

СИЦІЯ

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

Основи здоров'я.



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

Основи здоров'я

Підручник для 8 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



Харків
ТОВ «ФОЛІО»
2016

УДК 613(075.3)
ББК 51.204я721
Г98

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 10.05.2016 № 491)

ВИДАНО ЗА РАХУНОК ДЕРЖАВНИХ КОШТІВ. ПРОДАЖ ЗАБОРОНЕНО

Експерти, які здійснили експертизу даного підручника під час проведення конкурсного відбору проектів підручників для учнів 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів і зробили висновок про доцільність надання підручнику грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»:

Грабовська І. Т., доцент кафедри менеджменту та інноваційного розвитку освіти Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат фізико-математичних наук;

Топор І. М., методист Одеського обласного інституту удосконалення вчителів;

Сатанівська О. Д., вчитель основ здоров'я загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів №11 м. Умані Черкаської області, вчитель-методист.

Науковий рецензент

Харченко Н. Б., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри методики змісту освіти Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Гущина Н. І.

Г98 Основи здоров'я : підруч. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Н. І. Гущина, С. В. Василенко, Л. П. Колотій. — Х. : ФОЛІО, 2016. — 176 с. : іл.

ISBN 978-617-7012-37-4.

УДК 613(075.3)
ББК 51.204я721

Усі права захищені. Жодна частина, елемент, ідея, композиційний підхід цього видання не можуть бути копіюваними чи відтвореними в будь-якій формі та будь-якими засобами — ні електронними, ні фотомеханічними, зокрема копіюванням, записом або комп'ютерним архівуванням, — без письмового дозволу видавця.

ISBN 978-617-7012-37-4

© Гущина Н. І., Василенко С. В., Колотій Л. П., 2016
© Видавництво «СИЦИЯ», оригінал-макет, 2016
© ТОВ «ФОЛІО», 2016

ЗМІСТ

Розділ 1. Здоров'я людини

§ 1. На порозі дорослого життя	6
<i>Моделювання. Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя</i>	<i>10</i>
§ 2 Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі	11
§ 3. Надзвичайні ситуації.....	17
§ 4. Порятунк і захист людей у надзвичайних ситуаціях...	20
<i>Моделювання. Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації.....</i>	<i>25</i>
§ 5. Як діяти в надзвичайних ситуаціях	26
<i>Моделювання. Відпрацювання навичок надання домедичної допомоги потерпілому.....</i>	<i>32</i>
§ 6. Алгоритм рятування людей під час пожежі.....	33
<i>Моделювання. Рятування людей під час пожежі.....</i>	<i>36</i>

Розділ 2. Фізична складова здоров'я

§ 7. Оздоровчі системи	38
§ 8. Фізичні якості людини та фізична активність.....	42
§ 9. Харчові звички та здоров'я	46
§ 10. Дієтичне харчування	50
§ 11. Харчові отруєння	56
<i>Моделювання. Відпрацювання навичок домедичної допомоги у випадках харчових отруєнь і кишкових інфекцій</i>	<i>62</i>

Розділ 3. Психічна і духовна складова здоров'я

§ 12. Становлення особистості	64
<i>Моделювання. Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети</i>	<i>68</i>
§ 13. Духовний і моральний розвиток особистості	70
§ 14. Краса і здоров'я.....	75
§ 15. Уміння вчитися	81
<i>Моделювання. Вправи на розвиток пам'яті та уваги.....</i>	<i>87</i>
§ 16. Прийоми й техніки ефективного запам'ятовування	88
<i>Моделювання. Засвоєння технік і прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги. Підготовка до контрольної роботи</i>	<i>93</i>

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

Тема 1. Соціальне благополуччя

§ 17. Спілкування хлопців і дівчат.....	98
§ 18. Психоактивні речовини та репродуктивна система підлітків.....	105
§ 19. Ризики раннього статевого життя	107
§ 20. Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру	112
Моделювання. Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску.....	116

Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі

§ 21. Безпека на дорозі.....	120
Моделювання. Визначення пріоритетів у дорожньому русі.....	125
§ 22. Мотоцикл і безпека.....	126
Моделювання. Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних із мотоциклом.....	129
§ 23. Екологічна безпека.....	130
§ 24. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх.....	136
§ 25. Захист від кримінальних небезпек	140
§ 26. Небезпека деструктивних соціальних впливів	143
Моделювання. Відпрацювання вмінь уникнення нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань	147
§ 27. Інформаційна безпека.....	148
Додатки	153

Відповіді на ребуси, с. 88: мотивація; планування; самоконтроль.

Відомості про стан підручника

№	Прізвище та ім'я учня	Навчальний рік	Стан підручника		Оцінка
			на початку року	в кінці року	
1					
2					
3					
4					
5					

Навчальне видання

ГУЩИНА Наталія Іванівна
ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна
КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

ВИДАНО ЗА РАХУНОК ДЕРЖАВНИХ КОШТІВ. ПРОДАЖ ЗАБОРОНЕНО

Редактор Н. А. Чаплук
Технічний редактор Л. І. Аленіна
Художній редактор П. В. Ширнін
Дизайнер обкладинки П. В. Ширнін
Комп'ютерна верстка І. М. Сога
Коректори Л. А. Еско, А. Ю. Ушинська, Т. Г. Міхальова
Художник О. С. Поліщук

Автори фото і малюнків, використаних у підручнику:

Dmitry Vereshchagin, Alena Dvorakova, Sergii Kalashnikov, Valentina Chukhlyebova, David Spidlen, zubada, Marina Anti, Andrew Dybrovskiy, Maxim Petruchuk, Alexander Yakovlev, Sean Prior, Olga Dmitrieva, Edyta Pawlowska, Владимир Галкин, Evgeny Varlamov, victorijareut, Boris Ryzhkov, Solentsov Alexander, Maksim Toome, Maris Zemgalietis, Natalia Lisovskaya, Sergey Kerzhentsey, Mark Hayes, Boris Kaulin, Zbynek Burival, Anna Omelchenko, Sergey Kurov, Volodymyr Nikitenko, Dmytro Nikitin, Marius Urbonas, John Fielding, Askold Romanov, Olga Primovych-Hrabar, Marco Antonio Rodriguez Rodriguez, Milles Studio, Julia Dementyeva, Ivonne Wierink, Veronika Korneva, Vladimir Wangel, Denis Raev, Ronalds Stikans, Maxim Popov, Геннадий Киреев, Peng-Gnang Chen, Dzianis Miraniuk, Ruslan Huzau, Sean Prior, Hongqi Zhang, Veronika Korneva, Sorin Rechitan, Anton Gvozdikov, Aleksandra Alekseeva, Leonid Andronov, Claudio Divizia, Markus Gann, Mariia Sigova, Jesus Sanz, Anna Belokhonova, Florian Habermann, Ilin Sergey, Dirk ercken, Santalucia Art Inc., Ivan Trifonenko, Gualtiero Boffi, Piotr Trojanski, Fevzi Öz.

У підручнику використані зображення із сайтів: ru.depositphotos.com; pixabay.com; hal_zoria.io.ua (с. 70); www.geograph.org.uk (с. 72); perlyny-ua.narod.ru (с. 72).

Формат 70×100¹/₁₆. Ум. друк. арк. 14,256 + 0,324 форзац.

Обл.-вид. арк. 13,30 + 0,55 форзац. Наклад 7 870 пр.

Зам. №6527

ТОВ «ФОЛІО»

Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції»
Серія ДК № 4935 від 13.07.2015 р.

Віддруковано ТОВ «Поліпрінт».

Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції»
Серія ДК № 1250 від 27.02.2003 р.
04074, м. Київ, вул. Лугова, 1А