

Світлана Василенко  
Яна Коваль  
Лариса Колотій

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

**5** клас

Підручник для 5 класу  
закладів загальної середньої освіти

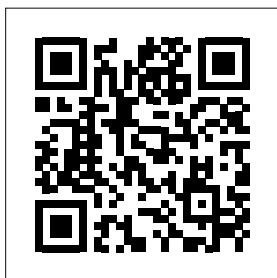
Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ  
Літера ЛТД  
2022

УДК 614(075.3)  
В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України від 8 лютого 2022 р. № 140)*

Відповідно до Модельної навчальної програми  
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5–6 класи (інтегрований курс)»  
для закладів загальної середньої освіти  
(автори Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.)



Методичний супровід підручника  
<https://www.e-litera.com.ua/zbd-5k-nus/>

**ISBN 978-966-945-352-5**

© Василенко С. В., Коваль Я. Ю.,  
Колотій Л. П., 2022  
© «Літера ЛТД», 2022

## ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. Виховуємо самостійність і відповідальність</b>	
§ 1. Світ великий, якщо маєш здоров'я.....	5
§ 2. Складники здоров'я .....	9
§ 3. Дарма не бійся, але стережися... ..	13
§ 4. Я – пішохід.....	17
§ 5. Я – пасажир / пасажирка.....	21
§ 6. Ставлюся до інших так, як.....	25
§ 7. Поважаю себе .....	29
§ 8. Спілкуюся на здоров'я.....	33
§ 9. Чи вмю я дружити.....	37
§ 10. Не всяка гра приводить до добра.....	41
§ 11. Екскурсії – цікаві та безпечні .....	45
§ 12. Природа – мій друг .....	49
§ 13. Вмю знайти вихід із ситуації.....	53
Узагальнення 1. Як засвоєно розділ «Виховуємо самостійність і відповідальність».....	57
<b>РОЗДІЛ 2. Освіта – ключ до успіху</b>	
§ 14. Навчаюсь успішно та комфортно .....	59
§ 15. Щоб добре працювати, треба вчасно... ..	64
§ 16. Прагну успіхів, не боюся невдач .....	67
§ 17. Мої унікальні здібності .....	71
Узагальнення 2. Як засвоєно розділ «Освіта – ключ до успіху».....	76
<b>РОЗДІЛ 3. Навчаємося приймати рішення</b>	
§ 18. Безпека вдома .....	78
§ 19. Моє рішення – це безпека .....	82
§ 20. Віртуальний світ.....	86
§ 21. Факти чи фейки .....	90
§ 22. Добробут та кишенькові гроші .....	94
§ 23. Безпечний шопінг .....	98
§ 24. Заощаджуємо природні ресурси.....	103
Узагальнення 3. Як засвоєно розділ «Навчаємося приймати рішення» .....	107
<b>РОЗДІЛ 4. Емоції та етична поведінка</b>	
§ 25. Правила гарного настрою.....	109
§ 26. Доброчинність – це турбота про інших .....	113
<b>РОЗДІЛ 5. Дбаємо про власний організм</b>	
§ 27. Які харчі та сон – таке й здоров'я .....	116
§ 28. Відпочиваю активно .....	120
§ 29. Я дорослішаю .....	125
§ 30. Профілактика краще ніж лікування .....	129
Узагальнення 4. Як засвоєно розділи «Емоції та етична поведінка» та «Дбаємо про власний організм».....	133

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна  
КОВАЛЬ Яна Юріївна  
КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

## **ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ**

Підручник для 5 класу  
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Зображення використовуються згідно  
з ліцензією Shutterstock / FOTODOM UKRAINE

Відповідальна за видання Бородіна О. О.

**Василенко С. В.**

В19      Здоров'я, безпека та добробут : підруч. для 5 кл.  
закл. загал. серед. освіти / С. В. Василенко, Я. Ю. Коваль,  
Л. П. Колотій. – Київ : Літера ЛТД, 2022. – 136 с.

ISBN 978-966-945-352-5

**УДК 614(075.3)**