

ЗМІСТ

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	1
Безпека життєдіяльності. Ризики і небезпеки	1
Вплив природних чинників на здоров'я людини	2
Небезпеки в природному середовищі	2
Техногенне середовище. Екологічні проблеми довкілля	3
Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек	4
Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	5
Значення води і харчування для розвитку і здоров'я	5
Особливості харчування підлітків	6
Профілактика йодodefіциту і діабету. Домедична допомога у разі харчових отруєнь	7
Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою	8
Гігієна ротової порожнини	9
Розділ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	10
Особливості розвитку підлітка. Ознаки гармонійного розвитку	10
Потреби, навички і звички людини	11
Самосвідомість і здоров'я	12
Критичне мислення та вміння приймати рішення	13
Психоактивні речовини і здоров'я	14
Позитивні та негативні впливи однолітків	16
Убережи себе від ВІЛ	17
Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	18
Тема 1. Соціальне благополуччя	18
Спілкування людей. Засоби і навички комунікації	18
Стилі спілкування. Значення впевненої поведінки для здоров'я	19
Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі	20
Що таке конфлікти. Види і способи їх розв'язання. Конструктивне розв'язання конфліктів	21
Запобігання ескалації конфліктів. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях	22
Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній	23
Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі	24
Правила користування електричними приладами	24
Правила безпечного користування газовими приладами	25
Безпека під час користування засобами побутової хімії	26
Пожезна безпека оселі	27
Проживання у промисловій зоні	29
Безпека руху велосипедиста	30
Поведіння в екстремальних ситуаціях	32

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Безпека життєдіяльності. Ризики і небезпеки

1. Дай відповіді на запитання.

- Що таке благополуччя?
- Від чого залежить благополуччя?
- Які навички сприяють здоров'ю?

2. У кружечках відповідними буквами познач види ризику.

в — виправданий;

н — невиправданий.

- Зізнатися у провіні.
- Порушувати шкільні правила.
- Переходити дорогу в недозволеному місці.
- Захищати слабшого.
- Відстоювати власні погляди.
- Відмовитися від небезпечної пропозиції.
- Займатися екстремальними видами спорту без засобів захисту.
- Купатися в недозволеному місці.
- Першим підійти, щоб познайомитися.
- Захищати від глузування.
- Ходити по тонкій кризі.
- Курити, уживати алкогольні напої, наркотики.

Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки в природному середовищі

1. Заповни таблицю.

Небезпеки	Приклади небезпек
Стихійні лиха	
Отруйні гриби й рослини	
Дикі звірі	
Несприятливі погодні мови	

2. Добери одяг та взуття за сезоном і погодою та заповни таблицю.

Сезон і погодні умови	Одяг, який сприятиме збереженню здоров'я
Зима з відлигою та ожеледицею	
Зима з хуртовинами	
Спеботне літо	