



# Здоров'я, безпека та добробут

підручник інтегрованого курсу  
для 8 класу ЗЗСО

Автори: Л. Задорожна, Л. Присяжнюк, О. Голюк,  
О. Грошовенко, О. Беззубченко, Н. Балабанова

До модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)»  
для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б., Страшко С. В.)

# Гармонійне продовження лінійки підручників Видавництва "Світлич"



# Ідея підручника – активне навчання



Мінімум теорії

Максимум активностей

Єдність трьох емоцій,  
що слугують основою  
успішного навчання:  
подив, радість, захоплення

# Переваги структури підручника



◆ Ергономічний дизайн

◆ Уніфікована структура подання матеріалу

◆ Значний масив практико орієнтованих завдань

◆ Інтерактивний електронний додаток

## Привіт!

Літо минуло непомітно, і ми знову разом. Здається, що кожен навчальний рік починається так, як і всі попередні. Однокласники й однокласниці раді зустрічі після тривалої розлуки. Гомін, радісні усмішки – друзі діляться враженнями та новинами. Учителі наголошують, що цього року перед тобою стоять нові важливі завдання, які вимагають наполегливості та цілеспрямованості. А ти тим часом із легким сумом згадуєш таке коротке літо і трохи хвилюєшся, думаючи про навчальний рік, що чекає тебе попереду... Які події він принесе тобі, які відкриття, які зміни? Ти щороку намагаєшся вгадати, але це не завжди вдається. Тому що кожен навчальний рік унікальний, бо він один такий у твоєму житті й не повториться ніколи.

То що ж відбудеться протягом цього навчального року? Ти дізнаєшся більше про безпеку в умовах викликів, ментальне здоров'я, досягнення фінансових цілей, безпеки віртуального простору. Будемо обговорювати ефективні стратегії навчання, користь самопізнання та питання етики ухвалення рішень. Дискутуватимемо про соціальну справедливість, свободу й відповідальність, суспільні цінності й життєстійкість. До певної міри тобі вже знайомі ці теми.

Але є теми, які доречно обговорювати саме тепер, у твоєму віці. Час говорити про важливість дотримання закону, цивільно-правову та кримінальну відповідальність людини, етичні норми підприємництва і не тільки. На сторінках підручника ти знайдеш важливу для тебе інформацію про репродуктивне здоров'я, побудову здорових стосунків та уникнення маніпулятивної комунікації.

Ми зберегли принцип побудови підручника: мінімум теорії, максимум активностей. А ще – зміст підручника враховує три важливі емоції, які допоможуть тобі навчатися із задоволенням: це подив, радість і захоплення.

Нехай цей навчальний рік буде для тебе успішним, цікавим і радісним!

Команда авторів підручника

### Умовні позначення

- |  |                   |  |                                          |
|--|-------------------|--|------------------------------------------|
|  | Поміркуй          |  | Попрацюй з іншими                        |
|  | Обговори з іншими |  | Досліди                                  |
|  | Пригадай          |  | Підсумуй                                 |
|  | Пофантазуй        |  | Перейди за QR-кодом на початку параграфа |

## Умовні позначення



Поміркуй



Попрацюй з іншими



Обговори з іншими



Досліди



Пригадай



Підсумуй



Пофантазуй



Перейди за QR-кодом на початку параграфа



# Структура підручника

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1 - ОСНОВИ ДОБРОБУТУ

- §1. Особистий і спільний добробут. Взаємодопомога ..... 4
- §2. Чинники добробуту. Успіх ..... 9
- §3. Свобода і відповідальність. Цінності ..... 15
- §4. Життєстійкість ..... 20

### РОЗДІЛ 2 - НЕБЕЗПЕКИ ВОЄННОГО ЧАСУ

- §5. Дії в умовах надзвичайних ситуацій воєнного походження ..... 25
- §6. Запобігання ризикам від вибухонебезпечних предметів ..... 33
- §7. Поведінка на небезпечних територіях ..... 38
- §8. Надзвичайні ситуації техногенного походження ..... 43

### РОЗДІЛ 3 - БЕЗПЕКА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

- §9. Перша допомога в надзвичайних ситуаціях ..... 48
- §10. Допомога при кровотечі та легенево-серцевій недостатності ..... 54
- §11. Пожежі. Допомога при опіках та отруєнні надим газом ..... 60

### РОЗДІЛ 4 - БЕЗПЕКА В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

- §12. Взаємодія громадянина та держави задля загальної безпеки ..... 65
- §13. Дії в небезпечних ситуаціях соціального середовища ..... 71
- §14. Небезпеки віртуального простору ..... 78

### РОЗДІЛ 5 - НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

- §15. Життєві цілі та шляхи їх досягнення ..... 84
- §16. Стратегії та інструменти навчання впродовж життя ..... 89
- §17. Побудова власної освітньої траєкторії. Етика прийняття рішень ..... 94

### РОЗДІЛ 6 - МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

- §18. Підтримка та збереження складників здоров'я ..... 99
- §19. Збереження і зміцнення ментального здоров'я. Емоційний інтелект ..... 104
- §20. Конфлікти. Допомога в конфліктах ..... 110
- §21. Стрес. Холістичний вплив стресу ..... 115

### РОЗДІЛ 7 - ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

- §22. Збереження, зміцнення і моніторинг фізичного здоров'я ..... 121
- §23. Збалансоване харчування. Харчові отруєння ..... 127
- §24. Ліки та їх застосування ..... 134

### РОЗДІЛ 8 - СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

- §25. Побудова здорових стосунків ..... 140
- §26. Сім'я. Репродуктивне здоров'я ..... 146
- §27. Небезпеки ранніх статевих стосунків ..... 151
- §28. Вплив на здоров'я психоактивних речовин ..... 157

### РОЗДІЛ 9 - ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ. ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА

- §29. Досягнення фінансових цілей у законний спосіб ..... 163
- §30. Етична поведінка в підприємстві, спілкування та взаємодія ..... 168
- §31. Соціальна справедливість. Волонтерство ..... 174

#### Діагностувальні роботи

- Діагностувальна робота №1 ..... 180
- Діагностувальна робота №2 ..... 182
- Словник ..... 185
- Алфавітний покажчик ..... 188



### svitdovkola.org/zbd8/diag2 Діагностувальна робота № 2

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. До інструментів, які допомагають реалізувати стратегію навчання впродовж життя, належать:
  - а. Учителі, репетитори, викладачі.
  - б. Мобільні додатки, навчальні платформи, онлайн-курси.
  - в. Батьки, рідні та друзі.



2. Життєва мета, сформульована за мето-

на, досяжна, актуальна, досяжна, актуальна, автономна, ініціативна, встановлена людиною тою за технологією важливо, якщо є ця



### ДІАГНОСТУВАЛЬНІ РОБОТИ

#### svitdovkola.org/zbd8/diag1 Діагностувальна робота № 1



I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Визнач, кому з підлітків притаманна просоціальна поведінка.
  - а. Віра — добра та співчутлива дівчина, вона завжди готова допомогти, зробити щось корисне для інших.
  - б. Денне відкритий до взаємодії з іншими, комунікабельний, в його товаристві весело й цікаво.
  - в. Лариса — відмінниця. Понад усе в житті вона цінує інтелект, а інші риси вважає неважливими. Тому й до однокласників та однокласниць ставиться зверхньо, іноді навіть зневажливо.
2. Надзвичайні ситуації за походженням поділяють на:
  - а. Промислові, транспортні, побутові, природні.
  - б. Загальнодержавні, регіональні, місцеві, об'єктові.
  - в. Техногенні, природні, соціальні, воєнні.
3. Невідкладні дії та заходи, спрямовані на порятунок і збереження життя людини, яка перебуває в невідкладному стані, — це:
  - а. Перша допомога.
  - б. Невідкладна домашня допомога.
  - в. Перша медична допомога.

II. Виконай завдання, дай відповіді на запитання.

4. Що таке середовище добробуту організації?
5. Покажи на малюнку точки локалізації масивної зовнішньої (критичної) кровотечі.
6. У яких випадках проводять серцево-легеневу реанімацію?
7. Ознайоми із ситуацією.



Восьмикласник Олег вважає себе абсолютно вільною людиною. Фізично міцний та високий на зріст, він навіть батькам не дозволяє керувати собою, все вирішує самостійно.

## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

А

Антропометричні вимірювання — 126  
Асертивність — 73

В

Вибухонебезпечні предмети — 33

Г

З

Загартування — 124  
Збалансоване харчування — 129  
Здоровий спосіб життя — 102  
Здоров'я: ментальне — 104  
психічне — 100  
репродуктивне — 148  
соматичне — 122  
фізичне — 140

## СЛОВНИК

А

**Адміністративна відповідальність** — вид відповідальності громадян і службових осіб за вчинені ними адміністративні правопорушення.

**Адміністративне правопорушення** — протиправні, вчинені навмисно або випадково діяння (дії чи бездіяльність) особи, які могли завдати або завдали шкоди власності, правам і свободам інших людей.

В

**Велбінг** — програма, що використовується в бізнес-компаніях для підвищення мотивації персоналу та забезпечення добробуту.

Г

**Гендерна рівність** — наявність рівних умов для жінок та чоловіків у реалізації своїх прав і можливостей у різних сферах життя.

**Громадський порядок** — стан суспільної безпеки та порядку, за якого громадяни дотримуються законів і норм поведінки.

Д

**Діджиталізація** — процес упровадження цифрових технологій у всі сфери життя.

**Дискримінація** — ситуація, за якої особа або група осіб за їхніми ознаками (раса, колір шкіри, політичні або релігійні переконання, стать, вік, соціальний стан) зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами і свободами в будь-якій формі.

З

**Здорові стосунки** — взаємини між людьми, що забезпечують безпеку й особистий простір, базуються на взаємному прийнятті, повазі, співчутті, турботі, довірі й відкритості.



Посилання на медіаматеріали до параграфа

Афоризм або прислів'я, що відповідає темі параграфа

**РОЗДІЛ 1 · ОСНОВИ ДОБРОБУТУ**

**§1. Особистий і спільний добробут. Взаємодопомога**

Віддай людям критичку себе. За це душа наповниться світлом.  
*Ліна Костенко, українська письменниця*

1. Як ти розумієш слова Ліни Костенко? Що означає "віддати критичку себе"?  
 2. Що таке добробут? Сформулюй визначення понять "особистий добробут" і "спільний добробут".  
 3. Чи пов'язаний добробут окремої людини з добробутом інших людей? Як твій власний добробут пов'язаний зі спільним добробутом?

**Що таке середовище добробуту?**  
Коли говорять про спільний добробут, мають увазі добробут усіх: родини, класу, школи, організації, громади, суспільства загалом. Але ж кожна група, а тим більше суспільство, складається з різних людей. Усі вони різні та мають різні потреби і уявлення про добробут. Тоді як можна забезпечити добробут класу, школи, усього народу?

3. Кожна спільна справа потребує спільних зусиль. Переглянь відео про це.  
 4. Чи можна вважати результати колективної роботи спільними?  
 5. Чи сприятиме успіх команди добробуту її учасників і всього колективу? Поясни свою думку.

"Одна бжалока меду не наповнить..." — цей вислів виражає ідею створення будь-якої організації. Ми об'єднуємося в різні групи, щоб досягти спільної мети. Іншими словами, організацію можна розглядати як задоволення цілей, що дає змогу людям разом зробити те, чого вони б не змогли зробити поодинці. Отже, у твоїй групі важлива діяльність кожної людини.

**Організація** — це група людей, об'єднаних між собою для виконання певних завдань.

Будь-яка організація перебуває в певному середовищі й функціонує тільки тоді, коли середовище забезпечує таку можливість. Погодись: приємніше навчатися в такому класі, де тебе цінують і поважають, розуміють і підтримують, де тобі допомагають. Також хочеться перебувати в комфортних умовах, використовувати інноваційні засоби для навчання та позитивні обладнання. Усе це важливо для тебе, чи не так? І все це створює середовище добробуту класу.

**Середовище добробуту організації** — це комплекс умов, чинників, обставин, наявних у середовищі цієї організації, що сприяють досягненню добробуту для гоміни людей, які належать до цієї організації.

**Що створює середовище добробуту класу, школи, організації?**  
Робіться в цьому питанні нам із тобою допоможуть **велбінг** (від англ. *well-being* — гарне існування, добробут). Це поняття відображає відомі тобі **єдиники добробуту**. Програми велбінгу широко застосовують в бізнесі для підвищення мотивації персоналу. Велбінг охоплює умови, необхідні для створення такого середовища, яке дає можливість кожному з учасників/кожній із учасниць організації процвітати й повністю розкривати свій потенціал, щоб досягти власного та спільного добробуту.

Якщо ми застосуємо програму велбінгу до твого класу, отримаємо перелік умов, за яких можливе створення середовища добробуту. До таких умов належать:

- 1) визнання всієї цінності й значущості кожного учня/кожної учениці у твоєму класі;
- 2) піклування про гарне здоров'я в усіх твоїх однокласників та однокласниць;
- 3) міцні соціальні зв'язки в класі (доброчинність, взаємодопомога, дружба, повага між однокласниками та однокласницями);
- 4) інклюзивність, тобто залученість усіх у діяльність класу. Це не тільки активна робота на уроці чи допомога з виконанням домашнього завдання. Це ще й участь усіх у спільних справах класу, у волонтерстві, громадській, трудовій, мистецькій та іншій діяльності;
- 5) позитивні емоції, гумор, насолода від спілкування з однокласниками та однокласницями;
- 6) комфортне, добре оснащене приміщення: світла, затішена, тепла класна кімната зі зручними меблями, обладнана необхідними засобами для навчання.

Оскільки зазначені вище умови здебільшого залежать від самого класу, ти можеш багато зробити для створення в ньому середовища добробуту. Але спочатку спробуймо оцінити це середовище.

5. Визнач якість середовища добробуту твого класу. А потім знайди середовище добробуту твого класу.

№ з/п	Визнач якість середовища добробуту твого класу
1	Піклування
2	Міцні соціальні зв'язки
3	Інклюзивність
4	Позитивні емоції
5	Комфортне приміщення
6	Взаємодопомога

6. Створи плакат з переліком умов середовища добробуту твого класу. Презентуй свою роботу.

7. Переглянь відео.  
 8. Чи можна назвати поведінку персонажів просоціальною?  
 9. У чому полягає користь такої поведінки для кожного/кожної особистості та для групи загалом?

1. Особистий та спільний добробут тісно пов'язані між собою. Тому, створюючи добробут класу, школи, організації, до якої ти належиш, ти одночасно створюєш власний добробут.  
 2. Середовище добробуту організації — це комплекс умов, чинників, обставин, наявних у середовищі цієї організації, що сприяють досягненню добробуту для людей, які тут працюють. Велике значення для створення такого середовища має твоя діяльність.  
 3. Створити середовище добробуту класу, школи, організації допомагає велбінг. Він передбачає умови, необхідні, щоб забезпечити можливість для процвітання кожного учасника/кожної учасниці організації, розкриття ними свого потенціалу і зрештою — для досягнення особистого й спільного добробуту.  
 4. У досягненні особистого й спільного добробуту значну роль відіграє твоя просоціальна поведінка, тобто вчинки однієї людини для інших заради користі цих людей або суспільства загалом.

**Просоціальна поведінка** — вчинки, що здійснює одна людина заради користі інших людей або суспільства загалом.

Підсумок уроку у вигляді 3-4 узагальнень за темою

Компактний теоретичний матеріал, що відображає ядро теми та компетентісно орієнтовані завдання, що чергуються з теоретичним матеріалом.



# В основі підручника лежить модель 4К



💡 Критичне мислення

💡 Креативність

💡 Комунікація

💡 Координація



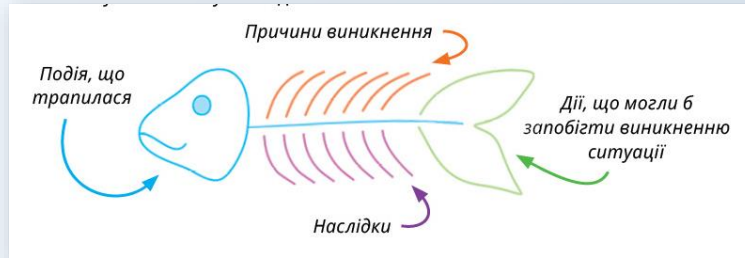
## Виконання розрахункових завдань

**Завдання 2.** Визнач, чи зможе досягти фінансової мети родина з 3 осіб, яка планує наприкінці місяця придбати телевізор вартістю 7500 грн, враховуючи, що: зарплата батьків – 39000 грн, стипендія доньки – 2550 грн. Упродовж місяця родина планує здійснити такі обов'язкові витрати: оренда квартири – 7000 грн; комунальні платежі – 2200 грн; витрати на харчування – 10800 грн; бензин та обслуговування автомобіля – 4500 грн; побутова хімія та засоби догляду – 550 грн; транспортні витрати доньки – 900 грн; заощадження на купівлю власної квартири – 5000 грн; придбання одягу – 3000 грн; особисті потреби кожного (кіно, кафе) – 2200 грн.

Фінансовий план – це не тільки планування та облік доходів і витрат. Це інструмент, який дає змогу здійснювати моніторинг особистих або родинних коштів, робити висновки щодо необхідності оптимізації витрат і доходів та прогнозувати їх обсяги.



## Доповнення мапи думок



## Доповнення схем



## Робота з інфографікою

### Холістична модель здоров'я

**Фізичне здоров'я**  
Стан твого тіла й організму загалом



**Духовне здоров'я**  
Твої цінності та прагнення

**Психічне здоров'я**  
Твої емоції та почуття, вміння ними керувати, здатність долати стреси. Пізнання світу, набуття нових знань, виваженість твоїх рішень

**Соціальне здоров'я**  
Побудова стосунків із людьми, що тебе оточують, уміння працювати в команді

## Заповнення таблиць

Моя мета:  
Що мені потрібно робити, щоб досягти цієї мети:

Щодня	✓
Щотижня	✓
Щомісяця	✓



## Створення дерева асоціацій



## Підготовка репортажів

Уяви себе в ролі журналіста / журналістки. Використовуючи інтернет-ресурси, зроби репортаж про людину, особистий успіх якої став успіхом організації, громади, усього суспільства.



## Проектна діяльність

Об'єднайтесь у групи. Оберіть одне з відео та перегляньте його.

☀ Створіть плакат відповідно до теми відео. Презентуйте його та обміняйтесь інформацією з однокласниками й однокласницями.

Відвідай разом із однокласниками та однокласницями куток мінної безпеки у своїй школі. Розробіть спільний проєкт "Мінна безпека".



## Створення плакатів та інфографіки

Об'єднайтесь у пари. Розробіть плакат (інфографіку), який описує основні симптоми гострої легенево-серцевої недостатності. Використайте яскраві кольори та зрозумілі зображення для привернення уваги.



Розмістіть плакати в класі або шкільному коридорі, щоб усі могли з ними ознайомитись.

## Розроблення соціальних моделей

Об'єднайтесь в групи. Разом із однокласниками та однокласницями створіть модель України як держави загального добробуту. Презентуйте її в класі. Врахуйте напрями реалізації політики добробуту (освіта, охорона здоров'я, економіка, соціальні відносини, армія, навколишнє середовище, розваги та дозвілля, інфраструктура тощо).



## Аналіз життєвих ситуацій

Ознайомся із ситуаціями.

**Ситуація 1.** Ксенія хоче записатися на секцію боксу, але її батьки заперечують. Вони вважають, що бокс — не для дівчат і до того ж заняття цим видом спорту може негативно позначитися на зовнішньому вигляді їхньої доньки.



**Ситуація 2.** Мати Захара докоряє синові, що він не допомагає їй з домашніми справами. Хлопець відповідає, що мити посуд та прибирати — це не чоловіча робота. Адже є молодша сестра, яка має допомагати матері. Ну то й що, що їй тільки 6 років!

**Ситуація 3.** Михайло з дитинства захоплюється дизайном одягу. Друзі жартома називають його “українським Діором”. Після закінчення школи він планує здобути освіту у сфері моди та дизайну. Залишилося тільки вмовити батька, який у майбутньому бачить сина або юристом, або економістом.

**Ситуація 4.** Валентина полюбляє в одязі спортивний стиль. Сукні та спідниці дівчина взагалі не носить, віддає перевагу джинсам. За це постійно вислуховує дорікання бабусі, що має вигляд “як пацанка, а не як панянка”.

\* Як ти вважаєш, чи є в цих ситуаціях ознаки гендерної нерівності?

## Моделювання поведінки

Удвох із однокласником/однокласницею змодель дії героя ситуації, застосувавши цей алгоритм.

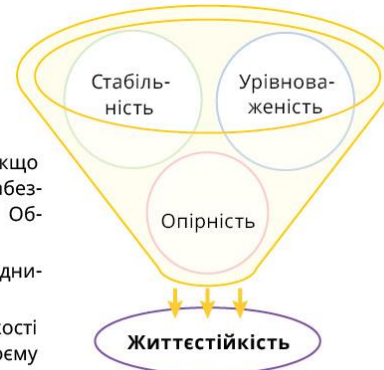
Юрко та Марина завзято працюють у волонтерській організації. Двічі на тиждень вони плетуть маскувальні сітки для наших воїнів. Марина чекає на Юрка біля свого дому, і далі вони йдуть разом. Шлях до Марининої домівки звичний і знайомий для Юрка, але сьогодні щось було не так — обабіч дороги лежали купи якогось сміття. Юрко підійшов ближче й побачив якісь драти, металобрухт і картонні коробки. Хлопець зазирнув до однієї з них: там лежав чималий відріз камуфляжної тканини. “Може, забрати? — подумав Юрко. — Нам на сітки згодиться”.



## Прогнозування наслідків своїх дій

Розглянь схему, на якій зображено складники життєстійкості.

- \* Поясни, як ти розумієш поняття “стабільність (стійкість)”, “урівноваженість”, “опірність”.
- \* Чи може кожна із цих якостей, якщо розглядати її окремо від інших, забезпечити життєстійкість людини? Обґрунтуй свою думку.
- \* Сформулюй висновок щодо складників життєстійкості.
- \* Проаналізуй, чи притаманні ці якості тобі. Яка з них переважає у твоєму характері? А яка менш виражена?



7. Поясни зміст кожного з видів відповідальності. Наведи приклади.

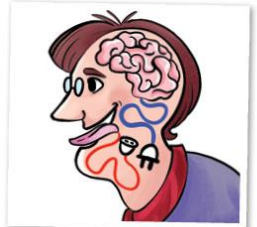
## Обговорення відеосюжетів

Переглянь відео про етичні стосунки з ближніми.

\* Яка ідея цього сюжету? Сформулюй її одним реченням.

Удвох із однокласником/однокласницею розглянь малюнок. Що він символізує?

- \* Які наслідки відсутності в людини показаного на малюнку “з’єднання”?
- \* Як етика спілкування з однокласниками та однокласницями, з учителями може вплинути на ваше навчання?
- \* Розробіть власні правила етичного спілкування та взаємодії в соціумі.



## Участь у дискусіях та флешмобах

Перед тобою — формула успіху американського бізнесмена та письменника Гарві Маккея.

- \* Чи погоджуєшся ти із цією формулою?
- \* Чи рівнозначні “доданки” в ній? Якщо ні, який (або які) із них ти вважаєш важливішим (важливішими)? Поясни свою думку.

Наполегливість  
+ Визначення мети  
+ Упевненість у собі  
+ Зосередження зусиль

Успіх

У позаурочний час влаштуй тренування з відомими українцем або україночку.

- \* На сайті “Активні парки” вибери фізичну якість, яку ти хочеш удосконалити, та рівень складності тренування. Вибери, з ким із відомих українців/українок ти будеш тренуватися. Визнач час і зручне місце (бажано на спортивному майданчику). Тренуйся!
- \* Поділися враженнями від такого тренування з однокласниками та однокласницями.



# Вагома складова підручника – інтерактивний електронний додаток








## Інтерактивний електронний додаток

до підручника “Здоров’я, безпека та добробут” 8 клас  
автори Задорожна Л. В., Присяжнюк Л. А., Голюк О. А.,  
Грошовенко О. П., Беззубченко О. А., Балабанова Н. В.



### Пізнавальні орієнтири

-  Дивись, спостерігай і обговорюй в класі
-  Розв’яжи та дізнайся ще більше
-  Роздивись та поміркуй
-  Послухай, поміркуй, імпровізуй
-  Прочитай, зрозумій, використовуй

ПОЧАТОК РОБОТИ

Інструкція користувача

## § 5. Дії в умовах надзвичайних ситуацій воєнного походження

### Матеріали до уроку

- Відеоурок "Особиста безпека"  
(до завдання 5 підручника)
- Онлайн-вправа "Дії під час обстрілів та бомбардувань"  
(до завдання 6 підручника)
- Відеодвідка "Як підготуватися до евакуації"  
(до завдання 8 підручника)
- Відеодвідка "Порядок дій під час проведення евакуації"  
(до завдання 9 підручника)
- Онлайн-вправа "Дії під час евакуації"  
(до завдання 10 підручника)
- Вимоги до облаштування укриттів  
(до завдання 11 підручника)
- Інфографіка "Що робити, якщо трапився завал будинку"  
(до завдання 13 підручника)

### Підсумкові запитання

РОЗПОЧАТИ ТЕСТ

### Самооцінювання

Що ти вивчив / вивчила сьогодні.  
Якого завдання зроблено найбільше помилок?  
Що потрібно зробити, щоб наступного разу за виконання отримати кращі результати? Чому це важливо?

## Розділ 2. Небезпеки воєнного часу

### § 5. Дії в умовах надзвичайних ситуацій воєнного походження

### § 6. Запобігання ризикам від вибухонебезпечних предметів

### § 7. Поведінка на небезпечних територіях

### § 8. Надзвичайні ситуації техногенного походження

### Перевір себе

### Підсумкові запитання

1. Уяви, що у твоєму населеному пункті оголошено надзвичайну ситуацію воєнного походження. Які три основні дії потрібно виконати, щоб забезпечити свою безпеку і власної родини?

- А Знайти безпечне укриття; забезпечити запас води, їжі та медикаментів; підтримувати зв'язок із родиною та друзями.
- Б Вивчити всі сигнали тривоги напам'ять; сидіти вдома і чекати оголошень по радіо; забезпечити запас води, їжі та медикаментів.
- В Облаштувати безпечне укриття; забезпечити запас води; підтримувати зв'язок із родиною та друзями.

2. Негайно заховайся там, де стоїш, затули долонями вуха та відкрий рот, залишайся в укритті щонайменше 10 хв після завершення обстрілу. Під час якої атаки ти маєш виконати такі дії?

- А Ракетна небезпека.
- Б Артилерійський обстріл.
- В Обстріл стрілецькою зброєю.

3. Коли збирається евакуаційна валіза?

- А Як тільки почалася війна.
- Б Коли виникла загроза евакуації.
- В При сигналі "Повітряна тривога".

4. Яке укриття ти вважаєш надійнішим?

- А Метро.
- Б Підземний перехід.
- В Арка між будинками.
- Г Простір між двома внутрішніми стінами.

ГОТОВО



## Фронтальна

Користуючись інформацією, поданою нижче, розрахуй кількість білків, жирів і вуглеводів, необхідну для добового життєзабезпечення твого організму.

### Добова потреба підлітків (13-14 років)



**Білки.** Добова потреба: близько 1,5 г на 1 кг маси тіла, а при інтенсивних фізичних навантаженнях вона зростає на 20%.



**Жири.** Добова норма жирів приблизно дорівнює добовій нормі білків. Слід враховувати, що співвідношення тваринних і рослинних жирів має становити 60 : 40%.



**Вуглеводи.** Співвідношення добової потреби білків, жирів і вуглеводів становить відповідно 1 : 1 : 4.

## Групова

Разом з однокласниками та однокласницями розробіть макет "Щоденника здоров'я", щоб фіксувати результати спостережень за власним фізичним здоров'ям. У ньому мають бути сторінки для записів стосовно щоденної фізичної активності, харчування, сну, самопочуття тощо.



- ✳ Протягом тижня веди щоденник здоров'я.
- ✳ Проаналізуй результати: як твій спосіб життя впливає на твоє самопочуття?

## Мікрогрупова

Об'єднайтесь у групи. На основі опрацювання інтернет-джерел дослідіть вплив стресу на один зі складників загального здоров'я — фізичний, психічний або соціальний.



- ✳ Запропонуйте способи подолання стресу в межах кожного складника здоров'я.
- ✳ Презентуйте напрацювання груп у класі.

## Індивідуальна

Використовуючи наведений алгоритм, створи свій фінансовий план на пів року.



- ✳ Через місяць проаналізуй, чи вдається тобі реалізувати план. Якщо ні — не опускай руки, ти тільки вчишся. Проаналізуй свої помилки та спробуй іще раз.

## Парна

2. Удвох з однокласником/однокласницею розгляньте схему.

### ФУНКЦІЇ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї



- ✳ Користуючись інтернет-джерелами, дайте характеристику одній з функцій (на вибір). Чим важлива ця функція? Розкажіть про неї в класі.

### Складники емоційного інтелекту

1 Мотивація

2 Емпатія

3 Самосвідомість

4 Саморегуляція

5 Соціальні навички

Разом з однокласником/однокласницею розгляньте схему.

- ✳ Чому мотивація є важливим складником емоційного інтелекту?
- ✳ Як ви мотивуєте себе для досягнення життєвих цілей?
- ✳ Як ви розвиваєте свої соціальні навички? Чи вважаєте ви це важливим для успіху в житті?
- ✳ Як самосвідомість та саморегуляція впливають на емоційний інтелект?
- ✳ Назвіть способи підвищення емпатії та співпереживання.
- ✳ Створіть візуалізацію (плакат, постер, презентацію) "Я та мій емоційний інтелект".

Об'єднайтесь у групи та ознайомтесь із ситуацією.

- ✳ Запропонуйте, як ефективно розв'язати конфлікт, спираючись на складники емоційного інтелекту. Презентуйте свої ідеї на загал.
- ✳ Як ви вважаєте, яка роль емоційного інтелекту в розв'язанні цієї ситуації?
- ✳ Які вміння та навички, пов'язані з емоційним інтелектом, могли б допомогти кожному учаснику групи краще співпрацювати?





Здоров'я, безпека та добробут. 8 клас

Головна -> Пілотування НУШ: 8 клас -> Здоров'я, безпека та добробут

## Здоров'я, безпека та добробут. 8 клас

Інтегрований курс "Здоров'я, безпека та добробут" (7–9 класи) реалізує завдання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти.

Пропонуємо для апробації матеріали підручника "Здоров'я, безпека та добробут" для 8 класу (авт. Задорожна Л. В. та ін.), створеного відповідно до модельної навчальної програми "Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)" для закладів загальної середньої освіти (автори: Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б., Страшко С. В.). Ви можете безоплатно завантажити їх в електронному вигляді.



[Модельна навчальна програма "Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи \(інтегрований курс\)" \(авт. Шиян О. І. та ін.\)](#)

### Теми модельної програми

- Модуль 1. Основи добробуту
- Модуль 2. Безпека в соціумі
- Модуль 3. Навчання впродовж життя
- Модуль 4. Здоров'я. Підтримка та збереження складових здоров'я
- Модуль 5. Підприємливість. Етична поведінка

### Календарно-тематичне планування уроків



**Вдалих вам уроків!**

