СХВАЛЕНО
Педагогічною радою
протокол № 12
від 31.08.2026 року

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказом директора
від 31. 08.2026 року № 35

_____ Оксана КОВАЛЬЧУК

ОПОРНИЙ ЗАКЛАД «ТУРІЙСЬКИЙ ЛІЦЕЙ»
ТУРІЙСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
КОВЕЛЬСЬКОГО РАЙОНУ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з інтегрованого курсу « Здоров'я, безпека та добробут»
для 9 класу
на **2026/2027** навчальний рік
Розроблено на основі модельної навчальної програми
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 7-9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(автори: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л., Н. В. Андрук)

Учителька Оксана КОВАЛЬЧУК

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ 9 КЛАСУ

(за модельною навчальною програмою ЗБД для 7-9 класу)
(автори Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, І.В. Лаврентьєва, О.Л. Хомич, Н. В. Андрук)

(35 год на рік - 1 год на тиждень)

РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ *(6 год)*		
Сучасний комплекс проблем безпеки *(1 год)* Безпека як потреба людини. Від чого залежить безпека людини. Види і рівні безпеки (загроз). Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки.	Дослідження Концепції національної безпеки України. Мозковий штурм «Приклади життєвих ситуацій, в яких існує загроза життю чи здоров'ю однолітків».	– демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей [9 СЗО 1.1.1-1] – складає алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду [9 СЗО 1.1.1-2]
Національна безпека України *(1 год)* Засади національної безпеки. Сфери національної безпеки. Загрози національній безпеці	Оцінка рівня безпеки свого населеного пункту. Обговорення відповідальності за розповсюдження у соціальних мережах роликів/повідомлень щодо ризикованої поведінки та інформації, що може загрожувати національній безпеці.	– аналізує й використовує нормативно-правові документи щодо безпеки, робить висновки [9 СЗО 1.1.1-4] – оцінює рівень ризиків у середовищі для особистого здоров'я і безпеки [9 СЗО 2.1.1-1]
Особиста безпека під час воєнного стану ***(1 год)*** Режим воєнного стану: гарантії законності, права й обов'язки громадян. Інформаційна війна та безпека людини. Як протидіяти ворожій пропаганді. Допомога і підтримка постраждалих під час воєнних дій. Психологічна допомога та підтримка.Тренінг із першої допомоги.	Розігрування сценок «Що таке воєнний стан». Обговорення ситуацій та створення алгоритмів виживання для тих, хто опинився в зоні військових дій, на окупованих територіях.. *<u>Домашнє опрацювання</u>**:*** Дослідження прикладів фейкових новин	– оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності [9 СЗО 2.1.1-2] – Прогнозує наслідки небезпечних ситуацій природного, техногенного,

Глобальні загрози ***(1 год)*** Переваги й недоліки науково-технічного прогресу. Загрози, породжені діяльністю людини (демографічні проблеми, порушення стійкості біосфери). Загроза глобальних військових конфліктів, ядерної війни. **Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки** ***(1 год)*** Культура споживання. Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття сталого розвитку. Переваги та виклики інформаційного суспільства.	Міні-проєкт «Переваги й недоліки науково-технічного прогресу.» Обговорення причин і наслідків порушення цілісності біосфери. Інтерактивна вправа «Екологічні, неекологічні звички». Проєкт: «Мислити глобально, діяти локально» *Домашнє опрацювання:* Есе «Як інформаційне суспільство змінює спосіб життя сучасної людини».	соціального характеру з урахуванням кількох чинників [9 СЗО 2.2.1] – Розрізняє прийнятні й неприйнятні ризики [9 СЗО 2.2.1-2] – Прогнозує наслідки зміни соціального оточення [9 СЗО 2.2.1-3] – Обґрунтовує наслідки маніпулятивних і небезпечних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я [9 СЗО 2.2.1-4] – Визначає наслідки соціальних впливів (реклама, медіа, тиск) на рішення щодо безпеки й добробуту [9 СЗО 2.2.1-5] – Демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, громадських місцях [9 СЗО 2.4.1] – Використовує протоколи реагування у небезпечних ситуаціях [9 СЗО 2.4.1-1] – Дотримується правил безпечних стосунків у міжособистісному спілкуванні [9 СЗО 2.4.1-2]

		– Дотримується гігієнічних правил і норм особистої та суспільної поведінки [9 СЗО 2.4.1-3] – Діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки [9 СЗО 2.4.1-4] – Керує власною поведінкою для збереження здоров’я і добробуту [9 СЗО 2.4.1-5] – Вибирає альтернативні дії на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1] – Доводить переваги здорового способу життя [9 СЗО 3.1.1-1] – Обирає оптимальні способи розв’язання проблем [9 СЗО 3.1.1-2] – Застосовує формули, графіки, статистику для оцінки стану здоров’я та соціальних явищ [9 СЗО 3.1.1-3] – Вибирає рішення з позиції їх впливу на безпеку, здоров’я і добробут [9 СЗО 3.1.1-4]

		Усвідомлює обмеженість потреб і критично оцінює надмірність [9 СЗО 4.5.1] − Ощадно використовує ресурси, враховуючи повторне використання і переробку [9 СЗО 4.5.1-1] − Планує використання ресурсів із урахуванням цілей сталого розвитку [9 СЗО 4.5.1-2] − Критично оцінює надмірність потреб і споживання [9 СЗО 4.5.1-3]
РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (5 *год)*		
Феномен життя і здоров'я людини *(1 год)* Показники життя (тривалість життя, рівень життя, якість життя). Здоров'я як життєвий ресурс. Підтримання мотивації до здорового способу життя. **Сучасне уявлення про здоров'я** *(1 год)* Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.	Обговорення переваг здорового способу життя та способів підтримання мотивації ЗСЖ. Порівняння показників тривалості життя, рівня та якості життя в різних країнах світу. Аналіз чинників, які впливають на ці показники. Аналіз достовірності інформаційних джерел щодо сучасного уявлення про здоров'я. Робота у групах про фізичне, психічне, духовне благополуччя.	− вибирає рішення з позиції їх впливу на формування безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 3.1.1-4] − встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці [9 СЗО 3.2.1-1] − застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ,

Чинники впливу на громадське здоров'я *(1 год)* Що впливає на громадське здоров'я. **Життя, як проєкт** *(1 год)* Унікальність людського життя. Чому важливо планувати своє життя. Етапи планування життя (візуалізація, врахування потреб, помірне споживання, підтримання балансу всіх сфер життя тощо).	*<u>Домашнє опрацювання:</u>* Вправа «Трикутник балансу здоров'я» Аналіз чинників впливу на громадське здоров'я (соціальні, екологічні, економічні). Обговорення ролі медійної інформації та соціальних впливів. Вправа «Колесо життя». Створення SWOT-аналіз своєї мети життєвого плану.	вирішення побутових питань і життєвих ситуацій [9 СЗО 3.1.1-3] аналізує вплив культури, мистецтва, народних традицій на формування власної безпеки, здоров'я, добробуту та безпеки, здоров'я, добробуту інших осіб [9 СЗО 3.3.1-4] − оцінює вартість витрат на формування (підтримку) здоров'я і порівнює їх із витратами на лікування і реабілітацію [9 СЗО 4.9.2-4]
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я ***(8 год)***		
Фізичне здоров'я та рухова активність *(1 год)* Фізичне здоров'я та рухова активність. Значення фізичних навантажень для здоров'я. **Моніторинг фізичної форми** *(1 год)* Моніторинг фізичної форми. Індекс маси тіла. Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я.	Обговорення переваг рухової активності, робота з презентацією. Практичні вправи для оцінки фізичної форми. Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я. Аналіз раціонів харчування за принципами здорового	− Сприймає та аналізує різні вікові зміни організму у взаємозв'язку [9 СЗО 3.2.1] − Встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі [9 СЗО 3.2.1-1]

Принципи здорового харчування *(1 год)* Принципи здорового харчування. Сучасні рекомендації щодо балансованого раціону, вплив харчування на фізичне здоров'я. **Харчування і контроль маси тіла** *(1 год)* Механізми розвитку ожиріння у дітей і дорослих. Значення раціонального харчування та фізичних навантажень для контролю маси тіла. **Репродуктивне здоров'я молоді** *(1 год)* Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. **Інфекції, що передаються статевим шляхом** *(1 год)* **І**нфекції, що передаються статевим шляхом. Запобігання захворювань, які передаються статевим шляхом. Шляхи передачі ВІЛ. **Як захиститися від ВІЛ та ІПСШ** *(1 год)* Діагностика віл та гепатитів В І С.	харчування. Визначення кількості вживання солі в раціоні. Створення індивідуального меню на день Аналіз принципів раціонального харчування. Дослідження етикетки. Створення плану харчування для контролю маси тіла Робота в групах «Наслідки ранніх статевих стосунків». Коротке есе-звернення до однолітків «Чому краще зачекати». Бесіда «Шляхи передачі ВІЛ». Робота у групах «Ситуації з рівнем ризику інфікування». Бесіда про способи захисту від ВІЛ та ІПСШ. Перегляд і обговорення відео про	– Аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку [9 СЗО 3.2.1-2] – Досліджує і пояснює зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб [9 СЗО 3.2.1-3] – Визначає основні характерні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки [9 СЗО 3.3.1] – Пояснює вплив поведінки однієї особи на формування здоров'я, безпеки та добробуту суспільства [9 СЗО 3.3.1-1] – Застосовує формули, графіки, статистику для оцінки стану здоров'я та соціальних явищ [9 СЗО 3.1.1-3] – Визначає основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки [9 СЗО 3.3.1-2] – Досліджує та обговорює чинники, що впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і

Засоби контрацепції. Запобігання ВІЛ та ІПСШ. Методи профілактики та лікування ВІЛ. Джерела допомоги молоді.	АР-терапію. Дослідження сайтів джерел допомоги для підлітків.	неінфекційних захворювань [9 СЗО 3.3.1-3] − Оцінює та контролює вплив емоцій на свою поведінку [9 ГІО 5.1.2-1] − Планує своє життя у коротко- та/або довготривалій перспективі, планує способи досягнення своїх цілей [9 ГІО 5.1.2-2] − Формулює і аргументовано висловлює, відстоює у дискусії власні погляди та переконання [9 ГІО 5.1.2-3]
РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я *(5 год)*		
Стратегія самореалізації *(1 год)* Цінність підліткового віку у самореалізації. Мистецтво самореалізації та її складові. Самопізнання. Стратегії самопізнання. Формування самооцінки. Як підвищити самооцінку. Оцінюємо психологічний потенціал **Емоційне благополуччя** *(1 год)* Природа емоцій. Вчимося розпізнавати емоції. Емоційна зрілість. Опанування емоціями,	Індивідуальна вправа «Здійснити. Набути. Відчути». Вправа «Мої долоні. Божественний дар». Робота у парах «Дзеркало друга». <u>*Домашнє опрацювання*</u> Складання концептуальної карти. Вправа на оцінку психологічного потенціалу. Робота в парах «Емоційна ситуація». Робота в групах «Розпізнаємо емоції в	Сприймає та аналізує різні вікові зміни організму у взаємозв'язку [9 СЗО 3.2.1]. Аналізує та оцінює власні особливості і здібності для майбутнього професійного зростання, вибудовує його модель [9 СЗО 4.6.2]. Демонструє свідоме використання етичних норм, враховуючи індивідуальні цінності інших осіб [9 СЗО 4.8.1-1]. Досліджує і пояснює зміни власного емоційного стану та емоційного стану

тригери. Стратегія самоконтролю . Асоціація і дисоціація. Рефреймінг **Характер і цінності** *(1 год)* Мозковий штурм «риси характеру». Читання та обговорення притчі про голодного вовка. Визначення рейтингу цінностей класу. Заповнення анкети для оцінювання особистісних якостей. Номограма свого характеру. **Самовиховання характеру** *(1 год)* Вигоди від удосконалення характеру. Як життєві навички допомагають Формувати характер і цінності. Поради й перешкоди На шляху самовиховання. Проєкт самовиховання.	ситуаціях». Мозковий штурм «риси характеру». Читання та обговорення притчі про голодного вовка. Визначення рейтингу цінностей класу. *Домашнє опрацювання* Заповнення анкети для оцінювання особистісних якостей. Номограма свого характеру. Заповнення анкет про вигоди від удосконалення характеру. Дослідження рис характеру, що відповідають загальнолюдським цінностям, життєвих навичок та поведінкових практик, сприятливих для їх формування..	інших осіб [9 СЗО 3.2.1-3]. Застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв’язку, невербальної підтримки для вирішення конфліктної ситуації [9 СЗО 1.3.2-1]. Поводиться впевнено, здійснюючи самоконтроль у конфліктних і небезпечних ситуаціях [9 СЗО 1.3.2-2]. Обирає і допомагає іншим обрати ефективну стратегію поведінки в конфліктній ситуації [9 СЗО 1.3.2-3]. Аналізує вплив культури, мистецтва, народних традицій на формування власної безпеки, здоров’я, добробуту та безпеки, здоров’я, добробуту інших осіб [9 СЗО 3.3.1-4 Демонструє свідоме використання етичних норм, враховуючи індивідуальні цінності інших осіб [9 СЗО 4.8.1-1]. Дотримується норм етики та моралі під час прийняття рішень щодо безпеки, здоров’я та добробуту [9 СЗО 4.8.1].

		Вибирає рішення з позиції їх впливу на формування безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 3.1.1-4]. Вдосконалює власні розумові, емоційні, соціальні вміння для побудови особистої освітньої траєкторії [9 СЗО 4.1.1]. Визначає пріоритети в різних сферах діяльності, розподіляючи ресурси для забезпечення поступу [9 СЗО 4.1.1-1]. Реалізує власні потреби та інтереси законним способом, виявляючи наполегливість [9 СЗО 4.3.1-1].
РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я *(6 год)*		
Ефективне спілкування *(1 год)* Потреба у спілкуванні. Навички ефективного спілкування. Як люди створюють унікальні моделі світу. Комунікація в цифровому середовищі **Розбудова здорових стосунків** *(1 год)* Спілкування і стосунки. Формування	Визначення рівня комунікації між однокласниками, друзями, знайомими. Інтерактивна вправа на визначення рівнів спілкування. Робота у парах: «Уміння ефективно спілкуватися». Індивідуальна вправа «Шукаю друга». Читання і обговорення вірша «Довіра». *Домашнє опрацювання:* Дослідження, чи ви з	Конструктивно спілкується в різних життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я, безпеки та добробуту [9 СЗО 4.4.1-1]. Застосовує вербальні й невербальні засоби для ефективного спілкування [9 СЗО 4.4.1-2]. Конструктивно спілкується в різних життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я, безпеки та добробуту [9 СЗО 4.4.1-1].

здорових стосунків. Стосунки з однолітками, батьками (опікунами). **Протидія булінгу** *(1 год)* Ознаки та види булінгу. Хто такі хейтери. Кібербулінг. Відповідальність за булінг і джерела допомоги. **Цінність родини** *(1 год)* Родинні цінності. Готовність до сімейного життя. Важливі чинники міцної родини. **Відповідальне батьківство** *(1 год)* Найвище призначення. Профілактика	другом/подругою на «одній хвилі». Інтерв'ю з батьками (опікунами) про правила в родині. Проходження і аналіз тесту «Перевір свою дружбу».. Обговорення пам'ятки «Як повідомити про випадок булінгу». Створення гербу своєї родини. Робота у групах «Готовність до сімейного життя». Інтерактивна вправа «Ознаки зрілості» *Домашнє опрацювання* Проєкт «Сімейний календар» Мозковий штурм «Відповідальне батьківство».. Робота у групах «Планування	Застосовує вербальні й невербальні засоби для ефективного спілкування [9 СЗО 4.4.1-2]. Виявляє повагу до особистого простору інших осіб під час комунікації [9 СЗО 4.4.1]. Застосовує прийоми активного слухання, зворотного зв'язку й підтримки для вирішення конфліктів [9 СЗО 1.3.2-1]. Обирає ефективну стратегію поведінки у конфліктній або небезпечній ситуації [9 СЗО 1.3.2-3]. Розробляє стратегію подолання булінгу, визначає джерела допомоги постраждалим [9 СЗО 1.3.2-3]. Дотримується норм етики та моралі у спілкуванні [9 СЗО 4.8.1] Аналізує взаємозв'язок між особистими, родинними й соціальними цінностями [9 СЗО 4.8.1-1]. Розуміє значення родинної

вроджених вад розвитку	вагітності».	підтримки для фізичного, емоційного та соціального добробуту [9 СЗО 3.3.1-1]. Демонструє етичну поведінку, повагу до цінностей і поглядів інших членів родини [9 СЗО 4.8.1-2]. Визначає відповідальну поведінку у майбутньому батьківстві [9 СЗО 3.3.1-1]. Обґрунтовує значення турботи про репродуктивне здоров'я як передумови народження здорової дитини [9 СЗО 3.2.1]. Пояснює вплив способу життя, харчування, шкідливих звичок на здоров'я нащадків [9 СЗО 3.2.12].
РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ *(5 год)*		

Професійне самовизначення *(1 год)* Складові самовизначення. Які існують професії. Як обирати професію. «Сродна» праця. Мотиви для вибору професії. Навички, корисні для професійної діяльності	Вправа «Моє самовизначення». Мозковий штурм «Професії». Самоаналіз своїх захоплень і сильних сторін. Вправа «Рейтинг мотивів». *Домашнє опрацювання* Створення таблиці або інфографіки про затребувані професії	Аналізує та оцінює власні особливості і здібності для майбутнього професійного зростання [9 СЗО 4.6.2]. Створює власний гнучкий план професійного майбутнього [9 СЗО 4.6.2-1]. Обґрунтовує взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім [9 СЗО 4.6.2-2].
Уміння вчитися *(2 год)* Чому важливо вчитися постійно. Факти про мозок. Навчайтесь активно. Удосконалюйте свій стиль навчання.	Вправа чекліст «Чи легко мені вчитися?» Вправа для тренування мозку. Інтерактивна вправа на розпізнавання активного і пасивного навчання	Реалізує власні потреби та інтереси законним способом, виявляючи наполегливість [9 СЗО 4.3.1-1]. Використовує позитивний досвід інших для особистісного і професійного розвитку [9 СЗО 4.3.1-3]
Техніки ефективного навчання *(2 год)* Розвивайте сприйняття, пам'ять і увагу. Раціональне планування часу. Як працювати без перевтоми. Як не загубитися в світі інформації. Як використовувати штучний інтелект. Як підготуватися до іспитів	Складання розповіді за малюнком. Інтерактивна вправа на розпізнавання мнемонічних прийомів. Опрацювання таблиці Ейзенхауера. Дослідження техніки «Помодоро». Обговорення важливості бути	Вдосконалює власні розумові, емоційні та соціальні вміння для побудови особистої освітньої траєкторії [9 СЗО 4.1.1]. Визначає пріоритети в різних сферах діяльності, розподіляючи ресурси для забезпечення поступу [9 СЗО 4.1.1-1].

	медіаграмотними.	Моделює нові можливості власного розвитку з урахуванням труднощів і невдач [9 СЗО 4.3.1-4]. Планує власні дії для досягнення навчальної мети, фіксує результати й оцінює власний прогрес [9 СЗО 4.3.1-2]. Використовує різні способи засвоєння інформації та допоміжні засоби навчання [9 СЗО 4.1.1]. Керує власною поведінкою для збереження працездатності, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.4.1-5]. Активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, що допомагають досягати цілей [9 СЗО 4.2.1-1]. Виробляє критерії оцінки контенту на основі знань і власного досвіду [9 СЗО 4.2.1-3]