

Світлана Василенко
Лариса Колотій

Здоров'я, безпека та добробут

8

клас

НОВА УКРАЇНЬСКА ШКОЛА



Світлана Василенко

Лариса Колотій

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

8 клас

Підручник інтегрованого курсу для 8 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

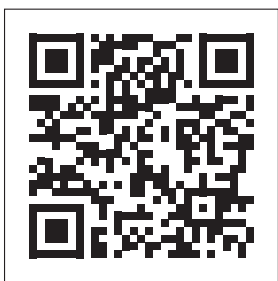
*Київ
Літера ЛТД
2025*

УДК 614(075.3)
В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 21.02.2025 № 347)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Відповідно до модельної навчальної програми
«Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(автори: Василенко С. В., Колотій Л. П.)



Інтерактивний електронний додаток
<http://zbd-8k-nus.e-litera.com.ua/>

ISBN 978-966-945-478-2

© Василенко С. В., Колотій Л. П., 2024
© «Літера ЛТД», 2025

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки

§ 1. Цінувати життя — найвища мудрість	5
§ 2. Як діяти в надзвичайних ситуаціях	12
§ 3. Небезпеки воєнного часу	20
§ 4. Захист та порятунок людей під час пожежі	25
§ 5. Безпека на дорозі	30
§ 6. Що я знаю про екологію	38
§ 7. Кіберкультура та кібербезпека	47

РОЗДІЛ 2. Освіта, життєві плани та добробут

§ 8. Знання — наш скарб, навчання — шлях до нього	55
§ 9. Бар'єри на шляху до успішного навчання	65
§ 10. Встановлюю цілі, реалізую / втілюю мрії	75
§ 11. Самоврядування та лідерство	82
§ 12. Відновлення життєвих ресурсів	92
§ 13. Підприємливість	98
§ 14. Фінансове здоров'я	108

РОЗДІЛ 3. Емоційне та соціальне здоров'я

§ 15. На порозі дорослого життя	116
§ 16. «...і кожен не одну тут грає роль»	122
§ 17. Краса тіла і душі	127
§ 18. Спілкування хлопців і дівчат	135
§ 19. Знаю свої права — тримаю свої кордони	142
§ 20. Поважаю, приймаю, підтримую!	157

РОЗДІЛ 4. Дбаємо про власний організм

§ 21. Швидше, вище, сильніше!	164
§ 22. Від відповідальності за репродуктивне здоров'я до добробуту	170
§ 23. Свідомий старт у доросле життя	178
§ 24. Корисну їжу вживаю, бо про здоров'я дбаю	183
§ 25. Харчові отруєння	193
§ 26. Оздоровчі системи	199

Передмова

Шановні восьмикласники й восьмикласниці!

У цьому підручнику ми щиро звертаємося до кожного / кожної з вас. На його сторінках ми розповімо, як забезпечити себе і допомогти іншим у загрозливих для життя та здоров'я ситуаціях, як оцінити рівень своєї дорослості, які соціальні ролі ви вже можете виконувати, які життєві навички вам для цього потрібні. Також ми поговоримо про оздоровчі системи, раціональне харчування, здоровий спосіб життя, про те, як підвищити самооцінку та навчитися приймати важливі рішення.

Історії про різних людей — життєві ситуації, наведені тут, покликані допомогти становленню вашої індивідуальності, духовному зростанню, формуванню нових рис, притаманних зрілій особистості.

Відпрацювання алгоритму формування та досягнення мети, засвоєння прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до діагностувальних робіт допоможуть вам навчатися із задоволенням та досягати успіху.

Зверніть увагу на побудову підручника.

На початку кожного розділу подані вимоги до результатів навчання: про що ви маєте дізнатися, які навички сформуєте, які алгоритми засвоїте. Кожен параграф присвячений окремій темі й розкриває всі передбачені програмою питання, які вона охоплює.

Щоби ви навчилися працювати з різними джерелами інформації, ми використали матеріали ЗМІ та офіційних сайтів державних установ, фрагменти наукових статей і дописів у соціальних мережах.

У підручнику багато малюнків, світлин, коміксів, інтелект-карт тощо. До них ми подаємо завдання практичного спрямування, які допоможуть вам сформувати необхідні життєві навички. Ми використали інфографіку та схеми, що відображають інформацію комплексно, залучають зорову пам'ять та спрощують сприйняття матеріалу.

Усі параграфи закінчуються завданнями для рефлексії, як індивідуальними, так і призначеними для виконання у групі. Вони передбачають доопрацювання основних ідей параграфа під час розв'язання компетентнісних завдань, створення інтелект-карт чи схем. Такі завдання допоможуть відтворити в пам'яті отриману інформацію, з'ясувати, чи все вам зрозуміло, що нового ви дізналися, які ідеї параграфа є найважливішими, щодо яких питань були труднощі й чому. А далі ми пропонуємо вам, працюючи у групах чи парах, узагальнити та візуалізувати вивчений матеріал самостійно.

Ми щосили намагались уникати шаблонних міркувань та нудних повчань. Тож сподіваємося, що цей підручник буде для вас і корисним, і цікавим.

Бажаємо успіхів!

Авторки

Умовні позначення



Стартове завдання
та рефлексія



Мозковий шторм



Мікрофон



Попрацюйте в парі



Попрацюйте в групі



Компетентнісне
завдання

Дорогі восьмикласники та восьмикласниці!

Закінчується восьмий рік вашого шкільного життя, ви переходите до наступного етапу тернистого шляху дорослішання, де на вас чекають нові виклики: зростання відповідальності, вимогливості до себе, старанності, самостійності у прийнятті рішень.

У нашому підручнику ми розповідали про особливості фізичного, соціального, статевого та емоційного розвитку підлітків, важливість усвідомлення змін, що відбуваються, набуття навичок саморегуляції, що допоможуть ефективно піклуватися про своє здоров'я та безпеку, керувати власними емоціями, зробити своє навчання більш успішним.

Ми переконані, що для вашого майбутнього не менш важливим, ніж навчання, є усвідомлення своїх прагнень і можливостей.

Розуміння себе та адекватна самооцінка необхідні для свідомого вибору здорового способу життя, гармонійного розвитку, створення власної неповторної самодостатньої особистості та досягнення добробуту в майбутньому.

Сподіваємося, що запропоновані запитання і вправи, компетентнісні завдання, приклади із життя, рекомендації допоможуть вам адаптуватися до викликів підліткового / юнацького віку та сучасного суспільства, будуть корисними у процесі створення вашої власної моделі безпечної поведінки

Враховуйте у плані індивідуального розвитку здобуті знання, навички та вміння, щоб на шляху до успішного завтра досягати поставлених цілей у будь-яких сферах діяльності. Все, чого ви як гідні громадяни України навчитеся, послугує розбудові незалежної європейської держави.

Зичимо вам і надалі творчих злетів, успіхів, натхнення, міцного здоров'я, мирного неба і всім нам — Перемоги!

Авторки

Гарячі лінії та телефони довіри

- Національна дитяча «гаряча лінія» (в будні з 12.00 до 16.00) 116 111 (безкоштовно з мобільних телефонів у межах України) або 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України);
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000;
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації 116 123 (безкоштовно з мобільних телефонів) або 0 800 500 335 (безкоштовно зі стаціонарних телефонів);
- Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20;
- Уповноважений Президента України з прав дитини 044 255 76 75;
- Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103;
- Національна поліція України 102;
- Служба порятунку дітей 093 063 53 43;
- Кіберполіція 0 800 505 170;
- Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті 1545*3.

Електронні канали зв'язку

Гаряча лінія з питань запобігання насильству

Facebook – <https://www.facebook.com/lastradaukraine/>

Skype – lastrada-ukraine

E-mail – hotline@la-strada.org.ua

Telegram – NHL116123

Національна дитяча гаряча лінія

Facebook – <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>

Instagram – childhotline_ua

Telegram – CHL116111

ГО «Ла Страда-Україна» Україна,

03113, Київ – 113, а/с 26

Тел./факс: +380 44 205 36 95

E-mail: info@la-strada.org.ua

facebook.com/lastradaukraine

facebook.com/childhotline.ukraine

Служба порятунку дітей

savechild.com.ua

Facebook – @stopchildrenviolence

Служба захисту дітей

<http://stop-sexting.in.ua/>

stopsexting.ua@gmail.com

Instagram stopsexting.ua

Facebook – @stopsextingua

@StopSextingBot

Молодіжна організація «Тінерджайзер»

Teenergizer.org/consultations

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна
КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу для 8 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Зображення використовуються згідно з ліцензією Shutterstock / FOTODOM UKRAINE

Відповідальні за видання Олена Бородіна, Галина Горобець
Макет і верстка Олександра Дубасова

Підп. до друку 16.04.2025. Формат 70х100/16. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 16,9. Обл.-вид. арк. 13,0. Наклад 24 894 пр. Зам.

Видавництво «Літера ЛТД». 03057, Київ, вул. Нестерова, 3, к. 508.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6901 від 10.09.2019

Віддруковано у ТОВ «Моноліт-друк»
Юридична адреса: 04080, м. Київ, вул. Новокосятинівська, буд. № 2А
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 6043 від 27.02.2018

Василенко С. В.
В19 Здоров'я, безпека та добробут : підруч. для 8 кл. закл. загал.
серед. освіти / С. В. Василенко, Л. П. Колотій. – Київ : Літера ЛТД,
2025. – 208 с.
ISBN 978-966-945-478-2

УДК 614(075.3)