



Якість
доведена
апробацією!



Вибір –
березень
2025 р.



Наш підручник
формує
компетентності
XXI століття



ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

конкурсний підручник для 8 класу НУШ

створений за авторською МНП
інтегрованого курсу і є складовою цілісного
навчально-методичного комплекту

Світлана Василівна Василенко

Відмінник освіти України, авторка
більше 300 друкованих праць,
переможниця Всеукраїнських
конкурсів підручників з основ
здоров'я та хімії, завідувачка
навчально-наукового центру роз-
витку персоналу та лідерства

Київського столичного універси-
тету імені Бориса Грінченка



“ Унікальний підручник про життя сприяє фор-
муванню гармонійної та збалансованої особистос-
ті, навчає розуміти загальнолюдські цінності та
створює середовище для розкриття потенціалу
учнів та учениць. Він допомагає формувати віль-
ну, талановиту та свідому особистість, що цінує
толерантність і взаємоповагу. Підручник пояснює
неприпустимість дискримінації та булінгу, навчає
правил та алгоритмів безпеки, основ фінансової
грамотності та окреслює шляхи досягнення добро-
буту. Це не просто книга – це інструмент, який
надихає та допомагає нашій молоді відчувати
певненість у власних силах! ”

“ Наша методика змінює навчання, адже базується
на принципах сучасної педагогіки партнерства, співпраці
та креативності. Ми долучаємо учнівство, вчительство
та громади до освітнього процесу, використовуємо діалог
як ключову форму навчання. Спонукаємо до обміну думками
та враженнями, моделюємо реальні життєві ситуації, за-
безпечуємо можливості для самоаналізу та самопізнання.

Виберіть «Здоров'я, безпека та добробут» – підруч-
ник, який розвиває навички, необхідні для активної жит-
тєвої позиції в суспільстві, утверджує етичні цінності та
формує соціальну відповідальність.

Долучайтесь, надихайтесь, розвивайтесь ра-
зом з нами!



Лариса Павлівна Колотій

психологиня, лауреатка
Всеукраїнських конкур-
сів підручників з основ
здоров'я, методист
Інституту післядипломної
освіти Київського столич-
ного університету імені
Бориса Грінченка

СТОРІНКАМИ ПІДРУЧНИКА

Назви параграфів – це «родзинки», що інтригують, близькі до мови учнівства, перегукуються з українським фольклором

Знакова система – піктограми – спонукають до певного виду діяльності: стартове завдання, мозковий шторм, компетентнісні завдання, рефлексії в кінці кожного параграфа

Умовні позначення

-  Стартове завдання та рефлексія
-  Мозковий шторм
-  Мікрофон
-  Попрацюйте в парі
-  Попрацюйте в групі
-  Компетентнісні завдання

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки

§1. Цінувати життя — найвища мудрість	5
§2. Як діяти в надзвичайних ситуаціях	12
§3. Безпеки 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
Урок контролю навчальних досягнень та корекції знань	115

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 власні організми

§21. Швидше, вище, сильніше!	164
§22. Від відповідальності за репродуктивне здоров'я до добробуту	170
§23. Свідомий старт у доросле життя	178
§24. Корисну вчу вживаю, бо про здоров'я дбаю	183
§25. Харчові отруєння	193
§26. Оздоровчі системи	199
Додатки	207

Дружній та інтуїтивно зрозумілий дизайн параграфа забезпечує зручну навігацію

Навчальний матеріал чітко структуровано й подано логічно завершеними частинами, що позитивно сприймається учнями й ученицями цифрового покоління, які мають кліпове мислення

Усі параграфи мають уніфіковану структуру і розпочинаються з опису результату навчання

Пропонується стартове завдання на початку кожного параграфа – для мотивації до навчання чи актуалізації попередніх знань

Якщо весь світ — театр, а життя — це гра, то які ролі виконуємо в ній ми?

Потрапляючи в певні обставини, ми всі граємо певні ролі, що допомагають нам вижити і досягти успіху.

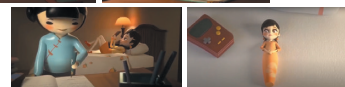
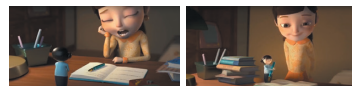
Весь світ — театр. Чоловіки й жінки — усі актори. У нас є виходи і ролі. І кожен не одну тут грає роль. З комедії В. Шекспіра «Як вам це сподобається»

Основна форма параграфа – діалогова, тому безпосередньо в текстовій частині використовуються активні та інтерактивні види діяльності учнів та учениць: мікрофон, робота в парах чи групах; різноманітні цифрові ресурси під QR-кодами

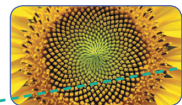
§9 Бар'єри на шляху до успішного навчання

Дослідимо бар'єри, що постають на шляху ефективного навчання, та визначимо способи їх подолання, оберемо стратегії досягнення особистого прогресу в навчанні.

Проаналізуйте історію героїні мультфільму. У чому її помилка? Яких якостей бракує дівчинці? Яка головна ідея цієї історії? Що мотивує навчатися вас?



1. Перегляньте відео за QR-кодом та наведіть інші приклади втілення в реальних об'єктах правила «золотого перетину».



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Саме відповідність «золотому перетину» в рисах і статури людини вважається ідеалом зовнішньої краси. Що точніше пропорції людини відповідають цьому правилу, то гарнішою вона нам видається.

Ідеал (від лат. *idealis*, грец. *idea* — візирець, норма, прообраз) — досконале втілення чогось; вищий, важкодостижний ступінь досконалості.



2. Подискутуйте: чому краса важлива? Чи завжди врода — запорука успіху? Як ситуації можуть змінити це сприйняття?

Сприяємо соціалізації учнів на засадах духовних, моральних і соціокультурних цінностей

Історії про видатних українців, які зробили вагомий внесок у науку та культуру, є прикладом патріотизму та любові до України

9. Розгляньте твори мистецтва. Який настрій вони створюють? Які образи виникли у вашій уяві, коли ви розглядали ці твори? Який із них вам сподобався найбільше? Чому?



Фото скульптури з Осло з парку скульптур Густава Вієланда



Сальвадор Далі. Лебеді, які відбиваються у слонах. 1932 р.



Іван Марчук. Місячні квіти. 1976 р.



У небі над помилками незвичайного союзу на снігу. Фото зі снігу. Марини Борщевської у Facebook

Професор Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка Омельян Вишневський запропонував Кодекс цінностей сучасного українського виховання, у якому назвав головні групи життєвих цінностей.

- Життєві цінності**
- Вічні, або абсолютні, цінності
 - Основні громадянські та національні цінності
 - Цінності сімейного життя
 - Цінності особистого життя
 - Матеріальні цінності



Омельян Вишневський (1931–2019)

§ 13 Підприємливість

Дізнаємося про підприємливість та етичну поведінку. Дослідимо енергоефективність та опануємо правила енергетичності для власного та суспільного добробуту.

Чому дорослі працюють?

Діти можуть сказати, що моя мама чи мій дідусь не працюють, а займаються творчістю або ведуть домашнє господарство. Але це також різновиди праці. Дізнаємося, чому наші родини різні...



Доходи від діяльності членів родини — це винагорода за працю, яка спрямована на створення матеріальних ресурсів, задоволення духовних потреб або надання послуг іншим.



Тетяна Яблонська. Хліб. 1949 р.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Праця (пол. *praca*, чеськ. *práce*) — цілеспрямована діяльність людей із створення матеріальних і духовних благ, необхідних для задоволення потреб кожного індивіда і суспільства загалом.

Долучайтесь до викладання, яке надихає та виховує покоління майбутнього!

Завдання, які захоплюють та допомагають учнівству глибше пізнати взаємозв'язок між здоров'ям, безпекою та добробутом у сучасному світі

3. Наведіть риси фінансової здоров'я дорослої людини. Які з них припадають на ваші роки життя?

До 14 років громадянин вважається малолітнім, а далі неповнолітнім. Юридичне повноліття, встановлене Конституцією України, настає у 18 років. **Правова (юридична) зрілість** регламентована державним законодавством (про це детально поговоримо у § 19).

4. Оцініть рівень дорослості ваших ровесників в описаних ситуаціях. Дайте відповіді на запитання та встановіть, яких якостей дорослої людини їм бракує.

3 блогу старшокласника

Вирішив попрацювати літником, щоб оновити свої гаджети без навантаження на бюджет родини. Домовився з роботодавцем та пропрацював два тижні, але обіцяної платні не отримав. Попросили почекаати, через кілька днів ще почекаати... Потім ще. Зрештою я зрозумів, що мене дурять, а що влітати, не знаю, бо угода про роботу та її оплату була усною.

• Чому роботодавець відмовився виплатити грошей?
• Чому небезпечно йти на усні угоди?
• Чому роботодавець не склав письмової угоди з хлопцем?
• Як мав діяти хлопець, щоб уникнути конфліктної ситуації?
• Що він може зробити, щоб отримати зароблені гроші?

Проаналізуйте рефлексію восьмикласника та доповніть власними думками.



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

10. Визначте складові духовного розвитку людини. Як можна розвивати свою духовність? Як висвітлювати людині для того, щоб розвивалася духовність?
11. Ознайомтеся з творами різних видів мистецтва та з'ясуйте, який із них вам найбільше подобається.
12. Наведіть чинники, що сприяють розвитку вміння вчитися.
13. Що перешкоджає розвитку вашого інтелекту? Як це виправити?
14. Чи важлива для успіху така якість як сумлінність у досягненні мети? Чому?
15. Чи використовуєте ви навчальні та розвивальні ресурси інтернету? Чому?
16. Розгадайте ребуси.



Розділ 2 ОСВІТА. ЖИТТЄВІ ПЛАНИ ТА ДОБРОБУТ

§ 8 Знання — наш скарб, навчання — шлях до нього

Привади́те життєві цінності, відоско́нуйте ви́нне вчи́тись, конкретизу́йте сподівані, способи та засоби успішного навчання.

Прованалізуйте інформацію. Як падає, наскільки важливо сформувати складові сумлінності для шкільного навчання?

Американський економіст, лауреат Нобелівської премії з економіки 2000 року Джеймс Хекман стверджує, що розумні люди не завжди багаті. Замовити багатство в високій школі не гарантує досягнення багатства та добробуту. Важливіше, що внесок вродженого інтелекту в майбутній успіх дитини — лише 12%. Фінансовий успіх досліджує закономірності сумлінності, що складається з таких особистісних рис як самодисципліна, наполегливість та старанність. Діти думають, що професійні досягнення, багатство чи слава залежать від удачі. Але удача ніколи не контролюється, а її IQ. Сформулюйте ж у себе важливі складові сумлінності до снаги жодним хлопцям, як і дорослим у будь-якому віці.

2. Розгляньте групи життєвих цінностей, використані Омельяном Вишневським, з ними, які наведи ваші оцінки цінностей кожної групи. Порівняйте з висновками своєї системи цінностей.

Складіть список цінностей, які ви хотіли б формувати в себе найбільше за часом. Чи знаєте ви, як це робити? Ознайомтеся з матеріалом, поданим далі, та доповніть список методів формування системи цінностей.

Вічні цінності допомагають зберегти традиції, моральні норми та етичні принципи, є основою для розвитку культури та цивілізації. Їхня еволюція підтримує людям невідомі якості — духовність. Освіта, наука, мистецтво, мораль і етика — це елементи усвідомлення людиною власної духовності. Саме духовний розвиток підтримує психічний і фізичний та визначає наші життєві цілі. Стаючи дорослішими, ми рухаємося до за-

дружба
природо
свобода здоров'я
рівність
визволення
мир
свобода любові
Вічні цінності
культура гідність
мир

Різноманітні завдання й вправи значно підсилюють практичну складову, допомагаючи учням та ученицям досягати очікуваних результатів навчання та формувати ключові компетентності

СТОРІНКАМИ ПІДРУЧНИКА

Цілісне бачення світу та життєві навички через **інтеграцію актуальних знань** з різних предметів!

Життєві вміння та навички

Я

- креативно мислити
- ставити цілі та досягати їх
- бути фінансово грамотним / грамотною
- мислити позитивно
- гармонійно розвиватися
- приймати конструктивні рішення
- ефективно планувати свій час
- вести здоровий спосіб життя
- розбудовувати систему духовних цінностей
- формулювати стресостійкість

Я і НАВЧАННЯ

- суміш навчальних процесів
- досягати

Я і ІНШІ

- бути толерантним / толерантною
- унітати маніпулювання собою
- працювати в команді
- брати участь у житті класу, громади
- ефективно комунікувати в групі
- висловлювати свої почуття

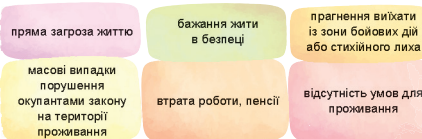
Я і ДОЗВІЛЛЯ

- вибирати безпечні способи проведення дозволів
- активно відпочивати

125

- Оберіть державні органи, які зобов'язані надати підтримку допомогу для захисту їхніх прав, свобод і законних інтересів:
- органи опіки та піклування;
 - служби у справах дітей;
 - центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді;
 - коли центри з питань запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей

Найбільша соціальна небезпека — воєнні дії, що серед іншого спричиняють появу людей, яких називають внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Ці люди змушені покинути свої домівки і переселяються в інші регіони через низку обставин.



§ 19 Знаю свої права — тримаю свої кордони

Дізнаємося про права, обов'язки та правову відповідальність неповнолітніх, способи захисту від кримінальних небезпек. Помиркуємо про небезпеку деструктивних соціальних впливів, дії, що допоможуть уникнути нападів, пограбування, залучення до деструктивних соціальних утворень.



Визначте свій конституційно-правовий статус, обумовлений віком.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Право — це система регулювання суспільних відносин, що виражає свободу особистості, який притаманна нормативність.

Ми всі, дорослі чи діти, як громадяни України маємо права, гарантовані та захищені державним законодавством.

У міжнародному праві здобуло загальне визнання положення про те, що дитина потребує спеціальної охорони, піклування та захисту.



Перелік документів про права дитини

Українські	Міжнародні
Конституція України (1996)	Загальна декларація прав людини (1948)
Закон України «Про охорону дитинства» (2001) декларує забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіту, соціальний захист та всебічний розвиток	Європейська конвенція про захист прав людини і основоположних свобод (1950); Конвенція про статус біженців (1951); Додаткова конвенція про скасування рабства, работоргівлі та інститутів і звичаїв, подібних до рабства (1956)
Сімейний кодекс України (2002)	Міжнародний пакт про громадянські і політичні права і Міжнародний пакт про економічні, соціальні та культурні права (1966)
Цивільний кодекс України (2003)	Американська конвенція прав людини (1969)

Диференційований підхід реалізований через різноманітні завдання, які враховують потреби, інтереси, можливості та здібності кожної дитини: розвиток образного мислення, креативності, емоційного інтелекту, навичок здорового способу життя, самообслуговування в побуті

Здатність спілкуватися іноземними мовами — одна з компетентностей випускників НУШ. Студенти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка — лідери, і вони знайшли рішення: створили соціальний проєкт, у якому навчають школярів англійської мови та допомагають їм формувати лідерські навички.

Ми всі день у день дивилися на зламану огорожу біля свого будинку, та тільки двоє сусідів виїхали у вихідний погладити її. Саме ці люди проявили лідерські якості.

10. Оберіть із поданого переліку справи, які до снаги восьмикласникам та восьмикласницям у воєнний час.

- Організація розподілу продуктів харчування та медикаментів.
- Забезпечення тимчасовим житлом переміщених осіб.
- Надання психологічної підтримки постраждалим.
- Подолання стресу та запобігання вигоранню учасників шкільного самоврядування.
- Мотивація команди в складних умовах.
- Збереження єдності команди.

Побудуйте власну піраміду потреб і продумайте свої цілі на близьке та далеке майбутнє, досягнення яких допоможе вам піднятися на найвищий її щабель.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

- Обґрунтуйте послідовність «Мрію — визначаю мету — формулюю цілі — реалізую мрію».
- Використовуючи прийом SMART, сплануйте досягнення короткострокової цілі.
- Чи важлива наполегливість у досягненні мети? Чому?
- Що впливає на розвиток особистості?
- Як соціум впливає на формування самосвідомості?
- Наведіть приклади фізіологічних, соціальних і духовних потреб підлітка.
- Які завдання, обумовлені відповідною стадією розвитку (за схемою Е. Еріксона), стоять перед вами сьогодні? Чи маєте ви проблеми з їх розв'язанням? Чому?

Структура учнівського самоврядування

Президент (голова учнівської ради)

- обраний учнями та ученицями школи представник учнівської громади
- координує діяльність самоврядування
- представляє інтереси учнівства

Віцепрезидент (заступник голови)

- допомагає президенту у виконанні обов'язків
- може відповідати за окремі проєкти чи напрями роботи

Секретар

- веде документацію
- забезпечує обмін інформацією між членами самоврядування й учнівством

Скарбник

- контролює фінансові питання, управління фондами
- веде облік коштів, складає звіти про витрати

Комітети або комісії

- Культурний комітет: організовує культурні та розважальні заходи
- Соціальний комітет: займається благодійними та соціальними проєктами
- Спортивний комітет: організовує спортивні заходи та турніри
- Освітній комітет: працює над проєктами, пов'язаними з навчальним процесом, допомогою в навчанні

Представники класів

- обираються в кожному класі
- виступають посередниками між своїми класами і учнівським самоврядуванням

Загальні збори

- усі учні школи або представники класів збираються на загальні збори для обговорення важливих питань та прийняття рішень

Ілюстративний матеріал – альтернативне подання вербальної інформації з урахуванням вікових особливостей

Вікові періоди розвитку особистості

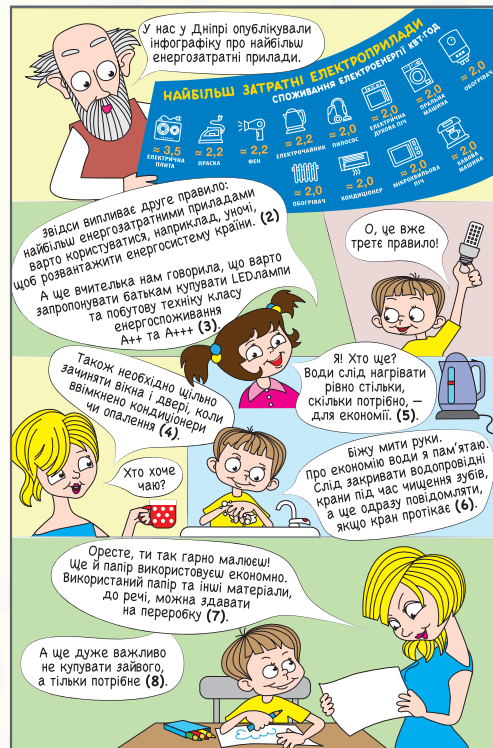
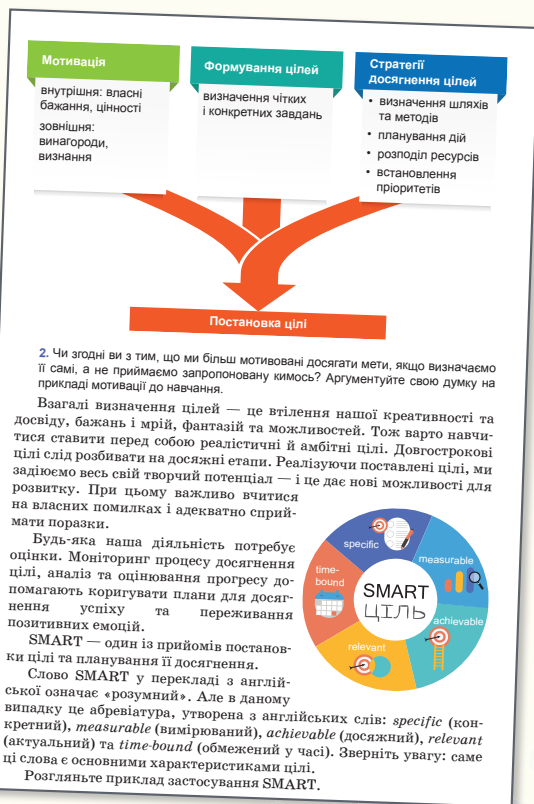
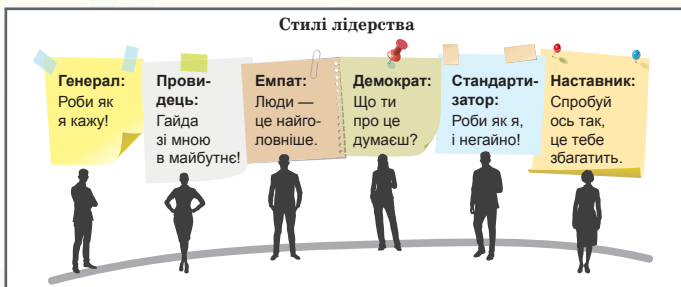
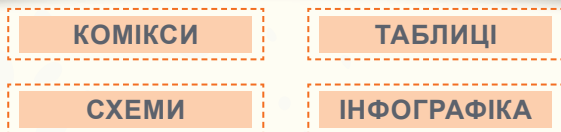
Коли людина стає дорослою? Про декого, на жаль, можна сказати, що вони так і не подорослішали... А хтось в силу обставин був має приймати дорослі рішення вже в підлітковому віці. З іншого боку, існують приблизні вікові періоди розвитку людини, хоча й не можна встановити чіткі межі їхнього початку та завершення.



2. Поміркуйте, коли і навіщо люди надягають маски.



Дидактичний характер ілюстрацій



Електронний додаток до підручника –
усе необхідне для сучасного уроку

ПАРТНЕРСТВО
EdPro

 Традиційно – матеріали для вчителів
будуть розміщені на нашому сайті



з 2025 року – і на порталі

www.e-litera.com.ua

www.ua.mozaweb.com



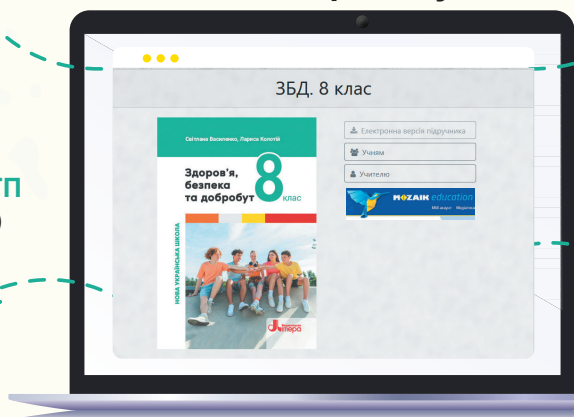
✓ **Модельна навчальна
програма**



✓ **Методичні
рекомендації, ОКТП
(на 35 та 17,5 год)**



Що ми вже пропонуємо?



✓ **Презентації
до уроків**

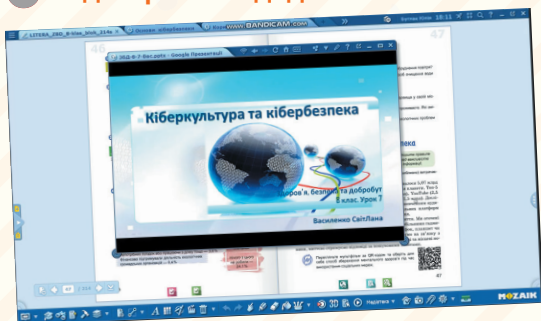


✓ **Діагностувальні
роботи**



Новий формат е-додатка

✓ **відеозразок е-додатка в mozaBook**



✓ **бібліотека Mozaweb:
3D-сцени
Анімації**



✓ **інтерактивні завдання
на порталі Mozaweb**





Наша інтернет-крамниця
www.litera-ltd.com.ua



Корисне доповнення НМК – посібники
для поточного та підсумкового оцінювання
навчальних результатів учнів / учениць



Хочете вдосконалювати педагогічну
майстерність із нашими
авторами? Запрошуємо до участі
в сертифікатних освітніх заходах
«Літера ЛТД»!

Понад
1 500 вчителів
курсу «Здоров'я,
безпека та добробут»
підвищили
свою кваліфікацію
на семінарах
і вебінарах наших
авторів!

Усі наші вебінари —
у записі на ютуб-каналі



ДОЛУЧАЙТЕСЯ ДО СПІЛЬНОТИ ОДНОДУМЦІВ!
Фейсбук-група,
яку адмініструють автори підручника



Щодо питань конкурсного відбору
звертайтеся на нашу пошту
info@litera-ltd.com.ua
або **litera.kyiv@gmail.com**

ОБИРАЙТЕ ЯКІСТЬ, ДОСВІД ТА ІННОВАЦІЇ!
ВИВАЖЕНИХ І ВДАЛИХ РІШЕНЬ!

