

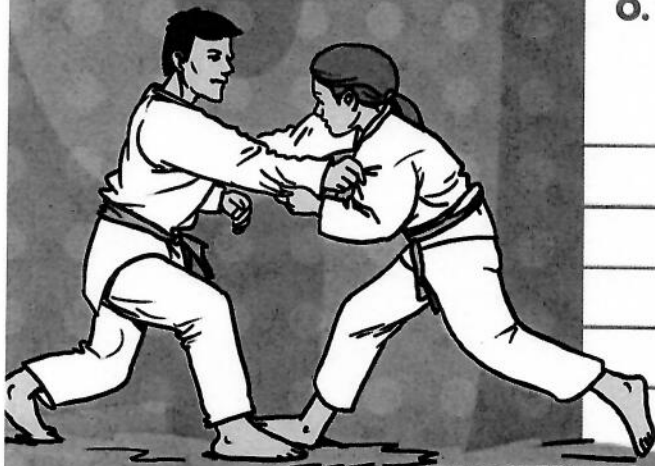
С. В. Василенко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ЗОШИТ до підручника

«Основи здоров'я. 9 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

9
К Л А С

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 I–III 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, 2018. – 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. Бойченко, І. П. Василяшко, О. К. Гур-
ська, Н. С. Коваль). Виконання завдань покликане розширити уявлення учнів
про здоровий спосіб життя і сформувати 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., 2017
© «Літера ЛТД», 2018

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 стигми і 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 07.02.2018. Формат 70x100/16.
Обл.-вид. арк. 3,8. Ум. друк. арк. 6,45.
Вид. код ЛЮ846У. Наклад 4000 пр. Зам.

Видавництво «Літера ЛТД».
03057, 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;
Дніпрі – (056) 785-01-74, 735-18-33;
Житомирі – (0412) 41-27-95, 46-52-13;
Івано-Франківську – (067) 343-11-37;
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;
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