

Світлана Василенко  
Яна Коваль  
Лариса Колотій

# Здоров'я, безпека та добробут

**Зошит для учнів 5 класу  
закладів загальної середньої освіти**

Формувальне, поточне і підсумкове оцінювання

**Літера ЛТД  
2022**

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.)

# ЗМІСТ

## РОЗДІЛ 1. ВИХОВУЄМО САМОСТІЙНІСТЬ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Відповідальність за власне здоров'я,  
безпеку і добробут. Безпечна  
поведінка на дорогах ..... 4

- 1 Світ великий, якщо маєш  
здоров'я ..... 5
  - 2 Складники здоров'я ..... 7
  - 3 Дарма не бійся, але стережися..... 9
  - 4 Я – пішохід ..... 12
  - 2 Я – пасажир / пасажирка ..... 14
- Особистість і спілкування. Безпека  
надворі. Поведінка у природі ..... 18
- 6 Ставлюся до інших так, як... ..... 19
  - 7 Поважаю себе..... 21
  - 8 Спілкуюся на здоров'я ..... 23
  - 9 Чи вмю я дружити ..... 25
  - 10 Не всяка гра приводить  
до добра ..... 27
  - 11 Експерсії – цікаві та безпечні..... 29
  - 12 Природа – мій друг ..... 31
  - 13 Вмю знайти вихід із ситуації ..... 33

## РОЗДІЛ 2. ОСВІТА – КЛЮЧ ДО УСПІХУ

- Освіта – ключ до успіху ..... 35
- 14 Навчаюсь успішно  
та комфортно ..... 36
  - 15 Щоб добре працювати,  
треба вчасно... ..... 38
  - 16 Прагну успіхів, не боюсь  
невдач ..... 40
  - 17 Мої унікальні здібності ..... 42

## РОЗДІЛ 3. НАВЧАЄМОСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ

- Відповідальність у побуті –  
як складова соціальної  
відповідальності. Інформаційна  
безпека. Мій добробут ..... 44
- 18 Безпека вдома ..... 45
  - 19 Моє рішення – це безпека ..... 48
  - 20 Віртуальний світ ..... 50
  - 21 Факти чи фейки?..... 52
  - 22 Добробут та кишенькові гроші ... 55
  - 23 Безпечний шопінг ..... 57
  - 24 Заощаджуємо природні ресурси...60

## РОЗДІЛ 4. ЕМОЦІЇ ТА ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА

- Емоції та етична поведінка ..... 62
- 25 Правила гарного настрою ..... 63
  - 26 Добродійність –  
це турбота про інших ..... 66

## РОЗДІЛ 5. ДБАЄМО ПРО ВЛАСНИЙ ОРГАНІЗМ

- Дбаємо про власний організм ..... 68
- 27 Які харчі та сон – таке й здоров'я ..69
  - 28 Відпочиваю активно ..... 71
  - 29 Я дорослішаю ..... 73
  - 30 Профілактика краще  
ніж лікування ..... 75

## ПЕРЕВІРОЧНІ РОБОТИ

- Перевірочна робота 1 ..... 79
- Семестрова робота 1 ..... 81
- Перевірочна робота 2 ..... 85
- Перевірочна робота 3 ..... 87
- Семестрова робота 2 ..... 89

УДК 614(076)  
В19

Інформація про надання грифа — у Каталозі надання грифів  
навчальній літературі та навчальним програмам

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.)

**Василенко С. В.**  
В19 Здоров'я, безпека та добробут. Зошит для учнів  
5 класу закладів загальної середньої освіти. Формувальне,  
поточне та підсумкове оцінювання / С. В. Василенко, Я. Ю.  
Коваль, Л. П. Колотій. – Київ : Літера ЛТД, 2022. – 96 с.  
ISBN 978-966-945-344-0

Робочий зошит відповідає навчальній модельній про-  
грамі та підручнику з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека  
та добробут. 5 клас» (автори: С. В. Василенко, Я. Ю. Коваль,  
Л. П. Колотій). Виконання завдань покликано розширити  
уявлення учнів про здоровий спосіб життя, безпеку та добро-  
бут — власні та інших. Зошит допомагає ефективно органі-  
зувати різні форми навчання в школі та вдома, здійснювати  
формувальне, поточне та підсумкове оцінювання.

Для учнів 5 класу, вчителів, методистів та батьків.

**УДК 614(076)**

**ISBN 978-966-945-344-0**

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

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна  
КОВАЛЬ Яна Юріївна  
КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

**ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ**

Зошит

для учнів 5 класу

закладів загальної середньої освіти

Формувальне, поточне та підсумкове оцінювання

Відповідальна за видання Г. М. Горобець

Зображення використовуються згідно  
з ліцензією Shutterstock / FOTODOM UKRAINE

Підп. до друку 16.08.2022. Формат 84x108/16. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 10,08. Вид. код Л1331У. Наклад 5 000 пр. Зам. 12590.

Видавництво «Літера ЛТД». 03057, Київ, вул. Нестерова, 3, к. 508.  
Телефон для довідок: 456-40-21. E-mail: commerce@litera-ltd.com.ua  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6901 від 10.09.2019

Віддруковано в ТОВ «Поліпрінт».  
04074, м. Київ, вул. Лугова, 1а.

З питань реалізації звертатися за телефонами:  
+38 (067) 381-82-18; +38 (067) 361-87-67; +38 (067) 361-87-07.  
[www.litera-ltd.com.ua](http://www.litera-ltd.com.ua)