

# Здоров'я, безпека та добробут 8

## Робочий зошит

Авторський колектив:

О. І. Шиян, В. Г. Дяків, А. Б. Седоченко, О. В. Тагліна

Навчально-методичний комплект  
«Здоров'я, безпека та добробут. 8 клас»

- Підручник
- **Робочий зошит**
- Книга для вчителя

Робочий зошит від авторів підручника містить:

- вправи для самостійного виконання й виконання в групах
- завдання на формування різноманітних життєво важливих компетентностей
- навчальні анімації до окремих тем



# Здоров'я, безпека та добробут

## 8 клас

### Робочий зошит

до підручника інтегрованого курсу  
Олени Шиян, Василя Дяківа,  
Алевтини Седоченко, Ольги Тагліної



[rnk.com.ua/109979](http://rnk.com.ua/109979)

Інтерактивний  
електронний додаток  
до підручника



## МОДУЛЬ 3. НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ



mk.com.ua/  
112012

### §15 ЖИТТЄВІ ЦІЛІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ

#### Завдання 1

Запишіть, що таке «життєва ціль», використовуючи запропоновані в довідці тлумачення на с. 120 підручника.

---



---



---

#### Завдання 2

Виконайте завдання 3 на с. 122 підручника. Розподіліть життєві цілі в «стрічці часу» відповідно до того, якими вони є: короткостроковими чи довгостроковими.

Короткострокові	Довгострокові



#### Завдання 3

Запишіть, які риси та вміння допомагають робити висновки з поразок і невдач. Позначте, наскільки у вас розвинуті ці вміння, використовуючи запропоновану («-», «+», «++», «+++») чи власну систему оцінювання.

---



---



---



---



---



---

#### Завдання 4

Розгляньте схему «Ціль: здобути професію у сфері комп'ютерних наук» на с. 124 підручника. Розробіть власний зразок інфографіки на кшталт цієї схеми. Оберіть свою ціль. У висновках зазначте, чому ви обрали саме цю ціль і наскільки ваша розробка варіантів може стати в пригоді однокласникам чи однокласницям.

Ціль		
Варіант 1	Варіант 2	Варіант 3
Висновок	<hr/> <hr/> <hr/>	

### Завдання 2

Оберіть і проаналізуйте один зі стереотипів щодо успіху, спираючись на запитання завдання 2 на с. 25 підручника.

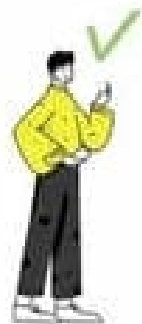
Стереотип \_\_\_\_\_

Розуміємо основні поняття. Що він означає? \_\_\_\_\_

Досліджуємо життєві приклади \_\_\_\_\_

Критично міркуємо \_\_\_\_\_

Робимо висновки \_\_\_\_\_



### Завдання 3

Складіть власну формулу успіху. Застосуйте різні математичні символи (+, -, ×, / та ін.).



### Завдання 4

Опишіть поняття «успіх» своїми словами.

---



---



---



---



---



---

## МОДУЛЬ 2. БЕЗПЕКА В СОЦІУМІ. БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ



mk.com.ua/  
112002

## §5 НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ПОХОДЖЕННЯ

### Завдання 1

Виконайте завдання 1 на с. 36 підручника.

Подивіться анімаційний ролик про евакуацію.



Анімація «Які речі слід  
зібрати перед евакуацією?»  
mk.com.ua/112081

Запишіть, які речі слід зібрати перед евакуацією та призначення бодай кількох із-поміж названих.

Речі / предмети	Призначення
1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3 _____	3 _____
4 _____	4 _____
5 _____	5 _____

Запишіть, що може зробити підліток у разі підготовки до евакуації родини.

---



---



---



---

# Зміст

## Модуль 1. Основи доброчуту. Доброчут особистий і суспільний

51	Доброчут особистий і суспільний в умовах невизначеності.....	4
52	Подолання страху невизначеності. Практикум .....	6
53	Життєстійкість.....	7
54	Яким буває успіх. Практикум.....	9

## Модуль 2. Безпека в соціумі. Безпека — чинник доброчуту

55	Надзвичайні ситуації воєнного походження .....	11
56	Техногенні аварії внаслідок воєнних дій.....	14
57	Надзвичайні ситуації техногенного походження. Пожежі .....	16
58	Вибухонебезпечні предмети. Попередження ризиків .....	19
59	Перша допомога в надзвичайних ситуаціях .....	21
510	Небезпека соціального середовища. Відповідальність за правопорушення.....	22
511	Відповідальність підлітків за скоєння правопорушень .....	24
512	Самооборона та перша допомога в небезпечних ситуаціях .....	25
513	Небезпеки віртуального простору .....	27
514	Безпека в автономних ситуаціях невизначеності. Допомога та самопомога .....	31

## Модуль 3. Навчання впродовж життя

515	Життєві цілі та шляхи їх досягнення.....	32
516	Саморозвиток. ....	34
517	Самоаналіз. Побудова власної освітньої траєкторії. Практикум.....	36

## Модуль 4. Здоров'я. Підтримка та збереження складових здоров'я

518	Емоційний інтелект і контроль емоцій у конфліктах.....	40
519	Збереження і зміцнення психоемоційного здоров'я. Практикум. Частина 1. Допомога за умов різних психоемоційних станів.....	42
520	Збереження і зміцнення психоемоційного здоров'я. Практикум. Частина 2. Опанування технік емоційної регуляції.....	44
521	Збереження, зміцнення і моніторинг фізичного здоров'я.....	46
522	Моніторинг частоти пульсу в стані спокою та після виконання фізичних вправ. Практична робота .....	47
523	Збалансоване і раціональне харчування. Харчування в умовах обмеженої безпеки, евакуації, подорожі .....	50
524	Соціальне здоров'я: здорові стосунки в соціумі.....	53
525	Соціально-емоційні зміни статевого дозрівання та міжособистісні стосунки в підлітковому віці.....	55

## Модуль 5. Підприємливість. Етична поведінка

526	Сталий розвиток в умовах невизначеності .....	57
527–28	Презентація волонтерського проєкту. Пітчінг добрих справ. Практикум.....	59



mf.com.ua/112087

# §10 НЕБЕЗПЕКА СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ПРАВOPOPУШЕННЯ

## Завдання 1

Оберіть дві сфери соціального середовища, спираючись на свій завдання 2 на с. 80 підручника. Запишіть по одному прикладу формування правил поведінки в різних соціальних середовищах.

Соціальна сфера	Приклад

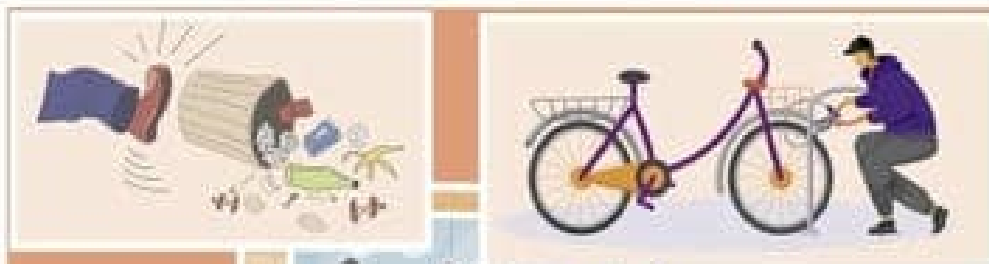
## Завдання 2

Оберіть дві позиції із завдання 3 на с. 82 підручника. Запишіть ваше ставлення до кожної з них та один аргумент.

Номер позиції / висловлювання	Ставлення	Аргумент

## Завдання 3

Прочитайте завдання 5 на с. 85 підручника. Оберіть одну із ситуацій. Запишіть дії, які необхідно виконати в разі скоєння вчинків або небезпечних ситуацій, які призводять до кримінальних та / або адміністративних правопорушень.



Номер ситуації	Перелік дій	Пояснення їхньої необхідності

## Завдання 4

Ознайомтеся зі змістом завдання 7 на с. 86 підручника. Складіть три запитання, які б ви хотіли поставити поліцейським. Чому саме ці запитання?

Запитання	Пояснення / аргументування



**Схвалено для використання в освітньому процесі**

(Рішення експертної комісії із соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі (основи здоров'я, економіка, підприємництво і фінансова грамотність, захист України) від 05.08.2025 (протокол № 11).  
Зареєстровано в Католицькій палаті графіки навчальній літературі та навчальним програмам за № В0-0257-25)

Посібник створено відповідно до модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (Шпан О. І., Данил В. Г., Седоченко А. Б., Страшно С. В.)

**Здоров'я, безпека та добробут. 8 клас : робочий зошит до підруч. інтегр. З-46 курсу** Олени Шпан, Василя Данила, Алевтини Седоченко, Ольги Тагаліної / [О. І. Шпан, В. Г. Данил, А. Б. Седоченко, О. В. Тагаліна]. — Х. : Вид-во «Ранок», 2025. — 64 с.

ISBN 978-617-09-9821-7

Посібник містить вправи та завдання на формування різноманітних життєвих навчальних компетентностей. До кожного уроку додається QR-код на початку, за яким можна зайти на платформу, виконати додаткові інтерактивні завдання, а також проаналізувати роботу з деякими навчальними анімаціями, розміщеними під окремими QR-кодами.

Призначено для учнів та учениць 8-го класу закладів загальної середньої освіти, учителів / учительок соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

УДК 37.016:613:614:364(076)



Розуміємо  
про екологію та здоров'я

ISBN 978-617-09-9821-7

© Шпан О. І., Данил В. Г.,  
Седоченко А. Б.,  
Тагаліна О. В., 2025  
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2025

## ШАНОВНІ ВОСЬМИКЛАСНИЦІ ТА ВОСЬМИКЛАСНИКИ!

Перед вами — робочий зошит інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», який допоможе успішно долати шлях до самостійного й дорослого життя самозарядної, соціально активної особистості, здатної користуватися своїми знаннями і вміннями, застосовувати їх за потреби, будувати свої освітню й життєву траєкторії через самореалізацію й самовідданість на користь своєї держави, громади й людей, які живуть поруч.

Матеріали зошита відповідають однобиченному підручнику й доповнюють або розкривають ті завдання, вправи, зразки інфографіки тощо, які подаються на його сторінках.

Ви створюватимете плакати, постери, «машини думок» і «машини ресурсів», розроблятимете візуальні конспекти, роз'ясуватимете задачі, описуватимете алгоритми дій, заповнюватимете таблиці, утворюватимете схеми. А ще — працюватимете з анімаційними роликами, які стануть вам у пригоді під час відповідей на запитання і виконання окремих завдань.

Ми зробили цей зошит яскравим, кольорним, додали героїв і героїнок, які супроводжуватимуть вас упродовж навчального року. Ми розширили межі зошита, щоб усі ваші думки, відповіді, розробки знайшли своє достойне місце на його сторінках.

Обов'язково працюйте з підручником! Це — ваш натхненник і помічник! (QR-код і посилання на нього ми додаємо на звороті титульної сторінки.) І пам'ятайте: шлях до успіху, у які б часи ви не жили, — це велика праця і щира радість від результатів власної роботи!

Тож не бійтеся бути успішними!

Хай вам щастить!

Авторський колектив



## Завдання 2

Змодельуйте й запишіть можливі дії, що допоможуть знизити ризики й уникнути негативних наслідків.

Ситуації	Дії, що допоможуть знизити ризики й уникнути негативних наслідків
<p>Однокласники повернулися з конференції й на вокзальній лавочці помітили коштовний ноутбук. Підлітки стали обговорювати варіанти дій:</p> <p>а) забрати річ собі, адже «власник сам винен, що загубив його»;</p> <p>б) знайти власника й повернути, але як це зробити?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Ваш знайомий працює в компанії, яка виробляє натуральні чаї з екологічно чистих карпатських рослин. Однак його партнер пропонує використовувати будь-яку сторону, а не лише карпатську, без зазначення цього на пакуванні, стверджуючи, що «люди не зможуть визначити, чи карпатська це рослина, чи ні».</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Восьмикласники розмірковують, як заробити онлайн. Із-поміж варіантів — можливість отримувати гроші за:</p> <p>а) написання неправдивих відгуків на товари та послуги;</p> <p>б) поширення замовних дописів і коментарів на різні тематичні в соціальних мережах;</p> <p>в) участь у квестпроекті, де треба виконувати певні завдання і надіслати фотозвіти з геолокацією місця виконання.</p> <p>Друзі замислилися: які можуть бути завдання, хто і з якою метою їх надає?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Одна з виробничих компаній надала звіт, у якому зазначила показники шкідливих викидів. Радник Суду Європейського Союзу заявив, що програмне забезпечення цієї компанії, яке називається «температурне вікно», є незаконним. Програмне забезпечення перекриває вентиляції за температур, що виходять за межі діапазону 15–33 °C і на висотах вище 1000 м, збільшуючи викиди оксидів азоту. Коли про цей факт стало відомо, це призвело до великих штрафів, падіння акцій компанії й серйозної втрати репутації та довіри з боку клієнтів</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



mlk.com.ua  
112024

## §27–28

ПРЕЗЕНТАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОГО ПРОЄКТУ, ПІТЧІНГ ДОБРИХ СПРАВ. Практикум



### ДОВІДКА

**Суспільно важлива ідея** — задум, який корисний не лише для однієї людини, а й для багатьох людей, для громади, школи, міста чи навіть усієї країни.

#### Ознаки суспільно важливої ідеї

1. Допомагає іншим: розв'язує якусь проблему або робить життя кращим.
2. Спрямована на спільне благо: урахує потреби інших, а не лише свої.
3. Змінює щось на краще: у школі, у громаді, у місті тощо.
4. Безпечна, етична, покладає іншим: не шкодить людям чи природі



### ДОВІДКА

**Актуальні проблеми** — це проблеми, які є найважливішими на конкретний момент, бо вони мають відношення до багатьох людей і впливають на їхнє життя сьогодні.

#### Ознаки актуальної проблеми

1. Стосується життя, добробуту, здоров'я, безпеки багатьох людей.
2. Має наслідки вже зараз або матиме незабаром.
3. Потребує швидкого або постійного розв'язання.
4. Часто обговорюється в новинах, соцмережах, на уроках

