

ЗАТВЕРДЖЕНО
Протокол педагогічної ради
№ _____

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Інтегрованого курсу «Здоров'я безпека та добробут»

5-8 клас

Нова українська школа

Розроблено на основі модельної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

(наказ Міністерства освіти і науки України від 10 жовтня 2023 року № 1226)

Підручник: «Здоров'я, безпека та добробут» для 5 класу закладів загальної середньої освіти. Автори: Воронцова Т. В.,

Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.02.2022 № 140)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1. Нормативні підстави модельної програми

Підставою для створення модельної навчальної програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (далі ЗБД) для 5-6 класів є наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти». Програму створено відповідно до типової освітньої програми, типового освітнього плану і переліку модельних програм для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти¹ (позиція 62). Модельна програма інтегрованого курсу ЗБД спрямована на досягнення учнями 5-6 класів обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом базової загальної освіти² за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

2. Базові ідеї навчального курсу

В основу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» покладено:

- холістичну модель здоров'я;
- сучасну концепцію проблем безпеки;
- розуміння добробуту як якості життя.

Холістична модель визначає здоров'я людини як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а також здатність швидко адаптуватися до змін зовнішніх і внутрішніх умов існування.

Безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві (національної безпеки) та від безпеки всього людства і біосфери загалом (глобальна безпека). Ці чинники визначають сучасну концепцію проблем безпеки.

Добробут людини — це якість її життя. Для забезпечення добробуту потрібно, зокрема, вміти здобувати засоби для існування. Це потребує від людини підприємливості, фінансової грамотності, вміння вчитися, дотримання культури споживання, дотримання принципів доброчесності тощо.

3. Мета і завдання курсу

Метою інтегрованого курсу є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самореалізації особистості. Відповідно до Державного стандарту, курс спрямовано на формування компетентностей, що сприяють соціальній і міжособистісній взаємодії, розвитку й збереженню здоров'я і безпеки через самоусвідомлення, вміння вчитися, підприємливість, професійну соціалізацію особистого життя для власного й суспільного добробуту. **Завданням курсу** є сприйняття учнівством цінності життя і здоров'я та

набуття ними ключових і наскрізних компетентностей, зазначених у пункті 8 цієї пояснювальної записки. Ці компетентності забезпечують, зокрема, досягнення узагальнених результатів, визначених державним стандартом, відповідно до яких учень/ учениця:

- турбується про особисте здоров'я і безпеку, реагує на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і навколишніх;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту;
- робить аргументований вибір здорового способу життя, аналізує і оцінює наслідки і ризики;
- виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту.

4. Наступність із початковою освітою

Модельна програма курсу ЗБД забезпечує наступність із інтегрованим курсом для початкової школи «Я досліджую світ» в частині реалізації завдань освітньої галуззі «Соціальна і здоров'язбережувальна».

5. Шляхи реалізації модельної програми

Запропонована модельна програма забезпечує досягнення всіх обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом для 5-6 класів за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна». За потреби заклад освіти може організувати за модельною програмою ЗБД здобуття освіти учнями за індивідуальною освітньою траєкторією. За рішенням закладу освіти навчання за інтегрованим курсом ЗБД може здійснюватися у пакеті з модельною програмою «Вчимося жити разом» (ВЖР). Програма ВЖР спрямована на набуття учнями психосоціальних компетентностей, сприятливих для етичної поведінки в контексті загальнолюдських цінностей, базових прав людини і принципів сталого розвитку.

6. Зміст і базові знання за курсом

1. Структура змісту. Зміст інтегрованого курсу для 5-6 класів структуровано за змістовими лініями і відповідною тематикою (табл. 1). У модельній програмі зміст курсу упорядковано за розділами, які задають орієнтовну послідовність вивчення конкретних тем. За бажанням, заклад освіти або автори підручників можуть змінити цей порядок.

2. Базові знання за курсом. Державним стандартом визначено перелік базових знань, які учні мають набути після завершення 9 класу. Модельна програма для 5-6 класів спрямована на набуття частини цих знань відповідно до вікових можливостей дітей. Базові знання, які набуваються за модельною програмою у 5-6 класу.

7. Цінності, на сприйняття яких спрямований курс

Загальнолюдські цінності. Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» спрямовано на сприйняття учнями загальнолюдських цінностей, які найбільше впливають на психічне (ментальне) і соціальне здоров'я людини та якість її життя. Це самоповага, миролюбність, толерантність, дружба, любов, життєвий оптимізм, чуйність, довіра, самоконтроль, спілкування, гідність тощо. Досвід багатьох поколінь і сучасні наукові дослідження переконливо доводять, що коли люди сповідують загальнолюдські цінності, вони мають вищу якість життя за багатьма показниками. І навпаки, ігнорування вищих цінностей пов'язане з проблемами, стресами, ризиком вживання психоактивних речовин, симптомами різних захворювань, руйнуванням стосунків, відчуттям безпорадності й страху перед майбутнім.

Ціннісні орієнтири, визначені Державним стандартом.

Інтегрований курс спрямовано на інтеріоризацію учнівством таких орієнтирів:

- унікальність й талановитість кожної дитини, ні дискримінації;
- формування цілісного світогляду;
- становлення вільної особистості;
- гармонійний фізичний та психоемоційний розвиток;
- добробут та безпека;
- утвердження людської гідності та доброчесності;
- визнання свої ідентичності;
- активне громадянство.

8. Компетентності, на набуття яких спрямований курс

Інтегрований курс ЗБД спрямований на розвиток у учнівства ключових, предметних і наскрізних компетентностей, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самореалізації особистості. 1. Врахування ключових компетентностей за переліком Європейського Союзу. Модельна програма курсу ЗБД спрямована на розвиток ключових компетентностей визначених Європейським Союзом.

3. Предметні компетентності. Інтегрований курс ЗБД спрямовано на набуття учнівством предметних компетентностей за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна». Склад цих компетентностей визначається обов'язковими і конкретними результатами навчання для 5-6 класі. У Державному стандарті вони містяться у стовпцях «Загальні результати», «Конкретні результати», «Орієнтири для оцінювання».

4. Наскрізнi уміння (компетентності). Модельна програма інтегрованого курсу ЗБД сприяє розвитку психосоціальних компетентностей, визначених Державним стандартом як наскрізнi уміння: читання з розумінням, висловлення власної думки усно й письмово, критичне та системне мислення, творчість, ініціативність, логічне обґрунтування позиції, конструктивне керування емоціями, оцінювання ризиків, ухвалення рішень, розв'язування проблем, співпраця з іншими.

Інтегрований курс також сприяє розвитку додаткових психосоціальних компетентностей: позитивна самооцінка, мотивація успіху і гартування волі, вміння вчитись, ефективне спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

9. Узагальнені результати навчання за інтегрованими курсом

Модельна програма курсу ЗБД спрямована досягнення учнівством загальних результатів, визначених Державним стандартом для 5-6 класів для освітньої галузі «Соціальна і здоров'язбережувальна».

10. Принципи і методи навчання

Головною ознакою навчання за модельною навчальною програмою є зосередження на розвитку особистого потенціалу учнівства, позитиві та формуванні відповідального ставлення до здоров'я. Це забезпечується дотриманням таких принципів:

- партнерство між учнями і вчителем, який є фасилітатором навчального процесу;
- інклюзивність - всі учні класу залучені до навчальної діяльності;
- активне навчання, що враховує індивідуальні стилі сприйняття і стратегії навчання учнів: робота в групах, мозковий штурм, проекти, тематичні дослідження, рольові ігри тощо;
- навчання на ситуаціях, наближених до реального життя (важливих для безпеки, здоров'я, соціалізації та самореалізації учнів).

Пріоритетними методами навчання за курсом є дослідницькі, творчі, проблемно-пошукові. Формами організації діяльності дітей є колективна, групова, індивідуальна. Особливу увагу приділено організації групової роботи учнів.

Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, інтерв'ю, аналізі життєвих ситуацій, екскурсіях, моделюванні розв'язання проблеми тощо.

Детально методи викладання за модельною програмою наведено в онлайн курсах для підвищення кваліфікації вчителів «Основи здоров'язбережувальної компетентності»

11. Оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень учнів включає формувальне поточне, підсумкове тематичне і підсумкове завершальне.

Поточне формувальне оцінювання за модельною програмою має відбуватися на кожному уроці шляхом педагогічного спостереження учителя за навчальними видами діяльності учнів, виконання ними групових і індивідуальних завдань, самооцінювання, аналізу учнівських робіт, застосуванням прийомів отримання зворотного зв'язку тощо. Інструменти для адекватного оцінювання зазначені у Прикінцевій частині Підсумкове тематичне оцінювання за кожним розділом модельної програми проводиться після завершення вивчення відповідного розділу.. Підсумкове завершальне оцінювання проводиться учителем самостійно.

Завершальне оцінювання здійснюється кожного року по завершенні навчання шляхом онлайн-анкетування вчителя і учнів за спеціально розробленою анкетой, яка є складовою навчально-методичного забезпечення курсу.

12. Навчально-методичне забезпечення

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 класу матиме комплектне навчально-методичне забезпечення у складі:

1. Модельна програма
2. Орієнтовна навчальна програма до модельної програми
3. Підручники для учнів
4. Методичні посібники для вчителя з розробками всіх уроків
5. Зошити-практикуми
6. Сайт дистанційної освіти для учнів
7. Онлайн-анкети для завершального оцінювання
8. Онлайн-курси для фахової підготовки вчителів за галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна»
9. Онлайн-система адміністрування підвищення кваліфікації
10. Онлайн-супровід у соціальних мережах з питань викладання курсу.

5 КЛАС

Очікувані результати навчання

Зміст

Види початкової діяльності

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (3 години)

- Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя.
- Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність.
- Оцінює надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо).
- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.
- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.
- Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.
- Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.
- Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті.
- Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього.

Здоров'я і здоровий спосіб життя.

Сучасне уявлення про здоров'я. Вплив способу життя на здоров'я. Ознаки погіршеного самопочуття. Алгоритм дій у разі погіршення самопочуття. Джерела інформації про здоров'я.

Принципи безпечної життєдіяльності.

Безпека і небезпека. Небезпечні ситуації. Порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами.

Добробут

Поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, добродійність, співпраця. Успішне майбутнє. Потреби, бажання, інтереси, цілі. Довгострокові й короткострокові цілі. Життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту.

Повітряна тривога

Сигнали оповіщення про повітряну тривогу. Шляхи і правила евакуації. Види укриттів. «Правило двох стін». Підготовка «тривожної валізи».

Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів

Ознаки вибухонебезпечних предметів (ВНП) та території. Позначення/маркування небезпечних територій.

Дослідження складових здорового способу життя.

Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи.

Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки у разі виявлення вибухонебезпечних предметів.

Відпрацювання алгоритмів виклику рятувальних служб.

РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ (4 години)

- Демонструє модель безпечної поведінки згідно інструкцій і правил у соціальному і природному довкіллі.
- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.
- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях.
- Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб.
- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо)
- Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження
- Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.
- Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.

Правила для пішохода.

Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги.

Безпека на зупинках громадського транспорту.

Дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту. Небезпеки переходу дороги на зупинці. Правила безпечної поведінки на зупинках. Посадка і висадка пасажирів. Перехід дороги з трамвайними коліями. Безпека у громадському транспорті. Салон громадського транспорту. Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї. Поїздки у переповненому транспорті. Безпека у метрополітені.

Засоби безпеки у транспорті.

Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; Поведінка пасажирів при ДТП. Безпечні положення при аварії в громадському транспорті. Дії при пожежі в салоні транспорту.

Складання пам'ятки безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті (за потреби, у шкільному автобусі).
Моделювання поведінки пасажирів при аварії в транспорті.

Моделювання алгоритму дій під час пожежі у салоні.

РОЗДІЛ 2. УМІННЯ ВЧИТИСЯ (4 години)

- Визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу.
- Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час.
- Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я.
- Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я.
- Визначає ефективні способи засвоєння навчальної інформації.
- Аналізує власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач.

Мотивація до навчання.

Адаптація до основної школи. Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання.

Керування часом.

Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування.

Умови успішного навчання.

Самооцінювання здібностей і схильностей.

Огляд засобів для щоденного і тижневого планування (у тому числі й електронних).

Облаштування свого освітнього простору.

Відпрацювання прийомів ефективного запам'ятовування.

<p>- Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети.</p> <p>- Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього.</p> <p>- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.</p> <p>- Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті.</p>	<p>Освітній простір школяра. Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.</p> <p>Вчимося вчитися. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ.</p>	
---	---	--

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (4 години)

<p>- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.</p> <p>- Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя.</p> <p>- Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети.</p> <p>- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.</p> <p>- Моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.</p> <p>- Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.</p>	<p>Рухова активність. Види рухової активності. Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Попередження спортивних травм. Допінги та здоров'я. Порушення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів.</p> <p>Корисний відпочинок. Стрес і здоров'я. Активний і пасивний відпочинок. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Наслідки недосипання для здоров'я і навчання. Вплив медіа на здоров'я.</p> <p>Профілактика «шкільних» хвороб. Постава і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака.</p> <p>Профілактика інфекційних захворювань. Симптоми інфекційних захворювань. Шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз). Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Як ВІЛ НЕ передається.</p>	<p>Дослідження впливу медіа на здоров'я.</p> <p>Розрахунок максимально допустимої маси рюкзака.</p> <p>Моделювання алгоритмів миття рук, носіння захисної маски, дотримання соціальної дистанції під час поширення респіраторних інфекцій.</p>
--	--	--

РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я (3 години)

<p>- Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб.</p>	<p>Ми – особливі.</p>	<p>Дослідження унікальності кожної людини.</p>
---	------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби - Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності . - Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту. - Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних тощо). - Вирізняє ознаки добродійності виявляє чуйність до осіб, які потребують допомоги. - Пояснює значення волонтерства. - Виявляє ризики неналежного поведіння із тваринами (домашні, бездомні, дикі). - Поводиться безпечно під час спілкування, зокрема з тваринами 	<p>Повага до себе. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками.</p> <p>Культура почуттів. Емоційний інтелект. Почуття та емоції. Розпізнавання емоцій. Як висловити емоції. Культура висловлення емоцій у віртуальному спілкуванні.</p> <p>Бути людиною. Людяність і співчуття. Добродійність і волонтерство. Як надавати допомогу тим, хто цього потребує. Турбота про живих істот. Протидія жорстокому поведінню з твар</p>	<p>Моделювання протидії дискримінації у своєму середовищі.</p> <p>Моделювання невербального висловлювання і розпізнавання емоцій.</p> <p>Створення пам'ятки безпечної поведінки з тваринами.</p>
--	---	--

Розділ 5 СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (5 годин)

РОЗДІЛ 6. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ (6 годин)

<ul style="list-style-type: none"> - Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. - Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. - Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження - Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях. - Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження. - Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я . - Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять 	<p>Профілактика пожеж . Умови горіння. Джерело запалювання. Горючі речовини. Кисень. Пожежна безпека оселі.</p> <p>Дії під час пожежі. Причини виникнення побутових пожеж. Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі. Безпечна евакуація з оселі і приміщення школи.</p> <p>Безпека вдома. Ризики побутового травмування. Правила поведінки у ліфті. Захист оселі від зловмисників. Ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства.</p> <p>Безпека надворі.</p>	<p>Аналіз причин виникнення пожеж у побуті. Моделювання захисту органів дихання від отруйних газів.</p> <p>Відпрацювання навичок евакуації з оселі і приміщення школи.</p> <p>Створення пам'ятки на випадок небезпечної ситуації з контактними телефонами батьків (опікунів), родичів, сусідів.</p> <p>Обговорення правил спілкування із незнайомцями.</p> <p>Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях.</p> <p>Відпрацювання умінь надання допомоги постраждалому у разі теплового або сонячного удару.</p>
--	---	--

<p>задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. 	<p>Перебування надворі без дорослих. Правила безпечної поведінки із незнайомцями. До кого звертатися на допомогу. Місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні).</p> <p>Стихійні лиха. Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення.</p> <p>Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Ознаки безпечного пляжу. Коли варто утримуватися від купання. Дії у небезпечних ситуаціях на воді. Перша допомога потерпілим на воді, у разі теплового або сонячного удару.</p>	<p>Створення пам'ятки «Безпечна поведінка на воді».</p>
--	--	---

РОЗДІЛ 7. РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ (2 години)

<ul style="list-style-type: none"> - Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. - Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження. - Аналізує взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів. - Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини. - Обґрунтовує обмеженість ресурсів (зокрема часу, здоров'я, фінансів). - Відбирає ресурси для повторної переробки. 	<p>Земля – наш спільний дім. Земля як екологічна система. Довкілля і технічний прогрес. Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища.</p> <p>Культура споживання. Потреби людини та обмеженість ресурсів. Поведінка відповідального споживача. Повторне використання. Сортування та утилізація відходів.</p>	<p>Дослідження термінів розкладання сміття та шляхів зменшення забруднення довкілля.</p> <p>Дослідження способів повторного використання речей.</p> <p>Складання пам'ятки, як сортувати сміття для утилізації і переробки.</p>
--	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання

Зміст

Види початкової діяльності

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (3 години)

- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.
- Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна.
- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.
- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини.
- Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження.
- Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях.
- Передбачає вплив на здоров'я, безпеку й добробут неналежного використання цифрових пристроїв.
- Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних
- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.
- Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту
- Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини.
- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби

Життя і здоров'я людини.
Цінність життя і здоров'я. Безпечна життєдіяльність. Цілісність здоров'я. Складники здоров'я. Рівні здоров'я. Навички XXI століття.

Безпека і ризики.
Ознаки безпеки і небезпеки. Ризики. Види і рівні ризику. Щоденні ризики. Причини й наслідки небезпечних ситуацій. Виправдані і невинуваті ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.

Ризики і небезпеки воєнного часу.
Види ризиків в зоні бойових дій. Правила спілкування з озброєними людьми. Захист під час обстрілів. Як діяти під завалами.

Повітряна тривога.
Сигнали оповіщення про повітряну тривогу. Шляхи і правила евакуації. Види укриттів. «Правило двох стін». Підготовка «тривожної валізи».

Невідкладна допомога.
Перша психологічна підтримка (самопоміа, практики подолання страху, тривоги). Перша домедична допомога при різних надзвичайних станах.

Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів.

Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи.

Відпрацювання алгоритму дій під час обстрілів та хімічної атаки/ядерного удару.

Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки у разі виявлення незнайомого предмету/вибухонебезпечного предмету

Відпрацювання алгоритмів виклику рятувальних служб.

Відпрацювання навичок самопоміа при забиттях, зупинення незначної кровотечі, обробка подряпин, невеликих ран.

Дослідження впливу соціального середовища на життя і здоров'я.

Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек, безпечної поведінки у школі, вдома, надворі, захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону).

Дослідження переваг і недоліків технічного прогресу. Груповий проєкт: «Світ через 50 років»

	<p>Ознаки вибухонебезпечних предметів (ВНП) та території. Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмета у безпосередньої близькості від нього. Виклик рятувальних служб.</p> <p>Навколишнє середовище. Види довкілля. Складові соціального довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. Захист особистого майна.</p> <p>Природа і здоров'я. Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Акліматизація. Погодні умови і одяг.</p> <p>Технічний прогрес і здоров'я. Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь.</p>	
--	---	--

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (5 годин)

<ul style="list-style-type: none"> - Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. - Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію. - Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя. - Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. - Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань. 	<p>Харчування і здоров'я. Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків.</p> <p>Збалансоване харчування. Як формуються харчові звички. Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.</p> <p>Наслідки неправильного харчування. Причини й профілактика цукрового діабету, йододефіциту, харчових отруєнь. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша</p>	<p>Дослідження особливостей харчування у підлітковому віці.</p> <p>Визначення калорійності за допомогою онлайн-калькуляторів.</p> <p>Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях.</p> <p>Вибір засобів особистої гігієни за показниками ціни та якості.</p> <p>Створення стрічки часу про епідемії інфекційних захворювань.</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту. - Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя - Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки й добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості потреби. - Вміє обирати продукти й товари за показниками якості, термінів придатності, складу. - Правильно інтерпретує інформацію, наведену на маркувальних знаках, пакувальних матеріалах для безпечного й раціонального використ 	<p>допомога при харчових отруєннях. Харчові добавки і допінги, їх вплив на здоров'я.</p> <p>Особиста гігієна. Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.</p> <p>Профілактика інфекційних захворювань. Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу: ВІЛ-інфекція, туберкульоз, ковід-19. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення.</p>	<p>Критичний аналіз джерел інформації про інфекційні захворювання, вакцини тощо.</p>
--	--	--

РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я (8 годин)

<ul style="list-style-type: none"> - Приймає індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми. - Визначає причини вікових змін в організмі, зокрема в період статевого дозрівання. - Виявляє ризики невідповідності власних потреб і можливостей. - Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб - Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. - Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація). - Оцінює надійність різних джерел інформації (ЗМІ, реклама, соцмережі тощо) - Використовує перевірену інформацію для ухвалення рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки й добробуту. 	<p>Розвиток підлітка. Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.</p> <p>Самооцінка і здоров'я. Поняття самооцінки. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Формування адекватної самооцінки.</p> <p>Ухвалення рішень. Види рішень. Алгоритм ухвалення зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.</p> <p>Протидія соціальному тиску. Позитивні й негативні впливи засобів інформації. Вплив реклами на рішення людини. Рекламні хитрощі і маніпуляції. Соціальна і комерційна реклами. Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній.</p>	<p>Обговорення етапів і ознак фізичного психічного і соціального розвитку підлітків.</p> <p>Дослідження піраміди людських потреб.</p> <p>Визначення переваг адекватної самооцінки. Дослідження впливу самооцінки на поведінку і здоров'я людини.</p> <p>Аналіз алгоритму ухвалення зважених рішень. Моделювання ситуації прийняття зважених рішень. Аналіз джерел інформації, які впливають на наші рішення.</p> <p>Дослідження соціальної і комерційної реклами.</p> <p>Критичний аналіз чинників, які впливають на формування звичок. Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).</p>
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників. - Аналізує причини вибору нездорової поведінки. - Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі. - Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. - Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя. - Самостійно створює й реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо. - Виявляє наполегливість у досягненні мети. 	<p>Звички і здоров'я. Як формуються звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Як змінити звичку.</p> <p>Тютюн і здоров'я. Міфи і факти про тютюн. Негайні наслідки куріння. Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички.</p> <p>Небезпека алкоголю і наркотиків. Психоактивні речовини і здоров'я. Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Вплив алкоголю на організм. Наслідки зловживання алкоголем.</p>	
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (6 годин)		
<ul style="list-style-type: none"> - Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки й добробуту. - Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації. - Розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами. - Розрізняє складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування. - Досліджує та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу. - Прогнозує ризики комунікації у віртуальному середовищі. - Розробляє стратегію подолання булінгу, визначає джерела допомоги жертвам булінгу, звертається по допомогу. - Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. - Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація). 	<p>Спілкування і здоров'я. Засоби комунікації. Ефективне спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Стилї спілкування: пасивний, агресивний, упевнений. Переваги і недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і наслідки різних стилів спілкування. Переваги упевненої поведінки. Спілкування та особистий простір.</p> <p>Навички ефективного спілкування. Активне слухання. Способи уникнення непорозумінь. Як спілкуватися у незнайомій компанії. Як робити компліменти. Уміння, необхідні для ефективного спілкування. Безпечне спілкування в інтернеті.</p> <p>Стосунки і здоров'я. Види стосунків. Ознаки здорових стосунків. Як стати командою. Способи покращення стосунків.</p> <p>Стосунки з однолітками. Позитивні й негативні впливи однолітків. Способи маніпуляцій. Як долати тиск однолітків. Підліткові</p>	<p>Дослідження ознак вербального і невербального спілкування.</p> <p>Аналіз переваг і недоліків різних стилів спілкування.</p> <p>Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях.</p> <p>Визначення меж спілкування з різними людьми. Відпрацювання навичок активного слухання, початку розмови, уникання непорозумінь.</p> <p>Самооцінка стосунків.</p> <p>Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів.</p>

<p>- Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників.</p>	<p>компанії. Попередження булінгу та кібербулінгу. Протидія булінгу. Допомога жертвам булінгу.</p> <p>Види і наслідки конфліктів. Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфліктів. Конліктогени. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. Алгоритм конструктивного розв'язання конфліктів.</p>	
---	--	--

РОЗДІЛ 4. БЕЗПЕКА У ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ (8 годин)

<p>- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.</p> <p>- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях.</p> <p>- Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна.</p> <p>- Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.</p> <p>- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.</p> <p>- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо).</p> <p>- Вирізняє речовини, які становлять загрозу в разі неналежного використання.</p> <p>- Прогнозує наслідки своїх дій в не передбачуваних і надзвичайних ситуаціях.</p> <p>- Ухвалює рішення щодо надання самопомоги й допомоги іншим, звернення до інших осіб чи відповідних служб</p> <p>- Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження.</p> <p>- Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.</p>	<p>Безпека оселі. Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.</p> <p>Пожежна безпека оселі. Умови і причини виникнення пожеж. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку.</p> <p>Поведінка під час пожежі. Стадії розвитку пожежі. Гасіння пожежі на початковій стадії. Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.</p> <p>Аварії на підприємствах. Види небезпечних промислових об'єктів. Дії учнівства під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.</p> <p>Безпека велосипедиста. Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.</p> <p>Дорожня безпека велосипедиста. Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p>	<p>Складання пам'ятки безпечного зберігання ліків і препаратів побутової хімії.</p> <p>Відпрацювання навичок організованої евакуації. Моделювання захисту органів дихання на пожежі.</p> <p>Моделювання застосування засобів пожежогасіння при різних типах пожеж.</p> <p>Моделювання взаємодії з рятувальниками.</p> <p>Відпрацювання навичок надання допомоги при ураженні електричним струмом, попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними.</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби 	<p>Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Джерела допомоги. Правила взаємодії з рятувальниками. Допомога потерпілим. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП. Вміст домашньої аптечки.</p>	
РОЗДІЛ 5. ДОБРОБУТ (4 години)		
<ul style="list-style-type: none"> - Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього. - Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Виконує різні ролі в груповій роботі. - Оперує основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо). - Розрізняє й указує законні джерела доходів для свого віку. - Вміє раціонально розпоряджатися власними грошима. - Розуміє вагу докладених зусиль дорослих для отримання доходів. 	<p>Фінансова грамотність. Економічна діяльність. Потреби та ресурси. Гроші. Ринок товарів і послуг. Доходи й витрати. Законні джерела доходів. Сплата податків.</p> <p>Підприємливість і волонтерство. Ознаки добробуту. Складники підприємливості. Творчість і власна діяльність для успішного майбутнього. Ефективна співпраця. Життєві навички для розвитку підприємливості. Етика підприємницької діяльності. Доброчинність і волонтерство.</p>	<p>Аналіз видів економічної діяльності та ресурсів для здійснення соціального проекту.</p> <p>Дискусія про необхідність сплачувати податки.</p> <p>Моделювання етичної поведінки у підприємницькій діяльності.</p> <p>Виконання проекту.</p>

[Redacted]		
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]		
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

<p>– демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі</p> <p>– користується попередженнями та інструкціями про небезпеку</p> <p>– визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей</p> <p>– ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації</p> <p>– розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження</p> <p>– вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту</p> <p>– володіє техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів</p>	<p>Надзвичайні ситуації. Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Сигнали оповіщення населення про надзвичайну ситуацію.</p> <p>Ризики воєнного часу. Захист життя і здоров'я в зоні бойових дій, на окупованих і де окупованих територіях. Дії під час обстрілів, бомбардувань, хімічної та радіаційної небезпеки. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Алгоритм порятунку людей, з-під завалів, із зони пожежі. Взаємодія з рятувальними службами.</p> <p>Невідкладна домедична допомога. Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація. Невідкладна домедична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.</p> <p>Психологічна самопомога. Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Дихальна гімнастика. Нервово-м'язова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками.</p>	<p>Обговорення ризиків для життя і здоров'я в зоні бойових дій.</p> <p>Створення алгоритму дій під час пожежі в приміщенні.</p> <p>Відпрацювання навичок визначення стану потерпілого, надання першої допомоги при кровотечах, опіках, отруєнні чадних газом.</p> <p>Визначення симптомів травматичного стресу та ПТСР. Демонстрація технік керування емоціями в критичних ситуаціях.</p>
--	--	---

РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (2 години)

<p>– вибирає рішення з позиції їх впливу на формування безпеки, здоров'я і добробуту</p> <p>– застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій</p> <p>– оцінює вартість витрат на формування (підтримку) здоров'я і порівнює їх із витратами на лікування і реабілітацію</p>	<p>На порозі дорослого життя. Розвиток людини. Ознаки фізичної, психічної і соціальної зрілості. Соціальні ролі і життєві навички.</p> <p>Оздоровчі системи. Користь для здоров'я від вживання здорової їжі та щоденної фізичної активності. Поняття про оздоровчі системи та їх складові. Витрати ресурсів на власне здоров'я</p>	<p>Визначення рівня своєї зрілості за певними показниками.</p> <p>Ознайомлення з оздоровчими системами.</p>
---	--	---

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 години)

<p>– активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я і добробуту</p> <p>– обирає модель поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту, що приносить користь і задоволення</p>	<p>Харчування і здоров'я. Традиційні і сучасні системи харчування. Принципи здорового харчування. Наслідки незбалансованого харчування. Небезпека модних дієт. Харчові добавки.</p> <p>Безпека харчування. Вибір харчових продуктів. Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях. Безпека харчування в похідних умовах, під час воєнного стану.</p>	<p>Визначення принципів здорового харчування.</p> <p>Аналіз міфів і фактів про харчування і контроль маси тіла.</p> <p>Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях.</p> <p>Вибір продуктів для харчування в умовах обмеженого простору (транспорті, бомбосховищі тощо).</p>
---	--	---

РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (5 годин)

<p>– Встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці</p> <p>– аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку</p> <p>– оцінює свої сильні (зокрема талант, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я</p> <p>– використовує свій і чужий позитивний досвід</p>	<p>Становлення особистості. Біосоціальний характер особистості. Розвиток самосвідомості у підлітковому віці. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Планування майбутнього.</p> <p>Краса і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я. Вплив ставлення людей до себе на їх самооцінку і здоров'я. Повага до себе та інших.</p>	<p>Складання системи цінностей.</p> <p>Визначення ознак зрілості особистості. Дослідження сучасних модних трендів і тенденцій та їх впливу на здоров'я і добробут людей.</p> <p>Критичний аналіз рекламних стратегій, пов'язаних з індустрією моди.</p> <p>Моделювання прийомів концентрації уваги, ефективного запам'ятовування.</p>
---	--	---

	<p>Уміння вчитися. Складові уміння вчитися. Налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Взаємодія із програмами штучного інтелекту для ефективного навчання</p>	
РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (7 годин)		
<p>– визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо власного здоров'я, безпеки, добробуту та здоров'я, безпеки, добробуту інших осіб (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація тощо) – вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту – вибирає рішення з позиції їх впливу на формування безпеки, здоров'я і добробуту – моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування), відмову від шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну, наркотиків та інших хімічних речовин), безпечну сексуальну поведінку – визначає основні характерні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки – обирає модель поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту, що приносить користь і задоволення</p>	<p>Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування. Фізичні, психологічні і соціальні наслідки ранніх статевиx стосунків, підліткової вагітності. Протидія виявам тиску, неповаги і приниження щодо себе та інших осіб. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру.</p> <p>Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання поліцією. Захист від кримінальних небезпек. Самооборона та її межі. Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму.</p> <p>Інформаційна безпека. Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Небезпечні ризики приналежності до деяких онлайн-спільнот. Безпека особистих даних в цифровому середовищі. Вигоди і ризики онлайн покупок.</p>	<p>Відпрацювання правил рівноправного спілкування, відмови від небезпечних пропозицій (моделювання ситуацій або створення пам'яток).</p> <p>Дослідження доступності в населеному пункті джерел допомоги для молоді з питань репродуктивного здоров'я.</p> <p>Відпрацювання навичок протидії проявам тиску, неповаги і приниження щодо себе та інших осіб.</p> <p>Дослідження прав, обов'язків і правової відповідальності неповнолітніх.</p> <p>Демонстрація умінь критично аналізувати інформацію, зокрема, інформацію з інтернета, соціальних мереж.</p>
РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ (8 годин)		
<p>– критично оцінює надмірність потреб і перебільшене споживання – планує витрати родини (свої) для підтримання здоров'я, безпеки і добробуту</p>	<p>Екологічна безпека довкілля. Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах. Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на</p>	<p>Дослідження екологічної ситуації свого населеного пункту.</p> <p>Створення моделі відповідального споживання (відео, презентація, соціальна реклама).</p>

<p>– ошадно використовує ресурси, зважаючи на можливість повторного використання, ремонту і переробки</p> <p>– визначає мотивацію власної діяльності, формулює мету і цілі діяльності</p>	<p>навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я.</p> <p>Культура споживання. Екологічна культура споживання. Потреби і ресурси. Рациональне використання ресурсів. Підтримка місцевих виробників. Роль реклами в культурі споживання. Повторне використання, ремонт і переробка. Надмірне споживання, його критична оцінка. Енергоефективність та енергоетикет.</p> <p>Розвиток соціальної підтримки та співпраці. Значення соціальних зв'язків для досягнення добробуту. Співпраця та комунікація у групах і колективах. Соціальні мережі та їх роль у співпраці, волонтерському русі. Співпраця на міжнародному рівні.</p>	
---	--	--