

С. В. Василенко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

9 КЛАС

ЗОШИТ до підручника
«Основи здоров'я. 9 клас»
(Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко,
О. К. Гурська, Н. С. Коваль)

УДК 613:371.72(076)
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 модернізації змісту освіти
№ 21.1/12-Г-389 від 12.07.2017)

Рецензенти:

Житеньова Н. В., доцент кафедри реклами
та зв'язків з громадськістю Інституту журналістики
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат педагогічних наук;

Гуменюк О. О., учитель основ здоров'я
Ніжинської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 10,
учитель вищої категорії

Умовні позначення:



– практичні завдання, які є складовою
діяльнісного компоненту

Василенко С. В.

В19 Основи здоров'я. 9 клас : зошит до підручника / С. В. Василенко. –
Київ : Літера ЛТД, 2021. – 80 с.
ISBN 978-966-178-815-1

Робочий зошит відповідає чинній програмі з основ здоров'я та підручнику
«Основи здоров'я. 9 клас» (автори: Т. Є. Войченко, І. П. Василашко, 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
пошукової діяльності.

Для учнів 9 класу, вчителів, методистів, батьків.

УДК 613:371.72(076)

ISBN 978-966-178-815-1

© Василенко С. В., 2018
© «Літера ЛТД», 2021

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

- 1. Життя як феномен. Здоров'я як атрибут життя людини ---- 4
- 2. Сфери життя людини. Планування життя. Життєве кредо --- 8
- 3. Сучасне уявлення про здоров'я ----- 10

Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

- 4. Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, раціонального харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку -- 12
- 5. Види рухової активності. Вплив рухової активності на здоров'я ----- 14
- 6. Складові особистої гігієни ----- 15
- 7. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці -- 17
- 8. Харчування для здоров'я ----- 20
- 9. Моніторинг здоров'я ----- 22

Розділ 3. ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

- 10. Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці ----- 25
- 11. Самопізнання і формування особистості.
Формування самооцінки ----- 28
- 12. Самовизначення ----- 32
- 13. Вибір професії ----- 34
- 14. Саморегуляція емоцій ----- 37
- 15. Умови ефективного навчання.
Активне і пасивне навчання ----- 40
- 16. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання ----- 42
- 17. Способи ефективного навчання і підготовки до іспитів.
Планування часу ----- 44
- 18. Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини ----- 47
- 19. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру ----- 49
- 20. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості.
Самовиховання характеру ----- 51

Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА

Тема 1. Соціальне благополуччя

21. Стосунки та рівні спілкування	53
22. Цінність родини. Готовність до сімейного життя	55
23. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні	57
24. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я	59
25. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині	62
26. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству. Протидія стигмі й дискримінації осіб за будь-якою ознакою, в т. ч. за станом здоров'я та з інвалідністю	64

Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки

27. Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки	66
28. Національна безпека України	68
29. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини	71
30. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки. Інформаційне суспільство і сталий розвиток	74

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я зошит для 9 класу

Підп. до друку 12.05.2021. Формат 70х100/16.

Обл.-вид. арк. 3,8. Ум. друк. арк. 6,45.

Вид. код Л0846У. Наклад 3000 пр. Зам.

Видавництво «Літера ЛТД».

Україна, 03057, м. Київ, вул. Нестерова, 3, оф. 508.

Тел. для довідок: (044) 456-40-21.

E-mail: commerce@litera-ltd.com.ua.

Свідоцтво про державну реєстрацію суб'єкта видавничої справи

ДК № 6901 від 10.09.2019 р.

Віддруковано в ПП «Модем». м. Харків, вул. 8 Марта, 31.

З питань реалізації звертатися за телефонами:

+38 (067) 381-82-18; +38 (067) 361-87-67; +38 (067) 361-87-07.