№	Дата	*ЗМІСТ УРОКУ.*	Домашнє завдання
Вступ. Базові поняття			
1.	02.09	**Життя і здоров'я людини.** Цінність життя і здоров'я. Безпечна життєдіяльність. Цілісність здоров'я. Складники здоров'я. Рівні здоров'я. Навички XXI століття.	§1
2.	09.09	**Безпека і ризики.** Ознаки безпеки і небезпеки. Ризики. Види і рівні ризику. Щоденні ризики. Причини й наслідки небезпечних ситуацій Виправдані і невиправдані ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.	§2
3.	16.09	Захист життя під час повітряних тривог.	§3
4	23.09	Правила безпеки під час воєнних дій.	§4
5	30.09	**Мінна безпека**	§5
6	07.10	**Навколишнє середовище.** Види довкілля. Складові соціального довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. Захист особистого майна.	§6
7	14.10	**Природа і здоров'я.** Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Акліматизація. Погодні умови і одяг.	§7
8	21.10	**Технічний прогрес і здоров'я.** Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь.	Проєкт: «Світ через 50 років»
		РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я	
9	04.11	**Харчування і здоров'я.** Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків.	§8
10	11.11	**Збалансоване харчування.** Як формуються харчові звички. Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.	§9
11	18.11	**Особиста гігієна.** Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.	§11
12	25.11	**Профілактика інфекційних захворювань.** Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу: ВІЛ-інфекція, туберкульоз, ковід-19. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення.	§12
		РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я	

13	02.12	**Розвиток підлітка.** Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.	§13
14	09.12	**Самооцінка і здоров'я.** Поняття самооцінки. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Формування адекватної самооцінки.	§14
15	16.12	**Ухвалення рішень.** Види рішень. Алгоритм ухвалення зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.	§15
16	23.12	**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.	§16
17		**Звички і здоров'я**. Як формуються звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Як змінити звичку.	Створити план формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).
18		**Тютюн і здоров'я.** Міфи і факти про тютюн. Негайні наслідки куріння. Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички.	§17
19		**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.	Дослідити вплив алкоголю на організм, наслідки зловживання алкоголем.
		РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я	
20		**Спілкування і здоров'я**. Засоби комунікації. Ефективне спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Стилі спілкування: пасивний,агресивний, упевнений. Переваги і	§18

		недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і наслідки різних стилів спілкування. Переваги упевненої поведінки. Спілкування та особистий простір.	
21		**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.	§19
22		**Стосунки і здоров'я.** Види стосунків. Ознаки здорових стосунків. Як стати командою. Способи покращення стосунків.	§20
23		**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.	§21
24		**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.	§22
		РОЗДІЛ 5. БЕЗПЕКА У ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ	
25		**Безпека оселі.** Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.	§23
26		**Пожежна безпека оселі.** Умови і причини виникнення пожеж. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку	§24
27		**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.	Відпрацювати алгоритм правильних дій у разі загоряння одягу.
28		**Аварії на підприємствах.** Види небезпечних промислових об'єктів. Дії учнівства під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.	§25
29		**Дорожня безпека велосипедиста.** Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.	§26

30		**Безпека велосипедиста.** Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.	Скласти мапу безпечних місць для велосипедних прогулянок у місті
31		**Джерела допомоги.** Правила взаємодії з рятувальниками. Допомога потерпілим. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП. Вміст домашньої аптечки.	§27
		РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ	
32		**Фінансова грамотність.** Економічна діяльність. Потреби та ресурси. Гроші. Ринок товарів і послуг. Доходи й витрати. Законні джерела доходів. Сплата податків.	§28
33		**Підприємливість і волонтерство.** Ознаки добробуту. Складники підприємливості. Творчість і власна діяльність для успішного майбутнього. Ефективна співпраця.	§29
34		Життєві навички для розвитку підприємливості. Етика підприємницької діяльності. Доброчинність і волонтерство.	§29
35		Підсумковий урок за рік .Урок-квест «Ура!Канікули!»	