

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА, ДОБРОБУТ» 6 КЛАС НУШ

(Відповідно до МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5 КЛАСУ (автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьева, О. Л. Хомич)

Склала: вчитель хімії і основ здоров'я СЗШ № 288 м. Києва Бабицька В.П.

(Всього 35 год. 1 год – резервни1 час)

№ з/п	Дата		Зміст навчального матеріалу	Види навчальної діяльності	Домашнє завдання	Очікувані результати
ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (3 год)						
1			Життя і здоров'я людини. Цінність життя і здоров'я. Безпечна життєдіяльність. Цілісність здоров'я. Складники здоров'я. Рівні здоров'я. Навички ХХІ століття. Навколишнє середовище. Види довкілля. Складові соціального довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. Захист особистого майна.	Вправа «Один щасливий день» З'ясування очікувань від свого життя. Самооцінювання рівня здоров'я.		- 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.
2			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.	Оцінка рівня ризику у щоденних ситуаціях. Розпізнавання виправданих і невинуваті ризиків. Моделювання способів самоконтролю емоцій та алгоритму дій в екстремальних ситуаціях. 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).		- 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

3			Природа і здоров'я. Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Акліматизація. Погодні умови і одяг. Технічний прогрес і здоров'я. Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь.	Дослідження інформації з різних джерел про небезпеки природного походження. Створення колекції одягу та взуття для несприятливих погодних умов. Створення стрічки часу про технічний прогрес. Дослідження переваг і недоліків технічного прогресу. Груповий проєкт: «Світ через 50 років»		цифрових пристроїв. - Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.
---	--	--	--	--	--	--

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (5 год)

4			Харчування і здоров'я. Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків.	Створення інфографіки про поживні речовини та джерела їх надходження. Дослідження особливостей харчування у підлітковому віці. Створення денного меню за допомогою харчової піраміди.		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, котр
5			Збалансоване харчування. Як формуються харчові звички. Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень	Визначення калорійності за допомогою онлайн-калькуляторів. Зміни харчового раціону залежно від фізичних навантажень.		- 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 -

6		Наслідки неправильного харчування. Причини й профілактика цукрового діабету, йододефіциту, харчових отруєнь. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях. Харчові добавки і допінги, їх вплив на здоров'я.	Складання пам'ятки «Профілактика йододефіциту». Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях. Аналіз маркування харчових продуктів. Вибір за показниками якості та безпечності.		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. -
7		Особиста гігієна. Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.	Вибір засобів особистої гігієни за показниками ціни та якості. Відпрацювання навичок миття рук у громадському місці. Створення інфографіки (плаката, пам'ятки) про догляд за шкірою, гігієну ротової порожнини..		Правильно інтерпретує інформацію, наведену на маркувальних знаках, пакувальних матеріалах для безпечного й раціонального використання харчових і промислових продуктів
8		Профілактика інфекційних захворювань Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу: ВІЛ-інфекція, туберкульоз, ковід-19. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення	Створення стрічки часу про епідемії інфекційних захворювань. Критичний аналіз джерел інформації про інфекційні захворювання, вакцини тощо		

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

9		Розвиток підлітка. Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.	Обговорення етапів і ознак фізичного психічного і соціального розвитку підлітків. Дослідження піраміди людських потреб.		- 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
10		Самооцінка і здоров'я. Поняття самооцінки. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Формування адекватної самооцінки.	Визначення переваг адекватної самооцінки. Дослідження впливу самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Проєкт самовдосконалення (вибір, планування і досягнення мети). Аналіз алгоритму ухвалення зважених рішень.		
11		Ухвалення рішень. Види рішень. Алгоритм ухвалення зважених	Моделювання ситуації прийняття зважених рішень. Аналіз джерел		

			рішень. Рішення, важливі для здоров'я.	інформації, які впливають на наші рішення.		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) -
12			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.	Дослідження соціальної і комерційної реклами. Аналіз рекламних стратегій тютюнових і алкогольних компаній		Використовує перевірену інформацію для ухвалення рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки й добробуту. - Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників. - Аналізує причини вибору нездорової поведінки - Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі. -
13			Звички і здоров'я. Як формуються звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Як змінити звичку.	<i>Критичний аналіз чинників, які впливають на формування звичок. Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).</i>		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.
14			Тютюн і здоров'я. Міфи і факти про тютюн. Негайні наслідки куріння. Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички.	<i>Аналіз міфів і фактів про тютюн. Дослідження наслідків куріння для здоров'я. Обчислення грошових витрат, пов'язаних з курінням. Аналіз міфів і фактів про алкоголь і наркотики.</i>		
15			Небезпека алкоголю і наркотиків. Психоактивні речовини і здоров'я. Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Вплив алкоголю на організм. Наслідки зловживання алкоголем. Чому люди обирають тверезе життя	<i>Дослідження впливу алкоголю на організм, наслідків зловживання алкоголем. Обговорення причин не вживати алкоголь</i>		
16			Узагальнюючий урок по темах «Фізичне, психічне і духовне здоров'я»			

РОЗДІЛ 3 СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (6 год)

17		Спілкування і здоров'я. Засоби комунікації. Ефективне спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Стилі спілкування: пасивний, агресивний, упевнений. Переваги і недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і наслідки різних стилів спілкування. Переваги упевненої поведінки. Спілкування та особистий простір.	Дослідження ознак вербального і невербального спілкування. Аналіз переваг і недоліків різних стилів спілкування. активного слухання, початку розмови, уникання непорозуміння.		- 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.
18		Навички ефективного спілкування. Активне слухання. Способи уникнення непорозуміння. Як спілкуватися у незнайомій компанії. Як робити компліменти. Уміння, необхідні для ефективного спілкування.	Моделювання спілкування у незнайомій компанії. Відпрацювання умінь робити і сприймати компліменти. Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях.		- 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). - Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження. - Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. - Бере участь у груповій
19		Безпечне спілкування в інтернеті.	Відпрацювання навичок		
20		Стосунки і здоров'я. Види стосунків. Ознаки здорових стосунків. Як стати командою. Способи покращення стосунків	Визначення меж спілкування з різними людьми. Відпрацювання навичок Самооцінка стосунків. Читання і обговорення притчі: «Уроки гусей» Складання плану покращення стосунків		
21		Стосунки з однолітками. Позитивні й негативні впливи однолітків. Способи маніпуляцій. Як долати тиск однолітків. Підліткові компанії. Попередження булінгу та кібербулінгу. Протидія булінгу. Допомога жертвам булінгу.	Мозковий штурм: «Вплив друзів» Тренінг навичок відмови від небезпечних пропозицій. Прогноз ризиків комунікації у віртуальному середовищі. Розробка стратегії подолання булінгу		

22			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.	Тренінг розпізнавання конфліктних ситуацій. Аналіз способів розв'язання конфліктів. Тренінг навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях. Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів		роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби
----	--	--	---	--	--	--

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

23			Безпека оселі. Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.	Складання пам'ятки безпечного зберігання ліків і препаратів побутової хімії. Обстеження безпеки своєї оселі (разом з дорослими).		- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. - Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. - Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна. - Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. - Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію. - Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо). - Вирізняє речовини, які становлять загрозу в разі неналежного використання. - Прогнозує наслідки своїх дій в не передбачуваних і надзвичайних ситуаціях. - Ухвалює рішення щодо надання самопомоги й допомоги іншим, звернення до інших осіб чи відповідних служб -
24			Пожежна безпека оселі. Умови і причини виникнення пожеж. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку.	Створення плану евакуації із приміщення. Відпрацювання навичок організованої евакуації.		
25			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	Моделювання захисту органів дихання на пожежі. Відпрацювання алгоритму правильних дій у разі загоряння одягу. Моделювання застосування засобів пожежогасіння при різних типах пожеж		
26			Аварії на підприємствах. Види небезпечних промислових об'єктів. Дії учнівства під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту	Моделювання алгоритму дій під час аварії на промисловому підприємстві.		
27			Безпека велосипедиста. Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста	Дослідження конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху, засобів безпеки велосипедиста		

28		Дорожня безпека велосипедиста. Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.	Визначення безпечних місць для велосипедних прогулянок у своєму населеному пункті. Моделювання безпечного виконання маневрів на велосипеді.		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. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
29		Джерела допомоги. Правила взаємодії з рятувальниками. Допомога потерпілим. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП.	Моделювання взаємодії з рятувальниками. Відпрацювання навичок надання допомоги при ураженні електричним струмом, попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними.		
30		Вміст домашньої аптечки	Дослідження складу домашньої аптечки		

РОЗДІЛ 5. ДОБРОБУТ (4 год)

31		Фінансова грамотність. Економічна діяльність. Потреби та ресурси. Гроші. Ринок товарів і послуг. Доходи й витрати. Законні джерела доходів. Сплата податків	Створення опорної схеми базових понять. Аналіз видів економічної діяльності та ресурсів для здійснення соціального проєкту. Дискусія про необхідність сплачувати податки		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
32		Підприємливість і волонтерство. Ознаки добробуту. Складники підприємливості. Творчість і власна діяльність для успішного майбутнього. Ефективна співпраця. Життєві навички для розвитку підприємливості. Етика підприємницької діяльності.	Створення хмари слів, пов'язаних із ключовими поняттями теми. Мозковий штурм «Розвиваємо креативність». Моделювання етичної поведінки у підприємницькій діяльності.		
33		Доброчинність і волонтерство.	Виконання волонтерського проєкту.		
34		Узагальнюючий урок.			