

**Н. М. Поліщук**

# **Основи здоров'я**

*Робочий зошит*

**8 клас**

*Схвалено для використання в загальноосвітніх  
навчальних закладах*

Київ  
«Грамота»  
2016

УДК 613(076)  
ББК 51.204я721  
П50

*Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з основ здоров'я Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист ДНУ «ІМЗО» від 02.09.2016 р. № 2.1/12-Г-700)*

Рецензенти:

*С. Л. Шадурський* — учитель вищої категорії ЗОШ №14 м. Житомира;  
*І. І. Смагін* — ректор Житомирського ОППО, доктор педагогічних наук.

**Поліщук Н. М.**

П50 Основи здоров'я. Робочий зошит. 8 клас / Н. М. Поліщук. — К. : Грамота, 2016. — 56 с.

ISBN 978-966-349-595-8

Зошит укладений за новою програмою «Основи здоров'я» для учнів 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів. У ньому запропоновано різноманітні завдання для закріплення, повторення й узагальнення знань з курсу, зокрема про здоровий спосіб життя, духовну гармонію, соціальне благополуччя, безпеку в побуті й навколишньому середовищі.

Для учнів, учителів, методистів, батьків.

**УДК 613(076)**  
**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-349- 595-8

© Поліщук Н. М., 2016  
© Видавництво «Грамота», 2016

# РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

## НА ПОРОЗИ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

### Фізіологічна та соціальна зрілість

1. Назвіть з курсу 7 класу ознаки біологічного, психологічного та соціального дозрівання.

---

---

2. Як ви розумієте слова народної мудрості?

*Коли життя йде повним ходом, усе ж визнач, куди саме воно прямує.*

---

---

3. Доповніть речення.

Наука, що вивчає життєдіяльність цілісного організму це — \_\_\_\_\_ . Вона виявляє причини, механізми й закономірності життєдіяльності організму та його взаємодію з довкіллям.

Підлітковий вік називають \_\_\_\_\_ , бо протягом цього періоду відбувається своєрідний перехід від дитячого до дорослого стану, від незрілості до зрілості. Це період бурхливого росту й розвитку організму, коли швидко росте \_\_\_\_\_ , розвиваються \_\_\_\_\_ , кістконе \_\_\_\_\_ .

4. Дайте відповіді на запитання.

- Як змінюється особистість підлітка?

---

---

---

- Що таке *відчуття дорослості*?

---

---

---

- Що таке *фізіологічна зрілість*?

---

---

---

- Що таке *соціальна зрілість*?

---

---

---

5. Дайте спільну назву твердженням.

- Знайти своє місце в соціумі.
- Нести відповідальність за свої вчинки.
- Бути самостійним і прогнозувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях.
- Отримувати потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя.

6. Які ризики можуть загрожувати підліткові, коли статева зрілість настає дещо раніше, ніж фізіологічна?

---

---

### **Психологічна зрілість.**

#### **Соціальні ролі й життєві навички в сучасному світі**

1. Назвіть життєві навички, відомі вам з курсу 7 класу.

---

---

2. Як ви розумієте вислів Піфагора?

*Прокидаючись уранці, запитай себе: «Що я повинен зробити?»  
Увечері, перед тим, як заснути: «Що я зробив?»*

---

---

3. Дайте спільну назву твердженням.

- Прогнозувати свою поведінку в будь-яких життєвих ситуаціях.
  - Здобувати потрібну інформацію й аналізувати її відповідно до своїх цілей у різних сферах життя.
  - Мобілізувати себе на виконання особистого рішення про дію всупереч різним обставинам і внутрішньому бажанню його припинити («не хочу», «важко» тощо).
  - Відслідковувати хід виконання власних дій та їх результати («Я сам (сама) вирішую свою долю»).
  - Робити висновки в різних ситуаціях.
  - Емоційно правильно реагувати на різні ситуації своєї поведінки.
- 
- 

4. Як слова народної мудрості взаємопов'язані з темою параграфа?

*Роби сьогодні те, що інші не хочуть, завтра будеш жити так, як інші не можуть.*

---

---

---

5. Дайте відповіді на запитання.

- Що таке *соціальна роль*?
- 
- 

- Яку соціальну роль людина виконує впродовж життя?
- 
- 

6. Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що «позитивне мислення та позитивне ставлення до світу є вищою сходинкою розвитку мислення особистості».

---

---

---