

Програмно-тематичне планування навчального предмета «Основи здоров'я»

6 – 9 класи

Затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

Програму розроблено на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20. 04. 2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016 р.).

6 клас

35 годин на рік (1 година на тиждень)

	Дата	Зміст навчального матеріалу	Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту	Очікувані результати початково- пізнавальної діяльності учнів
Розділ 1. Безпека і здоров'я людини				
1		Життя і здоров'я людини . Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я. Активне довголіття		Знаний компонент. Учні називають: - складові здоров'я; - види і чинники ризику для життя і здоров'я; - сигнали оповіщення про повітряну тривогу;
2		Навколишнє середовище і здоров'я. Вплив природних чинників на здоров'я людини.	<i>Моделювання поведінки в умовах зміни кліматичних умов. Добір одягу за несприятливих погодних умов *.</i>	Діяльнісний компонент. Учні уміють: - обирати одяг і взуття за несприятливих погодних умов; - оцінювати ризик у щоденних ситуаціях; - безпечно поводитися при спілкуванні з незнайомими людьми;
3		Вплив техногенного середовища на здоров'я людини.		

4		Соціальне середовище і здоров'я.	<i>Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек. Відпрацювання навичок захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону)</i>	- обговорювати з батьками засоби захисту особистого майна, захисту під час обстрілів, як діяти під завалами; підготовку «тривожної валізи»; - демонструють способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуації; - правила спілкування з озброєнними людьми; Ціннісний компонент Учні: - наводять приклади: - сприятливих для здоров'я життєвих навичок; - небезпек навколишнього середовища; - небезпек воєнного стану;
5		Ризики і небезпеки. Поняття про ризик. Виправдані і невинуватені ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації.	<i>Відпрацювання алгоритму дій в екстремальній ситуації</i>	
6		Ризики і небезпеки воєнного часу Види ризиків в зоні бойових дій. Правила спілкування з озброєними людьми. Захист під час обстрілів. Як діяти під завалами	<i>Відпрацювання алгоритму дій під час обстрілів та хімічної атаки/ядерного удару?</i>	розпізнають: - ознаки безпеки і небезпеки; - маркування небезпечних територій («Небезпечно міні») - ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; - сприятливі і несприятливі для здоров'я людини погодні умови;
7		Повітряна тривога Сигнали оповіщення про повітряну тривогу. Шляхи і правила евакуації. Види укриттів. «Правило двох стін». Підготовка «тривожної валізи».	<i>Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи.</i>	пояснюють: - вплив безпеки, невинуватених ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я; - небезпеку самостійного маркування вибухонебезпечного предмета; - дію природних чинників на здоров'я
8		Невідкладна допомога. Перша психологічна підтримка (самодопомога, практики подолання страху, тривоги). Перша домедична допомога при різних надзвичайних станах.	<i>Відпрацювання навичок само-допомоги при забиттях, зупинення незначної кровотечі, обробка подряпин, невеликих ран.</i>	
9		Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів Ознаки вибухонебезпечних предметів (ВНП) та території. Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Виклик рятувальних служб	<i>- Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки у разі виявлення незнайомого предмету/вибухонебезпечного предмету;</i> <i>Відпрацювання алгоритмів виклику рятувальних служб.</i>	
10		Узагальнення знань розділу «Безпека і здоров'я людини»		

Розділ 2. Фізична складова здоров'я				
11		Харчування і здоров'я Значення води і харчування для розвитку і здоров'я підлітків. Поживні речовини. Особливість харчування у підлітковому віці.		Знаний компонент Учні називають: - складові особистої гігієни; - складові харчових продуктів, джерела їх надходження; - особливості харчування у підлітковому віці; - принципи харчування для здоров'я; - чинники, що впливають на формування харчових звичок; - наслідки неправильного харчування; - причини і симптоми харчового отруєння
	12	Харчові звички. Принципи харчування для здоров'я. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.	<i>Визначення збалансованості харчового раціону</i>	
	13	Профілактика йододефіциту і діабету. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях.	<i>Аналіз маркування харчових продуктів **</i> <i>Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях</i>	Діяльнісний компонент Учні уміють: - визначати збалансований харчовий раціон, калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичного навантаження; - зберігати і споживати йодовану сіль; - аналізувати інформацію на упаковках харчових продуктів; - запобігати харчовим отруєнням; - надавати допомогу і самопомогу при харчових отруєннях; - дотримуються правил харчування для здоров'я та правил особистої гігієни
	14	Особиста гігієна. Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом.	<i>Складання пам'ятки: «Правила гігієни» *</i>	
	15	Гігієна ротової порожнини Узагальнення знань розділів «Фізична складова здоров'я»		Ціннісний компонент Учні: - наводять приклади ситуацій, в яких треба звернутися до стоматолога; - розпізнають ознаки збалансованого харчування; - пояснюють: - небезпеку йододефіциту - значення особистої гігієни

Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я				
	16	Звички і здоров'я Психічний розвиток підлітка та ознаки гармонійного розвитку .Потреби людини, їх розвиток із віком.	<i>Проект самовдосконалення *(вибір, планування і досягнення мети).</i>	Знаннєвий компонент Учні називають: - особливості психічного розвитку підлітків; - чинники, що впливають на прийняття рішень і формування звичок; - переваги адекватної самооцінки; - наслідки шкідливих звичок ; - переваги корисних звичок; пояснюють: - вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини; - вплив корисних звичок на здоров'я; - згубний вплив вживання психоактивних речовин на здоров'я підлітків; - алгоритм прийняття зважених рішень; - необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; - вплив ВІЛ-інфекції на організм людини
	17	Навички і звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Чинники формування звичок.	<i>Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).</i> <i>Моделювання ситуації відмови від шкідливих пропозицій .</i> <i>Аналіз грошових витрат, пов'язаних зі шкідливими звичками *</i>	Діяльнісний компонент Учні аналізують: - поширені міфи про психоактивні речовини; - зміст і мету комерційної реклами; уміють: - аналізувати свої звички; - створювати план формування корисної звички; - критично аналізувати рекламні повідомлення; - відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; виявляють толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей
	18	Самооцінка і здоров'я Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки		
	19	Критичне мислення та уміння приймати рішення Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я. Вплив реклами на рішення	<i>Моделювання ситуації прийняття зважених рішень</i> <i>Аналіз соціальної комерційної реклами *</i>	Ціннісний компонент Учні наводять приклади: - потреб людини; - корисних і шкідливих звичок;

		людини. Видиреклами. Соціальна і комерційна реклами		розпізнають: - види самооцінки; - прості і складні рішення; -позитивні й негативні соціальні впливи; - соціальну і комерційну рекламу; - перебільшену і неправдиву інформацію в рекламі; - ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ інфікування
20		Психоактивні речовини і здоров'я. Позитивній негативні впливи однокласників. Протидія тиску іманіпуляціям.		
21		Толерантне ставлення до людей, що живутьз ВІЛ.		
22		Узагальнення знань розділу «Психічна і духовна складові здоров'я »		
Розділ 4. Соціальна складова здоров'я				
23		Тема 1. Соціальне благополуччя Спілкування і здоров'я Засоби комунікації. Стилi спілкування людей.Навички спілкування. Значення упевненоїповедінки для здоров'я. ПЗ. Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях		Знанийсвий компонент Учні називають: - види стосунків, методи покращення стосунків; - способи та етапи конструктивного розв'язання конфліктів; наводять приклади: - стосунків в родині та з однокласниками; - чинників розпалювання конфліктів Діяльнісний компонент Учні аналізують: - переваги і недоліки різних стилів спілкування; - свої стосунки з іншими людьми; уміють: - упевнено поводитися в різних життєвих ситуаціях; - уникати непорозумінь у спілкуванні; - толерантно ставитися до смаків і поглядів інших; - розв'язувати конфлікти, уникати ескалації конфліктів, контролювати емоції у конфліктнихситуаціях; - обирати коло спілкування, яке сприяє здоров'ю; - протидіяти виявам агресії і насилля у своєму середовищі; дотримується правил: - спілкування з однокласниками і членами родини;
24		Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі.	Складання плану покращення міжособистісних стосунків*	
25		Безпечне спілкування в Інтернеті (соціальні мережі)		
26		Конфлікти і здоров'я Поняття конфлікту. Види і способи розв'язанняконфліктів.		

27		Конструктивне розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфлікту. Самоконтролю конфліктних ситуаціях.	<i>Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів. Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях.</i>	- дружнього спілкування дівчат і хлопців Ціннісний компонент Учні розпізнають: - ознаки вербальної і невербальної комунікації, активного і пасивного слухання; - стилі спілкування; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; - дружні, недружні і небезпечні компанії; - вияви фізичного і психологічного насилля; пояснюють: - особливості спілкування з дорослими й однолітками; - вплив конфліктів на здоров'я; - необхідність конструктивного розв'язання конфліктів; - важливість толерантного ставлення до поглядів і переконань, урахування інтересів і потреб інших; - негативні наслідки приналежності до небезпечних компаній
28		Стосунки з однолітками. Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній. Способи протидіїагресії та насиллю у підлітковому середовищі		
29		Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі Безпека в побуті Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.	<i>Відпрацювання навичок безпечного зберігання ліків і засобів побутової хімії.</i> <i>Вивчення вмісту домашньої аптечки.*</i>	Знаний компонент Учні називають: - небезпечні ситуації, які можуть виникнути в оселі; - основні причини виникнення пожеж; - переваги і недоліки різних типів вогнегасників; - ознаки виникнення аварії на підприємстві; - правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді; - види і телефони державних служб надання допомоги в екстремальних ситуаціях; - основні складові домашньої аптечки та їх призначення; пояснюють: - зміст поняття «трикутник вогню»; - необхідність використання велосипедного шолома; - правила зберігання і використання ліків і препаратів побутової хімії; - необхідність надання першої допомоги; аналізують наслідки неправильного перевезення вантажів на велосипеді;
30		Пожежна безпека оселі Причини виникнення пожеж. Стадії розвиткупожежі. Пожежна охорона. Профілактикапожеж. План евакуації з будинку.	<i>Відпрацювання навичок екстреної евакуації з приміщення школи і своєї оселі **</i>	
31		Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.		

32		Проживання у промисловій зоні Види небезпечних промислових об'єктів. Дії школяра під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту		уміють: - користуватися газовою плитою, перекривати вентилі водогону, вимикати електрику на щитку; - організовано евакуюватися з приміщення у разі пожежі; - перевіряти пожежну безпеку своєї оселі; - застосовувати належні засоби пожежогасіння при різних типах пожеж; - захищати органи дихання, правильно діяти у разі загоряння одягу на людині; - обирати відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони; - добирати одяг для велосипедних прогулянок; - обирати безпечні способи маневрів на велосипеді; - складати стислі та інформативні повідомлення для рятувальників; - викликати рятувальників і надавати їм посильну допомогу; - адекватно оцінювати свої можливості і надавати першу допомогу потерпілим при ураженні електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП
33		Безпека руху велосипедиста. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.		Діяльнісний компонент Учні розпізнають: - негорючі, легкозаймисті речовини і матеріали; - препарати побутової хімії за рівнем безпеки; - стадії пожежі і типи вогнегасників; - групи промислових об'єктів за наслідками аварій; - елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху; - сигнали маневрування велосипедистів; - ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння; дотримуються правил: - користування газовими приладами, електро-приладами, водогonom, тепловими мережами, засобами побутової хімії; - пожежної безпеки; - дорожнього руху для пішохода, пасажирів, велосипедиста Ціннісний компонент
34		Поведінка в екстремальних ситуаціях Телефони аварійних служб. Повідомлення для рятувальних служб. Правила взаємодії з рятувальниками. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП	<i>Моделювання допомоги при попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними.</i> <i>Відпрацювання навичок безпечної поведінки при небезпечі ураження електричним струмом та допомоги при ураженні електричним струмом. **</i> <i>Оцінка захищеності під'їзду до будинку спеціальних автомобілів служби ДСНС.</i> <i>Моделювання ситуації виклику рятувальних служб *</i>	Ціннісний компонент

35		Узагальнення знань з теми «Безпека в побуті й навколишньому середовищі»		Учні наводять приклади ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним. струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП
----	--	--	--	--

7 клас

35 годин на рік (1 година на тиждень)

	Дата	Зміст навчального матеріалу	Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту	Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів
Розділ 1. Безпека і здоров'я людини				
1		Принципи безпечної життєдіяльності Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику.	<i>Розпізнавання виправданих і невиправданих ризиків</i>	Знаний компонент Учні: називають: - 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; наводять приклади: - інфекційних і неінфекційних захворювань; - заходів профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань; - горючих речовин; - ситуацій, в яких можна отруїтися чадним
2		Ризики воєнного часу Ризики в зоні бойових дій, на окупованих і звільнених територіях. Екологічні проблеми й техногенні аварії, які виникли внаслідок воєнних дій.	<i>Оцінювання ризиків щоденного життя у мирний і воєнний час**</i>	
3		Контакти з озброєними людьми. Захист під час обстрілів, бомбардувань. Як діяти під завалами.		
4		Повітряна тривога Сигнали оповіщення населення: «Увага всім!», «Повітряна тривога», «Хімічна небезпека». Шляхи і правила евакуації. Види укриттів. Ознаки надійного і ненадійного укриття. Найбезпечніші місця в оселі. «Правило двох стін»	<i>Відповідальність за розповсюдження у соціальних мережах роликів/повідомлень ризикованої поведінки та інформації, що може загрожувати національній безпеці</i>	
5		Самодопомога і невідкладна допомога Як запобігти виникненню паніки. Керування стресом у воєнний час.	<i>Відпрацювання навичок психологічної самодопомоги</i>	

6		Перша домедична допомога при падіннях, травмах, опіках. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах	<i>Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, опіках, кровотечах</i>	газом; - засобів пожежогасіння
7		Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів Види й ознаки вибухонебезпечних предметів Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспорт-ні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підрильники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої. Ознаки небезпечних територій. Позначення/ маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші). Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмета у безпосередньої близькості від нього Взаємодія з рятувальними службами	<i>Моделювання взаємодії з рятувальними службами при виявленні незнайомих предметів/вибухонебезпечних предметів</i>	Діяльнісний компонент Учні: уміють: - налаштовуватись на зміни у способі життя; наводити аргументи на користь здорового способу життя; - оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях; - користуватися підголівниками і пасажами безпеки; - приймати захисні положення тіла при ДТП; - користуватися побутовими газовими приладами; - евакуюватися з громадського приміщення; - користуватися засобами пожежогасіння Ціннісний компонент Учні: розпізнають: ознаки здоров'я і хвороби; - природні, техногенні і соціальні небезпеки; - знаки, якими позначають небезпечні вантажі; - знаки пожежної безпеки; - оповіщення про пожежу; пояснюють: - вплив способу життя на здоров'я; - чому складно змінити звички; - значення життєвих принципів для здоров'я; - важливість взаємодії лікаря і пацієнта;
8		Узагальнення знань з теми «Ризики воєнного часу»		
9		Безпека на дорозі Правила безпечної поведінки під час подорожей. Безпека пішохода, велосипедиста в місті та за містом, пасажирів легкового і вантажного автомобіля, автобуса, поїзда тощо.		
10		Заходи безпеки під час подорожі на велосипеді. Заходи безпеки під час поїздки на легковому та вантажному автомобілі, автобусі. Заходи безпеки на залізниці. Рух	<i>Моделювання поведінки пасажирів при ДТП.</i>	

		через залізничніпереїзди. Небезпечні вантажі.		- необхідність використання засобів безпеки в автомобілі . .
11		Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП. Відповідальність пішохода, велосипедиста за порушення ПДР. Перша допомога у разі падіння з велосипеда та інші пов'язані травми		
12		Побутова безпека Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням		
13		Пожежна безпека у громадських Приміщеннях Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння.Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні.	<i>Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні</i>	
14		Здоров'я і спосіб життя Цілісність здоров'я. Переваги здорового способу життя. Навички, сприятливі для здоров'я. Користь їзди на велосипеді для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я	<i>Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя</i>	
15		Узагальнення знань з розділу « Безпека і здоров'я людини»		
	Розділ 2. Фізична складова здоров'я			
16		Індивідуальний розвиток підлітків Ознаки біологічного, психічного, соціального,духовного дозрівання.		Знансвий компонент Учні називають: - ознаки підліткового віку; - чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка; - основні функції шкіри; - поширені косметичні проблеми підлітків; наводять приклади: - фізичних вправ для прискорення росту; - косметичних засобів для підлітків;
17		Показники фізичного розвитку підлітків. Способипокращення фізичної форми	<i>Визначення індивідуальних показників фізичноїскладової здоров'я.</i>	

18		Косметичні проблеми підлітків Чинники, що впливають на здоров'я шкіри та її функції. Особливості збереження здоров'я функціонування шкіри у підлітковому віці з урахуванням типу шкіри. Догляд за шкірою і волоссям.	<i>Визначення типу шкіри і волосся. Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри (проект)</i>	пояснюють: - виникнення косметичних проблем у підлітків; - негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри Діяльнісний компонент Учні уміють: - 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; - демонструють позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці Ціннісний компонент - Учні розпізнають основні ознаки біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання
19		Узагальнення знань з розділу: «Фізична складова здоров'я»		
Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я				
20		Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я		Знаний компонент Учні називають: - 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; розпізнають: - відчуття, емоції, почуття; - конструктивну і неконструктивну критику; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів
21		Уміння вчитися Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей	<i>Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уваги. ** Відпрацювання навичок планування часу</i>	
22		Емоційне благополуччя	<i>Відпрацювання навичок самоконтролю</i>	

		Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю.		Діяльнісний компонент Учні наводять приклади: - прийомів для кращого запам'ятовування; - чинників виникнення стресів в екстремальних ситуаціях; пояснюють: - роль цінностей у житті людини; - вплив самооцінки на поведінку людини; - ефект самопідтримки стресу; - вплив стресу на здоров'я; уміють: - аналізувати свою систему цінностей; - активізувати свої інтелектуальні здібності; - адекватно реагувати на критику; - приймати зважені рішення; - застосовувати техніки самоконтролю; - розпізнавати ознаки стресу; - знижувати загальне стресовене навантаження; - запобігати розпалюванню конфліктів; - конструктивно розв'язувати конфлікти. Ціннісний компонент Учні аналізують: - вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; - наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу.
23		Ознаки психологічної рівноваги. Стрес і здоров'я. Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуація	<i>Самодопомога та допомога при стресі. Формування позитивної адекватної самооцінки</i>	
24		Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів	<i>Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів</i>	
25		Узагальнення знань з розділу «Психічна і духовна складові здоров'я»		
Розділ 4. Соціальна складова здоров'я				
26		Соціальні чинники здоров'я Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Роль молодіжного руху у формуванні здорового способу життя молоді. Клініки, дружні для молоді.	<i>Складання списку телефонів медичних закладів психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри*</i>	Знаний компонент Учні називають: - ознаки безпечного і небезпечного соціального середовища; - статті Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням та розповсюдженням наркотиків; - шляхи зараження туберкульозом;

27		Вплив засобів масової інформації на здоров'я. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів	<i>Створення реклами здорового способу життя</i>	- ознаки активної форми туберкульозу; Діяльнісний компонент Учні аналізують: - чинники соціальної безпеки свого населеного пункту; - можливості реалізації своїх прав; уміють: - обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують ціннісні 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; демонструють:- негативне ставлення до вживання психоактивних речовин; - негативне ставлення до виявів стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ Ціннісний компонент Учні наводять приклади: - позитивного і негативного вплив засобів масової інформації; - наслідків вживання наркотиків; - положень законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції; - протитуберкульозних заходів на державному і особистому рівнях; розпізнають: - позитивні і негативні впливи соціального оточення; - стратегії комерційної реклами; - міфи і факти про наркотики; - ознаки наркотичної залежності; - психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків; пояснюють:
28		Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній	<i>Відпрацювання навичок щодо налагодження партнерських стосунків з родиною та друзями</i>	
29		Хвороби цивілізації Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння.		
30		Вплив комерційної реклами на здоров'я. Комп'ютерна, ігрова та Інтернет залежність		
31		Профілактика захворювань, що набули соціального значення Наслідки вживання наркотиків.		
32		Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків	<i>Способи протидії негативному соціальному впливу</i>	
33		Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ, туберкульоз тощо).		
34		Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції Причини і наслідки стигматизації і дискримінації		
35		Узагальнення знань з розділу Соціальна складова здоров'я»		

				- зв'язок куріння з небезпекою виникнення раку; вплив комерційної реклами; - небезпеку стигми і дискримінації; - зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу
--	--	--	--	---

8 клас

35 годин на рік (1 година на тиждень)

	Дата	Зміст навчального матеріалу	Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту	Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів
Розділ 1. Безпека і здоров'я людини				
1		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.	<i>Опрацювання алгоритму дій при отриманні повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації **</i>	Знаннясвий компонент Учні: називають: - 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; наводять приклади: - соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя; - надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження; розпізнають: - ознаки надзвичайних ситуацій; - ступені термічних опіків; - ситуації, в яких треба надати першу допомогу;
2		Ризики воєнного часу. Захист життя і здоров'я в зоні бойових дій, на окупованих і де окупованих територіях. Захист під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Як діяти під завалами	<i>Моделювання ситуацій пошуку надійного укриття та евакуації</i>	
3		Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки. Контакти з озброєними людьми на		

		окупованих територіях.		пояснюють: - роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі Діяльнісний компонент Учні: уміють: - оцінювати рівень ризику у надзвичайних ситуаціях; - 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; дотримуються правил: - евакуації із небезпечної зони; - особистої безпеки під час надання першої допомоги Ціннісний компонент Учні: демонструють: - особисту відповідальність за своє життя і здоров'я; - взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях
4		Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів Види й ознаки вибухонебезпечних Предметів. Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підрильники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої. Ознаки небезпечних територій Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші). Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмета у безпосередньої близькості від нього Взаємодія з рятувальними службами.		
5		Невідкладна домедична допомога Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація. Алгоритм рятування людей під час пожежі. Невідкладна домедична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.	<i>Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому</i> <i>Відпрацювання навичок рятування людей на пожежі</i>	
6		Психологічна самодопомога Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Техніки самодопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-мязова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками		
7		Узагальнення знань з розділу:		

		«Безпека і здоров'я людини»		
Розділ 2. Фізична складова здоров'я				
8		Оздоровчі системи Поняття про оздоровчі системи та їх складові.		Знаннявий компонент Учні: називають: - основні складові оздоровчих систем; - причини харчових отруєнь; наводять приклади: - традиційних і сучасних оздоровчих систем; - страв своєї національної кухні; - отруйних рослин і грибів своєї місцевості; розпізнають: - міфи і факти про дієти;- симптоми харчового отруєння Діяльнісний компонент Учні: пояснюють: - як формуються харчові звички; - принципи харчування для здоров'я; - небезпеку незбалансованого харчування; - необхідність консультування щодо вживання харчових добавок; уміють надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях; дотримуються правил: - харчування для здоров'я; - обробки і зберігання харчових продуктів. Ціннісний компонент Учні називають: - види спорту, які розвивають фізичні якості людини; - наслідки незбалансованого харчування
9		Безпека харчування Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки		
10		Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.	Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях	
11		Безпека харчування в умовах ситуацій воєнного стану	Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях в умовах обмеженого безпечного простору (війна, терористичний акт)	
Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я				
12		Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці.		Знаннявий компонент Учні: називають: - стадії і завдання психосоціального розвитку особистості;

13		Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього.	<i>Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети.</i>	- складові свого духовного розвитку; - структуру потреб людини; - ознаки зовнішньої та внутрішньої краси; - чинники, що сприяють і перешкоджають розвитку інтелекту; наводять приклади: - фізіологічних, соціальних і духовних потреб; - можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання; - принципів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги; Діяльнісний компонент Учні розпізнають рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди; уміють: - користуватися прийомами ефективного читання і замам'ятовування; - складати карти пам'яті; демонструють налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети. Ціннісний компонент Учні пояснюють: - біосоціальний характер формування особистості; - значення духовних потреб; - необхідність планувати своє майбутнє
14		На порозі дорослого життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість.		
15		Краса і здоров'я Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я.		
16		Узагальнення знань з розділу: «Фізична складова здоров'я» та теми: «Становлення особистості»		
17		Уміння вчитися Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення.		
18		Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги	<i>Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги Вправи на розвиток пам'яті та уваги.</i>	

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

19		Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування.	<i>Відпрацювання правил рівноправного та ненасильницького спілкування (створення пам'ятки)</i>	Знаннєвий компонент Учні: називають шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ та методи захисту; наводять приклади: - висловлення почуттів дружби, приязні, кохання; - бактеріальних та вірусних ІПСШ Діяльнісний компонент Учні: розпізнають ситуації, що загрожують сексуальним насиллям; пояснюють: - вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків; - причини утримання від ранніх статевих стосунків; уміють відмовлятися від небезпечних пропозицій; дотримуються правил рівноправного і не насильницького спілкування між статями Ціннісний компонент Учні: пояснюють: - фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності.
20		Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків.		
21		Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності.	<i>Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску</i>	
22		Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) та методи захисту від інфікування.		
23		Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру	.	
24		Узагальнення знань з теми «Соціальне благополуччя»		
25		Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі Безпека на дорозі Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі.	<i>Визначення пріоритетів у дорожньому русі**</i>	Знаннєвий компонент Учні називають: - 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;

26		Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані	<i>Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних з транспортними засобами</i>	- права, обов'язки і відповідальність за правопорушення для різних вікових груп; наводять 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 Діяльнісний компонент Учні розпізнають: - 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 безпеки на здоров'я; - правила поведінки у разі загрози пограбування, захоплення в заручники; уміють: - приймати відповідальні рішення і відмовлятися від небезпечних пропозицій пов'язаних з використанням мотоцикла; - використовувати найпростіші прийоми самозахисту; правильно поводитись при затриманні правоохоронними органами; - критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації; дотримуються: - правил дорожньої безпеки; - правил безпеки при користуванні комп'ютером, Інтернетом
27		Екологічна безпека Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах.		
28		Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я.		
29		Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я.		
30		Вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище. Хімічне, біологічне, радіологічне забруднення, пов'язане з НС техногенного та соціального походження. Класифікація небезпечних хімічних речовин	<i>Відпрацювання алгоритмів дій під час хімічної \ біологічної, радіологічної загрози забрудненню навколишнього середовища у результаті воєнних дій.</i>	
31		Соціальна безпека Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх.		
32		Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання міліцією Захист від кримінальних небезпек. Самооборона та її межі		
33		Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека	<i>Відпрацювання умінь уникати нападу, пограбування,</i>	

		залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму	<i>залучення до деструктивних соціальних угруповань</i>	Ціннісний компонент Учні розпізнають: - дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж; пояснюють: - вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної небезпеки на здоров'я
34		Інформаційна безпека Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет.		
35		Узагальнення знань з теми «Безпека в побуті й навколишньому середовищі»		

9 клас

35 годин на рік (1 година на тиждень)

	Дата	Зміст навчального матеріалу	Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
Розділ 1. Безпека і здоров'я людини				
1		Тема 1. Захист життя і здоров'я у воєнний час. Захист життя під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Як діяти під завалами. Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час хімічної	<i>Відпрацювання алгоритмів пошуку надійного укриття та евакуації</i> <i>Обговорення ситуацій та створення алгоритмів виживання для тих, хто опинився під завалами</i>	Знаннявий компонент Учні: називають: - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; - чинники впливу на здоров'я; наводять приклади: - довгострокових і короткострокових наслідків

		та радіаційної небезпеки. Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях		різних способів життя; - холістичного підходу до здоров'я Діяльнісний компонент Учні: розпізнають ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів; демонструють високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив Ціннісний компонент Учні: пояснюють: - необхідність планування життя; - взаємозв'язок різних складових здоров'я; - вплив способу життя на здоров'я; уміють: - аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя
2		Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів Види й ознаки вибухонебезпечних предметів Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підрильники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої. Ознаки небезпечних територій Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші). Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмета у безпосередньої близькості від нього Взаємодія з рятувальними службами.	<i>Відпрацювання навичок безпечної поведінки під час виявленні незнайомих предметів/ вибухонебезпечних предметів</i> <i>Взаємодія з рятувальними / правоохоронними службами</i> <i>Відповідальність щодо розповсюдження у соціальних мережах роликів/меседжів ризикованої поведінки та інформації, що може загрожувати національній безпеці.</i>	
3		Невідкладна домедична допомога Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація. Алгоритм рятування людей під час пожежі, з-під завалів. Невідкладна медична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.	<i>Відпрацювання навичок надання невідкладної допомоги при травмах, кровотечах, опіках, втраті свідомості, зупинках дихання</i>	
4		Психологічна самодопомога Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Техніки самодопомоги. Дихальна гімнастика.	<i>Відпрацювання технік психологічної самодопомоги в гострих стресових ситуаціях</i>	

		Нервово-м'язова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками.		
5		Дотримання здорового способу життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. Сфери життя людини	<i>Аналіз свого способу життя та особистих цілей</i> <i>Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя</i>	
6		Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки.	<i>Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні</i> <i>Проект «Велосипед як корисний для здоров'я й екологічно чистий транспортний засіб»</i>	Знаний компонент Учні: називають: - ознаки міцної родини; - чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; - шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; - три стадії ВІЛ-інфекції; - методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту; - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді; наводять приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків; Діяльнісний компонент Учні: уміють: - ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки; - оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; - надавати достовірну інформацію з проблеми
7		Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки.		
8		Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя	<i>Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади **</i>	
9		Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку		
10		Узагальнення знань з розділу «Безпека і здоров'я людини»		

				ВІЛ-інфекції/СНІДу; - протидіяти стигмі та дискримінації. Ціннісний компонент Учні: пояснюють: - роль родини у задоволені потреб людини; - вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; - значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу.
Розділ 2. Фізична складова здоров'я				
11		Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини		Знаннєвий компонент Учні називають: - індикатори фізичної форми; - чинники розвитку фізичного здоров'я; наводять приклади: - популярних видів рухової активності; - аеробної та анаеробної активності; - гігієнічних процедур Діяльнісний компонент Учні уміють: - визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; дотримуються правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності Ціннісний компонент Учні пояснюють: - переваги здорового способу життя; - значення сну в юнацькому віці; - вплив рухової активності на здоров'я
12		Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.	<i>Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму</i>	
13		Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.	<i>Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я.</i>	
14		Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла		
15		Моніторинг здоров'я Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я		
16		Узагальнення з розділу «Фізична складова здоров'я»		
Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я				
17		Самореалізація особистості Самореалізація у підлітковому та юнацькому		Знаннєвий компонент Учні:

		віці. Складові самореалізації.		називають: - складові самореалізації і життєвого самовизначення; - критерії професійного самовизначення; - умови ефективного навчання; - етапи морального розвитку особистості; наводять приклади: - різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини; - рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці Діяльнісний компонент Учні: уміють: - 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. розпізнають ознаки активного і пасивного навчання Ціннісний компонент Учні: пояснюють: - 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;
18		Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки.		
19		Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення.		
20		Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація	<i>Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації»</i> <i>Екскурсія до центру зайнятості населення</i> <i>Виявлення професійних схильностей</i>	
21		Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.		
22		Уміння вчитися Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання.	<i>Визначення індивідуального стилю навчання</i>	
23		Підготовка до Державної підсумкової атестації. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу.	<i>Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації</i>	
24		Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні Характеру		
25		Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості.	<i>Самооцінка характеру. Проект самовиховання.*</i>	

		Самовиховання характеру		- залежність формування характеру від різних чинників;
26		Узагальнення знань розділу Психічна й духовна складові здоров'я		- значення моральних цінностей у формуванні характеру.
Розділ 4. Соціальна складова здоров'я				
27		Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування.	<i>Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками.</i>	Знаний компонент Учні: називають: - ознаки міцної родини; - чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; - шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; - три стадії ВІЛ-інфекції; - методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту; - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді; - наводять приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків; Діяльнісний компонент Учні уміють: - 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. Ціннісний компонент Учні пояснюють: - роль родини у задоволенні потреб людини;
28		Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками.		
29		Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя		
30		Репродуктивне здоров'я молоді Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків.		
31		Запобігання захворювань, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції.	<i>Відпрацювання навичок отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі.</i>	
32		Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад.	<i>Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей</i>	
33		ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С/ Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей.		

34		Значення моральних цінностей для профілактики ПСШ Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді.	<i>Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання</i>	- вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; - значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу.
35		Узагальнення з розділу « Соціальна складова здоров'я»		