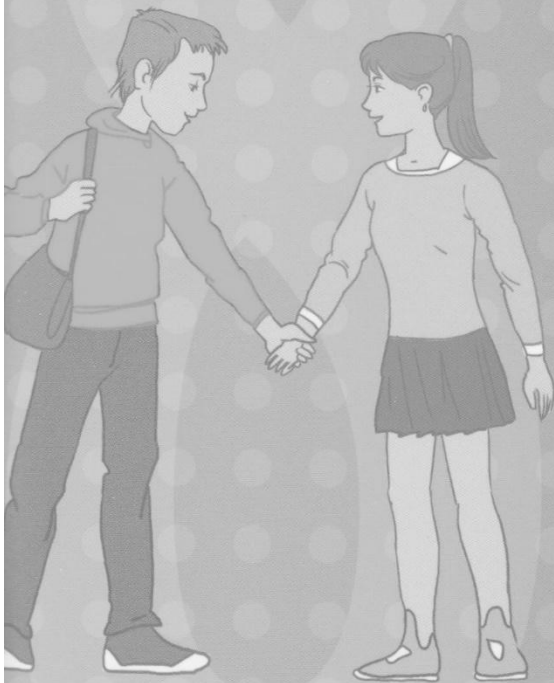


С. В. Василенко,
Н. І. Гущина,
Л. П. Колотій

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ЗОШИТ до підручника
«Основи здоров'я. 8 клас»
(Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко,
О. К. Гурська, Н. С. Коваль)



- Оперативний поточний контроль
- Самооцінка й коригування поведінки
- Формування навичок здорового способу життя
- Моделювання поведінки у критичних ситуаціях

8
К Л А С

УДК 613:371.73(076)
ББК 74.206.8.472
Н19

Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах
комітетом з питань освіти і науки
Міністерства освіти і науки України
(заявляючий інститут інноваційних технологій і змісту освіти)

С. В. Василенко, Н. І. Гущина,
Л. П. Колотій

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

8
КЛАС

ЗОШИТ до підручника
«Основи здоров'я. 8 клас»
(Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко,
О. К. Гурська, Н. С. Коваль)

УДК 613:371.73(076)
ББК 74.206.8.472

© С. В. Василенко,
Н. І. Гущина,
Л. П. Колотій, 2018
© «Літера» ТП, 2018



ISBN 978-966-178-718-8

УДК 613:371.72(076)
ББК 74.266.8я72
В19

Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах
комісією з основ здоров'я Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти
№ 2.1/12-Г-607 від 03.08.2016)

Рецензенти:

М. В. Козир, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії
та історії педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка;
О. О. Гуменюк, учитель основ здоров'я Ніжинської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 10,
учитель вищої категорії

Василенко С. В.

В19 **Основи здоров'я. 8 клас : зошит до підручника / С. В. Василенко,
Н. І. Гущина, Л. П. Колотій. — Київ : Літера ЛТД, 2016. — 72 с.
ISBN 978-966-178-718-5**

Робочий зошит відповідає чинній програмі з основ здоров'я та підручнику
«Основи здоров'я. 8 клас» (автори: Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко, О. К. Гур-
ська, Н. С. Коваль). Виконання завдань покликане розширити уявлення учнів
про здоровий спосіб життя і сформувані свідоме прагнення його дотримуватися.
Зошит допомагає ефективно організувати роботу в школі і вдома, здійснювати
поточний контроль засвоєння навчального матеріалу, стимулює розвиток пошу-
кової діяльності.

Для учнів 8 класу, вчителів, методистів, батьків.

**УДК 613:371.72(076)
ББК 74.266.8я72**

ISBN 978-966-178-718-5



© С. В. Василенко,
Н. І. Гущина,
Л. П. Колотій, 2016
© «Літера ЛТД», 2016

ЗМІСТ

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1. Зрілість людини	4
2. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі	6
3. Порятунок і захист людей у надзвичайних ситуаціях	8
4. Законодавство України про порятунок і захист людей у надзвичайних ситуаціях	11
5. Домедична допомога в разі надзвичайних ситуацій	13
6. Порятунок людей під час пожежі	15

Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

7. Оздоровчі системи	18
8. Фізична активність і здоров'я	21
9. Вибір харчових продуктів. Міфи і правда про дієти.	25
10. Профілактика харчових отруєнь та кишкових інфекцій	27

Розділ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

11. Розвиток особистості. Формування самосвідомості підлітка	29
12. Духовний розвиток підлітка	31
13. Ідеали краси і здоров'я	34
<i>Уміння вчитися</i>	
14. Складові вміння вчитися	36
15. Розвиток пам'яті та уваги	38

Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

16. Спілкування хлопців і дівчат	40
17. Вплив на здоров'я куріння, алкоголю і наркотиків	43
18. Наслідки ранніх статевих стосунків	45

19. Небезпека інфікування ВІЛ та інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)	47
20. Віктимна поведінка.	48
<i>Безпека в побуті та навколишньому середовищі</i>	
21. Організація, регулювання і пріоритети дорожнього руху	51
22. Мотоцикл і безпека	53
23. Вплив стану води на здоров'я	55
24. Вплив забрудненого повітря на здоров'я	57
25. Вплив стану ґрунтів на здоров'я.	59
26. Правова відповідальність і закони України	60
27. Захист від кримінальних небезпек.	63
28. Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність та бездоглядність.	64
29. Небезпека залучення до деструктивних угруповань. Загроза тероризму	66
<i>Інформаційна безпека</i>	
30. Засоби масової інформації і здоров'я людей	68

Відповіді на ребуси:

- с. 4: дорослість, акселерація, самосвідомість;
- с. 63: самозахист, самооборона.

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна

ГУЩИНА Наталія Іванівна

КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я **зошит для 8 класу**

Підп. до друку 19.08.2016. Формат 70×100/16.

Ум. друк. арк. 5,83.

Вид. код Л0756У. Наклад 4000 пр. Зам.16-3067

Видавництво «Літера ЛТД».

03680, м. Київ, вул. Нестерова, 3, к. 508.

Телефон для довідок 456-40-21. E-mail: litera_l@i.com.ua

Свідоцтво про реєстрацію № 923 від 22.05.2002 р.

Віддруковано в КТ «Забеліна-Фільковська Тетяна Сергіївна

і компанія «Київська Нотна фабрика».

04080, м. Київ, вул. Фрунзе, 51а.

З питань реалізації звертатися за телефонами:

у Києві – (044) 456-40-21; 599-14-53; Харкові – (057) 712-91-44;

Білій Церкві – (04563) 3-38-90; Вінниці – (0432) 55-61-10, 27-70-08;

Дніпропетровську – (056) 785-01-74, 735-18-33;

Житомирі – (0412) 41-27-95, 46-52-13;

Івано-Франківську – (067) 343-11-37; Кривому Розі – (056) 401-27-11;

Луцьку – (067) 370-10-23, (0332) 23-39-53; Львові – (032) 244-14-36;

Миколаєві – (0512) 67-01-38; Одесі – (048) 737-46-54;

Тернополі – (0352) 49-58-36; Хмельницькому – (0382) 70-63-16;

Черкасах – (0472) 51-22-51, 36-72-14; Чернігові – (0462) 93-14-30.

«Книга поштою»: 61045 Харків, а/с 3355.

Тел. (057) 717-74-55, (067) 546-53-73.

E-mail: pochta@ranok.com.ua

www.ranok.com.ua

www.litera-ltd.com.ua