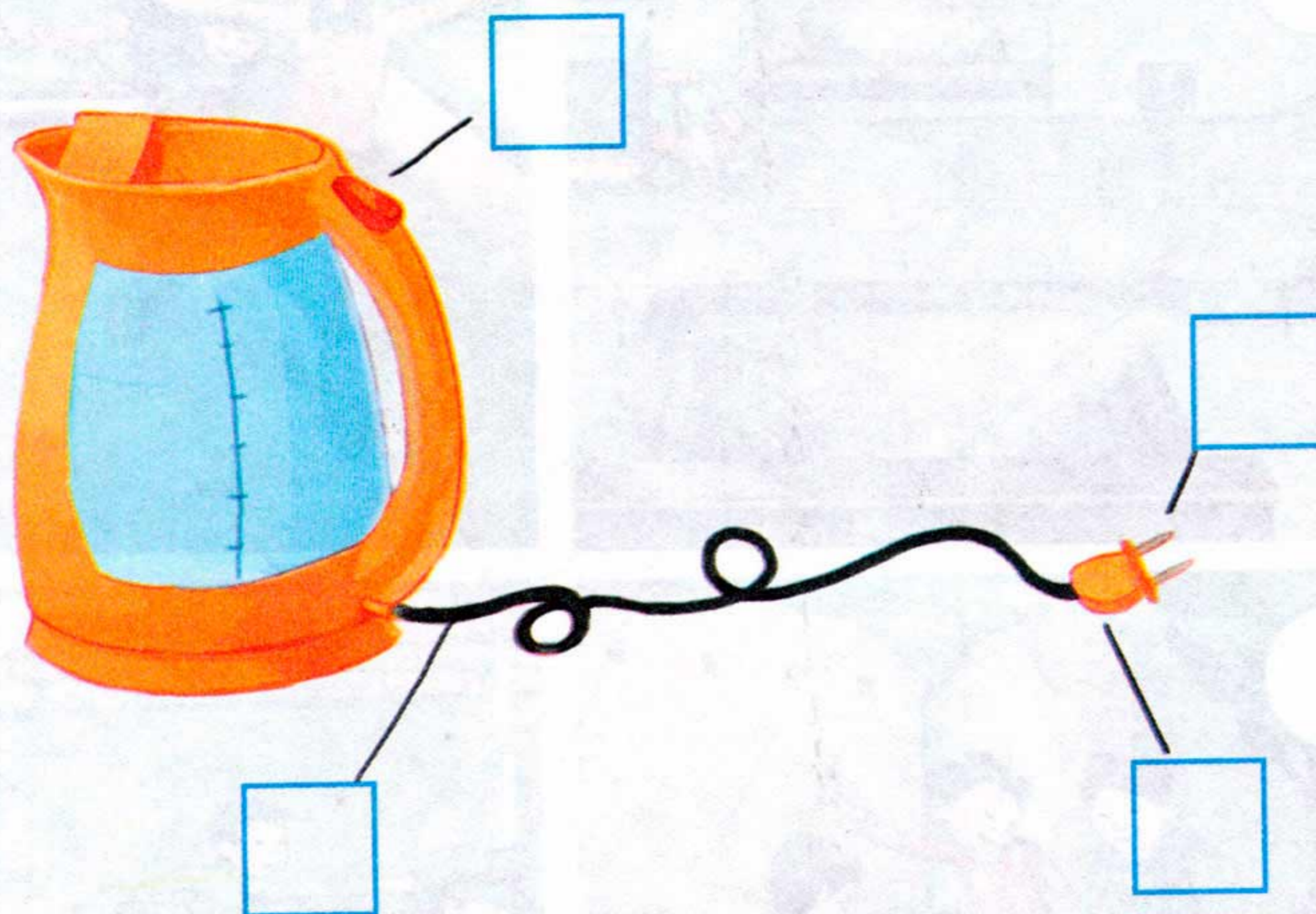
Поясни, чому ти так думаєш.



ПОМІЧНИКИ У ДОМІ



Пронумеруй складові частини електроприладу: 1) вимикач; 2) шнур; 3) штепсель; 4) вилка.



Розташуй слова у правильному порядку і прочитай правило користування електричними приладами.

Запиши його друкованими літерами.

торкайся

електричних

мокрими

приладів

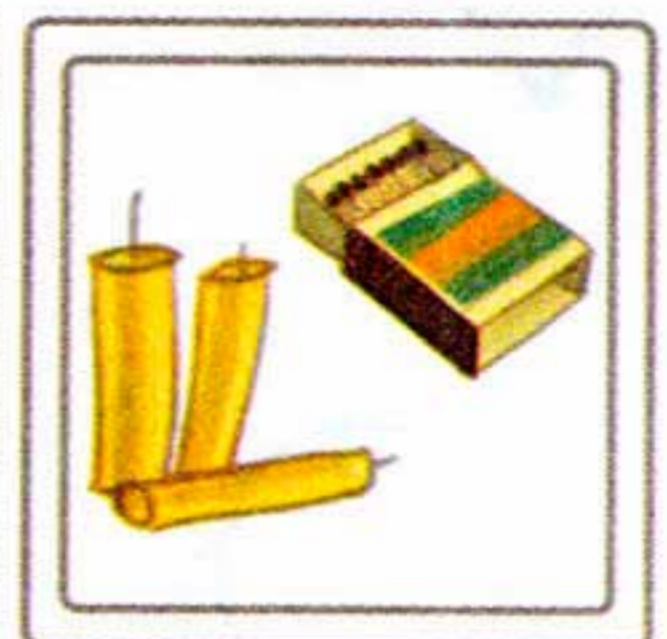
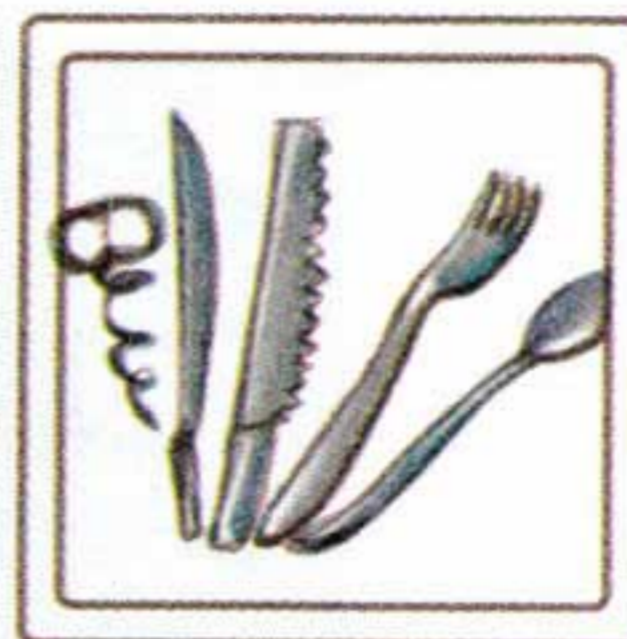
Не

руками!



Розглянь малюнки і визнач небезпеки, які «ховаються» за дверцятами, позначеними стрілочками.

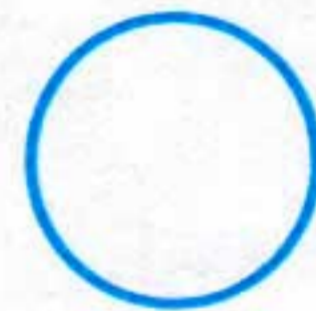
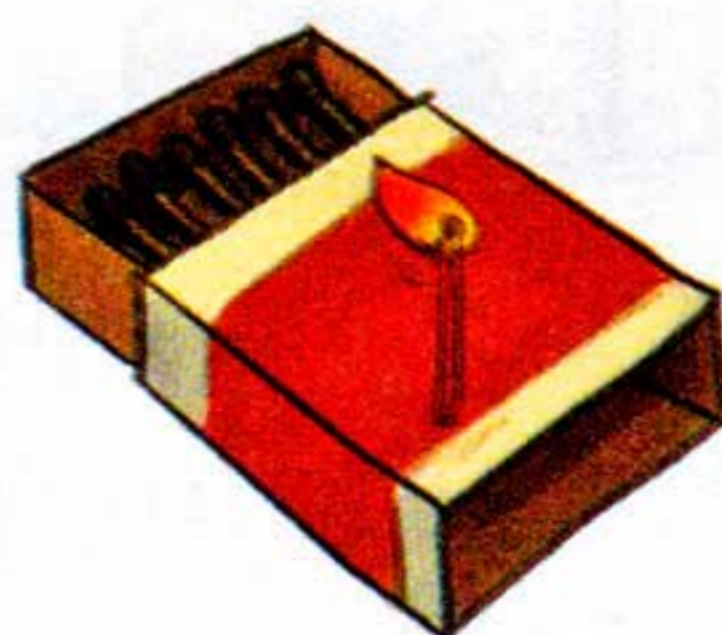
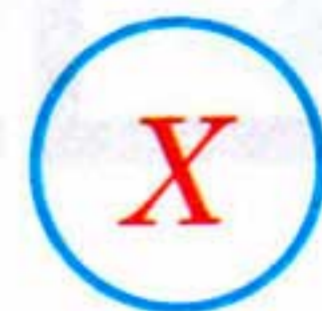
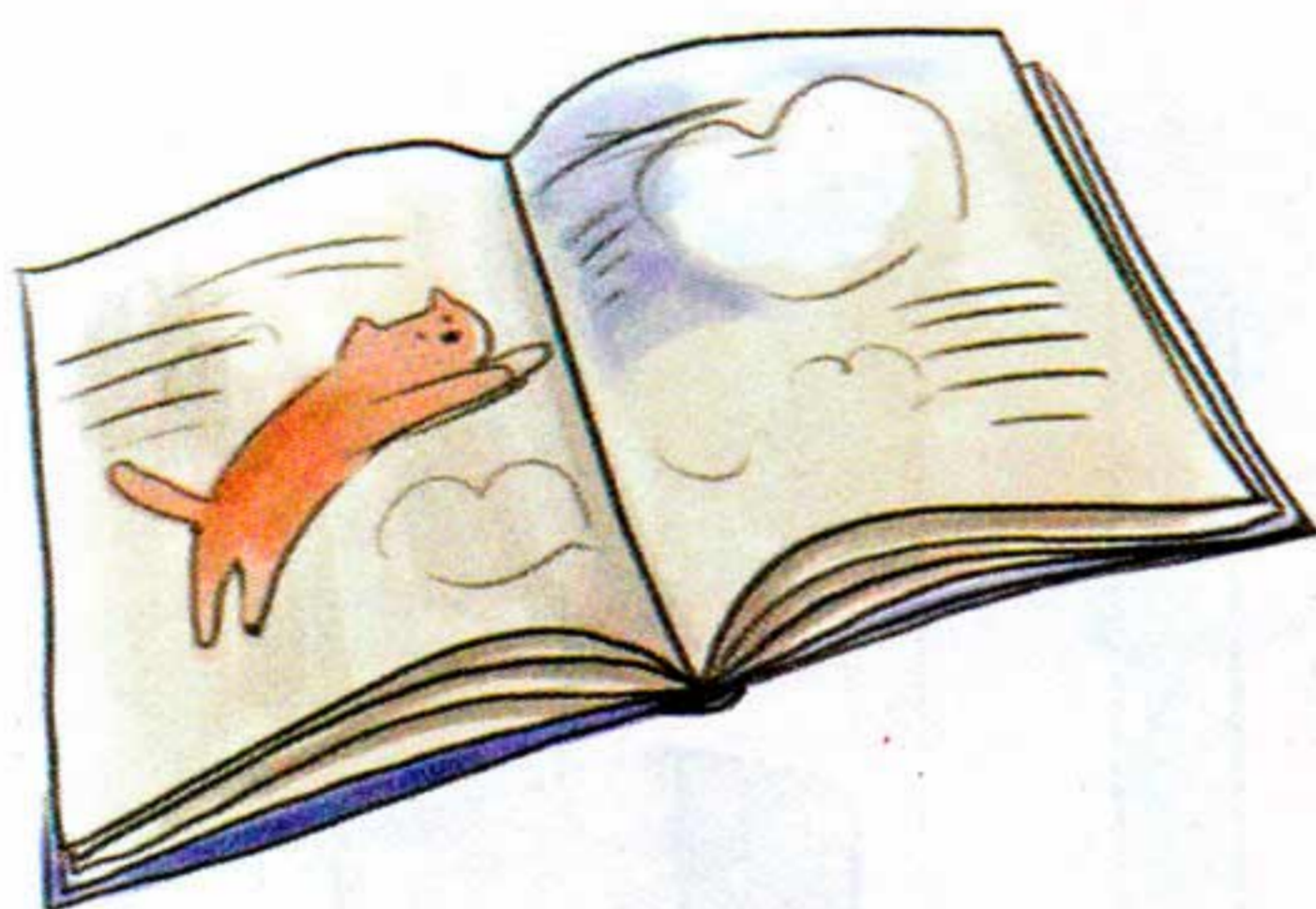
Розфарбуй рамочки кольором відповідної стрілочки за зразком.



БЕЗПЕКА ВДОМА

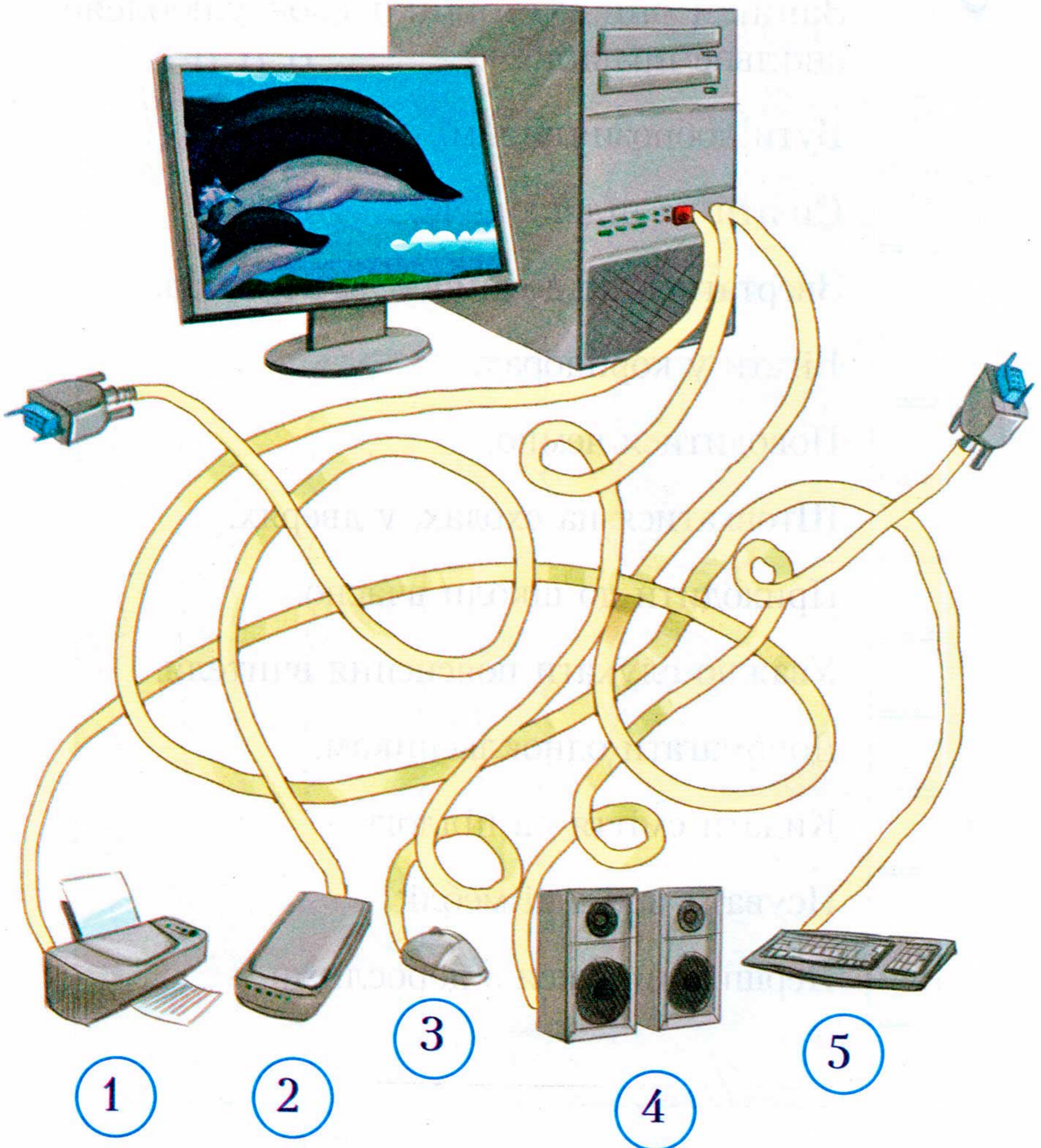


Познач (X) небезпечні предмети, якими не можна користуватися без дорослих.





«Розплутай» шнури і запиши номери пристроїв, що під'єднані до комп'ютера:



БЕЗПЕЧНА ШКОЛА



Познач (**X**) те, що заборонено робити в школі.

Запиши внизу сторінки своє улюблене шкільне правило.

Бути доброзичливим.

Сидіти на підвіконнях.

Звертатися по допомогу до вчителів.

Бігати у коридорах.

Поводитися чемно.

Штовхатися на сходах, у дверях.

Приходити до школи вчасно.

Уважно слухати пояснення вчителя.

Допомагати однокласникам.

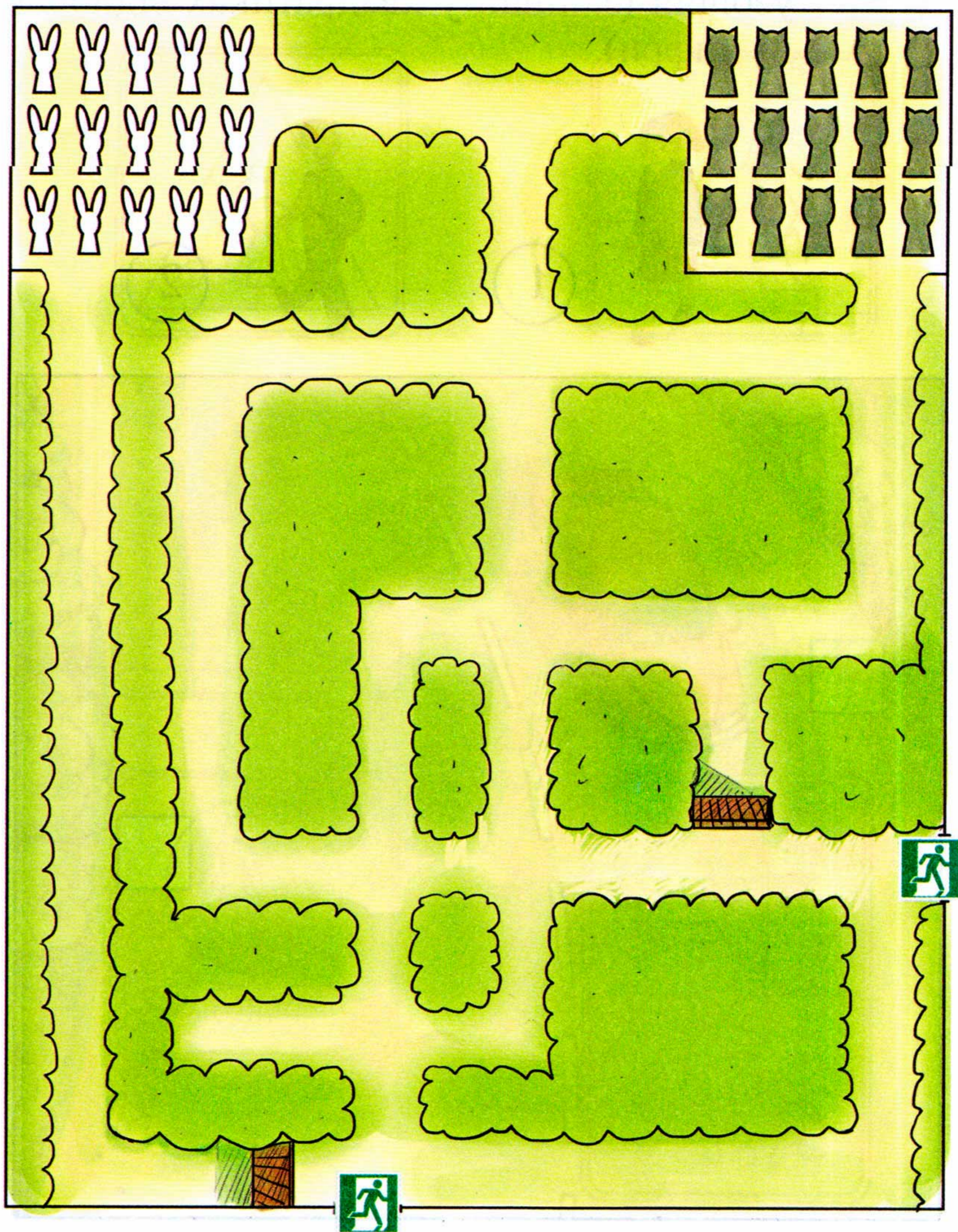
Кидати сміття на підлогу.

Псувати шкільні меблі.

Першим вітатися з дорослими.



У лісовій школі сталася пожежа. Проведи доріжки від класу зайченят і класу вовченят до виходу. «Виведи» звірят зі школи так, щоб їхні шляхи не перетиналися.



БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ



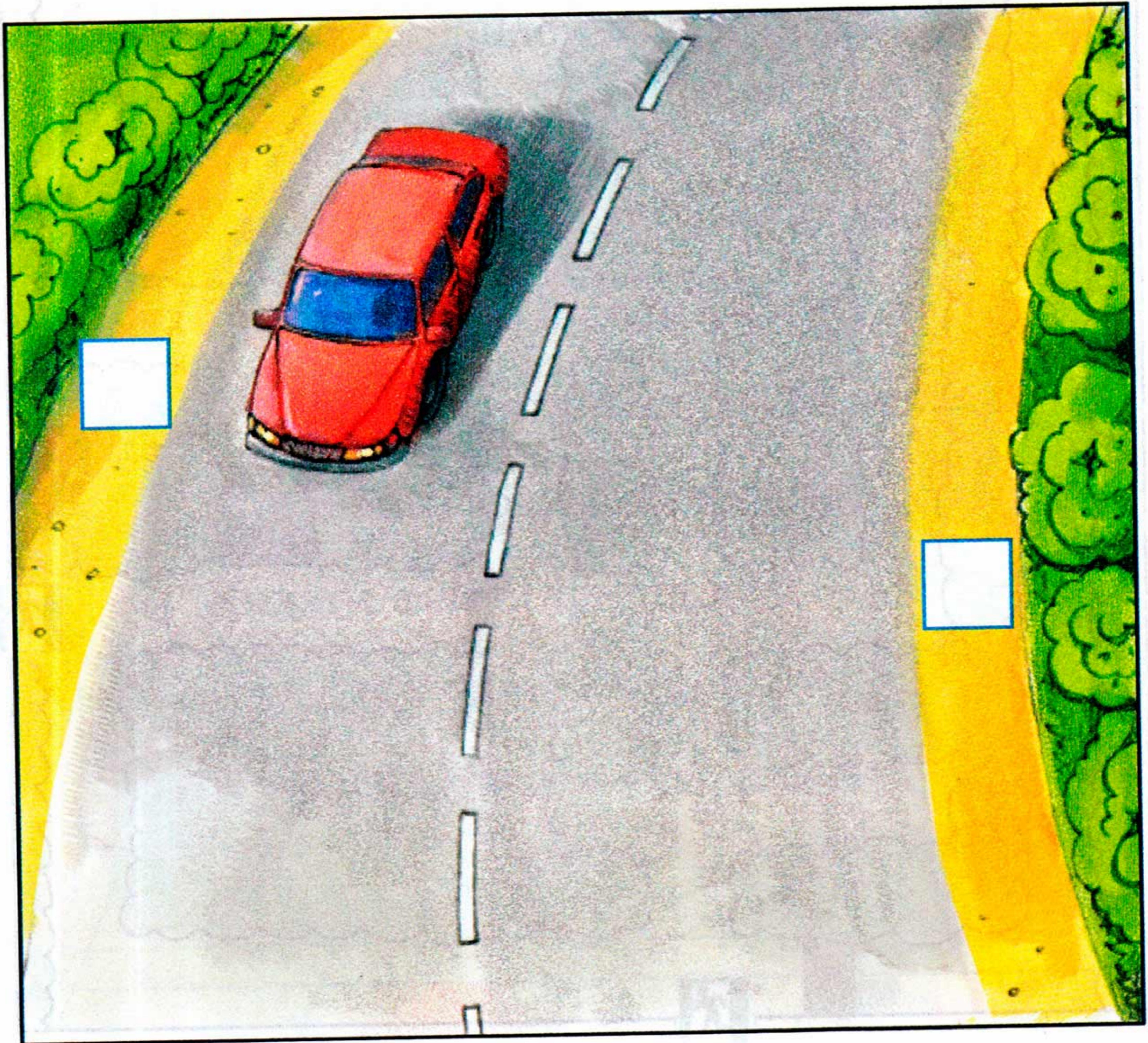
Пригадай, як пішоходам дозволено рухатися уздовж шосе. «Постав» пішоходів на узбіччя (запиши у квадратах відповідні цифри).



1

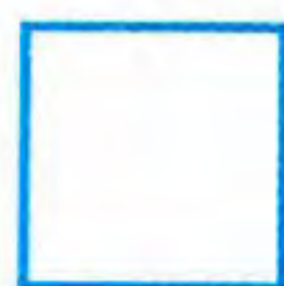


2





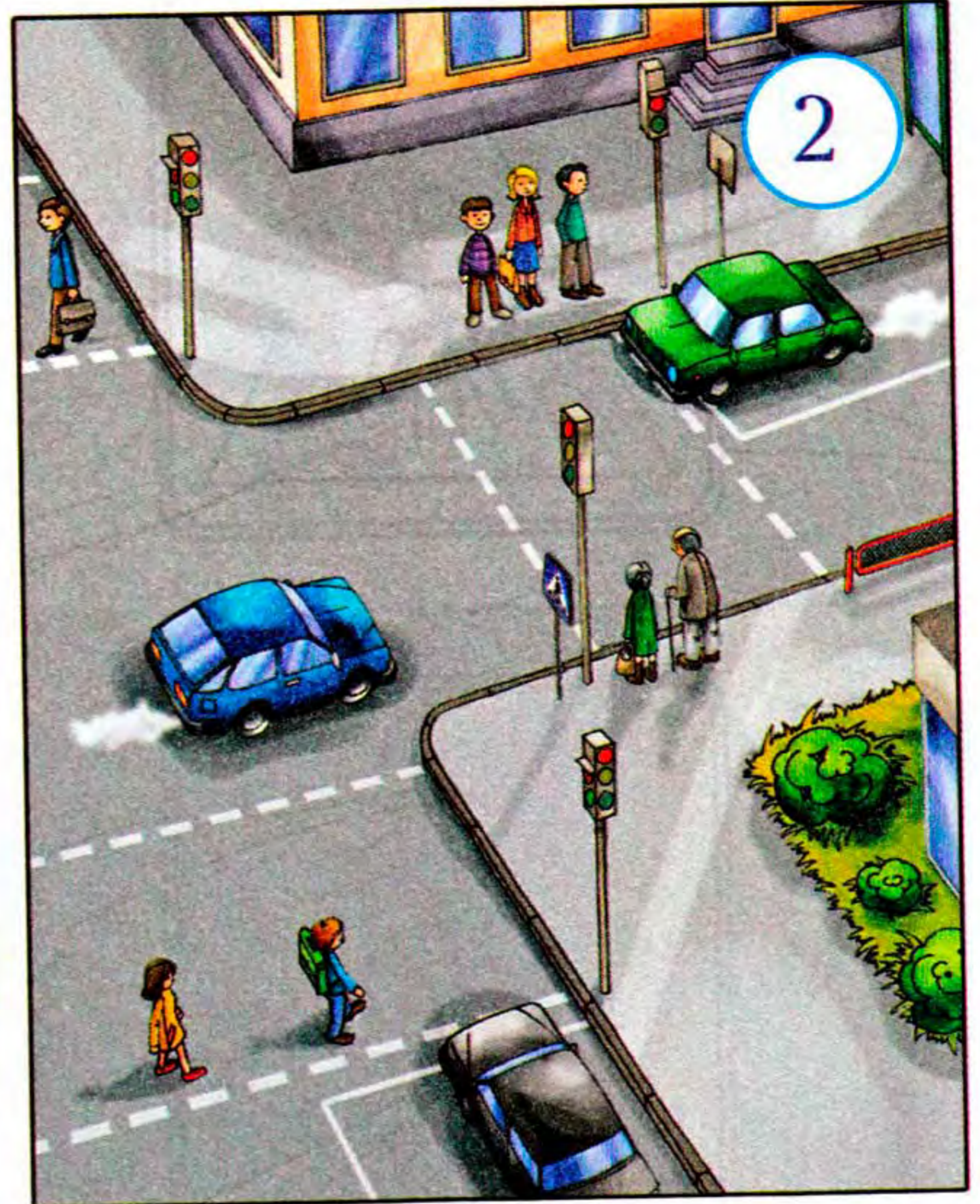
Пронумеруй і розфарбуй дорожні знаки, що позначають: 1) пішохідний перехід; 2) підземний перехід; 3) пішохідну доріжку; 4) надземний перехід; 5) житлову зону; 6) пішохідну зону.



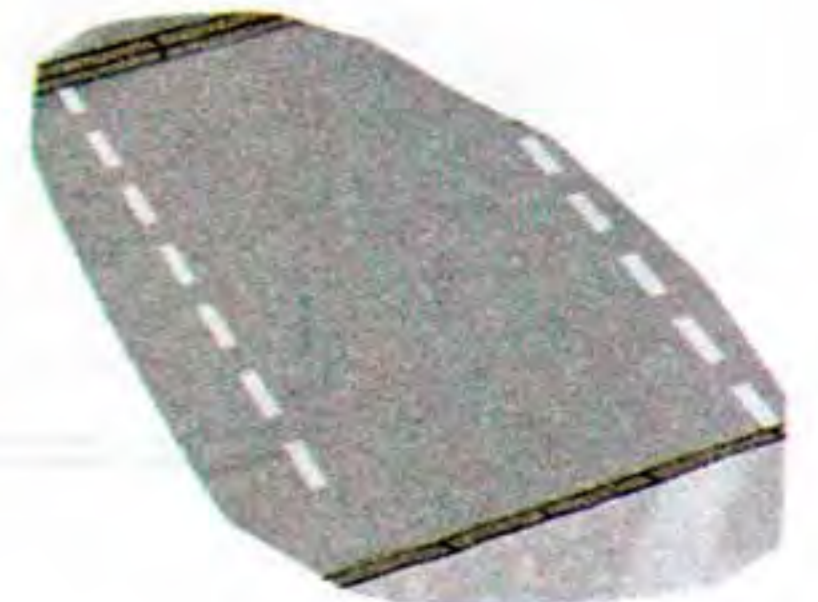
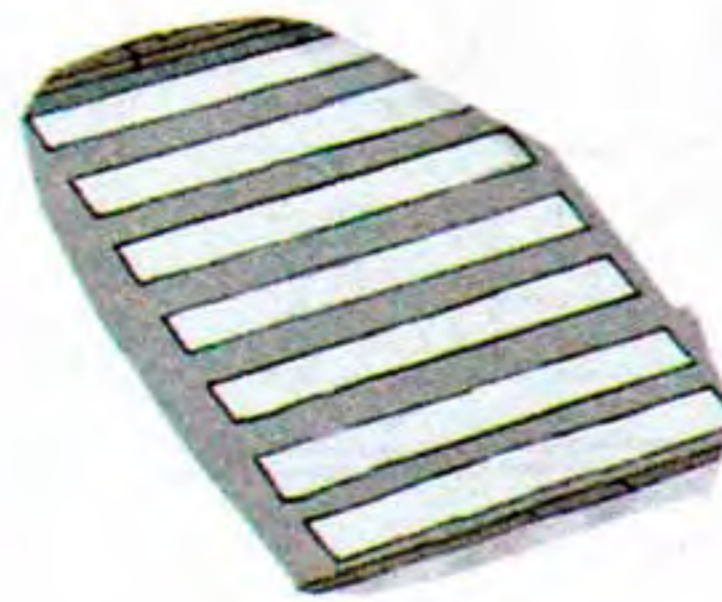
НА ПЕРЕХРЕСТІ



Розглянь малюнки і поміркуй, чим відрізняється регульоване перехрестя від нерегульованого.



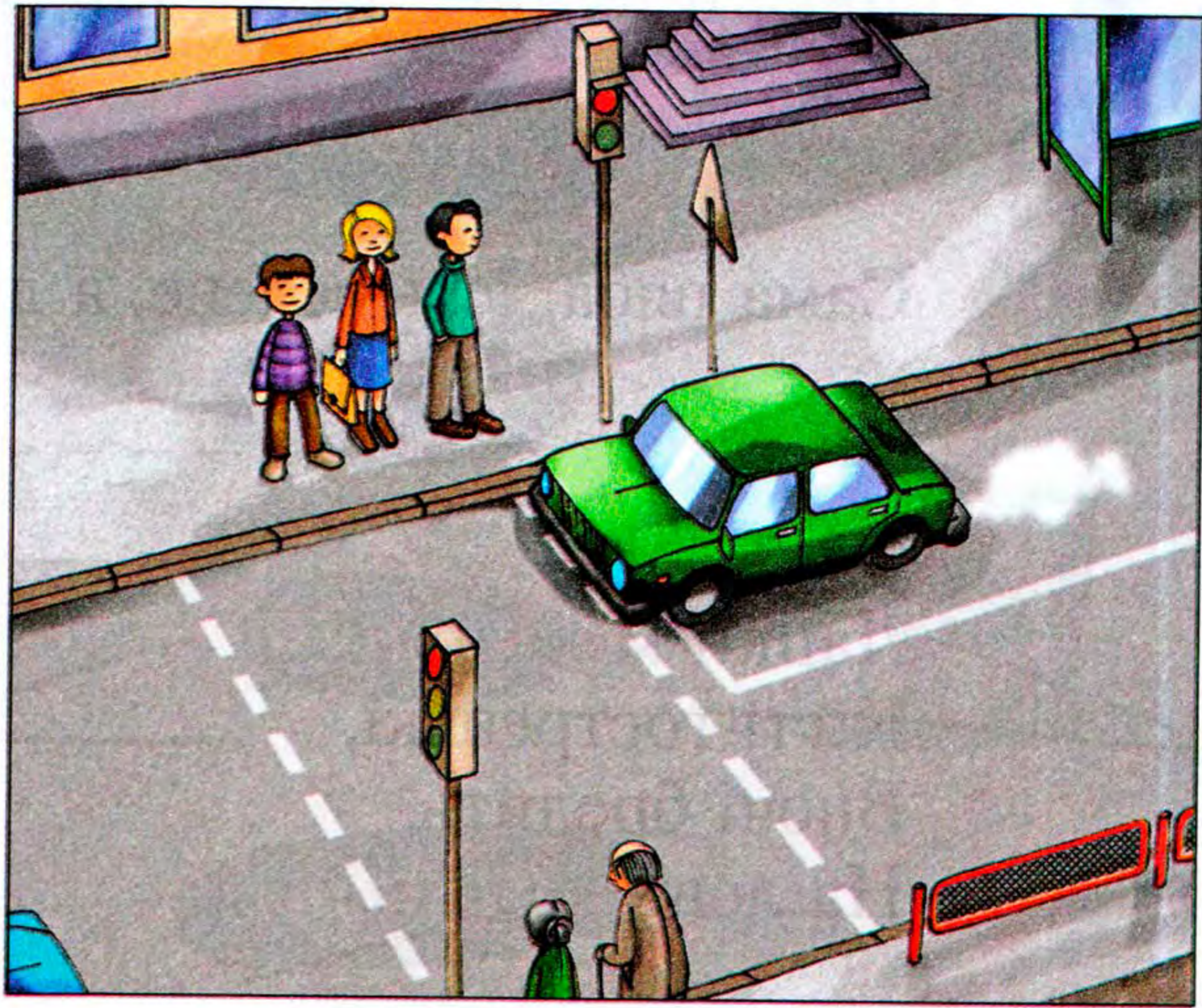
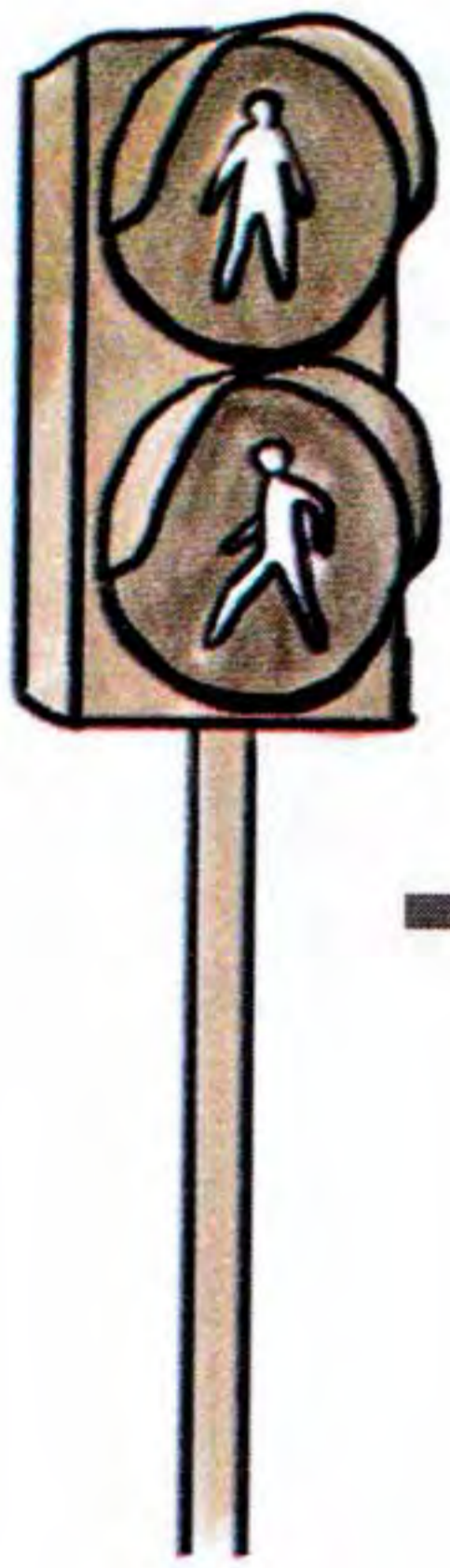
Напиши (1) біля малюнків, на яких зображено елементи нерегульованого перехрестя, і (2) — регульованого.





Розглянь малюнки і поміркуй, які сигнали світлофорів бачать пішоходи у кожній ситуації.

Розфарбуй усі фігурки на світлофорах зеленим, червоним або чорним кольором.



ТВАРИНИ ДОВКОЛА НАС



Відгадай загадки про тварин. Запиши відповіді до них друкованими літерами.

Сама ряба, їсть зелене, а дає біле.

— — — — —

* * *

Лапки м'якенькі,
Кігті гостренькі,
Вночі бродить,
На лови ходить.

— — —

* * *

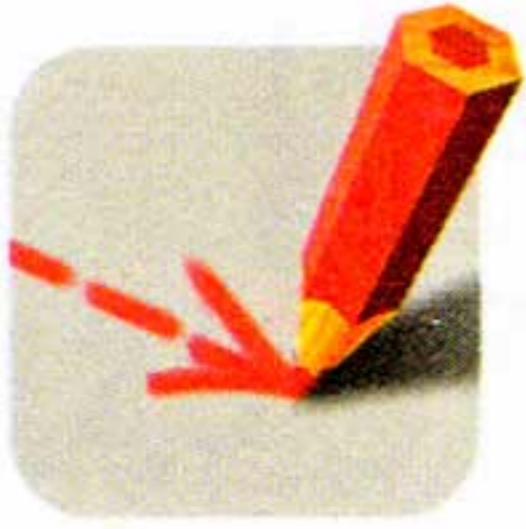
Давня вовкова родина,
Та найкращий друг людини.

— — — — —

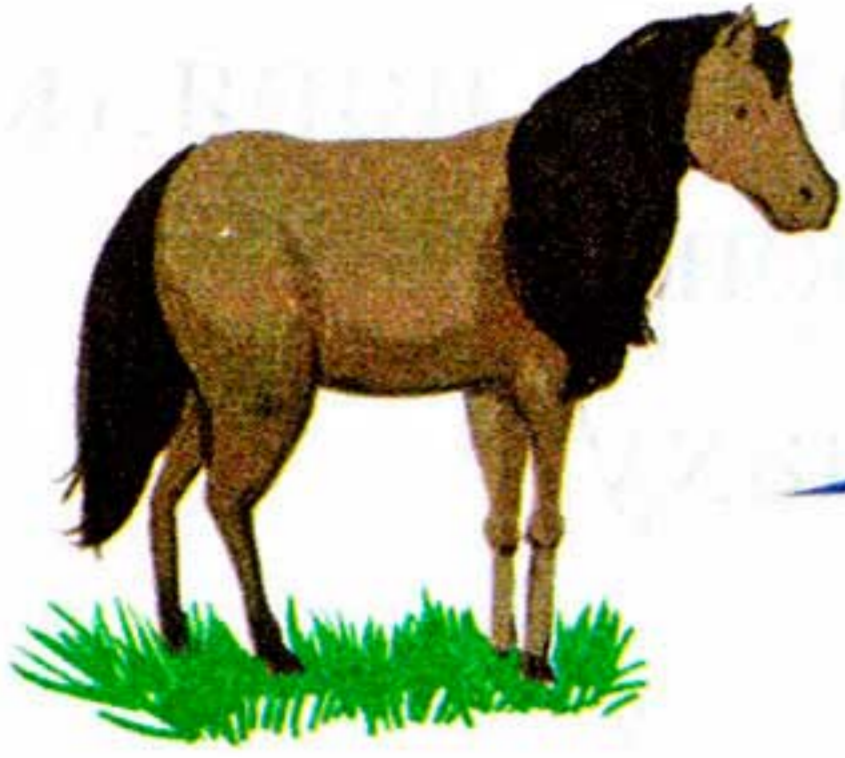
* * *

У спекотний день на лузі
Випасаються в кожусі.

— — — — —

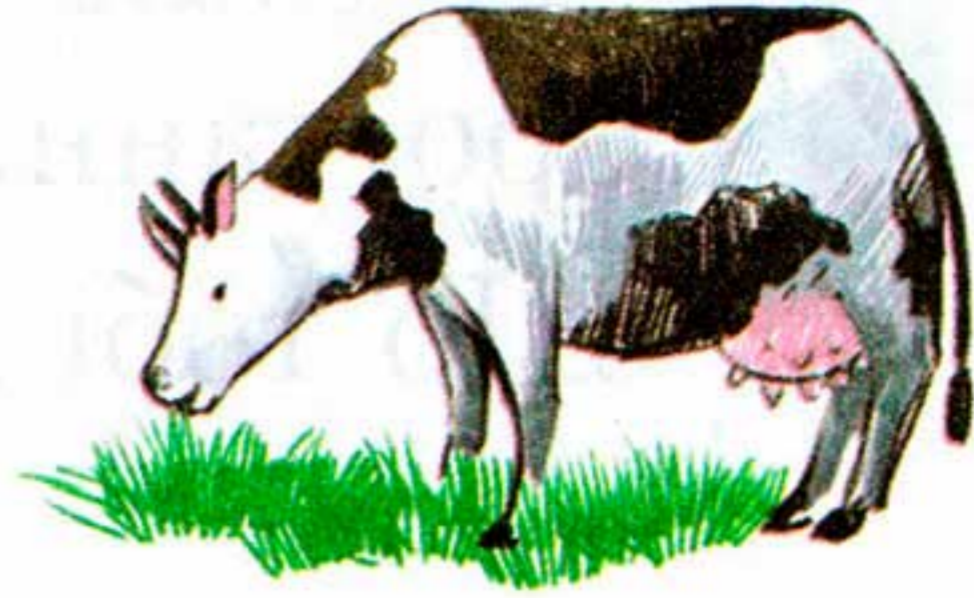


Поміркуй, що можуть робити домашні тварини, і з'єднай слова з відповідними малюнками.



брикати

шипіти



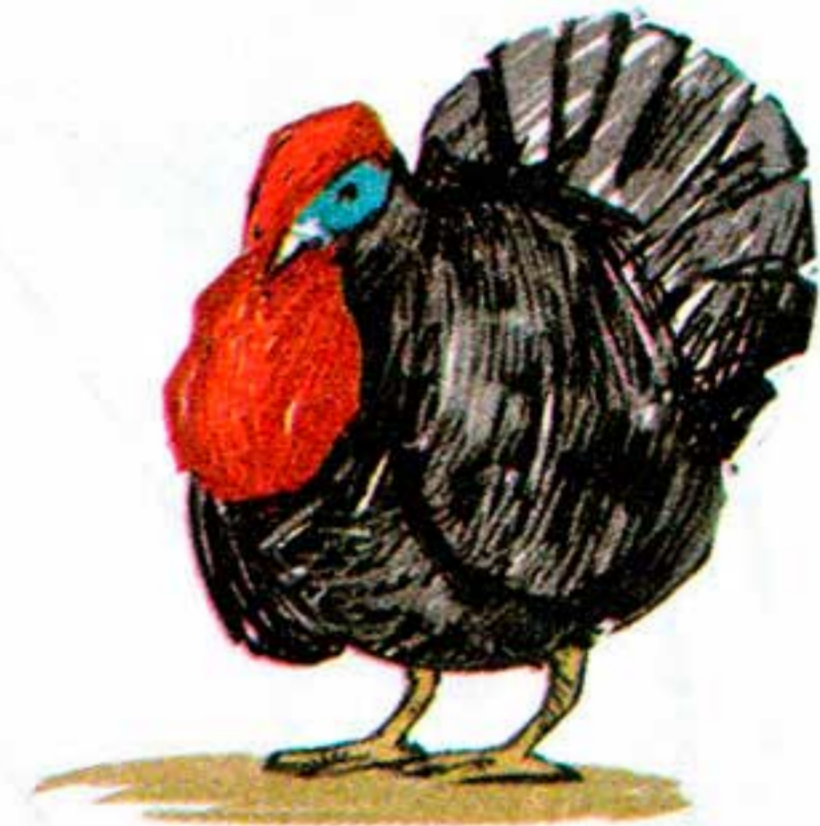
гавкати

буцати



гарчати

дряпати



клювати

кусати



Обведи те, що може бути небезпечним для людини.

ВІДПОЧИНОК НА ПРИРОДІ



З'єднай крапки з цифрами у порядку зростання і розфарбуй малюнок. Що тобі відомо про цю комаху?

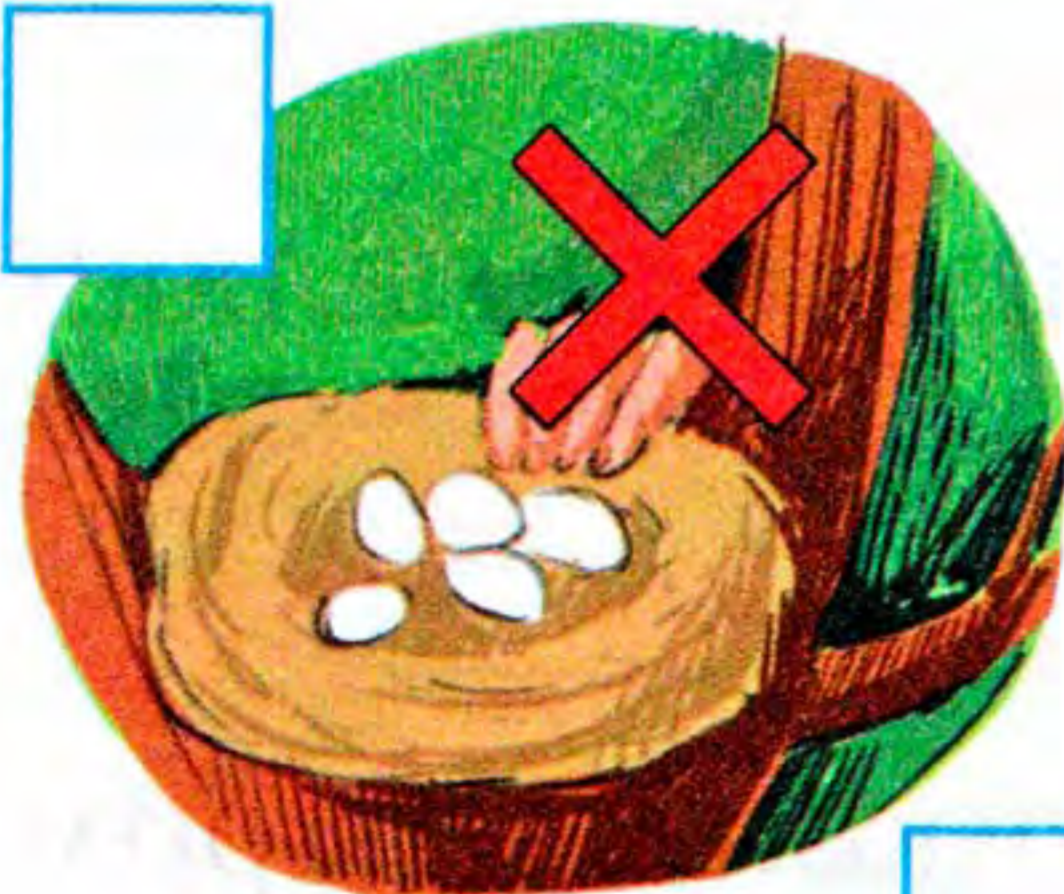
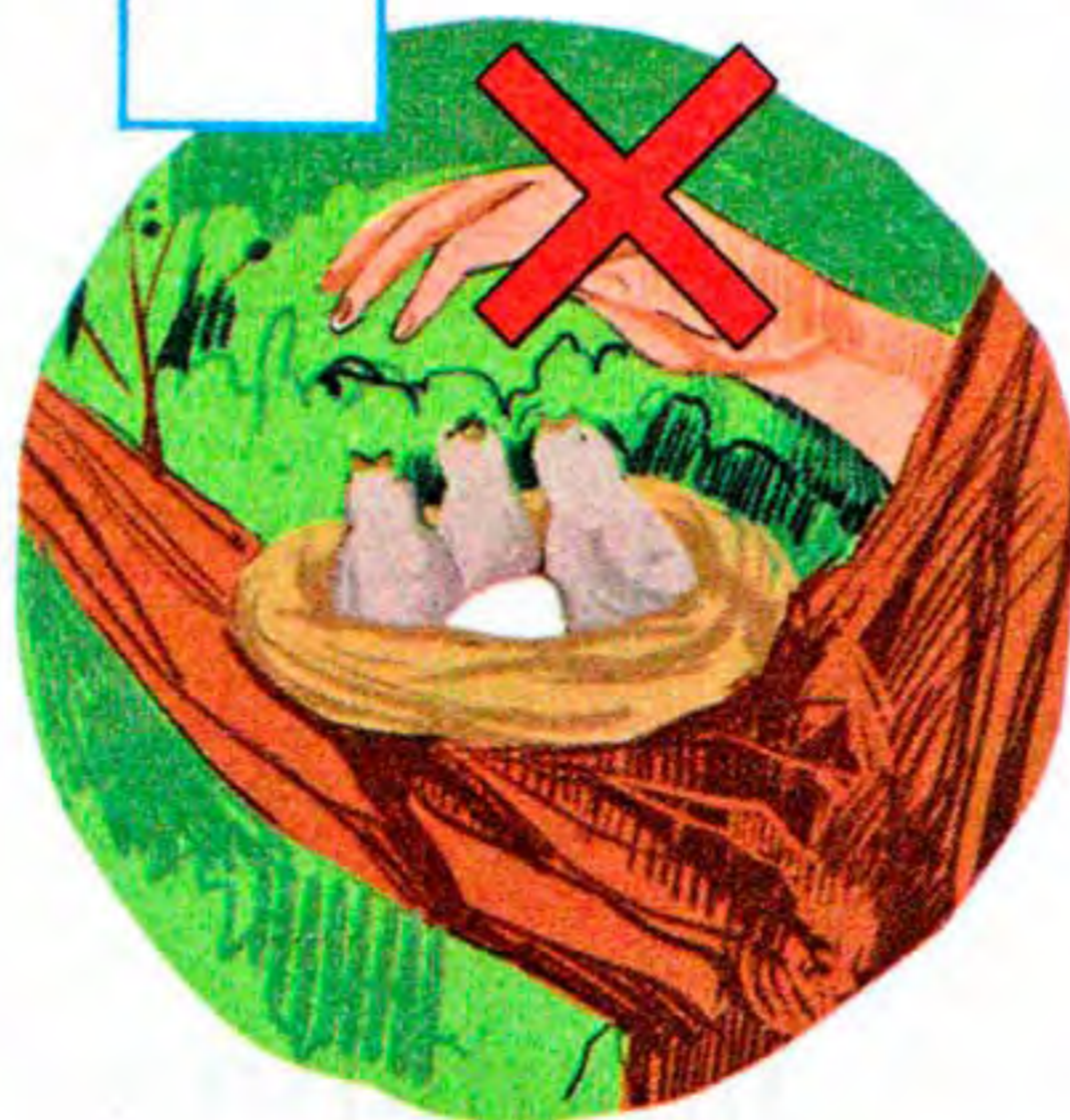
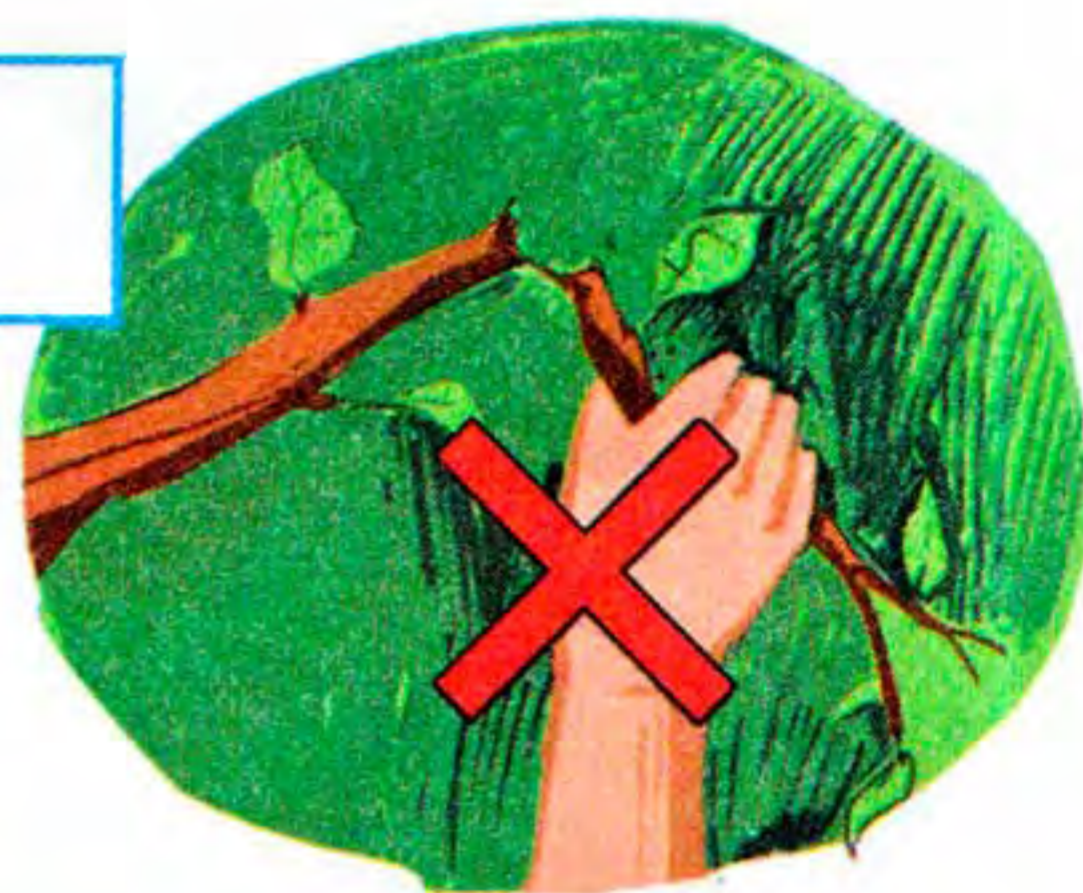




Пронумеруй малюнки відповідно до правил поведінки в лісі.

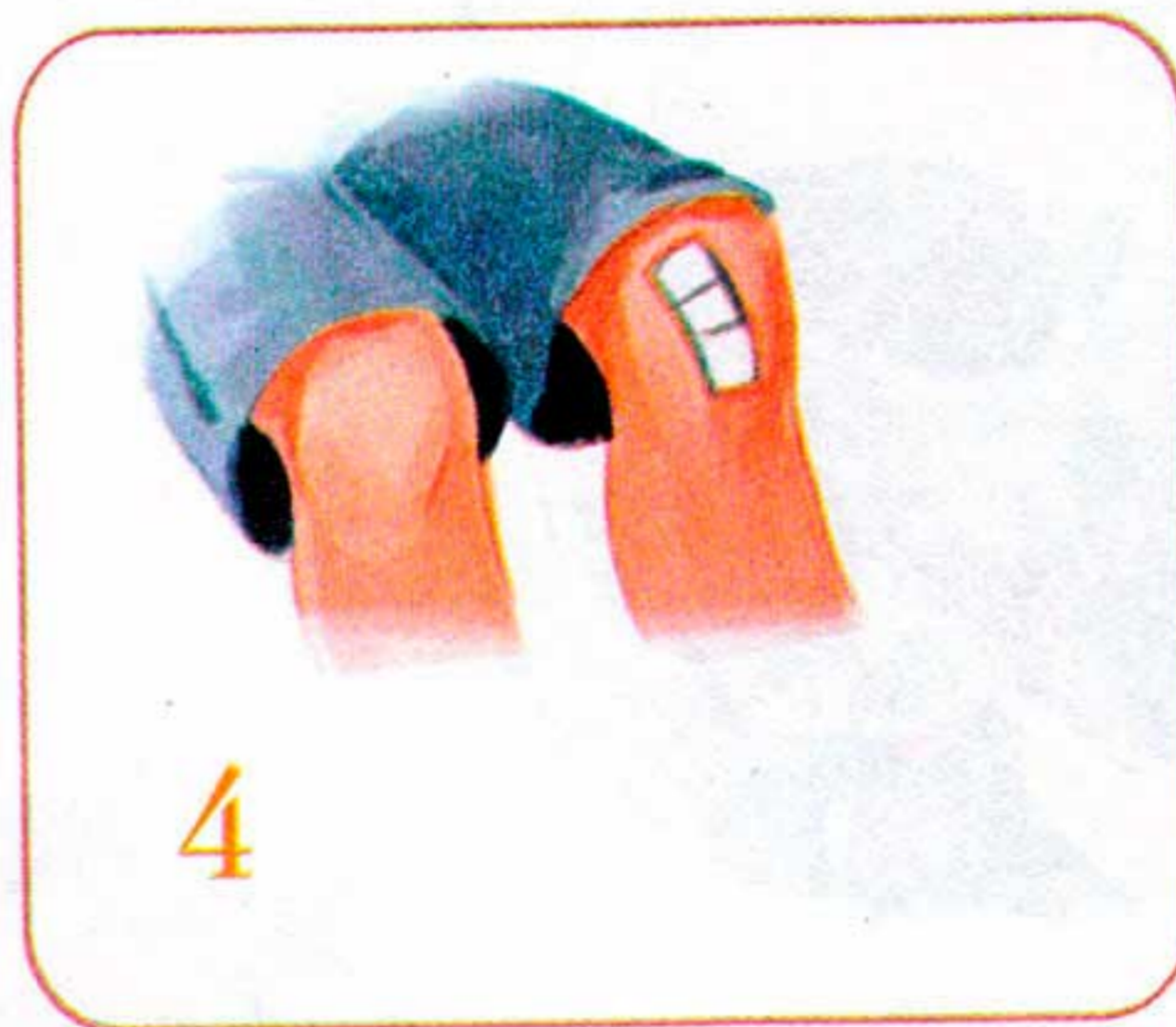
1. Заборонено ламати дерева і кущі.
2. Заборонено рвати квіти.
3. Заборонено ловити метеликів.
4. Заборонено руйнувати мурашники.
5. Заборонено чіпати пташині гнізда.
6. Заборонено торкатися дитинчат диких тварин.
7. Заборонено залишати сміття.
8. Заборонено гратися з вогнем.

3



САМ СОБІ ЛІКАР

Розглянь малюнки і запам'ятай порядок надання першої допомоги при невеликих подряпинах.



Пронумеруй поради відповідно до малюнків.

Заклеїти подряпину лейкопластиром з марлевою вставкою.

Вдягнути захисні рукавички.

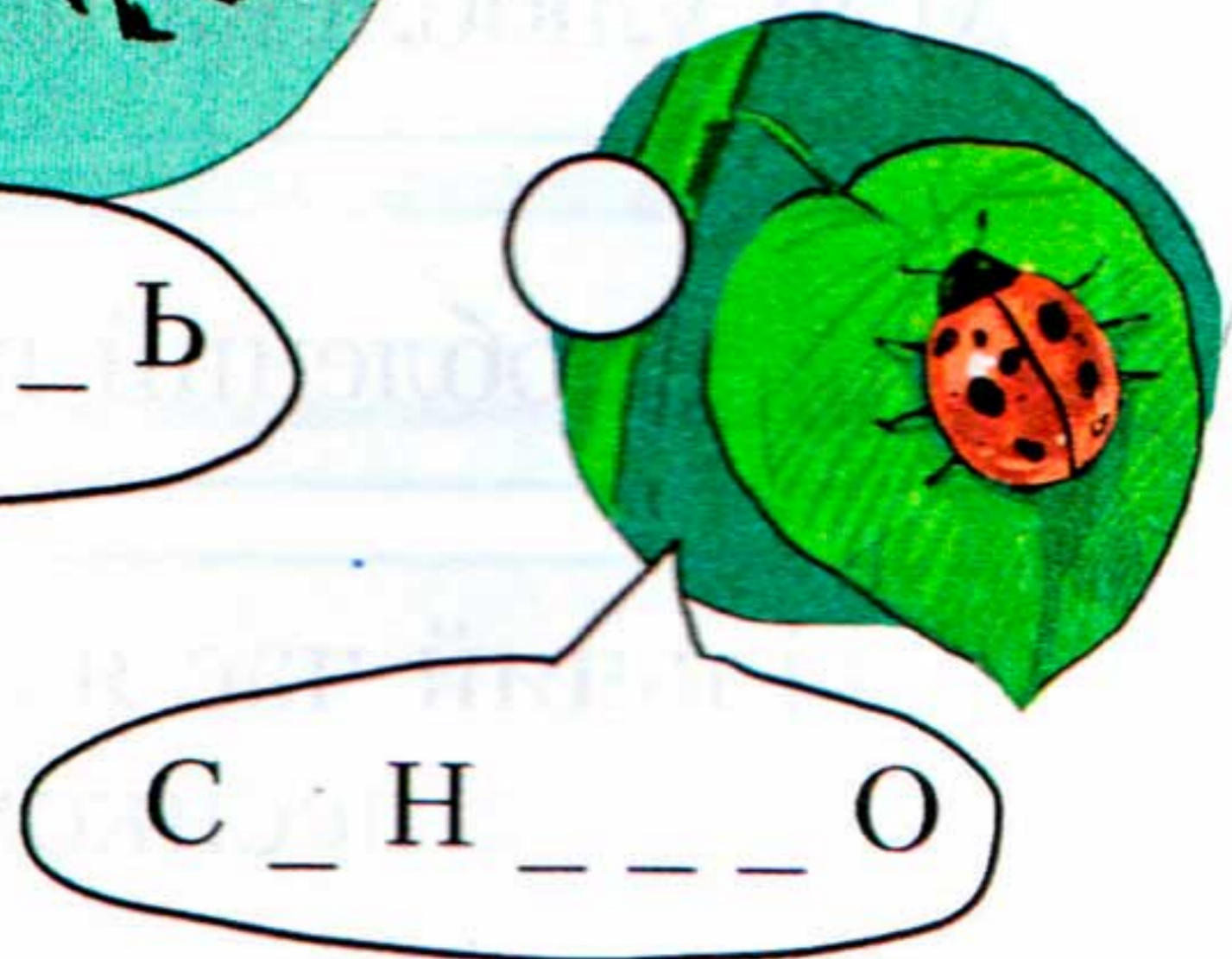
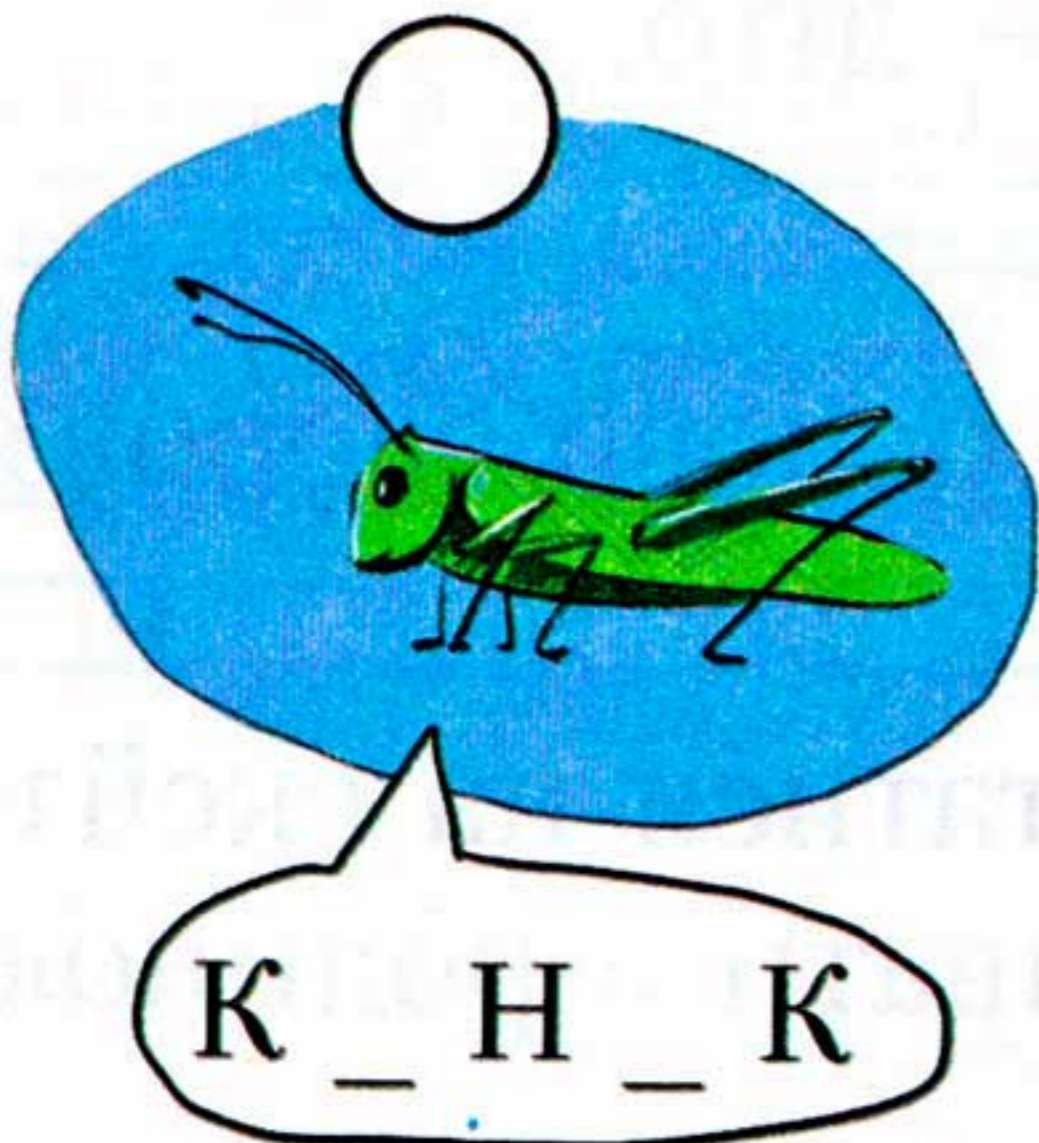
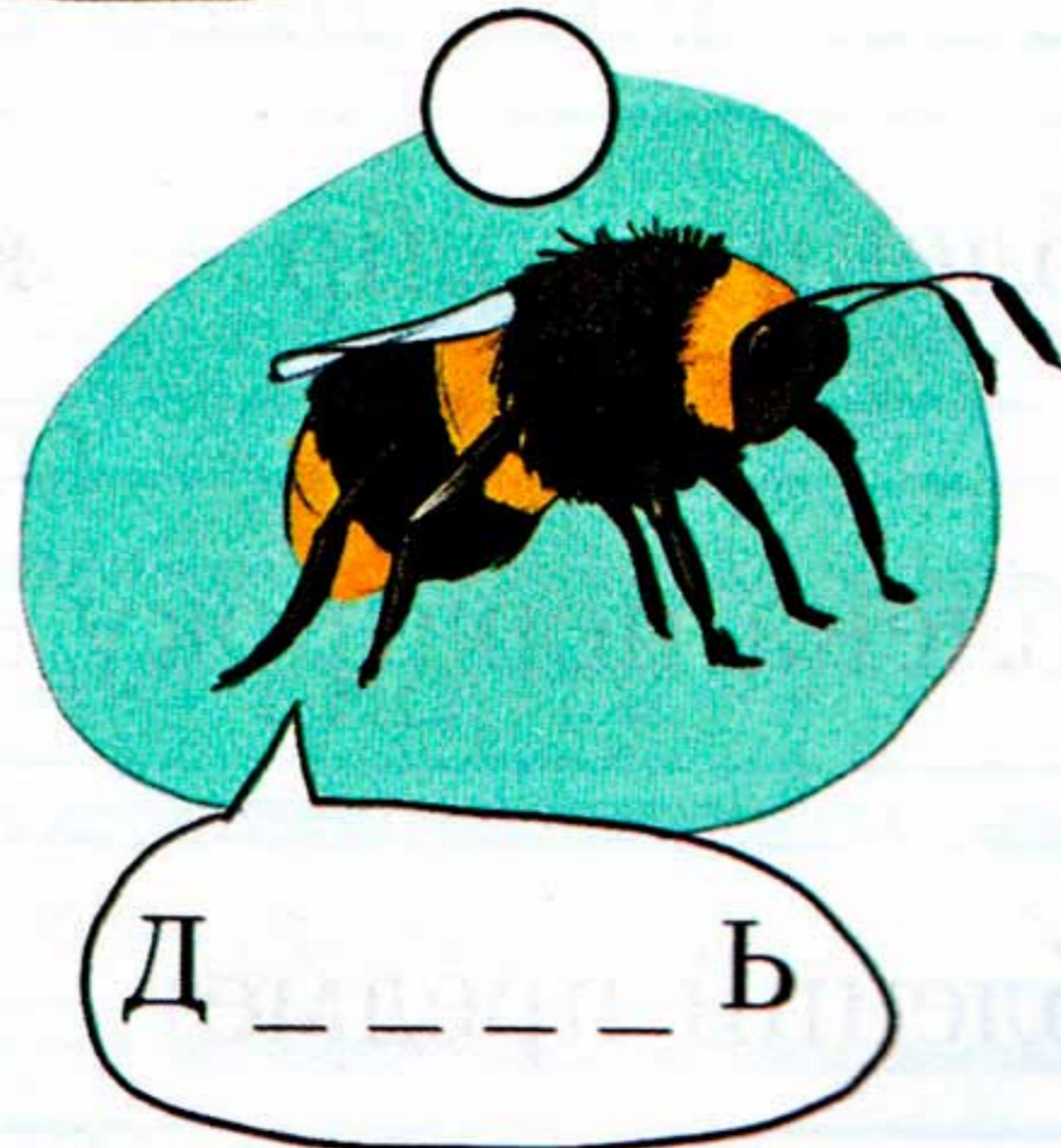
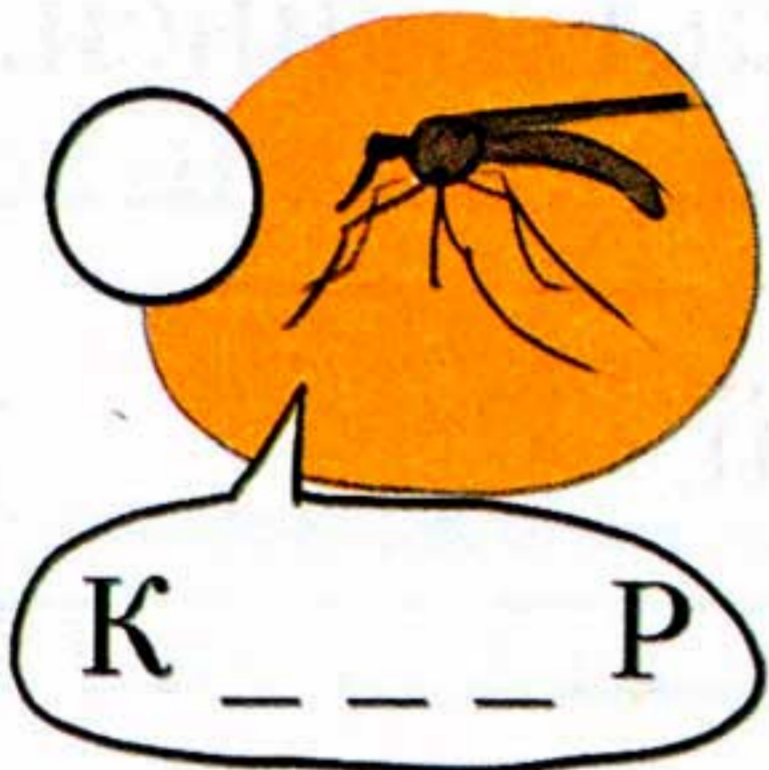
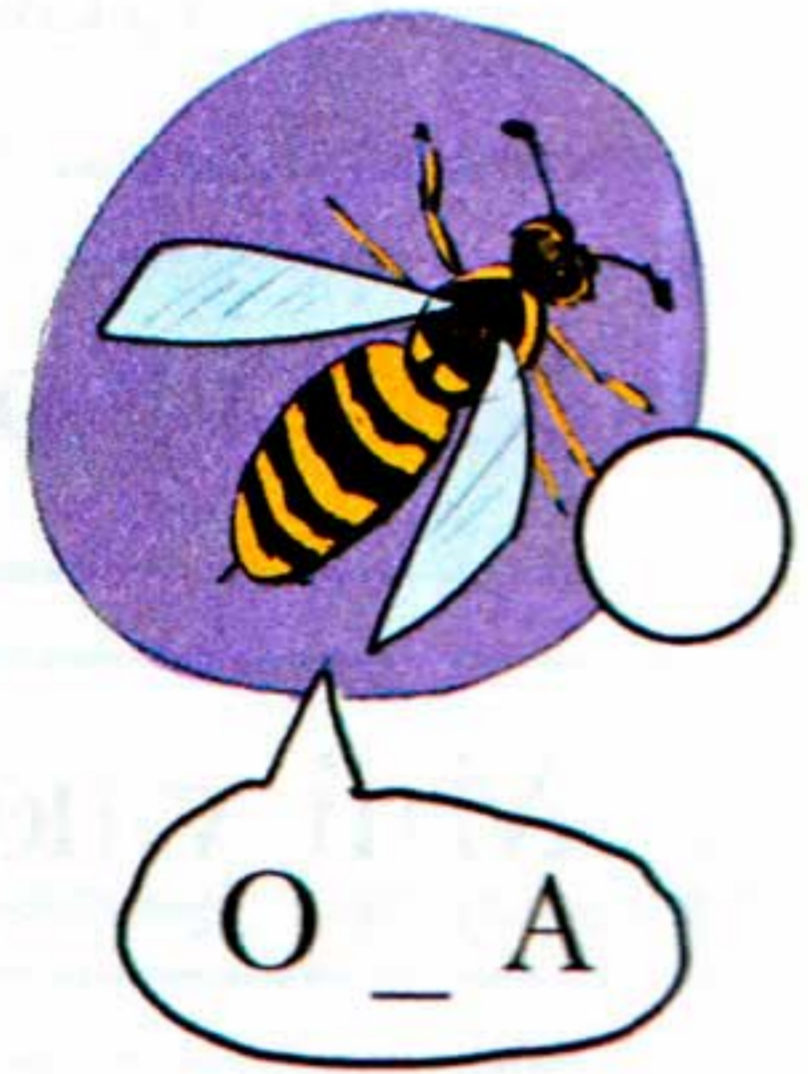
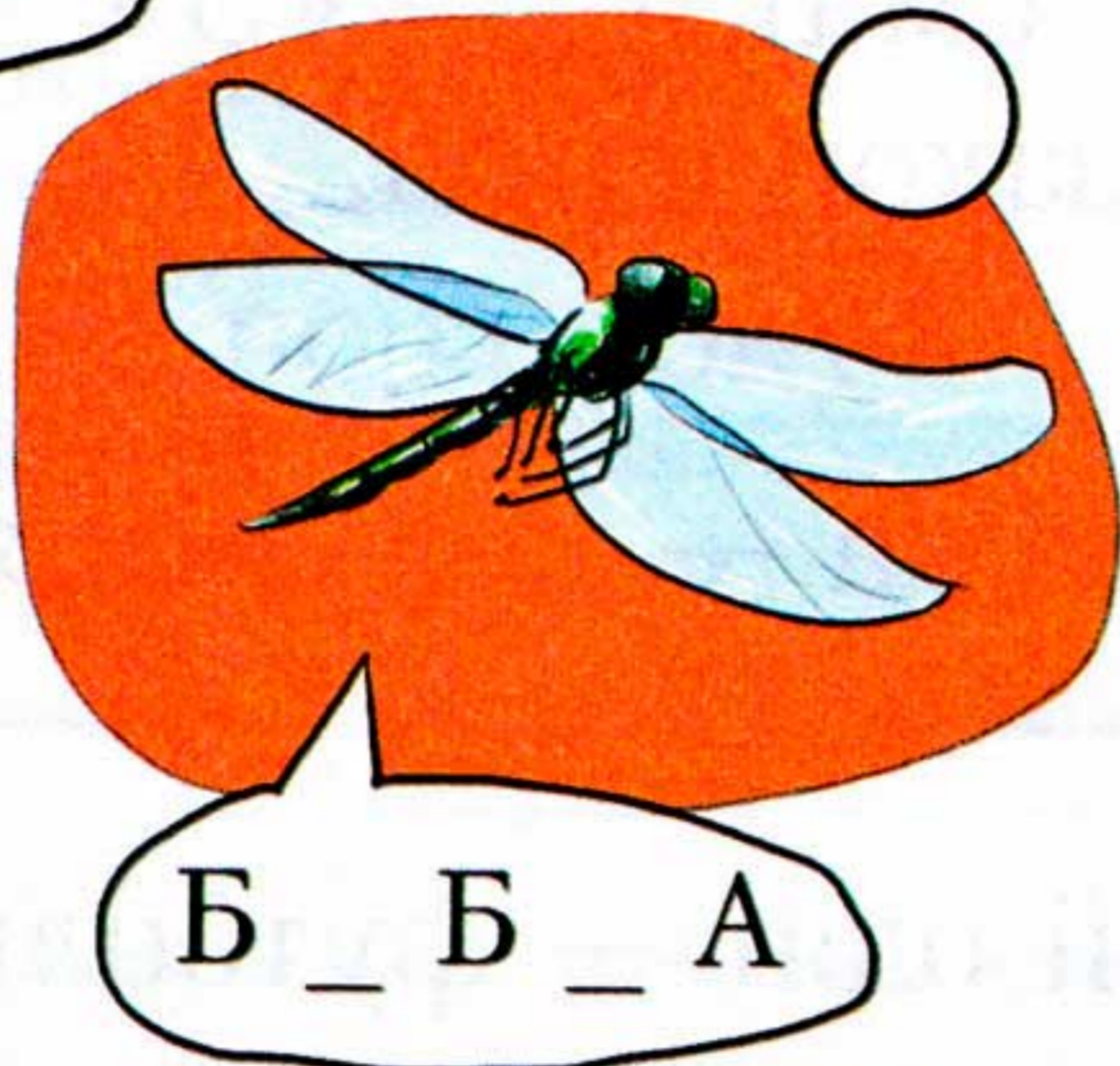
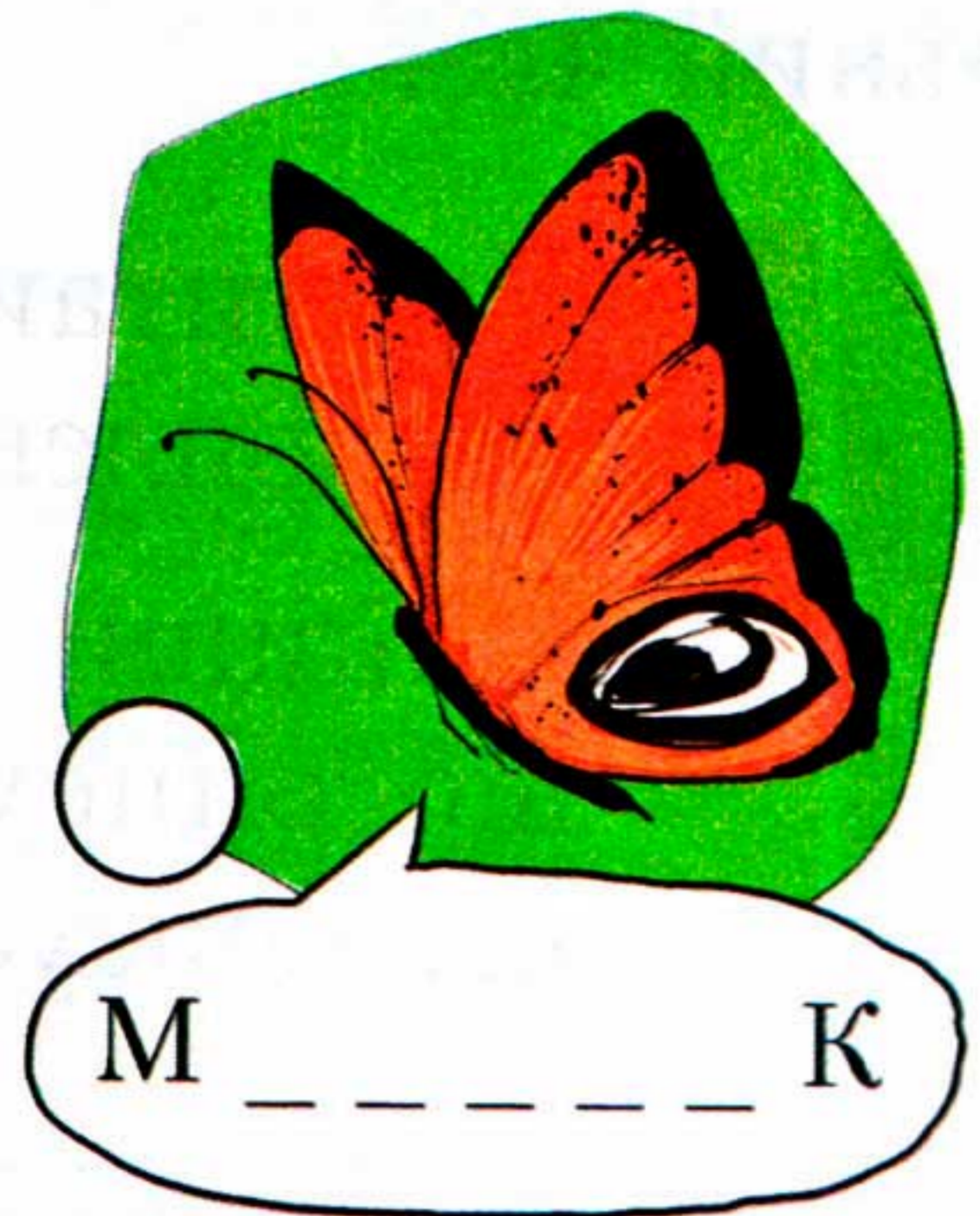
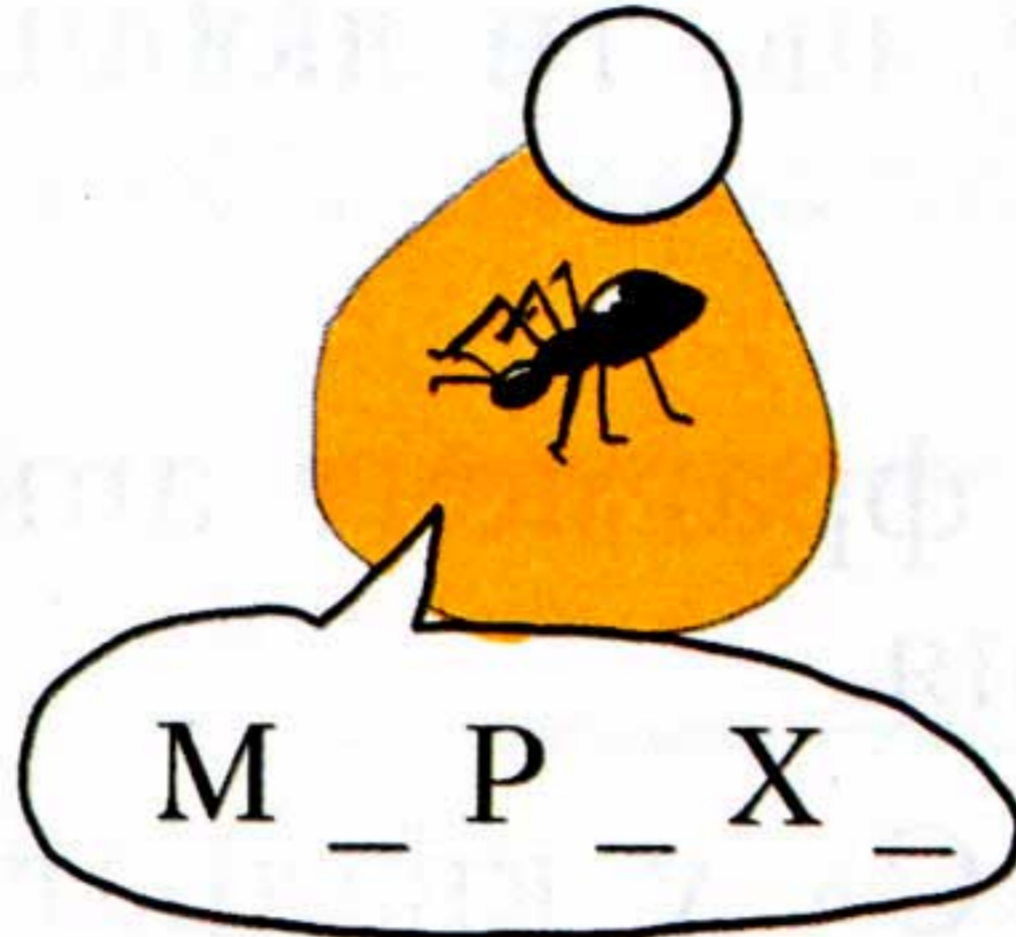
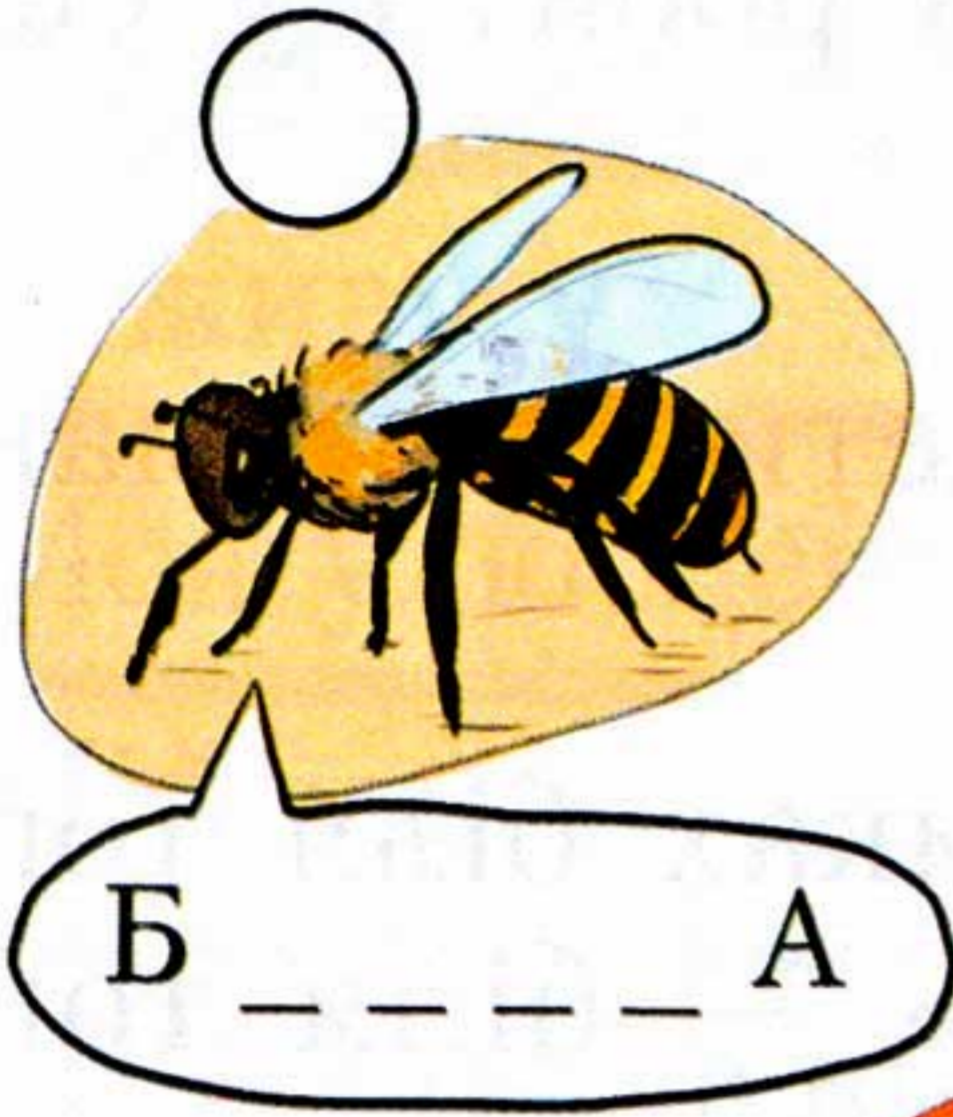
Продезинфікувати краї йодом чи зеленкою.

Промити подряпину проточною водою з милом.



Встав пропущені літери у назвах комах.
Познач (X) біля комах, які можуть вжалити або вкусити.

Що треба зробити, якщо тебе вжалила бджола, оса або джміль?



СМАКИ І ЗАХОПЛЕННЯ

Смаки — це те, що тобі подобається стосовно музики, одягу, їжі тощо.

Захоплення — це те, що ти любиш робити у свій вільний час.



Прочитай фрагмент анкети про смаки і захоплення.

Напиши «С» у квадратиках біля того, що описує смаки, а «З» — біля того, що описує захоплення.

- Моя улюблена їжа — полуниця.
- Мій улюблений одяг — футболка і джинси.
- Мій улюблений колір — жовтий.
- Моя улюблена пора року — літо.
- Мій улюблений предмет — основи здоров'я.
- У вільний час я люблю кататися на скейті, гратися з песиком, відпочивати з родиною.



Заповни анкету про себе, свої смаки і захоплення.

МОЯ АНКЕТА

Мене звать

Мені років.

Я живу у

Моя улюблена їжа —

Мій улюблений одяг —

Мій улюблений колір —

Моя улюблена пора року —

Моя улюблена іграшка —

Моя улюблена казка —

Мій улюблений мультфільм —

Моя улюблена гра —

Мій улюблений вид спорту —

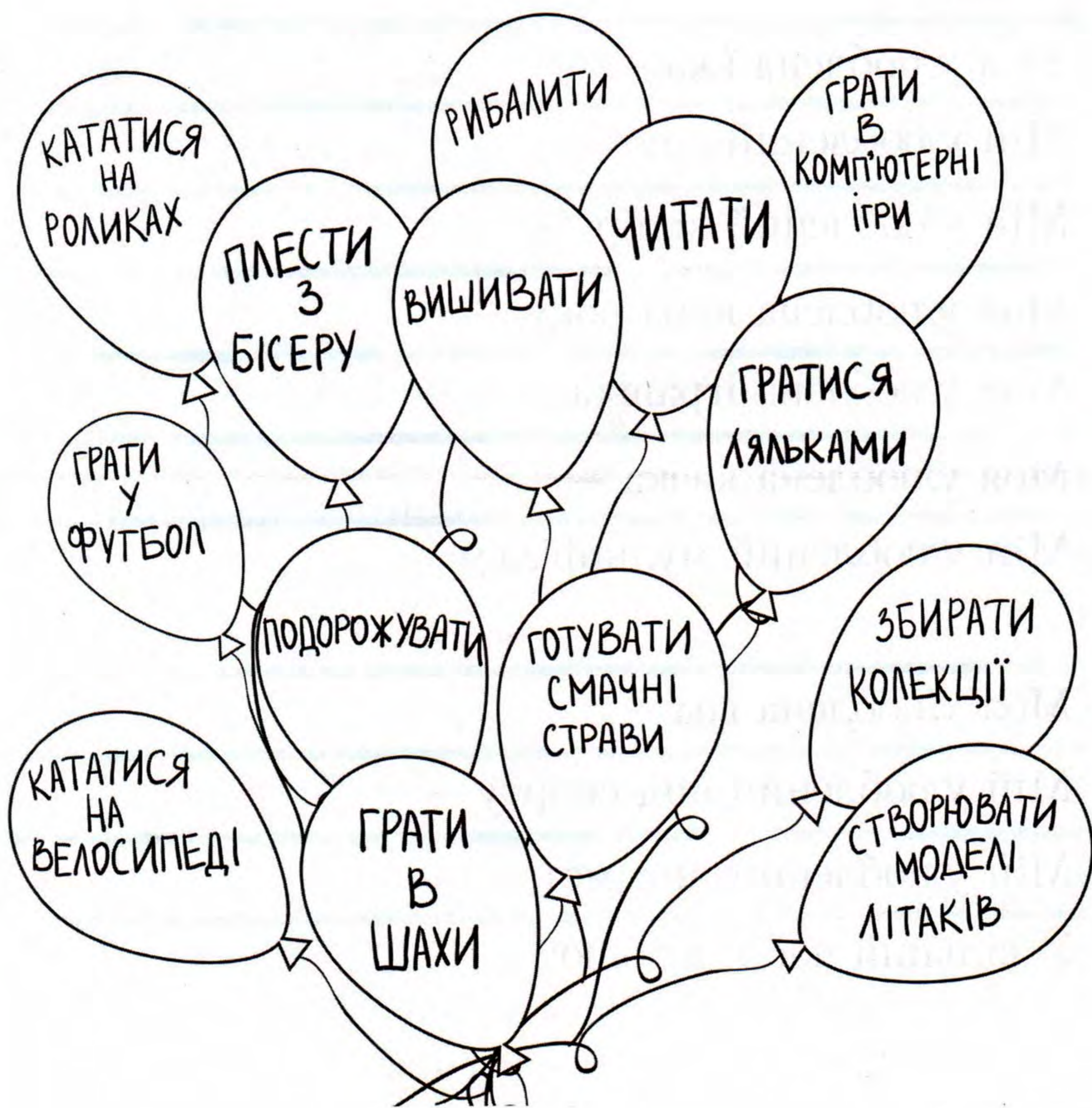
Мій улюблений предмет —

У вільний час я люблю:

ДРУЗІ ЗА ІНТЕРЕСАМИ



Зафарбуй рожевим кольором кульки із захопленнями дівчаток, блакитним — хлопчиків, а жовтим — хлопчиків і дівчаток.





Запиши у першому рядку кожного квадрата одне своє захоплення.

Нижче запиши імена однокласників, які мають те саме захоплення, що й ти.

Розкажіть одне одному про свої досягнення.

1

2

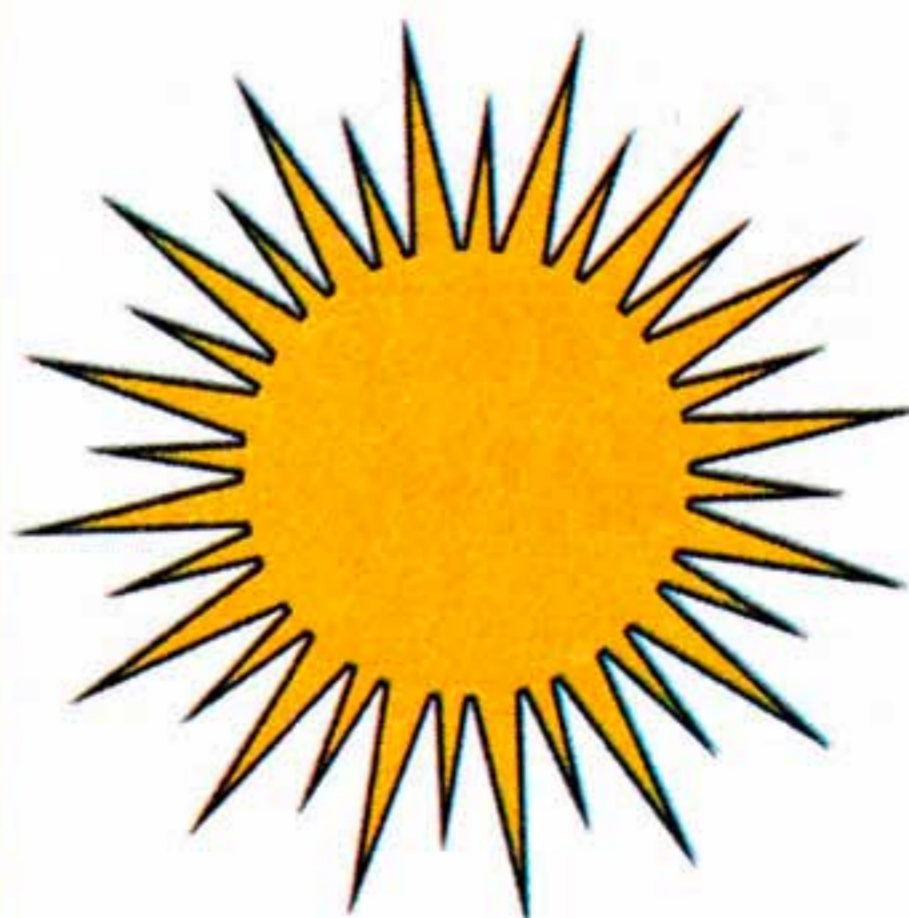
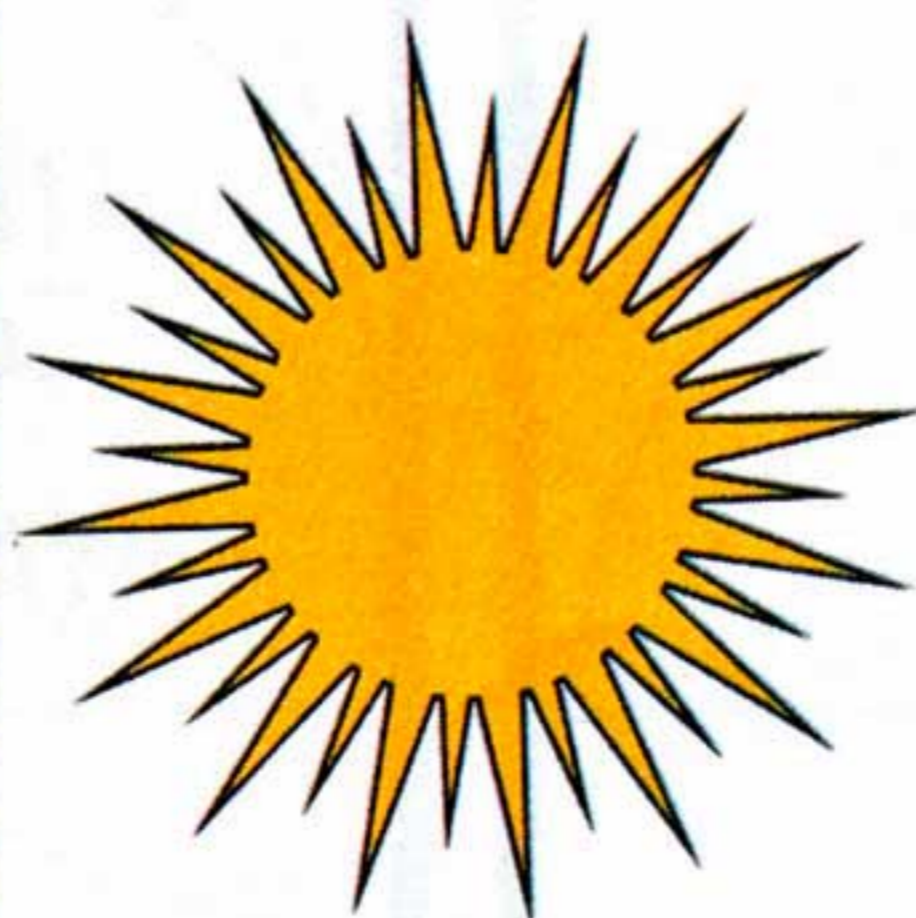
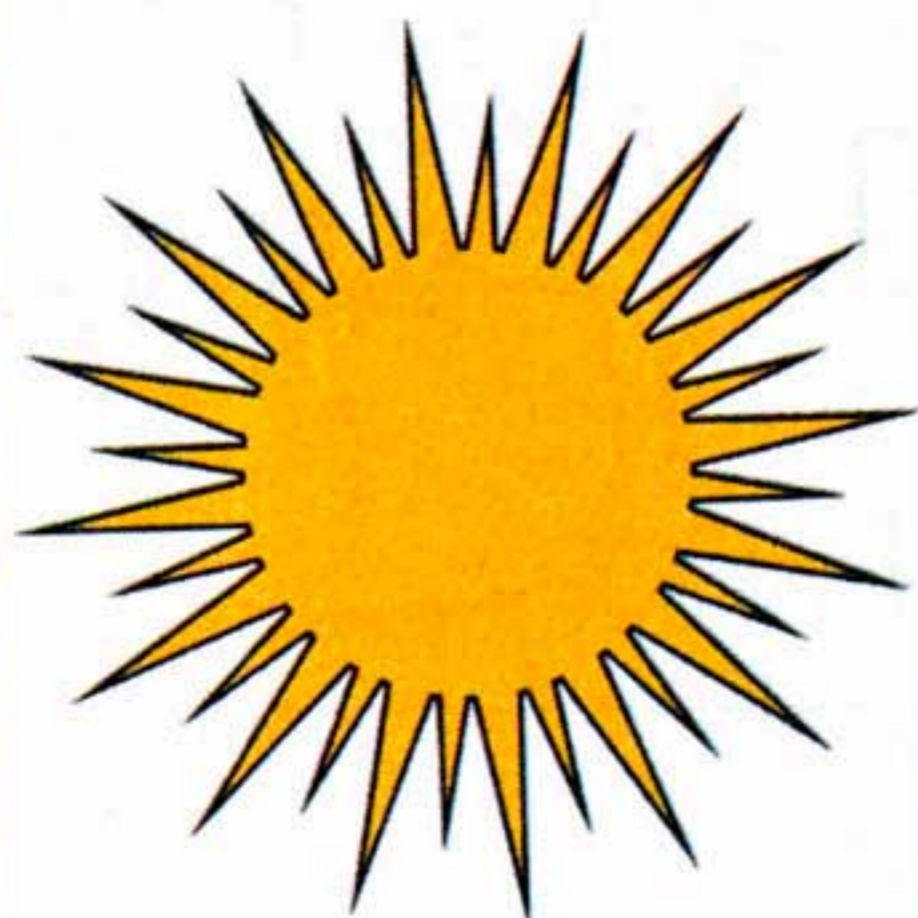
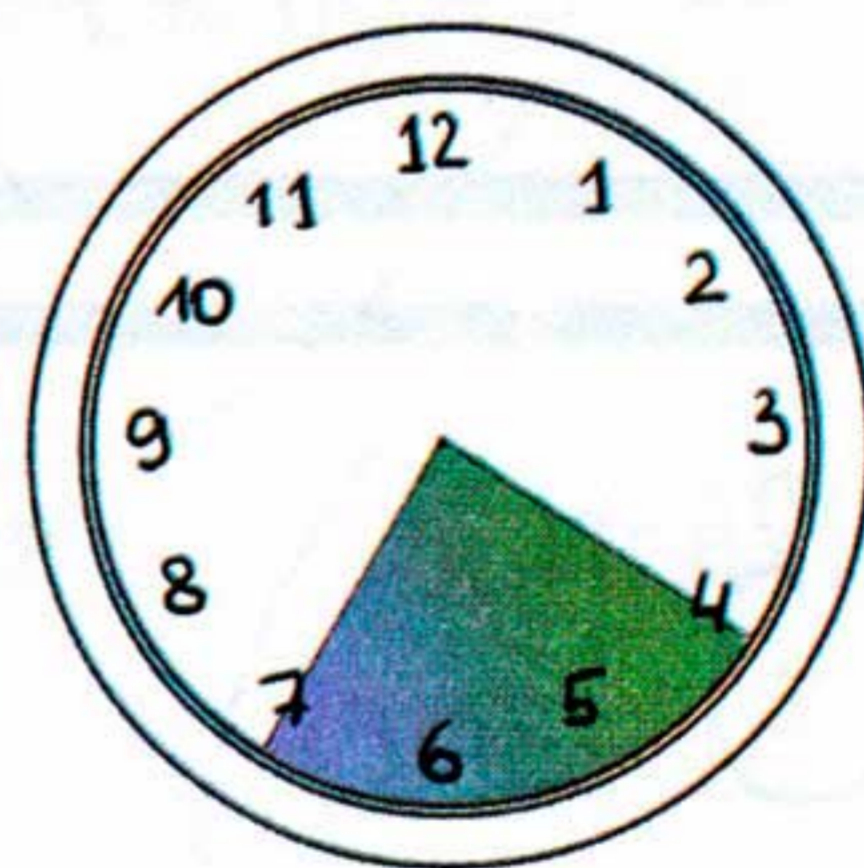
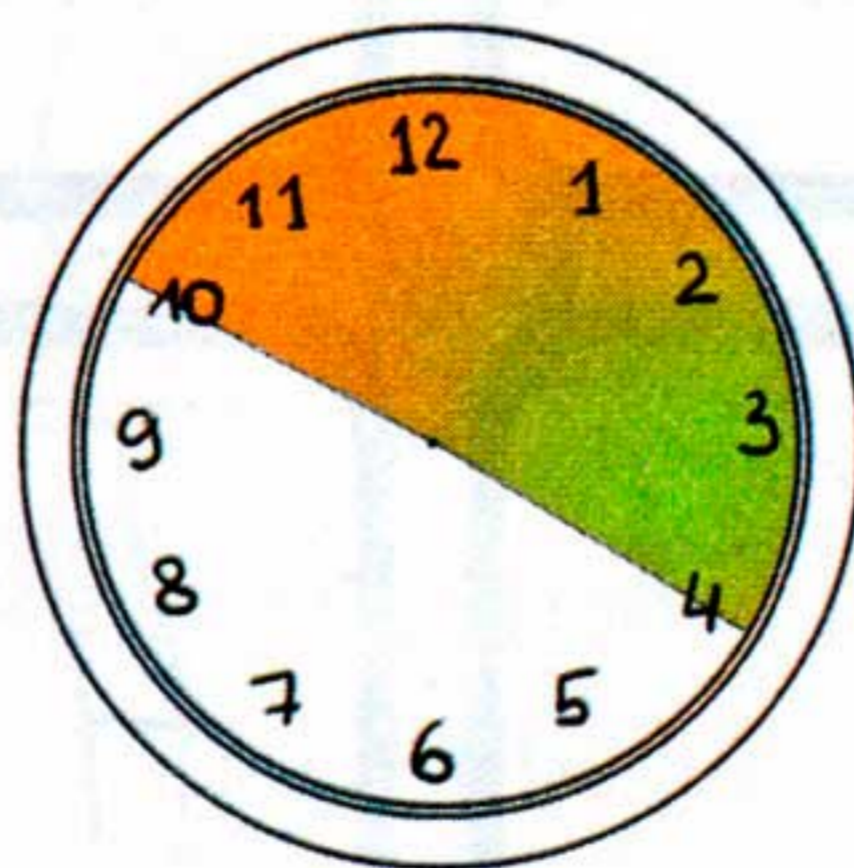
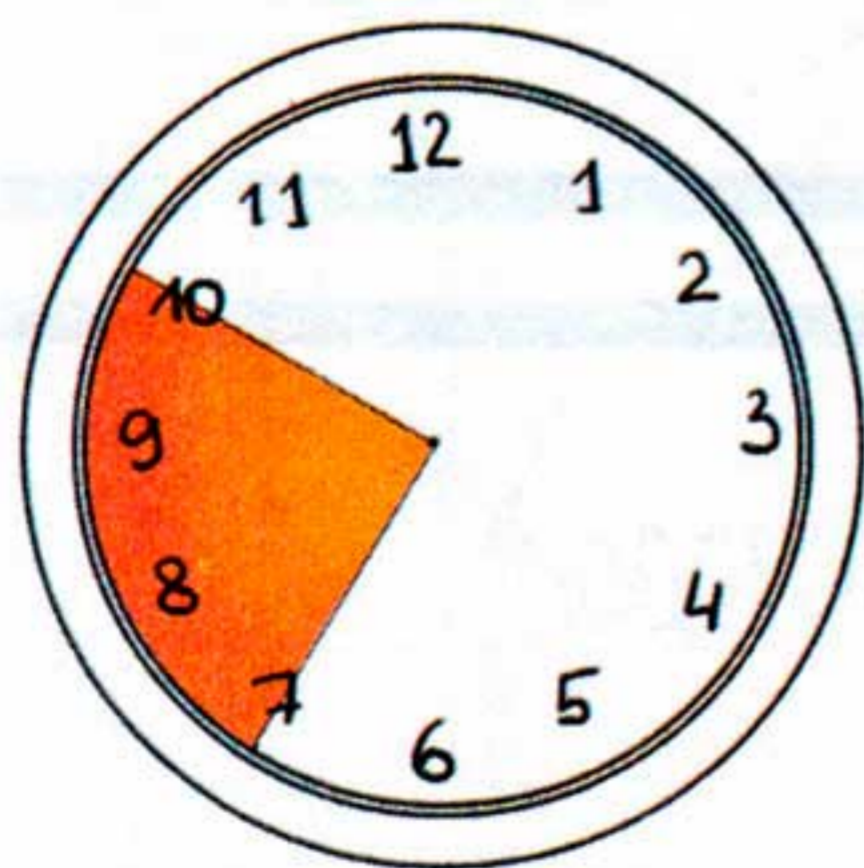
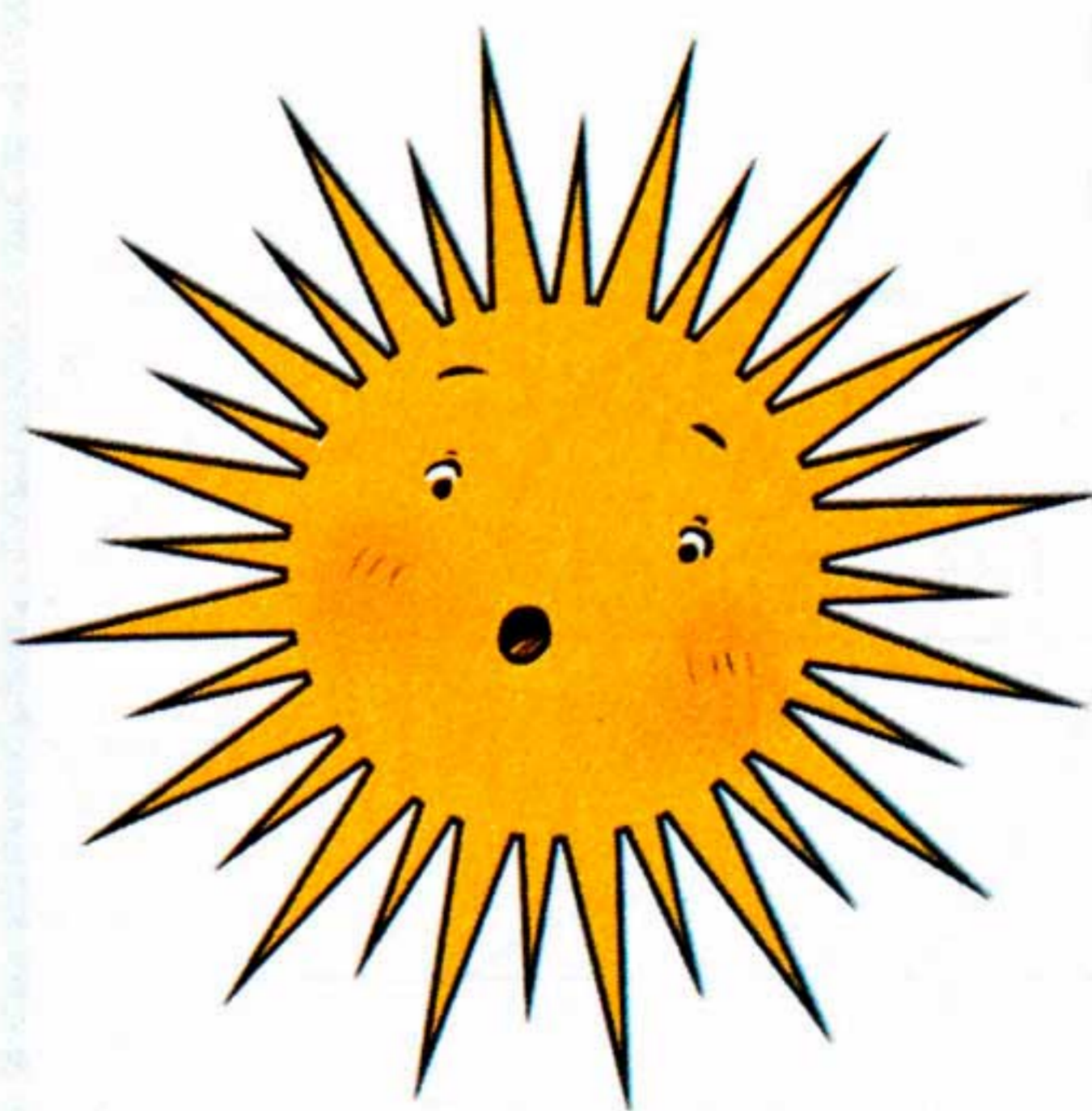
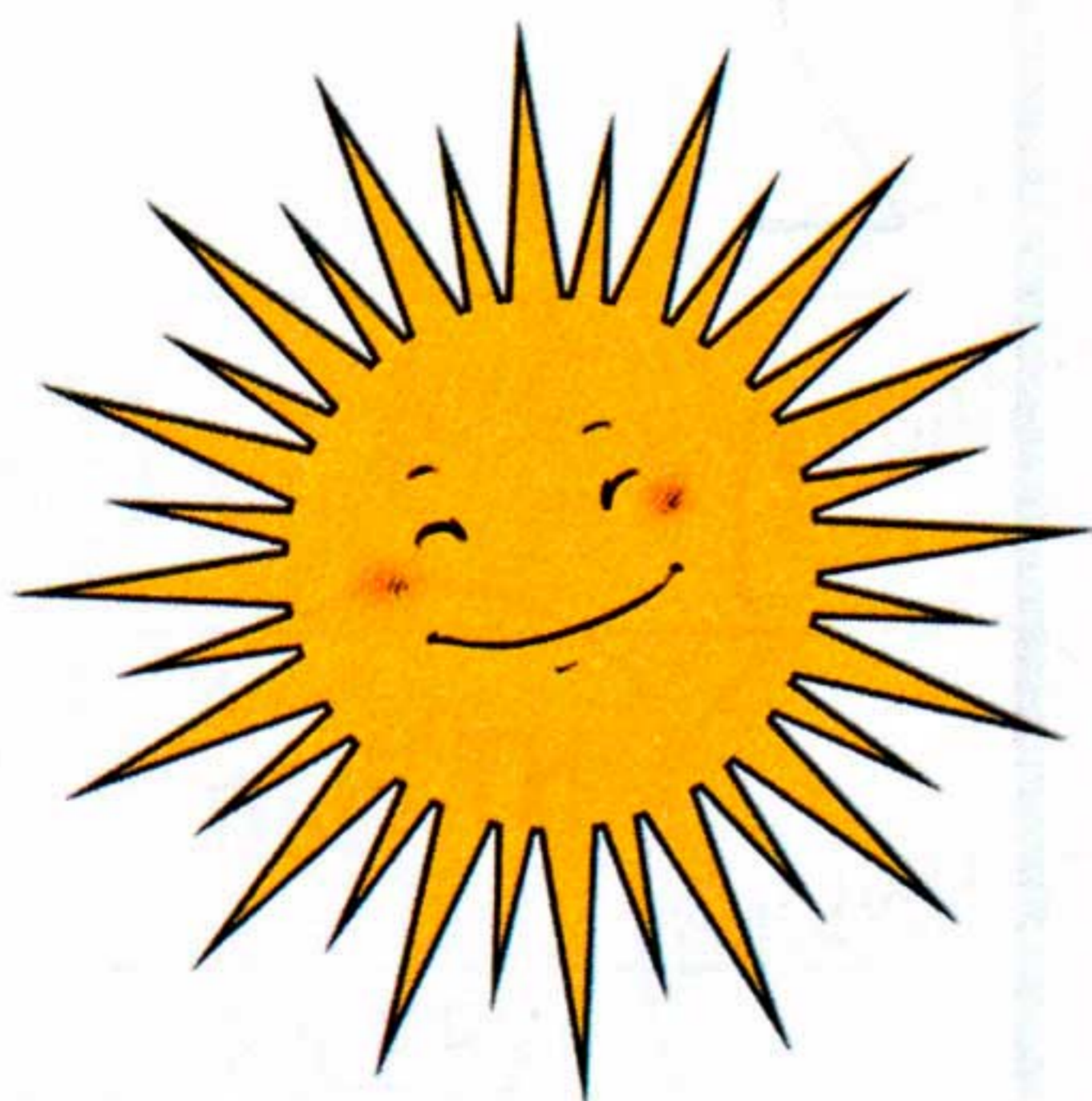
3

4

ЛІТНІЙ ВІДПОЧИНОК



Пригадай, у який час слід засмагати спекотного дня, і домалюй сонечку відповідне обличчя. Чому ти так думаєш?





Пройди тест і перевір, чи підготовлений ти до літнього відпочинку.



ЗМІСТ

ДО ВСТУПУ

Ріст і розвиток людини	4
Здоров'я і хвороби	8
Як захиститися від інфекцій	10

ДО РОЗДІЛУ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО

Режим дня	12
Навчання і відпочинок	14
Гігієна школяра	16
Здорові зуби	18
Харчування і здоров'я	20
Фізичні вправи і здоров'я	24
Правила загартовування	28
Перевір себе	30

ДО РОЗДІЛУ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

Твоя родина	35
Наука спілкування	36

ДО РОЗДІЛУ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

Безпека і небезпека	38
Помічники у домі	40
Безпека вдома	42
Безпечна школа	44
Безпека на дорогах	46

На перехресті	48
Тварини довкола нас	50
Відпочинок на природі	52
Сам собі лікар	54

ДО РОЗДІЛУ 4. ЗДОРОВИЙ ДУХ

Смаки і захоплення	56
Друзі за інтересами	58
Літній відпочинок	60

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Гра «Стежка безпеки»	31
--------------------------------	----

*Більше цікавого
дізнайся
з підручника*



Навчальне видання

Бех Іван Дмитрович
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Страшко Станіслав Васильович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Зошит-практикум для учнів 2-го класу
загальноосвітніх навчальних закладів**

Літературне редагування Л. Воронович

Художнє оформлення А. Кислицина, Н. Зуєва

Обкладинка Н. Зуєва

Фотографія на обкладинці О. Москаленко

Коректор С. Гайдук

Формат 70×100/16.

Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 5,2. Обл.-вид. арк. 5,0.

Тираж 100 000 пр.

Зам. № 379-7-13

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.

Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011

Віддруковано ТОВ фірма "АНТОЛОГІЯ"

04136, м. Київ, вул. Маршала Гречка, буд. 13. оф. 202.

Свідоцтво серії ДК №4435 від 8.11.2012 р.

Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне

