

№ з/п	№ /в тем і	Зміст уроку	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності	§	Дата
ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (4 години)						
1.	1.	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». 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.	– демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі – розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження	Вправа на визначення видів і рівнів надзвичайних ситуацій. Аналіз та обговорення положень Кодексу цивільного захисту України. Перегляд і обговорення відео про сигнали оповіщення населення про надзвичайні ситуації.	Опрацювати §1 (с. 9-14)	03.09

2.	2.	Ризики воєнного часу Захист життя і здоров'я в зоні бойових дій, на окупованих і деокупованих територіях. Дії під час обстрілів, бомбардувань, хімічної та радіаційної небезпеки. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Алгоритм порятунку людей, з-під завалів, із зони пожежі. Взаємодія з рятувальними службами.	користується попередженнями та інструкціями про безпеку 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 користується попередженнями та інструкціями про безпеку	Моделювання вирішення ситуацій, пов'язаних із загрозами воєнного характеру. Обговорення відео про правила поведінки в мережі під час війни. Аналіз ситуацій про дії під час обстрілів. Бесіда про правила поведінки під час зустрічі з озброєними людьми. Створення розмальовки для учнів початкової школи. Перегляд і обговорення відео про хімічну і радіаційну загрозу. Робота в групах «Рятування людей під час пожежі» <u>Домашнє завдання:</u> Аналіз ситуації та обговорення відео, як діяти, якщо опинилися під завалами. Створення розмальовки про вибухонебезпечні предмети для учнів початкової школи.	Опрацювати §2 (с. 16-25) §3 (с. 27, 30-32)	10.09
----	----	---	--	--	---	-------

3.	3.	Невідкладна домедична допомога Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація. Невідкладна домедична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.	ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей	Відпрацювання навичок визначення стану потерпілого, надання першої допомоги при кровотечах, опіках, отруєнні чадних газом.	Опрацювати §4 (с. 35-37, 39-42)	17.09
4.	4.	Психологічна самопомога Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Дихальна гімнастика. Нервово-м'язова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками.	– вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту – володіє техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів	Демонстрація технік керування емоціями в критичних ситуаціях. Визначення симптомів травматичного стресу та ПТСР. Оцінювання своїх особистих якостей та навичок, необхідних для виживання. <u>Домашнє завдання:</u> Перегляд відео про нервово-м'язову релаксацію. Відтворення і спостереження за своїми відчуттями.	Опрацювати §5 (с. 45-55)	24.09

РОЗДІЛ 2 ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (2 год)

5.	1.	На порозі дорослого життя Розвиток людини. Ознаки фізичної, психічної і соціальної зрілості. Соціальні ролі і життєві навички.	– вибирає рішення з позиції їх впливу на формування безпеки, здоров'я і добробуту свідомо обирає з урахуванням безпеки, збереження власного здоров'я і добробуту та здоров'я і добробуту інших осіб, моделі поведінки, що приносять користь і задоволення 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	Визначення рівня своєї зрілості за певними показниками. Есе «Мої соціальні ролі».	Опрацювати §6 (с. 58-63)	01.10
6	2	Оздоровчі системи Користь для здоров'я від вживання здорової їжі та щоденної фізичної активності. Поняття про оздоровчі системи та їх складові. Витрати ресурсів на власне здоров'я.	– оцінює вартість витрат на формування (підтримку) здоров'я і порівнює їх із витратами на лікування і реабілітацію	Робота у групах: «Ознайомлення з оздоровчими системами». Аргументація доцільності вкладання ресурсів і коштів у власне здоров'я і підтримання його рівня.	Опрацювати §7 (с. 64-73)	08.10
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (2 год)						

7.	1.	Харчування і здоров'я Традиційні і сучасні системи харчування. Принципи здорового харчування. Наслідки незбалансованого харчування. Небезпека модних дієт. Харчові добавки.	– активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я і добробуту – обирає модель поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту, що приносить користь і задоволення	Визначення принципів здорового харчування. Робота у групах «Хвороби, пов'язані з харчуванням». Робота в групах «Чи порушено в дієтах принципи раціонального харчування».	Опрацювати §8 (с. 77-81) §9 (с. 83-84, 87-88)	15.10
8.	2.	Безпека харчування Вибір харчових продуктів. Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях. Безпека харчування в похідних умовах, під час воєнного стану.	– активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я і добробуту – обирає модель поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту, що приносить користь і задоволення	Створення презентації «Отруйні рослини і гриби». Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях. Вибір продуктів для харчування в умовах обмеженого простору (транспорті, бомбосховищі тощо). <u>Домашнє завдання:</u> Ознайомлення з інструкцією, як очистити брудну воду. Виготовлення фільтра.	Опрацювати §10 (с. 90-91, 93-96) §11 (с. 98-102)	22.10
РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (2 год)						

9.	1.	Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток самосвідомості у підлітковому віці. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Планування майбутнього.	– Встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці – аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку – використовує свій і чужий позитивний досвід – оцінює свої сильні (зокрема таланти, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я [9 СЗО 4.1.1-3] використовує свій і чужий позитивний досвід [9 СЗО 4.3.1-3]	Визначення ознак зрілості особистості. Обговорення зміни системи цінностей з часом. Обмін досвідом щодо випадків допомоги тваринам чи людям. <u>Домашнє завдання:</u> Вправа «Колесо життя». Читання уривку із роману Джерома К. Джерома «Трое в одному човні (якщо не рахувати собаки)»	Опрацювати §12 (с. 105-111) §13 (с. 113-120)	05.11
10.	2	Краса і здоров'я. Уміння вчитися. Розвиток пам'яті та уваги Ідеали краси та здоров'я. Образ тіла та бодипозитив. Складові уміння вчитися. Бар'єри ефективного навчання. Принципи запам'ятовування. Карти пам'яті. Як створити карту пам'яті	– використовує свій і чужий позитивний досвід – оцінює свої сильні (зокрема таланти, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я [9 СЗО 4.1.1-3] використовує свій і чужий позитивний досвід [9 СЗО 4.3.1-3]	Бесіда «Карти пам'яті: хто автор методики, яка її структура». Робота у групах «Створюємо карти пам'яті».	Опрацювати §14 §15 §16	12.11
РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (3 год)						

11.	1	–	Об гру нт ов ує нас лід ки й шк ідл иві сть ма ніп уля ти вн их та ін ши х не без пе чн их сто су нкі в дл я фіз ич	Опрацювати	19.11
				§17	
				§18	

			но го та єм ощі йн ого здо ро в'я [9 СЗ О 2.2 .1- 4]	
--	--	--	---	--

		–	До слі дж ує й по яс ню є змі ни вла сн ого ем оці йн ого ста ну і ста ну ін ши х осі б [9 СЗ О 3.2 .1- 3].	
--	--	---	--	--

		– Діє за ста нд арт ни ми мо де ля ми у раз і ви ни кн ен ня не без пе ки пе вн ого хар акт еру [9 СЗ О 2.4 .1- 4].	
--	--	---	--

		–	Ке рує вла сн ою по вед інк ою дл я збе ре же нн я здо ро в'я й до бр об уту (вл асн ого та ін ши х осі б) [9 СЗ О	
--	--	---	---	--

			2.4 .1- 5]	
--	--	--	------------------	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

12	2	–	Об гру нт ов ує нас лід ки й шк ідл иві сть ма ніп уля ти вн их та ін ши х не без пе чн их сто су нкі в дл я фіз ич	Опрацювати	26.11
				§19	
				§20	
				§21	

		но го та єм ощі йн ого здо ро в'я [9 СЗ О 2.2 .1- 4]	
--	--	---	--

		Об	
		гру	
		нт	
		ов	
		ує	
		рів	
		ень	
		риз	
		ик	
		у	
		не	
		на	
		ле	
		жн	
		ого	
		ви	
		кор	
		ист	
		ан	
		ня	
		реч	
		ов	
		ин,	
		що	
		мо	
		жу	
		ть	
		ста	
		но	
		ви	
		ти	
		не	
		без	
		пе	
		ку	
		(лі	

			ки, алк ого ль, по бут ова хім ія то що) [9 СЗ О 2.1 .1- 3].	
--	--	--	---	--

		–	Ви зна чає ос но вні озн ак и вп ли ву со ціа ль ни х сте ре от ипі в по вед інк и на гро ма дсь ке й ос об ист е	
--	--	---	--	--

			здо ро в'я [9 СЗ О 3.3 .1- 2].	
--	--	--	--	--

		–	Ан алі зує вп ли в ста вле нн я лю де й до вла сн ого тіл а та йо го змі н на їхн є здо ро в'я , са мо оці нк у й	
--	--	---	--	--

			по вед інк у [9 СЗ О 3.2 .1- 2]	
--	--	--	--	--

		–	Ви кор ист ов ує но рм ати вн о-п рав ові до ку ме нт и що до без пе ки, здо ро в'я й до бр об уту , обг ру нт ов ує	
--	--	---	---	--

		від по від аль ніс ть за по ру ше нн я виз на че ни х у ци х до ку ме нта х но рм [9 СЗ О 1.1 .1- 4]	
--	--	---	--

		Об	
		ир	
		ає	
		з-п	
		омі	
		ж	
		аль	
		тер	
		нат	
		ив	
		ни	
		х	
		вар	
		іан	
		тів	
		оп	
		ти	
		ма	
		ль	
		ні	
		сп	
		ос	
		об	
		и	
		роз	
		в'я	
		зан	
		ня	
		пр	
		об	
		ле	
		м	
		[9	
		СЗ	
		О	
		3.1	

			.1- 2].	
--	--	--	------------	--

		–	Діє за ста нд арт ни ми мо де ля ми у раз і ви ни кн ен ня не без пе ки пе вн ого хар акт еру [9 СЗ О 2.4 .1- 4].	
--	--	---	---	--

		Ке ру є вл ас но ю по ве ді нк ою дл я зб ер еж ен ня зд ор ов' я й до бр об ут у (вл ас но го та ін ши х	
--	--	--	--

		осі б) [9 СЗ О 2.4 .1- 5] Ви ко ри ст ов ує но рм ат ив но -п ра во ві до ку ме нт и що до бе зп ек и, зд ор	
--	--	---	--

		ов'	
		я й	
		до	
		бр	
		об	
		ут	
		у,	
		об	
		гр	
		ун	
		то	
		ву	
		є	
		від	
		по	
		від	
		ал	
		ьні	
		ст	
		ь	
		за	
		по	
		ру	
		ше	
		нн	
		я	
		ви	
		зн	
		ач	
		ен	
		их	
		у	
		ци	
		х	
		до	
		ку	

			ме нт ах но рм	
			[9 СЗ О 1.1 .1- 4]	

			По яс ню є за ко но да вч е пі дг ру нт я ек он ом іч ни х пр оц есі в (св ої пр ав а та об ов' яз ки, за	
--	--	--	--	--

			хи ст пр ав сп ож ив ачі в то що) [9 СЗ О 4.9 .2- 6].	
--	--	--	---	--

		Ді є за ст ан да рт ни ми мо де ля ми у ра зі ви ни кн ен ня не бе зп ек и пе вн ог о ха ра кт ер у [9	
--	--	---	--

			C3	
			O	
			2.4	
			.1-	
			4].	

		–	Ви зна чає ос об ли вос ті по вед інк и, у без пе чн их і не без пе чн их жи ттє ви х сит уа ція х [9 СЗ О 3.3 .1-	
--	--	---	---	--

			31.	
--	--	--	-----	--

13	3	Об ир ає з-п ом іж ал ьте рн ат ив ни х ва ріа нті в оп ти ма ль ні сп ос об и ро зв' яза нн я пр об ле м [9	Опрацювати §22	03.12
----	---	---	-------------------	-------

			C3	
			O	
			3.1	
			.1-	
			2].	

		Ви би ра є до ціл ьні (е фе кт ив ні) ст ра тег ії ух ва ле нн я рі ше нь з ко ри ст ю дл я вл ас но ї бе	
--	--	--	--

			зп ек и й бе зп ек и ін ши х осі б, зд ор ов', я й до бр об ут у [9 СЗ О 2.3 .1- 1].	
--	--	--	---	--

		–	По яс ню є зак он ода вче під гру нтя еко но міч ни х пр оц есі в (св ої пр ава та об ов' язк и, зах ист пр ав сп ож ив	
--	--	---	--	--

		ачі в то що) [9 СЗ О 4.9 .2- 6]. Ун ик ає не без пе чн ого /ш кід ли вог о ко нте нт у [9 СЗ О 4.2 .1- 2].	
--	--	---	--

		Ви ро бл яє кр ит ері ї оц інк и ко нт ен ту на ос но ві зн ан ь і вл ас но го жи ттє во го до сві ду [9 СЗ О	
--	--	--	--

			4.2	
			.1-	
			3]	

		Ак ти вн о шу ка є, по рів ню є й зіс та вл яє різ ні дж ер ел а ін фо рм аці ї, які до по ма га ют ь зм ен ши	
--	--	---	--

		ти ри зи ки пі д ча с пр ий ня тт я рі ше нь що до вл ас но го зд ор ов' я й до бр об ут у [9 СЗ О 4.2 .1-	
--	--	---	--

			1].	
РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ (3 год)				

14	1	–	Ви явл яє іні ція ти ву й коо рд ин ує ро бот у гру пи ді я до сяг не нн я виз на че но го рез уль тат у [9 СЗ О	Опрацювати	10.12
				§23	
				§24	
				§25	

			4.7 .1- 1].	
--	--	--	-------------------	--

		–	Пе рек он ли во пр езе нт ує сво ї (сп іль ні) іде ї ін ши м у різ ни й сп осі б (зо кре ма з ви кор ист ан ня м ци	
--	--	---	--	--

			фр ов их зас оби в) [9 СЗ О 4.7 .1- 3].	
--	--	--	--	--

		–	Ет ич но по во ди тьс я з жи во ю пр ир од ою , тур бот ли во ста ви тьс я до тва ри н, ро сл ин [9 СЗ О 4.8 .2-	
--	--	---	---	--

			2] – Ви кор ист ов ує сві й і чу жи й поз ит ив ни й до сві д [9 СЗ О 4.3 .1- 3].	
--	--	--	---	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

15	2	О ща дн о ви ко ри ст ов ує ре су рс и, зва жа юч и на мо жл иві ст ь по вт ор но го ви ко ри ст ан ня, ре	Опрацювати §26	17.12
----	---	---	-------------------	-------

			мо нт у й пе ре ро бк и [9 СЗ О 4.5 .1- 1].	
--	--	--	--	--

		Пл ан ує й за по тр еб и об ме жу є ви ко ри ст ан ня ре су рсі в на різ ні пе рію ди, вр ах ов ую чи ціл і	
--	--	--	--

		ст ал ог о ро зв ит ку [9 С3 О 4.5 .1- 2].	
--	--	---	--

			Кр ит ич но оц ін ює на дм ір ніс ть по тр еб і пе ре біл ьш ен е сп ож ив ан ня [9 СЗ О 4.5 .1- 3]	
--	--	--	---	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

16	3	За лу ча є ав то ри те тн ий до сві д і бе зп еч ні дл я зд ор ов' я пр ак ти ки дл я оп ти міз аці ї вл ас	Опрацювати	24.12
			§27	
			§28	

			НО ї на вч ал ьн ої дія ль но сті . [9 СЗ О 4.1 .1- 4]	
--	--	--	---	--

		Пл ан ує й за по тр еб и об ме жу є ви ко ри ст ан ня ре су рсі в на різ ні пе рію ди, вр ах ов ую чи ціл і	
--	--	--	--

			ст ал ог о ро зв ит ку [9 С3 О 4.5 .1- 2].	
--	--	--	---	--

			Ви зн ач ає сп ос об и до бр оч ин но ї дія ль но сті [9 СЗ О 4.1 0.1 -1] .	
--	--	--	---	--

			Об гр ун то ву є су тні ст ь во ло нт ер сь кої дія ль но сті [9 СЗ О 4.1 0.1 -2] .	
--	--	--	---	--

			По яс ню є зн ач ен ня во ло нт ер сь ко го ру ху в Ук раї ні [9 СЗ О 4.1 0.1 -3]	
--	--	--	---	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

ПОГОДЖЕНО
Заступник директора
ліцею №2 Гніванської міської ради
з навчально-виховної роботи
_____ В.А. Балинська
«___» вересня 2025р.
_____ В.А. Балинська
«___» січня 2026р.

**Календарно-тематичне планування
на 2025-2026 н. р.
з інтегрованого курсу
«Здоров'я, безпека та добробут»
в 8-А класі
вчителя
Томко Альони Вікторівни**

Розглянуто й погоджено на засіданні керівник методичної комісії вчителів освітньої галузі соціальної і здоров'язбережувальної, фізичної культури (предмет «Захист України», предмет «Основи здоров'я», інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», фізична культура).

Протокол № ____ від «___» серпня 2025р.

Голова методичної комісії _____ В.Б. Дунда

Протокол № ____ від «___» січня 2026р.

Голова методичної комісії _____ В.Б. Дунда

Складено згідно навчальної програми розробленої на основі модельної програми: «Здоров'я, безпека та добробут 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.) (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.07.2023 № 883.)