

# 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 отруень	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
<b>Відповіді до ребусів і кросвордів -----</b>	<b>79</b>