

С. В. Василенко, Н. І. Гущина

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

6 КЛАС

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)

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-1049 від 03.07.2014)*

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

Василенко С. В.

В19 Основи здоров'я. 6 клас : зошит до підручника / С. В. Василенко,
Н. І. Гущина. — Київ : Літера ЛТД, 2021. — 80 с.
ISBN 978-966-178-907-3

Робочий зошит відповідає чинній програмі з основ здоров'я 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 сформувані 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)

ISBN 978-966-178-907-3

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

ЗМІСТ

Розділ 1. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Здоров'я, добробут та активне довголіття	4
Ризики та небезпеки в природному середовищі	6
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. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Психічний розвиток 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
Стили 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 20.04.2021. Формат 70x100/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,45. Обл.-вид. арк. 4,9.
Вид. код Л0933У. 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.