

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 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 інноваційних технологій і змісту освіти № 14.1/12-Г-244 від 24.04.2015)

Зі змінами відповідно до оновленої в 2017 р. програми з основ здоров'я для загальноосвітніх навчальних закладів

Рецензенти:

С. В. Назаренко, методист НМЦ кафедри природничо-математичної освіти ІІПО 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, 2021. – 80 с.
ISBN 978-966-178-908-0

Робочий зошит відповідає чинній програмі з основ здоров'я та підручнику «Основи здоров'я. 7 клас» (автори: Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко, О. К. Гурська, Н. С. Коваль). Виконання завдань покликане розширити уявлення учнів про здоровий спосіб життя і сформувані 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)

ISBN 978-966-178-908-0

© С. В. Василенко,
Н. І. Гущина, 2018
© «Літера ЛТД», 2021

ЗМІСТ

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Цілісність здоров'я	4
Корисні звички	8
Профілактика захворювань	10
Безпека 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. Стресова стійкість	54
Конфлікти і здоров'я	56

Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Соціальна безпека населеного пункту	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

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна
ГУЩИНА Наталія Іванівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я **ЗОШИТ ДЛЯ 7 КЛАСУ**

Підп. до друку 20.04.2021. Формат 70x100/16.

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

Вид. код Л0934У. Наклад 3000 пр. Зам.

Видавництво «Літера ЛТД».

Україна, 03057, м. Київ, вул. Нестерова, 3, оф. 508.

Тел. для довідок: (044) 456-40-21.

E-mail: commerce@litera-ltd.com.ua.

Свідоцтво про державну реєстрацію суб'єкта видавничої справи
ДК № 6901 від 10.09.2019 р.

Віддруковано в ПП «Модем». м. Харків, вул. 8 Марта, 31.

З питань реалізації звертатися за телефонами:

+38 (067) 381-82-18; +38 (067) 361-87-67; +38 (067) 361-87-07.