

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

С. В. Василенко, Н. І. Гущина

ЗОШИТ до підручника

«Основи здоров'я. 6 клас»

(Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко,
С. В. Василенко, О. К. Гурська,
Н. І. Гущина, Н. С. Коваль)



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

6
КЛАС

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
№ 14.1/12-Г-1049 від 03.07.2014)*

Василенко С. В.

В19 Основи здоров'я. 6 клас : зошит до підручника / С. В. Василенко,
Н. І. Гущина. — К. : Літера ЛТД, 2014. — 80 с.
ISBN 978-966-178-545-7

Робочий зошит відповідає чинній програмі МОН України та підручнику «Основи здоров'я. 6 клас» (авт. Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко, С. В. Василенко, О. К. Гурська, Н. І. Гущина, Н. С. Коваль). Виконання завдань покликане розширити уявлення учнів про здоровий спосіб життя і сформуванню свідоме прагнення його дотримуватися. Зошит допомагає ефективно організувати роботу в школі і вдома, здійснювати поточний контроль засвоєння навчального матеріалу, стимулює розвиток пошукової діяльності.

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

ISBN 978-966-178-545-7

© С. В. Василенко, Н. І. Гущина, 2014
© «Літера ЛТД», 2014

ЗМІСТ

Розділ 1. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Безпека життєдіяльності. Ризики і небезпеки	5
Вплив природних чинників на здоров'я людини.	
Небезпеки в природному середовищі	7
Техногенне середовище. Екологічні проблеми довкілля	10
Соціальне середовище і здоров'я.	
Захист від кримінальних небезпек	13

Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Значення води і харчування для розвитку і здоров'я	16
Особливості харчування підлітків	19
Профілактика йододефіциту і діабету.	
Перша допомога у разі харчових отруєнь	21
Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою	23
Гігієна ротової порожнини	26

Розділ 3. ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

Особливості розвитку підлітка. Ознаки гармонійного розвитку	28
Потреби, навички і звички людини	30
Самооцінка і здоров'я	33
Критичне мислення та вміння приймати рішення	35
Психоактивні речовини і здоров'я	38
Убережи себе від ВІЛ	42

Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Тема 1. Соціальне благополуччя

Спілкування людей. Засоби і навички комунікації	44
Стилі спілкування. Значення впевненої поведінки для здоров'я	46
Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі	48
Види конфліктів і способи їх розв'язання	51
Розв'язання конфліктів. Самоконтроль	53
Стосунки з однолітками. Підліткові компанії	55
Способи протидії агресії та насиллю	57

Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі

Безпека в побуті. Правила користування водогоном і тепловими мережами -----	58
Правила користування електричними приладами -----	60
Правила безпечного користування газовими приладами -----	62
Безпека під час користування засобами побутової хімії -----	64
Пожежна безпека оселі -----	67
Проживання у промисловій зоні -----	71
Я — велосипедист -----	73
Поведінка в екстремальних ситуаціях -----	76
Відповіді до ребусів і кросвордів -----	79

Навчальне видання

Василенко Світлана Василівна
Гущина Наталія Іванівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

6 клас

Зошит до підручника

Підп. до друку 25.07.2014. Формат 70x100/16.

Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 6,45. Обл.-вид. арк. 4,9.

Вид. код Л0583У. Наклад 10 000 пр. Зам. 3823.

Видавництво «Літера ЛТД».

03680, Київ, вул. Нестерова, 3, оф. 508.

Телефон для довідок (044) 456-40-21.

Свідоцтво про реєстрацію № 923 від 22.05.2002 р.

Віддруковано в ТОВ «Поліпринт».

м. Київ, вул. Лугова, 1-а.

З питань реалізації звертатися за телефонами:

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

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

Дніпропетровську – (056) 785-01-74, 789-06-24;

Донецьку – (062) 344-38-38; Житомирі – (0412) 41-27-95, 44-81-82;

Івано-Франківську – (0342) 72-41-54; Кривому Розі – (056) 401-27-11;

Луганську – (0642) 53-34-51; Луцьку – (067) 370-10-23, (0332) 23-39-53;

Львові – (032) 244-14-36; Миколаєві – (0512) 67-01-38;

Одесі – (048) 737-46-54; Сімферополі – (0652) 54-21-38;

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