ПОГОДЖЕНО
професійною спільнотою вчителів
природничо-математичного циклу
Протокол № 1 від 28.08.2024

ЗАТВЕРДЖЕНО
педагогічною радою
Чернівецької гімназії № 19
Чернівецької міської ради
Протокол № 1 від 29.08.2024

Навчальна програма з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», (52,5 год, (4,5 з яких резервні)) на 2024/2025 н.р. для здобувачів освіти 7-А, 7-Б, 7-В класів Чернівецької гімназії №19

Укладено у відповідності до модельної 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)
https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Sotsial.ta.zdorovyazberezh.osv.haluz.2023/04.08.2023/Zdorovya.bezp.ta.dobrobut.7-9%20klas.intehr.kurs.Vorontsova.ta.in.04.08.2023.pdf

Вчитель Олянич О.М.

Пояснювальна записка

Метою інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека, добробут» *є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самреалізації 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, уміння вчитися, підприємливість, професійну соціалізацію особистого життя для власного й суспільного добробуту.*

Програма охоплює формування наскрізних в усіх ключових компетентностях умінь, таких як: читати з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими.

Компетентнісний потенціал інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є провідним засобом реалізації його мети через реалізацію компетентнісного підходу в навчальний процес загальноосвітньої школи і розкриває компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі за усіма ключовими компетентностями.

В основу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» покладено:

- 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, уміння вчитися, дотримання культури споживання, сповідування принципів доброчесності тощо.

РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ *(14 год)*		
Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу	**Види навчальної діяльності**	**Очікувані результати навчання (учень/учениця)**
Безпека життєдіяльності Безпека, небезпек. Види ризику. Принципи безпечної життєдіяльності. Безпека у природному середовищі. Небезпеки соціального середовища. Ризики техногенного середовища. Що таке фейк. **Надзвичайні ситуації воєнного характеру.** Надзвичайні ситуації. Воєнний стан в Україні. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Екологічні наслідки війни в Україні. Хімічна небезпека. Оповіщення про загрози: «Увага всім!», «Повітряна тривога», «Хімічна небезпека». Правила евакуації. Види укриттів. **Загрози від вибухонебезпечних предметів**	Оцінювання ризиків в небезпечних ситуаціях. Обговорення байки Езопа «Лев і Лисиця, як ілюстрації принципу безпечної життєдіяльності. Мозковий штурм «Переваги і недоліки технічного прогресу». Розпізнавання фейків з допомогою штучного інтелекту. Дослідження інфографіки про особливості воєнного стану в Україні. Перегляд презентації про екологічні проблеми й техногенні аварії внаслідок дій і заповнення бланку. Перегляд і обговорення відео про сигнали оповіщення. Виконання алгоритму дій у разі оголошення сигналу «Повітряна тривога». Дослідження вмісту екстреного рюкзака. Перегляд і обговорення відео про види укриттів. Дослідження інтерактивної мапи замінованих територій на сайті ДСНС. Перегляд і обговорення відео про мінну безпеку. Вивчення алгоритму дій, в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами.	– 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 небезпеку – 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

Замінованість території України. Вибухонебезпечні предмети. Якщо побачили підозрілий предмет. Де ховаються вибухонебезпечні предмети. Моделювання взаємодії з рятувальними службами. Де ще можна навчатися мінній безпеці. **Безпека на дорозі** Безпека пішоходів. Безпека велосипедистів. Як безпечно об'їхати перешкоду. Безпечні поїздки на електросамокаті. Поведінка пасажирів громадського транспорту. Рух через залізничні переїзди. Безпека пасажирів вантажного автомобіля. Небезпечний вантаж. Вантаж, що виступає. **Дорожньо-транспортні пригоди** Види ДТП. Як розвиваються події під час ДТП. Засоби захисту, які знижують ризики травмування під час ДТП. Захисні положення пасажирів. Захисний шолом. Дії свідків ДТП.	Робота в парах: моделювання ситуацій з рятувальними службами. Практична робота з сайтом «Суперкоманда проти мін». Групова робота «Безпека пішоходів». Складання пам'ятки про правила для велосипедистів. Створення власних правил для транспортних засобів на електричній тязі. Групова робота «Безпека пасажирів». Виконання вправи на розпізнавання дорожніх знаків і елементів залізничного переїзду. Робота в групах «Перевезення вантажу». Робота у групах «Засоби захисту, які знижують ризики травмування під час ДТП». Гра «Дорожній рух». Розв'язування кросворду для перевірки отриманих знань. Тренування приймати захисні положення під час наїздів і зіткнень. Дослідження засобів пожежогасіння та знаків пожежної безпеки у громадському закладі. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні.	– 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 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

Пожежна безпека у громадських приміщеннях Навчання пожежної безпеки у школах. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Знаки пожежної безпеки в громадських приміщеннях. Поведінка під час пожежі в громадському приміщенні. **Психологічна стійкість і допомога при стресах** Психологічна стійкість. Виживання в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Долаємо стрес. **Перша домедична допомога при травмах** Коли потрібно викликати екстрену медичну допомогу. Перша домедична допомога рятує життя. Перша домедична допомога при невеликих ранах, забиттях і вивихах, при розривах сухожиль і зв'язок, при кровотечах, переломах. Перша домедична допомога при термічних опіках. Перша домедична допомога при переохолодженні та/або відмороженні.	Перегляд і обговорення відео про правила поведінки під час пожежі в приміщенні. Робота в групах «Поведінка в екстремальних ситуаціях». Аналіз історій виживання. Демонстрація прийомів опанування себе в момент сильного потрясіння. Перегляд і обговорення циклу мультфільмів «Шлях супергероя». Відпрацювання алгоритму «Як спілкуватися із диспетчером екстреної медичної допомоги». Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, кровотечах, опіках, переохолодженні та/або відмороженні.	

РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ *(5 год)*		
Цілісність здоров'я Здоров'я людини. Чинники впливу на здоров'я. Шкала рівня здоров'я. Потреби та здоров'я. Чому важливо дбати про свої потреби. **Значення звичок і життєвих навичок для здоров'я** Звички та спосіб життя. Корисні та шкідливі щвички. Як формуються звички. Як змінити небажану звичку. Орієнтовний план зміни небажаної звички. **Здоров'я і спосіб життя** Правила здорового способу життя. Переваги здорового способу життя. Життєві навички та здоров'я. Обираємо здоровий спосіб життя. Складаємо план здорового способу життя. **Профілактика захворювань** Які бувають хвороби. Захисні реакції організму. Імунітет. Методи профілактики захворювань. Правила запобігання захворюванням На особистому рівні. Профілактика	Мозковий штурм «Бути здоровим – це …». Робота в групах «Чинники впливу на здоров'я». Самооцінювання рівня здоров'я. Заповнення таблиці особистих потреб. Робота в групах «Хіт-парад звичок». Інтерактивна вправа на розпізнавання звичок. Читання і обговорення байки Езопа «Жабки». Практична робота «Зміна небажаної звички». Дослідження переваг здорового способу життя. Конкурс мотиваційних роликів для адвокації здорового способу життя. Робота в групах «Вплив життєвих навичок на здоров'я». Складання плану здорового способу життя. Мозковий штурм: «Види захворювань» Групова робота: «Шляхи проникнення інфекції в організм людини» Створення групової презентації до теми «Профілактика інфекційних захворювань».	– 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 – критично оцінює свої вміння і компетентності, виявляє наполегливість у досягненні мети –

Неінфекційних захворювань. Громадське здоров'я. Та неінфекційні захворювання. Користь від хвороби.		
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я *(7 год)*		
Складові та ознаки фізичного здоров'я Складові фізичного здоров'я. Фізичний розвиток підлітків. Показники фізичної форми. Самооцінка фізичної форми. **Рухова активність** Рух і здоров'я. Піраміда рухової активності. Харчування та енерговитрати. Харчова піраміда. Контроль за масою тіла – профілактика ожиріння. **Особиста гігієна** Складові особистої гігієни. Піраміда особистої гігієни. Будова шкіри. Функції шкіри. Гігієнічні процедури. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри. Проблеми зі шкірою. Як позбутися вугрів. Догляд за шкірою. **Біологічні ритми та здоров'я** Біологічні ритми. Біологічні ритми та здоров'я. Біоритми та працездатність людини. Значення сну в юнацькому віці. Піраміда відпочинку. Як розпланувати час.	Робота в групах «Складові здоров'я». Мозковий штурм «Риси зовнішності людини». Визначення індивідуальних показників фізичної форми. Інтерактивна вправа «Види рухової активності». Робота в групах «Вигоди від рухової активності». Виготовлення плакату «Користь від руху». Робота в групах «Групи продуктів». Обговорення важливості дотримання правил особистої гігієни. Інтерактивний кросворд «Будова і функції шкіри». Визначення типу шкіри. Робота в групах «Що впливає на здоров'я шкіри». Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри. Робота у парах «Який у мене біоритм?» Бесіда «Біоритми і здоров'я». Складання плану на тиждень.	– 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
РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я *(8 год)*		

Психічний і духовний розвиток Час змін. Особливості емоційного та інтелектуального розвитку підлітків. Зміна потреб і духовний розвиток. Життєві цінності і здоров'я. **Психологічна рівновага і здоров'я** Відчуття, емоції, почуття. Почуття і здоров'я. Емоції та інтелект. Емоції та вміння приймати рішення. Культура вияву почуттів. Я-повідомлення. Психологічна рівновага та її ознаки. **Як реагувати на зміни та критику** Самооцінка. Час стрімких змін. Статеве дозрівання. Строки та темпи статевого дозрівання. Що робити із заниженою самооцінкою. Як ставитися до критики. Тренуємося підвищувати самооцінку. **Стрес і здоров'я.** Поняття стресу. Види стресу. Ефект самопідтримання стресу. Хронічний стрес і емоційне вигорання. Керування стресом. Фізичні способи контролю за стресом. Емоційні способи керування стресом. Самодопомога при стресі.	Дослідження джерел художньої літератури, які стосуються особливостей підліткового віку. Складання списку найважливіших цінностей. Обговорення притчі про життєві цінності. Перегляд і обговорення мультфільму про емоційні реакції. Текст на визначення свого рівня емоційного інтелекту. Розігрування діалогів, використовуючи «Я-повідомлення». Оцінка свого психологічного добробуту. Інтерактивна вправа «Види самооцінки». Індивідуальна вправа «Що можна, а що не можна змінити в собі». Читання і обговорення притчі «Віслюк». Проєкт самовдосконалення. Мозковий штурм «Чинники стресу». Перегляд і обговорення відео про стрес. Аналіз фізичних та емоційних способів керування стресом. Алгоритм вибору способів зниження рівня стресу. Читання і обговорення притчі «Давня	– 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 – поводиться 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.

Конфлікти та здоров'я Конфлікти. Стадії розвитку конфліктів. Шість кроків до залагодження конфліктів.	мрія». Вправа на визначення конфліктогенів. Моделювання прийомів конструктивного розв'язання конфліктів.	
РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я *(8 год)*		
Соціальні чинники здоров'я Соціальне середовище. Держава на захисті прав дітей і молоді. Роль громади у формуванні здорового способу життя молоді. Джерела медичної та психологічної допомоги для молоді. **Вплив цифрового середовища на людину** Цифрова революція. Вплив ЗМІ на людину, її здоров'я та безпеку. Реклама і критичне мислення. Етапи критичного аналізу інформації. Залежість від ґаджетів. Протидія кіберзлочинам. Інформаційна гігієна. **Неінфекційні захворювання; профілактика** Хвороби цивілізації. Куріння і рак. Профілактика цукрового діабету. Профілактика серцево-судинних захворювань. Алергія. Наркотики - державна проблема.	Групова робота «Елементи соціального середовища, які сприяють і які загрожують безпеці і здоров'я людей». Перегляд і обговорення відео про права дитини. Дослідження джерел медичної та психологічної допомоги для молоді. Мозковий штурм «Для своєї громади я можу...». Вправа «Мій цифровий слід». Групова робота «Створення газетної рубрики або блогу про школу». Заповнення бланку «Критичний аналіз реклами». Дослідження і обговорення статті про інформаційну гігієну. Перегляд і обговорення відео про правила кібербезпеки. Дослідження місць, де заборонено курити. Робота в групах «Профілактика серцево-судинних захворювань, профілактика алергії». Дослідження за допомогою інтернет-джерел або програми	– 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)

Інфекційні захворювання, що набули соціального значення. Найпоширеніші інфекційні захворювання. Основні факти про ВІЛ/СНІД. Туберкульоз. Діагностика і лікування туберкульозу. Профілактика шляхом щеплень. Запобігання ВІЛ/СНІДУ й туберкульозу на державному рівні. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДУ. Стигма і дискримінація віл-позитивних.	штучного інтелекту ChatGPT найбільш поширених алергенів. Перегляд і обговорення відео про коронавірус. Бесіда «Діагностика і лікування туберкульозу». Дослідження деяких статей Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ». Обговорення теми про стигму і дискримінацію людей з ВІЛ/СНІДом.	– конструктивно спілкується в різних життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я, безпеки та добробуту – уникає небезпечного/ шкідливого контенту – виробляє критерії оцінки контенту на основі знань і власного життєвого досвіду
РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ *(7 год)*		
Громадський добробут Складові громадського добробуту. Громадський добробут і здоров'я. Економічний розвиток І екологічна свідомість громадян. Можливості для розвитку та самореалізації громадян. Значення освіти. **Особистий добробут** Потреби людини й добробут. Складові особистого добробуту. Якість життя. Спосіб життя і добробут. Самореалізація особистості. На шляху до добробуту.	Дискусія «Що впливає на добробут і здоров'я громади». Виготовлення плакату, брошури або соціального поста, що роз'яснює важливість екологічної свідомості. Перегляд і обговорення відео про конкурс шкільних ініціатив. Оцінка важливості кожної складової добробуту. Робота в парах «Як аспекти вашого способу життя впливають на ваш добробут.	– дотримується правил комфортного співіснування, розробляє на їх основі власні – етично поводиться з живою природою, турботливо ставиться до тварин, рослин – аналізує вплив науки, культури, мистецтва, народних традицій, спорту на формування особистого та громадського добробуту – визначає потребу витрат часу на різні види діяльності – вибирає доцільні та ефективні навчальні засоби та стратегії, враховуючи особливості власного організму

Уміння вчитися Умови ефективного навчання. Канали сприйняття інформації. Активне навчання. Планування часу. Прийоми ефективного читання. Як допомогти своїй пам’яті. Розвиток творчого мислення. Навчання і штучний інтелект	Вправа на визначення провідного каналу сприйняття інформації. Аналіз мнемонічних технік, прийомів ефективного навчання. Практичні взаємодії зі штучним інтелектом для ефективного навчання.	- пояснює вплив поведінки однієї особи на формування здоров’я, безпеки та добробуту суспільства - визначає основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на громадське та особисте здоров’я
РЕЗЕРВ *(4,5 год)*		