

# Зміст

Передмова .....	3
<b>Здоров'я людини</b>	
Тема 1 Здоров'я і спосіб життя.....	6
§1 Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я .....	6
§2 Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя.....	10
Вправа № 1 .....	13
§3 Формування корисних звичок і навичок. Значення життєвих принципів для здоров'я.....	14
Вправа № 2 .....	17
Тема 2 Профілактика захворювань.....	19
§4 Інфекційні та неінфекційні захворювання. ....	19
Тема 3 Принципи безпечної життєдіяльності .....	24
§5 Природні, техногенні та соціальні небезпеки. ....	24
Тема 4 Безпека на дорозі.....	28
§6 Безпека пасажира легкового і вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі.....	28
§7 Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП .....	32
Вправа № 3 .....	36
Тема 5 Побутова безпека.....	37
§8 Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими пристроями та пічним опаленням .....	37
Вправа № 4 .....	42
Тема 6 Пожежна безпека у громадських приміщеннях.....	43
§9 Правила пожежної безпеки у школі. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні .....	43
Вправа № 5 .....	48
<b>Фізична складова здоров'я</b>	
Тема 7 Індивідуальний розвиток підлітків .....	50
§10 Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання.....	50
§11 Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми .....	55
Вправа № 6 .....	57

Тема 8	Косметичні проблеми підлітків .....	61
§12	Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри .....	61
	Вправа № 7 .....	64
§13	Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям .....	65
	Вправа № 8 .....	68
	<b>Психічна і духовна складові здоров'я</b>	
Тема 9	Психічний і духовний розвиток.....	70
§14	Особливості психічного і духовного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Життєві цінності і здоров'я.....	70
	Вправа № 9 .....	74
Тема 10	Уміння вчитися.....	75
§15	Умови успішного навчання .....	75
	Вправа № 10 .....	80
§16	Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей.....	81
	Вправа № 11 .....	85
Тема 11	Емоційне благополуччя .....	88
§17	Культура вияву почуттів. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень .....	88
§18	Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги .....	92
	Вправа № 12 .....	96
§19	Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я .....	97
§20	Чинники стресу та чинники в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення .....	101
	Вправа № 13 .....	105
§21	Стресова стійкість. Самодопомога і допомога при стресі .....	106
Тема 12	Конфлікти і здоров'я .....	110
§22	Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів.....	110
	Вправа № 14 .....	114
	<b>Соціальна складова здоров'я</b>	
Тема 13	Соціальні чинники здоров'я .....	116
§23	Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини .....	116
§24	Клініки, дружні до молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я.....	121
	Вправа № 15 .....	123
	Вправа № 16 .....	124

§25	Найближче оточення підлітка. Вплив родини і друзів.	
	Принципи формування міжособистісних стосунків.....	125
§26	Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній.	
	Способи протидії негативному соціальному впливу.....	130
Тема 14	Хвороби цивілізації .....	134
§27	Соціальні чинники ризику хвороб цивілізації.	
	Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння .....	134
Тема 15	Профілактика захворювань, що набули соціального значення ...	138
§28	Наркотична залежність. Наслідки вживання наркотиків.	
	Міфи і факти про наркотики .....	138
	Ві права № 17 .....	143
§29	Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків.	
	Протидія зачутенню до вживання наркотиків .....	145
	Ві права № 18 .....	148
§30	Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі.	
	Причини і наслідки стигматизації і дискримінації.....	149
§31	Туберкульоз. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях.....	153
	Словничок.....	157