МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ НАПН УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
8-10 КЛАСИ

УКЛАДАЧ: Марич І.А., вчитель основ здоров'я Бориславської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату І-ІІІ ступенів

КИЇВ – 2016

ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я

Пояснювальна записка

Здоров’я людини – найвища цінність. Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей в наші дні стає все більш актуальною: ми спостерігаємо різке зниження відсотків здорових дітей. Цьому може бути багато пояснень: несприятлива екологічна обстановка, зниження рівня життя деяких верств населення, значні нервово-психічні навантаження та інше. Істотним чинником «шкільного нездоров’я» є те, що самі діти не вміють бути здоровими, школярі не знають елементарних законів здорового життя. Відсутність особистісних пріоритетів здоров’я сприяє значному поширенню в дитячому колективі і різних форм руйнівної поведінки, в тому числі паління, алкоголізму та наркоманії.

Важливим складником шкільної освіти є формування мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Саме на досягнення цієї мети й спрямований курс «Основи здоров’я».

Значна роль у формуванні здорового способу життя у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату відводиться школі. Їй довірено виховання нових поколінь. Допомогти Україні вийти з кризи зможуть тільки успішні люди. Успішні - значить розуміючі своє призначення в житті, які вміють керувати своєю долею, здорові морально (здатні до самопізнання, самовизначення, самореалізації, самоствердження). Дитина з вадами опорно-рухового апарату може успішно вчитися, продуктивно проводити своє дозвілля, стати повною мірою творцем своєї долі. Підвищена рухова активність - біологічна потреба дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, вона необхідна їм для нормального росту і розвитку.

Інтегрований предмет «Основи здоров’я» передбачає розвиток здоров’язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями з порушеннями опорно-рухового апарату навичок збереження, зміцнення, використання здоров’я та дбайливого ставлення до нього.

Мета інтегрованого предмета: формування в учнів з порушенням опорно-рухового апарату свідомого ставлення до свого життя і здоров’я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для життя і здоров’я поведінки.

Завдання предмета:

- формування в учнів з психофізичними порушеннями мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров’я;
- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров’я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;

- виховання у підлітків з особливими освітніми потребами бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;
- ознайомлення учнів з порушенням опорно-рухового апарату основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- формування в учнів з особливими потребами сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;
- ознайомлення учнів з порушенням опорно-рухового апарату основними принципами, шляхами й методами збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я;
- навчання учнів з особливими освітніми потребами методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;
- розвиток навичок учнів з порушеннями опорно-рухового апарату, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

Навчальна програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини.

Зміст тем розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'язбережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

Конкретним результатом навчання має бути розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів з особливими освітніми потребами, зокрема, збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я, поглиблення навичок та умінь (зокрема прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності відповідати за своє життя і здоров'я.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами:

1) Здоров'я людини.

2) Фізична складова здоров'я.

3) Психічна і духовна складові здоров’я.

4) Соціальна складова здоров’я.

Розділ «Здоров’я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів з порушеннями опорно-рухового апарату про здоров’я, безпеку і розвиток людини, їх взаємозв’язок із способом життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному і техногенному середовищі.

Розділ «Фізична складова здоров’я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини.

Розділ «Психічна та духовна складові здоров’я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня з особливими потребами. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Розділ «Соціальна складова здоров’я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів з порушеннями опорно-рухового апарату навичок протидії негативним соціальним впливам.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: понятійного і діяльнісного, який складається з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров’я.

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї основної школи. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів. За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливість методики проведення уроків інтегрованого предмету «Основи здоров’я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров’я і розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії.

Запорукою формування здорової особистості учня з особливими освітніми потребами є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, інтерв'ю, аналізі життєвих ситуацій, екскурсіях, моделюванні розв'язання проблеми тощо.

Особливу увагу необхідно надати позитивній мотивації учнів з порушеннями опорно-рухового апарату не лише на вибір здорового способу життя, а й активну, щоденну й поступальну їх дію за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я.

Успішна реалізація програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади), що передбачає й уможливлює:

1) особистісно орієнтоване навчання;

2) збагачення змісту інтегрованого предмета емоційним, особистісно значимим матеріалом;

3) використання інтерактивних методів навчання;

4) стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів, послідовну диференціацію та індивідуалізацію вивчення цього предмета;

5) роботу учнів із різними джерелами інформації, різними видами і типами ресурсних матеріалів;

6) відпрацювання практичних дій при вивченні кожної теми;

7) створення умов для активного діалогу між учасниками-партнерами навчально-виховного процесу (учнів, учителів, членів сім'ї, громади) та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки;

8) залучення учнів до самооцінювання різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;

9) багатоваріантність форм різних видів діяльності учнів з особливими освітніми потребами;

10) залучення до активної співпраці сім'ї та громади.

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими потребами з основ здоров'я є знання, вміння та навички, емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, правила поведінки учнів в життєвих ситуаціях.

Позитивно оцінюється кожний крок учня з порушеннями опорно-рухового апарату, спрямований на:

1) підвищення рівня знань про здоров'я і безпеку життєдіяльності, здоровий спосіб життя, уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров'я;

2) набуття навичок, що сприяють розвитку та взаємозв'язку усіх складових здоров'я (фізичній, соціальній, психічній та духовній);

3) позитивне ставлення до здорового способу життя.

У структурі змісту програми дотримані принципи системності та наступності. Початкові знання про здоров'я людини, його складові, позитивний вплив здорового способу життя на загальний стан людини, що їх набули учні з порушеннями опорно-рухового апарату у попередніх класах, якісно розширюється та поглиблюється у середньо-старшій школі, а саме у 8, 9 та 10 класах. Водночас, продовжується розвиток стійких переконань щодо безпечної поведінки, формування життєвих навичок збереження та зміцнення здоров'я.

Зміст програми структурований за чотирма наскрізними лініями:

- життя і здоров'я людини;
- фізична складова здоров'я;
- соціальна складова здоров'я;
- психічна і духовна складові здоров'я.

8 клас

(35 годин, з них 2 години резервні)

№ п\п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
Життя і здоров'я людини				
1.	9 год.	**Здоров'я і спосіб життя** Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя. Формування корисних звичок. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я. **Профілактика захворювань** Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних захворювань. **Принципи безпечної життєдіяльності** Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику. **Безпека на дорозі** Безпека пасажира легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП. **Побутова безпека**	**Учень:** *називає*: - чинники впливу на здоров'я; - правила здорового способу життя; - причини хвороб; - шляхи проникнення інфекції; - принципи безпечної життєдіяльності; - види і рівні ризику; - вимоги до перевезення пасажирів у вантажному автомобілі; - дії свідків ДТП; - причини виникнення пожеж; - види паливних газів; - правила користування пічним опаленням; *наводить приклади*: - інфекційних і неінфекційних захворювань; - заходів профілактики інфекційних захворювань; - горючих речовин; - ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом; - засобів пожежогасіння; *розпізнає:* - ознаки здоров'я і хвороби; - природні, техногенні і соціальні небезпеки;	Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями. Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак). Розвиток полісенсорного сприйняття. Розвиток наочно-образного мислення та зв'язного мовлення на основі формування знань щодо принципів безпечної життєдіяльності. Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування правил безпечної поведінки у школі, побуті, громадських місцях. Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення. Виховання довільності поведінки на уроці.

		Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням. **Пожежна безпека у громадських приміщеннях** Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежегасіння. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні. ● Самооцінка здоров'я. ● Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя. ● Оцінювання ризиків щоденного життя. ● Моделювання поведінки пасажира при ДТП. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні.	- знаки, якими позначають небезпечні вантажі; - знаки пожежної безпеки; - оповіщення про пожежу; *пояснює:* - вплив способу життя на здоров'я; - чому складно змінити звички; - значення життєвих принципів для здоров'я; - важливість взаємодії лікаря і пацієнта; - необхідність використання засобів безпеки в автомобілі; *уміє:* - оцінювати рівень свого здоров'я; - налаштовуватись на зміни у способі життя; - наводити аргументи на користь здорового способу життя; - оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях; - користуватися підголівниками і пасами безпеки; - приймати захисні положення тіла при ДТП; - користуватися побутовими газовими приладами; - евакуюватися з громадського приміщення; - користуватися засобами пожежогасіння.	
Фізична складова здоров'я				

2.	4 год.	**Індивідуальний розвиток підлітків** Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми. **Косметичні проблеми підлітків** Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри. Особливості функціонування шкіри у підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям. ● Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я. ● Визначення типу шкіри і волосся. ● Вибір косметичних засобів.	**Учень:** *називає:* - ознаки підліткового віку; - чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підклітка; - основні функції шкіри; - поширені косметичні проблеми підлітків; *наводить приклади:* - фізичних вправ для прискорення росту; - косметичних засобів для підлітків; *пояснює:* - виникнення косметичних проблем у підлітків; - негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри; *розпізнає:* - основні ознаки біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання; *уміє:* - визначати тип шкіри і волосся; - визначати індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку; - складати доцільне меню для контролю за масою тіла; - захищати шкіру від несприятливих погодних умов; - користуватися косметичними засобами; - звертатися по допомогу в разі виникнення косметичних проблем; *демонструє:* - позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.	Формування елементів самостійності в діяльності. Формування поняття про особливості вибору та правила користування косметикою. Формування поняття про фактори ризику індивідуального розвитку. Формування в школярів знання про будову шкіри, її типи і необхідність догляду за нею;. Розвиток уваги, координації та точності рухів засобами загальнорозвивальних вправ в процесі виконання фізкультхвилинок. Розвиток пам'яті на (основі пригадування типів шкіри). Розвиток навичок усвідомленого вибору косметичних засобів. Корекція та розвиток мовленнєвої активності, усного мовлення. Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу. Виховання особистісних якостей (охайність, дисциплінованість). Виховання пізнавального інтересу.
Психічна й духовна складові здоров'я				
3.	9 год.	**Психічний і духовний розвиток**	**Учень:**	

		Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я. **Уміння вчитися** Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей. **Емоційне благополуччя** Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги. Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я. Чинники стресу в екстремальних ситуаціях. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення. Стресова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Керування стресом. Самодопомога і допомога при стресі. **Конфлікти і здоров'я** Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів. ● Аналіз особистої системи цінностей. ● Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уяви. ● Відпрацювання навичок самоконтролю.	*називає:* - ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків; - ознаки психологічної рівноваги; - чинники виживання в екстремальних ситуаціях; - способи керування стресами; - стадії розвитку конфліктів; - способи розв'язання конфліктів; - етапи конструктивного розв'язання конфліктів; *розпізнає***:** - відчуття, емоції, почуття; - конструктивну і неконструктивну критику; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; *наводить приклади***:** - прийомів для кращого запам'ятовування; - чинників виникнення стресів в екстремальних ситуаціях; *пояснює:* - роль цінностей в житті людини; - значення правильного харчування для навчання; - вплив самооцінки на поведінку людини; - ефект самопідтримки стресу; - вплив стресу на здоров'я; *аналізує:* - вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; - наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу; *уміє:* - аналізувати свою систему цінностей;	Розвиток навичок диференційованого сприймання образного та вербального матеріалу. Розвиток стійкості уваги, можливості її розподілу та переключення. Розвиток спостережливості. Розвиток емоційної компетентності учнів, уміння правильно висловлювати почуття. Формування потреби турбуватися про своє здоров'я. Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями. Виховання дисциплінованості, охайності та відповідальності за власні вчинки та дії. Виховання відповідального і бережливого ставлення до власного здоров'я.

		● Формування позитивної адекватної самооцінки. ● Відпрацювання навичок планування часу. Моделювання способів конструктивного розв’язання конфліктів.	- активізувати свої інтелектуальні здібності; - адекватно реагувати на критику; - приймати зважені рішення; - застосовувати техніки самоконтролю; - розпізнавати ознаки стресу; - знижувати загальне стресове навантаження; - запобігати розпалюванню конфліктів; - конструктивно розв’язувати конфлікти.	
Соціальна складова здоров’я				

4.	9 год.	**Соціальні чинники здоров'я** Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Клініки, дружні для молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу. **Хвороби цивілізації** Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. Вплив комерційної реклами на здоров'я. **Профілактика захворювань, що набули соціального значення** Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики. Наркотична залежність. Ознаки і механізми виникнення залежності. Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків. Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. ВІЛ/СНІД і права людини. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації.	**Учень:** *називає*: - ознаки безпечного і небезпечного соціального середовища; - статті Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням та розповсюдженням наркотиків; - шляхи зараження туберкульозом; - ознаки активної форми туберкульозу; *наводить приклади*: - позитивного і негативного впливу засобів масової іноформації; - наслідків вживання наркотиків; положень законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції; - протитуберкульозних заходів на державному і особистому рівнях; *розпізнає*: - позитивні і негативні впливи соціального оточення; - стратегії комерційної реклами; - міфи і факти про наркотики; - ознаки наркотичної залежності; - психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків; *пояснює*: - зв'язок куріння з небезпекою виникнення раку; вплив комерційної реклами; - небезпеку стигми і дискримінації; - зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу; *аналізує:*	Розвиток вміння спілкуватися з однолітками; вміти протидіяти виявам агресії і насилля в учнівському середовищі. Формування уявлення про гармонійний розвиток людини; особливості будови та функцій організму людини відповідно до її віку. Розвиток вміння працювати в групах, аналізувати, робити висновки. Виховання толерантного ставлення до поглядів і переконань інших людей. Формування уявлень про корисні й шкідливі звички та їхнє значення в житті людини. Розвиток вміння приймати зважені рішення, аналізувати свої вміння. Виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я.

		Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції. Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях. ● Складання списку телефонів медичних закладів, психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри. ● Складання рейтингу телепередач.* ● Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами. ● Відпрацювання навичок відмови від пропозицій вжити наркотик	- чинники соціальної безпеки свого населеного пункту; - можливості реалізації своїх прав; *уміє:* - обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують ціннісне ставлення до життя і здоров'я; - налагоджувати партнерські стосунки з родиною і друзями; - нейтралізувати можливий негативний вплив реклами; - відмовлятися від пропозиції вжити наркотики; - оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у різних ситуаціях; - зменшувати ризик зараження туберкульозом; *демонструє:* - негативне ставлення до вживання психоактивних речовин; - негативне ставлення до виявів стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.	Розвиток вміння учнів проводити профілактичні заходи щодо формування правильної постави та збереження зору. Формування вміння робити щоденну гімнастику для очей. Формування вміння правильно розподіляти свій час; правильно облаштовувати своє робоче місце. Сприяння усвідомлення про індивідуальність людини не тільки як фізичної особи, а й як об'єкта соціального оточення. Розвиток поваги до себе та інших людей. Виховання дисциплінованість та охайності.
УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАНЬ				
5	1год.	агальнення та систематизація знань та вмінь учнів		Узагальнити й систематизувати знання за темами вивченими у 8 класі; Розвиток вміння аналізувати, узагальнювати фактичний матеріал, робити висновки; Розвиток вміння давати

				письмові відповіді; самостійно працювати;

9 клас

(35 годин, з них 2 години резервні)

№ п\п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
Життя і здоров'я людини				
1.	6 год.	**На порозі дорослого життя**. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість людини. Реалізація життєвих навичок у майбутньому. Соціальні ролі в сучасному світі. **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. Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. Алгоритм дій рятування людей під час пожежі. Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя. ● Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації. ● Моделювання ситуацій рятування людей на пожежі.	**Учень:** *називає*: - складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості; - ознаки надзвичайних ситуацій; - види і рівні надзвичайних ситуацій; - права і обов'язки людини при надзвичайних ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків; *наводить приклади*: - соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя; - надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження; *розпізнає*: - ознаки надзвичайних ситуацій; - ступені термічних опіків; - ситуації, в яких треба надати першу допомогу; *пояснює:* - роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі; *уміє:* - оцінювати рівень ризику у надзвичайних ситуаціях;	Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями. Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак). Розвиток полісенсорного сприйняття. Розвиток наочно-образного мислення та зв'язного мовлення на основі формування знань щодо рівня зрілості та готовності до дорослого життя. Розвиток оперативної пам'яті, відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування правил безпечної поведінки. Виховання довільності поведінки на уроці. Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.

		Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому.	- виконувати найпростіші рятувальні роботи; - користуватися засобами індивідуального захисту і рятувальним спорядженням; - визначати стан потерпілого; - виконувати алгоритм рятування людей на пожежі та алгоритм надання першої допомоги потерпілому; *дотримується правил***:** - евакуації із небезпечної зони; - особистої безпеки під час надання першої допомоги. *демонструє:*)собисту відповідальність за своє життя і здоров'я; - взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях.	
Фізична складова здоров'я				
2.	5год.	**Оздоровчі системи** Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем. Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я людей з порушеннями опорно-рухового апарату. **Безпека харчування** Вибір продуктів харчування. Традиційні і сучасні системи харчування. Дієтичне харчування. Негативний вплив незбалансованого харчування. Харчові добавки.	**Учень:** *називає:* - основні складові оздоровчих систем; - види спорту, які розвивають фізичні якості людини; - наслідки незбалансованого харчування; - причини харчових отруєнь; *наводить приклади***:** - традиційних і сучасних оздоровчих систем; - страв своєї національної кухні; - отруйних рослин і грибів своєї місцевості; *розпізнає:* - міфи і факти про дієти; - симптоми харчового отруєння; *пояснює***:**	Розвиток мовленнєвої активності, усного мовлення. Формування в учнів поняття про раціональне харчування та особливості харчування в підлітковому віці. Формування елементів самостійності в діяльності (самостійно виконувати правила особистої гігієни) Розвиток уваги, координації та точності рухів засобами загальнорозвивальних вправ в процесі виконання фізкультхвилинок. Формування початкових уявлень про здоров'я

		Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша до медична допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях. ● Відпрацювання навичок першої до медичної допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях	- як формуються харчові звички; - принципи харчування для здоров'я; - небезпеку незбалансованого харчування; - необхідність консультування щодо вживання харчових добавок; *Уміє:* - надавати першу домедичну допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях; *Дотримується правил***:** **-** харчування для здоров'я; - обробки і зберігання харчових продуктів.	людини, безпеку та небезпеку. Формування поняття «безпека» і «небезпека». Розвиток пам'яті на основі пригадування ознак безпечного харчування. Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу словами: здоров'я, хвороба, апетит, настрій, небезпека, безпечна поведінка. Виховання особистісних якостей (охайність, дисциплінованість). Виховання пізнавального інтересу.
Психічна й духовна складові здоров'я				
3.	5 год.	**Становлення особистості** Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці. Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього учнів з порушеннями опорно-рухового апарату. **Краса і здоров'я** Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я. **Уміння вчитися**	**Учень:** *називає:* - стадії і завдання психосоціального розвитку особистості; - складові свого духовного розвитку; - структуру потреб людини; - ознаки зовнішньої та внутрішньої краси; - чинники, що сприяють і перешкоджають розвитку інтелекту; - правила підготовки до іспитів; *наводить приклади***:** - фізіологічних, соціальних і духовних потреб; - можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання;	Розвиток навичок диференційованого сприймання образного та вербального матеріалу. Розвиток стійкості уваги, можливості її розподілу та переключення. Розвиток спостережливості. Формування потреби турбуватися про своє здоров'я. Формування пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями.

		Важливість позитивного налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Розвиток та корекція процесів пам'яті та уваги. ● Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети. ● Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги. **Корекційні вправи на розвиток пам'яті та уваги.**	- принципів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги; *Розпізнає:* - рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди; *пояснює:* біосоціальний характер формування особистості; значення духовних потреб; необхідність планувати своє майбутнє; *уміє:* - користуватися прийомами ефективного читання і замам'ятовування; - складати карти пам'яті; *демонструють* налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети.	Виховання дисциплінованості, охайності та відповідальності за власні вчинки та дії. Виховання відповідального і бережливого ставлення до природи.
Соціальна складова здоров'я				

4.	5 год.	**Тема 1. Соціальне благополуччя** Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування. Гендерні стосунки. Вплив тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків. Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків. Підліткові вагітності, та їх наслідки. Небезпека ВІЛ-інфікування. Небезпека інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру. ● Відпрацювання алгоритму дій відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску.	**Учень:** *називає:* - шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ та методи захисту; *наводить приклади***:** - висловлення почуттів дружби, приязні, кохання; - віктимної поведінки; - бактеріальних та вірусних ІПСШ; *розпізнає:* - ситуації, що загрожують сексуальним насиллям; *пояснюють:* - вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків; - фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності; - причини утримання від ранніх статевих стосунків; *уміє:* - відмовлятися від небезпечних пропозицій; *дотримується правил* рівноправного спілкування між хлопцями і дівчатами.	Розвиток в учнів вміння спілкуватися з однолітками; вміти протидіяти виявам агресії і насилля в учнівському середовищі. Розвиток вміння працювати в групах, аналізувати, робити висновки; Виховання толерантне ставлення до думок, поглядів і переконань інших людей. Формування в учнів поняття про вміння, навички, корисні й шкідливі звички та їхнє значення в житті людини; Розвиток вміння приймати зважені рішення, аналізувати свої вміння; Виховання дбайливого ставлення до власного здоров’я. Розвиток навичок особистої гігієни. Формування вміння робити щоденну гімнастику для очей. Формування вміння правильно розподіляти свій час; правильно облаштовувати своє робоче місце. Сприяння усвідомлення про індивідуальність людини не тільки як фізичної особи, а й як об’єкта соціального оточення. Розвиток поваги до себе та інших людей.
	10год	**Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі** **Безпека на дорозі** Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання	**Учень:** *називає:* - основні групи факторів ризику, що викликають дорожню аварійність; - заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла; - функції правоохоронних органів України щодо збереження життя і здоров’я громадян;	

		дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані. **Екологічна безпека** Вплив забрудненого навколишнього середовища на здоров'я людини. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах. Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я. **Соціальна безпека** Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання міліцією. Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність.	- права, обов'язки і відповідальність за правопорушення для різних вікових груп; *наводить приклади***:** - зниження дії чинників ризику дорожньої аварійності; - чинників техногенного впливу на довкілля; - способів очищення і доочищення питної води; - небезпечних ситуацій, пов'язаних із торгівлею людьми, залученням до деструктивних соціальних угруповань, виявами тероризму; *розпізнає:* - пріоритети проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги учасниками дорожнього руху; - безпечні джерела питної води; - дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж; *пояснюють***:** - модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»); - вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної небезпеки на здоров'я; - правила поведінки у випадку загрози пограбування, захоплення в заручники; *уміє:* - приймати відповідальні рішення і відмовлятися від небезпечних пропозицій пов'язаних з використанням мотоцикла;	Виховання дисциплінованість та охайності.

		Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму. **Інформаційна безпека** Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет. ● Визначення пріоритетів у дорожньому русі. ● Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних з мотоциклами, ● Відпрацювання уміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань,	- використовувати найпростіші прийоми самозахисту; правильно поводитись при затриманні правоохоронними органами; - критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації; *дотримується:* - правил дорожньої безпеки; - правил безпеки при користуванні комп'ютером, Інтернетом.	
УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАНЬ				
5	1год.	агальнення та систематизація знань та вмінь учнів		Узагальнити й систематизувати знання за темами вивченими у 8 класі; Розвиток вміння аналізувати, узагальнювати фактичний матеріал, робити висновки; Розвиток вміння давати письмові відповіді; самостійно працювати;

10 клас

(35 годин, з них 2 години резервні)

№ п\п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
Життя і здоров'я людини				
1.	3 год.	Життя як феномен. Здоров'я як атрибут людського життя. Здоровий спосіб життя. Сфери життя людини. Плани на майбутнє. Життєве кредо. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок всіх складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. ● Самооцінка рівня здоров'я. ● Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя. ● Формулювання життєвого кредо.	**Учень:** *називає:* - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; - чинники впливу на здоров'я; *наводить приклади***:** - довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя; - холістичного підходу до здоров'я; *розпізнає:* - ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів; *пояснює:* - необхідність планування життя; - взаємозв'язок різних складових здоров'я; - вплив способу життя на здоров'я; *уміє:* - оцінювати рівень свого здоров'я; - аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя; *демонструє:* - високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив.	Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями. Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак). Розширення уявлень про небезпеку (небезпечні місця, небезпечні ігри). Виховання уважності та обережності. Розвиток полісенсорного сприйняття. Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення. Розвиток наочно-образного мислення та зв'язного мовлення. Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування. Виховання довільності поведінки на уроці.

Фізична складова здоров'я				
2.	6 год.	**Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я** Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини. Особиста гігієна. Гігієнічні процедури. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці. Харчування для здоров'я. Характеристика поживних речовин. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. **Моніторинг здоров'я** Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я. ● Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я.	**Учень:** *називає:* - індикатори фізичної форми; - чинники розвитку фізичного здоров'я; *наводить приклади***:** - популярних видів рухової активності; - аеробної та анаеробної активності; - гігієнічних процедур; *пояснює***:** - переваги здорового способу життя; значення сну в юнацькому віці; вплив рухової активності на здоров'я; *уміє:* - визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; *дотримується правил:* -особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності.	Корекція та розвиток мовленнєвої активності, усного мовлення Формування пам'яті на основі запам'ятовування правил безпеки під час гри в рухливих та спортивних іграх. Розвиток емоційної сфери в процесі гри в українських народних рухливих іграх. Формування елементів самостійності в діяльності (самостійно виконувати правила особистої гігієни) Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення Розвиток уваги, координації та точність рухів засобами загально розвивальних вправ в процесі виконання фізкультхвилинок. Формування звички правильної постави на основі знань про дотримання відповідних правил. Виховання особистісних якостей (охайність, дисциплінованість). Виховання пізнавального інтересу.
Психічна й духовна складові здоров'я				
3.	12год.	**Самореалізація особистості**	**Учень:** *називає:*	Розвиток навичок диференційованого

		Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії людей з порушеннями опорно-рухового апарату. Профорієнтація учнів з порушеннями опорно-рухового апарату. **Емоційне благополуччя** Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція і самоконтроль. Методи самоконтролю. **Уміння вчитися** Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. **Самовиховання характеру** Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Життєві цінності.	- складові самореалізації і життєвого самовизначення; - критерії професійного самовизначення; - умови ефективного навчання; - етапи морального розвитку особистості; *наводить приклади:* - різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини; - рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці; *розпізнає:* - ознаки активного і пасивного навчання*;* *пояснює:* - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці; - значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху; - роль емоцій в житті людини; - процес сприйняття і засвоєння інформації; - переваги активного стилю навчання; - залежність формування характеру від різних чинників; - значення моральних цінностей у формуванні характеру; *уміє:* - застосовувати прийоми самоконтролю; - визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час; - аналізувати свої життєві цінності; - визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру; - складати план удосконалення характеру.	сприймання образного та вербального матеріалу. Розвиток стійкості уваги, можливості її розподілу та переключення. Розвиток спостережливості. Формування потреби турбуватися про своє здоров'я. Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями. Виховання дисциплінованості, охайності та відповідальності за власні вчинки та дії. Виховання відповідального і бережливого ставлення до власного здоров'я.

		Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру. ● Самооцінка власного характеру. Проект самовиховання. ● Визначення індивідуального стилю навчання. ● Відпрацювання навичок раціонального планування часу. ● Виявлення професійних схильностей. ● Професії людей з обмеженими фізичними можливостями. ● Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації». **Екскурсія до центру занятості населення.**		
Соціальна складова здоров'я				
4.	6 год.	**Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальна компетентність** Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками. Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя. **Репродуктивне здоров'я молоді**	**Учень:** *називає:* - ознаки міцної родини; - чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; - шляхи інфікування ВІЛ,; - шляхи інфікування гепатитами В і С; - три стадії ВІЛ-інфекції; - методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту;	Формування в учнів поняття про соціальну компетентність особистості. Розвиток вміння працювати в групах, аналізувати, робити висновки; Виховання толерантне ставлення до думок, поглядів і переконань інших людей. Розвиток вміння приймати зважені рішення, аналізувати свої вміння;

		Стан репродуктивного здоров’я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров’я. Профілактика вроджених вад. **ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства** Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині. Умови і шляхи інфікування ВІЛ. Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування і протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей. ● Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. ● Відпрацювання навичок поширення достовірної формації про ВІЛ-інфекцію/СНІД у свому середовищі.	- основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; *наводить приклади:* - негативних наслідків ранніх статевих стосунків; *пояснює:* - роль родини у задоволені потреб людини; - вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; - значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; *ює:* ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки; оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу; протидіяти стигмі та дискримінації.	Виховння дбайливого ставлення до власного здоров’я. Розвиток навичок особистої гігієни. Сприяння усвідомлення про індивідуальність людини не тільки як фізичної особи, а й як об’єкта соціального оточення. Розвиток поваги до себе та інших людей. Виховання дисциплінованість та охайності. Виховання почуття співпереживання, взаємодопомоги.

	4 год	**Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки** Безпека людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки. Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку. ● Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні	**Учень:** *називає:* - рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях; - основні пріоритети і сфери національної безпеки України; - сфери національної безпеки; - глобальні загрози, породжені діяльністю людини; *Наводить приклади:* - чинників впливу на рівень суспільної безпеки; *Розпізнає:* позитивні й негативні наслідки технічного прогресу; *пояснює:* - роль безпеки в ієрархії потреб; взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки; необхідність контролювати розвиток людства; зміст поняття «сталий розвиток» людства; значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально»; *Уміє:* -оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях; *Демонструє:* -відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості.	

УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАНЬ				
5	1год.	агальнення та систематизація знань та вмінь учнів		Узагальнити й систематизувати знання за темами вивченими у 6 класі; Розвиток вміння аналізувати, узагальнювати фактичний матеріал, робити висновки; Розвиток вміння давати письмові відповіді; самостійно працювати;