

С. В. Василенко, Н. І. Гущина

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ЗОШИТ до підручника
«Основи здоров'я. 7 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

7
К Л А С

УДК 618:871.73(078)
ББК 74.208.247
В19

Схвалено для видрукування у видавничій установі
на підставі рішення редакційної колегії
згідно з постановою редакційної колегії

С. В. Василенко, Н. І. Гущина

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7 КЛАС

ЗОШИТ до підручника

«Основи здоров'я. 7 клас»

(Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко,

О. К. Гурська, Н. С. Коваль)

УДК 618:871.73(078)
ББК 74.208.247

© С. В. Василенко,
Н. І. Гущина, 2018
© Видавництво «Ітера», 2018



ISBN 978-966-178-888-8

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-244 від 24.04.2015)

Рецензенти:

С. В. Назаренко, методист НМЦ кафедри природничо-математичної освіти ІППО Київського університету імені Бориса Грінченка;

Я. Ю. Коваль, учитель вищої категорії, вчитель-методист спеціалізованої школи І–ІІІ ступенів з поглибленим вивченням математики № 250 м. Києва

Василенко С. В.

В19 **Основи здоров'я. 7 клас : зошит до підручника / С. В. Василенко, Н. І. Гущина. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – 80 с.
ISBN 978-966-178-593-8**

Робочий зошит відповідає чинній програмі МОН України з основ здоров'я та підручнику «Основи здоров'я. 7 клас» (автори: Т. Є. Бойченко, І. П. Василашко, О. К. Гурська, 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 7 класу, вчителів, методистів, батьків.

УДК 613:371.72(076)
ББК 74.266.8я72

ISBN 978-966-178-593-8



© С. В. Василенко,
Н. І. Гущина, 2016
© «Літера ЛТД», 2016

ЗМІСТ

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Цілісність здоров'я	4
Значення звичок і навичок для здоров'я	8
Профілактика захворювань	10
Принципи безпечної життєдіяльності	12
Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі	16
Дорожньо-транспортні пригоди	18
Безпека в побуті	21
Пожежна безпека у громадських місцях	23

Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Вікові особливості розвитку підлітків	26
Покращення фізичної форми	28
Особливості шкіри підлітків	31
Догляд за шкірою і волоссям	34

Розділ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Особливості психічного розвитку підлітка. Розвиток потреб	37
Духовний розвиток і життєві цінності	39
Уміння вчитись	41
Емоції та здоров'я. Культура вияву почуттів	46
Ознаки психологічної рівноваги. Методи самоконтролю	48
Стрес та його види	50
Стрес в екстремальних ситуаціях	53
Керування стресом. Стрессова стійкість	54
Конфлікти і здоров'я	56

Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Соціальні чинники здоров'я ----- 59
Найближче оточення підлітка ----- 63
Хвороби цивілізації ----- 65
Причини і наслідки вживання наркотиків ----- 67
Наркотична залежність ----- 70
ВІЛ-інфікування в Україні та світі ----- 73
Профілактика туберкульозу ----- 76

Назва книги

НАЦІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВ'Я

ОСНОВИ
ЗДОРОВ'Я

Видання 2010 року. 150 сторінок. 1000 екз.
Оформлення: 8,5 х 11 см, друкує: Д. 48.
Вартість: 100 грн. ISBN: 978-966-713-11-1

Назва книги

НАЦІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВ'Я

ОСНОВИ
ЗДОРОВ'Я

Видання 2010 року. 150 сторінок. 1000 екз.

Оформлення: 8,5 х 11 см, друкує: Д. 48.

Вартість: 100 грн. ISBN: 978-966-713-11-1

Видання 2010 року. 150 сторінок. 1000 екз.
Оформлення: 8,5 х 11 см, друкує: Д. 48.
Вартість: 100 грн. ISBN: 978-966-713-11-1

Видання 2010 року. 150 сторінок. 1000 екз.

Оформлення: 8,5 х 11 см, друкує: Д. 48.

Вартість: 100 грн. ISBN: 978-966-713-11-1

Видання 2010 року. 150 сторінок. 1000 екз.

Оформлення: 8,5 х 11 см, друкує: Д. 48.

Вартість: 100 грн. ISBN: 978-966-713-11-1

Видання 2010 року. 150 сторінок. 1000 екз.

Оформлення: 8,5 х 11 см, друкує: Д. 48.

Вартість: 100 грн. ISBN: 978-966-713-11-1

Видання 2010 року. 150 сторінок. 1000 екз.

Оформлення: 8,5 х 11 см, друкує: Д. 48.

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна

ГУЩИНА Наталія Іванівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я **зошит для 7 класу**

Підп. до друку 13.09.2016. Формат 70x100/16.

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

Вид. код Л0632У. Наклад 5000 пр. Зам. 6721.

Видавництво «Літера ЛТД».

03680, 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 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;

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

Дніпропетровську – (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