

УДК 371.261
ББК 74.264.8
В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ МОН України від 20.07. 2015 р. № 777)*

**Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено.**

Василенко С. В., Гущина Н. І., Коломoeць Г. А.

В19 Основи здоров'я: підруч. для учнів 7 кл. загальноосвіт. навч. закл. /
С. В. Василенко, Н. І. Гущина, Г. А. Коломoeць. — Тернопіль : Астон,
2015. — 224 с.; іл.

ISBN 978-966-308-603-3

Підручник містить навчальний матеріал, передбачений чинною програмою Міністерства освіти і науки України з предмета «Основи здоров'я» для 7 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Поданий у підручнику матеріал сприятиме виробленню компетентностей, важливих для сучасної молоді: уміння комунікувати, приймати виважені рішення, працювати з інформацією, а також захисту життя і здоров'я учнів.

Для учнів, учителів та студентів.

УДК 371.261
ББК 74.264.8

ISBN 978-966-308-603-3

© Василенко С. В., Гущина Н. І.,
Коломoeць Г. А., 2015
© Видавництво «Астон», 2015

Зміст

Розділ 1. Здоров'я людини	5
§ 1. Здоров'я і спосіб життя.....	5
§ 2. Профілактика захворювань.....	15
§ 3. Безпечна життєдіяльність.....	23
§ 4. Безпека на дорогах.....	30
§ 5. Побутова безпека.....	40
§ 6. Пожежна безпека в громадському приміщенні.....	48
Розділ 2. Фізична складова здоров'я	55
§ 7. Вікові особливості розвитку підлітків.....	55
§ 8. Як покращити фізичну форму.....	62
§ 9. Особливості шкіри підлітків.....	69
§ 10. Догляд за шкірою і волоссям.....	78
Розділ 3. Психічна і духовна складова здоров'я	88
§ 11. Психічний і духовний розвиток.....	88
§ 12. Уміння вчитися та умови успішного навчання.....	97
§ 13. Розвиток сприйняття уваги та пам'яті.....	106
§ 14. Емоції та здоров'я.....	112
§ 15. Психологічна рівновага.....	122
§ 16. Стрес та його вплив на організм людини.....	128
§ 17. Поведінка людини в екстремальних ситуаціях.....	137
§ 18. Конфлікти і здоров'я.....	144
Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	154
§ 19. Підліток і соціум.....	154
§ 20. «Ближнє коло» підлітка.....	160
§ 21. Засоби масової інформації та здоров'я.....	169
§ 22. Хвороби цивілізації.....	175
§ 23. Стоп! Наркотикам — ні!.....	184
§ 24. ВІЛ-інфікування молоді в Україні та світі.....	192
§ 25. Профілактика туберкульозу.....	198
Додаток 1. Правила безпечної поведінки в природі.....	204
Додаток 2. Правила роботи за комп'ютером.....	208

<i>Додаток 3.</i> Комплекс спеціальних вправ для прискорення росту	208
<i>Додаток 4.</i> Середні значення показників фізичного розвитку.....	209
<i>Додаток 5.</i> Чинники, що впливають на здоров'я шкіри.....	210
<i>Додаток 6.</i> Навички ХХІ століття	211
<i>Додаток 7.</i> Прийом інтерактивного читання, метод інтелект-карт.....	212
<i>Додаток 8.</i> Тест «Самооцінка» (за Демо–Рубінштейном)	214
<i>Додаток 9.</i> Вимірювання рівня схильності особистості до конфліктної поведінки	215
<i>Додаток 10.</i> Критерії оцінювання презентації рекламного продукту	219
<i>Додаток 11.</i> Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених ВІЛ, та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ» (витяг)	219
Кримінальний кодекс України (витяг).....	221

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна,
ГУЩИНА Наталія Іванівна,
КОЛОМОЄЦЬ Галина Анатоліївна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для учнів 7 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

*Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України*

Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено.

Головний редактор *Іван Білах*
Редагування та верстання *Марії Жук*
Художнє редагування *Мар'яни Дячинської*
Літературний редактор *Ігор Миколів*

Підписано до друку 19.11.2015. Формат 70x100/16. Папір офсетний. Гарнітура Pragmatica.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 18,144. Обл.-вид. арк. 19,5. Тираж 7443 прим. Зам. № 15-12-0405.

ТЗОВ «Видавництво Астон» м. Тернопіль вул. Гайова, 8
тел. (0352) 52-71-36, 43-47-12, факс: 43-47-13 моб. (067) 3546295
Свідоцтво ТР №28 від 09.06.2005 E-mail: tovaston@gmail.com
www.aston.te.ua

Віддруковано з готових діапозитивів ТОВ «ПЕТ»
Св. ДК № 4526 від 18.04.2013 р.
61024, м. Харків, вул. Ольмінського, 17.