

Основи здоров'я.
Календарне планування 8 клас
За підручником Д. Бех, Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. Київ Видавництво «Алатон» 2021
2-ге видання, перероблене
Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

I семестр

Номер уроку	Очікуванні результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Тема уроку
Розділ 1. Безпека і здоров'я людини		
1.	Знаннєвий компонент <i>Учні:</i> <i>називають:</i> - складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості; - ознаки надзвичайних ситуацій; - види і рівні надзвичайних ситуацій; - права і обов'язки людини при надзвичайних	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. Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. Алгоритм рятування людей під час пожежі.

2.	<p>ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків; наводять приклади: - соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя; - надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження; розпізнають: - ознаки надзвичайних ситуацій; - ступені термічних опіків; - ситуації, в яких треба надати першу допомогу;</p>	<p>Ризики воєнного часу. Захист життя і здоров'я в зоні бойових дій, на окупованих і де окупованих територіях. Захист під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Як діяти під завалами. Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки. Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях.</p>
3.	<p>пояснюють: - роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> <i>уміють:</i> - оцінювати рівень ризику у надзвичайних</p>	<p>Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів Види й ознаки вибухонебезпечних предметів Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підричники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої.</p>
4.	<p>ситуаціях; - виконувати найпростіші рятувальні роботи; - користуватися засобами індивідуального захисту і рятувальним спорядженням; - визначати стан потерпілого; - виконувати алгоритм рятування людей на пожежі та алгоритм надання першої</p>	<p>Ознаки небезпечних територій Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші). 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 Взаємодія з рятувальними службами.</p>
5.	<p>допомоги потерпілому; дотримуються правил:</p>	<p>Невідкладна домедична допомога Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - евакуації із небезпечної зони; - особистої безпеки під час надання першої допомоги <p>Ціннісний компонент Учні:</p>	<p>наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація. Алгоритм рятування людей під час пожежі. Невідкладна домедична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.</p>
6.	<p><i>демонструють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особисту відповідальність за своє життя і здоров'я; - взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях. 	<p>Психологічна самопомога Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Техніки самопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-мязова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками.</p>
7.		Узагальнення з теми «Безпека і здоров'я людини»
Розділ 2. Фізична складова здоров'я		
8.	<p>Знаннєвий компонент Учні:</p>	<p>Оздоровчі системи. Поняття про оздоровчі системи та їх складові.</p>
9.	<p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основні складові оздоровчих систем; - причини харчових отруєнь; <p>наводять приклади:</p>	<p>Безпека харчування Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки.</p>
10.	<ul style="list-style-type: none"> - традиційних і сучасних оздоровчих систем; 	Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби.
11.	<ul style="list-style-type: none"> - страв своєї національної кухні; - отруйних рослин і грибів своєї місцевості; 	Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.
12.	<p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> - міфи і факти про дієти; - симптоми харчового отруєння <p>Діяльнісний компонент Учні: <i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - як формуються харчові звички; 	Безпека харчування в умовах ситуацій воєнного стану.

	<ul style="list-style-type: none"> - принципи харчування для здоров'я; - безпеку незбалансованого харчування; - необхідність консультування щодо вживання харчових добавок; уміють надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях; дотримуються правил: <ul style="list-style-type: none"> - харчування для здоров'я; - обробки і зберігання харчових продуктів. <p>Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види спорту, які розвивають фізичні якості людини; - наслідки незбалансованого харчування. 	
Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я		
13.	<p>Знаннєвий компонент <i>Учні:</i> <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стадії і завдання психосоціального розвитку 	<p>Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці.</p>
14.	<ul style="list-style-type: none"> розвитку особистості; - складові свого духовного розвитку; - структуру потреб людини; 	<p>Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього.</p>
15.	<ul style="list-style-type: none"> - ознаки зовнішньої та внутрішньої краси; - чинники, що сприяють і 	<p>На порозі дорослого життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість.</p>
16.	перешкоджають	Краса і здоров'я

	розвитку інтелекту; наводять приклади:	Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я.
17.	- фізіологічних, соціальних і духовних потреб; - можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання; - принципів ефективного запам'ятовування,	Уміння вчитися Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги.
18.	концентрації уваги; Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> розпізнають рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди; уміють: - користуватися прийомами ефективного читання і запам'ятовування; - складати карти пам'яті; демонструють налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети. Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>пояснюють:</i> - біосоціальний характер формування особистості; - значення духовних потреб; - необхідність планувати своє майбутнє	Узагальнення з теми «Фізична складова здоров'я» та «Психічна й духовна складові здоров'я»

II семестр

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

19.	Знаннєвий компонент <i>Учні:</i> називають шляхи інфікування ВІЛ та ПСШ та	Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування.
20.	методи захисту; наводять приклади: - висловлення почуттів дружби, приязні,	Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків.
21.	кохання; - бактеріальних та вірусних ПСШ	Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності.
22.	Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> розпізнають ситуації, що загрожують	Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ПСШ) та методи захисту від інфікування.
23.	сексуальним насиллям; пояснюють: - вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків; - причини утримання від ранніх статевих стосунків; уміють відмовлятися від небезпечних пропозицій; дотримуються правил рівноправного і не насильницького спілкування між статями Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>пояснюють:</i>	Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру.

	- фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності	
24.	Знаннєвий компонент <i>Учні:</i> <i>називають:</i> - основні групи факторів ризику, що викликають дорожню аварійність; - заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів	Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі Безпека на дорозі Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі.
25.	мотоцикла; - функції правоохоронних органів України щодо	Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані.
26	збереження життя і здоров'я громадян; - права, обов'язки і відповідальність за правопорушення для різних вікових груп;	Екологічна безпека Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах.
27.	<i>наводять приклади:</i> - зниження дії чинників ризику дорожньої	Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я.
28.	аварійності; - чинників техногенного впливу на довкілля; - способів очищення і доочищення питної води; - небезпечних ситуацій, пов'язаних із торгівлею	Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я. Вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище. Хімічне, біологічне, радіологічне забруднення, пов'язане з НС техногенного та соціального походження. Класифікація небезпечних хімічних речовин.
29.	людьми, залученням до деструктивних соціальних угруповань, виявами тероризму Діяльнісний компонент <i>Учні:</i>	Соціальна безпека Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі

	<i>розпізнають:</i>	затримання міліцією.
30.	- пріоритети проїзду перехресть, вузьких і	Захист від кримінальних небезпек. Самооборона та її межі.
31.	складних ділянок дороги учасниками дорожнього руху;	Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність.
32.	- безпечні джерела питної води; - дії, вчинені у межах допустимої	Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму.
33.	самооборони та з перевищенням цих меж; пояснюють:	Інформаційна безпека Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей.
34.	- модель безпечного дорожнього середовища	Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет.
35.	(«трикутник безпеки»); - вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної небезпеки на здоров'я; - правила поведінки у разі загрози пограбування, захоплення в заручники; уміють: - приймати відповідальні рішення і відмовлятися від небезпечних пропозицій пов'язаних з використанням мотоцикла; використовувати найпростіші прийоми самозахисту; правильно поводитись при затриманні правоохоронними органами; - критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації; дотримуються: - правил дорожньої безпеки; - правил безпеки при користуванні комп'ютером,	Узагальнення з теми «Соціальна складова здоров'я»

	<p>Інтернетом Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>розпізнають:</i> - дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж; <i>пояснюють:</i> - вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної безпеки на здоров'я.</p>	
--	--	--

І семестр

Контрольна робота №1

І рівень

1. Традиційні оздоровчі системи:

- А йога;
- Б ушу;
- В дієтотерапія;
- Г циган.

2. Принципи рухової активності:

- А систематичність;
- Б різноманітність;
- В поступовість;
- Г рухливість.

3. До сучасних систем харчування відносять:

- А італійську кухню;

- Б сиродіння;
- В вегетаріанство;
- Г японську кухню.

4. Позначте неотруйні рослини:

- А дурман;
- Б деревій;
- В нагідки;
- Г беладонна.

5. Харчові добавки класу консерванти...

- А сприяють швидкому розварюванню;
- Б підсилюють колір і смак продукту;
- В підвищують термін зберігання продуктів.

6. Позначте ознаки життя потерпілого

- А наявність пульсу на сонній артерії, наявність самостійного дихання;
- Б реакція зіниці на світло;
- В відсутність пульсу на центральних артеріях;
- Г помутніння й висихання рогівки ока, відсутність реакції зіниці на світло.

II рівень

7. Дайте визначення поняття

Оздоровчі системи -

8. Оберіть правильне твердження

- А обов'язковою складовою оздоровчих систем є дієтичне харчування;
- Б оздоровчі системи сприяють зміцненню здоров'я і формуванню здорового способу життя;

В складовою всіх оздоровчих систем є заняття йогою

Г для нормального росту й розвитку підліткам слід обирати свіжі й поживні продукти

9. Знайдіть відповідність.

Термін	Визначення
1. Оздоровчі системи	А виникають під час пожежі або під час гасіння вогню внаслідок дії високої температури
2. Харчові добавки	Б поведінка, очікувана від члена суспільства
3. Соціальна роль	В Спеціальні речовини, які додають до харчових продуктів для покращення смаку, вигляду, зберігання
4. Термічні опіки	Г комплекс спеціальних заходів і дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я

III рівень

10. Назвіть життєві навички безпечної поведінки.

11. Як надати домедичну допомогу при переломах

IV рівень

12. Охарактеризуйте термічні опіки та допомогу в разі опіків.

II семестр
Контрольна робота №2

І рівень

1. Які якості притаманні гармонійно розвиненій особистості?

А відсутність самоповаги;

Б прагнення до самовдосконалення й саморозвитку, творчий підхід до будь-якої справи;

В розбіжність думок, слів, дій і бажань людини;

Г агресивність.

2. На статеве дозрівання позитивно впливає:

А куріння;

Б вживання алкоголю;

В раціональне харчування й дотримання режиму дня;

Г використання наркотиків.

3. Якщо підліток захоплюється інформатикою й більше нічим не хоче займатися, то така ситуація може призвести до:

А гармонійного розвитку особистості;

Б однобічного розвитку особистості;

В готовності жити в різних економічних ситуаціях;

Г вміння спілкуватися з різними людьми.

4. Тероризм – це:

- А** метод, за допомогою якого організована група або партія намагається досягти своїх цілей, використовуючи насильство;
- Б** метод, за допомогою якого організована група або партія намагається досягти своїх цілей, використовуючи переговори;
- В** метод, не пов'язаний з вибухами й підпалами житлових та адміністративних будівель, магазинів, вокзалів, захопленням заручників;
- Г** метод, який не засуджує світова громадськість.

5. Чи може людина нехтувати інтересами іншої людини й досягати власної мети за рахунок неї?

- А** так слід робити завжди;
- Б** ні, це не припустимо, такі дії руйнують вашу особистість, роблять її морально хворою;
- В** у деяких ситуаціях можна, а в деяких ні;
- Г** якщо вам не подобається ця людина, то можна.

6. Яка поведінка буде безпечною, якщо ви потрапили в перестрілку?

- А** стати на повен зріст і спробувати втекти подалі;
- Б** кричати й привертати до себе увагу;
- В** лягти, роззирнутися, вибрати найближче укриття й пробратися до нього, не зводячись на повен зріст;
- Г** бігати з одного місця в інше.

II рівень

7. Дайте визначення таким поняттям:

1. Упевнена поведінка – це ...

2. Статеве дозрівання – це ...

3. СНІД – це ...

4. Відповідальність – це ...

8. Однією рисою підкресліть, що потрібно для успішного тренування пам'яті й запам'ятовування, а двома – що непотрібно:

Володіти основними знаннями, необхідними для розуміння інформації; не усвідомлювати свою мету; виявляти максимальний інтерес до інформації; створювати або обирати несприятливі умови для роботи; мати хороший настрій.

III рівень

9. Допишіть речення.

Зміцнення здоров'я – це

Альтруїзм – це

10. Напишіть п'ять і більше ознак гендерних стереотипів, які існують в нашому суспільстві.

11. Стадії психологічного розвитку. Встановіть відповідність.

<i>Завдання, які людина має розв'язати</i>	<i>Вік</i>
1. Формування довіри до навколишнього світу.	А 1-3 роки.
2. Формування почуття незалежності.	Б 13-19 років.
3. Активне дослідження себе і навколишнього середовища.	В 6-12 років.
4. Формування вміння вчитись і досягати успіху.	Г молодість.
5. Визначення того, ким хочеш бути.	Д 3-5 років.
6. Створення сім'ї, народження дітей.	Е до 1 року.

IV рівень

12 . Пригадайте піраміду потреб (за А. Маслоу). Встановіть відповідність.

1. Духовні	А харчування, одяг, житло, безпека.
2. Соціальні	Б спілкування і налагодження стосунків з іншими людьми, любов, дружба, належність до групи, успіх, визнання.
3. Фізіологічні	В пізнавальні, естетичні, потреба у самореалізації.