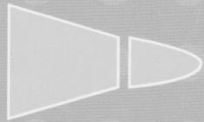


Видовництво  
Літера



НОВА  
ПРОГРАМА  
ОСНОВНА ШКОЛА

ОСНОВИ

ЗДОРОВ'Я

С. В. Василенко, Н. І. Гущина

**ЗОШИТ до підручника**

«Основи здоров'я. 5 клас»

(Т. Є. Бойченко, С. В. Василенко,

Н. І. Гущина, І. П. Василяшко,

Н. С. Коваль, О. К. Гурська)



- Оперативний поточний контроль
- Самооцінка й коригування поведінки
- Формування навичок здорового способу життя
- Моделювання поведінки у критичних ситуаціях

5  
К Л А С

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5  
КЛАС

**ЗОШИТ до підручника**

**«Основи здоров'я. 5 клас»**

**(Т. Є. Бойченко, С. В. Василенко,  
Н. І. Гуцина, І. П. Василашко,  
Н. С. Коваль, О. К. Гурська)**



УДК 613:371.72(076)  
ББК 74.266.8я72  
В19

*Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах  
комісією з основ здоров'я Науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки України  
(лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти  
№ 14.1/12-Г-1048 від 03.07.2014)*

**Василенко С. В.**

**В19** Основи здоров'я. 5 клас : зошит до підручника / С. В. Василенко,  
Н. І. Гущина. — К. : Літера ЛТД, 2016. — 64 с.  
ISBN 978-966-178-541-9

Робочий зошит відповідає чинній програмі МОН України та підручнику «Основи здоров'я. 5 клас» (авт. Т. Є. Бойченко, С. В. Василенко, Н. І. Гущина, І. П. Василашко, Н. С. Коваль, О. К. Гурська). Виконання завдань покликане розширити уявлення учнів про здоровий спосіб життя і сформуванню свідомого прагнення його дотримуватися. Зошит допомагає ефективно організувати роботу в школі і вдома, здійснювати поточний контроль засвоєння навчального матеріалу, стимулює розвиток пошукової діяльності.

**УДК 613:371.72(076)  
ББК 74.266.8я72**

Підп. до друку 13.09.2016. Формат 70x100/16. Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 5,16. Обл.-вид. арк. 3,68. Вид. код Л0582У. Наклад 5000 пр. Зам.6720.

Видавництво «Літера ЛТД». 03680, Київ, вул. Нестерова, 3, оф. 508.  
Телефон для довідок (044) 456-40-21.  
Свідоцтво про реєстрацію № 923 від 22.05.2002 р.

Віддруковано в ТОВ «Поліпринт». м. Київ, вул. Лугова, 1-а.

З питань реалізації звертатися за телефонами:  
у Києві – (044) 456-40-21; 599-14-53; Харкові – (057) 712-91-44;  
Білій Церкві – (04563) 3-38-90; Вінниці – (0432) 55-61-10, 27-70-08;  
Дніпропетровську – (056) 785-01-74, 735-18-33;  
Житомирі – (0412) 41-27-95, 46-52-13;  
Івано-Франківську – (067) 343-11-37;  
Луцьку – (067) 370-10-23, (0332) 23-39-53;  
Львові – (032) 244-14-36; Миколаєві – (0512) 67-01-38;  
Одесі – (048) 737-46-54; Тернополі – (0352) 49-58-36;  
Черкасах – (0472) 51-22-51, 36-72-14; Чернігові – (0462) 93-14-30.

«Книга поштою»: 61045 Харків, а/с 3355. Тел. (057) 717-74-55, (067) 546-53-73.  
E-mail: pochta@ranok.com.ua  
www.ranok.com.ua  
www.litera-ltd.com.ua

ISBN 978-966-178-541-9



© С. В. Василенко, Н. І. Гущина, 2016  
© «Літера ЛТД», 2016

## ЗМІСТ

### Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Здоров'я і життя                   | 4  |
| Безпека та небезпека для життя     | 6  |
| Безпека пішохода                   | 8  |
| Громадський транспорт і зупинки    | 10 |
| Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП) | 13 |

### Розділ 2. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Навчайся комфортно      | 15 |
| Навчайся успішно        | 17 |
| Повага до себе та інших | 19 |
| Світ твоїх переживань   | 21 |
| Будь милосердним        | 23 |

### Розділ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Рух — це життя                    | 25 |
| Розвиток підлітків                | 27 |
| Активний відпочинок               | 29 |
| Як подолати втому                 | 31 |
| Телебачення, комп'ютер і здоров'я | 33 |

### Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

#### Тема 1. Соціальне благополуччя

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Права й обов'язки               | 36 |
| Спілкування і здоров'я          | 39 |
| Спілкування з дорослими         | 41 |
| Взаємодопомога членів родини    | 43 |
| Спілкування з однолітками       | 45 |
| Про туберкульоз та ВІЛ-інфекцію | 47 |

#### Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі

|                     |    |
|---------------------|----|
| Якщо виникла пожежа | 49 |
| Автономна ситуація  | 51 |
| Наодинці вдома      | 53 |
| Безпечний Інтернет  | 55 |
| Якщо ти надворі     | 57 |
| Безпечне довкілля   | 59 |
| Стихійні лиха       | 61 |
| Безпека на воді     | 63 |