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

Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено.

Васilenко С. В., Гущина Н. І., Коломоець Г. А.


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 сприяє формуванню компетентностей, важливих для сучасної молоді: уміння комунікувати, приймати вибажені рішення, працювати з інформацією, а також захисту життя і здоров'я учнів.

Для учнів, учителів та студентів.

УДК 371.261
ББК 74.264.8

© Васilenко С. В., Гущина Н. І., Коломоець 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
Додаток 3. Комплекс спеціальних вправ для прискорення росту .......... 208
Додаток 4. Середні значення показників фізичного розвитку ............ 209
Додаток 5. Чинники, що впливають на здоров’я шкіри ....................... 210
Додаток 6. Навички XXI століття .............................................. 211
Додаток 7. Прийом інтерактивного читання, метод інтелект-карт ........ 212
Додаток 8. Тест «Самооцінка» (за Демо–Рубінштейном) ............. 214
Додаток 9. Вимірювання рівня схильності особистості до конфліктної поведінки ......................................................... 215
Додаток 10. Критерії оцінювання презентації рекламного продукту ...... 219
Додаток 11. 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 70х100/16. 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
tел. (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.