

**Повний пакет робочих аркушів до підручника  
«Здоров'я, безпека та добробут» для 7 класу**

<b>Розділ 1. Моя безпека</b>	
<b>§ 3. Безпека в населеному пункті</b>	
§3, с. 24 (1)	Чекліст оцінювання знань та рівня сформованості навичок пожежної безпеки
§3, с. 24 (2)	Схема «Причини пожеж у громадських приміщеннях»
§3, с. 24 (3)	Пам'ятка правил пожежної безпеки
§3, с. 24 (4)	Завдання на визначення знайомої та нової інформації про дії під час пожежі
§3, с. 28	Інструкція з використання вуглекислотного вогнегасника
<b>§ 6. Безпека на дорозі</b>	
§6, с. 63	Інтелект-карта «Щит безпеки дорожнього руху»
<b>§ 7. Безпека в соціальному середовищі</b>	
§7, с. 71	Вплив соціального середовища на підлітків
§7, с. 74 (1)	Які є ризики соціальних мереж
§7, с. 74 (2)	Таблиця «Ризики соціальних мереж»
§7, с. 76	Інтелект-карта «Мій щит соціальної безпеки»
<b>Розділ 2. Здоровий спосіб життя</b>	
<b>§ 8. Цілісність здоров'я і вибір способу життя</b>	
§8, с. 83	Схема «Правила здорового способу життя»
§8, с. 85 (1)	Чекліст «Дослідження рівня сформованості власних навичок здорового способу життя»
§8, с. 85 (2)	Трекер звичок
§8, с. 89	Дослідження «Я обираю ЗСЖ!»
<b>§9. Дорослішай та радій життю</b>	
§9, с. 93	Джерела кваліфікованої допомоги підліткам
§9, с. 94	Дослідження «Визначення рівня фізичного здоров'я»
§9, с. 97	Поради підліткам, залежним від нездорової їжі, алкоголю, комп'ютерних ігор
§9, с. 99 (1)	Скарбничка вправ із підтримки психологічної рівноваги
§9, с. 99 (2)	Мої життєві вчителі
§9, с. 99 (3)	План «Як досягти майстерності в улюбленій справі»
§9, с. 101 (1)	Моя мотивація на корисні справи

§9, С. 101 (2)	Моя справа: терміни, досягнення
§9, С. 102 (1)	Мапа думок «Дозрівання»
§9, С. 102 (2)	Тест на визначення своєї фізичної форми «Для допитливих»
	<b>§ 10. Косметичні проблеми</b>
§10, С. 112	Інтелект-карта «Здоров'я шкіри й волосся підлітків»
<b>§ 11. Профілактика неінфекційних та інфекційних захворювань, що набули соціального значення</b>	
§11, С. 115	Діаграма «Скільки часу впродовж дня я проводжу сидячи»
§11, С. 118	Поради щодо відновлення здоров'я
§11, С. 120	Алгоритм прийняття зваженого рішення
§11, С. 121	Таблиця «Як попередити розвиток хвороб, пов'язаних зі способом життя»
§11, С. 125	Схема «Профілактика – запорука здоров'я»
§11, С. 127	Мапа думок «Зміцнення здоров'я»
<b>§12. Обирай життя, а не наркотики!</b>	
§12, С. 136	«Життя й розваги без наркотиків». Відповіді на запитання
<b>Розділ 3. Добробут</b>	
<b>§ 13. Вчимося вчитися</b>	
§13, С. 140 (1)	Таблиця «Знання та вміння, необхідні мені для життя в сучасному світі»
§13, С. 140 (2)	Кроки для досягнення бажаних результатів навчання
§13, С. 141 (1)	Опитування «Показники, від яких залежать успіхи в навчанні»
§13, С. 141 (2)	Проблеми, що ускладнюють моє навчання, та як їх усунути
§13, С. 142	Як розвивати навички активного слухання. Поради та вправи
§13, С. 146	Як діяти, коли телефонне повідомлення не викликає довіри?
§13, С. 148 (1)	Планування справ на день
§13, С. 148 (2)	Вправи для розвитку мислення, уваги, пам'яті та уяви
§13, С. 148 (3)	Дії для концентрації уваги
§13, С. 148 (4)	Як я використовую гаджети?
<b>§ 14. Емоційний добробут</b>	
§14, С. 151	Як певна емоція (гнів, радість, страх) впливає на мій стан, думки та взаємини
§14, С. 152	Мої емоції протягом дня
§14, С. 154	Наскільки я врівноважений / врівноважена

§14, С. 155	Ситуації, що порушують мою психологічну рівновагу, та навички збереження рівноваги
§14, С. 158	Тест «Чи вмієш ти бути врівноваженою та щасливою людиною?»
	<b>§15. Стрес і здоров'я</b>
§15, С. 163	Тест на самооцінку стресостійкості
§15, С. 168 (1)	Мій план безпеки
§15, С. 168 (2)	Вправи для врівноваження емоційного стану
<b>§18. Як розпоряджатися грошима</b>	
§18, С. 189	Анкета «Чинники, які впливають на мої витрати»
§18, С. 192	Фінансовий планувальник. Таблиця
§18, С. 193	Чекліст «Збереження фінансового добробуту»