

## **Навчальна програма “Інтегрований курс “Здоров’я, безпека та добробут. 7 клас” для закладів загальної середньої освіти**

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., Андрук Н. В., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.07.2023 № 883)

Підручник “Здоров’я, безпека та добробут”: підручник інтегрованого курсу для 7 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, О. Л. Хомич, І. В. Лаврентьєва, Н.В. Андрук, К.С. Василенко. — К.: Видавництво «Алатон», 2024. — 280 с.

Укладач:  
учитель основ здоров’я  
Олександрівської філії КЗ  
“Олександрівський ліцей №1”  
Закревська Оксана Олександрівна

РОЗГЛЯНУТО  
Протокол засідання ФОП  
здоров’язберігаючих технологій  
КЗ “Олександрівський ліцей №1”  
30 серпня 2024 р. №1

ПОГОДЖЕНО  
Заступник директора  
з навчально-виховної роботи  
\_\_\_\_\_Людмила ДАХНО  
30 серпня 2024 р.

## **Вступна частина**

### **Нормативні підстави модельної програми**

Підставою для створення навчальної програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (далі ЗБД) для 7-9 класів є наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти».

Програму створено відповідно до вимог Державного стандарту базової загальної освіти, Типової освітньої програми та типового освітнього плану, а також переліку модельних програм для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти<sup>1</sup> (позиція 62).

Навчальна програма інтегрованого курсу ЗБД спрямована на досягнення учнями 7-9 класів обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом базової загальної освіти за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

### **Базові ідеї навчального курсу**

В основу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» покладено<sup>3</sup> : -  
холістичну модель здоров'я;

- сучасну концепцію проблем безпеки;
- розуміння добробуту як рівня задоволення людських потреб.

Холістична модель визначає здоров'я людини як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а також здатність швидко адаптуватися до змін зовнішніх і внутрішніх умов існування.

Безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві (національної безпеки) та від безпеки всього людства і біосфери загалом (глобальна безпека). Ці чинники визначають сучасну концепцію проблем безпеки.

Добробут людини — це рівень задоволення всіх її потреб, тобто якість її життя. Для забезпечення добробуту потрібно, зокрема, вміти здобувати засоби для існування. Це потребує від людини підприємливості, фінансової грамотності, вміння вчитися, дотримання культури споживання, сповідування принципів доброчесності тощо.

### **Мета і завдання курсу**

Метою інтегрованого курсу є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самореалізації особистості. Відповідно до Державного стандарту, курс спрямовано на формування компетентностей, що сприяють соціальній і міжособистісній взаємодії, розвитку й збереженню здоров'я і безпеки через самоусвідомлення, вміння вчитися, підприємливість, професійну соціалізацію особистого життя для власного й суспільного добробуту.

Завданням курсу є сприйняття учнівством цінності життя і здоров'я та набуття ними ключових і наскрізних компетентностей, зазначених далі у пояснювальній записці. Ці компетентності забезпечують, зокрема, досягнення узагальнених результатів, визначених державним стандартом, відповідно до яких учень/ учениця:

- турбується про особисте здоров'я і безпеку, реагує на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і навколишніх;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту;
- робить аргументований вибір здорового способу життя, аналізує і оцінює наслідки і ризики;
- виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту.

### **Наступність із авторською модельною програмою для 5-6 класів**

Модельна програма курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 7-9 класів забезпечує наступність із авторською модельною програмою інтегрованого курсу ЗБД для 5-6 класів.

### **Шляхи реалізації модельної програми**

Запропонована модельна програма спрямована на досягнення учнівством всіх обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом для 7-9 класів за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна». Зазначимо, що тематика фінансової грамотності у нашій модельній програмі розкривається здебільшого на пропедичному рівні. Тому навчання за авторською програмою ЗБД рекомендується здійснювати у пакеті з модельною програмою за курсом «Фінансова грамотність. 8-9 клас», в якому більш детально розглядаються питання фінансової грамотності.

За потреби заклад освіти може організувати за модельною програмою ЗБД здобуття освіти учнями за індивідуальною освітньою траєкторією.

# Основна частина

## 7-клас

(52,5 годин на рік, 1,5 години на тиждень)

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Пропоновані види навчальної діяльності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ (14 год.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>– складає алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду – демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях і у разі потреби звертається по допомогу до дорослих – користується попередженнями та інструкціями про безпеку – досліджує та оцінює рівень ризиків у навколишньому середовищі для особистого здоров'я і безпеки, передбачає способи уникнення або зменшення виявлених небезпек – оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності – обґрунтовує рівень ризику неналежного використання речовин, що можуть становити небезпеку (ліки, алкоголь, побутова хімія тощо) – розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження – вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту – використовує протоколи реагування в небезпечних ситуаціях – діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки певного характеру – визначає особливості поведінки у безпечних і небезпечних життєвих ситуаціях – визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає</p> | <p>Безпека життєдіяльності</p> <p>Дії населення у разі загрози або надзвичайних ситуацій воєнного характеру</p> <p>Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів</p> <p>Безпека на дорозі</p> <p>Дорожньо-транспортні пригоди</p> <p>Пожежна безпека у громадських приміщеннях</p> <p>Керування стресом в екстремальних ситуаціях</p> <p>Перша домедична допомога при падіннях, травмах, опіках</p> | <p>Оцінювання ризиків щоденного життя у мирний і воєнний час. Обстеження оселі на наявність найбезпечніших місць у разі надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міні» та інші). Моделювання взаємодії з рятувальними службами при виявленні незнайомих чи вибухонебезпечних предметів. Створення пам'яток безпеки для пішохода, велосипедиста в місті та за містом, пасажирів легкового і вантажного автомобіля, автобуса, поїзда. Моделювання поведінки свідків ДТП. Дослідження засобів пожежогасіння та знаків пожежної безпеки у закладі освіти. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні. Відпрацювання прийомів психологічної самопомогі в екстремальних ситуаціях. Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, опіках</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей – ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p align="center"><b>РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (6 год.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>– демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі – вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту – розробляє план власних дій, визначає мотивацію, фіксує результати, адекватно оцінює свої сили, формує корисні звички через систематичність повторення – переконливо презентує свої (спільні) ідеї іншим особам у різний спосіб, зокрема з використанням цифрових засобів – встановлює емоційний контакт у групі – корегує власні цілі, зважаючи на цілі та інтереси групи</p>                                                                                                                | <p>Цілісність здоров'я</p> <p>Значення звичок і навичок для здоров'я</p> <p>Здоров'я і спосіб життя</p> <p>Профілактика захворювань</p>      | <p>Самооцінювання рівня здоров'я. Вправа «Хіт-парад звичок». Дослідження переваг здорового способу життя. Складання плану здорового способу життя. Конкурс мотиваційних роликів для адвокації здорового способу життя. Мозковий штурм: «Види захворювань» Групова робота: «Шляхи проникнення інфекції в організм людини» Створення групової презентації до теми «Профілактика інфекційних захворювань».</p> |
| <p align="center"><b>РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (7 год.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>– моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування – керує власною поведінкою для збереження здоров'я та добробуту (власного та інших осіб) – доводить переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту – застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій – встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці – володіє техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів – дотримується гігієнічних правил і норм особистої і суспільної поведінки</p> | <p>Складові і показники фізичного здоров'я</p> <p>Рухова активність</p> <p>Особиста гігієна підлітків</p> <p>Біологічні ритми і здоров'я</p> | <p>Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я. Ознайомлення з практиками покращення показників фізичного розвитку. Визначення типу шкіри і волосся. Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри (проект). Дослідження значення сну в юнацькому віці. Створення режиму робочого і вихідного дня з урахуванням норм активного і пасивного відпочинку.</p>               |

## РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (8 год.)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>– аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку – досліджує і пояснює зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб – застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації – поводить впевнено, здійснюючи самоконтроль у конфліктних і небезпечних життєвих ситуаціях – обирає і допомагає іншим обрати ефективну стратегію поведінки в конфліктній ситуації – обирає доцільну стратегію поведінки в конфлікті – виступає посередником у запобіганні чи вирішенні конфлікту – дотримується правил комфортного співіснування, розробляє власні.</p> | <p>Психічний і духовний розвиток</p> <p>Психологічна рівновага і здоров'я</p> <p>Самооцінка і здоров'я</p> <p>Стрес і здоров'я</p> <p>Конфлікти і здоров'я</p> | <p>Дослідження особливостей психічного і духовного розвитку підлітків. Обговорення притчі про життєві цінності. Відпрацювання навичок самоконтролю, планування часу. Розробка плану щодо формування адекватної самооцінки. Обговорення притчі про негативне мислення. Алгоритм вибору адекватних способів керування стресом. Моделювання прийомів конструктивного розв'язання конфліктів.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (8 год.)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>– дотримується правил міжособистісного спілкування, поважаючи право співрозмовника на особистий простір – відстоює право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності – виокремлює прояви дискримінації, виникнення стереотипів, когнітивних викривлень, ідеалізації – виявляє ознаки булінгу, насилля, зокрема в цифровому середовищі, знає способи протидії насиллю і цькуванню, ресурси для повідомлення про виявлені випадки – обґрунтовує наслідки і шкідливість маніпулятивних та інших небезпечних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я – визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо власного здоров'я, безпеки, добробуту та здоров'я, безпеки, добробуту інших осіб (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація тощо) – конструктивно спілкується в різних життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я,</p> | <p>Соціальні чинники здоров'я</p> <p>Вплив цифрового середовища на здоров'я</p> <p>Неінфекційні захворювання та їх профілактика</p> <p>Інфекційні захворювання, що набули соціального значення</p> | <p>Дослідження елементів соціального середовища свого населеного пункту. Створення пам'ятки з інформацією про телефони довіри для дітей і молоді, клініки дружні до молоді, підліткові кабінети та інші джерела допомоги у населеному пункті. Екскурсія в державну чи громадську організацію, яка працює з молоддю. Критичний аналіз реклами товарів та послуг, постів у соціальних мережах, відео тощо, які пропагують насилля, підштовхують до поведінки, що може загрожувати життю і здоров'ю людей, національній безпеці. Аналіз причин і наслідків «Хвороб цивілізації». Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій, протидії стигмі та дискримінації.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| безпеки та добробуту – уникає небезпечного/ шкідливого контенту – виробляє критерії оцінки контенту на основі знань і власного життєвого досвіду                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ (10 год.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| – дотримується правил комфортного співіснування, розробляє на їх основі власні – етично поводить з живою природою, турботливо ставиться до тварин, рослин – аналізує вплив науки, культури, мистецтва, народних традицій, спорту на формування особистого та громадського добробуту – вибирає доцільні та ефективні навчальні засоби та стратегії, враховуючи особливості власного організму | Громадський добробут<br><br>Рациональне природокористування, дбайливе ставлення до довкілля<br><br>Особистий добробут<br><br>Уміння вчитися<br><br>Взаємодія із програмами штучного інтелекту для ефективного навчання | Групові дискусії про екологічні проблеми населеного пункту та шляхи їх вирішення (забруднення, бездомні тварини тощо). Аналіз доступності можливостей для розвитку та самореалізації у галузі науки, освіти, культури, мистецтва, спорту для кожного члена громади. Створення інфографіки, що ілюструє взаємозв'язок між добробутом та якістю життя людини. Вправи для концентрації уваги, розвитку пам'яті, для критичного і креативного мислення. |

## Прикінцева частина

Мінімальна кількість годин для реалізації соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі у 7 класі – 1 година на тиждень. Додані 0,5 годин, спрямовані на подолання освітніх викликів, зумовлених особливостями освітнього процесу в умовах воєнного стану, зокрема подолання навчальних втрат.