

Календарно-тематичне планування уроків з основ здоров'я у 9 класі

Календарне планування уроків основ здоров'я розроблено згідно з навчальною програмою, що затверджена Міністерством освіти і науки України від 07.06.2017 № 804. (Оновлена програма 2017 року з основ здоров'я).

№ з/п	Тема уроку	Дата
I СЕМЕСТР		
Розділ I. Здоров'я людини (3 год.)		
1	<u>Дотримання здорового способу життя. Практична робота № 1. «Аналіз свого способу життя та особистих цілей».</u>	
2	<u>Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я.</u>	
3	<u>Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. Сфери життя людини. Практична робота № 2. «Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя». Узагальнення знань з розділу I «Здоров'я людини».</u>	
Розділ II. Фізична складова здоров'я (6 год.)		
4	<u>Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я. Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я. Види рухової активності.</u>	
5	<u>Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини.</u>	
6	<u>Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.</u>	
7	<u>Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.</u>	
8	<u>Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. Практична робота № 3. «Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму».</u>	
9	<u>Моніторинг здоров'я. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я. Практична робота № 4. «Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я». Узагальнення знань з розділу II «Фізична складова здоров'я».</u>	
Розділ III. Психічна і духовна складові здоров'я (7 год.) (початок)		
10	<u>Самореалізація особистості. Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації.</u>	
11	<u>Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки.</u>	
12	<u>Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення.</u>	
13	<u>Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація. Практична робота № 5. Виявлення професійних схильностей.</u>	
14	<u>Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації»</u>	
15	<u>Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості.</u>	
16	<u>Саморегуляція. Методи самоконтролю. Заліковий урок за I семестр.</u>	
II СЕМЕСТР		
Розділ III. Психічна і духовна складові здоров'я (6 год.) (продовження)		
17	<u>Уміння вчитися. Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання.</u>	
18	<u>Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Практична робота № 6. Визначення індивідуального стилю навчання.</u>	
19	<u>Підготовка до Державної підсумкової атестації. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу. Практична робота № 7. Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації.</u>	
20	<u>Самовиховання характеру. Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Практична робота № 8. Самооцінка характеру. Проект самовиховання.</u>	
21	<u>Роль життєвих цінностей у формуванні характеру.</u>	
22	<u>Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру. Узагальнення знань з розділу III «Психічна і духовна складові здоров'я».</u>	

Розділ IV. Соціальна складова здоров'я (10 год.)

23	<u>Тема 1. Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування.</u>	
24	<u>Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками. Практична робота № 9. «Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками».</u>	
25	<u>Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя. Поняття «гендер» і «стать».</u>	
26	<u>Репродуктивне здоров'я молоді. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків, зокрема, інфікування на вірус папіломи людини та ризик розвитку раку шийки матки.</u>	
27	<u>Запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом. Спільна відповідальність чоловіка і жінки за використання контрацепції та засобів захисту від ІПСШ. Практична робота № 10. «Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання».</u>	
28	<u>Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ. Протидія стигмі і дискримінації осіб за будь-якою ознакою в т.ч. за станом здоров'я та з інвалідністю. Практична робота № 11. «Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей».</u>	
29	<u>Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад. Значення регулярних оглядів для хлопців і дівчат. Профілактика та раннє виявлення онкологічних захворювань молочної залози (огляд мамолога). Практична робота № 12. «Відпрацювання навичок отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі».</u>	
30	<u>Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді.</u>	
31	<u>Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки. Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Практична робота № 13. «Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні».</u>	
32	<u>Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки.</u>	
33	<u>Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя. Практична робота № 14. «Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади».</u>	
34	<u>Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку.</u>	
35	<u>Узагальнення знань з розділу IV «Соціальна складова здоров'я». Заліковий урок за II семестр</u>	